

ҚИСҚАЧА
УЙ-РУЗҒОР
ЭНЦИКЛОПЕДИЯСИ



ЎЗБЕК СОВЕТ ЭНЦИКЛОПЕДИЯСИ БОШ РЕДАКЦИЯСИ
ТОШКЕНТ, 1982

«Краткая энциклопедия домашнего хозяйства» («Советская энциклопедия», М., 1979, 6-нашр) китобидан ўзгартиришлар билан таржима қилинган.

Русча нашрининг редколлегияси: А. Ф. Ахабадзе, А. Л. Грекулова (масъул котиб), К. В. Жуков, П. А. Колесников, А. В. Моргунов, А. Ф. Наместников, М. Д. Пирадова, В. С. Польшанский, Э. Н. Тимофеева, В. П. Шиманский.

Ўзбек Совет Энциклопедияси Бош редакцияси Илмий редакция совети: К. А. Зуфаров (раис), Э. И. Есенбоев, К. И. Лапкин, С. Х. Сирожиддинов, О. С. Содиқов, Д. А. Шораҳмедов (раис муовини), Э. Ю. Юсупов, П. Қ. Ҳабибуллаев, М. А. Мирбобоев (масъул котиб).

У $\frac{00101-4}{358-82}$ 4-82 5000000000

© Издательство «Советская Энциклопедия» 1979
© Ўзбек Совет Энциклопедияси Бош редакцияси. 1982

РЕДАКЦИЯДАН

Мамлакатимизда турмуш маданиятининг ўсиб бориши табиий ҳолдир. Бу — Коммунистик партия ва Совет давлатининг ғамхўрлиги, ишчилар синфи, колхозчи деҳқонлар, совет зиёлиларининг фидокорона меҳнати туфайли СССРда халқ фаровонлигининг мунтазам равишда ошиши, халқ истеъмол моллари ишлаб чиқаришнинг ортиб бораётганлиги натижасидир.

Саноат ва озиқ-овқат молларининг янги турлари пайдо бўлмоқда, газмол, пойабзал, синтетика буюмлари ассортимент кенгаймоқда, кўпчилик оилаларда замонавий холодильниклар, кир ювиш машиналари, электр ва газ асбоблари бор.

«Қисқача уй-рўзғор энциклопедияси» нинг асосий вазифаси кишиларга ўз турмушлари ва бўш вақтларини янада яхшироқ уюштиришларига ёрдам беришдан иборат.

Ўзбек тилида биринчи марта нашр этилаётган «Қисқача уй-рўзғор энциклопедияси», асосан, «Советская энциклопедия» нашриёти томонидан шу номда 1979 йили чиқарилган китобнинг 6-нашридан таржима қилинган бўлиб, айрим маҳаллий материаллар билан бойитилган.

Китоб ўқувчиларни уй-рўзғор буюмлари, турли аппарат, асбоб-ускуналар ва улардан фойдаланиш усуллари, тартиблари билан таништиради.

Китобда тикиш ва бичиш, кийим-кечакларни сақлаш, уйни жиҳозлаш, ремонт қилиш, уй буюмлари тўғрисида мақолалар берилган. Булардан ташқари, китобхон тўғри овқатланиш, парҳез таомлар, таом тайёрлаш усуллари, турли озиқ-овқат маҳсулотлари тўғрисида маълумотларга эга бўлади.

Китобда дастлабки медицина ёрдами кўрсатиш, уй шароитида касалларни парвариш қилиш, доривор ўсимликлар ва улардан фойдаланиш тўғрисида, шунингдек, турар жой, оила қонунчилиги, пенсия ва нафақалар ҳақида мақолалар мавжуд.

Кенг китобхонлар оммасининг ушбу нашрдан фойдаланишлари қулай бўлиши учун барча мақолалар алфавит тартибида жойлаштирилиб, ҳар бир мақоланинг номи катта қора ҳарфлар билан берилган. Баъзи мақолаларда бошқа мақолаларга қилинган ҳаволалар *курсив* ҳарфлар билан терилган бўлиб, улар шу номда алоҳида мақола берилганлигини билдиради.

Редакция китобхонлардан ўз фикр-мулоҳаза ва истакларини қуйидаги адресга юборишларини сўрайди: Тошкент, ГСП, Жуковский кўчаси, 52-уй, Ўзбек Совет Энциклопедияси Бош редакцияси.

«ҚИСҚАЧА УЙ-РҰЭҒОР ЭНЦИКЛОПЕДИЯСИ»ДА ҚАБУЛ ҚИЛИНҒАН
ҚИСҚАРТМАЛАР РҰЙХАТИ

А—ампер	кг—килограмм	мг/л—миллиграмм-литр
В—вольт	ккал—катта калория	мг%—миллиграмм-процент
Вт—ватт	км—километр	мл—миллилитр
г—грамм	л—литр	мм—миллиметр
га—гектар	м—метр	Ом—ом
Гц—герц	м ² —квадратметр	см—сантиметр
°С—цельсий даражаси	м ³ —куб метр	т—тонна
кал—кичик калория	мг—миллиграмм	ц—центнер



АБСЦЕСС, мадада — яллиғланиш натижасида тўқима ёки органларда йиринг тўпланиб қолиши. Абсцесслар юза (тери ёки тери ости клетчаткасида) ва чуқур (мушаклар, ўпка, жигар, мия ва бошқаларда) бўлиши мумкин. Юза абсцесслар кўпинча тери ва шиллиқ пардаларнинг тирналган, шилинган, чақаланган ёки бирор нарса кирган жойларига йиринглаувчи бактериялар тушишидан пайдо бўлади. Бунда тери қизариб шишади, безиллаб туради, тўқималар берч бўлиб, «қаттиқлашиб» қолади. Юза абсцессларда беморнинг умумий аҳволи ёмонлашиб қолиши (температура кўтарилиб, бош оғриши, эт увушиб ланж бўлиши, иштаха йўқолиши) ҳам мумкин. Юза абсцессда тананинг шикастланган қисмини ортиқча ҳаракатлантирмай тинч қўйиш, абсцесс бўлган жойнинг босилиб қолиши ёки уни уқалаш, силаш мумкин эмас. Фақат врач тавсияси билан шикастланган жойга иссиқ ёки совуқ нарса қўйиш мумкин.

Шахсий гигиена қондаларига қатъий амал қилиш, баданинг шикастланган (кесилган, тирналган, зирапча ёки игна кирган) жойини дезинфекцияловчи воситалар [йод, бриллиант кўки (зелёнка) ва бошқалар] билан тозалаш ва дорилаш юза абсцесслар пайдо бўлишига йўл қўймайди. Чуқур абсцесслар олатда турли касалликларнинг асорати сифатида ёки одам жароҳатлангандан кейин пайдо бўлади. Абсцесслар ва вақтида даво қилинмаса, асоратлар бериши мумкин.

АВТОКОСМЕТИКА — автомобиль (мотоцикл, велосипед)нинг хизмат муддатини узайтирадиган, ундан фойдаланиш шароитини яхшилайдиган ва ташқи кўринишини чиройли сақлайдиган кимсвий моддалар группаси. Автокосметика ювувчи, тозаловчи, ҳимояловчи, эксплуатацион ва ёрдамчи моддалардан иборат.

Ювувчи ва тозаловчи воситалар лак-бўёқ қопламаларни, юмшоқ қопламаларни, двигателни ва машина ойналарини ювиш ҳамда тозалашга мўлжалланган. Лак-бўёқли сиртларни ювиш учун суюқ препаратлар: «Концентратлаштирилган автошампунь» («Автошампунь концентрированный»), «Автоэмulsion», «Автошампунь АШ-74» ва аэрозол ҳолидаги кўпikli автошампунь («Автошампунь пенный») (бу билан автомобильнинг ички юмшоқ қопламала-

рини ҳам ювиш мумкин) ишлаб чиқарилади. Жуда кирлаб кетган юмшоқ қопламаларни «Автоочиститель-1» препарати (юмшоқ қопламалар учун) билан ҳам ювиш мумкин. Автомобилни совун ёки синтетик ювувчи воситалар билан ювиш тавсия этилмайди, чунки улар лакбўёқли сиртларни бўзиши мумкин.

Олд ойнани ювиш ва уни паст температурада (-40°C гача) музлашдан сақлаш учун ойна ювгич идишига қўйиладиган «НИИС-4» суюқлиги ишлаб чиқарилади. Автомашина ойналарини -27°C гача температурада механик усулда ва қўлда артиш учун «Автоочиститель-1 стёкол» қўлланилади.

Лак-бўёқли сиртдаги турли кирларни кетказиш учун «Битумли, ёгли ва мойли доғларни кетказувчи автотозалагич» («Автоочиститель битумных, жировых и масляных пятен») суюқ препарати қўлланилади; шундай препарат аэрозол ҳолида ҳам чиқарилади. Автомобиль, мотоцикл, катер двигатели ва агрегатлари сиртини мой ва бошқа сувда эримайдиган кирлардан тез тозалаш учун олдий ва аэрозол ҳолидаги «Двигатель автотозалагичи» («Автоочиститель двигателя») ишлаб чиқарилади. Препаратни сиртга суриш ва кейин сув билан ювиш лозим.

Автомобиль ҳамда мотоциклнинг цилиндрлар каллагини, поршень, клапан, ўт олдириш свечасидаги куйиндиларни (уларни қисмларга ажратмай) кетказиш учун «Куйинди автотозалагичи» («Автоочиститель нагара») қўлланилади.

Совитиш системасидаги куйкумларни кетказишда «Куйкум автотозалагичи» («Автоочиститель накипи») препаратидан фойдаланилади. «Автоочиститель-1 ржавчины» ва «Автопреобразователь ржавчины» зангини кетказишдаги кийин жараёнларни енгилаштиради. Бу препаратлардан фойдаланилганда зангли жойларда юпқа парда ҳосил бўлади, у жойга ҳимоя қатлами ёки ҳимоя-декоратив қатлами суриш лозим.

Қўрғошин-кислотали аккумуляторлар пластинкасини ҳаддан ташқари сульфатланишдан сақлаш, батарея сигимини қисман тиклаш, аккумуляторлар хизматини узайтириш учун «Аккумуляторлар батареяси автодесульфатори» («Автодесульфатор аккумуляторных батарей») бор.

Жилоловчи воситалар лак-бўёқли сиртларга жило бериш, кузовнинг бўялган жойларидаги нуқсонларни йўқотишга мўлжалланган. Бу воситаларнинг таркибидан мумдан ташқари эритгичлар ва стабилловчи қўшимчалар бўлиб, улар сиртни силлиқлаш билан бир вақтда тозалайди ва мум пардасини қўёш нури ва намликдан ҳимоя қилади. Бу мақсадда «Автополироль для новых покрытий» («Янги қопламаларга мўлжалланган автополироль»), «Автополироль для старых покрытий» («Эски қопламаларга мўлжалланган автополироль»), «Автополироль для обветренных покрытий» («Нурлаган қопламаларга мўлжалланган автополироль») ҳамда аэрозол ҳолидаги «Автополироль» ва «Автополироль-II» пасталари ишлаб чиқарилади. «ВАЗ-1», «ВАЗ-2» ва «ВАЗ-3» мумсиз пасталар бор.

Сотувда кузов, хромланган деталлар, двигателнинг сирти, қанотнинг ости ва ички бекилган жойлари, қанотларни, зинани сақловчи ҳимоя воситалари — бўёқлар, эмаллар, мастикалар, пасталар ва бошқаларнинг кенг ассортименти бор.

Автомобилнинг тагига, қанотларининг ички сиртига ва шассисига сув, мой, бензин, лой, чанг ва бошқалар кўпроқ таъсир қилади. Уларни ҳимоя қилиш учун «Мастика битумная антикоррозионная» («Занглашга қарши битумли мастика»), «Автоантикор для днища битумный» (Автомобиль таги учун битумли автоантикор), «Автоантикор для днища резинобитумный» («Автомобиль таги учун резинобитумли автоантикор»), «Мастика сланцевая автомобильная МСА» («Сланецли автомобиль мастикаси МСА») ишлаб чиқарилади. Бу препаратлар автомобиль таги сиртини коррозиядан яхши сақлайдиган, шовқинга қарши, сув ва зарбга чидамли парда ҳосил қилади.

Иситилмайдиган гаражда ёки қишда очик майдонларда сақланадиган автомобильларнинг кузови ва гальвани қопламали металл деталлари айнамаслиги учун «Автоконсервант» препарати ишлаб чиқарилади. У ҳимоя қилинадиган сиртларга пуркагич билан пуркалади ва зарур бўлганда, иссиқ сувли шампунь билан ювиб ташланади. Корпуснинг қутисимон кесимли деталларининг ички сиртларини ва кузовнинг олинадиган қисмларини коррозиядан «Автоконсервант

для скрытых сечений» («Ёпиқ кесимга мўлжалланган автоконсервант»), «Мовиль» эмульсион модда яхши сақлайди.

Енгил автомобиль, автобус ва бошқа машиналар ойналарига муз ёки қиров ҳосил бўлишининг олдин олиш учун «Автоантиобледенитель» («Автоантимузлаткич»), ойналарини, мотоциклнинг рўпара қалқон ойнасини терлашдан сақлаш учун аэрозол ҳолидаги «Автоантисапотеватель» («Автоантитерлаткич») қўлланилади. Резинали сиртларга берилган «Автокраска для резиновых деталей» («Резина деталларга мўлжалланган автобўёқ») препарати ёгин-сочин ва қўш нури таъсирига турғун ҳимоя қатлами ҳосил қилади ва майда ёриқларни йўқотади.

«Автоинтрозмаль» (аэрозол ҳолида чиқарилади) препарати ёрдамида автомобильнинг эмаль билан бўялган металл сиртларидаги кам-кўст жойларни уй шаронтида бўйлаш мумкин. Автомобилдан узок мудат фойдаланилганда двигателнинг совитиш системасида нозичликлар пайдо бўлиши ва салон ҳамда фара ойналарида жипсликнинг бузилиши мумкин. Буларни бартараф этиш учун герметикловчи воситалар: «Автогерметик для радиатора» («Радиатор учун автогерметик») ишлатилади. Бу препарат двигателнинг сув ёки антифриз билан тўлатиладиган совитиш системасидаги жипсланмаган жойларни вақинча беркитишда қўл келади. «Автогерметик-1 стёкол» («Автогерметик-1 ойна учун») мастикаси резина қистирмалар билан ойна орасидаги, шунингдек резина қистирмалар билан металл сиртлар орасидаги тирқишни зичлаш учун ишлатилади. Ериқларни беркитиш учун «Автогерметик универсальный эпоксидный» («Универсал эпоксидли автогерметик») қўлланилади. У барча маркадаги пўлат, алюминий ва унинг қотишмаларини, ёғоч, пластмасса ҳамда бошқа материалларни ўзаро ва биринчи бошқасига мустаҳкам елимлайди.

Ёрдамчи воситалар автомобилга қараш ва уни ремонт қилишга оид кўпгина операцияларни енгиллаштиради ва арзонлаштиради. Автомобилнинг корпусидан эски бўёқни кетказиш учун «Автосмывка старой краски» («Эски бўёқни кетказувчи автоювувчи») ва ювувчи препарат «СП-7» қўлланилади. Эски бўёқни янги бўёқ билан бўйлаш олдида кетказиш лозим.

Автомобиль двигателни совитиш системасини коррозия ва қуйқумдан сақлаш учун «Автоантинакипин» ва «Автоантинакипин-1» бор.

Эксплуатация воситаларига гидротормоз суёқлиги, антифриз, сурков материаллари ва бошқалар кирди.

Нам тортиб қолган двигателни юргизиб юбориш қийин бўлганда ёндириш системаси деталлари сиртида-

ги намликни тезда йўқотиш учун аэрозол ҳолидаги «Автожидкость для запуска отсыревших двигателей» («Нам тортиб қолган двигателни юргизиб юбориш учун автосуёқлик») препарати қўлланилади. Бу препарат ишқаланувчи сиртларга суркаладиган сурков мойи каби таъсир қилади ва двигателни коррозиядан сақлайди. Автомобилни сақлашга тайёрлашда декоратив ва бўялмаган металл сиртларини коррозиядан сақлаш, аккумуляторлар батареяси клеммаларини оксидланишдан эҳтиётлаш, шунингдек, қўлфларни мойлаш ҳамда музлашдан (-40°C гача) асраш учун аэрозол ҳолидаги «Автосмазка ВТВ-1» чиқарилади.

Яхши натижага эришиш учун препаратларга қўшиб бериладиган инструкцияга қатъий риоя қилиш керак. **АВТОМОБИЛЬ** (автомобилдан фойдаланиш ва унга хизмат кўрсатиш). СССРда енгил автомобилларнинг бир неча асосий моделлари ишлаб чиқарилади. Жадвалда уларнинг қисқача техник характеристикалари келтирилган.

Бу моделлардаги автомобилларнинг барчаси суёқлик билан совитилдиган тўрт цилиндрли тўрт тактли двигател билан таъминланган. Фақат «Запорожен» автомобили бундан мустасно. Унинг двигатели ҳаво билан совитилади ва кузовнинг орқа қисмига ўрнатилади. Салонни иситиш учун бензин билан ишлайдиган алоҳида иситкич бор. Жадвалда кўрсатилган барча моделдаги автомобилларнинг («Жигули» ва «Москвич-2140» автомобилларидан бошқа) барча филдиракларига барабанли тормозлар бор. «Жигули» ва «Москвич-2140» автомобилларининг олд филдиракларига анча самарали дискли тормозлар ишлатилган. Бундан ташқари, бу машиналарнинг олд ва орқа тормозларни мустақил ҳаракатланиш системасига эга: бир система шикастланса, иккинчиси ишлайверади. «Волга» ГАЗ-24 автомобили тормозининг юртмаси ҳам худди шундай қилинган.

Автомобилни сотиб олиш ва уни расмийлаштириш. Автомобилнинг шундай моделини сотиб олиш керакки, у ишлатиладиган шаронтига ҳар томонлама мос келсин, яъни йўлларнинг ҳолатини, техник хизмат кўрсатиш станциясида хизмат кўратиш ва ремонт қилиш имконияти борлигини, зарур сорти бензин бор-йўқлигини ва бошқа омилларни ҳисобга олиш керак. Автомобиль сотиб олаётган киши инструкцияга қўшиб берилдиган рўйхат бўйича автомобилнинг комплектиликни текшириши, кузов ва филдиракларини кўздан кечириши, уларда механик шикастлар йўқлигига ишонч ҳосил қилиши керак, шунингдек двигателни ишлатиб кўриши, контроль асбоблар, чироқларни, ойна тозаллагич, иситиш системаларини, ойна кўтаргичларни текшириши лозим. Мага-

зин ходими билан бирга машинани ҳайдаб кўриб, унинг тузуқлигига ишонч ҳосил қилса — яна ҳам яхши.

Машина тайёрланган заводнинг кафолат шартлари ва рекламания бериш тартиби автомобилга қўшиб берилдиган инструкцияда баён қилинган. Инструкция талабларини бузган киши заводнинг кафолат мажбуриятларидан фойдаланиш ҳуқуқидан маҳрум бўлади. Автомобиль сотиб олгандан кейин 48 соат мобайнида уни давлат автоинспекциясида қайд қилдириш, яъни ҳисобга олдирish керак. Номер белгиларини ва техник паспортини олгандан кейингина автомобильни ҳайдаб юриш мумкин.

Янги автомобилни чиниқтириш (обкаткадан чиқариш). Чиниқтириш дегаанда автомобилни 1500—2000 км гача дастлабки ҳайдаш даври тушунилади. Шу даврда барча механизмларнинг деталлари бир-бирига жадал мослашади, шунинг учун автомобиль, айниқса, двигател эҳтиёт бўлиб ишлатишни талаб қилади. Двигателни қиздираётганда ҳам, автомобилни ҳайдаётганда ҳам тирсакли валини ўта наст ёки ўта юқорни айланишларда ишлатиш мумкин эмас. Биринчи ҳолда мой ишқаланувчи деталларга етарли миқдорда келмайди, иккинчи ҳолда эса деталлар туташган жойлар жуда қизиб кетади. Буларнинг ҳаммаси деталларнинг ишдан чиқишига олиб келиши мумкин. Автомобилни қийин йўллар (қалин қумли ва қорли, лойли, тик ва ҳоказо йўллар) да ҳайдалмаса, деталларга ортиқча нагрузка тушмайди. Доимо тегишли узатмани ўз вақтида улаб, двигателни «зўриқтирмасдан», яъни кичик айланишларда катта нагрузка бериб ишлатмаслик керак. Бу шарт, айниқса, ҳозир ишлаб чиқарилаётган тезкор двигателли автомобилларга тааллуқли.

Чиниқтириш даврида фақат деталлар бир-бирига мослашишига қолмай, уларнинг баъзилари қисман деформацияланади, резбалар ва зичлаш қистирмалари киришади. Автомобилни дастлаб ҳайдай бошлагандан сўнг вақт-вақти билан резбали бирикмаларнинг яхши тортилганлигини текшириб туриш ва автомобилнинг асосий узеллари ишини синчиклаб кузатиб бориш керак. Айниқса, тормозларга эътибор бериш зарур. Одатда, тормоз колодкаларининг нотўғри ростланганлиги натижасида улар тормоз барабанларига ишқаланиб жуда қизиб кетади. Бундай ҳолда филдиракни чиқариб олиб, колодкаларни кўздан кечириш керак. Агар колодкалар барабанга баъзи жойлари билан тегаётган бўлса, шу жойни эгов билан эговлаб, контакт юзасини ошириш керак. Чиниқтириш вақтида олд филдиракларнинг тўғрини қизимат-ётганлигини текшириб кўриш лозим. Агар улар жуда қизибётган бўлса, тўғрини гайкасининг қаттиқлигини ва подшиппикларда мой бор-йўқлигини тек-

шириш керак. Олд ғилдиракларда люфт пайдо бўлса, инструкциядаги кўрсатмаларга амал қилиш лозим. Бирор нуқсон сезилса ёки машинада ғайри табиий шовқинлар пайдо бўлса, машинани тўхтатиб, уларнинг сабабини аниқлаш керак. Шундан кейингина автомобилни ҳайдаш мумкинми ёки мумкин эмаслигини, нуқсонни шу жойда тузатиш мумкинлиги ёки шаттакка олиш кераклигини ҳал қилиш лозим.

Автомобилдан фойдаланиш. Автомобилнинг ишончлиги, кўпга чидамлилиги, тежамлилиги инструкция талабларининг қанчалик тўғри бажарилишига, йўл ҳаракати қоидаларига ҳамда шу автомобилни ҳайдашнинг тавсия қилинаётган усуллари қандай бажарилаётганлигига боғлиқ. Автомобиль агрегати ва узелларининг нормал ишлаши таъминлайдиган асосий шартлардан бири шу маркага мос ёнлиги ва сурков мойларидан фойдаланишидир. Бир хил маркали ёнлиги ва сурков мойи ўрнига бошқаларини ишлатишда албатта завод тавсияларига риоя қилиш керак. Тавсия қилинаётган бензин ўрнига октан сонин паст бўлган бошқа бензин ишлатиш мумкин эмас (октан сонин бензин маркасида рақамлар билан кўрсатилган, масалан, А-72, АИ-93). Акс ҳолда, албатта двигатель цилиндрларида детонация пайдо бўлади (металлга хос тақиллашлар пайдо бўлади, бу ҳол, айниқса, нагрузка оширилганда кескинлашади). Двигелни қисқа муддат бўлса ҳам детонация билан ишлатиш жиддий шикастларга — поршеннинг қурум босишига, кривошип-шатунли механизмларнинг жадал ейилишига олиб келиши мумкин ва ҳоказо.

Автомобилларнинг жадвалда кўрсатилмаган эски моделлари («Запорожец» 965А, «Запорожец» 966В, «Москвич-407» ва «Москвич-403», «Волга» Газ-21Р, «Победа» М-20) двигателлари А-72 бензинига мўлжал-

ланган эди (бу машиналарда А-76 бензини ҳам ишлатиш мумкин).

Двигель, узатмалар қутиси, трансмиссия ва руль механизмларини ўзига мос мой билан мойламаслик деталларнинг жадал ейилишига ва муддатидан илгари ишдан чиқишига олиб келади (*Сурков материаллари* ва *Гидротормоз суюқлиги* мақолаларига қаранг).

Волга автомобил заводи ишга туширилиши билан бир вақтда «Жигули» автомашиналари учун ишлаб чиқарилаётган юқори сортли сурков материаллари ва эксплуатацион суюқликлар олдин ишлатиб келинган материалларни аста-секин сиқиб чиқара бошлади. Янги мой ёки суюқликни ишлатишга ўтишдан олдин автомобилнинг тегишли системалари ва узеллари ювилади. Акс ҳолда улар эски таркибга аралашиб кетади. Мойлаш системаси ВНИИП-ФД типли махсус мой (иложи бўлмаган ҳоллардагина урчуқ мойи) билан, совитиш системаси дистилланган сув билан, тормоз системаси «Нева» суюқлиги билан ювилади.

Автомобилнинг бенқон юришида шиналарнинг ҳолати катта роль ўйнайди. Уларнинг ейилиши кўп омилларга, шу жумладан камералардаги босимга боғлиқ. Агар босим нормал (инструкцияда кўрсатилган) босимдан кичик бўлса, шиналарнинг ёнига катта нагрузка тушади, натижада корд иллари ситилиб, шина ишдан чиқади. Бу ҳолда шина протектори ҳам нотекис ейилади — ён югуриш йўллари ўрта югуриш йўлларига қараганда тезроқ ейилади. Аксинча, шиналардаги босим ҳаддан ташқари катта бўлса, нагрузканинг ҳаммаси протекторнинг ўрта қисмига тушади, натижада асосан ўрта югуриш йўллари ейилади. Шу билан бирга ўта дамланган шиналар автомобилнинг турғунлигини анча ёмонлаштиради, бу ҳол айниқса сирпанчиқ йўлларда сезилади, чунки шинанинг йўл билан

тишлашиш юзаси унча етарлича бўлмади.

Шиналарнинг босимини ҳар кунини автомобилни ҳайдамасдан олдин, яъни шиналар совуқ пайтида (айниқса узоқ сафардан олдин) текшириб туриш тавсия этилади. Манометрнинг тўғри кўрсатаётганлигига ишонч ҳосил қилиш учун вақт-вақти билан уни бошқа манометрга таққослаб туриш керак. Автомобиль қанчалик тез ҳайдалса, шиналар ҳам шунчалик тез ейилади. Агар яхши йўлда 100 км/соат тезликда юриладиган узоқ сафарга чиқиладиган бўлса, шиналардаги босимни нормал босимдан 0,1—0,2 атм юқори олиш мумкин, бу ҳол шиналарнинг яхши асралишига ёрдам беради.

Автомобилни қиш шароитида ҳайдашнинг ўзига хос томонлари. Қиш фасли автомобиль ҳайдовчилар учун энг оғир фасл ҳисобланади. Паст температурада двигелни юргизиб юбориш қийинлашади, ойналар яхлаб қолади, қор ва яхдан сирпанчиқлашган йўл ҳайдовчидан автомобилни эҳтиётлик ва маҳорат билан ҳайдашни талаб қилади. Қишда йўлга сениладиган туз ва қум автомобиль кузови ва деталларининг коррозияга қарши ҳимоя қатламини шикастлантириши мумкин, шунинг учун автомобилни қиш фаслига тайёрлаш ва қиш фаслида ҳайдашнинг баъзи усуллари ўзлаштириб олиш лозим.

Двигелни юргизиб юбориш учун қуйидаги уч асосий шарт бажарилиши керак: тирсакли валнинг айланишлар сонин етарли бўлиши, цилиндрга келаётган ёнучи аралашманинг таркиби талаб қилингандек бўлиши, учқун «нормал қувватли» бўлиши лозим. Биринчи шарт аккумуляторлар батареясининг ҳолати (аниқроғи, тирсакли вални айлантириш учун аккумуляторлар батареяси стартер орқали бериши мумкин бўлган энергия миқдори)га ва мойнинг температурага

Энгилавтомобилларнинг қисқача техник характеристикалари

Модель	Ўринлар сонин	Автомобилнинг туллиқ массаси, кг	Максимал тезлиги, км/соат	100 км/соат га ча тезлик олиш вақти, сек	Контроль ёнлиги сарфи, 100 км га, л	Двигелнинг иш ҳажми, см ³	Қувавати, от кучи	Шиналарнинг ўлчами, дюйм	Йўл тирқшиши, мм	Бензин сорти
«Запорожец» ЗАЗ-966	4	780	120	28	5,9	1197	40	6,15—13	190	А-76
«Запорожец» ЗАЗ-968А	4	840	118	27,5	7,5	1197	40	6,15—13	190	А-76
«Жигули» ВАЗ-2101	5	955	140	22	8,0	1198	62	6,15—13	170	АИ-93
ВАЗ-2102	5	1010	135	25	8,5	1198	62	6,45—13	175	АИ-93
ВАЗ-2103	5	1030	150	19	8,0	1452	77	165—13Р	170	АИ-93
ВАЗ-21011	5	955	145	20	8,2	1294	70	6,15—13	170	АИ-93
ВАЗ-2106	5	1050	152	17,6	8,5	1570	80	165—13Р	170	АИ-93
ВАЗ-2121	5	1150	130	25—23	9,9	1570	80	6,95—16	220	АИ-93
«Москвич-408»	4	1010	120	29	8,8	1358	50	6,45—13	173	А-76
«Москвич-412»	4	1045	140	13	8,8	1478	75	6,45—13	173	АИ-93
«Москвич-412ИЭ»	5	1080	140	20	8,8	1480	75	6,45—13	160	АИ-93
«Москвич-2137»	5	1120	130	24	9,0	1480	75	6,40—13	170	АИ-93
«Москвич-2138»	5	1080	120	33	8,8	1360	50	6,45—13	150	А-76
«Москвич-2140»	4	1080	140	20	8,8	1478	75	6,45—13	173	АИ-93
«Волга» ГАЗ-24	5	1420	145	22	11—13	2445	95	7,35—14	174	АИ-93
«Комби» ИЖ-2125	5	1090	140	19	8,8	1480	75	6,45—13	165	АИ-93

қараб ўзгарадиган қовушоқлигига боғлиқ. Шунинг учун совуқ тушиши биланоқ батареяни тўлиқ зарядлаш ва электролитнинг зичлигини 1,28—1,29 га етказиш керак, совуқда қуюқлашга қоладиган ёғи мой ўрнига эса қишқи ёки барча мавсумга яроқли мой қўйилади.

Иккинчи шартнинг бажарилиши карбюраторга боғлиқ, чунки температура пасайиши билан бензиннинг бугланиши камаяди, аралашмаси цилиндрда ёмон алангаланadi. Шунинг учун карбюраторни ишга шай қилиб ростлаш лозим. Бунинг учун совуқ тушиши билан карбюратор ювилadi ва инструкцияга мувофиқ ростланади.

Ниҳоят, учинчи шартнинг моҳияти шундаки, свечалар қурумдан яхшилаб тозалангандан, ёки янгисига алмаштирилгандан кейин, шунингдек ўт олдиришнинг илгариланиши тўғри ўрнатилгандан кейин свечаларнинг ишончли ва ўз вақтида учкун беришига эришилади.

Қишда совитиш системасига сув ўрнига музламайдиган сууюқлиқ қўйилади (*Антифриз* мақоласига қаранг). Бироқ, шундай бўлиши мумкинки, қўрилган тадбирларга қарамай, двигатель (одатда, эски, уринган двигатель) қийинчилик билан юргизиб юборилади. Бу пайтда музламайдиган сууюқликдан воз кечиb, системага қайноқ сув қўйиш тавсия этилади. Шунда двигатель бир оз исиб, уни юргизиб юбориш осонлашади. Совуқ жуда қаттиқ пайтларда двигателни қиздириш учун системага иссиқ сув 2—3 марта қўйилади. Ҳар гал совиган сув ташқарига оқизиб турилади.

Баъзи автомобиль ҳаваскорлари двигателни юргизиб юборишдан олдин картердаги мойни қиздириш учун ташқи манбадан (одатда, ёритиш тармоғидан) таъминланадиган электр қурилма ёки бензин қурилмадан фойдаланадилар. Бу мақсадда очиқ алағали асбоб, масалан, кавшарлаш лампасидан фойдаланиш мумкин эмас, чунки бу ёнғин чиқишига ҳамда айрим деталлар ўта қизиб, тезда ишдан чиқишига олиб келиши мумкин.

Қишда автомобилни бошқараётганда ғилдирақларнинг сирпанчиқ йўл билан яхши тишлашмаслигини ҳисобга олиш лозим. Автомобиль истиалган йўналишда сирпаниб кетаверadi. Айниқса бирдан кўп «газ» берилганда, бурилишларда ва тормоз берганда ғилдирақлар кўпроқ сирпанади. Шунинг учун қиш шароитида автомобилни эҳтиёт бўлиб ҳайдаш керак. Автомобилни жойидан қўзғатишда ва тезлик олиш пайтида кейинги (етақчи) ғилдирақлар шатаксырамаслиги, жойида сирпанмаслиги учун тишлашиш муфтасини улаш «газин» оҳиста кўпайтириш билан бирга бажарилади. Бурилишдан олдин тегишли паст узатмага ўтилади ва тишлашиш муфтаси ажратилмайди. Тормоз бе-

риш пайтида тишлашиш муфтаси ажратилмайди. Автомобилни тўхтатишда тормозлардан фақат ёрдамчи восита сифатида фойдаланиш керак. Бунда асосий нарузка двигательга тушиши лозим, бунинг учун бирин-кетин паст узатмага ўтилади. Тишлашиш муфтасини кескин улаш ҳам худди кескин тормоз бергандагидек патижа беради. Иккала ҳолда ҳам автомобиль ён томонга сирпаниб кетади.

Автомобилни сақлаш. Агар автомобилдан узоқ муддат фойдаланилма-са, уни сақлаш учун тегишлича тайёрлаш керак бўлади. Агар автомобиль иситиладиган гаражда турадиган бўлса, унинг кузови тагига таянчлар қўйиб, устига ғилоф ёпиш kifоя. Аккумуляторлар батареясини олиб, зарядлаб қўйиш керак. Янги батареяни (ишлатила бошлаганига икки йил бўлмаган батареяни) совуқ жойда, эски батареяни иссиқ жойда асраш керак.

Агар автомобиль очиқ жойда сақланадиган бўлса, уни «консервациялаб» қўйиш керак. Бунинг учун аввал автомобиль сирти ва ичларини яхшилаб ювиш ва артиш керак, коррозияга қарши қоплама ҳолатини кўздан кечириб чиққандан сўнг, кузовдаги шикастланган жойларни бўяш ва кузов тагидаги ҳимоя мастика қатламини тиклаш лозим. Кузов, шу жумладан унинг хромланган деталларини махсус таркиб билан қоплаш керак (*Автокосметика* мақоласига қаранг). Двигатель цилиндрларига свечалар учун мўлжалланган тешиқлар орқали 30—50 см³ мотор мойи қўйиш ва тирсақли вални бир неча марта айлантириш керак.

Двигателга ҳаво қирмаслиги учун карбюраторни ва газ чиқариш труба-сини пленка ёки мой ишимдирилган мато билан ўраб қўйиш керак. Машинани таянчларга ўрнатиш, амортизаторларнинг юқори учларини бўшатиш ва штокларни намдан асраш учун корпусга тўлиқ тиқиб қўйиш керак.

Автомобиль устига ғилоф ёпиб қўйиш керак, лекьч ғилоф кузовга теғмаслиги лозим, акс ҳолда автомобиль сиртқи бўёғи ишдан чиқади. Бунинг учун автомобиль теғасига багажник ўрнатиш ёки махсус ложементлар қўйиш, олд ва орқа томонларига тираклар қўйиш керак.

Автотуризм. Кўпчилик автомобиль ҳаваскорлари автомобилда яқин ва узоқ сафарларга чиқишади. Маршрут танлашда ҳайдовчининг тажрибасини, автомобилнинг техник ҳолатини, йилнинг фаслини, юриладиган йўлларнинг ҳолатини ҳисобга олиш лозим. Сафарга биринчи марта чиқиётган бўлса, яхшии ёзда меҳмонхона ёки кемпинглар, автозаправка ва техника хизмати кўрсатиш станциялари бўлган яхши магистрал йўлни танлаган маъқул. Маршрутнинг узоқлиги бир томонга 2000 км дан ошмаслиги, суткасига 500—600 км дан ошиқ йўл юрилмаслиги керак. Бундан узоқ са-

фар ҳайдовчини чарчатиб қўяди, шунинг учун ҳам, айниқса, қоронғи пайтларда юриш хавфли бўлади.

Сафарга олинadиган анжомларнинг оғирлигини ҳисобга олиш керак, сафар юкларининг пассажирлар билан биргаликдаги оғирлиги автомобилнинг рухсат этилган юк кўтара олиш имконидан ошмаслиги керак. Машина устига қўшимча багажник ўрнатмаган маъқул, чунки унга жойланадиган юклар кучли аэродинамик қаршилик ҳосил қилиб, кузовнинг юқори қисмига қўшимча юклаиш беради ва машина оғирлик марказининг юқориқроқ жойлашишига олиб келади. Бу эса машинанинг турғунлигини ва бошқарилувчанлигини ёмонлаштиради, қўшимча қувват сарфлашни талаб қилади ва ёнилғи сарфини оширади. Агар багажник ўрнатиш жуда зарур бўлса, унга юкларни шундай жойлаштириш ва яхшилаб бойлаш керакки, шамол таш-сир қиладиган юза жуда кичик бўлсин. Қўшимча багажикли машинани эҳтиётлик билан буриш, кескин тормоз бермаслик ва двигателга ортиқча юкларни тушмайдиған тезликда ҳайдаш керак.

Сафарга чиқишдан олдин машинани павбатдаги техник хизмат кўрсатувидан ўтказиш, унинг ҳолатига қараб эҳтиёт қисмлар олиш тавсия этилади. Замонавий енгил машиналар учун яхши йўлда 4000—5000 км йўл босиш унчалик қийин эмас, шунинг учун сафарга фақат тез ишдан чиқадиган деталлар (лампочкалар, сақлагич—предохранителлар ва ҳоказолар)нигина олиш керак.

Ҳозир ишлаб чиқарилаётган барча енгил автомобилларда хавфсизлик тасмалари бўлиб, йўл ҳаракати қондаларига кўра ҳайдовчи ва пассажирлар хавфсизлик тасмаларидан фойдаланишлари шарт.

Йўл ҳаракати режимида ҳар 2,5—3 соат юрилгандан сўнг 10—15 минутлик қисқа тапаффуслар қилиш, овқатланиш пайтида узоқроқ дам олиш ва ухлаш учун қоронғи тушгунча жой танлаш керак. Автомобиль бир суткада йўлда кўпи билан 9—11 соат юриши лозим.

Автомобилни сотиш. Шахсий кишиларга тегишли автомобилларни сотиш тартиби СССР Савдо министрлиги тасдиқлаган типик қондалар асосида ишлаб чиқилган иттифоқдош республикалар савдо министрлиги қондаларида белгилаб берилган. Автомобиль эгаси ўз автомобилни истаган граждaнга шу республика териториясида жойлашган комиссия магазин орқали сотиши мумкин. Авариёга учраган ва капитал ремонт талаб қиладиган автомобилни шу авариё юз берган жойда сотиши мумкин. Агар автомобиль комиссия магазинга юриб бора олмаса ва ремонт талаб қилса, товаршунос автомобиль эгасининг уйига бориб, уни баҳолаши мумкин. Товаршунос авто-

мобиль баҳосини автомобиль эгаси билан келинган ҳолда белгилайди. Комиссион йиғим шу белгиланган нархнинг 7% ини ташкил қилади. Автомобилини комиссияи магазин комиссиясига топшириш учун автомобиль эгасининг паспорти ёки паспорт ўрнига ўтувчи бошқа ҳужжати, шунингдек автомобилнинг машина учётдан чиқарилганлиги ҳақида Давлат автоинспекция белгисин кўйилган техник паспорти бўлиши керак.

АВТОТРАНСФОРМАТОР — трансформаторнинг бир тури; бир ёки бир неча чиқини симли битта чулғамдан иборат. Пасайтирувчи автотрансформаторларда кириш кучланиши (электр тармоғи) барча чулғамга бериллади, чиқини кучланиши (нагрузка) эса чулғамнинг маълум қисмидан (чиқини сими билан чулғамнинг бирор қисмаси орасидан) олинад; «кучайтирувчи» автотрансформаторларда тармоқ ва нагрузка тегишлича чулғамнинг маълум қисмига ва барча чулғамга уланади. Оддий ростланмайдиган автотрансформаторлар кўпинча холбидельниклар, пилесослар ва бошқаларни улаш мақсадида кучланишини 127 В дан 220 В га ошириш ёки аксинча камайтириш учун ишлатилади.

Радиопрёмник ва телевизорларда кучланишни босқичли ёки оҳиста ростлайдиган анча мураккаб автотрансформаторлар ишлатилади. Зарур кучланишни ўрнатиш учун ростланадиган автотрансформаторларда, одатда, вольтметр ёки ростлаш дастасида кўрсаткичи бўлган кучланиш шкаласи бўлади.


Автотрансформатордан фойдаланаётганда шуни унутмаслик керакки, у орқали уланган электр асбоблари электр тармоқ билан электрик уланган бўлади, шунинг учун автотрансформатордаги ўтказгич ва чиқини симларига тегиб кетмаслик зарур. Акс ҳолда электр токидан шикастланиш мумкин. «Автотрансформатор» тушунчасини нотўғри ифодаланадиган «автоматик трансформатор» деган тушунча билан аралаштириб юбормаслик керак, уни одатда кучланиш стабилизатори деб янглиш атайдилар.

АДАПТЕР (звукосниматель, товуш олгич) — граммофон пластинкасига монофоник ва стереофоник усулда ёзиб олинган товушнинг электрофон, радиола ва бошқалар ёрдамида, шунингдек радиопрёмник, телевизор ва шу қабилир орқали электропрогриватель қурилмаси ёрдамида қайта эшиттириш учун ишлатилади. Ҳозирги адаптерлар ҳам оддий, яъни тез айланадиган (айланиш частотаси 78 минут⁻¹), ҳам секин айланадиган пластинкаларни қўйишга имкон беради. Граммофон пластинкасига ёзиб олинган стереофоник товушни қайта эшиттириш учун икки каналли алоҳида стереофоник адаптерлар бор.

Адаптер игнали каллак ва буриладиган тонарма (калак тутқич)дан иборат; электропрогриватель қурилмасида адаптер стойкасининг ўқи, одатда, пластинка қўйилиб бўлгандан сўнг дискни тўхтатадиган автоматик узгич (автостоп) билан боғланган.

Ҳозирги универсал адаптерлар игна тутқичига бир хил нагузкали (5—10 г) ёки ростланадиган нагузкали (икки учли) доимий игна пресслаб қўйилган бўлади. Шунинг учун бир хил пластинкани қўйишдан иккинчи хил пластинкани қўйишга ўтказишда махсус ричагчани ёки каллакни буриб, игна учн ўзгартирилади. Доимий игналар еийлса, улар фақат игна тутқич билан бирга алмаштирилади.

Шунингдек, ҳар хил (шу жумладан стереофоник) пластинкаларни қўйиш учун бир игнали алмаштириладиган каллаклар ҳам бор. Бундай каллаклар, шунингдек алмаштирилмайдиган каллакларнинг иш вазияти (игна ўзгартиргичнинг вазияти ёки буриладиган каллакларнинг томонлари) уларнинг кўринадиган қисмларидаги рангли шартли белгиларга қараб аниқланади (жадвалга қаранг).

Пластинкаларнинг типн	Адаптернинг вазияти белгисн	Белгиландиган ранг
Оддий (78 мин —1), пластинкалар		Яшил
Секин айланадиган монофоник пластинкалар		Қизил
Стереофоник, шунингдек, битта универсал игна билан қайта қўйиладиган стереофоник ва монофоник пластинкалар		Зангори

Игнага тушадиган нагузқадан ташқари, сезгирлиги, игна вужудга келтирадиган товуш бузилиши катталиги ва қайта эшиттириладиган товуш частоталарни полсаларни адаптернинг товуш чиқариш сифатини белгилловчи муҳим сифат кўрсаткичлари ҳисобланади; энг яхши конструкцияли игналар 30—40 Гц дан 12—15 минг Гц гача частотали товушларни сифатли эшиттиради.

Пьезоэлектр тинидаги енгил адаптерлар кўпроқ ишлатилади; буларда пьезоэлемент (кристалл ёки керамик пластинка ёхуд найча) тебранишларни ҳосил қилади. Пьезоэлектр адаптерлар жуда сезгир, товушни сифатли эшиттиради, лекин зарблар, намлик ва иссиққа чидамсизлигидан унча узоққа чидамайди. Кўп электропрогриватель қурилмаларида ишлатиландиган пьезокерамик адаптерлар анча ишончли. Камдан-кам ҳолларда (кўпинча, янги ишлаб чиқарилган қурилмаларда) анча мураккаб электромагнит (электродинамик) адаптерлар қўлланилади.

Адаптер жуда нозик асбоб бўлиб, эҳтиётли билан ишлатишни талаб

қилади. Уни кескин ва куч билан буриб бўлмайди, пластинкага оҳиста (зарбсиз) қўйиш керак; пластинка устида турганида ён томондан бўлади, гап турткилар аниқса хавфли; бу игна ёки пьезоэлементнинг силжиши ва синишига, ёхуд граммофон пластинкасининг яроқсиз ҳолга келишига (йўлчаларнинг бузилишига) олиб келади. Ҳар қандай адаптерни намлик ва қизидан сақлаш керак.

Тонарманинг горизонтал ва вертикал ўқларндаги ишқаланиш ҳамда люфтларнинг катталиги муҳим роль ўйнайди. Ҳозир ишлаб чиқарилаётган игналарга жуда кичик (стереофоник адаптерларда 3—4 г гача) нагузка тушганлигидан хиёл тормоз берилиши ҳам игнанинг тонармани пластинка устида юргизишига халақит беради ва игна пластинка изларидан чиқиб кетаверади. Бундай ҳолда подшипниклар ва автостопнинг ҳолатини текшириш ҳамда адаптернинг ишқаланувчи юзаларини тоза машина (тикув машинаси) мойи билан хиёл мойлаш керак.

Адаптер каллагнда, аниқса, игна атрофида кўп чанг тўпланади. Чангни юмоқч қўтқа билан оҳиста тозалаш тавсия этилади.

Кўпгина пьезоэлектрик адаптерларда игна тутқичлар қисмларга ажратилмай, қўлда ёки пинцет ёрдамида осонгина алмаштирилади; товуш бузилиб чиқмаслиги учун янги игна тутқич пьезоэлементга бириктирувчи поводок ўйиғига хиёл қисилиб, қийшаймай туриши керак. Игна иш вазиятида пластинка устида қатъий перпендикуляр туриши лозим. Ҳар қандай системадаги адаптерни мустақил равишда қисмларга ажратишингиз тавсия этилмайди.

АДЕНОИДЛАР — бурун-ҳалқум болдомча безининг ҳаддан зиёд катталаниши (гипертрофияси). Аденоидлар одатда 3 ёшдан 10 ёшгача бўлган болаларда кузатилади, лекин улар гўдақликда, шунингдек алоғат давридан кейин ҳам бўлиши мумкин.

Болаларда бурун ва бурун-ҳалқумда яллиғланш реакциялари пайдо қилувчи инфекцион касалликлар (қизамиқ, кўйўтал, дифтерия, скарлатина, грипп ва бошқалар) аденоидларга сабаб бўлади. Аденоидларда бурундан нафас олиш вақт-вақти билан ёки мунтазам издан чиқади, бурундан кўпинча бурун-ҳалқумга оқиб тушадиган кўп шилимшиқ келади. Бола оғзини очиб ухлайди, уйқуси одатда нотинч бўлиб, кўпинча хирриллаб нафас олади ва ҳатто нафаси қисиб қолиши ҳам мумкин. Болаларда аденоидлар катта бўлиб кетса, ёпиқ манқаллик пайдо бўлади. Боланинг овози бўғиқ чиқиб, димоғи билан гапиради, аниқса «м» ва «н» унсиз тошуларини қийналиб талаффуз қилади, унда бу тошулар «б» ва «д» га ўхшаб эшитилади. Аденоидларда баъзан, аниқса, тумов кўзинан пайтларда қулоқ оғирлашиб

қолиши ҳам мумкин. Вақт-вақти билан қулоқ оғирлашуви, бўшашиш, ланж тортиш болани парижонхотир ва меров қилиб қўяди, бу эса кўпинча боланинг ақлий ривожланишига зарар беради. Гўдаклигидан аденоиди бор болалар анчагача гапиришни ўргана олмайди; ўқувчиларда эса ўзлаштириш пасайиб кетади. Доим оғзи билан нафас оладиган болада пастки жағ осилиб қолиб, бурун-лаб бурмалари билинмай кетади, тишларининг тузилиши нотекис бўлиб (устки озик тишлари пасткиларига қараганда анча олдинга туртиб туради), боланинг юзи алоҳида бир турққа киради («аденоидли юз» деб шунга айтилади). Катта ёшдаги болаларда бош оғриғи; кўпинча рефлектор асоратлар — кечаси сийдик тутолмаслик, астмасимон хуружлар тутиб туриши, вақт-вақти билан ҳиқилдоқнинг тораий қилиши ва бошқалар кузатилади. Бурундан доим нафас ололмаслик бола кўкрак қафасининг нотўғри («товуқ кўкраги»га ўхшаб) ривожланишига, меъда-ичак йўли фаолиятининг бузилиши (иштаха йўқолиб, тез-тез қусиб туриш, ич қотиши ёки ич кетиши)га, камқонлик ва озиб кетиш («аденоидлилар озгинлиги»)га олиб келиши мумкин.

Аденоидларнинг давоси операция. Операциядан кейин бола 5—7 кун алоҳида режимга муҳтож бўлади; иссиқ, шунингдек дағал егуликлар (ноннинг чети, қоқ нон), шўр, аччиқ, нордон таомлар ва шоколад берилмайди; серҳаракат ўйинлар ва офтобга чиқиш тўғри келмайди. Аденоидларнинг олдини олиш учун боладаги юқори нафас йўллари қасалликларини вақтида доволаш, агар кўндан бери бурундан нафас олиши қийинлашиб қолган бўлса, оториноларинголог врач билан маслаҳатлашиш керак.

АЕЛЛАР ИЧКИЙИМИ. Аёллар ичкийимларига ичкўйлак, кечаси кийиладиган кўйлак, пижама, комбинация, трико, бюстгальтер ва пайпоқ боғич (пояс) лари киради. Бюстгальтерларнинг ранги комбинация ёки ичкўйлак рангига мос бўлгани маъқул.

Ичкийимлар ҳар хил газлама: батист, ипак ва штапель газламадан, капрон, оқ сурп, маркизетдан, лекин кўпинча трикотаж материалдан тикилади ва тўр гипюр, кашта гул, аппликация ва шу кабилар билан безатилади.

Ичкийимни бичиш учун газлама ўнгини ичга қаратиб, бўйига икки буклаш керак. Ҳар буюм учун қанча мато кераклиги буюмнинг кенлиги ва узунлигига қараб аниқланади, бунда матони икки буклаб, чок ҳақи ташлаб бичиш керак (*Бичиш ва тикиш мақоласига* қаранг).

Аёллар ичкийими (катта витачка-ли бюстгальтер, баданга ёпишиб турадиган трусиқ, кечаси кийиладиган енгил ичкўйлак ва пижама)нинг асосий чизмалари қуйида берилган.

Катта витачкали бюстгальтер (1-расм)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Кўкракнинг ярим айланаси — 48 см
2. Белбоғнинг кўкрак остидан ўлчанган ярим айланаси — 40—41 см
3. Белнинг ярим айланаси — 38 см.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

АБДГ тўғри бурчаги чизилади (1-расм, а).

Бюстгальтернинг ёрдамчи чизиқлари. АБ ва ГД горизонтал чизиқларининг узунлиги 48 см (кўкракнинг ярим айланаси ўлчови)га тенг.

АГ ва **БД** вертикал чизиқларининг узунлиги 24 см (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисми, яъни $48 : 2 = 24$ см) га тенг.

Катта витачка. Б нуқтадан пастга ҳам, чапга ҳам 12 см дан ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисми, яъни $48 : 4 = 12$ см), В ва В₁ нуқталар қўйилади. В нуқтадан чапга 12 см узунликда горизонтал чизиқ тортиб, В₂ нуқта қўйилади. В₂ ва В₁ нуқталар туташтирилади.

Олдинги ўрта чизиқ. В нуқтадан пастга 4 см узунликда чизиқ тортиб, П нуқта билан белгиланади. Д нуқтадан чапга 6 см узунликда чизиқ тортиб, П₁ нуқта қўйилади. П ва П₁ нуқталар чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Витачка. В₂ нуқтадан чапга 2 см узунликда чизиқ тортиб, В₃ нуқта қўйилади. В₃ нуқтадан пастга, ГД горизонтал чизирини кесиб ўтадиган қилиб, тик чизиқ туширилади, бу чизиқлар кесишган нуқта В₄ ҳарфи билан белгиланади. В₃ нуқтадан пастга 2 см узунликда чизиқ тортиб, В₅ нуқта қўйилади. В₄ нуқтадан ўннга ҳам, чапга ҳам 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. 1 ва 1 нуқталари В₅ нуқтага туташтирилади.

Орқадаги ўрта чизиқ. Г нуқтадан юқорига 8 см ўлчаб, Л нуқтаси қўйилади.

Катта витачка билан бретелька (елка боғ) оралиғи. В₁ нуқтадан чапга 9 см ўлчаб, Л₁ нуқта қўйилгач, Л₁ нуқтадан пастга 1,5 см ўлчаб, Л₂ нуқта қўйилади. В₁ ва Л₂ нуқталар туташтирилади.

Бюстгальтернинг юқори чизиғи. Л ва Л₂ нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг иккига бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, Л, Л₂ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 6 см ўлчанади ва Л₃ нуқта қўйилади. Л, Л₃ ва Л₂ нуқталар орқали чизиқ тортилади; бу—бюстгальтернинг юқори чизиғи бўлади.

Елка боғ бириктириладиган жой (елка боғнинг эни 2 см). Л₂ нуқтадан ўннга ҳам, чапга ҳам 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. 1 нуқталаридан юқорига иختиёр узунликда параллел чизиқлар тортилиб, бу елка боғ, яъни бретелька чизиғи бўлади. Л нуқтадан ўннга 6 см ўлчаб, Л₄ нуқта қўйилади; Л₄ нуқтадан ўннга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Л₄ ва 2 нуқталардан юқорига иختиёр узунликда бретелька чизиғи тортилади.

Тугма солинадиган петляларни ясаш тартиби 1-расм, а да берилган.

Бюстгальтер боғичини чизиш

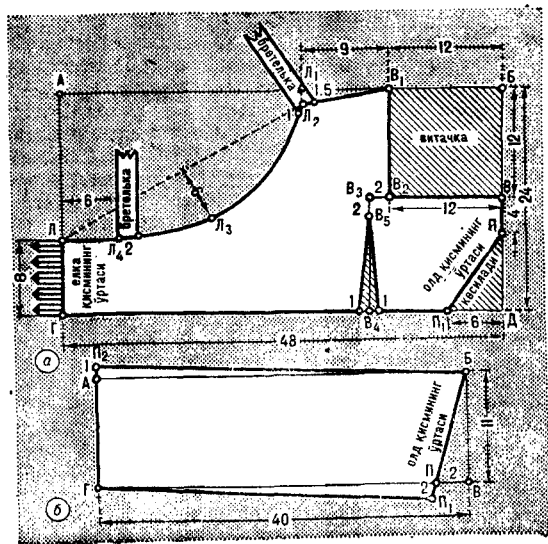
АБВГ тўртбурчак ясалади (1-расм, б).

Ёрдамчи чизиқлар. АБ ва ГВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 40 см (белбоғнинг кўкрак остидан ўлчанган ярим айланаси)га тенг.

Боғичнинг узунлиги. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 11 см га тенг.

Олдинги ўрта чизиқ. В нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, П нуқта қўйилади.

1-расм, а — катта витачкали бюстгальтернинг андаза чизмаси; б — бюстгальтер белбоғининг андаза чизмаси.



Б нүктядан пастга П нүкта орқали чизик тортилиб, бу чизик пастки горизонтал чизикдан пастга 2 см узайтирилади ва П₁ нүкта қўйилади. П₁ ва Г нүкталар ўзаро туташтирилади.

Баданга ёпишиб турадиган трусик

(2- расм, 48- размер)

Андаза чизмасини яшаш учун қуйдаги ўлчовлар керак:

1. Белнинг ярим айланаси — 38 см
2. Соннинг ярим айланаси — 50 см
3. Белдан тиззагача ўлчанган узунлик — 56 см

Трусикнинг орқа ярмини чизиш

АГДЕ тўртбурчак чизилади (2-расм, а).

Трусикнинг узунлиги. АЕ ва ГД вертикал чизикларининг узунлиги 38 см (белдан тиззагача, ўлчанган узунлиكنинг ½ қисмига барча размерлар учун 10 см қўшилади, яъни 36 : 2 + 10 = 38 см) га тенг.

Трусикнинг кенглиги. АГ ва ЕД горизонтал чизикларининг узунлиги 27 см (сон ярим айланасининг ½ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни 50 : 2 + 2 = 27 см) га тенг.

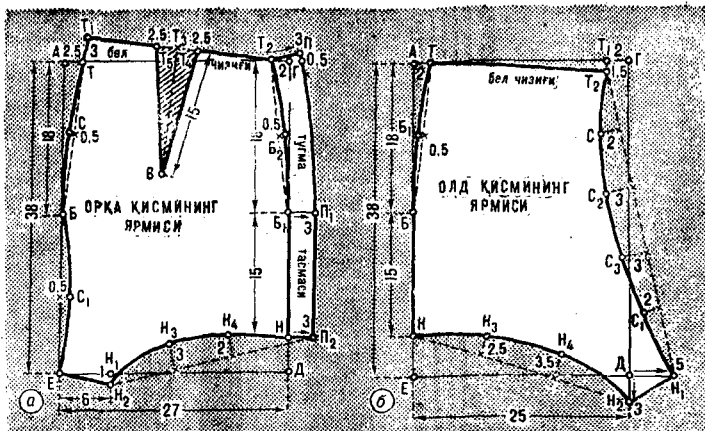
Сон чизиги. А ва Г нүкталаридан пастга 18 см ўлчаб, Б ва Б₁ нүкталар қўйилади.

Ўтириш чизиги. А нүктядан ўнгга 2,5 см ўлчаб, Т нүкта қўйилиб, Т ва Б нүкталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг иккига бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга, ТБ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 0,5 см ўлчаб, С нүкта қўйилади. Б ва Е нүкталар оралиги тенг иккига бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўнгга, БЕ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчаб, С₁ нүкта қўйилади. Е, С₁, Б нүкталар орқали расмдагидек, қабарик эгри чизик, Б, С, Т нүкталар орқали эса ботиқ эгри чизик тортиб, ўтириш чизиги ҳосил қилинади; ўтириш чизиги юқорига 3 см узайтирилиб, Т₁ нүкта қўйилади.

Бел чизиги. Г нүктядан чапга 2 см ўлчаб, Т₂ нүкта қўйилиб, Т₁ ва Т₂ нүкталар ўзаро туташтирилади.

Ен чизик. Т₂ ва Б₁ нүкталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади; пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан ўнгга, Т₂Б₁ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчаб, Б₂ нүкта қўйилади. Б₁ нүктядан пастга 15 см ўлчаб, Н нүкта қўйилади. Т₂ нүктядан пастга Б₂, Б₁ нүкталар орқали Н нүктага чизик тортиб, ен чизик ҳосил қилинади.

Поча чизиги. Е нүктядан ўнгга 6 см ўлчаб, П₁ нүкта қўйилиб, П₁ нүктядан пастга, ЕД чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, П нүктага



2- расм. Баданга ёпишиб турадиган трусикнинг андаза чизмаси: а — трусикнинг орқа ярми б — трусикнинг олд ярми.

ўлчаб, Н₂ нүкта қўйилади. Е ва Н₂ нүкталар ўзаро туташтирилади. Н ва Н₂ нүкталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, пунктир чизик тенг учга бўлинади. Чап томондаги бўлиш нуқтасидан юқорига, НН₂ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 3 см ўлчаб, Н₃ нүкта билан белгиланади, ўнг томондаги бўлиш нуқтасидан ҳам юқорига НН₂ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчаб, Н₄ нүкта қўйилади. Трусикнинг қийиб олинандиган поча чизиги Н₂, Н₃, Н₄ ва Н нүкталари орқали ўтказилади.

Бел чизигидаги витечка. Т₁ Т₂ чизиги тенг иккига бўлинади, бўлиш нуқтаси Т₃ ҳарфи билан белгиланади. Т₃ нүктядан пастга 15 см узунликда пунктир чизик туширилиб, учига Н нүкта қўйилади. Т₃ нүктядан ўнгга ҳам, чапга ҳам 2,5 см дан ўлчаб, Т₄ ва Т₅ нүкталар қўйилади. Бу нүкталарнинг иккаласи ҳам В нүктага туташтирилади.

Тугма қадаладиган қопқоқ, яъни планка (эни 3 см). Т₂ нүктядан ўнгга 3 см ўлчаб (барча размерлар учун), 3 рақам қўйилади. 3 нуқтасидан юқорига 0,5 см ўлчаб, П нүкта қўйилади. Б₁ ва Н нүкталардан ўнгга 3 см дан ўлчаб, П₁ ва П₂ нүкталар қўйилади. Планка чизиги Т₂ нүктядан бошланиб, П, П₁, П₂ нүкталар орқали Н нүктага туташтирилади.

Трусикнинг олдинги ярмини чизиш

АГДЕ тўртбурчак чизилади (2-расм, б).

Трусикнинг узунлиги. АЕ ва ГД вертикал чизикларининг узунлиги 38 см (белдан тиззагача ўлчанган узунлиكنинг ½ қисмига барча размерлар учун 10 см қўшилади, яъни 56 : 2 + 10 = 38 см) га тенг.

Трусикнинг кенглиги. АГ ва ЕД горизонтал чизикларининг узунлиги 25 см (сон ярим айланаси-

нинг ½ қисми, яъни 50 : 2 = 25 см) га тенг.

Сон чизиги. А нүктядан пастга 18 см ўлчаб, Б нүкта қўйилади.

Ен чизик. А нүктядан ўнгга 2 см ўлчаб, Т нүкта қўйилиб, Т ва Б нүкталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади; пунктир чизик тенг иккига бўлиниб, бўлиш нуқтасидан чапга, ТБ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчаб, Б₁ нүкта қўйилади. Б нүктядан пастга 15 см ўлчаб, Н нүкта қўйилади. Ен чизик Т нүктядан бошланиб, Б₁, Б нүкталар орқали Н нүктага туташтирилади.

Бел чизиги. Г нүктядан чапга 2 см ўлчаб, Т₁ нүкта қўйилади; Т₁ нүктядан пастга, АГ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1,5 см ўлчаб, Т₂ нүкта қўйилиб, Т ва Т₂ нүкталар ўзаро туташтирилади.

Трусик олдининг ўрта чизиги. Д нүктядан ўнгга 5 см узунликда горизонтал чизик тортиб, П₁ нүкта қўйилади. Т₂ ва П₁ нүкталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, пунктир чизик тенг бешга бўлинади. Юқори ва пастки бўлиш нүкталаридан чапга, Т₂П₁ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см дан ўлчаб, С ва С₁ нүкталар қўйилади, ўртадаги бўлиш нүкталаридан чапга, Т₂ П₁ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 3 см дан ўлчаб, С₂ ва С₃ нүкталар қўйилади. Ўрта чизик Т₁ нүктядан бошланиб, С, С₂, С₃ ва С₁ нүкталар орқали П₁ нүктага туташтирилади.

Поча чизиги. ГД вертикал чизигини Д нүктядан пастга 3 см узайтириб, Н₂ нүкта қўйилиб, Н₁ ва Н₂ нүкталар ўзаро туташтирилади. Н ва Н₂ нүкталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, пунктир чизик тенг учга бўлинади; чап томондаги бўлиш нуқтасидан юқорига НН₂ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2,5 см, ўнг томондаги бўлиш нуқтасидан юқорига НН₂ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2,5 см, ўнг томондаги бўлиш нуқтасидан юқорига НН₂ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 3,5 см ўлчаб, Н₃ ва Н₄

12 АЕЛЛАР ИЧКИЙИМИ

нуқталар қўйилади. Поча чизиги Н нуқтадан бошланиб, N_3 ва N_4 нуқталар орқали давом эттирилиб, N_2 нуқтага туташтирилади.

Кечаси кийиладиган энгли ичкўйлак (3- расм, 48-размер)

Андаза чизмасини яшаш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 48 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 41 см
4. Ичкўйлакнинг узунлиги — 110 см
5. Елка кенглиги — 13 см
6. Кўкрак марказлари оралиғи — 19 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А нуқта қўйилади.

Ичкўйлакнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 110 см узунликда чизик туширилиб, чизик учин Н билан белгиланади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Умизнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 22 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $48 : 3 + 6 = 22$ см), Г нуқта қўйи-

лади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ичкўйлак орқасининг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 19,5 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3,5 см қўшилади, яъни $48 : 3 + 3,5 = 19,5$ см), Г₁ нуқта қўйилади, Г₁ нуқтадан юқорига вертикал чизик чиқарилиб, вертикал чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесилган нуқтасига П ҳарфи қўйилади.

Умизнинг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 12 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $48 : 4 = 12$ см), Г₂ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига вертикал чизик чиқарилиб, вертикал чизикнинг юқори горизонтал чизикни кесиб ўтган жойига П₁ нуқта қўйилади.

Ичкўйлакнинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 54 см ўлчаб (кўкрак ярим айланаси узунлигига барча размерлар учун 6—7 см қўшилади, яъни $48 + 6 = 54$ см), Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқта орқали юқорига ва пастга ихтиёрий узунликда вертикал чизик тортилиб, вертикал чизикнинг пастки, этак чизигини кесиб ўтган жойига Н₁ нуқта қўйилади.

Лифнинг баландлиги (узунлиги). Г₃ нуқтадан юқорига 25 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$

қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $48 : 2 + 1 = 25$ см) ўлчаб, Ш нуқта қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ердамчи ён чизик. Г₁ нуқтадан ўнгга 5 см ўлчаб (умиз кенглигининг $\frac{1}{2}$ қисмидан барча размерлар учун 1 см олинади, яъни $12 : 2 - 1 = 5$ см), Г₄ нуқта қўйилади, Г₄ нуқтадан пастга этак чизиги билан кесилгунча тик чизик туширилиб, чизиклар кесилган нуқта Н₂ ҳарфи билан белгиланади.

Ердамчи чизиклар ва нуқталар. П Г₁ ва П₁, Г₂ чизикларининг ҳар бири тенг тўртга бўлинади.

Ичкўйлак орқасининг чизмасини чизиш

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 7 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $18 : 3 + 1 = 7$ см), Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилиб, 2 рақамдан юқорига 0,5 см ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. А ва Ш₂ нуқталар эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан пастга 2 см узунликда чизик тортиб, 2 рақами қўйилади.

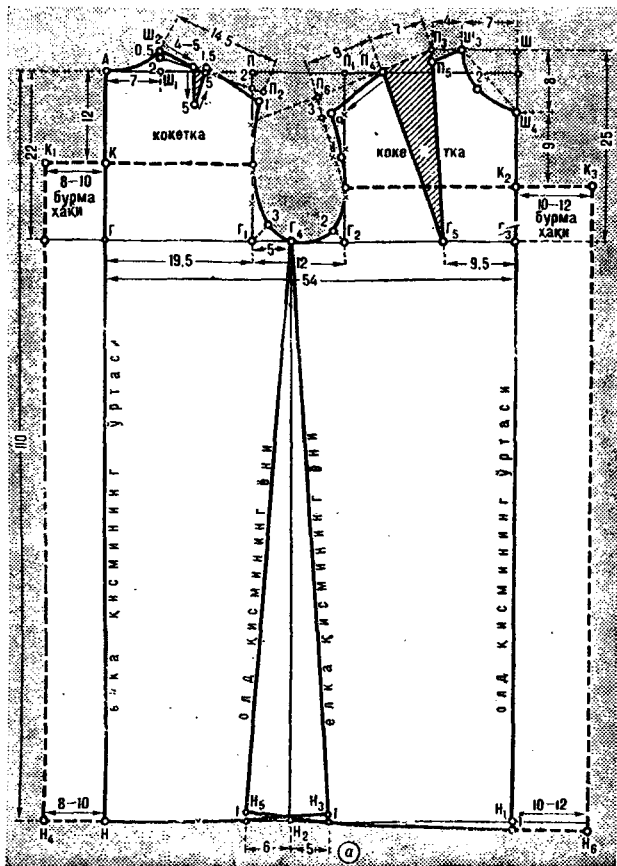
Елка чизиги. Еқа ўмиздаги 2 нуқтасидан ўнгга елка қиялигидаги 2 нуқтаси орқали 14,5 см узунликда (елка чизиги узунлигига витачка ёки елка чокини салгина буриш учун 1,5 см қўшилади, яъни $13 + 1,5 = 14,5$ см) чизик тортиб, учига П₂ нуқта қўйилади. Еқа ўмиздаги 2 нуқтаси билан П₂ нуқта орасидаги елка чизиги тенг иккига бўлинади; бўлиш чизиги Ш₂ нуқтага туташтирилади. П₂ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ш₂ нуқтадан ўнгга 4—5 см ўлчаб, 4—5 рақамлари қўйилиб, бу нуқтадан ўнгга 1,5 см ўлчаб, нуқта 1,5 рақами билан белгиланади. 4—5 нуқтасидан пастга 5 см узунликда чизик тушириб, учига 5 рақами қўйилади, 5 нуқтасидан юқорига 1,5 нуқтаси орқали 5 см узунликда чизик тортиб, бу нуқта ҳам 5 рақами билан белгиланади ва бу нуқта 1 нуқтасига туташтирилади.

Умиз чизиги. Г₁ нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб 3 см узунликда чизик тортилади, чизик учига 3 рақами қўйилади. 1 нуқтасидан бошлаб, П Г₁ чизигига уринадиган ва 3 нуқта орқали ўтadиган қилиб Г₄ нуқтага эгри чизик тортилади, бу ўмиз чизиги бўлади.

Елчок. Н₂ нуқтадан ўнгга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади, 5 нуқтасидан юқорига 1 см ўлчаб, Н₃ нуқта қўйилади. Н₃ ва Г₄ нуқталари туташтирилади.

Этак чизиги. Н нуқта билан Н₂ нуқта оралиғи тенг иккига бўлиниб, бўлиш нуқтаси Н₃ нуқтага туташтирилади.

3. расм. Кечаси кийиладиган энгли ички кўйлакнинг андаза чизмаси.



Кокетка чизиги ва кокетка остидаги бурма ҳақи. А нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, К нуқта қўйилади. К нуқтадан ўннга, ўмиз чизиги билан кесишгунча, пунктир чизик тортилиб, бу кокетка чизиги бўлади. Бурма ҳақи ҳосил бўлиши учун К ва Н нуқталардан горизонтал чизиклар чапга 8—10 см узайтирилади ва К₁ ҳамда Н₁ нуқталар қўйилади. К₁ ва Н₁ нуқталар пунктир чизиклар ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Ичкўйлак олдининг чизмасини чизиш

Ёқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 7 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисми плюс 1 см — барча размерлар учун, яъни $18 : 3 + 1 = 7$ см), Ш₂ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 8 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисми плюс 2 см — барча размерлар учун, яъни $18 : 3 + 2 = 8$ см), Ш₄ нуқта қўйилиб, Ш₃ ва Ш₁ нуқталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади; пунктир чизик тенг иккига бўлиниб, бўлиш нуқтасидан пастга тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₃, 2 ва Ш₁ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Ёқа ўмизи билан кўкрак витачкаси орасидаги ёрдамчи чизик. Ш₃ нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, П₃ нуқта қўйилади (48-размердан катта размерлар учун ёрдамчи чизикнинг узунлиги 5 см га тенг).

Кўкрак витачкаси ва ёқа ўмизи билан кўкрак витачкаси оралигидаги елка чизиги. Г₃ нуқтадан чапга 9,5 см ўлчаб (кўкрак маркалари оралигининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $19 : 2 = 9,5$ см), Г₅ нуқта қўйилади. П₃ ва Г₅ нуқталари ўзаро туташтирилади. П₃ нуқта П₁ чизигидаги бўлиш нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₃ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 7 см ўлчаб (кўкракнинг ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси айирилади, яъни $48 - 41 = 7$ см), П₄ нуқта қўйилади. П₄ ва Г₅ нуқталар ўзаро туташтирилади. Г₅ нуқтадан юқорига П₃ нуқта томон П₄ Г₅ чизигига тенг узунликда чизик тортиб, П₅ нуқта қўйилади. Витачканинг иккала чизиги ўзаро тенг бўлиши керак. П₅ ва Ш₃ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Елканинг витачкадан ёқа ўмизигача кенглиги. П₄ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 9 см ўлчаб (елка кенглигидан елканинг кўкрак витачкаси билан ёқа ўмизи оралигидаги кенглиги айирилади, яъни $13 - 4 = 9$ см), П₆ нуқта қўйилади. П₆ нуқта П₁ Г₂ чизигидаги пастки бўлиш нуқтасига пунктир чизик билан туташтирилади. П₆ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилиб, 3 ва П₄ нуқталар ўзаро туташ-

тирилади. Сўнгра П₄ нуқтадан 3 нуқтаси томон 9 см ўлчанади.

Умиз чизиги. Пунктир чизикнинг 3 нуқтаси билан П₁ Г₂ чизигидаги пастки бўлиш нуқтаси оралигидаги қисми тенг иккига бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўннга тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчаниб, Г₂ нуқтадан чапга бурчакни тенг ўртасидан бўладиған қилиб 2 см узунликда чизик тортилади ва 2 рақами қўйилади. Умиз чизиги 9, 1 нуқталар, П₁ Г₂ чизигидаги пастки бўлиш нуқтаси ва 2 нуқталари орқали тортилиб, Г₄ нуқтага туташтирилади.

Ен чок. Н₂ нуқтадан чапга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади. 6 нуқтасидан юқорига 1 см ўлчаб, Н₅ нуқта қўйилиб, Н₅ ва Г₄ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Этак чизиги. Н₁ нуқтадан пастга 1 см узунликда тик чизик туширилиб, 1 рақами қўйилиб, 1 ва Н₅ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Кокетка чизиги ва бурма ҳақи. Ш₄ нуқтадан пастга 9 см ўлчаб, К₂ нуқта қўйилиб, К₂ нуқтадан чапга ўмиз чизиги билан кесишгунча пунктир чизик тортилади, бу кокетка чизиги бўлади. Бурма ҳақи ҳосил бўлиши учун К₂ нуқтадан ўннга 10—12 см ўлчаб, К₃ нуқта қўйилади. Этак чизигидаги 1 нуқтасидан ўннга 10—12 см ўлчаб, Н₆ нуқта қўйилиб, К₂, К₃, Н₆ ва 1 нуқталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Кечаси кийиладиган ичкўйлак кокеткали қилиб тикиладиган бўлса, кўйлак олдининг кокеткасини бичишдан олдин андазадаги кўкрак витачкасини бекитиш керак. Ичкўйлак кокеткаси қилиб бичиладиган бўлса, андазага бурма ҳақини ва кокетка чизикларини чизилиши ҳожати йўқ. Енг андазасини ясаш тартиби *Енг*, ёқа андазасини чизиш тартиби *Ёқа*, манжет андазасини чизиш тартиби эса *Манжет* мақолаларида кўрсатилган.

Кечаси кийиладиган пижама (4-расм, 44-размер)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 17 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 44 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 39 см
4. Белнинг ярим айланаси — 34 см
5. Соннинг ярим айланаси — 47 см
6. Блуза орқасининг белгача узунлиги — 36 см
7. Елка кенглиги — 12 см
8. Кўкрак маркалари оралиги — 17 см
9. Шимнинг узунлиги — 95 см
10. Шим почасининг кенглиги — 18 см

Пижама блузаси

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ
Тўғри бурчак чизиб, учи А ҳарфи билан белгиланади (4-расм, а).

Блузанинг узунлиги. А нуқтадан пастга 56 см узунликда (блуза орқасининг белгача узунлигига барча размерлар учун 20 см қўшилади, яъни $36 + 20 = 56$ см) чизик тортиб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг ўмизининг узунлиги (чуқурлиги). А нуқтадан пастга 19,7 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $44 : 3 + 5 = 19,7$ см), Г нуқта қўйилиб, Г нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Блуза орқасининг кенглиги. Г нуқтадан ўннга 17,7 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $44 : 3 + 3 = 17,7$ см), Г₁ нуқта қўйилиб, Г₁ нуқтадан юқорига горизонтал чизик билан кесишгунча тик чизик тортилади, чизиклар кесишган нуқта П ҳарфи билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўннга 11 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $44 : 4 = 11$ см), Г₂ нуқта қўйилиб, Г₂ нуқтадан юқорига горизонтал чизик билан кесишгунча вертикал чизик чиқарилади, чизиклар кесишган нуқта П₁ билан белгиланади.

Блузанинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўннга 49 см ўлчаб (кўкракнинг ярим айланаси узунлигига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $44 + 5 = 49$ см), Г₃ нуқта қўйилиб, Г₃ нуқта орқали юқорига ихтиёрий узунликда, пастга эса этак чизиги билан кесишадиган қилиб тик чизик тортилиб, вертикал чизикнинг этак чизигини кесиб ўтган жойига Н₁ нуқта қўйилади.

Ли ф нинг узунлиги (баландлиги). Г₃ нуқтадан юқорига 23 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $44 : 2 + 1 = 23$ см), Ш нуқта қўйилиб, Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ен чизик. Г₁ нуқтадан ўннга 4 см ўлчаб, Г₄ нуқта қўйилиб, Г₄ нуқтадан пастга этак чизиги билан кесишгунча тик чизик тортилади, чизиклар кесишган нуқта Н₂ билан белгиланади.

Ёрдамчи чизиклар. ПГ₁ ва П₁ Г₂ чизикларининг ҳар бири тенг тўртга бўлинади.

Блуза орқасини чизиш

Ёқа ўмизи. А нуқтадан ўннга 6,7 см ўлчаб (бўйиннинг ярим айланасига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $17 : 3 + 1 = 6,7$ см), Ш₁ нуқта қўйилиб, Ш₁ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади; 2 нуқтасидан юқорига 0,5 см ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. А ва Ш₂ нуқталар

ботиқ эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Елка чизиги. П нўқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Еқа ўмиздаги 2 нўқтасидан бошлаб, елкадаги 2 нўқтаси орқали 13,5 см узунликда (елканинг ўлчанган кенлигига витечка учун ёки елкани йиғиб қўклаш учун 1,5 см қўшилади, яъни $12 + 1,5 = 13,5$ см) чизиқ тортиб, учига П₂ нўқта қўйилади. Еқа ўмиздаги 2 нўқтаси билан П₂ нўқта оралигидаги елка чизиги тенг иккига бўлиниб, бўлиш нўқтаси Ш₂ нўқтага туташтирилади. П₂ нўқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ш₂ нўқтадан ўнгга 4—5 см ўлчаб, 4—5 рақамлари қўйилади. 4—5 нўқтасидан ўнгга 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақамн, пастга эса 5 см узунликда чизиқ тушириб, 5 рақами қўйилади. Сўнгга 5 нўқта-

сидан юқорига 1,5 нўқтаси орқали 5 см узунликда чизиқ чиқариб, чизиқ учига 5 рақами қўйилади, 5 нўқтаси 1 нўқтасига туташтирилади.

Ўмиз чизиги. Г₁ нўқтадан, бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб, 3 см узунликда чизиқ тортилиб 3 рақами қўйилади. Еп чизиқ Г₄ нўқтадан юқорига 0,5 см узайтирилиб, 0,5 рақами билан белгиланади. Ўмиз чизиги 1 нўқтасидан бошланиб, ПГ₁ чизигига уриниб, 3 нўқтаси орқали ўтади ва 0,5 нўқтасига туташтирилади.

Еп чок 0,5, Г₄ ва Н₂ нўқталари орқали ўтади.

Еқа ўмизини каттароқ қилиб ўйиш. Ш₂ нўқтадан ўнгга елка чизиги бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилиб, 2 нўқтаси еқа ўмизига туташтирилади. Андазининг штрихланган қисми кесиб ташланади.

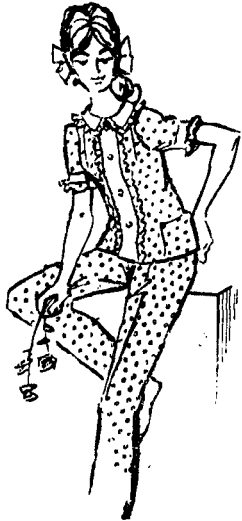
Блузанинг олдини чизиш

Еқа ўмизини. Ш нўқтадан чапга 6,7 см узунликда чизиқ тортиб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $17 : 3 + 1 = 6,7$ см), Ш₃ нўқта қўйиб, Ш нўқтадан пастга 7,7 см

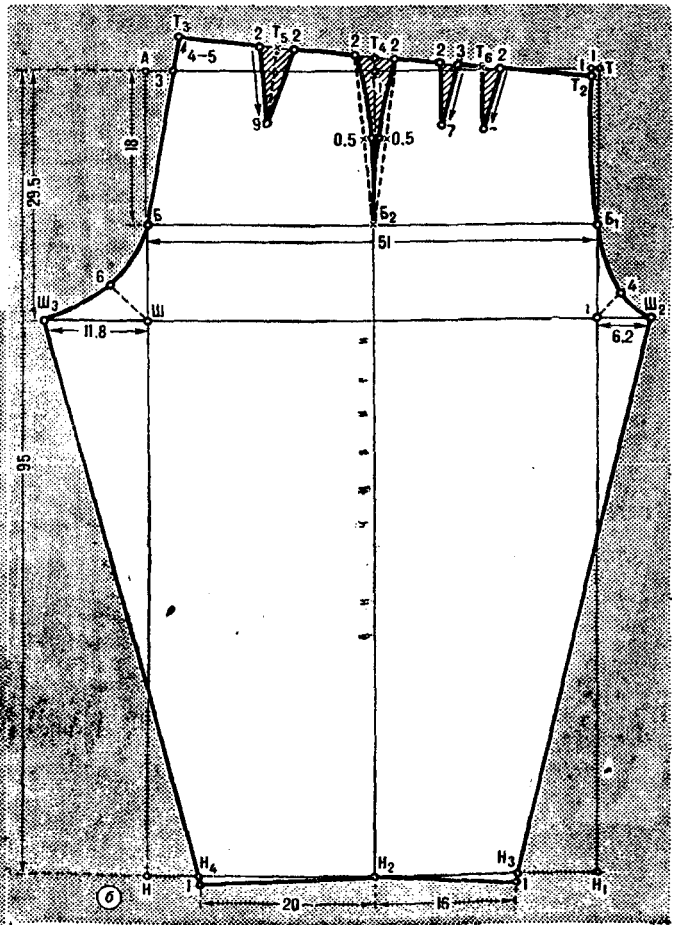
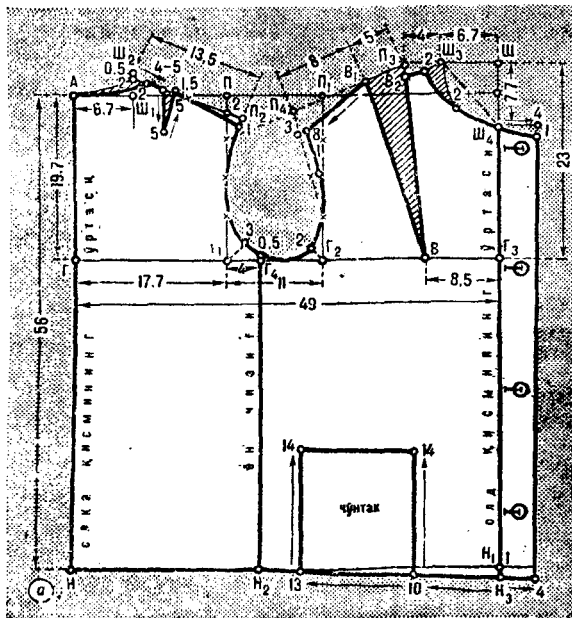
узунликда чизиқ туширилиб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $17 : 3 + 2 = 7,7$ см), Ш₄ нўқта қўйилади. Ш₃ ва Ш₄ нўқталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади; пунктир чизиқ тенг иккига бўлинади. Бўлиш чизигидан пастга, тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₃ ва Ш₄ нўқталар ботиқ эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Елканинг еқа ўмизидан кўкрак витечкасига гача кенлиги. Ш₃ нўқтадан чапга 4 см (48-дан катта размерлар учун 5 см) ўлчаб, П₃ нўқта қўйилади.

Кўкрак витечкаси ва елка чизиги. Г₃ нўқтадан чапга 8,5 см ўлчаб (кўкрак марказлари оралигининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $17 : 2 = 8,5$ см), В нўқта қўйилиб, П₃ ва В нўқталар ўзаро туташтирилади. Сўнгга П₃ нўқта ПГ₁ чизигидаги юқори бўлиш нўқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. П₃ нўқтадан чапга пунктир чизиқ бўйича 5 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг ўлчовидан кўкрак ости ярим айланасининг ўлчови айрилади, яъни $44 - 39 = 5$ см), В₁ нўқта қўйилади. В ва В₁



4-расм. Кечаси кийиладиган пижаманинг андаза чизмаси: а — пижама блузаси; б — пижама шими.



нуқталар ўзаро туташтирилади. В нуқтадан П₁ нуқта томон В₁ В чизиғи узунлигида чизик тортиб, В₂ нуқта қўйилади. Вигачканинг иккала чизиғи ўзаро тенг бўлиши лозим. В₂ ва Ш₃ нуқталар чизик ёрдамида бир-бирига туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 8 см ўлчаб (елканинг кенглигидан ёқа ўмизидан кўкрак вигачкасигача бўлган оралиқ—4 см айрилади, яъни 12—4=8 см), П₄ нуқта қўйилиб, П₄ нуқта П₁ Г₂ чизигидаги пастки бўлиш нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₄ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилиб, 3 ва В₁ нуқталар ўзаро туташтирилади. В₁ нуқтадан 3 нуқтаси йўналишида 8 см узунликда чизик тортиб 8 рақами қўйилади.

Ўмиз чизиғи. 3 нуқтаси билан П₁ Г₂ чизигидаги пастки бўлиш нуқтаси оралигида пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан ўнгга, тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см ўлчаиб, шу нуқта 1 рақами билан белгиланади. Г₂ нуқтадан, чизик бўйлаб иккига бўлувчи бурчакдан 2 см узунликда чизик тортилиб, чизик устига 2 рақами қўйилади. Ўмиз чизиғи 8 нуқтасидан бошланиб, 1 нуқта, П₁ Г₂ чизигидаги пастки бўлиш нуқтаси 2 нуқтаси орқали ўтиб, 0,5 нуқтага туташади.

Ен чок 0,5, Г₄ ва Н₂ нуқталар орқали ўтади.

Этак чизиғи. Вертикал чизик Н₁ нуқтадан пастга 1 см узайтирилиб, Н₃ нуқта қўйилади. Н₂ ва Н₃ нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Ёқа ўмизини кенгайтириш. Ш₃ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилиб, 2 нуқтаси ёқа ўмизига равон туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб олинади.

Тугма қадаладиган қоқоқ ҳақи. Ўмиз чизиғи Ш₄ нуқтадан

дан ўнгга 4 см узайтирилиб, чизик учига 4 рақами қўйилади. 4 нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ш₄ ва 1 нуқталар ўзаро туташтирилади. Н₃ нуқтадан ўнгга 4 см узунликда чизик тортиб, 4 рақами қўйилади. 1, 4 ва Н₃ нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Чўнтак. Н₃ нуқтадан чапга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 10 нуқтасидан юқорига 14 см узунликда чизик чиқариб, 14 рақами қўйилади. Сўнгра 10 нуқтасидан чапга 13 см ўлчаб, 13 рақами билан белгиланади. 13 нуқтасидан юқорига 14 см узунликда чизик чиқариб, 14 рақами ёзилиб, 14 ва 14 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Ўлчаб олинган сон айланасига 2 см ни (барча размерлар учун) қўшгач, соннинг ҳажми чизмадаги ўлчамдан катта бўлиб қизса, пижама блузасини бичишда блуза эннини бир неча см кенгайтириш керак, акс ҳолда блузанинг сон қисми тор келади.

Еннинг андазасини яеаш тартиби Енг мақоласида кўрсатилган.

Пижаманинг блузаси ёқали қилиб тикиладиган бўлса, ёқанинг узунлигини ҳисоблашда ўмизнинг қанча кенгайтирилганлигини (юқорида ёзилган) ҳисобга олиш керак.

Ёқанинг чизмасини чизиш тартиби Ёқа мақоласида кўрсатилган.

Пижама шими

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А нуқта қўйилади (4-расм, б).

Шимнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 95 см узунликда (шим узунлигининг ўлчови) чизик тортиб, Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрй узунликда горизонтал чизик тортилади.

Сон чизиғи. А нуқтадан пастга 18 см (барча размерлар учун) ўл-

чаб, Б нуқта қўйилиб, Б нуқтадан ўнгга ихтиёрй узунликда горизонтал чизик тортилади.

Оғ чокининг узунлиги. А нуқтадан пастга 29,5 см ўлчаб (сон ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 6—8 см қўшилади, яъни 47 : 2 + 6 = 29,5 см), Ш нуқта қўйилиб, Ш нуқта орқали ихтиёрй узунликда горизонтал чизик чизилади.

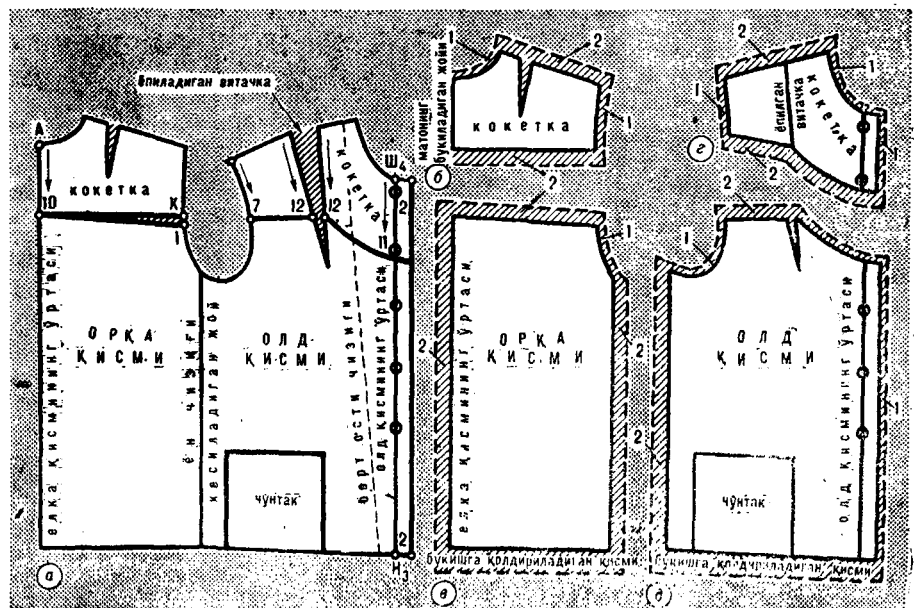
Шимнинг сон чизиғи бўйича кенглиги. Б нуқтадан ўнгга 51 см ўлчаб (соннинг ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни 47 + 4 = 51 см), Б₁ нуқта қўйилиб, Б₁ нуқтадан юқорига ва пастга тик чизик тортилади, тик чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесишган жойига Г нуқта, пастки горизонтал чизик билан кесишган жойига Н₁ нуқта, оғ чизиғи билан кесишган жойига Ш₁ нуқта қўйилади.

Ен чизик. Сон чизиғининг Б ва Б₁ нуқталар оралиғи икки тенг қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси Б₂ ҳарфи билан белгиланади. Б₂ нуқтадан юқорига ва пастга тик чизик тортилиб, унинг юқори горизонтал чизик билан кесишган жойига Т₁ нуқта, пастки горизонтал чизик билан кесишган жойига Н₂ нуқта қўйилади.

Шим олдинги қадам кенглигини белгилаш. Ш₁ нуқтадан ўнгга 6,2 см узунликда (сон ярим айланасининг 1/10 қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни 47 : 10 + 1,5 = 6,2 см) чизик тортиб, Ш₂ нуқта қўйилади.

Олдинги чок. Т нуқтадан чапга 1 см ўлчаб, 1 рақами ёзилади. 1 нуқтасидан пастга ҳам 1 см ўлчаб, Т₂ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан, бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб, 4 см узунликда чизик чиқарилади. Олдинги чок тушадиган чизик Т₂, Б₁, 4 ва Ш₂ нуқталар орқали ўтади.

5-расм. Қокеткали пижама блузаси.



Оёқнинг ички тарафидан чок ва олдинги почанинг пастки кенглиги. Н₂ нуқтадан ўнгга 16 см ўлчаб (почанинг кенлигидан минус барча размерлар учун 2 см айрилади, яъни 18-2=16 см), Н₃ нуқта қўйилади. Ш₂ ва Н₃ нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, бу чизик пастга 1 см узайтирилади, чизик учига 1 рақами қўйилади. Л ва Н₂ нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Шим орқасининг қадам кенглигини белгилаш. Ш нуқтадан чапга 11,8 см ўлчаб (сон ярим айланасининг 1/4 қисми, яъни 47:4=11,8 см). Ш₃ нуқта қўйилади.

Ўтириш чизиги. А нуқтадан ўнгга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. Ш нуқтадан, бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб, 6 см узунликда чизик чиқарилиб, Ш₃, 6 ва Б нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади. Сунгра Б ва 3 нуқталар ўзаро

туташтирилиб, бу чизик юқорига 4—5 см узайтирилгач, Т₃ нуқта қўйилади.

Шимнинг орқа ярмидаги ички чок ва орқа почанинг пастки кенглиги. Н₂ нуқтадан чапга 20 см ўлчаб (почанинг кенлигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни 18+2=20 см), Н₄ нуқта қўйилиб, Ш₃ ва Н₄ нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади; бу чизик пастга 1 см узайтирилиб, 1 рақами қўйилади. 1 ва Н₂ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Бел чизиги. Т₃ ва Т₂ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Еп витачка. Еп чизик Т₁ нуқтадан юқорига бел чизиги билан кесишгунча узайтирилиб, чизикларнинг кесишган нуқтаси Т₄ билан белгиланади. Т₄ нуқтасидан ўнгга ва чапга 2 см дан ўлчаб, 2 рақамлари қўйилиб, 2, 2 нуқталар Б₂ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Ҳар иккала пунктир чизик тенг иккига бўлиниб, бўлиш нуқталардан ўнгга ва чапга тўғри бурчак ҳосил қилиб 0,5 см ўлчанади ва шу нуқталар 0,5 рақамлари билан белгиланади. Витачка чизиги 2, 0,5, Б₂, 0,5 ва 2 нуқталар орқали ўтади.

Шимнинг орқа витачкаси. Бел чизигининг Т₃ ва Т₄ нуқталар орасидаги қисми тенг иккига бўлиниб, бўлиш нуқтаси Т₅ нуқта билан белгиланади. Т₅ нуқтадан ўнгга ва чапга 2 см дан ўлчаб, 2 рақамлари қўйилади. Т₅ нуқтадан пастга 9 см узунликда пунктир чизик тушириб, чизик учига 9 рақами қўйилади. 2 ва 2 нуқталар 9 нуқтасига чизик ёрдамида туташтирилади.

Шимнинг олдинги витачкаси. Бел чизигининг Т₂ нуқта билан Т₄ нуқта орасидаги қисми тенг иккига бўлиниб, бўлиш нуқтаси Т₆ билан белгиланади. Т₆ нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Т₆ нуқтадан пастга 7 см узунликда чизик туширилиб, чизик учига 7 рақами

қўйилади. Т₆ ва 2 нуқталар 7 нуқтасига туташтирилади. Т₆ нуқтадан чапга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. Шу нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилиб, 3 нуқтасидан пастга 7 см узунликда чизик туширилиб, чизик учига 7 рақами қўйилади, 2 нуқтаси 7 нуқтасига туташтирилади.

Пижама шимининг липпасига резина ўтказиладиган бўлса, витачкалар қилинмайди.

Кечаси кийиладиган пижама моделини ясаш

Кокеткали пижама, блузаси. Пижама блузаси олди ва орқасининг асосий андазаларига (4-расм, а) блуза фасонининг чизиклари чизилади.

Блузанинг орқа ярми (5-расм, а). А нуқтадан пастга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 10 нуқтасидан ўнгга енг ўмиз чизиги билан кесишгунча горизонтал чизик тортилиб, чизиклар кесишган нуқта К билан белгиланади. К нуқтадан пастга ўмиз чизиги бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилиб, 1 нуқтаси кокетка чизигига расмда кўрсатилганидек туташтирилади.

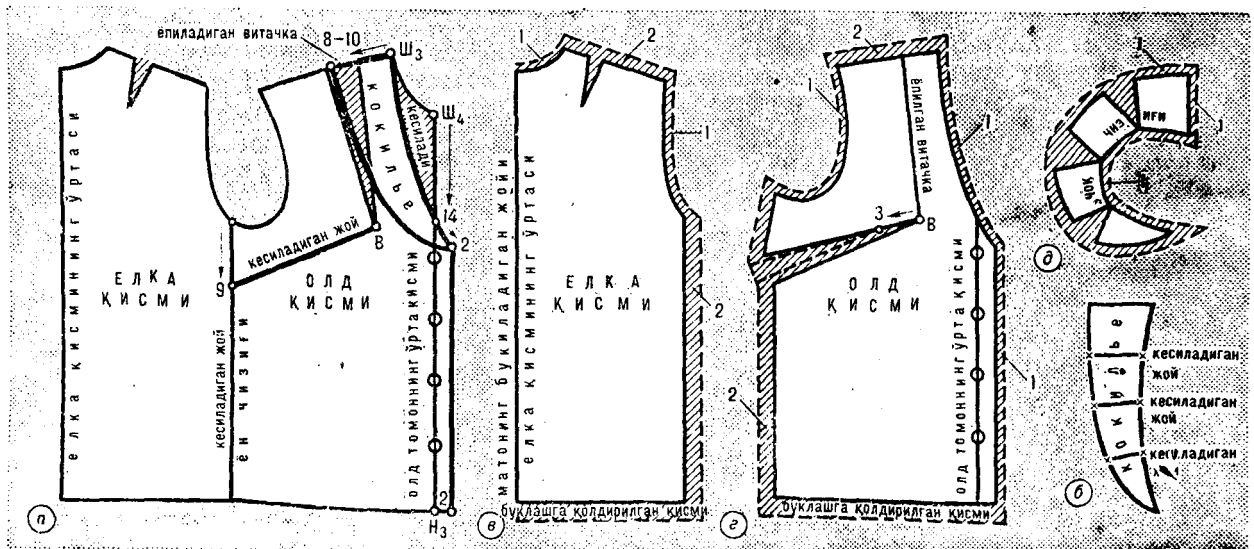
Блузанинг олдинги ярми (5-расм, а). Ш₄ ва Н₃ нуқталардан ўнгга 2 см узунликда чизик тортиб, 2 рақамлари қўйилади. Ш₄, 2, 2 ва Н₃ нуқталарга чизик тортиб ўзаро туташтирилади.

Кўкрак витачкаси бекитилади. Елқадан пастга ўмиз чизиги бўйича 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. Кўкрак витачкаси чизиги бўйича пастга 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади. Ш₄ нуқтадан пастга 11 см ўлчаб, 11 рақами қўйилиб, 7, 12, 11 нуқталар чизмада кўрсатилганидек, чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, ана шу кокетка чизиги тугмалар қадаладиган қоқоқ чизигига давом эттирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (5-расм, б, в, г, д). Блузанинг орқа кокеткаси бўйича икки



6-расм. Кокеткали пижама блузаси.



буқланган газламанинг тахига тўғри-
лаб қўйилади. Бериладиган чок ҳақи
расмда кўрсатилган. Чўнтакни ва борт
остини бичишда бу деталларнинг чет-
ларида 1 см дан чок ҳақи ташлаб
кетилади. Шимлар 4-расм, б да кўр-
сатилган андаза бўйича бичилади.

Кокильели пижаме блузаси. Блуза
орқаси ва олдининг асосий андазала-
рига (4-расм, а) блуза фасонининг
чизиклари чизилади.

Блузанинг орқаси (6-расм,
а). Ён чизик кесилади.

Блузанинг олди (6-расм, а).
Ёнг ўмизни чизигидан пастга ён чизик
бўйича 9 см ўлчаб, 9 рақамни қўйилиб,
9 ва В нуқталар кесиш чизигига ту-
таштирилади. Кўкрак витачкеси беки-
тилади.

Кокилье (оборканинг бир тури)
қуйидагича чизилади: Ш₄ нуқтадан
пастга 14 см ўлчаб, 14 рақами қўйи-
лади. Ш₃ нуқтадан пастга ботиқ эг-
ри чизик туширилиб, чизик блуза ол-
дининг ўрта чизигидаги 14 нуқтадан
ҳам ўтиб, ўнгга 2 см узайтирилади ва
учига 2 рақами қўйилади. Сўнгра Ш₃
нуқтадан чапга елка чизиги бўйича
8—10 см ўлчаб, 8—10 рақамлари қў-
йилади. 8—10 рақамлари 2 нуқтаси-
га расмдагидек туташтирилади.

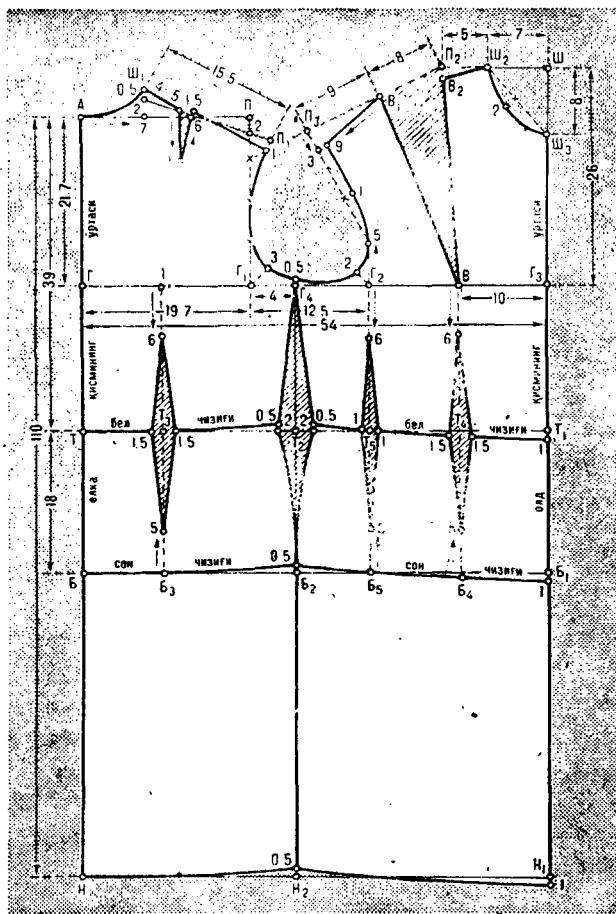
Тугма қадаладиган қопқоқ ҳақи
қуйидагича белгиланади. Этак чизиги
Н₃ нуқтадан ўнгга 2 см узайтирилиб,
2 рақами қўйилади. 2 ва 2 нуқталар
чизик ёрдамида ўзаро туташтири-
лади.

Андазани газлама усти-
га қўйиш (6-расм, в, г). Орқа
андазасининг ўрта чизиги газлама та-
хига тўғрилаб қўйилади. Елкадаги
витачка бекитилиб, витачка ён чизик-
қа ўтказилади. Бериладиган чок ҳақ-
лари чизмада кўрсатилган. Ён витач-
кани бахялашда бахя В нуқтага 3 см
етмаслиги керак; бу, чизмада пунктир
чизик билан кўрсатилган.

Кокилье (6-расм, б, д). Ко-
кильенинг андазаси тенг тўрт қисмга
расмдагидек кесилиб, кунгурдор бў-
лиши учун кесилган изидан керилади.
Кокилье четларида 1 см дан чок ҳақи
ташлаб бичилади.

АЁЛЛАР КЎЙЛАГИ. Қўйлак учун
газлама қўйлакнинг қаерда ва қаерга
(кўчага, ишга ёки уйда) кийилишига,
мавсумга, ёшга ва жуссага қараб
танланади. Қўйлак газламаси кўп ки-
ришмайдиган, ювганда айнимайдиган,
ҳаво ўтказадиган ва фасонга қараб
юмшоқ бўлиши лозим. Фасон модага,
гавда тузилишига ва ёшга қараб та-
ланади; шунингдек фасон газлама-
нинг фактурасига, сидирга ранг ёки
гуздор бўлишига ҳам боғлиқ (*Кийим*
мақоласига қаранг). Қуйида аёллар-
нинг турли фасондаги қўйлаклари ан-
даза чизмалари берилган.

Елка витачкали яхлит бичилган
қўйлак (1-расм). Елка витачкали ях-
лит бичилган қўйлак турли фасондаги
қўйлаklar андазасини чизиш учун
асос бўлади.



1-расм. Елка ви-
тачкали яхлит бич-
илган қўйлакнинг
андаза чизмаси.

Андаза чизмасини чизиш учун қу-
йдаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 19,5 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 50 см
3. Кўкрак остининг ярим айлана-
си — 42 см
4. Белнинг ярим айланаси — 40 см
5. Соннинг ярим айланаси — 52 см
6. Орқанинг белгача узунлиги — 39 см
7. Қўйлак узунлиги — 110 см
8. Елка кенглиги — 14 см
9. Кўкрак марказлари ораллиғи — 20 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳар-
фи қўйилади.

Қўйлакнинг узунлиги. А
нуқтадан пастга, 110 см узунликда
(қўйлакнинг ўлчаб олинган узунлиги)
чизик туширилиб, Н нуқта қўйилади
ва Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узун-
ликда горизонтал чизик тортилади.

Ёнг ўмизининг чуқурли-
ги. А нуқтадан пастга 21,7 см (кў-
рак ярим айланасининг 1/3 қисмига
барча размерлар учун 5 см қўшила-
ди, яъни 50 : 3 + 5 = 21,7 см) ўлчаб, Г

нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга их-
тиёрий узунликда горизонтал чизик
тортилади.

Бел чизиги. А нуқтадан паст-
га 39 см (орқанинг белгача узунлиги)
ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан
ўнгга ихтиёрий узунликда горизон-
тал чизик тортилади.

Сон чизиги. Т нуқтадан паст-
га 18 см (барча размерлар учун) ўл-
чаб, Б нуқта қўйилади ва Б нуқтадан
ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал
чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқ-
тадан ўнгга 19,7 см (кўкрак ярим
айланасининг 1/3 қисмига барча раз-
мерлар учун 3 см қўйилади, яъни
50 : 3 + 3 = 19,7 см) ўлчаб, Г₁ нуқта
қўйилади ва Г₁ нуқтадан юқорига тик
чизик чиқарилиб, унинг юқори го-
ризонтал чизик билан кесишган нуқ-
таси П ҳарфи билан белгиланади.

Ёнг ўмизининг кенгли-
ги. Г₁ нуқтадан ўнгга 12,5 см (кў-
рак ярим айланасининг 1/4 қисми,
яъни 50 : 4 = 12,5 см) ўлчаб, Г₂ нуқта
қўйилади. Г₂ нуқтадан ихтиёрий узун-
ликда перпендикуляр чиқарилади.

Кўкрак чизиги бўйича
кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 54 см
(кўкракнинг ярим айланасига барча
размерлар учун 4 см қўйилади, яъни

50+4=54) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқта орқали юқорига ихтиёрни узунликда, пастга эса пастки горизонтал чизик билан кесишгунча вертикал чизик чизилиб, вертикал чизикнинг пастки горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Н₁ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₁ билан, сон чизиги билан кесишган нуқтаси эса Б₁ билан белгиланади.

Ен чизик. Г₁ нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, Г₄ нуқта қўйилади. Г₄ нуқтадан пастга этак чизигигача тўғри чизик туширилиб, унинг этак чизиги билан учрашган нуқтаси Н₂ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₂ билан, сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₂ билан белгиланади.

Лиф (полочка)нинг баландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 26 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 50 : 2 + 1 см = 26 см) ўлчаб, Ш нуқта қўйилади ва Ш нуқтадан чапга ихтиёрни узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ердამчи чизик. ПГ₁ чизиги тўртта тенг қисмга бўлинади.

Орқанинг чизмасини чизиш

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 7 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни 19,5 : 3 + 0,5 = 7 см) ўлчаб, 7 рақами қўйилади. 7 нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами. 2 нуқтасидан 0,5 см юқорига Ш₁ нуқта қўйилиб, у А нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами ёзилади.

Елка чизиги ва витечка. Еқа ўмизидagi 2 нуқтасидан ўнгга елка қиялигидаги 2 нуқтаси орқали 15,5 см узунликда (елка кенлигига 1,5 см қўшилади, яъни 14 + 1,5 = 15,5 см) чизик чизилиб, учига П₁ ҳарфи қўйилади. Еқа ўмизидagi 2 нуқта билан П₁ нуқта оралиги тенг икки қисмга бўлинади. П₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб 1 рақами ёзилади. Ш₁ нуқтадан ўнгга елка чизиги бўйича 4—5 см ўлчаб, 4—5 рақами қўйилади. Бу нуқтадан 1,5 см ўнгга 1,5 рақами қўйилади. Сўнгга 4—5 нуқтасидан ўнгга 6 см узунликда чизик тортилиб учига 6 рақами қўйилади. 6 нуқтасидан юқорига ҳам 1,5 нуқтаси орқали 6 см узунликда чизик чиқарилиб 6 рақами қўйилади. Бу нуқта елка қиялигидаги 1 нуқтасига туташтирилади, витечканинг иккала чизиги ўзаро тенг бўлади.

Енғ ўмизи. Г₁ нуқтадан бурчакни тенг иккига бўладиган қилиб 3 см узунликда чизик чиқарилади ва учига 3 рақами қўйилади. Г₄ нуқтадан 0,5 см юқорига 0,5 рақами қўйилади. Елка қиялигидаги 1 нуқтаси ПГ₁ чизигига уришиб, 3 нуқтаси орқали ўтадиган чизик ёрдамида 0,5 нуқтасига туташтирилади ва бу ўмиз чизиги бўлади.

Ен чок. Т₂ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан 0,5 см юқорига 0,5 рақами ёзилади. Б₂ нуқтадан яна 0,5 см ўлчаб, юқорига 0,5 рақами қўйилади. Н₂ нуқтадан 0,5 см юқорига ҳам 0,5 рақами қўйилади. Кейин 0,5, Г₄ бел чизигидаги 0,5, сон чизигидаги 0,5 ва этак чизигидаги 0,5 нуқталари орқали чизик тортилади ва натижада ён чизик ҳосил бўлади.

Бел чизиги Т нуқта 0,5 нуқтасига туташтирилади.

Сон чизиги. Б нуқта 0,5 нуқтасига туташтирилади.

Этак чизиги. П нуқта 0,5 нуқтасига туташтирилади.

Белдаги витечка. Г нуқта билан Г₁ нуқта оралиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1 см чапга 1 рақами қўйилади; 1 нуқтасидан пастга пунктир чизик туширилиб, пунктир чизикнинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₃ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси эса Т₃ билан белгиланади. 1 нуқтасидан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами, Б₃ нуқтадан юқорига эса 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Сўнгга Т₃ нуқтадан 1,5 см ўнгга ва 1,5 см чапга 1,5 рақамлари қўйилади. 6 ва 5 нуқталари 1,5 ва 1,5 нуқталарига туташтирилади.

Қўйлакнинг олдини чизиш

Еқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 7 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни 19,5 : 3 + 0,5 = 7 см) ўлчаб Ш₂ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 8 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, 19,5 : 3 + 1,5 = 8 см) ўлчаб, Ш₃ нуқта қўйилади. Ш₂, Ш₃ нуқталари пунктир чизик билан туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₂, 2 ва Ш₃ нуқталари ботиқ эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, бу еқа ўмизи бўлади.

Елканинг еқа ўмизидан витечкага гача бўлган кенлиги. Ш₂ нуқтадан чапга 5 см ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади.

Елка витечкаси ва елка чизиги. Г₃ нуқтадан чапга 10 см (кўкрак маркалари оралигининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни 20 : 2 = 10 см) ўлчаб, В нуқта қўйилади. В нуқта П нуқтага туташтирилади. ПГ₁ чизигидаги юқори бўлиш нуқтаси П₂ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₂ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 8 см (кўкракнинг ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси айрилиди, яъни 50—42=8 см) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади.

В нуқта билан В₁ нуқта ўзаро туташтирилиб, В нуқтадан П₂ нуқтага

ВВ₁ чизикка тенг чизик тортилади ва чизик учига В₂ нуқта қўйилади. Витечканинг иккала чизиги ўзаро тенг бўлиши лозим. В₂ нуқта Ш₂ нуқтага туташтирилади.

Елканинг витечкадан енг ўмизигача кенлиги. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 9 см (елканинг кенлигидан 5 см айрилиди — яъни елканинг еқа ўмизидан елка витечкасигача бўлган кенлиги, 14—5=9 см) ўлчаб, П₃ нуқта қўйилади.

Г₂ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади ва 5 нуқтаси П₃ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Сўнгга П₃ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади ва 3 нуқтаси В₁ нуқтага туташтирилади.

В₁ нуқтадан 3 нуқта йўналишида 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 3 нуқтаси билан 5 нуқтаси оралигидаги пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1 см ўнгга ўлчаб 1 рақами қўйилади. Г₂ нуқтадан бурчакни тенг иккига бўлади-ган қилиб 2 см узунликда чизик чиқарилади ва учига 2 рақами қўйилади. 9, 1, 5, 2 нуқталари орқали чизик ўтказилиб, кўкрак чизигига уришиб ўтган ботиқ эгри чизик 0,5 нуқтасига туташтирилади, бу ўмиз чизиги бўлади.

Ен чок. Т₂ нуқтадан 2 см ўнгга 2 рақами қўйилади ва бу нуқтадан 0,5 см юқорига 0,5 рақами қўйилади. 0,5, Г₄ бел чизигидаги 0,5, сон чизигидаги 0,5 ва этак чизигидаги 0,5 нуқталари орқали ён чизик ўтказилади.

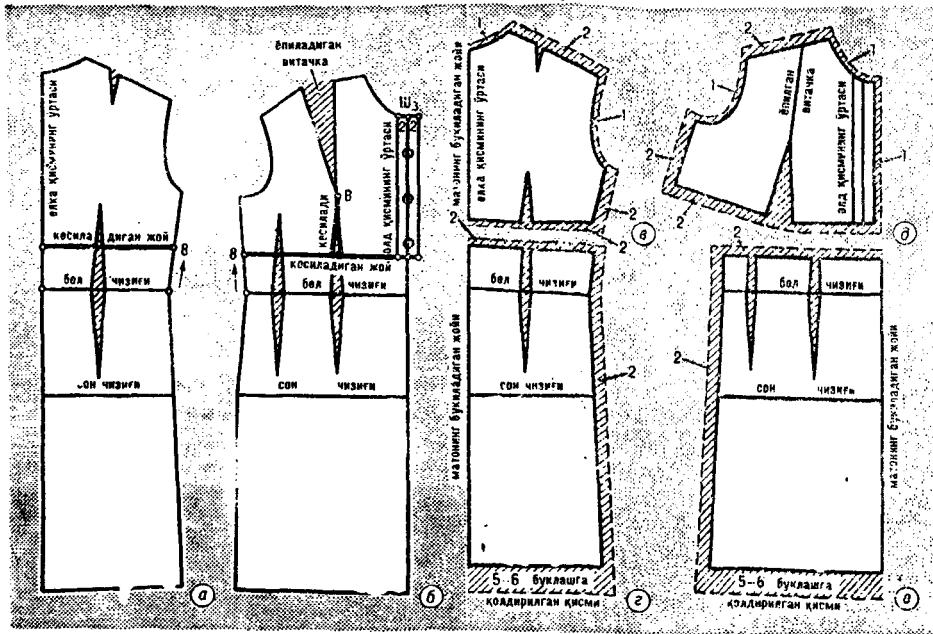
Бел чизиги. Т₁ нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ён чизикдаги 0,5 нуқтасига расмдагилек туташтирилади.

Сон чизиги. Б₁ нуқтасидан 1 см пастга 1 нуқтаси қўйилади. 1 нуқтаси 0,5 нуқтасига туташтирилади.

Этак чизиги. Вертикал чизик Н₁ нуқтадан пастга 1 см узайтирилиб, сўнгга 1 нуқтаси этак чизигидаги 0,5 нуқтасига туташтирилади.

Олдинги бел витечкаси. В нуқтадан пастга пунктир чизик туширилиб, унинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₄ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₄ билан белгиланади. В нуқтадан пастга 6 см, Б₄ нуқтадан юқорига эса 5 см ўлчаб, бу нуқталар тегишлича 6 ва 5 рақамлари билан кўрсатиб қўйилади. Сўнгга Т₄ нуқтадан ўнгга ва 1,5 см ўлчаб чапга 1,5 рақамлари қўйилади. 6, 5 нуқталари 1,5 ва 1,5 нуқталарига туташтирилади.

Бел чизигидаги ён витечка. Г₂ нуқтадан пастга сон чизигигача пунктир чизик туширилиб, пунктир чизикнинг бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₅ билан, сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₅ билан белгиланади. Г₂ нуқтадан пастга 6 см, Б₅ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, бу нуқталар 6 ва 5 рақамлари билан



2-расм. Кишилик кўйлакнинг андаза чизмаси.

белгиланади. Сўнгра T_5 нуқтадан 1 см ўннга ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади. 6, 5 нуқталари 1 ва 1 нуқталарига туташтирилади. Енг андазасини чизиш тартиби *Еме* мақоласида, ёқа андазасини чизиш тартиби эса *Ёқа* мақоласида берилган.

Эслатма: соннинг ўлчаб олинган ярим айланасига 2 см ни (барча размерлар учун) қўшганда бу ўлчов андаза чизмаси ўлчовидан катта бўлиб чиқса, кўйлакни бичганда уни сон чизиги бўйича керакча кенгайтириш керак, акс ҳолда кўйлакнинг сон қисми тор бўлади.

Бели витачкаси, тўғри бичиладиган кўйлакнинг ён чизигини тўппа-тўғри чизиш, яъни белини ўймаслик керак; бундай кўйлакнинг асосий андазасига витачка чизиқлари чизилмайди.

Кишилик кўйлак (2-расм). Бундай кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун тўғри кўйлакнинг олдинги ярми ва орқа ярми асосий андазаларига (1-расм) фасоннинг чизиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (2-расм, а). Бел чизигидан юқорига ён чизиқ бўйича 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади ва 8 нуқтасидан чапга орқанинг ўрта чизигигача кесиш чизиги тортилади.

Кўйлакнинг олди (2-расм, б). Бел чизигидан юқорига ён чизиқ бўйича 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади ва 8 нуқтасидан ўннга олдинги ўрта чизиқгача кесиш чизиги тортилади.

Тугма қадаладиган қоп-қоқ, яъни планка. $Ш_3$ нуқтадан 2 см ўннга ва 2 см чапга 2 рақамлари қўйилади. 2 ва 2 нуқталаридан паства, кесиш чизигига туташадиган қилиб тўғри чизиқ туширилади. Елка витачкаси бекитилади. В нуқта олдинги витачкага туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (2-расм, в, г, д, е). Орқа андазасининг ўрта чизиги бўйича икки букланган газлама тахига тўғри-лаб қўйилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Этак андазасининг олдинги ўрта чизиги газлама тахига тўғри-лаб қўйилади. Кўйлак олди тугмасиз бўлган тақдирда газлама тахига кўйлак олди андазасининг ўрта чизиги тўғри-лаб қўйилади.

Енгнинг андазасини чизиш тартиби *Еме* деган мақолада, ёқа андазасиники эса *Ёқа* мақоласида берилган.

Мақтабни битирувчилар кечасида кийиладиган кўйлак (3-расм). Бундай кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлакнинг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (3-расм, а). Енг ўмизни бошланган нуқтадан чапга елка чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. Бу нуқта енг ўмизига расмдагидек туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади. Бел чизигидан юқорига ён чизиқ ва орқадаги ўрта чизиқ бўйича 8—10 см ўлчаб, шу нуқталарнинг ҳар бири 8, 10 рақамлари билан белгиланади. Ён чизиқдаги 8—10 нуқтаси орқанинг ўрта чизигидаги 8—10 нуқтасига туташтирилади.

Кўйлакнинг олди (3-расм, б). Енг ўмизни бошланган нуқтадан ўннга елка чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 4 нуқтаси енг ўмизига расмдагидек туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади. Елка витачкаси бекитилиб, ёқа ўмиз тегг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтаси В нуқтага

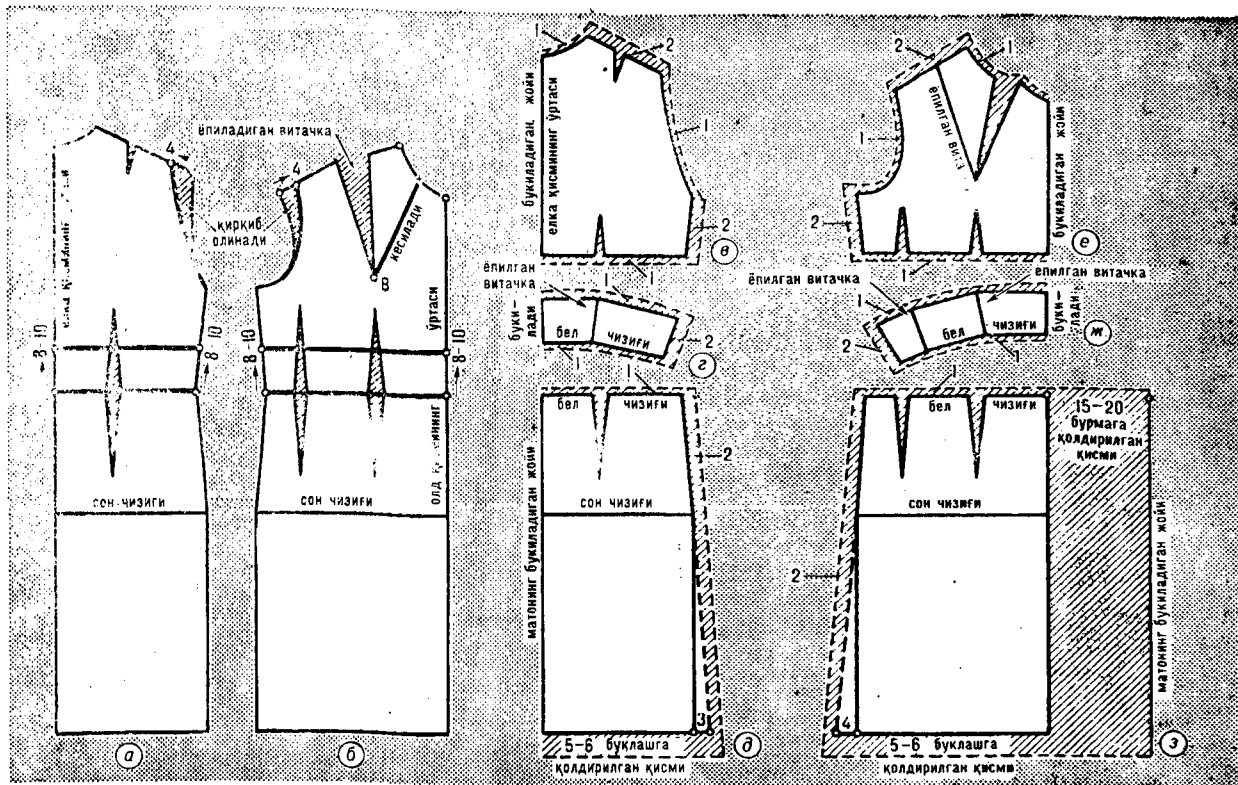
туташтирилади. Бел чизигидан юқорига ён чизиқ ва олдинги ўрта чизиқ бўйича 8—10 см ўлчаб, шу нуқталарнинг ҳар бири 8—10 рақамлари билан белгилиниб, бу нуқталар бир-бирига туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (3-расм, в, г, д, е, ж, з). Андаза белгиланган чизиқлар изилан кесилади. Орқа андазасининг ўрта-чизиги газламанинг тахига тўғри-лаб қўйилади. Ён чизиқлар 3 см қиялатилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Кўйлак олдинги андазаси чизиқлар изилан кесилгач, андаза деталлари олдинги ўрта чизиқ газлама тахига тўғри келадиган қилиб жойлаштирилади. Юбканинг ўрта чизиги газлама тахидан 15—20 см (складка ҳақи) ичкарироқ суртилади. Белбоғдаги витачка бекитилиб, ён чизиқлар 4 см қиялатилади.

Ёқаси яхлит бичилган кўйлак (4-расм). Бундай кўйлакнинг андазасини ясаш учун кўйлакнинг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқларини чизилади.

Кўйлакнинг орқаси (4-расм, а). Ён чизиқнинг этак чизигига туташган нуқтасидан ўннга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади ва 3 нуқтаси ён чизиққа расмдагидек туташтирилади.

Кўйлакнинг олди (4-расм б). Ён чизиқнинг этак чизигига туташган нуқтасидан чапга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади ва 4 нуқтаси ён чизиққа расмдагидек туташтирилади. Елка витачкаси бекитилиб, В нуқтадан 4 нуқтасига расмда кўрсатилгандек эгри чизиқ туширилади.



3-расм. Мактабни битирувчилар кечасида кийиладиган кўйлакнинг андаза чизмаси.

Яхлит бичилган ёқа. Ш₂ нуқтадан юқорига 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 9 нуқтадан чапга 4 см ўлчаб 4 рақами, бу нуқтадан 3 см пастга 3 рақами қўйилади. 3

нуқтаси Ш₂ нуқтага туташтирилади. 3 нуқтасидан ўнгга 9 нуқта орқали 10 см узунликда чизиқ тортиб, учига 10 рақами қўйилади. Ш₂ нуқтадан ўнгга 13 см узунликда пунктир чизиқ чизиб, учига 13 рақами қўйилади. 13 нуқтасидан юқорига 12 см узунликда тик йўналишда пунктир чизиқ чизиб, учига 12 рақами ёзилди. 12 нуқтаси 10 нуқтасига туташтирилади. Ш₂ нуқтадан 1 см ўнгга 1 рақами, 2 см пастга 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси 1 нуқтаси орқали 12 нуқтасига расмдагидек туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (4-расм, в, г). Кўйлак орқасининг андазасида ўрта чизиқ газлама тахига тўғри келадиган қилиб қўйилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Енгнинг андазасини чизиш тартиби Енг мақоласида берилган.

Спорт типидagi кўйлак (5-расм). Бундай кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш, учун кўйлак олди ва орқасининг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқларини чизиш керак.

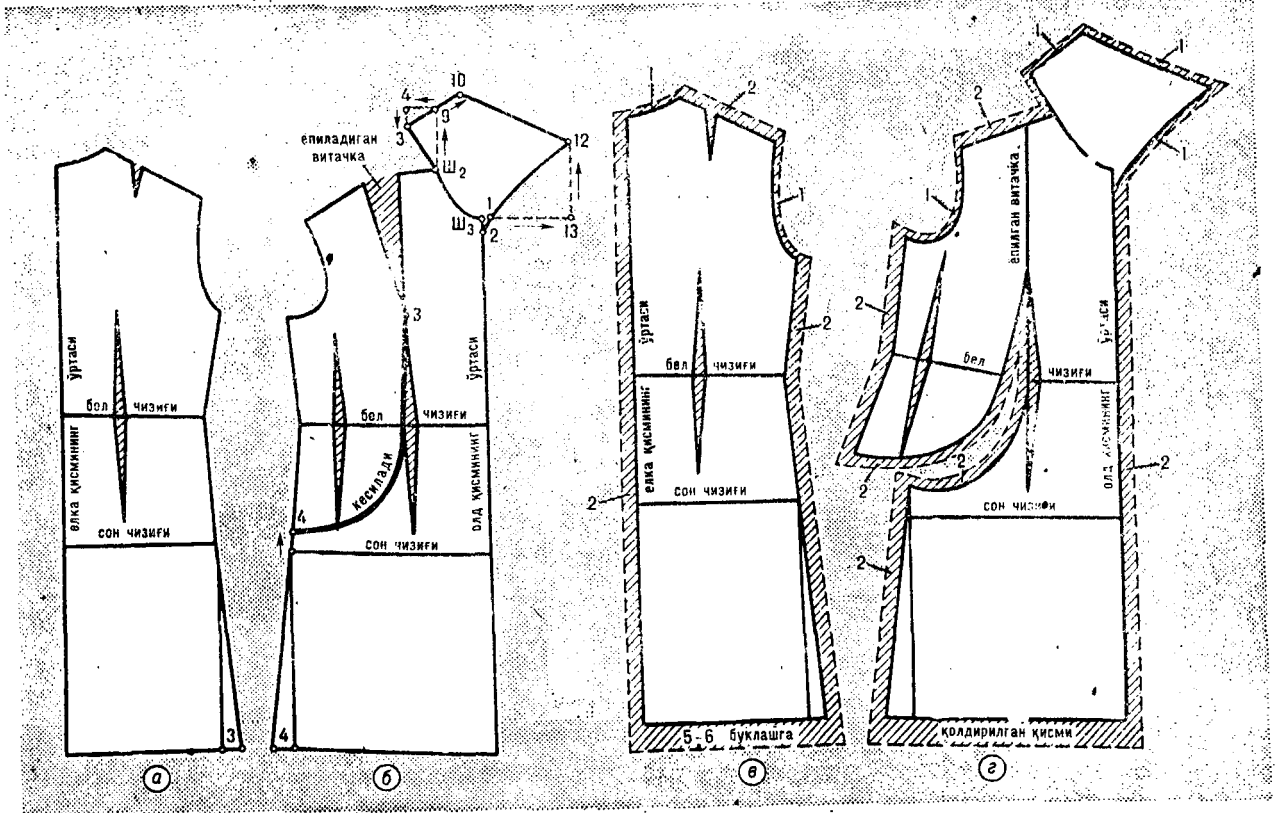
Кўйлакнинг орқаси (5-расм, а). Ш₂ нуқтадан ўнгга елка чизиги бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади ва бу нуқта ёқа ўмизига расмдагидек туташтирилади, андазанинг штрихланган қисми ўйиб олинади.

Кўйлакнинг олди (5-расм, б). Ш₂ нуқтадан чапга елка чизиги бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйила-

ди; бу нуқта ёқа ўмизига туташтирилади, штрихланган қисм эса ўйиб олинади. Елка витечкаси бекитилади. В нуқтадан чапга енг ўмизигача чизиқ тортилади. Кўйлакнинг этагида барлари очилиб турмаслиги учун сон чизигидан ўнгга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Олдинги ўрта чизиқ Ш₂дан бошлаб 2 нуқтаси орқали этак чизигача туташтирилади. Кейин ўрта чизикнинг этак чизигига туташган нуқтасидан ўнгга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₂ нуқтадан ҳам ўнгга 2 см ўлчаб, бу нуқта этак чизигидаги 2 нуқтасига тўғри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Чўнтак. Ш₂ нуқтадан пастга 10 см ўлчаб, 10 рақами, 10 нуқтасидан чапга 7 см ўлчаб, 7 рақами, бу нуқтадан чапга 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади. 7 ва 12 нуқталаридан пастга 13 см узунликда чизиқлар туширилиб, уларига 13 рақамлари қўйилади. 13 нуқтаси 13 нуқтасига ва 7 нуқтаси 12 нуқтасига туташтирилади. Натжидада чўнтак контури ҳосил бўлади.

Андазани газлама устига қўйиш (5-расм, в, г). Кўйлак орқасининг андазасида ўрта чизик икки буқланган газлама тахи устига тушадиган қилиб қўйилади. Ен чизик сон чизигидан пастга (этаккача) 3 см қиялатилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Кўйлак олдининг ён чизиги сон чизигидан этак чизигигача 4 см қиялатилади. Бичган вақтда чўн-



так четларида 1 см дан чок ҳақи ташлаб кетилади. Елка витачкаси бекирилиб, витачканинг учи В нуқтага 3 см етмайди.

Енг ва ёқанинг андазаларини ясаш тартиби Енг ва Еқа мақолаларида берилган.

Ёзги кўйлак (6-расм). Ёзги кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлак орқаси ва олдиниң асосий андазаларига (1-расм) фасоннинг чизиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (6-расм, а). Еқа ўмизидан ўнгга елка чизиғи бўйича 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади, бу нуқта ёқа ўмизи чизиғига расмда кўрсатилганидек туташтирилади ва андазанинг штрихланган қисми ўйиб олинади.

Кўйлакнинг олди (6-расм, б). Ш₂ нуқтадан 1 см чапга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ёқа ўмизига расмда кўрсатилганидек туташтирилади; андазанинг штрихланган қисми ўйиб олинади. Елка витачкаси бекирилиб, ён чизиқнинг енг ўмизидан бел чизиғигача бўлган қисми теги икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси В нуқтага туташтирилади. Андаза шу чизиқ изидан кесилади, натижада витачка ҳосил бўлади.

Тугма қадаладиган қопқоқ, яъни плайка ҳақи. Бел чизиғидан пастга олдинги ўрта чизиқ бўйича 8 см ўлчаб, 8 нуқтаси қўйилади. Ш₃ нуқтадан ва 8 нуқтасидан ўнг-

га 2 см дан ўлчаб, 2 рақамлари қўйилади ва белгиланган нуқталар ўзаро туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (6-расм, в, г). Кўйлак орқасининг андазасини бўйига икки букланган газлама устига қўйганда андазанинг ўрта чизиғи газлама тахига тўғри келиши керак. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Витачка машинада тикилади, лекин баҳанинг (витачканинг) учи В нуқтага 3 см етмаслиги лозим. Ёқанинг андазасини чизиш тартиби Еқо мақоласида берилган.

Ёқаси оборкали ёзги кўйлак (7-расм). Бундай кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлак олди ва орқасининг 1-расмда кўрсатилган асосий андазасига фасоннинг чизиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (7-расм, а). Ш₁ нуқтадан ўнгга елка чизиғи бўйича 2 см ўлчаб, 2 нуқтаси қўйилади. А нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, бу ерга ҳам 2 нуқтаси қўйилади. Елка чизиғидаги 2 нуқта ўрта чизиқдаги 2 нуқтасига расмдагидек боғлиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилиб, андазанинг штрихланган қисми ўйиб олинади.

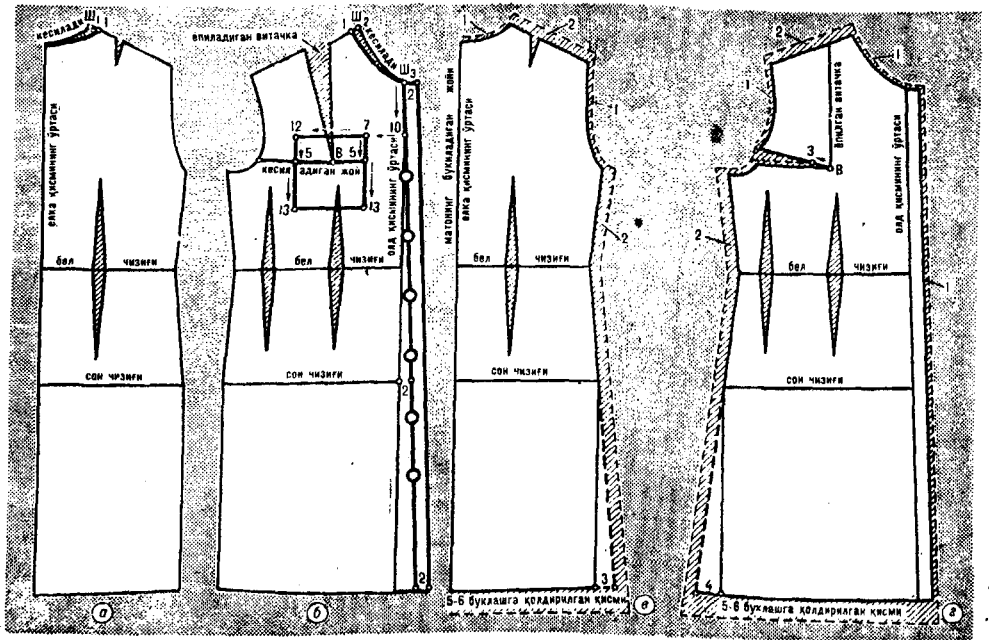
Кўйлакнинг олди (7-расм, б). Елка витачкаси бекирилиб, енг ўмизидан пастга ён чизиқ бўйича 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси В нуқтага туташтирилиб, андаза шу



4-расм. Ёқаси яхлит бичилган кўйлакнинг андаза чизмаси.

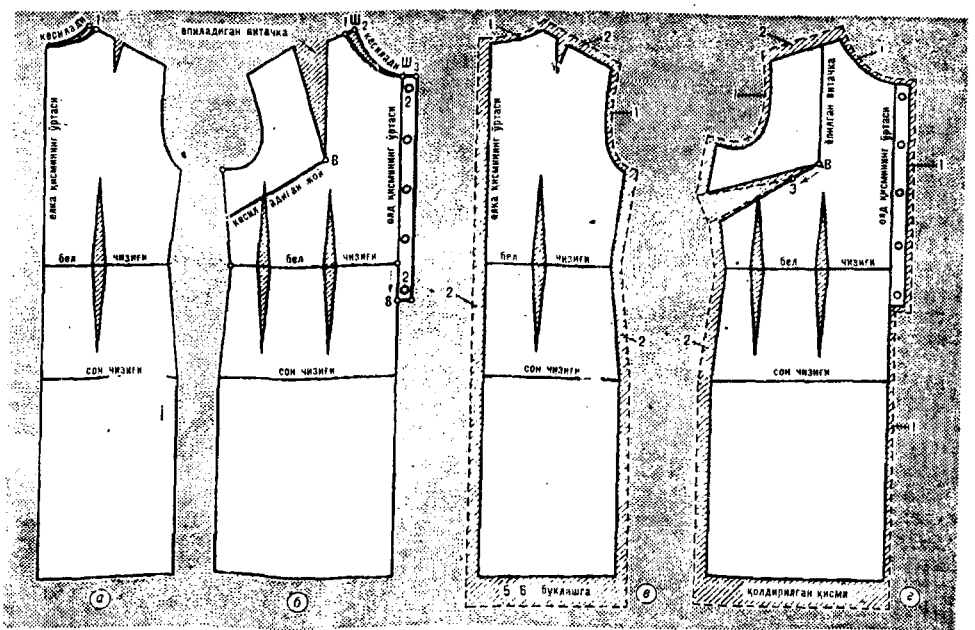
чизиқ изидан кесилади, шунда ён витачка ҳосил бўлади. Бел чизиғи олдинги ўрта чизиқдан ўнгга 10—15 см узайтирилади. Ш₂ нуқтадан чапга елка чизиғи бўйича 2 см ўлчаб, 2 нуқ-

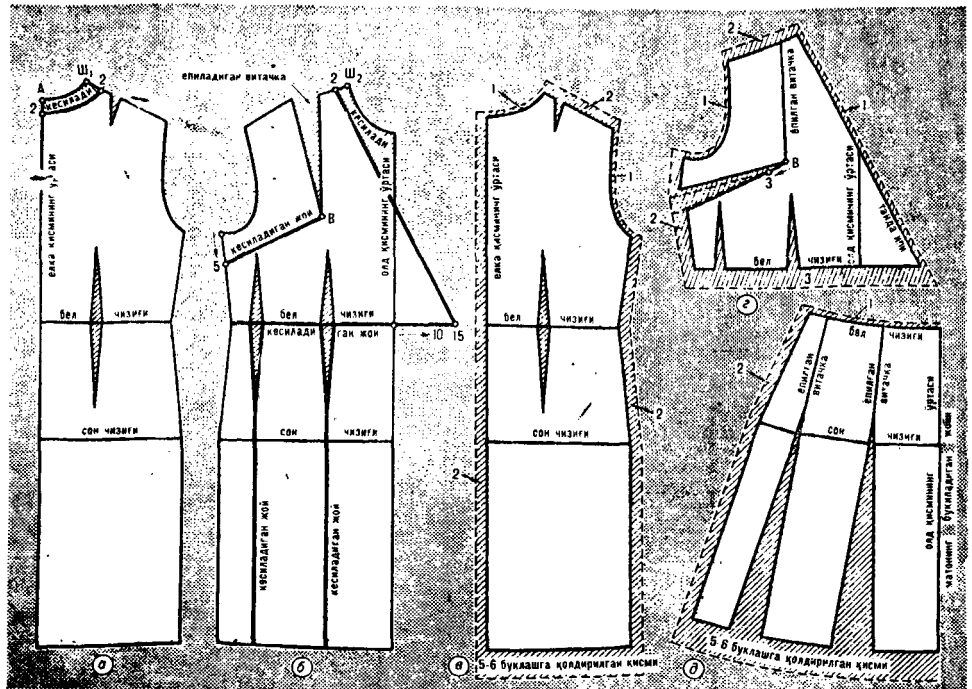
22 АЕЛЛАР КЎЙЛАГИ



5- расм. Спорт типдаги кўйлакнинг андаза чизмаси.

6- расм. Езги кўйлакнинг андаза чизмаси.





7-расм. Еқаси оборкали ёзги кўйлакнинг андаза чизмаси.

таси қўйилади. Бу нуқта 10—15 нуқтасига туташтирилиб, андазанинг штрихланган қисми қирқиб ташланади. Кўйлакнинг юбкаси клёш бўлиши учун белдаги витачкалар учидан пастга тўғри чизиқлар туширилиб, андаза кейинчалик шу чизиқлар изидан кесилади.

Андазани газлама устига қўйиш (7-расм, в, г, д). Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Кўйлакнинг юбкаси клёш бўлмоғи учун белдаги витачкалар бекитилиб, андаза ҳосил бўлган чизиқлар изидан (белдан этакча) кесилади ва газлама устига кериб жойланади. Оборканинг андазасини чизиш ва ёқа ўмизига тикиб қўйиш тартиби *Кийим безаги* мақола-сида берилган.

Клёш юбкали кўйлак (8-расм). Бу кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлак орқаси ва олдининг 1-расмда берилган асосий андазасига фасоннинг чизиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (8-расм, а). Бел чизиғи бўйича кесиш чизиғи белгиланади. Юбка клёш бўлиши учун белдаги витачка учидан этаккача кесиш чизиқлари туширилади.

Кўйлакнинг олди (8-расм, б). Бел чизиғи бўйича кесиш чизиғи белгиланади. Ш₃ нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, 4 нуқтаси қўйилади. 4 нуқта-

сидан 1 см юқорига 1 нуқтаси қўйилади. Ш₂ нуқта 1 нуқтасига туташтирилади ва 1 нуқтаси-бел чизиғига уланади. Елка витачкаси бекитилиб, В нуқта эса бел чизиғидаги витачкага уланади. Юбка клёш бўлиши учун белдаги витачкалардан этак чизиғига-ча кесиш чизиқлари туширилади.

Андазани газлама устига қўйиш (8-расм, в, г, д, е). Орқа андазасининг ўрта чизиғи газлама тахига қўйилади. Юбканинг орқа ярми клёш бўлиши учун андазани чизиқлар изидан кесиш, сўнгра кесилган жойларни 15 см кериш керак. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Юбканинг олдинги ярми андазаси ҳам белгилаб қўйилган чизиқлар изидан кесиби, этак 15 см керилади.

Енг ва ёқа андазаларини ҳосил қилиш тартиби *Енг* ва *Ёқа* мақолаларида берилган.

Кокеткали кўйлак (9-расм). Бу кўйлакнинг андазасини яшаш учун, кўйлакнинг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқларини чизиш керак.

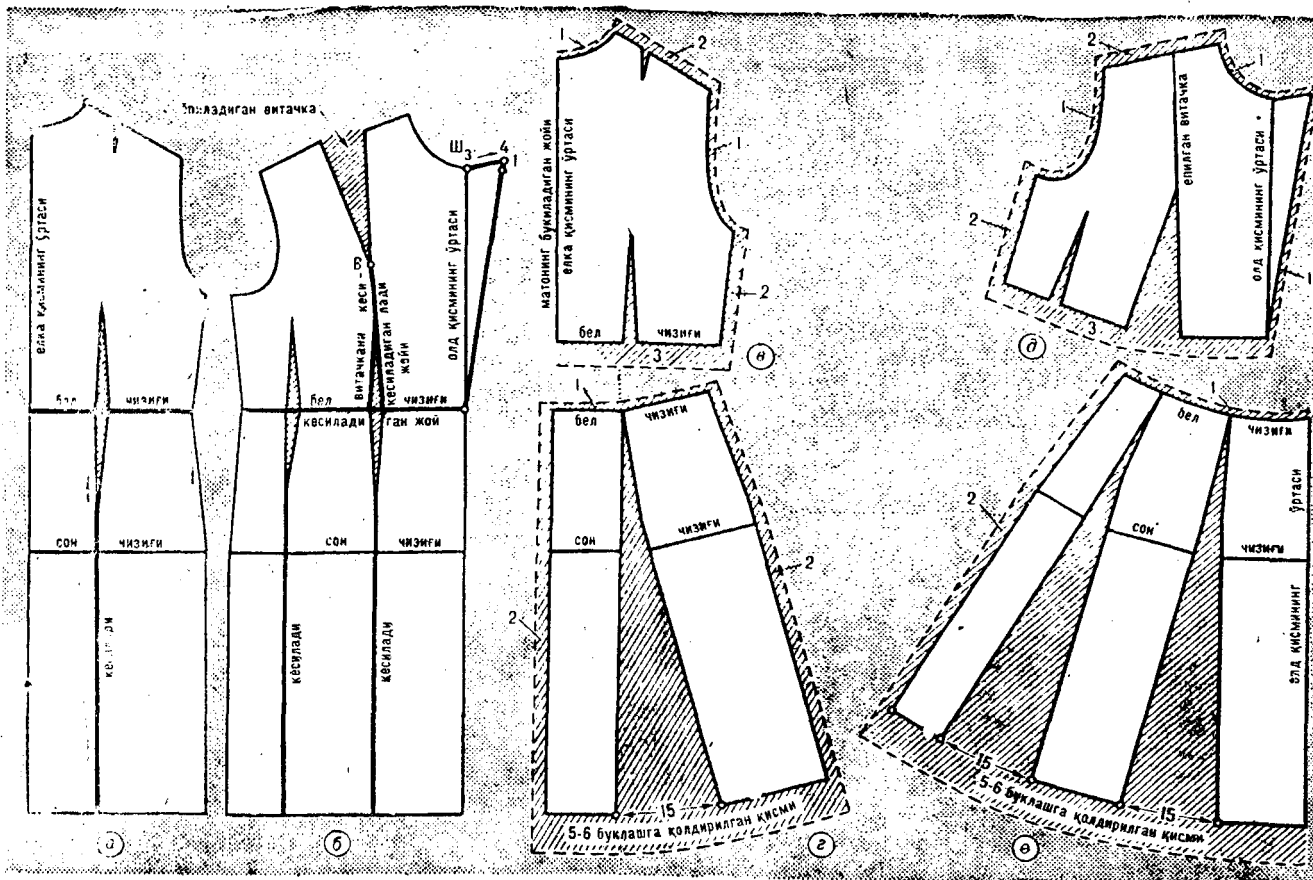
Кўйлакнинг орқаси (9-расм, а). Бел чизиғи бўйича кесиш чизиғи белгиланади, сўнгра А нуқтадан пастга ўрта чизиқ бўйича 10 см ўлчаб, 10 нуқтаси қўйилади. 10 нуқтасидан ўнгга енгнинг ўмиз чизиғи-

гача қўндаланг чизиқ тортилиб, бу кокетка чизиғи бўлади.

Кўйлакнинг олди (9-расм, б). Елка витачкаси бекитилади. Елка чизиғидан пастга ёқа ўмизи бўйича 4 см ва енг ўмизи бўйича 4 см ўлчаб нуқталар қўйилади, бу нуқталар ўзаро туташтирилади, шунда кокетка чизиғи ҳосил бўлади. Бел чизиғи бўйича кесиш чизиғи белгиланади. Бел чизиғидаги витачкалардан пастга, этак чизиғига-ча кесиш чизиқлари туширилиб, Ш₃ нуқтадан (ўрта чизиқдан) ўнгга ва ўрта чизиқнинг этак чизиғига-ча туташган нуқтасидан ҳам ўнгга 2 см дан ўлчаб, нуқталар қўйилади, бу нуқталар ўзаро тўғри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Чўнтак. Ш₃ нуқтадан пастга 7 см ўлчаб, 7 нуқтаси қўйилади. Бу нуқтадан чапга 8 см ўлчаб, 8 нуқтаси белгиланади. 8 нуқтасидан пастга 13 см узунликда, чапга эса 12 см узунликда чизиқ тортилиб, чизиқлар учига 13 ва 12 рақамлари қўйилади, 12 нуқтасидан ҳам пастга 13 см узунликда чизиқ туширилиб учига 13 рақами қўйилади. 13 нуқтаси 13 нуқтасига туташтирилиб, натижада чўнтак контури ҳосил бўлади.

Андазани газлама устига қўйиш (9-расм, в, г, д, е, ж, з). Орқа андазасини газлама устига қўй-



8-расм. Клеш юбкали куйлакнинг андаза чизмаси.

ганда ўрта чизиқ газлама тахига тўғри келади. Ён чизиқ белдан пастга 3 см қиялатилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Этакда складкалар ҳосил қилиш учун юбка андазасини чизиқлар изидан кесиш ва ораларини 10 см кериб, газлама устига расмдагидек жойлаш керак. Юбка олдининг андазаси белдан пастга ён чизиқ бўйича 4 см қиялатилади.

Ёнг ва ёқа андазаларини чизиш тартиби Ёнг ва Ёқа мақолаларида берилган.

Бел чизиғи пастга сурилган куйлак (10-расм). Бундай куйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун куйлакнинг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқларини тушириш керак.

Куйлакнинг орқаси (10-расм, а). Ён чизиқнинг бел чизиғи билан сон чизиғи оралиги тенг уч қисмга бўлинади. Пастки бўлиш нуқтасидан чапга, орқадаги ўрта чизиқ-қача, кесиш чизиғи тортилади. Юбка клеш бўлиши учун этак чизиғи тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтасидан юқорига (кесиш чизиғигача) тўғри чизиқ чиқарилиб, кейинчалик андаза шу чизиқ изидан кесилади.

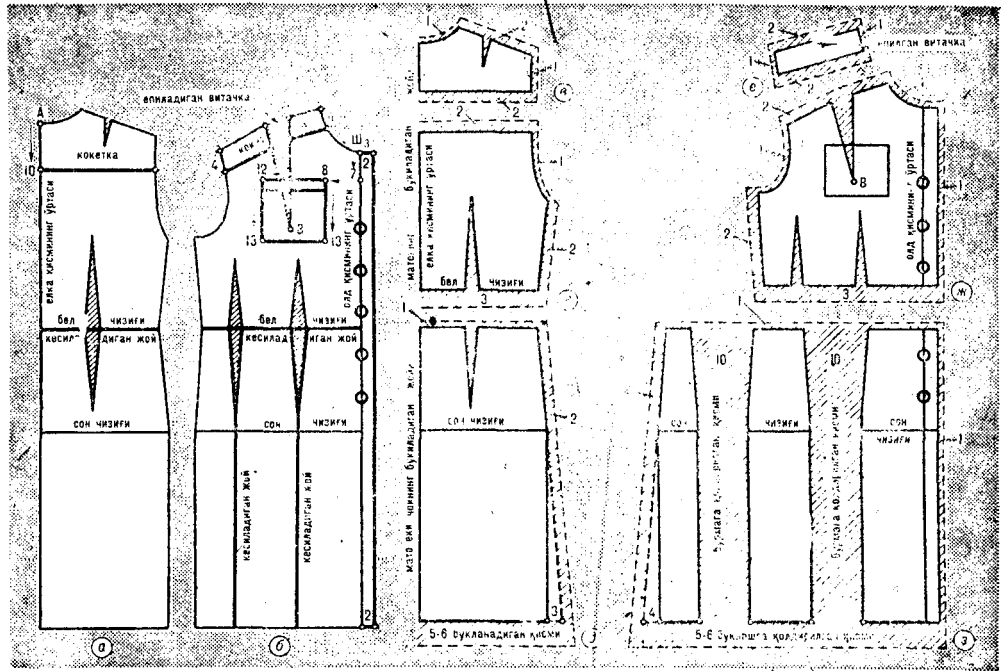
Куйлакнинг олд (10-расм, б). Ёлка витачаси бекитилиб, ўмиз чизиғидан пастга ён чизиқ бўйича 6 см ўлчаб, 6 нуқтаси қўйилади. Бу нуқта В нуктага туташтирилиб, шун-

да витачка чизиғи ҳосил бўлади. Ён чизиқнинг бел чизиғидан сон чизиғигача бўлган қисми тенг уч бўлакка бўлинади, пастки бўлиш нуқтаси сон чизиғига қаварик эгри чизиқ ёрдамида расмдагидек туташтирилади.

Чўнтақ. Олдинги ўрта чизиқдан чапга сон чизиғи бўйича 9 см ўлчаб, 9 нуқтаси қўйилади; 9 нуқтасидан чапга 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади, 9 ва 12 нуқталаридан пастга 12 см дан ўлчаб, 12 рақамлари қўйилади, ҳосил бўлган нуқталар ўзаро бирин-кетин ўланади. Чўнтакнинг бурчаклари думалоқланади.

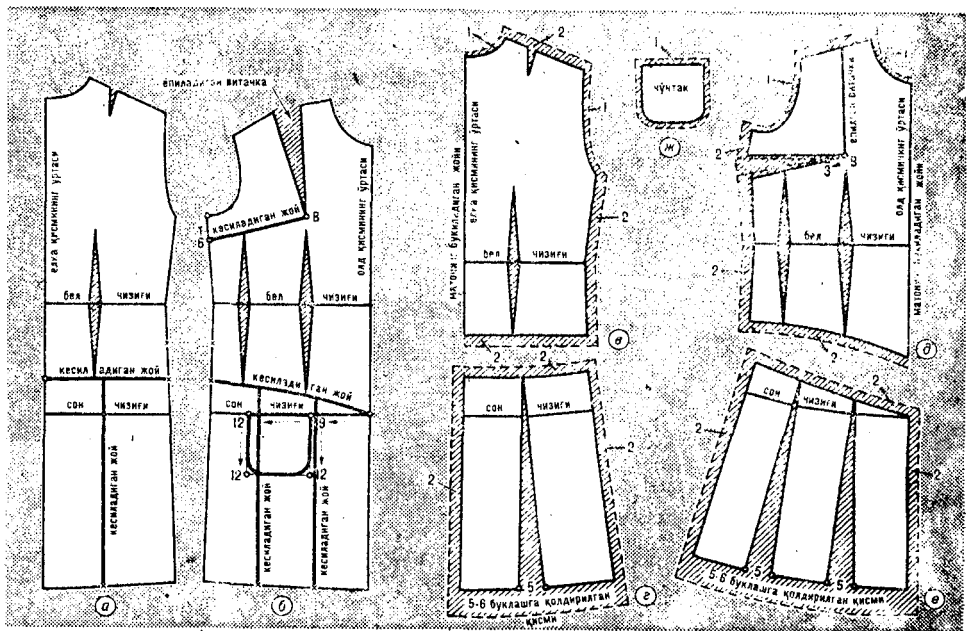
Юбка бир оз клеш бўлиши учун этак чизиғи тенг уч қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталаридан юқорига кесиш чизиқлари чиқарилади.

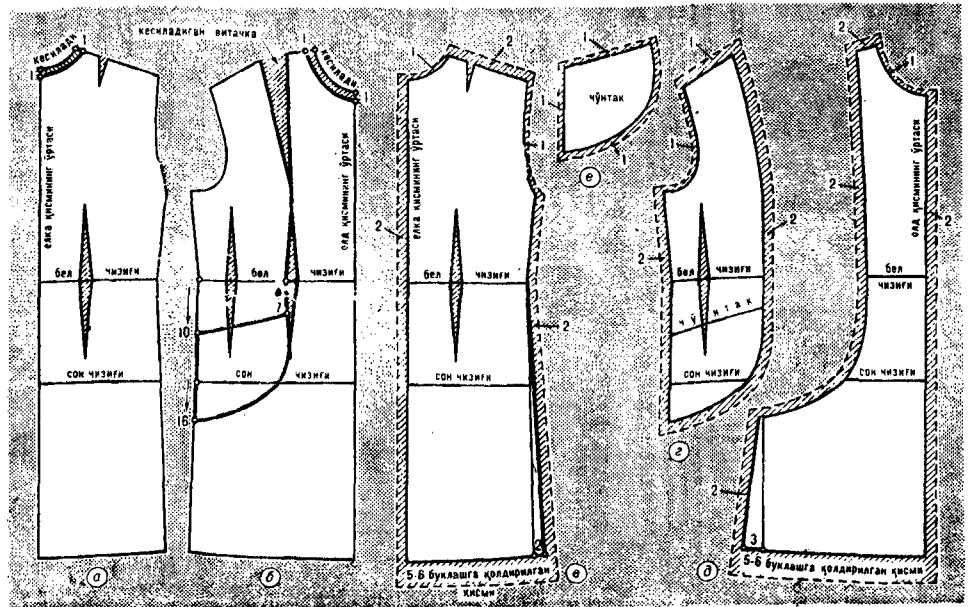
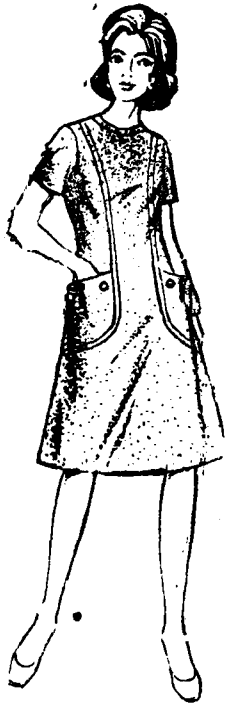
Андазани газлама устига қўйиш (10-расм, в, г, д, е, ж). Юбканинг этаги белгиланган чизиқлар изидан кесилиб, оралари 5 см керилади. Орқа андазасининг юқори детали ўрта чизиқ газлама тахига тўғри келадиган қилиб жойлаштирилади, пастки детали эса ўрта чизиғига чок тушадиган қилиб бичилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Юбка андазаси этакдаги кесиклар изидан 5 см кериб жойлаштирилади. Олд андазасининг юқори қисми ҳам ўрта чизиғи газлама тахига тўғри келадиган қилиб қўйилади. Витачка ма-



9- расм. Кокеткали кўйлакнинг андаза чизмаси.

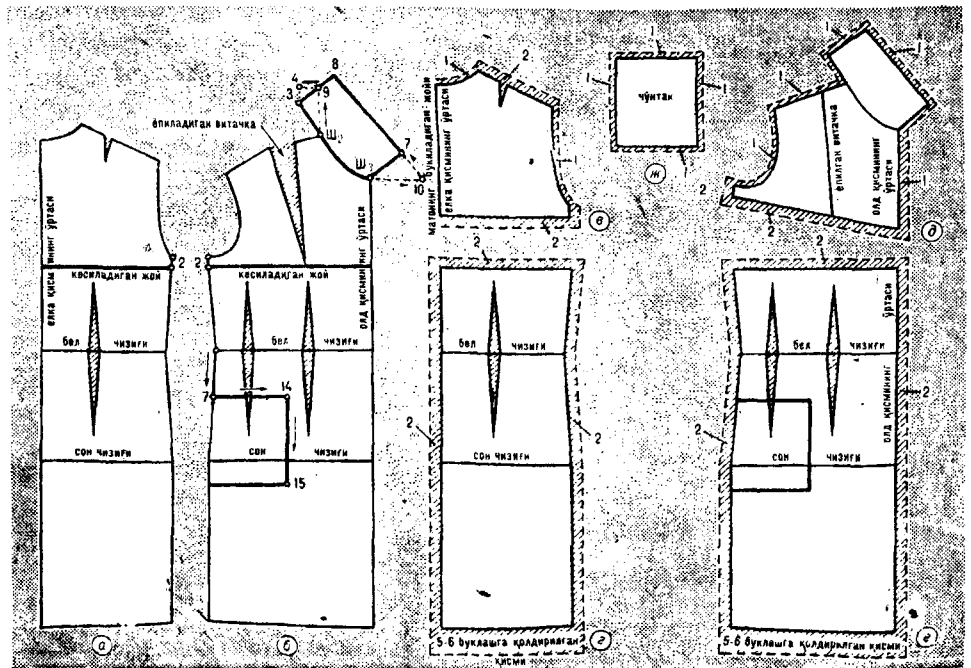
10- расм. Бел чизиги паства сурилган кўйлакнинг андаза чизмаси.





11-расм. Елкасидан буртма чизиқ туширилган кўйлакнинг андаза чизмаси.

12-расм. Кокеткали кўйлакнинг андаза чизмаси.



шинада тикиб чиқилади, бахянинг учи В нуктага 3 см етказилмайди.

Чўнтакни бичишда четларида 1 см дан чок ҳақи ташлаб кетилади. Енгнинг андазасини чизиш тартиби *Енг* мақоласида берилган.

Елкасидан бўртма чизиқ туширилган кўйлак (11-расм). Бундай кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлакнинг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чиқиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (11-расм, а). Еқа ўмизидан пастга ўрта чизиқ бўйича 1 см ва елка чизиғи бўйича ўнгга 1 см ўлчаб, шу нуқталарга 1 рақамлари қўйилади. Бу нуқталар бир-бирига расмдагидек туташтирилади. Андазанинг еқа ўмизидаги штрихланган қисми ўйиб олинади.

Кўйлакнинг олди (11-расм, б). Еқа ўмизидан пастга олдинги ўрта чизиқ бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақам қўйилади, елка чизиғи бўйича чапга 1 см ўлчаб, бу нуқта ҳам 1 рақами билан белгиланади. Бу иккала нуқта расмдагидек, ўмиз чиқиғидан бир хил масофада ўзаро туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми ўйиб олинади.

Чўнтак. Бел чиқиғидан пастга ён чизиқ бўйича 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. Бел чиқиғидан олдинги витачка чизиғи бўйича 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. 7 нуқтаси 10 нуқтасига туташтирилиб, 10 нуқтасидан пастга 16 см ўлчаб, 16 рақами қўйилади. 16 нуқтаси 7 нуқтасига расмда кўрсатилгандек, ёйсимон чиқиқ ёрдамида туташтирилади. Елка витачкаси билан олдинги витачка кесилади.

Андазани газлама устига қўйиш (11-расм, в, г, д, е).

Орқа андазасининг ён чизиғи пастга томон 2 см қиялатилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Кўйлак олди андазасининг ён чизиғи этаккача 3 см қиялатилади.

Чўнтакни бичганда четларида 1 см дан чок ҳақи ташлаб кетилади.

Енг андазаси шакли *Енг* мақоласида берилган.

Кокеткали кўйлак (12-расм). Бу кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлакнинг асосий андазаси (орқаси ва олди) га (1-расм) фасоннинг чиқиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (12-расм, а). Енг ўмизидан пастга ён чизиқ бўйича 2 см ўлчаб, 2 нуқтаси қўйилади. Бу нуқтадан чапга ўрта чиқиқкача кесиш чизиғи тортилади.

Кўйлакнинг олди (12-расм, б). Енг ўмизидан пастга ён чиқиқ бўйича 2 см ўлчаб, 2 нуқтаси қўйилади. Бу нуқтадан ўнгга олдинги ўрта чиқиқкача кесиш чизиғи тортилади.

Еқа. Ш₂ нуқтадан юқорига 9 см ўлчаб, 9 нуқтаси қўйилади. 9 нуқтасидан чапга 4 см ўлчаб, 4 нуқтаси белгиланади; бу нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 нуқтасидан ўнгга 9 нуқтаси орқали 8 см узунликда чиқиқ тортиб, учига 8 нуқтаси қўйилади. Ш₂ нуқтаси 3 нуқтасига туташтирилади. Ш₃ нуқтасидан ўнгга 10 см ўлчаб, 10 нуқтаси қўйилади. 8 нуқтаси, 10 нуқтасига пунктир чиқиқ ёрдамида туташтирилади. 10 нуқтасидан юқорига 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. Ш₃ нуқтаси 7 нуқтасига, 7 нуқтаси эса 8 нуқтасига туташтирилади.

Чўнтак. Бел чиқиғидан пастга ён чиқиқ бўйича 7 см ўлчаб, 7 нуқтаси қўйилади. 7 нуқтасидан ўнгга

14 см узунликда чиқиқ тортиб, учига 14 рақами қўйилади, 14 нуқтасидан пастга 15 см узунликда чиқиқ туширилиб, 15 рақами қўйилади. 15 нуқтаси ён чиқиққа уланади.

Андазани газлама устига қўйиш (12-расм, в, г, д, е, ж). Кокетканинг ўрта чизиғи газлама тахига тўғри келиши лозим. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Чўнтакни бичган вақтда унинг четларида 1 см дан чок ҳақи ташлаб кетилади.

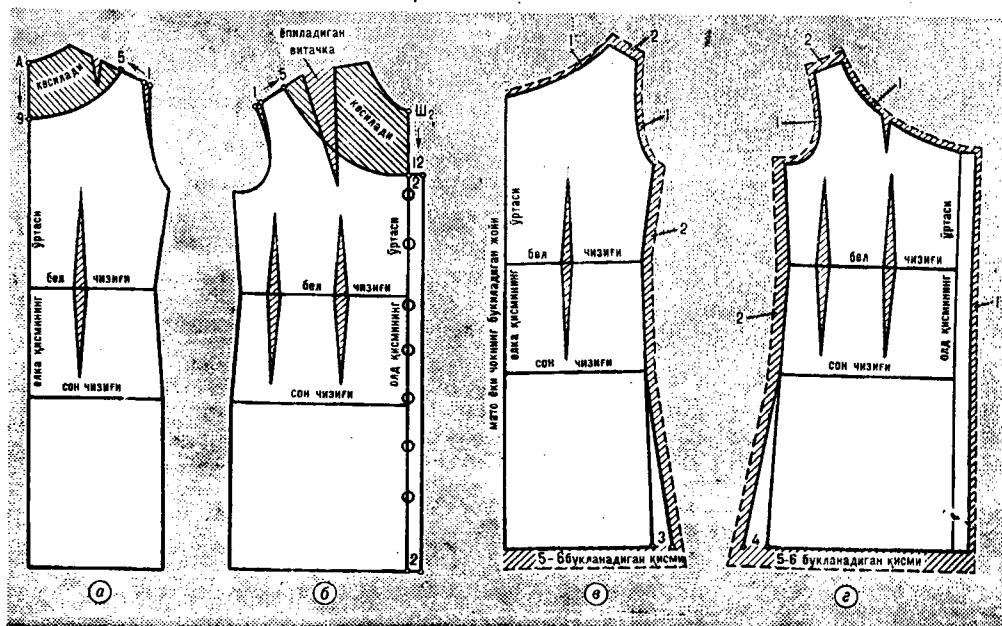
Енгнинг андазасини чизиш тартиби *Енг* мақоласида берилган.

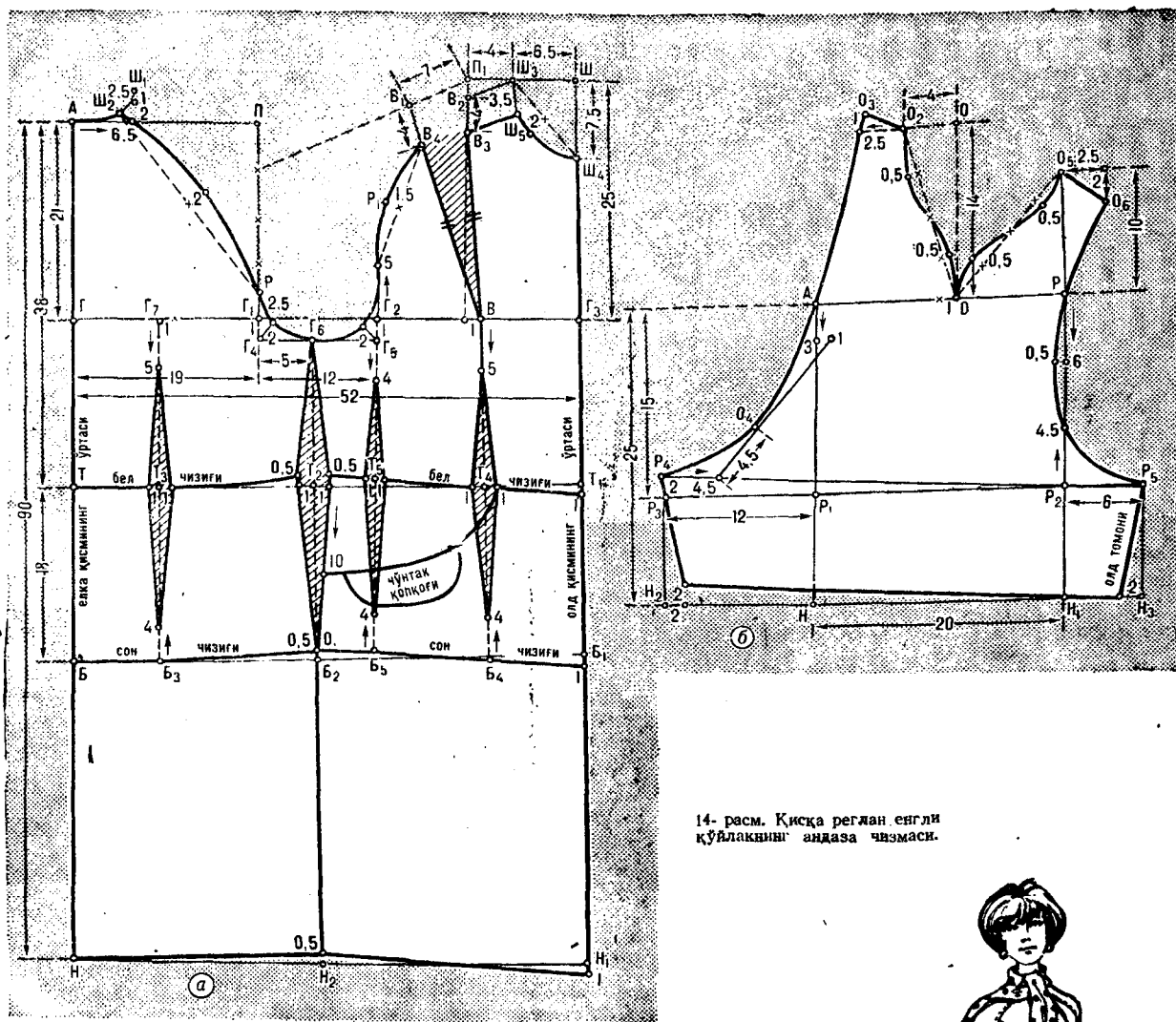
Еқаси думалоқ қилиб ўйилган кўйлак (13-расм). Бу кўйлакнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлакнинг асосий андазаси (олди ва орқаси)га (1-расм) фасоннинг чиқиқларини чизиш керак.

Кўйлакнинг орқаси (13-расм, а). Енг ўмизидан чапга 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади ва бу нуқта ўмиз чиқиғига расмдагидек туташтирилади. 1 нуқтасидан чапга елка чизиғи бўйича 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. А нуқтадан пастга 9 см ўлчаб, 9 нуқтаси қўйилади. 9 нуқтасига расмда кўрсатилгандек, ботиқ эгри чиқиқ ёрдамида туташтирилади.

Кўйлакнинг олди (13-расм, б). Енг ўмизидан ўнгга елка чизиғи бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади ва бу нуқта ўмиз чиқиғига расмда кўрсатилгандек туташтирилади. 1 нуқтасидан ўнгга елка чизиғи бўйича 5 см ўлчаб, 5 нуқтаси қўйилади. Сўнг-ра Ш₂ нуқтасидан пастга 12 см ўлчаб, 12 нуқтаси қўйилади. Елка витачкаси бекитилиб, 5 нуқтаси 12 нуқтасига ёйсимон эгри чиқиқ ёрдамида туташтирилади. 12 нуқтасидан ўнгга

13-расм. Еқаси думалоқ қилиб ўйилган кўйлакнинг андаза чизмаси.





14-расм. Қисқа реглан енгли кўйлакнинг андаза чизмаси.

2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Этак чизиғи ўнгга 2 см узайтирилади. Этакдаги 2 нуқтаси 12 нуқтасига тўғри чизиқ ёрдамида туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Андазани газлама устига қўйиш (13-расм, в, г). Кўйлак орқасининг андазаси ён чизиқ бўйича этаккача 3 см қиялатилади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Кўйлак олдининг андазаси ён чизиқ бўйича этаккача 14 см қиялатилади.

Қисқа реглан енгли кўйлак (14-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак.

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 48 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 41 см
4. Соннинг ярим айланаси — 50 см
5. Орқанинг белгача узунлиги — 38 см

6. Кўйлак узунлиги — 90 см
7. Елка кенлиги — 13 см
8. Енгнинг узунлиги — 25 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизилиб, бурчак учига А нуқта қўйилади (14-расм, а).

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан настига ихтиёрий узунликда тўғри чизиқ чизилиб, сўнг ра настига 21 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $48 : 3 + 5 = 21$ см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади (54 ва бундан катта размерлар учун енг ўмизининг чуқурлиги 23 см дан зиёд бўлмаслиги лозим).

Бел чизиғи. А нуқтадан настига 38 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта қўйилади, Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.



Сон чизиги. Т нуктадан пастга 18 см ўлчаб, Б нукта қўйилади, Б нуктадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Кўйлакнинг узунлиги. А нуктадан пастга 90 см (кўйлакнинг ўлчаб олинган узунлиги) ўлчаб, И нукта қўйилади. И нуктадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуктадан ўнгга 19 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $3 \text{ см} \times 3 = 9 \text{ см}$) ўлчаб, Г₁ нукта қўйилади. Г₁ нуктадан юқорига горизонтал чизик билан кесишгунча тик чизик чиқарилиб, чизиклар кесишган нукта П билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуктадан ўнгга 12 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $48 : 4 = 12 \text{ см}$) ўлчаб, I₂ нукта қўйилади. Г₂ нуктадан юқорига ихтиёрий, узунликда тик чизик чиқарилади (56 ва бундан катта размерлар учун ўмизининг кенглиги кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмидан барча размерлар учун 1 см айирилади, яъни $48 : 4 - 1 = 11 \text{ см}$ га тенг).

Кўйлакнинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нуктадан ўнгга 52 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $48 + 4 = 52 \text{ см}$) ўлчаб, Е₃ нукта қўйилади. Г₃ нукта орқали юқорига ихтиёрий узунликда, пастга эса этак чизиги билан кесишгунча тик чизик чизилиб, унинг этак чизиги билан кесишган нуктаси Н₁ билан, бел чизиги билан кесишган нуктаси Т₁ билан, сон чизиги билан кесишган нуктаси эса В₁ билан белгиланади.

Лиф (полочка)нинг баландлиги. Г₃ нуктадан юқорига 25 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $48 : 2 + 1 = 25 \text{ см}$) ўлчаб, Ш нукта қўйилади. Ш нуктадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. Вертикал чизиклар Г₁ ва Г₂ нукталардан пастга 1 см дан узайтирилиб, чизиклар учига Г₄ ҳамда Г₅ нукталар қўйилади, бу нукталар ўзаро туташтирилади.

Ен чизик. Г₄ нуктадан ўнгга 5 см ўлчаб, Г₆ нукта қўйилади. Г₆ нуктадан пастга этак чизигигача, тўғри чизик туташтирилиб, унинг этак чизиги билан кесишган нуктаси И₂, сон чизиги билан кесишган нуктаси Б₂, бел чизиги билан кесишган нуктаси эса Т₂ билан белгиланади.

Ёрдамчи чизик. ПГ₁ чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади.

Кўйлакнинг орқасини чизиш

Ёқа ўмизи. А нуктадан ўнгга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см

қўшилади, яъни $18 : 3 + 0,5 = 6,5 \text{ см}$) ўлчаб, бу нукта 6,5 рақами билан белгиланади. 6,5 нуктасидан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади. 2 нуктасидан юқорига 1 см ўлчаб, Ш₁ нукта қўйилади. А нукта Ш₁ нуктага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Реглан чизиги. Г₁ нуктадан 2,5 см юқорига Р нукта қўйилади. Ш₁ нуктадан чапга ёқанинг ўмиз чизиги бўйича 2,5 см ўлчаб, бу нукта Ш₂ нукта билан белгиланади. Ш₂ нукта Р нуктага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуктасидан юқорига пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Сўнгра Г₄ нуктадан бурчакни ўртасидан тенг бўладиган қилиб 2 см узунликда чизик чиқарилиб, учига 2 рақами қўйилади. Ш₂ нукта 2, Р, 2 нукталар орқали Г₆ нуктага туташтирилса, шунда реглан чизиги ҳосил бўлади.

Ен чок. Т₂ нуктадан 1 см чапга 1 рақами қўйилади. I, Б₂ ва И₂ нукталарининг ҳар бирдан 0,5 см юқорига 0,5 рақами қўйилади. Ен чизик Г₆ нуктадан бошлалиб, бел чизигидаги 0,5 нуктаси, сон чизигидаги 0,5 нуктаси ва этак чизигидаги 0,5 нуктаси орқали ўтказилади.

Бел чизиги. Т нукта ён чизикдаги 0,5 нуктасига туташтирилади.

Этак чизиги. Н нукта ён чизикдаги 0,5 нуктасига туташтирилади.

Сон чизиги. Б нукта ён чизикдаги 0,5 нуктасига туташтирилади.

Бел чизигидаги витечка. ПГ₁ чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктасидан 1 см чапга Г₇ нукта қўйилади. Г₇ нуктадан пастга, сон чизигигача пунктир чизик туширилиб, чизиклар кесишган нукта Б₃ билан белгиланади. Т₃ нуктадан ўнгга ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади. Б₃ нуктадан 4 см юқорига 4 рақами, Г₇ нуктадан 5 см пастга 5 рақами қўйилади. 5 ва 4 нукталари бел чизигидаги 1 нукталарига туташтирилади.

Кўйлакнинг олдини чизиш

Ёқа ўмизи. Ш нуктадан чапга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $18 : 3 + 0,5 = 6,5 \text{ см}$) ўлчаб, Ш₃ нукта қўйилади. Ш нуктадан пастга 7,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $18 : 3 + 1,5 = 7,5 \text{ см}$) ўлчаб, Ш₄ нукта қўйилади. Ш₃ нукта Ш₄ нуктага пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуктасидан чапга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₃, 2 ва Ш₄ нукталар ботиқ эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилиб, бу ёқа ўмизи бўлади.

Ёрдамчи елка чизиги. Ш₃ нуктадан 4 см чапга П₁ нукта қўйилади. 50- ва ундан катта размерлар

учун ёрдамчи елка чизигининг узунлиги 5 см га тенг.

Елка витечкаси ва реглан чизиги. П₁ нуктадан пастга Г₂ Г₃ чизиги билан кесишгунча пунктир чизик туширилади. Чизиклар кесишган нуктадан 1 см ўнгга В нукта қўйилади. В нукта П₁ нуктага туташтирилади.

Сўнгра П₁ нуктадан чапга пунктир чизик бўйича 7 см (кўкракнинг ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси априлади, яъни $48 - 41 = 7 \text{ см}$) ўлчаб, бу нукта В₁ билан белгиланади. В нукта В₁ нуктага туташтирилади. В нуктадан юқорига П₁ нукта йўналишида В В₁ чизигига тенг келадиган чизик чиқарилади. В₂ нукта Ш₃ нуктага туташтирилиб, Ш₃ нуктадан пастга ёқа ўмизи бўйича 3,5 см ўлчаб, Ш₅ нукта қўйилади. Сўнгра В₁ ва В₂ нукталардан 4 см пастга В₄ ва В₃ нукталар қўйилади. В₃ нукта Ш₅ нуктага туташтирилади. Г₂ нуктадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. В₄ нукта 5 нуктасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктасидан чапга пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1,5 см ўлчанади ва бу нукта Р₁ билан белгиланади. Г₅ нуктадан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 2 см узунликда чизик чиқарилиб учига 2 рақами қўйилади. В₄ нукта Г₆ нуктага В₁, 5, 2 нукталари орқали ўтадиган чизик ёрдамида туташтирилади, бу реглан чизиги бўлади.

Ен чок тушадиган чизик. Т₂ нуктадан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. I нуктадан 0,5 см юқорига 0,5 рақами қўйилади. Г₆ нукта этак чизигидаги 0,5 нуктасига бел чизигидаги ва сон чизигидаги 0,5 нукталари орқали ўтадиган чизик ёрдамида туташтирилади, бу ён чизик бўлади.

Бел чизиги. Т₁ нуктадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади ва I нуктаси ён чизигидаги 0,5 нуктасига туташтирилади.

Сон чизиги. Б₁ нуктадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. I нуктаси ён чизикдаги 0,5 нуктасига туташтирилади.

Этак чизиги. Вертикал чизик Н₁ нуктадан пастга 1 см узайтирилиб, чизик учига 1 рақами қўйилади. I нуктаси ён чизикдаги 0,5 нуктасига туташтирилади.

Бел чизигидаги олдинги витечка. В нуктадан пастга сон чизигигача пунктир чизик туширилиб, пунктир чизикнинг сон чизиги билан кесишган нуктаси Б₄ билан, бел чизиги билан кесишган нуктаси Т₄ билан белгиланади. В нуктадан 5 см пастга 5 рақами қўйилади. Б₄ нуктадан 4 см юқорига 4 рақами қўйилади. Т₄ нуктадан ўнгга ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади. 5 ва 4 нукталари I нукталарига туташтирилади.

Бел чизигидаги ён витечка. Г₅ нуктадан пастга сон чизигига

ча пунктир чизик туширилиб, пунктир чизикнинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси B_5 билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси T_5 билан белгиланади. G_5 нуқтадан 4 см пастга B_5 нуқтадан эса 4 см юқорига 4 рақамлари қўйилади. Сўнгра T_5 нуқтадан 1 см ўннга ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади. 4 ва 4 нуқталари 1 нуқталарига туташтирилади.

Эслатма: соннинг ярим айланасига 2 см (барча размерлар учун) қўшилгандан кейин бу ўлчов андаза ўлчовидан катта бўлса, ўлчовлар орасидаги тафовутни ҳисоблаб чиқариш ва кўйлакни бичган вақтда тафовутнинг $\frac{1}{2}$ қисмини кўйлак олдининг андазасига, сон чизиги бўйича тафовутнинг $\frac{1}{2}$ қисмини орқадаги сон чизигига қўйиш керак. Чинтак ҳосил бўлиши учун андаза чизмасида бел чизигидан пастга ён чизик бўйича 10 см ўлчаб, шу ерга 10 рақамини қўйиш керак. Сўнгра бу нуқтани олдинги ытатчкага расмда кўрсатилганидек туташтириш лозим. Бичиш вақтида андаза чизмасидаги елка ытатчкаси билан олдинги ытатчкани кесиш ва ҳосил бўлган кесини 10 нуқтасигача расмдагидек узайтириш керак.

Енг андазасини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А нуқта қўйилади (14-расм, б).

Енгнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 25 см (енгнинг узунлик ўлчови) узунликда чизик туширилиб, чизик учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енгнинг кенглиги. Н нуқтадан ўннга 20 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $48 : 3 + 4 = 20$ см) ўлчаб, H_1 нуқта қўйилади. H_1 нуқтадан юқоридаги горизонтал чизикча тик чизик чиқарилиб, чизиклар кесишган нуқта Р билан белгиланади.

Енг бошининг баландлиги. А нуқтадан пастга 15 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмидан барча размерлар учун 1 см айрилади, яъни $48 : 3 - 1 = 15$ см) ўлчаб, P_1 нуқта қўйилади. P_1 нуқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилиб, горизонтал чизикнинг PH_1 чизиги билан кесишган нуқтаси P_2 билан белгиланади.

Енгни орқа томонга кенгайтириш. P_1 нуқтадан чапга 12 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $48 : 4 = 12$ см) ўлчаб, P_3 нуқта қўйилади. P_3 нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда тўғри чизик туширилиб, сўнгра горизонтал чизик Н нуқтадан чапга, вертикал чизик билан кесишгунча узайтирилади ва чизиклар кесишган нуқта H_2 билан белгиланади. H_2 нуқтадан ўннга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси P_3 нуқтага туташтирилади ва бу чизик P_3 нуқтадан 2 см ортиб чиқиб туриши лозим, чизик учига P_4 нуқта қўйилади. P_4 нуқта P_2 нуқтага ёрдамчи чизик воситасида туташтирилади.

Орқадаги елка чизиги. АР чизиги тенг икки қисмга бўлинади

ва бўлиш нуқтасидан 1 см ўннга О нуқта қўйилади. О нуқтадан юқорига 14 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $48 : 4 + 2 = 14$ см) узунликда тик чизик чиқарилиб, чизик учига O_1 нуқта қўйилади.

O_1 нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чиқарилади. Сўнгра O_1 нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, O_2 нуқта қўйилади. O_2 нуқта О нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади ва пунктир чизик тенг тўрт қисмга бўлинади. Пунктир чизикча нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, юқори бўлиш нуқтасидан 0,5 см чапга пастки бўлиш нуқтасидан эса 0,5 см ўннга 0,5 рақамлари қўйилади. O_2 нуқта О нуқтага 0,5 нуқтаси, пунктир чизикнинг ўртаси ва 0,5 нуқтаси орқали расмдагидек туташтирилади, бу елка чизиги бўлади.

Ёқанинг орқа ўмизи. O_2 нуқтадан 2,5 см чапга 2,5 нуқтаси қўйилади, бу нуқтадан юқорига 1 см O_3 нуқта қўйилади. O_3 нуқта O_2 нуқтага туташтирилади.

Орқадаги реглан чизиги. P_4 нуқтадан ўннга ёрдамчи чизик бўйича 4,5 см ўлчаб, 4,5 нуқтаси қўйилади. А нуқтадан 3 см пастга 3 рақами, 3 нуқтасидан 1 см ўннга 1 рақами қўйилади. 4,5 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади. 4,5 нуқтасидан юқорига қия чизик бўйича 4,5 см ўлчаб, бу нуқтага O_4 ҳарфи билан белгиланади. Реглан чизиги P_4 , O_4 , А ва O_3 нуқталари орқали тортилади.

Енгни олдинга томон кенгайтириш. P_2 нуқтадан ўннга 6 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{8}$ қисми, яъни $48 : 8 = 6$ см) ўлчаб, P_5 нуқта қўйилиб, P_5 нуқтадан пастга этак чизигигача тўғри чизик туширилади, чизиклар кесишган нуқта H_3 билан белгиланади. H_3 нуқтадан 2 см чапга 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси P_5 нуқтага туташтирилади.

Олдинги елка чизиги. Вертикал чизик Р нуқтадан юқорига 10 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмидан барча размерлар учун, 2 см айрилади, яъни $48 : 4 - 2 = 10$ см) узайтирилиб, O_5 нуқта қўйилади. О нуқта O_5 нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизик тўртта тенг қисмга бўлинади. Юқори бўлиш нуқтасидан 0,5 см пастга ва пастки бўлиш нуқтасидан 0,5 см юқорига 0,5 нуқталари қўйилади. Елка чизиги O_5 , 0,5, пунктир чизикнинг ўртаси 0,5 ва О нуқталари орқали чизилади.

Олдинги ёқа ўмизи. O_5 нуқтадан 2,5 см ўннга 2,5 рақами қўйилади. 2,5 нуқтасидан 2 см пастга O_6 нуқта қўйилади ва O_5 нуқта O_6 нуқтага туташтирилади.

Олдинги реглан чизиги. P_2 нуқтадан юқорига 4,5 см ўлчаб, 4,5 рақами қўйилади, сўнгра Р нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади, 6 нуқтасидан 0,5 см чапга 0,5 рақами қўйилади. Реглан чизиги

O_6 , Р, 0,5, 4,5 ва P_6 нуқталари орқали чизилади.

Енг уч. 2 нуқтаси 2 нуқтасига туташтирилади.

Реглан енгли кўйлакнинг андаза чизмаси бўйича ҳар қандай фасондаги калта реглан енгли кўйлак андазасини ҳосил қилиш мумкин (*Модель ясаш* мақоласига қаранг).

Яхлит бичилган калта енгли ва хиштакли кўйлак (15-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйндаги ўлчовлар керак:

1. Бўйинининг ярим айланаси — 18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 41 см
4. Белнинг ярим айланаси — 36 см
5. Соннинг ярим айланаси — 48 см
6. Орқанинг белгача узунлиги — 37 см
7. Қўйлак узунлиги — 100 см
8. Елка кенлиги — 13 см
9. Енгнинг узунлиги — 16 см
10. Орқанинг кенлиги (контроль кенглик) — 18 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 21,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $46 : 3 + 6 = 21,3$ см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади. 54-в ундан катта размерлар учун енг ўмизининг чуқурлиги 24 см дан зиёд бўлмаслиги керак.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 37 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

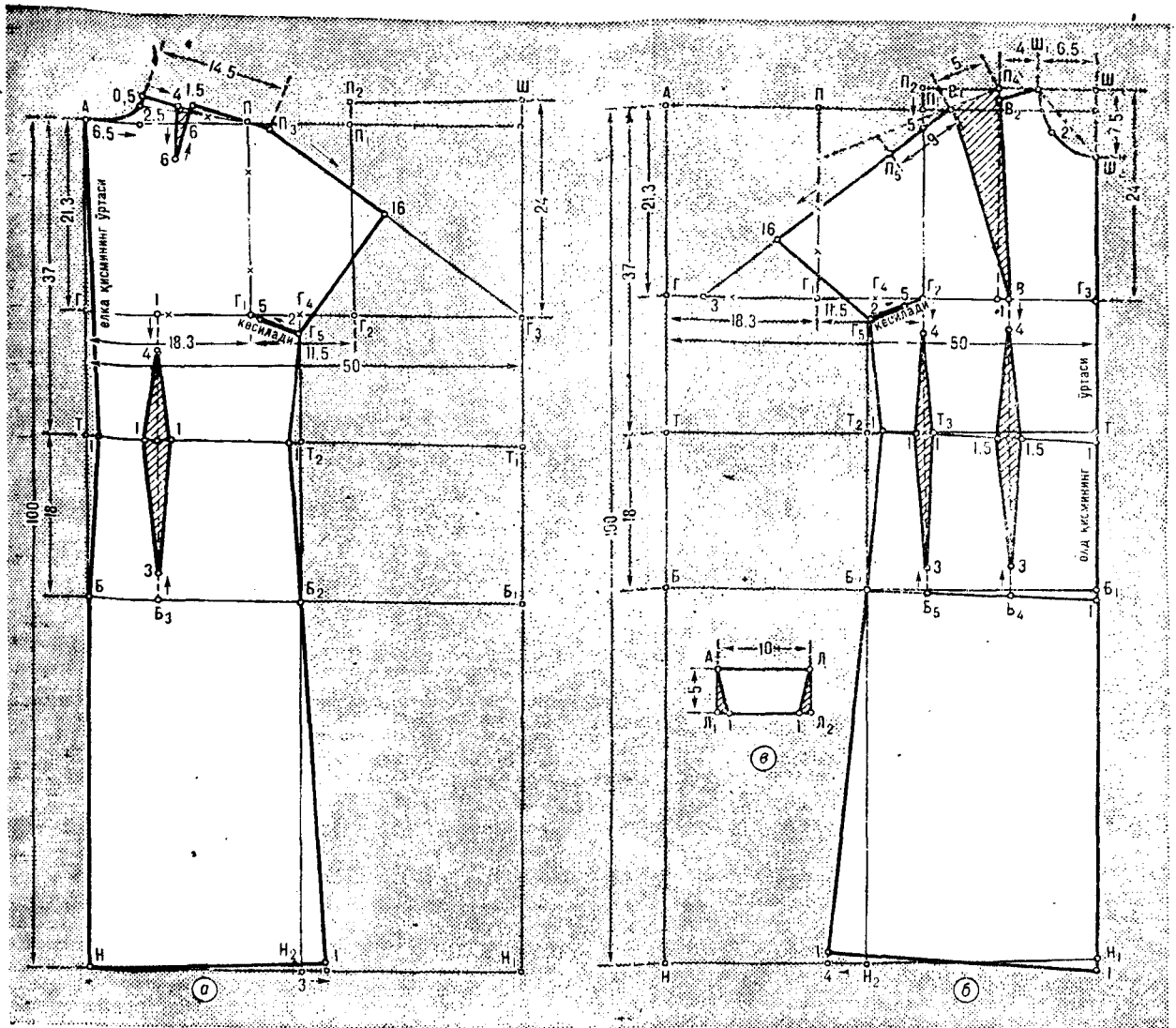
Сон чизиги. Т нуқтадан пастга 18 см (барча размерлар учун) ўлчаб, Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Этак чизиги. А нуқтадан пастга 100 см узунликда (кўйлакнинг узунлиги) чизик тушириб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўннга 18,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $46 : 3 + 3 = 18,3$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига горизонтал чизик билан кесишгунча тик чизик чиқарилиб, чизиклар кесишган нуқта И билан белгиланади.

Эслатма: агар чизмада орқанинг кенглиги олдинги ўлчовдан кичик бўлса, чизмани мазкур ўлчовга мувофиқ кенгайтириш керак бўлади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўннга 11,5 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни



15- расм. Яхлит бичилган калта энгли ва хиштакли кўйлакнинг андаза чизмаси.

46 : 4 = 11,5 см) ўлчаб, Г₂ нукта қўйилади. 56- ва ундан катта размерлар учун ўмининг кенглиги кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмидан 1 см айрилганига тенг. Г₂ нуктадан юқорига ихтиёрйи узунликда тик чизиқ чиқарилиб, унинг горизонтал чизиқ билан кесишган нуктаси П₁ билан белгиланади.

Кўйлакнинг кўкрак чизиғи бўйича кенглиги. Г нуктадан ўнгга 50 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни 46 + 4 = 50 см) ўлчаб, Г₃ нукта қўйилади. Г₃ нукта орқали вертикал чизиқ ўтказилиб, унинг пастки горизонтал чизиқ, яъни этак чизиғи билан кесишган нуктаси Н₁ билан, бел чизиғи билан кесишган нуктаси Т₁ билан, сон чизиғи билан кесишган нуктаси эса Б₁ билан белгиланади.

Олдинги лиф (полочка) нинг баландлиги. Г₃ нуктадан юқорига 24 см (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун, 1 см қўшилади, яъни 46 : 2 + 1 = 24 см) ўлчаб, Ш нукта қўйилади. Ш нуктадан чапга вертикал чизиқ билан кесишгунча горизонтал чизиқ чизилиб, чизиқлар кесишган нукта П₂ билан белгиланади.

Ен чизиқ. Г₁ нукта билан Г₂ нукта орасидаги чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуктаси Г₄ билан белгиланади. Г₄ нуктадан пастга этак чизинггача тўғри чизиқ туширилиб, унинг этак чизиғи билан кесишган нуктаси Н₂ билан, бел чизиғи билан кесишган нуктаси Т₂ билан, сон чизиғи билан кесишган нуктаси Б₂ билан белгиланади.

Ердамчи нукталар. ПГ₁ чизиғи тенг тўрт қисмга бўлинади.



КҮЙЛАКНИНГ ОРҚАСИНИ
ЧИЗИШ (15-расм, а)

Ёқа ўмизи. А нуқтадан 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $0,5$ см қўшилади, яъни $18 : 3 + 0,5 = 6,5$ см) ўлчаб, шу ерга 6,5 рақами қўйилади ва 6,5 нуқтасидан юқорига 2,5 см ўлчаб, 2,5 рақами қўйилади. Бу нуқтадан 0,5 см юқорига 0,5 рақами ёзилади. Ёқанинг ўмиз чизиги А, 2,5 ва 0,5 нуқталари орқали ўтказилади.

Елка чизиги. 2,5 нуқтасидан ўнгга II нуқта орқали 14,5 см (елка кенглигига витачка солиш ёки елкани йиғиб тепчиш учун $1,5$ см қўшилади, яъни $13 + 1,5 = 14,5$ см) узунликда чизик чизилади ва учига P₃ қўйилади. Елка чизиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси 0,5 нуқтасига туташтирилади.

Елка чизигидаги витачка. 0,5 нуқтасидан ўнгга елка чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади, 4 нуқтасидан ўнгга 1,5 см (витачканинг кенглиги) ўлчаб, шу ерга 1,5 рақами қўйилади. 4 нуқтасидан пастга 6 см узунликда тўғри чизик туширилиб, чизик учига 6 рақами қўйилади. 6 нуқтасидан юқорига 1,5 см нуқта орқали 6 см узунликда чизик чиқариб, унинг ҳам учига 6 рақами қўйилади. Бу нуқта P₃ нуқтага туташтирилади. Витачканинг иккала чизиги бир-бирига тенг бўлади.

Елганинг юқори чизиги. P₃ нуқта G₃ нуқтага туташтирилади. P₃ нуқтадан ўнгга 16 см узунликда елганинг ўлчанган узунлигига тенг узунликда) чизик тортилиб, учига 16 рақами қўйилади.

Енг ўмизининг қиялиги ва ён чок. G₄ нуқтадан 2 см пастга G₅ нуқта қўйилади. T₂ нуқтадан 1 см чапга I рақами қўйилади. H₂ нуқтадан 3 см ўнгга 3 рақами ёзилади. G₅, I, B₅ ва 3 нуқталари туташтирилади, натижада ён чок тушадиган чизик ҳосил бўлади.

Орқанинг ўрта чизиги. T нуқтадан 1 см ўнгга I рақами қўйилади. A, I, B, H нуқталари туташтирилади, натижада ўрта чизик ҳосил бўлади.

Елганинг кесиги ва енг учи. G₁ нуқта G₅ нуқтага туташтирилади. G₅ нуқтадан ўнгга G₁ нуқта йўналишида 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси G₅ нуқтага туташтирилади, натижада енг кесиги ҳосил бўлади. G₅ нуқта 16 нуқтасига туташтирилса, шунда енг учи чизиги ҳосил бўлади.

Этак чизиги. Пастки горизонтал чизикдаги 3 нуқтасидан 1 см юқорига I рақами қўйилади. Бу нуқта H нуқтага расмдан пек туташтирилса, этак чизиги ҳосил бўлади.

Бел чизигидаги витачка. G₁ чизиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан 1 см чапга I рақами қўйилади. I нуқтасидан пастга, сон чизигигача вертикал чизик

туширилиб, бу чизиклар кесишган нуқта B₃ билан белгиланади. Вертикал чизик билан бел чизиги кесишган нуқтадан 1 см чапга ва 1 см ўнгга I рақамлари қўйилади. G₁ чизигидаги I нуқтасидан 4 см пастга 4 рақами, B₃ нуқтадан эса 3 см юқорига 3 рақами қўйилади. 4, 1, 3 ва I нуқталари ўзаро кетма-кет туташтирилади.

КҮЙЛАКНИНГ ОЛДИНИ
ЧИЗИШ
(15-расм, б)

Ёқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $0,5$ см қўшилади, яъни $18 : 3 + 0,5 = 6,5$ см) ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 7,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $1,5$ см қўшилади, яъни $18 : 3 + 1,5 = 7,5$ см) ўлчаб, бу нуқта Ш₂ билан белгиланади.

Ш₁ нуқта Ш₂ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади ва пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан 2 см чапга 2 рақами қўйилади. Ш₁ нуқта 2 нуқтаси орқали Ш₂ нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади, бу ёқа ўмизи бўлади.

Елганинг ёқа ўмизидан елка витачкасигача бўлган кенглиги. Ш₁ нуқтадан 4 см чапга P₄ нуқта қўйилади.

Елка витачкаси. P₄ нуқтадан пастга G₇ чизигигача пунктир чизик туширилади. Унинг G₇ чизиги билан кесишган нуқтасидан 1 см ўнгга B нуқта қўйилади. B нуқта P₄ нуқтага туташтирилади. P₄ нуқта G₇ чизигидаги юқори бўлиш нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. P₄ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 5 см (витачканинг кенглиги) ўлчаб, B₁ нуқта қўйилади (кўкракнинг ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси айирилади, яъни $46 - 41 = 5$ см).

B₁ нуқта B нуқтага туташтирилади. Сўнгра B нуқтадан юқорига P₄ нуқта йўналишида B₁ чизигига тенг келадиган чизик чиқарилади. Витачканинг ҳар иккала чизиги бир-бирига тенг бўлиши керак. B₂ нуқта Ш₁ нуқтага туташтирилади.

Елганинг витачкадан енггача бўлган кенглиги. P₂ нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. B₁ нуқтадан чапга 5 нуқтаси орқали 9 см узунликда (елка кенглигидан 4 см айирилади, яъни елганинг ёқа ўмизидан елка витачкасигача бўлган кенглиги: $13 - 4 = 9$ см) чизик тортиб, учига P₅ нуқта қўйилади.

Енг устки қисмининг узунлиги. G₁ чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан 3 см чапга 3 рақами қўйилади. 3 нуқтаси P₅ нуқтага туташтирилади. P₅ нуқтадан чапга қи чизик бўйича 16 см (елганинг ўлчанган узунлиги) ўлчаб, 16 рақами қўйилади.

Енг ўмизининг қиялиги ва ён чок. G₄ нуқтадан 2 см пастга G₅ нуқта қўйилади. T₂ нуқтадан 1 см ўнгга I рақами, H₂ нуқтадан 4 см чапга 4 рақами қўйилади. G₅ нуқта 4 нуқтасига I, B₂ нуқталар орқали туташтирилади.

Елганинг кесиги ва енг учи. G₅ нуқтадан ўнгга T₂ нуқта йўналишида 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. G₂ G₅ чизиги енг кесиги (кесин чизиги) бўлиб ҳисобланади. 16 нуқтаси G₅ нуқтага туташтирилади.

Бел чизиги. T₁ нуқтадан 1 см пастга I рақами қўйилади. Бу нуқта ён чизикдаги I нуқтасига туташтирилади.

Сон чизиги. B₁ нуқтадан 1 см пастга I рақами қўйилади. I нуқтаси B₂ нуқтага туташтирилади.

Этак чизиги. H₁ нуқтадан 1 см пастга 4 нуқтасидан эса 1 см юқорига I рақамлари қўйилади. I нуқтаси I нуқтасига туташтирилади.

Олдинги бел чизигидаги витачка. B нуқтадан пастга сон чизиги билан кесишгунча пунктир чизик туширилади, чизиклар кесишган нуқта B₄ билан белгиланади. Пунктир чизикнинг бел чизиги билан кесишган нуқтасидан ўнгга ва 1,5 см чапга 1,5 рақамлари қўйилади. B нуқтадан пастга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. B₄ нуқтадан 3 см юқорига 3 рақами қўйилади. 4, 1,5, 3 ва 1,5 нуқталари ўзаро туташтирилади.

Бел чизигидаги ён витачка. Бел чизигининг ён чизикдаги I нуқтаси билан олдинги витачкадаги 1,5 нуқтаси бралнигидаги қисми тенг икки бўлакка бўлинади, бўлиш нуқтаси T₃ билан белгиланади. T₃ нуқта орқали юқорига — G₂ нуқтагача, пастга эса сон чизигигача пунктир чизик чизилиб, унинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси B₅ билан белгиланади. T₃ нуқтадан ўнгга ва 1 см чапга I рақамлари қўйилади. B₅ нуқтадан юқорига 3 см, G₂ нуқтадан пастга эса 4 см ўлчаб, бу нуқталар 3 ва 4 рақамлари билан белгиланади. 4, 1, 3 ва I нуқталари ўзаро кетма-кет туташтирилади.

ХИШТАКНИ ЧИЗИШ
(15-расм, в)

Тўғри бурчак чизиб, учига A ҳарфи қўйилади.

Хиштакнинг узунлиги. A нуқтадан ўнгга 10 см ўлчаб, L нуқта қўйилади. L нуқтадан пастга иккитрий узунликда вертикал чизик туширилади.

Хиштакнинг кенглиги. J нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, L₁ нуқта қўйилади. L₁ нуқтадан ўнгга вертикал чизик билан кесишгунча горизонтал чизик тортилиб, чизикларнинг кесишган нуқтаси L₂ билан белгиланади. L₁ нуқтадан 1 см ўнгга, L₂ нуқтадан эса 1 см чапга I рақамлари қўйилади. A нуқта I нуқтасига, J нуқта ҳам I нуқтасига туташтирилади.

Ўзбекча кўйлак.

Ўзбекча кўйлакнинг бўйи (унинг кокеткадан пастки қисми) тўғри эндан тикилиб газламанинг гуллари бутунлигича сақланади. Кўкраги бурмали тўғри кўйлак тўла ва нозик (озгин) гавдали аёлларга ҳам жуда ярашади.

Кокетка ва ёқа, енг фасонини ўзгартириш билан кўйлакнинг фасонини ҳар хил қилиш мумкин. Фасон танлашда газламанинг асосий сифатларини: юпқа-қалинлиги ва гуллари-нинг зичлигини, мавсумбоплигини ва танланган фасоннинг бу газламага мос келишини назарда тутиб керак. Масалан, ёпиқ ёқали кўйлак учун зич гулли газлама, очик ёқали ёки ёқасиз кўйлак учун юпқа, енгил ва нафис гулли газлама танланади.

Тикишда кўйиладиган талаблар. Кўйлакнинг ҳамма тўғри чоклари (елка, енг чоклари) бошидан охиригача текис бўлиши лозим.

Кўйлакнинг енгларини ўтказишда енг бошини ортиқча кўп бурмаслик ва ҳосил бўлган бурмаларни енг бошига баравар тақсим қилиш керак (енг боши махсус буриладиган фасонда бичилган енглар бундан мустасно).

Олдинги фасондаги енгнинг уланган чоки енг томонга қаратиб дазмолланади; енг боши буриб ўтказилган кенг енгнинг чоки бир томонга ётқизиб дазмолланади.

Тўғри ёқани ўмизга тепчиб тикишда ёқа устда бўлиши, яъни ёқа устидан тепчиб, ёқанинг бўш четини ичга қайириб қўлда кўринмайдиган қилиб тикиш лозим. Шаклдор ёқалик кўйлақларда ёқани ўмизга тикишда тагига кенглиги 1—1,5 см келадиган адип тутилади. Ёқасиз кўйлақларнинг ёқа ўмизига кенглиги 3—4 см келадиган адип тутилади. Адипнинг икки чети машинада қайтариб босилади ва бир неча жойдан кўринмайдиган қилиб чашиб қўйилади.

Кўйлакнинг ташқи кўринишига кўйиладиган талаблар. Баъзан кўйлак ёқасининг, манжетларнинг четларига, ёқасиз кўйлақларда ёқа ўмизининг четларига безак ишланади ёки (магиз) тутилади. Магиз ранги асосий матонинг ёки унинг гуллари-нинг рангига мос тушиши лозим. Масалан, кўйлак думалоқ (ғилдирак) кокеткали бўлса, унинг ёқаси, манжетлари ҳам юмалоқ бўлиши керак. Гулдор газламадан тикилган тайёр кўйлақда газламанинг гуллари тўғри жойлашувига эътибор бериш керак. Безак баҳаси охиригача бир текис бўлиши ва ташқи баҳалар учун мато рангига мос келадиган ип ишлатилиши зарур.

КЎЙЛАКНИНГ АСОСИЙ ЧИЗМАСИ

Кўйлакнинг асосий чизмаси учун куйидаги ўлчовлар керак (см ҳисобидан):

Бўйин айланаси	18
Кўкрак айланаси	48

Олдинги енг ўмизининг узунлиги 30,5

Орқа енг ўмизининг узунлиги	19
Орқа кокетканинг кенглиги	17
Кокетка олдининг кенглиги	15
Кўйлакнинг умумий узунлиги	115
Енгнинг узунлиги	60

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи кўйилади (16-расм, а; 16-расм, б). А нуқтадан пастга, чизик бўйича узунлиги 115 см (кўйлакнинг узунлиги) га тенг келадиган чизик туширилади ва чизик учига Н нуқта кўйилади.

Орқа енг ўмизининг узунлиги. А нуқтадан пастга 19 см ўлчаб, Г нуқта кўйилади.

Кокетка орқасининг кенглиги. А нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда чизик тортилади; сўнгра шу чизик бўйича 19 см ўлчаб (орқанинг кенглиги 17 см га чок ҳақи 2 см қўшилади, 17+2=19 см), шу нуқта С ҳарфи билан белгиланади. Кўйлакнинг кўкрак қисми кенгроқ бўлиши учун Г нуқтадан ўнгга узунлиги 54 см келадиган чизик чизиб (кўкрак айланасига бурма ҳақи 6 см қўшилади, 48+6=54 см), Г₁ нуқта кўйилади.

С нуқтадан пастга тўғри чизик туширилади ва унинг ГГ₁ чизикни кесиб ўтган жойи С₁ билан белгиланади. Сўнгра А нуқтадан ўнг томонга 54 см узунлигида (кўкрак айланасига бурма ҳақи қўшилади, яъни 48+6=54 см) чизик чизиб, чизик учига А₁ ҳарфи кўйилади. А₁, Г₁ ва Н₁ нуқталар тўғри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилса, кўйлак олдининг марказий (урта) чизиги ҳосил бўлади.

Орқадаги ёқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 6 см (бўйин айланаси 18:3=6 см) ўлчаб, Р ҳарфи кўйилади. Р нуқтадан юқорига узунлиги 2 см келадиган тик чизик чиқариб, Р₁ ҳарфи кўйилади. Р₁ нуқта А нуқтага салгина эгри чизик билан туташтирилади, натижада орқадаги ёқа ўмизи ҳосил бўлади.

Орқадаги елка қиялиги. Елка чизигининг қиялиги елканинг паст-баландлигига боғлиқ. Агар елканинг баландлиги нормал бўлса — чизикнинг қиялиги 3 см, елка баланд бўлса — 2 см, елка паст бўлса — 4 см қилиб олинади. Мисолимизда елка қиялиги 3 см га тенг қилиб олинади, чунки берилган чизма ҳамма томондан нормал ривожланган гавдага мўлжалланган.

С нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, П нуқта кўйилади; П нуқта Р₁ нуқтага туташтирилади. Р₁П чизик ўнг томонга 1 см узайтирилади (елкани сал йиғиштириб ўтказиш учун шу 1 см қўйилади), чизик учига П₁ ҳарфи кўйилади.

Енгнинг орқа ўмизи. С₁ нуқтадан ўнгга ГГ₁ чизик бўйича 3 см ўлчаб (ГГ₁ чизигини кўкрак айланаси чизиги деб атаймиз), Г₂ нуқта кўйилади; С₁ нуқтадан 1 см пастга С₂ нуқта кўйилади. С₂ нуқтадан ўнгга

ихтиёрий узунликда чизик тортилади. С₁ нуқтадан 6 см юқорига (барча размерлар учун бир хил) С₃ нуқта кўйилади. С₂ бурчакнинг қоқ ўртасидан 3 см узунлигида чизик чиқариб, чизик учига С₄ нуқта кўйилади, сўнгра П₁, С₃, С₄ ва Г₂ нуқталар эгри чизик ёрдамида 16-расмда кўрсатилганидек бирин-кетин ўзаро туташтирилади.

Ен чок. Г₂ нуқтадан пастга этак чизиги билан туташадиган қилиб тўғри чизик туширилади. Иккала чизикнинг кесилиган нуқтаси Н₂ билан белгиланади.

Кўйлакнинг олдинги ярми. Кўйлакнинг олдинги ярми билан орқа ярмининг чизиклари бир-бири билан боғлиқ бўлганлигидан уларнинг андазаси ҳам битта бўлади.

Олдинги енг ўмизи. С₁ нуқтадан ўнгга 12 см ўлчаб (кўкрак айланаси 48 : 4 = 12 см), В нуқта кўйилади. В нуқтадан пастга 1 см лик чизик тортиб, чизик учига В₁ нуқта кўйилади. В₁ нуқта С₂ нуқтага туташтирилади.

Олдинги енг ўмизининг узунлиги. Г₁ нуқтадан 7 см чапга (барча размерлар учун бир хил) Б нуқта кўйилади. Б нуқтадан юқорига узунлиги 24,5 см келадиган чизик чиқариб (олдинги енг ўмизининг узунлиги 30,5—6=24,5 см), В₁ нуқта кўйилади.

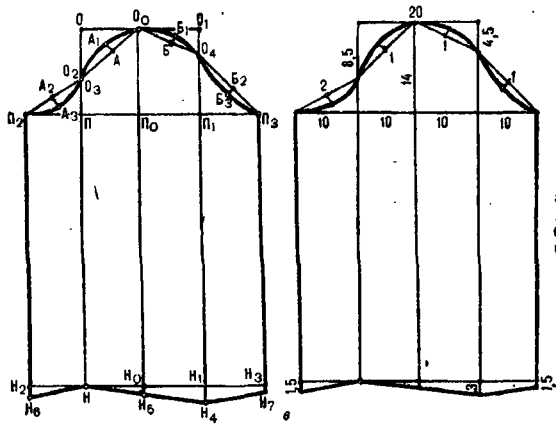
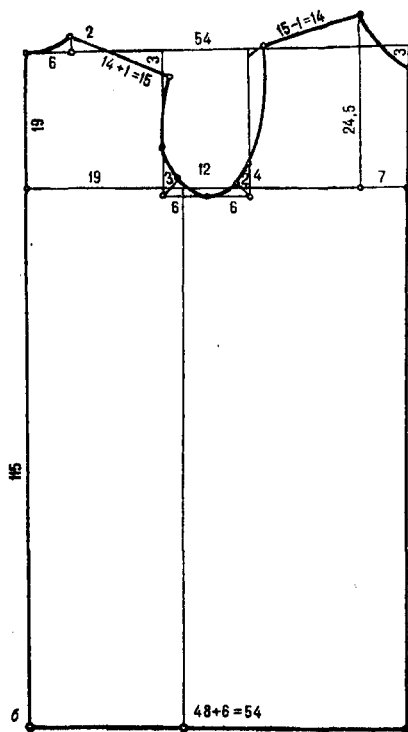
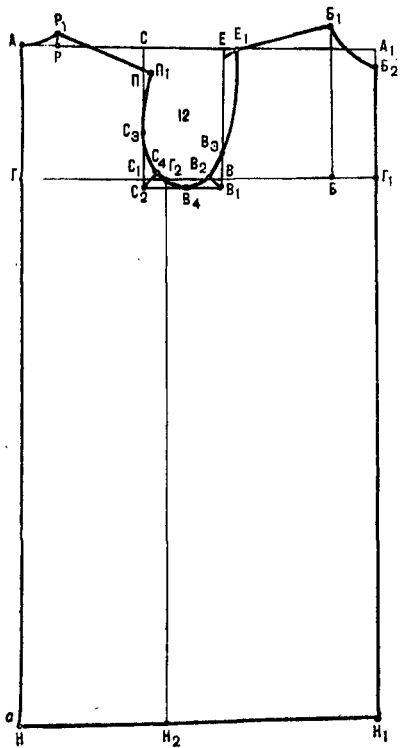
Олдинги ёқа ўмизи. А нуқтадан 3 см пастга (барча размерлар учун бир хил) Б₂ нуқта кўйилади. Б₂ нуқта В₁ нуқтага эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Олдинги елка қиялиги. В нуқтадан юқорига АА₁ чизикни кесиб ўтадиган қилиб тик чизик чиқарилади, чизикларнинг кесилиган нуқтаси Е билан белгиланади. Е нуқта билан В₁ нуқта туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга 14 см ўлчаб (елканинг кенглиги 15—1=14 см), шу нуқта Е₁ ҳарфи билан белгиланади.

В₁ нуқтанинг қоқ ўртасидан юқорига 2 см узунлигида чизик чиқариб, чизик учига В₂ нуқта кўйилади. В нуқтадан юқорига В₃ чизиги бўйича 4 см ўлчаб, В₃ нуқта кўйилади. С₂В₁ чизиги икки тенг қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси В₄ билан белгиланади; сўнгра Е₁, В₃, В₂ ва Г₂ нуқталар эгри чизик ёрдамида бирин-кетин туташтирилади.

Енгнинг асосий чизмасини чизиш учун кўкрак айланасининг ўлдояи (мисолимизда 48 см) ва енгнинг узунлиги (мисолимизда 60 см) маълум бўлиши керак. Кўйлакнинг енг калта қилинадиган бўлса, фақат узунлиги керагича қисқартирилади.

Енгнинг андазаси (16-расм, в). Узунлиги 60 см келадиган тик чизик чизилади. Чизикнинг юқори учи О ҳарфи билан, пастки учи Н ҳарфи билан белгиланади. О нуқтадан ўнг томонга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади. Н нуқтадан ўнг томонга ҳам, чап томонга ҳам



16-рasm. Узбекча қўйлакнинг андаза чизмаси: а — нуқталар ҳарфлар билан белгиланган; б — нуқталар рақамлар билан белгиланган; в — енгнинг андаза чизмаси.

шундай горизонтал чизиқлар тортилади.

О нуқтадан пастга 14 см ўлчаб (кўкрак айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига 2 см қўшилади, яъни $48 : 4 = 12 + 2 = 14$ см), П нуқта қўйилади. П нуқтадан ўннга ва чапга ихтиёрли узунликда горизонтал чизиқлар чизилади.

Енгнинг кенлиги кўкрак айланаси ўлчовига қараб белгиланади. Бунинг учун кўкрак айланаси ўлчови 3 га бўлинади, сўнгга 4 см қўшилади ($48 : 3 = 16 + 4 = 20$ см). О ва Н нуқтадан ўннга 20 см дан горизонтал чизиқ чизилади: бу чизиқларнинг вертикал чизиқлар билан кесилган нуқталари О₁, П₁ ва Н₁ ҳарфлар билан

белгиланади. ОО₁ чизиғи икки тенг қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси О₀ билан белгиланади. О₀ нуқтадан пастга тик чизиқ туширилади, унинг енг учидаги чизиқ билан кесилган нуқтаси Н₀ билан белгиланади. Ҳосил бўлган О₀Н₀ чизиқ енгнинг ўрта (марказий) чизиғи бўлади. Бу чизикнинг горизонтал чизиқ билан кесилган нуқтаси П₀ билан белгиланади.

Енгнинг олдинги ярми ОО₂ чизикнинг узунлиги (10 см) га тенг; П нуқтадан чапга 10 см ўлчаб, шу нуқта П₂ билан белгиланади. П₂ нуқтадан пастга тик чизиқ туширилади ва унинг енг учидаги горизонтал чизиқ билан кесилган жойи Н₂ билан белгилана-

ди. Енгнинг тирсак ёки орқа қисми ҳам 10 см га тенг. Бу қисми ҳосил қилиш учун П₁ ва Н₁ нуқталарнинг ҳар биридан ўннга 10 см ўлчаб, шу нуқталар П₃ ва Н₃ билан белгиланади; П₃ ва Н₃ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Ер дамчи нуқталар. ОП чизиги икки тенг қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси О₂ билан белгиланади. О₂ нуқтадан 1,5 см пастга О₃ нуқта қўйилади; шунда ОО₃ чизигининг узунлиги 8,5 см ($14 : 2 = 7 + 1,5 = 8,5$ см) бўлади. О₀, О₃, П₂ нуқталар тўғри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

О₀О₂ чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси А билан белгиланади. А нуқтадан 1 см юқорига А₁ нуқта қўйилади. О₃П₂ чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси А₂ билан белгиланади. А₂ дан 2 см пастга А₃ нуқта қўйилади.

О₁ нуқтадан пастга 4,5 см ўлчаб (О₁П₁ чизикнинг $\frac{1}{3}$ бўлаги), О₄ нуқта қўйилади.

О₀О₄ ва П₃ нуқталар тўғри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади. О₀О₄ чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси Б билан белгиланади. Б нуқтадан 1 см юқорига Б₁ нуқта қўйилади. О₄П₃ чизиги ҳам тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси Б₂ билан белгиланади. Б нуқтадан 1 см пастга Б₃ нуқта қўйилади. П₂, А₃, О₃, А₁, О₀, Б₁, О₄, Б₃ ва П₃ нуқталар эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади; натижада енг боши чизиғи (контури) ҳосил бўлади, унинг маркази О₀ нуқтадир.

Енг учи. Н₁ нуқтадан пастга 3 см узунлигида чизик тушириб, чизик учига Н₄ ҳарфи қўйилади. Н₀ нуқтадан пастга 1,5 см узунлигида чизик чизиб, чизик учига Н₅ нуқта қўйилади. Н₂ ва Н₃ нуқталарнинг ҳар биридан пастга 1,5 см ли чизик тушириб, чизиклар учига тегишлича Н₆ ва Н₇ ҳарфлари қўйилади. Н₆, Н₁, Н₅, Н₄, Н₇ нуқталар расмда кўрсатилганидек, ўзаро туташтирилади.

«Фонарик» енгги ёзлиқ қўйлак. 17-расмда айлана кокеткали, «фонарик» енгги, ўйма ёқали енгил ёзлиқ қўйлак кўрсатилган. Бу қўйлак юпқа газламадан тикилади, енгги қўйлакнинг бўйи билан бирга бичилади; енг боши бурма қилинади, енг учи манжетли ёки резинкали қилинади. Ёқа ўзимизнинг четларига қўйлакнинг газламасига мос рангдаги газламадан мағиз тугилади. Енгнинг манжети ҳам шундай газламадан бўлади.

ҚҰЙЛАКНИНГ АСОСИЙ ЧИЗМАСИ

Қўйлакнинг асосий чизмасини чизиш учун қандай ўлчовлар керак бўлса, бундай фасондаги қўйлакнинг чизмаси учун ҳам шундай ўлчовлар керак бўлади. Қўйлак орқаси ва олдининг асосий чизмалари чизилгандан кейин уларга танланган фасонга мувофиқ ўзгаришлар киритилади.

Қўйлак орқасининг асосий чизмаси расмдагидек чизилади. Қўйлакнинг танланган фасонига қандай кокетка кўрсатилган бўлса, чизмага шундай кокетка чизилади.

Бунинг учун G_2 нуқтадан ўннга 10 см чизик тортиб, чизик учига Д ҳарфи қўйилади. G_2D чизиги икки тенг қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси C_2 билан белгиланади. C_2 нуқтадан пастга тўғри чизик туширилади. Тўғри чизикнинг этак чизиги билан кесишган нуқтаси H_2 билан белгиланади.

П₁ нуқтадан юқорига 14 см узунлигида тик чизик чиқарилади ва чизик учига Д₁ нуқта қўйилади. Д₁ нуқтадан ўннга 16 см узунлигида чизик тортиб, учига Д₂ ҳарфи қўйилади. C_2 нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, шу нуқта C_3 билан белгиланади. C_3 нуқта Д нуқтага эгри чизик ёрдамида, Д нуқта Д₂ нуқтага эса тўғри чизик ёрдамида туташтирилади.

А нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, шу нуқта К билан белгиланади. Қ нуқта П₁ нуқтага сал эгри чизик билан туташтирилади. Натижада кокетка ҳосил бўлади.

Қўйлакнинг бўйини кокеткага буриб ўтказиш учун бўйини 10 см энлироқ қилиб бичиш керак. Қўйлакнинг бўйи қанчалик энли бўлса, бурмаси ҳам шунча энч бўлади. Шунинг учун унинг энини ҳар ким ўз дидига қараб белгилаши мумкин. Чизмада қўйлак бўйининг энига бурма ҳақи учун қўшилган қисм пунктир чизик билан кўрсатилади.

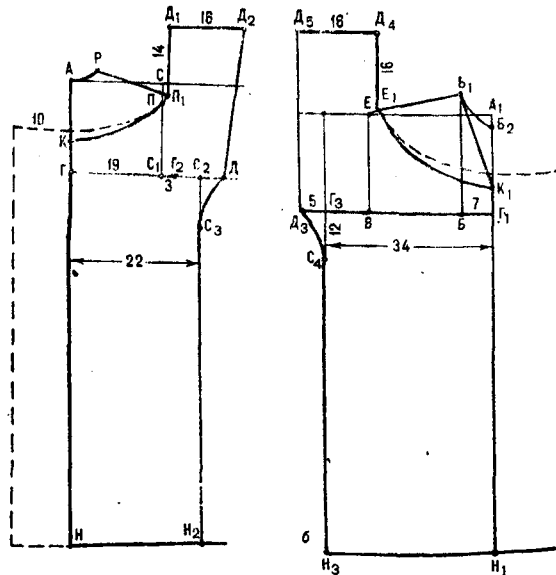
Қўйлакнинг олди. 17-расм, б дагидек қилиб қўйлак олдининг андазаси чизилади. Сўнгра G_3 нуқтадан пастга тўғри чизик туширилади, бу чизикнинг этак чизиги билан кесишган нуқтаси H_3 ҳарфи билан белгиланади. G_3 нуқтадан чапга 5 см ўлчаб, Д₃ ҳарфи қўйилади.

Кокетка ҳосил бўлиши учун А₁ нуқтадан пастга 15 см ўлчаб, шу нуқта К₁ билан белгиланади. К₁ нуқта Е₁ нуқтага эгри чизик билан туташтирилади.

Енг. Е₁ нуқтадан юқорига 16 см узунлигида чизик чиқариб, чизик учи Д₄ билан белгиланади; Д₄ нуқтадан чапга 16 см узунлигида чизик тортиб, учига Д₅ ҳарфи қўйилади. Д₅ нуқта Д₃ нуқтага туташтирилади. G_3 нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, шу нуқта C_4 билан белгиланади. C_4 нуқта Д₃ нуқтага эгри чизик ёрдамида туташтирилади. Б₁ нуқта К₁ нуқтага тўғри чизик ёрдамида туташтирилади, натижада ёқа ўмизи ҳосил бўлади.

Қўйлакнинг бўйини кокеткага буриб ўтказиш учун бўйини чизмада пунктир чизик билан кўрсатилганидек, 15 см кенгроқ қилиб бичиш керак.

Қўйлакни бичиш ва тикиш. Бичишдан олдин газлама узунасига икки букланади. Қўйлак орқасининг андазаси билан қўйлак олдининг андазаси газлама устига енгнинг



17-расм. Айлана кокеткали, «Фонарик» енгли ёзлик қўйлакнинг андаза чизмаси.



Қалта енгли ёзги қўйлак

юқори чизиклари бир-бирига тўғри келадиган қилиб, яъни Д₁ нуқта Д₂ нуқта тўғрисида, Д₄ нуқта Д₅ нуқта тўғрисида жойлашадиган қилиб қўйилади. Бунда иккала енгнинг олдинги қисми қўйлак олди билан бирга яхлит қилиб бичилади, қўйлакнинг орқасига эса чок тушади.

Енгнинг орқаси ҳам яхлит (чоксиз) бўлишини истасангиз, орқа билан олдинги кенглигини бир хил қилиб олиш керак.

Кокетка қўш қават бўлади. Қўйлакнинг ён чокларида қия олиш ҳам мумкин; бу ҳолда орқа этак Н₂ нуқтадан ўннга 7 см кенгайтирилиб, шу нуқта C_3 нуқтага туташтирилади, олдинги этак эса Н₃ нуқтадан чапга 10 см кенгайтирилади ва C_4 нуқтага туташтирилади.

Кокетка қуйдагича тайёрланади: ёлка чоклар тепчиб қўйилади; агар ёқа безакли бўлса, ёқа ўмизига эни 3—4 см келадиган, қийқ қилиб бичилган безак тикилади. Сўнгра кокетка ағдарилади ва ўмиздаги безак устига қайириб, билинмайдиган қилиб қўлда ёки машинада бостириб тикилади.

Қўйлакнинг бўйига солинадиган энлар игна билан икки қатор қавиқ солиб бурилади, яъни игна йиғилади (қавиқ қаторлари ораси 0,5—1 см бўлиши керак) ва кокеткага унинг устидан тепчиб қўйилади; ён чоклар уланади; сўнгра қўйлак кийгизиб кўрилади. Бунда қўйлакнинг ён боши осилиб турса, ён томонини 2 см ча қирқиб қисқарттириш керак. Этак қўлда қайириб тикилади.

Енг учини қўл сиғадиган қилиб буриб, кейин манжетни қўшиб тикиш керак. Агар енг учи резинали бўлса, уни машинада 1 см ичга қайириб бостириш керак.

18-расмда юпқа газламадан тикиладиган қўйлак кўрсатилган. Қўйлакнинг кокеткаси учли, ёқаси шаклдор (шалка) ва манжети (енгнинг учи) ёқанинг фасонига ўхшатиб бичилган. Қўйлакнинг эни кокеткага буриб ўтказилган. Ёқа ва манжетнинг четларига кашта тикиш ҳам мумкин.

Қўйлакнинг асосий чизмаси

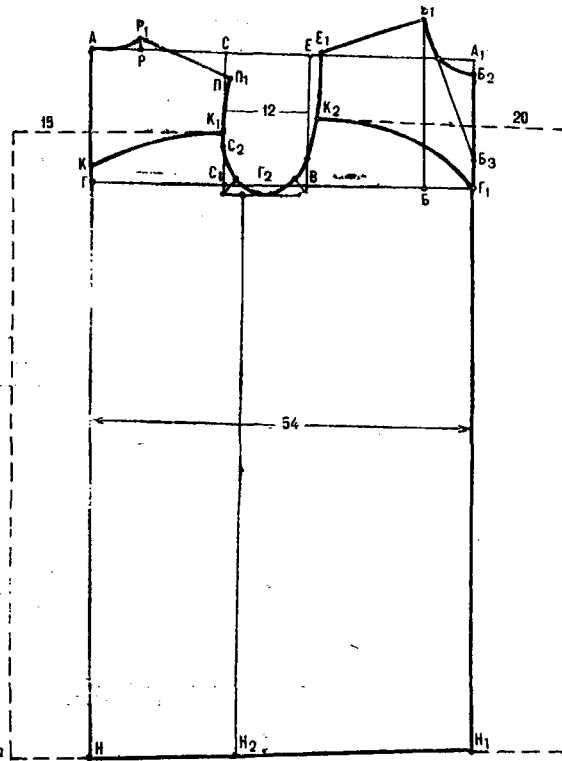
Қўйлакнинг андазасини чизиш учун асосий чизмини қуйдагича ўзгартириш керак (18-расм, а).

Кокетканинг орқа ярми. А нуқтадан пастга 16 см ўлчаб, шу нуқта К билан белгиланади. П нуқтадан 8 см пастга К₁ нуқта қўйилади. К₁ нуқта К нуқтага эгри чизик билан туташтирилади, натижада кокетка ҳосил бўлади. Бурма ҳосил қилиш учун қўйлакнинг эни 15 см кенгайтирилади.

Кокетканинг олдинги ярми. Е₁ нуқтадан пастга 10 см ўлчаб, К₂ ҳарфи қўйилади. К₂ нуқта Г₁ нуқтага расмда кўрсатилгандек туташтирилади, натижада кокетка ҳосил бўлади. Бурма ҳосил қилиш учун қўйлакнинг олдинги эни (20 см) кенгайтирилади.

Олдинги ёқа ўмизи. Б₂ нуқтадан пастга 13 см ўлчаб, Б₃ нуқта қўйилади. Б₃ нуқта Б₁ нуқтага тўғри чизик ёрдамида туташтирилади, натижада ёқа ўмизи ҳосил бўлади. Андазанинг бошқа жойларини қандай чизиш кераклиги 18-расмдан кўришиб турибди.

Енг (18-расм, б). Енгнинг андазаси енгнинг асосий чизмасидан фарқ қилмайди, бу ерда енг қисқарттирилиб, узунлиги 23 см қилиб олинган, холос.



18-расм, а. Қўрағи бурмали ёзлик кўйлакнинг андаза чизмаси.

Манжет (18-расм, в). Тўғри тўртбурчак чизилади, унинг узунлиги 20 см, яъни енгнинг ярим узунлигича, эни эса 6 см га тенг бўлиши лозим, манжетнинг эни икки тенг қисмга бўлинади ва устки томонига расмда кўрсатилганидек, манжетнинг шакли (чапдан ўнгга қараб) чизилади.

Ёқа (18-расм, г). Ёқа андазасини чизиш учун ёқанинг орқа ва олдинги ўмизини B_1 нуқтадан B_2 нуқтагача ўлчаш керак (18-расм, а га қаралсин). Мисолимизда бу оралиқ 29 см га тенг. Кейин бурчак чизиб, бурчак учига А нуқта қўйилади. А нуқтадан ўнгга 29 см ўлчаб, A_1 нуқта қўйилади. Сўнгра А нуқтадан 8 см пастга В нуқта қўйилади. А нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, шу нуқта A_1 нуқтага туташтирилади. A_1 нуқта B_1 нуқтага пунктир чизиқ билан туташтирилади. А нуқтадан чапга пунктир чизиқ бўйича 12 см ўлчаб, шу ерга белги қўйилади, кейин ёқа чизилади.

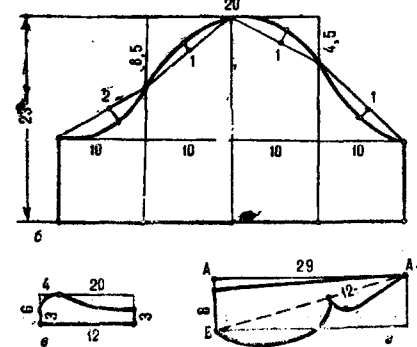
Кўйлакни бичиш ва тикиш. Юқорида айтиб ўтилган кўйлак қандай бичилса, бу кўйлакни бичиш тартиби ҳам шундай. Бу кўйлакнинг ёқаси ҳам, енг манжети ҳам қўш қават, яъни астарли қилиб бичилади. Кўйлакнинг ҳамма қисмлари газламанинг бўйига бичилади ва бичаётганда чок ҳақи ташлаб кетилади.

Кўйлакнинг эни, юқорида айтиб ўтилганидек, икки қатор қавиқ солиб

ипга бурилади ва кокеткага бурилган ҳолида ўтказилади, сўнгра елка ва ён чоклари уланади. Манжетнинг астарини кўкляб чиқиб, сўнгра машинада тикилади ва ағдариб, четлари текисланади, гир айлантириб кўкляб чиқилади, дазмолланади.

Енг ағдарма чок солиб тикилади, учига манжет уланади. Манжетни енг учига қия бичилган адип билан бирга (эни 2 см) тикиш керак, кейин адип ичга қайрилиб, кўринмайдиган қавиқ солиб қўлда тикилади. Манжетни адипсиз тикса ҳам бўлади, бунда манжет ўнг томони билан енгнинг тескарисига (енг ичига) қўйилади ва

18-расм. Қўрағи бурмали ёзлик кўйлак енгнинг (б), енг манжети (в), ёқаси (г) нинг андаза чизмалари.



машинада тикилганидан кейин енгнинг устига қайтариб қўйилади; шунда чок манжет билан енг орасида қолади. Манжет ағдарилиб тушмаслиги учун чети ҳар жой-ҳар жойдан енгга чатиб қўйилади.

Ёқани тикишда аввало унинг ўрта жойи ўмизнинг ўрта нуқтасига чатиб қўйилади, ёқанинг учлари эса олдинги ўмиз ўртасига бириктирилади; сўнгра ёқа ўмизга адип билан бирга тикилади. Енглар ўтказилгандан кейин кўйлак кийиб кўрилади.

Кўйлакнинг газламаси ситилмайдиган бўлса, чокларнинг чети бир марта йўрмаланади, газлама ситилмайдиган бўлса, чоклар икки қатор йўрмаланади.

Кўйлакни кийиб кўрганда ёнлари осилиб турмаслиги учун этакнинг ён қисми бир оз кесиб олинади. Этак кўринмайдиган қавиқ солиб қўлда қайтариб тикилади.

Думалоқ кокеткали кўйлак

19-расмда кўрсатилган кўйлакнинг кокеткаси думалоқ ва олдинги томони қайтармалли қилиб бичилган. Кўйлакнинг ениг узун, енгнинг учига манжети бор. Енгни манжетсиз тикса ҳам бўлади. Кўйлакнинг бўйи кокеткага буриб ўтказилади. Бундай кўйлакни шойи, атлас каби газлама-лардан тикиш мумкин.

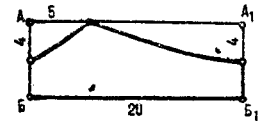
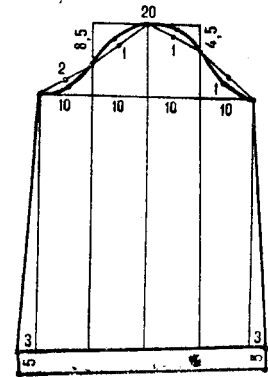
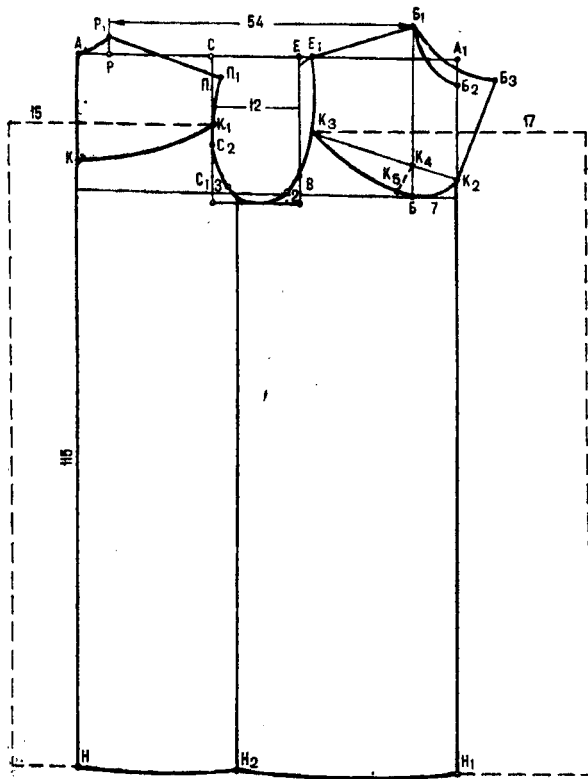
КЎЙЛАКНИНГ АСОСИЙ ЧИЗМАСИ

Кўйлак эрқасининг асосий чизмаси қуйидагича ўзгартирилади. А нуқтадан пастга 15 см ўлчаб, К ҳарфи қўйилади. П нуқтадан 7 см пастга K_1 нуқта қўйилади, К нуқта K_1 нуқтага 19-расм, а да кўрсатилганидек, эгри чизиқ билан туташтирилади. Бурма ҳосил қилиш учун кўйлакнинг эни 15 см кенгайтирилади (расмда бурма ҳақи пунктир чизиқ билан кўрсатилган).

Кўйлак олдининг чизмаси қуйидагича ўзгартирилади: A_1 нуқтадан пастга 16 см ўлчаб, K_2 нуқта қўйилади. E_1 нуқтадан 10 см пастга K_3 нуқта қўйилади. K_3 нуқта K_2 нуқтага тўғри чизиқ билан туташтирилади. Сўнгра K_2 нуқтадан 8 см чапга K_4 нуқта қўйилади, бу нуқтадан пастга 4 см узунлигида тик чизиқ туширилади, чизиқнинг уч K_5 ҳарфи билан белгиланади. K_3 , K_6 ва K_2 нуқталар эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Кокетканинг қайтармаси қуйидагича чизилади: A_1B_2 чизиги икки тенг қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси B_1 нуқтага чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу чизиқ ўнг томонга 5 см узайтирилади, чизиқ учига B_3 ҳарфи қўйилади. B_3 нуқта K_2 нуқтага эгри чизиқ билан туташтирилади.

Кўйлакнинг олдинги эни (17 см кенгайтирилади). Енг манжетсиз қилиб тикиладиган бўлса, енг учини 3 см кенгайтириш ва узунлигини (қайириб букиш учун) 5 см га ошириш керак (19-расм, б).



19-расм. Думалоқ кокеткали кўйлак; а — кўйлак андазаси; б — енг андазаси; в — манжет андазаси.

Кўйлакни бичиш ва тиқиш. Бу кўйлак ҳам юқорида айтиб ўтилган бошқа кўйлаklar каби бичилади.

Орқа кокетканинг астари ёқа ўмизи тўғрисида кокеткага тепчиб кўйилади. Орқа эннинг юқори томони икки қатор қавиқ солиб ипга бурилади ва кокетка қавиқ қаторлари орасига тепчиб кўйилади.

Кокетка кўйлакнинг энига ўнги билан кўйиб тикилади, сўнгра кокетка юқорига қайтарилади, бунда кокетканинг енгга уланган чоки кўйлакнинг ички томонида қолиши лозим. Кейин кокетканинг астари шу чокка қўлда тикилади.

Олдинги кокеткага астарни ўнги билан кўйиб, пастки томонидан ва қайтармаси четидан машинада тикиб чиқилади. Сўнгра ағдариб қайтарманинг бурчаклари ростланади ва кўйлакнинг қавиқ солиб бурилган энга уланади. Кокетканинг елка чокини ёқа ўйигидан енг ўмизига томон тепчиш керак. Дастлаб кокетканинг чоклари, кейин астарнинг чоклари тикиб уланади; бунда елканинг кесилган четлари кокетка билан астар орасида қолиши лозим.

Еннинг учи (манжетсиз бўлса) қайириб бостирилади; агар қайтарма, яъни манжетли бўлса, манжети тикилгандан кейин дазмолланади. Енлар ўмизга ўтказилади; шундан кейин кўйлак кийиб кўрилади.

Жун газламадан тикилган кўйлак.

20-расмда кўрсатилган қишқи кўйлакни жун газламадан ёки туқ ранг қалин, пишиқ газламалардан тиқиш мумкин. Кўйлакнинг енги узун. Унинг енг учига билакни сиқиб турадиган манжет қилса ҳам бўлади. Кокетка қўш қават (астарли) бўлиб, унинг олдинги ярми шаклдор, яъни икки бурчакли (мисикли) қилиб, орқаси эса тўғри қилиб бичилган. Кокетканинг бурчаклари тўғрисида биттадан қарама-қарши (встречная) складка солинади, эннинг икки складка ораси бурилмайди, складкаларнинг ён томонларидаги қисмларинга бурилади, истаган киши унинг кокеткасини думалоқ, ёқасини эса очик қайтарма ёқа қилиши мумкин.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Кўйлакнинг асосий чизмаси чизилиб, кейин чизмага кўйидаги ўзгаришлар киритилади.

Кокетка. А нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, К ҳарфи кўйилади, К нуқтадан ўннга, енг ўмизига етказиб горизонтал чизиқ тортилади ва учига К₁ ҳарфи кўйилади. Кўйлакнинг орқа эни 15 см кенгайтирилади (ана шу бурма ҳақи расмда пунктир чизиқ билан кўрсатилган).

А₁ нуқтадан пастга 14 см ўлчаб, К₂ нуқта кўйилади. К₂ нуқтадан чапга, енг ўмизи чизигига етказиб гори-

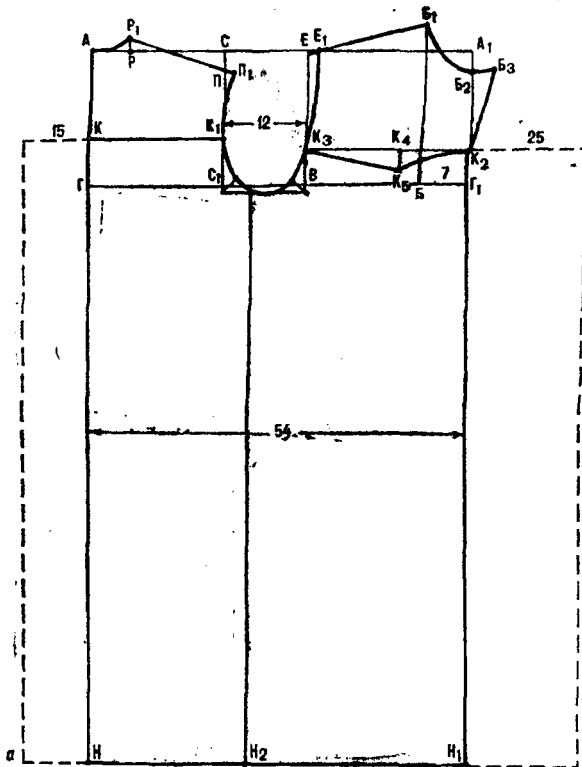
зонтал чизиқ тортилади, бу чизиқнинг ён ўмизи билан кесишган нуқтаси К₃ билан белгиланади. К₃ нуқтадан 9 см чапга К₄ нуқта кўйилади. К₄ нуқтадан 4 см пастга К₅ нуқта кўйилади. К₂, К₅ ва К₃ нуқталар 20-расм, а да кўрсатилганидек, ўзаро туташтирилади. Кўйлакнинг олдида складкалар солинадиган бўлганлигидан олдинги эн 25 см (складкалар ҳақи) кенгайтирилади.

Ёқа қайтармаси. Б₂ нуқтадан ўннга 4 см узунлигида горизонтал чизиқ тортиб, чизиқ учига Б₂ ҳарфи кўйилади. Б₃ нуқта К₂ нуқтага тўғри чизиқ билан туташтирилади.

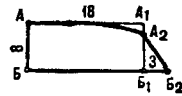
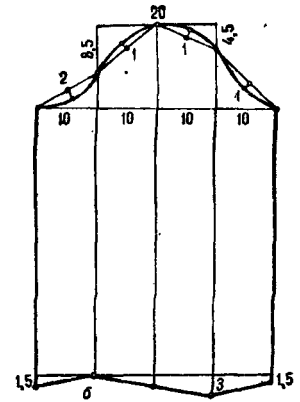
Енг (20-расм, б). Бу кўйлакнинг енги асосий чизиқлардан фарқ қилмайди. Шунга кўра расмда унинг чизмаси фақат рақамлар билан кўрсатилган.

Ёқа (20-расм, в). Ёқанинг узунлиги 18 см (бўйин айланасига тенг), кенглиги 8 см.

Тўғри бурчак чизилади, бурчак учи А билан белгиланади. А нуқтадан ўннга 18 см ўлчаб, А₁ нуқта кўйилади. А ва А₁ нуқталарнинг ҳар биридан пастга 8 см узунлигида чизиқ туширилади, чизиқлар учига Б ва Б₁ ҳарфлар кўйилади. Б нуқта Б₁ нуқтага туташтирилади. Б₁ нуқтадан ўннга 3 см узунлигида чизиқ тортиб, учига Б₂ нуқта кўйилади. А₁ нуқтадан 2 см пастга А₂ нуқта кўйилади. А₂ ва Б₂ нуқтага тўғри чизиқ ёрда-



20-расм. Жун газламадан тикиладиган кўйлак: а—кўйлакнинг андаза чизмаси; б—ённинг андаза чизмаси; в—ёқанинг андаза чизмаси.



чаб, шу ерга нуқта қўйилади ва шу нуқтадан кўкрак чизигигача шаклдор чизиқ, яъни кокетка чизиги чизилади. 21-расмда бир неча хил кокетка кўрсатилган.

Ҳар хил ёқалар

22-расмда қайтарма ёқанинг чизмаси берилган. Чизмадаги чизиқ ва рақамларга қараб ёқанинг андазасини яшаш мумкин.

23-расмда «шалъка» ёқа кўрсатилган. Бу ёқанинг барча чизиқлари ва ўлчовлари чизмада берилган.

24-расмда бурчаги қийилган ёқа ва унинг барча ўлчамлари кўрсатилган.

мида, А₂ нуқта А нуқтага эса эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Кўйлакни бичиш ва тикиш. Бу кўйлакни бичиш тартиби юқорида айтиб ўтилган тартибдан фарқ қилмайди. Кўйлакнинг орқаси ҳам одатдагича тайёрланади.

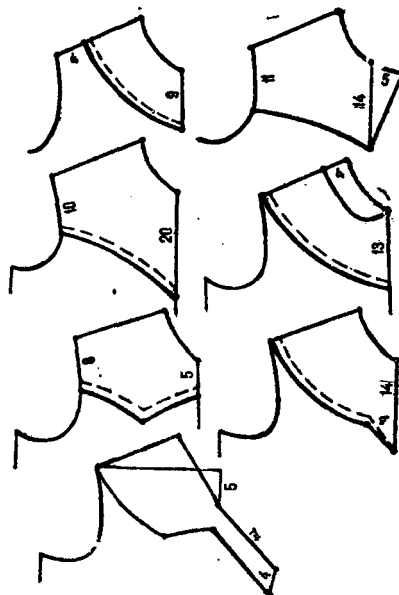
Кокетканинг ўнгига астарни ўнги билан қўйиб, четлари тикиб чиқилади. Унинг қайтармасига ҳам астар тикилади, сўнгра ўнгини ағдариб, дазмолланади.

Кўйлакнинг олдинги энига кокеткадаги бурчаклар тўғрисида складкалар солинади; энининг складкалардан ортиб қолган ён қисмлари бурилади. Юқорида айтиб ўтганимиздек, икки томондаги складкалар ораси текис (бурмасиз) бўлади. Кўйлакнинг эни кокеткага уланади, ён ва елка чоклари тепчиб чиқилади. Енларнинг чоклари тикилади, тайёр енлар ўмизга кўкляб ўтказилади; кейин кўйлак кийиб кўрилади. Ёқанинг астари тикилади ва ёқа ўнгига ағдарилиб, дазмолланади. Ёқанинг ўрта жойи ўмизининг ўрта нуқтасига, ёқанинг учлари эса олдинги ўмиз ўртасига чатиб қўйилади ва ёқа гир айлантириб қўлда тепчиб чиқилади, кейин машинада тикилади. Шундан кейин ёқа қайтарилади ва орқа томонини 0,5 см қайириб, кўринмайдиган қавиқ солиб қўлда тикилади. Кўйлакнинг ён томонлари осилиб турмаслиги учун этак ёнидан сал қирқилади. Кокетка четидан бостириб тикилади, этак ва енг

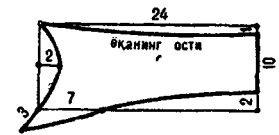
учи (агар манжетсиз бўлса) қўлда қайтариб тикилади.

Хилма-хил кокеткалар
Кўйлакнинг елка чизигидан пастрга енг ўмизи бўйлаб истаган узунликда (мисолимизда 10 см узунлигида) ўл-

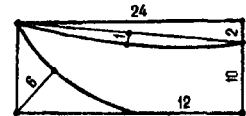
21-расм. Турли кокеткаларнинг андаза чизмалари.



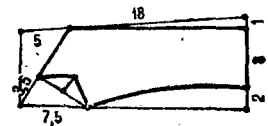
22-расм. Қайтарма ёқанинг андаза чизмаси.



23-расм. «Шалъка» ёқанинг андаза чизмаси.



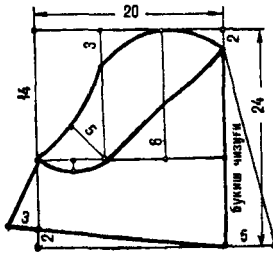
24-расм. Бурчаги қийилган ёқанинг андаза чизмаси.



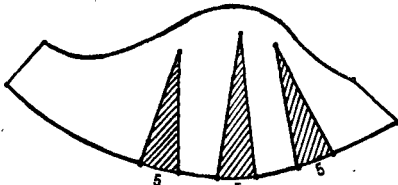
Клэш ва қанотча енглар

25- ва 26- расмларда пастки томони клэш қилиб бичилган енг берилган. Енгнинг ҳамма ўлчамлари чизмада рақамлар билан кўрсатилган, шунинг учун бундай енгнинг андазасини чизиш қийин бўлмайди.

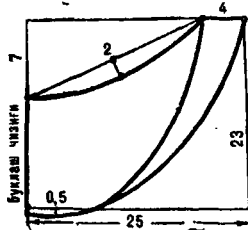
27- расмда қанотча егнинг чизмаси берилган. Чизмада бу енгнинг ҳам барча ўлчамлари кўрсатилган. Шу ўлчамлар бўйича қанотча енгнинг андазасини чизиш мумкин.



25- расм.



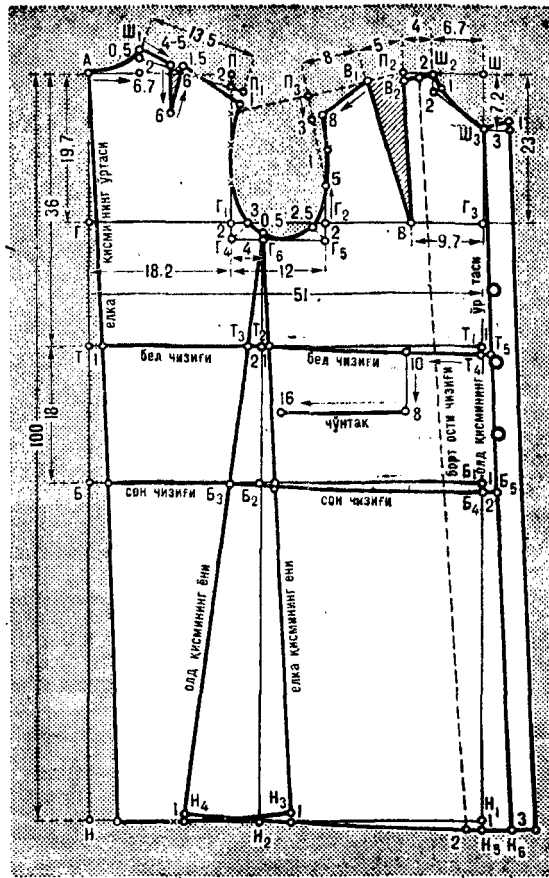
26- расм.



27- расм.

АЕЛЛАР ПАЛЬТОСИ. Турли фасондаги пальтоларни бичиш учун елка витачкали пальтонинг андазаси асос бўлиб ҳисобланади. Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 17 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 44 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 39 см
4. Белнинг ярим айланаси — 34 см
5. Соннинг ярим айланаси — 47 см
6. Орқанинг белгача узунлиги — 36 см
7. Пальтонинг узунлиги — 100 см
8. Елка кенглиги — 12 см
9. Енгнинг узунлиги — 56 см
10. Енгнинг тирсақкача узунлиги — 32 см
11. Билакнинг ярим айланаси — 8 см



1- расм. Елка витачкали пальтонинг андаза чизмаси.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (1- расм).

Пальтонинг узунлиги. А нуқтадан пастга 100 см узунликда (пальтонинг узунлик ўлчови) чизиқ тортиб, Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Енг ўзининг узунлиги (чуқурлиги). А нуқтадан пастга 19,7 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $44 : 3 + 5 = 19,7$ см), Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Бел чизиғи. А нуқтадан пастга 36 см ўлчаб (орқанинг белгача узунлиги), Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Сон чизиғи. Т нуқтадан пастга 18 см (барча размерлар учун) ўлчаб, Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 18,2 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3,5 см қўшилади, яъни $44 : 3 + 3,5 = 18,2$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта

қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига тик чизиқ чиқарилиб, бу чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган жойига П нуқта қўйилади.

Енг ўзининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 12 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $44 : 4 + 1 = 12$ см), Г₂ нуқта қўйилади; Г₂ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда тик чизиқ чиқарилади.

Пальтонинг кўкрак чизиғи бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 51 см ўлчаб (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 7 см қўшилади, яъни $44 + 7 = 51$ см), Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда тик чизиқ чиқарилади. Г₃ нуқтадан пастга эса этак чизиғи билан кесишгунча чизиқ тушириб, чизиқлар кесишган жойга Н₁ нуқта қўйилади. Шу тик чизиқнинг бел чизиғини кесиб ўтган нуқтада Т₁ ҳарфи билан, сон чизиғини кесиб ўтган нуқтада эса В₁ ҳарфи билан белгиланади.

Лиф (полочка)нинг баландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 23 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $44 : 2 + 1 = 23$ см) чизиқ тортиб, чизиқ учига Ш

нуқта қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ўмизнинг қиялик чизиги. Тик чизик G_1 ва G_2 нуқталардан пастга 2 см дан узайтирилиб, G_4 ва G_5 нуқталари қўйилади ва бу нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Ён чизик. G_4 нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, G_6 нуқта қўйилади. G_6 нуқтадан пастга тик чизик туширилади, бу чизикнинг этак чизиги билан кесишган нуқтаси H_2 билан белгиланади. Вертикал чизикнинг бел чизигини кесиб ўтган жойи T_2 билан, сон чизигини кесиб ўтган жойи B_2 билан белгиланади.

Елкадаги ёрдамчи чизик. ПГ₁ чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади.

Пальтонинг орқасини чизиш

Ёқанинг орқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 6,7 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $17 : 3 + 1 = 6,7$ см), 6,7 рақами қўйилади. Шу нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади; 2 нуқтасидан юқорига 0,5 см ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади. А ва Ш₁ нуқталар боғиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади.

Елка чизиги. Ёқа ўмизидagi 2 нуқтасидан ўнгга елка қиялигида 2 нуқта орқали ўтадиган қилиб 13,5 см узунликда [елка узунлигига 1,5 см қўшилади (витачка учун ёки елкани салгина йиғиб-буриб кўклаш учун), яъни $12 + 1,5 = 13,5$ см] чизик тортиб, учига П₁ нуқта қўйилади. Елка чизигининг ёқа ўмизидagi 2 нуқтаси билан П₁ нуқта оралиғидagi қисми тенг икки бўлаққа бўлинади, бўлиш нуқтаси Ш₁ нуқтага чизик ёрдамида туташтирилади. П₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ш₁ нуқтадан ўнгга 4—5 см ўлчаб, шу нуқтага 4—5 рақамлари ёзилади. Бу нуқтадан ўнгга 1,5 см ўлчаб (витачкининг кенлиги), 1,5 рақами қўйилади. 4—5 нуқтасидан пастга 6 см узунликда чизик туширилади ва учига 6 рақами қўйилади. 6 нуқтасидан юқорига 1,5 нуқтаси (витачкининг кенлиги) орқали 6 см узунликда чизик чиқарилади, бу чизик учига ҳам 6 рақами қўйилади. Бу 6 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади. Витачкининг иккала чизиги ўзаро тенг бўлади.

Ўмиз чизиги. G_4 нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб 3 см узунликда чизик чиқарилиб, чизик учига 3 рақами қўйилади. Ён чизиги G_6 нуқтадан юқорига 0,5 см узайтирилиб, 0,5 рақами қўйиб ўмиз чизиги ПГ₁ чизигига уриниб ўтадиган қилиб 1, 3 ва 0,5 нуқталари орқали ўтказилади.

Пальто орқасининг ўрта чизиги. Т нуқтадан ўнгга 1—1,5 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. А ва 1 нуқталари орқали чизик тортилиб этак чизигига туташтирилади; бу орқанинг ўрта чизиги бўлади.

Ён чизик. T_2 нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 0,5 нуқтасидан пастга, G_4 ва 1 нуқталари орқали, тик чизик тортилиб, унинг этак чизиги билан кесишган нуқтасидан юқорига 1 см ўлчаб, H_2 нуқта қўйилади.

Этак чизиги. НН₂ чизиги тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтаси ён чизикдаги H_3 нуқтасига туташтирилади.

Пальтонинг олдини чизиш

Олдинги ёқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 6,7 см узунликда (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $17 : 3 + 1 = 6,7$) чизик тортиб, Ш₂ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 7,2 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $17 : 3 + 1,5 = 7,2$ см), Ш₃ нуқта қўйилади. Ш₂ нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади, бу нуқта Ш₃ нуқтага чизик ёрдамида туташтирилади. Сўнгра 2 нуқтасидан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ш₂, 1, Ш₃ нуқталари чизик ёрдамида кетма-кет туташтирилади.

Ёқа ўмизи билан елка витечки орасидagi ёрдамчи елка чизиги. Ш₂ нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади. 50 ва бундан катта размерлар учун ёрдамчи чизикнинг узунлиги 5 см га тенг қилиб олинади.

Елка витечки ва ёқа ўмизи билан елка витечки орасидagi елка чизиги. G_3 нуқтадан чапга 9,7 см ўлчаб (ёқа ўмизи ўлчовига елканинг ёқа ўмизидан елка витечкига бўлган кенлиги қўшилади ва барча размерлар учун 1 см айрилади, яъни $6,7 + 4 = 10,7$ см) В нуқта қўйилади. В ва П₂ нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади. Сўнгра П₂ нуқтасидан ПГ₁ чизигидagi юқори бўлиш нуқтасигача пунктир чизик тортилади. П₂ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 5 см ўлчаб (кўкракнинг ярим айланаси минус кўкрак ости ярим айланаси, яъни $44 - 39 = 5$ см), В₁ нуқта қўйилади. В₁ нуқтадан В нуқтага чизик тортилади. В нуқтадан П₂ нуқтага томон ВВ₁ чизигига тенг узунликда тик чизик чиқарилиб, чизик учига В₂ нуқта қўйилади. В₂ ва Ш₂ нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка витечки билан ўмиз чизиги орасидagi елка чизиги. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 8 см ўлчаб [елка кенлигидан 4 см айрилади (елканинг ёқа ўмизи билан елка витечки орасидagi кенлиги), яъни

$12 - 4 = 8$ см], П₃ нуқта қўйилади. G_2 нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. П₃ нуқта билан 5 нуқтаси пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Сўнгра П₃ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, шу ерга 3 рақами қўйилади. 3 ва В₁ нуқталар ўзаро туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга 3 нуқтаси йўналишида 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади.

Ён ўмизи. 3 ва 5 нуқталари орасидagi пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан ўнгга пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчанади ва шу нуқта 1 рақами билан белгиланади. G_5 нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб 2,5 см узунликда чизик чиқарилади ва 2,5 рақами қўйилади. Ўмиз чизиги 8, 1, 5 ва 2,5 нуқталари орқали ўмиз қиялигига ва 0,5 нуқталарга тегиб ўтади.

Ён чок тушадиган чизик. T_2 нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, T_3 нуқта қўйилади. 0,5, G_6 , T_3 нуқталар орқали чизик тортиб, бу чизик этак чизигига туташтирилади, бу — ён чизик бўлади. Мазкур чизикнинг этак чизиги билан кесишган жойига H_4 нуқта, сон чизигини кесиб ўтган жойига В₃ нуқта қўйилади.

Бел чизиги. T_1 нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, T_4 нуқта қўйилади. T_4 ва T_3 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Сон чизиги. В₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, В₄ нуқта қўйилади. В₄ ва В₃ нуқталар ўзаро туташтирилади.

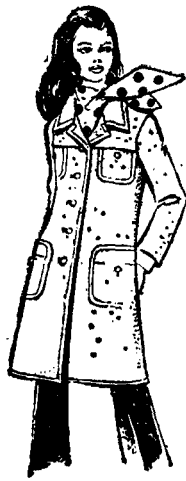
Этак чизиги. Вертикал чизик H_1 нуқтадан пастга 1 см узайтирилиб, H_5 нуқта қўйилади. H_4 ва H_5 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Пальто олдининг ўрта чизиги. Пальтонинг барлари очилиб турмаслиги учун пальто олдининг ўрта чизигини ўнгга кўчириш керак. Бунинг учун В₄ нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, В₅ нуқта қўйилади. Этак чизиги H_5 нуқтадан ўнгга истаганча узайтирилади, сўнгра Ш₃ нуқтадан пастга В₅ нуқта орқали тик чизик тортилиб, унинг этак чизиги билан кесишган жойига H_6 нуқта қўйилади.

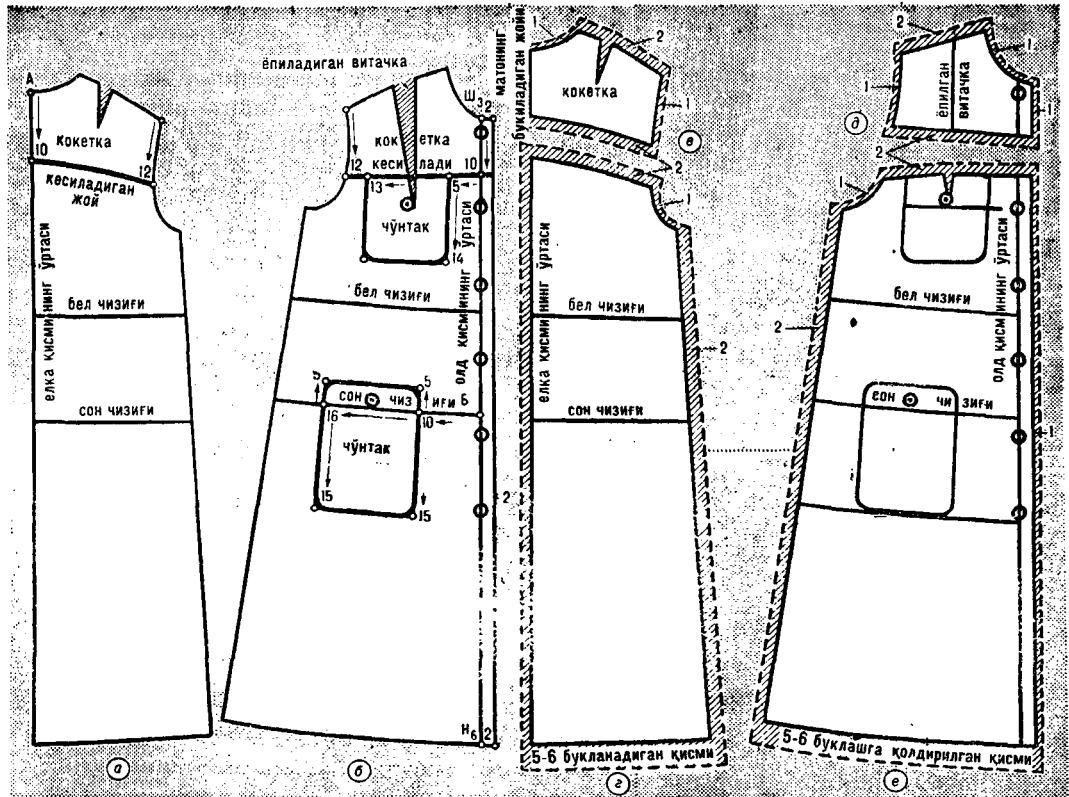
Тугма қадаладиган қоқоқ ҳосил қилиш учун барни кенгайтириш. Ш₃ нуқтадан ўнгга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 нуқтасидан юқорига 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ш₃ ва 1 нуқталар ўзаро туташтирилади. Сўнгра H_6 нуқтадан ўнгга 3 см ўлчаб, бу ерга ҳам 3 рақами қўйиб, 3, 1, 3 ва H_6 нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Борт ости чизиги. Ш₂ нуқтадан чапга елка чизиги бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. H_5 нуқтадан ҳам чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 ва 2 нуқталари пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Тугмалар ўрнини белгилаш. Бел ва сон чизиклари T_4 ва В₄ нуқталардан ўнгга, ўрта чизик билан кесишгунча, узайтирилиб, ўрта чизикнинг бел чизиги билан кесишган



2-расм. Спорт типидagi пальто: а, б — пальто олди ва орқасининг асосий андазасига фасон чизиқларини чизиш; в, г, д, е — андаза деталларини газлама устига қўйиш.



жойига T_3 нуқта қўйилади. T_5 нуқтадан юқорига ва пастга 9 см дан ўлчаб (бу — тугмалар оралиғи) нуқталар қўйилади. Петлялар ва тугмалар ўрни шу нуқталар текислигида белгиланади.

Чўнтак. T_4 нуқтадан чапга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 10 нуқтасидан пастга ихтиёрий узунликда пунктир чизиқ туширилиб, сўнгра 10 нуқтасидан пастга пунктир чизиқ бўйича 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади. 8 нуқтасидан чапга 16 см узунликда чизиқ тортилади.

Еннинг чизмасини чизиш тартиби *Енг*, ёқанинг чизмасини чизиш тартиби эса *Ёқа* мақоласида берилган.

Эслатма: агар еннинг елкадаги қисми, яъни енг боши (оқат) пальтонинг енг ўмизидан каттароқ (кенгроқ) бўлса, ўмизнинг қўлтиқ тагини енг кенлигига мослаб ўйиш ёки енгни тирсақ чоки тушадиган чизиқ бўйича тикиб керагича тортайриш керак.

Спорт типидagi пальто. Бундай пальтонинг андазасини яшаш учун пальтонинг асосий андазасига (1-расм) спорт типидagi пальто фасонининг чизиқларини чизиш керак.

Пальтонинг орқаси (2-расм, а). А нуқтадан пастга ўрта чизиқ бўйича 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. Сўнгра елкадан пастга енг ўмизи бўйича 12 см ўлчанади. 10 ва 12 нуқталари расмдагидек эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу эса кесин чизиғи бўлади.

Пальтонинг олди (2-расм, б). Елка витачкаси бекитилиб, елкадан пастга енг ўмизи бўйича 12 см

ўлчаб, 12 рақами қўйилади. Сўнгра $Ш_2$ нуқтадан пастга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 12 ва 10 нуқталари чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу эса кесин чизиғи бўлади.

Юқор. чўнтак. 10 нуқтасидан чапга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Бу нуқтадан пастга 14 см ўлчаб, 14 рақами, чапга эса 13 см ўлчаб, 13 рақами қўйилади. Ҳосил бўлган нуқталар бир-бирига туташтирилса, чўнтак чизиғи ҳосил бўлади; чўнтакнинг бурчаклари эса думалоқланади.

Ен чўнтак. Б нуқтадан чапга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 10 нуқтаси орқали ёрдамчи чизиқ тортилиб, 10 нуқтасидан юқорига 5 см, пастга 15 см ўлчаб, шу рақамлар қўйилади. Сўнгра 10 нуқтасидан чапга 16 см ўлчаб, 16 рақами қўйилади, 16 нуқтаси орқали ёрдамчи чизиқ тортилиб, 16 нуқтасидан юқорига 5 см ва пастга 16 см ўлчаб, ҳосил бўлган нуқталар 5 ва 15 рақамлари билан белгиланади. 5 ва 5, 15 ва 15 нуқталари ўзаро туташтирилади. Ҳосил бўлган чўнтакнинг бурчаклари думалоқланади.

Тугма қадаладиган қопқоқ ҳосил қилиш учун барни кенгайтириш. $Ш_3$ ва $Н_6$ нуқталардан ўнгга 2 см дан ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Сўнгра 2 ва 2 нуқталар чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (2-расм, в, г, д, е). Орқа

кокетка андазаси бўйига икки букланган газламага тўғрилаб қўйилади. Ҳамма чок ҳақи расмда кўрсатилган.

Пальто олдининг кокеткаси елка витачкаси ёпиқ ҳолда бичилади. Чўнтакни бичишда унинг четларидан 1 см дан чок ҳақи қолдирилади.

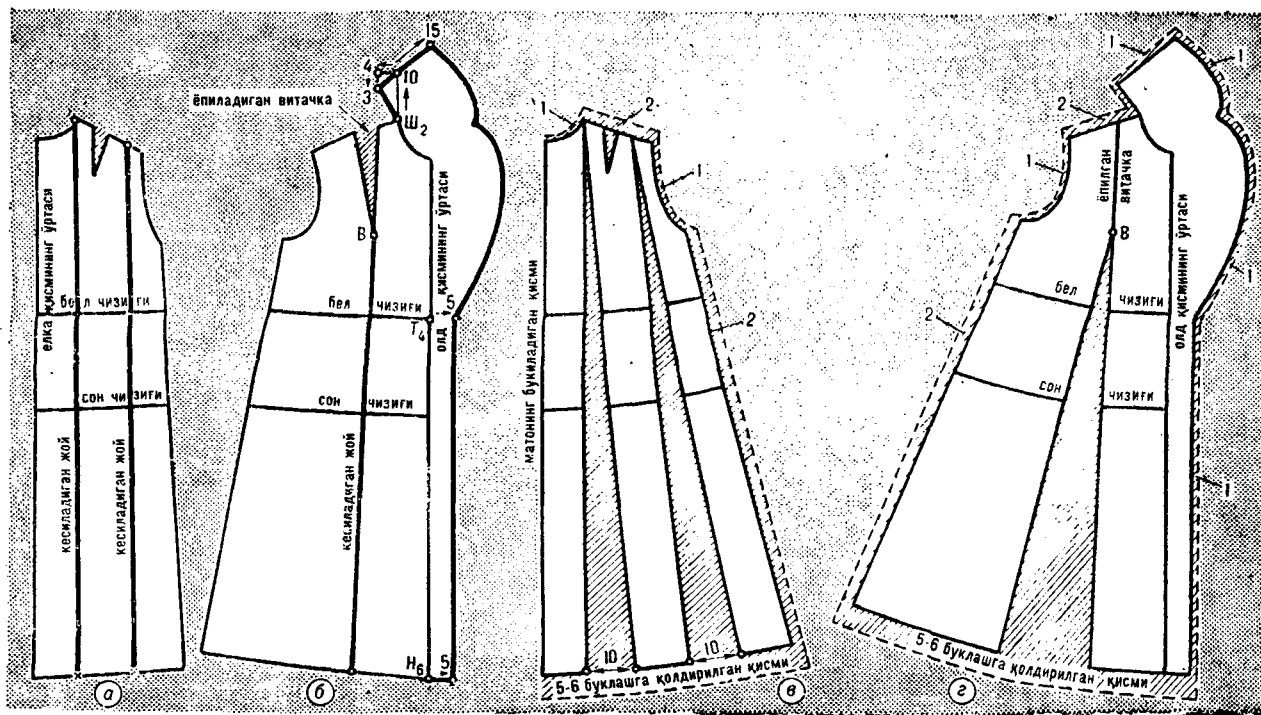
Еннинг андазасини бичиш тартиби *Енг*, ёқа андазасиники эса *Ёқа* мақоласида берилган.

Орқаси клёш пальто (3-расм). Бундай пальто андазасини яшаш учун пальтонинг асосий андазасига (1-расм) клёш пальто фасонининг чизиқлари чизилади.

Пальтонинг орқаси (3-расм, а). Этак чизиғи тенг уч қисмга бўлинади, бўлиш нуқталаридан юқорига елка чизиғи билан кесингунча тик чизиқлар чиқарилади. Андаза шу чизиқлар изидан кесиб керилса, клёш бўлади.

Пальтонинг олди (3-расм, б). Елка витачкаси бекитилади. Пальтонинг олди ҳам бир оз клёш бўлиши учун витачка чизиғининг учи (В нуқта) дан пастга тик чизиқ тортилади; бу кесин чизиғи бўлади.

Пальтонинг бўйи билан яхлит бичилган ёқа. $Ш_2$ нуқтадан юқорига 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади; 10 нуқтасидан чапга 4 см ва пастга 3 см ўлчаб, ҳосил бўлган нуқталар шу рақамлар билан белгиланади. 3 нуқтасидан ўнгга 10 нуқта орқали 15 см узунликда чизиқ тортилиб, 15 рақами қўйилади. 3 нуқтаси $Ш_2$ нуқтага туташтирилади.



3-расм. Орқаси клёш пальто: а, б — пальто олди ва орқасининг тессий андазасига фасон чизикларини чизиш; в, г — андаза деталларини газлама устига қўйиш.

берилган. *Илгак ва тугмалар, Изма мақолаларига ҳам қаранг.*

Елка чоки олдинга тушиб турадиган пальто (4-расм). Бундай пальтонинг андазасини яшаш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 19,5 см
 2. Кўкрак ярим айланаси — 50 см
 3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 42 см
 4. Белнинг ярим айланаси — 40 см
 5. Соннинг ярим айланаси — 52 см
 6. Орқанинг елкадан белгача узунлиги — 39 см
 7. Пальтонинг узунлиги — 120 см
 8. Елка кенглиги — 14 см
 9. Енгнинг узунлиги — 60 см
- АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади.

Пальтонинг узунлиги. А нуқтадан пастга 120 см узунликда (пальтонинг узунлиги) чизик тушириб, чизик учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг ўзининг узунлиги (чуқурлиги). А нуқтадан пастга 22,7 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $50 : 3 + 6 = 22,7$ см), чизик тортиб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 39 см ўлчаб (орқанинг белгача узунлиги), Т нуқта қўйилади. Т нуқ-

тадан ўнгга ихтиёрий узунликда чизик тортилади.

Сон чизиги. Т нуқтадан пастга 18 см ўлчаб (барча размерлар учун), Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 20,7 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $50 : 3 + 4 = 20,7$ см), Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига тик чизик чиқарилиб, тик чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесилган жойга П нуқта қўйилади.

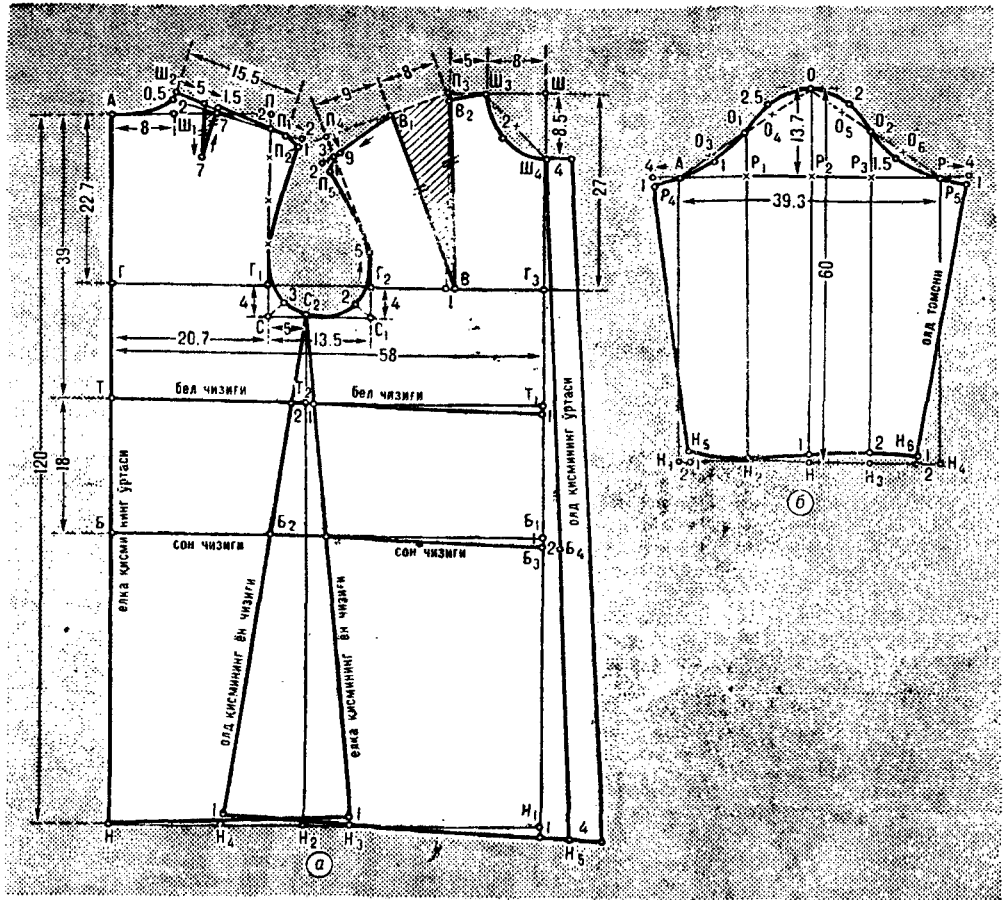
Енг ўзининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 13,5 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $50 : 4 + 1 = 13,5$ см), Г₂ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда тик чизик чиқарилади.

Пальто кўкрак қисмининг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 58 см ўлчаб (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 8 см қўшилади, яъни $50 + 8 = 58$ см), Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқта орқали юқорига ихтиёрий узунликда ва пастга этак чизиги билан кесилгунча тик чизик тортилиб, тик чизикнинг этак чизиги билан кесилган нуқтаси Н₁ билан, бел чизигини кесиб ўтган жойи Т₁ билан, сон чизигини кесиб ўтган жойи Б₁ билан белгиланади.

Лиф (полочка)нинг ба- ландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 27 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар



4-расм. Елка чоин олдинга тушиб турайдиган пальтонинг андаза чизм аси.



учун 2 см қўшилади, яъни $50:2+2=27$ см), G_3 нуқта қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Енг ўмизининг қиялиги. Вертикал чизиқларни G_1 ва G_2 нуқталардан пастга 4 см узайтириб, C ва C_1 нуқталар қўйилади ва бу нуқталар ўзаро туташтирилади.

Ен чизиқ. C нуқтадан ўнгга 5 см ўлчаб, C_2 нуқта қўйилади. C_2 нуқтадан пастга тик чизиқ тушириб, тик чизиқнинг бел чизиги билан кесишган нуқтаси T_2 билан, пастда этак чизиги билан кесишган нуқтаси H_2 билан белгиланади.

Ердамчи елка чизиги. $ПГ_1$ чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади.

Пальтонинг орқасини чизиш

Еқа ўмизи. A нуқтадан ўнгга 8 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $1/3$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $19,5:3+1,5=8$ см), $Ш_1$ нуқта қўйилади. $Ш_1$ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтадан юқорига 0,5 см ўлчаб, $Ш_2$ нуқта қўйилади. A ва $Ш_2$ нуқталар боғиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. $П$ нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади.

Елка чизиги. Елканинг қиялик чизигидаги 2 нуқтасидан чапга 15,5 см узунликда [елканинг кенглигига 1,5 см (витачканинг кенглиги) барча размерлар учун қўшилади, яъни $14+1,5=15,5$ см] чизиқ тортиб, чизиқ учига $П_1$ нуқта қўйилади; бу елка чизиги бўлади; елка чизигининг 2 ва $П_1$ нуқталар орасидаги қисми тенг икки бўлакка бўлинади, бўлиш нуқтаси чизиқ ёрдамида $Ш_2$ нуқтага туташтирилади. Сўнгра $Ш_2$ нуқтадан ўнгга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтасидан ўнгга 1,5 см (витачканинг кенглиги) ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. 5 нуқтасидан пастга 7 см узунликда чизиқ туширилиб, чизиқ учига 7 рақами қўйилади. 7 нуқтасидан юқорига 1,5 нуқтаси орқали (витачканинг кенглиги) 7 см узунликда чизиқ чиқариб, бу ерга ҳам 7 рақами қўйилади. Бу 7 нуқтаси елка чизигига туташтирилади.

Витачканинг ҳар иккала чизиги бир-бирига тенг бўлиши керак. Елка чизиги $П_1$ нуқтадан ўнгга 2 см узайтирилиб, 2 рақами қўйилади, ҳосил бўлган нуқтадан пастга 1 см ўлчаб,

$П_2$ нуқта қўйилади. $П_2$ нуқта елка чизигига туташтирилади.

Енг ўмизи чизиги. C нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб 3 см узунликда чизиқ чиқарилиб 3 рақами қўйилади. $П_2$ нуқтадан C_2 нуқтага $ПГ_1$ чизигидаги пастки бўлиш нуқтаси ва 3 нуқта орқали чизиқ тортилади, бу ўмиз чизиги бўлади.

Ен чизиги. T_2 нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. C_2 нуқтадан пастга 1 нуқта орқали этак чизигини кесиб ўтадиган қилиб чизиқ туширилиб, чизиқлар кесишган нуқтаси H_3 ҳарфи билан белгиланади.

Пальтонинг олдинги ярмини чизиш

Еқа ўмизи. $Ш$ нуқтадан чапга 8 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $1/3$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $19,5:3+1,5=8$ см), $Ш_3$ нуқта қўйилади, $Ш$ нуқтадан пастга 8,5 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $1/3$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $19,5:3+2=8,5$ см), $Ш_4$ нуқта қўйилади.

$Ш_3$ ва $Ш_4$ нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилиб

пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см узунликда чизик тортилади ва 2 рақами қўйилади. Ш₂, 2, Ш₄ нуқталар орқали эгри чизик чизилади, бу — ёқа ўмизи бўлади.

Ёқа ўмизи билан елка витечки оралигидаги ёрдамчи елка чизиги. Ш₃ нуқтадан чапга 5 см ўлчаб, П₃ нуқта қўйилади. Ёрдамчи чизик 44—48-размерлар учун 4 см га, 50 ва бундан катта размерлар учун эса 5 см га тенг бўлади.

Елка витечки ва ёқа ўмиздан елка витечки оралигидаги елка чизиги. П₃ нуқтадан пастга горизонтал чизик билан кесишгунча чизик туширилиб, чизиклар кесишган нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, В нуқта қўйилади. В ва П₃ нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади. П₃ нуқтадан ПГ₁ чизигидаги юқори бўлиш нуқтасигача чизик тортилади. П₃ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 8 см (витечкининг кенглиги) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади (кўкрак ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси айрилади, яъни 50—42=8 см). В₁ нуқта билан В нуқта чизик ёрдамида туташтирилади. В нуқтадан П₃ нуқта йўналишида ВВ₁ чизик узунлигига тенг келадиган чизик чизилиб, В₂ нуқта қўйилади. В₂ ва Ш₃ нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка витечки билан енг ўмизи оралигидаги елка чизиги. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 9 см ўлчаб (елка кенглигидан елканинг ёқа ўмиздан елка витечкигача бўлган кенлиги (5 см) айрилади, яъни 14—5=9 см), П₄ нуқта қўйилади.

Г₂ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 ва П₄ нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади.

П₄ нуқтадан пастга пунктир чизик бўйича 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 ва В₁ нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади. Сўнгра В₁ нуқтадан 3 нуқтаси йўналишида 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади (ўлчами юқоридан берилган). Елка чизиги 9 нуқтасидан чапга 2 см узайтирилиб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан пастга 1 см ўлчаб, П₅ нуқта қўйилади. П₅ нуқта елка чизигига туташтирилади.

Енг ўмизи. С₁ нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб 2 см узунликда чизик чиқарилади. П₅ нуқтадан С₂ нуқтага томон 5, Г₂ ва 2 нуқталар орқали, пунктир чизикқа уриниб ўтадиган қилиб, ўмиз чизиги чизилади.

Енг чизик. Т₂ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. С₂ нуқтадан пастга 2 нуқтаси орқали ўтадиган қилиб чизик туширилади, бу чизикнинг этак чизиги билан кесишган жойига Н₄ нуқта, сон чизиги би-

лан кесишган жойига Б₂ нуқта қўйилади.

Бел чизиги. Т₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ён чизикдаги 2 нуқтасига туташтирилади.

Сон чизиги. Б₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, В₃ нуқта қўйилади. Б₃ ва Б₂ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Этак чизиги. Н₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Н₄ нуқтадан юқорига 1 см ўлчаб, бу ерга ҳам 1 рақами қўйилади. 1 ва 1 нуқталари ўзаро туташтирилади.

Пальто олдининг ўрта чизиги. Пальтонинг барлари очилиб турмаслиги учун, ўрта чизик ўнгга кўчирилади. Бунинг учун Б₃ нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, В₄ нуқта қўйилади. Этак чизиги ўнгга истаганча узайтирилади. Пальто олдининг ўрта чизиги Ш₄ ва Б₄ нуқталар орқали чизилиб, этак чизигигача етказилади, этак чизигини кесиб ўтган жойига Н₅ нуқта қўйилади.

Тугма қадаладиган қоқоқ ҳақи. Ш₄ ва Н₅ нуқталардан ўнгга 4 см ўлчаб, 4 рақамлари қўйилади. Ш₄, 4, 4 ва Н₅ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Ёқа андазасини чизиб тартиби

Ёқа мақоласида берилган
Эслатма: енгнинг юқори қисми, яъни енг боши ўмиздан кенроқ бўлса, ўмиз қўлтиқ остини ўйиб керагича кенгайтирилади ёки енг чокидан тикиб ўмизга мослаб ҳарайтирилади. Елка витечки танланган фасонга қараб керакли жойга кўчирилади. Бу ҳақда *Модель ясаш* мақоласига қаранг.

Енг андазасини ясаш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (4-расм, б).

Енгнинг кенлиги. А нуқтадан ўнгга 39,3 см узунликда [кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади ва 2 га кўпайтирилади, яъни $(50 : 3 + 3) \times 2 = 39,3$ см] чизик тортиб, Р нуқта қўйилади. Р нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда тик чизик туширилади.

Ёрдамчи чизиклар. АР чизиги тенг тўрт қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталари Р₁, Р₂, Р₃ ҳарфлари билан белгиланади. Бу нуқталар орқали ихтиёрий узунликда тик чизиклар тортилади.

Енг бошининг баландлиги. Р₂ нуқтадан юқорига 13,7 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмидан барча размерлар учун 3 см айрилади, яъни $50 : 3 - 3 = 13,7$ см), О нуқта қўйилади.

Енгнинг узунлиги. О нуқтадан пастга 60 см (енг узунлигининг ўлчови) узунликда чизик туширилади ва чизик учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқта орқали ҳар иккала томонга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилиб, бу чизикнинг вертикал чизиклар билан кесишган нуқталари Н₁, Н₂, Н₃ ва Н₄ билан белгиланади.

Енг боши (окат). А ва О нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизикнинг ёрдамчи чизик билан кесишган нуқтаси О₁ билан белгиланади. О ва Р нуқталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро ёрдамчи чизик билан кесишган нуқтаси О₂ билан белгиланади. Пунктир чизикларнинг вертикал чизиклар оралигидаги қисмлари тенг икки бўлақларга бўлиб чиқилади, бўлиш нуқталари О₃, О₄, О₅, О₆ ҳарфлари билан белгиланади. О₃ нуқтадан пастга пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади, О₄ нуқтадан юқорига пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2,5 см ўлчаб, 2,5 рақами қўйилади, О₅ нуқтадан юқорига пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади, О₆ нуқтадан пастга пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. Сўнгра А нуқтадан чапга, Р нуқтадан эса ўнгга 4 см дан ўлчаб, 4 рақамлари қўйилади. Ҳосил бўлган нуқталардан пастга 1 см дан ўлчаб, Р₄ ва Р₅ нуқталар қўйилади. Р₄, А, 1, О₁, 2,5, О, 2, О₂, 1,5, Р, Р₅ нуқталар расмдагидек чизик ёрдамида бир-бирга туташтирилади, ҳосил бўлган чизик енг боши бўлади.

Енг чизиклари. Н₁ нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, 2 нуқта қўйилади, 2 нуқтасидан юқорига 1 см ўлчаб, Н₂ нуқта қўйилади. Н₄ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 нуқта қўйилади, 2 нуқтасидан юқорига 1 см ўлчаб, Н₆ қўйилади. Р₄ нуқта Н₅ нуқта билан, Р₅ нуқта эса Н₆ нуқта билан чизик ёрдамида туташтирилади.

Енг учини. Н нуқтадан юқорига ёрдамчи чизик бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Н₃ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Н₅, Н₂, 1, 2, Н₆ нуқталар орқали чизик тортилади, бу енг учини тасвирловчи чизик бўлади.

АЕЛЛАРНИНГ СПОРТ ТИПИДАГИ КОСТЮМИ. Спорт типидagi костюм учун зич тўқилган газлама тавсия этилади. Бундай костюмнинг курткиси баъзан сув ўтказмайдиган газламадан, шими эса эластикдан тикилади.

Костюмни бахялар ёки тўқилган ёқа, манжет ва белбоғ билан безаш мумкин.

Куртка
(1-расм)

Андаза чизмасини чизиб учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Буйиннинг ярим айланаси — 18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 41 см
4. Белнинг ярим айланаси — 36 см
5. Орқанинг белгача узунлиги — 38 см

6. Куртканинг узунлиги — 48 см
7. Елка кенглиги — 13 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, а).

Ўмизнинг узунлиги (чуқурлиги). А нуқтадан пастга 20,3 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $46:3 + 5 = 20,3$ см) чизик тушириб, учига Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда чизик тортилади.

Бел чизиғи. А нуқтадан пастга 38 см ўлчаб (орқанинг узунлиги), Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда чизик тортилади.

Куртканинг узунлиги. А нуқтадан пастга 48 см ўлчаб (куртканинг узунлиги), И нуқта қўйилади. И нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 19,3 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $46:3 + 4 = 19,3$ см), Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига тик чизик чиқарилади, тик чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесишган жойи П ҳарфи билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 12,5 см ўлчаб, (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $46:4 + 1 = 12,5$ см), Г₂ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда тик чизик тортилади.

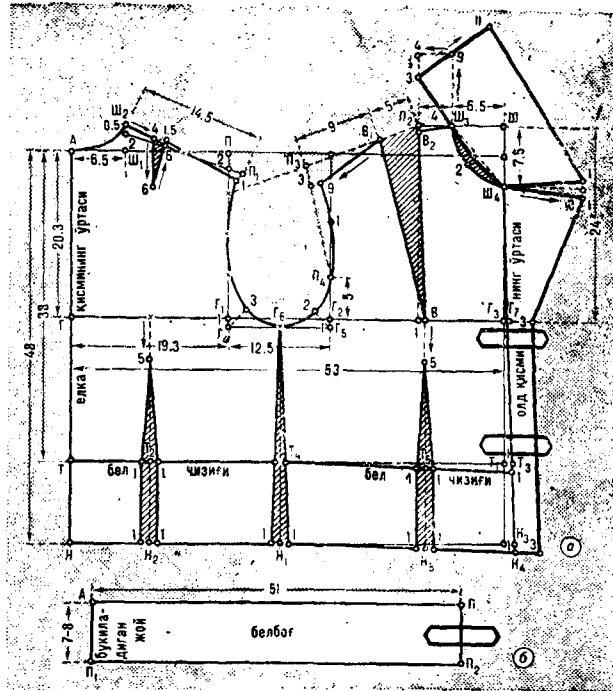
Куртканинг кўкрак чизиғи бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 53 см ўлчаб (кўкрак ярим айланаси узунлигига барча размерлар учун 7 см қўшилади, яъни $46 + 7 = 53$ см), Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқта орқали вертикал чизик тортилади. Бу чизикнинг бел чизиғи билан кесишган нуқтасига Т₁ ҳарфи қўйилади.

Лиф (полочка)нинг баландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 24 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $46:2 + 1 = 24$ см), Ш нуқта қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ўмизнинг қиялиги. Г₁ ва Г₂ нуқталардан чиққан вертикал чизиклар пастга 1 см дан узайтирилиб, Г₄ ва Г₅ нуқталар қўйилади, бу нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Ен чизик. Ўмизнинг Г₄ ва Г₅ нуқталар ораллигидаги қиялик чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси Г₆ билан белгиланади. Г₆ нуқтадан пастга вертикал чизик туширилади, унинг ластки, этак чизиғи билан кесишган жойига П₁ нуқта қўйилади.

Елка ва ўмиз чизикларидаги ёрдамчи нуқталар. ПП₁ чизиғи тенг тўрт қисмга бўлинади.



1-расм. Куртканинг андаза чизмаси.

Куртканинг орқасини чизиш

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 6,5 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $18:3 + 0,5 = 6,5$ см), Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан юқорига 0,5 см ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. А ва Ш₂ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади, бу ёқа ўмизи бўлади.

Елканинг қиялиги. Еқа ўмизидagi 2 нуқтасидан ўнгга елканинг қиялик чизигидаги 2 нуқтаси орқали 14,5 см узунликда (елка кенглигига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $13 + 1,5 = 14,5$) чизик тортиб, учига П₁ ҳарфи қўйилади. Елка чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси Ш₂ нуқтага туташтирилади. П₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Сўнгра Ш₂ нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 4 нуқтасидан ўнгга 1,5 см, пастга эса 6 см ўлчаб, ҳосил бўлган нуқталар 1,5 ва 6 рақамлари билан белгиланади. 6 нуқтасидан юқорига 1,5 нуқтаси (витачканинг кенглиги) орқали 6 см узунликда чизик чиқарилиб, учига 6 рақами қўйилади. Шу нуқта 1 нуқтасига туташтирилади. Витачканинг иккала чизиғи ўзаро тенг бўлиши лозим.

Енг ўмизи. Г₄ нуқтадан, бурчакни қоқ ўртасидан бўладиган қилиб, 3 см узунликда чизик тортилади

ва 3 рақами қўйилади, 1 нуқтадан Г₆ нуқтага томон ПП₁ чизигига уриниб, 3 нуқтаси орқали ўтадиган қилиб эгри чизик тортилади.

Ен чизик. Н₁ нуқтадан чапга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси Г₆ нуқтага туташтирилади.

Белдаги витечка. ГГ₁ чизик тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан пастга чизик туширилади, бу чизикнинг этак чизиғи билан кесишган жойига Н₂ нуқта, бел чизиғи билан кесишган жойига Т₂ нуқта қўйилади. ГГ₁ чизигидаги бўлиш нуқтасидан пастга пунктир чизик бўйича 5 см ўлчаб, 5 нуқтаси қўйилади. Т₂ нуқтадан ўнг ва чапга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. Н₂ нуқтадан ҳам ўнг ва чапга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. 1, 1, 5, 1 ва 1 нуқталари чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Куртканинг олдини чизиш

Еқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 6,5 см узунликда (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $18:3 + 0,5 = 6,5$ см) чизик чизилиб, чизик учига Ш₃ ҳарфи қўйилади. Ш нуқтадан пастга 7,5 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $18:3 + 1,5$ см), Ш₄ нуқта қўйилади. Ш₃ ва Ш₄ нуқталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади; пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтасидан чапга пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил

қилиб 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₂, 2 ва Ш₃ нуқталар ботиқ эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Куртка олдининг ўрта чизиғи. Т₁ нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, Т₂ нуқта қўйилади. Ш₁ ва Т₂ нуқталар орқали тик чизиқ тортилиб, бу чизиқнинг кўкрак чизиғини кесиб ўтган жойи Г₁ ва этак чизиғини кесиб ўтган жойи Н₂ нуқта билан белгиланади.

Елкадаги ёрдамчи чизиқлар. Ш₃ нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади. 50-размер ва бундан катта размерлар учун ёрдамчи чизиқ 5 см га тенг қилиб олинади.

Елка витачкаси ва елка чизиғи. П₂ нуқтадан пастга кўкрак чизиғигача пунктир чизиқ туширилади. Пунктир чизиқ билан кўкрак чизиғи кесишган нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, В нуқта қўйилади. В ва П₂ нуқталар чизиқ ёрдамида туташтирилади. П₂ нуқтадан пастга ПГ₁ чизиғидан юқори бўлиш нуқтасигача пунктир чизиқ туширилади. П₂ нуқтадан чапга пунктир чизиқ бўйича 5 см (витачканинг кенглиги) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади (кўкракнинг ярим айланаси минус кўкрак остининг ярим айланаси, яъни $46 - 41 = 5$ см). В нуқтадан В₁ нуқтага туташтирилади. В нуқтадан юқорига, П₂ нуқта йўналишида ВВ₁ чизиқ узунлигига тенг келадиган чизиқ тортилиб, чизиқ учига В₂ ҳарфи қўйилади. В₂ нуқта Ш₃ нуқтага туташтирилади. Витачканинг иккала чизиғи ўзаро тенг бўлиши керак. В₁ нуқтадан чапга 9 см узунликда (елканинг умумий кенлигидан елка чизиғининг ёқа ўмизи билан елка витачкаси оралиғидаги қисм айрилади, яъни $13 - 4 = 9$ см) чизиқ чизиб, чизиқ учига П₃ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, П₄ нуқта қўйилади. П₃ нуқта П₄ нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. П₃ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 нуқта қўйилади. 3 нуқта В₁ нуқтага туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга 9 см узунликда чизиқ тортиб, учига 9 рақами қўйилади.

Енг ўмизи. Г₅ нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизиқ чиқарилади ва учига 2 рақами қўйилади. 3 нуқта билан П₄ нуқта оралиғида пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўнгга пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 9. 1. П₄, 2 ва Г₆ нуқталар эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади, бу ўмиз чизиғи бўлади.

Ен чизиғи. П₁ нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси Г₆ нуқтага туташтирилади, бу чизиқнинг бел чизиғи билан кесишган нуқтаси Т₄ билан белгиланади.

Бел чизиғи. Т₃ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади.

1 нуқтаси Т₄ нуқтага туташтирилади.

Этак чизиғи. Н₃ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, шу нуқта Н₄ билан белгиланади. Н₄ нуқта ён чизиқдаги 1 нуқтага туташтирилади.

Олдинги витачка. В нуқтадан пастга пунктир чизиқ туширилиб, унинг бел чизиғи билан кесишган жойига Т₅ нуқта, этак чизиғи билан кесишган жойига Н₅ нуқта қўйилади. В нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Т₅ нуқтадан ўнг ва чапга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. Н₅ нуқтадан ҳам чап ва ўнгга шу тарзда 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. 1, 1, 5, 1 ва 1 нуқталари чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Ёқа ва тугма қадаладиган қопқоқ (застежка). Ш₁ нуқтадан ўнгга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 10 нуқтасидан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ш₁ нуқта 1 нуқтага туташтирилади.

Г₇ нуқтадан ўнгга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. Н₄ нуқтадан ҳам ўнгга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 1, 3, 3, Н₄ нуқталар чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Ёқа. Ш₃ нуқтадан юқорига 9 см узунликда чизиқ тортиб, чизиқ учига 9 рақами қўйилади. Бу нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади; 4 нуқтасидан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади, бу нуқта Ш₃ нуқтага туташтирилади. 3 нуқтадан ўнгга 9 см нуқта орқали 11 см узунликда қия чизиқ тортилиб, 11 рақами қўйилади. 10 нуқтасидан юқорига 1 см ўлчаб 1 рақами қўйилади.

Бу нуқта 11 нуқтасига, пастки 1 нуқта эса Ш₄ нуқтага туташтирилади. Ёқа куртка чизмаси билан бирликда чизилади, лекин алоҳида бичилади.

Бел боғ (1-расм, б). Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади.

Бел боғ узунлиги. А нуқтадан ўнгга 51 см узунликда чизиқ тортиб, учига П ҳарфи қўйилади. П нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда вертикал чизиқ тортилади.

Бел боғ эни. А нуқтадан пастга 7—8 см ўлчаб, П₁ нуқта қўйилади. П₁ нуқтадан ўнгга горизонтал чизиқ чизилиб, горизонтал чизиқнинг вертикал чизиғини кесиб ўтган нуқтаси П₂ билан белгиланади. Агар куртка белбоққа уланадиган чизиқ бўйича буриштирилмайдиган бўлса, бел чизиғига витечкалар чизилмайди.

Енгнинг чизмасини чизиб тартиби Енг мақоласида берилган.

Ярим комбинезон. 2-расмда кўкрак пешини ва иккита елка боғи бўлган ярим комбинезон кўрсатилган.

Шим

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Шимнинг ён чизиқ бўйича узунлиги — 90 см
2. Белнинг ярим айланаси — 36 см
3. Сонинг ярим айланаси — 48 см
4. Шим почасининг пастки кенлиги — 28 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Шимнинг олдинги ярмининг чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (2-расм, а).

Шимнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 90 см узунликда (шимнинг узунлиги) чизиқ тушириб, Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Оғнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 27 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $48 : 2 + 3 = 27$ см) ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Тизза чизиғи. Ш, Н чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан юқорига 5 см ўлчаб, К нуқта қўйилади. К нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Оғнинг кенлиги. Ш нуқтадан ўнгга 30 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $48 : 2 + 6 = 30$ см) ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади.

Тугма қадаладиган қопқоқ, яъни баланд чизиғи. Ш₁ нуқтадан чапга 4,8 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{10}$ қисми, яъни $48 : 10 = 4,8$ см) ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади.

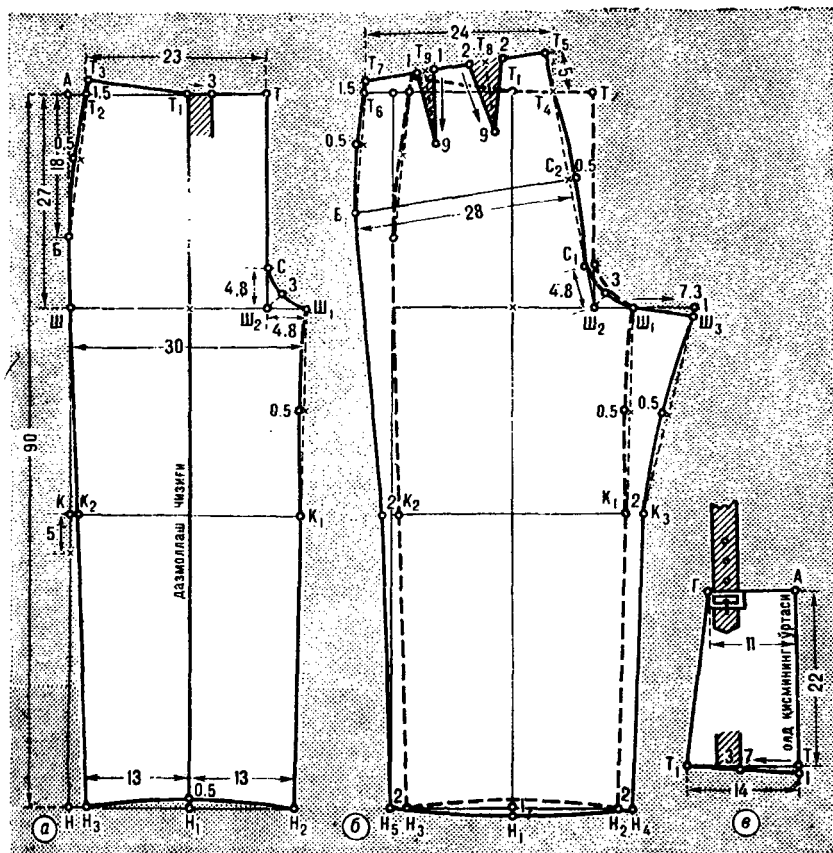
Ш₂ нуқтадан юқорига вертикал чизиқ чиқарилади, бу чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси Т ҳарфи билан белгиланади. Ш₂ нуқтадан юқорига 4,8 см ўлчаб, С нуқта қўйилади. Ш₂ нуқтадан бурчакни қоқ ўртасидан бўладиган қилиб 3 см узунликда чизиқ чиқариб, 3 рақами қўйилади. С, 3, Ш₂ нуқталар чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу эса бант чизиғи бўлади.

Тах чизиғи. Ш, Ш₁ чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан юқорига ва пастга тик чизиқ чизилади, тик чизиқнинг юқори горизонтал чизиғини кесиб ўтган нуқтаси Т₁ билан, пастки горизонтал чизиғини кесиб ўтган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Бел чизиғи. Т нуқтадан чапга 23 см ўлчаб (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $36 : 2 + 5 = 23$ см), Т₂ нуқта қўйилади. Сўнгга Т₂ нуқтадан юқорига 1,5 см ўлчаб, Т₃ нуқта қўйилади ва у Т₁ нуқтага туташтирилади.

Белдаги витечка. Т₁ нуқтадан ўнгга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 нуқтасидан пастга ихтиёрий узунликда чизиқ туширилади.

Шим почасининг пастки чизиғи. Н₁ нуқтадан ўнг ва чапга



2-расм. Ярим комбинезоннинг андаза чизма.и.

13 см дан ўлчаб [почанинг пастки кенглигидан 2 см айириб, 2 га бўлинади, яъни $(28-2) : 2 = 13$ см] H_2 ва H_3 нуқталар қўйилади.

Оғ чоки тушадиган чизиқ. $Ш_1$ нуқта H_1 нуқтага чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу чизиқнинг тизза чизиғи билан кесишган нуқтаси K_1 билан белгиланади. $Ш_1$ нуқта билан K_1 нуқта ораллиғидаги пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан чапга тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчанади ва 0,5 рақами қўйилади. $Ш_1$ нуқта K_1 нуқтага 0,5 нуқтаси орқали туташтирилади, натижада оғ чоки тушадиган чизиқ пайдо бўлади.

Ен чок. А нуқтадан пастга 18 см ўлчаб, Б нуқта қўйилади. Б нуқта T_3 нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; бу пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади. T_3 , T_2 , 0,5, Б, $Ш_1$, H_3 нуқталар чизиқ ёрдамида бир-биринга туташтирилади, шунда ён чизиқ ҳосил бўлади, ён чизиқнинг тизза чизиғи билан кесишган жойига K_2 нуқта қўйилади.

Шимнинг поча чизиғи. H_3 нуқтадан юқорига 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади. H_3 , 0,5, H_2 нуқта-

лар чизиқ ёрдамида туташтирилади, шунда поча чизиғи ҳосил бўлади.

Шимнинг орқа ярмини чизиш

Шимнинг олдинги ярми юқорида кўрсатилгандек чизилиб, шимнинг орқа ярмини чизиш учун керак бўладиган асосий нуқталар жой-жойига қўйиб чиқилади (2-расм, б). Шимнинг олдинги ярмидаги бел витечки чизилмайди.

Оғнинг кенглиги. $Ш_1$ нуқтадан ўнгга 7,3 см ўлчаб (сон ярим айланасининг $1/10$ қисмига барча рақамлар учун 2,5 қўйилади, яъни $48 : 10 + 2,5 = 7,3$ см), 7,3 рақами қўйилади, шу нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, $Ш_3$ нуқта қўйилади.

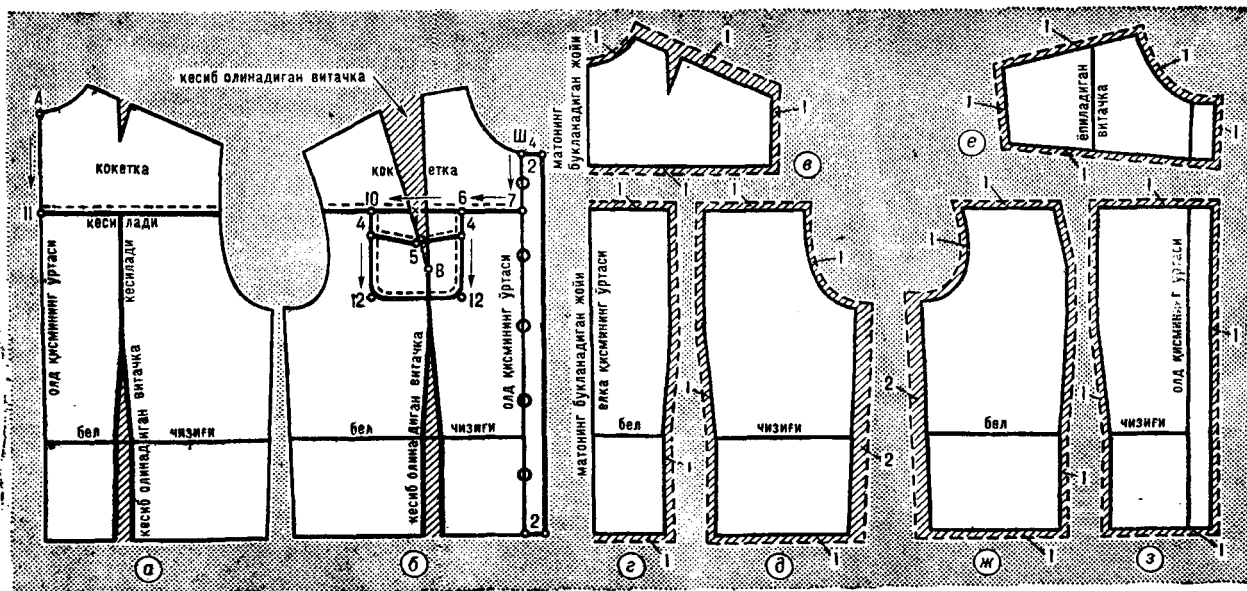
Ўтириш чизиғи. $ТТ_1$ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси T_4 билан белгиланади. $Ш_2$ нуқта T_4 нуқтага, пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; $Ш_2$ нуқтадан юқорига 4,8 см ўлчаб (сон ярим айланасининг $1/10$ қисми, яъни $48 : 10 = 4,8$ см), C_1 нуқта қўйилади. T_4C_1 чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси C_2 билан белгиланади. C_2 нуқтадан ўнгга 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади. $Ш_3$, $Ш_1$, 3, C_1 , 0,5, T_4 нуқталар чизиқ ёрдамида туташтирилади, на-

тижада ўтириш чизиғи ҳосил бўлади; бу чизиқ T_4 нуқтадан юқорига 5 см узайтирилиб, чизиқ учига T_5 нуқта қўйилади.

Бел чизиғи. T_4 нуқтадан чапга 24 см ўлчаб [бел ярим айланасининг $1/2$ қисмига 6 см қўйилади (витачкининг кенглиги), яъни $36 : 2 + 6 = 20$ см], T_6 нуқта қўйилади. T_6 нуқтадан юқорига 1,5 см ўлчаб, T_7 нуқта қўйилади, сўнгра T_7 нуқта T_5 нуқтага туташтирилади.

Белдаги витечка. Бел чизиғи тенг уч қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталари T_8 ва T_9 ҳарфлари билан белгиланади. Бу нуқталардан пастга 9 см узунликда тик пунктир чизиқ туширилади. T_8 нуқтадан ўнг ва чапга 2 см дан ўлчаб, 2 рақамлари қўйилади. 2, 9, 2 нуқталар ўзаро туташтирилади. Сўнгра T_9 нуқтадан ўнг ва чапга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. 1, 9, 1 нуқталари ўзаро туташтирилади.

Оғ чоки тушадиган чизиқ. K_1 нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, K_3 нуқта қўйилади. K_3 нуқта $Ш_3$ нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан чапга тўғри бурчак ҳосил қилиб 0,5 см ўлчаб, шу жойга 0,5 рақами қўйилади. H_2 нуқтадан ўнгга 2 см ўл-



3-расм. Кокеткали спорт курткасининг андаза чизмаси.

чаб, H_4 нуқта қўйилади. $Ш_3$, 0,5, K_3 , H_4 нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади, шунда оғ чоки тушадиган чизик ҳосил бўлади.

Ён чок. C_2 нуқтадан чапга пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 28 см узунликда (сон ярим айланасининг $1/2$ қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $48 : 2 + 4 = 28$ см) чизик тортиб, учига B_1 ҳарфи қўйилади. T_7 ва B_1 нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтасидан чапга тўғри бурчак ҳосил қилиб 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади. K_2 нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади.

H_3 нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, $П_5$ нуқта қўйилади. T_7 , 0,5, B_1 , 2, H_5 нуқ-

талар ўзаро туташтирилса, ён чок тушадиган чизик ҳосил бўлади.

Шимнинг почаси. H_1 нуқтадан паства 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. H_5 , 1, H_4 нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Ярим комбинезоннинг кўкракпешини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи ёзилади (2-расм, в).

Кўкракпешининг узунлиги. А нуқтадан паства 22 см узунликда тик чизик тушириб, учига Т ҳарфи қўйилади. Т нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Кўкракпешининг кенлиги. А нуқтадан чапга 11 см узунликда чизик тортиб, учига Г нуқта қўйилади. Т нуқтадан чапга 14 см ўлчаб, T_1 нуқта қўйилади, сўнгра Г ва T_1 нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Бел чизиги ва витечка. Т нуқтадан паства 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 ва T_1 нуқталар туташтирилади. 1 нуқтасидан чапга 7 см ўлчаб, 7 рақами, сўнгра бу нуқтадан чапга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади.

Елка боғлари кўкракпешга тугма ёки тўқа (пряжка) лар ёрдамида тақилади.

Кокеткали спорт курткеси (3-расм). Куртканиннг асосий андазасига (1-расм, а) фасоннинг чизиклари чизилади.

Куртканиннг орқаси (3-расм, а). А нуқтадан паства 11 см ўлчаб, 11 рақами қўйилади. 11 нуқтасидан ўннга, ўмиз чизигига етказиб горизонтал чизик тортилади, бу кокетка чизиги бўлади. Сўнгра кокетка чизигидан паства бўртма чизиги тортилади. Бел чизигидаги витечка кесилади.

Куртканиннг олди (3-расм, б). Елка витечкаси бекитилади. В нуқтадан паства бўртма чизиги туширилади. Бел чизигидаги витечка кесилади. $Ш_4$ нуқтадан паства 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. 7 нуқтасидан чапга, ўмиз чизигига етказиб, горизонтал чизик тортилади, бу эса кокетка чизиги бўлади.

Тугма қадаладиган қоқоқ ҳақи. $Ш_4$ нуқтадан ўннга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Этак чизиги ўннга 2 см узайтирилиб, чизик учига 2 рақами қўйилади. $Ш_4$, 2 ва 2 нуқталар ўзаро туташтирилади.

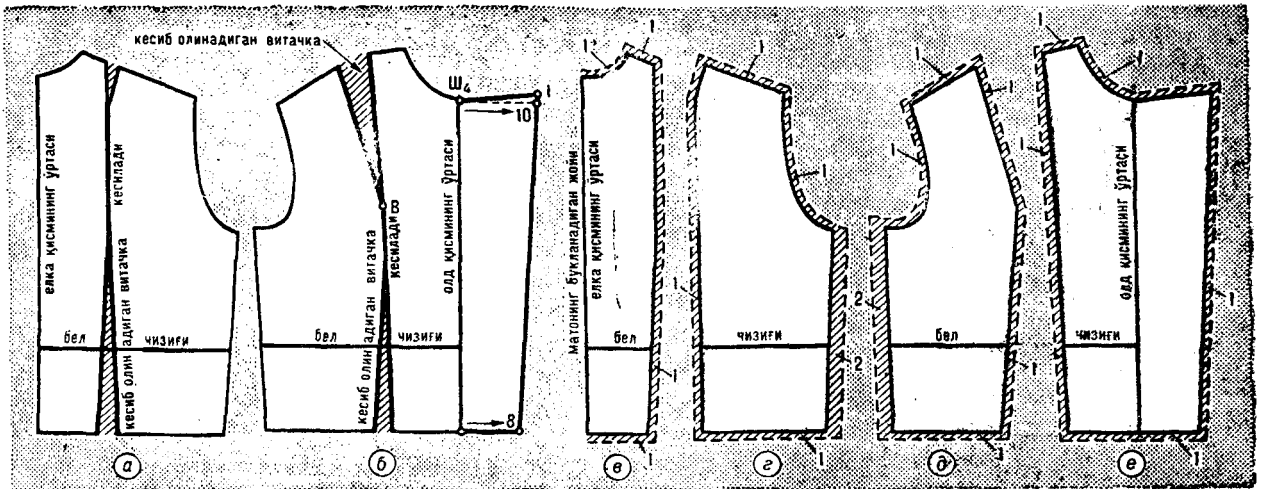
Андазани газлама устига қўйиш (3-расм, в, г, д, е, ж, з). Бўйинга икки буқланган газлама тахига тўғрилаб андазаниннг деталлари қўйиб чиқилади. Чок ҳақи расмда кўрсатилган. Кокеткадаги елка витечкаси бекитилади. Газламани бичганда чўнтакнинг ва чўнтак қоқорининг четларида гир айлантириб 1 см дан чок ҳақи ташлаб кетилади.

Белбоғ (1-расм, б). Белбоғни бичганда четларида 1 см дан чок ҳақи ташлаб кетилади.

Елкадан этаккача бўртма чизик туширилган спорт курткеси (4-расм). Куртканиннг асосий андазасига (1-расм, а) фасоннинг чизиклари чизилади.

Куртканиннг орқаси (4-расм, а). Бел чизигидаги витечка кесилади. Бўртма чизиги этакдан елкага давом эттирилади.

Куртканиннг олди (4-расм, б). Елка витечкаси кесилади ва В нуқтадан паства этаккача бўртма чизиги туширилади. Бел чизигидаги витечка кесилади. $Ш_4$ нуқтадан ўннга 10 см узунликда чизик тортиб, учига 10 рақами қўйилади. Шу нуқтадан юқорига 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Этак чизиги ўннга 8 см узайти-



рилиб, 8 рақами қўйилади. Ш, 1 ва 8 нуқталар ўзаро туташтирилади. Андазани газлама устига қўйиш (4-расм, в, г, д, е). Бўйига икки букланган газламанинг тахига тўғрилаб андаза деталлари қўйиб чиқилади. Чок ҳақи расмда кўрсатилган.

Энг чизмасини чизиш тартиби *Ен*, ёқаники эса *Еқа* мақоласида берилган.

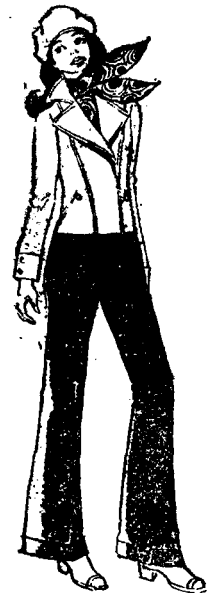
АЖИН — одатда, организмнинг сулиб бораётганлигидан дарак берувчи белги. Қариш жараёнида терида бир қанча ўзгаришлар рўй беради. Қон ва лимфа айланишининг бузилиши натижасида энг аввал юз, бўйин, қўл панжаларининг терисида шундай ўзгаришлар юзага келади. Гавда терисининг очиқ жойлари доим ташқи муҳитнинг ноқулай омиллари таъсирида бўлиши туфайли терининг бу жойларни кийим беркипти турадиган қисмларига нисбатан бирмунча тезроқ ажин босади. Лекин ажинлар ҳамisha ҳам қаришдан дарак беравермайди. Доим пешанани тириштириш, қошларни юқорига кўтариш ёки қовоқ солиш, кўз, лабларни қисши, оғиз бурчакларни жийриб, энгакни бўйинга тақайверишга одатланиш ҳам вақтидан илгари ажин тушишига олиб келади. Ташқи ва ички муҳитнинг ноқулай омиллари: қуёш, совуқ шамол ва қуруқ ҳаво таъсири, шунингдек, организмнинг узоқ кечадиган ҳар хил хроник касалликлари ҳам ажин тушишига сабаб бўлади. Юз ва бўйин терисини парвариш қилиш қондаларига риюя қилинмаса, спиртли эритмалар, терини оқартирадиган мазлар кўп ишлатилса, суртилган косметика воситаларидан терини вақтида тозалаб турилмаса ҳам ажинлар пайдо бўлиши мумкин. Тишларнинг йўқлиги ҳам ажин пайдо бўлишида катта роль ўйнайди (бунда юз мушаклари заифлашиб қолиб, териси осийлаб тушади ва чуқур бурмалар ҳосил қилади). Кўпинча жуда озиб кетиш ҳам ажин тушишига сабаб бўлади.

Ажин тушишининг олдини олиш учун умуман саломатликни яхшилаш, тўғри овқатланиш, меҳнат қилиш ва дам олиш режимида амал қила бориш, физкультура ва спорт билан мунтазам шуғулланиш, баданини офтобга меъёри билан тоблаш, юзни қаттиқ шавоқдан эҳтиётлаш зарур. Умрбод ажин туширмайдиган косметика воситалари йўқ, лекин юз, бўйин, қўл терисини мунтазам тўғри парвариш қилиб бориш (*Терц*, *Крем*, *Маска* мақолаларига қаранг) ажинларни камроқ сезиладиган қилади. Косметолог врачнинг тавсиясига биноан юзни вақт-вақтида массаж қилдириб туриш лозим.

АЗУ — мой ва қўй гўштининг лаҳм қисмидан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўшт парда ва безлардан тозаланади, эни 2 см ва узунлиги 3—4 см қилиб нимталанади ва усти пушти ранг бўлгучча товада қовурилиб, сўнг қозонга солинади. Томат ёки тўғралган помидор, майда тўғралган ва қовурилган пиёз қўшиб, устидан шўрва ёки иссиқ сув солинади. Таом усти берк ҳолда паст оловда 40—50 минут дамланади. **Масаллик** дам егач, қозонга бир оз қовуриб қизартирилган йирик картошка, майда тўғралган бодринг, туз билан эзилган саримсоқ, туйилмаган мурч ва шакар солиб, паст оловда тайёр бўлгучча яна дамланади. Таомни дастурхонга тортишдан олдин устига майда тўғралган кашич, петрушка ва укроп сепиш тавсия этилади.

500 г (лаҳм) гўшт учун: 300 г картошка (арчилган), 2—2,5 ошқошиқ ёғ, 2 дона пиёз, 2—3 ошқошиқ томат, 2—3 дона тузланган бодринг, 3—4 бўлак саримсоқ, 1 чойқошиқ туз ва шакар, 4—5 дона туйилмаган мурч керак бўлади.

АЙРОН — қатиқнинг кув (гуппи)да мойи ажратиб олингандан сўнг қолган суюқ қисми. Бу ичимлик жазирама иссиқ кунларда чанқоқни босади. Айрондан сузма (чакки), қурт ҳам қилиш мумкин. Айрон таркибида мой



4-расм. Елнадан этаккача бўртма чизиқ туширилган спорт куртасининг андаза чизмаси.

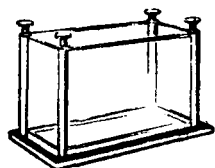
(0,8—1,0%), оқсия 13,3%, қанд 4,7—5% ҳамда инсон учун зарур бўлган витамин, аминокислота, фермент ва минерал моддалар бор. Ўзбекистоннинг айрим шаҳарларида, айрон ёғоч қошиқ билан аталанган қатиқ ёки сузмага қайнаган совуқ сув (1 кеса қатиқ ёки сузмага 1 стакан миқдорда сув) қўшиб тайёрланади. Тайёр айрон муз солинган шопиёлаларда дастурхонга тортилади.

АКВАРИУМ, ҳона аквариуми — балиқ ва ўсимликларни асраш ҳамда кўнайтириш учун мосланган идиш. Тўғри бурчакли (узунлиги 30 см дан 150 см гача, эни ва баландлиги 15 см дан 50 см гача) металл каркасга цементли замазка билан шиша ўрнаштирилган, шунингдек, органик шишадан қилинган аквариумлар кенг тарқалган (1-расм). Аквариумдаги сув юзаси қанчалик кенг ҳамда саёз бўлса, сув кислородга шунча кўп тўйинган бўлади.

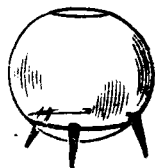
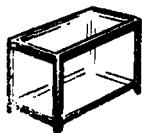
Аквариум учун табиий бир районда тарқалган (географик принцип) ёки яшаш муҳити бир хил (биологик принцип) бўлган турлар танланади. Совуқ сувда яшайдиган балиқлар билан илиқ сувда яшайдиганларини, йиртқичлари билан йиртқич эмасларини алоҳида сақлаш зарур. Совуқ режимли аквариумларда узунлиги 5 см ли ҳар бир балиқ учун аквариумдаги сув миқдори 5 л дан кам бўлмаслиги лозим. Аквариумлардаги сувни фяльтрлаш ва унга ҳаво юбориб туриш керак.

Уй шароитида кўпроқ илиқ режимли аквариумларни сақлаш осонроқ. Шунинг учун хона аквариумида кўпроқ тропик сувларга мансуб балиқлар боқилади. Илиқ режимли аквариумдаги катталиги 5 см ли балиққа 2 л, битта кичик балиққа 1 л сув етарли.

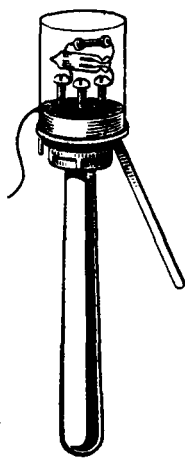
Совуқ сувда яшайдиган балиқлар аквариумидаги сув илитилмайди (баъзан ёзда совуқ сув қуйиб турилади).



1-расм. Турли шаклдаги аквариумлар.



2-расм. Терморегулятор.



Иссиқсевар балиқлар яшайдиган сувнинг ҳарорати 19—27°C бўлиши керак; сув ҳароратининг бир неча градусга кескин пасайиши балиқларнинг касалланишига сабаб бўлиши мумкин. Аквариумда сув ҳароратини бир меъёрга сақлаб туриш учун махсус терморегуляторли иситгич тавсия қилинади (2-расм).

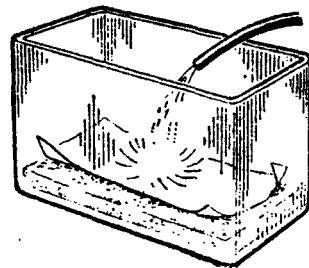
Аквариумга қараш. Каркасли янги аквариумни ишлатишдан олдин бир неча марта сув тўлдириб, яхшилаб ювилгач, тубига қалинлиги 4—6 см қилиб, тозалаб ювилган дарё-қуми ёки шағал солинади. Аквариумга чиғаноқлар солиш тавсия этилмайди, улар сувни қаттиқлаштиради. Аквариум тубига тўқ рангли тошлар солинса

сув тубига табиий тус беради. Аквариум туби жиҳозлангач, унга водопровод сувидан қуйиб, 5—7 кун тиндирилади. Тиндирилмаган сув кислород, баъзан хлорга ўта тўйинган бўлиб, балиқлар ҳаёти учун хавфли. Дарё ва ҳовуз сувини 80—90° гача иситилади, сўнг тиндириб, аквариумга қуйилади. Қудуқ сувини аквариумга ишлатиш мумкин эмас.

Илиқ сувли аквариумни бир ойда 1—2 марта, баъзан тез-тез тозалаб туриш лозим. Аквариум тубини шланг-сифон билан тозалайди. Аквариум деворига ёпишган бегона сув ўтлар лезвие ёрдамида қириб олинади. Аквариум сувининг бир қисмигига алмаштирилади холос; бунда тиндирилган тоза сувни аквариум тагига қўйилган бир варақ қогоз устига қўйиш тавсия этилади (сўнг қогоз олиб ташланади) (3-расм). Аквариумдаги сувни тўлиқ алмаштириш, қум-тошларни ювиш, ўсимликларни кўчириб ўтқазиш ва бошқа ишлар камдан-кам (масалан, балиқлар нобуд бўлгандан кейин) бажарилади. Агар сувга электр насос (микрокомпрессор МК-1, ВК-1) ёрдамида ҳаво юбориб турилса, аквариумни тозалаш иши осонлашади. Сувга ҳаво махсус пуралтич билан майда пуфакчалар ҳолида юборилади (4-расм).

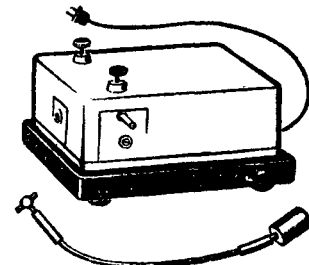
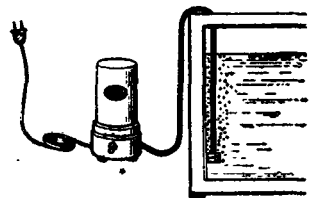
Каркасли аквариумларни доим сув билан тўлдириб туриш керак, акс ҳолда цементли замазкаси қуриб, ёриқлар пайдо бўлиши мумкин. Агар аквариумдан сув оқадиган бўлиб қолса, ойналарини суғириб олиб четларини замазкадан тозалаб, яна жойига қўйилади ва тайёрланган замазка билан чоклаб ёпиштирилади. Эланган цементни мойли лок ёки канифоль билан қайнатилган табиий алиф (1 л алифга 5 г канифоль) билан қуюқ қилиб аралаштириб замазка тайёрланади. Кичик тирқишлар ичкаридан пластилин суриб бекитилади. Ойнанинг дарз кетган жойларига целлофан бўлақларини БФ-2 елими билан ташқаридан ёпиштирилади. Органик шишали аквариумдаги тирқишларга қовушоқ дихлорэтанли органик шиша эритмасини қуйиб ямалади. Дихлорэтан билан ишланганда форточкани очиш, ёнғинга қарши эҳтиёт чораларига риоя қилиш лозим.

Қишда ҳатто дераза олдида турган аквариумни ҳам қўшимча ёритиш зарур. Ёзда аквариумдаги сув кўпинча «кўкариб» қолади («аквариум гулдайди»), бунинг олдини олиш учун аквариум ойналарига дока ёпиб, қоронғилатиш керак. Агар аквариум фақат сунъий ёритилса, унда 10 литрли аквариум учун 10 Вт ли, 100 литрлиги учун эса 60 Вт ли битта лампа етарли. Аквариум юқоридан, имкониёт бўлмасда ёнидан ёритилади. Лампалар рефлекторли бўлиши шарт (5-расм). Люминесцент лампалардан ЛБ маркали лампани ишлатиш мақсадга мувофиқ.

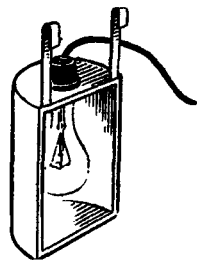


3-расм. Аквариумга сув қуйиш.

Аквариумларда барча қитъа сув ҳавзаларида учрайдиган балиқларни асраш мумкин. Илиқ режимли аквариумларда тирик туғувчи америка карптишлларидан гушпи, қиличдум, нецилий, лимий, гирардинуслар асралади. Кўпинча, битта аквариумда Осие балиқларидан ланио, барбуслар ва кардиналлар ёки ўзидан ёруғлик чиқарувчи Жанубий Америка балиқларидан неонлар, светлячоклар асралади.



4-расм. Микрокомпрессорлар.

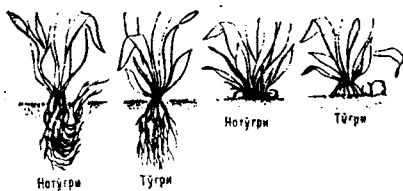


5-расм. Рефлектор.

Совуқ сувли аквариумларда СССР сув ҳавзаларида тарқалган (тепаогиз, тобонбалиқ, тахир балиқ, қизилқанот ва карпининг майда турлари), шунингдек олтин балиқнинг турли хиллари асралади.

Йиртқич балиқлардан совуқ сувли аквариумда кўпинча олабуға ва

чўртан балиқ, илиқ сувлисида эса пихлидлар парвариш қилинади.



6-расм. Аквариумга ўсимликлар ўтказиш.

Ўсимликлар аквариум учун манзарали бўлишдан ташқари сувни ксилородга бойитиб ҳам туради. Аквариум учун турли шаклли ва рангли ўсимликлар танланади. Тўқ яшил, қизил ёки жигар ранг баргли йирик ўсимликлар бурчакларга ва кузатувчидан узоқроқдаги девор бўйлаб, оч яшил туслилари марказга (ёруғ яхши тушадиган жойга) ўтказилади. Аквариум олд девори бўйлаб барглари кертikli, майда ўсимликларни ўтказган маъқул.

Аквариумларда валлиснерия, кубиска, риччия йил давомида яхши ўсади. Тропик ўсимликлардан барги турли рангдаги крипторин, найза баргли эхинодорус, мирофиллюм, ялтироқ людвигиялар кўп тарқалган.

Одатда балиқлар кунига бир марта озиклантирилади. Озиқни балиқлар 10—15 минутда еб бўладиган миқдорда бериш керак. Ортиқча озик чириб, сувни ифлослантиради.

Балиқлар учун табиий сув ҳавзаларидан тutilган парвона, трубоник, циклоплар, дафниялар яхши озик ҳисобланади. Бироқ бу озиклар, баъзан балиқ касалликларининг манбаи бўлиши мумкин. Шунинг учун аквариумда балиқ боқувчи ҳаваскорлар, кўпинча, ўзлари тупроқ ёки торфда энхитрен, Гриндал чувалчанги ва бошқаларни кўпайтирадilar. Буларни озик аралашмасига қўшимча қилиб берилади. Балиқларга бериладиган оддий озик таркиби қуритилган дафния, гаммарус ва бошқаларни қорамолнинг қиймаланган хом жигари га тенг миқдорда аралаштириб тайёрланади. Бу аралашмани ҳолодильникнинг музхонасида узоқ вақт сақлаш мумкин.

Сув юзасида ҳаводан тез-тез нафас олаётган, сузгич қанотлари ва тангачалари шикастланган, қийшиқ умуртқа поғонали, танасида оқин кул ранг доғи, тошмаси бор балиқларни аквариумда асраш мумкин эмас. Янги сотиб олинган балиқларни дастлаб бир неча минутча шўр сувга (1 л сувга 1 ошқошиқ ош тузи ҳисобида) солиб қўйилади, сўнгра температураси аквариум суви температурасидек сувли банка идиш изоляторда асралгандан кейин аквариумга қўйиб юборилади. Шўнингдек, касалланган

балиқларни ҳам соғ балиқлардан ажратиб олиб, изолятордаги сув температурасини 1—2° га кўтариб, озик рацони сифатини яхшилаб боқини таъсия этилади (Вклеякаларга қаранг). **АЛИМЕНТ** — Нинкоҳ ва оила тўғрисидаги қонунга мувофиқ, бир шахсдан бошқасига олиб бериладиган моддий маблағ. Совет қонунига кўра, ота-оналар ўзларининг вояга етмаган ва меҳнатга қобилиятсиз вояга етган болаларини таъминлашга мажбурдирлар. Агар улар бу мажбуриятларини ихтирий равишда бажармасалар, суд ҳал қилув қарори билан ота-онадан алимент ундирилади.

Вояга етмаган болаларни таъминлаш учун алиментнинг қуйидаги миқдори белгиланган: ота-она иш ҳақи (даромад)дан бир бола учун — 1/4, икки болага — 1/3, уч ва ундан кўп болаларга — 1/2 миқдори. Агар алимент тўлашга мажбур ота-онанинг балоғатга етмаган бошқа болалари бўлса, белгиланган миқдордаги алиментлар ундириб олинганда ўша болалар алимент олаётган болаларга қараганда моддий жиҳатдан камроқ таъминланган бўлса; алимент ундирилаётган ота-она 1-ёки 2-группа инвалиди бўлса; болалар ишласа ва етарли иш ҳақига эга бўлса, суд алимент миқдорини камайтириши мумкин; болалар давлат ёки жамоат ташкилотларининг тўлиқ таъминотида бўлса, суд ота-оналарни алимент тўлашдан бутунлай озод этиш ҳуқуқига эга. Болалар муассасалари (болалар уйи, интернат ва бошқалар)га берилган болалар таъминоти учун алиментлар ҳар бир ота-онадан (агар улар қонун бўйича бола таъминоти тўловидан озод этилмасан бўлсалар) шу муассасалар фойдасига ундирилади. Алимент тўлашдан ёки бола таъминотидан атайлаб қочиб юрувчилар учун жиноий жавобгарлик белгиланган.

Агар алимент тўлайдиган ота ёки онанинг иш ҳақи ўзгариб турса, ёки уни мунтазам олмаса ёхуд иш ҳақи (даромад)нинг бир қисмини у натура шаклида олса, шунингдек ота-она иш ҳақини қисмларга бўлиш мумкин бўлмаган ёки қийин бўлган ҳолларда қонун балоғатга етмаган болалар учун ундирилдиган алиментни иш ҳақи улушларида эмас, балки суд белгиланган қатъий суммада тўлашни ҳам назарда тутди. Бу ҳолда алимент миқдори алимент олиш белгиланган умумий қондага кўра тахминий иш ҳақи (даромад)дан келиб чиқиб суд томонидан белгиланади. Болаларнинг бири отаси, бири онаси тарбиясида қолганда ҳам алимент қатъий суммада ундирилиши мумкин. Бу ҳолда алимент миқдори ота ёки онанинг моддий ва оилавий ҳолатидан келиб чиқиб белгиланади, лекин бу миқдор ундирилдиган алимент миқдори доирасида бўлади.

Балоғатга етмаган болалар учун алимент тўлайдиган ота-онанинг то-

морқасидан қўшимча даромади бўлса, иш ҳақи устидаги тегишли улушдан ҳам ой сайин муайян пул суммаси ундирилиши мумкин.

Ота-оналар алимент тўлашдан ташқари айрим фавқулодда шароит (бола оғир касалликка учраганда, майиб бўлганда ва ҳоказолар)дан келиб чиқиб, қўшимча сарфлар қилишларига ҳам тўғри келади; бундай сарфлар миқдори ҳам ота-онанинг моддий ва оилавий ҳолатига қараб, суд томонидан белгиланади.

СССР Министрлар Советининг 1968 йил 9 декабрдаги қарори (СССР Қарорлар тўплами, 1968, 23-сон, 170-модда; бу тўплам рус тилида Москвада нашр этилган)га мувофиқ СССР Министрлар Советининг Меҳнат ва иш ҳақи масалаларни давлат комитети (ҳозирги СССР Меҳнат ва социал масалалар давлат комитети) ва ВЦСПС Секретариати томонидан (уларнинг 1969 йил 22 январь ва 1971 йил 10 февралда биргаликда қабул қилган қарорларига мувофиқ) алимент ушлаб қолишда назарда тутилган иш ҳақи (даромад) турлари белгилаб берилган.

Балоғатга етмаган болаларнинг ота-оналари бўлмаса ёки қандайдир сабаблар билан улардан таъминот олишнинг иложи бўлмаса, алимент бува (буви), туғишган ака-ука, опа-сингил ва болани доимий тарбия ҳамда таъминотга олган шахс (амалдаги тарбиячи агар кейинчалик болани таъминлашдан бош тортган бўлса), шунингдек ўғай ота (она)дан (агар болалар уларнинг тарбия ва таъминотида турган бўлса) ундирилиши мумкин. Алимент миқдори ой сайин тўланадиган қатъий пул суммасида белгиланади.

Баъзи ҳолларда вояга етган граждандар ҳам алимент олиш ҳуқуқидан фойдаланади: фарзандларидан ота-оналар; ота-оналардан вояга етган фарзандлар; эр ва хотин ҳам бир-бирларидан; неваларидан бува (буви)лар; ака-ука, опа-сингиллардан бошқа ака-ука; опа-сингиллар; тарбияланувчи болалардан амалдаги тарбияловчилар; ўғай фарзандларидан ўғай ота-оналар алимент олишлари мумкин. Бундай ҳолларда алиментлар қуйидаги шарт-шароитларда тўланиши мумкин: алимент талаб қилаётган шахс меҳнатга қобилиятсиз бўлса; ёрдамга муҳтож бўлса; алимент тўлашга мажбур бўлган шахснинг маблағи етарли бўлса; алимент тўлашга биринчи навбатда мажбур шахс бўлмаса (масалан, балоғатга етган ака-ука ва опа-сингилнинг ота-оналари, рафиқалари бўлмаслиги уларнинг бошқа ака-ука, опа-сингилларидан алимент олишга олиб келди ва ҳоказо).

Қонун айрим ҳолатларда алимент ундирилиши чеклайдиган қўшимча шарт-шароитларни ҳам назарда тутди. Хусусан ажралишган эр ёки хо-

тин никоҳ даврида ва никоҳ тўхта-тилгандан сўнг бир йил мобайнида меҳнатга қобилиятсиз бўлиб қолса алимент олиш ҳуқуқидан фойдаланади.

Узоқ давр никоҳда бўлган эр ва хотин ажралишган ҳолларда улардан бири никоҳ бекор бўлган пайтдан бошлаб пенсия ёшига 5 йил қолган бўлса, суд унга алимент ундириб бериш ҳуқуқига эга. Қонун аёлларнинг ҳомиладорлик даврида ва никоҳ даврида ҳамда никоҳ бекор бўлгандан сўнг ҳам бола туғилганидан кейин бир йил мобайнида алимент олиши мумкинлигини алоҳида таъкидлайди (кейинги ҳолда, ҳомиладорлик никоҳ бекор бўлишдан илгари бўлган бўлиши керак). Шунингдек, тарбияланувчилардан амалдаги тарбияловчилар, ўғай фарзандлардан ўғай ота ва ўғай оналар фойдасига алимент ундириш учун қўшимча шартлар белгиланган. Вояга етган қариндошлар ёки бошқа оила аъзолари фойдасига олинган алимент миқдори қатъий пул суммасида бўлади.

Агар суд ота-оналар ўз фарзандларига нисбатан ота-оналик бурчини бажармаганликларини белгиласа, фарзандлар ота-оналарини боқибдан озод этилишлари мумкин.

Алимент олиш билан, боғлиқ шaroит йўқолгандан сўнг (бола бало-ғатга етгач, муҳтожлик ҳолати йўқол-гач ва ҳоказо) алимент тўлаш ҳам тўхтатилади.

АЛИФМОЙ. Алифмойнинг турли хил сортлари ишлаб чиқарилади. Уй шарoитида кўпинча натурал ва «Оксоль» алифмойлар ишлатилади. Натурал алифмой наша ва зигир мойини қиз-дириб, унга сиккатив қўшиб тайёр-ланади. Егоч буюмларни бўшдан аввал суркаб шимдириш, шунингдек, қуюқ тортилган мойли бўёқларни, рухли оқ бўёқ (белила)ларни суюлти-риш (*Мойли бўёқлар* мақоласига қаранг) учун қўшилади. Натурал алифмой қўшиб суюлтирилган мойли бўёқлар пухта ва тез қурийдиган парда ҳосил қилади. Бундай бўёқ-ларни ичкарини бўяшда ҳам, ташқар-ини бўяшда ҳам ишлатиш мумкин.

«Оксоль» алифмойи ўсимлик мой-лари (кунгабоқар, соя мойи ва бошқа ўсимлик мойлари)ни оксидаб, уларга сиккатив ва эритувчилар (скипидар, уайт-спирит) қўшиб тайёрланади. «Оксоль» алифмойи қўшиб суюл-тирилган бўёқлар натурал алифмойда тайёрланган бўёқларга қараганда кечроқ қурийд; ҳосил қилган бўёқ пардаси нисбатан хирароқ ва бўшроқ бўлади. Полни бўяш учун мўлжал-ланган бўёқларга «Оксоль» алифмойи ишлатиш тавсия этилмайди.

АЛКОГОЛИЗМ, ичкиликбоз-лик — спиртли ичимликларни тез-тез ва меъридан ортиқ истеъмол қилиш. Алкоголизм киши соғлиғига, турму-ши, меҳнати ва жамият фаровонлиги-га путур етказди. Алкоголь таъсири-

да инсон психикасининг ўзгариши ичкиликбознинг ахлоқ қондаларини доим бузиб юришидан ташқари, кў-пинча жиноят қилишига ҳам сабаб бўлади. Сунқасд қилиш, баданга ши-каст етказиш, ғайри ахлоқий жиноят-ларнинг яримдан кўпроғи мастлик ҳо-латида рўй беради. Ичкиликбозлик оилани ва ўсиб келаётган авлод тар-биясини, ахлоқини бузади. Ондада ажралишларнинг 60% дан кўпроғига эр ёки хотиннинг спиртли ичимлик-ларга ортиқча ружу қўйиши сабаб бўлади. Балоғатга етмаган қонунбу-зарлар ва ичкиликни сунистеъмол қи-ладиган ёшларнинг аксарияти ё ота-си, ё онаси ичкиликка ҳирс қўйган кишилардир. Одам маст бўлганида ўзини тутиб тура олмаслиги, диққат-эътиборининг бузилиши, атрофдаги-ларни аниқ идрок қила олмай қоли-ци, ҳаракатлари уйғунлигининг издан чиқиши ичкилик ичиб юрадиган одам-лар ўртасида бахтсиз ҳодисалар кў-проқ рўй бериши ва уларнинг меҳнат унумдорлиги пасайишига сабаб бў-лади.

Ичкиликнинг одам наслига зарар-ли таъсир этиши кўпдан-кўп кузатув-ларда тасдиқланган: алкоголиклар-нинг болалари ва маст ҳолатда бўл-ган киши пуштидан бунёдга келган ҳомила аксари ҳар хил нуқсонлар бил-лан туғилади, уларда ақлий қолақ-лик, эпилепсия ва бошқа шу каби оғир касалликлар кўпроқ учрайди.

Спиртли ичимликларни оз-оздан бўлса ҳам сурункасига ичиб юриш хроник алкоголизмга олиб келиши мумкин. Хроник алкоголизм кишининг ичкиликсиз тура олмайдиган бўлиб қолиши, ички органларнинг шикаст-ланиши ва психикасининг ўзгариб ке-тиши билан ифодаланадиган касал-ликдир. У сезилмай, зиндан авж олиб боради. Ичкиликка ҳирс қўйганда дастлаб киши кайф қилиш мақсадида яна бир бор ичиш учун ҳар бир ба-ҳонадан фойдаланади. Бунинг маст-ликка ўрганиш дейилади. Кейин аста-секин организмнинг алкогольга чидами кучая боради. Аввалги дозада ичила-диган ичимлик энди унчалик таъсир этмай, кўпроқ ичишга эҳтиёж сезила-ди. Мастлик ҳолатида тажанглик, жаҳлдорлик, инжиқлик, зўравонлик қилиш майли кучаяди. Ичкиликбоз ўзини ичкиликдан тийиб юрган давр-ларда эса хуноби ошиб, «кўнгил ёзишга» — яна ичишга интилади. Ич-киликка бўлган майлини босиш, спирт-ли ичимликлар ичишдан ўзини тийиб туриш лаёқати кескин пасадади.

Алкоголь таъсиринга бўлган чидам-нинг ортиб бориши билан бир вақтда организмнинг ҳимоя рефлекси (қу-сиш) ва ичилаётган спиртли ичимлик-лар миқдорини назорат қилиш қоби-ляти ҳам йўқолади (яъни ичилган биринчи қадаҳдан кейинроқ расо маст бўлгунча яна ва яна ичиш истаги ту-гилаверади).

Алкоголли ичимлик ичишга инти-лиш «мажбурий», зўрма-зўраки бў-

либ қолади; ичкиликбоз ичкиликка ноқулай шарoитларга қарамай, оқи-бати ўзига ҳам, оиласига ҳам кўп қийинчиликлар туғдиришини била тур-иб ичишга баҳона ва пул топишга ҳаракат қилади; кишининг якка ўзи ёки тасодифий ҳамтовоқлар билан ич-киликбозлик қилиши, шунингдек, тез-тез маст бўлиб, мастлик кунлари ич-маган кунинда кўпроқ бўлиб туриши алкогольлик белгисидир. Алкоголик-нинг шахсияти, табиати ва хулқ-атво-рини ўзгариб кетади, у андишасиз, ёл-ғончи, оила манфаатларига бефарқ бўлиб қолади; бутун фикри-зикри яна бир марта ичиш учун маблағ топиш билан банд бўлиб қолади.

Алкоголизмнинг биринчи даври ўртача 5—7 йил давом этиб, аста-секин иккинчи даврига ўта боради. Иккинчи даврнинг асосий белгиси «бош оғриғи» (ичкиликнинг хумор қи-лиши), яъни ичиб олишга эҳтиёж сезишидир. Бунда, яъни хумор бўлганда қўллар қаптираб, аъзойи баданини тер босади, уйқуси қочиб, кўнглида хавотирлик, безовталиқ, ваҳима пай-до бўлади. Кейинча маълум миқдор ичкилик ичилгач (яъни «бош оғриғи» қилинган), бундай ҳиссётлар йўқо-ладиган ёки енгиллашадиган бўлиб қолади. «Бош оғриғи» қилишга даст-лаб оз миқдор ичкилик (бир кружка пиво, бир рюмка арақ) кифоя қилса, кейинроқ эса маст қиладиган миқ-дорда ичишга эҳтиёж туғилади ва ичкиликбозлик тўхтовсиз ёки сурун-касига ичиш тусига кира боради.

Алкоголик ойлар ва ҳатто йиллар мобайнида деярли ҳар кун маст қи-ладиган дозада ичкилик ичади, эрта-лаблари эса доимо «бош оғриғи» қилади. Сурункасига ичишда эса ал-коголик маст қиладиган дозадаги спиртли ичимликлар билан бош оғри-ги қилганидан кейин ҳам ҳушёр торт-май яна ичиб, ўзини маст ҳолатга келтиради, бунда бир неча кундан тортиб икки-уч ҳафта, ҳатто ундан кўпроқ вақтгача тўхтовсиз ичавера-ди. Сурункасига ичиш вақтида кўп миқдорда — кунига 1 л гача арақ ёки 2 л гача вино ичилади. Алкоголиклар заҳарли суррогатлар (атир, политура ва бошқалар)ни ҳам ичишаверади. Вақт ўтиши билан тўхтовсиз ичиш даври тобора узайиб, улар орасидаги ўтадиган муддат қисқариб бораве-ради.

Алкоголизмнинг иккинчи даврида ички органлар ва нерв системасининг жиддий зарарланганлиги маълум бў-лади, шунингдек алкоголь психозлари вужудга келиши мумкин.

Уткир психозлардан алкоголь делирииси — алаҳлаш (белая го-рячка) кўпроқ учрайди, бунда одат-да, сурункасига ичишдан кейин бе-морнинг онги ўзгариб идрокни тўсат-дан алданиб, унда ёрқин образли чалғишлар (кўрув галлюцинацияла-ри) пайдо бўлади. Беморга даҳшат-ли ҳайвонлар, қароқчилар ташлана-

ётгандек, баданида ҳашаротлар, илонлар ўрмалаб юргандек бўлиб туюлади. Психозларнинг энгил формалари 2—5 кун давом этиб, оғир формаларида эса температура кўтарилиши, умумий аҳвол оғирлашиб қолиши, ҳатто мия шиши оқибатида бемор ўлиши ҳам мумкин.

Алкоголь галлюцинозиди эшитув галлюцинациялари рўй беради: бемор ўзига айтилган дўқ овозларини, унинг юриш-туришини қоралаб гапирилган сўзларни эшитилади, «овозлар» унга маълум хатти-ҳаракатларини, қўпинча унинг ўзига ҳамда атрофдагиларга хавfli бўлган хатти-ҳаракатларини килишга мажбур этади. Бемор назарида уни душманлар, каллакесарлар ураб олиб, ўлдирши, тунаш режасини тўзатгандек бўлиб туюлади. Галлюцинациялар, ҳар хил васваслар таъсирига тушиб қолган беморлар ҳаддан ташқари хавfli бўлади. Уларни дарҳол психиатрия касалхонасига жўнатиш зарур.

Алкоголизмнинг иккинчи даври 10—15 йил давом этиб, кейин учинчи даврига ўтади. Учинчи даврида беморнинг бош мия нерв ҳужайралари қаттиқ шикастланади (алкоголь энцефалопатияси). Бу касаллик туфайли алкогольга бўлган чидам анча камайиб, кейин кун мобайнида ичилган озгина ичкилик ҳам алкогольни маст қилаверади. Меҳнат қобилияти йўқолиб, киши жисмонан ва ақлан ўзгариб қолади. Бу давр 5—8 йил давом этади.

Алкоголикларни касалликнинг энг илк давридан бошлаб даволаш зарур.

Хроник алкогольизмга мубтало бўлган беморлар совет қонунарига мувофиқ (Ўзбекистон ССР нинг соғлиқни сақлаш тўғрисидаги қонунининг 51-моддаси ва бошқа иттифоқдош республикаларнинг соғлиқни сақлаш тўғрисидаги қонунларининг тегишли моддалари) албатта диспансер назорати остида туриши ва даволаниши керак. СССР Соғлиқни сақлаш министриги (1976 йил 23 мартдаги 291-сон буйруқ) хроник алкогольизмга мубтало бўлган беморларни мажбурий даволашнинг «минимал курсларини тасдиқлаб берган; шу даво курслари 3 йил актив кузатиш ва даволашни, шундан кейин (одам шу вақт мобайнида ичкиликдан ўзини бутунлай тийиб юрадиган бўлса) 2 йил пассив кузатиш олиб боришни ўз ичига олади. Даволашдан мақсад алкогольни умр бўйи ҳеч қачон спиртли ичимлик ичмайдиган бўлишига эришишдир. Даводан кейин «эвч билан», «жуда алоҳида ҳолларда», «ўзини бошқалар қатори ичаётган» қилиб кўрсатиш учун ичишга уриниш ҳамма рецидивга — яна қайта ичкиликбоз бўлиб кетишга олиб келади. Даволаш уч асосий босқични ўз ичига олади: алкоголь интоксикацияси оқибатларини йўқотиш ва умумий аҳвол-

ни аслига келтириш; ичкиликсиз тура олмайдиган одатини йўқотиб, спиртли ичимликлардан кўнгилни қолдириш, кишига ичкилик ёқмайдиغان қилиб қўйишни ва рецидивларнинг олдини олиш учун асабларни бақувватловчи даवони узоқ вақт давом эттириш. Дори-дармонлар ва психотерапия йўли билан даволашдан ташқари даволанаётган кишининг турмуш тарзини ўзгартиришга қаратилган бир қанча ижтимоий чора-тадбирларни амалга ошириш зарур бўлади. Алкоголикларни даволаш учун махсус наркологиya хизмати ташкил этилган, унинг асосини республика, ўлка, область, шаҳар наркологиk диспансерлари ташкил этади. Уларнинг таркибида врачлик наркологиk кабинетлари (участка ёки район кабинетлари), саноат корхоналаридаги врач ёки фельдшерлик наркологиk кабинетлари, шунингдек наркологиk стационарлар бўлади.

Саноат, қурилиш ва қишлоқ хўжалиги корхоналари қошидаги наркологиk стационарлар стационарда даволашни ташкил этишнинг прогрессив шаклидир, бундай стационарларда беморлар ичкиликбозликка қарши даволаниши билан бир қаторда ижтимоий фойдали меҳнат ҳам қилиб; шу меҳнати учун тегишли иш ҳақи олиб туради. Меҳнат билан даволашнинг ярим стационар шакли (саноат корхоналаридаги кундузги стационарлар ва тунги профилакторийлар) ҳам қўлланилади. Қишлоқ аҳолиси орасидаги алкогольларни даволаш учун марказий район касалхоналари қошида наркологиya кабинетлари ташкил этилган. Зарурат бўлса, алкогольлар психиатрия касалхоналаридаги ихтисослашган наркологиya бўлимларига юборилади.

Алкоголизм рецидивларининг олдини олиш, шунингдек алкогольларни вақтида аниқлаш ҳамда даволанишга жалб этишга қаратилган ижтимоий чора-тадбирлар орасида наркологиya диспансерлари ҳамда кабинетларида даволанувчи кишилардан донмий психотерапевтик коллективлар, ҳушёр кишилар клублари, саломатлик жамиятлари ва бошқалар кўринишида кўнгилни ташкилотлар туриши муҳимдир. Уларнинг аъзолари биргаличида дам олиш, томоша ва спорт ўйинларига коллектив бўлиб бориш ишларини уюштиради. Коллективдаги аъзолардан бирортаси йўлдан озса, яъни спиртли ичимлик ичишга уринса, коллектив раҳбарлари шонлини чоралар кўриб, баъзан такрорий даво курсини ҳам ўтказилади. Бундан ташқари шундай коллективлар ичкиликни сунистеъмол қиладиган кишиларни қидириб топиш ва ичкиликбозликка қарши давога жалб этиш юзасидан жамоат йўли билан иш олиб бориб, алкогольизмга қарши профилактик чора-тадбирларни амалга оширишда наркологиk врачларга ёрдамчи бўлиб қолади.

СССР Иттифоқи ҳамда иттифоқдош республикаларнинг соғлиқни сақлаш тўғрисидаги қонунари асосларида алкогольизм атрофдагилар учун хавф туғдирадиган ва махсус даво ҳамда профилактика чораларини талаб қиладиган касалликлар жумласига киритилган. Шунга асосан СССР да даволанишдан бош тортган ёки даволаниб чиққанидан кейин спиртли ичимликларни сунистеъмол қилишни давом эттираётган алкогольларни мажбуран даволаш ва меҳнатда қайта тарбиялаш тартиби жорий этилган.

Мажбурий даволаш халқ судининг қарорига мувофиқ 1 йилдан 2 йилгача муддат билан СССР Ички ишлар министригига қарашли даволаш-меҳнат профилакторийларида олиб борилади.

СССРда алкогольизмга қарши курашда давлат ва партия органлари, комсомол, касаба союз ва бошқа жамоат ташкилотлари иштирок этади. 1972 йил 16 майда СССР Министрлар Совети «Ичкиликбозлик ва алкогольизмга қарши курашни кучайтириш чоралари тўғрисида» махсус қарор қабул қилди (СССР қарорлар тўплами, 1972 йил, 16-сон, 61-бет). 1972 йил 27 июлда ЎзССР Олий Совети Президиуми «Ичкиликбозлик ва алкогольизмга қарши курашни кучайтириш чоралари тўғрисида» фармон қабул қилди.

ЎзССРда халқ депутатлари маҳаллий советлари ижроия комитетлари, Қорақалпоғистон АССР Министрлар Совети ва ЎзССР Министрлар Совети ҳузурида ичкиликбозликка қарши кураш олиб боровчи давлат органлари ҳамда жамоат ташкилотларининг фаолиятини йўналтириб турувчи комиссиялар тузилган. Худди шундай комиссиялар корхона ва муассасаларда ҳам тузилган. Жамоат жойлари (кўча, ҳовли, стадион, истироҳат боғлари ва ичу кабилар)да спиртли ичимликлар ичиш ва ичсон қадри ҳамда жамоат ахлоқи шаънига ҳақорат келтирувчи ҳолда маст бўлиб юрганлик учун маъмурий жавобгарлик ҳам белгиланган (3 сўмдан 10 сўмгача жарима). Жамоат жойларида спиртли ичимликлар ичилганлиги тўғрисидаги масалани муҳокама қилиш учун жамоат ташкилотни, меҳнаткашлар коллективи ёки тартиббузарнинг ишлаш, ўқиш жойи ёхуд турар жойидаги ўртоқлик судига ҳам ошириш мумкин.

Ичкиликбозлиги учун бир йил мобайнида маъмурий ёки жамоат йўли билан қайта-қайта чора кўриятган кишилар ишлаб чиқаришда мукофотлардан (батамом ёки қисман), дам олиш уйлари ва санаторийларга бериладиган имтиёзли йўлланмалардан маҳрум қилиниши; турар жой олиш учун кутаётган навбати анча кейинги муддатга ўтказиб қўйилиши мумкин. Мастлик туфайли ёки мастликка ёхуд алкогольни сунистеъмол қилишга ало-

қадор хатти-ҳаракатлар натижасида касал бўлиб қолган кишига касаллик варақаси берилмайди ҳамда меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганлиги учун бериладиган нафақа тўланмайди. Балғатга етмаганларни маст қилиб қўйганлик, шунингдек уларни ичкиликбозликка ўргатганлик учун қонун маъмурий (баъзи ҳолларда эса жиноий) жавобгарликни кўзда тутати. Автотранспорт воситаларини мастлик ҳолатида бошқариш учун жавобгарлик кучайтирилган (10 сўмдан 30 сўмгача жарима солиш, 2 йил муддат билан транспорт воситаларини бошқариш ҳуқуқидан маҳрум қилиш кўзда тутилган). Спиртли ичимликларни сунистеъмол қилиш натижасида ўз оиласини моддий жиҳатдан оғир аҳволга солиб қўйган кишилар суд томонидан муомалага лаёқати чекланиши ва улар устидан ҳомийлик белгиланиши мумкин (*Васийлик ва ҳомийлик* мақоласига қarang). Бу ҳолда улар ўз мулкига эгаллик юзасидан битимлар туза олиши, шунингдек иш ҳақи, нафақа ёки бошқа хил даромадларни олиб туриши ва уларни фақат ҳомийлик қилаётган кишининг розилиги билангина сарфлаши мумкин.

Қонун уйда кучли спиртли ичимлик (самогон, чача, бўза, тут арағи, брага)ларни тайёрлаганлик, сотганлик, сақлаганлик учун жиноий жавобгарликни кучайтиришни кўзда тутати.

Шундай спиртли ичимликларни сотиб олганлик учун ҳам жавобгарлик жорий этилган. Алкоголизм жиноят қилиш билан узвий боғлиқ. Жиноий ишлар қонунни жиноят қилинган вақтдаги мастлик кишини жиноий жавобгарликдан озод қилмайдиган, аксинча, жиноятини оғирлаштирадиган ҳолат деб кўзда тутати.

АЛЛЕРГИЯ — аллергиялар деб аталувчи баъзи ташқи муҳит омилларининг такрор-такрор таъсир қилишига организмнинг орқича сезгирлиги. Аллергиялар нафас йўллари (ўсимлик чанглари, уй чанги ва бошқалар), ҳазм органлари орқали (овқат аллергиялари, масалан, помидор, шоколад, қулупнай ва бошқалар, баъзи дори моддалари), шунингдек зардоблар, антибиотиклар инъекция қилинганда тери орқали организмга тушади. Бактериялар, вируслар, гижжар ва уларнинг ҳаёт-фаолияти натижасида пайдо бўлувчи моддалар аллергиялар бўлиши мумкин. Аллергияда умумий ва маҳаллий аллергия реакциялар (бронхлар спазми — бронхларнинг тортишиб, торайиб қолиши, шиш, яллиғланиш, терига тошма тошниси ва бошқалар) пайдо бўлади. Аллергия кўпинча аллергия касалликлар деб аталадиган бир қанча хасталиклар (масалан, бронхал астма, эшакем)га сабаб бўлади, шунингдек айрим касалликлар (масалан, ревматизм)нинг келиб чиқиши ва авж олишига таъсир кўрсатади.

АЛОЭ — пиёзгулдошларга мансуб кўп йиллик ўтсимон ёки дарахтсимон ўсимлик. Ватани — Жанубий Америка. Алоэ беор уй ўсимлиги, айниқса жануби-шарқий томонга қараган дераза тоқчаларига қўйилган туваклардаги алоэлар яхши ўсади. Хоналарда алоэнинг дарахтсимон тури кўпроқ ўстирилади. Агар яхши парвариш этилса, бута шаклида ўсиб, барглари ёзади. Хона шароитида камдан-кам гуллайди. Ҳафтада бир марта аммиакли селитра эритмаси (1 г га 1 л сув қўшилади) билан озиклантирилса яхши ривожланади. Алоэ меърида суғоришни ва ҳар йили кўчириб ўтқазини талаб этадиган ўсимлик. Алоэни 2 қисм чим тупроққа бир қисм парник тупроғи ва 1 қисм йирик қум (майдаланган гишт) аралашмаси тўлдирилган гултувакларга экиш тавсия этилади. Алоэ поянинг пастки қисмидаги қишловчи куртақлардан ўсиб чиққан ён новдалардан кўпайтирилади. Уларга 2—3 кун сув қўйилмайди, шундан кейин улар осон илдиз отади.



Алоэ.

Илдиз отган ёш ниҳоллар алоҳида гултувакларга ўтқазилади. Алоэ баргидан кўз, баъзан меъда-ичак ва бошқа касалликларни даволашда ишлатиладиган экстракт тайёрланади (бундан врач кўрсатмаси асосида фойдаланиш мумкин, чунки баъзи касалликларда алоэдан фойдаланиш зарарлидир). Алоэ баргининг янги шираси эса йирингли яраларга, қуйганда, терининг яллиғланиши касалликларни ва бошқаларда ишлатилади. *Уй ўсимликлари* мақоласидаги адабиётга қarang.

АЛЮМИНИЙ ИДИШЛАР — *Идиш-товоқ* мақоласига қarang.

АМАРИЛЛИС (*Гиппеаструм*) — чўчмўмадошларга мансуб кўп йиллик пиёзсимон ўсимлик. Асосан хоналарда ўстирилади. Баъзи турларининг ватани — Жанубий Америка. Барглари икки қатор, чизиксимон-тилсимон; гуллари — оқдан то қизилгача (бир хил тусда ёки йўл-йўл). Амариллис иссиқсевар ўсимлик. Кўнгай томонга қараган дераза тоқчаларида жуда яхши ривожланади. Пиёзчаларидан кўпайтирилади. Пиёзчаларни сентябрь-октябрда пиёзнинг $\frac{2}{3}$ қисмигача чўқурликка бир донадан ўргача гултувакларга экилади. Тупроқ аралашмаси 8 қисм баргли тупроқ, 2 қисм чимли тупроқ ва 2 қисм қумдан тайёрланади ва бу аралашма билан гултуваклар тўлдирилади. Барглари



Амариллис.

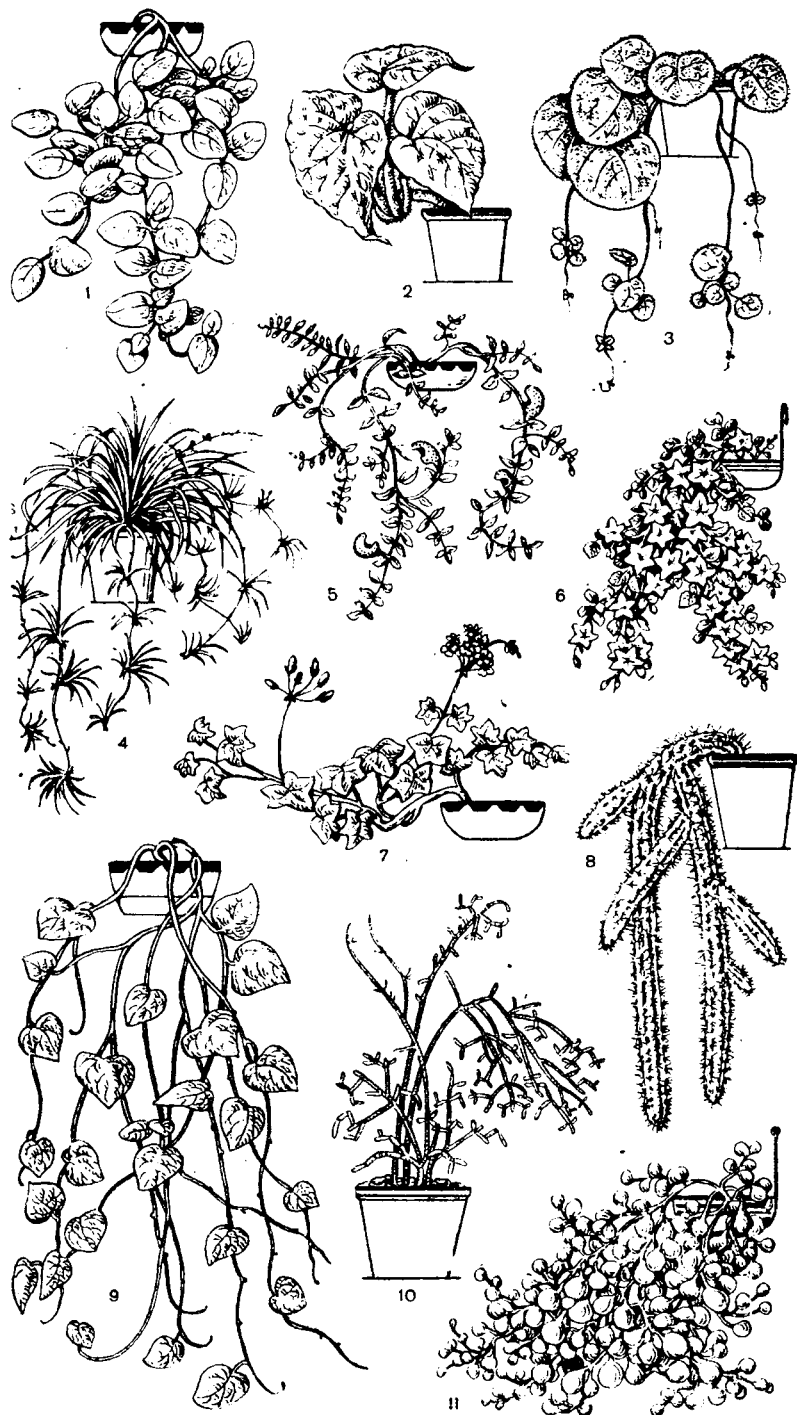
қишда қурийд. Экилгандан сўнг 2—3 йилда гуллайди (апрель-майда). Баргидан олдин гул ўқи ўсиб чиқади. Амариллис гуллаб бўлгандан кейин, уни бошқа янги тупроқли гултувакларга кўчириб ўтқазилади (касалланган илдизлари олиб ташланади); пиёзчалари ажратиб олиниб, бошқа гултувакларга экилади. Кузда барглари қуриб тўкилгандан сўнг, ўсимликни гултувағи билан салқин (8° дан 10° С гача) ҳамда қоронғи ерга қўйилади ва сув қуйиш камайтирилади. Декабрда ўсимлик яна ёруғ жойга кўчирилиб, тез-тез суғориб турилади.

АМПЕЛЬ ЎСИМЛИКЛАР (осма гултувакларда ўстириладиган ўсимликлар) — пояси осилиб, ер бағирлаб ёки илашиб ўсувчи ўсимликлар группаси. Булар одатда кўп йиллик доим яшил, манзарали, баргли ёки чиройли гуллайдиган ўсимликлар. Хоналардаги тоқчалар, тагликлар ампель ўсимликлар билан безатилади; деразалар олдига ёки деворларга чиройли гултуваклар ёки саватчаларда осиб қўйилади. Ампель ўсимликларни (бундан суккулентлар — қуруқликсевар ўсимликлар мустасно) ҳар кун хона температурасидаги сув билан суғориш ва пуркаб туриш керак. Гултувакдаги тупроқни яхшилаб намлаш мақсадида ҳафтада бир марта тувакларни сувга ботириб туриш лозим. Ўсимликни ҳар йили кўкламда янги тупроққа кўчириб ўтқазини зарур. Хоналарни қуйидаги ампель ўсимликлар билан безаш тавсия этилади.

Ашуманзарали - баргли ўсимликлар: зангори баргли бегония, палак отувчи тошёрар, зангори селаниелла, тоғ фикуси ва кичик фикус, пахмоқ хлорофитум ва бошқалар.

Чиройли гуллайдиган ўсимликлар: тенг баргли қўнгироқгул, колумнея, фуксия, пеларгония ва бошқалар.

Суккулентлар: семиз баргли оттоина, рипсалче кассита, Зибольд очитки (семизўт), оқ очиток, Вуд церопегияси ва бошқалар.



Ампель ўсимликлар: 1 — фикус; 2 — бегония; 3 — тошқар; 4 — пахмоқ хлорофитум; 5 — колумнея; 6 — кунгиракгул; 7 — пеларгония; 8 — палак поянли апорокактус; 9 — Вуд цереpegияси; 10 — рипсалис; 11 — Зибольд очитоки.

Булардан ташқари, хоналарда чиройли барг ва гулли турли хил манзарали лианалар ҳам ўстирилади (масалан, спиндапсус, манзарали спаржа, ток ва бошқалар). Хоналарда ўстирилдиган барча лианаларга тирговучлар қўйилади. Тирговучларнинг энг оддий турларидан бири вертикал ҳолатда қўйилган таёқчалар бўлиб, уларга ўсимликлар бойлаб қўйилади. Таёқчаларга бир неча горизонтал таёқчалар ёки шпагат бойланса, панжара ҳосил қилиш ҳам мумкин. Ампель ўсимликлар барча *уй ўсимликлари* қаби парвариш қилинади.

АМПЕР — электр токи (ток кучи)нинг ўлчов бирлиги. Қисқартирилган халқаро белгиси — А. Одам танасидан 0,5 мА (миллиампер)дан кичик бўлмаган ток ўтганда уни сезади; 50 мА ток инсон ҳаёти учун хавфли. Хонадонлардаги ток 5 дан 20 А гача ток кучига мўлжалланган, 127 В кучланишда қуввати 60 Вт бўлган чўғланиш лампасида ток кучи тахминан 0,5 А ни ташкил қилади.

А м п е р - с о а т — электр миқдори бирлиги, аккумулятор ва гальвани элементларнинг сифimini ўлчашда қўлланилади. Белгиси: ўзбекча — А. с. халқаро — А. h.

АНАНАС. Субтропик ва тропик районларда етиштирилади. Мевасининг оғирлиги 0,5—2 кг (айрим навлариники 15 кг гача). Пишиб етилган ананасни 8°—9°C температурада фақат 10—12 кунгача сақлаш мумкин. 7°C дан паст температурада меваси бузилади — қорайиб, сув маза келадиган бўлиб қолади. 10°C ва ундан юқори температурада пишиши жадаллашиб, ранги ва мазасини йўқотади.

Ананас эти таркибида (ўрта ҳисобда) 9—15% қанд моддаси, 0,5—1% органик кислоталар, 0,42% кул, пектинли (елимшак), ошловчи, бўёвчи, хушбўй моддалар, шунингдек 15—55 мг% витамин С, каротин (провитамин А), В₁ ва В₂ витаминлари бўлади. Ананас янгилигида ва қайта ишланган (*Шарбатлар, Компот* мақолаларига қаранг) ҳолда истеъмол қилинади. Уни истеъмол қилиш олдида тилим-тилим ёки паррак қилиб кесилди (баъзан қанд кукуни сепилади).

АНГИНА — асосан, танглай муртаклари (бодомча безлари)нинг зарарланишидан иборат ўткир инфекция касаллиги. Одатда, йиринглатувчи микроблар келтириб чиқаради. Ангина кўп учраб турадиган касалликдир, аксари болалар ва 35—40 ёшгача бўлган кишилар оғрийди. Организм ҳимоя кучларининг заифлашиб қоллиши, унинг маҳаллий тарзда ва умуман совқотини ангина пайдо бўлишида катта роль ўйнайди. Шунинг учун куз ва баҳорда ангина кўпроқ учрайди. Қасаллик, умуман ланж тортиш ва ютинганда томоқ оғриши билан бошланади. Гавда температураси кўтарилиб (38—39°), бош оғрийди, эт увушади. Ангинада муртаklar қизариб қолади; касалликнинг баъзи хиллари-

да муртақлар шиллик қаватида оқсарғиш ёки қул ранг карашлар, ёхуш мошдан катта сарғимтир оқ нуқталар пайдо бўлади; бошқа ҳолларда муртақ чуқурчаларида (лакуналарда) йиринг «тиқинлар» кўриниб туради. Ангина ўз вақтида даво қилишни талаб этадиган касаллик, уни оёқ устида ўтказиш, ёки унга туркана даво қилиш, врач буюрғанларини бажармаслик оқибатида кўпинча оғир асоратлар рўй беради.

Ангина бўлган бемор, аввало ётиши зарур. Овқат илқ ва юмшоқ бўлиши (масалан, сабзавот, шўрва, картошка пюреси, шавла, бўтқалар, компот, киселлар), кўп суюқлик (илқ сут, чой, минерал сувлар) ичиб туриш керак. Врач кўрсатмасига биноан бўйинга иситувчи компресс қўйиш мумкин; томоқни кунига 5—6 маҳал чайиб туриш тавсия қилинади. Томоқни чайиш учун 2 процентли борат кислота эритмаси, 3 процентли водород пероксид эритмаси, калий перманганат (марганцовка)нинг кучсиз (пушти ранг) илқ эритмаси, риванол эритмаси (1 стакан сувга 1 таблетка), шунингдек, маврак (шалфей) ва мойчечак (ромашка), қуритилган ялпиз дамламасидан фойдаланиш мумкин. Даволаш учун қандай дори-дармонлар ишлатиш кераклигини касаллик хили ва бемор аҳволига қараб врач буюради. Беморга (имкониятга кўра) алоҳида хона ажратиб бериш ёки караватини ширма ё чойшаб билан тўсиб қўйиш, шунингдек бемор идиш-товоқлари, сочиқлари ва бошқаларни ҳам алоҳида тутиш зарур. Бемор ётган хонани шамоллатиб, тозалаб артиб туриш керак.

Ангинанинг олдини олишда организмни мунтазам чиниқтириб бориш (совуқ сувга сочиқ ҳўллаб баданни артиш, бошдан сув қўйиб, кейин баданни сочиқ билан артиш, ҳаво ванналари, спорт, сайрлар), совқотушга йўл қўймаслик, оғрик, чиритган тишларни ўз вақтида даволатиш муҳим аҳамиятга эга.

АНЕМИЯ (к а м қ о н л и к) — қонда қизил қон таначалари сони ва гемоглобин миқдорининг камайиб кетиши. Тери ва шиллик пардаларнинг оқариши, кишининг тез чарчайдиган, беқувват бўлиши, бош айланиб туриши ва оғриши анемиянинг характерли белгиларидир; анемия жуда авж олса, одам ҳушдан кетиб турадиган, ҳансирайдиган бўлиб қолади. Камқонлик одамдан бирдан кўп қон кетиб қолганда, ёки оз-оздан бўлса ҳам, сурункасига қон кетиб турганида (яъни одам жароҳатланганда, бурни, ўпкаси, меъдаси, бавосил тугунлари, бачадон ва бошқа жойларидан қон кетганида), шунингдек, ёлчиб овқатланмаслик ёки овқатда темир моддаси етишмаслиги ва у организмда яхши ўзлаштирилмаслиги, овқатда витаминлар, айлиқса витамин В₁₂ танқислиги туфайли; турли инфекция қасалликлар, гижжа касалликлари ёки

организмни ҳолдан тойдирувчи сурункали касалликлар (сил, дизентерия ва бошқалар); баъзи дори моддалар, қўзиқоринлар, захарлар билан захарланиш оқибатида келиб чиқиши, шунингдек, туғма бўлиши мумкин.

Витаминларга бой овқатларни истеъмол қилиш, кундалик режимга тўғри амал қилиш, физкультура ва спорт билан шуғулланиш, дам олишни яхши ўйлаштириш анемиянинг олдини олишда катта роль ўйнайди. **АНЖИР.** Қримда, Кавказнинг Қора денгиз соҳиллари, Закавказье ва Ўрта Осиёда ўстирилади. Меваси ҳар хил ранг (қора, қўнғир, сариқ, қизил, яшил) ва шаклда (думалоқ, ясси, ноқсимон).

Анжирнинг баъзи навлари («кадота», «чапла» ва бошқалар) бир йилда икки марта (ёз ва кўзда) ҳосил беради. Ёзги ҳосили июнь-июлда пишиб, хоки анжир деб аталади. Иккинчи асосий ҳосил август-октябрда пишади. Анжирнинг пишганлиги ва уни териш вақти мева пўстининг узунасига дарз кетиши ҳамда тўпмева-нинг учидиға «кўзча»дан қуюқ шарбат чиқа бошлашига қараб аниқланади; бу вақтда мева эти қуюқ ширин шарбат билан тўлган бўлади. Анжирни эрта билан шудринг кетгандан сўнғ, кун исимасдан териш лозим, чунки, қуёшдан қизиган мевалар тез бузилиши мумкин. Баъзи нав анжирларнинг мевалари етилгач, тупининг ўзида сўлиш хусусиятига эга; бундай мевалар қуритишга қулай.

Анжирнинг пишган меваси тўйимли маҳсулот ҳисобланади. Таркибида 30% гача қанд моддаси, 1,4% оқсил, 0,3% ёғ, 0,12—0,6% органик кислоталар, 0,6% минерал тузлар, 1,5% клетчатка, С, В₁, В₂ витаминлари бор. Тез бузилиши, олис жойга ташилганда яхши сақланмаслиги сабабли, асосан, жойида янгилигича ейилади ва қуритилади. Қуритиш учун махсус қуритиладиган навлари («кадота», «смирнский» ва бошқалар)дан фойдаланилади.

Қуритилган анжир ширин мазали бўлиб, таркибида 70% дан зиёд қанд моддаси бор; десерт сифатида ҳамда компот тайёрлашда қуритилган бошқа мевалар билан қўшиб ишлатилади.

Халқ амалиётида узум ва меваларни қуритишда анжир баргидан ишқор сифатида, «сути»дан тери касалликлари (кал, ёғал, темиратки)ни, чаён ва ари чаққан жойларни даволашда фойдаланилади.

АНОР. Ўрта Осиёнинг жанубий районлари, Закавказье, Қрим ва Доғистонда ўстирилади. Бу ерларда ёввойи ҳолда ҳам учрайди.

Ўзбекистонда Наманган, Қува, Китоб (Варғанза)да кенг тарқалган. Асосан, июнь-июль ойларида гуллайди, меваси навига қараб сентябрь-октябрда пишади. Ширин навларини 4—5 ойгача, нордон навларини 8—9 ойгача сақлаш мумкин, бунинг учун

ҳарорат 1°C атрофида бўлиши керак. Мевасининг оғирлиги 250—1000 г.

Меваси янгилигича ейилади, ундан шарбат, алкаголизс ичимликлар, вино тайёрлашда фойдаланилади.

Анор шарбати — қимматли озиқ-овқат ҳамда парҳез маҳсулот. Таркибида навига қараб 20% гача қанд моддаси, 0,3—9% лимон кислота, 7—10 мг% витамин С, танин ва минерал тузлар бор. Нордонлиги (кислоталигига) қараб органик кислоталар нордон (аччиқ) анор таркибида 2,5—4%, нордон-ширин анор таркибида 1—2,5%, ширин анор таркибида 0,4—1% бўлади.

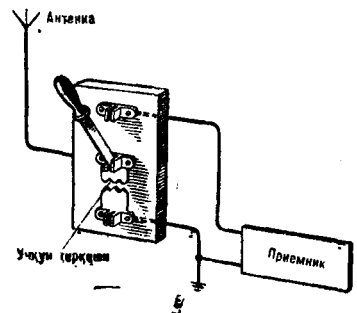
Шарбати (таркибидаги танин моддаси туфайли) ҳамда пўсти медицинада ошқозон-ичак фаолияти бузилганда ични тўхтатувчи, танаси ҳамда новдасининг қуритилган пўстлоғи гижжага қарши дори сифатида ишлатилади.

Тенг миқдорда шакар қўшиб қайнатилган шарбати (гренадин)дан кисель, мусс, морожний тайёрлаш мумкин.

АНТЕННА, қабул қилувчи антенна — узоқда жойлашган радиостанциялар, телемарказлар ва ҳоказолардан узатиладиган сигналларни қабул қилиш шароитини анча яхшиловчи қурилма. Якка сим (ёки симлар системаси) дан иборат. Яқин жойлашган қувватли станцияларнинг узун ва ўрта тўлқинли сигналларини (узоқда жойлашган станцияларнинг қисқа тўлқинли сигналларини ҳам) қабул қилиш учун уй антеннаси етарли бўлади. Узоқ станцияларнинг сигналларини яхши қабул қилиш учун ташқи антенна бўлиши керак.

Момақалдироқ пайтида ерга уланмаган ташқи антенна катта хавф туғдиради (Яшин мақоласига қаранг). Шунинг учун ташқи антенна албатта ерга уланади ва унга яшин қайтаргич-переключателъ ўрнатилади (1-расм). Бу переключателъ антеннанинг хонага киритиладиган жойига ўрнатилади. Антеннани яшин қайтаргич-переключателъ ёрдамида кечаси, уйдан чиқиб кетаётганда, момақалдироқ бошланишидан олдин ерга улаш керак. Агар момақалдироқ бошланган бўлса, яхшиси яшин қайтаргич-переключателъга тегмаслик керак. Бу ҳолда

1-расм. Яшин қайтаргич-переключателъ.



яшши разрядлари переключательниг учкун оралиги орқали ерга ўтиб кетади.

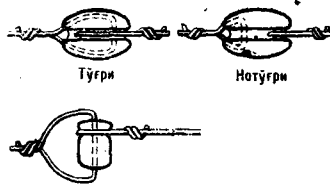
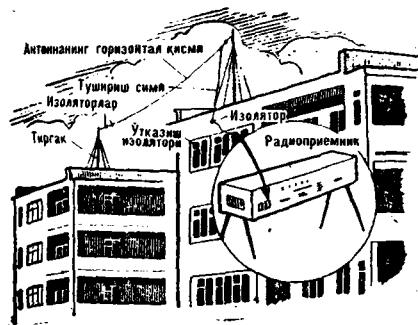
Радиоприёмник антеннаси, одатда, горизонтал қисм ва вертикал сим (тушириш сими)дан иборат бўлиб, унинг ҳаммаси иложи борича яхлит узуп симдан қилинади. Бунинг иложи бўлмаса, симлар уланган жой яхшилаб бириктирилади ва қавшарланади. Антенна сими сифатида диаметри 1—2 мм ли антенна канатидан фойдаланган маъқул. Баъзан сим албатта яланғоч бўлиши керак, деб нотўғри ўйлашди, изоляция радиотўлқинларни бемалол ўтказаверади.

Радиоприёмникнинг уй антеннаси хона шипи ва деворларидан 10—20 см масофада изоляторларга (ёритиш тармоғи симларига параллел қилмай) тортилади. Антенна горизонтал қисмининг узунлиги 6—10 м бўлиши лозим. Антеннани хонанинг қарама-қарши бурчаклари орасига бир девор бўйлаб ёки икки девор бўйлаб «Г» ҳарфи кўринишида тортиш мумкин. Антеннани изоляцияланган симдан ясаб, плитуслар бўйлаб тортиш ҳам мумкин. Бу ҳолда изолятор шарт эмас.

Антеннани «П» ҳарфи кўринишида яшар ярамайди, чунки сигналлар қабул қилинган вақтда қарама-қарши симларда вужудга келадиган кучлинишлар бир-бирини йўқотади. Антенна симининг учи бир штирли штепсельга маҳкамланади, штепсель радиоприёмникнинг «антенна» уясига тикилади.

Радиоприёмникнинг ташқи антеннаси ердан 10—20 м ёки томдан 3—8 м баланд таянчга тортилади (2-расм). Горизонтал қисмининг узунлиги 15—30 м бўлиши лозим. Антеннани алоқа линиялари ва радиолаштириш линияси таянчларига тортиш, юқори вольтли линияларига нисбатан 10 м дан кам масофада тортиш, кўчада ёки уй томида жойлашган алоқа ва радиолаштириш линияларини кесиб ўтадиган қилиб тортиш тақиқланади. Антенна трамвай ёки ёритиш тармоғи симига перпендикуляр ва иложи борича улардан узоқроқ тортилиши керак. Шамол, совуқ, муз таъсирида узилиб кетмаслиги учун антенна бир оз салқироқ тортилади;

2-расм. Ташқи антеннани тортиш.



3-расм. Антенна симларини изоляторлар ёрдамида маҳкамлаш.

у таянчларга изоляторлар орқали маҳкамланади (3-расм). Агар ташқи антенна учун яланғоч симдан фойдаланиладиган бўлса, унга машина мойи суркаш керак, шунда хизмат муддати анча узаяди. Антеннадан паства тортиладиган сим уй девори ёки дарахлардан 40—50 см наридан ўтиши керак. Томда учига изолятор ўрнатилган тиргак маҳкамлаб, паства тортилаётган симни шу изоляторга боғлаш тавсия қилинади. Симни хонага киритилаётган жойга чинни втулка ёки резина пайча тарзидаги изолятор қўйиш керак (4-расм). Қишлоқ жойларда, шаҳарларда эса санаот корхоналари, юқори вольтли линиялар, электр станциялар, трамвай ва троллейбус линияларидан нарироқда жойлашган уйларда ташқи антенналардан фойдаланиш яхши натижа беради. Бошқа ҳолларда уй антеннаси ёки приёмникка ўрнатилган антенналардан фойдаланган маъқул.

Қўйгина ҳозирги приёмникларда магнит антеннаси, яъни изоляцияланган сим ўрамлари ўралган магнит ўзак бор. Бундай антенна маълум йўналишда яхши ишлайди, яъни бир йўналишда бошқа йўналишдагига қараганда яхшироқ қабул қилади. Сигналларни жуда яхши қабул қилиш учун антенна магнит ўзагининг ўқи радиостанция томонга перпендикуляр туриши керак.

Телевизион антенналар, шунингдек ультракўчқа тўлқинлар (УКВ)даги радиоэшиттиришларни қабул қилиш учун мўлжалланган антенналар иккита металл найча (стержень) тарзида бўлиб (5-расм, а), улар орасига икки симли линия (фидер) уланади. Фидер антеннани телевизор ёки радиоприёмникка улайди.

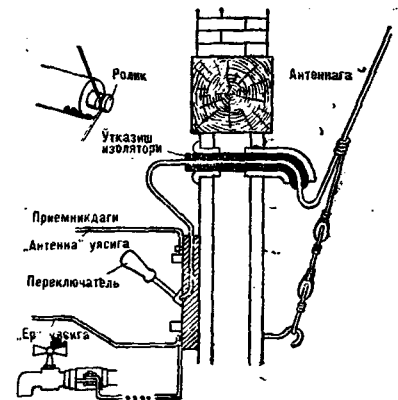
Телевизорда яхши тасвир ҳосил қилиш учун фидер коаксиал (концентрик) кабелдан ясалади. Антенна иккала елкасининг (стерженьнинг) умумий узунлиги қабул қилинадиган программа (канал) тўлқин узунлиги ярмидан 10% кичик бўлса, телевизион сигналлар яхши қабул қилинади. Агар кўрсатув бир неча программада олиб борилса, барча программаларни бирдек яхши қабул қилиш учун сурлма антенна ёки программа сонига қараб бир қанча антенна бўлиши керак. Ҳар хил каналлар сигналларини қабул қилиш учун мўлжалланган антенналарнинг ўлчамлари 5-расмдаги жадвалда кўрсатилган. Узоқда жойлашган телевизион марказ сигналла-

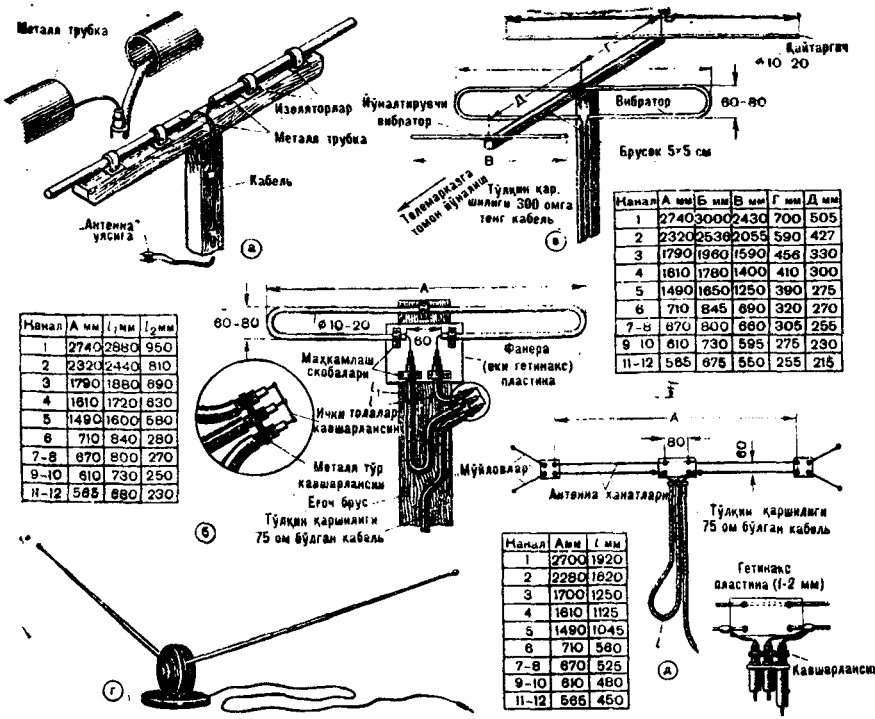
рини қабул қилиш учун ташқи антенна ўрнатилиши керак. Агар телемарказ 50 км дан узоқда жойлашган бўлса, антеннани иложи борича юқорироқ ўрнатиш лозим. Ташқи антеннани магазиндан сотиб олишингиз ёки ўзингиз ясашингиз мумкин. Бунинг учун диаметри 10—20 мм бўлган мис ёки алюминий найчаларни Т-симон ёғоч таянчга ўрнатилади (5-расм, а, б, в). Сиртмоқсимон ярим тўлқинсимон вибратор тарзидаги антенна (5-расм, б, в, д) ярим тўлқинсимон вибраторга қараганда (5-расм, а) телевизион сигналларни яхши қабул қилади, чунки у кенг полосалилик хусусиятига эга, яъни у катта частоталар спектрини бузмасдан ўтказиши мумкин. Бу эса телевизор экрандаги тасвирнинг сифатли чиқишини таъминлайди. Телемарказдан келадиган сигналлар кучсиз ёки халақитлар кучли бўлган жойларда йўналтирилган ташқи антенна яхши натижа беради (5-расм, в). Антеннани ўрнатаётган вақтда, уни у ёқдан бу ёққа буриб, телевизор экрандаги тасвир энг яхши чиқади-топани вазияти топилади. Антенна найчалари (стерженьлари) телемарказ йўналишига перпендикуляр ўрнатилиши жуда муҳим.

Агар телемарказ уингиздан унча узоқ бўлмаса, уй антеннаси ҳам кифой. Телескопик уй антеннаси ҳам қулай, ҳам кўркам бўлиб, «муйловлари» ҳар бир канал учун зарур узунликка узайтирилиши мумкин. Улар горизонтал жойлаштирилади ва телемарказ йўналишига перпендикуляр қилиб қўйилади (5-расм, г). Телемарказга нисбатан тегишли равишда йўналтирилган уй антенналари битта канал сигналларини яхши қабул қилади (5-расм, д). бундай антеннани яшаш жуда осон. Кўпинча уй антеннаси билан қабул қилинган тасвирлар сифати ташқи антенна билан қабул қилинган тасвирлар сифатидан паст бўлади, чунки унга деворлар, иситиш трубалари ва хонадаги бошқа нарсалардан қайтган сигналлар таъсир қилади.

Коллектив равишда фойдаланиладиган телевизион антенналар кент

4-расм. Антенна симини хонага киритиш.

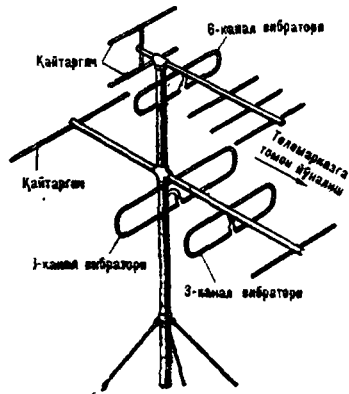




5-расм. Телевизион антенналар (ўлчамлар мм да): а — оддий антенна; б — сиртмоқсимон ташқи антенна; в — тик йўналтирилган ташқи антенна; г — хонага қўйиладиган телескопик антенна; д — хонага қўйиладиган сиртмоқсимон антенна.

қўлланилмоқда, улар бир йўла бир неча ўн телевизорга хизмат қилиши мумкин. Агар бундай антеннага кучайтиргичлар ўрнатилса, бир йўла 200 телевизорга ҳам хизмат кўрсатиши мумкин. Кўп ҳолларда коллектив равишда фойдаланиладиган антенналар бир неча канал сигналларини қабул қилиши мумкин. Бундай антенналарда ҳар хил узунликдаги бир неча вибратор (6-расм) ҳамда ҳар бир канал сигналларини ажратиш учун фильтр қурилмалар бўлади. Коллектив равишда фойдаланиладиган антенналарни ўрнатиш учун ҳам, унга телевизионни улатиш учун ҳам мазкур районга хизмат кўрсатувчи телеательега мурожаат қилиш керак.

6-расм. Учта программага мўлжалланган коллектив фойдаланиладиган антенна.



Рангли телевидение сигналларини қабул қилиш учун мўлжалланган антенналар принцип жиҳатидан юқорида айтилганлардан фарқ қилмайди. Лекин бундай антенналар оқ-қора тасвир учун мўлжалланган антенналарга қараганда уч марта катта спектр частоталарини қабул қилиши лозим бўлгани учун уларнинг вибраторларини 15 мм дан катта диаметри металл найчадан, албатта, сиртмоқсимон қилиб ясаш керак.

«Молния» Ер сунъий йўлдошлари орқали олиб кўрсатиладиган, «Орбита» системаси бўйича узатиладиган телевизион тасвирларни оддий телевизор ва антенналар билан қабул қилинади. «Молниядан келган сигналлар махсус станцияларга қабул қилиниб, кейин маҳаллий телемарказлар ёрдамида узатилади (ретрансляция қилинади).

Ад.: Капчинский Л. М., Телевизионные антенны. Москва, 1970.

АНТИБИОТИКЛАР — маълум тур микроорганизмларнинг ўсиши ва ривожланишига йўл қўймайдиган, шунингдек, вирусли касалликлар ҳамда хавфли ўсмаларни даволашда самарали таъсир кўрсатадиган микроб, ҳайвон ва ўсимликдан олинadиган моддалар. Антибиотиклар самарали даволовчи воситалардир. Антибиотикларни врачнинг руҳсати билан ичиш керак, чунки нотўғри истеъмол қилинса, улар аллергияга сабаб бўлиши мумкин.

АНТИСЕПТИК ВОСИТАЛАР — касаллик кўзгатувчи микроорганизм-

ларни ўлдирадиган ёки уларнинг қўлайлиги ва ривожланишига йўл қўймайдиган моддалар. Антисептик воситалар жароҳатларни зарарсизлаштиришда ҳамда узоқ тузалмайдиган яраларни, ётоқ яра, абсцесс, флегмон, мастит ва шиллиқ парда касалликлари ва ҳоказоларни даволашда; бино, кийим-бош, беморга ишлатиладиган буюмларни дезинфекциялашда (Дезинфекция мақоласига қаранг) ишлатилади.

Медицинада қўлланиладиган антисептик воситаларга хлорид бирикмалар (хлорамин, пантоцид ва бошқалар), йодли бирикмалар (спиртли йод настойкаси, Люголь эртмаси, йодоформ ва бошқалар), водород пероксид, калий перманганат, борат кислота, натрий бикарбонат (ичимлик сода), нашатир спирти, симоб бирикмалари (сулема, симоб мази ва бошқалар), қўргошии бирикмалари (қўргошин асетат, Буров суоқлиги ва бошқалар), спиртлар, карбол кислота, дёготь, баъзи бир бўёқлар (метилен кўки, бриллиант яшил ва бошқалар) киради. Сиртга ишлатиладиган антибиотиклар (грамцидин, микроцид ва бошқалар) ҳамда фитонцидлар (бактерияларнинг ўсишига йўл қўймайдиган моддалар) алоҳида группани ташкил этади.

Антисептик воситалар озиқ-овқат маҳсулотларини консервалашда ҳам ишлатилади (масалан, этил спирти, сирка ва сут кислотаси). Антисептик воситалар маҳсулотларга эритмалар ҳолида (одамга зарар қилмайдиган миқдорда) қўшилади. Антисептик воситалар маҳсулотларнинг сақланишига ёрдам берибгина қолмай, балки уларга ўзига хос таъм беради ва ҳид киритади (масалан, сирка кислотасининг маринровка учун ишлатилиши).

АНТИСТАТИКЛАР — буюмларда электростатик зарядлар ҳосил бўлишининг олдини олиш ва йўқотишга мўлжалланган препаратлар. Кийимларга антистатика билан ишлов берилса улар баданга ёпишмайди, учқун чиқармайди ва ўзига чанг тортиши камаяди.

«Чародейка» ва «Антистатик» — уй шаронтида кимёвий толардан тайёрланган буюмлар: капрон, лавсан, ацетат шойи, сунъий мўйна ва бошқаларга антистатик ишлов беришга мўлжалланган пастасмон препаратлар. Газламаларга ишлов беришда 1 ошқошиқ (20 г) препаратни 1 л қайноқ сувда эритиб, унга 2 л совуқ сув қўшиш керак.

Ишлов бериладиган буюмни тайёрланган эртмага 10 минут солиб қўйиш лозим. Кейин уни чаймай, секин сиқиб, қуритиш ва дазмоллаш керак. Сунъий мўйна ва тукли буюмлар (гиламлар, мўйналар)га ишлов бериш учун 1 чойқошиқ (5 г) препаратни 1 л иссиқ сувда эритиш лозим. Тайёр эртмага буюмга пульверизатор билан пуркалади ёки чўтка билан сурилади.

«Антистатик-2» — синтетик ва сунъий тоалардан тайёрланган газламаларни электрланшидан сақлайдиган ва хушбўйлаштирадиган пастасимон препарат. Ювилган ва дазмоланган ички кийимлар иссиқ эритма (1 ошқошиқ препарат 5 л сув) да 5 минут давомида солиб турилади. Тайёрланган эритмада умумий оғирлиги 2 кг гача бўлган буюмларга кетма-кет ишлов бериш мумкин. Эритмадан кўп марта фойдаланилса ҳам оқ кийимлар сарғаймайди, препарат яхши гигиеник хоссаларга эга.

«Л а н а» ва «Л а н а-1» — синтетик материаллар (газлама, пластмасса, мебелга қопланадиган полимерларга) антистатик ишлов бериш учун мўлжалланган аэрозол ҳолидаги препаратлар. Материалнинг сиртига бир текисда 25—30 см масофадан енгил намлангунча ишлов берилди. Полимер қопламаларга ишлов берилгач, унинг сиртини дарҳол юмшоқ қуруқ латта билан артиш керак. Препаратнинг сарфлашиши: 1 баллон (165 г) 6—7 м²га пуркалади. Буюмлар ҳар гал ювилгандан кейин уларга антистатик препаратлар билан ишлов бериш лозим.

АНТИФРИЗ — автомобилнинг совитиш системасига қўйиладиган махсус суюқлик. Этиленгликолнинг сув билан аралашмасидан иборат бўлиб, паст температурда музлайди. Музлаш температуралари —40°C ва —65°C бўлган 40 ва 65 маркали антифризлар «Жигули» ва «Москвич-2140» автомобилларидан бошқа барча автомобиллар учун йилнинг совуқ фаслларида тавсия қилинади.

«Жигули» ва «Москвич-2140» автомобилларида ТСОЛ-А40 ва ТСОЛ-А65 маркали антифризлар ишлатилади. Улар концентранган суюқлик ТСОЛ-А ни сувга аралаштириб олинади. Булар аста-секин 40 ва 65 маркали антифризлар ўрнини эгалламоқда. Уларнинг музлаш температураси суюқлик билан сувнинг ҳажм бўйича процентлардаги нисбатига боғлиқ: ташқи температура —65°C бўлганда бу нисбат 65 : 35, ташқи температура —40°C бўлганда эса 56 : 44 бўлади.

Заводда «Жигули» ва «Москвич-2140» автомобилларининг совитиш системасига ТСОЛ-А40 маркали антифриз қўйилади, у ташқи температура —40°C гача бўлганда двигателнинг нормал ишлашини таъминлайди. Мамлакатимизнинг шимолий районларида ТСОЛ-А65 маркали антифриз ишлатилиши мумкин. ТСОЛ маркали антифризларни автомобилда бутун йил мобайнида ишлатиш мумкин, яъни ёзда уларнинг ўрнига сув қўйиш шарт эмас. 40 ва 65 маркали антифризларни эса ёзда сувга алмаштириш шарт. Ёзда бўлганни туйфайли суюқлик миқдори камайдди. Антифризга дистилланган сув қўйиб, уни зарур сатҳда ушлаб туриш мумкин. Икки йилдан кейин (йилнинг қайси фас-

ли эканлигидан қатъи назар) автомобилнинг совитиш системасидаги ТСОЛ ўрнига янги антифриз қўйилади.

Антифризлар заҳарли бўлганлиги учун уларни қўйиш ва алмаштиришда жуда эҳтиёт бўлиш керак.

АНТРЕКОТ — мол гўштининг курак қисмидан тайёрланадиган қуюқ таом. Ингичка бўлақларга бўлиниб, ортиқча ёғ ва пайлардан тозаланган гўшт гўштюмшатгич билан уриб юмшатилади, устига мурч ва туз сепилади. Юмшатилган гўшт яхши доғланган ёзда усти қизаргунча 5—7 минут қовурилади. Тайёр антрекот устига қовурганда ҳосил бўлган шарбат ва озгина сариёғ ёки доғланган ёғ қўшилади.

500 г лаҳм гўшт учун 2 ошқошиқ сариёғ ёки доғланган ёғ, таёбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Тухумли антрекот. Алоҳида товада тухум (оқи ва саринг аралаштирилмасдан) қовурилади ва ҳар бир антрекотнинг устига биттадан қўйилади.

Қовурилган пиёзли антрекот. Юқорида кўрсатилган миқдордаги гўшт учун 200 г майда тўғралган пиёзни товада қовуриб, ҳар бир антрекот устига қўйилади.

Антрекотни пишириб эзилган (пюре) ёки қовурилган картошка, кўк нўхат, димлаб пиширилган қарам, қовурилган помидор, пиширилган туруч ва бошқа гарнирлар билан дастурхонга тортиш мумкин.

АПЕЛЬСИН. Субтропик ва тропик районларида, СССРда эса Кавказнинг Қора денгиз соҳилларида унча катта бўлмаган майдонларда ўстирилади (ҳосили ноябрь охири-декабрда терилди). Меваси қанча кеч терилса шунча ширин бўлади, узоқ сақланади. Мевасининг оғирлиги 100—450 г. Папирос қоғозига ўралган апельсинларни 5°C атрофидаги температурда май ойигача сақлаш мумкин; бундан паст ҳароратда уларда жигар ранг доғлар пайдо бўлади, узоқ сақланмайди.

Апельсиннинг кўнчилик навлари 3 группага бўлинади: оддий апельсин — мевасининг пўсти тўқ сариқ, эти оч зарғалдоқ; корольки — пўсти тиниқ тўқ сариқ, эти қизил ёки томирли қизил; киндикли — асосий меванинг уч қисмида кичкинагина ривожланмай қолган мевача бўлади. СССРда, асосан, оддий апельсин («жайдарин» нави), қисман киндиклиси («Вашингтон Навел» нави) ўстирилади. Оддий апельсин киндиклига нисбатан камроқ ширин, аммо сувли бўлади.

Ватанимизда ўстириладиган апельсин навларида ўртача 7% гача қанд моддаси, 70 мг% га яқин С витамини, шунингдек каротин (провитамин А), В₁, В₂, Р ва РР витаминлари бор. Юмшоқ иқлимли мамлакатлардан келтириладиган апельсинлар таркибиде 10% қанд моддаси бўлади. Апельсин пўсти этига нисбатан витамин-

ларга бой, аммо, мазаси бир оз тахирроқ бўлади. Апельсин меваси янгилигида истеъмол қилинади, ундан мураббо, комлот, шарбатлар ҳамда цукатлар тайёрланади.

АППЕНДИЦИТ — кўричакдаги чувалчангсимои ўсимта (аппендикс)нинг яллиғланиши. Аппендицит ўткир ва хроник бўлади. Уткир аппендицит, одатда, тўсатдан бошланади, аввалин киндик соҳаси ва бутун қоринда, кейин эса қориннинг пастки ўнг ярмида (киндикдан ўнграқ ва пастроқда) оғриқ пайдо бўлади; оғриқ 1—2 соат мобайнида зўрайиб, температура 37,8—38,5°C гача кўтарилиши, баъзан кўнгул айниб, қайт қилиш, ич тўхташи мумкин. Аппендицитда касалликнинг дастлабки белгилари маълум бўлиши биланок ва иложи борича эртароқ врачга мурожаат этиш керак. Врач етиб келгунга қадар ҳеч қандай даво чоралари кўриш мумкин эмас. Беморга овқат бериш, сурги қилиш, оғриқни қолдирадиган дори-лар ичириш, грелка қўйиш ҳам мумкин эмас. Қоринга (оғриб турган жойига) совуқ нарса қўйиш мумкин. Беморни ўрнига ётқизиб, тинч қўйиш зарур. Унга сув, чой ичириб туриш мумкин.

Хроник аппендицит бемор операция қилинмаган ва ундаги касаллик белгилари босилиб қолган ҳолларда пайдо бўлади. Уткир ва хроник аппендицитнинг давоси — операция.

Болаларда аппендицит кўпинча ичак ишининг бузилиши натижасида бошланади. Шунинг учун ичак иши бузилиб, бир оз температура кўтарилса, бола қайт қилиб, қорни оғривса, дарҳол врач чақириш зарур.

АППЛИКАЦИЯ — мато ёки қоғоз, картон устига бошқа хил мато, қоғоз, чарм ва бошқаларнинг парча, қийқимларини, шунингдек мўйна, сомон кабиларни тикиб ёки елимлаб нақш, тасвир ҳосил қилиш. Бир хил рангли, икки ва кўп рангли қилиб ишланиши ҳам мумкин. Турли рангдан, ҳар хил матолар (сатин, атлас каби ялтирайдиган, патли матолар, чит, мовут ва шу кабилардан) нақш ёки тасвир ҳосил қилинади. Қанда тикиладиган ёки елимланадиган парча, қийқимлар олдин крахмаллаб дазмолланади, ишлатиладиган жойига мослаб қайчи билан кесилади. Мато ёки қоғоз, картон сатҳида нақш ёки тасвир чизилади, унинг устига тайёрланган парча, қийқимлар тикилади ёки елимлаб чиқилади. Тасвир бўртиб яхши кўриниши учун баъзан парча ва қийқимлар тагига пахта ҳам қўйилади. Болалар гиламчалари, портьер ва шу кабилар аппликация билан безатилади. У кийимни безаш учун ҳам ишлатилади. Аппликация тикув машинаси ёрдамида ҳам ишланиши мумкин.

АРПА ҒРМАСИ икки турга — перловка ва ячневка ёрмасига бўлинади. Кўпроқ перловка ёрмаси ишлатилади.

Перловка ёрмаси яхши оқланган арпа донидан қоборат. Перлов-

ка ёрмаси донасининг катта-кичиклигига қараб беш померга бўлинади. Майда перловка ёрмаси нисбатан тез пишди ва тез ҳазм бўлади. Бу хил ёрма қуёқ бўтқа, котлет ва ҳоказолар тайёрлаш учун ишлатилади. Бирмунча йирик арпа ёрмаси кўпинча шўрва ва гаргуша бўтқага ишлатилади. Арпа ёрмасини сақлаш тўғрисида *Ёрма* мақоласига қаранг.

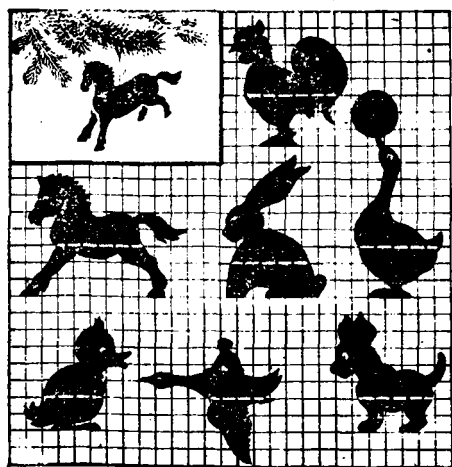
АРЧА БЕЗАҚЛАРИ. Янги йил байрамига атаб рангли шиша, картон, қоғоз, фольга (зарқоғоз) ва пластмассалардан турли-туман арча безаклари ишлаб чиқарилади. Болаларнинг ўзлари ҳам ҳар хил безаклар тайёрлаб арчани безатишлари мумкин. Бунда қалин ва юпқа рангли қоғозлар, картон, конфетлардан бўшаган ялтироқ қоғозлар, ёнғоқ, данак, тухум пўчоғи ва шу кабилардан фойдаланса бўлади. Ёнғоқ, данакларни бронза ёки кумуш рангига бўяб осялса, чирок ёдусида чиройли кўринади. Бунинг учун ёнғоқ, ўрик, шафтоли, олча

данаклари иккига ажратиб қақилади, уруғи олиниб, ип қўйиб елимланади. Ёнғоқ, ўрик, pista, бодом пўчоқларидан фойдаланиб турли жониворларнинг шакллари тайёрласа ҳам бўлади. Тухум пўчоғидан қизиқарли шакллар ишлаш мумкин: тухумнинг икки четини игна билан тешиб, ичи сўриб олинади, уни бўяб кўз, оғиз, қош чизилади, қоғоз ёки матодан рўмол ишлаб, бошига ёпиштирилади. Бўшаган гугурт қутисидан ҳам юк машинаси ва турли шакллар тайёрласа бўлади. 1-расмда картон ва қалин қоғоздан тайёрлашадиган шаклларнинг намуналари кўрсатилган. Шу тасвирлардаги куш ёки ҳайвонларни катак ёрдамида йириклаштириш мумкин, уларга қараб катаксиз ҳам йириклаштириб ишласа бўлади. Катакларни йириклаштириб тасвир ишлаш усули қуйидагича: масалан, от тасвири вертикалига 7 та, горизонталига 10 та катак ичида ишланган. Арча учун ишланган от тасвири қалин қоғоз ёки картонга катакларнинг шу миқдори сақланиб (фақат йириклаштириб) чизиб чиқилади. Тасвир чизиғи ҳар бир катакнинг қайси қисмидан ўтгани кўзда тутилиб чизиб чиқилади, кейин картон ёки қоғоз қирқилиб бўялади. Қирқиб олинган тасвирга турли рангдаги қоғоз, ялтироқ қоғозлар ёпиштирса ҳам бўлади.

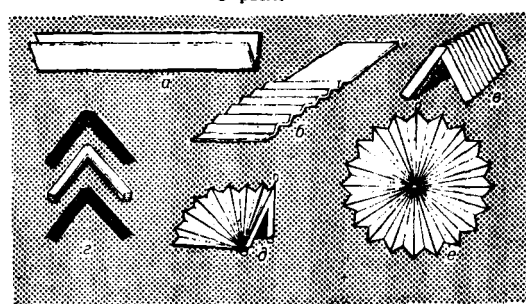
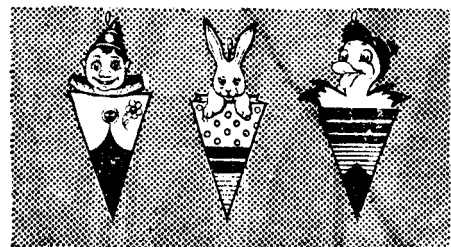
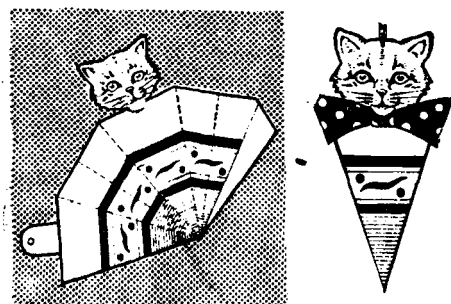
Янги йил совғалари (конфет, мевалар) учун қоғоздан конверт, корзиналар тайёрласа бўлади (2-расм). Конверт, корзиналарга турли расмлар ишланади, бунда болалар учун махсус тайёрлаб чиқарилган расмлардан фойдаланиш мумкин. Мустақил қирқиб елимлаш учун махсус безак расмлар бор. Рангдор фонарчалар тайёрлаш учун рангли қоғоз варағи узунасига букланади (3-расм, а), кейин энлама гармонсимон қилиб букланади (б), уй томига ўхшатила-

ди (в). Ҳосил бўлган узун гармонсимон букилма икки ёнидан қайрилиб, улаб, елимланади, шу тарзда доирасимон шакл ҳосил бўлади (д ва е расмларига қаранг). 4-расмда фонарчаларнинг турли хиллари кўрсатилган. 5-расмда кўрсатилган нақш ва капалакчаларни катак ёрдамида катталаштириб ишлаш мумкин. Уларни ҳар хил рангларга бўяб ёнма-ён териб чиқилса, арча шохда чиройли кўринади. Бир тасвир катталаштириб ишлангандан кейин бир неча қат қоғозни унинг остига қўйиб қирқиб, нусхани кўнайитирса бўлади. Бўяб тайёрланган нақш, тасвирлар орқасидан елимлаб (учларини бир-бирга улаб елимлаш ҳам мумкин) ёки тикиб арча шохларига осялади. Арча безаклари тайёрлаш тўғрисида фойдали маслаҳатлар, расмлар «Мурзилка», «Весёлые картинки», «Гунча» журналларида ҳам босилиб туради (Вклейкаларга қаранг).

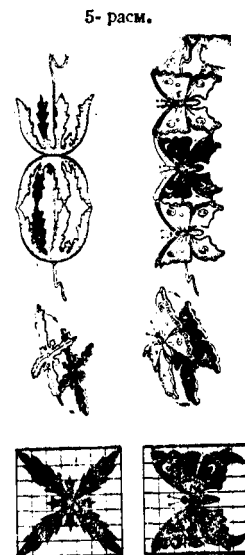
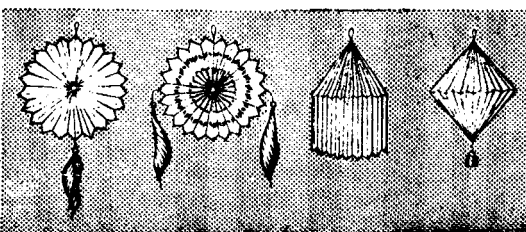
АСАЛ (асалари асали), бол — ҳар хил ўсимликлар гулидаги нектар (шира)нинг асалари организмда қайта ишланиши йўли билан ҳосил бўладиган юқори калорияли парҳез таом маҳсулот. Асалнинг қандай ўсимлик гулларидан йирилганлигига қараб жўка, хаптал (горчица), йўнғичқа, кунгабоқар, гўза, пашмак ва бошқа турлари бўлади. Асалнинг кимёвий таркиби асал ширали ўсимлик турига ва улар ўсадиган жойнинг иқлим шароитига ҳамда асалнинг қайта ишланишига қараб ҳар хил бўлади. Гул асалининг таркибида 13—20% сув, 80% дан ортиқ углевод (асосан глюкоза ва фруктоза), 4% оқсил бўлади. Унинг таркибида яна минерал, хушбўй ва бўёвчи моддалар, ферментлар, витаминлар (В₂, В₆, С, РР ва бошқалар), органик кислоталар кириди. Асалнинг ранги оқ (пашмак асал), сариқ (оқ акация, эспарцет, жў-



1-расм.
2-расм.



4-расм.



5-расм.

ка, кунгабоқар, ғўза асали), тим қўнғир (гречиха, вереск ва бошқа ўсимлик асали) бўлади. Асалнинг ҳиди ва мазаси асаларининг нектарни қайси ўсимлик гулидан олганлигига қараб ҳар хил бўлади. Етилган асал мазаси ва тўйимлилиги жиҳатидан юқори сифатли ҳисобланади. Асалнинг етуқлигини аниқлаш учун унга қошиқ солиб (20° атрофидаги ҳароратда), тез айлантириб кўрилади. Етук асал чўзилиб қошиққа ўралади, етилмагани эса оқиб тушиб кетади. Асалари уяси (мум)дан ажратиб олинган асал сақлаш пайтида аста-секин кристаллашиб, «шакарланиб» қолади, лекин бунда сифати бузилмайди. Аввал асалнинг устки томони кристаллашади ва кейинчалик тубига қараб тарқалади. Яхши кристаллашган асалнинг тузилиши бир хил бўлиши керак (бу унинг етуқлигидан дарак беради), лекин уни осонгина суюлтириш мумкин: бунинг учун асал солинган идиш иссиқ сув қўйилган кастрюлькага солиниб иситилади (асалнинг ўзи бевосита иситилса бузилиши мумкин). Шунинг ҳам унутмаслик кераки, ҳарорат 37°C дан ошганда асал тўқ ранг олади, 40°C дан ошганда эса хушбўй ҳиди уча бошлайди ва унинг шифобахш-парҳез хусусияти камаяди. Асал шиша ёки сопол идишларда (металл идишлар тавсия этилмайди) сақланиши керак.

Асал чой билан истеъмол қилинади. У кондитер маҳсулотлари тайёрлашда ишлатилади.

Асал бактерияларга қарши курашиш хусусиятига эга ва айрим маҳсулотларни, масалан, сариёғни консервациялашда ишлатилади (шиша идишнинг ички томонига асал суркалганидан сунг сариёғ тўлдирилиб, устидан яна 2—3 см қаллиқда асал қўйилади, бунда сариёғ яқин орада бузилмайди, 18—20°C уй ҳароратида ярим йилдан ортиқ сақланади).

Асал болалар ва қаришларга, моддалар алмашинуви сусайган кишилар учун анча фойдалидир. У ҳар хил ориқлаш, ич қотиш, ошқозон ва ичакнинг яра касалликлари ва бошқаларни даволашда ишлатилади; қийин операциядан чиққан кишилар учун ҳам жуда фойдалидир.

АСПАРАГУС — иббэгулдошлар (лолалдошлар)га мансуб кўп йиллик манзарали ўсимлик. Ватани — Жанубий Африка. Хоналарда ўстириш учун аспарагуснинг икки тури: патсимон аспарагус ва Шпрингер аспарагуси тавсия қилинади.

Патсимон аспарагус игна баргли ва майда оқ гулдан доим яшил бута. Бир қисм чимли ва I қисм баргли тупроқ ҳамда бир оз кум қўшилган тупроқ аралашмаси тўлдирилган гултувакларда ўстирилади. Иссиқсевар, лекин ёруғлик камроқ жойларда ҳам ўсверади. Езда кўп, қишда камроқ суғориш керак. Ҳаво қуруқ бўлганда шохчалари тўкилиб кетади, шунинг учун ўсимликка сув пуркаб



Аспарагус.

туриш лозим. Уруғидан ва туплари бўлиниб кўпайтирилади. Уруғи март-апрель ойларида юмшоқ ерга экилади. Униб чиққан майсалар кичкина тувакларга ўтказилади. Туплари кўчириб ўтказиш олдидан бўлинади.

Шпрингер аспарагуси — пояси нозик, паства осилиб ўсувчи, кўп йиллик ўсимлик. Гуллари майда, оқ, меваси — рёзавор, қизил. Уни ўстириш учун I қисм чимли тупроқ ва I қисм чиринди ёки баргли тупроқ аралашмаси олинади. Патсимон аспарагусдек парвариш қилинади.

АТЕРОСКЛЕРОЗ — ҳаёт учун муҳим бўлган йирик артериялар (томирлар) деворларида ёғсимон моддаларнинг тўпланиб қолишидан иборат хроник касаллик.

Атеросклероз кенг тарқалган касалликлардан бўлиб, одатда 40—45 ёшдан каттароқ одамларда пайдо бўлади. Аксари кам ҳаракат, шунингдек, ичкиликни сунистеъмол қилувчи кишилар ва қашандалар атеросклерозга мойил бўлади. Жисмоний меҳнат кишиларига қараганда ақлий меҳнат аҳллари атеросклероз билан кўпроқ оғрийди, шунингдек, касаллик қишлоқ аҳолисига нисбатан шаҳар аҳолиси ўртасида кўп учрайди.

Атеросклероз авж олишида организмда ёғлар (хусусан холестеринлар) ва оқсиллар алмашинувиининг нерв йўли билан идора қилинишининг бузилиши катта роль ўйнайди. Бунинг натижасида йирик артериялар деворларида ёғ алмашинуви маҳсулотлари тўпланиб қолади, яъни таркибда холестерин, ёғ кислоталари ва нейтрал мойлар тугган атеросклеротик ниллакчалар пайдо бўлади. Ниллакчалар аста-секин кўпайиб, уларда кальций тузлари йиғилиб боради, натижада артериялар деворлари нотекис қалинлашади, эластиклиги йўқолади, зичлашиб, қаттиқ бўлиб қолади. Бу эса тўқима ва органлар озиқланишининг бузилишига, қон айланиши системаси фаолиятининг издан чиқишига олиб келади.

Атеросклероз йиллар мобайнида сезилмаслиги мумкин. Одатда бош мия, юрак, буйрак, оёқ томирлари

кўпроқ зарарланади. Касаллик белгилари артерияларнинг қай бири зарарланганлигига қараб пайдо бўлади. Бош мия атеросклерозда одамнинг иш қобилияти, айниқса ақлий меҳнат қилиш қобилияти, яқинда бўлиб ўтган ҳодисаларни хотирлаш, шунингдек, актив диққат бериш қобилияти пасайиб кетади. Киши тез чарчайдиган бўлади. Бемор асабийлашиб, уйқуси ёмонлиги, боши айланиши, боши оғир тортиб, қулоқлари шангиллашидан нолий бошлайди. Вақтида даво қилинмай, касаллик ўтиб кетса, беморда руҳий ўзгаришлар (хулқ-атворнинг ўзгариши: одам жонсарақ, шилқим, тажанг, ҳатто эси паст бўлиб қолиши ва бошқалар) ҳам содир бўлиши мумкин. Бош мия атеросклерозда мия қон айланишининг бузилиши, томирлар тромбози ва мияга қон қўйилиши (*Искусльт* мақоласига қаранг) каби асоратлар қолиши мумкин. Юрак томирлари атеросклероз (коронар атеросклероз) шу томирлар тешигининг тораийиб қолиши ва уларнинг тортишиб туришига (спазмга) олиб келади. Натижада юрак иши етишмовчилик — коронар етишмовчилик пайдо бўлади. Бунда юрак соҳаси ёки тўш орқасида сикиб, босиб тургандек оғриқ пайдо бўлиб, у чап қўл, чап куракка ёки бўйиннинг чап ярмига ўтиб туради; оғриқ аксари киши жисмонан ёки руҳан зўриққанда бошланади. Беморда атеросклеротик кардиосклероз, стенокардия, миокард инфаркти ва бошқа касалликлар юзага келиши мумкин. Буйрак томирлари атеросклерозига хос касаллик гипертониядир (*Гипертония касаллиги* мақоласига қаранг).

Атеросклерозга комплекс даво қилинади; врач тайинлайдиган доридармонлардан ташқари бемор учун (унинг ёши ва умумий аҳволини ҳисобга олган ҳолда) мушакларни ишлатиб бориш мақсадда актив кун тартиби, шунингдек, оқватланиш хусусида қатъий режим белгилаш зарур. Беморга ҳайвон ёғлари ва холестеринга бой масаллиқлар (масалан, сариёғ, мол ёғи, гўшт ва балиқ), ош тузи, шунингдек, осон ҳазм бўладиган углеводлар (масалан, қанд, кондитер маҳсулотлари)ни кам истеъмол қилиш тавсия этилади. Ёғлар ва ёғсимон бирикмаларнинг тўпланиб қолишига тўққинлик қилувчи моддаларга бой масаллиқлар (творог, треска, сули ёрмаси ва бошқаларни), ўсимлик мойлари, сабзавот ва меваларни овқатга кўпроқ ишлатиш зарур. Бемор ортиқча семиз бўлса, врач парҳез буюради (*Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг). Атеросклерозда бемор иложи борича асабийланмасликка ҳаракат қилиши керак. Чекиш, спиртли ичимликларни сунистеъмол қилиш қатъиян ман этилади. Беморга вақт-вақтида санаторийда даволаниш тавсия қилинади.

Атеросклероз бўлган кексароқ кишиларга врач кўрсатмасига биноан

гигиеник ва шифобахш гимнастика билан шуғулланиш, ҳар куни пиёда сайр қилиб юришни тавсия этиш мумкин.

Меҳнат режимини тўғри уюштириб, ишда вақт-вақтни билан танлаб олиб бўлиб туриш ҳамда мунтазам дам олиб бўлиш, жисмоний иш, гимнастика, нерв системасини тинчлантирувчи машғулотларни кун тартибига киритиш, ҳар куни камидан 8 соат яхшилаб ухлаш, тўғри овқатланиб бориш атеросклероз зўрайишининг олдини олишда фойда беради.

АТИР — хушбўйлаштирувчи воситалар сифатига қўлланиладиган хушбўй моддалар аралашмаси — парфюмерия композицияси ва дамламаси (экстракт)нинг спиртли (ёки спиртсувли) эритмаси. Парфюмерия композициясини тайёрлашда ўсимлик, ҳайвон ва кимёвий хом ашёлардан, шунингдек, эфир-мойли ўсимликлар (масалан, атиргул, жасмин, гулсапсар илдири, кашинч уруғи, цитрус меваси ва ҳоказолардан ажратиб олинган эфир мойлари ва экстрактларидан тайёрланган 300 дан ортиқ табиий ва синтетик хушбўй моддалар ишлатилади. Атир ҳидини ўткирлаш мақсадида ўсимлик (пачули барги, эман йўсини ва ҳоказо) ва ҳайвонот (мушк анбар) маҳсулотларидан тайёрланган экстрактлар ишлатилади.

Атир ҳидига кўра икки гурпуга бўлинади: бир ёки бир неча гулнинг ҳидини берадиган гул атири (сирень атири — «Сирень», «Жасмин», «Фиалка»; марваридгул атири — «Серебристый ландыш», «Лола», «Дилором», «Ўзбекистон», «Гур-эмир», «Шахизинда»; чинни гул атири — «Гвоздика», «Красный мак»; наргис атири — «Наргис» ва бошқалар) ва парфюмерларнинг фантазияси асосида тайёрланган атирларга бўлинади. Атир нафис ҳидли («Милой женщине», «Желаю счастье» ва бошқалар), ўткир ҳидли («Ханум», «Международный женский день», «Однажды», «Душистый табак», «Достон» ва бошқалар) бўлиши мумкин. Булардан ташқари, «Пахта байрами», «Белое золото», «Согдиана», «Ўзбекистон», «Кармен», «Голубые купола» каби парфюмер наборлари (атир ва одеклон) ҳам чиқарилади. Атирлар сифатига қараб «экстра», А, Б, В гурпуга бўлинади.

Атирнинг турғунлиги буғланиб (учиб) кетганидан кейин ўзига хос ҳидини қанча муддат сақлашига қараб аниқланади ва у, асосан, атирнинг парфюмерия композицияси таркибига боғлиқ бўлади. Ута турғун атирларга «Согдиана», «Подарочные», «Ўзбекистон», «Шинр» кабилар кирadi. Б ва В гурпу атирларини ч пахта шпиндан тайёрланган газламада ҳидининг сақланиш муддати камидан 30 соат, А гурпу атирлар учун 40 соат, гул ҳидли «экстра» гурпу атири учун 50 соат, фантазия асосида тайёрланган гурпу атирлар учун 60 соат.

Атир ҳиди мўйнада узоқ сақланади.

Атирдан тўғри фойдаланиш керак. Кундузи ва ишда атирни жуда кам миқдорда сепиш лозим, кечкурун, театрга, меҳмонга борганда бир оз кўпроқ сепиш (лекин, албатта меъёри билан) мумкин.

Эркакларга унчалик ўткир бўлмаган «Шинр», «В полёт», «Оазис», «Лучник» каби атир турларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Атирни тўғридан-тўғри кийимга сепилса, кийимда доғ қолади. Шунинг учун уни юз, қўлга суртиб, рўмолча, қўлқўша сеппади.

Атирни қўёш нурдан эҳтиётлаб сақланади. Атирни гарантияли сақлаш муддати 12 ой; «экстра» гурпу атири учун эса гарантияли сақлаш муддати 15 ой. Атир узоқ сақланса, ранги хира тортиб қолади ва бузилади. Баъзи атирлар совуқда (5°С дан паст температурада) сақланса, уларда чўкма ҳосил бўлади. Агар яна иссиқ (18—20°С) жойда сақланса, чўкма йўқолади.

АТИРГУЛЛАР. Атиргулдошларга мансуб манзарали буталар туркуми, 350 га яқин тури бор.

Атиргулларнинг оддий-дурагай, полиант, флорибунд ва истироҳат боғларига экиладиган турлари очиқ жойларга ўстиришга кўпроқ, чувуқли ва ремонтант атиргули деб аталувчи турлари камроқ мослашган.

Оддий-дурагай атиргулнинг туллари тўғри, камдан-кам ҳолларда тарвақалаб ўсади, баландлиги 60—80 см га етади, барглари йирик, оч яшил ва қизил, серэт, ялтироқ ёки хира кўринишда бўлади. Гули йирик (диаметри 10—12 см), конуссимон, бокалсимон ёки косасимон шаклда, серяпроқ, хушбўй, ранги ҳар хил. Навлари: қизил ранглилари — «Мерседес Мендоза», «Принцесса Лиллана», «Баккара», «Нигрет», «Алишер Навоий», «Аллерго»; тўқ сариқ-қизил ранглилари — «Супер Стар», «Интерфлоре», «Фред Говард», «Роза Новичкова»; сариқ ранглилари — «Глория дей», «Гольден Офелия», «Нарцисс», «Гольден Папчур», «Спекс йеллоу», «Марсель Грет», «Мирадан»; оқ ранглилари — «Паскалин»; оч бинафша ранглилари — «Майнзер Фастнахт», «Сильвер Стар». Бу навлар ёз бўйи 3—4 марта гулини тўкиб, қайта очилади.

Полиант атиргулларнинг туши паст, ихчам бўлиб, ҳар қайси шохчасининг учи тўпғул билан тугалланади. Барги майда, қалин. Гули майда (3—5 см), ўртача ва серяпроқ, гулбарглари 10—15 кунгача тўкилмайди. Совуққа ва касалликларга чидамли. Энг яхши навлари — «Иванна Рабье» (оқ), «Идеал» (тўққизил), «Глория Мунди» (қизғиш-тўқсарик), «Оранж Триумф» (тўқсарик-қизғиш) ва бошқалар.

Флорибунд атиргуллар полиант билан оддий-дурагай гулларни чатиштириш натижасида

етиштирилган. Тупининг баландлиги ҳар хил — 40 см дан 100 см гача бўлади. Баргларининг пўсти қалин, ялтироқ, яшил ва қизғиш рангли. Гуллари оддий ва серяпроқ, майда ва йирик, шакли яссин, коса ва бокалсимон. Тупгули полиант гулиникига ўхшаш туваксимон, лекин майдароқ бўлиб очилади. Бу гурпуга кирадиган атиргуллар ранги ҳар хил бўлиб, айримларининг ҳиди ниҳоятда хушбўй. Гули кўп, узоқ вақт очилиб туради. Совуққа ва касалликларга анча чидамли. Энг яхши навлари: қизил гуллари — «Карстен Паулсен», «Плама Востока», «Красный мак», «Ален»; пушти ранглилари — «Шик», «Дикломен»; «Пашийон Роз», «Куин Элизабет»; зарғалдоқ ранглилари — «Оранж Корона», «Мексикане роз», «Кордес Зондер — Мельбург»; сариқ ранглилари — «Чарлтон»; оқ ранглилари — «Догмар Шнет», «Грун ан Нахен» ва бошқалар.

Истироҳат боғлари атиргулларининг туши кучли ривожланган беор бута бўлиб, қишда ёпмаса ҳам бўлаверади. Бўйи 2 м гача. Қалин гуллаши ва хушбўйлиги ҳамда манзарали меваси туфайли яхши баҳоланади. Туллари битталаб ёки тўда-тўда қилиб ўтқазилади. Энг яхши навлари: қизил гуллари — «Фридрих Гейер», «Гейдельберг»; пушти ранглилари — «Доктор Эккнер», «Нимфенбург».

Атиргуллар ҳар қандай боғга чирой беради, улар эгат олиб (рабатка, бордюр тарзида) ва тўда-тўда қилиб ўтқазилади. Рабатка тарзида (кенглиги 2 м дан кам) улар йўл ёқаларига, гулзорлар орасига, девор тағларига, экин атрофларига ўтқазилади. Атиргулларни фақат тўғри тўрт бурчакли қилиб эмас, балки айлана рабатка шаклида ҳам ўтқазиш мумкин. Бордюр шаклида атиргуллар йўлчалар бўйлаб энсизроқ қилиб узунасига ўтқазилади. Бу ҳар иккала шаклда гулзор яратиш учун флорибунд ва полиант гурпуасига кирадиган навлар (бир хил нав ўтқазилгани яхши) қўл келади, чунки уларнинг туллари тез ривожланади, бир-бирига туташиб чиройли қатор ҳосил қилиб ўсади, гуллари эса кетма-кет очилаверади, натижада қалин ва рангли манзара бериб туради. Тўда-тўда (кенглиги 4 м² дан ошмаслиги керак) қилиб ўтқазиш учун оддий-дурагай гуллар мос келади, уларнинг бир хил нави ўтқазилгани маъқул. Бу гулларнинг бир неча навларини бир жойга ўтқазса ҳам бўлади, лекин бунда баланд ўсадиганлари ўртача, тўқ ранглилари эса оқ ранглилари ёнига жойлаштирилиши керак. Хуллас уларнинг ранги бир-бирига монанд келиши лозим.

Жой танлаш. Томорқада атиргул ўтқазиладиган жой шамолдан тўсиқ, жануби-шарқ ёки жануб томонга қараган бўлиши керак. Ҳар ҳолда кун қизган пайтда атиргулларга қуёш нури тегмагани маъқул. Лекин улар-

ни доим соя тушиб турадиган жойларга экиб бўлмайди, чунки бундай жойларда яхши ўсмайди, заиф гуллайди, зараркунанда ва касалликларга кўпроқ чалинади, совуққа чидамсиз бўлиб қолади. Серунум, донадор, яхши ишланиб маданий ҳолатга келтирилган тупроқли, сув тўпланиб қолмайдиган ерлар атиргуллар учун энг яхши ҳисобланади.

Атиргулни ўтқазиб. Атиргуллар ўрта Осие шаронтида кузда ва кўкламда ўтқазилиши мумкин, лекин уларни ўтқазилиши энг яхши мулдат эрта кўклам ҳисобланади. Оддий-дурагай гуллар одатда пайванд қилинади, полиант ва флорибунда гуллар эса илдизлари билан савдога чиқарилади. Пайвандланган 2 йиллик гулларнинг ҳар томонга тарқалган ва яхши ривожланган, тез авж оладиган ёш илдизчали ён томирлари 2—3 новда чиқарган ва улар тўғри шаклланган бўлиши керак. Хусусий илдизи атиргулларнинг 1,5—2 ёшдаги туплари ўтқазилади. Кўчатларни ўтқазиб олдида чуқур қовланадиган жойлар қозиклар билан белгилаб чиқилади, кейин 40×40×40 см катталикда чуқур қовланади. Ҳар бир чуқур тубига ярим челек чиринди ва икки ошқошиқ суперфосфат солиниб, тупроқ билан аралаштирилади. Кўчатларни ўтқазиб олдида занф ўсган, касалланган, қийшайиб чиққан ҳамда шикастланган новдалари тубидан кесиб ташланади, ҳаммаси бўлиб 3—4 та энг яхши ўсган новда қолдирилади, уларнинг бўйи 10—12 см бўлса киёя қилади. Уларнинг яйраб ўсишни таъминлаш учун новдаларнинг ташқарига қараб ўсадиганлари қолдирилади. Узун илдизлари қисқартирилади, шикастланганлари эса соғлом жойларига тақаб кесиб ташланади. Кўчатларни чуқурга кўмиш олдида уларнинг илдизлари тупроқ билан гўнг аралаштирилган суюқ қоримшага ботириб олингандан кейин чуқурга солиб ҳар томонга баравар ёйилади, сўнгра устидан тупроқ солиб, бир оз зичланади. Кўчатнинг илдиз бўғзи ер бетидан 5—6 см чуқур кўмилиши керак, аҳ қолда кузда ўтқазилган гулларнинг пайванд қилинган новдаларини қишда совуқ уриб кетиши мумкин. Ўтқазилган кўчатлар яхшилаб суғорилади, тупроқ қотганидан сўнг кўчат атрофидан тупроқ 15—20 см чуқурликда юмшатилади. Атиргул кўчатлари бир-биридан 50—100 см, полиант атиргуллар—50—60 см, оддий-дурагай навлар эса—80—100 см ораликда ўтқазилади. Гул туплари атрофини қўлда юмшатишда қийналмаслик учун уларнинг қатор оралари 90—100 см масофада бўлиши мақсадга мувофиқ.

Атиргулларни парвариш қилиш. Атиргуллар ёз мобайлида суғориб турилади, ўғитланади ва атрофлари чопилиб юмшатиб борилади. Ўрта Осие шаронтида атиргуллар тез-тез суғориб турилса туплари яхши ривожла-

ниб, бир меъёрда очилиб туради. Сув эгатлардан жилдирашиб оқизилади, ҳар галги сувдан сўнг тупроқ етилган пайтида чопиқ қилиб турилгани фойдали. Мавсум давомида ҳаво шаронтига, сизот суви сатҳининг чуқурлигига ва бошқа омилларга қараб атиргуллар 8—15 марта суғорилади. Атиргуллар улар гўнчалар пайтда биринчи озиқлантирилади. Бунда янги сингир гўнгига сув қўшиб тайёрланган (1:10 нисбатда) эритманин ҳар бир челагига 10—15 г аммиакли селитра, 20—25 г суперфосфат қўшиб борилди. Ўзбекистон тупроқларида каллий моддаси етарли даражада бўлгани учун бу ўғитини ишлатмаслик мумкин. Янги ўтқазилган ёш кўчатлар озиқлантирилмас ҳам бўлади, чунки кўчатни ўтқазиб пайтида солинган ўғитнинг ўзи киёя қилади. Ҳар туп ўсимлик ҳисобига ўша тайёрланган гўнг эритмасидан бир челек қуйилса, етарли ҳисобланади. Дастлабки гул очилганидан сўнг иккинчи марта очиладиган гўнчалар пайдо бўлиши пайтида иккинчи марта ўғит солинади. Бунда ҳар челек эритмага солинадиган аммиакли селитра нормаси 20—25 г, суперфосфат 50—60 г гача кўпайтирилади. Учинчи озиқлантириш кечроқ, август ойининг бошларида ўтқазилади. Бунда ҳам аммиакли селитра нормаси яна 10—15 г кўпайтирилади. Энг охириги озиқлантиришда фақат суперфосфат (50—60 г) берилди. Бу ўғит фақат сув билан қўшиб берилди.

Атиргулларни қишлоқ учун кўмиш. Атиргулларнинг ҳаммаси қишки совуқлардан сақлашни талаб қилади. Уларни совуқдан сақлаш учун олдиндан тайёргарлик кўриш керак. Сентябрь ойидан бошлаб новдаларини кесиш тўхтатилади, шундай қилинганда новдалари яхши пишади, бинобарин совуққа чидамли бўлиб етилади. Аини пайтдан бошлаб тупроғини юмшатиш ва суғориш ишлари ҳам тўхтатилади, ўсиб чиққан бегона ўтлар эса қўлда юлиб турилади. Дастлабки совуқ бошланмасдан олдин тупларининг атрофи 15—20 см чуқурликда чопиқ қилингандан кейин устига торф ёки юмшоқ тупроқ солинади. Октябрнинг охири ва ноябрнинг бошларида барча барглари юлинади, нимжон ҳамда касалланган новдалари асосига тақаб кесилади, қолган новдалари эса 5—7 см қолдириб устки қисми батамом қирқиб ташланади. Туп атрофидан барг ва хас-чўплар супуриб олинади, гуллар эса ундаги сохта уншудрининг қишлоқчи спораларини қириб ташлаш учун 2 процентли бордо суюқлиги ёки нитрофен билан до-риланади. Туплар атрофидан тупроқ устига қалин қилиб ўтин кули солинади. Унча қаттиқ бўлмаган совуқ тушиб, тупроқ музлай бошлаганидан сўнг атиргулларни дарҳол кўмишга киришилади. Ўрта Осиенинг қиши унча қаттиқ бўлмаслигини ҳисобга олсак, атиргулларни батамом кўмиб

ташлашнинг ҳожати йўқ, асосан илдиз бўғизларини совуқ урмаса бас. Унинг атрофига тупроқ уйиб қўйилади ёки қишиқ солиб, новдаларининг асос қисми кўмилади, новдасининг учи бир оз очиқ турса ҳам у деярли совуққа чалинмайди.

Атиргул тупларини кўкламда очиб. Кузда яхшилаб кўмилган атиргуллар кўкламда нотўғри очилганда ҳалок бўлиши мумкин. Бундан ташқари, қишда илиқ қорли кунларда уларнинг новдалари заифлашиб қолиши мумкин. Новдаларининг бундай заифлашиб ёки сувга бўкиб қолмаслиги учун тупларининг атрофига сув оқиб чиқадиган айлана арнқча қилинади. Кўкламда кунлар исий бошлагандан ва қор эриганидан сўнг тупларни батамом очиб ташлаш ҳам ярамайди. Аввало туплар атрофига уйилган тупроқ ва қишиқларнинг юза қисми бир оз юмшатилади, бир неча кун ўтгач уларнинг устки қўриган қисми сидириб олиниб, қолган қисми яна юмшатиб қўйилади. Шундай қилиб, март ойининг иккинчи ярмига келиб туплар батамом очиб қўйилиши (эрталабки ва кечки соатларда) мумкин. Кейин тупларининг атрофи хас-чўплардан тозаланади. Усти янги очиб қўйилган атиргул тупларини шамол ва қуёш тигидан сақлаш учун вақтинча атрофига қоғоз, плёнка ёки эски латта ўраб қўйиш ҳам мумкин. Апрель ойида тупроқ батамом исиб кетганда ўралган буюмлар бутунлай олиб ташланади. Шундан кейингина тупларни кеснига киришилади. Бунда даставвал совуқ урган новдалар ва уларнинг қуриб қолган учки қисмлари кесиб ташланади. Аини пайтда тупларга шакл берилди. Шакл бериш юқори сифатли гуллар оқилтиришда зарур агротехник тадбир ҳисобланади. Яхши шакл берилган атиргул туплари кўркама ўсади, ёш новдалар кўллаб ўсиб чиқади. Атиргул тупларига шакл беришда новдалар ўткир тоққайчи ва боғ арасида кесилади. Бунда қуриган, қари ва йўғон новдалар арра билан олиб ташланади, ёш новдалар эса тоққайчида кесилади. Атиргулларни одатда қисқа, ўртача ва узун поя қолдириб кесилади. Уларни қайси усулда кесиб навларнинг ривожланиш хусусиятига, қандай усулда ўтқазилганлиги ва бошқа хоссаларга кўп жиҳатдан боғлиқ. Масалан, оддий-дурагай атиргуллар узун поя қолдириб кесилдиган бўлса, тупларнинг учки қисмларида майда гул чиқарадиган кўллаб ингичка новдалар ҳосил бўлиб, пастки қисми яланғочланиб қолади, натижада атиргул тез орада манзарали кўрнинини йўқотиб кўп ўтмай қариб қолади. Қисқа поя қолдириб кесишда баландлигини 7—10 см дан қилиб 3 та новда, ўртача кесишда бўйини 10—14 см дан қилиб 3—5, узун поя қолдириб кесишда эса бўйини 15—20 см дан қилиб 5—7 дона новда қолдирилади. Ўзбекистон шаронтида ёруғлик, иссиқлик кучли бўлади, гул-

ларни ҳам истаганча суюриш имконияти мавжуд. Бундай қўлай табиий шароитларга қўшимча яна ерга ўғитлар солиб турилса, атиргуллар авж олиб ўсади.

Атиргул зараркуналлари. Ўзбекистон шаронтида атиргулларга зараркуналлардан атиргул бити, оққанот капалак ва яшил бронзовка қўнғиз энг кўп шикаст еткази.

Атиргул бити — майда, бўйи 3—4 мм келадиган сўрувчи ҳашаротдир, тўқ сариқ ёки яшил тусли узун оёқлари бор. Танаси ясси, қорин томонида бир жуфт сўриш найчаси бўлади. Уларнинг қанотсизлари ва личикалари тўда-тўда бўлиб яшайди. Кўклам ва кузда битлар орасида қанот чиқарганлари ҳам учраб туради. Атиргул битлари бир йилда 10—15 бўғин жонли насл беради. Улар гулнинг ёш новдалари, барг ва гунчаларига ёпишган ҳолда ширасини сўриб тез ривожланади, натижада ўсимликнинг шикастланган аъзолари бужмайиб, кейинчалик тўкилиб кетади. Бит тушган атиргулларни шира босиб, ранги кўримсиз бўлиб қолади. Кўклам ва кузги салқин ҳамда серёгин кунларда айниқса кўпайиб кетади. Қураш чоралари: Рогор ва БИ-58 препаратлари эритмаси билан дориланади, эритма эса 2 г препаратга 1 л ҳисобидан сув қўшиб тайёрланади. Бундан ташқари, қатор оралари, туп атрофларидаги бегона ўтлар қириб ташланади.

Оққанот капалак. Бу тўртта оқ қаноти бўлган майда сўрувчи ҳашаротдир. Бу зараркунанда тушган ўсимликка яқинлашилса, уларнинг етук вакиллари ҳар томонга учиб, жойларини ўзгартиради. Оққанот капалакнинг личикалари барг орқасига ёпишиб олиб, ҳаракатсиз ҳаёт кечиради. Тухумини ҳам барг орқасига қўяди. Капалакдан шикастланган барглар қурийдил ва кейинчалик тўкилиб кетади. Сўнги йилларда бу зараркунанда очик жойларда ҳам, теплица гулчилигида ҳам тобора кўпайиб бормоқда, атиргуллардан ташқари хризантема, гербер, айниқса қичма ўтларда ҳам яшашга мослашиб олди. Қураш чоралари: Рогор ва БИ-58 препаратлари эритмаси билан дориланади. Эритма эса 2 г препаратга 1 л сув қўшиб тайёрланади. Кўкламда дастлабки атиргул очила бошлаган пайтида уларни яшил бронзовка қўнғизи (узунлиги 15—26 мм), туран кийикчаси (узунлиги 10—15 мм) шикастлайди. Қўнғизлар гулбарглари, чангдонларни, оталик устунчаларини кемиради. У барвақт очиладиган атиргулларни кўпроқ шикастлайди. Қураш чоралари: зараркуналлар қўлда териб йўқотилади, ТМТД препарати чангланади ва пуркалади.

Ургимчаккана. Бу зараркунанда ёзнинг энг иссиқ ва ҳавоси қуруқ пайтасида баргнинг пастки томо-

нида пайдо бўлади. У барг этини кемириб, уларни тўр билан ўраб ташлайди. Зарарланган барглар саргайиб қуриб қолади; кейинчалик тўкилиб кетади. Қураш чоралари: зарарланган барглари қирқиб олиб куйдирилади. Ўсимлик туллариға совуқ сув ва 3 процентли карбофос пуркалади.

Атиргул касалликлари. Урта Осиё шаронтида атиргулларнинг энг кўп тарқалган касаллиги уш-шудринг касаллигидир. Барглар ва новдаларга доғ тушиш касалликлари ҳам учраб туради.

Уш-шудринг касаллиги ёзнинг иккинчи ярмида пайдо бўлиб, аввал баргларда ва гунчаларда, кейин новдаларда оппоқ тубор пайдо бўлиб, кейинчалик кўнғир тусга киряди. Губор юққан барглар бужмалоқланиб тўкилиб кетади, гунчалар қурийдил, атиргул туллари ўсишдан тўхтайдил, заифлашиб, совуққа чидамсиз бўлиб қолади. Касаллик айниқса салқинроқ жойлардаги, сернам теплицаларда ўстириладиган атиргулларга кўп тушади. Унинг замбуруғлари новдаларда, қурнган ўсимлик куртаклари ва тупроқда қишлайди. Қураш чоралари: касаланган барг ва новдаларни мунтазам равишда йнгиштириб куйдирилади, коллондл олтингурут ва ценеб препаратлари билан пуркалади. Олтингурут кукун билан чанг-лаш ҳам мумкин.

Баргларнинг қора доғ тушиш касаллиги. Бу касаллик ёзнинг охирига бориб-ёски барглари зарарлайди. Зарарланган барглар тўкилиб кетади, атиргул туллари эса совуққа чидамсиз бўлиб қолади. Қураш чоралари: кузда зарарланган барг ва новдаларни териб олиб куйдирилади, атиргул туллари ва теварак-атрофиди тупроққа 1 процентли бордо суюқлиги ва 0,5 процентли мис гидроксид хлорид эритмаси пуркалади.

Новданинг доғ тушиш ёки пўстлогининг замбуруғли куйиш касаллиги. Новда асосида кўнғирсимон доғлар пайдо бўлади. Бу касаллик, асосан, кўмилган гулларни кўкламда очиб пайтида кўзга ташланади. Кейин новданинг зарарланган жойида устки қисми қуриб бужмалоқланади ва бутунлай нобуд бўлади. Қураш чоралари: касаллик кучли ривожланганда новдаларни таги билан қирқиб олиб, куйдириб ташланади. Ўсимликка ҳар кун нитрафеннинг 2 процентли эритмаси пуркаб турилади.

Атиргул касалликлари ва зараркуналларига қарши профилактик тадбирлар куздан бошлаб амалга оширилиши керак. Зарарланган барг ва новдаларни йнгиштириб олиб куйдириш, бегона ўтлар ва зараркунанда қуртлар ҳам қириб ташланиши лозим, чунки замбуруғ касалликлари аксарият бегона ўтларда ривожланиб, кейин гулларга ўтади. Тупларнинг теварак-атрофидидаги тупроқ чопиқ қилиниши керак. Атиргул туллари кузда кўмиш

олдидан 3—5 процентли темир ёки мис купороси, 2 процентли нитрафен ёки 1 процентли бордо суюқлиги эритмалари билан дориланиши лозим. Кўкламда эса барг пайдо бўлмасдан олдин худди шундай концентрациядаги ўша дорилар яна бир бор пуркалади.

АД: Қияткин А. К., Розы, Ташкент, 1980.
АТЛАС — арқоғи ҳам, ўриши ҳам табиий ипакдан тўқиладиган газлама. Ундан аёлларнинг кўйлак, лозим, баъзан рўмоли, эркакларнинг белбоғи (қийиқча) тикилади. Одатда атласдан тикилган кийимларни ҳар кун эмас, байрам, тантанали кунларда, сайр этиб кўчага чиққанда, томоша муассасаларига, меҳмонга борганда кийилади. Атлас бир ювилганидан кейин ўзининг дастлабки нафосатини йўқотади. Атлас кийим ёки буюмлар кирланганида химичсткага топшириш керак. Агар бунинг илжиси бўлмаса, уй шаронтида ювиш ҳам мумкин. Ювишда эмалланган тоғора ва ванналардан фойдаланиш тавсия этилади. Атлас кийимларни оддий кир соғунида ювиб бўлмайди. Кир соғуни таркибидан ишқор, синтетик ёғ кислотаси каби моддалар матонинг рангини чиқаради ва ипак толасини емиради. Ранг чиқмаслиги учун ҳар беш литр сувга бир қошиқ сирка эссенцияси қўшни лозим. Кейин универсал (мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган «Кристалл», «Нептун», Эронда ишлаб чиқариладиган «Тайд», «Дарья», «Барф», Руминияда ишлаб чиқариладиган «Дероз», Ҳиндистонда ишлаб чиқариладиган «Амбрелла» каби) кир порошокларидан, «Ландиш», «Вокс», «Эзлита», «Сюрприз», «Вита» каби пасталардан, «Маричко», «Фитон» каби кир ювувчи суюқ моддалардан фойдаланиш мумкин. Кир илқ сувда ювилади, ювиш пайтида қаттиқ ишқамаслик, бурамаслик, олдин илқ, кейин совуқ сувда чайиш керак. Ювилган кийим ва буюмларни соя жойда қуриштиш лозим. Атлас кийим ва буюмларнинг доғ бўлган жойларини тоза авиация безини билан тозаласа ҳам бўлади.

АЦЕТОН — ўзига хос ўткир ҳидли, тиниқ, рангсиз ёнувчи суюқлик. Кўпгина органик моддаларни яхши эритади. Эмаль ва лакларни (шу жумладан тирноққа сурилдиган лакни ҳам) эритиш учун, қаттиқ сиртлардаги мойли бўёқни ва кийим-бошдаги ёғ доғини кетказиш учун ишлатилади (*Доғларни кетказиш мақолисига қаранг*). Ацетон ацетат толасини (ундан газлама ишлаб чиқарилади) эритганлиги учун ацетонни шу газламанинг бир парчасига таъсир эттириб қурилади (ацетат газламаси ацетон таъсирида ёпишқоқ, ацетон буғлини кетганидан сўнг эса мўрт ва қаттиқ бўлиб қолади). Ацетон осон ёнувчи суюқлик бўлганлиги учун уни оловдан узоқроқда ишлатиш ва сақлаш керак. **АЧЧИҚТОШ** — буриштирувчи ва қуритувчи таъсирга эга бўлган кристалл

модда. Аччиқтошнинг калийли, аммонийли, хромли ва алюминийли хиллари бор. Куйдирилган ва қуритилган аччиқтош фарқланади. Аччиқтошнинг барча турлари нордон мазага эга. Алюминийли аччиқтош медицинада тери ва шиллиқ қаватларни қуритиш ҳамда дезинфекциялашда қўлланилади. Аччиқтошнинг 0,5—1% ли сувдаги эритмасидан томоқ огриги, милк яллиғланишида (огиз чайқаш, примочка қўйиш), куйдирилган аччиқтош упаси (црисипка)дан оёқ терлаганда, қуруғидан трахома ва кичик жароҳатларни энгил куйдиришда, қаламидан қон тўхтатишда фойдаланилади.

АЧЧИҚ-ЧУЧУК — тўғралган ниёз ва помидордан тайёрланадиган яхна таом (*Салатлар* мақоласига қаранг).
АЭРОЗОЛЛАР — махсус герметик ёпиқ баалонларга солинган препаратлар. Баалонлар ичига аэрозоллар пуркалиб чиқади. Препаратларнинг аэрозол усулида қўлланилиши тежамлидир, чунки бундай усулда ишлов берилганда кимёвий модданинг сарфланиши ва меҳнат харажатлари 5—10 марта қисқаради. Аэрозол баалонларида кийим-бошга ишлов бериладиган моддалар (крахмалловчи, антиэлектростатик), кийимлар, бинолар учун ишлатиладиган дезодорантлар, инсектицидлар, тозаловчи ва жило берувчи воситалар, автомобиллар, оёқ кийимлар ва ҳоказоларга ишлов бериладиган воситалар чиқарилади. Кўчилик турдаги парфюмерия-косметика воситалари — «Прелестъ», «Прелестъ-люкс», «Сандра» соч лаклари; терлатмайдиган ва шу билан бир вақтда терини дезинфекциялайдиган ва ҳидни йўқотадиган «Прохлада», «Гигая», «Ильва» шахсий дезодорантлари, оёқ терлашига қарши ишлатиладиган махсус «Тюльпан» препарати (*Дезодорантлар* мақоласига қаранг); қўлга суртладиган ҳнмоя креми — «Анюта»; терини озиклантирувчи, яллиғланиш жарасини йўқотишга мўлжалланиб стимулловчи хоссага эга бўлган «Прополисний» креми; «Крем для бритъя» (соқол олишда ишлатиладиган крем); қуёш нурида терини куйишдан сақлайдиган «Гелнос» препарати; сочни тез жингалаклайдиган «Завиток» воситаси; сочга ишлатиладиган «Бюссол» биологик воситаси; соч ювишга мўлжалланган «Пушинка» воситаси; эркаклар набори «Орфей» (ичида сочни муайян ҳолатда тутиб турувчи модда, соқол олмигандан кейин суртиладиган крем ва лосьён бўлади) ҳам аэрозол баалонларида чиқарилади. Аэрозол баалонининг ҳажми 150 см³ дан 500 см³ гача. Аэрозол баалонидаги пуркаладиган модда (препарат)лар эритмаси нисбатан катта бўлмаган босим остида (2—3 атмосфера) бўлади. Баалондаги препарат баалон корнусининг юқори қопқоғига жойлашган пуркаш каллагига босилганда чиқариш клапани орқали тўзиб чиқади. Бунда аралашма босим остида атмосферага отилиб

чиқади. Препаратни ишлатишдан аввал баалонни чайқатиш керак. Препаратнинг қанчалик масофадан туриб пуркалиши ва қанча муддатгача пуркалиши препаратнинг қандай мақсадларга мўлжалланганлигига боғлиқ бўлиб, у препаратнинг упаковкисада кўрсатилган бўлади.

Инсектицидлар пуркаладиган баинога 15—20 минутгача кирмаслик керак, кейин баинони яхшилаб шамоллатиш лозим. Аэрозол препаратининг атрофга бир текисда ва тежамли тарқалиши моддаларнинг тўкилиб ва бугланиб нобуд бўлмаслиги, кўпгина ишларни уй шароитида амалга ошириш мумкинлиги аэрозол баалонларининг кенг тарқалишига имкон яратди. Аэрозол упаковкисада чиқарилган препаратларни ишлатиш ҳақида *Автокосметика*, *Чивин*, *Мебель* (қаров), *Искабтопар*, *Пайша*, *Шиша буюмларни тозалаш*, *Доғларни кетказиш* мақолаларига қаранг.

АЭРОФАГИЯ — ҳаво ютиш; ортиқча ютилган ҳавони қайтариб чиқариш. Табиатан овқат ютаётганда қисман ҳаво ҳам ютлади. Аэрофагия, одатда, «очичиб», шошилиб ва гаплашиб туриб овқат ейиш ёки кўп сўлак ажралиши туфайли рўй беради. Катталарда учрайдиган аэрофагия кўпинча невроз ёки меъда-ичак йўли (меъданинг яра касаллиги, хроник гастрит ва бошқалар) ҳамда юрак-томир системаси касалликлари (юрак-томир етишмовчилик, зорга аневризми ва бошқалар)нинг белгиси бўлади. Аэрофагиянинг олдини олиш учун овқатланиш режимини тартибга солиш; овқатни шошмай, тез-тез, оз-оздан еб туриш керак. Эмадиган болаларда эса аэрофагия қуруқ сўргич сўраверганда ёки сутти кам кўкракни эмганда пайдо бўлади. Бунда боланинг иштаҳаси йўқолиши ва озиб, дармони қуриши мумкин. Белгилари: эмаётганда бола чинқириб йиғлайди, қорни дам бўлади, эмиб бўлгач, сутини қайтариб қусиб ташлайди. Агар эмизаётганда аэрофагия белгилари пайдо бўлса, эмизшни тўхтатиш ва болани тик ҳолда кўтариб туриш керак, шунда кекирик аралаш ҳаво чиқиб кетиб, бола тинчланади. Аэрофагия қайтарилаверса, врачга мурожаат қилиш керак.



БАВОСИЛ, геморрой — гўғри ичак пастки бўлимидаги веналарнинг варикоз кенгайиши. Доим ич қотиб

юриши, бачадоннинг қайрилган бўлиши, тўғри ичакдаги яллиғланишлар, узоқ вақт ўтириб меҳнат қилиш ва бошқа шарт-шароитлар бавосил пайдо бўлишига имкон яратади. Бавосил кўпроқ ўрта яшар одамларда учрайди.

Энгил ҳолларда беморлар ҳеч қандай нохушлик сезмайди; касаллик зўрағанида орқа чиқарув тешиги қичишиб ачишади, қизиб туради, огрийди, қон келади. Ҳожат вақтида ичкаридаги бавосил тугунлари ташқарига чиқиши ва қисилиб қолиши ҳам мумкин. Ҳожатга бориб келинганидан кейин ҳар сафар орқа тешик ва ораликни қайнаган совуқ сув билан ювиш мўҳим. Бавосил бўлган киши албатта врачга кўриниши керак. Давоси касаллик сабабларини бартараф этишга қаратилади (масалан, ич қотиб юришга мойиллик бўлса, тегишли парҳез таомлар, ич сурадиган майин дори-дармонлар буюрилади); врач тавсия этган шам дорилар огриқни йўқотишга ёрдам беради. Бавосилнинг огир формаларида операция қилиш зарур.
БАГЕТ — картиналарга ром ишлаш учун ўйма, бўяма нақш ишлаб ёки бўёб тайёрланган энсиз тахта. Одатда бўйи 2 м ча бўлади. Картинанинг ҳажмига қараб 45° л бурчак ҳосил қилиб кесилади, 4 таси ўзаро бирлаштирилиб, ромка ҳосил бўлади. Багетдан ясалган ромлар одатда мой бўёқда яратилган катта картиналар учун ишлатилади. Багетдан девор ҳошияларини безашда ҳам фойдаланилади.

БАДАН ҚИЧИШИ. Бадан қичиши физиологик ва патологик бўлади. Ҳашаротлар чаққанида ва улар баданда ўрмалаб юрганида физиологик қичишув пайдо бўлади. Баданни қичитадиган нарсалар олиб ташланиб, гигиеник ванналар қилинса, баданнинг ҳашаротлар чаққан жойига спиртли эритмаар (1 процентли салицилат спирт, ярмига сув аралаштирилган арақ) ёки чайқатиб ишлатиладиган эмульсиялар, яъни таркибида тальк, рух, крахмал, глицерин ва сув бўладиган «болтушқалар» суртиб қўйилса, бу хил бадан қичишуви тўхтайд.

Патологик бадан қичиши, одатда, ҳадеганда қолавермайди, сабаблари жуда хилма-хил бўлиб, кўпгина тери касалликлари (гуш, қўтир, эшакем), меъда-ичак йўли касалликлари (масалан, гастрит, колит, гепатит), жинсий аъзолар касалликлари (простатит, вульвовагинит) ва нерв системаси касалликлари (неврозлар)да ҳамда организмда моддалар алмашинуви ва эндокрин системаси фаолияти бузилганда кузатилади. Патологик сабабга кўра баданнинг фақат маълум жойлари қичиши (масалан, болаларда гижжа — острицалар бўлса орқа чиқарув тешиги атрофининг қичиши) ёки бутун аъзойи-баданнинг қичишибу туриши (масалан, атеросклерозда кесалар баданнинг қичишуви) мумкин. Бадан қичиши ҳадеганда қолаверма-

са, врачга бориш зарур; ўткир, аччиқ ва шўр таомлар, спиртли ичимликлар истеъмол қилмаслик ҳамда ширниликларни камроқ ейиш керак. **БАДАН ҚОРАЙИШИ** — қуёш нури ёки сувиый ёруғлик манбаи (масалан, кварс лампаси) таъсирида бадан терисининг қорайиши. Бадан териси тик ва қайтган қуёш нурлари (яъни тент, соябон тағида) таъсиридан қораяди: сояда турса ҳам бадан сал қорайиши мумкин.

Баданни аста-секин, дастлаб 5—10 минутдан бошлаб қорайтира бориш ва офтобда узоқ турмай қуйидаги қондаларга амал қилиш лозим: баданни офтобда овқатдан кейин камиди 1 соат ўтгач, тоблаш керак (наҳор ёки бевосита овқат ейиш олдиндан тобланиш ярамайди); тобланаётганда бошни офтобдан сақлаш учун рўмол ўраб ёки панама, похол қалпоқ ва бошқаларни кийиб олиш лозим, шунингдек офтобда ухлаш ярамайди. Бадан териси бир текисда қорайиши учун терита аввал ёнгоқ, чиннигул ёки бошқа ўсимлик мойини суртиш тавсия этилади.

Ўз териси қорайиб кетмаслиги учун баҳор ва ёзда эрталаб ва кундузи ҳимоя кремларидан («Крем от загара», «Луч», «Шчит») фойдаланиш тавсия қилинади. Тўғри режимиға амал қилинмаса, қуёш таъсиридан дерматит пайдо бўлиши, организм иссиқлаб кетиши, **офтоб уриши ва иссиқ элитиши** мумкин. Қуёш нури таъсирида пайдо бўладиган дерматит кўпинча баданнинг тегишли жойидаги терининг қизариб кетиши ва сал шишиб чиқишида намоён бўлади. Бундай ҳолда офтобда тобланишни тўхтатиш ёки офтобда туриладиган бўлса, терининг зарарланган жойларини пана қилиш, шунингдек, унга совуқ примочкалар қўйиш, куйган жойларга шиш, ачишувни бартараф этиш учун атир, календула, арақ суртиш керак. Бундай дерматит натижасида терида қаварчиқлар пайдо бўлса, врачга бориш зарур.

Баданни қорайтириш ҳаммага ҳам фойда беравермайди: кексайган кишилар, 2 ёшгача бўлган болалар, шунингдек, хроник ўпка касалликлари, невралгия ва кўпчилик юрак-томир касалликлари билан оғриб юрган кишиларга офтобда узоқ туриш ёқмайди. Офтоб нурларига нисбатан ўта сезгирликнинг кучайиб кетиши ҳоллари ҳам маълум. Бу айниқса, альбинослар, яъни бутун баданидан тортиб, қош-сочларигача оппоқ рангда бўладиган кишиларга хос. Бундай кишиларда қуёш таъсирида тезгина дерматит пайдо бўлиб, бирмунча оғир ўтади. Қуёш нурларига ўта сезгир кишилар офтоб чиқиб турган пайтда кўчага чиқишдан аввал, баданнинг очиқ жойларига ҳимояловчи кремлар суртиши, кўчанинг соя томонидан юриши лозим. Улар баҳор ва ёз пайтларида жанубий курортларда дам олиши, ҳатто ўрта ва шимолий минта-

қада ҳам пляжларга бориши ярамайди.

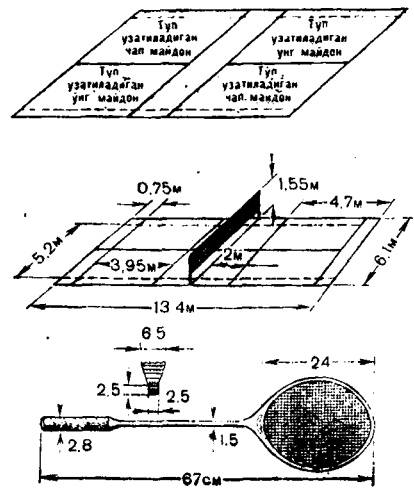
БАДМИНТОН — волан (копточка) ва ракетка билан ўйналадиган спорт ўйини. Лондон яқинидаги жой номи билан аталган.

Бадминтонни унча катта бўлмаган текис майдонда (спорт қондаларига мувофиқ, майдон размери 13,4×6,1 м) икки ёки тўрт киши ўйнаши мумкин. Майдон тегишли чизиқлар билан белгилиниб, кўндаланг тортилган тўр билан тенг иккига ажратилади (расмга қаранг). Ўйин копточкани ракетка билан уриб тўрдан ошириб рақиб томонига узлуксиз қайтаришдан иборат. Ўйиндан мақсад — воланни ўз майдонига ерга туширмаслик ва рақиб майдонига ерга туширишидир.

Бадминтон бўйича мусобақалар яккама-якка, жуфт ва аралаш ҳолда (уч партиядан иборат) ўтказилиши мумкин. Икки партияда галабага эришган томон голиб ҳисобланади. Ўйин ҳисоби 15 очкогача саналади. Аёллар ва болаларнинг яккама-якка учрашувларида ўйин ҳисоби 11 очкогача саналади. 15 очкогача бўлган ўйинда ҳисоб 13 : 13 ёки 14 : 14 бўлиб қолса, тўп қабул қилувчи томон ўйини 18, 17 ёки 15 очкогача давом эттириши мумкин. 11 очкогача бўлган ўйинда ҳисоб 9 : 9 ёки 10 : 10 бўлиб қолса, тўп қабул қилувчи томон ўйини 12 очкогача ёки одатдаги ҳисобга-ча давом эттириш ҳуқуқига эга.

Биринчи партияда тўпни узатиш қуръа ташлаш йўли билан аниқланади (қуръа бўйича ё тўп узатиш ёки майдон томони танланади). Биринчи партияда голиб келган томон иккинчи партия ўйинини ҳам бошлайди. Ҳал қилувчи партия ўртасида (эркаклар ўйинида очколар 8, аёллар ва болалар ўйинида очколар 6 га етса) ўйинчилар майдонда ўрин алмашадилар. Партиянинг бошланишида қуръа бўйича тўп узатиши керак бўлган ўйин-

Яккама-якка ўйинда майдон кенглиги 5,2 м; жуфт ҳолда ўйнаганда 6,1 м, аммо тўп узатилгандан сўнг 75 см га қисқаради.



чи тўп узатиладиган майдоннинг ўнг тарафида хоҳлаган жойдан воланни юқорига иргитиб ёки пастга ташлаб туриб ракетка билан уриб ўйин бошлайди. Воланни уриш пайтида ўйинчи ракеткани белдан юқорига кўтариши, ракетканинг гардиши уни ушлаб турган қўл панжасидан юқорида бўлиши лозим. Воланни узатиш пайтида узатувчи томон ҳам, қабул қилувчи томон ҳам уни ургунга қадар жойларидан қўзғалмасликлари керак. Воланни диагонал равишда рақиб майдонига йўналтириш лозим, ўнг майдондан — ўнгга, чап майдондан — чапга. Агар воланни узатиш пайтида у тўрға тегиб узатиладиган майдонга тушса ёки қабул қилувчи томон уни уриб юборса, тўп узатиш қайта амалга оширилади ва бу хато ҳисобланмайди. Волан узатилганда у шу майдоннинг ўзига тушса ёки аутга чиқиб кетса очко бой берилди ёки тўп узатишдан маҳрум қилинади. Узатилган воланни рақиб бир зарба билан қарама-қарши томонга қайтариб, уни шу майдонда ерга туширишга ҳаракат қилади.

Тўп тоқ ҳисоб (масалан 7 : 3) да чап майдондан рақиб чап майдонга, жуфт ҳисоб (6 : 10) да ўнг майдондан рақиб ўнг майдонига узатилади. Ўйин пайтида юқоридан, ўнгдан, чапдан, пастдан уришга рухсат берилди. Воланни ракетканинг ҳалқа шаклидаги қисми билан уриш, ракетка билан уни ташлаш, кетма-кет уриш кабилар очко йўқотиш ёки тўп узатишдан маҳрум қилиш билан жазоланади. Агар тўп қабул қилувчи хатога йўл қўйса, тўп узатувчи очко ютган ҳисобланади. Агар тўп узатувчи хатога йўл қўйса, тўп қабул қилувчи фақат тўп узатиш ҳуқуқига эга бўлади.

Жуфт ҳолда ўйнаганда, ҳар бир партиянинг бошида тўп узатувчи томон фақат бир навбат тўп узатиши мумкин. У тўп узатишдан маҳрум бўлгач, тўп узатиш навбати рақиб томонига ўтади ва у икки навбат тўп узатиш ҳуқуқига эга бўлади. Тўпни ҳар доим партия бошида майдоннинг ўнг тарафидаги ўйинчи узатади. Агар бу ўйинчи тўп узатишни бой берса, тўпни унинг шериги узатади. Бу ўйинчи ҳам тўп узатишни бой берса, икки навбат тўп узатиш ҳуқуқи рақиб томонга ўтади. Ҳар бир қўлга киртилган очкодан сўнг, тўп узатувчи ўйинчи тўп узатиш майдонини ўзгартиради ва ўша жойдан воланни ўйинга киритади. Тўп қабул қилиб олувчи томон ўз майдонларини ўзгартирмайдилар. Тўп қайси майдонга узатилган бўлса, уни ўша майдон ўйинчиси қабул қилиб олиши мумкин. Ўйин давомида бир томон ўйинчилари ўз томонларининг хоҳлаган жойида ҳаракат қилишлари мумкин.

БАЛИҚ тўйимчилиги ва таъми билан гўшдан қолишмайди, аммо ҳазм бўлиши жиҳатидан гўшдан устун туради. Балиқдан тайёрланган овқатлар, айниқса балиқ шўрва меъда шираси-

ни гўшга нисбатан кўпроқ ишлаб чиқаради.

Таркибида оқсил моддалар кўп бўлганлиги учун қадрланади. Балиқ оқсил моддалари таркибида 20 аминокислота бўлиб, шундан 8 таси (лизин, метионин, триптофан, валин, лейцин, изолейцин, треонин ва фенилаланин) нисон организми учун жуда керакли. Ноёб аминокислоталар киши организмда синтезланмайди ва муайян нисбатда овқат билан биргаликда истеъмол қилиниши лозим. Овқат таркибида 8 аминокислотанинг биронтаси етишмаса, киши саломатлигига пугур етади. Усимликлардан тайёрланган овқат таркибида 3 аминокислота: лизин, метионин ва триптофан етишмайди. Бу аминокислоталар балиқда кўп миқдорда бўлади.

Шунингдек, балиқ таркибида ёғлар, витаминлар ва турли хил минерал моддалар бор. Балиқ ёғи сун эмизувчи ҳайвонлар ёғидан фарқли равишда, суяқ бўлади, чунки бу ёғ кислоталарга жуда бой. Ёғ кислоталари киши организмда модда алмашинуви жараёнида муҳим роль ўйнайди. Овқатда ёғ кислоталарининг етишмаслигидан холестерин моддасининг алмашинуви жараёни бузилиб, атеросклероз касаллигини келтириб чиқаради. Кўпгина денгиз балиқлари ёғи таркибида А ва D витаминлари бўлади.

Аксарият балиқларнинг гўшида 15—26% оқсил модда, 0,9—2% минерал моддалар, 0,1—30% ёғ бўлади.

Овланадиган балиқларнинг 80% и денгиз балиқларидан иборат бўлиб, қолган 20% и мамлакатнинг чучук сувли ички сув ҳавзаларидан тугилади.

Денгиз балиқлари гўшида минерал моддалар чучук сувда яшайдиган балиқларникига нисбатан кўпроқ бўлади, шу сабабли айрим балиқлардан ўзига хос ёқимли денгиз иси келиб туради, қолганларидан йод ҳиди келади ёки ёқимли нордон маза беради.

Балиқни махсус тилмилаш учун унинг қорини ёрилади, тангачалари, боши, елка суякларни, ичак-човоқлари, уруғ безлари ва увилдириғи, қора пардасини олиб ташлаб, қон қуйқалари тозалабди, сузгичлари (лумидан ташқари) терисигача қирқиб ташланади, дум сузгичи асосидан 2 см қолдирилиб, қолгани қирқилади.

Филе (суяги олиб ташланган балиқ) — узунаси бўйлаб ўртадан 2 га бўлинган, боши, умуртқаси, елка суяги ва йирик қобирга суякларни, сузгичларни, ичак-човоқлари, увилдириғи ёки уруғ безлари, қора пардаси олиб ташланган суяксиз балиқ. Териси билан ва териси тозаланган ҳолда савдога чиқарилади.

Савдога балиқ маҳсулотларининг қуйидаги асосий турлари чиқарилади:

Тирик балиқдан тайёрланган озиқ-овқат маҳсулотлари мазалилиги ва хушбўй ҳиди билан ажралиб туради. Тирик балиқ, одатда, қўллаб кўп бўлган жойларда ёки ҳовуз хўжа-

лиги ривожланган районларда ҳамда йирик шаҳарларда кўп миқдорда солинлади.

Чала музлатилган балиқ танасининг ҳарорати музлаш нуқтаси (—1°C дан +5°C) га яқин бўлади. Бундай балиқ одатда, бутунлигича савдога чиқарилади, баъзан боши ва ичак-човоқлари олиб ташланган бўлади. Янги балиқнинг ойқулоқ (жабра) лари қип-қизил, кўзлари оч ранг, бўртиб чиққан; ҳиди ёқимли, ойқулоқларидан кучсиз нордон ҳид келиб туради. Бўлақларга бўлинмаган бундай балиқни уй ҳолодильнигида 2—3, бўлинганни эса 5—7 кун сақлаш мумкин.

Музлатилган балиқ танасининг температураси савдога чиқариладиганда —8°C дан ошмаслиги керак. Майда балиқ бутунлигича, йириги эса бўлақларга бўлиниб музлатилади. Сифатли балиқнинг ойқулоқлари қизил, кўзлари оч ранг, бўртиб чиққан, териси табиий рангда бўлади. Балиқни совуқ сувда эритиш лозим (1 кг балиқни 2 л сувга солиб қўйлади). Музи эритилган балиқни дарҳол ишлаши керак. Музлатилган балиқни уй ҳолодильнигида 2—3 кундан ортиқ вақт сақлаш тавсия этилмайди.

Олий сифатли тузланган балиқ лососсимонлар, сельдсимонлар, макрелсимонлардангина ҳосил бўлади. Тузланиш даражасига кўра балиқлар 3 гурппага — кам тузланган балиқлар (6—10%), ўртача тузланган балиқлар (10—14%) ва шўр тузланган балиқлар (тузи 14% дан ортиқ) га бўлинади. 3 ва 5 кг ли банкаларда фақат кам тузланган ёғли сельд, скумбрия ва ставрида чиқарилади. Бу маҳсулотлар сувда ивтиласдан истеъмол қилинади. Таркибида 10% дан ортиқ туз бўлган балиқни 12°C температурали сувда ивтилади. Балиқдаги туз миқдори қанчалик кўп бўлса, уни шунча узоқ ивтиш лозим. Балиқ 3—4 соат ивтигач, уни 2 соат сувдан чиқариб қўйиш керак — бунда туз балиқ танасида қайта тақсимланиб тарқалади (кейин балиқ яна сувга солинади ва ҳоказо). Ўртача тузланган сельд, скумбрия ва ставрида балиқларини сувдагина эмас, совитилган аччиқ чойда ёки сув қўшилган сутда ҳам ивтиш мумкин. Бунда балиқдан экстрактив моддалар камроқ ажралиб чиқади.

Кам тузланган балиқлардан хушбўй ёки зирвор қўшиб сирканган балиқ тайёрлаш мумкин. Бунинг учун турли хуруш, зирвор, ошқўклар қайнатмаси тайёрланиб, 1% ли сирка кислотаси қўшилади (сирка кислотасини қўшмаса ҳам бўлади). Балиқ устига хуруш ва дориворлар солиниб, совитилган қайнатма қўйилади, кейин 2—3 ҳафта +2°C температурада сақлангач, хушбўй балиқ ёки сирканган балиқ тайёр бўлади.

Қуритилган балиқ баҳор ёки кузда ёғли ва ўртача ёғли балиқлардан тайёрланади. Бундай балиқ тез етилади. 250 г гача оғирликдаги

балиқлар бутунлигича ёғоч, сирланган ёки пластмасса идишларда тузланади. 1 кг балиқни тузлаш учун 76 г туз солинади. Тузланган балиқни 2—3 кун ўтгандан кейин, юзасида туз кристаллари қолмаслиги учун, ярим соат сувга солиб қўйилади. Кейин балиқлар илгакларга осиб қуритилади, 2—3 ҳафта ўтгач, бир оз тузланган, намлиги 45% дан ошмайдиган маҳсулот тайёр бўлади. Бу маҳсулотни ҳеч қандай ишлов бермай истеъмол қилиш мумкин. Қуритилган балиқни қуруқ ва салқин жойда сақлаш керак.

Иссиқ дудланган балиқни тайёрлаш учун 1 соатдан 5 соатгача 80—140°C температурада дудлаб пиширилади. Бундай балиқ таркибида 3% туз бўлиб, уй ҳолодильнигида 3 кунгача сақлаш мумкин.

Совуқ дудланган балиқ 28—35°C температурада 1 суткадан 4 суткагача дудлаб пиширилади. Таркибида 5—12% туз бўлиб, намлиги 60% дан ошмайди, яхши сақланади.

Уй шаронтида балиқ тузлаш. Осётрсимон балиқлардан ташқари, ҳар қандай балиқни уй шаронтида тузлаш мумкин (уй шаронтида тузланган ёки қуритилган осётрсимон балиқлардан заҳарланиш мумкин). Фақат яхши сифатли балиқнигина тузлаш мумкин. Бузила бошлаган балиқ сифатини тузлаш ёрдамида яхшилаб бўлмайди. Балиқ қанчалик семиз бўлса, шунчалик узоқ вақт тузланади. Туз балиқнинг ёғ тўқималарига секин ўтади. Балиқни намақоби оқиб кетмайдиган, зангламайдиган идишда — бочкача ва сирли челақда тузлаш керак. Балиқни яшик ва тоза чилтада ҳам тузласа бўлади, лекин бунда 1,5—2 ҳисса кўп туз сарфланади ва балиқнинг айрим қисмлари нотекис тузланади. Балиқни салқин жойда тузлаш керак. 1 кг балиқни ўртача тузлаш учун 150. г, шўр тузлаш учун 250—300 г туз сарфланади.

100—250 г оғирликдаги балиқни ҳам бутунлигича тузлаш мумкин. Ювилган балиқ туз билан (тангачаларига қарама-қарши ҳолда) ишқалангандан кейин, идишга қатор тахлаб, ҳар бир қатор орасига ҳам туз сепилади (юқори қаторларга кўпроқ туз сепилади), сўнгра салқин жойда 5—10 кун сақланади. Агар балиқ тузлангандан кейин 2 кун ўтгач, юқори қатордаги балиқлар юзасига намақоби чиқмаса, устига енгилроқ тош бостириш керак.

300—600 г оғирликдаги балиқ қорини ўртасидан ёриб, ичи тозаланади. Ичак-човоқлари, увилдириғи ёки уруғ безларини олиб ташлаб, қорин бўшлиғи тозалаб ювилади ва туз тўлдирилади (ойқулоқлари ёнига кўпроқ туз сепиш керак), кейин қорин томонини юқорига қаратиб, идишга тахланади; қаторлар орасига ҳамда устига туз сепилади. Тузланиш 3—6 кун давом этади.

Анча йирик (600 г дан оғир) балиқларни узунасига ёриш керак; ҳар

бир балиқни орқа томони бўйлаб, сўнгра бошини юқори лабининг ўрта қисмигача кесиб, орқасидagi кесма орқали барча ичак-човоқлари олиб ташланади; орқасининг гўштдор қисмлари узунасига кесилади; кейин балиқ тозалаб ювилади, кесилган жойларига туз сепилади ва идишига орқа томонини юқорига қаратиб узунасига тахланади. Қолган туз қаторлар орасига ва устига сепилади. Тозаланган ва узунасига ёрилган балиқ тузлангач, тош билан бостирилмайди. Тузланиш муддати—5—10 кун.

Балиқ обдан тузлангач, намақобда яхшилаб ювилади, бочкача ёки яшикка зич тахланади, устига намақоб шимдирилган қоп ёпилади ва салқин жой (ўра ёки музхона)да сақланади. Агар тузланган балиқ ёғли бўлса, уни намақобга ботирилган ҳолда (тош остида) сақлаш керак.

Балиқни бўлақларга бўлиш. Тирик балиқни бошига уриб жонсизлантирилади, кейин балиқ сузгичлари оралиги пичоқнинг ўткир учи билан чуқур тешилиб, қони оқизилади. Балиқ тангачалари пичоқ ёки махсус балиқ-тозаллагич билан қириб тозаланади, бунда балиқ терисига зарар етказмаслик лозим. Қаттиқ тангачали балиқлар (дарё олабуғаси, линь) устидан қайноқ сув қуйилса, тангачаси осон кўчади. Кейин қайчи ёки пичоқ билан суғичлар қириб ташланади. Тикандек қадаладиган балиқларнинг тангачаларини тозалашдан олдин сузгичларини қириб ташлаш керак, чунки улар қўлга санчилиб, зарар етказиши (жароҳатлаши) мумкин.

Тангасиз балиқларни бўлақларга бўлишдан аввал шиллиқ пардаси тозаланади. Бунинг учун нимталанган балиқ гўштини туз билан ишқалаш керак. Тангачалари ёки шиллиқ пардасидан тозаланган балиқ совуқ сувда яхшилаб ювилади, кейин қорнини ёриб, ичи тозаланади (бунда ўт пуфагини эзиб юбормасликка ҳаракат қилиш керак), ойқулоқлари, қора пардаси олиб ташланади. Бўлақларга бўлинган балиқни бир неча марта тозалаб ювиш лозим. Балиқни бўлақларга бўлишда қаттиқ букиш, эзиш керак эмас — бунда унинг сифати паясида.

БАЛИҚ МОЙИ, балиқ махсулоти — треска онласига мансуб балиқлар жигаридан олинadиган мой. Сарғиш ва тиниқ суюқлик бўлиб, балиқ ҳиди ва мазаси бор. Таркибда ёғ кислоталари, холестерин, фосфатидлар, А ва D витамини бор. Медцина ва чорвачиликда кенг қўлланилади. Балиқ мойи рахит, шабқурликнинг олдини олиш ва даволашда, суяк синганда битишини тезлаштириш учун ишлатилади. Болаларга 2—3 ойлигидан кунига 1 марта 1—2 томчидан ичириб, ҳар куни 1 томчидан кўпайтира бориб бир чой қошиққа етказилади. Ҳомиладорларга, эмизикли аёлларга ҳам берилади. Езда балиқ

мойини бериш тавсия этилмайди. Жароҳат, яра-чақа ва куйган жойларни даволашда сиртдан ишлатилади. Ёш молларга, товуқларга кунига оз-оздан бериб борилса, кундалик вазни, туҳум қилиши ва бу туҳумлардан очирилган жўжаларнинг яшаш қобилияти ортади. Балиқ мойи қоронғи ва салқин жойда, оғзи берк идишларда сақланиши лозим, чунки ёруғда мойдаги D витамин бузилиб, захарли бўлиб қолиши (токсистеролга айланиши) ёки кучини йўқотиши мумкин. Витаминлаштирилган (медцина) балиқ мойини фақат врач кўрсатмаси билан қабул қилиш лозим.

БАЛИҚ ОВЛАШ, балиқ тутиш (спортда). Балиқ овлаш билан барча ёшдаги кишилар шуғулланиши мумкин. Совет қонунларига мувофиқ ҳамма жойда (давлат қўриқхоналари территориясидаги ҳавзалар, махсус балиқчилик хўжаликлари ва балиқ кўпайтирувчи сув ҳавзалари бундан мустасно) барча граждaнлар спорт асбоблари билан балиқ тутиш ҳуқуқига эгадирлар.

Спорт балиқ овлаш асбобларига қармоқнинг барча турлари, спиннинг, махсус қармоқ, доира, қармоққа илинган ялтироқ металл балиқча ва бошқалар кирaди. Тўр асбоблар, қоziқларга тортиб қўйиладиган тўр, оқизоқ қармоқ ва чўртан балиқ овлайдиган махсус қармоқ, қопқонлар, вершлар ва бошқалар саноат усулида бази овлаш қуроллари ҳисобланади. Баъзи республика, ўлка ва областларнинг балиқ овлаш қондаларига мувофиқ бундай асбобларни ишлатиш қатъий чекланган ёки тақиқланган.

Балиқ овлаш учун портловчи модалар, электр разрядлари, карахт қиладиган модалар билан балиқларни захарлаш, милтиқдан ўқ отиш, чапгак (санчки) ва бошқа қуроллари ишлатиш қатъий тақиқланади. Бундай балиқ овлаш балиқ бойликларини талон-тарож қилишдир. Шунинг учун браконьерлар билан доимий кураш олиб борилади. Қармоқ — энг кенг тарқалган спорт балиқ овлаш асбобларидан ҳисобланади.

Балиқ овлаш учун узун ёки калта, қаттиқ ёки эгилувчан таёқча, ингичка ёки йўгон, узун ёки калта қармоқ боғланадиган махсус ип, ҳар хил катта-кичикликдаги қармоқ ва чўп, пўканинг барча турлари ва бошқалар ишлатилади.

Балиқ овловчи қармоқ билан балиқ овлашда қайси балиқ турини қандай усул ва қандай шароитда овлашни яхши тасаввур қилиши керак. Агарда балиқ овланадиган жой шароити хўракни узоққа ташлашни тақозо этса калта таёқча, узун ипли сув туби қармоқларидан фойдаланилади. Хўрак илинган қармоқ сув тубида ётади. Қармоқ ётган жойга балиқлар келиши учун у ерга қўшимча хўрак ташлаб турилади.

Сув оқими бўйлаб сузадиган симга илинган қармоқ — хўрак билан балиқ овлаш энг қулай усул ҳисобланади. Чунки, оқим таъсирида қимирлаб турадиган қармоқ — хўрак балиқ кўзига тезроқ кўриниб, уни ўзига жалб қилади. Балиқ овининг бу усули балиқ овловчидан яхши тайёргарликни ва асбоблардан усталик билан фойдаланишни талаб қилади.

Калладор балиқ, оқ чебак, семга, гулмойи, жуңқапот, снг, кўкбўйин каби балиқ турларини ёзда сув юзасида новдали қармоққа ҳашаротлар илиб овлаш мумкин.

Қармоқли ипни узайтирувчи ғалтакнинг қўлланилиши балиқ тутишда катта қулайликка эга. Қармоқ таёқчасига зангламайдиган ингичка симдан ясалган бир неча ҳалқа ёки сирмоқ ўрнатилади ва улар ичидан ғалтакдаги қармоқ ўтказилади. Ғалтакдаги запас қармоқ ипи керак бўлганда узунлиги ўзгартириб турилади. Бу йирик балиқларни тортиб чиқаришни енгилаштирилади. Ғалтак айниқса новда ва сим билан балиқ овланганда қўл келади.

Йиртқич балиқларни овлашда қармоқдан ташқари спиннинг, доира, чамбарак қармоққа илинган ялтироқ металл балиқча ишлатилади. Бу усулда балиқ сингари ҳаракатланаётган «хўрак» йиртқич балиқнинг озиқланиш инстинктини кўзгатади. Хўракли қармоқ ва ғалтак, ўтказувчи ҳалқалар билан жиҳозланган қармоқ таёқча ёрдамида «хўрак» металл балиқча сув ҳавзасининг мўлжалланган ерига ташланади.

Металл балиқча (блесна) латун, мис ёки зангламайдиган нўлатдан тайёрланган энсиз, сал бўлган битта ёки бир неча қармоқлар илинган пластинкадан иборат. Ғалтакни айлантириб ва унга қармоқ ипини ўраб, «хўрак» сувда ҳаракатлантирилади.

«Хўрак» ҳаракатига кўзи тушган йиртқич балиқ унга ташланади ва қармоққа илинади. Спиннинг билан кўпинча йирик балиқлар тутилади.

Секни оқар ёки оқмайдиган сув ҳавзаларида йиртқич балиқларни овлашда ёғоч, пўка ёки пенопластдан тайёрланган, диаметри 120—150 мм, йўғонлиги 20—25 мм доирадан ҳам фойдаланилади. Доира гардини ариқчасимон ўйилган бўлиб, унга узунлиги 15—20 м ипниқ ип ўралади. Тасма, чўк ва хўрак илинган қармоқ билан жиҳозланган қармоқ доира сувга туширилади, у сув оқими ёки шамол воситасида ҳаракатланади. Доиранинг бир томони қизил ёки сариқ ранга, иккинчи томони оққа бўйлади. Доиранинг марказидаги тешикка думалоқ, 160—200 мм узунликдаги шарсимон бошчали таёқча ўрнатилади. Таёқчанинг шарсимон бошчаси доиранинг оқ томонига тақалиб, ингичка учи эса доиранинг қизил томони устида туради. Доиранинг ариқчасимон қисмидан ип таёқчанинг ингичка учидаги тешик орқали ўтказилади.

Утказилган чўк ва қармоққа, сўнгра иш учигадаги қармоққа илинган хўрак — майда балиқ сув тубига туширилади. Хўрак йиртқич балиқни ўзига жалб қилади. Йиртқич балиқ балиқчани ютгач, қармоқ ипини торта бошлайди ва довранныг оқ томонини юқорига тўнкариб юборлади. Йиртқич балиқ хўракни тутиб тортиши натижасида тарновдаги тасма занаси секин ечилади ва балиқ хўракни осонгина ютиб, қармоққа илинади.

Йиртқич балиқлар кўпинча қармоққа илинган ялтироқ металл балиқча ёрдамида тутилади. Балиқ овлаш асбоби қармоқ таёқчаси, қармоқ ва металлдан ясалган ялтироқ балиқчадан иборат.

Қармоқ таёқчасини бир текисда тебротилгандан кейин бир оз тўхталиб сув тубига туширилган балиқча кўтарилади, у сув тубига эркин туширилади, сув тубига яқинроқ қолганда тўхталиб қармоқ тебротилади, яна юқорига кўтарилади ва балиқ қармоқни чўқиламагунча шу цикл ҳаракатлар яна қайтарилади. Бу усул билан балиқ овлаш дастлабки муз қоплашдан муз эригунга қадар даврда жуда қулай. Спиннинг билан балиқ овлашда ишлатиладиган ялтироқ металл балиқча (блесна) бу усулдаги ялтироқ металл балиқча билан балиқ овлашдан фарқ қилади.

Ялтироқ металл балиқча усули билан балиқ овлаш сунъий хўрак-мормишка (қўрғошин, миж, латун, қалай ёки бошқа металлдан тайёрланган бўлиб унга кичкина қармоқ уланган) билан балиқ тутишга жуда ўхшаш. Мормишканинг шакли турлича. Енгил ва кичик ҳажмдаги мормишкалар билан унча чуқур бўлмаган сувлардан кўпроқ балиқ овланади. Чуқурроқ сувлардан балиқ тутиш учун ҳажми катта ва оғир мормишкалардан фойдаланилади. Мормишканинг оғирлиги билан қармоқ ипининг ингичка-йўғонлиги мос келса, яъни мормишка ўз оғирлиги билан қармоқни сувда тўғри чизикда букмасдан кўтара олса, мормишка асбобларининг сифати яхши ҳисобланади.

Янги тутилган балиқларни сақлаш. Ёзда тутилган балиқларни новдалардан тўқилган саватларда сақлаш қулай. Арқонга боғланган сават 1—1,5 м чуқурликдаги сувга туширилади. Сават қопқоғининг кўзгалмас қисми брезент билан қопланади, унинг ўртасида диаметри 10—12 см тешик қолдирилади. Бу тешика узунлиги 1—1,2 м тўрдан қилинган енг тикилади. Еннинг учига симдан ясалган ҳалқа ўрнатилади ва янги ушланган балиқ ана шу ҳалқали енг орқали сувдаги саватга сувдан кўтармасдан қўйилади. Шундай мослама билан кемада туриб балиқ тутганда ҳам фойдаланилади.

Улган балиқларни саватдан дарҳол олиб, уларнинг ички органлари ва жабралар олиб ташланади ва шамолда ёки қуёш нурида қуритилади. То-

заланган балиқлар орасига қичитқи ўт ёки қиёқ солиб тахлаш ва яхши шамол тегиб турадиган жойга қўйиш керак. Йиртқич балиқларни симдан қилинган илгакли сиртмоқ — ҳалқада сақлаш қулай бўлади.

Ўткир учини илгакдан бўшатиб у билан балиқнинг пастки жағидан илинади ва у илгак остига келтирилади ва сиртмоққа осилган балиқ узунлиги 1,5—2 м ингичка арқон билан сувга туширилади.

Сиртмоқ йўғонлиги 1,5—2 мм пружинасимон симдан тайёрланади. Шундай сиртмоққа илинган балиқлар 2—3 кун тирик сақланади. Балиқларни олиб кетишдан олдин уларнинг тирикларини ўлдириш, сал-пал қуриштиш ва орасига қиёқ ҳамда қичитқи ўт солиб саватларга жойлаш зарур.

Балиқларни туз сепаб сақлаш ҳам мумкин. Уларнинг ички органлари ва жабралари олиб ташланиб қорин бўшлиғи латта билан қуруқ қилиб артилади ва балиқнинг ичига ва устига майда туз сепадилади. Лекин бу усул балиқ гўшти сифатини бир оз пасайтириши мумкин.

Балиқ овловчи спортчилар турли муассасаларнинг спорт балиқ овлаш секцияси — бирламчи ташкилотларига уюшган бўладилар. Уларнинг ишини спорт жамиятлари ва ташкилотлари қошидаги тегишли секциялар йўналтириб туради.

Спорт балиқ овлаш билан шуғулланишни пийёда ва сув туризми билан биргаликда олиб бориш мумкин.

Ад.: Сабанеев Л. П. Жизнь и ловля пресноводных рыб. Киев, 1970; Матвеев М. М. Времена года рыболова. Москва, 1971; Сабанеев В. Б. Спортивная ловля рыбы. Ленинград, 1972.

БАЛИҚ ФИЛЕСИ — музлатилган балиқ гўшти; еб бўлмайдиган қисмлари олиб ташланиб қайнатиш ва қовуриш учун тайёрланади. Сотувга 0,5—1 кг, баъзан 10 кг гача қилиб қадоқланган ҳолда чиқарилади.

Балиқ филеси треска, денгиз олабугаси, палтус, сазан, лаққа балиқ, чўртанбалиқ, оқча, сайда каби балиқлардан тайёрланади.

Балиқ филесиде балиқнинг тўйимлилиги ва лаззатлилиги тўлиқ сақланган бўлади. Пишириш олдиндан бундай балиқларни муз ҳолатидан бутунлай эритиш тавсия этилмайди, акс ҳолда сели оқиб, таъми ўзгаради.

Майда қилиб қадоқланган балиқ филесининг лаззатлилигини сақлаб қолиш учун эритиш олдиндан намоқбога солиб олинади, пиширишда эса туз ишлатилмайди. Балиқ филесдан турли таомлар тайёрлаш мумкин.

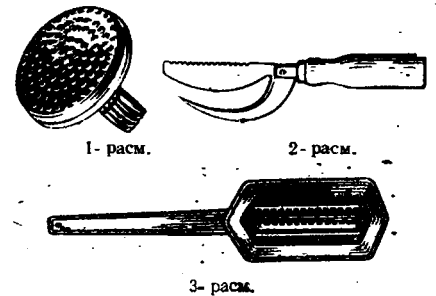
БАЛИҚ ШҮРВА (уха) — турли хил балиқлардан тайёрланган суюқ таом. Балиқни ёриб, ичак-човоқлари олиб ташлангач, яхшилаб ювилади; ёриш балиғининг тангачалари тозаланмайди, чунки улар шўрвага зарур бўлган елимшаклик ҳосил қилади. Тозаланган балиқ совуқ сувли қозонга солинади, туз, пиёз, дафна япроғи ва

илдизли кўкатлар қўшиб, сусл оловда тахминан 40—60 минут милдиратиб қайнатилади; шўрва тайёр бўлгач, сузилиб тиндирилади.

Шўрваси косаларда, балиғи эса ликопчада дастурхонга тортилади. 1 кг балиқ учун 1 бош пиёз, петрушка ва сельдерей, 2,5—3 л сув, таёбга кўра туйилмаган мурч ва дафна япроғи керак бўлади.

БАЛИҚНИ ТУЗЛАШ ВА ҚУРИТИШ — Балиқ мақоласига қаранг. **БАЛИҚТОЗАЛАГИЧ**. Балиқни махсус балиқтозолагич билан тозалаш тез ва қулай (1-расм).

Комбинациялашган (мураккаб) балиқтозолагич (2-расм) ҳам тозалаш, ҳам бўлакларга бўлишга мослаштирилган. Икки тиғли ва кесади-гай қиррасида ўйиғи бўлган пичоқ билан балиқни тез тозалаш мумкин, бунда балиқнинг тангачалари учиб кетмай, тиғлар ораллигида йиғилади.



Пичоқнинг юқори ўткир қиррали ўроқсимон тиғи билан балиқ узунасига ёрилади ва бўлакларга бўлинади. Тозаланган балиқнинг юқори қисми пичоқнинг ўткир учи билан кесилади, кейин пичоқни айлантириб, балиқ узунаси бўйлаб тилинади. Чўзиқ алюминий чўмич шаклидаги пластмасса қопқоқли балиқтозолагичдан (3-расм) ҳам фойдаланиш қулай. Чўмичнинг пастки қисмига икки томонли пичоқ ўрнатишган. Балиқ тангачалари чўмичга йиғилади ва қопқоқни очиб, олиб ташланади.

БАЛКОН. Агар дам олиш ва рўзғор ахтиёжлари учун жой дид билан ажратилса, яхши жиҳозланса, балкон ёки лоджиядан мақсадга мувофиқ фойдаланиш мумкин. Дам олиш учун кресло ва ҳар хил жиҳозлар қўйиши мумкин, жойни тежаш учун столнинг йиғма бўлгани маъқул.

Мебель ва ромлар намгарчиликка чидамай, офтобда айнамайдиган бўёқ ёки лак билан бўялиши лозим. Балкон ёки лоджияларни ёрқин рангли бўёқлар билан ҳам бўяш мумкин, мебелни бўяш ва жиҳозлашда икки хил ранг ишлатиш тавсия этилади, бу ранглар ҳам ўзаро бир-бирига мувофиқ бўлиши керак — акс ҳолда кўзга хувук кўринади.

Балкон ва лоджиялар кўкаламзорлаштирилиши, гул тувактари, яшнқлар яхши ўрнатилиши, пастга

сув оқиб тушмаслигини таъминлаш лозим. Экиладиган гул ва ўсимликларни ҳам тўғри ташлаш керак, улар кўча томондан чиройли кўринадиган бўлсин. Ёгин-сочиндан, қуёш нуридан ҳимоя воситалари ҳам бинонинг қиёфасини бузмаслиги, кўзга чиройли ташланиши, муносиб бўялиши керак. Балкон ва лоджиялар ортиқча нарсалар билан тўлатиб, омонга айлан-тирилмаслиги, марказий кўча ва проспектларга қараган балкон ва лоджияларда эса ювилган кийим-кечак осилмаслиги лозим. Умуман, балкон ва лоджияларни ром билан ўрашга, уларда қўшимча қурилишларга йўл қўйилмайди. Болалар стол ёки стул устига чиқиб, пастга қарамасликлари учун улар пастга бемалол қарай оладиган тирқишли бўлгани маъқул.

БАНАН. Тропик мамлакатларда тарқалган. Кавказ ва Қримнинг Қора денгиз соҳилларида манзарали ўсимлик сифатида ўстирилади. Банан ҳаётида бир марта гуллаб, мева беради, сўнгра танаси қуриб қолади, илдиз-поясидан эса янги новдалар ўсиб чиқади.

Мевасининг оғирлиги 100 г дан 400 г гача. Мевалари 10—12 тадан шингилга йиғилган. 6—12 та шингиллар йиғилиб, пояда оғирлиги 50 кг гача шодалар ҳосил қилади.

Янги териб олинган банан таркибиде 18% крахмал бўлиб, банан пишиб етилган сари у қандга айлана боради. Пишган банан таркибидеги крахмал 2% гача камайиб, қанд эса 19% гача кўпаяди. Банан таркибиде оз бўлса-да витамин С, каротин (провитамин А), витамин В₁ ва пектин моддалари бор. Бананни 10°C га яқин температурада сақлаш мумкин, агар ундан паст температурада сақланса, чириши ёки қора доғлар пайдо бўлиб, яроқсиз ҳолга келиши мумкин.

БАНДАЖ — қорин деворини бақувват тутиш ва ички аъзоларнинг нисбатан нормал ҳолатда туришини таъминлаш учун тақиладиган махсус белбоғ. Даво мақсадларида қўлландиган чурра бандажлари ва қоринбоғ бандажлар (белбоғлар), шунингдек, косметик бандажлар мавжуд. Даво мақсадларида ишлатиладиган бандажларни врач буюрганда тутиш керак; уларни ётган ҳолатда боғлаб олиш лозим.

Косметик бандажлар (грациялар, ярим грациялар ва резинкали одат-

даги белбоғлар)ни жуда қаттиқ тортиб боғлаш мумкин эмас, чунки бу нафас олиш ва ҳаракатни қийинлаштириб қўяди. Бандажларни совунли иссиқ сувда чўтка билан ювиш (уларни қайнатиб бўлмайди), илиқ дазмол билан дазмоллаш керак.

БАНКА ҚУЙИШ (медцинада). Медицина банкалари ички органлар ва тўқималардаги яллиғланиш процесининг олдни олиш ва йўқотиш учун қўлланилади. Банкалар (20—30 донаси) кўкрак ва орқага (ўпка, бронхлар, плевра яллиғланганда), баъзан белга (бел шамоллаганда) қўйилади. Банкаларни юрак соҳасига, шунингдек териде бирор касаллик (тошма, майда йирингли яралар) бўлганда қўйиб бўлмайди. Банкалар баданга яхши ёпишиши учун уларни қўйишдан аввал қуригунча артиш керак.

Кертikli металл таёқчага ёки пинцетга пахта ўраб спирт ёки одеконлонга ботириб олиб (ёнаётган спирт томчилари баданга томмаслиги учун таёқчани албатта силкитиш керак), ёндирилади ва ост томонидан банкаларнинг ичига тутилади (1—2 секунд), кейин таёқчани тезлик билан чиқариб олиб, банкани зудлик билан баданга босилади. Баданга босилаётган банканинг ичиде олов бўлмаслиги лозим. Таёқчадаги спирт ёниб тугагач, олов ўчирилади, таёқча яна спиртга ботирилади ва шу йўсинда банка қўйиш охиригача давом эттирилади. Ёниб турган пахта ўрамини банканинг лабига теккизмаслик зарур, чунки у қизиб кетиб баданни қуйдиради.

Банкалар баданга қўйиб бўлингач, устидан кўрпа ёпиб қўйилади. Банкалар 15—20 минутдан сўнг олинади. Банкаларни олишда бир қўл билан банка ён томонга энгаштирилади, иккинчи қўлни эса банканинг оғзига тақаб бадан босилади. Кейин баданни тоза сочиқ билан оҳиста артиб, беморни кўрпага ўраб қўйилади.

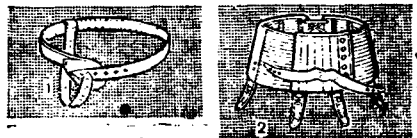
БАРГАК. Иккига бўлиб, данаги олиниб қуритилган ўрик. *Сабзавот, мева ва резавор меваларни қуритиш* ҳамда ўрик мақолаларига қаранг.

БАСКЕТБОЛ — тўп билан ўйналадиган спорт ўйини. Ўйин мақсади икки команда ўйинчилари (ҳар бир командада 5 асосий ва 7 тагача запас ўйинчи бўлади) томонидан рақиб саватига энг кўп тўп туширишдан иборат бўлади.

Ўйин 26 м × 14 м ли текис майдонда ўйналади. Шунингдек, 12 м × 6 м ли майдонда ҳам ўйнаш мумкин. Рўпара (қисқа) чизиқларнинг ташқи томонидан 1 м нарида чизиқларнинг ўртасига 2 устун ва унга шчит ўрнатилади, металл ҳаққага тўр тортиб, ҳалқа шчитга маҳкамлаб қўйилади.

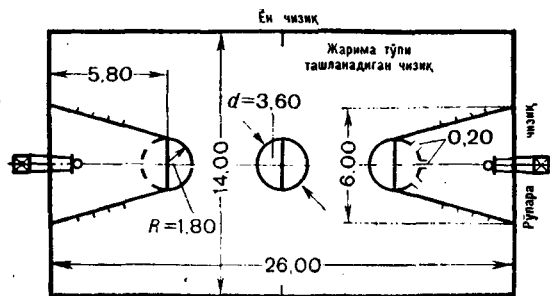
Ўйинчилар майдоннинг марказий донарасидан ташқарида жойлашадилар; фақат 2 ўйинчи (ҳар бир командадан биттадан) марказий доирада бир-бирга қарама-қарши ҳолда рақиб савати рўпарасида турадилар. Судья (ҳакам) тўпни юқорига иргитади. Тўп энг юқори нуқтага етгач, марказдаги ўйинчилар юқорига сакраб, уни ўз шерикларига узатишга ҳаракат қиладилар. Тўпга ўйинчининг қўли тегиши билан ўйин бошланган ҳисобланади. Турли усуллар билан (кўкрак, елка тарафдан, пастдан ва ҳоказо, лекин фақат қўл билан) тўпни бир-бирларига узатиб, рақиб шчит томон ҳаракат қиладилар ва тўпни саватга туширишга интиладилар. Ўйинда тўпни бир ёки икки қўлда галма-гал ерга уриб олиб юрилади. Саватга туширилган тўп учун 2 очко, жарима тўпи учун 1 очко берилади. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб деб топилади.

Қуйидаги ҳолларда ўйин қондаси бузилган ҳисобланади: тўпни ерга урмай туриб, 2 қадам ташлаш; ўйинчи тўпни қўлга олгач, уни олиб юриши; атайлаб оёқ, бош, гавда ва мушт билан ўйнаш. Қонда бузилган тақдирда тўп рақиб команда ўйинчисига ўтади. Қўпол ўйин (туртиш, тегиш, чалиб йиқитиш) учун ўйинчига шахсий хато ёзиб борилади. Ўйин давомида ўйинчи 5 шахсий хатога йўл қўйса, майдондан чиқариб юборилади ва унинг ўрнига бошқа ўйинчи майдонга тушади. Агар ўйинчи тўпни саватга ташламаётган вақтда шахсий хатога йўл қўйса, жарима чизигидан тўп ташлаш бажарилмайди ва тўп зарар кўрган команда ўйинчисига ён чизиқдан ташлаш учун берилади. Атайлаб қилинган қўполлик учун ўйинчига шахсий хато ёзилади ва унинг командасига 2 марта жарима тўпи ташлаш белгиланади. Агар шундай қўполлик тўпни саватга ташлаётган ўйинчига нисбатан қилинса ва тўп саватга тушса, жарима тўпи ташлаш белгиланмайди. Ўйин иккинчи ярмининг охириги 3 минутиде ва қўшимча давр да-



Бандажлар: 1 — чуррага тутиладиган бандаж; 2 — қоринбоғ бандаж; 3 — косметик бандаж.

Баскетбол майдони (метр ҳисобда).



вомида команда учун 2 марта жарима түпи ташлаш ёки түпни ён чиқиқнинг ўртасидан ўйинга киритиш имкони берилади. Қайси вариантни ташлашни команда капитани ҳал этади.

Баскетболда ўйин вақти эркаклар, аёллар ҳамда катта ёшдаги қизлар (17—18 ёш) командаси учун 40 минут (соф ўйин вақти)дан иборат бўлиб, ҳар 20 минутда 10 минутлик танаффус берилади; болалар ва қизлар (13—14 ёш) учун ўйин вақти 24 минут, ҳар 12 минутда 10 минутлик танаффус берилади; ўсмирлар ва қизлар (15—16 ёш) учун ўйин вақти 30 минут, ҳар 15 минутда 10 минутлик танаффус берилади.

Баскетбол серҳаракатлилиги ва ўйинчилардан тезлик, чаққонлик, куч, бақувватлик, чидамлилики талаб қилувчи ўйин тури эканлиги билан ажралиб туради. Урта ёшдаги кишилар учун баскетбол ўйнаш юрак-томир касалликларни бўлмаган тақдирдагина тавсиф этилади ва ўйин қоидалари соддалаштирилади (масалан, 10 минутлик танаффус билан 40 минутлик ўйин эмас, балки 15 минутлик танаффус билан 20 минутлик ўйин вақти белгиланади).

БАСМА — сочни бўяш учун мўлжалланган бўёқ; тропик ўсимлик — индифофернинг қуритилган баргларида олинади. Янги порошок яшил ранг бўлади. Фақат хина билан биргаликда ишлатилади, чунки басманнинг ўзи сочни яшил-зангори рангга киритади. **БАХМАЛ** — *Духоба* мақоласига қараган.

БАҚЛАЖОН. Асосан мамлакатимизнинг жанубий районларида етиштирилади. Унинг барра (пишиб етилмаган), майда дағаллашмаган уруғли, юмшоқ ва тигиз этли, пўсти майин навлари овқатга ишлатилади. Бундай бақлажон таркибда 6—11% қуруқ модда, 2,5—5% қанд моддаси, 0,6—1,4% оксил, 0,2—0,4% ёғ, 0,5—0,7% минерал тузлар, 3—7 мг% витамин С бўлади. Бақлажондан ҳар хил хушхўр ва тўйимли овқатлар, сабзавотли газаклар (*икра*, *дўлма*, *димлама*, *қовурма* -бақлажон ва бошқалар), гўшти овқатларга татимли қўшимчалар тайёрлаш мумкин.

Қовурма бақлажон. Мевасининг банд қисми кесиб ташлангач, қайноқ сувга ботириб олинади, тўғралиб таъмига қараб туз сепилади, кейин унга булаб, ўсимлик ёғида қовурилади. Айни пайтда алоҳида майдалаб тўғралган пнёз ҳам ёғда қовуриб олинган, чуқур товага бир қатор бақлажон, устига қовурилган пнёз, сўнгра яна бақлажон ва ҳоказо қилиб тахлаб чиқилади, унинг устига томат солиб бир оз қайнатилади.

2 дона бақлажонни қовуриш учун 2 бош пнёз, 3 ошқошиқ ун, 1/2 стакан томат ва 4 ошқошиқ ўсимлик ёғи керак бўлади. Қовурилган бақлажонга қаймоқ солиб, 5—7 минут духовкага қўйиш мумкин. Бундай ҳолларда

бақлажон сариёғ ёки оқёғда қовурилади. Юзига укроп сепилади.

Бақлажон икриси. Бақлажон (1 кг) духовкага қўйиб пишириб олинади. Юмшаб, пўсти тўқ жигар ранг тусга кирганидан сўнг арчиллади, этини эса иложи борича майдалаб, бўтқа ҳолига келиб, толалари йўқолиб кетгунга қадар чопилади (гўштқий-малагичдан ўтказилса ҳам бўлади). Айни пайтда ўртача катталиктаги 1 бош пнёз қирғичдан ўтказилади, шунингдек 2—3 дона (100—150 г) помидор олиб, пўсти тозалангач, у ҳам майдаланиб тўғралади. Кейин уларнинг ҳаммаси аралаштирилиб, оз-оздан ўсимлик мойи (3—4 ошқошиқ) қўшиб ёғоч қошиқ билан эзилади.

Сабзавотдан тайёрланган бақлажон дўлмаси. Бақлажон ювилади, банд қисми кесиб ташланади, ўртасидан бўлинади (йириклари кундалангига, майдаси — узунасига), ўртасидан эти қиртишлаб олинади, ички томонига туз сепилгач, 30 минутдан кейин совуқ сув билан ювиб ташланади ва ичига сабзавот қиймаси тўлдирилади. Сабзавот қиймаси тайёрлаш учун тозаланган илдиэмевалар (сабзи, сельдерей ва петрушка) ва бақлажон эти майдалаб тўғралади ва бир оз ёғда қовурилади; тўғралган карам билан помидор димлаб (20—25 минут) пиширилгач, илдиэмевалар билан аралаштирилиб, унга тўғралган кўк пнёз қўшилади, таёбга кўра туз ва қалампир солинади.

Дўлма қилинган бақлажон ёғ суркалган товага бир қатор терилади, унга томат (саримсоқ қўшилган) ёки қаймоқ солиб духовкага қўйилади. Тайёр бўлган таом устига тўғралган ошқўк сепилади.

1 кг бақлажон ҳисобига 125 г янги карам, 150 г петрушка ва сельдерей илдизи, 100 г кўк пнёз, 3 ошқошиқ сариёғ, 2 дона помидор (100 г), 2—3 налла саримсоқ, 400 г (1,25 стакан) томат ёки қаймоқ соуси олинади, кашиниқ кўкати ҳам солинади. Бақлажон етиштириш тўғрисида *Томорқа дехқончилиги* мақолаига қаранг. **БЕГОНИЯ** — бегониядошларга мансуб кўп йиллик ўсимликлар туркуми. Баргларининг шакли ҳар хил. Ватани — тропик Америка ва Осиё. Кўпгина турларни *уй ўсимликлари* сифатида ўстирилади. Баргли, бутасимон ва тугунакли бегония мавжуд.

Баргли бегониялар — барглари (яхши парварши қилинса қишда ҳам тўқилмайди, масалан, рекс бегонияси) ранг-баранг чиройли тусли (кумушсимон оқдан қизил ва қоррагача) ўтсимон ўсимлик. Тўғри тушувчи қуёш нурини ёқтирмайди, ёзда сояроқ жойни ёқтиради. Ёзда кўп, қишда камроқ суғорилади. Қишда бегонияни температураси 12°C дан кам бўлмаган хоналарда сақлаш керак.

Доим яшил бутасимон бегониялар — булар бута ёки чала бута ўсимликлар бўлиб, жануби-ғарб ва жануби-шарққа қараган де-



Бегония.

разаларга қўйилган гултувакларда яхши ўсади. Гуллари ва барглари жуда чиройли.

Тугунакли бегониялар — Жанубий Америка бегониясининг бир неча турларини чаптиштиришдан ҳосил бўлган дурагай шакллари. Гуллари йирик, оқ пушти, қизил ёки сариқ рангли. Тугунакли бегонияларни уйларда ва очик ерларда ҳам ўстириш мумкин. Қузда поя ва барглари қуриydi. Тугунаклари эса қишда (температураси 3°C дан 5°C гача) қуруқ, қоронғи ва салқинроқ жойларда февраль ойигача сақланади (суғорилмайди). Февралда тугунаклари гултувакларга ўтказилиб, қуёш нури тик тушмайдиган лекин ёруғ ва иссиқ жойга қўйилади, тез-тез суғорилади.

2 қисм баргли, 1 қисм чимли, 1 қисм чиринди тупроққа 1/3 қисм қум аралашган тупроқ аралашмасида ўстирилади. Бегония поя ва барг қаламчалари ҳамда уруғидан кўпайтирилади. Уруғи жуда майда бўлиб (февраль, март ойларида экилади), устига тупроқ сепилмайди, уруғ экилган яшиқлар дераза тоқчасига (20°C—25°C температурада) қўйилиб, усти ойна билан ёпилади. Пульверизатор ёки гултувак остидан суғорилади. Майсалар 2 марта кўчириб ўтказилади. Биринчи марта 3-барг чиққач, иккинчи марта 1,5—2 ойдан кейин яшиқларга сийрак қилиб, кейинчалик эса ўртача гултувакларга биттадан кўчириб ўтказилади.

БЕДАНА — парранда. Уртача оғирлиги — 100—145 г. Паррандани сўйиб тозалаш тўғрисида *Уй паррандаси* мақоласига қаранг.

Қовурма бедана. Сўйилган бедана тузланиб, бутунлигича ёғда қовуриб олинади. Қовурилган беданалар бошқа қозонга солиниб, устидан озгина сув қўйилади. Қовурмага майда тўғралган пнёз, сабзи, помидор, картошка, туз ва қалампир қўшиб, суст оловда 12—18 минут давомида пиширилади.

Таом дастурхонга лаганда ёки ликопларда юзига кашиниқ сепилган ҳолда тортилади.

Қовурма бедана учун 8—10 та бедана, 500 г ёғ, 2—3 бош пиёз, 1 дона сабзи, 2—3 помидор ва картошка ҳамда таъбга кўра қалампир, мурч, юзига сепиш учун 1 боғ кашничи ёки укроп керак бўлади.

Бедана дўлма. Сўйиб тозаланган бедана туз билан қалампир солиб аралаштирилган эритмага 1 соатча ботириб қўйилади. Ёғлиқ қўй гўштидан тайёрланган қиймага майда тўғралган пиёз, хом тухум, зира, мурч, кашничи қўшиб мижғиланади ва беданалар ичига тўлдирилади. Таом манти қасқонда 35—40 минут давомида димлаб пиширилади.

Дастурхонга ҳар бир хўрандага 2 донадан қилиб ликопахаларга солиб, помидордан тайёрланган салат билан тортилади.

Бедана дўлма учун 10 та бедана, 500 г гўшт, 3—4 бош пиёз, 1 дона хом тухум, 1 боғ кашничи ва таъбга кўра туз ва зирворлар керак бўлади (яна *Илвасинлар* мақоласига қаранг).

БЕЛ ОҒРИҒИ, бел санчиғи, люмбаго — бел соҳасининг бирдан қаттиқ оғриб қолиши. Умуртқа погонаси бойламларининг чўзрилиши, орқамия илдиэларининг қисилиши ёки босилиб ээилиши натижасида пайдо бўлади. Умуртқа погонаси шикастланган ёки моддалар алмашинуви касалликлари (масалан, подагра) билан оғриган кишиларда кўпроқ кузатилади. Шунингдек, ревматизм бўлган беморларда ёки умуртқалараро тоғайларнинг нуқсонлари оқибатида ҳам пайдо бўлиши мумкин. Совқотиш, инфекцион касалликлар, мушакларнинг ортиқча зўриқиши, оғир юк кўтариш оғриқ тутиб қолишига сабаб бўлиши мумкин. Оғриқ тугганда бемор бурчла олмай, энгаша олмай қолади; салгина ҳаракат, йўтал санчиққа сабаб бўлади. Мушаклар босиб кўрилас жуда безиллаб туради. Оғриқ, одатда, бир неча соатдан 4—5 кунгача тутади.

Бел оғриғи тугганда ётиш керак. Касалликнинг ўткир даврида врач тавсиясига биноан яллиғланишга қарши ва оғриқ қолдирувчи дори-дармонларни қабул қилиб туриш, белга горичниклар қўйиш, ййлаш, иссиқ ва қайноқ ванналар қилиш тавсия этилади. Беморга гўшти, шўр, ачиқ таомларни чеклаб бериш лозим.

БЕЛИЛА (оқ бўёқ) — алифмой, мой ва бошқа қовуштирувчи моддалар билан оқ рангли бўёқ ҳосил қилувчи оқ пигментлар. Титанли, сульфидли (литопон), рухли, кўроғошинли оқ бўёқлар бўлади. Титанли белила — титан (IV)-оксид — ички ва ташқи пардозлаш ишларида қўлланиладиган ёгин-сочинларга чидамли эмаллар тайёрлашда кўплаб ишлатилади. Титан (IV)-оксиднинг юзани қоплаш хусусияти (1 м² бўяладиган юзага сарфланадиган бўёқ микдори) бошқа барча оқ пигментларикига қараганда анча устун. Титан (IV)-оксид нейтрал хоссали бўлиб, барча парда

ҳосил қилувчилар (лак, алифмой) билан аралашади. Титан титанли оқ бўёқнинг қопловчанлиги 50—70 г; қайтарувчанлик коэффициенти (оқлиги) 98,9%.

Литопон — ички пардозлаш ишларида қўлланиладиган эмаль ва бўёқлар тайёрлаш учун ишлатиладиган майин порошок. Ёгин-сочинларга чидамли бўёқ тайёрлаш учун ярамайди, чунки ёруғликка бардошлиги ёмон (ёруғда қораяди). Литопоннинг қопловчанлиги 110 г; қайтарувчанлик коэффициенти — 97,8%.

Рухли белила ички ва ташқи пардозлаш ишлари учун мўджалланган эмаль ва бўёқлар тайёрлашда қўлланилади. У ёгин-сочинларга яхши чидамли, ёруғликка бардошли. Рухли оқ бўёқнинг қопловчанлиги 100—110 г га яқин, қайтарувчанлик коэффициенти — 99,7%. Рухли оқ бўёқ асос хоссасига эга, шунинг учун уни кислота сони юқори бўлган лакларга аралаштириш (бўёқ куюқ тортиб қолмаслиги учун) тавсия этилмайди. Литопон ва рухли белилалар куюқ тортилган ёки ишлатишга тайёр ҳолда чиқарилади. Куюқ тортилган белилани суюлтириш учун «оксоль» алифмойни ишлатиш тавсия этилмайди, чунки бўёқ пардаси сарғиш тусда товланадиган бўлиб чиқади. Куюқ тортилган белилани мойли лак ёки натурал алифмойда суюлтириш керак. Суртилган белила (рухли оқ бўёқ) қорайган ҳолларда устидан водород пероксид билан артиб ояпоқ ҳолга келтириш мумкин.

Қўроғошинли белила заҳарли бўлганлиги сабабли сотувга чиқарилмайди.

БЕЛУГА — *Осетрсимон балиқлар* мақоласига қаранг.

БЕМОРНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ — беморга қараш саломатликни тиклашда катта аҳамиятга эга (кўпинча «парвариш билан беморни оёққа турғизиш» дейилади). Ҳар бир касаллик ўзига хос парваришни талаб этади. Бироқ ҳар қандай касаллик билан оғриган беморни парвариш қилишда бажарилиши зарур бўлган умумий қоидалар ҳам бор.

Бемор, озода, имкони борича ёруғ, ҳавоси илиқ хонада ётиши керак. Хонани ҳар кун (кунига икки марта: эрталаб ва кечқурун уйку олдиан) ҳўла латта билан артиб туриш лозим. Шунингдек, хона ҳавосини ҳамиша янгилаб туриш керак, қиш пайтида 10—15 минутдан кунига 3—4 маҳал шамоллатиб туриш, ёзда эса деразаларни очиб қўйиш тавсия этилади. Қишда хона шамоллатилаётганда беморни адёл билан иссиқ қилиб ўраш, бошига сочиқ ёпиб, юзини очиқ қолдириш керак. Лекин беморга ҳаво тегиб нафас йўлларини таъсирлантирадиган ҳоллар бундан истисно. Хона температураси доим бир хил (18—20°C) туриши шарт.

Беморнинг шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишига ҳам алоҳида

эътибор бериш зарур: у ҳар кун эрталаб ва кечқурун юз-қўлини ювиши, кунига икки маҳал тишларини тозалаш, овқатдан кейин ҳар сафар оғиз чайқаш, имконият бўлса, ҳафтасига бир марта ваннага тушиб ювниши керак. Турмайдиган беморларни эса ҳар кун ювинтириб қўйилади. Оғир ётган беморларнинг юз-қўлларини кунига қайнаган ёки ювинишга ишлатиладиган сувга ҳўлланган пахта билан артиш, кўз қовоқларини томизғич ва пахта ёрдамида борат кислотанинг 2 процентли илиқ эритмаси билан ювиб туриш зарур. Шунингдек, бундай беморларнинг оғиз бўшлиғи: тили, милкларни ва тишларини 2 процентли борат кислота, калий перманганатнинг оч пушти эритмаси (марганцовка)га ҳўлланган пахта билан тозалаб, кейин 1 процентли бура эритмасига (унга 10 процентли глицерин эритмаси ҳам қўйилади) ҳўлланган дока, салфетка билан артилади. Бўйни, кўкраги ва қўлтигини ҳар кун илқик сувга ҳўлланган сочиқ билан ишқалаб, кейин ҳуруқ қилиб артиш, сочларини ҳам ҳар кун тараш зарур. Оғир ётган ва инфекцион касалликлар билан оғриган беморлар сочини олиб ташлаш маъқул. Беморнинг ичи келиб ва қовуғини бўшатгач, ҳар сафар остини қайнаган илиқ сув билан ювиб қўйиш шарт.

Беморнинг ёстиқ жилдлари ва чойшаб ҳамда ички кийимларини кам деганда ҳафтасига бир марта алмаштириш лозим. У терласа ёки ич кийимини булғатиб қўйса, кийим ва чойшабларини шу заҳоти алмаштириш зарур. Оғир ётган беморларнинг чойшабини алмаштириш учун алоҳида усуллар қўлашга тўғри келади. Бунда беморни авайлаб ўрин четига сурилади, чойшабининг бўшаган қисмини унинг баданига тақалгунча бинт каби думалоқлаб ўраб бориш ва ўрнига тоза чойшаб ёзиб, устига беморни ётқизиш керак. Чойшаб бемор оёқларидан бошига томон (агар унга қимирлаш ҳам тақиқланган бўлса) ўраб борилади. Миокард чойшабининг оёқ томонидати учини белигача ўраб келиб, тозасини ёзиб борилади, сўнгра чойшабини тананин юқори қисми тагидан чиқариб олиб тозаси билан алмаштирилади. Чойшаб алмаштирилгач, букчилаб қолган жойларини яхшилаб текислаш (бемор қимирлаганида букчилаб қолмаслиги учун чойшабини тўшаққа тўнағичлаб қўйса ҳам бўлади) лозим. Миокард инфаркти ва инсульт бўлган беморларнинг чойшаб ва кийимлари айниқса эҳтиётлик билан алмаштирилади. Оғир ётган беморнинг қўйлагини ўзгартириш учун орқасидан тагига қўла солиб, қўйлагини энсасигача кўтарилади, кейин галма-галдан енгларини ечиб олинади. Агар беморнинг бир қўли шикастланган бўлса, аввал соғлом қўлчи енгидан чиқарилади (миокард инфарктида эса аввал ўнг қўл енгдан чиқарилади). Тоза кўйлакни эса касал қўлдан кийгизила бошлаб,

сўнгра бошдан ўтказилади ва орқадан думғазাগача туширилиб, бурмалари яхшилаб тўғриланади. Қимирлаш мумкин бўлмаган беморларга распащонка-қўйлак кийгизиш тавсия этилади.

Қимирламай ётиш буюрилган беморларга махсус тувак тутилади, уни иссиқ сув билан ювиб туриш ва дезинфекциялаш керак. Тувакни думба тагига келтириб қўйиб, эркин қўлни думғаза тагидан киритиб, беморни бир оз кўтарилди. Тувакни олгач, уни қайноқ сув билан яхшилаб ювиб, 3 процентли лизол ёки хлорамин эритмаси билан дезинфекцияланади. Агар бундай воситалар бўлмаса, каллий перманганатнинг кучли эритмасидан фойдаланиш мумкин. Беморга сийдикдонни тоза ювиб, илиқ ҳолда тутилади. Бемор ҳар сафар қовуғини бўшатганидан сўнг сийдикдон каллий перманганат ва сода эритмаси билан (1 стакан сувга 1 чойқошиқ) чайилади.

Бемор руҳан ва психик жиҳатдан тинч ётиши зарур. Шунинг учун унинг уйқуси яхши-ёмонлигини, эс-ҳуши, кайфияти қандайлиги, безовталиги ёки тинчлиги, асабийлашаётгани ёки бўшашиб, беҳол ётиши ва ҳоказоларни кузатиб бориш керак. Осойишталикнинг зарур шарт тинчликдир. Бемор билан уни ҳаяжонлантирувчи, безовта қилувчи, кайфиятини бузадиган мавзуларда гаплашиш ярамайди. Агар унинг кўнгли эзилган, кайфияти ёмон бўлса, руҳини кўтариб, унда соғайишига умид уйғотишга ҳаракат қилиш керак. Бемор касали оғир ва бедаво бўлса, ўзига билдирмай ҳаётининг сўнги дақиқаларигача уни тиклантириб туриш лозим.

Бемор овқати хилма-хил ва бекам-қуст, яъни асосий озиқ моддалари ва етарли миқдорда витаминларга эга бўлиши керак. Уни ҳамisha маълум бир вақтларда кунига 4 маҳал, баъзан ундан ҳам тез-тез овқатлантириб туриш ўринли. Овқатнинг хили ва суюқлик миқдорини врач белгилайди. Дармонсизланган беморларга ичимликлар махсус идиш ёки кичикроқ чойнакдан ичириб турилади. Турмайдиган беморларнинг овқатланиши учун каравотга скамейкачага ўхшаш столча қўйиб берилади. Бундай столча бўлмаса, бемор ўрнига сочиқ ёки кичикроқ чойшаб ёзиш ва уни қошиқ билан овқатлантириб қўйиш тавсия этилади.

Беморнинг аҳволини диққат билан кузатиб туриш керак, агар унинг аҳволи ёмонлашиб қолса, тез фурсатда врач чақириб лозим. Беморнинг ранги, баданига тошмалар топиши, шиш келиши, нафас олиши, ҳансираб қолиши, йўтал тутиши ва бошқаларга аҳамият бериш лозим. Беморнинг иштахаси қандай, ҳаддан ташқари кун чанқаяптими, кўнгли айнаб қўсяптими, қорни оғрияптими, ич юриши (*Ич қотиши* мақоласига қаранг), сийдиги нормал келаётган ва ҳоказоларни

билиб туриш зарур, агар сийдик келмай қолса, тездан врач чақириб керак.

Барча беморлар температурасини кунига икки маҳал маълум бир вақтда (эргалаб 8—9 ларда ва кечкурун 5—6 ларда) ўлчаб турилади. Баъзи касалликларда врач тавсиясига биноан температура тез-тез ўлчанади. Термометр 10 минут ушлаб турилади. Температура ўлчаб, бўлингач, термометрни спирт ёки атир билан артиш ва симобли томонини пастга қилиб силкитиш керак.

Врач кўрсатмасига биноан беморларга кўпинча ҳар хил муолажа (процедура)лар қилиш (припаркалар, компресс, клизма, грелка, банка қўйиш, горчичник қўйиш) керак бўлади. Баъзан ичига муз ёки қор солинган халтачалар қўйилади. Бундай халтача тагига сочиқни буклаб қўйилади.

Дориларни фақат врач буюрган вақтда ва кўрсатган миқдорда бериб бориш зарур. Томчи дориларни томизгич (пипетка) билан томизиб бериш керак. Дориларни болалар ололмайдиган жойларда сақлаш лозим.

Баъзи беморларни парварिश қилишда махсус чора-тадбирлар кўришга тўғри келади. Масалан, кўзи касалланган беморларни парварिश қилишда кўзни ювиш ва унга дори томизиш, мазь қўйишни билиш зарур. Кўзга пипетка билан дори томизилаётганда (одатда 1—2 томчиси пастки қовоқнинг шиллиқ пардасига томизилади) бемор юқорига қараб туриши керак, пастки қовоғини нам пахта тампон билан пастга тортиб турилади.

Томизгичнинг учи кўз, қовоқ ва киприкларга тегмаслиги керак. Конъюнктивитда, гоммича чиққанида ва ҳоказоларда кўзни ювиш учун (2 процентли борат кислота эритмаси билан) одатда кичкина ноқсимон резина копточка ёки пахта бўлагидан фойдаланилади. Кўз қовоқларининг орқасига мазь қўйишда (бунда бемор юқорига қараб туриши керак) шиша таёқча ишлатилади. Мазь тортиб турилган пастки қовоқ бурмасига қўйилганда, бемор кўзларини юмиши лозим, шунда таёқчани чаккага томон горизонтал равишда тортиб чиқариб олинади, сўнгра юмуқ турган кўз қовоқлари ийланади.

Қулоқ касалликларида эшитув йўли ингичка таёқчага ўралган пахта билан тозалаб, арғиб олинади ёки дезинфекцияловчи эритмалар (борат кислота, калий перманганат эритмаси) билан оҳиста ювилади. Йиринг келиб турган бўлса, қулоққа оҳиста пахта пилик киритилиб (2—3 соатга), у нам бўлиб кетгач алмаштирилади. Врач буюрган томчи дорилар қулоқ тозалангандан кейин томизилади; томчи дорилар бошни айлантириб, кўнгил айнатмаслиги учун тана ҳароратига қадар илтилиши керак. Дори томизишда беморни ёнбоши билан ётқизиб қулоқ супрасини орқа ва юқори то-

монга чўзиб туриш лозим. Дори томизилгач, бемор 20—25 минут ётиши зарур.

Томчи дорилар бурунга беморни чалқанча ётқизиб ёки бошини орқасига ташлаб ўтирган ҳолида томизилади. Бурунга эмалсия юбориш учун яхшиси чойқошиқдан фойдаланиш керак, юборишдан аввал эмалсияни қошиқда илтиб суолтирилади.

Чайиш учун ишлатиладиган эритма илиқ бўлиши лозим. Ингалляция буюрилган ҳолларда ингальгадан бўлмаса, оловдан олинган кастрюлькадан чиқаётган буғни нафасга олиш мумкин (*Ингалляция мақоласига қаранг*).

Инфекцион (юқумли) касалликлар билан оғриган беморлар алоҳида парварिश талаб қилади. Аввало озодалликка жуда риоя қилиш, жорий дезинфекция ўтказиб туриш лозим. Бундай беморга қарайдиган одам касалликнинг юқиши ва тарқалиши мумкинлигини эсида тутиши зарур. Беморга қарайдиган кишига халати тугмаларини яхшилаб қадаб, бошига тоза рўмол ўраш, қўлларини тез-тез дезинфекцияловчи эритмалар ва иссиқ сувда совунлаб ювиб туриш тавсия этилади.

Бемор болани парварिश қилиш. Ҳар бир она касал болани қандай парварिश қилишни билиши керак. Касаллик боланинг юриш-туришидан дарҳол маълум бўлади: бола инжиқланиб, қўлга олишни сўрайди, овқат емай қўяди, бўшашиб қолади. Бунда унинг температурасини ўлчаб кўриш ва ўрнига ётқизиб врач чақириб керак. Касал бўлиб қолганда болани дарров поликлиникага олиб бормаи, врачни уйга чақириб лозим. Бола ичи кетиб, қайт қила бошласа, врач етиб келгунга қадар унга овқат бермай, фақат қайнаган сув ёки чой ичириб туриш керак. Шунингдек, булганган йўргаги ёки бола ахлати, қусуғи турган тувакни врач етиб келгунча сақлаб туриш зарур.

Касал болага, айниқса унинг температураси кўтарилаган вақтида тинч шароит яратиш, уйқусини эҳтиётлаш жуда муҳим. Унинг каравоти ёруғлик яхши тушадиган жойда туриши, лекин бола юзига ёруғлик тик тушмайдиган бўлиши керак. Урининг ёнига овқат, ичимлик ва ўйинчоқлар учун кичкина столча ёки тумбочка қўйиш тавсия этилади. Хонани яхшилаб шамоллатиб турилади. Қишда хонани шамоллатиб сўнг ҳавоси исиганидан кейингина боланинг иссиқ кийимларини ечиб олиш мумкин, Касал боланинг каравотидаги ўринини ҳар кун қайтадан солиб, клеёнкасини ростлаб қўйиш, адёллларини қоқиб, чойшаб ҳамда ёстиқ жилдларини шамоллатиб туриш лозим.

Болани врач айтганидек овқатлантириб бориш шарт. Иштаҳаси ласайган бўлса, овқатни кам-камдан бериб турилади. Зўрлаб овқат едириш ярамайди. Қайт қилиш билан кечадиган касалликларда гудакка

соғиб олинган сүт ва имкони бори-ча тез-тез қайнаган сув бериб туриш лозим.

Бола баданини тоза сақлаш зарур, лекин бунда уни қарчатиб қўйиш ярамайди. Юзи, бўйни, қулоқларининг орқаеи, терисининг бурмалари қайнаган сувга ҳўлланган пахта билан артилади; қўллари куниги бир неча марта ювиб қўйилади. Боланинг остини ҳам ҳар кун ювиб туриш керак, тағига клеёнка солиб, клеёнка устидан йўрғак латта ёзилди, чов соҳаси, думбалари ҳамда орқа чиқарув тешигининг атрофларини оҳиста ишқалаб кейин қуруқ қилиб артилади, сўнгга вазелин мойи суртиб қўйилади. Ичи келгач, ҳар сафар боланинг остини ювиш лозим. Врач руҳеат берса, болани чўмилтириш керак, агар уни чўмилтириш мумкин бўлмаса, бутун баданини ҳар кун илик сув ($37-38^{\circ}\text{C}$) га ҳўлланган сочиқ билан артиб туриш зарур. Аввал тананинг бир қисминини ҳўллаб, сўнгга қуруқ қилиб ертилиб, кейин бошқа қисмига ўтилади. Бадани бичилмаслиги учун болани тез-тез бошқа томонга айлан-тириб ётқизиш лозим. Қўзларини ҳар кун эрталаб 1 ёки 2 процентли борат кислота эритмаси билан ювиб туриш (чаккасидан бурнига томон) шарт. Қўзларининг шиллик пардаси яллиғланган ёки кўздан йиринг чиқиб турган бўлса, болани ёнбошига (касал кўзи томони билан) ётқизиб, бошининг тағидаги ёстиқ устига бир неча қават букланган тоза латта қўйиш керак.

Агар касал боланинг бурни оқатган бўлса, бир бўлак дока ёки юмшоқ сурп латта билан артиб турилади. Бурунни пахта пиллик билан тозаланади ва шундай пиллик ёрдамида дори суртилади. Буруннинг ичкала тешигига бир йўла пиллик тиқиш ярамайди. Дорини бурун тозаланганидан кейин пипетка ёки қошиқча билан томизилади. Бунда уни ётқизиб ёки бошини орқасига ташлаган ҳолатда ўтқазиб қўйилади.

Боланинг айниқса температураси баланд бўлган вақтда, оғзи қўриб туради. Шўнинг учун унга тез-тез оз-оздан (ярим чой қошиқдан) сув ичириб туриш керак. Ич кетиши билан ўтадиган меъда-ичак касалликларинда бола кўп суюқлик йўқотади, бунда ҳар 15—20 минутда кам-камдан сув ичириб туриш (бола уйғоқлигида) зарур. Юқори нафас йўллари касалликларинда болани вақт-вақти билан бир ёнбошдан иккинчи ёнбошига ағдариб туриш лозим; уни тез-тез қўлга олиб кўтариб юрса ҳам бўлади, лекин нафас олишига халал бермаслик учун кўтариб юрвчи киши болани бағрига қаттиқ босмаслиги керак. Тери касалликларинда бемор боланинг ич кийимларини қайнатиб олиш ва лазмоллаш шарт. Примочка қўйилиши зарур бўлса,

тўрт қават қилиб букланган дока ёки тоза сурпин дори эритмасига ҳўллаб касал жойни қоплаб турадиган қилиб қўйилади. Латтани олмай ҳар 20 минутда устига томизғич ёки қошиқдан дори томизиб ҳўллаб турилади. Агар боланинг юзида экзема (гуш) бўлса, унда юзига ниқобга ўхшаган мазли боғламлар қўйилади. Мазь суртиладиган дока парчасидан боланинг бурни, кўзлари ва оғзи ўрнида тешиклар очилади, боғлам учлари эса боланинг энгасидан боғлаб қўйилади.

Суюқ дори қошиқчадан ичирилади (аччиқ дори устидан болага ширин чой ичириш керак). Таблеткаларни майдалаб ва сувда эритиб ичириган маъқул.

3 ёшгача бўлган ва эмадиган болаларда учрайдиган касалликлар қориннинг дам бўлиши, санчиб оғриши, безовталаниши ва ҳоказолар билан ўтади. Бунда киндик атрофини соат стрелкаси йўналиши бўйлаб оҳиста силас (2—3 минут массаж қилиш) фойда беради. Массаж қилишда қўлларга юпқа қилиб вазелин ёки сариеғ суртиб олиш керак. Массаж доиравий ҳаракатлар қилиб терини силаш билан тугалланади.

Болани иситиш зарур бўлса унга резинка грелка қўйиш мумкин. Грелкадаги сув температураси $50-60^{\circ}\text{C}$ дан юқори бўлмаслиги керак.

Бир неча қават букланган ва илик ($40-45^{\circ}\text{C}$) сувга ҳўлланган дока ёки бир бўлак тоза газламадан болага иситувчи компресс қўйилади (*Компресс* мақоласига қаранг).

Горчиқликларини болага компресс коғоз орқали қўйиш керак (*Горчиқлик* мақоласига қаранг).

Оёқни солиб туриш учун мўлжалланган горчиқали ванна 1 челақ сувга 1 ошқошқи горчиқа — хантал ҳисобидан челақда ёки кичикроқ кастрюлькада тайёрланади (сув температураси $37-38^{\circ}\text{C}$ бўлади). Ванна қилиш вақтида болани қўлда ушлаб турилиб, адёл билан оёқлари ва челақни ҳам ўраб қўйилади. Ванна қилиш муддати 10—15 минут. Сув солиб қолмаслиги учун унга вақт-вақтида исеиқ суғ қўшиб турилади. Ваннадан кейин боланинг оёқларини илик сув билан чайиб, қуруқ қилиб артилади, сўнгга чойшабга ўраб кейин пайпоқ кийгизилади, ўринга ётқизилиб оёқларига грелка қўйилади.

Шифобахш исеиқ ванна қабул қилиш учун бола аввал температураси 36°C ли сувга елкаларинга туширилади, сўнгга ваннага қайноқ сувни жуда эҳтиётлик билан илгичка оқим ҳолида қўйиб туриб, ванна температураси $39-40^{\circ}\text{C}$ гача етказилади. Бунда боланинг боши ювилмайди, ваннадан кейин болани иситиб қўйилган йўрғак ва адёлга ўраб, оёқларига грелка қўйилади.

Баъзи ҳолатларда касал болага даво мақсадида примочка шаклида со-

вуқ нарса ёки муз қўйиш буюрилади. Муз халтачага солинади ва уни салфетка ёхуд йўрғакка ўраб боланинг боши ёки қорни устига осиб қўйилади. Бола шамоллаб қолмаслиги учун музни вақт-вақти билан олиб яна қўйилади, уни ярим соатдан сртиқ қўйиш мумкин эмас.

БЕНЗИН — нефтин қайта ишлашдан ҳосил бўладиган маҳсулот; ўзига хос ҳидли, тиниқ, осон алангаланадиган суюқлик. Уй шаронтида тоза бензин ёғ, мойли бўёқ, стеарин, парафин, мум ва ҳоказоларнинг доғини кетказишда қўлланилади (*Доғларни кетказиш* мақоласига қаранг). Зажигалкалар учун ҳам ишлатилади. Бензинни яхши ёпиладиган шиша идишда (резина тиқин ярамайди) олов, электр плитка ва бошқа иситкич асбобларидан узоқроқда сақлаш керак. Бензиндан фойдаланишда эҳтиёт бўлиш лозим, унинг яқинида олов ёқмаслик зарур. Агар бензин ёниб кетса, уни асло сув билан ўчирмаслик керак, алангани қалинроқ нарса (газлама) билан ёпиш лозим. Бензин буғи бор бинода узоқ ишламаслик керак, чунки бу ҳаёт учун анча хавфли. Шўнинг учун бензин ишлатиладиган бинони иш тугагач, яхшилаб шамоллатиш зарур. Автомобиль бензини ҳақида *Автомобиль* мақоласига қаранг. **БЕФ-СТРОГАНОВ** — мол гўштнинг сон қисмидан тайёрланадиган қуюқ таом. Беф-строгановни икки усулда тайёрлаш мумкин:

1-усул. Юпқа бўлақларга тилиб қўйилган ва уриб юмшатилган гўшт узунчоқ (узунлиги 3—4 см ва йўнлиги 0,5 см) қилиб кесилади. Доғланган ёғда аввало гўшт қовурилади, сўнг устига товада қовуриб олинган пиёз, томат-пюре ёки томат соуси солиб, яна 5—7 минут давомида қовурилади ва ун, сметана ҳамда бульон қўшиб 2—3 минут қайнатилади. Таомга керагича туз ва мурч қўйилади.

2-усул. Таом пиширишдан 1,5—2 соат олдин тилинган гўшт туз, мурч ва майда тўғралган пиёз билан қорштириб қўйилади. Ун билан ёғ қорштириб аралаштирилгач, бир оз қовурилади, устига бульон (ёки сув) қўйилади, бир чойқошиғида тайёр горчиқа (хантал) солиб, қумоқлари йўқолгунча яхшилаб аралаштирилади ва қайнатилади. Масаллик қайнагач, қозонга сметана ва томат-пюре солинади.

Тайёр қайлага яхшилаб қовурилган гўшт билан пиёз солинади ва қошқоғи беркитилиб, сус оловда ёки духовкада тахминан 25—30 минут давомида (гўшт юмшагунча) димланади. Беф-строгановнинг гарнирига қовурилган ёки қайнатиб эзилган картошка қўйиб дастурхонга тортилади.

500 г лаҳм гўшт учун 3 ошқошқи ёғ (сариеғ ёки қиздирилган мол ёғи, маргарин ёки зайтун ёғи), 1 ошқо-

шиқ бугдой уни, 150 г сметана, 1,5—2 стакан бульон (ёки сув), 1 ошқошиқ «Южный» ёки «Любительский» соус ёки 2 ошқошиқ томат-пюре, 3 бош пнёз, таёбга кўра туз ва туйилган мурч керак бўлади.

БЕШБАРМОҚ — қазн, гўшт ва хамирдан тайёрланадиган қуюқ таом. Бешбармоқ тайёрлаш учун қазн билан от ёки кўй гўшти суз оловда 2 соатча милдирашиб қайнатилади. Қайнатиш давомида кўпигини олиб, қозонга тўғралган пнёз ва ошкўклар солинади. Бугдой унidan қорилган хамирни юпқа қилиб ёйиб, тўртбурчак (12×15 см) шаклида кесилади ва гўшт қайнатилган шўрвада пишириб олинади. Хамирни пишириш учун шўрвага солишдан аввал, шўрванинг сардаги косага сузиб олинади ва унга пнёз тўғраб, олиб қўйилади.

Пиширилган хамир лаганга солиниб, устига лўнда-лўнда қилиб (25—30 г) кесилган қазн ва гўшт қўйилиб, косада олиб қўйилган шўрва таом устидан қошиқлаб қўйилади ва дастурхонга тортилади. Хамир пишган шўрва косаларга сузилиб, қатиқ, пнёз, мурч ва узум сиркаси қўшиб алоҳида берилади.

4—6 кишилик бешбармоқ учун 0,5 кг қазн, 0,5 кг гўшт, 2—3 бош пнёз, 500 г ун, 1 чойқошиқ туз, 1 пнёла қатик керак бўлади.

БЕҲИ. СССРнинг жанубий районлари, жумладан Ўзбекистонда қадимдан ўстириб келинади. Ўзбекистонда апрелда гуллайти. Навига қараб сентябрь-октябрда узиб олинади. Мевасининг оғирлиги нави ва ўсиш шароитига қараб 50—1500 г. Февраль-мартгача сақлаш мумкин (0—1°C температурада). Кечпишар навлари сақланганда тиниқ сариқ рангга кирди, эти юмшаб майинлашади, мазаси ёқимли ва хушбўй бўлади.

Беҳи таркибида 8—15% қанд моддаси, 0,2—1,5% органик кислоталар, 0,2—1% пектин, 0,4—0,7% ошловчи моддалар, 10—30 мг% витамин С бор.

Кўпчилик навларнинг меваси тахирроқ ва эти дағал бўлганлигидан янгилигида кам ёйилади. Энг яхши навлари: нон беҳи, қува беҳиси, самарқанд йирик беҳиси, хоразм олмасимон беҳиси ва ҳоказо.

Беҳи, таркибиданги пектин моддасининг кўплиги туфайли қиём, жем, желс, повидло пишириш учун энг яхши мевалардан ҳисобланади. Беҳининг пўсти ҳамда пўст ости қисмида кимматбаҳо хушбўй моддалар кўп. Шунинг учун унинг пўсти ва ўзак қисмидан желе тайёрлашда фойдаланилади, пўстининг қайнатмаси мурғаббо ёки компот пиширишда шақарли сироп сифатида қўлланилади. Консерва, саноатида беҳидан мазаси ёқимли, хушбўй шарбат тайёрланади.

Беҳи шунингдек, парҳез таом сифатида пишириб (учкн қисмидан ўйиб олиниб, ўзак қисми тозаланади,

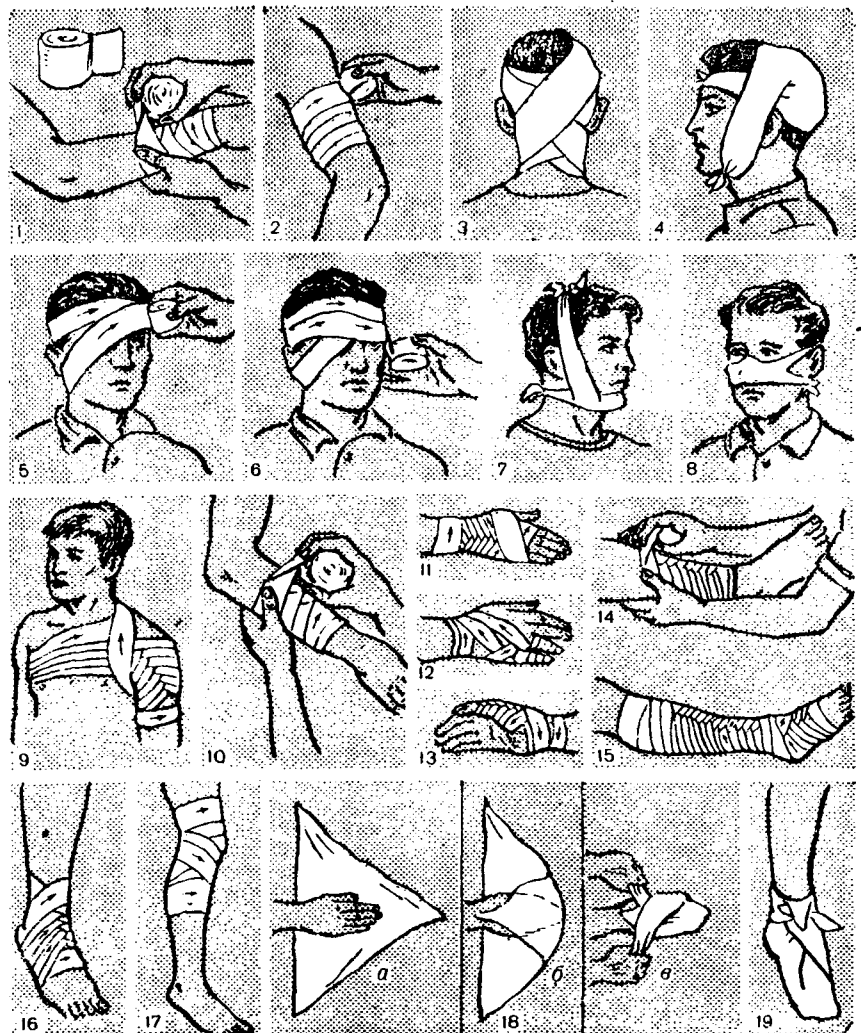
ичига сариёғ, асал солинади, духовка ёки қасқонда димлаб пиширилади; паловга солинади) ёйилади.

БИЛЛИАРД. Одатда уйда ўйнаш учун кичик биллиард олинади. Кичик биллиард моват ёки фланель (ип ёки жундан тўқилган енгил мато) тортилган бортли столча (100 мм×50 мм) дан иборат; уни ҳар қандай столга ўрнатиш мумкин. Ўйни учун 16 металл соққа (диаметри 15—20 мм) ва ёғоч кий зарур. Ўйинчи кий билан хоҳлаган соққани соққа бир соққага уриб, уни олти луза (тешик ва унга бириктирилган тўр халта)дан бирнга тушириши лозим. Икки киши ўйнаганда кимданим саккиз соққани аввал лузага ту-

ширса, ғалабага эришган ҳисобланади. Кўпчилик бўлиб ўйнаганда ғалабага эришиш учун тушириладиган соққалар, сони олдиндан белгиланган олинади.

Лузага туширилган ҳар бир соққа ўйинчига ўйинда хатога йўл қўйгичча ўйинни давом эттириш ҳуқуқини беради. Соққани уриш ҳуқуқи қуйидаги ҳолларда бекор қилинади ва жарима тўланади: урилган соққа ҳеч қайси соққага тегмаса; урилган соққа ҳеч қайси соққага тегмай лузага тушса; урилган соққа биллиард бортдан четга чиқиб кетса; мўлжалга олинган соққа бортдан четга чиқиб кетса (бундай ҳолларда бортдан четга чиқиб кетган соққалар борт ёнига

Бинт боғлаш: 1 — бинтни айлантириш; 2 — бинт боғлаш шундай юргизилади; 3 — энгани бутсимон қилиб боғлаш; 4 — энгана солинадиган палахмонсимон боғлам; 5 — бир кўзни боғлаш; 6 — иккала кўзни боғлаш; 7 — энгакка солинадиган палахмонсимон боғлам; 8 — бурунга солинадиган палахмонсимон боғлам; 9 — елкани бошоқсимон қилиб бинт билан боғлаш; 10 — билани бинт билан боғлаш; 11 — қўл панжасини бинт билан боғлаш; 12 — қўл бармоқларини бинт билан боғлаш; 13 — бошмалдоқий бинт билан боғлаш; 14 — болдирни бинт билан боғлаш; 15 — болдир ва оёқ панжасини бинт билан боғлаш; 16 — оёқ панжасини бинт билан боғлаш; 17 — тиззага босиб турадиган қилиб бутсимон боғлам боғлаш. Рўмол боғлаш: 18 — қўл панжасини боғлаш; а — биринчи ҳолат, б — иккинчи ҳолат, в — учинчи ҳолат, 19 — оёқ панжасини боғлаш.



қўйилади ва жарима тўловчи ўйинчи жарима тариқасида аввал олган соққаларидан бирини бортга қўяди). Соққаларни лузага итариб киритиш мумкин эмас.

БИЛЛУР — *Шиша буюмларни тозалаш* мақоласига қаранг.

БИНТ БОҒЛАШ. Уй шаронтида зарур бўлиб қолганида ушлаб ёки босиб турадиган қилиб бинт боғлашни билиб олиш керак. Ушлаб турадиган боғламдан боғлов материали, яъни стерил дока билан пахтави ё *компрессни* жароҳат юзаси, ёки баданнинг шикастланган жойида тутиб туриш учун, босиб турадиган боғламдан эса кўпинча жароҳатдан оқаятган қонни тўхта-тиш учун фойдаланилади.

Мана шундай боғламларни қўйиш учун бинтлаш қондаларини билиш керак. Тўғри қўйилган боғлам бемор-ни бесаранжом қилмайди, ечилиб кетмайди, ўрнидан сурилиб қолмайди, боғланган жойни қаттиқ босиб, қон айланшини бузмайди ва оғиритмайди. Баданнинг бинтланадиган жойи ҳар томондан очиқ ва тамомила яланғочланган бўлиши зарур, масалан, оёқ тиззадан ростланиб узатилган, оёқ панжаси эса тўғри бурчак остида, қўл тирсақдан тўғри бурчак остида бўкилиб, биллак эса танадан сал узоқлаштирилган, қўл бармоқлари бир оз букилган бўлиши лозим.

Бинт боғлашни гавданнинг бярмунча ингичка қисмидан бошлаш, масалан, қўл ва оёқларда бинтнинг пастдан кўрига қараб ўраб чиқиш керак. Чап қўл энди солиб келинаётган бинтни ушлаб туриши, ўнг қўл эса бинтни тана юзасида чапдан ўнгга (соат стрелкасининг йўналиши томонига) қараб ўраб бориши лозим. Бинтнинг биринчи ва иккинчи ўрами бир-бирининг устига шундай тушиши керакки, токи ҳар қайси кейинги ўрам олдингисининг ярим энини қоплаб, гўё уни маҳкамлаб борадиган бўлсин. Бинт боғлашда у танани ўраб, ҳаддан ташқари қийшайиб қоладиган ва олдинги ўрамни қопламайдиган бўлса, бунда ун сал пастга қийшайтириш учун айлантириб олиш керак, шундан кейин бинт яна тўғри тушиб бораверади. Бинтни ўраб бўлгандан кейин учи қўл ёки қайчи билан икки тилишга бўлиниб, тугун қилиб боғланади ёки тўғнагич билан қадаб (аммо жароҳат дамидан эмас) қўйилади.

Баъзи ҳолларда боғлов материалини тутиб туриш учун бинт ўрнига рўмол ишлатилади. Суратда бинт ва рўмолни ҳар хил қилиб ўраш усуллари кўрсатилган. *Жароҳат* мақоласига ҳам қаранг.

БИСЕР. Шишадан тайёрланадиган майда, рангли бисерлар инга териб (шода қилиб) бўйинга тақилади. Аёлларнинг кўйлак, нимча, дўппи ва сумкаларини безашда, шунингдек каштадўзликда ҳамда паннолар тайёрлашда ишлатилади.

Бисерлардан каштадўзликда қадимдан фойдаланилади. Каштадўзлар марказий гул, ҳошьяларда турли ранглардаги майда мунчоқларни каштага қўшиб тикиб, жозибадорликка эришадилар. Майда бисерларни ёнма-ён териб тикиб ҳам гул ёки тасвир ҳосил қилинади [ҳар бир бисер каштада бир хоч (крест) вазифасини ўтайди]. Одатда бахмал, атлас, шойи, мовут, турли матоларнинг рангларидан замин (фон) сифатида фойдаланилади. Бисерлар бир тарафга қаратиб тўғри, текис қилиб тикиб чиқилади. Майда бисерлар, айниқса ироқи каштада нақш-гулнинг жозибадор чиқишига хизмат қилиши мумкин (кўйлак, нимча, дўппиларда ёруғликда товланади).

Мато рангидан замин (фон) сифатида фойдаланилаётганда матодан зарур бўлган шакл бичиб олинади, устига канва тикилади, кейин бисер қўшиб ёки сидирга бисердан гул ишланади (тикилади). Агар ипак трикотаждан замин сифатида фойдаланилса, унга олдин канва тикиб чиқиб, кейин шакл бичилади. Канвадан трикотажга ўтказиб кашта тикилади, майда бисерни тикишда ишлатиладиган ип замин рангида, пишитиб-йигирилган бўлиши керак. Кашта тикиш тугаллангандан кейин канванинг иплари суғуриб олинади. Майда бисер ишлатилган кийим ва буюмлар жуда эҳтиёткорлик билан ювилиши керак, майда бисер кўп ишлатилган буюмлар эса ювилмайди, химчисткага ҳам берилмайди.

БИСКВИТ — ун, тухум, шакар, ёғ, сут, қаймоқ ва бошқа масалиқлардан тайёрланадиган маҳсулот (яна *Ҳамир* мақоласига қаранг).

БИФШТЕКС — лаҳм гўштдан тайёрланадиган қуюқ таом. Бифштекс натурал ва қўймали бўлади.

Натурал бифштекс. Пайлардан тозаланган гўштни лаҳм қисмлари 100—150 г (қалинлиги 2—3 см) ля бўлақларга бўлинади. Ҳар бир бўлақ бир оз уриб юмшатилади, таъбга кўра туз ва мурч сегилади. Шу тариқа тайёрланган гўшт қизиган ва ёғ суртилган товада 15 минут давомида қовурилади.

500 г лаҳм гўшт (4 кишилик) учун 2 ошқошник довланган ёғ керак бўлади.

Қиймали бифштекс. Пайлардан тозаланган лаҳм гўшт чинёз билан бирга гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага өзгина майдаланган думба ёғи, туз, мурч, ½ стакан сув қўшиб, обдан аралаштирилади. Ҳосил бўлган массадан думалоқ қулчалар ясалади ва қизиб турган товада қовурилади.

500 г лаҳм гўшт (4 кишилик) учун 100 г думба, 1 бош шпёз, 2 ошқошник ёғ, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Бифштекс гарнирига қовурилган картошка (узунчоқ қилиб тўғралган), кўк нўхат, йиряк қирғичда қирилган хрен берилади. Ҳар бир бифштекс

устига биттадан қовурилган тухум қўйиб берил- ҳам мумкин.

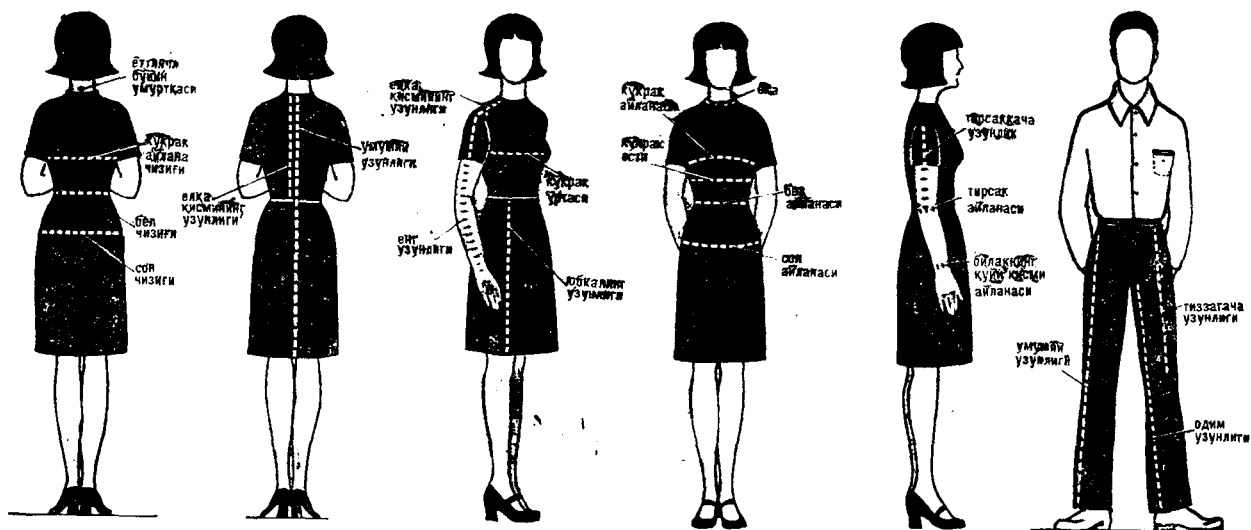
БИЧИШ ВА ТИКИШ. *Кийим* учун фасон танлаганда кийимнинг қўлай, лубибчим, ёш ва жуссага муносиб, шу билан бирга, модага мос бўлиши ҳисобга олин- иши лозим.

Кийим нам таъсиридан ҳам, ювганда ҳам киришмаслиги учун, танланган газламага буг ёки қайноқ сувда ишлов берилади, яъни газлама декатировка қилинади (*Декатировка* мақоласига қаранг). Газламаларнинг баъзи турлари (креп, бахмал, чий духоба)ни декатировка қилиш таъсия этилмайди.

Уй шаронтида кийим бичиш ва тикиш учун қуйидаги нарсалар керак бўлади: сантиметрли тасма, қоғоз, қалам, чизгич ва гўния (угольник), лекало, қайчи, нина-тўғнагичлар, бўр, ангишвона, ҳар хил йўғонликдаги (ҳар хил номерли) нина ва иллар. Андазанинг контурларини қоғозга (бу мақсадда газетадан ёки чақалоқларга мўъжалланган (клеёнкадан фойдаланса ҳам бўлади) чизгич, лекало ёрдамида рангли қалам билан чизиб керак. Кийим бичишда андазанинг контурлари газламага бўр ёки совун парчаси билан чизилади. Газламани бичиш учун оддий қайчидан фойдаланилади, қалин материалларчи бичиш учун тикувчилар ишлатадиган махсус катта қайчи ишлатилади.

Мода журналлари, аёллар журналларида тайёр андазалар илова қилинади. Бир тахта қоғозга бир неча андаза чизилган ва ҳар андазага муайян шартан чизик — белги (пунктир чизик, нуқталар ва ҳоказо) ишлатилган бўлади. Андазани бошқа қоғозга махсус кескич ёрдамида кўчирган маъқул. Бунинг учун андаза тагига унинг ҳамма чизиклари сигадиган бир тахта қоғоз қўйилади, сўнгра андазадаги чизиклар ва белгилар шундан кескич юргүзиб чиқилади, андаза юпқа қоғоз (хитой қоғоз ёки калька)га кўчирилса ҳам бўлади. Андазалар шу тарзда кўчирилгач, контури бўйлаб кесилади. Шундан кейин ҳар бир андазани белгиланган модель расми ёнида берилган кичикча чизмага солиштириб текшириш лозим, андазанинг чизик ва белгиларидан биронтаси тушиб қолган-қолмаганлигини аниқлаш мақсадида шундай қилинади. Ўзингиз чизган андаза анча аниқ чиқиши учун, чизмада кўрсатилганидек, гавданнинг зарур ўлчовларини олиш керак.

Улчов олиш тартиби (1-расм). Кийимни тўғри тикиш учун ўлчовлар тўғри олин- иши лозим. Улчовни оли- наётган киши қўлларини тушириб, тўғри туриши ва ўзини эркин тутиши лозим. Улчов олишда кийимнинг тури ва фасони назарда тутил- иши керак. Улчов сантиметрли лента ёрдамида олинади, бунда лентани тараф тортиш ҳам, жуда бўшатиб юбориш ҳам ярамайди. Улчов олишга кири- шадан олдин бел чизигини аниқ



1-расм. Ҳлчов олиш.

белгилаб олиш керак, бунинг учун белга сантиметрли тасма ёки белбоғ боғланади. Узунлики (бўйни) кўрсатувчи ўлчовларнинг ҳаммаси тўла (яхлитлаб, яъни бутун сантиметрлар ҳисобида) ёзилади, айланаларни кўрсатувчи ўлчовлар эса ярми ёзилади.

Орқанинг белгача узунлиги — бўйиннинг еттинчи умуртқасидан бошлаб белгача (умуртқа поғонаси бўйлаб) ўлчанади.

Кийимнинг умумий узунлиги — бўйиннинг сеттинчи умуртқасидан бошлаб зарур узунликкача ўлчанади.

Елка кенглиги (узунлиги) — бўйиннинг асосидан умров. суягининг учигача елка бўйича ўлчанади.

Бўйиннинг айланаси — бўйин асоси бўйича бўйин чуқурчасининг ўртасигача ўлчанади. Бунда бошни орқага салгина ташлаб туриш керак.

Кўкрак айланаси — сантиметрли лента иккала қўлтиқ тагидан ўтказилиб, кўкрак гир айлантирилиб ўлчанади, бунда лента орқада журакларнинг туртиб чиқиб турган жойидан, олдинда эса кўкракнинг баланд қисмидан ўтши лозим.

Кўкрак марказлари оралиғи — кўкракнинг баланд нуқталари ораси ўлчаб аниқланади.

Кўкрак остининг айланаси — кўкрак ости гир айлантириб ўлчанади.

Бел айланаси — бел гир айлантириб ўлчанади.

Сон айланаси — иккала соннинг энг баланд жойидан, белдан 18—20 см пастроқдан гир айлантириб ўлчанади.

Тирсақ айланаси — тирсақ чизиги бўйича ўлчанади.

Билак айланаси — кафтининг асосидан ўлчанади.

Енгнинг узунлиги. Бу ўл-

човни олишда қўл пастга туширилган бўлиши ҳам, тирсақдан сал букилган бўлиши ҳам мумкин. Қўл пастга туширилган бўлса — қўлнинг елка бўғинидан бош бармоқнинг катта бўғинигача ўлчанади, қўлни тирсақдан букиб турганда эса — елка бўғинидан кафтининг асосигача ўлчанади.

Енгнинг тирсақкача узунлиги — қўлнинг елка бўғинидан тирсақкача ўлчанади.

Юбканинг узунлиги — бел чизигидан бошлаб зарур узунликкача ўлчанади.

Шимнинг умумий узунлиги — белдан зарур узунликкача, (ён томондан) ўлчанади.

Шимнинг тиззагача узунлиги — белдан оёқ бўйича тиззагача ўлчанади.

Оғ чизигининг (қадамнинг узунлиги) — почанинг пастки чизигидан (пошнадан) човгача оёқнинг ички томони бўйича ўлчанади.

Утириш чизиги. Ҳлчови олинган киши стулга ўтказилади-да, белдан стулгача бўлган узунлик ўлчанади.

Зарур ўлчовлар олиниб бўлгач, андаза чизишга киришилади. Андаза чизмасини қандай чизиш кераклиги конкрет моделлар тушунтирилган тегишли мақолаларда айтиб ўтилган (*Блузка*, *Юбка* ва шу каби мақолаларга қаранг). Ушбу мақолада андаза чизмаси тўғрисида умумий тушунча берилган, холос. Кийимнинг ҳар бир қисми (детали) алоҳида чизилади, шу билан бирга, кўкрак айланаси чизмани чизиш учун асосий ўлчов бўлиб хизмат қилади. Кўкрак айланасининг ярим ўлчови кийимнинг размери қилиб қабул этилган (масалан, кўкрак айланаси 104 см ни ташкил этса, кийимнинг размери 52 бўлади).

Кийимнинг орқаси, олди ва бошқа симметрик деталлари чизмасининг кенглиги кийимнинг ярим кенлигига тенг бўлади, лекин андазанинг бўйи (узунлиги) буомнинг ўлчаб аниқланган тўла узунлиги билан баравар қилиб олинади. Енг ва бошқа носимметрик деталлар андазаси шу деталларнинг тўла кенлиги (эни) ва узунлигига тенг қилиб чизилади.

Елка (кўкрак) вятчакаси кенлигининг тахминий жадвали (гавда тузилишининг хусусиятлари ҳисобга олинмаган)

Размерлар	Елка (кўкрак) вятчакасининг кенлиги (см)
44	4—5
46	5—6
48	6—7
50	7—8
52	9—10
54	11—12
56	12—14

Турли размер ва фасондаги кийимларнинг андаза чизмасини чизиш учун чизмада асосий чизик ва нуқталар қандай жойлашганлигини ҳамда уларнинг гавда хусусиятлари билан боғланишини тушуниб олиш керак.

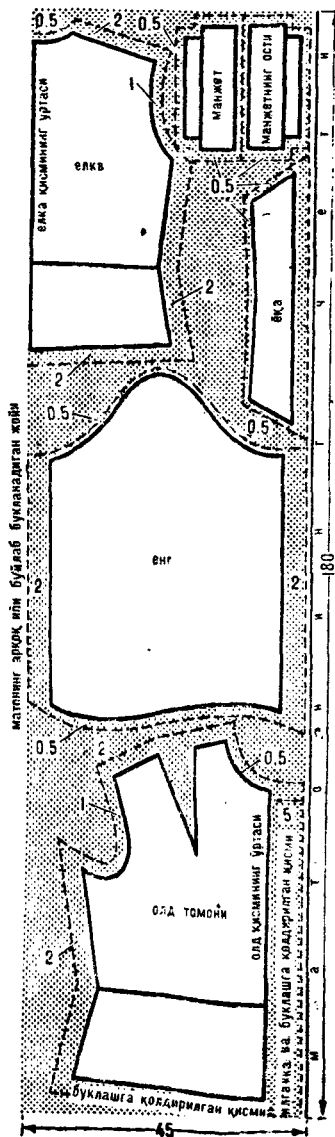
Асосий андаза чизмасини чизиш қондаларини билиб олгач, турли размердаги андазаларни чизиш қийин бўлмайди, чунки уларнинг асоси бир хиллигича қолади, ўзгармайди. Андаза чизмаларини чизиш мисолларида шартли ўлчовлар олинган. Шунга кўра, бошқа размердаги кийимни тикиш учун кийимларнинг турлари бўйича ёзилган мақолаларда берилган мисолларга қараб чизма чизишга тўғри келади, бунда ўлчовларга мос келадиган размерларни асос қилиб олиш керак.

Керакли размердаги андаза чизмаси тайёр бўлгач, шу чизмага асос-

ланиб, ҳар хил кийимнинг турли фасондаги андзасини чизиш мумкин, бунинг учун тегишлича модель ясаллади, холос (*Модель ясаш* мақоласига қаранг).

Кийимга қанча газлама кетишини аниқлаш. Газлама миқдори унинг эни, кийимнинг фасони ва размерига боғлиқ. Газлама сарфини аниқлаш учун олинган ўлчовлар бўйича 1:4 ёки 1:5 масштабда асосий андаза чизиш керак. Масштабли андаза қуйидагича чизилади: сантиметр 4 ёки 5 тенг қисмларга бўлинади ва ҳар бўлим шартли равишда 1 см деб қабул қилинади. Агар фасоннинг моделини тузиш талаб қилинса, у ҳолда андаза чизмасига фасоннинг чизиқлари чизилади, чизма шу чизиқлар изидан кесилади. Сўнгра газламанинг

2- расм. Блузка андзасини газлама устига қўйиш.



кийим учун мўлжалланган (сантиметр ҳисобидаги) кенглиги (65, 70, 90, 100, 140 ва ҳоказо) қорғозга чизилади, аммо газламанинг узунлиги чекланмайди.

Буюм газламани эни бўйича ёйиб қўйиб бичиладиган бўлса, яъни газлама қўндалангига (арқоқ илм бўйича) икки буқландиған бўлса (бунда газламанинг милки икки томондан ўтади), бу ҳолда андаза чизмасига газламанинг тўла эни чизилади. Газлама бўйига икки буқлаб бичиладиган ҳолларда чизмада газламаннинг фақат ярим эни кўрсатилади, бунда эса бир томонда газламаннинг милки, иккинчи томонда газламаннинг тахи бўлади (масалан, газламаннинг эни 90 см бўлса, қабул қилинган масштабда ун 45 см қилиб чизиш керак).

Модель тайёр бўлгач, андаза деталларини шундай жойлаш керакки, улар газламаннинг масштаб бўйича чизилган энидан четга чиқиб турмасин. Андаза қисмларини газлама устига эни ва узунлиги бўйича жойлаган вақтда газламани тежаш ҳамда чок ҳақи ташлаб кетиш зарурлигини, шунингдек танланган фасонга мувофиқ андаза деталларида газлама илм қайси томонга йўналтирилиши лозимлигини ҳам эсдан чиқармаслик керак. Шу тарзда қўйиб чиқилган андаза деталлари мазкур кийимни тикиш учун неча метр газлама керак бўлишини аниқлаш имконини беради.

Кийим учун қанча газлама керак бўлишини қуйидагича аниқлаш мумкин.

2- расмда елка витачкали, енги манжетли, қайтарма ёқали блузкани бичишда андаза деталларини газлама устига жойлаштириш мисоли кўрсатилган. Бунда газлама бўйига икки буқландиған. Бундай блузка учун эни 90 см келадиган газламадан 180 см керак бўлади.

3- расмда олти қийиқли юбкани бичишда андаза деталларини газлама устига қўйиш мисоли кўрсатилган. Газламаннинг гуллари имкон берса ёки газлама туксиз бўлса (бу тўғрида қуйида батафсил айтилган), истисно тариқасида, газлама бўйига ва қўндалангига (арқоқ илм бўйича) икки буқланади; шундай буқлаганда газлама тўрт қават бўлади. Газламаннинг эни 90 см бўлганда бундай юбка учун 160 см газлама (узунлиги 80+80) керак бўлади. Газлама устига кийим андзасининг аввало йирик деталлари (юбканинг эни, қийиғи, қўйлакнинг олди, орқаси, енги) қўйиб чиқилиши, улар орасига майда деталлари (белбоғ манжетлар, ёқа, чўнтаклар, адиплар ва ҳоказо) жойланиши лозим.

Кийимнинг барча йирик деталлари газламаннинг бўйига бичилиши лозим. Белбоғ, ёқа ва чўнтаклар танланган фасонга қараб, газламаннинг бўйига, қўндалангига ва қиясига жойлаб бичилиши мумкин.

Симметрик жуфт деталларни бичишда, агар газлама жуда сорбар бўлса, у ўнгини ичга қаратиб бўйига икки буқланади, газлама камбар бўлганда эса у ёйиб қўйиб бичилади.

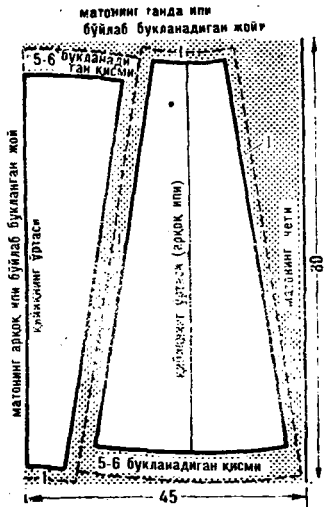
Бичиш олдида газламаннинг гуллари қандай жойлашганлигига, тукли материалнинг туклари қайси томонга йўналганлигига эътибор бериш, шунингдек газламаннинг нуқсонлари бор-йўқлигини текшириш керак. Газламаннинг нуқсони бўлса, бу жойга бошқа рангдаги ил билан белги қўйилиши ва бичиш вақтида нуқсонли жой фойдаланилмай қолдирилиши лозим. Сидирга ранг ёки гуллари муайян шаклда бўлмаган газлама устига андаза деталларини турли йўналишда жойлаш мумкин. Газламаннинг гуллари бир йўналишда жойлашган бўлса, газламада андаза деталларининг юқори қисминини бир томонга қаратиш керак.

Чий духоба (вельвет), бахмал ва шу каби тукли газлама устига андаза деталларини шундай жойлаш керакки, тайёр кийимда туклар йўналиши бир томонга тўғри келсин. Шу қондага риоя қилинмаса, яъни ҳар хил деталда газлама туклари турли томонга қараган бўлса, тайёр кийимда бир деталнинг ранги бошқасиникидан фарқ қилади. Йўл-йўл, катак газламада андаза деталлари фасонга мувофиқ равишда ҳар хил йўналишда жойланади. Бунда газлама йўлларининг ёки катакларининг ранги ва эни жиҳатдан бир-бирига мос келишига ҳамда йўллар юбканинг ва лифнинг аниқ ўртасига тўғри тушишига, шунингдек ён чокларда йўлларнинг йўлларга ва катакларнинг катакларга тўғри келишига эътибор бериш зарур.

Андзанинг барча деталлари газлама устига жойлаштирилгач, ҳар деталнинг контури бўйича бўр ёки совун парчаси юргизиб чиқилади. Сўнгра газлама ёзилади (ораси очилади). 0.5 см дан 5—6 см гача чок ҳақи ташлаб бичилади. Конкрет буюмлар учун ташлаб кетилдиган чок ҳақи тўғрисида *Модель ясаш* мақоласида маълумот берилган.

Бичилган деталлар кесиб олингач, уларнинг контури бўйича, шунингдек витачка чизиқлари, складкалар, чўнтаклар чизиги бўйича ва лиф олдининг ёки орқасининг ўрта чизиги бўйича салқи қавиқ солинади (*Чок ва қавиқлар* мақоласига қаранг). Салқи қавиқ чизиқларини жуфт деталларнинг бирдан иккинчисига, масалан, лифнинг олдида орқасига ёки деталнинг ўнг ёнидан чап ёнига қўчириш учун солинади. Қавиқлар жуда бўш бўлиши, яъни қовузлоқ-қовузлоқ бўлиб туриши лозим. Кейин жуфт қисмининг ораси очилади ва қавиқ иплари қоқ ўртасидан кесилади. Натижанда бичилган буюмнинг ўнг ва чап ёнларида андзанинг бир хил контури ҳосил бўлади.

Лиф орқасининг, олдининг, ёқанинг ва юбка олди ва орқа ярми-



3-расм. Олти қийқили юбка андазасини газлама устига қўйиш.

нинг ўртасига бошқа рангдаги ип билан кўк солиб белги қўйилади. Барча деталларга контроль белги (марка) солинади, энгни ўмизга тўғри кўклар қўйиш учун энг боши (окат)нинг баланд нуқтасига белги қўйилади (Энг мақоласига қаранг). Кийимнинг барча қисмлари бичилиб, тегилли жойларга салқин қавиқ солинганч, витачкалар, елка витачкалари, белнинг олдинги ҳамда орқа витачкалари, елка чоклари ва ён чоклар тепчиб чиқилади, кейин кийим кийиб қўрилади.

Кийимни кийиб кўриш (примерка). Примерка вақтида кийимга киритилиши лозим бўлган тузатишлар гавданинг фақат ўнг томонида кўрсатилади, гавда тузилишида нуқсонни бўлган, масалан, бир елкаси паст ва ҳоказо кишиларда эса ўнг ва чап томонларида кўк солиб кўрсатиб қўйилади. Примерка вақтида қуйидагиларга эътибор берилиши лозим.

Биринчи примерка лиф олдининг ва орқасининг ўрта чизиқлари гавданинг аниқ ўртасидан ўтганлиги текширилади. Агар кийим (қўйлак) тугмалли бўлса, кийим орқаси ёки олдининг ўнг ва чап томонлари (тугмалар, молния ва ҳоказоларнинг қаерга қадалишига қараб) сал ортиб чиқиб, бир-бирини қолаб туриши ва уларнинг ўрта қисми бир чизиқда ётиши лозим. Бундан ташқари, примеркада елка чоклари текширилади, елканинг ўртасига тўғри келмаган бўлса, чок сўкялади ва тўғрилад янгидан тепчиб қўйилади. Кўкрак (елка) витачкасининг елкадаги йўналиши ва кенглиги (чуқурлиги) ҳамда кийимнинг фасонига яраша ён чокка, ёқа ўмизига ва бошқа жойга тўғри кўчирилганлиги, белдаги витачкалар, складкалар ёки бурмаларнинг туриши текширилади.

Кийимнинг гавдага лойиқлиги, қаматга ёпишиб, ярашиб туришига

эътибор берилади, чунки кийим ортиқча кенг ҳам, тор ҳам бўлмаслиги керак. Ён чоклар нотўғри уланган бўлса, лифнинг ё олди, ё орқаси қийшайиб туради. Шундай ҳолларда чокларни сўкиш ва примерка вақтида тўғрилад пина-тўғнагич ёрдамида янгидан бир-бирига улаш керак. Юбканинг бел ва сон чизиқлари бўйича кенглиги, складкаларнинг йўналиши ва шу кабилар ҳам аниқланади, ўнг энг тепчиб ўтқазилади, энгларнинг кенглиги, ўмизга тўғри ўтқазилганлиги текширилади.

Енглар қўлларни ҳаракатлантиришга халақит бермаслиги лозим, буни билиш учун қўлларни олдинга узатиб кўриш керак. Енг бутун узунлиги бўйича торайиб кетмаслиги учун уни текшириш, зарур ҳолларда эса энгни ёки лифнинг орқасини чок ҳақи ҳисобига кенгайтириш лозим. Узун энг тирсақни букканда билакни (кафт асосини) бекитиб туриши керак. Ўтқазилган ёқа чиройли туриши учун ёқа ўмизга тўғри йўйилган бўлиши (ўмиз чизиги бўйинининг асосидан ўтиши) лозим.

Биринчи примеркада киритилган ва гавданинг ўнг томонида кўк солиб белгиланган тузатишлар кийимнинг чап томонига кўчирилиши лозим.

Иккинчи примеркада кийимнинг ҳамма чизиқлари, шунингдек узунлигининг тўғрилиги текширилиши лозим. Узунлики аниқлаш учун чизигининг бир учи ерга (полга) тиралади ва этакнинг узунлиги шу чизиги бўйича текширилади; кийимнинг белгиланган узунлигини чизигининг қайси рақамга тўғри келиши аниқланганч, этак айланасининг шу рақамга тўғри келган жойларига бўр ёки совун парчаси билан, ё бўлмаса пина-тўғнагич қадаб белги қўйиб чиқилади, сўнгра этак белгилар изидан қайириб тикилади. Лиф билан яхлит бичилган энгни хусусан пухта текшириш керак. Енгнинг устки чокни елка ва қўлнинг қоқ ўртасидан ўтиши, ўнгга ҳам, чапга ҳам силжмаган бўлиши лозим. Яхлит бичилган энгни примерка қилиш вақтида газламанинг қирқилган чети ситилиб кетмаслиги учун уларни ва хиштанинг четларини аввало йўрмаб чиқиш керак.

Баъзан примерка вақтида нуқсонлар топилб қолади. Бундай нуқсонлар кийимнинг турли қисмларини бир-бирига нотўғри улаш, кийимни нотўғри олдинга ноаниқ ўлчовларга асосланиб тайёрланган андаза бўйича бичиш ҳамда гавда тузилишининг хусусиятларини эътиборсиз қолдириш натижасида келиб чиқиши мумкин.

Примерка вақтида топилш эҳтимоли бўлган жиддий нуқсонлар ва уларни бартараф қилиш усуллари қуйида берилган:

1) елка баланд ва тўғри бўлган гавдада елка чокининг ўртада тур-

масдан орқага кетиб қолиши; лифнинг орқаси, яъни кийимнинг орқа қисми олдинги ярмидан қисқа бичилган ёки лифнинг олди узун ва шу кийимни киядиган кишининг гавда тузилишига тўғри келмайди. Нуқсонни йўқотиш учун елка чокни сўкиш, уни елканинг қоқ ўртасига тўғри келтириш, лиф орқасини елкадаги чок ҳисобига узайтириш, лиф олдининг ортиқча узунлигини елка чокига олиш керак. Нуқсонни бу билан йўқотиб бўлмаса, ён чокни сўкиш ва лиф орқасини белдаги чок ҳақи ҳисобига узайтириш (юқорироқ кўтариш), орқадаги энг ва ёқа ўмизларини шунга яраша чуқурроқ қилиб ўйиш лозим;

2) елка паст (қия) бўлганда ёки лифнинг олди керагидан қисқароқ қилиб бичилганда, елка чокининг ўртада турмасдан олдинга жилиши. Бу нуқсонни бартараф қилиш учун елка чокни сўкиш ва елканинг ўртасида турадиган қилиб тепчиб қўйиш, лиф олдинги елкадаги чок ҳақи ҳисобига узайтириш ва лиф орқасининг ортиқча узунлигини елкадаги чокка олиш керак. Нуқсонни бу билан йўқотиб бўлмаса, ён чокни сўкиш ва лиф олдини белдаги чок ҳақи ҳисобига узайтириш (юқорироқ кўтариш), олдинги энг ва ёқа ўмизларини шунга яраша чуқурроқ қилиб ўйиш керак;

3) кийимнинг кўкрак айланаси жуда тор ёки кенг. Агар кийимнинг кўкрак қисми (кўкрак чизиги бўйича) тор бўлса, ён чокларни сўкиш, кўкрак қисмининг ён томонлардаги чок ҳақи ҳисобига кенгайтириш, қўлтиқдан пастга тушган сари бу тарзда кенгайтиришни камайтира бориб, бел чизигида бутунлай йўққа чиқариш керак. Агар кийимнинг кўкрак қисми жуда кенг бўлса, ортиқча энни ён чокларга олиш, торайтиришни қўлтиқдан пастга тушган сари камайтира бориб, бел чизигида бутунлай йўққа чиқариш керак;

4) елка паст (қия) бўлганда энг ўмизига қия бурмалар ҳосил бўлади. Бу нуқсонни йўқотиш учун елка чокини кўтариш ёки юпқароқ елка ёстиқчалари қўйиш керак;

5) лиф орқасининг бел чизигидан ўмизгача бўлган қисми зарур ўлчамдан тор ва узун бўлганда орқадаги ён чокларда қия бурмалар ҳосил бўлади. Бу нуқсонни йўқотиш учун биринчи ҳолда ён чокларни сўкиш ва лиф орқасини чок ҳақи ҳисобига кенгайтириш ёки ён чокдаги витачкаларни (улар бўлган тақдирда) торайтириш — чуқурлигини камайтириш керак. Иккинчи ҳолда лиф орқасини қисқартириш, бу мақсадда орқанинг ортиқча узунлигини белдаги чокка олиш керак;

6) кўкрак (елка) витачкасининг кенглиги (чуқурлиги) ҳамда узунлиги шу кийимни киядиган кишининг гавда тузилишига тўғри келмаса ёки лифнинг олдинги ярми тор бўлса, лиф олдининг ён чокларида қия бур-

малар ҳосил бўлади. Бу нуқсонни йўқотиш учун кўкрак (елка) витачкасининг кенглиги (чуқурлиги) ни ошириш (витачканинг учи кўкракнинг энг баланд нуқтасига етиб туриши) лозим. Бу ҳам кифоя қилмаса, ён чокларни сўкиш ва лиф олдини ён чоклар ҳисобига кенгайтириш керак;

7) ёқа ўмиздан катта бўлса, бўйинга ёпишиб турмайди. Бу ҳолда ўмизни кенгайтириш керак. Ёқани ўмизга кўк солиб ўтқазишда унинг учларини (олдинги қисмини) бир оз торттириб тикиш, олдинги елка чокидан лифнинг ўртасигача бўлган қисмини салгина йиғиб (буриб) тикиш керак;

8) ёқа ўмизи етарлича чуқур бўлмаса, олдинги ўмизда қия бурмалар ҳосил бўлади; бу ҳолда ўмизни чуқурроқ ўйишга тўғри келади;

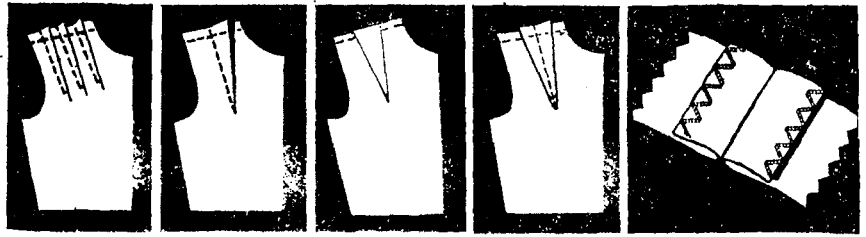
9) елка баланд ва тўғри бўлганда ёқанинг орқа ўмизидан қия бурмалар ҳосил бўлади. Бу нуқсонни йўқотиш учун елка чокини сўкиш ва чок ҳақини камайтириш лозим. Бу кифоя қилмаса, орқа ўмизни чуқурроқ ўйиш лозим;

10) елкаси паст (қия) ва орқаси букчайган кишида орқадаги ўмиз гавдага ёпишиб турмайди. Бу нуқсонни йўқотиш учун, биринчи ҳолда елка чокини сўкиш ва ўмиздаги ортиқча газламани елка чокига олиш, иккинчи ҳолда эса (орқаси букчайган кишида) елканинг орқа чокини анча йиғштириб (буриб) тикиш, ё бўлмаса, ёқа ўмизига ёки елкага майда бурмалар солиш керак;

11) елка паст (қия) бўлган ёки елка витачкасининг кенглиги (чуқурлиги) шу кийимни киядиган кишининг гавдаси учун камлик қилган (етарлича бўлмаган) ҳолларда олдинги ўмиз гавдага ёпишиб турмайди. Бу нуқсонни йўқотиш учун ўмиздаги чок ҳақи ҳисобига витачканинг чуқурлиги (кенглиги)ни ошириш, яъни газламанинг ортиқчасини витачкага олиш ва елка чокини яна сирма қавиқ солиб тикиб қўйиш керак;

12) бели яхлит, олди тутмаланадиган кийимнинг барлари очилиб туради. Бу нуқсонни йўқотиш учун кийим олдини ёқа ўмизидан елка чоки бўйича юқорироқ кўтариш, олдинги ёқа ва энг ўмизини шунга яраша ўйиш лозим; елка витачкасини (агар бўлса) узайтириш керак;

13) энг боши (окат) кенг ва кўндаланг қия бурмалар ҳосил бўлади. Бу нуқсонларни йўқотиш учун энг бошининг думалоқланган (яъни энг баланд) қисмини кесиб, энг бошини пасайтириш керак. Агар энгнинг ўмизи тортишиб турса, ўмизни кенгайтириш (чуқурроқ ўйиш), шунга яраша энгни ҳам чок ҳақи ҳисобига кенгайтириш керак. Энг бошини (окат)нинг кенглиги етарлича бўлса, уни ўмизга бошқача йиғиб ўтқазиш лозим. Енгда қия бурмалар ҳосил бў-



4- расм. Елкага бир неча витачка (склячка) тўширилган. 5- расм. Бир томонга ётқизиб дазмолланган витачка. 6- расм. Икки томонга очиб дазмолланган витачка. 7- расм. Ўрта-сидан кесиб, ораси очиб дазмолланган витачка. 8- расм. Четлари машинада йўрмаб тикилган чок.

лиши энг бошининг қисқалигидан дарак беради. Бу ҳолда энг бошининг пастки қисмини чуқурроқ ўйиш керак.

Аёллар кийимининг фасонига қараб, елкага битта ёки бир неча витачка, шунингдек складкалар (4-расм), бурмалар солинади ёки буф қилинади. Витачкани тикиш пайтида унинг чизилгари бир-биринга нисбатан сурилиб кетмаслиги учун витачкани майда-майда сирма қавиқ солиб тикиш керак. Елка витачкаси алкадан пастга қараб тикилади. Витачканинг учида баҳя ипи 7—8 см узунликда қолдириб кесилади, иплар тугун қилиб боғлангач, учлари нана ёрдамида витачка ичига бекитилади. Ипларнинг учини айни тугун яқинидан кесиб ярамайди, акс ҳолда тугун ечилиб кетиши мумкин.

Қалинлиги ўртача бўлган газламадан тикилган кийимларда витачкалар ёқа ўмизни томон ётқизиб дазмолланади (5-расм), юпқа газламадан тикилган кийимда витачкалар икки томонга очиб дазмолланади (6-расм), бунда баҳя витачканинг ўртасида бўлади; қалин газламада эса витачкалар ўртасидан (учига 1—2 см етказмасдан) кесилади ва орасини очиб дазмолланади (7-расм).

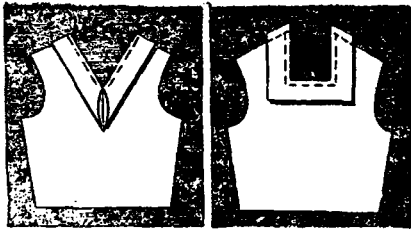
Елка чокини сирма қавиқ солиб тикканда витачкани нинга ялинтирмаслик керак; шундай қилинса, примеркада ҳеч қандай тузатиш киритилмаган ҳолларда елка чокини сўкмасдан витачкани баҳялаш мумкин бўлади.

Елка, ён чоклар ва бошқа чоклар олдин чок билан тикилади. Сўнгра чокнинг қирқилган четлари машинада ёки қўлда йўрмаб тикилади. Чокларни йўрмаанинг бир неча усули бор. Машинада йўрмаб чиқини буларнинг энг кўп қўлланиладиган туридир. Бунинг учун чокнинг қирқилган четини 0,3—0,5 см кенликда тескарига қайтариб энг четидан ипак ип билан машинада бостириб тикилади, ипнинг ранги газлама рангидан фарқ қилмаслиги лозим. Агар машинанинг йўрмаб тикиладиган махсус мосламаси бўлса, у ҳолда чокнинг қирқилган чети машинада йўрмаб чиқилади (8-расм). Қалин, зич тўқилган газламадан тикилган жакет, юбка, кўйлак, пальто ва бошқа хил кийимлардаги

чоклар четига аввало мағиз солинади, кейин қайтариб тикилади ёки қайирмасдан йўрма қавиқ ё бўлмаса шаклдор қавиқ солиб тикилади. Қалин, зич тўқилган газламанинг қирқилган четлари ситилмайдиган бўлса, арра тишларига ўхшатиб қирқиб қўя қолинади.

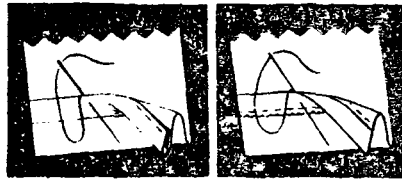
Ёқа ўмизни адип ёки мағиз солиб қайтариб тикилади. Бурчаксимон, думалоқ, шаклдор ёки квадрат шаклда (каре қилиб) ўйилган ўмизларнинг четлари қўйилгача қайтариб тикилади; қоғоздан ёқа ўмизи шаклида андаза қирқиб олинади, адип шу асосда бичилади, шунда адипнинг шакли ёқа ўмизи шаклига аниқ мос тушади (9—10-расмлар). Адип одаг-да эни 5—6 см келадиган тасмачалардан иборат бўлади; тасмачаларни шундай бичиш керакки, улардаги танда ва арқоқ иплари ўмиздаги танда ва арқоқ иплари йўналишида жойлашсин. Орқа ўмиз билан олдинги ўмиз адиплари алоҳида-алоҳида бичилиб, елка чоки тўғрисида бир-бирга уланади: сўнгра чок орасини очиб дазмолланади. Адипни тикишда унинг ўнг томони кўйлакнинг ўнг томонига қаратилган бўлиши лозим; адип ўмизга дастлаб сирма қавиқ солиб тикилади, сўнгра ўмиз четидан 0,5—1 см қочириб машинада тикилади, чок орасини икки томонга очиб текисланади, кейин адип кўйлакнинг ички томонига қайтирилади, чети машинада бостириб чиқилади ва кўрнмайдиган қавиқ солиб тикилади ёки бир неча жойидангина ўмизга чатиб қўйилади.

Агар ёқа ўмизни унча катта бўлмаса ва думалоқ ёки бурчаксимон (учли) қилиб ўйилган бўлса, адипни қия бичиш мумкин. Бундай адипнинг эни 3—4 см, узунлиги эса ёқа ўмизи узунлигига тенг бўлади. Қия адипнинг ўнгини газлама ўнгига қаратиб қўйгач, олдинги ўмиз ўртасидан бошлаб орқага томон тепчиб чиқиш ва бўйиннинг иккинчи томонидан яна олдинги ўмиз ўртасига келиб етгач, учларини машинада тикиб улаш лозим. Уланган чокни дазмоллаш, адипнинг ортиб қолган учини 0,5—1 см қолдириб кесиб ташлаш керак. Шундан кейин адипнинг қирқилган чети ичкарига қайтирилади ва машинада (адип четидан 0,5—1 см қо-



9-расм. Учли қилиб ўйилган ёқа ўмизига тасма—адип солиб қайириб тикиш.

10-расм. Квадрат шаклидаги ёқа ўмизига тасма—адип солиб қайириб тикиш.



11-расм. Кийим этагини мағиз солиб қайириб тикиш.

12-расм. Кийим этагини тасма — адип солиб қайириб тикиш.

чириб) бостириб тикилади. Чокнинг ораси очилади, адип кўйлакнинг ички томонига қайирилади, чети бостириб тикилади ва кийимга кўринмайдиган чок солиб тикилади. Ёқани ўмизга ўтказишда Ёқа, манжетни енгга улашда Манжет мақоласига қаранг.

Этакки қайириб тикиш. Кийимнинг этаги унинг қандай газламадан тикилганлигига ва кийимнинг турига қараб бир неча хил усулда қайириб тикилади. Юпқа ёки қалинлиги ўртача газламадан тикилган кийимларнинг этаги одатда газламанинг ўнг томонидан кўриниб турмайдиган қавиқ солиб (Чок ва қавиқлар мақоласига қаранг) тикилади, зич тўқилган, шунингдек қалин газламалардан тикилган кийимларнинг этаги эса шаклдор қавиқ, бахмал қавиқ солиб ёки мағиз солиб қайириб тикилади (11-расм). Мағиз астарбоп газламадан кесиб олинади. Мағиз сифатида тайёр тасмадан фойдаланса ҳам бўлади (12-расм). Тасма этагининг бир томонидан солинади, кейин кўйлакнинг ички томонига қайириб, кўринмайдиган қавиқ солиб тикилади.

Баъзан этагининг ўзини қайирса, кийим калта келиб қолиши мумкин; шундай ҳолларда этакка астарбоп ипак газлама ёки бошқача газламадан адип солинади, адиплик материалнинг ранги кийим рангига мос бўлиши, тасма (адип) қия йўналишда қирқиб олинган бўлиши лозим. Адипни этакка улаш, четларини бостириш ва ичга қайириб кўринмайдиган қавиқ солиб тикиш тартиби юқорида айтиб ўтилган тартибдан, яъни ўмизга адип солиш тартибидан фарқ қилмайди, фақат адип бу ҳолда энгирок (7 см) бўлади.

Баъзан этакка икки қават адип солиш ҳам мумкин. Бунинг учун 3—4 см кенгликда қиясига кесиб олинган адипнинг тескарисини ички томонда қолдириб бўйига икки буклаш ва дазмоллаш, қирқилган четини этакка (газламанинг ўнг томонидан) тепчиб чиқиш, сўнтра машинада тикши лозим, баҳа адипнинг четига 0,5 см ичкарироқдан ўтиши лозим. Шундан кейин адип кийимнинг ички томонига қайирилади ва баҳанинг қавиқларидан илб олиб, яъни кўринмайдиган қавиқ солиб тикилади.

Кийимни дазмоллаш тўғрисидаги маълумотлар Дазмоллаш, енгсиз кўй-

лакнинг ўмизини ва умуман енгни тикиш тартиби эса Енг мақоласида берилган. Юбканинг тугмаланадиган жойини, шунингдек белбоғи ва қатирмаси (корсажи)ни тикиш тўғрисида Юбка мақоласига қаранг; бу ҳақда Илгак ва тугмалар, Чўнтак, Кийим безаги мақолаларида ҳам маълумот берилган.

БЛИНИ бугдой, шунингдек, махсус блини унидан тайёрланади (Ун мақоласига қаранг). Блини икки усулда: опара (ун, ачитқи ва сув аралашмаси)ли ва опарасиз усулда тайёрланади.

Опарали усул. Опара тайёрлаш учун сув ёки сут 30°C гача иситилади, ичига озгина сувда эритилган ачитқи ва мўлжалланган уннинг бир қисми (тахминан 1/3 қисми) солиниб, суюқ хамир қорилади. Опара бижғиш учун илиқ жой (температураси 25—30°C бўлмоғи лозим)га олиб қўйилади (бижғиш вақти хона температураси, ачитқининг миқдори ва сифати, шунингдек, уннинг сифатига боғлиқ). Опара тайёр бўлгач (тахминан 1—1,5 соатдан кейин опара кўпира бошлайди, сўнг ошади), илиқ сув ёки сут қўйилади, сариёғ, тухум, туз, шакар қўшиб, яхшилаб аралаштирилади; сўнг уннинг қолганини солиб, аталасимон хамир қорилади. Хамир иккинчи марта кўтарилгач, блини пиширилади.

Опарасиз усул. Ачитқи илиқ сув ёки судда аралаштирилади, туз, шакар, тухум, ун қўшиб аталасимон хамир қорилади. Хамирға сариёғ қўйиб аралаштирилади ва иссиқроқ жойга олиб қўйилади. Хамир ошгач, бир оз аталаб яна ўраб қўйилади. Хамир иккинчи марта ошгач, блини пиширилади.

Блини пишириш учун 1 кг бугдой унига 3 ошқошиқ қиздирилган ёғ ёки сариёғ, 2 ошқошиқ шакар, 2 дона тухум, 40 г ачитқи, 1,5 чойқошиқ туз, 5—6 стакан сув ёки сут қўйилади.

Блини таги қалин товада пиширилади (бир йўла бир неча товада пиширилган маъқул). Това яхши қизигач, ёғ суртилади ва катта қошиқ билан аста-секин хамир қўйилади. Блинининг бир томони қизаргач, пичок ёки куракча билан иккинчи томони ағдарилади. Блини ғовак-ғовак бўлиши лозим. Тайёр блинни тоғорача ёки тарелкага тахлаб усти ёпиб қўйилади. Блинини бевосита ейиш олдидан пишириш ва дастурхонга иссиқлигида тортиш тавсия этилади.

Блини билан алоҳида идишда эритилган ёғ, сметана бериш мумкин.

БЛИНЧИК — хамирдан тайёрланадиган таом тури. 20 та блинчик пишириш учун 2 стакан бугдой уни, 3 стакан суюқлик (сут, сув ёки сут билан аралаштирилган сув), 2 та тухум, 0,5 чойқошиқ шакар ва туз, 100 г думба ёки 2 ошқошиқ сариёғ керак бўлади. Тухум, туз, шакар, сариёғ (юмшатирилган) қошиқ билан яхшилаб аталанадиг, сўнг суюқлик (сув, сут) қўйилади ва оз-оздан унга қўйиб, қумоқлари гўқолгунча яна аталанади. Ҳосил бўлган аталасимон хамир катта қошиқда ёғ суртилган қизиб турган товага қўйилади ва пушти ранг бўлгунча қовурилади. Агар блинчик ичига бирор нарса солинадиган бўлса — бир томони, ҳеч нарса солинмаса — икки томони (қават-қават пирог учун) қовурилади. Ҳар бир блинчикни қовуришдан олдин товага ёғ суртиб турилади. Блинчикни ичига гўшт, гуруч, творог, олма солиб ёки ҳеч нарса солмай пишириш мумкин. Ҳеч нарса солмай пиширилган блинчикни қаймоқ, асал, варенье, шакар билан ейиш жуда мазали.

БЛУЗКА. Блузкалар турли газлама (чит, шойи, жул газлама ва ҳоказо) лардан хилма-хил фасонда тикилади, ёқали, ёки ёқасиз қилинади, турлича безатилади (Кийим безаги мақоласига қаранг), кашта гул солинади (Апликация, Кашта мақолаларига қаранг), енгли ёки енгсиз, олди ва орқаси тугмали, кнопкали (шиқ-пиқ тугмали) қилинади. Блузкалар юбка ёки шим билан кийилади. Кишилик костюм тагидан кийиладиган блузкани шойи, тўр газлама ва шу каби материаллардан тиккан маъқул. Шим билан кийиладиган блузка, одатда, ялтираб кўзга ташланмайдиган газлама ва трикотаждан тикилади.

Қуйида икки хил блузканинг андаза чизмаларини чизиш ва блузкаларнинг моделлини яшаш тартиблари ифодаланган.

Андаза чизмалари 46-размер учун берилган; чизмаларда чок ҳақлари ташлаб кетилмаган (Бичиш ва тикиш мақоласига қаранг).

Елка витачкали ва енгли ўтказиб тикиладиган блузка (1-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 41 см
4. Белнинг ярим айланаси — 36 см
5. Соннинг ярим айланаси — 48 см
6. Блузканинг узунлиги — 60 см
7. Орқанинг белгача узунлиги — 38 см
8. Елка кенлиги — 13 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ
Тўғри бурчак чизиш, учига А ҳарфи қўйилади.

Блузканинг узунлиги. А нуқтадан пастга 60 см узунликда чизик тушириб, учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енг ўмизининг узунлиги (чуқурлиги). А нуқтадан пастга 19,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $4-5$ см қўшилади, яъни $46:3+4=19,3$ см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади. 54-дан катта размерлар учун ўмиз чуқурлиги 23 см дан узун бўлмаслиги керак. Бел чизиги. А нуқтадан пастга 38 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Сон чизиги. Т нуқтадан пастга 18 см (барча размерлар учун) ўлчаб, Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 18,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $46:3+3=18,3$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига горизонтал чизикча тик чизик чиқарилиб, чизиклар кесилган нуқта П билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 11,5 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $46:4=11,5$ см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйилади.

Кўкрак чизиги. Г нуқтадан ўнгга 51 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 5 см қўшилади, $46+5=51$ см) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқта орқали юқорига ихтиёрий узунликда, пастга эса пастки горизонтал чизик билан кесилгунча тўғри чизик тортилади, бу чизикнинг бел чизиги билан кесилган нуқтаси Г₁ билан, сон чизиги билан кесилган нуқтаси Б₁ билан ва пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Блузка олдининг баланглиги. Г₃ нуқтадан юқорига 24 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $46:2+1=24$ см) ўлчаб, Ш нуқта қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ердамчи ён чизик. Г₁ нуқтадан ўнгга 4—5 см ўлчаб, Г₄ нуқта қўйилади. Г₄ нуқтадан пастга тўғри чизик туширилиб, унинг бел чизиги билан кесилган нуқтаси Т₂, сон чизиги билан кесилган нуқтаси Б₂ ва пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси Н₂ билан белгиланади.

Елка ва ўмиздаги ёрдамчи чизик. ПГ₁ чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади.

Бел чизигидаги витачканинг кенглиги (чуқурлиги). Витачканинг кенглигини аниқлаш учун (блузканинг кўкрак чизиги бўйича) кенлиги билан белнинг 3 см (барча размерлар учун) қўшилгандан кейинги ярим айланаси ўртасидаги тафовутни ҳисоблаб чиқариш керак, яъни $51-(36+3)=12$ см. Шу тафовут (12 см) ни андазанинг орқасига ва олдига қуйидагича тақсимлаш лозим:

Бел чизигидаги ён витачканинг кенлиги 4 см (тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисмига 1 см қўшилади) га тенг, яъни $12:4+1=4$ см;

орқадаги витачканинг кенлиги 3 см (тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисми) га тенг, яъни $12:4=3$ см;

олдинги витачканинг кенлиги 3 см (тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисми)га тенг, яъни $12:4=3$ см;

олдинги бел чизигидаги иккинчи (ён) витачканинг кенлиги 2 см (тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисмидан 1 см айирилади)га тенг, яъни $12:4-1=2$ см.

Блузканинг орқасини чизиш

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига 0,5 см қўшилади, яъни $18:3+0,5=6,5$ см) ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади; 2 нуқтасидан 0,5 см юқорига Ш₂ нуқта қўйилади. А нуқта Ш₂ нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади. Елканинг қиялиги. П нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади.

Елка чизиги. Еқа ўмизидagi 2 нуқтасидан ўнгга елка қиялигидаги 2 нуқта орқали 14,5 см (елка кенлигига витачка учун ёки елкани йиғиб тикниш учун 1,5 см қўшилади, яъни $13+1,5=14,5$ см) узунлигида чизик тортиб, учига П₁ нуқта қўйилади; бу елка чизиги бўлади. Еқа ўмизидagi 2 нуқта билан П₁ нуқта оралиғидаги елка чизиги тенг икки қисмга бўлинади. бўлиш нуқтаси еқа ўмизидagi Ш₂ нуқтага туташтирилади. П₁ нуқтадан пастга елка чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади.

Ш₂ нуқтадан ўнгга елка чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 4 нуқтасидан пастга 6 см узунликда чизик тушириб, учига 6 рақам қўйилади, 4 нуқтасидан ўнгга эса 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади (бу — витачканинг кенлиги бўлади). 6 нуқтасидан юқорига 1,5 нуқтаси орқали 6 см узунликда чизик чиқарилади ва чизик учига 6 рақами қўйилади, бу нуқта елка чизигидаги 1 нуқтасига туташтирилади.

Енг ўмизи. Г₁ нуқтадан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 3 см узунлигида чизик чиқарилади ва чизик учига 3 нуқтаси қўйилади. Ердамчи ён чизик Г₄ нуқтасидан юқори-

га 0,5 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, чизик учига Г₅ нуқта қўйилади. 1 нуқта ПГ₁ чизигига урииб 3 нуқтаси орқали ўтадиган чизик ёрдамида ён чизикдаги Г₅ нуқтага туташтирилади, бу ўмиз чизиги бўлади.

Ён чок тушадиган чизик. Т₂ нуқтадан чапга 2 см (витачка кенлигининг $\frac{1}{2}$ қисми, витачка кенлигини ҳисоблаб чиқаришга қаранг) ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Г₅, Г₄, бел чизигидаги 2, Б₂ нуқталари орқали Н₂ нуқтагача ён чизик туширилади.

Бел чизигидаги витачка. ПГ₁ чизиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан 1 см чапга Г₆ нуқта қўйилади. Г₆ нуқтадан пастга пунктир чизик туширилади, пунктир чизикнинг бел чизиги билан кесилган нуқтаси Т₃ билан, сон чизиги билан кесилган нуқтаси Б₃ билан белгиланади. Сўнгра 1 нуқтасидан пастга 6 см узунликда чизик туширилиб, 6 рақами қўйилади. Т₃ нуқтадан ўнгга ва чапга 1,5 см дан ўлчаб, бу нуқталар 1,5 рақамлари билан белгиланади ($\frac{1}{2}$ қисми витачканинг кенлиги). Б₃ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади, 6 билан 5 нуқтаси бел чизигидаги 1,5 нуқталарига туташтирилади.

Блузканинг олдини чизиш

Еқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, $18:3+0,5=6,5$ см) ўлчаб, Ш₃ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 7,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $18:3+1,5=7,5$ см) ўлчаб, Ш₄ нуқта қўйилади.

Ш₃ нуқта Ш₄ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₃, 2 ва Ш₄ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади; бу еқа ўмизи бўлади.

Ердамчи елка чизиги. Ш₃ нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади. 44—48-размерлар учун ердамчи чизикнинг узунлиги 4 см, 50—56-размерлар учун 5 см га тенг.

Елка витачкаси ва елканинг еқа ўмизидан то елка витачкасигача бўлган кенлиги. Г₃ нуқтадан чапга 9,5 см ўлчаб, В нуқта қўйилади (еқа ўмизининг кенлиги плус елканинг витачкадан еқа ўмизигача бўлган кенлигидан барча размерлар учун 1 см айирилади, яъни $6,5+4-1=9,5$ см).

В ва П₂ нуқталар ўзаро туташтирилади. Сўнгра П₂ нуқта ПГ₁ чизигидаги юқори бўлиш нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₂ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйи-

ча 5 см (витачканинг кенглиги) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади (кўкракнинг ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси айрилади, яъни 46—41=5 см).

В ва В₁ нуқталар ўзаро туташтирилади. В нуқтадан юқорига, П₂ нуқтага томон ВВ₁ чизиги узунлигида чизик тортилиб, чизик учи В₂ билан белгиланади. Елка витачкасининг иккала чизиги ўзаро тенг бўлиши лозим. В₂ нуқта Ш₃ нуқтага туташтирилади.

Таққослаш учун *Бичиш ва тикиш* мақоласида елка витачкасининг кенглиги (чуқурлиги) таърифланган жадвалга қаранг.

Елканинг енг ўмизидан елка витачкаси гача бўлган кенглиги ва енг ўмизини ҳосил қилиш. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 9 см (елканинг ўлчанган кенлигидан елканинг витачкадан ёқа ўмизигача бўлган кенглиги айрилади, яъни 13—4=9 см) ўлчаб, П₃ нуқта қўйилади.

Г₂ нуқтадан юқорига 5 см узунлигида тик чизик чиқариб, чизик учига 5 рақами қўйилади. П₃ нуқта 5 нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₃ нуқтадан пастга пунктир чизик бўйича 3 см ўлчаб, шу нуқта 3 рақами билан белгиланади. 3 нуқта В₁ нуқтага туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга, 3 нуқта йўналишида 9 см ўлчаб олиб, 9 нуқта қўйилади.

3 ва 5 нуқталари орасидаги пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтасидан ўнгга 1 см (барча размерлар учун) ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Г₂ нуқтадан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 2 см (барча размерлар учун) узунликда чизик чиқариб, учига 2 рақами қўйилади. 9 нуқтасидан пастга 1, 5, 2 нуқталари орқали, кўкрак чизигига ўриниб ўтадиган қилиб, Г₅ нуқтасигача расмдагидек чизик чиқарилади, бу ўмиз чизиги бўлади.

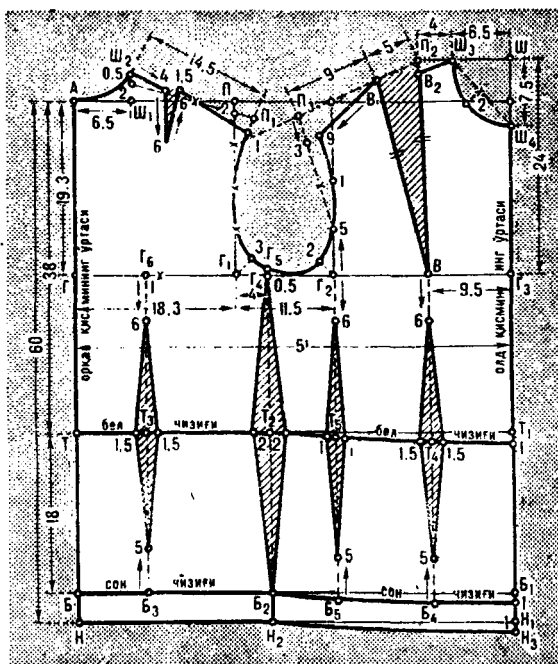
Ен чок тушадиган чизик. Т₂ нуқтадан ўнгга 2 см (витачканинг кенглиги) ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Г₅ нуқта Н₂ нуқтага Г₄, 2, В₂ нуқталари орқали туташтирилади. Натижанда ен чизик ҳосил бўлади.

Бел чизиги. Т₁ нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ён чизикдаги 2 нуқтасига туташтирилади.

Сон чизиги. Б₁ нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади; 1 нуқтаси Б₂ нуқтасига равои туташтирилади.

Этақ чизиги. Н₁ нуқтадан 1 см пастга Н₃ нуқта қўйилади. Н₂ нуқтага равои туташтирилади.

Олдинги витачка. В нуқтадан пастга (ўрта чизикдан баравар масофада) сон чизигигача пунктир чизик туширилади, пунктир чизикнинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₄ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₄ билан белгиланади.



1-расм. Елка витачкали ва енг ўтказиб тикиладиган блузканинг андаза чизмаси.

Т₄ нуқтадан ўнг ва чапга 1.5 см дан ўлчаб (витачканинг кенглиги), 1.5 рақамлари қўйилади. В нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами, Б₄ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 билан 6 нуқталар бел чизигидаги 1.5 нуқталарига расмдагидек туташтирилади.

Ен витачка. Г₂ нуқтадан пастга сон чизигигача пунктир чизик туширилади; пунктир чизикнинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₅, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₅ билан белгиланади.

Т₅ нуқтадан ўнгга ва чапга 1 см ўлчаб (витачканинг кенглиги), 1 рақамлари қўйилади. Г₂ нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами, Б₅ нуқтадан кўкорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 ва 6 нуқталари бел чизигидаги 1 нуқталарига туташтирилади.

Эслатма: агар соннинг ўлчаб олинган ярим айланасига 2 см ян (барча размерлар учун) қўшгандан кейин бу ўлчов андаза чизмасидаги ўлчовдан катта бўлиб чыкса, блузкани бичган вақтда чизманинг сон чизиги қўйилганга узайтирилади: ўлчаб олинган ва 2 см қўшилган сон ярим айланаси билан чизмадаги сон чизигининг узунлиги ўртасидаги тафовут топилади, тафовутнинг 2/3 қисми андазага олдинги сон чизиги бўйича, 1/3 қисми эса орқа сон чизиги бўйича қўйилади.

Блузкани калтароқ қилиб тикса ҳам бўлади; бунинг учун олдинги ва орқадаги бел чизикларидан пастга 15 см дан ўлчаб, 15 нуқталари қўйилади; бу нуқталардан бел чизигига параллел чизиклар тортилади.

Енг боши ўмиздан катта (кеинг) бўлган тақдирда ўмизнинг қўлтиқ ости қисмини чуқурроқ ўйиш ёки ёғни чок чизиги бўйича керагича тикиб торайтириш керак.

Ёқа, Илагак ва тугмалар, Манжет, Изма, Енг мақолаларига қаранг.

Елка витачкали ва яхлит бичилган калта енгли блузка (2-расм). Ан-

даза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси—18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси—46 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси—41 см
4. Белнинг ярим айланаси—36 см
5. Соннинг ярим айланаси—48 см
6. Блузканинг узунлиги—60 см
7. Орқанинг белгача узунлиги—38 см
8. Елка кенглиги—13 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Андазанинг олди ва орқаси учун алоҳида-алоҳида ёрдамчи тўрлар чизиш керак.

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади.

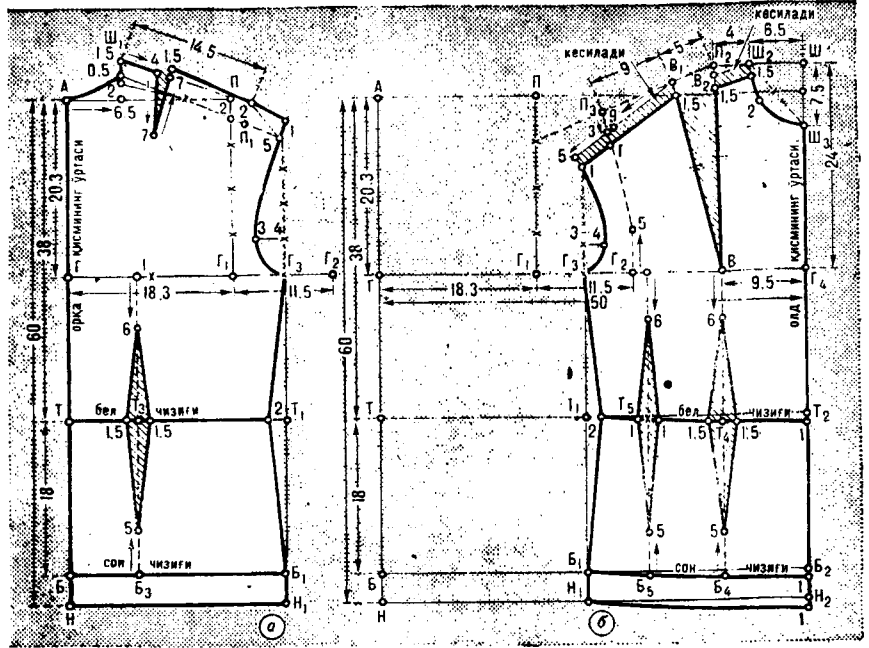
Блузканинг узунлиги. А нуқтадан пастга 60 см узунликда тўғри чизик туширилади ва учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги (узунлиги). А нуқтадан пастга 20,3 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 5 см қўйилади, яъни 46:3+5=20,3 см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади. 54-дан катта размерлар учун ўмизнинг чуқурлиги 23 см дан зиёд бўлмаслиги керак.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 38 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.



2-расм. Елка витачкали ва яхлит бичилган калта энгли блузканинг андаза чизмаси.



Сон чизиғи. Т нуқтадан пастга 18 см (барча размерлар учун) ўлчаб, Б нуқта қўйлади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 18,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $46:3+3=18,3$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйлади. Г₁ нуқтадан юқорига тик чизиқ чиқарилади, бу чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси П билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 11,5 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $46:4=11,5$ см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйлади.

Ердамчи ён чизиқ. Г₁ нуқта билан Г₂ нуқта оралиғи тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтаси Г₃ билан белгиланади. Г₃ нуқтадан пастга этак чизиғигача тўғри чизиқ туширилади; бу чизиқнинг бел чизиғи билан кесишган нуқтаси Т₁, сон чизиғи билан кесишган нуқтаси Б₁ ва этак чизиғи билан кесишган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Ердамчи елка чизиғи. ПГ₁ чизиғи тенг тўрт қисмга бўлинади.

Кўкрак чизиғи (2-расм, б). Г нуқтадан ўнгга 50 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $46+4=50$ см) узунликда чизиқ тортиб, учига Г₄ нуқта қўйлади. Г₄ нуқта орқали юқорига ихтиёрий узунликда, пастга эса этак чизиғи билан кесишгунча тик чизиқ чизилади. Бу чизиқнинг бел чизиғи билан кесишган нуқтаси Т₂, сон чизиғи билан кесишган нуқтаси Б₂, этак чизиғи билан кесишган нуқтаси Н₂ билан белгиланади.

Блузка олдининг баландлиги. Г₄ нуқтадан юқорига 24 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $46:2+1=24$ см) ўлчаб, Ш нуқта қўйлади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Бел чизиғидаги витачканинг кенглиги (чуқурлиги). Витачка кенлигини бишиш учун бел ярим айланасининг ўлчовига 2 см ни (барча размерлар учун) қўшгандан кейин ҳосил бўлган сон билан кўкрак чизиғининг узунлигини ифодаловчи сон ўртасидаги тафовутни аниқлаш керак; бу тафовут 12 см га тенг, яъни $50-(36+2)=12$ см. Энди шу тафовутни витачкаларга қуйидагича тақсимлаш лозим:

орқадаги витачканинг кенглиги (чуқурлиги) тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисмига, яъни $12:4=3$ см га тенг;

олдинги витачканинг кенглиги (чуқурлиги) тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисмига, яъни $12:4=3$ см га тенг;

ён витачканинг кенглиги (чуқурлиги) тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисмидан 1 см айирилганига, яъни $12:4-1=2$ см га тенг.

Блузканинг орқасини чизиш (2-расм, а)

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $18:3+0,5=6,5$ см) ўлчаб, 6,5 рақами қўйлади. Бу нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйлади.

Кейин 2 нуқтасидан 0,5 см юқорига 0,5 рақами қўйлади (барча размерлар учун). 0,5 нуқтаси А нуқтага ботик эгри чизиқ ёрдамида ту-

таштирилади. Сўнгра ёқа ўмизи 0,5 нуқтасидан юқорига 1,5 см узайтирилиб, чизиқ учига Ш₁ нуқта белгилаб қўйилади.

Елканинг қиялиги ва елка чизиғи. П нуқтадан 2 см пастга 2 нуқтаси қўйилади. Еқа ўмизидаги 2 нуқтасидан ўнгга елка қиялигидаги 2 нуқтаси орқали 14,5 см узунлигида (елканинг кенлигига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади — витачка учун ёки елка чокини йиғиб тикиш учун, яъни $13+1,5=14,5$ см) чизиқ чизилади.

Еқа ўмизидаги 2 нуқтаси билан П₁ нуқта оралиғидаги елка чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси ёқа ўмизидаги 0,5 нуқтасига туташтирилади. Бу чизиқ П₁ нуқтадан ўнгга истаганча узайтирилади.

Яхлит бичилган энгнинг устки чизиғи. П₁ нуқтадан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси Ш₁ нуқтага туташтирилади. 2 нуқтасидан ўнгга П₁ нуқтадан ортиб чиққан чизиқ билан кесишадиган қилиб, 5 см узунликда чизиқ тортилади ва учига 5 нуқтаси қўйилади. 5 нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади, бу нуқта 2 нуқтасига туташтирилади.

Ш₁ нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 4 нуқтасидан ўнгга 1,5 см (витачканинг кенлиги) ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. 4 нуқтасидан пастга 7 см узунлигида чизиқ туширилади, чизиқ учига 7 рақами қўйилади. 7 нуқтасидан 1,5 см юқорига (витачканинг кенлиги) ҳам 7 см узунлигида чизиқ чиқарилади, учига 7 рақами қўйилади. Бу нуқта 2 нуқтасига туташтирилади. Витачканинг иккала чизиғи ўзаро тенг бўлиши керак.

Енгнинг пастки чизиги. Г₃ ва 1 нуқталари ўзаро пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг тўрт қисмга бўлинади. Пастки бўлиш нуқтасидан чапга пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 3—4 см узунликда (барча размерлар учун) чизик тортилади, чизик учига 3—4 рақамлари қўйилади. 1 нуқтасидан Г₃ нуқтага 3—4 нуқтаси орқали расмдагидек чизик тортилади, бу енгнинг пастки чизиги (енг учи) бўлади.

Ен чок тушадиган чизик. Т₁ нуқтадан чапга 2 см узунлигида чизик тортиб, учига 2 нуқта қўйилади. Г₃ нуқта Н₁ нуқтага бел чизигидаги 2 нуқтаси ва Б₁ нуқта орқали чизик ёрдамида туташтирилади.

Бел чизиги Т ва 2 нуқталар орқали ўтади.

Сон чизиги Б ва Б₁ нуқталар орқали ўтади.

Бел чизигидаги витечка. ГГ₁ чизиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан 1 см чапга (барча размерлар учун) 1 рақам қўйилади. 1 нуқтасидан пастга пунктир чизик туширилади, пунктир чизикнинг бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₃ билан, сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₃ билан белгиланади. 1 нуқтасидан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами. Б₃ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Т₃ нуқтадан ўнгга ва чапга бел чизиги бўйича 1,5 см дан (витечка 1/2 кенглиги) ўлчаб, 1,5 рақамлари қўйилади, 1,5 рақамлари 6 ва 5 нуқталарига туташтирилади.

Блузканинг олдини чизиш (2-расм, б)

Ёқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни 18:3+0,5=6,5 см) ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 7,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни 18:3+1,5=7,5 см) ўлчаб. Ш₃ нуқта қўйилади. Ш₂ нуқта Ш₃ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, бу чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ш₂, 2 ва Ш₃ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида бир-бирига туташтирилади.

Ёрдამчи елка чизиги. Ш₂ нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади. 44—48-размерлар учун ёрдამчи чизик 4 см га. 50—56-размерлар учун эса 5 см га тенг.

Елка витечкаси ва елка чизиги. Г₄ нуқтадан чапга 9,5 см (ёқа ўмизининг кенлигига елканинг ёқа ўмизидан елка витечкасининг кенлиги қўшилиб барча размерлар учун 1 см айрилади, яъни 6,5+4—1=9,5 см) ўлчаб, В нуқта қўйи-

ди. В нуқта П₂ нуқтага туташтирилади. П₂ нуқта ПГ₁ чизигидаги юқори бўлиш нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₂ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 5 см (витечканинг кенлиги) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади (кўкракнинг ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси айрилади, яъни 46—41=5 см).

Таққослаш учун Бичиш ва тикиш мақоласидаги елка витечкасининг кенлиги кўрсатилган жадвалга қаранг.

В₁ нуқта В нуқтага туташтирилади. В нуқтадан юқорига В,В чизик узунлигида чизик чиқарилади ва учига П₂ нуқта қўйилади. Витечканинг иккала чизиги ўзаро тенг бўлинади. В₂ нуқта Ш₂ нуқтага туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 9 см (елканинг кенлигидан ёқа ўмизи билан елка витечкаси оралигидаги чизик узунлиги айрилади, яъни 13—4=9 см) ўлчаб, П₃ нуқта қўйилади.

Г₂ нуқтадан юқорига 5 см узунлигида тик чизик чиқарилади ва учига 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси П₃ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₃ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 нуқта қўйилади. В₁ нуқта 3 нуқтасига туташтирилади; В₁ нуқтадан чапга 9 см узунликда чизик тортиб, учига 9 рақами қўйилади, бу чизик 9 нуқтадан чапга 5 см узайтирилади.

Кесиш чизиги. Ш₂, В₂ ва В₁ нуқталарнинг ҳар биридан пастга 1,5 см дан ўлчаб (барча размерлар учун), 1,5 рақамлари қўйилади. 9 ва 5 нуқталарининг ҳар биридан 1 см пастга 1 рақамлари қўйилади. Кесиш чизиги 1,5; 1,5; 1,5; 1 ва 1 нуқталари орқали чизилади.

Енгнинг пастки чизиги (енг учи). 1 нуқтаси Г₃ нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг тўрт қисмга бўлинади. Пастки бўлиш нуқтасидан ўнгга пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 3—4 см ўлчаб, 3—4 рақамлари қўйилади. 1, 3—4 ва Г₃ нуқталари ботиқ эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, бу енгнинг пастки чизиги (енг учи) бўлади.

Ен чок тушадиган чизик. Т₁ нуқтадан 2 см ўнгга 2 рақами қўйилади. Г₃ нуқта, бел чизигидаги 2 нуқтаси, В₁ нуқта ва Н₁ нуқта ўзаро туташтирилади, шунда ён чизик ҳосил бўлади.

Бел чизиги. Т₂ нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ён чокдаги 2 нуқтасига раvon чизик ёрдамида туташтирилади.

Сон чизиги. Б₂ нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ён чизикдаги Б₁ нуқтага раvon чизик ёрдамида туташтирилади.

Этак чизиги. Н₂ нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нуқ-

таси Н₁ нуқтага раvon чизик ёрдамида туташтирилади.

Олдинги витечка. В нуқтадан пастга, сон чизиги билан кесишгунча, тўғри пунктир чизик туширилади; пунктир чизикнинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₄ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₄ билан белгиланади. Т₄ нуқтадан ўнгга ва чапга 1,5 см дан ўлчаб (витечка кенлигининг 1/2 қисми), 1,5 рақамлари қўйилади. В нуқтадан пастга 6 см ўлчаб 6 рақами, Б₄ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 ва 6 нуқталари бел чизигидаги 1,5 нуқталарига туташтирилади.

Ен витечка. Бел чизигининг 1,5 нуқтаси билан ён чокдаги 1 нуқтаси орасидаги қисми тенг икки бўлакка бўлинади, бўлиш нуқтаси Т₅ билан белгиланади. Т₅ нуқта орқали юқорига ва пастга пунктир чизик чизилади, унинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₅ билан белгиланади.

Пунктир чизик билан кўкрак чизиги кесишган нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади. Т₅ нуқтадан ўнг ва чапга 1 см дан ўлчаб (витечка кенлигининг 1/2 қисми), 1 рақамлари қўйилади. Б₅ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 ва 6 нуқталари бел чизигидаги 1 нуқталарига туташтирилади.

Эслаتما: агар сонинг ўлчовига 2 см ни (барча размерлар учун) қўшганда бу ўлчов андазадагидан катта бўлиб чиқса, бунинг пайтида андазанинг сон қисмининг керагича кенгайтиришга тўғри келади: бунинг учун андаза билан 2 см қўйилган сон ўлчови ўртасидаги тафовутнинг топиш ва тафовутнинг 1/2 қисмининг андазага олдинги сон чизиги бўйича 1/2 қисмининг эса орқа сон чизиги бўйича қўшиш керак.

Блузка тўқис қилиб бичиладиган бўлса, бел чизигига витечка қилинмайди.

Блузка моделини ясаш

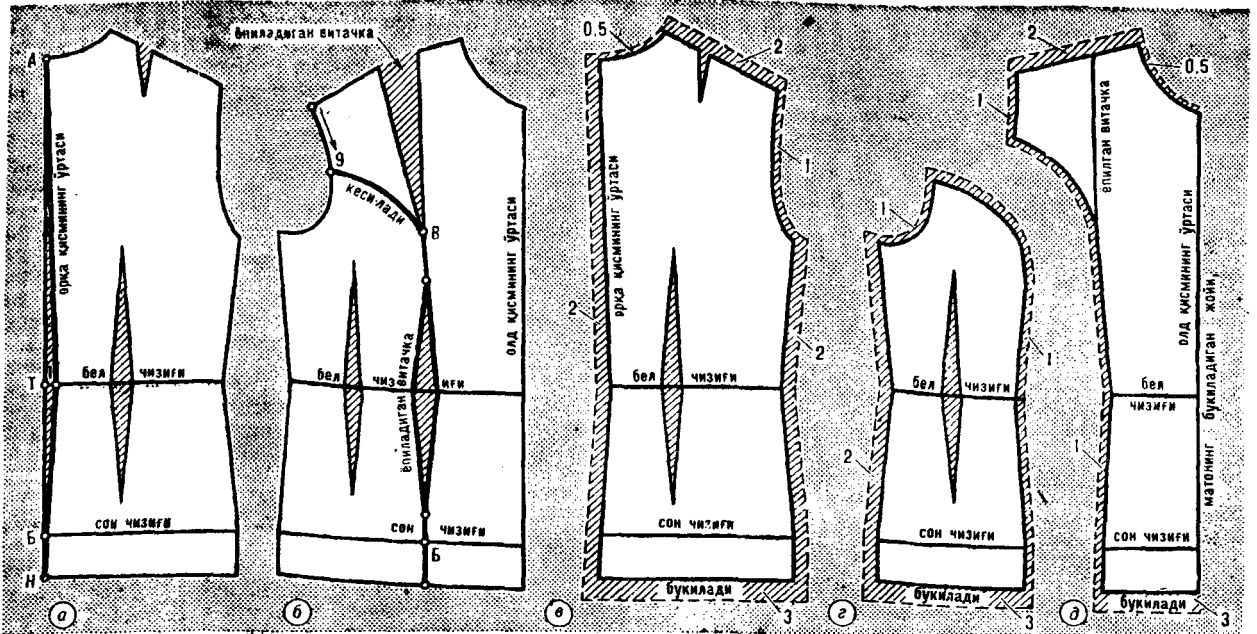
Модель яшашнинг умумий принциплари *Модель ясаш* мақоласида берилган.

Елка витечкасини ёқа ўмизидан тушириладиган бўртма чизикка кўчириш (3-расм). Блузка орқаси ва олдининг андазаларига (1-расм) фасоннинг чизиклари чизилади.

Блузканинг орқаси (3-расм, а). Т нуқтадан ўнгга бел чизиги бўйича 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади.

А, 1, Б нуқталар орқали пастки чизиккача тўғри чизик туширилади; бу блузка орқасининг ўрта чизиги бўлади.

Блузканинг олди (3-расм, б). Елка витечкаси бекитилади. Елкадан пастга енг ўмизи бўйича 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 9 нуқтасидан ўнгга елка витечкасининг учи (В нуқта) гача расмдагидек бўртма чизиги чизилади, бу чизик бел чизигидаги витечка орқали блузканинг этагигача давом эттирилади. Андаза шу чизик изидан кесилади. Бел чизигидаги витечка ўйиб олинади.



3- рasm. Елка витачка-
сини ека ұмиздан ту-
ширладиган бұртма
чизикқа кучириш.

Андазани газлама устига
қўйиш

Бўйига икки букланган газлама
тахига андазанинг ўрта чизиги қўйи-
лади. Чоклар ҳақи чизмада кўрсати-
ган (3- рasm, в, г, д).

Елка витачкасини ён томондаги
рельеф чизикқа кучириш (4- рasm).
Блузка олди ва орқасининг асосий
андазасига (1- рasm) фасоннинг чи-
зиқлари чизилди.

Блузканинг орқаси (4-
рasm, а). Т нуқтадан 1 см ўнга 1 ра-
қами қўйилади. А, 1, Б ва Н нуқта-
лар чизик ёрдамида туташтирилади.

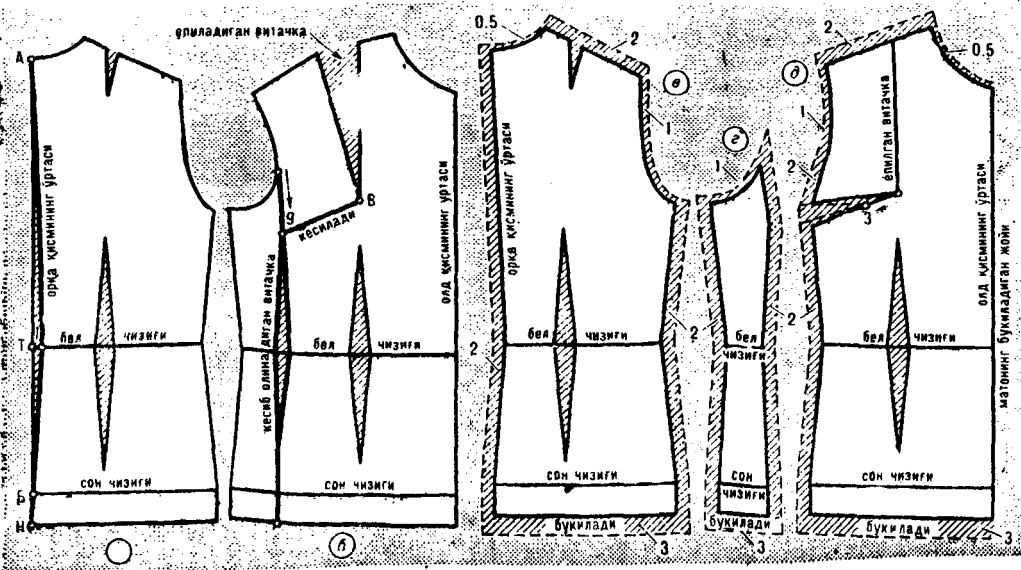
Блузканинг олди (4- рasm,
б). Ёнғ ўмиздан этак чизигигача (ён
витачка бўйича) рельеф чизик туши-
рилади. Сўнгра енг ўмиздан пастрга

рельеф чизик бўйича 9 см ўлаб, 9
рақами қўйилади. Бу нуқта елка ви-
тачкасининг учига (В нуқтага) ту-
таштирилади. Елка витачкаси беки-
тилади; андаза ҳосил бўлган рельеф
чизиклар нздан кесилади. Бел чизи-
ғидаги витачка ўйиб олинади.

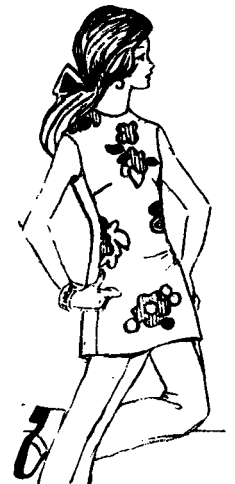
Андазани газлама устига
қўйиш

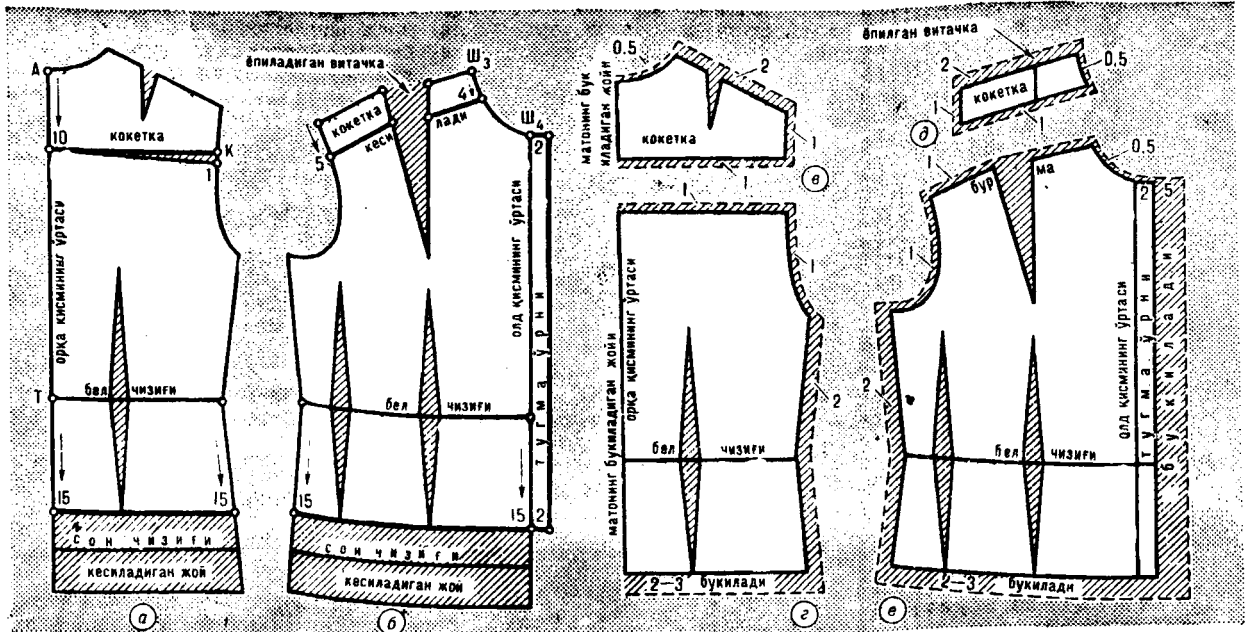
Андазанинг ўрта чизиги газлама
тахига тўғри келиши лозим. Чоклар
ҳақи чизмада кўрсатилган (4- рasm)
в, г, д). Витачка ён томондан олдин-
га қараб тикилади, баҳянинг учи В
нуқтага 3 см етказилмайди (рasmда
пунктир чизик билан кўрсатилган).

Елка витачкасини кокетка тагига
кучириш (5- рasm). Блузка олди ва



4- рasm. Елка витачка-
сини ён томондаги
рельеф чизикқа
кучириш.





орқасининг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқлари чизилади. Блузканинг орқаси (5-расм, а). А нўқтадан пастга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 10 нўқтасидан ўнгга енг ўмизигача горизонтал чизиқ тортилади, чизиқлар кесишган нўқта К билан белгиланади. К нўқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нўқтаси 10 нўқтасига ерданчи чизиқ воситасида туташтирилади. Т нўқтадан пастга ҳам ўрта чизиқ, ҳам ён чизиқ бўйича 15 см дан ўлчаб, 15 рақамлари қўйилади. 15 нўқтаси 15 нўқтасига туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Блузканинг олди (5-расм, б). Елка внтачаси бекитилади. Сўнг-ра Ш₃ нўқтадан пастга ёқа ўмизн бў-

йича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади; слкадан пастга енг ўмизн бўйича 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 нўқтаси 4 нўқтасига туташтирилади. Бел чизигидан пастга ўрта чизиқ ва ён чизиқ бўйича 15 см ўлчаб, 15 рақами қўйилади. 15 нўқтаси 15 нўқтасига туташтирилади. Олдинги ўрта чизиқ, ёқа ўмизиди Ш₄ нўқта ва 15 нўқтасининг ҳар биридан ўнгга 2 см дан ўлчаб, 2 рақамлари қўйилади. 2 нўқтаси 2 нўқтасига туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

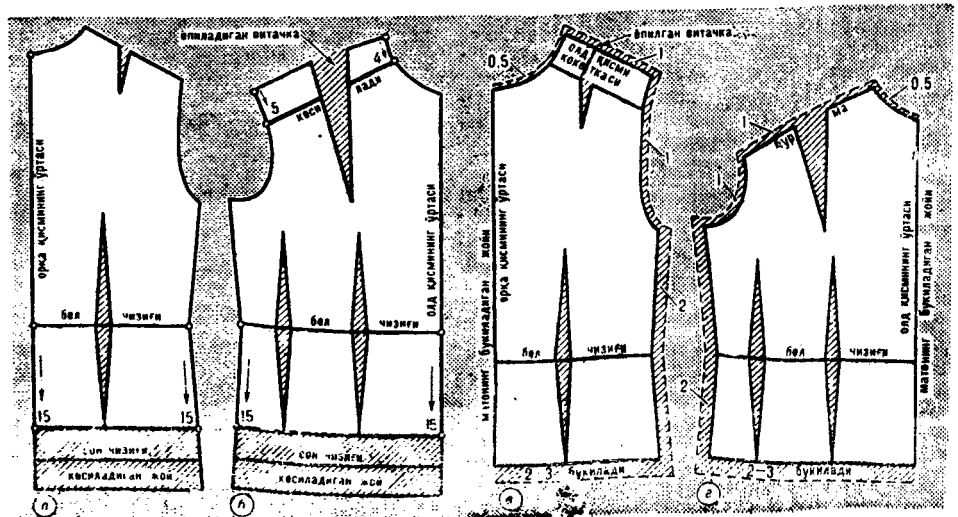
Андазани газлама устига қўйиш

Орқа андазанинг ўрта чизиги ва кокетканинг ўрта чизиги газлама талига тўғрилаб қўйилади. Кокеткани

5-расм. Елка внтачасини кокетка тағига кўчириш.



6-расм. Орқа елкаси олдинга тушиб турадиган блузканинг андаза чизмаси.



бичиш вақтида елка витачкаси бекитилади. Чоклар ҳақи чизмада кўрсатилган (5-расм, в, г, д, е).

Орқа елкаси олдинга тушиб турадиган блузка (6-расм). Блузка олди ва орқасининг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқлари чизилади.

Блузканинг орқаси (6-расм, а). Бел чизигидан пастга орқанинг ўрта чизиги ва ён чизиги бўйича 15 см дан ўлчаб, 15 рақамлари қўйилади. 15 нуқтаси 15 нуқтасига туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Блузканинг олди (6-расм, б). Елка витачкаси бекитилади. Елкадан пастга енг ўмизи бўйича 5 см, ёқа ўмизи бўйича 4 см ўлчаб, шу нуқталар 5 ва 4 рақамлари билан белгиланади. 5 нуқтаси 4 нуқтасига туташтирилади. Бел чизигидан пастга олдинги ўрта чизик ва ён чизик бўйича 15 см дан ўлчаб, 15 рақамлари қўйилади. 15 нуқтаси 15 нуқтасига туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Андазани газлама устига қўйиш

Орқа андазанинг ўрта чизиги икки букланган газламанинг таҳига тўғрилаб қўйилади. Орқа андазанинг елкасига витачкаси бекитилган олдинги кокетка қўйилади; орқадаги елканинг витачкаси ўмизга кўчирилади, витачканинг ортиқчаси кесиб ташланади.

Олдинги андазанинг ўрта чизиги газлама таҳига тўғрилаб қўйилади; илгак учун 2 см қўшилади. Чоклар ҳақи чизмада кўрсатилган (6-расм, в, г). Елка витачкасидан ортиб қолган эндан кокетка тағида бурма ёки складкалар ҳосил қилинади.

БОД — *подабра, радикулит, ревматизм* ва шу каби касалликларнинг халқ орасида тарқалган номи. **БОДОМ**. Ёввойи ҳолда Урта Осиё ва Закавказьеда ўсади. Ўзбекистонда 5 тури мавжуд. Улардан биттаси ўстирилади, қолганлари ёввойи ҳолда тоғ ён бағриларига ўсади. Фарғона vodiysi, Тошкент, Самарқанд областларида кўпроқ тарқалган. Ёввойи бодомнинг пўсти жулда қаттиқ, мағзи аччиқ бўлади. Бодом, мағзида унга яхши ҳид берувчи қимматли эфир мойлари бор. Аччиқ бодомда амингидлин глюкозиди кўп (2—4%) (сув билан, ишқаланганда заҳарли пианид кислота ҳосил бўлади). Шунинг учун аччиқ бодомни ейишга эҳтиёт бўлиш лозим. У фақат кондитер маҳсулотларига яхши ҳид бериш учун ишлатилади.

Ширин бодом меваси пишгандан кейин қоқиб олинади ва данаги пўстидан ажратилади. Данагини қақиб мағзи олинади. Баъзан данаги чақилмасдан озиқ-овқат саноати корхоналарига жўнатилади, савдога чиқарилади. Бодом мағзида 35—67% мой, 10% гача қанд моддаси, ўртача 25% оқсил, 3,4—3,6% пентозан, шунингдек эмульсин ферменти, витаминлар В₁ ва

В₂ бор. Ширин бодом янгилигича ейилади, шунингдек ундан торт, пирожний, печенье, маринадлар тайёрлашда фойдаланилади.

БОДРИНГ. Дезрли ҳамма жойда етиштирилади. Очiq жойда ўстириладиган эртаги бодринг ҳосили (Урта Осиё шароитида) июннинг биринчи ўн кунлигидан бошлаб истеъмол қилинади. Етилишига қараб тез-тез, айрим пайтларда ҳар куни териб олиш тавсия этилади, акс ҳолда у сарғайиб, сифати пасайиб кетади.

Янги бодрингни уй шароитида 2 суткадан ортиқ сақлаб бўлмайди. Ҳаво ҳарорати 1°C, нисбий намлиги 85—90% бўлганда эса 20 кунгача сақлаш мумкин.

Бодринг киши иштаҳасини очади, овқат билан истеъмол қилинган ёғ ва оқсил моддаларнинг ҳазм бўлишига ёрдам беради, семиртиб кетган кишилар учун шифобахш маҳсулот (*Парҳез овқатлар* мақоласига қarang) ҳисобланади. Бодринг таркибида (ўрта ҳисобда) 95—96% сув, 1,8—2,8% қанд моддаси, 0,56—1,1% оқсил, 0,4% клетчатка, 0,25—0,58% минерал туз ва кам миқдорда витаминлар (С витамини —8 мг%, каротин —0,08—0,2 мг%) бўлади. Бодринг таркибидаги эфир мойлари (1 мг% га яқин) унга ўзига хос ҳид бериб туради.

Бодринг очiq жойларда, теплица ва парникларда етиштирилади. Бодринг етилиш мuddатларига кўра эртапишар (35—55 кунда), ўртапишар (50—60 кунда), кечпишар (65 кундан кейин) навларга бўлинади.

Урта Осиё республикаларида бодрингнинг қўйидаги навларини экин тавсия этилади. Марғилон-822. Уртача эртапишар, мазаси яхши, лекин тузлашга унча ярамайди; Марғилон-88. Уртапишар салатбоп нав; Ўзбекистон-740. Уртапишар салатбоп нав; очiq жойларда, теплица ва полиэтилен пленка остида ўстириш учун яроқли; Қўйилик-262 ва Ўзбекистон тўнғичи навлари иссиққа чидамлилиги ва ёзда экилганда мўл ҳосил бериши, тузлашга яроқлилиги билан бошқалардан ажралиб туради.

Уй шароитида бодринг барралигича ёки қайта ишланган ҳолда—консерва тайёрлаш, сиркалаш учун ишлатилади ҳамда ундан *салатлар* ва бошқа газаклар тайёрланади.

Тузланган бодринг салати. Тузланган бодринг ва қайнатиб пиширилган тухум майда тилиш қилиб тўғрилади. Унга майдалаб тўғралган пиёз аралаштирилади, лаганчага солинади. Туз қўшиб қирилган саримсоққа майонез аралаштириб, уни салатга қўйилади ва устидан майда тўғралган кўк пиёз сепилади. 250 г бодрингдан салат тайёрлаш учун 2 дона тухум, 1 бош пиёз, 2 дона саримсоқ бўлакчаси, 4 ошқошиқ майонез, 1 ошқошиқ тўғралган кўк пиёз керак бўлади.

Бодринг тузлаш учун тўғри шаклдаги, шикластанмаган, иложи бўлса бир хил йирикликдаги кўк барра бодринг танлаб олинади. Бодринг бир оз сўлиган бўлса, тузлашдан олдин 4—5 соат совуқ сувга солиб қўйилади.

50 кг бодрингни тузлаш учун 2,5—3 кг зиравор: 1,5 кг укроп, 150 г саримсоқ, 300 г хрен (барги ёки илдири), 300 г дуб барги, 300 г қора смородина барги, 200—300 г петрушка, сельдерей олинади. Тузланган бодринг идишига олча барги солинса бодрингни лиққоқ бўлишдан сақлайди.

Бодринг, зиравор ва идишлар (шиша банка ва бочкалар) яхшилаб ювилади. Тузли сув тайёрлаш учун 10 л ичимлик сувга 600 г туз солиб эритилади. Ҳар 10 л сув ҳисобига 1 л дан сирка (узум ёки мевадан тайёрлангани янада яхшироқ бўлади) қўйилса, тузланган бодринг ниҳоятда яхши сақланади ва жуда хуштаъм бўлади.

Идишнинг тубига тайёрланган зираворнинг 1/3 қисми, кейин бодрингнинг ярмиси, устидан янғ зираворнинг 1/3 қисми ва бодрингнинг ярмиси, устидан эса қолган зираворнинг ҳаммаси солинади. Идишга бодрингни ағдариб солишдан кўра териб жойлаштирилган маъқул. Бодринг ғамроқ зичланган бўлса, анча шў бўлиб тузланади. Идишга энг охирида тузли сув қўйилади, бодринг юзга қалқиб чиқмаслиги учун устига тоза мато ёпиб, ёғоч (фанер ярамайди) копоқ билан беркитилади ва юк билан (харсанг тош ёки сув тўлдирилган банка) бостирилади. Шу ҳолича хона температураси шароитида уйда 2—3 кун сақланади. Кейинчалик салқин жой (музхона, ертўла, омборхона)га кўчирилади. Бодринг солинган идишлар бундай жойларга кўчирилишдан олдин жипслаб беркитилади. Бодринг сақланадиган хона ҳарорати 0°C дан 3°C гача бўлиши керак.

Бодрингни сақлаш пайтида унинг юзида моғор пайдо бўлса дарҳол олиб ташлаш лозим, устига ёпилган мато, копоқ ва бочка деворлари иссиқ сув билан яхшилаб ювилади. Идишдаги бодринг юзида моғор пайдо бўлмаслиги учун устига бир оз горчица (хантал) кукуни сеиб қўйиш тавсия этилади.

Оғзи беркитилмайдиган идишларга тузланган бодринг узоқ мuddат бузилмай сақланиши учун унга сирка ва бир оз арақ қўйиш керак. Бунда 10 л сув ҳисобига 500 г туз, 1 стакан узум сиркаси, стаканнинг 3/4 қисмида арақ қўйилади.

Сотиб олинган тузланган бодринг ни 2 ҳафтагача сақласа бўлади. Бунинг учун бодрингни кастрюлькага солиб, устига қайнаш даражасигача етказилган тузли сув (1 кг бодрингга 1,5 л сув, 1 чойқошиқ шакар, 4—5 дона қора мурч, 4—5 та чиннигул, 2 чойқошиқ туз) қўйилади ва совути-

лади. Кейин бодринг шиша идишга жойлаштирилиб устидан ўша тузли сувдан яна қўйилади, унга 2—3 дона саримсоқ бўлакчаси ва бир чимдим қуртилган укроп солинади. Моғор пайдо бўлганда идишдаги тузли сув бошқа идишга солиниб яна бир бор қайнатилади, совуганидан сўнг яна бодринг солинган идишга қўйилади. Шиша идишлардаги тузланган бодринг ҳам салқин жойларда сақланади.

Тузли сув тиниқ, зилол, бодринглар эса қаттиқ ва карсиллайдиган бўлиши керак.

Нимтатир тузланган бодринг. Бунда бодринглар идишга солинади, устига зираворлар ташланади, сўнгра тузли сув (10 л сувга 400 г туз) қўйилиб, устидан юк бостириб қўйилади. Орадан 2—3 кун ўтгач, бодринглар истеъмол қилишга яроқли бўлади.

Нимтатир тузланган бодрингни жуда тез (бир неча соат ичида) тайёрлаш учун унинг иккала учи бир оз кесиб ташланиши, кейин эса устидан иссиқ тузли сув қўйилиши керак. Бодринг етиштириш тўғрисида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

БОЛА ТУФИЛИШИ МУНОСАБАТИ БИЛАН БЕРИЛАДИГАН НАФАҚА. Икки қисмдан иборат: чақалоққа кийим-бошлар сотиб олиш учун (12 сўм) ва болани боқиш учун (18 сўм) бир йўла бериладиган ёрдам пули. Бу нафақа чақалоқнинг ота-оналаридан бирига, у бола туғилган кунгача муайян корхона, муассаса ёки колхозда узлуксиз камидан 3 ой ишлаган ва унинг бола туғилган ойдан олдинги икки календарь ойидаги ўртача иш ҳақи (ишчи ва хизматчилар учун) эса 60 сўмдан ошмаган тақдирда берилади. Колхоз аъзоси учун бу нафақа унинг бола туғилган йилидан аввалги календарь йили, аги ўртача ойлик иш ҳақи 60 сўмдан ошмагандагина берилади. Агар колхозчи бола туққан йилда колхозга аъзо бўлса ёки аъзоллик стажн тўлиқ календарь йилига етмаса, ёрдам белгиланаётган вақтда унинг бола туғилган кунгача ишлаган ҳамма иш ҳақи назарга олинади.

Ўртача ойлик иш ҳақи ҳисобланган даврда ота меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотган (ёки боланинг онаси ҳомиладорлик отпусказида) бўлса, меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганлик (ёки ҳомиладорлик ва туққанлик) учун ҳисобланган иш ҳақи назарда тутилади.

Ҳақиқий ҳарбий хизматга чақирилган шахс охириги иш ҳақи кунларида бола туғилгани учун бериладиган нафақа олиш ҳуқуқига эга бўлса, ҳақиқий хизматни ўташ даврида ҳам шу ҳуқуқни сақлайди (агар ўша шахс хизматга чақирилган кундан бошлаб 9 ой мобайнида бола туғилса).

Кўмир саноатида ер ости ишлари билан шуғулланувчи шахсларга қўйи-

даги ҳолларда уларнинг узлуксиз стажлари ва иш ҳақларининг миқдоридан қатъи назар ёрдам пули бериледи: шахтадаги дастгоҳларни тозаловчи, шунингдек, шахталарнинг ер ости қурилиш ишларида иштирок этувчи ишчилар нафақа сўраб мурожаат қилгунларига қадар 2 ой давомида ишлаб чиқариш нормаларини бажарган бўлсалар; тоғ-кон мастерлари, тозалаш ва тайёрлаш участкаларининг бошлиқлари, механиклари ва уларнинг ёрдамчилари эса нафақа сўраб мурожаат қилгунларига қадар 2 ой давомида ўзлари хизмат кўрсатадиган участка ёки ҳавзалар белгиланган ишлаб чиқариш планларини бажарган бўлса.

Бола туғилганлиги учун нафақа малака ошириш, кадрларни қайта тайёрлаш мактаблари ва курслари, олий ва ўрта махсус ўқув юртлири (жумладан партия мактаблари ва кассаба союзлари ҳаракати мактаблари) ўқувчилари ва аспирантларига ҳам берилади (агар ўқишдан олдин бевосита ишчи ёки хизматчи бўлиб ишлаган бўлсалар).

Ёрдам пули касабга союзининг фабрика, завод, маҳаллий комитети социал страхование комиссияси томонидан ЗАГС органи ёрдам олиш учун берган туғилганлиги ҳақидаги гувоҳномага, боланинг турар жойи ва ёрдам сўраб ариза берган ота ёки онасининг узлуксиз иш стажн ҳамда иш ҳақи тўғрисидаги справкаларга асосан берилади.

Икки ёки ундан кўп бола туғилганда нафақа болаларнинг ҳар бирига тўла миқдорда берилади.

КПСС 26- съезди директиваларига мувофиқ ўн биринчи беш йилликда (Қозоғистон, Ўрта Осиё ва Закавказье районларида 1983 йилнинг 1 ноябридан) ишлаб турган ёки ишлаб чиқаришдан ажралган ҳолда ўқиётган оналарга 1-бола туғилганда 50 сўм, 2- ва 3-бола туғилганда 100 сўм миқдорда давлат томонидан бир йўла нафақа бериш жорий этилади, 4- ва ундан кейинги болалар туғилган вақтда нафақанинг амалда бўлган миқдорлари сақланиб қолади.

БОЛАЛАР БУРЧАГИ. Квартиранинг умумий хонасида ёки бир хонали уйда болалар учун алоҳида бурчак ажратиб қўйиш лозим. Улар бу ерда ўйинчоқларини, китобларини сақлашлари, ўйнашлари ва дарс тайёрлашлари мумкин. Болалар бурчаги болаларнинг ёшига қараб жиҳозланади.

Мактабгача ёшдаги болалар бурчаги столча, стулча, кичкина шкафча ёки этажерка билан жиҳозланади. Бу предметлар болаларнинг бўйига, машгулот ва ўйин вақтида гавда, бош ва қўлларининг нормал ҳолати сақланши ҳамда ўзларига керакли ўйинчоқларни бемалол олишларига мос бўлиши керак. Агар болалар бурчагининг майдони кичик бўлса, йиғиладиган ёки очиб-

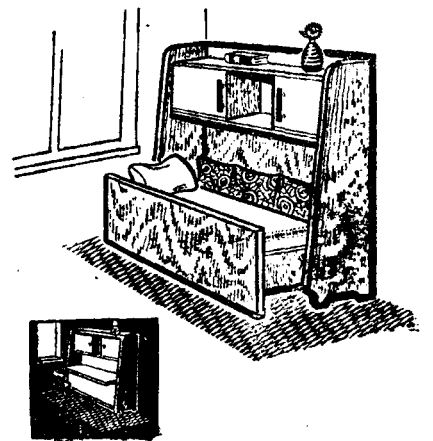
ёпиладиган столча қўйилгани маъқул, ўйинчоқ ва китобларни эса осма жавонларда ёки шкафчаларда сақлаш лозим, шунингдек комбинациялашган уебелдан фойдаланиш мумкин (1-расм). Ўйин ва машгулотлар учун тўғри бурчакли стол бўлиши керак. Доира шаклидаги стол болаларнинг расм солиши, ҳар хил ўйинчоқлар ясashi учун ўнғайсиз бўлганидан болалар тез чарчайди, тўғри кўникмалар ҳосил қилишларига ҳалақит беради. Агар бола шу столда овқатланса, овқатланаётган вақтда столга сочиқ ёки клеёнка ёзиш лозим.

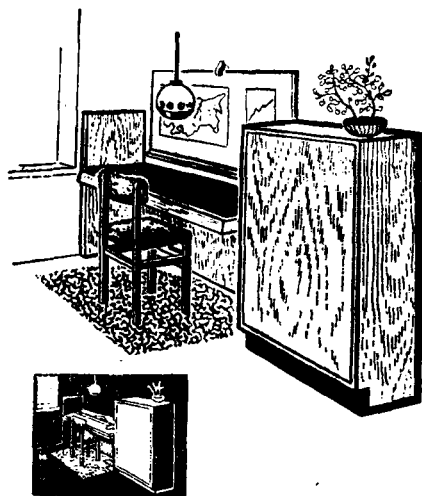
Машгулот вақтида болаларга қайчи, игна, қаламтарош керак бўлиши мумкин. Бу предметларни болалар бурчагида қолдирмаслик керак; катталар уларни болаларга керак бўлган пайтдагина беришлари ва улардан қандай фойдаланаётганликларини кузатиб боришлари лозим.

Ёш болалар кўпроқ полда ўйнайдилар. Шунинг учун болалар бурчагида кичкина гиламча, пояндоз ёзиб қўйиш тавсия этилади.

Болалар буюмларни эҳтиёт қилишга, ўз бурчаклари, хоналарини тартибли сақлашга ўрганишлари лозим. Болалар ҳали ёш бўлса (2—3 ёш), бурчакни катталар йиғиштирадилар. Болалар каттароқ ва мустақилроқ бўлганларидан кейин улар ўз бурчакларини ўзлари тартибга солишлари керак. Вақт-вақтида катта-жар болалар билан биргаликда бурчакни тозалаш йиғиштирадилар: бунда айрим ўйинчоқлар (пластмассали ва чинни) чангдан тозаланади, қўғирчоқларнинг кийимлари ювилади. Болалар аста-секин бу ишларни ўзлари мустақил бажаришга одатланиб борадилар. Уларга аста-секин расмларни ёпиштириш, қўғирчоқлар қўйлагини тикиш, ўйинчоқларни тузатиш ва бошқалар ўргатиб борилади. Агар болаларга бу ишларни қандай бажариш кўрсатилса, улар буюмларни эҳтиётлаб сақлашга одатланиб борадилар. 5—6 ёшдаги болаларга уй ўсим-

1-расм. Мактабгача ёшдаги болалар учун стол ва каравотли комбинациялашган шкаф: юқорда шкаф-каравот; пастда — шкаф-стол.





2- расм. Олиб-қўйиладиган тахтали иш столи; юқорида —тахта очиб қўйилган; пастда—тахта ёниб қўйилган.

ликлари ва ҳайвонларнинг марвариш қилишини топшириш мумкин. Бу уларда масъулият ҳиссини ривожлантиради, уларни табиати севишга ва меҳнатга ўргатади.

Кичик ёшдаги мактаб болаларининг бурчаги мактабгача ёшдаги болалар бурчагига ўхшаш бўлади. Бундай ёшдаги болаларга дарс тайёрлашдан ташқари, ўйнаш ва ўйинчоқларни сақлаш учун ҳам жой ажратили зарур.

Мактаб ёшидаги болалар учун унча катта бўлмаган тортмали ёзув столи олиб бориш тавсия этилади. Унда дафтар ва бошқа мактаб анжомлари сақланади. Ёзув (ёки оддий ишчи) столига ёруғлик тўғридан ёки чап томондан тушиб туриши учун у деразага яқин жойда бўлиши керак. Стол устида гигиеник ва имкони борича пишик қоплама бўлгани маъқул. Агар бундай қоплама бўлмаса, столи қоғоз билан қоплаш мумкин. Агар стол жуда баланд бўлса, ёзаётганда гавда ҳолати тўғри бўлиши учун боланинг оёғи тагига кичикроқ яшик ёки скамейкача қўйиш лозим; бола столда букилмасдан, бошини жуда пастга эгмасдан ўтиришини қатъий кузатиб бориш керак. Боланинг нотўғри ўтириши кўзининг зарарланишига ва умуртқа поғонаси, кўкрак қафасининг қийшайишига сабаб бўлади (Қад-қомат мақоласига қarang). Дарс тайёрлаётган пайтда боланинг диққати бўлинмаслиги учун столда ортиқча нарсалар бўлмаслиги лозим. Боланинг нормал дарс тайёрлаши учун бирор мебель оралиғига жойлаштирилган ҳамда осма тортмалардан иборат кенг тахта энг қулай жой ҳисобланади. Вақт-вақти билан бундай тахта баландлиги бола бўлигача қараб ўзгартириб турилади. Бундан ташқари иш жойини янада қулай ва горизонтал ҳолатда (ёзиш, ўқиш учун), ҳам қия текис ҳолатда

(чизмачилик, расм учун) ишлаш имкониятини берувчи ҳолатга келтириш усули мавжуд. Бунинг учун столдан 5—6 см баландликда тўрт қиррали тахта (брусок) устига очилиб-ёпиладиган тахта ўрнатилади (2-расм). Агар тахта деворга тираб қўйилган бўлса, унинг орқа томонидан расмларни илиб қўйишда фойдаланиш мумкин. Тахта туширилганда столнинг ташқи қиррасига қия ҳолатда таянади ва ундан чизмачилик тахта-си сифатида фойдаланиш мумкин.

Машгулотлар учун ручка, қаламдон, китоб қўядиган курси бўлиши керак. Уқувчилар машгулот пайтида ҳар хил текст, мисол, масалаларни кўчириб ёзадилар. Текст яхши кўри-ниши учун махсус тиргақдан фойдаланиш лозим; бунда тиргақ юзаси стол юзасига 45° бўлиши керак. Бундай тиргақдан ўқиш жараёнида ҳам фойдаланиш мумкин. Машгулот пайтида уқувчилар олдида турли кўргазмали қуроллар (бош ва кичик ҳарфларни ёзиш намунаси, карра жадвали, ўлчов бирликлари жадвали, географик карталар ва доказолар)нинг туриши муҳим аҳамиятга эга; улар ўқув материалларини ўзлаштиришга ёрдам беради. Албатта бу кўргазмали қуролларни вақти-вақтида янгилаб туриш лозим. Уқувчилар бурчагида календарь ҳам бўлгани маъқул.

Уқувчи ўз столини ўзи тартибга солиши керак: тўшамас қоғозни алмаштириб туради, столда ортиқча нарсаларнинг кўпайиб кетмаслигини кузатиб боради. Дафтар, китоб, портфель ва бошқа нарсалар алоҳида ажратилган жой (стол тортмалари, этажерка, шкаф)да сақланиши лозим. Шу ёшдаги болалар ўзлари бирор нарсаси ясашга қизиқадилар. Шунинг учун уларни қоғоз, картон, тахтача, мих, датта қийқимлари, ип, елим ва доказолар билан таъминлаган маъқул. Буларнинг ҳаммаси ёпиқ тортма ёки тоқчаларда сақланиши керак. 8—10 ёшдаги болалар учун ўқувчиларнинг дурадгорлик асбоблари (болгача, аррача, омбир, парма)ни олиб бериш мумкин. Дурадгорлик ишлари учун болалар, одатда, табуретка (курсидан) фойдаланадилар.

Болалар бурчагини ёритиш. Болаларнинг нормал кўришларини сақлаш учун, айниқса, табиий ёруғликнинг аҳамияти катта. Шунинг учун болалар бурчагини деразага яқин жойга ўрнаштириш лозим. Болалар бурчаги жуда ёруғ бўлиб кетишига ҳам йўл қўймаслик керак. Столнинг усти ва ундаги предметлар ялтирамаслиги лозим. Стол устига кўзгу қўйиб ёриткичининг тўғри ёки нотўғри қўйилганлигини осонликча аниқлаш мумкин. Агар кўзгуда чи-роқнинг пана қилинмаган лампочкаси кўринса (бола ўтирган жойдан), демак китоб ёки дафтарнинг силлиқ саҳифаси, ялтироқ бўлади. Бунда ҳарфлар жуда аниқ кўринмайди ва

боланинг кўзи толиқади. Чироқ аб-ажури ва ёритилаётган предметлар жуда ҳам ялтироқ бўлмаслиги керак, чунки атрофдаги предметлар ўртасидаги контраст болани тез чарчатиб қўяди.

Лампочканинг қизиши натижасида чиқадиغان иссиқлик боланинг бошига таъсир этмаслиги керак. Умумий ёруғлик лампасини Болалар хонаси мақоласида берилган маслаҳатга амал қилиб танлаш лозим. Кичикроқ жойни ёритиш учун мўлжалланган чироқ, аввало стол катта-кичиклигига қараб танланади. Агар бола ҳали ёш бўлса, унга баландлиги тартибга солиб туриладиган ва ёруғлик тушади-ган томонини горизонтал қияликда ўзгартириб туриш мумкин бўлган осма чироқ жуда қулай. Сут рангли ёки хирароқ рангдаги 100 Вт ли лампочка тавсия этилади. Оқ рангли ёки усти кўкиш, ичи оқ абажур (нурни бир меъёрга тарқатувчи мослама) бўлгани маъқул. Осма чироқнинг қулайлиги шуки, у кам жойни эгал-лайди.

Ёруғлик тушиш маркази бола бошидан 40 см, стол юзидан 50 см дан кам бўлмаслиги керак. Бунда лампочка абажур орасидан ҳам кўринмаслиги лозим.

Агар бола бир оз каттароқ бўлса ва столда ҳеч нарсаси ясамаса, фақат дарс тайёрласа, унда стол лампасидан фойдаланиш мумкин. Унинг ёруғ-лик тушиш маркази стол юзидан 30 см дан кам бўлмаслиги керак. Ёруғ-лик ўтказмайдиган материалдан тайёрланган абажурлар тавсия этилади.

БОЛАЛАР ВА УСМИРЛАР ОВҚАТЛАНИШИ. Бола ва ўсмирнинг жисмоний ҳамда руҳий-асабий жиҳатдан нормал ривожланиши учун овқатланишини тўғри ташкил этиш катта аҳамиятга эга. Овқат етишмовчилиги боланинг ўсиш, ривожланишини кенчиктиради, организм қаршилигини су-сайтириб қўяди; меъеридан ортиқча овқат эса алмашинув процессларини издан чиқариб, иштаҳани пасайтира-ди, овқат ҳазмини бузади. Тўғри овқатлантириб бориш учун бола ва ўсмир организмнинг ёшига қараб оқ-силлар, ёғлар, углеводлар (1-жад-валга қarang) ва витаминларга (2-жадвалга қarang) бўлган физиологик эҳтиёжларини, шунингдек асосий озик моддалари ўртасидаги нисбат-нинг тўғри бўлишини ҳисобга олиш керак.

1-жадвал. Болалар ва ўсмирларнинг оқсиллар, ёғлар ва углеводларга бўлган суткалик эҳтиёжи, оғирлигининг 1 кг га ҳисобида

Ёши	Оқсиллар	Ёғлар	Углеводлар
1—3	4,0—4,2	4,0	10—15
3—7	3,5	3,5	10—15
7—11	3,0	3,0	10—15
11—15	2,5	2,5	10—12
15—18	2,0	2,0	8—10

2-жадвал. Болалар ва ўсмирларнинг витаминларга бўлган суткалик эҳтиёжи, мг % ҳисобида

Еши	A	B ₁	B ₂	B ₆	C	D	PP
1—1,5	1,0	0,8	1,1	0,9	35,0	0,15	9,0
1,5—2	1,0	0,9	1,2	1,0	40,0	0,15	10,0
3—4	1,0	1,1	1,4	1,3	45,0	0,15	12,0
5—6	1,0	1,2	1,6	1,4	50,0	0,15	13,0
7—10	1,5	1,4	1,9	1,7	50,0	0,15	15,0
11—13	1,5	1,7	2,3	2,0	60,0	0,15	19,0
14—17							
(Ўсмирлар)	1,7	1,9	2,5	2,2	80,0	0,15	21,0
14—17							
(Қизлар)	1,5	1,7	2,2	1,9	70,0	0,1	13,0

3-жадвал. 1 ёшдан 3 ёшгача бўлган болалар учун кунлик рационнинг тахминий менюси

Таом номи	Масаллиқлар	Миқдори, г
	Нонушта	
Тухум	Тухум	1/2 дона
Сут қўшилган қой (оқ чой)	Сут	50
	Қанд	10
	Чой	0,2
Нон билан сариёр	Буғдой нон	30
	Сариёр	10
	Тушлик	
Кўк сабзавотлардан салат	Қарам	30
	Бодринг	20
	Сабзи	10
	Сметана	5
Сметанали рассольник	Картошка	60
	Бодринг	50
	Сабзи	10
	Ёрма	5
	Пийёз	5
	Сметана	5
	Ёр	2
Гўшт ва гуручли блинчиклар	Буғдой уни	40
	Сут	50
	Гўшт	60
	Гуруч	20
	Сариёр	7
	Қанд	5
Мева қоқиларидан тайёрланадиган компот	Мева қоқилари	30
Нон	Қанд	15
	Жавдар нон	30
	Тушдан кейинги овқат	
Кефир билан нон	Кефир	200
	Қанд	15
	Буғдой нон	20
	Кечки овқат	
Винегрет	Қизилча (лавлагги)	40
	Сабзи	50
	Қарам	50
	Бодринг	15
	Картошка	60
	Пийёз	10
Сўқдан пиширилиб устига оқ соус қуйиб бериладиган биточки	Ўсимлик ёғи	3
	Сўк ёрмаси	40
	Сут	100
	Ёр	10
	Қанд	5
	Буғдой уни	5
Сут	Сут	200
Нон	Буғдой нон	30

Болалар, айниқса 1 дан 3 ёшгача бўлган гўдаклар учун овқатда алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарга бой оқсиллар бўлиши муҳим. Сут, творог, тухум, гўшт сингари масаллиқлар шундай оқсилларга бой.

Ёларга бўлган эҳтиёж асосан ўсимлик (кунгабоқар, маккажўхори, пахта) мойлари ҳисобига қондирилиши керак, чунки уларда организмга яхшироқ сингадиган ярим тўйинмаган ёғ кислоталари кўп. Ўсимлик мойларини сабзавот пюреси ва салатларга қўшиб бериш фойдали.

Болалар ва ўсмирлар овқати сарфланган энергияни қоплаш учун физиологик эҳтиёжни қондириши лозим. Энергия сарфи болаларнинг 1,5—5 ёшида—1500 ккални, 3—5 ёшида 1800 ккални, 5—8 ёшида 2000—2400 ккални, 8—12 ёшида 2400—2800 ккални, 13—16 ёшида 3000 гача ккални ташкил этади.

Болалар ва ўсмирлар овқатида оқсиллар, ёғлар ва углеводларнинг энг яхши нисбати 1:1:4 дир. Шу нисбатнинг хийла бузилиши, гарчи овқат билан бирга организмга тушадиган озиқ моддалар ва витаминлар миқдори етарли бўлганда ҳам, саломатликка салбий таъсир қилади. Чунончи, айниқса ҳайвон ёғларини меъёридан ортиқча истеъмол қилиш боланинг семириб кетишига ва ўсиб ривожланишини кечиктиришига олиб келади. Углеводлар керагидан ортиқча қабул қилинганда, организмда сув ушланиб қолиб, бола рангпар, бўшанг, тез-тез касалга чалинадиган ва касалликлар аксарини асорат билан кечадиган бўлиб қолади.

Бола ва ўсмирлар овқати хилма-хил бўлиши зарур. Бир хилдаги овқат иштаҳани бўғади. Болалар ва ўсмирлар овқатига ишлатиладиган масаллиқлар янги ва юқори сифатли бўлиши керак. Ёглик гўштни катта мактаб ёшидаги (14—17 яшар) болаларгагина бериш мумкин. Болалар ва ўсмирларга хом, яхши пиширилмаган ёки дудланган гўштни бериш тавсия этилмайди, чунки одам заҳарланиб қолиши ёки гижжа юқиши мумкин ҳамда бундай гўшт яхши сингмайди. Шўр ёки ўткир дориворланган гўшт ва балиқ таомларини ҳам бермаслик керак.

Қалампир, сирка сепилган, хантал (горчица) қўшилган овқатларни 8—10 ёшгача бўлган болалар емаслиги керак. Алкоголли ичимликларнинг ҳамма турлари (пиво, уйда тайёрланган мусаллас ва бошқалар) бола ва ўсмир организмга жуда зарарли.

Кўп миқдорда аччиқ чой, кофе, какао, шоколад, айниқса 3 ёшгача бўлган болаларга қўзғатувчи таъсир кўрсатади. Шунинг учун бундай маҳсулотларни чеклаш лозим.

Болалар ва ўсмирлар кунда 4 маҳал овқатланиши керак. Бунда овқат миқдори қуйидагича тақсимланади: нонушта—30%, тушлик—40—45%, тушдан кейинги овқат—10%, кечки овқат 15—20%. Боғча ёки бошқа болалар муассасасига қатнаб ўша жойда 4 маҳал овқатланадиган болаларини уйда овқат еишига мажбур қилмаслик керак. Агар боғча ёки болалар муассасасида икки ёки уч маҳал овқат берилмадиган бўлса, уйда болани қўшимча овқатлантириш зарур.

4-жадвал. 5 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар учун кунлик рационнинг тахминий менюси

Таом номи	Масаллиқлар	Миқдори, г
	Нонушта	
Ширгуруч	Гуруч	30
	Сут	100
	Қанд	10
	Сариёр	5
Сутли кофе	Сут	200
	Қанд	5
	Кофе	2
Нон билан сариёр	Буғдой нон	50
	Сариёр	5
	Тушлик	
Суюк солиб қайнатилган борш	Қизилча (лавлагги)	40
	Қарам	40
	Картошка	50
	Сабзи	10
	Пийёз	5
	Томат пастаси	4
	Сметана	5
	Сариёр	2
	Гўшт	70
Тухум қўшилган гўшт рулет билан картошка пюреси	Тухум	1/2 дона
	Буғдой нон	5
	Укроп ва петрушка	2
	Пийёз	5
	Картошка	150
	Сут	30
	Сариёр	8
Кўк сабзавотлардан салат	Қарам	60
	Сабзи	10
	Пийёз	5
	Ўсимлик мойи	4
	Қанд	4
Мева қоқиларидан тайёрланадиган компот	Мева қоқилари	15
Нон	Қанд	25
	Жавдар нон	60
	Тушдан кейинги овқат	
Нон билан кефир	Кефир	200
	Буғдой нон	30
	Қанд	15
	Кечки овқат	
Манний ёрмасидан пиширилиб, устига мева суви, мураббо қўшиб бериладиган биточки	Манний ёрмаси	40
	Сут	100
	Тухум	1/2 дона
	Қанд	10
	Буғдой уни	10
	Мураббо	18
	Сариёр	8
	Картошка уни	3
Нон билан сут	Сут	150
	Буғдой нон	40

Сўнги овқат уйқудан 1,5—2 соат илгари берилиши керак.

3-, 4- ва 5-жадвалларда ҳар хил ёшдаги болалар учун кунлик рационнинг тахминий менюси келтирилган. Буларни СССР Соғлиқни сақлаш вазирлигининг тавсия этган. Ешира тўлмаган болани овқатлантириш тўғрисида Эмадиган бола мақоласига қаранг.

5-жадвал. 7 ёшдан 14 ёшгача бўлган болалар учун кунлик рационнинг тахминий менюси

Таом номи	Масаллиқлар	Миқдори, г
Макарон билан сир	Нон ушта	60
	Макарон	8
	Сариёр	15
Сутли кофе	Сир	100
	Канд	20
	Кофе	3
Нон билан сариёр	Бугдой нон	100
	Сариёр	10
	Тушлик	
Сметана қўшиб бериладиган шчи	Карама	100
	Картошка	100
	Сабзи	20
	Пиез	10
	Ошқуқ	10
	Ер	5
	Томат пастаси	5
	Сметана	15
	Гушт	100
	Бугдой нон	15
Гушт котлетли картошка пореси ва бодринг	Сут	50
	Пиез	5
	Картошка	200
	Ер	5
	Бодринг	50
	Қлюква	20
	Канд	20
	Картошка уни	3
	Жарвадар нон	100
	Тушдан кейинги овқат	
Нон билан кефир	Кефир	200
	Канд	15
	Бугдой нон	100
Сут қўшилган гречиша бутқаси	Кечик овқат	
	Гречиша ёрмаси	60
	Ер	3
	Сут	200
	Тухум	1 дона
	Канд	20
	Чой	0,2
	Бугдой нон	100
	Сариёр	10

БОЛАЛАР ИЧКИЙИМИ. Болалар ичкийими (кундузи ва кечаси кийиладиган кўйлак, трусик, пижама ва



бошқалар) энгил, қулай, ҳавони яхши ўтказадиган, иссиқ тутадиган, гипроскопик бўлиши лозим. Ички кийим боланинг эркин нафас олишига, баданда қоннинг ҳаракатланишига халақит бермайдиган бўлиши керак. Чақалоқлар кийимини — яқтакча, яъни распашонка, кўйлак, кофта, чепчик (қалпоқча)ни мумкин қадар камроқ чок солиб тикиш керак. Распашонканинг ёқа ўмизига адип тутилади, адип кийимнинг ўнг томониغا қайриб тикилади. Чақалоқлар распашонкасининг ё олди, ё орқаси очиқ бўлади. Распашонкага мутлақо тугма қадалмайди, унинг барлари тасма ёки ленталар билан бойланади.

Болалар кийими кундузи ёки кечаси кийилишига, мавсумга ҳамда боланинг ёшига қараб, турли газламалардан (батист, пахлоқ газлама, бу-мазея, сурп ва шу каби майин газламалардан) тикилади. Болалар кийимига ишлатиладиган газлама миқдори кийимнинг кенглиги ва узунлигига қараб белгиланади. Бунда газламанинг икки букланган ҳолда бичилишини ва чок ҳақи ташлаб кетиш зарурлигини ҳам ҳисобга олиш керак. Трусик, плавка (чўмилганда кийиладиган калта трусик), узун почали иштон ва пижама шими учун газлама буюм орқа ярмининг узунлигига қараб икки барабар кўпроқ олинади. Бичиш вақтида газлама бўйига икки букланиши ва андаза деталлари газламанинг таҳига тўғрилаб қўйилиши лозим.

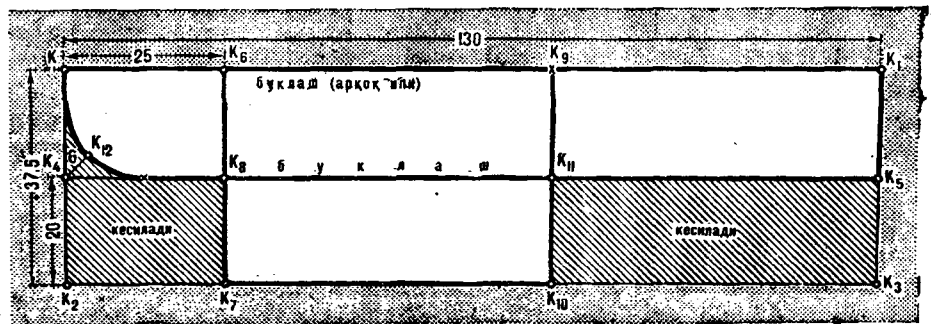
Болалар кийими, чунончи: чақалоқлар учун конверт шаклида тикилган йўргак, чепчик, распашонка, пайноқ иштон (ползунки), юбка-трусик, ёқа ўмизи думалоқ қилиб ўйилган қизлар ичкўйлаги, кечаси кийиладиган қизлар ичкўйлаги ва кечаси кийиладиган ўнгил болалар ичкўйлагининг чизмалари қуйида берилган.

Чақалоқлар учун конверт шаклида тикилган йўргак (конверт)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Конвертнинг узунлиги — 130 см
2. Конвертнинг кенглиги — 75 см

1-расм. Чақалоқлар йўрғагининг андаза чизмаси.



АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига К ҳарфи қўйилади (1-расм).

Конвертнинг узунлиги. К нуқтадан ўнгга 130 см узунликда (конвертнинг узунлиги) чизиқ тортиб, учига К₁ нуқта қўйилади. К₁ нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда тик чизиқ туширилади.

Конвертнинг кенглиги. К нуқтадан пастга 37,5 см узунликда (конверт кенглигининг 1/2 қисми, яъни 75:2=37,5 см) чизиқ тушириб, учига К₂ белгиси қўйилади. К₂ нуқтадан ўнгга горизонтал чизиқ чизилади, унинг вертикал чизиқ билан кесилган нуқтасига К₃ ҳарфи қўйилади.

Ерда мчи чизиқлар. К₂ нуқтадан юқорига 20 см ўлчаб, К₄ нуқта қўйилади. К₄ нуқтадан ўнгга горизонтал чизиқ чизилади, бу чизиқнинг К₁ К₃ чизиқни кесиб ўтган нуқтаси К₅ билан белгиланади. К нуқтадан ўнгга 25 см ўлчаб, К₆ нуқта қўйилади. К₆ нуқтадан пастга тик чизиқ туширилиб, унинг К₂ К₃ чизиқни кесиб ўтган нуқтаси К₇ ҳарфи билан, К₆ К₅ чизиқни кесиб ўтган нуқтаси К₈ билан белгиланади. К₆ К₁ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси К₉ билан белгиланади. К₉ нуқтадан пастга тик чизиқ туширилиб, унинг К₂ К₃ чизиқни кесиб ўтган нуқтаси К₁₀ билан, К₄ К₅ чизиғи кесиб ўтган нуқтаси эса К₁₁ билан белгиланади.

Конвертнинг устки қисми (қопқоғи). К₄ нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб 6 см узунликда чизиқ чиқарилиб, чизиқ учига К₁₂ ҳарфи қўйилади. К₄ К₈ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. К₄ К₁₂ нуқталар ва К₄ К₈ чизиғидаги бўлиш нуқтаси орқали чизиқ ўтказилади, бу устки чизиқ бўлади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

1-чепчик

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Чепчикнинг узунлиги (пешанининг ўртасидан бўйин умуртқасига-ча бўлган оралиқ ўлчанади) — 20 см.
2. Бошининг пешана устидан ўлчанган ярим айланаси — 18 см.

Распашонканинг кенглиги. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 14 см га тенг (распашонка кенглигининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $28:2=14$ см).

Еқанинг орқа ўмизи. Б нуқтадан чапга 4 см ўлчаб Ш нуқта қўйилади. Б нуқтадан пастга 1 см ўлчаб (барча размерлар учун) 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси Ш нуқтага ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Еқанинг олдинги ўмизи. Б нуқтадан пастга 5 см ўлчаб (барча размерлар учун), Ш₁ нуқта қўйилади Ш₁ нуқта Ш нуқтага ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Енгнинг узунлиги. Горизонтал чизиқ А нуқтадан чапга 8—10 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, П нуқта қўйилади.

Енгнинг кенглиги. П нуқтадан пастга 10—12 см узунликда тик чизиқ тушириб, учига П₁ ҳарфи қўйилади. П₁ нуқтадан ўнгга горизонтал чизиқ чизилиб, унинг АГ чизиқ билан кесшишган нуқтаси П₂ билан белгиланади.

Қўлтиқ чоки тушадиган чизиқ. П₁ нуқтадан юқорига 1 см (барча размерлар учун) ўлчаб, П₃ нуқта қўйилади. П₂ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами, пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. П₃, 2 ва 3 нуқталар эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади. Бу қўлтиқ ости чизиғи бўлади.

Ен чок ва распашонканинг этаги. Горизонтал чизиқ Г нуқтадан чапга 2 см узайтирилиб, чизиқ учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқта 3 нуқтасига чизиқ ёрдамида туташтирилади.

**Енги кесик распашонка
АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ**

АБВГ тўртбурчаги чизилади (3-расм. 6).

Распашонканинг узунлиги. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 36 см га тенг (барча размерлар учун ўлчов распашонка узунлигига енгнинг кенглиги 10 см қўшилади, яъни $26+10=36$ см).

Распашонканинг кенглиги. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 28 см га тенг (распашонканинг кенглик ўлчови).

4-расм. Пайпоқ иштоннинг андаза чизмаси.



Енгнинг кесиги. А нуқтадан пастга 20 см ўлчаб (енгнинг 2 га қупайтирилган кенглиги, яъни $10 \times 2 = 20$ см), П нуқта қўйилади. П нуқтадан ўнгга 14 см узунликда (распашонка кенглигининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $28:2=14$ см) чизиқ чизилади. А нуқтадан ўнгга 14 см ўлчаб нуқта қўйилади.

Елка чизиғи ва енг (тахи). АП чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўнгга горизонтал чизиқ чизилади. Горизонтал чизиқнинг БВ чизиқ билан кесшишган нуқтаси Ш ҳарфи билан белгиланади.

Еқанинг орқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 4 см ўлчаб (барча размерлар учун), Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан юқорига 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 нуқта Ш₁ га ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Еқанинг олдинги ўмизи. Ш нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. Ш₂ нуқта билан Ш₁ нуқта ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

**Пайпоқ иштон (ползунки)
(24- размер)**

Андаза чизмасини чизиш учун бел ярим айланасининг ўлчови (24 см) керак.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (4-расм).

Ёрдамчи чизиқлар. А нуқтадан ўнгга 26 см ўлчаб (белнинг ярим айланаси узунлигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $24+2=26$ см), Т нуқта қўйилади.

Т нуқтадан ўнгга 17 см ўлчаб (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $24:2+5=17$ см), Б нуқта қўйилади.

А нуқтадан пастга 24 см ўлчаб (белнинг ярим айланаси), Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан пастга 17 см ўлчаб (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $24:2+5=17$ см), Н₁

нуқта қўйилади. Б ва Н₁ нуқталар чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Тугмалаш чизиғи. Б нуқтадан пастга БН₁ чизиғи бўйича 17 см ўлчаб, Б₁ нуқта қўйилади. Б₁ нуқтадан юқорига Т нуқта орқали 2 см узунликда (барча размерлар учун) чизиқ чиқариб, Т₁ нуқта қўйилади, бу ён чизиқ бўлади.

Бел чизиғи. Т₁ ва А нуқталар чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Пастки чизиқ. Н₁ нуқтадан юқорига Н₁ Б чизиқ бўйича 12 см ўлчаб (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $24:2=12$ см), Н₂ нуқта қўйилади. Н₂ нуқтадан пастга Н₁Б чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см узунликда (барча размерлар учун) чизиқ тушириб, Н₃ нуқта қўйилади. Н₁ ва Н₃ нуқталар ўзаро туташтирилади. Б₁ нуқтадан пастга БН₁ чизиқ бўйича 14 см ўлчаб (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $24:2+2=14$ см), Н₄ нуқта қўйилади.

Н₄ нуқтадан пастга Н₁ Б чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см узунликда (барча размерлар учун) чизиқ тушириб, Н₅ нуқта қўйилади. Н₅ ва Б₁ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Пастки ўйиқ. Н₂ Н₄ чизиқ тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтасидан юқорига Н₁ Б чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 8 см узунликда (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмидан барча размерлар учун, 4 см олинади, яъни $24:2-4=8$ см) пунктир чизиқ чиқариб, учига Н₆ нуқта қўйилади. Н₃ нуқта Н₅ нуқтага Н₂, Н₆, Н₄ нуқталар орқали эгри чизиқ ўтказиб туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми ўйиб олинади.

**Трусик юбка
(26- размер)**

Трусик юбкани мактабгача тарбия ёшидаги қизчалар ҳам трусик, ҳам юбка сифатида кийиши мумкин. Уни елкабоғли, кўкракпешли қилиб тикиш, шунингдек лифининг олдинги ва орқа ёқа ўмизини катта қилиб ўйиш, яъни орқасини жуда очик қилиш ҳам мумкин.

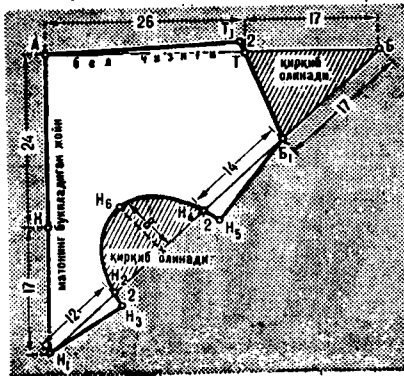
Трусик юбкани чит, сатин, штапель газлама ва шу кабилардан тикни тавсия этилади.

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Трусик юбканинг узунлиги — 54 см
 2. Белнинг ярим айланаси — 26 см
- АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (5-расм).

Бел чизиғи. А нуқтадан чапга ва пастга 17,3 см дан ўлчаб (бел айланасининг $\frac{1}{3}$ қисми, яъни $26 \times 2:3 = 17,3$ см), Т ва Т₁ нуқталар қўйилади. Т ва Т₁ нуқталар пунктир чизиқ



ёрдамида бир-бирига туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади. А нуқтадан 17,3 см узунликда қия пунктир чизик чиқарилиб, бу чизик Т₁ пунктир чизигидаги бўлиш нуқтасидан ўтади, чизик учига Т₂ ҳарфи қўйилади.

Т₂ ва Т₁ нуқталар бир-бирига чизик ёрдамида расмдагидек туташтирилади, бу бел чизиги бўлади.

Этак чизиги. Т нуқтадан чапга, Т₂ нуқтадан чиққан (бурчакни иккига бўлувчи) чизик бўйича, Т₁ нуқтадан эса пастга 34 см дан ўлчаб (трусик юбка узунлигининг ўлчови), тегишлича Н, Н₁ ва Н₂ нуқталар қўйиб чиқилади. Бу нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилгач, этак чизиги ҳосил бўлади.

Тугма қадаладиган қоқоқ ҳақи. Н нуқтадан чапга горизонтал чизик 3 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, чизик учига 3 рақами қўйилади. 3 нуқтасидан пастга 3 см ўлчаб, яна 3 нуқтаси қўйилади, бу нуқта этак чизигига расмдагидек туташтирилади. Н₁ нуқтадан пастга вертикал чизик 3 см (барча размерлар учун) узайтирилади ва учига 3 нуқта қўйилади. 3 нуқтасидан чапга 3 см узунликда чизик тортиб, бу чизик этак чизигига туташтирилади.

Бел боғ. Белбоғни газлама бўйича бичиш керак. Белбоғнинг узунлиги 56 см (белнинг айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $26 \times 2 + 4 = 56$ см) га тенг.

Белбоғнинг эни 3—4 см (барча размерлар учун).

Трусик (30- размер)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Трусикнинг узунлиги — 56 см
2. Соннинг ярим айланаси — 32 см

Трусикнинг узунлиги орқадаги бел чизигидан бошлаб, чов орқали олдинги бел чизигигача ўлчанadi.

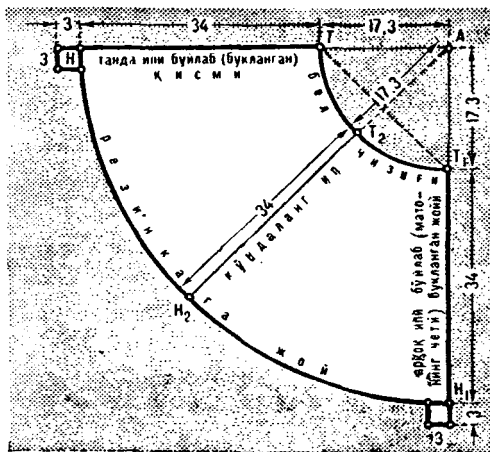
АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

АВВГ тўрт бурчаги чизилади (6-расм).

Трусикнинг узунлиги: АГ ва БВ вертикал чизикларининг узунлиги 28 см (трусик узунлигининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $56:2=28$ см) га тенг.

Трусикнинг кенглиги. АВ ва ГВ горизонтал чизикларининг узунлиги 26 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 10 см қўшилади, яъни $32:2 + 10 = 26$ см) га тенг.

Этак чизиги. В нуқтадан юқорига 6 см (барча размерлар учун) ўлчаб, Н нуқта қўйилади. В нуқтадан чапга 6 см ўлчаб, Н₁ нуқта қўйилади. Н ва Н₁ нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади. Г нуқтадан юқорига 6 см ўлчаб, Н₂ нуқта қўйилади. Н₁ ва Н₂ нуқталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади,



5-расм. Трусик юбканинг андаза чизмаси.



пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан юқорига Н₁ Н₂ чизигига нисбатан бурчак ҳосил қилиб, 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 нуқта орқали Н₂ нуқтадан Н₁ нуқтагача чизик тортилади, бу этак чизиги бўлади.

Трусикнинг орқа чоки тушадиган чизик. Б нуқтадан чапга 6 см узунликда (барча размерлар учун) чизик чизиб, чизик учига Т ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан юқорига Т нуқтагача чизик чиқарилади, бу чизик Т дан юқорига 4 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, Т₁ нуқта қўйилади.

Трусикнинг орқа бел чизиги. Т₁ ва А нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Трусикнинг олдинги чоки тушадиган чизик. Т нуқтадан чапга 2 см ўлчаб (барча размерлар учун), Т₂ нуқта қўйилади. Т₂ нуқта билан Н нуқта пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади. Пунктир чизик тенг уч қисмга бўлинади. Т₂Н чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб чапга, юқори бўлиш нуқтасидан 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами, пастки бўлиш нуқтасидан 2 см (барча размерлар учун) ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Т₂ нуқтадан Н нуқтага 1,5 ва 2 нуқталари орқали чизик тортилади.

Трусикнинг олдинги бел чизиги А ва Т₂ нуқталар орқали ўтади.

Почаси резинкали трусик (34- размер)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Трусикнинг белдан тиззагача узунлиги — 42 см
2. Соннинг ярим айланаси — 36 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

АВВГ тўғри бурчаги чизилади (7-расм).

Трусикнинг узунлиги. АГ ва БВ вертикал чизикларининг узунлиги 36 см (трусикнинг белдан тизза-

гача узунлигидан барча размерлар учун 6 см айрилади, яъни $42 - 6 = 36$ см) га тенг.

Трусикнинг кенглиги. АВ ва ГВ горизонтал чизиклари 18 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $36:2=18$ см) га тенг.

Олдинги бел чизиги. Олдинги бел чизиги А нуқта билан Б нуқтани туташтиради.

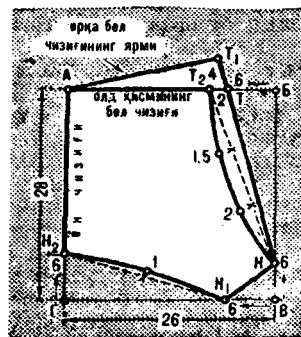
Орқадаги бел чизиги. Б нуқтадан юқорига вертикал чизик 4 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, Т нуқта қўйилади. Т ва А нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

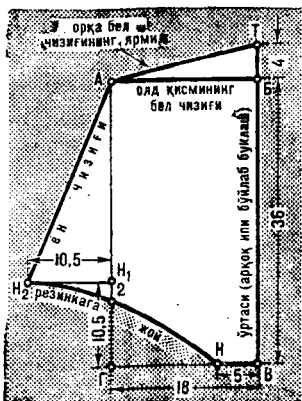
Трусикнинг почаси. В нуқтадан чапга 5 см ўлчаб (барча размерлар учун), Н нуқта қўйилади. Г нуқтадан юқорига 10,5 см ўлчаб (белдан тиззагача бўлган узунлигининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $42:4=10,5$ см), Н₁ нуқта қўйилади. Н₁ нуқтадан чапга 10,5 см ўлчаб, Н₂ нуқта қўйилади. Н₁ нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Н₂ нуқта 2 нуқтаси орқали Н нуқтага туташтирилади, бу поча чизиги бўлади.

Ен чизик. А ва Н₂ нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Еқа ўмизи думалоқ қилиб ўйилган ичкўйлак (32- размер)

6-расм. Трусикнинг андаза чизмаси.





7-рәсм. Почаси резинкалы трусакнинг андаза чизмасы.

Андаза чизмасыни чизиш учун қуйдаги ўлчовлар керак:

1. Ичкўйлакнинг узунлиги—40 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси—32 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

АБВД тўғри бурчаги чизилади (8-рәсм).

Ичкўйлакнинг узунлиги. АД ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги (ички кўйлакнинг узунлиги) 40 см га тенг.

Ичкўйлакнинг кенглиги. АБ ва ДВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 18 см (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $32:2+2=18$ см) га тенг.

Енг ўмининг узунлиги. А нуктадан пастга 14 см (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмидан барча размерлар учун 2 см айрилади, яъни $32:2-2=14$ см) ўлчаб, Г нукта қўйилади. Г нуктадан ўнгга горизонтал чизиқ тортилади, бу чизиқнинг БВ чизиқ билан кесишган нуктаси Г₁ билан белгиланади.

Орқа ёқа ўмизи. Б нуктадан чапга ва пастга 8 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисми, яъни $32:4=8$ см) дан ўлчаб, 8 рақамлари қўйилади; шу нукталар бир-бирига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади; Б нуктадан бўлиш нуктаси орқали 8 см узунликда чизиқ тортилади ва 8 рақами қўйилади. 8, 8, 8 нукталари эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади; бу орқа ўмиз чизиғи бўлади.

Олд ёқа ўмизи. Ёқа ўмизидаги пастки 8 нуктасидан пастга 2 см ўлчаб 2 рақами қўйилади; 2 нуктаси эгри чизиқ ёрдамида орқа ёқа ўмизи чизигига туташтирилади, шунда олдинги ёқа ўмизи ҳосил бўлади.

Елканинг кенглиги. Ёқа ўмизидаги юқори 8 нуктасидан чапга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 нуктасидан пастга 0,5 см (барча размерлар учун) ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади; 0,5 нуктаси юқори 8 нуктасига туташтирилади.

Енг ўмизи. Г нукта 0,5 нуктасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг уч қисмга бўлинади, бўлиш нукталаридан ўнгга пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см дан ўлчаб (барча размерлар учун), 2 рақамлари қўйилади. Сўнгра 0,5 нуктаси билан Г нукта 2 ва 2 нукталари орқали ўтадиган эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади; бу енг ўмизи чизиғи бўлади.

Ен чизиқ. Д нуктадан горизонтал чизиқ чапга 6 см (барча размерлар учун) узайтирилади ва 6 рақами қўйилади; 6 нуктаси Г нуктага чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Этак чизиғи. 6 нуктасидан юқорига 1,5 см (барча размерлар учун) ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. 1,5 нуктаси ДВ чизигининг ўрта қисмига равои чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Қизчаларнинг кечаси киядиган кўйлаги (32-размер)

Андаза чизмасыни чизиш учун қуйдаги ўлчовлар керак:

1. Кечаси кийиладиган кўйлакнинг узунлиги—100 см.
2. Бўйиннинг ярим айланаси—14 см
3. Кўкракнинг ярим айланаси—32 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

АБВД тўғри бурчаги чизилади (9-рәсм, а).

Кўйлакнинг узунлиги. АД ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 100 см (кўйлакнинг ўлчанган узунлиги)га тенг.

Кўйлакнинг кенглиги. АБ ва ДВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 19 см (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $32:2+3=19$ см) га тенг.

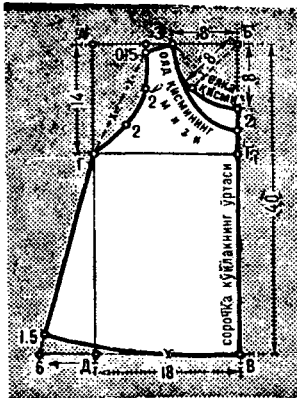
Ёқа ўмининг чуқурлиги. Б нуктадан пастга 17 см (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $32:2+1=17$ см) ўлчаб, Г нукта қўйилади. Г нуктадан чапга горизонтал чизиқ чизилади, унинг АД чизиқни кесиб ўтган нуктаси Г₁ билан белгиланади.

Орқа ёқа ўмизи. Б нуктадан чапга 6,7 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $14:3+2=6,7$ см) ўлчаб, Ш нукта қўйилади. Б нуктадан пастга 6,7 см ўлчаб, Ш₁ нукта қўйилади. Ш₁ нукта Ш нуктага ботик эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Олд ёқа ўмизи. Ш₁ нуктадан пастга 2 см (барча размерлар учун) ўлчаб, Ш₂ нукта қўйилади. Ш₂ нукта орқа ўмиз чизигининг ўрта қисмига равои туташтирилади.

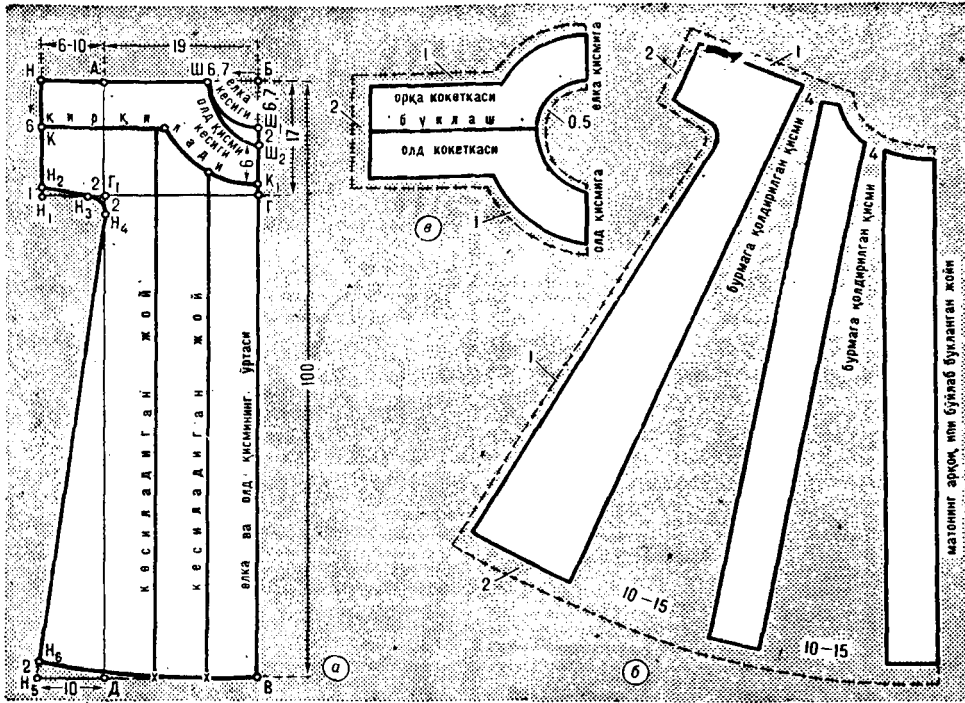
Енг чизиғи. А ва Г₁ нукталардан чапга горизонтал чизиқлар 6—10 см (барча размерлар учун) узайтирилади ва Н ҳамда Н₁ нукталар қўйилади, бу нукталар бир-бирига туташтирилади. Н₁ нуктадан юқорига 1 см ўлчаб, Н₂ нукта қўйилади. Г₁ нуктадан чапга ва пастга 2 см дан ўлчаб, Н₃ ва Н₄ нукталар қўйилади. Н₂ нукта Н₃ нукта орқали Н₄ нуктага туташтирилади; бу енгнинг остки чизиғи бўлади.

Ен чизиқ. Д нуктадан чапга горизонтал чизиқ 10 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, Н₅ нукта қўйилади. Н₅ нуктадан юқорига 2 см ўлчаб, Н₆ нукта қўйилади. Н₄ нукта Н₆ нуктага туташтирилади.



8-рәсм. Ёқа ўмизи думалоқ қилиб уйылган ичкўйлакнинг андаза чизмасы.





9- расм. Қизчалар кечаси кийиладиган қўйлакнинг андаза чизмаси.

Этак чизиги. ДВ чизиги тенг уч қисмга бўлинади. Этак чизиги H_6 нуқтадан бошланади ва ДВ чизигидаги биринчи бўлиш нуқтасига уришиб ўтиб, В нуқтага туташади.

Кокетка чизиги. Н нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, К нуқта қўйилади. $Ш_2$ нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, K_1 нуқта қўйилади. Кокетка чизиги К нуқтадан бошланади ва елка чизигига ҳамда ёқа ўмизи чизигига параллел чизилиб K_1 нуқтага туташади. Кесиб чизиги қуйидагича белгиланади: ДВ чизигидаги бўлиш нуқталаридан юқорига перпендикуляр тик чизиқ чиқарилади, перпендикулярлар кокетка чизиги билан кесишади.

Андазани газлама устига қўйиб (9- расм, б). Андаза кокетка чизиги ҳамда кесиб чизиқлари изидан кесилади; сўнгра андаза деталлари бўйича икки буқланган газлама устига қўйилади. Қўйлакнинг орқа ярми, олдинги ярми ва кокетка андазаларининг ўрта чизиги буқланган газламанинг таҳига тўғри келтирилади. Кечаси кийиладиган қўйлакни орқасидан ёки олдидан тугмаланадиган қилиш мумкин. Кокеткани елкасига чок тушмайдиган қилиб бичилса ҳам бўлади. Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Қўйлакнинг олди ва орқаси алоҳида-алоҳида бичилади. Кечаси кийиладиган қўйлакни 9- расм, а да берилган чизма бўйича кокеткасиз ва кесиб чизиги изидан кермасдан бичиш ҳам мумкин.

Ўғил болаларнинг ичқўйлаги (38- размер)

Андаза чизмасини чизиб учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 16,5 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 38 см
3. Ичқўйлакнинг узунлиги — 75 см
4. Елка кенлиги — 12 см
5. Енг узунлиги — 52 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизилади ва бурчак учига А нуқта қўйилади (10- расм, а). Ичқўйлакнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 75 см узунликда (ичқўйлакнинг ўлчанган узунлиги) чизиқ тушириб, чизиқ учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 18,7 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $38:3+6=18,7$ см), Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Ичқўйлак кўкрак қисмининг кенлиги. Г нуқтадан ўнгга 51 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 13 см қўшилади. $38+13=51$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига ва пастга вертикал чизиқ чизилди, бу чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесилган нуқтаси Ш₁ ҳарфи билан, пастки горизонтал чизиқ билан кесилган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенлиги. Г₁ чизиги тенг икки қисмга бўлини-

ди ва бўлиш нуқтаси Г₂ билан белгиланади. Умизнинг кенлиги 11,5 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $38:4+2=11,5$ см) га тенг. Г₂ нуқтадан ўнг ва чапга 5,8 см дан ўлчаб [ўмиз кенлигини $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $11,5:2=5,8$ см (бу сон яхлитланган)], Г₃ ва Г₄ нуқталар қўйилади.

Г₃ ва Г₄ нуқталардан юқорига перпендикуляр чиқарилади, перпендикулярларнинг юқори горизонтал чизиқни кесиб ўтган жойлари П ва П₁ нуқталари билан белгиланади.

Енг чок тушадиган чизиқ. Г₂ нуқтадан пастга тик чизиқ туширилади, унинг этак чизиги билан кесилган жойига Г₂ нуқта қўйилади.

Ердამчи чизиқлари. ПГ₃ билан П₁ Г₄ чизиқларининг ҳар бири тенг уч қисмга бўлинади, пастки бўлиш нуқталари П₂ ва П₃ билан белгиланади.

Ичқўйлак орқасини чизиб

Ёқа ўмизи А нуқтадан ўнгга 6 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $16,5:3+0,5=6$ см) ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан юқорига 1,5 см ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. А нуқта Ш₂ нуқтага ботик эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади.

Елка чизиги. Ш₂ нуқтадан ўнгга елка қиялигини билдирувчи 2 нуқтаси орқали 14 см (елканинг ўлчанган узунлигига барча размерлар

тег тўрт қисмга бўлинади, бўлиш нуқталари O_1, O_2 ва O_3 билан белгиланади. O_1 нуқтадан юқорига тиккасига 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. O_3 нуқтадан пастга пунктир чизик қисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 0.5 см ўлчанади ва 0.5 рақами қўйилади. $P, 1, O, 1, O_2, 0.5, P_1$ нуқталар расмда кўрсатилгандек туташтирилади, шунда енг боинининг чизиги ҳосил бўлади.

Ен чизиклар. H_2 нуқтадан ўннга 6 см ўлчаб, H_3 нуқта қўйилади. P нуқта H_3 нуқтага туташтирилади. H_1 нуқтадан чапга 6 см ўлчаб, H_4 нуқта қўйилади. H_1 нуқта H_4 нуқтага туташтирилади.

Қоплама манжет. H_3 ва H_4 нуқталардан юқорига 5 см ўлчаб, M ва M_1 нуқталар қўйилади. H_2 нуқтадан юқорига 7 см ўлчаб, M_2 нуқта қўйилади. M, M_2 ва M_1 нуқталар ўзаро туташтирилади.

БОЛАЛАР КИЙИМИ. Барча ёшдаги болалар кийими гигиена қондаларига мос ва қўлай бичимда бўлиши лозим. Болаларни чиройли кийини билишга, кийимни авайлаб кийиши ва уни тоза тутишга ёшлигидан ўргатиш керак.

Катта ёшдаги кишилар кийимининг размерлари қандай аниқланса, болалар кийимининг размери ҳам шундай аниқланади, яъни кийимнинг размери кўкракнинг ўлчаб олинган ярим айланасига тенг (*Бичиш ва тикиш мақоласига қаранг*).

Болалар кийимини уйда тикса ҳам бўлади. Зарур ўлчовлар олингандан кейин асосий андаза чизмасини чизили ва унга таянган фасоннинг чизикларини тушириш керак (*Модель ясаш мақоласига қаранг*). Шундан кейин андаза белгиланган чизиклар издан кесилади; кийимнинг бирор жойига бурма ёки складка тушадиган бўлса, андазини газлама устида керагича сўриб, бурма ёки складка ҳақи ташлаб бичиш керак.

Болалар кийимининг андаза чизмалари қуйида берилган.

Болалар фартуғи (30- размер)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

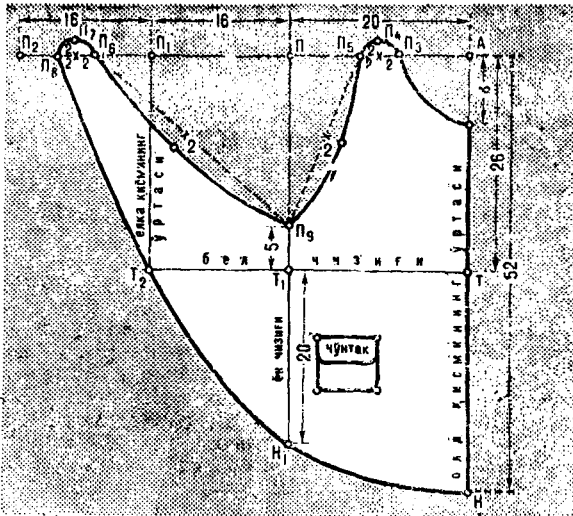
1. Кўкракнинг ярим айланаси — 30 см
2. Орқанинг белгача узунлиги — 26 см
3. Фартуқнинг узунлиги — 52 см.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (1- расм).

Фартуқнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 52 см узунликда (фартуқнинг ўлчаб олинган узунлиги) тўғри чизик тушириб, учига Н нуқта қўйилади.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 26 см ўлчаб (орқанинг белгача



1- расм. Болалар фартуғининг андаза чизмаси.



узунлиги), Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ёрдамчи чизиклар. А нуқтадан чапга 20 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $30:2 + 5 = 20$ см) ўлчаб, П нуқта қўйилади. П нуқтадан пастга тўғри чизик туширилиб, унинг бел чизигини кесиб ўтган нуқтаси T_1 билан белгиланади.

T_1 нуқтадан пастга 20 см ўлчаб, H_1 нуқта қўйилади. П нуқтадан чапга 16 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $30:2 + 1 = 16$ см) ўлчаб, P_1 нуқта қўйилади. P_1 нуқтадан чапга 16 см ўлчаб, P_2 нуқта қўйилади.

Елка ўмизини ва олдинги елка кенглиги. АП чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан ўннга, юқорига ва чапга 2 см дан ўлчаб (барча размерлар учун), бу нуқталар P_3, P_4 ва P_5 ҳарфлари билан белгиланади. А нуқтадан пастга 8 см (барча размерлар учун) ўлчаб, 8 рақами қўйилади ва 8 нуқтаси P_3 нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади, эгри чизик P_4 ва P_5 нуқталарни орқали давом эттирилади.

Ўмиз чизиги ва орқа елка кенглиги. P_1, P_2 чизиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўннга, юқорига ва чапга 2 см дан (барча размерлар учун) ўлчаб, бу нуқталар P_6, P_7 ва P_8 билан белгиланади. T_1 нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб (барча размерлар учун), P_9 нуқта қўйилади ва P_9 нуқта P_5 нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчаб, бу нуқта 2 рақами билан белгиланади. P_9 ва P_6 нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб пунк-

тир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчаниб, 2 рақами қўйилади. Елка чизиги билан ўмиз чизиги P_8 нуқтани $P_7, P_6, 2, P_9$ ва 2 нуқталари орқали P_5 нуқтага туташтирилади.

Фартуқнинг этаги. P_8 нуқта Н нуқтага T_2 ва H_1 нуқталари орқали туташтирилади.

Фартуқка чўптаклар тикилади.

Мактабгача ёшдаги қизчалар кўйлагини (32- размер)

Мактабгача ёшдаги қизчалар кўйлагининг асосий андаза чизмасидан фойдаланиб, турли фасондаги кўйлақлар бичиш ва тикиш мумкин; бунинг учун асосий андаза чизмасига фасоннинг чизиклари чизилади, холос.

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 14 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 32 см
3. Орқанинг белгача узунлиги — 28 см
4. Кўйлакнинг узунлиги — 55 см
5. Елка кенглиги — 9 см
6. Енг узунлиги — 40 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (2- расм, а).

Кўйлакнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 55 см узунликда (кўйлакнинг ўлчаб олинган узунлиги) чизик тушириб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги (узунлиги). А нуқтадан пастга 15,7 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $32:2 + 5 =$

=15,7 см) ўлчаб, Г нўқта қўйилади ва Г нўқтадан ўнгга ихтиёрли узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Бел чизиги. А нўқтадан пастга 28 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Г нўқта қўйилади ва Г нўқтадан ўнгга ихтиёрли узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нўқтадан ўнгга 14,7 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $4 \text{ см} \times 3 + 4 = 14,7 \text{ см}$) ўлчаб, Г₁ нўқта қўйилади. Г₁ нўқтадан юқорига тўғри чизиқ чиқарилиб, унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нўқтаси П₁ ҳарфи билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нўқтадан ўнгга 10 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $32:4 + 2 = 10 \text{ см}$) ўлчаб, Г₂ нўқта қўйилади. Г₂ нўқтадан юқорига ихтиёрли узунликда тўғри чизиқ чиқарилади.

Кўйлакнинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нўқтадан ўнгга 40 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 8 см қўшилади, яъни $32 + 8 = 40 \text{ см}$) ўлчаб, Г₃ нўқта қўйилади. Г₃ нўқта орқали юқорига ва пастга тик чизиқ чизилиб, бу чизиқнинг бел чизиги билан кесишган нўқтаси Т₁ билан, этак чизиги билан кесишган нўқтаси Н₁ билан белгиланади.

Кўйлак олдинги лифи (подчакси)нинг баландлиги. Г₃ нўқтадан юқорига 17,7 см (енг ўмизининг чуқурлигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $15,7 + 2 = 17,7 \text{ см}$) ўлчаб, Ш нўқта қўйилади. Ш нўқтадан чапга, Г₂ нўқтадан чиққан тик чизиқ билан кесишадиган қилиб, горизонтал чизиқ чизилади ва уларнинг кесишган нўқтаси П₁ билан белгиланади.

Ен чок тушадиган чизиқ. Г₁ нўқтадан ўнгга 3 см ўлчаб, Г₄ нўқта қўйилади. Г₄ нўқтадан пастга ёрдамчи чизиқ туширилиб, ёрдамчи чизиқнинг этак чизиги билан кесишган нўқтаси Н₂ билан, бел чизиги билан кесишган нўқтаси Т₂ билан белгиланади.

Кўйлакнинг орқасини чизиш

Еқа ўмизи. А нўқтадан ўнгга 5,2 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $14,3 + 0,5 = 5,2 \text{ см}$) ўлчаб, 5,2 нўқта қўйилади. Бу нўқтадан 1,5 см юқорига Ш₁ нўқта қўйилади. А нўқта Ш₁ нўқтага ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нўқтадан пастга 2 см ўлчаб 2 рақами қўйилади.

Елка чизиги. Ш₁ нўқтадан ўнгга елка қиялигидаги 2 нўқта томон 10 см (елканинг кенглигига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $9 + 1 = 10 \text{ см}$) узунликда чизиқ тортиб, учига П₂ нўқта қўйилади.

Енг ўмизи. Г₁ нўқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизиқ чиқарилади. Умиз чизиги П₂ нўқтани Г₄ нўқтага туташтиради, бу чизиқ ПГ₁ чизигига уришиб 2 нўктаси орқали ўтади.

Ен чок тушадиган чизиқ. Т₂ нўқтадан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. Г₄ ва 1 нўқталар орқали пастга НН₁ чизигича тўғри чизиқ туширилиб, унинг НН₁ чизиги билан кесишган нўқтаси Н₃ билан белгиланади.

Этак чизиги. Н₃ нўқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилиб, Н нўқта 1 нўқтасига туташтирилади.

Кўйлакнинг олдин чизиш.

Еқа ўмизи. Ш нўқтадан чапга 5,2 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $14:3 + 0,5 = 5,2 \text{ см}$) ўлчаб, Ш₂ нўқта қўйилади.

Ш нўқтадан пастга 6,2 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $14:3 + 1,5 = 6,2 \text{ см}$) ўлчаб, Ш₃ нўқта қўйилади. Ш₂ нўқта Ш₃ нўқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нўқтасидан 1,5 см пастга 1,5 нўқтаси қўйилади. Умиз чизиги Ш₂ нўқтани 1,5 нўқтаси орқали Ш₃ нўқтага туташтиради.

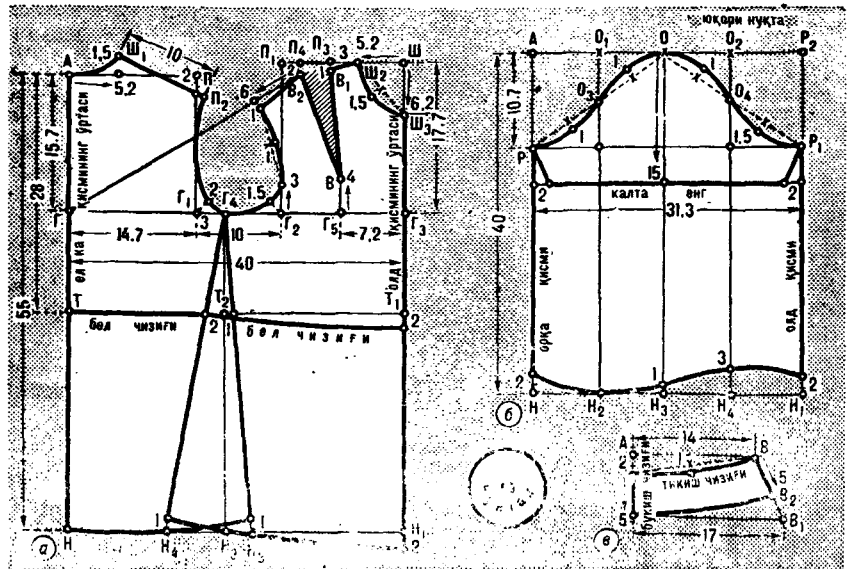
Елка чизиги ва витачка. Ш₂ нўқтадан 3 см чапга П₃ нўқта қўйилади. Г₃ нўқтадан чапга 7,2 см (Ш нўқта билан П₃ нўқта орасидаги чизиқ узунлигидан барча размерлар учун 1 см айрилади, яъни $5,2 + 3 - 1 = 7,2 \text{ см}$) ўлчаб, Г₅ нўқта қўйилади.

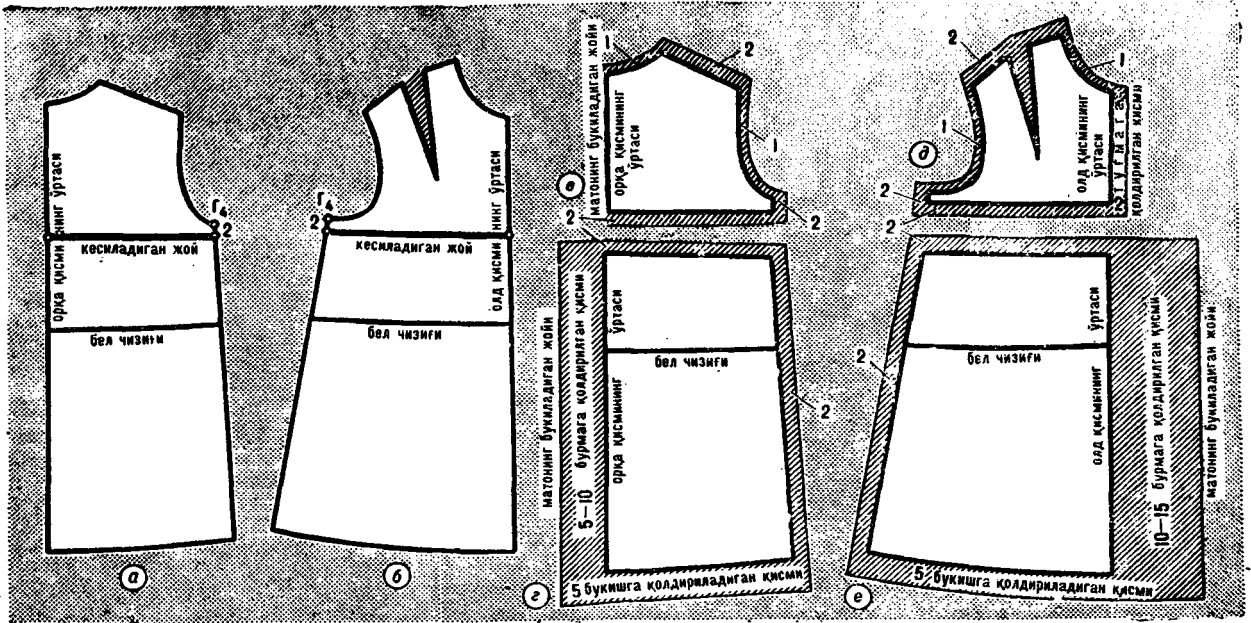
П₃ нўқта Г₅ нўқтага туташтирилади. Г₅ нўқтадан юқорига 4 см ўлчаб, В нўқта қўйилади. П₃ нўқтадан 1 см пастга В₁ нўқта қўйилиб, В₁ нўқта Ш₂ нўқтага туташтирилади ва П₁ нўқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, П₄ нўқта қўйилади. П₄ нўқта В нўқтага туташтирилиб, В нўқтадан юқорига П₄ нўқта томон ВВ₁ чизиқ узунлигига тенг чизиқ чиқарилади ва учига В₂ нўқта қўйилади. Витачканинг иккала чизиги ўзаро тенг бўлиши лозим.

В₂ нўқта Г нўқтага чизиқ ёрдамида туташтирилади. В₂ нўқтадан чапга 6 см (елканинг кенглигидан барча размерлар учун 3 см айрилади, яъни $9 - 3 = 6 \text{ см}$) ўлчаб, 6 рақами қўйилади. Бу нўқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нўқтаси В₂ нўқтага туташтирилади.

Енг ўмизи. Г₂ нўқтадан 3 см юқорига 3 рақами қўйилади. 3 нўқтаси елка чизигидаги 1 нўқтасига пунк-

2-расм. Мактабгача ёшдаги қизчалар кўйлагининг андаза чизмаси: а — орқа ва олд қисмлари; б — бир чокли енг; в — еқа.





тир чизиқ ёрдамда туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтасидан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади.

Г₂ нуқтадан, бурчакнинг ўртасидан бўладиган қилиб, 1,5 см узунликда чизиқ чиқарилиб, учига 1,5 рақами қўйилади. Енг ўмизи чизиғи 1, 1, 3, 1,5 ва Г₄ нуқталарини ўзаро туташтиради.

Ен чок тушадиган чизиқ. Т₂ нуқтадан 2 см чапга 2 рақами қўйилиб, ён чизиқ Г₄ нуқтани 2 нуқтаси орқали Н₁ чизиғига туташтиради, бу чизиқлар кесишган нуқта Н₄ билан белгиланади.

Бел чизиғи. Т₁ нуқтадан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси ён чизиқдаги 2 нуқтасига туташтирилади.

Этак чизиғи. Вертикал чизиқ Н₁ нуқтадан пастга 2 см узайтирилиб, 2 рақами қўйилади. Н₄ нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилиб, 1 2 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Енгги чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А нуқта қўйилади (2-расм, б).

Енгнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 40 см узунликда (еннинг ўлчаб олинган узунлиги) чизиқ туширилиб, учига П ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрни узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Енг боши (окат) нинг баландлиги. А нуқтадан пастга 10,7 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисми, яъни $32:3=10,7$ см) ўлчаб, Р нуқта қўйилади. Р нуқтадан ўнгга ихтиёрни узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Енгнинг кенлиги. Р нуқтадан ўнгга 31,3 см [кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар

учун 5 см қўшиб иккига қўлайтирилади, яъни $(32:3+5) \times 2=31,3$ см] ўлчаб, Р₁ нуқта қўйилади. Р₁ нуқта орқали юқорига ва пастга вертикал чизиқ чизилиб, унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси Р₂ билан, этак чизиғи билан кесишган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Ёрдамчи чизиқлар. АР₂ чизиғи тенг тўрт қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталари О (енг бошининг энг баланд нуқтаси), О₁ ва О₂ ҳарфлари билан белгиланади. Бу нуқталардан пастга этак чизиғига етказиб тўғри чизиқлар туширилиб, уларнинг этак чизиғи билан учрашган нуқталари Н₂, Н₃ ва Н₄ билан белгиланади. О нуқта Р ва Р₁ нуқталарга пунктир чизиқлар билан туташтирилади. Бу чизиқларнинг О₁ 2 чизигини кесиб ўтган нуқтаси О₃ ҳарфи билан, О₂ Н₄ чизигини кесиб ўтган нуқтаси О₄ билан белгиланади.

Енг боши. Ёрдамчи чизиқлар орасидаги ҳар бир пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, РО₃ пунктир чизигидаги бўлиш нуқтасидан 1 см пастга, О₂О пунктир чизигидаги бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига, шунингдек ОО₄ пунктир чизигидаги бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақамлари, О₄ Р₁ пунктир чизигидаги бўлиш нуқтасидан 1,5 см пастга 1,5 рақами қўйилади. Кейин Р нуқта Р₁ нуқтага 1, О₃, 1, О, 1, О₄ ва 1,5 нуқталари орқали ўтган чизиқ ёрдамда туташтирилиб, ана шунда енг бошини кўрсатиб турувчи чизиқ ҳосил бўлади.

Енгнинг қуйи чизиғи. Н нуқтасидан юқорига 2 см, Н₃ нуқтасидан 1 см, Н₄ нуқтасидан 3 см, Н₁ нуқтасидан 2 см ўлчанади. Қуйи чизиқ 2, Н₂, 1, 3, 2 нуқталар билан туташтирилади.

3-расм. Мактабгача ёшдаги кизчалар киядиган тўғри кокеткали кўйлак.



Қисқа енг. О нуқтадан пастга 15 см ўлчаб, 15 рақами қўйилиб, 15 нуқтаси орқали ўнг ва чапга ён чизиқларга етказиб горизонтал чизиқ тортилади. Горизонтал чизиқнинг чап томондаги ён чизиқ билан кесишган нуқтасидан 2 см ўнгга, ўнг томондаги ён чизиқ билан кесишган нуқтасидан эса 2 см чапга 2 рақамлари қўйилиб, чапдаги 2 нуқтаси Р нуқтага, ўнгдаги 2 нуқтаси Р₁ нуқтага туташтирилади.

Еқани чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (2-расм, в).

Еқани ўмизга тикиш чизиғи. А нуқтадан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. А нуқтадан ўнгга 14 см (бўйиннинг ярим айлана узунлиги) ўлчаб, В нуқта қўйилади. В нуқта 2 нуқтасига пунктир чизиқ ёрдамда туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтасидан 1 см пастга 1 рақами қў-

йилади. Тикиш чизиги 2, 1 ва В нуқталари орқали чизилади.

Еқанинг эни. 2 нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйиб, 5 нуқтасидан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Еқанинг учи ва пастки чизиги (чети). 5 нуқтасидан ўнгга 17 см (бўйиннинг ярим айланаси узунлигига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $14 + 3 = 17$ см) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади. В₁ нуқта В нуқтага туташтирилади. В нуқтадан 5 см пастга В₂ нуқта қўйилади. 5 нуқтаси В₂ нуқтага расмда кўрсатилганидек туташтирилади.

Мактабгача ёшдаги қизчалар киядиган тўғри кокеткали кўйлак

Мактабгача ёшдаги қизчалар кўйлагининг асосий андаза чизмасига (2-расм, а) мазкур кўйлак фасонининг чизиқлари чизилади.

Кўйлакнинг орқаси (3-расм, а), Г₄ нуқтадан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан ўнгга орқадаги ўрта чизиқ билан кесишгунча кокетка чизиги чизилади.



4-расм. Мактабгача ёшдаги қизчаларнинг эзги кўйлаги.

Кўйлакнинг олди (3-расм, б), Г₄ нуқтадан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан ўнгга олдинги ўрта чизиқ билан кесишгунча кокетка чизиги чизилади.

Андазани газлама устига қўйиш (3-расм, в, г, д, е). Асосий андазани белгиланган чизиқлар изидан кесиб олиб, ҳар бир детални газлама устига жойлаш керак. Андазанинг орқадаги ўрта чизиги бўйига икки букланган газлама тахига тўғри келтирилади. Бурма ҳосил бўлиши учун орқа андазасининг кокеткадан пастки (этак) қисмини (орқадаги ўрта чизиқни) газлама тахидан 5—10 см ичкарига суриш керак, шунда бурма ҳақи ҳосил бўлади; газлама қанчалик юпқа бўлса, шунча кўпроқ бурма ҳақи қолдириш керак. Чоклар ҳақи расмда кўрсатилган. Олдинги ўрта чизиқда 2 см илгак ҳақи ташлаб кетилиши лозим. Бурма ҳосил бўлиши учун олдинги ўрта чизиқни ҳам газлама тахидан 10—15 см ичкарига суриш лозим. Енгнинг тузилиши 2-расм, б да кўрсатилган.

Мактабгача ёшдаги қизчаларнинг эзги кўйлаги

Мактабгача ёшдаги қизчалар кўйлагининг асосий андаза чизмасига (2-расм, а) кўйлак фасонининг чизмалари чизилади.

Кўйлакнинг орқаси (4-расм, а). А нуқтадан пастга 10—12 см ўлчаб, нуқта шу рақамлар билан белгиланади; бу нуқтадан ўнгга 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. Сўнгра елқадан пастга ўмиз чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 4 нуқтаси 7 нуқтасига туташтирилиб, 7 нуқтасидан пастга, кесиш чизиги бўйича тўғри чизиқ туширилиб этак чизигига туташтирилади.

Кўйлакнинг олди (4-расм, б). Елқадан пастга ўмиз чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади.

4 нуқтасидан этак чизигигача кесиш чизиги чизилиб, бу чизиқ елка витачкаси орқали ўтиши лозим; кейин елка витачкаси бекитилади.

Андазани газлама устига қўйиш (4-расм, в, г, д, е). Асосий андаза белгиланган чизиқлар изидан кесилиб, газлама устига жойлаштирилади. Орқа андазасининг ўрта чизиги бўйига икки букланган андаза тахига тўғри келтирилади. Кўйлак орқа ярмининг кесиш чизиқлари ҳар иккала томондан 2 см қиялатилади. Кўйлак олди андазасининг ўрта чизиги ҳам газлама тахига тўғри келтирилади. Кесиш чизиқлари ҳар иккала томонга 2 см қиялатилади.

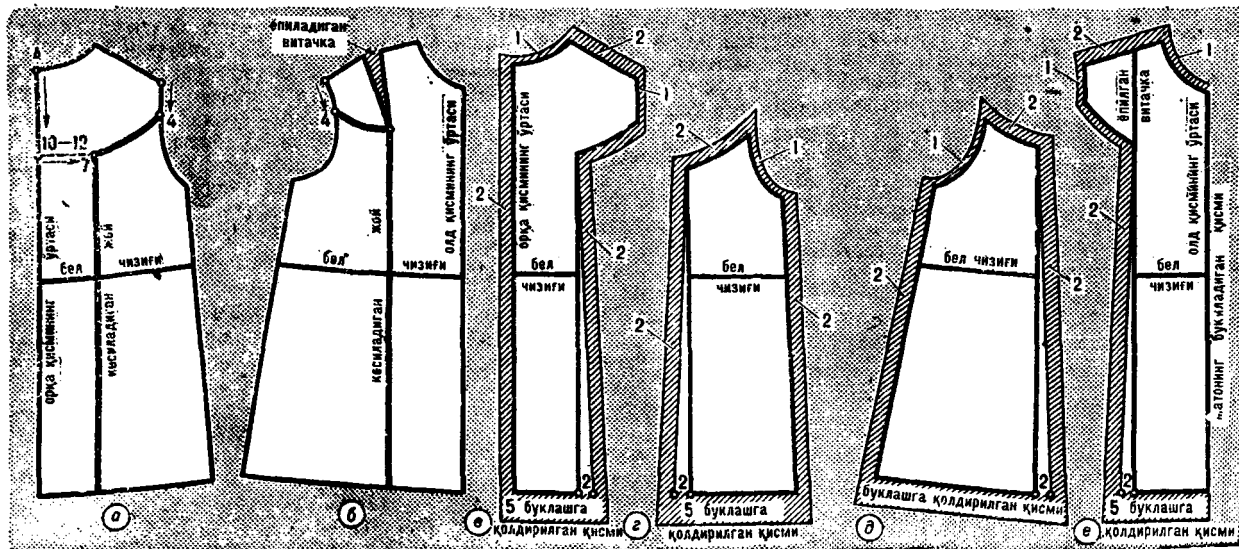
Мактабгача ёшдаги қизчаларнинг енг ўмизидан бўртма чизиги туширилган кўйлаги

Бундай қизчалар кўйлагининг асосий андаза чизмасига (2-расм, а) кўйлак фасонининг чизиқлари чизилади.

Кўйлакнинг орқаси (5-расм, а). Бел чизигидан ва ён чизиқдан пастга орқадаги ўрта чизиқ бўйича 8 см дан ўлчаб, бу нуқталар 8 рақамлари билан белгиланади. 8 нуқталари ўзаро туташтирилиб, андазани кесиш чизиги ҳосил қилади.

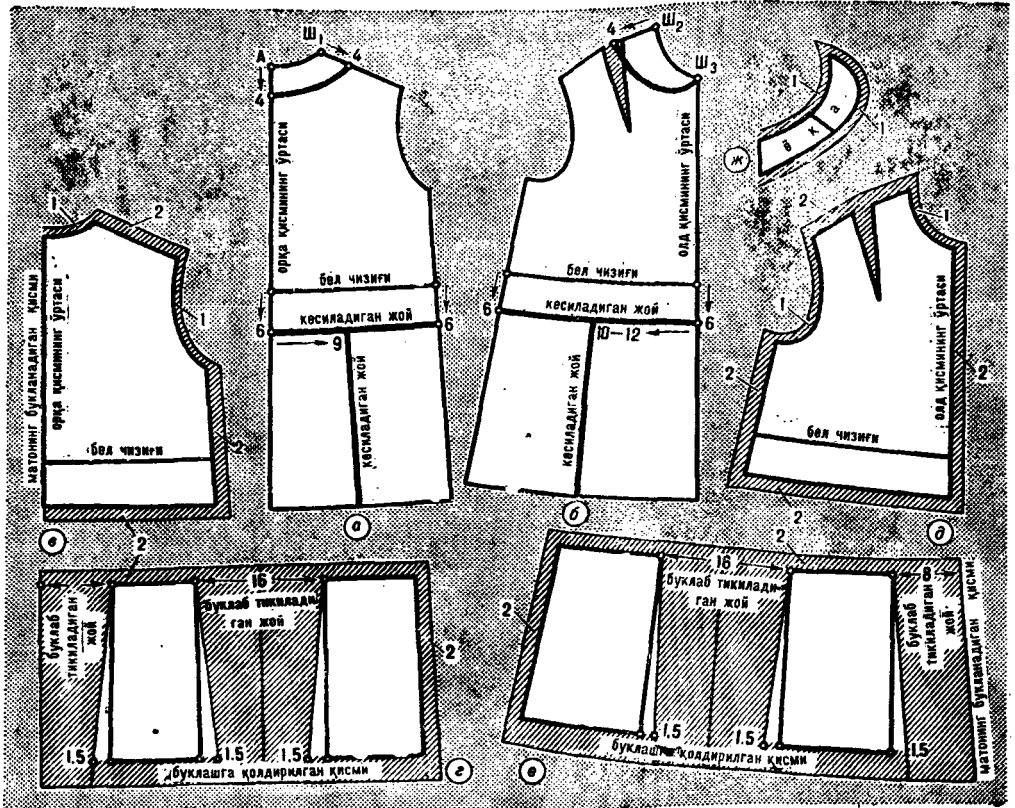
Еқа. А нуқтадан пастга орқадаги ўрта чизиқ бўйича 5 см ўлчаб, 5 нуқтаси қўйилади. Ш₃ нуқтадан ўнгга елка чизиги бўйича 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади ва 5 нуқталари ботиқ эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади, бу чизиқ ёқа ўмизидан бир хил масофада ўтади.

Кўйлакнинг олди (5-расм, б). Елка витачкаси бекитилиб, бел чизигидан пастга ён чизиқ ва ўрта чизиқ бўйича 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади. 8 нуқталари ўзаро туташтирилади. Елка чизигидан пастга ўмиз чизиги бўйича 6 см ўлчаб, 6 рақами





6- расм. Мактабга ча ёшдаги қизчаларнинг бел чизиги пастга сурилган қўлагли.



Сарафанининг орқаси (7-расм, а). А нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади ва 6 нуқта-сидан ўнгга горизонтал чизиқ тортилади. Ш₁ нуқтадан ўнгга елка чизиги бўйича 3 см ўлчаб, 3 нуқтаси қўйилади, бу нуқтадан пастга этак чизигига етказиб тўғри чизиқ тушири-либ, андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Сарафанининг олди (7-расм, б). Елка витачкаси қийиб олинди, Ш₂ нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, 6 нуқта-си қўйилади; бу нуқтадан чапга, витачка чизигигача горизонтал чизиқ чизилиб ёқа ўмизи шу чизиқ изидан ўйиб олинади.

Чўнтак. Бел чизигидан пастга олдинги ўрта чизиқ бўйича 3 см ўлчаб, 3 нуқтаси қўйилади, бу нуқтадан чапга 8 см ўлчаб 8 рақами қўйилади. 8 нуқтасидан чапга 10 см, пастга эса 11 см ўлчаб, бу нуқталар 10 ва 11 рақамлари билан белгиланади. Чўнтакнинг белгиланган барча нуқталари расмдагидек, ўзаро туташтирилади.

Чўнтак қопқоғи. 8 ва 10 нуқталаридан 4 см пастга 4 рақамлари қўйилади. Чап томондаги 4 нуқта-сидан 2 см ўнгга, ўнг томондаги 4 нуқтасидан эса 2 см чапга 2 рақамлари қўйилади 10, 2, 2 ва 8 нуқталари ўзаро бирин-кетин туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (7-расм, в, г). Асосий андаза белгиланган чизиқлар изидан

кесилиб, газлама устига жойланади. Бўйига икки буқланган газлама тахига андазанинг орқадаги ўрта чизиги тўғри келтирилади. Чоклар ҳақи расмда кўрсатилган. Андазанинг олдинги ўрта чизиги ҳам газлама тахига тўғри келтирилади.

Мактабга ча ёшдаги қизчалар киядиган костюм (30- размер) Жакет

Жакетнинг андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйин қисмининг ярим айланаси — 13,5 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 30 см
3. Орқанинг белгача узунлиги — 27 см
4. Жакетнинг узунлиги — 40—45 см
5. Елка кенглиги — 9 см
6. Ёнг узунлиги — 36 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (8-расм, а).

Жакетнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 40 см узунликда (жакетнинг ўлчаб олинган узунлиги) чизиқ туширилиб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Ёнг ўмизининг чуқурлиги (узунлиги). А нуқтадан пастга 15 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $30:3+5=15$ см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади.

Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади. Бел чизиги. А нуқтадан пастга 27 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта қўйилади.

Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 14 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $30:3+4=14$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилади.

Г₁ нуқтадан юқорига горизонтал чизиққа етказиб тик чизиқ чиқарилиб, чизиқлар кесилган нуқта П билан белгиланади.

Ёнг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 9,5 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $30:4+2=9,5$ см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйилади.

Г₂ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда тик чизиқ чиқарилади.

Жакетнинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 37 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 7 см қўшилади, яъни $30+7=37$ см) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилади.

Г₃ нуқта орқали юқорига ихтиёрый узунликда, пастга эса этак чизигига етказиб тўғри чизик чизилади, бу чизикнинг бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₁ билан, этак чизиги билан кесишган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Жакет олдининг баландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 17 см (ўмиз чуқурлигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни 15+2=17 см) ўлчаб, Ш нуқта қўйилади.

Ш нуқтадан чапга ихтиёрый узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ен чизик. Г₁ нуқтадан 3 см ўнгга Г₄ нуқта қўйилади. Г₄ нуқтадан пастга этак чизигига етказиб тўғри чизик туширилиб, чизиклар кесишган нуқта Н₂ билан белгиланади.

Жакетнинг орқасини чизиш

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 5,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 13,5:3+1=5,5 см) ўлчаб, 5,5 нуқтаси қўйилади. Бу нуқтадан 1,5 см юқорига Ш₁ нуқта қўйилади. А нуқта Ш₁ нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан 1,5 см пастга 1,5 нуқтаси қўйилади.

Елка чизиги. Ш₁ нуқтадан ўнгга елка қиялигидаги 1,5 нуқтаси орқали 10,5 см [елканинг кенлигига 1,5 см қўшилади (витачканинг чуқурлиги), яъни 9+1,5=10,5 см] узунликда чизик чизиб, учига П₁ ҳарфи қўйилади. Ш₁ нуқтадан 3 см ўнгга 3 рақами қўйилади. 3 нуқтасидан 1,5 см ўнгга 1,5 нуқтаси қўйилади (1,5 см — витачканинг чуқурлиги).

Сўнгга 3 нуқтасидан пастга 5 см узунликда чизик тушириб, учига 5 рақами қўйилади. 5 нуқтасидан юқорига 1,5 нуқтаси орқали 5 см узунликда витачка чизиги чиқарилиб, П₁ нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси 5 нуқтасига туташтирилади.

Енг ўмизи. Г₁ нуқтадан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 2 см узунликда чизик чиқарилиб, чизик учига 2 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ПГ, чизигига уриниб 2 нуқтаси орқали ўтадиган чизик ёрдамида Г₄ нуқтага туташтирилади.

Ен чизик. Н₂ нуқтадан 1 см чапга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси Г₄ нуқтага туташтирилади.

Жакетнинг олдини чизиш

Еқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 5,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 13,5:3+1=5,5 см) ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни 13,5:3+2=6,5 см) ўлчаб, Ш₃ нуқта қўйилади. Ш₂ нуқта Ш₃ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. Еқа ўмизи чизиги Ш₂, 1,5 ва Ш₃ нуқталари орқали чизилади.

Елка чизиги. Ш₂ нуқта Г нуқтага пунктир чизик ёрдамида ту-

таштирилади. Ш₂ нуқтадан чапга 9 см (елка кенлиги) ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади.

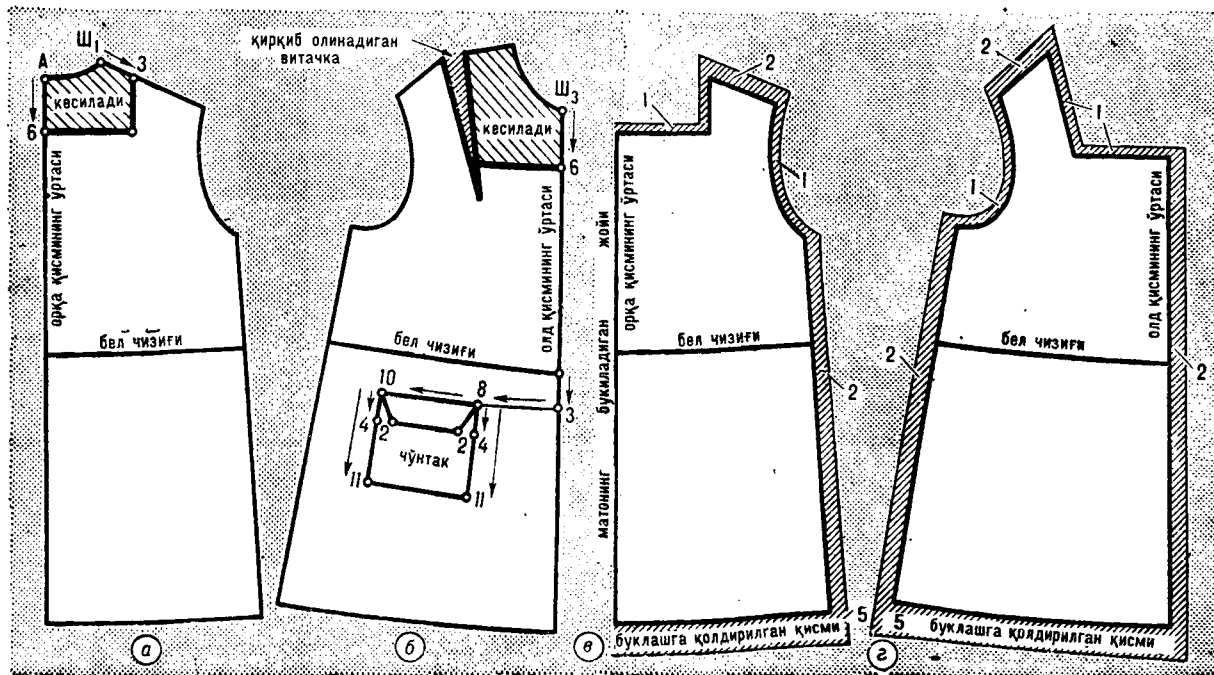
Енг ўмизи. Г₂ нуқтадан 4 см юқорига 4 рақами қўйилади. Г₂ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 1,5 см узунликда чизик чиқарилиб, чизик учига 1,5 рақами қўйилади. П₂ нуқта 4 нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. Умиз чизиги П₂, 1, 4, 1, 5 ва Г₄ нуқталар орқали ўтказилади.

Ен чизик. Н₂ нуқтадан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. Г₄ нуқта 1 нуқтасига туташтирилади.

Жакетнинг этак чизиги. Вертикал чизик Н₁ нуқтадан пастга 1 см узайтирилиб, 1 нуқтаси ен чизикдаги 1 нуқтасига туташтирилади.

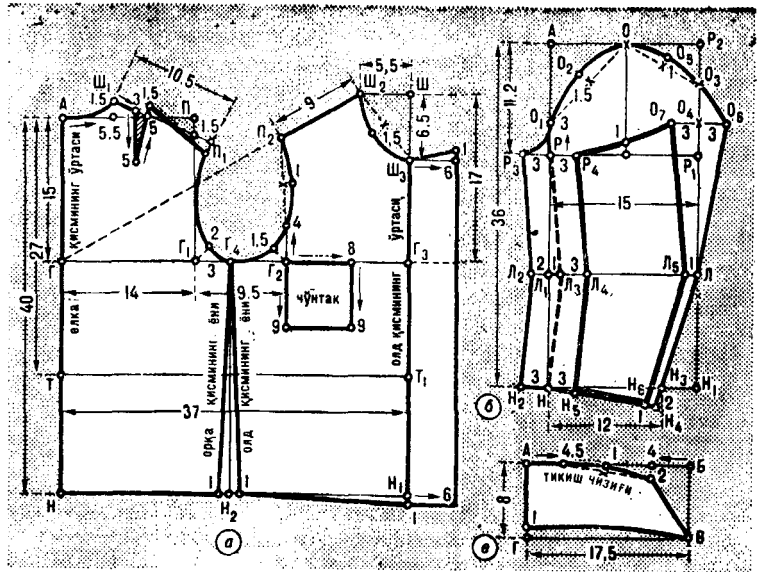


7-расм. Мактабгача ёшдаги қизчалар сарафани.





8-расм. Мактабгача ёшдаги қизчалар жакетининг андаза чизмаси: а — орқа ва олд қисмлари; б — икки чокли енг; в — ёқа.



Илгак ҳақи. Ш₃ нуқтадан ўннга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади. 6 нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. Ш₃ нуқта 1 нуқтасига туташтирилади. Этак чизигидаги 1 нуқтасидан ўннга чизиқни 6 см узайтириш керак. Шундан кейин 1, 6 ва 6 нуқталари ўзаро туташтирилади.

Чўнтак. Г₂ нуқтадан ўннга 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади. Сўнгра Г₂ ва 8 нуқталаридан пастга 9 см дан ўлчаб, 9 рақамлари қўйилади. Г₂, 8, 9 ва 9 нуқталари ўзаро кетма-кет туташтирилади.

Ёслатма: агар жакет бир ёқлама тугмалли қилиб тикиладиган бўлса, жакет олдининг ўрта чизигига (бортга) тугма ҳақи учун 2—3 см қўшилади.

Икки чокли енгни чизиш

Тўғри бурчак чизилиб, учига А ҳарфи қўйилади (8-расм, б).

Енгнинг узунлиги А нуқтадан пастга 36 см узунликда (енгнинг ўлчанган узунлиги) чизиқ туширилиб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Енг бошининг баландлиги. А нуқтадан пастга 14,2 см (жакет енг ўмизи чуқурлигининг 3/4 қисми) ўлчаб, Р нуқта қўйилади. Р нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Енгнинг кенглиги. Р нуқтадан ўннга 15 см (кўрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни 30:3+5=15 см) ўлчаб, Р₁ нуқта қўйилади.

Р₁ нуқта орқали юқорига ва пастга вертикал чизиқ чиқарилади. Вертикал чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесинган нуқтаси Р₂ билан, пастки горизонтал чизиқ (этак чизиги) билан кесинган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Тирсак чизиги. Р₁ Н₁ чизи-

ғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига Л нуқта қўйилади. Л нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилиб, унинг АН чизиги билан кесинган нуқтаси Л₁ билан белгиланади.

Енгнинг устки ярмини чизиш

Олдинги чок. Р нуқтадан 3 см чапга (барча размерлар учун) Р₃ нуқта қўйилади. Л₁ нуқтадан 2 см чапга Л₂ нуқта қўйилади. Горизонтал чизиқ Н нуқтадан чапга 3 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, чизиқ учига Н₂ нуқта қўйилади. Р₃, Л₂ ва Н₂ нуқталари ўзаро туташтирилади, натижада олдинги чок тушадиган чизиқ ҳосил бўлади.

Енг боши чизиги. АР₂ чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси О билан белгиланади. Р нуқтадан 3 см (барча размерлар учун) юқорига О₁ нуқта қўйилиб, бу нуқта О нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан чапга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1,5 см ўлчаб, О₂ нуқта қўйилади.

Р₂ Р₁ чизиги тенг уч қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталари О₃ ва О₄ билан белгиланади. О нуқта О₃ нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига О₅ нуқта қўйилади.

О₄ нуқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилиб, О₄ нуқтадан 3 см ўннга О₆ нуқта қўйилади.

Енг боши чизиги Р₃, О₁, О₂, О₅, О₃ ва О₆ нуқталари орқали чизилади.

Тирсак чоки ва енг учи. Н₁ нуқтадан ўннга 12 см ўлчаб, Н₃ нуқта қўйилади. О₆, Л₁ ва Н₃ нуқта-

лар чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади, бу — тирсак чизиги бўлади; тирсак чизиги пастга 2 см узайтирилиб, учига Н₄ нуқта қўйилади, бу нуқта Н₁ нуқтага туташтирилади.

Енгнинг олдинги қисмидаги букиш чизиги. Л₁ нуқтадан 1 см ўннга Л₃ нуқта қўйилиб, Н₁, Л₃ ва Р₂ нуқталар орқали пунктир чизиқ ўтказилади, у енг боши чизигига уланади ва пунктир чизиқ букиш чизиги ҳисобланади.

Енгнинг остки ярмини чизиш

Енгнинг олдинги чоки. Р₁, Л₃ ва Н₁ нуқталардан 3 см ўннга Р₄, Л₄ ва Н₅ нуқталар қўйилади. Олдинги чок тушадиган чизиқ шу нуқталар орқали чизилади.

Енг остки ярмининг юқори қисмидаги кенглиги. О₄ нуқтадан 3 см чапга О₇ нуқта қўйилади.

Енг остки ярмининг тирсак чизиги бўйича кенглиги. Л₁ нуқтадан 1 см чапга Л₅ нуқта қўйилади.

Тирсак чоки тушадиган чизиқ ва енг учи. Н₄ нуқтадан 1 см чапга Н₆ нуқта қўйилади. Н₆, Л₅, О₇ нуқталар ўзаро туташтирилиб, натижада тирсак чоки тушадиган чизиқ ҳосил қилинади. Н₆ нуқта Н₅ нуқтага туташтирилгач, енг учи чизиги ҳосил бўлади.

Енг остки ярмининг ўйиғи. О нуқтадан пастга РР₁ чизигига етказиб тўғри чизиқ чизилиб, чизиқлар кесинган нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. Р₄, Л₄ ва О₇ нуқталар ўзаро туташтирилиб, ҳосил бўлган чизиқ енг остки ярмининг ўйиғи бўлади.

Ёқани чизиш

АБВГ тўғри тўрт бурчаги чизилади (8-расм, в).

Тўғри тўрт бурчакнинг бўйи (узунлиги). АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 17,5 см (бўйиннинг ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $13,5+4=17,5$ см) га тенг.

Тўғри тўрт бурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 8 см га тенг (барча размерлар учун).

Еқани ўмизга тикиш чизиги. А нуқтадан ўннга 4,5 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисми, яъни $13,5:3=4,5$ см) ўлчаб, 4,5 рақами қўйилади.

Б нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилиб, бу нуқтадан 2 см паства 2 рақами қўйилади. 4,5 ва 2 нуқталари ўзаро пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. А, 4, 5, 1 ва 2 нуқталари ўзаро туташтирилиб, еқа ўмизга яна шу чизиқ изидан тикилади.

Еқанинг остки чизиги (чети) ва учи, Г нуқтадан 1 см юқорига 1 нуқтаси қўйилади. В нуқтага 1 ва 2 нуқталари туташтирилади.

Айланма складкали юбка

Айланма складкали юбканинг кенглигини ҳисоблаб чиқариш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Белнинг ярим айланаси — 30 см
2. Соннинг ярим айланаси — 32 см
3. Юбканинг узунлиги — 25 см

Газламаннинг эни ўлчаб олинган сон айланасини 3 га кўпайтириб, унга 4 см қўшгандан кейин ҳосил бўл-

ган сонга $[(32 \times 2 + 4) \times 3 = 204$ см га) тенг бўлиши лозим.

Юбканинг узунлиги 31 см (юбканинг ўлчаб олинган узунлигига этакни қайириб букиш учун 5 см ва белбоғдаги чок ҳақи 1 см қўшилади, яъни $25+5+1=31$ см) га тенг. Газламаннинг $\frac{2}{3}$ қисмини складкалар чуқурлиги ташкил этади.

Юбкани тикиш энларни бир-бирига кўлаб улашдан бошланади (энг охирги чок вақтинча уланмай туриши керак, шунда юбкани бутун эни бўйича ёйиб қўйиш, складкалар чуқурлиги, яъни кенглигини белгилаб чиқиш осон бўлади). Кейин юбканинг зарур узунлиги ўлчаниб, этаги қайириб букилади. Юбка этаги кўринмайдиган қавиқ ёки бахмал қавиқ солиб тикилади (Чок ва қавиқлар мақола-сига қаранг).

Шундан кейин юбка дазмолланади ва складкалар солинади. Бу ҳақда Юбка мақоласида батафсил ёзилган.

Мактабгача ёшдаги қизчалар пальтоси (28-размер)

Мактабгача ёшдаги қизчаларнинг пальтоси юмшоқ ва ёрқин рангдаги материалдан тикилади. Пальто кашта гул солиб, тасма, сугаж тутиб безатилади ва ҳоказо.

Қишлоқ пальтони тикишда пальто кофта сингари иссиқ кийим устидан кийилишини назарда тутиш керак.

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

9-расм. Мактабгача ёшдаги қизчалар пальтосининг андаза чизмаси: а — орқа ва олд қисмлари; б — икки чокли энг; в — қишқик пальто ёқаси; г — ёзги пальто ёқаси.

1. Бўйин қисмининг ярим айланаси — 12,5 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 28 см
3. Орқанинг белгача узунлиги — 26 см
4. Пальто узунлиги — 50 см
5. Елка кенглиги — 9 см
6. Енг узунлиги — 30 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (9-расм, а).

Пальтонинг узунлиги. А нуқтадан паства 50 см узунликда (пальтонинг ўлчанган узунлиги) чизиқ тушириб, учига Н нуқта қўйилади.

Н нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

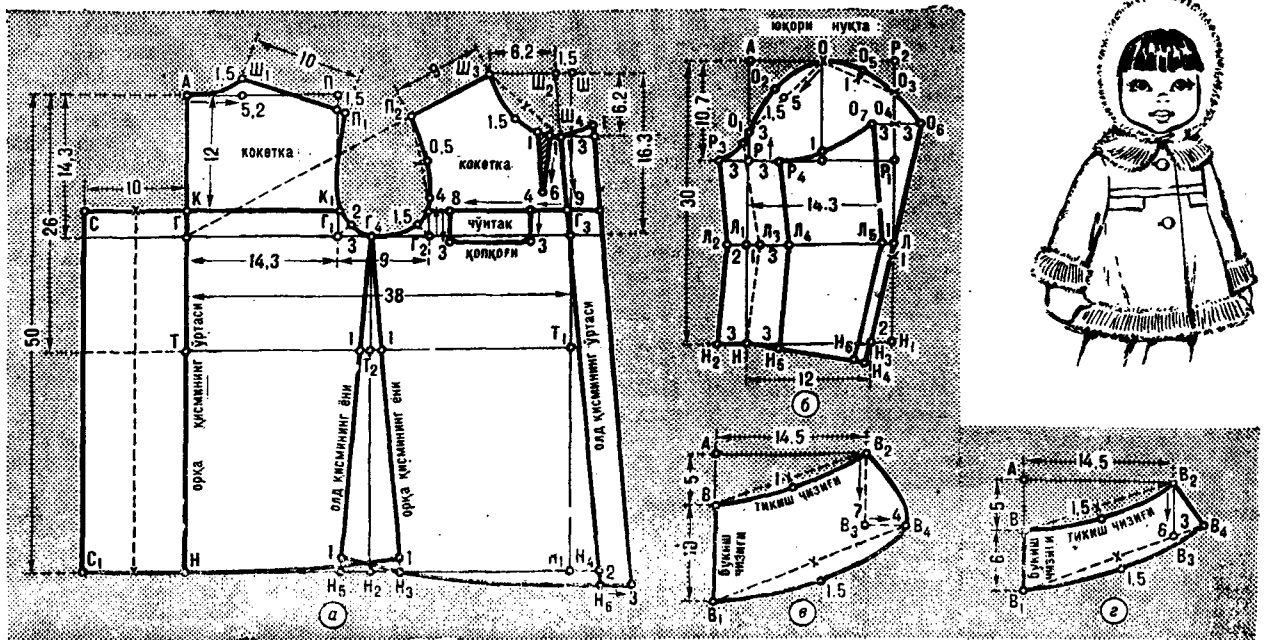
Енг ўмизининг чуқурлиги (узунлиги). А нуқтадан паствага 14,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $5-6$ см қўшилади, яъни $28:3+5=14,3$ см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади.

Г нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Бел чизиги. А нуқтадан паствага 26 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаниб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўннга 14,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $28:3+5=15,3$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилади.

Г₁ нуқтадан юқорига тик чизиқ чиқарилиб, унинг юқори горизонтал



чизик билан кесишган нуқтаси П билан белгиланади.

Енг ўмининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўннга 9 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $28;4+2=9$ см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйилади.

Г₂ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда тик чизик чиқарилади.

Пальтонинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўннга 38 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 10 см қўшилади, яъни $28+10=38$ см) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилади.

Г₃ нуқта орқали юқорига ихтиёрий узунликда, пастга эса этак чизигига етказиб тўғри чизик чизилиб, бу чизикнинг бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₁ билан, этак чизиги билан кесишган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Пальто олди (полочка) нинг баландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 16,3 см (енг ўмининг чуқурлигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $14,3+2=16,3$ см) ўлчаб, Ш нуқта қўйилади.

Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ён чизик. Г₁ нуқтадан 3 см ўннга Г₄ нуқта қўйилади. Г₄ нуқтадан пастга этак чизигига етказиб тик чизик туширилиб, унинг бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₂ билан, этак чизиги билан кесишган нуқтаси Н₂ билан белгиланади.

Пальто орқасини чизиш

Орқадаги ёқа ўмизи. А нуқтадан ўннга 5,2 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $12,5;3+1=5,2$ см) ўлчаб, 5,2 нуқтаси қўйилади.

5,2 нуқтасидан 1,5 см юқорига Ш₁ нуқта қўйилиб, А нуқта Ш₁ нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади, натижада ёқа ўмизи ҳосил бўлади.

Елка қиялиги. П нуқтадан 1,5 см пастга 1,5 нуқта қўйилади.

Елка чизиги. Ш₁ нуқтадан ўннга елка қиялигидаги 1,5 нуқта орқали 10 см (елка кенглигига елка чокини салгина буриб тикиш учун 1 см қўшилади, яъни $9+1=10$ см) узунликда чизик чизиб, учига П₁ нуқта қўйилади.

Орқадаги енг ўмизи. Г₁ нуқтадан, бурчакни ўртадан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизик чиқарилиб, учига 2 рақами қўйилади. П₁ нуқта ПГ₁ чизигига уриниб 2 нуқтаси орқали ўтадиган чизик ёрдамида Г₄ нуқтага туташтирилади, ҳосил бўлган чизик енг ўмизи чизиги ҳисобланади.

Ён чизик. Т₂ нуқтадан 1 см ўннга 1 рақами қўйилади. Г₄ нуқтадан 1 нуқта орқали этак чизигига етказиб чизик туширилади, ҳосил бўлган чизик ён чизик бўлиб ҳисоблана-

ди; унинг этак чизиги билан учрашган нуқтаси Н₃ билан белгиланади.

Пальтонинг этак чизиги. Н₃ нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилиб, 1 нуқтаси этак чизигига туташтирилади.

Орқадаги кокетка чизиги ва складка ҳақи. А нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, К нуқта қўйилади. К нуқтадан ўннга енг ўмизи билан кесишгунча тўғри чизик тортилиб, чизиклар кесишган нуқта К₁ билан белгиланади. Складка ҳақи қуйидагича ҳосил қилинади: К ва Н нуқталардан чапга 10 см дан ўлчаб, С ва С₁ нуқталар қўйилади. К, С, С₁ ва Н нуқталар ўзаро кетма-кет туташтирилади. СК ва С₁ Н чизикларининг ҳар бири тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталари пунктир чизик ёрдамида бир-бирига туташтирилади; натижада складка ҳақи ҳосил бўлади.

Пальто олдини чизиш

Пальтонинг олдинги ўрта чизиги. Ш нуқтадан 1,5 см чапга Ш₂ нуқта қўйилади. Ш₂, Г₃ нуқталар орқали этак чизигига тўғри чизик туширилиб, чизиклар кесишган нуқта Н₄ билан белгиланади, натижада олдинги ўрта чизик ҳосил бўлади.

Олдинги ёқа ўмизи. Ш₂ нуқтадан чапга ва пастга 6,2 см дан (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $12,5;3+2=6,2$ см) ўлчаб, Ш₃ ва Ш₄ нуқталар қўйилади. Ш₃ нуқта Ш₄ нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади.

Ш₃ нуқта 1,5 нуқта орқали Ш₄ нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилиб, ҳосил бўлган чизик ёқа ўмизи ҳисобланади. Ёқа ўмизиде витачка ўрни белгиланади. Бунинг учун Ш₅ нуқтадан чапга ўмиз чизиги бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 нуқтасидан 1 см чапга яна 1 рақами қўйилади. 1 нуқтасидан пастга 6 см узунликда тўғри чизик туширилиб, учига 6 рақами қўйилиб, 6 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади.

Олдинги елка чизиги. Ш₃ нуқта Г нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Ш₃ нуқтадан чапга 9 см (елка кенглиги) ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади.

Олдинги енг ўмизи. Г₂ нуқтадан 4 см юқорига 4 рақами қўйилади. Г₂ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 1,5 см узунликда чизик чиқарилиб, учига 1,5 рақами қўйилади. П₂ нуқта 4 нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 0,5 см ўннга 0,5 рақами қўйилади. П₂

нуқта Г₄ нуқтага 0,5, 4, 1, 5 нуқталари орқали туташтирилиб, ҳосил бўлган нуқта ўмиз чизиги бўлиб ҳисобланади.

Ён чизик. Т₂ нуқтадан 1 см чапга 1 рақами қўйилади. Г₄ ва 1 нуқталари орқали этак чизигига тўғри чизик тортилади, натижада ён чизик ҳосил бўлади; бу чизикнинг этак чизиги билан кесишган нуқтаси Н₅ билан белгиланади.

Пальтонинг этак чизиги. П₂ нуқтадан 2 см пастга Н₆ нуқта қўйилади. Н₅ нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилиб, 1 ва Н₆ нуқталари ўзаро туташтирилади.

Тугма қадаладиган қопқоқ ҳақи. Ш₄ нуқтадан 3 см ўннга 3 рақами қўйилиб, 3 нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. Ш₄ ва 1 нуқталари ўзаро туташтирилади. Н₆ нуқтадан 3 см ўннга 3 рақами қўйилиб, 1, 3 ва Н₆ нуқталари ўзаро туташтирилади.

Олдинги кокетка чизиги ва клапан. Ш₄ нуқтадан пастга 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 9 нуқтасидан чапга ўмиз чизигига, ўннга эса тугма қадаладиган қопқоқ чизигига тўғри чизик тортилади.

9 нуқтасидан чапга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади ва 4 нуқтасидан чапга 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади.

4 ва 8 нуқталаридан пастга 3 см дан ўлчаб, 3 рақамлари қўйилади. 8, 3, 3 ва 4 нуқталари ўзаро бирин-кетини туташтирилади, шунда қопқоқнинг контури ҳосил бўлади. Қопқоқ бурчаклари думалоқланади.

Пальто енгини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (9-расм, б).

Енгининг узунлиги. А нуқтадан пастга 30 см узунликда (енгнинг ўлчаб олинган узунлиги) чизик тушириб, учига П нуқта қўйилади.

П нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енг бошининг баландлиги. А нуқтадан пастга 10,7 см (пальтонинг асосий андазасидаги енг ўмизи чуқурлигининг $\frac{3}{4}$ қисмининг 3 га кўпайтирилгани, яъни $14,3;4 \times 3 = 10,7$ см) ўлчаб, Р нуқта қўйилади.

Р нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енгининг кенглиги. Р нуқтадан ўннга 14,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $28;3+5=14,3$ см) ўлчаб, Р₁ нуқта қўйилади.

Р₁ нуқта орқали юқорига ва пастга вертикал чизик чизилиб, бу чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Р₂ билан, пастда этак чизиги билан кесишган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Тирсак чизиги. Р₁Н₁ чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига Л нуқта қўйилади.

Л нуктадан чапга ихтиёрый узунликда горизонтал чизиқ чизилиб, бу чизиқнинг АН чизигини кесиб ўтган нуктаси Л₁ билан белгиланади.

Енгнинг устки ярмини чизиш

Олдинги чок тушадиган чизиқ. Р нуктадан чапга 3 см (барча размерлар учун) ўлчаб, Р₃ нукта қўйилади, Л₁ нуктадан 2 см чапга Л₂ нукта қўйилади. Этак чизиги Н нуктадан чапга 3 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, Н₂ нукта қўйилади. Р₃, Л₂ ва Н₂ нукталар чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу олдинги чок тушадиган чизиқ бўлади.

Енг боши чизиги. АР₂ чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктаси О билан белгиланади. Р нуктадан 3 см юқорига (барча размерлар учун) О₁ нукта қўйилади. О₁ нукта О нуктага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. О нуктадан пастга пунктир чизиқ бўйича 5 см ўлчаб, 5 нуктаси қўйилади ва 5 нуктасидан чапга, ОО₁ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1,5 см ўлчаб (барча размерлар учун), О₂ нукта қўйилади. Р₂ Р₁ чизиги тенг уч қисмга бўлиниб, бўлиш нукталари О₃ ва О₄ билан белгиланади. О нукта О₃ нуктага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктасидан юқорига ОО₃ чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчаб (барча размерлар учун), О₅ нукта қўйилади.

О₄ нуктадан ҳар иккала томонга ихтиёрый узунликда горизонтал чизиқ тортилиб, О₄ нуктадан ўнгга 3 см ўлчаб (барча размерлар учун) О₆ нукта қўйилади. Р₃, О₁, О₂, О, О₅, О₃ ва О₆ нукталар ўзаро расмдагидек туташтирилади, ҳосил бўлган чизиқ енг боши чизиги бўлиб ҳисобланади.

Тирсак чизиги ва енг учи. Н нуктадан ўнгга 12 см ўлчаб, Н₃ нукта қўйилади. О₆, Л, Н₃ нукталар орқали чизиқ ўтказилиб, чизиқ пастга 2 см (барча размерлар учун) узайтирилади ва учига Н₄ нукта қўйилади.

Шу Н₄ ва Н нукталар ўзаро туташтирилади, натижада енг учи чизиги ҳосил бўлади.

Енгнинг олдинги ярмидаги букиш чизиги. Л₁ нуктадан 1 см ўнгга (барча размерлар учун) Л₃ нукта қўйилади. Н, Л₃, Р нукталар орқали енг боши чизигига чак пунктир чизиқ чизилади, бу букиш чизиги бўлади.

Енгнинг остки ярмини чизиш

Енгнинг олдинги чок тушадиган чизиги. Р, Л₃ ва Н нукталарнинг ҳар биридан ўнгга 3 см дан ўлчаб (барча размерлар учун), Р₄, Л₄ ва Н₅ нукталар қўйилади. Р₄,

Л₄ ва Н₅ нукталар ўзаро туташтирилиб, ҳосил бўлган чизиқ олдинги чок тушадиган чизиқ бўлиб ҳисобланади.

Енг остки ярмининг юқори қисми кенглиги. О₄ нуктадан 3 см чапга О₇ нукта қўйилади.

Енг остки ярмининг тирсак чизиги бўйича кенглиги. Л нуктадан 1 см чапга Л₅ нукта қўйилади.

Тирсак чоки тушадиган чизиқ ва енг учи. Н₄ нуктадан 1 см чапга Н₆ нукта қўйилади. Н₆, Л₅ ва О₇ нукталар чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади, натижада тирсак чоки ҳосил бўлади. Н₆ нукта билан Н₅ нукта ўзаро туташтирилгач, енг учи чизиги ҳосил бўлади.

Енг остки ярмининг ўйиғи. О нуктадан пастга РР₁ чизигига чак тўғри чизиқ туширилиб, чизиқлар учрашган нуктадан 1 см юқорига (барча размерлар учун) 1 рақами қўйилади. Р₄, 1 ва О₇ нукталар ўзаро туташтирилгач, енг ўйиғи ҳосил бўлади.

Қишлик пальто ёқасини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (9- расм, в).

Ёқанинг эни. А нуктадан пастга 5 см узунликда чизиқ тушириб, чизиқ учига В нукта қўйилади. В нуктадан пастга 10 см ўлчаб, В₁ нукта қўйилади.

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. А нуктадан ўнгга 14,5 см (бўйиннинг ярим айланасига барча размерлар учун 2 см қўйилади, яъни, 12,5+2=14,5 см) узунликда чизиқ чизиб, чизиқ учига В₂ нукта қўйилади. В ва В₂ нукталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуктасидан пастга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. В, 1 ва В₂ нукталар ўзаро туташтирилади, натижада ёқани ўмизга тикиш чизиги ҳосил бўлади.

Ёқанинг пастки чизиги (чети) ва учи. В₂ нуктадан пастга 7 см узунликда чизиқ тушириб, чизиқ учига В₃ нукта қўйилади. В₃ нуктадан ўнгга 4 см узунликда пунктир чизиқ чизилиб, чизиқ учига В₄ нукта қўйилади.

В₁ ва В₄ нукталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуктасидан пастга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. В₁, 1,5, В₄ ва В₂ нукталар чизиқ ёрдамида бир-бирига туташтирилади.

Ёзги пальто ёқасини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (9- расм, г).

Ёқанинг эни. А нуктадан 5 см пастга В нукта қўйилади. В нуктадан пастга 6 см ўлчаб, В₁ нукта қўйилади.

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. А нуктадан ўнгга 14,5 см (бўйиннинг ярим айланасига барча размерлар учун 2 см қўйилади, яъни 12,5+2=14,5 см) узунликда чизиқ чизиб, В₂ нукта қўйилади.

В ва В₂ нукталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуктасидан пастга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. В, 1,5 ва В₂ нукталар ўзаро туташтирилади, натижада ёқани ўмизга тикиш чизиги ҳосил бўлади.

Ёқанинг пастки чизиги (чети) ва учи. В₂ нуктадан пастга 6 см узунликда тўғри чизиқ тушириб, учига В₃ нукта қўйилади. В₁ нукта В₃ нуктага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктасидан 1,5 см пастга 1,5 рақами қўйилади. В₁, 1,5, В₄ ва В₂ нукталар расмдагидек, ўзаро туташтирилади, шунда ёқанинг пастки чизиги (чети) ҳосил бўлади.

Капюшон (қалпоқли) накидка

Накидка (елкага ташлаб юриладиган енгсиз кийим) ни сув ўтказмайдиган ҳар қандай материалдан тикиш мумкин. Накидканинг андазасини ҳосил қилиш учун мактабгача ёшдаги қизчалар пальтосининг асосий андазасига (9- расм, а) накидка фасонининг чизиқларини чизиб олиш керак.

Накидканинг орқаси (10- расм, а). Елка чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктасидан этак чизигига кесин чизиги туширилади ва андаза шу чизиқ изидан кесиб керилади, этак эса клёш бўлади, сўнгра енг ўмизидан чапга елка чизиги бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуктасидан пастга, енг ўмизига параллел қилиб 6 см узунликда кесин чизиги туширилиб, учига 6 рақами қўйилади.

Накидканинг олди (10- расм, б). Елка чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктасидан пастга этак чизигига кесин чизиги туширилади, этак шу чизиқ изидан кесиб керилагач, клёш бўлади. Сўнгра енг ўмизидан ўнгга елка чизиги бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуктасидан пастга енг ўмизига параллел қилиб 6 см узунликда кесин чизиги чизилиб, учига 6 рақами қўйилади.

Қўл чиқиб турадиган кесик. Олдинги ўрта чизиқдан чапга бел чизиги бўйича 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади. 6 нуктаси орқали ихтиёрый узунликда вертикал чизиқ чизилади. Кейин 6 нуктасидан шу чизиқ бўйича юқорига 10 см ўлчаб, 10

тадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуктадан ўннга 13,7 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $32:3+3=13,7$ см) ўлчаб, Г₁ нукта қўйилади. Г₁ нуктадан юқорига тик чизиқ чиқарилиб, унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуктаси П билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуктадан ўннга 10 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $32:4+2=10$ см) ўлчаб, Г₂ нукта қўйилади.

Г₂ нуктадан юқорига тик чизиқ чиқарилиб, унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуктаси П₁ билан белгиланади.

Комбинезоннинг кўкрак чизиғи бўйича кенглиги. Г нуктадан ўннга 38 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $32+6=38$ см) ўлчаб, Г₃ нукта қўйилади.

Г₃ нуктадан юқорига ва пастга тўғри чизиқ чизилиб, унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуктаси Ш билан, бел чизиғи билан кесишган нуктаси Т₁ билан белгиланади.

Ен чизиқ. Г₁ нукта билан Г₂ нукта ораллиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуктаси Г₄ билан бел-

гиланади. Г₄ нуктадан пастга ихтиёрий узунликда тўғри чизиқ туширилади. Унинг бел чизиғи билан кесишган нуктаси Т₂ билан белгиланади.

Комбинезоннинг орқасини чизиш

Орқадаги ёқа ўмизи. А нуктадан ўннга 5,2 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $14:3+0,5=5,2$ см) ўлчаб, 5,2 рақами қўйилади. 5,2 нуктасидан 2 см юқорига Ш₁ нукта қўйилади. Ш нукта А нуктага ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиғи. П нуктадан 2 см пастга 2 рақами қўйилади.

Елка чизиғи. Ш₁ нуктадан чапга елка қиялиғидаги 2 нуктаси орқали 10 см (елка кенглиғига елка чокини сал буриб тикиш учун 1 см қўшилади, яъни $9+1=10$ см) узунликда чизиқ чизиб, учига П₂ нукта қўйилади.

Енг ўмизи чизиғи. Г₁ нуктадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизиқ чиқарилиб, учига 2 рақами қўйилади. П₂ нукта ПГ₁ чизиғига уриниб 2 нуктаси орқали ўтадиган чизиқ ёрдамида Г₄ нуктага туташтирилади.

Комбинезоннинг олдини чизиш

Олдинги ёқа ўмизи. Ш нуктадан чапга 5,2 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $14:3+0,5=5,2$ см) ўлчаб, Ш₂ нукта қўйилади.

Ш нуктадан 11 см пастга Ш₃ нукта қўйилиб, Ш₃ нуктадан 1,5 см ўннга 1,5 рақами ёзилади. Ш₂ нукта 1,5 нуктасига тўғри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Елка чизиғи. П₁ нуктадан 3 см пастга 3 рақами қўйилади. Ш₂ нуктадан чапга 3 нуктаси орқали 9 см узунликда (елка кенглиги) чизиқ чизиб, учига П₃ нукта қўйилади.

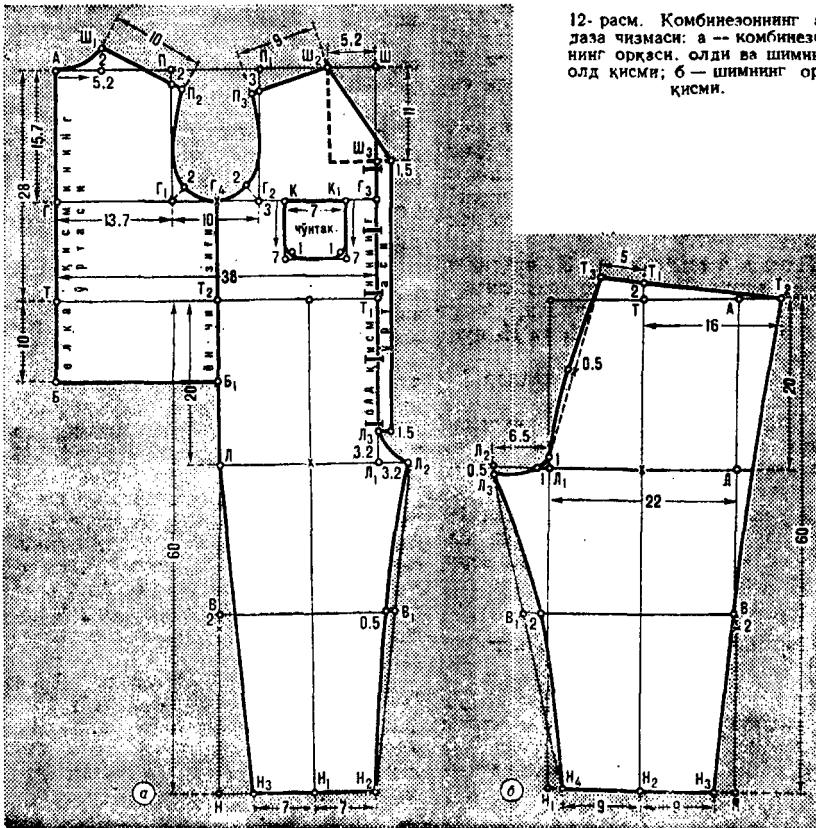
Олдинги енг ўмизи. Г₂ нуктадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизиқ чиқарилиб, учига 2 рақами қўйилади. П₃ нукта П₁Г₂ чизиғига уриниб 2 нуктаси орқали ўтадиган чизиқ ёрдамида Г₄ нуктага туташтирилади.

Чўнтак. Г₂ нуктадан 3 см ўннга К нукта қўйилади. К нуктадан 7 см ўннга К₁ нукта қўйилади. К ва К₁ нукталардан пастга 7 см узунликда чизиқлар туширилиб, чизиқлар учига 7 рақамлари ёзилади. К, 7, 7 ва К₁ нукталари ўзаро бирин-кетини туташтирилади. 7 ва 7 нукталаридан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 1 см узунликда чизиқ чиқарилиб, бурчаклар думалоқланади.

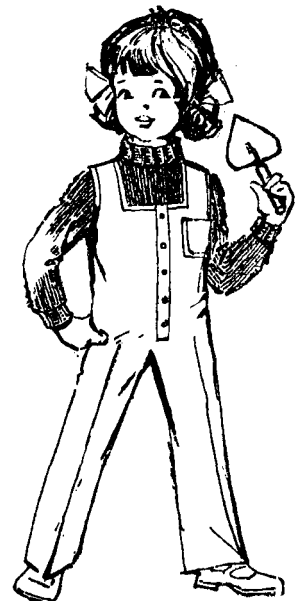
Комбинезон шимининг олдинги ярмини чизиш

Шимнинг ён чизиқ бўйича узунлиги. Т₂ нуктадан пастга 60 см узунликда (шимнинг ўлчанган узунлиги) чизиқ чизилиб, чизиқ учига Н нукта қўйилади.

Оғ чизиғи. Т₂ нуктадан пастга 20 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 3 см



12-расм. Комбинезоннинг андаза чизмаси: а — комбинезоннинг орқаси, олди ва шимнинг олд қисми; б — шимнинг орқа қисми.



қўшилади, яъни $34:2+3=20$ см) ўлчаб, L_1 нуқта қўйилади. L_1 нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилиб, бу чизикнинг юқори вертикал чизик билан кесшишган нуқтаси L_1 билан белгиланади.

L_1 нуқтадан ўнгга 3,2 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{10}$ қисми, яъни $32:10=3,2$ см) ўлчаб, L_2 нуқта қўйилади. L_1 нуқтадан юқорига 3,2 см ўлчаб, L_3 нуқта қўйилади. L_3 нуқта L_2 нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Тизза чизиги. ЛН чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш чизигидан 2 см юқорига В нуқта қўйилади. В нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Почанинг кенглиги ва тах (дазмоллаш) чизиги. L_1 L_2 чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси орқали юқорига бел чизигигача ва пастга поча чизигигача тўғри чизик чизилиб, бу вертикал чизикнинг пастки горизонтал чизикни кесиб ўтган нуқтаси H_1 билан белгиланади. H_1 нуқтадан 7 см [почанинг кенлигидан барча размерлар учун 2 см айрилади, яъни $(16-2):2=7$ см] ўнгга H_1 ва 7 см чапга H_3 нуқталар қўйилади.

Ён чок. L_1 нуқта H_3 нуқтага туташтирилади.

Ички чок. L_2 нуқта H_2 нуқтага туташтирилиб, бу чизикнинг горизонтал чизикни кесиб ўтган нуқтаси V_1 билан белгиланади. V_1 нуқтадан 0,5 см чапга 0,5 рақами қўйилади. Чок чизиги L_2 , 0,5 ва H_2 нуқталар орқали чизилади.

Тугма қадаладиган қопқоқ ҳақи. L_3 нуқтадан 1,5 см ўнгга 1,5 рақами қўйилади. L_3 , 1,5 ва 1,5 нуқталари бир-биринга расмдагидек туташтирилади. Комбинезоннинг олдинги қопқоғи тугмали бўлганда тугма солинмаган тешиклар ҳам қилинади; баъзан тугмалар ўрнига «молния» (занжир) тикиб қўйиш ҳам мумкин.

Комбинезон шимининг орқа ярмини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (12-расм, б).

Шим узунлиги. А нуқтадан пастга 60 см узунликда (шимнинг ўлчаб олинган узунлиги) чизик чизилиб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Оғ чизиги. А нуқтадан пастга 20 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $34:2+3=20$ см) ўлчаб, L_1 нуқта қўйилади. L_1 нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Шимнинг оғ чизиги бўйича кенглиги. L_1 нуқтадан чапга 22 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см

қўшилади, яъни $34:2+5=22$ см) ўлчаб, L_1 нуқта қўйилади. L_1 нуқтадан юқорига горизонтал чизик билан кесилгунча, пастга эса поча чизиги, яъни пастки горизонтал чизик билан кесилгунча тўғри чизик чизилади, унинг пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси H_1 билан белгиланади. L_1 нуқтадан чапга 6,5 см (L_1 чизигининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $22:4+1=6,5$ см) ўлчаб, L_2 нуқта қўйилади.

Ёрдамчи чизиклар. L_1 чизиклари ораллиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси орқали юқорига ва пастга тўғри чизик чизилиб, унинг юқори горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси Т билан, пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси H_2 билан белгиланади.

Бел чизиги. Вертикал чизик Т нуқтадан юқорига 2 см узайтирилиб, чизик учига T_1 нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга 16 см (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $32:2=16$ см) ўлчаб, T_2 нуқта қўйилади, сўнгра T_2 нуқта T_1 нуқтага туташтирилади, бел чизиги T_1 нуқтадан чапга 5 см узайтирилиб, чизик учига T_3 нуқта қўйилади.

Утириш чизиги. L_1 нуқтадан 1 см юқорига ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади. T_3 нуқта 1 нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 0,5 см чапга 0,5 рақами қўйилади. L_2 нуқтадан 0,5 см пастга L_3 нуқта қўйилади. Утириш чизиги T_3 , 0,5, 1, 1 ва L_3 нуқталари орқали чизилади.

Тизза чизиги. ЛН чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 2 см юқорига В нуқта қўйилади. В нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Поча кенглиги. H_2 нуқтадан ўнг ва чапга 9 см [поча кенлигига 2 см қўшиб 2 га бўлинади, яъни $(16+2):2=9$ см] ўлчаб, H_3 ва H_4 нуқталар қўйилади.

Ён чок. T_2 ва H_3 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Ички чок. L_3 ва H_4 нуқталар ўзаро туташтирилиб, ҳосил бўлган чизикнинг тизза чизиги билан кесилган нуқтаси (V_1 нуқта) дан 2 см ўнгга 2 рақами қўйилади. L_3 , 2 ва H_4 нуқталар ўзаро туташтирилади, натижада ички чок тушадиган чизик ҳосил бўлади.

Мактабгача ёшдаги болаининг курткаси (28-размер)

Куртканинг андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак.

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 12,5 см

2. Кўкракнинг ярим айланаси — 28 см
3. Куртканинг узунлиги — 40 см
4. Орқанинг белгача узунлиги — 26 см
5. Елка кенлиги — 9 см
6. Енгининг узунлиги — 30 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (13-расм, а).

Куртканинг узунлиги. А нуқтадан пастга 40 см (куртканинг узунлиги) ўлчаб, чизик учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енг ўминининг чуқурлиги (узунлиги). А нуқтадан пастга 14,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $28:3+5=14,3$ см) узунликда чизик тушириб, чизик учига Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 26 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 12,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $28:3+3=12,3$ см) ўлчаб, G_1 нуқта қўйилади.

G_1 нуқтадан юқорига тик чизик чизиб, унинг юқори горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси П билан белгиланади.

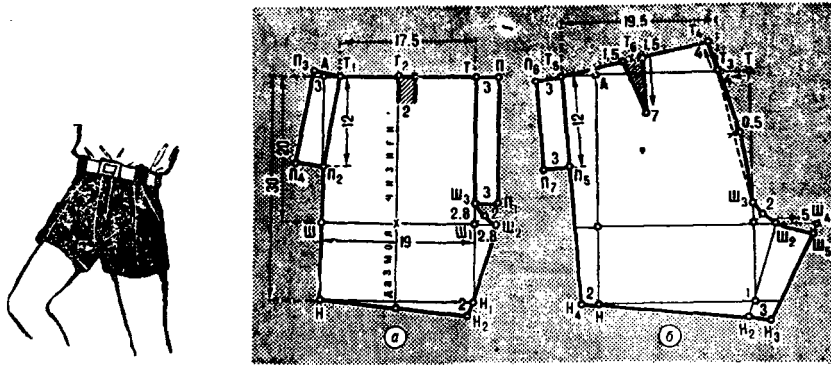
Енг ўминининг кенглиги. G_1 нуқтадан ўнгга 9 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $28:4+2=9$ см) ўлчаб, G_2 нуқта қўйилади.

G_2 нуқтадан юқорига вертикал чизик чизилиб, унинг юқори горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси P_1 билан белгиланади.

Куртканинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 34 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $28+6=34$ см) ўлчаб, G_3 нуқта қўйилади.

G_3 нуқта орқали юқорига ва пастга тўғри чизик чизилиб, бу чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси Ш билан, бел чизиги билан пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси H_1 билан белгиланади.

Ён чизик. G_1 нуқтадан 2 см ўнгга G_4 нуқта қўйилади. G_4 нуқтадан пастга тўғри чизик туширилиб, унинг пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси H_2 билан белгиланади.



14-расм. Мактабгача ёшдаги болалар калта шимининг андаза чизмаси; а — олдинги, ярми; б — орқа ярми.

нади. Бўлиш нуқтасидан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. $O_5, 2, O_1, 2.5, P_3, 1, P_4, 1$ нуқталар расмда кўрсатилганидек бирин-кетин туташтирилиб, ҳосил бўлган чизиқ енг боши бўлади.

Ён чизиқлар. H нуқтадан ўнгга, H_1 нуқтадан эса чапга 3.5 см дан ўлчаб, H_3 ва H_4 нуқталар қўйилади. Чап томоннинг ён чизиғи $O_5, P, Л, H_3$ нуқталар орқали, ўнг томоннинг ён чизиғи эса $1, Л_1, H_4$ нуқталари орқали ўтиши лозим.

Енг планкалари. H_3 ва H_4 нуқталардан юқорига 7 см ўлчаб, 7 рақамлари қўйилади. H_3 ва 7 нуқталардан чапга, H_4 ва 7 нуқталардан эса ўнгга 4 см ўлчаб, 4 рақамлари қўйилади. 7, 4, 4, H_3 рақамлари ва 7, 4, 4, H_4 рақамлари ўзаро бирин-кетин туташтирилади.

Енг учи. H_2 нуқтадан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади. $H_3, 2$ ва H_4 нуқталари орқали чизиқ ўтказилди, натижада енг учи чизиғи ҳосил бўлади.

Енгнинг олдинги чоки тушадиган чизиқ. $Л_2$ нуқтадан 1 см ўнгга ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади. 1 ва 1 нуқталари P_3 ва 2 нуқталарига туташтирилади.

Мактабгача ёшдаги боланинг калта шими (28-размер)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Белнинг ярим айланаси — 28 см
2. Соннинг ярим айланаси — 28 см
3. Шим узунлиги — 30 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Шимнинг олдинги ярмини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига A ҳарфи қўйилади (14-расм, а).

Шимнинг узунлиги. A нуқтадан пастга узунлиги 30 см (шимнинг ўлчанган узунлиги) чизиқ тушириб, учига H ҳарфи қўйилади. H нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилди.

Оғ чизиғи. A нуқтадан пастга 20 см (сон ярим айланасининг $1/2$ қисмига барча размерлар учун 6 см

қўшилади, яъни $28:2+6=20$ см) ўлчаб, $Ш$ нуқта қўйилади. $Ш$ нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилди.

Шимнинг оғ чизиғи бўйича кенлиги (қадам кенлиги). $Ш$ нуқтадан ўнгга горизонтал чизиқ бўйича 19 см (сон ярим айланасининг $1/2$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўйилади, яъни $28:2+5=19$ см) ўлчаб, $Ш_1$ нуқта қўйилади. $Ш_1$ нуқта орқали юқорига ва пастга вертикал чизиқ чизилиб, вертикал чизиқнинг юқори горизонтал чизиқни кесиб ўтган нуқтаси T билан, пастки горизонтал чизиқни кесиб ўтган нуқтаси H_1 билан белгиланади. $Ш_1$ нуқтадан ўнгга 2.8 см (сон ярим айланасининг $1/10$ қисми, яъни $28:10=2.8$ см) ўлчаб, $Ш_2$ нуқта қўйилади.

Бант (тугма қадаладиган қопқоқ) чизиғи. $Ш_1$ нуқтадан юқорига 2.8 см ($Ш_1$ ва $Ш_2$ нуқталар оралиғига тенг масофа) ўлчаб, $Ш_3$ нуқта қўйилади. $Ш_1$ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизиқ чиқарилиб, учига 2 нуқтаси қўйилади. $T, Ш_3, 2$ ва $Ш_2$ нуқталар ўзаро туташтирилса, шунда бант чизиғи ҳосил бўлади. T ва $Ш_3$ нуқталардан ўнгга 3 см дан ўлчаб, $П$ ва $П_1$ нуқталар қўйилади. $T, П, П_1, Ш_3$ нуқталар чизиқ ёрдамида ўзаро бирин-кетин туташтирилади.

Бел чизиғи. T нуқтадан чапга 17.5 см (бел ярим айланасининг $1/2$ қисмига барча размерлар учун 3.5 см қўйилади, яъни $28:2+3.5=17.5$ см) ўлчаб, T_1 нуқта қўйилади.

Ён чизиқ ва планка. A нуқтадан пастга 12 см ўлчаб $П_2$ нуқта қўйилади. T_1 ва $П_2$ нуқталардан чапга тўғри бурчак ҳосил қилиб 3 см дан ўлчаб, $П_3$ ва $П_4$ нуқталар қўйилади. $T_1, П_3, П_4$ ва $П_2$ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Оғ чоки тушадиган чизиқ ва шим почаси. $Ш_2$ нуқтадан H_1 нуқтага чизиқ туширилиб, бу чизиқ пастга 2 см узайтирилиб, учига H_2 нуқта қўйилади. H нуқта H_2 нуқтага туташтирилади, натижада оғ чизиғи ва поча чизиғи ҳосил бўлади.

Шимнинг тахи (дазмоллаш чизиғи). $Ш, Ш_1$ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси орқали юқорига ва пастга горизонтал чизиқ билан кесилгунча тўғри чизиқ чизилиб, бу чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесилган нуқтаси T_2 билан белгиланади.

Белдаги витачка. T_2 нуқтадан 2 см ўнгга 2 нуқтаси қўйилади. Витачканинг узунлиги керак бўлишига қараб белгиланади.

Шимнинг орқа ярмини чизиш (14-расм, б)

Шимнинг олдинги ярмини чизиб, зарур нуқталарни жой-жойига қўйиш ва шу чизмага асосланиб шимнинг орқа ярмини чизиш керак. Лекин шимнинг олдинги ярим андазасини чизганда витачка ва планка чизиқлари кўрсатилмайди.

Шимнинг оғ чизиғи бўйича кенлиги ва ўтириш чизиғи. Горизонтал чизиқ $Ш_2$ нуқтадан ўнгга 5 см (сон ярим айланасининг $1/4$ қисмидан барча размерлар учун 2 см айрилади, яъни $28:4-2=5$ см) узайтирилиб, чизиқ учига $Ш_4$ нуқта қўйилади.

Оғ чоки тушадиган чизиқ. Поча чизиғи H_2 нуқтадан ўнгга 3 см узайтирилиб, чизиқ учига H_3 нуқта қўйилади. H_3 нуқта $Ш_4$ нуқтага туташтирилади. H_3 нуқтадан юқорига $Ш_2, H_2$ чизиғи (олдинги оғ чизиғи) га тенг масофани ўлчаб, $Ш_5$ нуқта қўйилади. $Ш_5$ нуқта $Ш_2$ нуқтага туташтирилади.

T нуқтадан 4 см чапга T_3 нуқта қўйилади. $Ш_3$ нуқта T_3 нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизиқ T_3 нуқтадан юқорига 4 см узайтирилиб, T_4 нуқта қўйилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 0.5 см ўнгга 0.5 нуқтаси қўйилади. Ўтириш чизиғи $T_4, T_3, 0.5, Ш_3, 2$ ва $Ш_2$ нуқталарини ўзаро туташтирилади.

Бел чизиғи. Юқори горизонтал чизиқ A нуқтадан чапга истаганча узайтирилади. T_3 нуқтадан чапга 19.5 см ўлчаб, T_5 нуқта қўйилади. T_5 нуқта T_4 нуқтага туташтирилади.

Ён чизиқ ва планка. Пастки горизонтал чизиқ H нуқтадан чапга 2 см узайтирилиб, H_4 нуқта қўйилади. H_4 нуқта T_5 нуқтага туташтирилади. T_5 нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, $П_5$ нуқта қўйилади. T_5 ва $П_5$ нуқталардан чапга тўғри бурчак ҳосил қилиб 3 см дан ўлчаб, $П_6$ ва $П_7$ нуқталар қўйилади. $T_5, П_6, П_7$ ва $П_5$ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Поча чизиғи. H_4 ва H_3 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Белдаги витачка. Бел чизиғининг T_5 ва T_4 нуқталар оралиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси T_6 билан белгиланади. T_6 нуқтадан бел чизиғи бўйича 1.5 см ўнгга ва 1.5 см чапга 1.5 нуқталари қўйилади. T_6 нуқтадан пастга 7 см

узуниликда пунктир чизик туширилади. 1, 5, 7 ва 1,5 нуқталари ўзаро туташтирилади.

Матроска

Қизлар ёки ўғил болаларнинг матроска типидagi кўйлагининг андазасини ясаш учун қизчалар ёки болалар кўйлагининг асосий андаза чизмасига (2-расм, а) фасоннинг чизикларини чизиш керак. Бу вақтда андаза олди ва орқасининг елка чизикларини биёлаштириш, яъни бир-бирига тақаб қўйиш керак.

Матроска ёқа (15-расм, а). Орқадаги ёқа ўмизидан пастга орқадаги ўрта чизик бўйича 13—15 см ўлчаб, 13—15 рақамлари қўйилади. Бу нуқтадан енг ўмиз томон 14 см ўлчаб, 14 рақами қўйилади. Сўнгра олдинги ёқа ўмизидан пастга олдинги ўрта чизик бўйича 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади. 14 нуқтаси 12 нуқтасига туташтирилади. Ёқанинг сутаж тутилмаган чизиги ёқа четининг 2 см ичкарироғидан ўтади, сутаж бир неча қатор қилиб тутилади, оралари 1 см бўлади.

Вставка, яъни қийиқ (15-расм, а). Олдинги ёқа ўмизидан пастга олдинги ўрта чизик бўйича 18 см ўлчаб, 18 рақами қўйилади. Ёқа ўмизидан чапга елка чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 18 нуқтасидан ҳам 4 см чапга 4 рақами қўйилиб, 4 ва 4 туташтирилади. Вставка пунктир чизик билан кўрсатилган.

Галстук (15-расм, б). Барча размерлар учун 4 см узунликда горизонтал чизик чизиб, учларига Г ва Г₁ нуқталар қўйилади. ГГ₁ чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан пастга 16 см узунликда (барча размерлар учун) тўғри чизик туширилиб, учига Г₂ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан 4 см (барча размерлар учун) юқорига Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқтадан 3 см (барча размерлар учун) ўнг ва чапга Г₄ ва Г₅ нуқталар қўйилиб, Г, Г₄, Г₂, Г₅ ва Г₁ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (15-расм, в, г, д). Ёқа, вставка ва галстук андазалари алоҳида-алоҳида кесиб олинди, газлама устига жойлаштирилади. Чоклар ҳақи чизмада кўрсатилган.

Қизчалар кўйлагининг асосий андазасига (2-расм, а) матроска блузкасининг узунлиги чизилади. Бунинг учун орқадаги ва олдинги бел чизикларидан пастга 10—15 см дан ўлчаб, 10—15 нуқта қўйилади. Андазанинг бу нуқтадан пастки, этаккача бўлган қисми кесиб ташланади. Ён чизиклар қиялатилмасдан тўғри чизилади.

Матроска кўйлагининг ёқа ўмизи қуйидагича белгиланади: ёқа ўмизининг олдинги нуқтасидан пастга олдинги ўрта чизик бўйича 12 см ўлчаб, 12 нуқта ёқа ўмизига туташтирилади.

Мақтаб ёшидаги қизлар кўйлаги (34-размер)

Мақтаб ёшидаги қизлар кўйлагининг андазасига асосланиб ҳар хил фасондаги кўйлақлар чизмасини чизиш мумкин. Бу андазадан фойдаланиб тик ёқали ёки қайтарма ёқали мақтаб формасидаги кўйлақ, шунингдек, блузка тикса ҳам бўлади, блузка чизмасини ҳосил қилиш учун кўйлақ асосий андазасининг бел чизигидан 15 см пастроқдаги қисмини кесиб ташлаш керак.

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 15 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 34 см
3. Белнинг ярим айланаси — 32 см
4. Соннинг ярим айланаси — 36 см
5. Орқанинг белгача узунлиги — 30 см
6. Кўйлақнинг узунлиги — 70 см
7. Енгнинг узунлиги — 45 см
8. Елка кенглиги — 10 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (16-расм, а).

Кўйлақнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 70 см узунликда (кўйлақнинг ўлчаб олинган узунлиги) чизик чизилиб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги (узунлиги). А нуқтадан пастга 15,3 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни 34:3+4=15,3 см) ўлчаб, чизик учига Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 30 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан

ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Сон чизиги. Т нуқтадан пастга 15 см ўлчаб, Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 15,3 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни 34:3+4=15,3 см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига горизонтал чизик билан кесишгуча вертикал чизик чиқарилиб, чизиклар кесишган нуқта П билан белгиланади.

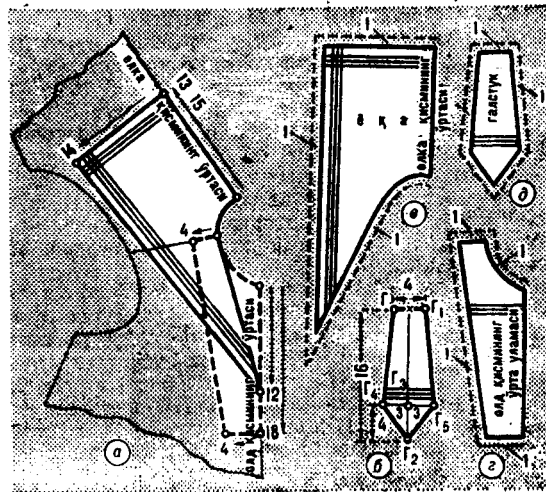
Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 9,5 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 34:4+1=9,5 см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига истаган узунликда тик чизик чиқарилади.

Кўйлақнинг кўкрак чизиги бўйича кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 40 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни 34+6=40 см) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилади.

Г₃ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда тик чизик чиқарилиб, пастга эса горизонтал чизик билан кесишгуча тик чизик туширилади ва унинг пастки горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Н₁ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₁ билан, сон чизиги билан кесишган нуқтаси эса Б₁ билан белгиланади.

Кўйлақ олди (полочка)нинг баландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 18 см (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 34:2+1=18 см) ўлчаб, Ш нуқта қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Ердамчи ён чизиклар. Г₁ нуқтадан 3 см ўнгга Г₄ нуқта қўйилади. Г₄ нуқтадан пастга этак чизигача тўғри чизик туширилиб, унинг этак чизиги билан кесишган нуқтаси

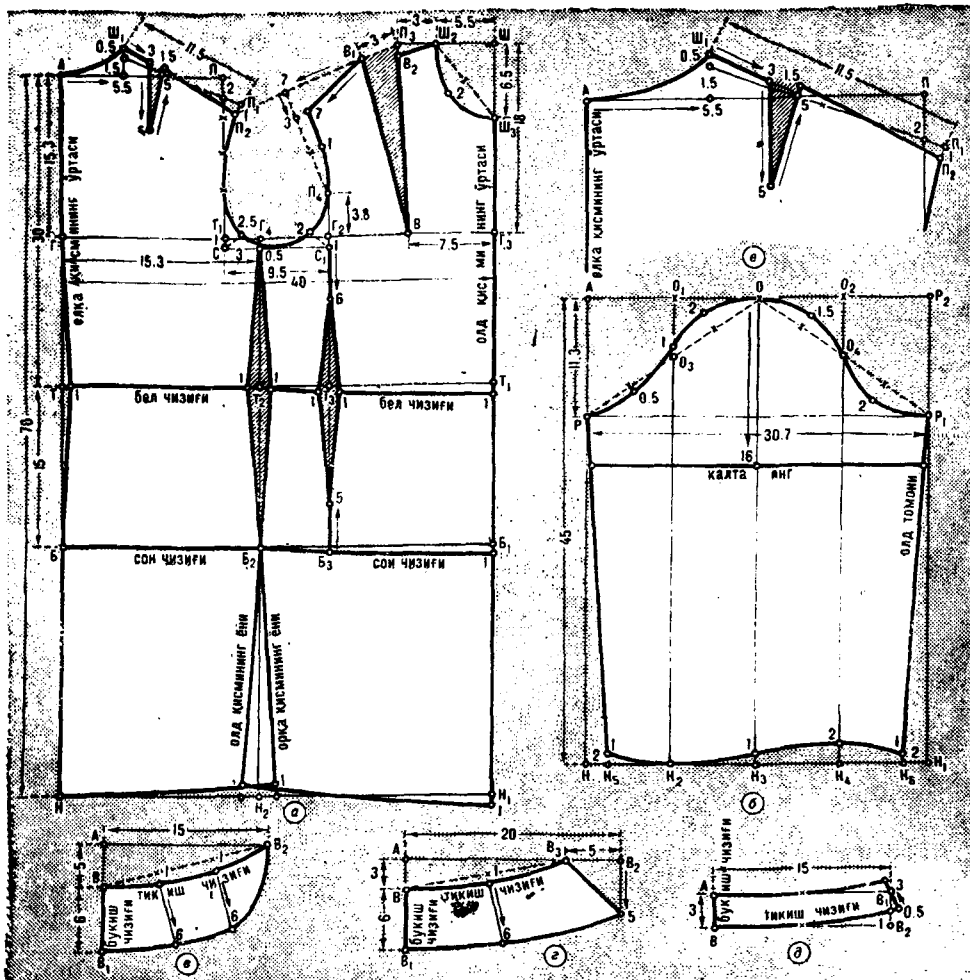


15-расм. Матроска типидagi болалар кўйлагининг андаза чизмаси: а — ёқа ва вставка; б — галстук; в, г, д — андазани газлама устига қўйиш.





16- расм. Мактаб ёшидаги қизлар кўйлагининг андаза чизмаси; а — орқа ва олд қисмлари; б — енг; в — учи думалоқ қайтарма ёқа; г — учли қайтарма ёқа; е — елка қисми.



H_2 билан, сон чизиғи билан кесишган нуқтаси B_2 билан, бел чизиғи билан кесишган нуқтаси T_2 билан белгиланади.

Енг ўмизининг туби. Вертикал чизиқлар G_1 ва G_2 нуқталардан пастга 1 см дан узайтирилиб, С ва C_1 нуқталар қўйилади. Бу нуқталар бир-бирига туташтирилади.

Елка ва енг ўмизининг ёрдамчи чизиқлари. $ПГ_1$ чизиғи тенг тўрт қисмга бўлинади.

Кўйлакнинг орқасини чизиш

Орқадаги ёқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 5,5 см (бўйиннинг ярим айланасига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $15:3 + 0,5 = 5,5$ см) ўлчаб, 5,5 нуқтаси қўйилади. Бу нуқтадан 1,5 см юқорига 1,5 нуқтаси, 1,5 нуқтасидан 0,5 см юқорига $Ш_1$ нуқта қўйилади. А ва $Ш_1$ нуқталар ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан 2 см пастга 2 нуқтаси қўйилади.

Елка чизиғи. $Ш_1$ нуқтадан ўнгга елка қиялигидаги 2 нуқтаси орқали 11,5 см (елка кенлигига 1,5 см

қўшилади — елка чокига витачка солиш ёки уни салгина буриб тикиш учун — яъни $10 + 1,5 = 11,5$ см) узунлигида чизиқ чизиб, чизиқ учига $П_1$ нуқта қўйилади.

Елка чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси $Ш_1$ нуқтага туташтирилади. $П_1$ нуқтадан 1 см пастга $П_2$ нуқта қўйилади. $Ш_1$ нуқтадан ўнгга елка чизиғи бўйича 3 см ўлчаб, 3 нуқтаси қўйилиб, бу нуқтадан 1,5 см ўнгга 1,5 нуқтаси қўйилади. 3 нуқтасидан пастга 5 см узунликда чизиқ тушириб, учига 5 рақами қўйилади. 5 нуқтасидан юқорига 1,5 нуқтаси орқали 5 см узунликда чизиқ чиқариб, унинг учига ҳам 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси $П_2$ нуқтага туташтирилади. Витачканинг иккала чизиғи ўзаро тенг бўлиши лозим.

Орқадаги енг ўмизи. С нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 2,5 см узунликда чизиқ чиқарилиб, учига 2,5 нуқтаси қўйилади. G_4 нуқтадан 0,5 см пастга 0,5 нуқтаси қўйилади. $П_2$ нуқтадан чиқиб, $ПГ_1$ чизиғига уриниб 2,5 нуқтаси орқали ўтган ва 0,5 нуқтасига келиб туташган чизиқ енг ўмизи бўлади.

Ен чок тушадиган чизиқ. T_2 нуқтадан 1 см чапга 1 нуқтаси қўйилади. 0,5 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади. Ен чизиқ 1 нуқтасидан пастга B_1 нуқта орқали пастки горизонтал чизиқкача узайтирилиб, пастда чизиқлар кесилган нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади.

Этак чизиғи. Н нуқта ён чоқдаги 1 нуқтасига туташтирилади.

Орқадаги ўрта чизиқ. Т нуқтадан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси Г, Б нуқталарига туташтирилади.

Кўйлакнинг олдинги ярмини чизиш

Олдинги ёқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 5,5 см (бўйин ярим айланасининг $1/3$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $15:3 + 0,5 = 5,5$ см) ўлчаб, $Ш_2$ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг $1/3$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $15:3 + 1,5 = 6,5$ см) ўлчаб, $Ш_3$ нуқта қўйилади.

$Ш_2$ нуқта $Ш_3$ нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. Пунк-

тир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. Ш₂, 2 ва Ш₃ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Ёқа ўмизи билан елка витечкаси оралиғидаги ёрдамчи елка чизиги. Ш₂ нуқтадан 3 см чапга П₃ нуқтаси қўйилади.

Елка витечкаси ва ёқа ўмизи билан витечка оралиғидаги елка чизиги. Г₃ нуқтадан чапга 7,5 см (ШП₃ чизиги узунлигидан барча размерлар учун 1 см айирилади, яъни 5,5+3-1=7,5 см) ўлчаб, В нуқта қўйилади. В нуқта П₃ нуқтага туташтирилади. П₃ нуқта ПГ₁ чизигидаги юқори бўлиш нуқтасига туташтирилади. П₃ нуқтадан пунктир чизик бўйича 3 см чапга В₁ нуқта қўйилади. В₁ нуқта В нуқтага туташтирилади. В нуқтадан юқорига П₃ нуқта йўналишида В₁ В чизиги узунлигида чизик чиқарилиб, чизик учига В₂ нуқта қўйилади. В₂ нуқта Ш₂ нуқтага туташтирилади.

Елка витечкаси билан енг ўмизи оралиғидаги елка чизиги. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 7 см (елка кенглигидан 3 см айирилади, яъни 10-3=7 см) ўлчаб, 7 рақами қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига 3,8 см (енг ўминининг ¼ чукўрлиги, яъни 15,3:4=3,8 см) ўлчаб, П₄ нуқта қўйилади.

7 нуқтаси П₄ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. 7 нуқтасидан пастга пунктир чизик бўйича 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 нуқтаси В₁ нуқтага туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга қия чизик бўйича 7 см ўлчаб, 7 нуқтаси қўйилади.

Енг ўмизи. 3 нуқтаси билан П нуқта оралиғидаги пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. С₁ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизик чиқарилиб, учига 2 рақами қўйилади. Енг ўмизи чизиги 7, 1, П₄, 2 нуқталари орқали чизилиб, расмдагидек 0,5 нуқтасига туташтирилади.

Ен чок тушадиган чизик. Т₂ нуқтадан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. 0,5 нуқта 1 нуқтасига туташтирилади. Ен чизик 1 нуқтасидан пастга узайтирилиб, Б₂ нуқта орқали этак чизигига туташтирилади. Чизиклар кесишган нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади.

Этак чизиги. Вертикал чизик Н₁ нуқтадан пастга 1 см узайтирилиб, чизик учига 1 нуқта қўйилади. Бу нуқта ён чизикдаги 1 нуқтасига туташтирилади.

Бел чизиги. Т₁ нуқтадан 1 см пастга 1 нуқтаси қўйилиб, 1 ва 1 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Сон чизиги. В₁ нуқтадан 1 см пастга 1 нуқтаси қўйилади. 1 нуқтаси Б₂ нуқтага туташтирилади.

Ен томондаги витечка. С₁ нуқтадан сон чизигига пунктир чизик туширилиб, бу чизикнинг сон чизиги билан кесишган нуқтаси Б₃ билан, бел чизиги билан кесишган нуқтаси Т₃ билан белгиланади. С₁ нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, 6 нуқтаси қўйилади. Б₃ нуқтадан юқорига эса 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Т₃ нуқтадан 1 см ўнгга ва 1 см чапга 1 нуқталари қўйилади. Бу нуқталар 5 ва 6 нуқталарига туташтирилади.

Бир чокли енгнинг чизмасини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А нуқта қўйилади (16-расм, б).

Енгнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 45 см узунликда (енгнинг узунлиги) чизик туширилиб, чизик учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енг бошининг баландлиги. А нуқтадан пастга 11,3 см (кўкрак ярим айланасининг ¼ қисми, яъни 34:3=11,3 см) ўлчаб, Р нуқта қўйилади. Р нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енгнинг кенглиги. Р нуқтадан ўнгга 30,7 см [кўкрак ярим айланасининг ¼ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшиб 2 га қўпайтирилади, яъни (34/4 + 5) × 2 = 30,7 см] ўлчаб, Р₁ нуқта қўйилади. Р₁ нуқта орқали юқорига горизонтал чизик билан кесишгунча, пастга эса этак чизиги билан кесишгунча вертикал чизик чизилиб, унинг юқори горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Р₂ ҳарфи билан, пастки горизонтал чизик (этак чизиги) билан кесишган нуқтаси эса, Н₁ ҳарфи билан белгиланади.

Ёрдамчи чизиклар. АР₂ чизиги тенг тўрт қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталари О₁, О, О₂ билан белгиланади. Бу нуқталарнинг ҳар биридан пастга этак чизиги кесишгунча вертикал чизиклар туширилиб, уларнинг кесишган нуқталари Н₂, Н₃ ва Н₄ билан белгиланади.

Енг боши чизиги. Р, О ва Р₁ нуқталар бир-бирига пунктир чизиклар ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизикларнинг ёрдамчи чизиклар билан кесишган нуқталари О₃ ва О₄ билан белгиланади. Ёрдамчи пунктир чизикларнинг ҳар бири тенг икки қисмга бўлинади. РО₃ пунктир чизигидаги бўлиш нуқтасидан 0,5 см пастга 0,5 рақами қўйилади, О₃О пунктир чизигидаги бўлиш нуқтасидан 2 см юқорига 2 рақами, ОО₄ пунктир чизигидан 1,5 см юқорига 1,5 рақами, О₄Р₁ пунктир чизигидан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. О₃ нуқтадан юқорига ёрдамчи чизик бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Р, 0,5, 1, 2, О, 1,5, О₄, 2, Р₁, О нуқталарини кетма-кет туташтирувчи, чи-

зиқ енг боши (енгнинг енг юқори нуқтаси) бўлади.

Ен чизиклар. Н нуқтадан 2 см ўнгга Н₅ нуқта қўйилади. Н₅ ва Р нуқталар ўзаро туташтирилади. Н₁ нуқтадан 2 см чапга Н₆ нуқта қўйилиб, Н₆ нуқта Р₁ нуқтага туташтирилади.

Енг учи чизиги. Н₅, Н₃, Н₆ нуқталарнинг ҳар биридан 1 см юқорига 1 рақамлари қўйилади. Н₆ нуқтадан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади.

Енг учи чизиги 1, Н₂, 1, 2, 1 нуқталарини ўзаро туташтириши лозим.

Калта енг чизиги. О нуқтадан пастга 16 см ўлчаб, 16 қўйилади. Бу нуқтадан ҳар иккала томонга, ён чизиклар билан кесишадиган қилиб, горизонтал чизик чизилади.

Учи думалоқ қайтарма ёқа

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (16-расм, в).

Ёқанинг эни. А нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, В нуқта қўйилиб, В нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади.

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. А нуқтадан ўнгга 15 см (бўйиннинг ярим айланаси узунлиги) ўлчаб, В₂ нуқта қўйилади. В₂ нуқта В нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизик тенг уч қисмга бўлинади. Бўлиш нуқталаридан пастга, пунктир чизикка нисбатан тўғри чизик ҳосил қилиб, 1 см дан ўлчаб, 1 нуқталари қўйилади. В, 1, 1, В₂ нуқталари расмдагидек, эгри чизик ёрдамида бирин-кетин туташтирилади.

Ёқанинг учи ва пастки чизиги (чети). 1 нуқталаридан пастга ёрдамчи чизиклар бўйича 6 см ўлчаб, 6 рақамлари қўйилади. В₁, 6, 6 ва В₂ нуқталари расмда кўрсатилганидек, бирин-кетин туташтирилади, натижада ёқанинг пастки чизиги (чети) ва учи ҳосил бўлади.

Учили қайтарма ёқа

Тўғри бурчак чизиб, учига А нуқта қўйилади (16-расм, г).

Ёқанинг эни. А нуқтадан 3 см пастга В нуқта қўйилиб, В нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади.

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. А нуқтадан ўнгга 20 см (бўйиннинг ярим айланасига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни 15+5=20 см) ўлчаб, В₂ нуқта қўйилади.

В₂ нуқтадан чапга 5 см ўлчаб, В₃ нуқта қўйилади. В нуқта В₃ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан пастга ихтиёрий узунликда ёрдамчи чизик туширилади. Бўлиш нуқтасидан

пастга шу чизиқ бўйича 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. В. 1, В₂ нуқта-лар бир-бирига кетма-кет туташтирилгач, ёқани ўмизга тикиш чизиғи ҳосил бўлади.

Ёқанинг пастки чизиғи (чети) ва учи. 1 нуқтасидан пастга ёрдамчи чизиқ бўйича 6 см ўлчаб, 6 нуқтаси қўйилади. В₂ нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. В₃, 5, 6 ва Е₁ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Тик ёқа

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (16-расм, д).

Ёқанинг эни. А нуқтадан 3 см пастга В нуқта қўйилиб, В нуқтадан ўнгга иктиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Ёқани ўмизга тикиш чизиғи. А нуқтадан ўнгга 15 см (бўйиннинг ярим айланаси узунлиги) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади. В₁ нуқтадан пастга пастки горизонтал чизиқ билан кесилгунча тўғри чизиқ туширилиб, чизиқлар кесишган нуқта В₂ билан белгиланади.

Ёқанинг пастки чизиғи (чети). ВВ₁ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. В₂ нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. В нуқта 1 нуқтасига ВВ₂ чизиғининг ўртасига уриниб ўтадиган чизиқ ёрдамида туташтирилади, чизиқ В₂ нуқтадан ўнгга 0,5 см узайтирилиб, 0,5 нуқта қўйилади.

Шу 0,5 нуқтадан юқорига В₁ нуқта орқали 3 см узунликда чизиқ чиқариб учига 3 рақами қўйилади. АВ₁ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси 3 нуқтасига расмдагидек туташтирилади.

Мактаб ёшидаги қизлар киядиган ёзги кўйлак

Мактаб ёшидаги қизлар кўйлагининг асосий андазасига (16-расм, а) фасоннинг чизиқлари чизилади.

Кўйлакнинг орқаси (17-расм, а). Бел чизиғидан пастга орқадаги ўрта чизиқ ва бел чизиғи бўйича 5 см дан ўлчаб, 5 рақамлари қўйилиб, 5 нуқта 5 нуқтасига туташтирилади. Бу — кесиш чизиғидир. Кесиш чизиғи тенг уч қисмга бўлинади. Ҳар бир бўлиш нуқтасидан пастга вертикал кесиш чизиқлари туширилади.

Кўйлакнинг олди (17-расм, б). Енг ўмиздан пастга ён чизиқ бўйича 5 см ўлчаб, 5 нуқтаси қўйилади. 5 нуқтаси В нуқтага туташтирилади. Бу витачка чизиғи бўлади. Елка витачкаси бекитилиб, андаза витачка чизиғи изидан кесилади. Бел чизиғидан пастга олдинги ўрта чизиқ ва ён чизиқ бўйича 5 см дан ўлчаб, 5 нуқталари қўйилади. 5 нуқталар бир-бирига туташтирилади. Ҳосил бўлган кўндаланг кесиш чизиғи тенг уч қисмга бўлинади. Бўлиш нуқталаридан пастга юбканинг кесиш чизиқлари туширилади.

Ёқа. Ш₂ нуқтадан чапга елка чизиғи бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. Ш₂ нуқтадан пастга 4 см ўлчаб, бу ерга ҳам 4 нуқтаси қўйилади. Ҳосил бўлган нуқтадан 3 см чапга 3 нуқтаси қўйилади. Ш₂ ҳамда 3 нуқталар 4 нуқтасига туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (17-расм, в, г, д, е). Бўйига икки букланган газлама таҳига андазанинг ўрта чизиғи тўғрилад

17-расм. Ёзлик кўйлак.

қўйилади. Юбка андазаси белги-ланган чизиқлар изидан кесилиб, 6—10 см керилади. Чоклар ҳақи расмда кўрсатилган. Юбка андазасининг ўрта чизиғи ҳам газлама таҳига қўйилади. Лиф олдининг ўрта чизиғига 2 см илгак ҳақи қўйилади. Юбка андаза-си кесилган чизиқлар бўйича 6—10 см керилади.

Ёқа (17-расм, ж) фасоннинг бел-гиланган чизиқлари изидан кесиб олинади. Олд ва орқа андазалари елка чизиқлари бўйича жуфтлаштирилади (бир-бирига тақаб қўйилади). Андазаларнинг ўрта чизиқлари бўй-ига икки букланган газлама таҳида ётади.

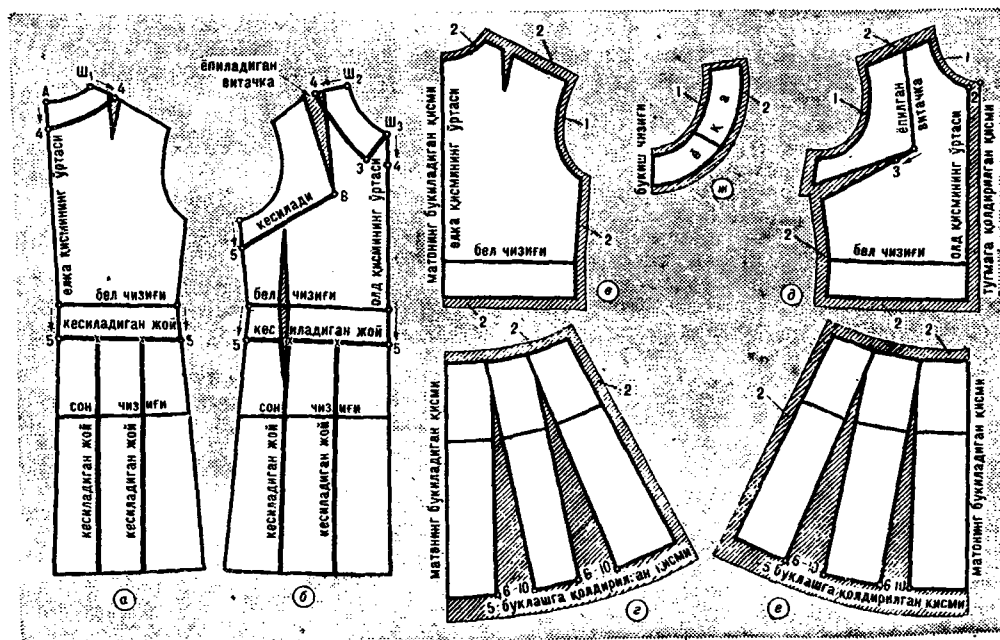
Мактаб ёшидаги қизларнинг елкадан бўртма чизиқ туширилган кўйлаги

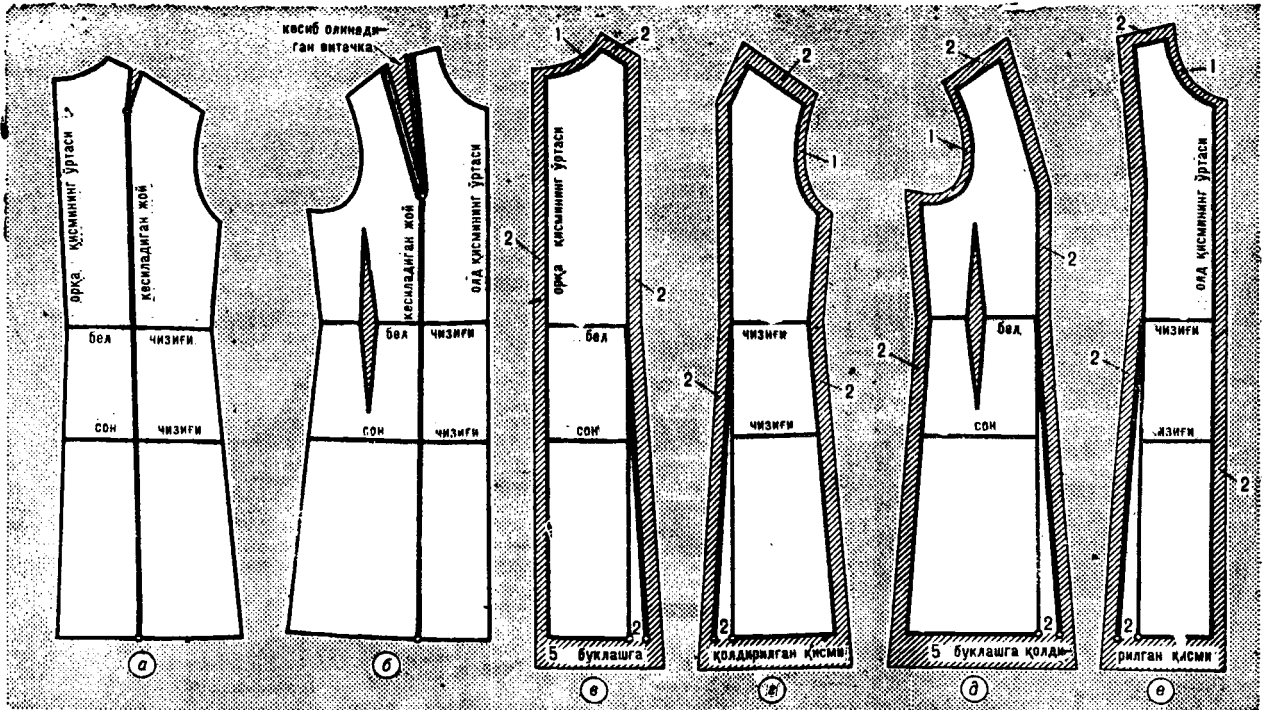
Мактаб ёшидаги қизлар кўйла-гининг асосий андазаси чизмасига (16-расм, с) фасоннинг чизиқлари чизилади.

Кўйлакнинг орқаси (18-расм, а). Елка витачкасидан пастга этак чизиғига етказиб бўртма чизиғи туширилади.

Кўйлакнинг олди (18-расм, б). Елка витачкаси қийиб олинади. Витачканинг учидан пастга этак чизиғига етказиб бўртма чизиғи туширилади, бўртма чизиғи ўрта чизиқдан бир хил масофада ўтиши лозим.

Андазани газлама устига қўйиш (18-расм, в, г, д, е). Асосий витачка белгиланган чизиқлар изидан кесилиб, газламанинг ҳар детали газлама устига қўйилади. Кўйлакнинг олдида ҳам, орқасида ҳам бўртма чизиқларининг пастки қисми 2 см дан қиялантирилади. Чоклар ҳақи чизмаларда кўрсатилган.





18-рasm. Мақтаб ёшидаги қизларнинг елкадан бұртма чизик туширилган кўйлаги.

Мақтаб ёшидаги қизларнинг тўғри кокеткали кўйлаги

Мақтабгача ёшдаги қизлар кўйлагининг асосий андаза чизмасига (16-рasm, а) фасон чизиқлари чизилади. Кўйлакнинг орқаси (19-рasm, а). А нуқтадан пастга 15 см ўлчаб, 15 рақами кўйилади. Ҳосил бўлган нуқтадан ўнгга енг ўмизига етказиб кокетка чизиги чизилади.

Кўйлакнинг олди (19-рasm, б). Ш₂ нуқтадан пастга 15 см ўлчаб, 15 рақами кўйилади. Ҳосил бўлган нуқтадан чапга енг ўмизига етказиб кокетка чизиги чизилади. Складкалар ҳосил қилиш учун кесил чизиқлари белгиланади. 12 нуқтасидан чапга 6 см ўлчаб, 6 нуқтаси, 6 нуқтасидан чапга 3—4 см ўлчаб, 3—4 рақами кўйилади. Бу нуқталардан ҳам чапга 3—4 см ўлчаб, шу рақамлар кўйилади. Елка витечки бекитилиб, кокетка белгиланган чизиқлар изидан кесиб олинади.

Андазанга газлама устига кўйиш (19-рasm, в, г, д, е). Асосий андаза белгиланган чизиқлар изидан кесилиб, андаза деталлари газлама устига жойлаштирилади. Олдинги ва орқа андазаларининг ўрта чизиқлари газлама таҳида ётади. Чоклар ҳақи чизмаларда кўрсатилган. Андаза кесилган чизиқлар изидан 6—8 см кериб газлама устига жойланади. Кўйлакни кийганда складкалар қирраси билан туриб қолмаслиги учун складкалар тагидан остки қатлами 1,5 см чиқариб дазмол-

ланади. Енгнинг тузилиши 16-рasm, б да кўрсатилган.

Мақтаб ёшидаги қизлар костюми (36-размер) Жакет

Мақтаб ёшидаги қизлар жакетининг андаза чизмасига асосланиб ҳар хил фасондаги жакет, желатка андазаларини чизиш мумкин (кейинги ҳолда ёқа ўмизи ва енг ўмизини каттароқ ўйиш керак бўлади).

Жакетнинг андаза чизмасини чизиш учун кўйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 15 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 36 см
3. Орқанинг белгача узунлиги — 31 см
4. Жакетнинг узунлиги — 46 см
5. Елка кенглиги — 11 см
6. Енг узунлиги — 48 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ
Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи кўйилади (20-рasm).

Жакетнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 46 см (жакетнинг ўлчанган узунлиги) ўлчаб, Н нуқта кўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 16 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 4 см қўйилади, яъни 36:3+4=16 см) ўлчаб, Г нуқта кўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.



Бел чизиги. А нуқтадан пастга 31 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Т нуқта кўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 16 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 4 см қўйилади, яъни 36:3+4=16 см) ўлчаб, Г₁ нуқта кўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига, горизонтал чизикка етказиб тик чизик чиқарилиб, чизиқлар учрашган нуқта II билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 10 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 1 см қўйилади, яъни 36:4+1=10 см) ўлчаб, Г₂ нуқта кў-

ди, натижада ўмиз чизиги ҳосил бўлади.

Ён чок тушадиган чизик. Т₂ нуқтадан 1 см чапга 1 рақами қўйилади. 0,5 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади ва ён чизик 1 нуқтасидан пастга узайтирилиб, Н₂ нуқтага туташтирилади.

Орқадаги ўрта чизик. Т нуқтадан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади.

Ҳосил бўлган нуқта А ва Н нуқталарга туташтирилади.

Жакетнинг олдини чизиш

Олдинги ёқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 5,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни 15:3+0,5=5,5 см) ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади.

Ш нуқтадан пастга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига 1,5 см қўшилади, яъни 15:3+1,5=6,5 см) ўлчаб, Ш₃ нуқта қўйилади.

Ш₂, Ш₃ нуқталар туташтирилиб, тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан пастга, чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчанади ва 2 рақами қўйилади. Ш₂, 2 ва Ш₃ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Ёқа ўмизи билан елка витачкаси оралиғидаги ёрдамчи елка чизиги. Ш₂ нуқтадан 3 см чапга П₃ нуқта қўйилади.

Елка витачкаси ва ёқа ўмизи билан витачка оралиғидаги ёрдамчи елка чизиги. Г₃ нуқтадан чапга 7,5 см (ШП₃ чизигининг узунлигидан барча размерлар учун 1 см айрилади, яъни 5,5+3—1=7,5 см) ўлчаб, В нуқта қўйилади. В нуқта П₃ нуқтага туташтирилиб, П₃ нуқта ПП₁ чизигидаги юқори бўлиш нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₃ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 3 см (витачканинг кенлиги) ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади. В₁ нуқта В нуқтага туташтирилади. В нуқтадан П₃ нуқта томон ВВ₁ чизигига тенг чизик чизилиб, чизик учига В₂ нуқта қўйилади. В₂ нуқта Ш₂ нуқтага туташтирилади.

Елка витачкаси билан енг ўмизи оралиғидаги елка чизиги. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйича 8 см (елка кенлигидан 3 см айрилади, яъни 11—3=8 см) ўлчаб, 8 рақами қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига 4 см (енг ўмизининг 1/4 чуқурлиги, яъни 16:4=4 см) ўлчаб, П₄ нуқта қўйилади. 8 нуқтаси П₄ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, 8 нуқтасидан пастга пунктир чизик бўйича 3 см ўлчаб, 3 нуқта қўйилади. 3 нуқтаси В₁ нуқтага туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга қия чизик бўйича 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади.

Ёнг ўмизи чизиги. 3 нуқтаси билан П₄ нуқта орасидаги пунктир чизик тенг икки қисмга бўлина-

ди. Бўлиш нуқтасидан ўнгга, пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. С₁ нуқтадан, бурчакни тенг иккига бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизик чиқарилиб, учига 2 рақами қўйилади. 8 нуқтаси 1, П₄, 2 нуқталари орқали чизилиб СС₁ чизигига уриниб ўтадиган чизик ёрдамида 0,5 нуқтага туташтирилади, бу чизик енг ўмизи бўлади.

Ён чок тушадиган чизик. Т₂ нуқтадан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. 0,5 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилиб, ҳосил бўлган ён чизик Н₂ нуқтага туташтирилади.

Жакетнинг этак чизиги. Вертикал чизик Н₁ нуқтадан пастга 1 см узайтирилиб, 1 нуқтаси Н₂ нуқтага туташтирилади.

Бел чизиги. Т₁ нуқтадан 1 см пастга 1 нуқта қўйиб, 1 нуқтаси ён чизикдаги 1 нуқтасига туташтирилади.

Ёқа ўмизи ва илгак ҳақи (борт). Ш₂ нуқтадан 2 см пастга 2 нуқтаси қўйилади. Ш₂, 2 ва Ш₃ нуқталар ўзаро туташтирилади. Ш₃ нуқтадан 4 см ўнгга 4 рақами қўйилади. Ҳосил бўлган нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади ва Ш₃ нуқта 1 нуқтасига туташтирилади.

Г₃ нуқтадан 2 см ўнгга 2 рақами қўйилади. Этак чизигидаги 1 нуқтасидан 2 см ўнгга Н₃ нуқта қўйилади. 1, 4, 2, Н₃ ва 1 нуқталар ўзаро туташтирилади. Сўнгра Н₃ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 4 см узунликда чизик чиқарилиб, чизик учига 4 рақами қўйилади. Барнинг бурчаги ҳосил бўлган нуқталари орқали думалоқланади.

Кўкрак чўнтак. Г₂ нуқтадан 2 см ўнгга 2 нуқтаси қўйилади. Бу нуқтадан ўнгга 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади. Сўнгра 2 ва 8 нуқталаридан пастга 8 см ўлчаб, 8 нуқта қўйи-

лади. 8 нуқталари бир-бирига кетма-кет туташтирилиб, пастки 8 нуқталаридан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 1 см узунликда чизиклар чиқарилиб, чизиклар учига 1 рақами қўйилади, кейин чўнтак бурчаклари ҳосил бўлган шу нуқталар орқали думалоқланади.

Ён чўнтак. Бел чизигидаги 1 нуқтасидан 9 см чапга 9 рақами қўйилади. Бу нуқтадан 3 см пастга 3 рақами, 3 нуқтасидан чапга 10 см ва пастга 10 см ўлчаб, 10 рақамлари, чапдаги 10 нуқтасидан 10 см пастга ҳам 10 рақами қўйилади. Барча нуқталар ўзаро бирин-кетин туташтирилади. Чўнтакнинг пастки бурчаклари 1 см юқоридан расмдагидек думалоқланади.

Ённинг тузилиши 16-расм, б да, ёқанинг тузилиши эса 16-расм, в, г, д да кўрсатилган.

Мактаб ёшидаги қизлар киядиган икки чокли юбка (36-размер)

Мактаб ёшидаги қизлар киядиган икки чокли юбканинг андаза чизмаси хилма-хил фасондаги юбкалар андасини яшаш учун асос бўлади.

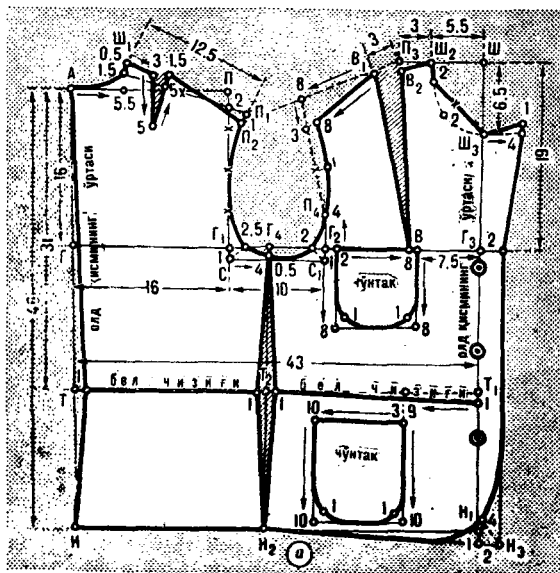
Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

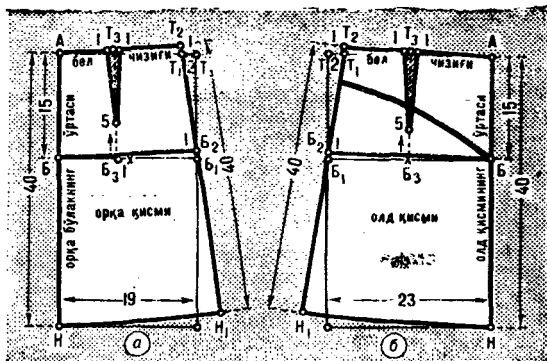
1. Белнинг ярим айланаси—34 см
2. Соннинг ярим айланаси—38 см
3. Юбканинг узунлиги—40 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Бел чизигидаги витачкаларнинг чуқурлиги. Соннинг ўлчаб олинган ярим айланаси узунлиги билан белнинг ярим айланаси узунлиги ўртасидаги тафовут топилиб (соннинг ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшиб белнинг ярим айланаси айрилади, яъни 38+4—34=8 см), ҳосил бўлган тафовут, яъни 8 см бел чизигидаги ви-

20-расм. Жакетнинг андаза чизмаси.





21-расм. Икки чокли юбка-нинг андаза чизмаси; а — орқа қисми; б — олд қисми.

тачкаларга қуйдагича тақсимланади: ён витачкага (ён чокка) тафовутнинг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $8:2=4$ см; олдинги витачкага $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $8:4=2$ см; орқадаги витачкага эса тафовутнинг қолган қисми, яъни $4-2=2$ см.

Юбка-нинг орқа ярмини чизиш

Тўғри бурчак чизилади, бурчак учига А нукта қўйилади (21-расм, а).

Юбка-нинг узунлиги. А нуктадан пастга 40 см узунликда (юбка-нинг ўлчаб олинган узунлиги) чизиқ туширилиб, учига Н нукта қўйилади. Н нуктадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Сон чизиғи. А нуктадан пастга 15 см ўлчаб, Б нукта қўйилади. Хосил бўлган луктадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Юбка-нинг сон чизиғи бўйича кенглиги. Б нуктадан ўнгга 19 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $38:2=19$ см) ўлчаб, Б₁ нукта қўйилади. Б₁ нуктадан юқорига вертикал чизиқ чиқарилиб, унинг горизонтал чизиқ билан кесилган нуктаси Т билан белгиланади.

Сон чизиғини ўтказиш. Б₁ нуктадан 1 см юқорига Б₂ нукта қўйилади. Б ва Б₂ нукталар ўзаро туташтирилади.

Ён чок тушадиган чизиқ. Т нуктадан 2 см чапга Т₁ нукта қўйилади. Б₂ ва Т₁ нукталар орқали ён чизиқ чизилиб, ён чизиқ Т₁ нуктадан нарига 1 см узайтирилиб, Т₂ нукта қўйилади. Т₂ нуктадан пастга 40 см (юбка-нинг узунлиги) ўлчаб, Н₁ нукта қўйилади.

Бел чизиғи ва витачка. А нукта Т₂ нуктага туташтирилади. ББ₂ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуктасидан 1 см чапга Б₃ нукта қўйилади. Б₃ нуктадан юқорига, бел чизиғи билан кесишадиган қилиб, пунктир чизиқ чизилиб, чизиқлар кесишган нукта Т₃ билан белгиланади. Т₃ нуктадан 1 см ўнгга ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади (витачканинг кенглигини ҳисоблаб чиқариш тўғрисида юқориде айтиб кетилган). Б₃ нуктадан 5 см юқорига

5 рақами қўйилади. 1,5 ва 1 нукталари ўзаро туташтирилади.

Юбка-нинг этак чизиғи. Н нукта Н₁ нуктага туташтирилади.

Юбка-нинг олдинги ярмини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (21-расм, б).

Юбка-нинг узунлиги. А нуктадан пастга 40 см узунликда (юбка-нинг ўлчанган узунлиги) чизиқ тушириб, учига Н нукта қўйилади. Хосил бўлган нуктадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Сон чизиғи. А нуктадан пастга 15 см ўлчаб, Б нуктаси қўйилади. Бу нуктадан чапга томон исталган узунликда горизонтал чизиқ ўтказилади.

Юбка-нинг сон чизиғи бўйича кенглиги. Б нуктадан чапга 23 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $38:2+4=23$ см) ўлчаб, Б₁ нукта қўйилади. Б₁ нуктадан юқорига вертикал чизиқ чиқарилиб, унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуктаси Т билан белгиланади.

Сон чизиғини ўтказиш. Б₁ нуктадан 1 см юқорига Б₂ нукта қўйилади.

Б нукта Б₂ нуктага ўзаро туташтирилади.

Ён чок тушадиган чизиқ. Т нуктадан 2 см ўнгга Т₁ нукта қўйилади. Б₂ ва Т₁ нукталар орқали ён чизиқ чизилиб, ён чизиқ Т₁ нуктадан юқорига 1 см узайтирилиб, шу ерга Т₂ нукта қўйилади. Т₂ нуктадан пастга 40 см узунликда (юбка-нинг узунлиги) чизиқ тушириб, учига Н₁ нукта қўйилади.

Бел чизиғи ва витачка. А нукта Т₂ нуктага туташтирилади. ББ₂ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуктаси Б₃ нукта билан белгиланади. Б₃ нуктадан юқорига бел чизиғи билан кесишгунча пунктир чизиқ чизилиб, чизиқлар кесишган нукта Т₃ билан белгиланади. Т₃ нуктадан 1 см ўнгга ва 1 см чапга 1 рақамлари қўйилади. Б₃ нуктадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилиб, 1,5 ва 1 нукталари туташтирилади.

Этак чизиғи. Н нукта Н₁ нуктага туташтирилади.

Агар юбка кокеткали қилиб тикландиган ва кокетканинг олди учли қилинадиган бўлса, юбка-нинг асосий андазасига шу фасонни чизиш керак. Фасонни қандай чизиш кераклиги 21-расм, б да кўрсатилган.

Қизлар киядиган шим (36-размер)

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Шимнинг ён чок бўйича узунлиги — 80 см
2. Шимнинг белдан тиззагача узунлиги — 48 см
3. Белнинг ярим айланаси — 34 см
4. Соннинг ярим айланаси — 38 см
5. Поча кенглиги — 18 см

Шимнинг олдинги ярмини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (22-расм, а).

Шимнинг узунлиги. А нуктадан пастга 80 см узунликда (шим-нинг ўлчанган узунлиги) чизиқ чизиб, учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуктадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Шимнинг белдан тиззагача узунлиги. А нуктадан пастга 48 см (белдан тиззагача ўлчанган узунлик) ўлчаб, К нукта қўйилади.

К нуктадан ўнгга ихтиёрий узунликда тўғри чизиқ чизилади.

Ор чизиғининг узунлиги. А нуктадан пастга 23 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $38:2+4=23$ см) ўлчаб, Ш нукта қўйилади. Ш нуктадан ўнгга ихтиёрий узунликда тўғри чизиқ чизилади.

Бел чизиғи. А нуктадан 2 см ўнгга Т нукта қўйилади. Т нуктадан ўнгга 20 см (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $34:2+3=20$ см) ўлчаб, Т₁ нукта қўйилади.

Шимнинг ор чизиғи бўйича кенглиги ва бант чизиғи (олдинги чок). Т₁ нуктадан пастга тўғри чизиқ туширилиб, унинг Ш нуктадан ўнгга тортилган горизонтал чизиқ билан кесишган нуктаси Ш₁ билан белгиланади. Ш₁ нуктадан ўнгга 3,8 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{10}$ қисми, яъни $38:10=3,8$ см) ўлчаб Ш₂ нукта қўйилади. Ш₁ нуктадан юқорига 3,8 см ўлчаб, Ш₃ нукта қўйилади. Т₁ нукта Ш₃ нукталар орқали ўтадиган эгри чизиқ ёрдамда расмлагидек Ш₂ нуктага туташтирилади.

Шимнинг тахи (дазмоллаш чизиғи). Ш Ш₂ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуктаси орқали юқорига ва пастга, АН чизиғига нисбатан параллел қилиб, тўғри чизиқ тортилади, бу тах чизиғи бўлади. Унинг бел чизиғи билан ке-

сишган нуқтаси T_2 билан, поча чизиги билан кесишган нуқтаси H_1 билан белгиланади.

Поча кенглиги. H_1 нуқтадан ўнг ва чапга 8 см [поча кенглигидан барча размерлар учун 2 см айрилади, иккига бўлинади, яъни $(18-2):2=8$ см] дан ўлчаб, 8 рақамлари қўйилади.

Ён чок тушадиган чизиқ. А нуқтадан пастга 17 см ўлчаб, 17 рақами қўйилади. Т, 17, Ш ва 8 нуқталари бир-бири билан ўзаро туташтирилади.

Оғчоки (ички чок). $Ш_2$ нуқта 8 нуқтасига туташтирилади.

Белдаги витачка. T_2 нуқтадан 1,5 см ўнгга 1,5 рақами қўйилади. T_1 чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1,5 см ўнгга 1,5 рақами қўйилади. Витачканинг узунлиги 3—5 см га тенг.

Чўнтак. Т нуқтадан пастга 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади. Т нуқтадан ўнгга эса 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилиб, 12 нуқтаси 4 нуқтасига туташтирилади.

Шимнинг почаси. H_1 нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. 8, 1 ва 8 нуқталари ўзаро туташтирилади.

Шимнинг орқа ярмини чизиш

АБВГ тўғри бурчаги чизилади (22-расм, б).

Тўғри бурчакнинг эни. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 25 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $38:2+6=25$ см) га тенг.

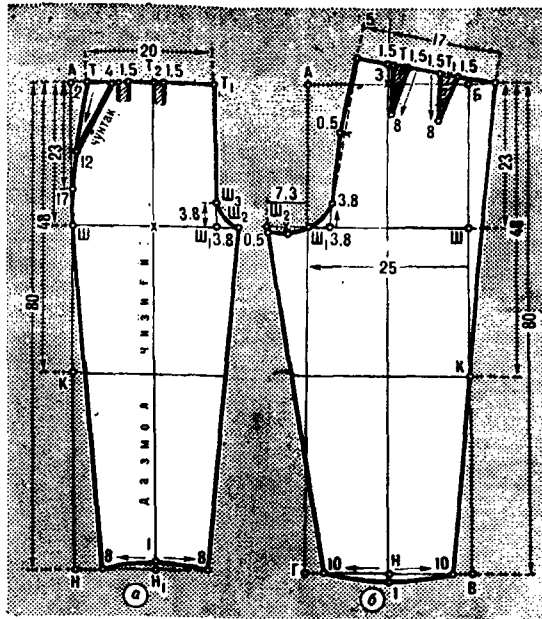
Тўғри бурчакнинг узунлиги. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 80 см (шимнинг ўлчанган узунлиги)га тенг.

Шимнинг белдан тиззагача узунлиги. Б нуқтадан пастга 48 см (тиззагача узунлиги) ўлчаб, К нуқта қўйилади. К нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Оғ чизигининг узунлиги. Б нуқтадан пастга 23 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $38:2+4=23$ см) ўлчаб, Ш нуқта қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилиб, унинг АГ чизиги билан кесишган нуқтаси $Ш_1$ билан белгиланади.

Шимнинг оғ чизиги бўйича кенглиги. Ш₁ нуқтадан чапга 7,3 см (ШШ₁ чизиги узунлигининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $25:4+1=7,3$ см) ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади.

Бел чизиги. АБ чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси орқали пастга тўғри чизиқ чизилиб, унинг ГВ чизиги билан кесишган нуқтаси Н билан белгиланади. Бу тўғри чизиқ АБ чизигидан юқорига



22-расм. Қизлар шимининг а) — олдинги чизмаси; б) — орқа ярми.

3 см узайтирилиб, чизиқ учига 3 рақами қўйилади.

Горизонтал чизиқ Б нуқтадан узайтирилиб, сўнгра 3 нуқтадан ўнгга, шу чизиқ билан кесишадиган қилиб, 17 см (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисми, яъни $34:2=17$ см) узунликда бел чизиги чизилади. Бел чизиги 3 нуқтасидан чапга 5 см узайтирилади.

Белдаги витачка. Бел чизигининг 5 нуқтаси билан 17 нуқтаси ораллиги тенг уч қисмга бўлинади, бўлиш нуқталари Т ва Т₁ билан белгиланади. Бу нуқталарнинг ҳар бирининг пастга 8 см узунликда чизиқ туширилиб, чизиқлар учига 8 рақамлари қўйилади. Сўнгра Т ва Т₁ нуқталаридан ўнг ва чапга, 1,5 см дан ўлчаб, 1,5 рақамлари қўйилади. Ҳосил бўлган нуқталар 8 рақамларига расмдагидек бир-бири билан ўзаро туташтирилади.

Ўтириш чизиги. Ш₂Ш₁ чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. Ш₁ нуқтадан ўнгга 3,8 см (сон ярим айланасининг $\frac{1}{10}$ қисми, яъни $38:10=3,8$ см) ўлчаб, 3,8 нуқтаси қўйилади. 3,8 нуқтасидан юқорига 3,8 см ўлчаб, бу нуқта ҳам 3,8 билан белгиланади. 3,8 нуқтаси 5 нуқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан чапга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади. Ш₂ нуқтадан 0,5 см пастга ҳам 0,5 нуқта қўйилади. 5, 0,5, 3,8, Ш₁, 1 ва 0,5 нуқталари ўзаро бирин-кетингизини туташтирилади, натижада ўтириш чизиги ҳосил бўлади.

Поча кенглиги. Н нуқтадан ўнг ва чапга 10 см [поча кенглигига

2 см қўшиб 2 га бўлинади, яъни $(18+2):2=10$ см] дан ўлчаб, 10 рақамлари қўйилади.

Ён чок тушадиган чизиқ. 17 нуқтаси 10 нуқтасига туташтирилади.

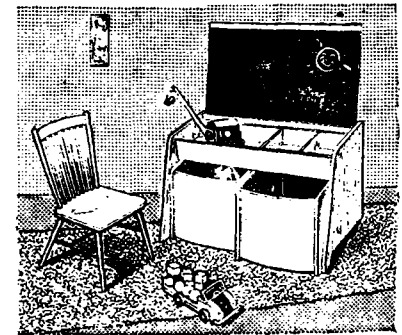
Оғчоки (ички чок). 0,5 нуқтаси 10 нуқтасига туташтирилади.

Шимнинг почаси. Н нуқтадан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 10, 1 ва 10 нуқталари ўзаро туташтирилади.

Шим белбоғининг кенглиги (эни) 4—5 см га, узунлиги эса белнинг ярим айланаси узунлигига 2—4 см қўшилгани (илгак ҳақи)га тенг.

БОЛАЛАР МЕБЕЛИ одатдаги мебеллардан ҳажми билангина эмас, кўриниши, кўп мақсадларга хизмат қила оlishи билан ҳам фарқ қилади. Гигиена қондаларига кўра болалар мебели нитроэмаль ёки рақсиз лак билан бўялади. Болага мебель танлаётганда унинг ўсишини назарда тутиш керак. Мебелдан узоқ вақт фой-

Мактабгача ёшдаги болалар учун уйинчоқ солинадиган тортмали стол.



даланиш мақсадида айрим болалар стол, стуллари боланинг бўйига мослаб баланд-паст қилиб қўйиладиган бўлади.

Кичкинтойларга манеж, каравотча керак; бир оз ўсгандан кейин стол, стуллар зарур бўлади. Стол-стул бўлиб хизмат қиладиган йиғма мебель кичик болаларга жуда қулай. Унда ўйинчоқлар қўйиладиган жой бор. Айни пайтда каравот, стол, шкаф сифатида хизмат қила оладиган болалар мебели ҳам бўлади. Катта ёшдаги болалар учун мулжалланган мебель наборига каравот-дивандан таш-

қари китоб, кийим-кечак, ўйинчоқлар сақланадиган комбинацияланган шкаф ҳам кирди. Мактабгача ёшдагиларга бўр ишлатиб расм чизиладиган доскали, бир неча тортмали стол қулай. Машгулотлар учун кичикроқ ёзув столи, секретер, йиғма партадан фойдаланиш мумкин.

БОЛАЛАР ХОНАСИ. Болалар учун одатда алоҳида, энг ёруғ, иссиқ, иложи бўлса офтоб тушадиган хона ажратилади. Уни жиҳозлашда шу хонада турадиган болаларнинг ёши назарда тутилади, махсус болалар мебели танланади.

Болалар хонасида ортиқча нарса мутлақо қўйилмаслиги лозим. Унда жиҳоз ва мебель қанча кам бўлса, хона шунчалик тартибли ва тоза бўлади.

Кундузи йиғиштириб қўйиладиган каравот қулай. 1-расмда 2 та каравот кўрсатилган, кундузи уларнинг бири иккинчисининг тагига суриб қўйилади. Шкаф шаклига келтириб йиғиладиган болалар каравоти (2-расмга қаранг) тиклаб, парда билан тўсилади. Йиғилган тўшак ашёлари кундузи каравотга иккита камар билан боғлаб қўйилади. Шкафнинг юқори қисмида жавон бор. Шкаф юқорисига китоб, безак буюмлар, гултувак қўйиш учун жавон ўрнатиш мумкин.

Усмирларнинг каттароқ хонасини мебеллар билан зоналарга ажратиш мумкин (3-расмга қаранг). Дераза яқинида машгулот зонаси ажратилиб, бу ерда дарс тайёрлаш, расм чизиш, газета, китоб ўқиш мумкин. Ўзаро перпендикуляр тарзида тақаб қўйилган икки иш столи устига 2 чироқ, бўр билан ёзиб, чизиб шуғуллиниш учун хона деворига доска ўрнатилади. Хона ўртасига паст бўйли икки шкаф кўндаланг қилиб қўйилса, хона иккига ажралиб, ичкари — ухлаш зонасига айланади. Икки ёғоч каравот ёнидаги яшикларга кўрпа, ёстиқ қўйилади.

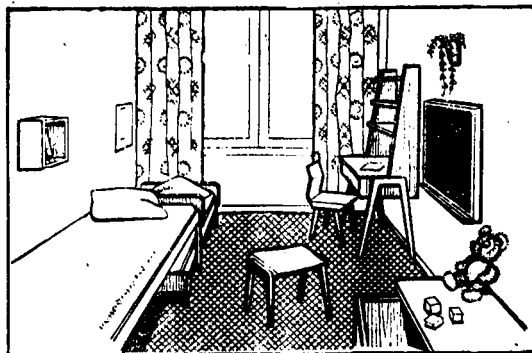
Шакли квадратсимон болалар хонаси анъанавий болалар мебели билан жиҳозланиши мумкин. Бу ерда бир-бирига перпендикуляр қўйилган каравотни, агар зарур бўлса, болалар ухлаш пайтларида бош томондан тўсиқ билан ажратиб қўйиш мумкин. Каравотлардан бирининг ёнида тумбочка, қарши томонда кийим-кечак учун шкаф, ёзув столларининг бири тепасида деворга китоб жавони ўрнатилади. Ёзув столнинг иккинчисини дераза остига қўйиш мумкин.

Мебелларнинг қай тартибда қўйилганидан қатъи назар, хона ичини тозалаб туриш осон бўлиши, болалар бемалол ўйнай олишлари учун (бу айниқса кичик ёшдагилар учун зарур) болалар хонасидаги жиҳозлар оддий, қулай ва чиройли бўлиши керак.

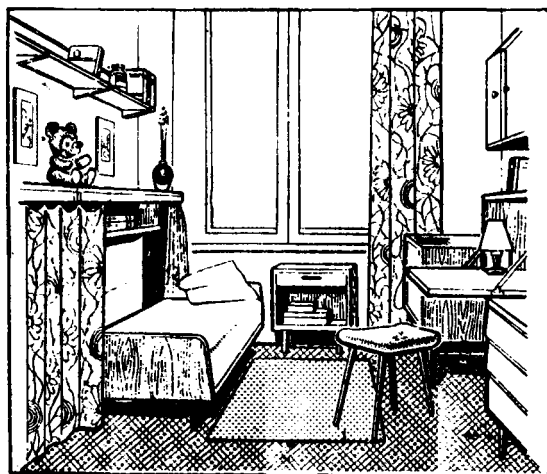
Болалар хонасидаги ранглар ҳам хона ичини ёруғроқ кўрсатишига эришиш лозим. Еритгичлар хонани зарур даражада ёруғлик билан таъминлай олиши лозим, хона чўзиқ бўлса бир нечта лампочка ўрнатилади (ҳар m^2 га 15 Вт). Болалар хонасида кечаси билан ёниб турадиган тунги чироқ ҳам қўйилгани маъқул (бунга 8—15 Втли лампа кифоя).

Болалар дарс тайёрлайдиган жойда ёруғлик қандай бўлиши ҳақида яна *Болалар бурчаги* мақоласига қаранг.

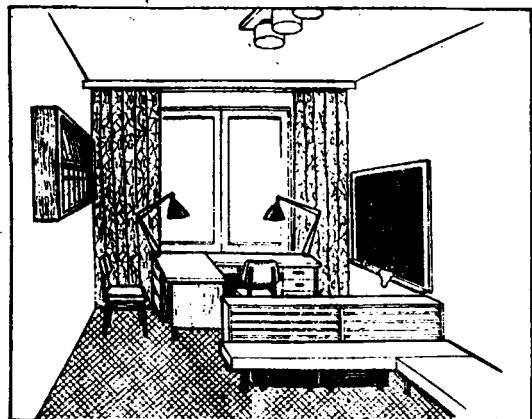
БОРАТ КИСЛОТА — майда оқ кристалл порошок, совуқ сувда ёмон, иссиқ сувда яхши эрийди. Борат кислота дезинфекцияловчи восита ҳисобланади. 2—4 процентли сувдаги эрит-



1- расм.



2- расм.



3- расм.

маси оғиз чайқаш, кўзни ювиш, юз терисини артиш учун ишлатилади. 2 процентли эритма тайёрлаш учун 1 чойдошиқ борат кислота 1 стакан ҳайнаган илиқ сувда эритилиши лозим

БОРШ — *Шўрвалар* мақоласининг Карам шўрва қисмига қаранг.

БОТУЛИЗМ — инфекция тушган овқатдан заҳарланиш, овқатдан бўладиган токсиконфекция; бунда марказий нерв системаси шикастланади. Ботулизм микроби ташқи омиллар таъсирига ҳаддан ташқари чидамли; у уй ҳайвонлари (қорамол, чўчкалар) ва кемирувчиларнинг ичигада безарар паразит тариқасида яшайди. Шу ҳайвонларнинг чикиндилари, ахлати билан тупроқ, сув ҳавзалари, экинзорларга тушади, шунингдек озиқ-овқат маҳсулотларига ҳам ўтади. Одам кўпинча дудланган маҳсулотлар, қазичарталар, балиқ, консерва, гўшт, хусусан гигиена талабларига риоя қилинмай уй шаронтида тайёрланган масаллиқларни овқатга ишлатганда заҳарланиб қолади (*Консервалар, Гўшт, Овқат тайёрлаш, Балиқ* мақоларига қаранг).

Ботулизм микроблари озиқ-овқат маҳсулотларида, консерваларда зўр бериб кўпаяди ва бошқа барча бактерияларнинг токсинлари ҳамда кимёвий заҳарлардан ҳам анча кучли таъсир этадиган токсин (заҳар) ишлаб чиқаради.

Касалликнинг яширин даври 2 соатдан 5 кунгача (кўпинча 12—24 соат). Ботулизмда беморнинг боши оғриб, тинкиси қуриydi, қорнида оғриқ пайдо бўлади, кўнгли айнаб, қусадн, «юраги тўхтаб қолаётгандек» туюлади. Бир неча соат, баъзан 1—2 кундан кейин кўзда ҳам ботулизмга хос ўзгаришлар рўй беради: беморнинг кўзи хиралашиб, предметлар ноаниқ, ҳар бир нарса иккита бўлиб кўринади, аксарият иккала кўз қовоқлари осилиб, қорачиқлари ола-кула бўлиб кенгайдн ва ёруғликка реакция кўрсатолмайди, кейин батамом ҳаракатланмай қолади. Айни вақтда ёки бирмунча кейинроқ бемор сув ҳам ютолмайди, гапирганда пўнғиллаб, гўлдирайдиган бўлиб, овози бўгилади ёки тамомила чиқмай қолади. Енгилроқ ҳолларда беморга кўкраги сиқилаётгандек туюлади; оғир ҳолларда эса ҳансираб, нафас ритми бузилади, бўғилиш белгилари пайдо бўлади.

Ботулизм ҳаёт учун хавфли касалликдир, шу сабабли унинг дастлабки белгилари пайдо бўлиши билан бемор дарҳол касалхонага ётқизиши керак.

Ботулизмнинг олдини олиш учун озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаш, тайёрлаш, транспортда ташиш, сақлаш ва пиширишда санитария-гигиена қоидаларига қатъий амал қилиш зарур.

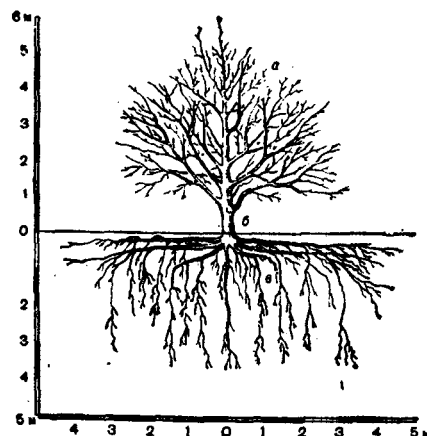
БОШ ОҒРИҒИ хилма-хил касалликлар белгисидир. Томирлардаги иллат-

ларга алоқадор касалликлар (гипертония касаллиги, гипотония, мигрень) да қон билан таъминланишининг бузилиши туфайли бошда симиллаб, сиқиб турадиган оғриқ пайдо бўлади. Бундай оғриқ ўқтин-ўқтин хуруж қилиб туриши ҳам мумкин. Бош оғриғи, кўпинча, ички секреция безлари фаолияти бузилганда келиб чиқади, аёлларда аксари ҳайз кўриш ва климакс даврларига алоқадор бўлади (*Климакс* мақоласига қаранг). Инфекцион касалликлар, кўз касалликлари, жумладан *яқиндан кўриш*, шунингдек, қаттиқ толиқиш, чарчаш, алкогольли ичимликларни сунистеъ-мол қилиш, жинсий алоқага ҳирс қўйиш ва шу кабилар ҳам бош оғриғига сабаб бўлиши мумкин. Ҳадеб бош оғрийдиган бўлса, врачга бориш зарур, чунки асосий касаллик даволаниши керак, шунингдек оғриқ қолдирувчи дорилар (анальгин, амидопирин ва бошқалар) ҳам ичиш мумкин. Бошга грелка қўйиш, ухлатадиган дорилар, шунингдек, транквилизаторлар (масалан, седуксен ва элениум) қабул қилиш тавсия этилмайди. Беморнинг кун тартибини тўғри уюштириш (вақтида овқатланиш, яхши шамоллатиб туриладиган хонада етарлича ухлаш, сайр қилиб туриш, шифобахш гимнастика билан шугулланиш) бош оғриғини камайтиришга ёки унинг бутунлай йўқолишига ёрдам беради.

БОҒ. Асосий мевали ва резавор мевали ўсимликлар тури. Мевали ҳамда резавор мевали ўсимликлар меваларининг тузилиш хусусиятига қараб уч гурппага бўлинади: уруғли мевалар — олма, нок, беҳн ва бошқалар; данакли мевалар — ўрик, шафтоли, гилос, олхўри, олча; резавор мевалар — қулупнай, малина, смородина ва бошқалар. Боғларда, шунингдек, ток ҳамда ёнғоқ мевалилар (ёнғоқ, писта, бодом ва бошқалар) ҳам ўстирилади (*Ёнғоқ мевалилар* мақоласига қаранг). Субтропик зоналарда цитрус ўсимликлар (лимон, апельсин, мандарин), анор, анжир, хурмо етиштирилади.

Мевали ҳамда резавор мевалилар навлари вегетатив йўл билан (уруғидан эмас): пархшлаб, бачкисидан, тупини бўлиш йўли билан, новдасидан ҳамда пайвандлаб кўпайтирилади.

Мевали ўсимликларнинг илдиз системаси тупроққа чуқур киради (олма ва нокники 3—4 м), аммо илдизнинг асосий қисми тупроқнинг 20—80 см ли қатламида жойлашади; олча, олхўри ва резавор мевалиларники одатда 1,5—2 м гача чуқурликда ўсиб, асосий қисми тупроқнинг 15—20 см қатламида жойлашади. Илдизнинг қандай чуқурликда жойлашиши ўсимлик тури, нави, пайвандтагга, тупроқ шаронти, ер ости сувларининг сатҳи ҳамда агротехникага боғлиқ. Мевали дарaxтларнинг илдизи унинг устки қисми — шох-



1-расм. Катта ёшдаги мева дарaxтнинг асосий қисмлари: а — шох-шабба; б — тана; в — илдиз.

шаббасига нисбатан анча кенг рибояжланади (1-расм).

Ўсимликларнинг мева (гул) куртаклари ҳосилдан бир йил олдин пайдо бўлади (шаклланади). Мева куртакларига қараб ёз охири ва куздаёқ келгуси баҳорда дарaxтнинг қай даражада гуллашини билиш мумкин. Кўпгина мевали ўсимлик навлари ўздан чангланмайди ёки ёмон чангланади. Мўл ҳосил олиш учун бири-бирни ўзаро яхши чанглай оладиган бир қанча навларни экиш зарур.

Резавор мевали ҳамда мевали ўсимликларнинг баъзилари, масалан, шафтоли ва олчанинг «любская» нави ўз-ўзидан чангланади, аммо бошқа навлар чанги билан чангланганда янада кўп ҳосил беради. Бир қанча навлар аралаш экилса, ҳосили кетмакет етилади.

Тур ва навларни танлаш. Боғ учун тур ва навларни танлашда энг аввал, табиий шаронтини ҳисобга олиш зарур. Тур ёки навнинг қишга чидамлилиги, тез ҳосил бериши (ҳосилга кириш вақти), ҳосилдорлиги ва ҳосил сифатига алоҳида эътибор бериш керак.

Резавор мевали буталар ҳамда қулупнай нисбатан қишга чидамли, уларни республиканинг барча зоналарида ўстириш мумкин. Резавор мевалилар эрта (одатда 2—3-йили) ҳосилга кириб, 5—7-йили тўлиқ ҳосил беради. Мевали дарaxтлар (олма, нок) пайвандтаг навига қараб 5—10-йили ҳосилга, киради, тахминан 20-йилдан тўлиқ ҳосил беради.

Паст бўйли пайвандтаг (парадика, дусен, беҳи)га уланган олма ва нок 3—4-йили ҳосилга кириб, 7—10-йиллардан тўлиқ ҳосил бера бошлайди (баланд ўсувчи жайдар пайвандтагга уланганларга нисбатан анча олдин).

Резавор мевалиларни экишда биринчи навбатда қулупнай (боғ ерути) экишга алоҳида эътибор бериш керак. Қулупнай 2-йилдан яхши ҳосил бериб, 3-йили тўлиқ ҳосилга ки-

ради ва сотка (0,01 га) сидан 100 кг ва ундан ортқик ҳосил беради. Қулупнай илдизининг асосий қисми тупроқнинг юза қатламида жойлашган бўлади, шунинг учун ҳам қулупнайзор ерини ишлаш, уни ўғитлаш унча қийинчилик тудирмайди. Ер ости сувларининг юза бўлиши қулупнай учун унчалик хавfli эмас.

Қулупнай, асосан, июль-августда қатор орасини 80 см, туплар орасини 25 см қилиб ёки 70×70 см схемада экилади. Кузда ёки баҳорда ҳам экиш мумкин, ammo бунда кечроқ ҳосилга киради. Қулупнай жингалак (гажак) ларидан илдиз отади. Илдиз отган гажаклари кўчат қилиб ўтказилади. Яхши кўчат 2 ёшдаги қулупнайзорлардан олинади. Бир тупидан бир нечта кўчат олиш мумкин. «Кульвер», «Память Шредера», «Рошчинская», «Ўзбекистон» навлари кўп экилади. Йўқолиб бораётган оқпар навини қайтадан кўпайтириш тавсия этилади.

Смородина (қорағат) шифобахш мева берадиган, совуққа чидамли резавор мевали ўсимлик сифатида қадрланади. 2—3 йили ҳосил бериб, меваси июль-августда пишади; ранги қора, қизил, олтинсимон ва ҳоказо. Смородина, асосан, қаламчасидан ва пархишлаб кўпайтирилади. Кўчатлари кузда ҳамда баҳорда қатор ораларини 2—2,5 м, туп ораларини 1,5—2 м қилиб ўтказилади.

Малина (булдурғун) ҳам смородина каби шифобахш резавор мевали ўсимликлардан ҳисобланади. Меваси июнь охири—июлда пишади, кузда пишадиган навлари ҳам бор. Малина, асосан, илдиз бачкисидан кўпаяди. Кўчати кузда ёки баҳорда қатор оралари 1,5 м, туп оралари 60—75 см қилиб ўтказилади. 2—3 йили ҳосилга киради. Тўлиқ ҳосилга кирган тупи 2 кг гача мева беради. Совуққа чидамсиз. Малинани томорқанинг жануби-шарқий ва жануби-ғарбий бурчақларига экиш мақсадга мувофиқдир.

Мевали дарахтларнинг қишга чидамли, тез ҳосил берадиган, ўзаро яхши чангланадиган тур ва навларини экиш лозим. Совуққа чидамлини маҳаллий шароитда синаб кўрилмаган навларини экиш тавсия қилинмайди. Қишки ва кузги навларини экиш мақсадга мувофиқ. Айниқса олманинг «ранет Смиренко» ва «оқ розмарин» навлари қадрли ҳисобланади. «Ранет Смиренко» ўтказилгач, 4—5 йили ҳосилга киради, «оқ розмарин» эса 8—10 йили ҳосил беради. Меваси май ойигача сақланади. Шунингдек, «ранет шампанский», «жонатан» навларининг меваси ҳам узоқ сақланади. Кузги навларидан «пармен зимний золотой», «золотое грайма», ёзги навлардан «налив белый» ва бошқаларни экиш тавсия қилинади.

Нокнинг эртапишар навларидан «любимица Клаппа», «совға»; ўрта-

пишар навларидан «лесная красавица», кечпишар навларидан «Оливье-де-Сеер», «Тошкент ноки» (кади нок), нашвати кабиларни экиш тавсия қилинади.

Беҳини «нон беҳи», «қува беҳиси», «совхозная» навлари; ўрқининг «арзам», «аҳрори», «исфарак», «кўрсодик», «мирсанжали», «оқ ўрик», «субҳоний», «хурмойи» навлари; шафтолининг «ватан», «лола», «малиновий», «қизил луччак», «старт»; олхўрининг «бертон», «исполинская», «венгерка ажанская», «кўксултон»; гилоснинг «валовье сердце», «сарик гилос», «саври сурхон», «қора гилос»; олчанинг «подбельская», «шпанка», «самарқанд олчаси» навлари экилади.

Тур ва навларини тўғри танлашда, бундан ташқари, маҳаллий тажриба муассасалари, давлат мева кўчатзори, совхоз ва колхозларнинг боғбон ва мутахассислари билан маслаҳатлашиш зарур.

Боғда тур ва навларни жойлаштириш. Тур ва навларни жойлаштириш плани мазкур ер участкасининг шароитларига мос бўлиши лозим. Асосий мевали ва резавор мевали ўсимликларни имкон борича шимолдан жанубга томон жойлаштирган маъқул, бу барча ўсимликларнинг ёруғликдан ва иссиқликдан яхши фойдаланишини таъминлайди. Резавор мевали ва шунга ўхшаш паст бўйли ўсимликларни боғнинг жануб томонида жойлаштириш керак. Ерусеवार ўсимликлар учун очик жой, иссиқсевар ҳамда қишга чидамсизроқ ўсимликлар учун совуқдан ва кучли қишқи шамолдан муҳофаза қилинган участкалар; намсевар ўсимликлар учун пасткам; қулупнай учун боғнинг очик қисми ажратилади.

Шимолдан жанубга томон чўзилган томорқаларнинг, шимолий қисмига одатда кучли ўсувчи мевали дарахтлар—олма, нок, жануб томонига қараб даяк мевалилар—ўрик, олхўри, олча, боғнинг жанубий қисмига эса резавор мевалилар (қулупнай, смородина, малина ва ҳоказо) жойлаштирилади. Резавор мевалилари дарахт қатор ораларига дастлабки 8—10 йил мобайнида экиш мумкин (бу вақтда дарахтлар ҳали тўлиқ ривожланмаган бўлади). Маҳаллий шароитга қараб тур ва навлар бошқачароқ жойлаштирилиши ҳам мумкин.

Майдонни экишга тайёрлаш. Табиий муҳофазага эга бўлмаган коллектив боғларни барпо қилиш учун кўчат экишдан олдин уларни кучли шамолдан сақлаш мақсадида атрофига баланд бўйли ёввойи ва мевали дарахтлар ҳамда бутасимон ўсимликлар экилади. Дарахт-бута ўсимликлар (терак, тол, қайрағоч, тут, заранг, жўка) боғ атрофига, даставвал шимол ва шарқ томондан, шунингдек кучли шамол эсадиган тарафдан ўтказилиши керак. Боғ учун ажратил-

ган ер ботқоқланмаган бўлиши лозим. Ер ости сувлари мевали дарахтлар учун ер юзасига 2 м дан, резавор мевалилар учун 1 м дан яқин бўлмаслиги керак. Ер ости сувлари юқори бўлган участкаларда резавор мевалилар, жумладан қулупнай 20—40 см баландликдаги пуштага, мевали дарахтлар эса махсус тайёрлаб қўйилган тепа ёки уюмланган жойга (баландлиги 50—80 см, эни 2 м) экилади. Сернам жойларнинг суви қудуқ ёки зовур қазиб (маҳаллий мелиораторлар маслаҳати билан) қуритилади.

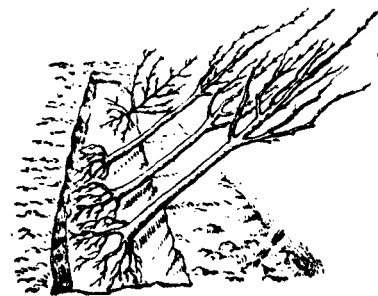
Подзол ва нордон тупроқлар олдиндан (имкон борича ярим йил олдин ва экишдан бир ой олдин) ошак (1 м² га 400—600 г ошактош ёки бўр қисбидан) ҳамда органик ўғит—гўнг ёки компост солиб (1 м² га 5—7 кг ҳисобидан) чуқур ҳайдаб қўйилади.

Майдон тупроғини ўғитлаш йўли билан олдиндан ёппасига маданийлаштириш қийин. Шунинг учун гўнг ва бошқа ўғитлар (органик ва минерал ўғитлар)ни етарли миқдорда, кўчат экиш учун олдиндан тайёрлаб қўйилган чуқурларга кул солиш йўли билан тупроқни маданийлаштиришга алоҳида эътибор бериш керак. Одатда кўчат экиш учун қазиладиган чуқурнинг устки қатлами сақланади, пастки, тупроқ ости қатлами эса боғ четига ёки боғдан чиқариб ташланиб, ўрни боғ қатор оралари ёки четдан келтирилган тупроқнинг устки қатлами билан алмаштирилади. Органик ўғитлар олдиндан ҳар бир мевали дарахт ҳисобига 10—15 кг дан, ҳар бир резавор мевали ўсимлик тупи ҳисобига 1—3 кг дан тайёрланади.

Олма, нок, ўрик учун диаметри 1 м, чуқурлиги ўртача 60 см; шафтоли, олхўри, олча ва гилос учун диаметри 80—100 см, чуқурлиги 40—50 см; смородина, крижовник, малина учун диаметри 50 см, чуқурлиги 40 см чуқур қазилади. Қулупнай экиш учун ажратилган жой 25—30 см чуқурликда ағдарилади ёки ҳайдалади. сўнг кўчати (гажати) белкурак билан олинган чуқурга экилади.

Олма, нок қаторлари орасини 6 м, туплар орасини 4 м қилиб, суст ўсувчи пайвандтагга уланган навлар эса 5×3 м, 4×2 м схемада экилади. Ол-

2-расм. Мевали ва резавор мевали ўсимликлар кўчатини қишга кўмиш.



хўри 5×5 м, 5×4 м, гилос 6×6 м, 6×5 м, олча 5×4, 5×3, 4×3 м, анжир 5×4 м, анор 5×4 м, 4×3 м схемада экилади. Қулупнай кўчати қатор орасини 75—80 см, туп орасини 25—30 см қилиб экилади.

Экиладиган кўчат, асосан, мевали ва резавор мевали ўсимликларнинг районлаштирилган навларидан иборат бўлиши лозим. Яхши ривожланган, нав номи текширилган (аннқланган) кўчатлар давлат ва колхоз кўчатзорларидан, шунингдек, маҳаллий ўрмон кўчатзорлари ҳамда қишлоқ хўжалиги тажриба муассасалари кўчатзорларидан олиниши керак.

Кўчат экиладиган чуқур кўчат экилишидан бир ойча олдин қазилган бўлиши керак. Чуқур ўртасига кейинчалик кўчатни боғлаб қўйиш учун қоziқ ўрнатилади (3-расм). Кўчат экишдан 2—3 кун олдин чуқурнинг ярмигача тупроқнинг устки қатлами билан чириган гўнг аралашмаси солинадн (тахминан 1—1,5 челақ). Бунга 300—500 г суперфосфат ҳамда 70—100 г калийли ўғит солинса янада яхши бўлади.

Кўчатни тўғри жойлаштириш мақсадида экиш вақтида чуқурга ўртаси ўйилган кўчат ўтқазиш тахтаси қўйилади. Кўчат чуқурга тик қўйи-

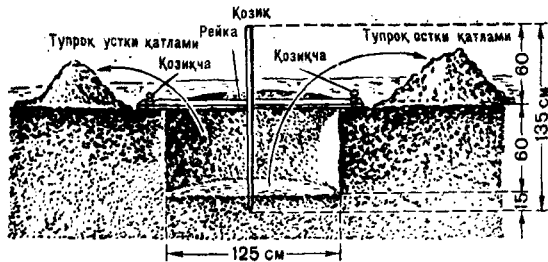
лади. Кўчатнинг устки қисми билан илдиз системаси нисбатини бараварлаштириш мақсадида новдаларнинг ярим ёки учдан бир қисми кесилади. Марказий шох унча қисқартирилмайди (бошқа шохларга нисбатан 20—25 см баланд бўлиши керак). Новдалар қисқартирилаётганда тенадаги куртакни ташқи томонда қолдириб кесилади (5-расм).

Резавор мевали буталарни ўтқазиш техникаси дарахт кўчатлариникига ўхшаш. Смородинани ўтқазишда илдиз ҳамда новдалар пайдо бўлишини кучайтириш мақсадида кўчатнинг илдиз бўғзи ер сатҳидан 5—8 см чуқур экилиши лозим. Ҳар 3—4 тупга 1 челақ сув қўйилади. Резавор мевалилар кўчати кузда бевосита экишдан олдин новдаларнинг узунлигини 15—20 см гача қолдириб қисқартирилади.

Қулупнай кўчатларини экишда куртагини тупроқ билан кўммаслик лозим. Кўчатлар экилгач, ҳар 15—20 ўсимлик 1 челақ сув ҳисобидан суғорилади.

Ёш ва ҳосилга кирган боғларни парвариш қилиш. Боғ тупроғи иложи борича юмшоқ бўлиши ва бегона ўтлардан тоза ҳолда сақланиши керак. Кузда ер ҳайдаш ёки ер чопишда боғнинг ҳар бир қисми 2—3 йил ора-латиб ҳар 1 м² га 4—6 кг ҳисобидан органик ўғит (чириган гўнг, компост) билан ўғитланади. Дарахт атрофидаги тупроқ донм юмшоқ ҳолда сақланиши зарур. Юмшатиладиган тупроқ майдони, дарахтнинг қатталиги, шох-шабба кенглигидан кам бўлмаслиги керак. Қатор ораларини маданийлаштириш ҳамда ўғитлаш учун вақт-вақти билан дуқкак-бошоқли ўтлар экиш мақсадга мувофиқ. Бунда ўрилган кўк масса тупроқ билан қўшиб чопилади ёки ҳайдалади. Мева куртакларининг шаклланишини кучайтириш учун дарахтларни азот-фосфор-калийли ўғитлар билан озиқлантириш лозим (ўғит дарахт атрофида солинади). Ўғитлар ёнининг биринчи ярмида, айниқса июнда мева тугунчалари тўкиладиган ҳамда мева куртаклари шаклланишининг бошланиш даврида суғориш вақтида берилади. Резавор мевалилар кечроқ — июль, август ва сентябрнинг бошларида озиқлантирилади, чунки уларда мева куртаклари кечроқ шаклланади. Резавор мевали буталарнинг эски, ҳосилдан қолган (5—7 йиллик ва ундан ортқ) шохлари мунтазам кесиб турилади. Малинаниннг ёзда ҳосил бериб бўлган икки йиллик шохлари ҳар йили олиб ташланади (кузда ёки келгуси йил баҳорида). Мевали дарахтлар, одатда эрта баҳорда, куртаклар бўртгунгача, жанубда эса қиш охирида ҳам буталади.

Қулупнай экилган ернинг тупроғи донм етарли даражада нам бўлиши ва мунтазам равишда ўғитланиб турилиши лозим. Қулупнай, айниқса ав-



3-расм. Кўчат ўтқазиладиган чуқур (схемаси).

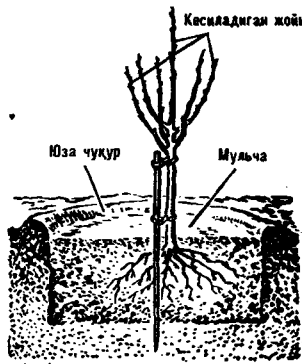
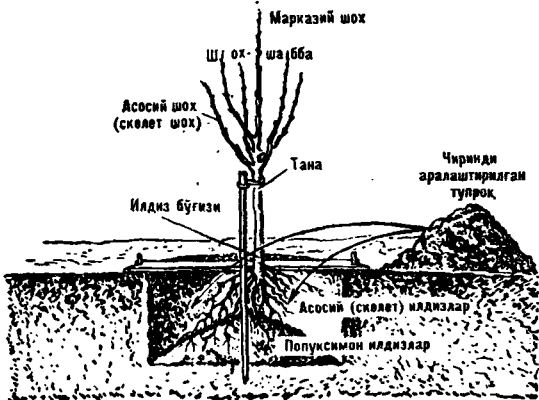
Барча кўчатлар одатда кузда қазиб олинади ва сотилади. Баҳорда экиладиган кўчатлар ҳам кузда кўчатзорлардан олиниб, махсус қазилган ариқ (чуқур)ларда баҳоргача сақланади. Бунинг учун кўчатларнинг илдиз системаси ва танасининг бир қисми ариқча қия қилиб ётқизилади (2-расм), сўнг тупроқ билан кўмилади. Кузда экиладиган кўчатларни қисқа вақт сақлаш учун, улар пана жойга кўмилиб, илдизи намлаб турилади.

Кўчат экиш вақти ва техникаси. Мевали ва резавор мевали ўсимликлар кўчати, асосан, кузда экилади. Кечикиб баҳорда экилган кўчатлар яхши натижа бермаслиги мумкин. Чунки температуранинг кескин кўтарилиши ва баҳорги совуқнинг қайталанishi экилган кўчатларга зарарли таъсир кўрсатиб, уларнинг кейинчалик ривожланиши ҳамда ҳосил беришини сусайтиради.

либ, илдизи чуқурдаги тупроқ юзига яхшилаб таралади (4-расм). Шундан сўнг чуқурга тупроқ ташланади. Тупроқ оёқ билан босиб зичланади ва кўчат силкитиб турилади. Бу илдизлар орасини ҳам тупроқ билан зич тўлдиришни таъминлайди. Ўтқазилган кўчатларнинг илдиз бўғзи (илдизнинг тана билан бирлашган жойи) илдиз устига тортилган тупроқ сатҳидан 4—6 см паст бўлиши керак, чунки чуқурга ташланган тупроқ чуққандан сўнг, кўчатнинг илдиз бўғзи ер бети билан баравар текисликда бўлади. Чуқурни тўлдиришда тупроқча чириган гўнг ва минерал ўғитлар аралаштирилса кўчат яхши ривожланади. Кўчат ўтқазиб бўлингач, атрофидаги тупроқни уюм қилиб тўплаб қўйилади. Бунда тупроқ нами яхши сақланади, кўчат қийшаймайди. Сўнг ҳар бир кўчат тагга 3—4 челақ сув қўйилади. Суғориш учун кўчат атрофи тақасимон ариқча ҳосил қилиб қазин-

4-расм. Кўчат ўтқазиш (схемаси).

5-расм. Ўтқазилган кўчат.



густ охирн — сентябрь бошларида, унда келгуси ҳосил учун мева куртаклари шаклланганда озиклантирилса яхши натижа беради.

Қулупнайни парварниш қилишда тупроқни юмшатиш, чириган гўнг билан муълчалаш, мунтазам сугориб туриш, шунингдек гажакларни вақтида олиб ташлаш энг муҳим тадбирлардан ҳисобланади. 4—6 йилдан сўнг қулупнайзор ҳайдаб ташланиб, кўчати (гажаги) эса янги жойга ўтказилади.

Резавор мевали буталардан, масалан, смородинани 12—15 йил, малинани 8—10 йил ҳосил бергандан сўнг албатта янги жойга эжиш зарур.

Еш, ҳали ҳосилга кирмаган боғ қатор ораларидан картошка, турли илдэмевали экинлар (лавлаг, турп, шолғом) ёки бошқа сабзавот экинлари, шунингдек қулупнай экиб фойдаланиш мумкин.

Мевали дарахтларга шакл бериш ва буташ. Мевали дарахтларнинг узоқ яшаши ва ҳосилдорлиги уларга тўғри шакл беришга боғлиқ. Шакл бериш билан мустақкам шох-шабба скелети яратилади. Дарахтларга шакл бериш мева кўчатларида бошланиб, боғда давом эттирилади. Шох-шаббага шакл беришнинг қуйидаги системалари кўп тарқалган.

а) мутовка-ярусли шакл бериш. Мамлакатимизнинг кўпчилик районларида мевали дарахт турлари ва навларининг кўпчилигига шу усулда шакл берилди (6-расм). Бу системада асосий скелет шохлар 1—2 ярусли жойлашиб, ҳар бир ярусда 3—5 тадан шох қолдирилади. Шохларнинг иккинчи яруси боғда (кўчат ўтказилгач, 2—3 йили) биринчи ярусдан 70—80 см ораликда 3—4 та шохдан иборат қилиб шакллантирилади;

б) сийрак-ярусли шакл бериш. Бу системада шакл бериш учун икки ёшли кўчатлар 3 та кучли ривожланган ён шохларга, 1—2 сийрак ёки аралаш жойлашган асосий скелет шохларга, марказий шохга

ҳамда бир неча калта шохларга эга бўлиши керак. Ундан кейинги йилларда шох-шаббадаги асосий шохлар сони 6—7 тагача кўпайтирилади. Бу шохлар сийраклаштирилиб ёки 2 тадан шох қолдириб, яруслаб ёки ораллигини 15 см дан 35 см гача қолдириб алоҳида жойлаштирилади. Сийрак-ярусли шакл бериш системасида мутовка-ярусли системада шакл бериш каби кучли ўсувчи пайвандтагга уланган, мевали дарахтлар танаси (штамб) 50 см дан 80 см гача, паст бўйли пайвандтагга уланганларники эса 30—40 см бўлади.

Дарахтларни буташда сийраклаштириш ҳамда қисқартириш иборалари ишлатилади. Сийраклаштиришда новда ёки шохлар бутунлигича олиб ташланади. Қисқартиришда новдалар маълум узунликда қисқартирилади. Буташ усули ва даражаси ўсимлик тури, нави, ёши, аҳволига қараб ўзгаради. Бир йиллик узун шохларида мева тугалдан мевали дарахт турлари ва навлари (масалан, олчанинг кўпчилик навлари — «Владимир» ва бошқалар)нинг шох-шаббалари камроқ сийраклантирилади (ортиқча, касал ҳамда нимжон шох ва новдалари олиб ташланади). Мева куртаклари калта шохларда шаклландан тур ва нав дарахтлари (олма ва нокнинг кўпчилик навлари) бир оз сийраклаштирилади ҳамда қисқартирилади. Ҳосил бера бошлаган дарахтларнинг, одатда шох-шаббани қалинлаштирувчи шох ва новдалари, бир оз қисқартирилади. Шох-шаббани бир оз сийраклаштиришни мунтазам равишда қилиб туриш керак. Бунда аввало қуриган, касалланган, зараркундалар билан зарарланган, суст ривожланган, чалкаш ва тескари ўсган ортиқча новдалар, шунингдек бачкилар олиб ташланади. Жуда қалин, ўз ҳолига ташлаб қўйилган шох-шаббалар бирданга эмас, балки аста-секин — 2—3 йил давомида сийраклаштирилади; аста-секин бутаб борилганда дарахт кам зарарланади (шикастланади). Совуқдан зарарланган ҳамда ўсишдан тўхтаган қари, шунингдек ҳали ёш бўлган дарахтларнинг шох-шаббасини сийраклаштириш билан бир вақтда скелет ва ярим скелет шохларининг учи қисқартирилади. йўғонлиги 1 см гача бўлган шохлар олиб ташланади. Ўсишдан тўхтаган, скелет шохларининг учи қурий бошлаган қари ва зарарланган дарахтларга нисбатан шох-шаббани кучлироқ қисқартириш — ёшартириш қўлланилади. Ёшартиришда барча қари шохлар тахминан ярмига ва ҳатто учдан икки қисмига қисқартирилади.

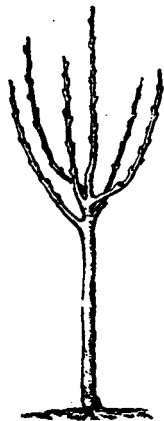
Мевали дарахтларни совуқ уришдан сақлаш. Кўпгина районларда мевали дарахтлар ҳамда резавор мевали ўсимликлар гуллаш даврида кўпича баҳорги совуқдан зарарланади. Бу ҳосилнинг камайишига, баъзан дарахт ва ўсимликларнинг тўлиқ нобуд бўлишига сабаб бўлади.

Боғларда совуққа қарши курашишнинг асосий усули дудлашдир. Дудлаш учун кўп тутун ҳосил қиладиган турли чириндилар, похол ва хазонлар, картошка палаклари, бегона ўтлар ва бошқалар ёқилади. Улар қора совуқ тушишидан олдин боғнинг турли жойларига тўп-тўп қилиб уюб қўйилади, устига бир оз тупроқ ташлаб шямош эсаётган томондан ёқилади. Дудлаш учун, шунингдек заводларда тайёрланган тутун шакллари ҳам фойдаланилади. Қалин тутун парда ҳосил қилиш мақсадида дудлашни коллектив равишда ўтказган маъқул. Катта майдонларни ёппасига дудлаш учун ҳар гектар майдонга 80—100 та туташ уюми қилиниб, уюмлар майдонда текис тақсимланади. Уюмлар дарахтдан камида 2 м узоқликда бўлиши керак. Унча катта бўлмаган боғларни, совуқдан асраш учун 5—10 та тутатиш уюми кифой. Уюмлар ҳарорат 1—2°C гача пасайганда тутатилади. Кун боғиш ва кун чиқиш вақтида қалин тутун пардасини ҳосил қилиш айниқса муҳим ҳисобланади. Тутатини кун чиққандан сўнг 2—3 соатгача давом эттириш лозим. Совуққа қарши курашишда ўсимликларга сув ҳам пуркалади.

Мевали дарахтлар зараркундалари ва касалликларга қарши курашиш асосан қуйидаги оддий тадбирлардан иборат: куз ёки эрта баҳорда шох-шаббани буташ, қуриган, касал шохларни олиб ташлаш, тана ва асосий скелет шохларни чириган эски пўстлоқдан тозалаш, тана ва асосий шохларни кеч кузда ҳамда баҳорда оқлаш (2 қисм оҳак ва 1 қисм тупроқ), тўкилган барглари тўплаб ёқиш, кузда ёки баҳорда тупроқни юмшатиш ёки чопиш, қиш даврида дўлана капалаги ва сариқ-қорин капалаги қишқи уяларини олиб ташлаш, дарахт танасига баҳор ва ёзда тутқич белбоғлар боғлаш, баҳорда узунбурунларни қириб ташлаш, кеч кузда ток ипак қурти тухумларини йўқотиш, ёзда тўкилган меваларни тегиб олиш ва ҳоказо.

Боғга зарар келтирувчи ҳашаротларга қарши курашишда боғбонларга қушлар (чумчуқлар, айниқса, жибилажибон, қизилштон, булбул, қалдирғоч ва бошқалар) катта ёрдам беради. Ҳар бир боғбон қушлар учун камида 2—3 та уя ясаб қўйиши тавсия этилади. Зараркунанда ва касалликлар кенг тарқалганда мевали дарахтлар ва резавор мевалилар турли кимёвий моддалар (заҳарлар) билан пуркалади ва чангитилади. Ҳашаротларга озик (хўрак) орқали таъсир этиб, уларни ўлдирувчи заҳарлар — ичакдан таъсир этувчи заҳарлар дейилади, куйдириб (ковжиратиб) ёки димқитириб ўлдирувчи заҳарлар — контакт заҳарлар дейилади. Ичакдан таъсир этувчи заҳарлар кемирувчилар (тут ипак қурти, сариқ-қорин капалаги, дўлана капалаги, олма қурти

6-расм. Шох-шаббасига мутовка ярусли шакл берилган икки ёшли олма.



ва бошқа қуртлар)га қарши, контакт захарлар эса санчиб-сўрувчи ҳашаротлар (ўсимлик битлари, каналар, қалқондорлар ва бошқалар)га қарши қўлланилади. Турли зараркунанда ва касалликларга қарши таъсир кўрсатувчи аралаш эритмалардан фойдаланиш мумкин. Ҳимикларнинг тиним даври — кеч кузда, яхши эрта баҳорда куртаклар бўртгунгача дарактлар темир купоросининг 5% ли эритмаси (10 л сувга 500 г темир купороси), қалқондорлар, ўсимлик битлари, каналарнинг туҳумлари кўп миқдорда бор бўлса, эрта баҳорда нефть мойларининг 6% ли эмульсияси пуркалади. Нефть мойлари эмульсияси зараркунандалар кўлаб пайдо бўлгандагина қўлланилади, уларни ҳар йили ишлатиш ўсимликларни заифлаштиради.

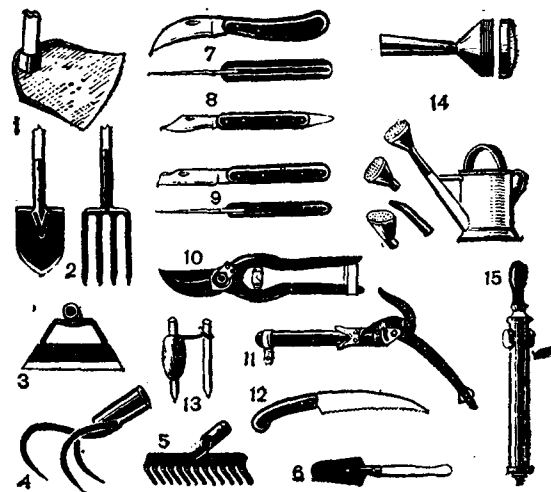
Қалмазар касаллигини тарқалишининг олдини олиш учун гунчалаш фазасида ўсимликлар бордо суюқлигининг 1% ли эритмаси билан пуркалади (10 л сувга 100 г темир купороси ва 100—150 г сўндирилмаган оҳак); гуллашдан сўнг ўсимлик қайта пуркалади. Олма қуртига қарши ёз давомида дарактлар икки-уч марта хлорофос (10 л сувга 20 г 80% ли препарат) ёки карбофос (10 л сувга 30 г препарат) билан пуркалади. Кимёвий усулда қурашишга қўшимча қилиб туғич белбоғлар қўлланилади.

Захарли кимёвий моддалар ўсимликлар гуллаган вақтда сепилмайди. Ҳосил йиғишдан 2—3 ҳафта олдин захарли моддаларни сепиш тўхтатилади. Пуркаш ҳаво тинч шамол йўқ вақтида, яхшиси кечки пайт, шудрингдан, аввал, шунингдек эрта билан, шудрингдан сўнг ўтказилади. Ёгингарчилик вақтида ўсимликларга дори пуркаш фойдасиз, чунки ёмғир барг, шох ва новдалардан препаратни ювиб кетади. Дори эҳтиётлик билан, сабратмасдан сепилиши лозим; дори сепувчи ишчи ҳимоя кўзойнак тақиб олиши керак. Ишдан сўнг қўл билан бет совунаб илқ сувда яхшилаб ювилади. Боғга захарли кимёвий моддалар сенишдан олдин маҳаллий асаричилар оғоҳлантирилиши лозим (асалари уяларини сепилмаган дори турига қараб 5 соатдан 5 кунгача 4—5 км узоқликка кўчириб туриш учун). Ҳимикларга дорини кечқурун асарилар учидан тўхтагандан сўнг сепиш тавсия қилинади.

Зараркунанда ва касалликлар турини аниқлаш қийин бўлганда уларга қарши зарур тадбир-чораларни билиш учун ўсимликларни муҳофиза қилувчи агроном ёки мутахассисга мурожаат қилиш тавсия этилади. Касаллик ва зараркунандаларга қарши қўлланиладиган тадбирлар коллектив равишда бутун боғ майдонида ўтқазилгандагина яхши самара беради.

Ҳосилни йиғиш. Меваларни ўз вақтида териб олиш энг маъсулятли ишлардандир. Мева теришда турли нарвонлардан фойдаланилади. Да-

Боғ асбоблари: 1 — кетмон ва УСЛ маркали белкурак; 2 — паншаха; 3 — мотиға; 4 — юмшатгич; 5 — хаскаш; 6 — куракча; 7 — боғ қаламтароши; 8—9—пайвандлаш қаламтарошлари; 10 — ток қайчи; 11 — бутқоқ кескич; 12 — қўл арра; 13 — чизимча ва қозикча; 14 — гулчелак; 15 — пуркагич.



рактларнинг пастки қисмидаги ёки паст бўйли (парадизкага уланган) дарактлар мевасини териб олишда турли скамейкалардан фойдаланиш мумкин.

Мевалар техник етилган даврида териб олинади. Бу даврда улар ҳали тўла етилмаган, бироқ қайта ишлашга, сақлашга яроқли бўлади. Мевалар шу навга хос рангга ва мазага эга бўлади.

Олма ва нокнинг ёзги навлари техник етилгандан 5—6 кун илгари терилади. Агар бундан эрта терилса, мевалар бужмаяди, кўрмини йўқолади, сифати ва мазаси ёмонлашади. Қишки навлар (олма, нок, беҳи) кузда ҳамда кеч кузда совуқ тушгунча узиб олинади. Ёзги мевалар ҳаво очик ва қуруқ вақтда, кечкилари шудринг кўтарилгандан сўнг териб олинади. Ёгингарчилик вақтида терилган мевалар яхши сақланмайди, тез айнайди.

Мевалар қўл билан узиб олинади, қоқиб терилган мевалар сақланмайди. Меваларни эзмасдан, банди билан узиш керак. Узиб олинган мевалар ичига мато ёки похол тўшалган челак ёки саватга солинади. Мевалар дарактнинг пастки шохларидан бошлаб терилади. Терилган мевалар махсус жойга келтирилади, сараланади ва яшиқларга жойланади.

Урик ва шафтоллар нав учун хос ранг ва мазага кирганда териб олинади. Жўнатилганлари мўлжалдан 3—5 кун олдин, жойида истеъмол қилинадиганлари тўла етилгандан териб олинади.

Данақли мевалар (олхўри, гилос, олча) унча катта бўлмаган сават ёки галвирларга жойланади. Бундай идишлар пишиқ, тоза ва қуруқ бўлиши керак.

А.Д. Мирзаев М. М. Темуров Ш., Боғбонларга эсдалик. Тошкент, 1975; Мирзаев М. М., Темуров Ш., Мевачилик ва узумчилик, Тошкент, 1977.

БОҒ АСБОБЛАРИ. Ерни чопиш ва бошқа ишлар учун кетмон ҳамда

УСЛ маркали белкурак (1-расм) анча қулай ҳисобланади. Боғ паншахаси (2-расм) ҳам тупроқни, айниқса, резавор мевалилар қатор орасини юмшатишга мўлжалланган; улар белкуракка нисбатан илдишни камроқ зарарлайди. Тупроқни юмшатиш ҳамда бегона ўтларни йўқотишда турли мотигалардан фойдаланилади (3-расм), қўл юмшаткичлари ҳам анча қулай (4-расм). Боғ хаскаши (5-расм) тупроқларни текислаш, илдиз пояли бегона ўтларни териб олиш, сизиклантиришда ўғитларни юза кўмиш учун ишлатилади. Куракча (6-расм) қўлунай экишда ва бошқа майда ўсимликлар (гуллар ва бошқалар)ни кўчириб ўтқазишда ишлатилади.

Ҳимикларни буташ ҳамда пайвандлаш учун ҳар хил эгри боғ қаламтарошидан (7-расм) фойдаланилади; улар турли катталиқда ишлаб чиқарилади. Куртак ҳамда қаламчаларни пайвандлашда пайвандлаш қаламтарошлари қўлланилади (8-, 9-расмлар). Турли марказдаги ток қайчилар (10-расм), асосан, ингичка шохлар ва илдизларни буташда ишлатилади. Бутқоқ кескич (11-расм) дарактларнинг тепа қисмидаги шохчаларни қирқишда қўлланилади. Қалин ҳамда қуриган шохларни арралашда боғ қўл арраси (12-расм) қўлланилади. Кўчатларни боғ майдонида тўғри жойлаштириш учун қатор оралари ва кўчат ораларини белгилаш мақсадда чизимча ва иккита қозикча тайёрлаш тавсия қилинади (13-расм). Сўғорниш учун ҳар хил катталиқдаги ва шаклдаги гулчелак (лейка)дан фойдаланилади (14-расм). Мевали дарактлар ва резавор мевали ўсимликлар зараркунанда ва касалликларига қарши курашишда дастаки, шунингдек осма чапглагич ва пуркагичлардан фойдаланилади (15-расм).

БРИНЗА — оқ сир. Сир мақоласига қаранг.

БРОНХИАЛ АСТМА, зикнафас — майда бронхларнинг тортишиб, тора-йиши, шиллиқ пардасининг кўпчиши тўфайли вақт-бавақт нафас қисиб, бўғилиб қолиш билан ўтадиган аллергик касаллик. Бронхиал астма кўпинча нафас органларининг хроник касалликлари (бронхит, пневмония) ёки бурун қўшимча бўшлиқларининг сурункали касалликлари (гайморит, фронтит) натижасида пайдо бўлади. Ҳар хил ис-ҳидларга (масалан, пичан, атиргул, дори-дармон, совун, мўйна, пат ва бошқаларнинг ҳидларига), чағга (жуи ёки ун чағи ва бошқаларга), айрим озиқ-овқат маҳсулотлари (балиқ, қисқичбақа, тухум, қулушпай)га ўта сезувчан бўлган соғлом кишиларда ҳам бронхиал астма пайдо бўлиши мумкин. Юқори, нафас йўллари касалликлари, руҳий кечинмалар, ҳаяжонланшиш, шунингдек, об-ҳавонинг ўзгаришлари ва бошқалар астма хуружга сабаб бўла олади.

Хуруж, одатда, тўсатдан бошланади, лекин кўпинча ундан аввал одамнинг бурун-ҳалқуми қичишиб, кўкраги сиқилгандек туюлади, уйқу босиб, ҳадеб ёсноқ келаверади. Хуруж вақтида бемор одатда қўлларини тиззасига, стол ёки бошқа нарсаларга тираб ўтириб олади, кўпинча юзи кўкартиб, керкади. Бемор айниқса нафас чиқаришда қийналади, ҳуштакка ўхшаш овоз чиқаради ва хириллаб қолади. Хуруж охирида йўтал келиб, бемор шилмишиқ-йирингдан иборат ёпишқоқ озгина балғам ташлайди. Астма хуружи бир неча соат, баъзан эса бир неча кун давом этиши мумкин. Хуруж пайтида форточка ёки деразани очиб қўйиш (аммо бемор совқотиб қолмаслиги керак) зарур, сеқ ва қўлларга иссиқ ванналар (сувга горчица порошоги қўшниш мумкин — бир челақ сувга 50 г порошок солинади) қилиш, беморнинг кўкраги ва орқасига банка ёки горчичник қўйиш керак. Врач тайинлаган дори-дармонларни ишлатиш мумкин.

Хуружнинг олдини олиш учун организмни чиниқтириб бориш (баданни сувга ҳўллашган сочиқ билан артиш, ҳаво ванналари, баъзан қуёш ванналари, кварц нурлари қабул қилиш) тавсия этилади; тоза ҳавола сайр қилиш, ишқорий илтиқ минерал сувлар («Боржоми» ва бошқалар)ни келиб юриш фойдали. Махсус нафас машқлари (чўзиб нафас чиқаришни машқ қилиш, нафас мушакларини мустақамловчи машқлар) билан олиб бориладиган шифобахш гимнастиканинг фойдаси катта, найчага пуфлаб нафас чиқариш, ашула ай-тиш, ҳуштак чалиш, шунингдек «у», «о», «а», «ф», «с», «ш» товушларини қаттиқ овоз чиқариб талаффуз этиш, яъни товуш гимнастикасини бажариб бориш ҳам ёрдам беради. Бронхиал астманинг олдини олишда нафас органлари ва бурун қўшимча бўшлиқ-

лари касаллиқларини вақтида даволаш мўҳим аҳамиятга эга.

БРОНХИТ — бронхлар шиллиқ пардасининг яллиғланиши. Бронхит кенг тарқалган касаллик. Ўткир ва хроник бўлади. Ўткир бронхитни аксаран стрептококк, пневмококклар қўзғатади; касаллик кўпинча грипп, қизамиқ, кўкйўтал вақтида кузатилади. Булардан ташқари нафас йўлларида ҳам бронхит келиб чиқади. Ўткир бронхит баъзан хроник бронхитга айланади. Хроник бронхит узоқ вақт давомида чағ ва захарли газлардан нафас олиш, кўп чекиш, алкоголизм натижасида, юрак касаллиқларида, ўпқада қон димланиб қолганда, шунингдек, хроник ўпка касаллиқларида ҳам пайдо бўлиши мумкин. Совқотиш, совуқ ҳавода нафас олиш, шунингдек, ўта чарчаш, жисмонан, руҳан зўриқиш ва бошқалар касаллиқнинг авж олишида катта роль ўйнайди.

Бронхитнинг асосий белгиси — қуруқ ёки шилмишиқ-йиринг аралаш балғам ташлаб йўталиш, баъзида ҳансираш (хроник бронхит); температура 37—38°C гача кўтарилиши мумкин, бемор дармони қўриб, ланж тортади. Ўткир бронхитда бемор ётиши, яхши овқатланиши, иссиқ ичимлик (малина мураббоси ёки асал солинган чой, ичимлик сода ёки ярмига «Боржоми» минерал суви қўшилган сут)ларни кўп ичиб туриши зарур. Врач кўрсатмасига биноан кўкрак ва орқага банка (*Банка қўйиш* мақоласига қаранг), *горчичниклар* қўйилади, яллиғланишга қарши, балғам кўчирувчи, йўтал қолдирувчи ва бошқа дори-дармонлар ишлатилади. Узоқ вақтида врачга кўрсатиб, касаллик зўриққан даврда беморни тўғри навариси қилинса хроник бронхитга қилинадиган даво муваффақиятли чиқиши мумкин. Хроник бронхит қўзиғанда бемор ўрнидан турмай ётиши зарур; бемор ётган уй қуруқ, иссиқ ва шамоллатиб турилмайдиган бўлиши керак. Қишда хонани шамоллатиш пайтида беморни кўрпа билан яхшилаб ўраб деразага орқасини ўгириб (яъни совуқ ҳаво тегиб, йўтал тутиши ва ҳансираши кучаймаслиги учун) ётқизиш керак; баданининг қизиб кетиши ва елвизаклардан сақланиш лозим. Хона ҳавоси ҳаддан ташқари қуруқ бўлмаслиги учун иссиқлик манбаи олдига сув солинган кичикроқ идиш қўйиш, иситувчи радиаторларга эса намланган газлама осиб қўйиш тавсия этилади. Йўтал тутганда ёки ҳансираш зўрайганда беморни қўлларини билан каравот ёки стулга таяна оладиган қилиб ўтқазиб қўйиш керак. Чунки бу вазиятда бемор қийналмай йўталиб олади. Касаллик зўриққанда беморга оқсил ва витамин С га бой кучли овқатлар берилиши зарур, аччиқ ва шўр таомлар, ҳар хил дориворлар бериш мумкин эмас.

Врач кўрсатмасига биноан физиотерапевтик даво усуллари қўлланилади ва шифобахш гимнастика қилинади. Бронхитда бемор чекишни албатта ташлаши керак.

Бронхитдан сақланиш учун организмни чиниқтириб бориш (очиқ ҳавода узоқ юриш, организмни температура ўзгаришларига мослаш, сув процедуралари қилиш) зарур.

БРУТТО — 1) товарнинг идиши билан биргаликдаги оғирлиги; 2) пазандликда маҳсулотнинг, унга дастлабки ишлов берилгунга қадар оғирлиги. **БУЙРАК** (мол ва қўй буйраги) — куюк таомлар (асосан қовурилади) тайёрлашда ишлатилади. Мол буйрагининг ёқимсиз таъминини йўқотиш учун буйрақлар дастлаб 2—3 соат соёқ сувга солиб қўйилади, сўнг иссиқ сув билан тозаланади. Қўй буйраги эса узунасига иккига бўлиб устидаги пардаси олиб ташланади ва совуқ сувда ҳиди кетгунча ювилади.

Қовурма буйрак тайёрлаш учун тозаланган буйрак тилим-тилим қилиб кесилади, туз, мурч сепиб, унга буланади ва ёғи қизиб турган товада пушти ранг тусга киргунга қадар қовурилади. Юзига чопилган петрушка билан озгина лимон шарбати сениб дастурхонга тортилади. Гарнирига қовурилган картошка берилади. Бу таомни олдиндан қайнатиб пиширилган мол буйрақларидан ҳам тайёрлаш мумкин.

БУКРИ БАЛИҚ — Тинч океан лососларининг бир тури. Уртача оғирлиги 1,5—1,8 кг (баъзан 3 кг гача). Савдога тузланган, музлатилган ва дудланган ҳолда чиқарилади. Тузланган (ювиб ташланган) ва музлатилган (музи эригач) букри балиқни бутунлигича ёки йирик бўлақларга бўлиб қовуриш ёки қайнатиш мумкин.

БУРА (танакор) — оқ кристалл порошок, сувда, айниқса иссиқ сувда яхши эриydi; сувдаги эритмаси ишқор хоссасига эга. *Сувариқлар*, чумолларни йўқотишда, кавшарлаш, косметика, медицина ва ҳоказоларда ишлатилади.

Заҳарли бўлганлиги учун уни озиқ-овқат маҳсулотларидан алоҳида, болалар тегмайдиغان жойда, ёпиқ идишда сақлаш керак. Идишнинг устига «заҳар» деб ёзиб қўйиш лозим.

БУРГАЛАР — одам, сут эмизувчи хайвон ва қушларда қон сўрувчи ҳашарот. Улар чақиб безовта қилишдан ташқари ўлат, туляремия ва бошқа касаллиқлар қўзғатади. Бургалар кўпаймаслиги учун бинолар озода тутилиши зарур. Чағи да ахлатларни ўз вақтида тозалаб, полини керосин ёки скиншлар билан артни лозим.

Бургалар личинкасини йўқотиш учун полини иссиқ сувда ювиш лозим, бунинг учун бир челақ сувга 200 г совун ва 100 г керосин аралаштирилади. Бургаларни йўқотиш учун репеллентли препаратлар қўлланилади. Ва шувоқ боғламлари уйнинг бур-

чақларига қўйилади ёки поля супуриш учун шувокдан супурғилар тайёрланади. Шунингдек, *Дезинсекция* мақоласига ҳам қаранг.

БУФЕТ — турли идишлар, ошхона буюмлари ва сочиқ, салфеткалари, шунингдек, озиқ-овқат маҳсулотлари, ичимлик ва бошқаларни сақлаш учун фойдаланиладиган жавон тури. ошхона жиҳози бўлиб, *паст (сервант)*, тоқчали, тоқчасиз, бир ёки бир нечта тортмали бўлади. Тортмалари устида баъзан нон, сабзавот кесиладиган тортма тахтаси ҳам бўлиши мумкин. Юқори қисми ойнаванд, пастки қисми бир ёки икки табақали эшикли бўлади. Сўнгги йилларда буфет ўрнига қулай *комбинацияланган шифа* кўп-лаб ишлаб чиқарила бошлади.

БУЮМЛАР ПРОКАТИ — граждандарга маданий-манший, у-рўзгор буюмлари, спорт анжомлари ва музыка асбобларини муайян муддатга фойдаланиш учун бериш (белгиланган ҳақ бўйича).

Прокат фонди предметлари прокат бўйича махсус ателье ва пунктлар томонидан барча кишиларга паспорт ёки паспорт ўрнига ишлатилган ҳужжат билан берилади. 15 дан 18 ёшгача бўлган граждандар буюмларни прокатга олишда иш ёки ўқиётган жойидан иш ҳақи (стипендияси) тўғрисида справка ёки ота-оналари, фарзандликка олган кишилар ва васийларнинг шартнома тузишга ёзма розилигини [уларнинг имзоларини ЖЭК (турар жой эксплуатацияси идораси), иш жойидаги маъмурият ёки нотариал идора тасдиқлаган бўлиши лозим] тақдим этади.

Буюмлар прокати шартнома (буюм қиймати 300 сўм ва undan юқори бўлганда) ва мажбурият-квн-танция (буюм қиймати 300 сўмдан кам бўлганда) асосида икки нусхадан расмийлаштирилади ва бир нусхаси прокат ательеси (пункти)да қолади.

Предметлар прокатга бир йилгача бўлган муддат билан берилади, кейинчалик томонларнинг келишуви билан янги муддатга ўзгартирилиши мумкин.

Прокат предметини квартирасига олиб бориш ва яна прокат пунктига қайтариш фойдаланувчи томонидан амалга оширилади.

Прокат предмети ишдан чиққан бўлса, ателье (пункт) фойдаланувчи ариза берган кундан бошлаб беш кун ичида бузилган қисмини тузатиб ёки бошқасига алмаштириб бериши шарт. Агар предмет фойдаланувчининг фойдаланиш қондасини бузиши натижасида ишдан чиққан бўлса, у ремонт ва предметни олиб келиш ва олиб бориб қўйиш ҳақини тўлайди. Фойдаланувчи прокат предметидан фойдаланган вақт учун предметни олаётганда белгиланган тартибда тасдиқланган преysкурапта мувофиқ маълум сумма тўлайди. Холодильник, телевизор, пианино, роялларни прокатга олишда шартнома тузилган би-

ринчи ой учун ҳақ тўланади, кейинги ойлар учун ҳақ ҳар ойнинг 5-кунига-ча тўланади. Тўлов вақтида тўланмаса, кунига тўланмаган сумманинг 0,1% миқдорига пеня ундирилади.

Шартномага мувофиқ фойдаланиш учун берилган буюмларнинг тўлов қарзи граждандардан нотариал идораларнинг ижро хати асосида эътирозсиз ундирилади.

Прокат предметини ремонт қилишга кетган вақт учун (агар ремонт буюмдан нотўғри фойдаланиш оқибатида юзага келмаган бўлса) прокат тўлови олинмайди.

Фойдаланувчи шахс шартнома қондаларига риоя қилмаса, буюм ҳолатини атайлаб ёки эҳтиётсизлик билан ёмонлаштирса, ижара тўлови муддатидан бир ойгача ўтиб кетса, манший прокат корхонаси шартномани муддатидан илгари бекор қилинишини суд орқали талаб этиши мумкин.

Фойдаланувчи шартномадан истаган вақтда воз кечиши мумкин. Шартномани муддатидан илгари бекор қилишнинг барча ҳолларида прокат учун олинган ҳақнинг буюм қайтиб берилган кундан кейинги қисмини ателье фойдаланувчига қайтиб беради. Шартнома муддати тугаса, ёки у муддатидан аввал бекор қилинса, фойдаланувчи прокатга олинган буюмни қандай қабул қилиб олган бўлса, шундайлигича (нормал эскириши ҳисобга олинган ҳолда) ателье (пункт)га топшириши керак. Фойдаланувчи прокатга олинган буюмни қайтариб беришдан бош тортса, уни қайтариб олиш, шунингдек, ателье (пункт)га келтирилган зарарлар суд орқали ундирилади.

Фойдаланувчи томонидан прокат предметининг қайтарилганлигини ателье шартноманинг иккала нусхасида қайд қилади. Олинган буюмга зарар етган бўлса, фойдаланувчи (зарар ўз айби билан бўлмаганлигини исбот қила олмаса) ательесига товон тўлайди. Шунга мувофиқ фойдаланувчи:

1) прокат буюмига зарар етган бўлса ва у ремонт қилганда тузалса, ремонт қийматини преysкурапт бўйича тўлайди;

2) агар прокат буюми бутунлай яроқсиз ҳолга келса, сифат ва маркаси жиҳатдан ишдан чиққан буюмга тенг келадиган буюм олиб беради ёки унинг тўла қийматини тўлайди;

3) агар прокат буюми деталь ва қисмларидан келгусида фойдаланиш имкони бўлса-ю, фойдаланувчи уни қайтаришдан бош тортса, стишмаган деталар қийматини бир ярим баравар миқдорда тўлайди.

Қайтариб топшириладиган прокат предметининг ҳолати ҳақида келишмовчилик туғилса, бу масала товарлар сифати бўйича давлат инспекцияси, товар экспертизаси бюроси ёки маънафатдор бўлмаган ташкилотнинг мутасадди вакили томонидан ҳал

этилади. Экспертиза учун тўланадиган ҳақ экспертиза хулосаси кимнинг зарарига чиқарилган бўлса, ўша томондан ундирилади. Экспертизани ателье (пункт) уюштиради.

Манший прокат корхонасининг маъмурияти предметларни прокатга бергунга қадар фойдаланувчини прокат қондалари билан таништириши ҳамда предметларнинг бузилганлиги, йўқолганлиги ва белгиланган муддатда қайтарилмаганлиги учун моддий жавобгар бўлишлари ҳақида огоҳлантириши керак.

Манший прокат биноларида буюмларни прокатга бериш қондаси, предметлар (тури) рўйхати, прокат қиймати кўрсатилган преysкурапт осланган бўлиши керак.

Рояль ва пианинолар прокатининг ўзига хос томонлари бор. Рояль ва пианинолар прокати шартномасида ателье (пункт) асбобларни ўз ҳисобига созлаши (1 йилда 2 марта), тозалаш (1 йилда 1 марта), тузатиши (2 йилда 1 марта) кўзда тутилади. Агар ателье (пункт) кўрсатилган мажбуриятларни бажармаса, фойдаланувчи бу ишларни бошқа давлат ташкилотлари кучи билан амалга ошириши мумкин ва унинг ҳақини прокатга тўланадиган ҳақ ҳисобига ўтказиш ҳуқуқига эга. Асбобнинг ремонт, шунингдек ремонт қилинадиган жойга етказиш ва уни қайтариб олиб келиш (агар ремонт фойдаланувчининг асбобдан фойдаланиш қондаларини бузиши оқибатида келиб чиқмаган бўлса) ателье ҳисобидан амалга оширилади. Фойдаланувчи асбобни шартномада кўрсатилган адресда сақлаши керак, бошқа адресга эса ательенинг розилиги билангина олиб бориши мумкин.

БУҒ ВАННАСИ (косметикада). Юз териси, айниқса ёғли говаж юз терисини тозалашда қўлланилади. Буғ териге безларининг ёғ чиқадиган йўлларига тикилиб қолган ёғ (кирлар)ни юмшатиши ва унинг қиқиб кетишига ёрдам беради.

Буғ ваннаси уй шаронтида қуйидагича амалга оширилади: қайноқ сув солинган чуқур тоғорача бошини энгаштириб, тоғорача билан бирга қўшиб бошнинг устидан патли сочиқ ёпилади ва юз 10—15 минут буғланади. Ванна қабул қилишдан аввал бетни совунлаб ювиш керак. Ванна қабул қилиб бўлиганидан кейин бетни аввал илқ, сўнгра совуқ сув билан ювиш лозим. Ёғли терини ҳафтада 1—2 марта, қуруқ терини эса ойда 1—2 марта буғлаш керак. Юз терисининг сезгирлиги кучли бўлса буғ ваннаси тавсия этилмайди.

БУҒДОЙ ЕРМАСИ. Буғдойдан манший ёрмаси, полтава ёрмаси ва «Артек» ёрмаси ишлаб чиқарилади.

Полтава ёрмаси қаттиқ буғдой навидан мағзинч муртак ва қисман қобиғидан тозалаб тайёрланади. Полтава ёрмаси ташқи кўринишидан герловка ёрмасига ўхшайди.

Ириқ ёрмаси пазандаликда суёқ ошга, майда ёрмаси бўтқа ва ҳоказоларга ишлатилади.

«Артек» ёрмаси ҳам қаттиқ бугдой навидан тайёрланади. «Артек» ёрмаси бўлакчаларининг катталиги манний ёрмаси бўлакчалариникидек. «Артек» ёрмаси суёқ ва гарғуша сутли бўтқалар ва ҳоказолар тайёрлашда ишлатилади (бугдой ёрмасини сақлаш тўғрисида Ёрма мақоласига қараг).
БҮЁҚЧИЛИК ИШЛАРИ. Биниони пардозлашда елимли, оҳакли, мойли, сирли ва сув-эмульсияли бўёқлар, алиф ва турли лаклар ишлатилади. Елимли бўёқлар шип ва деворларни бўёш, оҳакли бўёқлар шипларни пардозлаш учун ишлатилади. Алиф, мойли ва сирли бўёқлар панеллар, эшиклар, деразалар, газопровод ва водопровод трубаларини пардозлашда ишлатилади. Сув-эмульсияли бўёқлардан шип ва деворларни бўёшда, лаклар лак-бўёқ плёнкаларни ҳимоя қилиш ва ялтиратиш учун эшик, дераза ва полларни охириги бўёшда ишлатилади.

Бўёшда ишлатиладиган асбоб ва мосламалар. Бўёқчилик ва пардозлаш ишларида турли хил чўткалар, махсус валиклар (1-расм), бўёқ пульта-лари ва пульверизаторлар ишлатилади. Катта сиртларни турли бўёқ таркиблар билан бўёшда узун қилли қулоч чўткалардан, унча катта бўлмаган сирт (эшик, дераза, радиаторлар ва бошқа)ларни бўёшда эса бўёқчилик чўткалари (ручниклар)дан, сувли таркиблар билан бўёшда макловица (узун ёғоч дастали чўтка)дан, елимли ва казеинли таркиблар билан бўёшда оқлаш чўткаларидан фойдаланилади.

Флейц-чўтка — узун ингичка ва эластик қилли ясси чўтка силлиқ ва сайқал сирт ҳосил қилишда ишлатилади. Янги бўялган сирт флейц-чўтка қил учлари билан охириги бўялган йўналиш бўйлаб суркалади (флейц-ланади). Флейцни бўялган қатлам бўйича босмай, қилнинг учи билан (бўялган сиртдаги чўтка изларини йўқотиш мақсадида) юргизиш керак.

Хира сирт ҳосил қилиш учун охириги бўялгандан сўнг қуришга улгурмаган бўёқ бўйича узун қилли қуриқ чўтка (торцовка)нинг қили (торец) билан енгил урилади. Иш вақтида торцовканинг қиллари сиртга фақат сал тегиши керак. Бир жойга икки мартадан уриш тавсия этилмайди, чунки бунда сиртнинг ташқи кўриниши ёмонлашади. Енгил уриб суртишда кийим чўткасидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Янги қулоч чўткалар ва бўёқчилик чўткаларини ишлатишдан олдин чўтка қили узунлигининг $\frac{2}{3}$ қисмига қаттиқ тизимча, ўраш керак. Қил ейилиши билан ўралган тизимча аста-секин камайтирилади. Елимли бўёқлар учун ишлатиладиган чўткалар мойли бўёқларга ишлатиладиган чўткаларга қараганда анча бўшроқ боғланади (2-расм). Ўралган чўтка анча эластик бўлиб, бўёқни яхши ишқалайди ва унга бўёқ кам тикилади. Қулоч чўткалар қилларини юқорига қаратиб, қоғозга ўралган ҳолда сақланади.

Сиртга елимли таркиблар бўёқ пульта, боғларда ишлатиладиган пуркагичлар ёки пилесос комплектига кирувчи пульверизаторлар ёрдамида қулай ва тез сепилади. Бундай ҳолда бўёқли таркибни яхшилаб филътрдан ўтказиш керак.

Бўёқчилик ишларида махсус валиклар кенг қўлланилади. Улар ёрдамида сиртга мойли бўёқлар, шунингдек сувли таркиблар бериш мумкин. Валик ёғоч ёки алюминий цилиндрдан иборат бўлиб, унинг сиртига алмашинадиган поролон ёки жуни қирқиб ишлов берилган қўй териси (қилининг узунлиги 12—15 мм) дан е-

лоф тортилган бўлади. Валикнинг ўзи махсус дастак ўқига маҳкамланади. Бўёқ, айниқса елимли бўёқ берилганда валикни бир жойдан икки мартадан ортиқ юргизиш тавсия этилмайди, чунки бунда бўёқ қатламлашиб қолади. Янги валикни ишлатишдан олдин уни 5—6 соат сувда тутиб туриш керак. Бунда унинг материали юмшайди ва цилиндрни анча зич қоплайди.

Бўёқчилик ишлари тугагандан кейин идиш ва бўёқчилик асбобларини скипидар, керосин, бўёқни суюлтирадиган суёқлиқ ёки уайт-спиритлар билан тозалаб, сўнгра кам совунли ёки содали эритма билан ювиш керак. Сув-эмульсияли бўёқлар ишлатилганда иш тамом бўлгач, идиш ва чўткаларни тезда сув билан ювиш керак, чунки қуриган бўёқларни ҳеч нарса билан кеткизиб бўлмайди.

Бўёқларни қориш ва тайёрлаш учун идишлар набори керак бўлади: челақ, банка ва тоғоралар. Лак-бўёқ материаллари ва эритмалари фақат қоңоқоғи зич ёпиладиган идишда, қоғонғи ҳамда салқин жойда сақланади.

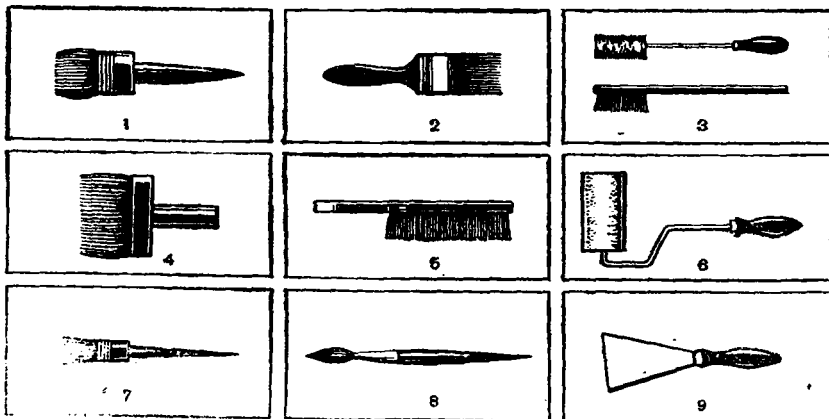
Металл идишларнинг сиргини занганда тозалаш учун пўлат чўткадан фойдаланиш тавсия этилади, сиртдан кўчиб қолган эски бўёқ қирғичлар ёрдамида олиб ташланади.

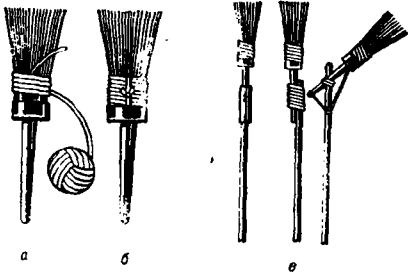
Бўёш учун ранг таналяш. Деворларга ранг таналяшда хонанинг ўлчами ва баланглигини эмас, балки мебель, дарпарда, гилам ва пардалар ранги, шунингдек хона деразаларининг қайси тараф (шимол, жануб ва бошқа томон)ларга қараганлиги ҳам маълум даражада роль ўйнайди.

Ранг кишига ҳар хил таъсир этади. Бирни ҳаяжонлантиради ва чарчатади (қизил, зангори, бинафша, шунингдек гижар ранг ва кул ранг), бошқалари эса аксинча ором беради (яшилроқ, кўк). Баъзи ранглар хонани катталаштириш (зангори-кўк), бошқалари эса кичрайтириш (қизил-сарик) хусусиятига эга бўлади. Хонани бўёшда буларнинг ҳаммасини ҳисобга олиш керак. Масалан, деворнинг юқори қисми шип билан бир хил рангга (масалан, шипи оқ бўлса, оққа) бўялса, хона шипи пасайгандек туюлади, айниқса паст шипли квартиралариники сезиларли «пасаяди». Шунинг учун деворларни поддан шипгача бир хил рангга бўёш керак. Хонага табиий ёруғлик қанча кам тушса, деворлар ранги шунчалик очиқ бўлиши керак. Агар хонага қуёш нури кўп тушса, у ҳолда деворларни бир оз тўқроқ рангга бўёш мумкин.

Елимли бўёқлар мойли бўёқларга нисбатан анча ёқимли ва нозик рангга эга ҳамда улар турар жой биноларини пардозлаш учун анча мос. Мойли бўёқлар эса деворлари тез-тез ювишга тўғри келадиган жойлар-ошхона, йўлак (коридор) ва ҳожатхоналарни бўёшда ҳамда эшик ва тегаза остларини бўёшда ишлатилади.

1-расм. Бўёқчилик асбоблари ва мосламалари: 1 — қил чўтка; 2 — чўтка-флейц; 3 — пўлат чўткалар; 4 — чўтка-макловица; 5 — чўтка-торцовка; 6 — валик; 7 — чўтка ручник; 8 — филец чўтка; 9 — металл куракча.





2-расм. Чўткаларни ўраш ва даста билан бириктириш усуллари: а — ўрамнинг бошланғичи; б — ўралган чўтканинг умумий кўриниши; в — чўткаларни даста билан бириктириш усуллари.

Агар квартага ўтиш хоналаридан иборат бўлса, у ҳолда уни бир хил рангга бўяш керак, бунда квартага кенгроқ бўлиб туюлади. Алоҳида хоналарни турли рангга бўяган маъқул. Одатда табий ёруғликка эга бўлмаган йўлак ва бошқа ёрдамчи хоналарни хонанинг рангига нисбатан анча тўқроқ рангга бўяш керак. Бунда турар хоналар анча ёруғ ва кенг бўлиб кўринади. Иситиш батареялари девор рангидаги бўёқ билан бўялади. Хона эшикларини оқ рангга бўяш тавсия этилади. Яна *Квартини пардозлаш* мақоласига ҳам қаранг.

Сиртларни бўяшга тайёрлаш. Хоналарни пардозлашда елимли, сув-эмульсияли ва мойли бўёқлар ишлатилади. Кўпгина лак-бўёқ материалларини магазинлардан тайёр ҳолда ёки яримфабрикатлар ҳолида сотиб олиш мумкин, баъзиларини, масалан, елимли бўёқларни эса (сув, бўр, бўёқ пигментлар ва елимдан) ҳар ким ўзи тайёрлаши мумкин.

Суवालган хонани пардозлаш учун бўёқлар танлашда, уларнинг ишқорларга чидамлилигини ҳисобга олиш керак. Янги оҳақли сувоқ ва бетон ўзининг ишқорий хусусиятини узоқ сақлайди; бу эса эмаллар ва мойли бўёқлар таркибига кирувчи алкид смолаларининг емирлишига олиб келади.

Металл сиртлар занг ва кирдан металл чўткалар билан тозаланади. Мойли бўёқ билан бўяладиган барча металл, суवालган ва ёғоч сиртлар олдиндан алиф билан мойланган бўлиши керак. Бу сирт билан бўёқ орасидаги ёпишқоқликни оширади. Эски оқартирилган жойни қайта бўяшда у иссиқ сув билан ҳўлланади ва киргич билан тозаланади, агар улар кетмаса 3% ли сирка кислотаси ёки хлорид кислота билан намлинади. Суवालган девор ва шиплардаги зангланган доғлар ва қурум купорос эритмаси (1 л қайнатилган сувга 50—100 г мис купороси солинади) билан, ёғли доғлар эса соданинг иссиқ сувдаги 2% ли эритмаси билан ювилади. Агар сувоқдаги доғ купорос эритмаси ёрдамида кетмаса, уларни рухли белила билан бўяш керак. Шип ва деворлар-

ни купорос эритмаси билан бир ёки икки марта ювиш керак; бунда эритманинг предметларга томишига йўл қўймаслик лозим.

Елимли бўёқ билан бўяшда олдин суवालган сиртларни грунтлаш керак. Елимли бўёқ билан бўяладиган сиртни совун қайнатилган эритма, купорос эритмаси ёки аччиқтош эритмаси билан грунтлаш мумкин. Грунтланадиган таркибни танлашда, баъзи пигментлар купороснинг таъсири остида рангини ўзгартиришини ҳисобга олиш керак; шунинг учун бўёқда бундай пигментлар бўлса, грунтловка қилиш учун совун ёки аччиқтош эритмасини ишлатиш лозим.

Грунтланадиган совун қайнатилган эритманинг рецепти қуйидагича: а) оҳақ 2 кг, кирсовун 200 г, сув 10 л; б) ёғли оҳақ хамири 3 кг, кирсовун 300 г, алиф 100 г, сув 10 л гача.

Аввал совун қайнаб турган 2 л сувда эритилади ва унга алиф қўйилади. Сўнгра 8 л сувга оҳақ солинади, эритилади ва унга тайёрланган совун-мойли эритма қўйилади. Купорос эритмаси қуйидагича тайёрланади: 40 процентли кирсовундан 300 г, қуруқ дурадгорлик елимидан 200 г, мис купоросидан 300 г, алифдан 300 г ва эланган бўрдан 3 кг олинади. Аввал сирли идишда 2—3 л қайноқ сувда купорос эритилади. Бошқа идишда, шунингдек, 2—3 л қайноқ сувда елим эритмаси тайёрланади. Елим эритмасига совун қўшилади ва қумоғи қолмаслиги учун аралаштирилади. Ҳосил қилинган аралашма элакдан ўтказилади ва унга мис купороси, сув (10 л) ва бўр қўшилади. Бу миқдордаги грунт билан 40 м² юзани грунтлаш мумкин. Грунтлашдан олдин эритмани майда кўзли элакдан ёки бир неча қават доқадан ўтказиш керак. Грунтланадиган эритмани сирли идишда кўпи билан икки сутка сақлаш тавсия этилади, акс ҳолда у бузилади.

Грунтланадиган аччиқтошли эритма ҳосил қилиш учун 200 г алюминий аччиқтоши, 200 г кирсовун, 200 г қуруқ дурадгорлик елими, 30 г алиф ва 2 кг эланган бўр олинади. Битта идишдаги 3 л қайноқ сувда аччиқтош, бошқасида, шунингдек 3 л қайноқ сувда елим эритилади, совун ва алиф қўшилади. Сўнгра аччиқтош эритмаси қўйилади, сув қўшилади, бўр солинади ва, яхшилаб аралаштирилади.

Казени бўёқларнинг тагига грунтланадиган таркиблар казени бўёқлардан тайёрланади. Грунтловка таркиби қуйидагича: 1 кг бўёқ, 1,4 л сув, 30 г алиф. Қуруқ бўёқ 0,5 л илқ сувда (мушлаганив; майдалаб) эритилади; бўёқ эритмандан сўнг (1—2 соат ўтгач), аралашма йирик кўзли элакдан ўтказилади. Эритмани яхши араштириб, унга эста-секин алиф қўйилади, сўнгра қолган сув қўйилади, аралаштирилади ва майда кўзли элакдан ўтказилади.

Грунтланадиган таркиблар қулоқ чўткалар билан икки марта берилади. Грунтлаш вақтида чўткани бир томонга эмас, балки бўйламасига ва кўндалангига юргизиш керак. Агар грунт қуригандан сўнг хира йўл ёки доғлар қолса, уларни яна бир марта грунтлаш лозим. Грунт туриб қолмаслиги учун грунтланган сиртни камида 24 соат давомида ранг-бўёқ (қолер) билан қоплаш лозим.

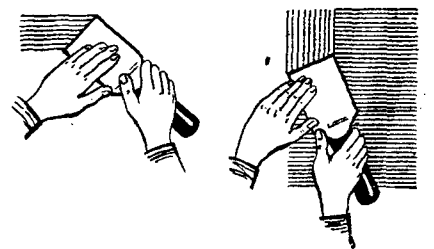
Дераза, эшик, полларни бўяшдан олдин тирқишлар сувалади, шпаклёвка қилинади, сўнгра сирти грунтланади (3-расм). Шпаклёвканинг таркиби (1 м² юзга мўлжал ҳисобида): 2 кг бўёқчилик елими, 170—180 г натурал алиф), 5 г дан сиккатив ва кирсовун, 300 мг майдаланган бўр ҳамда ранг учун пигмент. Грунт устидан шпаклёвка қилинган, юза пемза ёки жилвир қоғоз билан тозалабди, қуригандан сўнг яна грунтланади ва алифланади.

Елимли таркиблар билан бўяш. Елимли бўёқлар фақат ички юзаларни, нам тегмайдиган, асосан, суवालган қатламларни бўяш учун ишлатилади. Елимли бўёқ билан бўяшдан олдин суवालган қатламни яхшилаб қуритиш керак. Бўяш сифати грунтлашга боғлиқ, шунинг учун жуда ифлосланган жойларни 2—3 марта грунтлаш лозим. Ишлатишга тайёр бўлган елимли бўёқлар (казенили, декстринли ва суяк елимлар) сотувга қуруқ бўёқ таркиби кўринишида чиқарилади. Уларни ишлатишдан олдин бевосита сувоқ сувда қуйидаги ҳисобда қорилади: 1 л сувга 1 кг қуруқ бўёқ. Аввал 0,6 л сувда бўёқ қорилади, сўнгра эритмага 20—40 г алиф, қолган сув қўшилади ва ҳаммаси элакдан ўтказилади. Тайёрланган эритмани 24 соатдан ортиқ сақлаш ярамайди.

Декстрин бўёқлар ёки суяк елимли бўёқлар 1:1 нисбатда илқ сувда аралаштирилади, аралашма 5—6 соат тиңдирилади, сўнгра яна аралаштирилади.

Елимли бўёқлар ва оқлаш учун ишлатиладиган эритмаларни қуруқ яримфабрикатлардан тайёрлаш мумкин; бунга бўр, пигментранг ҳамда елим кириди. Бунинг учун бўрга унинг огирлигининг ярмига тенг келадиган миқдорда иссиқ сув қўйилади ва бир-икки соат қолдирилади. Бошқа идишга худди шу тартибда қуюқлиги хамир ҳолга келгунга қа-

3-расм. Шпаклёвкалаш.



дар ранг эритилади ва буни ҳам бирикми соат тутиб турилади. Учинчи идишда бир челақ иссиқ сувга 600 г ҳисобидан елим эритилади. Кейин бўк-тирилган бўрга (уни аралаштириб туриб) аста-секин ранг қўшилади. Ҳар гал ранг қўшилгандан кейин рангнинг аниқлаш учун намуна кўрилади. Бунинг учун ранг-бўёқ (колор) фанер бўлагига суркаб кўрилади ва унинг қуриши кутилади, сўнгра намуна билан солиштирилади. Ранг-бўёқнинг қуюқлигини белгилаш учун тоза рандаланган таёқча олинадиган ва унга ботирилади. Агар ранг-бўёқ таёқча сиртини бир текисда қопласа ва ундан текис оқиб тушса, у ҳолда ранг-бўёқнинг қуюқлиги етарли ҳисобланади. Агар у таёқчани сидирга қопламаса у ҳолда ранг-бўёққа бўр ва ранг, агар у қуюқ бўлса сув қўшилади.

Танланган ранг-бўёқнинг туси елим билан мустақамланади. Елим бўёққа керакли мустақамликни ва сиртга текисроқ ётиш хусусиятини беради. Елимнинг етарли ва етарли эмаслигини синаб кўриб текширилади: елим ортиқча бўлса, бўёқ шўралайди, етарли бўлмаса бўёқ бир текисда чиқмайди. Шунинг эса сақлаш керакки, елим қўшилганда ранг-бўёқ аввал қуюқлашади, сўнгра яна суюқлашади ва таёқчадан ёки чўткадан узлуксиз оқади. Бу эса кўпгина ҳолларда ранг-бўёқнинг тайёр бўлганлик аломатини кўрсатади. Елимли бўёқ тез қуришни талаб этади, чунки қанчалик тез қурса, ранги шунчалик тиниқ кўринади. Бироқ юзани елим-зақда қуриштиш тавсия этилмайди.

Шинни оқлаш учун таркиб қуйидагича тайёрланади: 10 л иситилган сувда 60 г дурадгорлик елими ва 6 кг туюлган бўр эритилади. Ҳосил қилинган таркиб ультрамарин ёки сувда эритилган кир ювишда ишлатилган диган синька билан оч кўк рангга келтирилади. Шип чўтка билан икки марта: аввал дераздан тушадиган ёругликка нисбатан перпендикуляр йўналишда, кейин диагональ бўйича оқланади. Иш вақтида чўткани шип сиртига нисбатан перпендикуляр туриши керак. Чўтканинг дастасига эски резина тўпининг ярмисини кийгизиш тавсия этилади, бу иш вақтида оқиб тушадиган бўёқни тутиб қолади. Оқлаш учун махсус пуркаш қурilmасидан фойдаланиш ҳам мумкин.

Деворларни оқлашни шип батамом қуригандан кейин бошлаш керак. Деворлар юқоридан пастга қараб оқланади. Елимли бўёқни сиртга илтиб суркаш керак. Бундай ҳолда у чўтка ёки валикда яхши суркалади. Елимли бўёқни деворнинг бир жойига чўтка ёки валик билан икки мартадан ортиқ юргизиш ярамайди; акс ҳолда суртилган бўёқ қатламлашади ва чўтка ёки валик ортидан чўзилади.

Мойли таркиблар билан бўяш. Ёғоч, металл ва сувалган сиртларни

мойли ва сирли бўёқлар билан бўяш мумкин.

Бўялган юзага бўёқ беришдан аввал эски бўёқни тозалаш керак (агар эски бўёқ қавариб кўча бошлаган бўлса). Бўёқ яхши турган жойлардан олиб ташланмайди, балки соданинг 2—5 процентли сувдаги эритмаси ёки совули илтиқ сув билан ювилади. Ювилмаган эски бўёқ устидач бўялган янги бўёқни ёмон ушлайди. Бўёқни юзадан батамом олиб ташлаш учун бўёқ плёнкасини юмшатадиган махсус пасталар ишлатилади.

Паста тайёрлаш учун 0,5 кг эланган бўр, 0,5 кг асбест кукуни ёки оҳак хамири олинади. Қоришма 20 процентли ўювчи (каустик) эритманинг хамирсимон массасига аралаштириб тайёрланади (ўювчи эритма қуйидаги нисбатда тайёрланади: бир оғирликдаги ўювчи эритмага 4 оғирликдаги сув қўшилади). Тайёрланган масса билан эски бўёқ қопланади ва уни тайёрланган сиртда 2—3 соат қолдирилади. Сўнгра бўёқнинг юмшаган қатлами қирғич ёки шпатель билан тозаланади. Тозаланган сирт сирка кислотасининг 2 процентли сувдаги эритмаси билан ювилади. Шундан сўнг бир ёки, икки қатламда грунтланади. Бир марта грунтлаганда бўёқ қўшилган алиф ёки махсус грунт олинади, икки марта грунтлаганда эса биринчи қатлам алиф, иккинчиси учун грунтлаш таркиби олинади.

Грунтовка алиф (1 кг), қуюқ қўрилган мойли бўёқ (0,5—1 кг) ва РС-2 маркали эритгич (70—100 г) аралашмасидан тайёрланади. Сотувда ишлатишга тайёрланган махсус ГФ-020 маркали қизил-янгир ранг грунт бор. Грунтовка чўтка билан бир қават берилди. Нормал температурада у 48 соатда қурийд. 1 м² га 100 г га яқин сарф бўлади.

Грунт қуригандан кейин сирт мойли бўёқ билан чўтка ёки валик ёрдамида бир ёки бир неча қатламда (бўёқларнинг юзани қоплашига қараб) бўялади. Юзани бўяшдан олдин бўёқнинг қуриш вақти белгиланади. Агар бўёқ кўрсатилган муддатдан узоқроқ вақтда қурса, 1 кг бўёққа 20—30 г синктиват қўшилади (бундан ошриш тавсия этилмайди, акс ҳолда бўёқ плёнкасининг хизмат муддати камаяди).

Бўёқни ишлатишдан олдин яхшилаб аралаштирилади ва элакдан ўтказилади. Агар бир неча банкадаги бир хил рангдаги бўёқнинг ҳар хил тусдалиги сезилса, у ҳолда банкадаги бўёқларни битта идишга қуйиш ва яхшилаб аралаштириш керак. Қуюқлашган бўёққа скипидар, уайт-спирит, алиф ёки лак қўшилади.

Мойли бўёқларни юпка ва текис қатламда бериш тавсия этилади, қалин қатламда берилса, бўёқ плёнкасининг қуриш жараёни бир текисда бўлмайди; натижада бўялган сирт буришади, вертикал сиртда эса қава-

риқ ҳосил бўлади. Битта қалин қатламнинг ўрнига бир неча қатлам бериш керак; бунда ҳар қайси қатламнинг қуришини кутиш лозим.

Қўл билан бўяётганда чўткани сиртга нисбатан перпендикуляр туриши керак. Бунда бўёқнинг сиртга яхши суркалишига эътибор бериш керак. Деворларни чўтка билан бўяётганда, аввал бўёқ қатламини вертикал бериш тавсия этилади. Ёғочни бўяганда иккинчи қатлами ёғоч тоалари йўналиши бўйича берилди.

Бўягандан сўнг охириг марта пардозланади — торцовқаланади, флейцланади. Чўтка излари, бўёқ оқиб тушган жойлар ҳамда нотекисликлар торцовқалаб ва флейцлаб бартараф қилинади.

Сув-эмульсияли бўёқлар билан бўяш. Сув-эмульсияли бўёқлар билан иситилган шип ва деворларни бўяш мумкин (Сув-эмульсияли бўёқлар мақоласига қараган). Бўяшдан олдин сиртин худди елимли ёки мойли бўёқлар билан бўяшдан олдинги қилинадиган тайёргарлик қилинади (мойли бўёққа қилинадиган тайёргарликни қилган яхши). Таркибда мис купороси бўлган эритмалар билан грунтлаш ярамайди, у бўёқ билан кимёвий бирикади, натижада бўёқнинг хоссаси анча ёмонлашади. Бўёқни ишлатишдан олдин яхшилаб аралаштирилади, агар у қуюқроқ бўлса бўяш учун яроқли ҳолга келгунча сув қўшилади. Улар сиртга чўтка, валик ва пульверизатор билан оҳиста берилди. Бўёқ сиртга тўғри ишлатилганда кўпга чидамли қоплама ҳосил қилади. Қоплама (18—23°C температурада) 30 минутгача қурийд. 1,5—2 соатда батамом қурийд.

Бўёқни юзага икки марта суркаш керак, бунда иккинчи қатлам биринчи қатлам қуригандан кейин берилди. Бир килограмм эмульсияли бўёқ 5 м² юзадаги сиртин бўяш учун етади. Сотувга ҳар хил рангли бўёқлар чиқарилади. Керакли ранг ҳосил қилиш учун уларни бир-биринга қўйиш мумкин, лекин яхшилаб қайта аралаштириш керак.

БУТҚАЛАР. Бўтқалар солинадиган суюқлик ва ёрмалар миқдорининг нисбатига кўра суюқ, ёпишқоқ ва ғарғўша бўлади.

Суюқ ва ёпишқоқ бўтқалар сув, сут ёки сув билан сут аралашмасида пиширилади. Бунда асосан сўк, гуруч, сули, манний, гречиҳа, «Геркулес» ва бошқа ёрмалардан фойдаланилади. Бундай бўтқалар алоҳида таом сифатида истеъмол қилинади.

Ғарғўша бўтқалар сув ёки гўшти қуруқ шўрвада пиширилади. Бундай бўтқалар тайёрлашда асосан гуруч ва сўк ёрмалари кўпроқ ишлатилади. Ғарғўша бўтқалар алоҳида таом (юношута, тушки ва кечқурунги овқат) сифатидагина эмас, балки гўшти таомларнинг гарнири сифати-

да ҳам кенг қўлланилади. Балиқ таомлари учун ёрмалли гарнирлар деярли ишлатилмайди. Бундай таомлар учун асосан гуруч (қайнатилган балиқлар билан) ва гречиха (қовурилган балиқлар билан) бўтқалари ишлатилади.

Ғарғуша бўтқалар пирожки, пирожний ва рулетлар ичига солинади-гап қиймага қўшиб ҳам ишлатилади.

Манний ёрмаси, гуруч, сўк кабинетлардан ширин бўтқалар ҳам тайёрланади. Улар ширин қайла (соус)лар, кисель, мураббо, ҳўл мева пюresi ва қаймоқ билан дастурхонга тортилади.

Манний ва «Геркулес» ёрмаларидан ташқари, барча ёрма ва доғлар пишириш олдидан тозаланади ва яхшилаб ювилади. Айниқса, сўк яхшилаб ва қайта-қайта ювилади, чунки тариқ доғи мағзидаги аччиқ ва тахир таъми ювиш жарасида камайдди (деярли йўқолади). Агар сўк жуда аччиқ бўлса, у олдидан қайноқ сувга солиб олинади.

Бўтқалар киши организмда осонгина ҳазм бўлади ва улар юқори тўйимлилик хусусиятига эга. Шунинг учун ҳам улар болалар овқати ва парҳез овқатлар сифатида кенг фойдаланилади. Бунда айниқса, қуюқ ва ёпишқоқ бўтқалар кўпроқ ишлатилади.

Гречиха бўтқаси (Ғарғуша). Тозаланган ёрма қозонда қизартиб олинади, сўнг устидан қайноқ сув қўйилади, бир оз тиндирилгач, суви тўқиб ташлаиб, қозонга тузли (қайноқ) сув қўйилади ва қуюлгунча пиширилади. Таом пишгач, тувоғи ёпиқ ҳолда бир оз «дам едирилади». Дастурхонга қиздирилган ёғ ва майда тўғраб қовурилган пиёз билан тортилади.

1,5 стакан ёрма учун 3 стакан сув, 0,5 чойқошиқ туз керак бўлади.

Сўк бўтқаси. Ёрма тозаланиб, иссиқ сувда яхшилаб ювилади, сўнг қайноқ сувга чайиб олинди, қозонга солинади, устидан қайноқ сув қўйилади, ёғ, туз (таббга кўра), шакар қўшиб пиширилади. Бўтқа қуюлгунча, вақт-вақти билан ковлаб турилади. Бўтқа пишгач, бир оз «дам едирилади», сўнг ликопларда қиздирилган мол ёғи солиб, дастурхонга тортилади.

2-стакан сўк учун 4 стакан сув, 1 ошқошиқ сариёғ, 1 чойқошиқ туз, 1 ошқошиқ шакар керак бўлади.

Ковоқли сўк бўтқаси. Пўчоқ ва уруғидан тозаланган қовоқ лўнда лўнда қилиб кесилди, устига қайнаб турган сув қўшилган сут қўйилади. Шакар, туз қўшиб, 5—10 минут давомида қайнатилади. Сўнггра сўк қўйилади, яхшилаб аралаштириб, 30—40 минут қайнатилади.

1 стакан сўк учун 600 г қовоқ, 3 стакан сут (ёки сув), 1 ошқошиқ шакар, ½ чойқошиқ туз, 2—3 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Манний бўтқаси. Қайнаб турган сутга манний ёрмаси солиб, сусти

оловда қўйилгунча (10—15 минут), қайнатилади. Таом пишгунча ковлаб турилади. Пишгач, шакар, туз қўшиб аралаштирилади. Сариёғ билан дастурхонга тортилади.

1 стакан манний ёрмаси учун 5 стакан сут (ёки сув қўшилган сут), таббга кўра туз ва шакар солинади. **БҮЯШ ВАҚТ** — кишининг ишдан ташқари вақтининг бир қисми. Умуман инсон вақтини зарурий ва бўш вақтга бўлиш мумкин. Зарурий вақт иш вақтини, шунингдек, ишдан ташқари вақтининг уй ишларига, ўзинга қарап, ухлаш, овқатланиш ва шу қабилага сарфланадиган қисмини ўз ичига олади. Бўш вақт эса шахсининг ҳар томоғлама тақомиллашуви, дам олиши, ўқиниш, умуман ўзининг билим даражасини, ишлаб чиқариш малакасини ошириши учун, жамоат ишига, физкультура, спорт машғулотларига, бошқа маънавий эҳтиёжларини қондиришга фойдаланадиган ишдан ташқари вақтидир.

Бўш вақт масаласи соғлом турмуш учун кураш билан чамбарчас боғлиқ. СССРда бўш вақтни самарали ўтказишга кенг имкониятлар яратилган. Лекин бу имкониятлардан тўғри фойдаланиш ҳар бир кишининг ўзига-оғла бошлиқларига боғлиқ. Киши бўш вақтга бекорчи вақт деб қарамаслиги, уни фақат майшат, беҳуда кўнгилушлик билан ўтказмаслиги лозим. Оилада авваламбор бўш вақтни режалани ташкил қила билиш керак. Унда маданий-маиший муассасаларга бориш, спорт билан шуғулланишга алоҳида ўрин ажратиш зарур. Ижодий меҳнат қилиш, ўз малакасини, илмий-маданий савиясини ошириш, санъат, музика билан шуғулланиш бўш вақтининг мазмундор ўтини манбадир.

Айниқса оилада болаларнинг бўш вақтини тўғри ташкил қилишга эътибор бериш керак. Уларга зерикнишга ўрин берилиши безорилик, ичкилик-бозлик, жиноятга олиб келиши мумкин. Болаларни фақат телевизор кўриш билан банд қилиб қўйиш ҳам яхши эмас. Уларнинг тўғарақларга, жамоат ишларига, қатнашишларига жалб қила билиш, қизиқарли, мазмунли ўйинлар билан банд этиш, бандий китоблар ўқишларига аҳамият бериш лозим.

Умуман бўш вақтдан самарали фойдаланиш турмушнинг мазмундор бўлишига ёрдам беради.

БҮЯШ, матонин бўйиш. Бўёқ (ранг)ни тўғри танлаш учун газламанин қандай толадан тўқилганлигини билиш керак. Бунинг учун газламанин бўйи ва энидан биттадан ип суғуриб олиб, уни эҳтиётлик билан гугурт чақиб ёндирилади. Агар ип бир текисда равшан алаңгалиниб тез ёнса ва ёнганда куйган қоғоз ҳиди келса ҳамда салга тўзиб кетадиган кул қолса, у ҳолда газлама ўсимлик толаси (пахта, энгир толаеи)дан ёки вискоза толасидан иш-

ланган бўлади. Ацетат ипак ипи ҳам тез ёнади, лекин ипнинг учиди қора-қўнгир рангли қаттиқ жизгишак туғунча ҳосил бўлади, ёнганда сирка кислота ҳиди келади. Капрон билан нейлон ёнмасдан, эриб юмшоқ туғунча бўлиб қолади. Жун ва табиий ипак ёмон ёнади. Ипнинг учиди салга уқаланиб кетадиган қора жизгишак туғунча ҳосил бўлади. Жун ва ипак ипи ёнганда куйган суяк ҳиди келади.

Турли газламалардан тайёрланган буюмларни уй шароитида бўйишда 4 хил бўёқ ишлатилади: 1) пахта, зигир ва вискоза толасидан тўқилган газламалар учун; 2) жун толасидан тўқилган газламалар учун; 3) табиий ипакдан тайёрланган газламалар учун; 4) барча турдаги толалардан тўқилган ва аралаш толалардан (ацетат ипак ва синтетик толалар бундан мустасно) тўқилган газламалар учун мўлжалланган универсал бўёқлар ишлатилади.

Бир пакетчадаги бўёқ 400 г оғирликдаги газлама-буюмини бўйишга етади. Табиий ипак газлама ва буюмларга икки марта кўп бўёқ сарфланади (бир пакетчадаги бўёқ 200 г оғирликдаги матонин бўйишга мўлжалланган). Бўйладиган буюмининг оғирлиги бўёқ пакетчаси рецептида кўрсатилган оғирликка мос келса, у ҳолда бўйладиган оқ буюмининг ранги бўёқ этикеткасида кўрсатилган рангда бўлади. Рангли материаллар бўйланганда, бошқача тусга киради, чунки ранглар аралашиб кетади (масалан, сариқ рангли мато кўк рангга бўйла-са, яшил рангга киради).

Одми рангли буюмининг худди ўзининг рангидаги, лекин ўзидан тўқроқ рангга ёки қора рангга бўйиш керак. Турли рангдаги буюмларни ҳар хил рангга бўйиш мумкин, лекин унинг дастлабки ранги товланиб туради. Қизил, тўқ қизил, жигар рангли буюмларни қорага бўйишда ранги тим қора бўлиб чиқиши учун ҳар бир пакетчадаги қора бўёққа ½ пакет яшил ёки тўқ яшил, яшил материалларни бўйиш учун бир пакет қора бўёққа ½ пакет бинафша ёки жигар ранг бўёқ қўйиш лозим.

Табиий ипак фақат махсус бўёқлар билангина эмас балки пахта ипи учун мўлжалланган бўёқлар билан ҳам бўйлади.

Газламалар турли толалардан, шунингдек турли тола аралашмасидан ишлаб чиқарилиши нўфайли уларнинг қайси толадан ишланганлигини билиш қийин, демек бундай ҳолларда буюмларни бўйишдан аввал шунга мос бир парча матонин қайноқ бўёқ эритмасига 5—10 минут солиб, унга бўёқнинг қандай таъсир этишини текшириб кўриш керак.

Бўёқ идишлари ва суви тайёрлаш. Буюмларни сирланган тоза идишларда бўйиш лозим. Буюм бўёқ идишида сиқилмай, ёйилиб ва бўёққа ботиб турадиган бўлиши керак. Бўёқ

Рангли материалларни бошқа рангга бўяш учун бўёқ танлаш

Бўялаган материалнинг ранги	Бўёқнинг ранги	Қайта бўяшда ҳосил булган ранг
Қизил	Кўк	Бинафша ранг
	Сариқ	Зарғалдоқ ранг
	Жигар ранг	Қизғиш-жигар ранг
	Яшил	Қизғиш-бинафша ранг
Кўк	Бинафша ранг	Тўқ қизил
	Кул ранг	Бинафша ранг
	Қизил	Яшил
	Сариқ	Тўқ жигар ранг
Сариқ	Жигар ранг	Тўқ жигар ранг
	Яшил	Кўк-яшил
	Бинафша ранг	Кўк-бинафша ранг
	Кул ранг	Тўқ кўк
Жигар ранг	Қизил	Зарғалдоқ ранг
	Кўк	Яшил
	Сариқ	Сариқ-жигар ранг
	Яшил	Сарғиш-яшил
Яшил	Бинафша ранг	Яшимтир-жигар ранг
	Кул ранг	Нўхат ранг
	Қизил	Қизил-жигар ранг
	Кўк	Тўқ жигар ранг
Бинафша	Сариқ	Сариқ-жигар ранг
	Жигар ранг	Мош ранг
	Яшил	Тўқ жигар ранг
	Кул ранг	Тўқ жигар ранг
Кул ранг	Қизил	Жигар ранг
	Кўк	Кўк-яшил
	Сариқ	Сарғиш-яшил
	Яшил	Мош ранг
		Яшимтир-жигар ранг

эритмасининг ҳажми қанчалик кўп бўлса, буюм шунчалик яхши бўялади. Бўёқ эритмасининг ҳажми (миллилитр) бўялаётган буюм ҳажми (грамм) дан 30—50 марта ортиқ бўлса, буюм яхши бўялади (масалан, бўяладиган матонинг оғирлиги 200 г бўлса, бўёқ эритмасининг ҳажми 8000 мл, яъни 0,8 л бўлиши керак). Материалларни ағдариб туриш учун ҳўл буюм оғирлигига чидайдиган иккита силлиқ ёғоч таёқча бўлиши лозим.

Бўяшга тайёргарлик кўриш. Буюм ёки матони бўяшдан аввал қанча миқдорда бўёқ кераклигини аниқлаш учун унинг қуруқ ҳолдаги оғирлигини тортаб кўриб, сўнгра доғлардан тозалаб (Доғларни кетказиш мақола-сига қаранг) ювилади. Пахта ва зигир ипидан тўқилган янги матолар, шунингдек пахта ипидига крахмални кетказиш учун совун-ишқорли эритмада 30—45 минут қайнатилади. Жун ва ярим жун иплардаги ёғни кетказиш учун ювиш лозим. Буюмлар ювилганидан кейин илиқ сувга чайилади. Доғи кетмаган буюмларни фақат тўқ рангга бўялади.

Металл тугмача, илмоқ ва тақинчоқлар занг доғ қолдирмаслиги учун бўяшдан олдин сўкиб олинади. Қалава жун ипини бўяш вақтида орқа-

ўнгига ағдарганда чигаллашиб кетмаслиги учун бир неча жойидан тугиб, пишиқ чизимчага боғлаб қўйиш лозим. Астарли буюмни бўяшда суз бетига қалқиб чиқмаслиги учун астарининг бир неча жойидан сўкиб қўйиш керак.

Бўёқ (ранг) эритмасини тайёрлаш. Уртача ҳажмдаги идиш (косача, тунука товоққа)га керакли миқдордаги бўёқни солиб, унга узлуксиз аралаштириб турган ҳолда оз-оздан қайнаган илиқ сув қўйиб, ичида тугунчаси бўлмаган хамирсимон суяқ масса ҳосил қилинади. Кейин, бу қоришмани аралаштиришни давом эттириб 1 пакет бўёққа 0,5 л ҳисобидан қайнаган иссиқ сув қўйилади. Ҳосил бўлган эритмани тоза латтадан сузиб ўтказиб, ичига иссиқ сув (40—50°C) солинган буюм бўяладиган идишга қўйилади ва аралаштирилади.

Бўяш. Буюм (ёки газлама)ни иссиқ сувга бўктириб, енгилгина сиқиб, яхшилаб текислаб бўёқ эритмасига солинади. Бўёқ бир хилда яхши олиши учун буюмни иложи борича тез-тез ағдариб туриш керак. Бўёқ эритмасига туз ёки сирка қўшганда (ранг яхши ўтириши учун) буюмни албатта кўтариб туриб, бўёқ эритмасини аралаштириш лозим.

Пахта, зигир ва штапель толасидан ишланган газлама ва маҳсулотлар. 40—50°C гача иситилган бўёқ эритмасига бўяладиган буюмни солиб, эритмани аста-секин кучсиз қайнагунча қиздириш керак. Эритма айнай бошлашдан 15—20 минут ўгач, эритмани аралаштириб туриб, унга бир пакет ранг ҳисобидан намакоб (2 л иссиқ сувда 2 ошқошиқ ош тузи эритилган намакоб) қўшиб, бўёқ кучсиз қайнатилгани ҳолда бўяшни яна 30—40 минут давом эттириш лозим. Кейин оловни ўчириб, буюмнинг совishi учун уни бўёқ эритмасида 30 минут қолдирилади. Бўялган маҳсулотни бўёқдан олиб, суви сиқилгач, яхшилаб чайиш керак.

Оч рангга бўялганда бўёққа туз икки ҳисса кам солинади (2 л сувга 1 ошқошиқ туз қўшилади).

Вискоза толасидан тайёрланган газлама ва буюм ҳам худди шу хилда бўялади, лекин бўёқ эритмаси 30°C гача иситилади, бўяш эса 60—70°C да олиб борилади. Бўёққа ош тузи қўшилмайди.

Жун ва жундан тайёрланган буюмлар. Бўёқ эритмасига аралаштириб турилгани ҳолда ҳар бир пакет бўёқ ҳисобидан 1 ошқошиқ сирка эссенцияси ёки 1,5 стакан ошқона сиркаси ва 1 ошқошиқ ош тузи (1 л сувда эритилган) қўшилади. Кейин буюм бир соат давомнда бўялади. Агар шундан кейин эритма тўқлашиб кетган ва материал етарлича бўялмаган бўлса, у ҳолда бўёқ эритмасини бир оз совитиб, унга $\frac{3}{4}$ стакан сирка қўшиб, кучсиз қайнатиб, бўяшни яна 30 минут давом эттириш керак. Бўялган материални бўёқ эритмасида

аралаштириб туришни тўхтатмаган ҳолда совитиш, кейин материални бўёқдан олиб силқитиб чайиш керак.

Битта қалава ипни 3—4 хил рангга бўяш. Қалава ипда олдинма-кетин бир рангдан кейин иккинчи ранг ҳосил қилиш учун қалавани оқ пахта ипи билан бўш қилиб боғланади.

Қалава ипни бўяшдан олдин қалаванинг бир қисми (тахминан $\frac{1}{3}$ ёки $\frac{1}{4}$ қисмини) ҳўллапади. Бақка ёғоч қалтак солиб, унга қалавани шундай осиб қўйиш керакки, унинг ҳўлланган қисми бўёқ эритмасига тушиб турсин. Қалаванинг бир қисмини бўёб бўлгач, унинг иккинчи учини ҳўллаб, худди шу йўсинда иккинчи хил рангга бўяш лозим. Кейин қалава қури-тилади. Сўнгра қалавани шундай тах-лаш керакки, унинг бўялган қисми ўртада, бўялмаган қисми эса икки чеккада бўлсин. Бўялмаган учки қисмининг биттасини учинчи бир рангга бўяш керак ва ҳоказо. Шундай қилиб, бир қалава тўрт хил рангга (бўялмаган қисми билан) бўялган бўлади.

Табий ипак ва ип аралаш шойи газлама ва буюмлар. 1 л иссиқ сувда ош тузини эритиб (1 пакет рангга 1 ошқошиғи ҳисобидан) аралаштириб туриб бўёқ эритмасига қўйилади. Бўяладиган буюмни бўёқ эритмасига солиб, аста-секин қайнатилади. Буюм наст оловда 30—45 минут бўялади, кейин қайнатишдан тўхтатиб, буюм совиб бораётган бўёқ эритмасида аралаштиришни тўхтатмаган ҳолда яна 30 минут қолдирилади. Бўялган буюм бўёқдан олинади, суви сиқилгач чайилади.

Бу усулда табий ипак ва ип аралаш шойи буюмларни фақат махсус бўёқ (ранг) билангина эмас, балки пахта ипи учун мўлжалланган баъзи ранглар билан ҳам бўяш мумкин. Бу хилдаги газлама ва буюмларни кўк ва тўқ кўк рангга жун ипи учун мўлжалланган бўёқ билан жунни бўяш усулида бўяш мумкин.

Ярим жулли газлама ва буюмлар. Ярим жулли газламалар универсал бўёқлар ва пахта ипидан ишланган газламаларни бўяш учун мўлжалланган баъзи бўёқлар билан табий ипакни бўяш усулида бўялади, лекин бунда ош тузи икки ҳисса кўп қўшилади.

Усимлик толаларни наст температурада, жун толалар эса юқори температурада (айниқса қайнатилганда) яхши бўялади. Шунинг учун қайнатиб бўяш тўтагандан кейин бўялган газлама намунасини олиб уни дам-моллаб қуритиб, жун ип билан пахта ипи бир хилда ранг олганини текшириш керак. Агар жун ипининг ранги пахта ипиникига қараганда очроқ бўлса, бўяшни буюмнинг ранги бир хилда бўлгунга қадар давом эттириш лозим. Агар узоқ вақт (45 минут—1 соат) қайнатилганда ҳам ранг бир хилда бўлмаса, ярим ошқошиқ сирка эссенцияси қўшиб, бўяш жа-



раёнини яна 15 минутга чўзиш керак; бунда буюмни бўёқ эритмасида қолдириш шарт эмас. Агар жун ипи пахта ипига қараганда тўқ бўялган бўлса, қайнаётган пайтда бўяшини тўхтатиб, буюмни бир хил рангли бўлгунча совиб бораётган бўёқ эритмасида тутиб туриш зарур. Агар ранг бир хилда бўлиб чиқмаса, бир оз бўёқ қўшиб, 65—70°C да яна 20 минут бўяш керак.

Усимлик бўёқлари. Қимёвий бўёқлардан ташқари ўсимлик бўёқлари ҳам мавжуд. Усимлик бўёқлари табиатда учрайди. Усимликлар улардан айниқса очиқ ранг бўёқлар олиш мумкин бўлган даврда ўриб-йиғиб олинади. Усимлик барглари ниюль ойининг бошида, гуллини эса очилиши билан териб олинади. Янги ўсимлик қуриганига нисбатан анча очиқ тус беради. Бўёқни мустақамлаш учун мустақамлагичлар (хурушлар): сирка, қарағай кули, тузланган қарам суви ва ҳоказолар ишлатилади. Айни бир ўсимлик турли хил мустақамлагичларда турлича ранг беради. Хуруш ишлатилмай бўялган буюмнинг рангини кўпчилик ҳолларда тўқ сариқ ёки оч жигар ранг бўлиб чиқади. Хурушлаш билан бўяшни бир вақтда ўтказиш энг кўп тарқалган ва жуда қўл келадиган бўяш усулидир, яъни бунда тайёрланган бўёқ эритмасига хуруш қўшилади ва ҳосил бўлган аралашмага бўяладиган тоза ҳўл буюм солинади.

Оқ ип (калава) пилёз пўсти билан бўялса ранги сариқ бўлиб чиқади. Бўяладиган матонинг ҳар 100 г га 400 г қуруқ пилёз пўстин кетади. Пилёз пўсти сувга 7 соат бўктириб қўйилиб, айни шу сувда 4 соат қайнатилади. Материални жигар ранг ва яшил рангга ҳам бўяш мумкин, лекин бунинг учун кўп пилёз талаб этилади.

Оқ ипни қайин барглари билан бўялса, тўқ сариқ ранг ҳосил бўлади. 100 г жунга 400 г янги қайин барги (қуруқ баргдан 200—300 г) олиб, совуқ сувда бир сутка бўктириб қўйилади (100 г баргга 1—2 л сув ҳисобидан). Кейин барглари айни шу сувда 15—20 минут қайнатиш керак. Қайнатгани бўёқ идишга суви ўтказилади. Ҳўлланган тоза ипни илпик бўёқ эритмасига солиб, паст оловда аралаштириб турган ҳолда 1 соат қайнатилади. Ипни эритмада тўлиқ совигунга қадар қолдириб, кейин илпик сувда чайилади ва қуритилади.

Бўялган газлама ва буюмларга ишлов бериш. Бўялган буюмни илпик сувда то суви тоза бўлгунча (сув алмаштирилиб) чайилади, кейин буюм совуқ сувда тозалаб ювилади. Табиий ипакдан шилланган буюмлар яна совуқ сувда сирка қўшиб чайилади (5 л сувга 1 ошқошиқ сирка эссенцияси ёки ¼ л ошхона сиркаси қўшилади). Ювилган буюмни сиқиб, қуритиш керак. Ипакли буюмни бураб сиқиш ярамайди. Жун, ипак ва

трикотаж буюмларни осиб қуритмаслик керак, чунки улар чўзилади ва олдинги шаклини йўқотади ҳамда салқиб қолиши мумкин. Бундай буюмларни яхши тоза сочиқ ёки чойшабга ўраб бир неча марта сиқилгач, ёйиб, ўз шаклига келтириб, шу ҳолатда қуритилади. Енгил буюмларни осиб қуритиш лозим. Бўялган газлама ва буюмларни иситиш асбоблари олдида ва қўёшда қуритиш тавсия этилмайди.

Яхши бўялмаслик сабаблари ва уни йўқотиш усуллари. Уй шароитида бўялган буюм ва матолар ранги кўпинча олағароқ бўлиб, ранг яхши ўтирмаган бўлади. Бунга кўпинча бўёқнинг тўғри танланмаганлиги, бўяш қондасига роя қилмаслик ва бўяладиган буюмнинг сифатсизлиги сабаб бўлади. Буюм ва матоларнинг бир текисда бўялмаслиги, асосан, бўёқ эритмасининг яхши аралаштирилмаслиги, бўёқ эритмаси миқдорининг камлиги, бўялаётган материалнинг эритмадан кўтарилиб чиқиб қолиши, дастлабки ранги бир меъёрга оқармаганлиги, буюмдаги доғларнинг кетказилмаганлиги ва ифлос идишлар ишлатилганлиги натижасида келиб чиқади.

Ип газлама ва вискоза газламасидан шилланган буюмлар совуқли сувда 30—40 минут давомида қайнатиладиган ва лозим бўлса, иккинчи марта бўялса, уларнинг ранги бир текис бўлиб чиқади. Жунли буюмларнинг ранги уларни новшадил спирти эритмасида (5 л сувга 50 г новшадил спирти) 40—50°C температурада 30 минут қиздириб бир хиллаштирилади. Агар буюм бўялгандан кейин ранги айниса (ювилганда сувга ранг чиқса) уни яна чайиш керак ёки ортиқча бўёқни йўқотиш учун ювиш лозим.

БЎГИРСОҚ — хамирдан тайёрланиб, ёғда пишириладиган таом. Бўғирсоқ икки хил бўлади: оширма бўғирсоқ ва патир бўғирсоқ. Бўғирсоқ тайёрлаш учун эланган буғдой уяига сув, ичимлик соласи, суг, шакар, тухум, сў солиб хамир қорилди ва бир оз тиндириб қўйилади. Тинган хамирни яхшилаб мушглаб пилта қилинади, пичоқ билан ёнғоқдай ва ундан каттароқ қилиб кесиб, хамир човлига ёки галвирга босилади ва доғланган ёғда то қизаргунча қовурилади. Бундай тайёрланган бўғирсоқ «патир бўғирсоқ» дейилади. Оширма бўғирсоқнинг хамири ҳам худди патир бўғирсоқникидай тайёрланиб, бир оз хамиртуруш қўйилади, сўнгга ёнғоқдай кесилган хамир доғланган ёғда суст оловда қизаргунча пиширилади.

1 кг ун учун 1 стакан сут, 0,5 стакан эритилган қўй ёғи ёки сариёғ, 1 дона тухум, 2 ошқошиқ шакар, 0,5 чойқошиқ туз, 30 г хамиртуруш (оширма бўғирсоқ учун); қовуриш учун 1 кг ёғ керак бўлади.

БЎҒМА — *Дифтерия* мақоласига қаранг.

ВАНИЛЬ — трошик чирмовиқнинг сўлиниб қуртилган этилмаган меваси (қўзоғи). Янги мевасида ўзига хос лужбўй ҳидли глюкованилин моддаси мавжуд. Ваниль қуриб қолмаслиги ва ҳидини йўқотмаслиги учун уни ёпиқ шиша найчаларда (баъзан шу ҳолда сотишга ҳам чиқарилади) ёки оғзи зичлаб ёпилган шишачаларда сақлаш тавсия этилади. Савдога «ванилин» порошоғи (синтетик йўл билан олинган оқ кристалл модда), шунингдек, қанд уласи билан аралаштирилган ҳолда (у ваниль қанди деб аталади) чиқарилади.

Ваниль турли ширин таомлар (крем, морожний, кисель ва ҳоказолар) ва ундан тайёрланадиган маҳсулотларга қўйилади. Ванилин рецептада кўрсатилган нисбатда ишлатиш лозим, чунки ортиқча миқдорда солинса, таомни тахирлаштиради.

ВАННА — *Санитария* асбоб-ускуналари мақоласига қаранг.

ВАННАХОНА — квартиранинг ванна ўрнатилган хонаси. Одатда унда ванидан ташқари умивальник, иссиқ-совуқ сув қўшиладиган краи, душ, сочиқ қуритгич, намни ўтказмайдиган ёритгич ҳам бўлади. Марказлашган иссиқ сув таъминоти ёки газ сувиситгич бўлмаса, ваннахонада газ колонкаси ўрнатилади. Қурилиш жараёнида ўрнатилган ускуналардан ташқари яна зарур ускуналар қўйилиши мумкин. Умивальникнинг ёп тепасида совуи, тиш порошоғи ёки пастаси, чўткалар учун махсус тоқча ўрнатилади. Унинг тепасида кўзгу қўйилгани маъқул. Кўзгу ўрнига 6—7 см чўқурилкда шкафача ишлаб, унинг эшик ичкарасига кўзгу ўрнатса ҳам бўлади (зарур бўлмаган пайтларда шкафчанинг эшиги бекитиб қўйилади, кўзгу яхши сақланади). Ванна агаи хонанинг бошқа қисмидан сув ўтказмайдиган парда (яхшиси синтетик пилёнка) билан ажратилса, сув сахранмайди. Парданинг қуйи қисми ваннанинг ичига. (10—15 см) тушириб қўйилади. Парда пол сатҳидан тахминан 200 см юқорида махсус ўрнатгичга осилади. Ваннанинг олд томони (ванна қирғоғидан олtagа) сирланган сопол ёки дағал чинчи плиталар билан қопланган тахта билан бекирилади, ёки девор ишлаб, плиталар билан қопланади, планта бўлмаганда синтетик ёки резина тўшама ташлаб қўйса ҳам бўлади. Ваннахонанинг қулай жойида пол сатҳидан тахминан 160 см юқорида сочиқ учун вешалка, эшикка ёки эшик ёндорига кийим-кечак учун илгак қо-

қилади (ёки махсус илгак ўрнатилади). Қир кийимларни вақтинча сақлаш учун ваннахонада баландлиги 40 см дан ошмайдиган, ҳаво кириши учун тешиклар ишланган қопқоқли яшиқ ёки тумбочка қўйилади (ундан курси сифатида ҳам фойдаланиши мумкин). Ювувчи моддалар, мочалка ва шу кабиларни сақлаш учун умивальник тагида махсус шкафча ҳам ишлангани маъқул.

Ваннахона девори сув ўтказмайдиган плиталар ёки синтетик плёнка билан қопланиши, эмаль ёки мойбўёқ билан бўялиши керак. Девор оқ, зангори, оч яшил, сариқ ва шу каби рангда бўлгани яхши. Деворни икки хил ранг ишлатиб (масалан, оқ ва зангори, сариқ ва оч яшил ва шу каби) ҳам жозибадор қилса бўлади (плита бўлмаганда деворни катакларга ажратиб, икки рангда бўяш мумкин). Жиҳозларнинг ранги ҳам ўзаро мос бўлишига эришиш керак: ванна, умивальник одатда оқ ранг бўлади, девор ҳам оқ рангда бўлса, парданинг ранги зангори ёки оч яшил бўлгани яхши.

Ўян ваннанинг сирни кўчган жойини қуруқ белила ва ВФ-2 елими билан бўяш мумкин. Бунинг учун аввал сирни кўчган жойни жилвир қоғоз билан ишқаб тозаланади, бензин билан артиб, қуритилади, сўнг озгина белила қўшилган елим суртилади, 1—1,5 соатдан кейин яна белилани елим суртилади, хуллас, ваннанинг эмаль қатлами билан тенглашгунча бир неча марта шу тарзда белилани елим суртилади. Бунда ҳарорат 18°C дан кам бўлмаса, 4 суткадан кейин у яхши қурийд.

ВАРАҚИ — хамир, гўшт ва пнездан тайёрланадиган таом. Илқ сувда туз эритилади, озгина ичимлик содаси, қўй ёғи ёки маргарин қўшиб хамир қорилиди. Хамир бир оз тингач, нафис қилиб (0,5 мм) ёйилади ва юзига ёғ суртилади. Ёйилган хамирни ўқдовга ўраб, ўқдов бўйлаб узунасига кесилади. Бунда бир неча қаватли энли тасма ҳосил бўлади. Шу тасмадан катталиги 6×8 см келадиган кўл катли жилдлар кесиб олинади ва ҳар бир жилднинг қийма соладиган жойи жўва билан нафисроқ қилиб ёйилади, чеккалари эса қават-қаватлигича қолади. Шу усулда тайёрланган жилдларга қийма солиб, икки букланади ва атрофи (олд томони) бармоқ билан босиб ёпиштирилади. Чеккалари эса, китоб варағига ўхшаб қават-қават бўлиб қолади. Варақилар усти қизаргунча ёгда қовурилади.

Варақининг қиймаси қуйидагича тайёрланади: гўшт гўштқиймаларидан ўтказилади, пиез, туз, мурч қўшиб аралаштирилади ва товада ёғ қиздирилиб, бир ½ қовуриб олинади. Тайёр варақиларни дастурхонга тортишдан олдин, тига шакар ёки қанд уни сепилади. Варақининг тандир варақи тури ҳам бор. У ҳам шу тарзда

тайёрланади, фақат сомса каби духовка ёки тандирга ёпиб пиширилади (яна *Сомса* мақоласига қаранг).

Варақининг хамири учун: 1 кг ун, 2 стакан сув, 150 г сариеғ ёки қўй ёғи, 2 чойқошиқ туз, озгина ичимлик содаси; қиймаси учун: 800 г гўшт, 500 г пиез, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади. Қовуриш учун 1,5 кг пахта мойи; устига сепиш учун 1 ошқошиқ шакар ёки қанд уни кетади.

ВАСИЙЛИК ВА ҲОМИЙЛИК—вояга етмаган болалар (ота-оналаридан ажралганлар ёки ота-она назоратидан четда қолганлар)ни оила шароитида тарбиялаш, вояга етмаган болаларнинг, шунингдек, соғлиғи ёмонлиги туфайли ўз ҳуқуқ ва бурчларини мустақил равишда амалга ошира олмайдиган балоғат ёшидагиларнинг шахсий ва мулкий ҳуқуқларини ҳимоя қилиш формаларидан бири. В а с и й л и к 15 ёшгача бўлган вояга етмаган болалар; руҳий касаллиги ёки ақли занфлиги туфайли белгиланган қонун тартибиде муомалага лаёқатсиз деб топилган шахслар; бедарак йўқолган деб топилган граждандлар мулки ва меросий мулклар устидан тайинланади. Ҳ о м и й л и к эса 15 ёшдан 18 ёшгача бўлган вояга етмаган болалар; спиртли ичимликлар ва наркотик моддаларга ҳаддан ташқари берилиши оқибатида ўз оиласини оғир моддий аҳволга солиб қўйган шахслар; соғлиғи ёмон бўлганлиги туфайли ўз ҳуқуқ ва бурчларини етарли даражада бажара олмайдиган балоғат ёшидаги шахсларга нисбатан тайинланади.

Васийлик (ҳомийлик) васий (ҳомий)ликка олинувчи ёки олувчининг турар жойи бўйича халқ депутатлари район, шаҳар, посёлка ёки қишлоқ Советлари ижроия қўмитетлари томонидан белгиланади. Васий (ҳомий)лик функциялари вояга етмаган болаларга нисбатан—халқ маорифи бўлимларига; суд томонидан муомалага лаёқатсиз ёки муомала лаёқати чекланган деб топилган шахсларга нисбатан—соғлиқни сақлаш бўлимларига; соғлиғи ёмонлиги туфайли ҳомийликка муҳтож балоғат ёшидаги шахсларнинг муомала лаёқатига нисбатан—социал таъминот бўлимларига юклатилган.

Васий (ҳомий)ликка фақат гражданинг ўз розилиги билангина олинади. 18 ёшга тўлмаганлар, ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум қилинганлар, қонунга асосан муомалага лаёқатсиз ёки муомала лаёқати чекланган деб топилганлар васий (ҳомий) қилиб тайинланмайдилар. Васий (ҳомий) тайинлашда унинг шахсий фазилатлари, маъмур вазифани бажариш имконияти, у билан васий (ҳомий)ликка муҳтож шахс ўртасидаги муносабат, агар лозим бўлса, васий (ҳомий)ликка олинувчининг хоҳиши эътиборга олинади. Васий (ҳомий) мажбурияти ҳақ олинмай бажарилади. Васий (ҳомий) васий (ҳомий)ликка оли-

нувчини таъминлаши шарт эмас, лекин унга ажратилган ёрдам маблағи (пенсия, нафақа ва бошқалар) билан таъминланганини ташкил этиши лозим; агар бу маблағ етарли бўлмаса, васий ва ҳомий органлари унга нафақа тайинлайди.

Васий (ҳомий)лар ўз васий (ҳомий)лигидаги вояга етмаган болалар билан бирга турниш керак; алоҳида яшатиликка васий ҳамда ҳомий органларининг махсус рухсати керак бўлади.

Васийлар ўз васийликларидаги шахсларнинг қонуний вакили ҳисобланиб, улар номидан барча зарур хатти-ҳаракатларни олиб борадилар. Ҳомийлар ҳомийликка олинувчиларга ўз ҳуқуқларини амалга ошириш ва бурчларини бажаришда ёрдамлашадилар. 15 ёшдан 18 ёшгача бўлган вояга етмаганлар устидан ҳомий шахслар, қонунга кўра, вояга етмаган шахслар мустақил бажариш ҳуқуқига эга бўлмаган қилмишларга розилик беради. Муомала лаёқати чекланган шахслар устидан ҳомийлар бу шахсларга тегишли тўловлар, пул суммалари ва бошқа маблағларни олишларига розилик беради. Ҳомийликка олинувчининг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш мақсадида қонун васий (ҳомий)ларга айрим юридик ҳаракатларни бажаришларига рухсат бермайди: васий (ҳомий) баъзи битимлар (масалан, ҳаля шартномаси)ни васий (ҳомий)ликка олинувчи номидан тузулолмади ва ҳоказо. Кўп ҳолларда ҳомий (васий)ликка олинувчи номидан битим тузишда васий ва ҳомий органларининг рухсати талаб этилади.

Васийлик ва ҳомийлик қонунда кўзда тутилган асослар [масалан, васий (ҳомий), фарзандликка олинганда, шахснинг муомалага лаёқатсизлиги ҳақидаги суд қарори бекор қилинганда, васий ёки ҳомийга юклатилган мажбурият етарли даражада бажарилмаганда ва ҳоказолар]да тўхтатилиши мумкин. Васий (ҳомий)ликдан фарзали мақсадларда фойдаланилганда, шунингдек, ҳомий (васий) олинган шахслар назоратсиз қолганда ва зарур ёрдам берилмаганда васий (ҳомий)ликка олган шахслар жиноий жавобгарликка тортилишлари мумкин. Васийликка олинганлар 15 ёшга тўлганда васийлик тўхтатилади, васийлик мажбуриятини бажарувчи шахслар автоматик равишда вояга етмаганларнинг ҳомийси бўлиб қоладилар. Ҳомийликка олинган шахс 18 ёшга тўлганда ҳомийлик ўз-ўзидан тўхтатилади. Халқ депутатлари район (шаҳар) Совети ижроия қўмитети қонун асосида ниқоё ёши камайтирилган бўлса, вояга етмаган шахс ниқоёга ўтганда ҳам ҳомийлик тўхтатилади.

ВАСИЯТ — *Ворислик* мақоласига қаранг.

ВАҚТИНЧАЛИК ЯШОВЧИЛАР — ижарачи ва у билан бирга турувчи

ояланинг вояга етган аъзолари розилги билан улар яшайдиган турар жойларда яшашга рухсат берилган шахслар. Уй-жойда турганликлари учун улардан ҳақ олинмайди. Вақтинчалик яшовчиларга турар жой майдони нормаларига риоя қилинган тақдирдагина бир ярим ойдан ортиқ муддат яшашга рухсат берилади.

Вақтинчалик яшовчилар, қанча муддатда турганларидан қатъи назар, турар жой майдонидан мустақил фойдаланиш ҳуқуқига эга бўлмайдилар. Ижарачи ёки у билан бирга яшовчи оиланинг вояга етган аъзоси талаби, шунингдек, уй-жойдан фойдаланиш тўғрисидаги ижара шартномаси муддати ўтиши билан вақтинчалик яшовчилар тезда турар жойни бўшатилари керак, улар бундан бош торганлари тақдирда бошқа турар жой бермасдан суд тартибига билан кўчирилади.

Ортиқча турар жой майдонини ҳисоблашда (уй хизматчисидан ташқари), шунингдек, уй-жойни яхшилаш тартибиде, турар жой майдони беришда ва шу каби ҳолларда вақтинча яшовчилар ҳисоба олинмайди. **ВЕЛОСИПЕД.** Вазифасига кўра болалар, ўсмирлар, эркаклар, аёллар, шунингдек йўл, енгил йўл ва спорт хилларга бўлинади. Болалар ва ўсмирлар велосипеди конструкциясига кўра аёллар ва эркакларнинг йўл велосипедига ўхшаш бўлиб, асосан, ўлчамлари билан фарқ қилади. Аёллар велосипеди эркаклар велосипедидан рамаси (юқори трубаси)нинг бўлмаслиги билан фарқ қилади, бу эса мининини анча осонлаштиради.

Йўл велосипедлари мустақкам бўлиб, тузилиши содда, кам қаров талаб. Эгарининг орқасига кичикроқ юкларни ташини учун юк қўйғич ўрнатилган. Ингма йўл велосипедлари жуда қўлай. Уларнинг рамаси шарнирлар билан бириктирилган бўлиб, велосипедни тезда букланга ва ёйишга имкон беради. Буклама велосипедлар гилдираклари кичик диаметрли бўлиб, руль ва эгари баландлигини ўзгартириш мумкин бўлганлиги учун улардан ўсмирлар ва катталар ҳам фойдаланса бўлади.

Енгил йўл велосипедлари, асосан, асфальт йўллардан юришга мўлжалланган. Улар қийин жойларда юрганда кам куч сарфлашга ва горизонтал ҳамда қия йўлларда катта тезлик билан юришга имкон берадиган махсус қурилма билан жиҳозланган. Бундай велосипедларнинг тузилиши йўл велосипедларига қараганда мураккаброқ бўлиб, сичковлик билан қаровни ва ростлаб туришни талаб қилади.

Спорт велосипедлари шоссе ва трек велосипедларига бўлинади. Улар енгиллиги ва камерасиз ингичка шиналар қўлданлигини билан ажралиб туради. Кундалик фойдаланишга ярамайди.

Велосипед ҳаракати ман этилган

йўлларда велосипедда юришга рухсат этилмайди. «Йўл ҳаракати қондалари»га кўра йўлларда велосипедда юриш 14 ёшдан юқори ёшдаги шахсларга рухсат этилади (айрим иттифоқдош (областларга бўлинмаган) ёки автоном республикалар Министрлар Совети, ўлка, область халқ депутатлари Совети ижроия комитетининг қарорига биноан 12 ёшгача камайтирилмаган бўлса). Велосипед ҳайдовчи «Йўл ҳаракати қондалари»ни билишини тасдиқловчи ҳужжат ва велосипед номерига эга бўлиши керак.

Велосипеддан фойдаланишнинг дастлабки даврида бошқа машиналар сингари велосипед ҳам резьбали бирикмалар — болт ва гайкаларни тортиб қўйишни талаб қилади. Кегайларга алоҳида этибор бериш керак — улар доимо бир хил тарангликда бўлиши лозим. Бунинг кегайларга гайка калити билан секин уриб текшириш мумкин. Таранг тортилган кегай баланд овоз чиқаради, бўш тортилгани эса паст овоз чиқаради.

Кегайлар бир текисда тортилмаса, гилдираклар деформацияланади, уларнинг гардиши ўз шаклини йўқотиб, овал шакл бўлиб қолади. Велосипедга қўйиб берилган инструкцияда кўрсатилган муддатда унинг қўзғалувчи деталлари — кареткаси, гилдирак ўқларининг подшипникларини, занжирини мойлаб туриш зарур. Тормознинг яхши ишлашини текшириб туриш керак; ёмон ишлайдиган тормоз билан кўчага чиқиш тақиқланади.

Велосипед узоқ хизмат қилиши ва ташқи кўринишини яхши сақлаши учун ҳар гал мингандан кейин кир ва чангдан тозаланиши лозим. Кинида велосипеддан фойдаланилмайдиган вақтда, иложи бўлса ҳаракатланувчи деталларини мойлаган ҳолда илтиқ қуруқ хонада сақлаш (осиб қўйиш) лозим. Велосипед совуқ, нам жойда сақланса уни ювиш, қуришти, сўнгга ҳаракатланувчи деталларини қалин қилиб мойлаш лозим. Бўялган ва хромланган сиртларни махсус таркиб (мум ёки силликон) билан қоплаш керак. Ниҳоят унга намланмайдиган материал — полиэтилен плёнка, брезент ва бошқалардан ясалган жилд кийгизиб қўйиш керак. Агар уни сақлайдиган жой кичик бўлса, гилдиракларни олиб қўйиш мумкин.

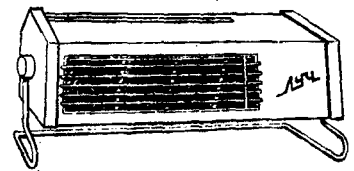
Қаттиқ совуқ резинлага емирувчи таъсир кўрсатади, шунинг учун даста, эгар, шиналарни уйда сақлаган маъқул.

ВЕНАЛАРНИНГ ВАРИКОЗ КЕНГАЙИШИ—веналарнинг эластиклигини йўқолиб, чўзилиб ва кенгайиб кетишидан иборат касаллик. Аксари оёқ тери ости веналари варикоз кенгайди. Кенгайган веналар тери остида хар ер-хар ер тугун-туғун бўлиб буралиб ётган қора шнур кўринишида яққол сезилиб туради. Касаллик бошида оёқлар оғир тортиб, тез чар-

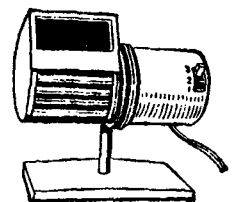
чайди, болдир мушақлари тортишиб туради. Веналарнинг варикоз кенгайиши баъзан оғир жисмоний иш билан шуғулланувчи (темирчилар, юк ташувчилар) ва узоқ вақт тик оёқда туриб ишлайдиган кишилар (ошпазлар, сотувчилар)да пайдо бўлади. Семириб кетиш, палапартни овқатланиш, ясси оёқлик ва бошқалар веналарнинг кенгайишига олиб келади. Ҳомиладорлик даврида кичик чаноқ веналарнинг эзилиб қолиши ёки думалоқ резинка боғичлар тақиш туфайли оёқ веналаридан қон оқиб кетишининг бузилиши натижасида ҳам бу касаллик пайдо бўлиши мумкин.

Узоқ вақт тик оёқда туриб ишлашни талаб қиладиган касб кишиларида веналар варикоз кенгайишининг олдини олиш учун ишда танаффус қилиш мақсадга мувофиқдир; енгил гимнастика машқларини бажариш ва оёқларни уқалаб туриш (массаж қилиш) фойдали. Утириб ишланадиган касбда ҳам иш куни мобайнида ўриндан туриб бир оз юриш ва енгил гимнастика машқлари қилиб туриш зарур. Веналарнинг варикоз кенгайишига хос белгилар пайдо бўлганда эластик пайпоқлар кийиб олиш ёки оёқларни туқилган эластик бинт билан боғлаб қўйиш тавсия этилади: эрталаб ўринда оёқларни бинт билан боғлаб олиш керак. Бинтни боғлашдан олдин оёқни 10—20 минут юқори (ёстиқ устида) кўтариб ётиш зарур. Эластик пайпоқлар ҳам шу қоида билан кийилади. Кенгайган вена туғуни атрофи қаттиқлашиб қизариб қолса врачга бориш керак, чунки бақтида даво қилинмаса, веналар яллигланиб, уларда қон ивиб тикилиб қолиши (тромбофлебит), болдирда узоқ битмайдиган яралар вужудга келиши мумкин.

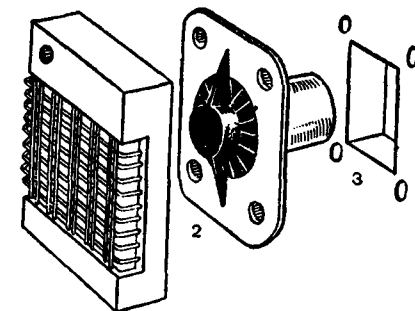
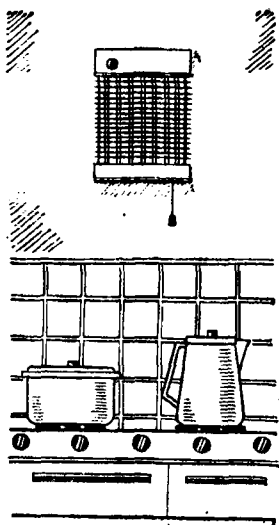
ВЕНТИЛЯТОР. Биноларда ҳаво алмашилишини ростлаш, ҳавони сўриш, улардаги тутун ва чангни чиқариш, буюмларни қуришти, ҳаддан ташқари қизиб кетувчи сиртларни совитиш ва бошқалар учун хизмат қилади. Ишлатиш жойига қараб стол, девор, шип, стол-девор, автомобилга ўрна-



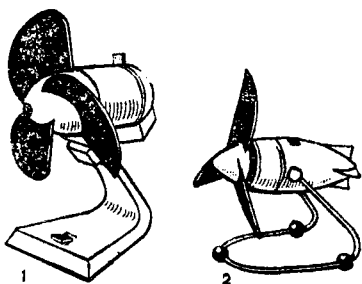
1-расм. Иссиқлик электр вентилятори



2-расм. Турбинали вентилятор.



3-расм. Вентиляцион канал деразасига ўрнатилган ошхона вентилятори қурилмаси: 1—декоратив қопқоқ; 2—вентилятор корпуси; 3—девордаги вентиляцион канал.



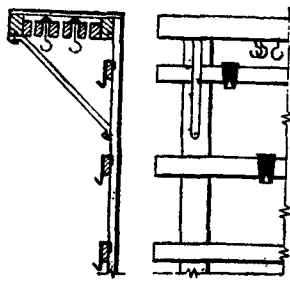
4-расм. 1. Ҳаво оқими йўналишини автоматик ўзгартирадиган вентилятор. 2. Ҳаво оқими йўналишини ўзгартирмайдиган вентилятор.

тиладиган, торшерли, дастакли, дераза ва вентиляция каналларига ўрнатиладиган вентилятор хиллари бор. Вентилятор ҳаво оқимини автоматик ва ноавтоматик тарзда ўзгартирадиган қилиб ишлаб чиқарилади. Истеъмол қилиш қуввати 25 Вт дан 50 Вт гача, минутига 5 м³ дан 20 м³ гача ҳавони ўтказди. Вентиляторлар бир ва икки хил тезликда айланадиган, тўр билан муҳофазаланган қаттиқ ёки муҳофазаланмаган юмшоқ қанотчали қилиб ишлаб чиқарилади. Қанотчалар уч ёки тўртта парракдан иборат бўлиб, улар алоҳида ёки яхлит ҳолда тайёрланади. Электр-иссиқлик вентиляторлари вентилятор ва қиздиргичдан иборат. Бу асбоб конструкциясида қиздиргич қувватининг ва электр двигатель айлануш частотасининг ўзгариши назарга олинган. Асбоб электр двигатель тўхтаганда қиздиргични узиб қўядиган қурилма билан жиҳозланган.

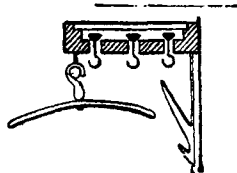
Вентиляторни вақт-вақти билан чангдан тозалаб туриш, уч ойда бир марта электр двигатель подшипникларини вело-машина мойи билан мойлаш лозим. Вентиляторларнинг асосий хиллари 1—4-расмда кўрсатилган.

ВЕШАЛКА турли-туман конструкцияларда ишланади. Токчали, кийим осниш учун қозғи ёки илмоғи бўлган, деворга қоқиладиган, полга тик қўйиладиган ўрта ва юқори қисмларида илмоқли ёғоч ёки металл вешалкалар кенг тарқалган. Ёғочдан ром-қасмон қилиб ишланган, юқори қисмида бош кийимлари учун токчали, полга қўйиладиган вешалкалар, деворга қоқиб ўрнатиладиган йирик вешалкалар ҳам кўп ишлатилади. 1-расмда шундай вешалкалардан бирининг схемаси кўрсатилган: деворга тик (вертикал) ўрнатилган икки ёки уч энсиз тахтанинг юқорисида бош кийимлари учун токча ишланади. Тик қоқилган тахталарга оралиғида 25—30 см жой қолдириб, горизонтал қилиб энсиз тахталар қоқилади. Шу тахталарга суриладиган илмоқлар қўйилади. Ётиқ қоқилган энсиз тахталардаги илмоқларни истаган тахтага олиб қўйиш мумкин, бу—вешалкадан фойдаланишни қулайлаштиради (болалар ҳам фойдаланади), тахталар кийимларнинг деворга тегмаслигини ҳам таъминлайди. Деворга ўрнатилган вешалкалар парда, плёнка ва шу қабилар билан тўсилади, бу

1-расм



2-расм.



эса, кийимларни чангдан сақлайди. Кийим жиҳимлаимаслиги учун елкасидан ўтказиб илмоғидан осиладиган штангачалардан фойдаланиш керак, жойни тежаш учун бундай штангачалар ёнма-ён, устма-уст ўрнатилгани маъқул (2-расмга қаранг).

ВИНЕГРЕТ—яхна овқат сифатида истеъмол қилинадиган таом; гўшти овқатлар гарнири сифатида ҳам ишлатилади.

Сабзавот винегрети. Арчилмаган картошка, лавлаг, сабзи алоҳида қайнатилиб, совигандан сўнг, тозаланган ва кубик шаклида майда тўғралади. Тайёрланган масаллик оғзи катта идиш (кастрюлька, тоғорача)га солинади. Бунга тузланган бодринг, майда тўғралган бош ёки кўк пизё, мурч, туз, шакар қўшиш мумкин. Қиздирилган ўсимлик ёғига сирка қўшиб аралаштирилади (майонез ёки сметана аралаштирилса ҳам бўлади) ва ликопчаларга солиб қўйилади. Винегретни қаттиқ пиширилган тухум бўлаклар, майда тўғралган кўк пизё ва кўк нўхат билан безаш мумкин. Тузланган бодринг ўрнида тузланган қарам ишлаш мумкин. Винегретга янги сабзавотлар (салат барги, бодринг), шунингдек, пиширилган ловия, зиравор қўйиш ҳам мумкин.

1 кг винегрет тайёрлаш учун: 4—5 дона картошка, 2—3 лавлаг, 2—3 сабзи, 1—2 тузланган бодринг (ёки 150 г тузланган қарам), 2 ошқошқ ўсимлик ёғи (ёки 2/3 стакан сметана); таъбга кўра сирка, туз, туйилган мурч ва шакар керак бўлади.

Гўшт қўшилган сабзавот винегрети. Сабзавотлар худди сабзавот винегретидагидек тайёрланиб, майда тўғралган гўшт (пиширилган ёки қовурилган) қўшилади ва ўсимлик ёғи (ёки сметана), сирка билан аралаштирилади. Тайёр винегретлар чакана савдода ҳам бўлади (Пазандалик маҳсулотлари мақола-сига қаранг).

ВИНО. Узум виноси. Узум шарбатини спиртли бижгитиш натижасида олинадиган ичимлик. Таркибида органик кислоталар, минерал тузлар, витаминлар бўлади; соф винолардан ташқари барча винолар таркибида қанд моддаси ҳам бўлади.

Узумдан мусаллас (соф, ярим соф ва ярим ширин), кучайтирилган (кучли ва десерт), газланган ва хушбўй винолар тайёрланади.

Мусалласлар. Узумдаги қанд моддаси бижгитиш пайтида тўлиқ парчаланиб кетса—соф, 0,5—3% гача қисми сақланиб қолса—ярим соф, 3—8% гача қисми сақланса ярим ширин вино дейилади. Соф мусаллас винолар таркибида 9—14% гача (Арманистонда тайёрланган соф виноларда—16% гача) спирт бўлади. Улар бир-биридан таркибидаги кислота ва спирт миқдорига қараб фарқланади. Шуни ҳам айтиш ке-

ракки, жанубий районларда тайёрланадиган виноларнинг кучи шимоллий районлардаги виноларникига қараганда анча юқори бўлади.

Оқ соф мусаллас виноларнинг энг яхши навлари: Ўзбекистоннинг «Ҳосилот», «Буваки», «Гулкандоз», «Ширин», «Оқ мусаллас», «Абрау Дюрсо» комбинатининг (Новороссийск ёнида) «Абрау», Грузиянинг «Цинадали», «Гурджаани» ва бошқалар. Ростов области (Дон вилояти) ва Молдавияда ишлаб чиқариладиган оқ мусаллас винолар ҳам ўзига хос нафис ҳидли бўлади. Масаси ва ранги жиҳатидан Кахетияда маҳаллий усулда мезгиси (турпи) билан бирга қўзаларда бижитиб тайёрланадиган «Кахетинское» ва «Тибани» деб аталадиган грузин кахетия винолари алоҳида ўрни тутади. Энг яхши қизил соф мусаллас винолар Ўзбекистон («Қизил мусаллас»), Грузия, Краснодар ўлкасининг Қора денгиз соҳили, Молдавия ва Озарбайжонда («Кабере», «Салерави», «Мукузани», «Матраса») ишлаб чиқарилади.

Ярим ширин мусаллас винолар Ўзбекистонда («Баян-Ширей», «Бишти»), Грузияда («Чхавери», «Твини», «Хванчара»), Арманистонда («Воскеат» ва «Мегри») ишлаб чиқарилади; шунингдек «Российское полусладкое» ва Молдавиянинг ярим ширин винолари ҳам сотувга чиқарилади. Ярим ширин винолар одатда узоқ турмайди, уларни 0—2°C дан юқори бўлмаган ҳароратда сақлаш керак.

Мусаллас ва газланган винолардан ташқари ҳамма виноларга уларни тайёрлаш жараёнида спирт қўшилади, шунинг учун улар кучли вино дейилади. Кучли винолар таркибидаги спирт ва қанд моддаси миқдорига қараб кучли ва десерт хилларга бўлинади.

Кучли винолар («Ўзбекистон», портвейн, мадера, херес, марсала) таркибида 17—20% спирт ва 1—14% гача қанд моддаси бўлади. Қизил портвейнлардан «Фарҳод» (Ўзбекистон), «Ливадия», «Массандра» (Крим) виноси; оқ портвейнлардан «Южнобережный», «Сурож» (Крим), «Айгешад» (Арманистон), «Акстрафа» (Озарбайжон), «Қарданахи» (Грузия) винолари энг яхши оқ портвейн ҳисобланади.

СССРда мадер виноларининг энг яхши маркалари Ўзбекистон, Қрим, Арманистон ва Грузияда ишлаб чиқарилади. Херес винолари Молдавия, Қрим, Арманистонда тайёрланади, улар олтин ранг бўлиб, ўзига хос масаси ва ҳиди бор. Марсала виносининг яхши хиллари эса Арманистон ва Туркменистон виносчилик хўжаликларидан ишлаб чиқарилади.

Десерт винолар (кагор, тоқай, мускат ва бошқалар) мазалилиги ва хушбўйлиги билан бошқалардан ажралиб туради; уларнинг таркибида 12—17% спирт ва 20% гача қанд моддаси, ликёр виноларида эса

21% гача қанд моддаси бўлади. Мускат виноларининг (оқ, пушти ва қора рангли) энг яхшилари («Ливадия», «Красный камень», «Южнобережный», «Магарач», «Массандра», «Просковейский», «Мускат фиолетовый» ва бошқалар) Қрим, Арманистон, Қирғизистон ва Ставрополь ўлкасида ишлаб чиқарилади. Мускат виноларига қараганда мускатели деб аталадиган виносининг ширини камроқ бўлади. Мускателининг энг яхши хиллари Молдавия ва Доғистонда тайёрланади.

Тоқай типли виносининг аъло даражали хиллари (масалан, «Южнобережный») Қримда ишлаб чиқарилади. Ўзбекистонда ишлаб чиқариладиган тоқай винолари ҳам юқори сифатли ҳисобланади.

Кагор десерт вино бўлиб, у СССР пнинг деярли барча виносчилик районларида ишлаб чиқарилади; улардан Ўзбекистоннинг «Ўзбекистон», Озарбайжоннинг «Шемаха», Қримнинг «Южнобережный», Грузиянинг «Кварели» виноси энг яхши кагор ҳисобланади.

Виноларнинг ликёрли деб аталадиган жуда ширин маркаларига «Гулкандоз» ва «Ширин» (Ўзбекистон), «Джоус» (Тожикистон), «Ясман-Салик» (Туркменистон), «Салхино» (таркибида 30% гача қанд моддаси бўлади) ва масаси нафис ва ниҳоятда хушбўй «Пино-Гри» (Грузия), «Кокур» (Қрим), «Қора чанах» ва «Қурдамир» (Озарбайжон) винолари кирди.

Газланган вино. Шампан виноси газланган вино дейилади. Шампан виноси билан шишлайдиган виноснинг фарқи шундаки, шампан виносидан карбонат ангидрид бижитиш натижасида ҳосил бўлса, шишлайдиган виносдаги газ сунъий равишда қўшилади.

Хушбўй виноларга хушбўй зирвор ўсимлик, айниқса эрман (эрман — немисча вермут) шираси қўшиб тайёрланадиган десерт ва кучли вермут деб аталадиган узум винолари кирди. Десерт вермутнинг таркибида 16% қанд моддаси ва 16% спирт, кучли вермутда эса 10% қанд моддаси, 18% спирт бўлади.

Винонинг сифати тоқ ўстириладиган тупроқ, иқлим шароитлари, шунингдек узумнинг нави ва ишлаш технологиясига боғлиқ. Шунинг учун ҳам тайёр виносининг этикеткасига қарда ишланганлиги (грузин, арман винолари ва бошқалар), навч (юқори сифатли, узоқ сақланган, мазкур районга хос) виноларда эса, бундан ташқари, қанча вақт сақланганлиги ҳам ёзилган бўлади. Вино қанчалик кўп сақланса шунчалик яхши бўлади деган фикр доимо тўғри бўлавермайди. Вино тайёр бўлиб, идишларга қўйилганидан кейин ҳам унда биокимёвий жараёнлар давом этаверади — тобора шаклланиб етила боради, ниҳоят эскиради ва парчаланиш ҳолати

бошланади (яъни бузила бошлайди). Лекин ҳамма виноларнинг ҳам эскириш мuddати бир хил эмас. Масалан, енгил оқ мусаллас виноларни бир йилгача сақлаш мумкин; улардан кучлироқ винолар 2—3 йил, қизил мусаллас винолар 3—4 йил сақланганидан сўнг яхши бўлади. Мускатлар 2—3 йил, кучли десерт винолар (портвейн, мадера, херес ва бошқалар) 3—4 йил сақлангандан кейин етилади.

Винолар натурал ҳолида ичилади, улардан ҳар хил ичимликлар (глинтвейн, коктейль, крьюшон ва бошқалар), шунингдек гушт, балиқ, уй парандаси, ёввойи қушлардан пиширилдиган таомлар учун сардак тайёрлашда фойдаланилади. Вино кўпинча кондитер ва ун маҳсулотлари, ширин таомларга ҳам қўшиб ишлатилади.

Мева ва резавор мева виноси. Бу вино мева ва резавор мева ширасини спиртли бижитиш йўли билан олинади. У кўпинча спирт, қанд моддаси, айрим пайтларда (кислотагадигани ошириш учун) ичимли сув қўшиб бижитилади. Мева ва резавор мева ширасидан мусаллас, кучли, ширин, хушбўй, асалли ва мевали винолар тайёрланади.

Мусаллас винода қанд моддаси деярли бўлмайди, спирти эса 10—13%.

Кучли вино таркибида 16—18% спирт, 7—10% қанд моддаси бўлади.

Ширин вино таркибида 16% спирт, 10—16% қанд моддаси бўлади.

Хушбўй винога хушбўй ўр ва янги ширалари, доривор қўшилади; таркибида 16—18% спирт, 8—16% қанд моддаси бўлади.

Асалли вино — мева ва резавор мева ширасига қўшиладиган қандни камайтириб, унинг ўрнига асал солиб тайёрланади. Тайёр бўлган виносдан янги асал ҳиди келиб туради. Таркибида 14—16% спирт ва 30% гача қанд моддаси бўлади.

Мевали вино (таркибида 17% спирт, 7% қанд моддаси бўлади) тайёрлашда, хушбўй вино сингари, мева ва резавор мева, мева қоқи, узум ва шампан винолари чиқитлари қўшилади.

ВИТАМИН ПРЕПАРАТЛАРИ — одамнинг витаминларга бўлган эҳтиёжини ҳар доим етарли миқдорда фақат озиқ-овқатлар таркибидаги витаминлар ҳисобига қовдириб бўлмайди.

Витамин саноати А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, D, Е, К, Р, РР витамин препаратлари, фолат ва пантотенат кислоталари, шунингдек, поливитамин препаратлари (ундевит, пантексавит, аснитин, тетравит ва бошқалар)ни драже, таблетка, порошок, томчи, эритмалар ҳолида ишлаб чиқаради. Витаминли препаратлар ичилади ёки инъекция қилинади. Витамин препаратларидан ташқари поли-

витами́н препаратлари ҳам ишлаб чиқарилади. Поливитаминлар таркибига бир ёки бир неча витамин комплекси (комбинацияси) кирди. Масалан, ҳомилдор ва эмизикли хотинлар учун гендевит деган поливитамин препаратти, кексаларда витамин етишмовчилигининг олдини олиш мақсадида ундевит, декамевит препаратлари чиқарилади.

Кўклам кезларида озиқ-овқатларда витаминлар камайганда драже ёки таблетка ҳолидаги С витамини препаратини, ёки таркибда А, В₁, В₂ ва С витаминлари бўлган поливитамини дражесини қабул қилиш фойдали. Витаминларни қапча миқдорда ичилиши унинг этикеткасида кўрсатилган бўлади. Витаминлар фақат врачнинг рухсати билангина катта дозада ичилиши мумкин. Чунки ортиқча миқдордаги витаминлар кишининг саломатлигига (айниқса болаларнинг соғлигига) салбий таъсир қилиши мумкин.

ВИТАМИНЛАР — организмнинг нормал моддалар алмашинуви ва ҳаёт фаолиятида муҳим аҳамиятга эга бўлган биологик актив органик бирикмалар. Кўпчилик витаминлар оқсиллар билан бирикми ферментлар ҳосил қилади. Ферментлар организмдаги моддалар алмашинувида беовисита қатнашади. Одатда киши учун жуда оз миқдорда витамин керак бўлади. Одам витаминларни тўлиқ қимматли турли озиқ-овқат орқали олади. Айрим ҳолларда организмга озиқ-овқат маҳсулотлари орқали тайёр витаминлар эмас, балки тузилиши жиҳатидан уларга яқин бўлган моддалар (провитаминлар) ўтади; провитаминлар организмда витаминларга айланади. Баъзи бир озиқ-овқат маҳсулотлари бир ёки бир неча витаминларга бой бўлади, лекин уларда бопқа витаминлар бўлмайди. Шунинг учун бир турдаги таомлар билан ёки витаминлари йўқ маҳсулотлар билан овқатланганда, шунингдек сўриш, ҳазм қилиш ва витаминларни ўзлаштириш процесслари бузилганида киши организмда витамин етишмаслиги содир бўлади.

Усиш, ҳомилдорлик ва эмизиклик даврида, оғир жисмоний ва ақлий машғулотларда, масалан, спорт билан шуғулланганда, нерв-эмоционал вўриқини талаб қиладиган ишларни бажаришда, шунингдек, узоқ вақт совуқда бўлганда, касаллик ва касалликдан кейинги даврда организмнинг витаминларга бўлган эҳтиёжи ошади. Кексайганда организмнинг витаминларни ўзлаштириши яна ҳам ёмонлашади.

Ҳозирги вақтда витаминларга киритилиши мумкин бўлган бир неча ўнлаб бирикмалар маълум. Лекин кишининг саломатлиги ва овқатланиши учун зарур бўлган фақат 20 га яқин витаминнинг аҳамияти муҳим. Буларнинг кўпчилиги латин алифбосининг ҳарфлари билан белгиланади

(масалан, А, В, С, D витаминлари ва доказо).

Турли хил озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги витаминлар унчалик турғун бўлмайди ва улар бир қатор шароитлар таъсирида қисман парчаланishi мумкин. Янги озиқ-овқат маҳсулотларида консерваланган маҳсулотларга қарганда витамин кўп бўлади. Озиқ-овқат маҳсулотлари узоқ сақланганда, қуритилганда ва қайнатилганда улардаги турли витаминларнинг бир қисми йўқолади, унчалик чидамли бўлмаган С витамини ҳаммасидан кўра кўпроқ нобуд бўлади. Шу сабабли озиқ-овқатлардаги витаминларни сақлаб қолиш учун турли озиқ-овқат маҳсулотларини сақлаш қоидаларини билиш ва унга риоя қилиш ҳамда пазандликда ишлатилишини билиш керак (*Овқат тайёрлаш* мақоласига қаранг).

Турли хил озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги витаминларга тегишли маълумотлар жадвалда келтирилган. Одамнинг витаминларга бўлган эҳтиёжи ҳақида *Овқатланиш* мақоласига қаранг.

Витамин А (ретинол, аксерофтол) кўзнинг нормал кўриши учун зарур бўлиб, ўсиш ва нормал модда алмашинувида ёрдам беради.

Сариёғ, эритилган сариёғ, пишлоқ, жигар, тухум сариғи, увиқлирик (икра) ва балиқ мойида бўлади. Усимлик маҳсулотларида провитамин А — каротин бўлади. Кўк пиёз, кўк нўхат, салат каротин манбаи ҳисобланади. Каротин сабзи, пишган помидор, ўрикда айниқса кўп бўлади. Маҳсулотлар оддий усулда пишirilганда, шунингдек ачитилганда таркибидаги витамин А ва каротин сақланади, маҳсулотлар қуритилганда, ёғ тахирлашганда тез парчаланаяди. Витамин А етишмаганда кўзда оғир касаллик ривожланиши мумкин.

Витамин В₁ (гпанин) организмда нормал модда алмашинуви, хусусан углеводларнинг алмашинуви учун зарур. Организмда витамин В₁ етишмаси кишида ништаҳа йўқолади, ич қотали, оғир жисмоний иш қилганда нафас қисади, юрак уради, асабийлашади. Пиво ачитқиси, қуруқ ва прессланган хамиртуруш В₁ витаминига айниқса бой. Озиқ-овқат маҳсулотларидан галла ва дуккаклар дони ёрмасида, хусусан дон қобини ва мағзида В₁ витамини ҳаммадан кўра кўп бўлади. Шунинг учун озиқ-овқатлар ёрма (айниқса гречиха ва сули ёрмаси), кепаги олинмаган (йирик тортилган) ун ва шу ундан тайёрлан-

Баъзи озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги витаминлар миқдори*

Маҳсулотлар номи	А	В ₁	В ₂	РР	С
Жавдари бугдой нони	—	0,15	0,13	0,45	—
Оқ бугдой нони	—	0,10	0,07	0,67	—
Гречиха ёрмаси	—	0,50	0,24	4,4	—
Арпа ёрмаси	—	0,20	0,15	2,5	—
Сули ёрмаси	—	0,60	0,14	1,0	—
Нўхат	—	0,72	0,15	2,4	—
Ясиқ	—	0,50	0,21	1,8	—
Мол гўшти	0,01	0,10	0,19	4,2	—
Кўй гўшти	—	0,17	0,15	5,8	—
Мол жигари	15	0,40	1,61	22,0	31,6
Товуқ гўшти	—	0,16	0,16	6,9	—
Судак балиғи	—	0,04	0,11	2,3	—
Сазан балиғи	—	0,02	0,14	2,8	—
Треска балиғи	—	0,04	0,05	2,3	—
Сўт	0,05	0,05	0,19	0,1	1
Сариёғ ва мол ёри	0,6	—	—	—	—
Пишлоқ	0,45	0,03	0,45	0,1	—
Тухум (1 донаси)	0,65	0,07	0,16	0,12	—
Киртошка	юқи бор	0,10	0,05	0,9	10
Тузланган карам (суви билан)	—	0,02	0,03	0,3	20
Тузланган карам (сувсиз)	—	0,02	0,03	0,3	—
Бош карам	юқи бор	0,06	0,05	0,4	30
Гул карам	юқи бор	0,10	0,10	0,6	70
Сабзи	9	0,03	0,06	0,4	5
Бош пиёз	0,03	0,03	0,04	0,2	10
Помидор	2	0,06	0,04	0,5	40
Салат	0,12	0,04	0,08	0,2	7
Олма	0,1	0,04	0,03	0,2	7
Олча	0,3	0,05	0,06	0,4	15
Узум	—	0,06	0,04	0,2	3
Олхўри	0,1	0,06	0,04	0,5	5
Қулўпнай	—	0,03	0,06	0,3	60
Қора смородина	0,7	0,06	—	—	300
Қизил смородина	—	0,07	—	—	30
Апельсин	0,3	0,08	0,03	0,2	40
Лймон	0,4	0,04	—	0,1	40
Наймазак	4 гача	—	—	—	4500
Кўруқ пиво ачитқиси	—	5	4	40	—
Прессланган хамиртуруш	—	0,45	2	28	—
Кўруқ хамиртуруш	—	1,8	8	112	—

* Жадвалдаги витаминлар миқдори миллиграмм-процентлар (мг %) да берилган. Бу сон 100 г маҳсулотдаги миллиграмм (мг) оғирлигидаги витамин миқдорини билдиради.

ган нон ва бошқалардан иборат бўлиши керак. Витамин В₁ кислота муҳимда қиздирилганда яхши сақланади, лекин ишқор муҳимда парчаланadi. Оғир жисмоний ва ақлий меҳнат ҳамда совуқда витамин В₁ га бўлган эҳтиёж кучаяди.

Витамин В₂ (рибофлавин) организмда оксил ва углеводларнинг нормал алмашинуви учун зарур. Организмнинг тўғри ўсиши ва яраларнинг тuzалишига ёрдам беради. Овқатда витамин В₂ бўлмаса лаб қурийд, ёрилади ва икки бурчаги бичилади, бармоқлар чуқур ёрилади. Яраларнинг битиши чўзилади. Хамиртуруш, жигар, сут ва суг маҳсулотларида витамин В₂ кўп бўлади. Витамин В₂ иссиққа чидамли, лекин ёруғда тез парчалаилади.

Витамин В₆ (пиридоксин) организмда оксил алмашинувида ва оксил ҳосил бўлишида иштирок этади. Витамин В₆ етишмаса иштаҳа йўқолади, асабийлашиш рўй беради, уйқу босади, юз, бош, бўйин ва кўкрак яллиғланиши (дерматити) ривожланади. Витамин В₆ гўшт, балиқ, суг, мол жигари, хамиртуруш (ачитқи) ва кўпгина ўсимлик маҳсулотларида бўлади. Оддий овқатланишда витамин В₆ га бўлган эҳтиёж қондирилади. Ўсиш, ҳомилдорлик, эмизиклик даврида бу витаминга эҳтиёж кучаяди. Қон таркибининг бузилиши витамин В₆ нинг етишмаслигидан дарак беради.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) қон яратилиши процессида иштирок этади. Организмда витамин В₁₂ етишмаса хавфли камқонлик касаллиги пайдо бўлади. Жигар, буйрак, балиқ маҳсулотлари (айниқса балиқ жигари ва увилдиригида) кўп бўлади. Гўшт, суг, творог, ишлқоқ, тухум саригида витамин В₁₂ кам.

Витамин В₁₅ (кальций пангамат). Бу витаминнинг организм учун қандай аҳамиятга эга эканлиги ҳали яхши ўрганилмаган. Витамин В₁₅ жигар касалликлари (гепатит), атеросклероз, қон айланшидаги сурункали камчилликларда ва бошқа баъзи бир касалликларда қўлланилади. Айрим олинган маълумотларга кўра, унинг яхши самара бераётганлиги аниқланган. Витамин В₁₅ нинг асосий озиқ-овқат манбаи бошқоқ ўсимликлар дони, жигар, хамиртурушдир.

Витамин С (аскорбат кислота) организмда моддалар алмашинувида муҳим аҳамиятга эга. Мевалар, сабзавот ва резавор мевалар, айниқса картошка витамин С нинг асосий манбаидир. Картошкада витамин С нисбатан кўп бўлмаса ҳам (10 мг % гача), у ҳар бир овқатга солинад ва кўп истеъмол қилинади. Қарам, кўк пйез, помидорда витамин С кўп бўлади. Наъматақда (4500 мг % гача), хом ёнғоқда (1200 мг % гача), қора смородина мевасида (300 мг % гача), қизил қалампирда (300 мг %

гача) витамин С кўп миқдорда бўлади. Игнабаргиллар пастойкасида (300 мг % гача), шунингдек, апельсин, лимон, обленихада витамин С жуда кўп. Ҳайвон маҳсулотларида витамин С жуда кам бўлади. Витамин С сувда яхши эринди; витаминларнинг ичнда энг беқарори, тез оксидланади, ққори температура ва металл иштирокида (асосан мис) айниқса тез оксидланади. Сабзавотлар иширилганда витамин С нинг 1/3 қисми нобуд бўлади. Маҳсулот қўврилганда унчалик кўп парчаланмайди. Озиқ-овқат қиздирилганда ва узоқ сақланганда витамин С кўп нобуд бўлади. Маҳсулотлар ачитилганда витамин С сақланади. Янги музлатилган мевалар ва сабзавотларда витамин С яхши сақланади, лекин муздан туширилганда беқарор бўлиб қолади, шунинг учун муздан туширилган маҳсулотларини овқатга тез ишлашиш керак. Кўкламда янги кўк пйез ва баъзи консерваланган маҳсулотлар жуда фойдали. Масалан, томат-паста, кўк нўхатда витамин С яхши сақланади. Витамин С етишмаса лавша (цинга) касаллиги авж олади.

Витамин D (кальциферол) кальций ва фосфор минерал тузларининг ўзлаштирилишига ва уларнинг суюқ тўқималарида тўпланишига имкон беради. 3—4 ёшгача бўлган болаларда D витаминига бўлган эҳтиёж айниқса кучли бўлади (болаларда D витамини етишмаса рахит касаллиги рўй беради). Ҳомилдор ва эмизикли хотинларда ҳам унга бўлган эҳтиёж катта. Қўёш нури (ультрабаинаша нурлар) таъсирида витамин D терида пайдо бўлади. Катта ёшдаги кишиларда D витаминига эҳтиёж кўп бўлмайди, лекин ер остида ишлайдиганларда, шунингдек, шимолӣ ўлкаларда яшовчиларда қутб тунларида D витаминига эҳтиёж катта. Қиш даврида организмда D витаминининг ҳосия бўлишини кварц лампалари билан нурлантириб кучайтириш мумкин. Сарнёғ, тухум сариги, балиқ мойида бир оз миқдорда витамин D бўлади. Бошқа Ҳайвон маҳсулотларида витамин D бўлмайди. Ўсимлик маҳсулотларида, одатда витамин D музоқо бўлмайди. Шунинг учун витамин D кам ҳосил бўладиган куз-қиш фаслида болаларга балиқ мойи ёки D витамини бўлган маҳсулотлар бериш керак.

Витамин E (токоферол) организмда ёғ алмашинувида алоқадор. Бу витамин организмда етишмаса жинсий фаоллиги бузилади; мускуллар дистрофияси ривожланади. Витамин E ўсимлик мойлари, ерэнгоқ мағиз, нўхат, маккажўхори, соя ва сабзавотлар — салат, исмалоқда бўлади. Ҳайвон маҳсулотларидан жигар, тухум сариги, сугда мавжуд.

Витамин K (филлохинон) қон ивишида иштирок этади. Ўсимликларнинг яшил қисми (исмалоқ, бош қарам ҳамда барг қарам ва бошқалар)

да шунингдек, сабзи ва помидорда бўлади. Баъзи бир бактериялар, шу жумладан ичакда яшовчи бир қатор бактериялар K витамини ҳосил қилиш қобилиятига эга. Ҳайвон маҳсулотларида (жигардан ташқари) витамин K даярли бўлмайди.

Витамин P (биофлавоноидлар) қил томирлар (капиллярлар) деворлари мустаҳкамлигини оширувчи, уларнинг мўртлигини йўқотувчи ва қон ўтказувчанлигини оширувчи моддалар гуруписи. Витамин P организмда витамин C нинг яхши ўзлаштирилишига ёрдам беради. Чойда (айниқса кўк чойда), наъматақ, лимон, хурмо, қора смородина, шунингдек, узум, олхўри, қалампир, гречиҳа ёрмасида витамин P кўп бўлади.

Витамин PP (никотинамид, никотин кислота) организмда биологик оксидланиш жараёнини амалга ошириш учун зарур. Жигар, буйрак, хамиртуруш, гўшт, суг ҳамда нўхат, дуккакилар, буғдой унда кўп миқдорда бўлади. Гречиҳа ёрмаси ва кўзқорин витамин PP га бой. Ўсимлик моддаларидагидан кўра Ҳайвон маҳсулотларидагиси яхши ўзлаштирилади. Бундан ташқари, бу витамини организмда триптофан аминокислотасидан ҳосил бўлиши мумкин.

Фолат кислота (фолацин) қон яратилиши процесси билан чамбарчас боғланган. Асосан баргли сабзавотларнинг яшил баргида (латинча фолиум — япроқ сўзидан олинган), шунингдек, помидор, олма, бош қарам, картошка, жигар, буйрак, хамиртуруш бўлади. Салат, исмалоқ, петруника кўки, гул қарам фолат кислотага бой.

Пантотенат-кислота табиатда кенг тарқалган, кўпчилик маҳсулотларда бўлади. Организмда содир бўладиган муҳим биокимёвий процессларда катта роль ўйнайди.

Витаминлаштирилган озиқ-овқат маҳсулотлари ва Витамин препаратлари мақоласига ҳам қаранг.

ВИТАМИНЛАШТИРИЛГАН ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИ болалар ва умумий овқатланиш озиқ-овқатлари ҳамда кондитер маҳсулотлари сифатида чиқарилади. A, C, В₁, В₂ ва D витаминларининг табиий манбаи бўлган ёки шу витаминлар билан сунъий бойитилган турли маҳсулотлардан махсус тайёрланган аралашмалар ҳам мавжуд. Масалан, баъзи бир маргаринлар A ва D витаминлари билан, баъзи бир ун сортлари эса B гуруппа витаминлари билан бойитилган ҳолда савдога чиқарилади. I ёшдан ошган болалар учун витаминлаштирилган сабзавот-ун аралашмаси чиқарилади, уларга C витаминига бой бўлган наъматақ қайнатмаси қўшилади. Шунингдек, таркибда кўп миқдорда каротин (A провитамини) бўлган кўк нўхат, сабзи, исмалоқ, ўрик пюрелари, қора смородина пюреси, C витамини билан бойитил-

ган сут, А ва В группа витаминлари билан бойитилган гуруч ва жигар аралашмалари ишлаб чиқарилмоқда. Витаминлаштирилган маҳсулотларнинг овқатга ишлатилиши организмнинг турли касалликларга қаршилик кўрсатиши ва болаларнинг яхши ўсиши ва ривожланишига ёрдам беради.

ВОДОРОД ПЕРОКСИД — рангсиз тиниқ суюқлик. Сув билан яхши аралашади. Томоқни чайиш, терининг бир оз кесилган жойларига суртиш ва ҳоказоларда дезинфекцияловчи восита сифатида ҳамда доғларни кетказишда ишлатилади. Савдога 3% ли ҳолида чиқарилади (томоқни чайиш ва юнш учун фақат 3% лигини ишлатиш керак). Водород пероксид сақланганда (айниқса ёруғ жойда) кислоталар ажратиб чиқариб, аста-секин парчаланиб сувга айланади. Шунинг учун уни оғзи тиқин билан ёпиладиган шиша (яхшиси қора рангли) идишларда қоронғи жойда, уй температурасида сақлаш керак.

ВОЛЕЙБОЛ — тўп билан ўйналадиган спорт ўйини. 2 команда қатнашади. Ҳар бир команда 6 кишидан иборат.

Майдон ўлчами — 9 м × 18 м, 6 м × 12 м. Майдон ўрта чизигининг икки учига 2 устун ўрнатилиб, эни 1 м ва узунлиги 9,5 м бўлган арқон-тўр тортилади. Тўрнинг баландлиги эркеклар учун 2,45 м, аёллар учун 2,25 м. Ўйинчилар муайян тартибда майдоннинг маълум зонасида расмда кўрсатилганидек жойлашадилар (2, 3, 4 олд чизик ўйинчилари, 1, 6, 5 орқа чизик ўйинчилари). Тўпни узатиш пайтида ўйинчилар қўшни зона ўйинчиларининг орқа томонига, орқа чизик ўйинчиси эса олд чизик ўйинчиларининг олдига ўтиб олишлари мумкин эмас. Ўйин пайтида волейболчилар майдоннинг хоҳлаган жойларида бўлишлари мумкин.

Ўйин муддати ва томонларни танлаш. Ўйин 3 партия

(командалардан бири 2 партиядо ғолиб келса) ёки 5 партиядан (командалардан бири 3 партиядо ғолиб келса) иборат бўлади. 1-партия тугагач, командалар томонларни алмашадилар, тўпни бошқа команда узатади; ҳар бир партиядан сўнг томонлар ва тўпни узатиш алмаштирилади.

Ҳал қилувчи партиядо бирор команданинг очкоси 8 га етса, томонлар алмаштирилади; аммо бунда томонлар алмашгунча бўлган ўйинчиларнинг жойлашиш тартиби ва тўп узатиш қайси командада бўлса, ўша командада сақланиб қолади.

Ўйинни бошлаш ва тўп узатиш. Тўп узатиш судья (ҳакам)нинг ҳуштаги (сигнали) бўйича амалга оширилади. Тўп узатувчи тўпни урмагунча, майдон чизигидан ўтиб майдонга кириши ёки шу чизикни босиб туриши мумкин эмас. Тўпни юқорига иргитиб урмай қўлда отиш хато ҳисобланади.

Тўп узатилганда, у тўр устидан тўрга тегмасдан ўтса, тўрни узатилган бўлади. Тўп узатишда қуйидаги ҳолатлар хато ҳисобланади: тўп тўрга тегса, тўп тўр тагидан ёки унинг атрофидан ўтса ёки узатилаётган тўп узатувчи команда ўйинчисига тегиб кетса; тўп узатиш икки қўлда ёки юқорига иргитмасдан амалга оширилса; тўп белгиланган жойдан узатилмаса; тўп навбатдан ташқари отиб ёки туртиб узатилса. Команда тўп узатишда ғолиб чиқса, ўйинчилар ўринларини алмаштирадилар; бунда ҳар бир ўйинчи соат стрелкаси ҳаракати бўйича бир ўринга сурилади. Тўпни узатиш пайтида уни ушлаб қолш ва илби олиш мумкин эмас. Тўпга икки ўйинчи бир вақтда қўл тегизса, тўп 2 марта урилган ҳисобланади. Бу ўйинчиларнинг ҳеч бири тўпга 3-зарбни бериш ҳуқуқига эга эмас.

Тўр олдидаги ўйин. Ўйин пайтида ўйинчининг тўрга тегиб кетиши хато ҳисобланади (тўрнинг тўп

зарбидан ўйинчига тегиб кетиши бундан истисно).

Очко ёки тўп узатишни бой бериш. Қуйидаги ҳолатларда тўп қабул қилиб олувчи команда тўпни бой берган ёки тўп узатувчи тўп узатишдан маҳрум бўлган ҳисобланади: тўп майдонга тегса; тўп ушлаб қолинса ёки ерга тушириб юборилса; ўйинчи кетма-кет икки марта тўпга тегса (блок қўйилганда теккандан ташқари ҳолатларда; унда қатнашган ўйинчи блокдан кейинроқ тўпга қўл тегизиб ҳуқуқига эга); команда тўпга 3 тадан ортиқ зарб берган бўлса ёки тўп узатиш пайтида ўйинчиларнинг жойлашиш тартиби бузилса; ўйинчи ўрта чизикдан ўтса, қўлини тўр юқорисидан рақиб томонига ўтказиб тўпга қўл тегизса (блокдан ташқари ҳолатларда); ўйинчи ахлоқ нормасини бузганлиги учун ҳакамдан шахсий танбех олса.

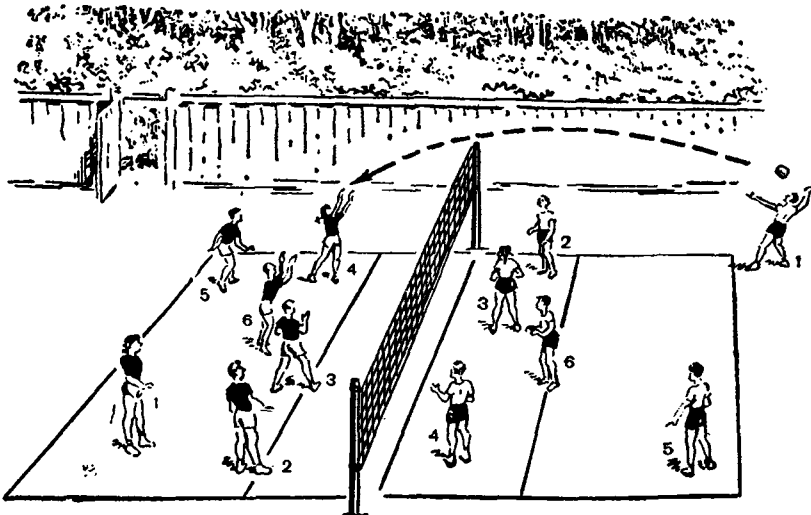
15 очко тўплаган команда партиядо ютган ҳисобланади. Агар иккала команда 14 тадан очко тўпласа, икки командалардан бири фарқни 2 очкога етказгунча партия давом эттирилади. **ВОЛБТ** — электр кучланиш ва электр юритувчи куч (электр занжирда ток 1 Вт қувватда 1 А кучга эга бўлганда)нинг ўлчов бирлиги. Русча қисқартма белгиси В, халқаро қисқартма белгиси V. Ўйларнинг тақсимлаш тармоқларида 127 В ёки 220 В кучланиш қўлланилади. 220 В дан юқориси юқори кучланиш ҳисобланади ва киловольтларда (кВ) ўлчанади; 1 кВ-1000 В.

ВОРИСЛИК — ўлган (мерос қолдирган) шахс мулкининг ворисларга ўтиши. Васият (агар у мерос эгаси томонидан қилинган бўлса) ёки қонунга кўра амалга оширилади.

Қонун белгиланган доирадаги шахсларнинг ворислиги қонуний ворисликки (тенг улушли) билдиради. Биринчи навбатдаги қонуний ворисларга марҳумнинг болалари (шу жумладан фарзандликка олинганлар), эри ёки хотини, ота-онаси (фарзандликка олувчилар), шунингдек, марҳум ўлимидан сўнг туғилган унинг болалари киради. Иккинчи навбатдаги қонуний ворислик марҳумнинг ака-ука, опа-сингиллари, унинг ҳам ота томонидан, ҳам она томонидан бува ва бувиларига тааллуқлидир. Агар биринчи навбатдаги ворислар бўлмаса ёки уларнинг ҳаммаси мерос олишдан воз кечишган бўлса, шунингдек, улар мерос қолдирувчининг васияти билан мерос олиш ҳуқуқидан маҳрум этилган бўлсагина иккинчи навбатдаги ворислар мерос олади.

Марҳумнинг ўлимига қадар унинг қарамоғида камида бир йил бўлган меҳнатга қобилиятсиз шахслар ҳам қонуний ворислар ҳисобига киради. Улар бошқа меросхўрлар каби тенг мулкка эга бўладилар. Бошқа меросхўрлар бўлмаса қарамоғидагилар марҳумнинг барча мулкига ворислик қиладилар.

Волейбол майдони ва ўйинчиларнинг ўрни.



Мерос қолдирувчи ўлган кунининг ҳаёт бўлган қариндошлари ичида меросхўри бўлмаса, қонунга кўра, марҳумнинг невара ва эваралари ворислик қиладилар. Масалан, мерос қолдирувчининг ўлган ўғлидан бўлган икки невараси биринчи навбатдаги ворислар бўлиб қоладилар (оталарига тегишли мерос улушини уларнинг иккаласи оладилар).

Қонун бўйича олдий уй жиҳозлари ва рўзгор буюмлари, қайси навбатда ворис бўлишлари ва мерос ҳиссаларидан қатъи назар, бирга турган қонуний ворисларга ўтади. Масалан, агар мерос қолдирувчининг болалари (биринчи навбатдаги ворис) бўлса-ю, лекин булар у билан бирга туришмаган бўлишса, у ҳолда мерос қолдирувчи билан бир неча йил яшаган унинг опаси ёки синглиси (иккинчи навбатдаги ворислар) барча уй жиҳозлари ва рўзгор буюмларини мерос қилиб оладилар (қолган мол-мулкни болалар ва бошқа биринчи навбатдаги ворислар оладилар).

Мерос қолдирувчи ўз мулкни (ёки унинг бир қисмини) истаган шахсига, давлатга, айрим давлат, кооператив ёки жамоат ташкилотларига ва асият билан қолдириш ҳуқуқига эга; у қонуний ворислардан бирини, бир нечасини ёки ҳаммасини мерос олиш ҳуқуқидан маҳрум қилиши мумкин. Бироқ мерос мулкни тақсим қилишда васият қилувчи ҳуқуқда муайян чекланиш бор: қонунда кўрсатилган меросдан мажбурий ҳисса олувчи ворислар, васият мазмунидан қатъи назар, мулкнинг маълум қисмини мерос қилиб оладилар. Меросдан мажбурий ҳисса олувчи ворисларга мерос қолдирувчининг вояга етмаган ёки меҳнатга қобилиятсиз болалари (шу жумладан фарзандликка олинганлар), шунингдек, марҳумнинг меҳнатга қобилиятсиз эри ёки хотини, ота-онаси (фарзандликка олувчилар) ва қарамондаги шахслар кирди. Улар қонун бўйича мерос олганда уларнинг ҳар бирига тегиши лозим бўлган ҳиссанинг камида $\frac{2}{3}$ қисми ҳажмида мерос (мажбурий ҳисса) олиш ҳуқуқига эгадирлар.

Мерос қолдирувчи васиятномада васият мажбурияти тўғрисида писанда қилиши мумкин; меросхўрга бир ёки бир неча шахслар (васият мажбурияти юзасидан ҳуқуқ олувчилар) фойдасига муайян мажбуриятни бажаришни, масалан, бирон бир нарсани ўз-ўзига бериш, уй-жойни ёки унинг маълум қисмини умрбод фойдаланишга топшириш, маълум пул суммасини тўлашни юклashi мумкин. Васият қилувчи ўз ворисига умум учун фойдалан бўлган бирон бир мақсадни амалга оширишга қаратилган хатти-ҳаракатни бажаришни (масалан, васият қилувчи тўплаган тасвирий санъат асарлари кўргазмасини ташкил этишни) юклай олади.

Васиятнома ёзма равишда ёзилган, васият қилувчи томонидан имзо-

ланган ва нотариал тартибда гувоҳлантирилган бўлиши лозим. Агар васият қилувчи жисмоний камчиликлари, касаллиги ёки бошқа сабабларга кўра уни имзолай олмаса, васиятнома унинг илтимоси бўйича нотариус ёки бошқа мансабдор шахс ҳузурда васият қилувчининг қандай сабаблар билан васиятномага имзо чека олмаганлиги кўрсатилиб, бошқа граждандан томонидан имзоланиши мумкин. Нотариал идоралар бўлмаган жойларда васиятнома халқ депутатлари қишлоқ ва посёлка Советлари ижроия комитетларида гувоҳлантирилади. Қонунда васиятнома нотариусда эмас, балки мансабдор шахслар (масалан; ҳарбий қисм қўмондон) томонидан ҳам тасдиқланиш ҳоллари кўрсатилган.

Давлат омонат кассалари ва СССР Давлат банки муассасаларидаги омонатларни васият бўйича беришда алоҳида тартиб ўрнатилган. Омонат бўлган граждандар ўзларнинг эҳтимолини назарда тутиб истаган шахсига ёки давлатга ўз омонатини бериш ҳақида омонат касса ёки банкка кўрсатма беришлари мумкин. Шундай кўрсатма бўлган тақдирда омонат мерос мулки таркибига кирмайди. Мерос ҳақидаги умумий қонунда, жумладан мажбурий ҳисса унга тааллуқли бўлмайди. Агар омонат эгаси ўлими эҳтимолини назарда тутиб кўрсатма қолдирмаган бўлса омонат умумий асосларда ворисларга ўтади.

Ворис меросни қабул қилиши ёки ундан воз кечиши мумкин. Мерос очилган вақтдан эътиборан 6 ой давомида мерос мулкни эгаллашга ёки идора қилишга ҳақиқатан киришган ёхуд мерос очилган жойдаги нотариал идорага меросни қабул қилганлиги тўғрисида ёки меросга бўлган ҳуқуқ тўғрисида гувоҳнома берилиши ҳақида ариза берган ворис меросни қабул қилган ҳисобланади.

Агар мерос қолдирувчининг ворислари бўлмаса ёки ҳамма ворислар мерос олишдан воз кечсалар, ёхуд уларнинг ҳаммаси мерос олиш ҳуқуқидан маҳрум этилсалар мерос мулки ворислик ҳуқуқи асосида давлатга ўтади.

ВОЯГА ЕТМАГАНЛАР — 18 ёшга етмаган шахслар. Совет давлати вояга етмаганлар ҳуқуқи ва манфаатини ҳар томонлама муҳофаза қилади.

Вояга етмаганларнинг меҳнат ҳуқуқи. Меҳнат ҳуқуқи муносабатларида вояга етмаганлар вояга етганлар ҳуқуқи билан тенглаштирилади, меҳнатни муҳофаза қилиш, иш вақти, отпусқа ва бошқа айрим меҳнат шартларида эса ССР Иттифоқи ва иттифоқдош республикалар қонунларида белгиланган муайян имтиёزلардан фойдаланадилар.

16 ёшдан кичик бўлган шахслар ишга қабул қилинмайди. Аммо айрим ҳоллардагина касаба союзларининг фабрика, завод, маҳаллий комитетлари билан келишилган ҳолда 15 ёшда бўлган ўсмирлар ҳам ишга қабул қи-

линиши мумкин. Вояга етмаган ёшларни ишга жойлаштиришни осонлаштириш мақсадида умумий таълим мактаблари, профессионал-техника билим юртлири ва бошқаларни тугатган ёшларни ишга ва ишлаб чиқариш таълимига қабул қилиш бўйича барча корхона ва ташкилотлар учун брон ўрнатилган. Брон ҳисобидан ишга қабул қилиш йўлланмаси ёшларни ишга жойлаштириш бўйича район (шаҳар) комиссиялари, баъзи ҳолларда вояга етмаганлар иши билан шуғулланувчи комиссиялар томонидан берилиб, корхона ва ташкилотлар мажбурияти учун мажбурий ҳисобланади.

18 ёшга етмаган шахслар меҳнатдан оғир, меҳнат шартини зарарли ва хавфли ишларда, шунингдек, ер ости ишларида фойдаланиш тақиқланади. Вояга етмаганларни қабул қилиш тақиқ қилинган ишлар СССР Министрлар Совети Меҳнат ва иш ҳақи масалалари давлат комитетининг ВЦСПС билан келишиб 1959 йил 29 августда тасдиқлаган (кейинчалик айрим ўзгариш ва тўлдиришлар киритилган) махсус рўйхатида қайд этилган. Вояга етмаганлар иш жараёнида яна оғир юк кўтариш ёки ташиш билан боғлиқ ишларга қўйилмайди. Агар бу ишлар вояга етмаган шахснинг касби ёки мутахассислиги билан бевосита боғлиқ бўлса ва умумий миқёсда бу иш вақтининг $\frac{1}{3}$ қисмидан ортқ бўлмаса, улар иш жараёнида қонунда белгиланган норма чегарасидан ортқ бўлмаган даражада юк кўтаришлари ва ташишлари мумкин.

18 ёшдан кичик бўлган барча шахслар медицина кўригидан ўтказилгандан кейингина ишга қабул қилинадилар. Кейинчалик улар вояга етгунга қадар ҳар йили камида бир марта мажбурий тарзда медицина кўригидан ўтадилар.

Вояга етмаганларни ишга қабул қилишда синон шартлари белгиланишига йўл қўйилмайди.

18 ёшдан кичик бўлган ишчи ва хизматчилар учун иш вақти қисқартирилган: 16 ёшдан 18 ёшгача бўлган шахслар учун — ҳафтасига 36 соат, 15 ёшдан 16 ёшгача бўлганлар учун ҳафтасига 24 соат. Икки кун дам олинадиган беш кунли иш ҳафтасида вояга етмаганларнинг смена муддати 16 ёшдан 18 ёшгача бўлганлар учун 7 соатдан, 15 ёшдан 16 ёшгача бўлганлар учун эса 5 соатдан ошмаслиги керак, 18 ёшдан кичик бўлган ишчи ва хизматчиларни тунги (кечқурун соат 22 дан эрталаб 6 га қадар бўлган) ишларга ва иш вақтидан ташқари ишларга, дам олиш кунларидаги ишларга тортиш тақиқланган.

Иш вақти муддати қисқартirilган бўлишига қарамай, вояга етмаганларга иш ҳақи тегишли касб ва мутахассисликда тўла иш вақтида ишлаган ишчи ва хизматчиларнинг иш ҳақи миқдоридан тўланади. Ишбай

асосда ишлайдиган вояга етмаганлар меҳнатига катта ёшдагилар учун белгиланган ишбўй бажолар бўйича ҳақ тўланади; бунда уларнинг катта ёшдаги ходимларнинг кунлик иш вақтига нисбатан қисқартирилган кунлик иш вақти учун катта ёшдагиларнинг тариф ставкаси бўйича қўшимча ҳақ тўланади. 18 ёшга тўлмаган ишчилар учун ишлаб чиқариш нормалари катта ёшдаги ишчиларга белгиланган ишлаб чиқариш нормаларига асосланиб белгиланади, лекин бу норма вояга етмаганлар учун белгиланган қисқартирилган иш вақтига мутаносиб равишда камайтирилган бўлади. Умумий таълим мактабларини, профессионал-техника билан юртлигини, курсларни тугатганларидан кейин корхонага ишга кирган, шунингдек бевосита корхонанинг ўзида таълим олган ёш ишчилар учун қонун кўзда тутилган ҳолларда маъмурият касабаси союзларининг фабрика, завод маҳаллий комитетлари билан келишиб камайтирилган ишлаб чиқариш нормаларини тасдиқлаши мумкин (камайтирилган ишлаб чиқариш нормалари муддати ва уларнинг миқдори ҳам қонунда кўрсатилган).

Вояга етмаган ишчи ва хизматчиларнинг йиллик отпускази катта ёшдагилар отпусказига қараганда кўп—бир календарь ой давомида бўлади.

Қонун вояга етмаганларни ишдан бўшатишда алоҳида қоидаларни белгиллаган. 18 ёшга тўлмаган ходимни маъмурият ўз ташаббуси билан ишдан бўшатиш учун касабаси союзларининг фабрика, завод, маҳаллий комитетлари ва вояга етмаганлар ишлари билан шуғулланувчи район (шаҳар) комиссиясининг розилигини олиши керак. 18 ёшдан кичик бўлган ходимларни штат қисқариши, эғаллаб турган лавозимига нолийқ ёки шу ишни илгари бажариб келган шахс ишга тикланиши каби асослар билан бўшатиш айрим ҳоллардагина бўлиши мумкин. Вояга етмаганларни бошқа ишга жойлаштирмасдан туриб ишлаётган жойидан бўшатиш мумкин эмас. Агар вояга етмаганлар ўз хоҳишлари билан ишдан бўшатиш ҳақида ариза берсалар, маъмурият учун ишда бу ҳақда вояга етмаганлар ишлари билан шуғулланувчи комиссияга хабар қилиши керак. Комиссия ўз навбатида шу муддат ичда ариза берилшининг ҳақиқий сабабини аниқлаб, уни бартараф этиш чораларини кўриш ёки ходимни бошқа ишга жойлаштириш имкониятига эга бўлиши керак.

Вояга етмаганларнинг ота-оналари ва васийлари, шунингдек, меҳнат муҳофазаси устидан назорат қилиб турувчи органлар ва вояга етмаганлар ишлари билан шуғулланувчи комиссиялар, агарда вояга етмаган шахслар бажараётган иш улар соғлиғига зарар етказадиган ёки уларга бошқа тарзда зиён қиладиган бўлса, вояга етмаган шахслар билан тузил-

ган меҳнат шартномасини бекор қилишни талаб этишга ҳақлидирлар.

Вояга етмаганларнинг граждaнлик ҳуқуқи. Қонун вояга етмаганларнинг граждaнлик ҳуқуқий лаёқатини (яъни граждaнлик ҳуқуқи ва мажбуриятига эгаллик қилиш лаёқатини) вояга етганлар ҳуқуқи билан тенглаштирад экан, уларнинг бу ҳуқуқий лаёқатларини амалга оширишларини (яъни ўз граждaнлик ҳуқуқи ва мажбуриятларини бажаришларини) қисман чеклайди. Айрим ҳолларда 18 ёшдан кичик шахслар мустақил ҳаракат қилишлари мумкин бўлса, бошқа ҳолларда эса уларнинг ҳаракатлари ота-оналари, ҳомийлари ва бошқалар томонидан маъқулланишини талаб қилади. Хусусан 15 ёшдан 18 ёшгача бўлган вояга етмаганлар битимларини ота-оналари (фарзандликка олганлар, ҳомийлари) розилиги билан тузадилар. Бироқ улар мустақил равишда майда майший битимларини (китоблар, озиқ-овқат маҳсулотлари ва шу кабиларни сотиб олиш) тузини, ўз маошлари ёки стипендияларини ишлатиш, ўзларининг авторлик ва ихтирочилик ҳуқуқларини амалга ошириш ҳуқуқига эгадирлар. Маълум асослар бўлган тақдирда (масалан, агар вояга етмаганлар ўз маошларидан спиртли ичимликлар сотиб олса) васий ва ҳомий органлар (ўз ташаббуслари билан ёки жамоат ташкилотлари ёхуд бошқа манфаатдор шахслар тавсияси билан) вояга етмаганларнинг ўз маош (стипендия) ларини мустақил сарфлаш ҳуқуқларини чеклашлари ёки уларни бундай ҳуқуқдан бутунлай маҳрум этишлари мумкин. 15 ёшга тўлмаган вояга етмаганлар учун (майда майший битимлардан ташқари) битимларини уларнинг номидан ота-оналари, фарзандликка олганлар ёки ҳомийлари тузадилар. 15 ёшгача бўлган вояга етмаганлар томонидан тузилган битим (масалан, ўз велосипедини сотиш) ҳақиқий ҳисобланмайди. 15—18 ёшгача бўлган вояга етмаганлар томонидан, унинг ота-оналари, фарзандликка олганлар ёки ҳомийлари розилигисиз тузилган битим, уларнинг даъвоси билан судда қонуний эмас деб топилadi.

Вояга етмаганлар ўзлари омонат кассага қўйган жамғармаларини мустақил сарф эта оладилар. Агар омонат кассага вояга етмаган шахс номига пул бошқа шахс томонидан қўйилган бўлса, у 15 ёшга етгунга қадар унинг номидан ота-оналари ёки бошқа қонуний вакиллари ишлатадилар, бола 15 ёшга етгандан кейин эса ота-она (фарзандликка олувчи, ҳомий) розилиги билан унинг ўзи ишлатади.

Вояга етмаганларнинг 15 ёшга тўлмаганлари ўзлари келтирган зарар учун жавоб бермайди, бунинг учун уларнинг ота-оналари ёки болани назорат этиб туриш мажбуриятини олган муассасалар (агар улар зарар ўзларининг айблари билан бўлмаганли-

гини исботлай олмасалар) жавобгар бўлади. 15 дан 18 ёшгача бўлган вояга етмаганлар келтирган зарарлари учун умумий асосда жавоб берадилар. Агар етказилган зарарни тўлаш учун вояга етмаган шахсининг етарли маоши ёки мулки бўлмаса, зарарнинг тегишли қисми унинг ота-оналари ёки ҳомийларидан ундирилади.

Вояга етмаганлар никоҳдан ўтган бўлсалар (қонун йўли қўйган ҳолда), улар тўла муомала лаёқатига эга бўладилар.

Оиланинг вояга етмаган аъзоси унинг асосий ижарачиси ҳамда оиланинг бошқа аъзолари қатори тенг турар жой ҳуқуқига эга. Вояга етмаганлар тарбияланиш учун давлатга қараши болалар муассасалари (масалан, интернат мактаб)га, қариндошлари ёки ҳомийларига берилганда унинг уй-жойга бўлган ҳуқуқи бу вақт ичда сақланади (агар шу уйда унинг онла аъзолари яшаб турган бўлса). Агар вояга етмаган шахс чиқиб кетган уй-жойда унинг онла аъзоларидан бирортаси қолмай, уй бошқа граждaнларга ўтган бўлса, вояга етмаганлар болалар муассасаларида тарбияланиш муддатини ўтаб бўлгандан сўнг маҳаллий Совет ижроия комитети унга турар жой беради.

Вояга етмаганларга мол-мулкка *ворисликда* (қаранг) ҳам муҳим имтиёзлар берилган. Васият мазмунидан қатъи назар вояга етмаган шахс қонун бўйича ўзига тегишли мерос (мажбурий ҳисса)нинг камидан $\frac{2}{3}$ қисмини олади. Мажбурий ҳиссани белгилашда уй-жой буюмлари ва турмуш жиҳозларидан иборат мерос мулкнинг қиймати ҳам ҳисобга олинади. **ВОЯГА ЕТМАГАНЛАР ИШИ БИЛАН ШУГУЛЛАНУВЧИ КОМИССИЯ.** 1961—1962 йилларда тузилган. Ўзбекистонда Вояга етмаганлар иши билан шуғулланувчи комиссиялар тўғрисидаги низоом Ўзбекистон ССР Олий Совети Президиумининг 1967 йил 31 май Фармони билан тасдиқланган. Вояга етмаганлар иши билан шуғулланувчи комиссиялар халқ депутатлари Совети район, шаҳар, округ, ўлка, область ижроия комитетлари, автоном ва иттифоқдош республикалар Министрлар Советлари ҳузурида тузилади.

Бундай комиссиялар истисно тариқасида халқ депутатлари Совети посёлка ижроия комитетлари ҳузурида ҳам тузилиши мумкин.

Вояга етмаганлар иши билан шуғулланувчи комиссия болалар ва ўсмирларни тарбиялаш, уларни ишга жойлаштириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, уларнинг қаровсиз қоллишларига ва қонун-қондаларни бузишларига йўл қўймаслик, ҳуқуқларини ҳимоя қилиш бўйича давлат органлари, муассасалари ва жамоат ташкилотлари кучини бирлаштиради ва координациялаштиради.

Район (шаҳар) комиссияси вазифасига яна қуйидагилар кириди: а)

яшаш шароити ва тарбияси ёмонлиги туфайли давлат ва жамоатчилик ёрдамига муҳтож болалар ва ўсмирларни, шунингдек, мактабни ташлаб кетган ва ишламайдиган ўсмирларни ажратиб олиш, бундай болаларни ишга жойлаштириш, мактабга қайтариш, болалар муассасалари ва шу қабиларга киритиш тadbирларини кўриш (халқ маорифи, милиция органлари билан биргаликда, кенг жамоатчилик иштирокида); б) тарбиявий ёки маъмурий таъсир кўрсатиш чораси белгиланган, озодликдан маҳрум этиш билан боғлиқ бўлмаган жазоларга ҳукм қилинган, шартли равишда ҳукм қилинган ва жазони ўташ муддатидан илгарини озод этилган ўсмирларни ишга жойлаштириш, ўқув юртларига йўллаш, хулқини назорат этиш, махсус ўқув-тарбиявий ва даволаш-тарбиявий муассасаларидан қайтган, тарбиявий-меҳнат колонияларида жазо муддатини ўтаб бўлган вояга етмаганлар хатти-ҳаракатини кузатиш, ҳукм қилиниб, ҳукм ижроси кечиктирилган вояга етмаганларнинг хулқини назорат қилиш, шунингдек, уларни ҳисоб (учёт)га олиш; в) вояга етмаганлар учун ўрнатилган иш тартиби ва шaroитига маъмурият рўя қилишини, улар билан тарбиявий ишлар олиб бориш ҳолати, зарур моддий-маиший шарoитини ва уларнинг умумий маълумоти, маданий ҳамда профессионал савиясини ошириш учун шарoит яратиш, вояга етмаган ишчи ва хизматчи ёки ўқув юртидаги бола ишдан ёки ўқишдан қанчалик тўғри бўшатирилганини назорат қилиш. Усмир комиссияси санкциясиз маъмурият ташаббуси билан ишдан бўшатилиши мумкин эмас; комиссия вакили иштирокисиз ўқув юртлари маъмурияти ўқувчини ҳайдаш масаласини қўйишга ҳаққи йўқ. Усмирни ҳайдаш ёки бўшатишга розилик берган комиссия тезда уни ишга жойлаштириш чорасини кўриши лозим; г) болалар тарбиясида ота-оналарга кўмаклашиш (тушунтириш ишлари олиб бориш ва ҳоказо); д) умумий таълим ва профессионал-техника таълимида тарбиявий ишларнинг боришини, махсус ўқув-тарбиявий муассасаларда, тарбиявий-меҳнат колонияларида, вояга етмаганлар иши бўйича инспекцияларда, вояга етмаганлар қабулхоналарида шарoитлар ва меҳнатнинг тўғри ташкил этилишини назорат қилиш, кўрсатилган ишларни ўтказишда бу муассасаларга ёрдам бериш, махсус мактаблар ва профессионал-техника билим юртларида тарбиячилар етиштириш масаласини ҳал этиш; е) бола тарбияси масаласида ўз мажбуриятини бажармайдиган ота-оналар, васий, ҳомийларни жавобгарликка тортиш, уларга нисбатан жамоатчилик таъсири ва маъмурий йўл билан жазолаш (жарима солиш) чораларини кўриш. Комиссияга, шунингдек, ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум қилиш масаласини суд олдига қўйиш, ўртоқлик судига материал бериш ва бошқа ҳуқуқлар

берилган; ж) вояга етмаганларга салбий таъсир кўрсатувчи, тартиббузарликка шарoит яратувчи ёки уларни бунга жалб этувчи шахсларни жавобгарликка тортиш.

Комиссия ёши етган бўлганда жинoий жавобгарликка тортилиши мумкин бўлган жамиятга қарши хавфли ҳаракат содир этган вояга етмаган тартиббузарлар ишини, шунингдек, агар терговчи (прокурор розилиги билан) ёки суд айбдор шахсиятини ҳисобга олиб материални комиссияга юбориш билан чекланган бўлса, жамиятга унча хавфли бўлмаган жинoиятлар тўғрисидаги ишни кўради. Комиссия, шунингдек, вояга етмаганларнинг маъмурий тартибни бузиш ва жамиятга қарши бошқа хатти-ҳаракатларга доир ишларини ҳам кўриб чиқади.

Район (шаҳар) комиссиялари вояга етмаганларга нисбатан қуйидаги таъсир чораларини қўллашлари мумкин: жабранувчидан кўпчилик олдига (ёки бошқа шаклда) кечирим сўрашга мажбур қилиш; огоҳлантириш; 15 ёшга етган ўсмирни келтирилган моддий зарар ўрнини тўлдиришга мажбур этиш (агар унинг ўзи мустақил ишлаб пул топаётган бўлса, зарар суммаси эса 20 сўмдан ошмаса); 16 ёшга тўлган ва мустақил иш ҳақи олаётган ўсмирга жарима солиш; вояга етмаганларини махсус даволаш-тарбиявий муассасаларга юбориш ва бошқа тadbирларни кўриш.

Комиссияга материални давлат органлари, жамоат ташкилотлари (жумладан ота-оналар комитети, халқ дружиналари ва шу қабилар), шунингдек айрим граждaнлар бериши мумкин.

Комиссия ишни кўраётган пайтда вояга етмаган бола ва унинг тарбияси учун жавобгар шахс ишгирок этиши мажбурийдир.

Комиссия керакли маълумотлар ва ҳужжатларни талаб этиши, шунингдек, мансабдор шахс ва граждaнларни чақириб, улардан кўрилаётган ишдаги масалалар юзасидан тушунтиришлар олишлари мумкин.

Комиссия қарори бўйича у тегишли халқ депутатлари Советига топширилган кундан бошлаб 10 кун ичида шикоят қилиниши мумкин. Жарима олиш ҳақидаги, қарор бўйича 10 кун муддатда жарима солинувчининг турар жойидаги район (шаҳар) халқ судига шикоят этилиши мумкин.

ВРАЧ КОНСУЛЬТАЦИЯ КОМИССИЯСИ (ВКК) — поликлиника (ёки амбулатория)ли касалхоналарда, шунингдек беморларни амбулатория тартибда даволайдиган, штатида 15 ва undan ортиқ врачлар бўлган мустақил поликлиникаларда ташкил этилади. ВКК экспертиза бўйича бош врач ўринбосари (ВКК раиси), тегишли бўлим бошлиғи ва даволовчи врачдан тузилади. Штатида 15 дан кам врачлар бўлган даволаш муассасаларида ВКК вазифасини даволовчи врач билан бирга бош врач бажаради.

ВКК вазифасига қуйидагилар кирadi: а) экспертизанинг меҳнатга вақтинча қобилиятсизлик тўғрисидаги мураккаб ва низоли масалаларини, жумладан, касаллик варақаси муддатини меҳнат қобилияти йўқолган кундан бошлаб 6 кундан ташқари ва undan кейинги ўзайтиришлар; б) меҳнатга бутунлай қобилиятсизлиги ёки касали оғирлиги аниқланган беморларни меҳнат қобилиятини аниқлаш врач-эксперт комиссияси (ВТЭК) иштиёрига юбориш; қондага кўра, ВТЭКка касали узоқ давом этган беморлар (меҳнат қобилиятини йўқотган кундан бошлаб 4 ойдан кечиктирмай) ёки маълум бир касаллик билан умумий ҳолатда 1 йил давомида 5 ойdan ортиқ касал бўлиб ётган кишилар юборилади; в) санаторий ва курортларда даволаниш учун отпускаи (касаллик варақаси билан бирга) бериш; г) меҳнат қобилияти бутунлай йўқолмаган, лекин бирор касаллик туфайли вақтинча бошқа ишга ўтказиш ёки иш шарoитини энгиллаштиришга муҳтож бўлган, шунингдек иш шарoитини бутунлай ёки вақтинча ўзгартириш лозим бўлиб қолган ишчи ва хизматчиларнинг бошқа ишга ўтказилиши учун тегишли хулоса чиқариш; буни ВКК беморга тавсия этилаётган иш унинг ихтисосига тўғри келиш-келмаслигини ҳисобга олган ҳолда белгилайди; д) сил ёки касаллиги туфайли вақтинча меҳнат қобилиятини йўқотган беморларни вақтинча бошқа ишга ўтказишда касаллик варақаси (2 ойгача) бериш; е) бошқа шаҳарларда махсус даволаниш учун касаллик варақалари бериш.

ВКК га бемор даволовчи врач, даволаш муассасасининг бўлим бошлиғи ёки касабa союзи ташкилотининг страхование врачl томонидан юборилади.

ВКК қарорига норозилик шикоятлари мазкур даволаш-профилактика муассасасининг бош врачl томонидан текшириб чиқилади.



ГАЗ ПЛИТКАСИ — суюқ ҳолга келтирилган пропан, бутан газлари ва уларнинг аралашмалари ишлатиладиган ихчам плитка. Тоғ-уй (дача), туристик юришларда кенг қўлланилади. Икки конфоркали ихчам ПГ-2П газ плиткасида бериктик редуктор клапан ва егилувчан шланг воситасида плитка штудерига уланган босим ростлагичи бор. Газ баллонлари билан биргаликда ишлатилади. Плитка

чемодансимон корпусга жойлашган бўлиб, унинг ичида горелка, ўчоқча ва алангани ростлайдиган крани бор. Плитка габаритлари (мм да): 230×280×128. Баллон диаметри 222 мм, баландлиги 290 мм, сифими 5 л, иш босими 16 кг/см². Горелкага 1 соатда 0,066—0,074 м³ газ сарфланади, яъни 5 л ли газ баллон битта горелкага 18—20 соатга етади.

Газ плиткани ўрнатишда ва ундан фойдаланишда инструкциядаги қоидаларга тўла риоя қилиш керак. Алангани ростлаётганда унинг жуда паст ёнишига йўл қўймаслик лозим, чунки бу горелканинг ёришига ва ишдан чиқишига сабаб бўлади. Аланга горелкадан юқори бўлиши керак. Запас баллонни турар жойдан ташқарида сақлаш, қуёш нури тушмайдиган жойга қўйиш лозим. Газ ҳидини сезган заҳоти дарҳол плитка горелкасини ўчириш ва газ чиқаётган жойини аниқлаш, ўша жойга совун эритмасини суриб қўйиш керак. Клапанининг герметиклиги устки қисмига сув қўйиб текширилади; газни чиқариб ташлаётганда (фақат очиқ ҳавода қилинадиган бунда шамолга тескари турилади) газ кўпиклари бўлмаслиги керак. Баллоннинг сифими 0,9 л ли, корпус ўлчамлари 240×345×90 мм ли бўлган бир конфоркали плиткалар ҳам чиқарилади.

ГАЗ СУВ ИСИТКИЧИ, автомат газ сув иситкичи — сатҳи 60—100 м² ли турар жой биноларини шу жойнинг ўзида сув билан иситиш, шунингдек ванна ва ошхоналарни (асосан, идиш ва ҳоказоларни ювишда) иссиқ сув билан таъминлашга мўлжалланган иссиқлик алмашинувчи сув иситиш аппарати. Сув иситкичда исиган сувни овқатга ишлатиш тақиқланади.

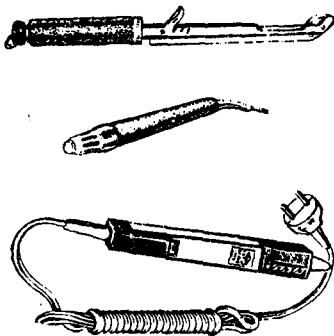
Сув иситкичда исиган сув температурасини автоматик равишда ростлайдиган ҳурилма ҳамда газ босими камайиб, запальник учиб қолганда газни тўхтатиб қўядиган хавфсизлик системаси бор. Сув температураси 40—85°C оралиғида ростланиб туради.

Сувнинг иссиқлиги белгиланган температурага етганда терморостлагич горелкага газ келишини тўхтатиб қўяди ва сувнинг температураси 5—10°C га пасайганда газни яна бера бошлайди. Бундай сув иситкичлардан фойдаланганда уларнинг хавфсизлигини ошириш учун яхши тортувчи дудбурон зарур.

Сув иситкич сув баки, совуқ сув, иссиқ ва қайноқ сув келадиган қувурлар, ўт қувур, газ горелкаси, ўт олдиргич, термопара, сезгир патрон, температура ростлагичи, термоманит клапан, газ фильтри ва бошқалардан иборат.

АГВ-80М ва АГВ-120ДТ1 (рақамлар сув бақларининг исигилми: литрларда кўрсатади) автоматикга газ сува иситкичлар, кўплаб ишлаб чиқарилаётган.

ГАЗ ЭЛЕКТР ЗАЖИГАЛКАСИ. Истеъмол қиладиган қуввати 200 Вт га яқин, оғирлиги тахминан 200 г. Газ горелкаларини ёқиш учун қўлланилади.

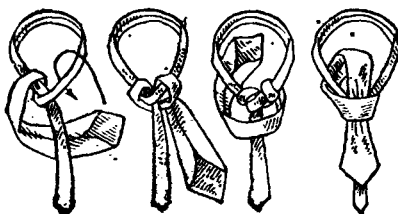


ГАЗАКЛАР — Салатлар мақоласига қаранг.

ГАЙМОРИТ — гаймор бўшлиғи (юқори жағ бўшлиғи) шиллиқ пардасининг ўткир ёки хроник яллиғланиши. Гайморит, кўпинча, грипп асорати сифатида ёки бурун шиллиқ пардасидаги яллиғланишнинг гаймор бўшлиғига ўтиши, гоҳо шу бўшлиқ ёнидаги жағ тишларнинг яллиғланиши натижасида пайдо бўлади. Ўткир гайморитда бош қаттиқ оғрийди, шунингдек жағ соҳаси ҳам оғриб туради, бурундан шилмишиқ ёки йиринг келади. Баъзан температура кўтариледи. Хроник гайморитда бу белгилар сустроқ акс этади. Гайморит белгилари пайдо бўлганда врачга бориш зарур. Беморга бурунга томизиладиган дори (кунига бир неча мартадан томизиш учун), антибиотик ва бошқа препаратлар, шунингдек, физиотерапевтик даво буюрилади. Гайморитнинг олдини олишда ўткир ва хроник тумовни, шунингдек оғриқ тишларни вақтида даволатиш муҳим.

ГАЛСТУК табийи ва сунъий ипақдан, жундан, кимёвий толалардан тўқилган матолардан тикилади. Ҳар гал тугиб тақиладиган, тақишга тайёрлаб тикиб ишланган, бантик ва бошқа хиллари бор. Ҳар гал тугиб тақиладиган хили кенг тарқалган. Галстук ранги, гули костюм ва қўйлакнинг рангига мос бўлиши керак. Масалан, сидирга қўйлакка гулдор, йўл-йўл гулли қўйлакка сидирга рангли галстук ярашади. Қўйлак оқ, костюм кул ранг бўлса, зангоря, яшил галстук, кўк костюм, оч кўк ёки оч зангоря қўйлакка

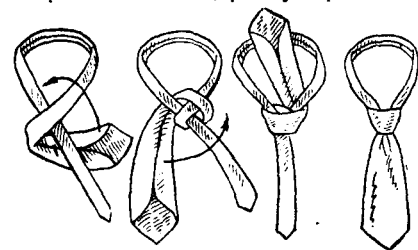
Галстук боғлашнинг 1-варианти.



кўк, қорамтир, қизил, кул ранг, зангоря гулли галстуклар ярашади. Қора костюм, ялтироқ қўйлакка ёрқин гулли галстук ярашмайди. Жигар ранг костюмга оч нушти, яшил гулли галстук мос; катак ёки йўл-йўл костюмга сидирга рангли галстук мос келади. Галстук тақишнинг кенг тарқалган икки тури бор (расмга қаранг).

Галстук-регат ёки тақишга фабрикада тайёрлаб тикиб қўйилган галстукнинг резинали тасмаси илғаги орқали бўйиннинг орқа қисмида қўйлакнинг қайтарма ёқаси тагидан тақилади. Бантик галстук кам тарқалган (улар махсус тантаналарда ёки фрак кийганда тақилади).

Галстук размери, унинг тугилиши ва ранги модага қараб ўзгаради.



Галстук боғлашнинг 2-варианти.

ГАММА-ГЛОБУЛИН — қон плазмаси оқсилларининг фракцияси. Гамма-глобулин таркибида вирусларга қарши ва бактерияларга қарши турли антителолар (Боткин касаллиги, қизамиқ, полиомелит вирусларига қарши; кўкйўтал, ич терлама ва бошқа касаллик қўзғатувчиларига қарши антителолар), шунингдек, дифтерия (бўғма) таёқчалари, стафилококклар ва бошқа баъзи бир микроорганизмлар чиқарадиган заҳарларни нейтраллаштирувчи моддалар бор. Бундан ташқари, гамма-глобулин организмнинг касалликларга қаршилиги кўрсатиш қобилиятини кучайтиради, бир қанча юқумли касалликларга қарши вақтинчалик иммунитет ҳосил қилади ҳамда самарали профилактик ва даволовчи модда бўлиб хизмат қилади. Шу билан бир вақтда гамма-глобулин бир қанча кўнгилсиз ҳодисаларга сабаб бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун уни фақат врачнинг кўрсатмаси билан қабул қилиш керак.

ГАРАНТИЯ. Товарни тайёрловчи ёки сотувчи, шунингдек, ремонт қилувчи ташкилот муайян ашёнинг сифати учун белгиланган муддатга гарантия (жафиллик) беради ва муайян муддат ичида содир бўлган нуқсонларни бартараф этиш учун мажбурият олади. Бажарилган иш ёки сотилган ашё (масалан, холодильник, радиоприёмник, телевизор, соат ва узоқ вақт фойдаланиладиган бошқа нарсалар, устахоналарда ремонт қилинган соат ва шу кабилар) дан гарантия давомида бирор камчилик топилса, мажбурият олган ташкилот (қарздор) бу нуқсонни ўз ҳисобидан тузатиши, бе-нуқсон ашё билан алмаштириши ёки

ашёни қабул қилиб, унга тўланган суммани қайтариши лозим.

Бажарилган иш ёки сотилган ашёнинг сифати кредиторнинг айби билан бузилган тақдирда, у зарарни ундириш ҳуқуқидан маҳрум бўлади. Гарантия муддатининг ўтказиб юборилиши ҳам сотиб олувчи ёки буюртувчини мажбур ҳуқуқдан маҳрум этади. Гарантия муддати давлат стандарти, техник қурилма (ашё)нинг аниқлик даражасига қараб 6, 12, 18, 24 ой ва ҳоказо бўлиши мумкин. Гарантия муносабати билан томонлар ўртасида юз берадиган низоолар судда қурилади.

ГАРНИР — гўшт ва балиқ таомларига қўшиб бериладиган пазандалик маҳсулоти. Одатда, турли ёрмалар, зиравор қўшиб сиркаланган, тузланган сабзавотлар ва бошқалардан тайёрланади. Асосий таомга кирувчи барча пазандалик маҳсулотлари гарнир билан таъм жиҳатдан бир-бирига мувофиқ келиши керак. Гарнир сифатида картошка (қовурилган, қайнатилган, эзилган) айниқса кўп ишлатилади. Картошка гарнири қўпинча қўйидаги таомлар билан берилди: қайнатилган балиқ билан қайнатилган картошка; қовурилган балиқ билан қовурилган картошка; қовурма билан сомон шаклида тўғраб қовурилган картошка; картошка пюреси ва қайнатиб пиширилган картошка қайнатиб пиширилган уй паррандалари (товуқ, курка) гўштидан тайёрланган таомлар билан ҳам берилди.

Димлаб пиширилган қарам қовурилган гўшт, товуқ гўшти билан, кўк нўхат котлетлар билан истеъмол қилинади; сиркаланган ва димлаб пиширилган лавлаг, одатда қовурманинг гарнири сифатида ишлатилади. Ёрма гарнирларидан кўпроқ фарғўша *бўтқалар* ишлатилади: гуручли бўтқалар пишган товуқ, қўй гўшти билан; гречиха қовурма ва димлаб пиширилган гўшт, баъзан қовурилган балиқ билан истеъмол қилинади. Гўшти таомлар ёғ ва томат қўшилган макарон гарнири билан берилгани маъқул.

Яхна таомларга гарнир сифатида тузланган, сиркаланган, ачитилган ва ҳўлланган сабзавот ва бошқалардан фойдаланиш мумкин. Гарнир турли сабзавотлардан ташкил топиши мумкин, масалан, гўштли таомлар гарнирига қовурилган картошка, кўк нўхат берса бўлади.

ГАРОВ (ҳуқуқда) — бирор мажбуриятни бажариш (масалан, қарзни белгиланган муддатда тўлаш) юзасидан мулк воситасида кафолат бериш. Гаров ҳар икки томоннинг келишувини билан ёзма равишда тузилган шартнома ёки қонуни асосида юзага келади. Ломбардга гаровга қўйилган мулклар ломбард томонидан гаров билети берилиши йўли билан расмийлаштирилади. Гаровга қўювчи гаровга қўйилган мулкнинг эгаси ёки мулкни оператив бошқариш ҳуқуқига эга бўлиши лозим, Гаров предметиға кре-

диторнинг талаби билан ҳақ ундирилиши мумкин бўлмаган ҳамма мулклар кирди. Шаҳар ломбардларига граждандарнинг уй-рўзгор ашёлари ва шахсий нарсаларини гаровга олиб, граждандарга қарз (ссуда) бериш ва зифаси юклатилган. Гаровга қўйилган ашёлар ўзаро келишув бўйича баҳоланади. Ашёни гаровга берувчи ломбарддан олган қарзни шартнома (гаров билети)да кўрсатилган муддатда қайтаришга мажбур. Агар белгиланган муддатда қарз тўланмаса, ломбард ашёни гаровга қўйган шахс учун белгиланган имтёезли муддат ўтгач гаровга қўйилган ашёни савдо ташкилотлари орқали судга мурожаат қилмай сотиш ҳуқуқига эга. Ломбард томонидан гаровга олинмайдиган ашёларнинг рўйхати шаҳар Совет ижроия комитетига белгиланади.

Индивидуал тартибда уй-жой қуриш учун давлат банки томонидан граждандарга бериладиган қарзлар нотариал контролар орқали иморатларнинг гаровга қўйилиши йўли билан таъминланади. Банкка гаровга қўйилган иморатларнинг то қарзлар тўла равишда тўланмагунча сотилишига ёки бошқа усулда бировга ўтказилишига йўл қўйилмайди.

Гаровга қўйилган ашё, предметлар (иморатдан ташқариси) гаровга олувчига топширилади. Гаровга олувчи ашёнинг бузилмай сақланиши учун жавобгар.

Мажбурият қарздор (гаровга қўювчи) томонидан бажарилмаганда кредитор (гаровга олувчи) ўзининг талабини гаровга қўйилган мулк ҳисобидан ундириш имконига эга (айрим ҳолларда кредиторнинг бу ҳуқуқи чекланади).

Гаров ҳуқуқи қўйидаги ҳолларда кучини йўқотади: гаров билан таъминланган мажбурият бекор бўлганда; гаровга қўйилган ашё (мулк) нобуд бўлганда; гаровга олувчи гаровга қўйилган ашёга нисбатан эгаллик ҳуқуқини олганда; гаровга қўйилган ашё мажбурий тартибда сотилганда ва ҳоказо.

ГАСТРИТ — меъда шиллиқ пардасининг яллиғланишидан иборат касаллик. Уткир ва хроник бўлади. Уткир гастрит, одатда, бузилган, яхши чайналмаган, аччиқ-шўр, ҳаддан зиёд иссиқ ёки совуқ, ёхуд дағал овқатлар ейлиши туфайли меъда шиллиқ қаватига зўр кетиши оқибатда, шунингдек меъдидан ортиқ овқат ейиш, спиртли ичимликлар, ишқорлардан заҳарланиш ёки бактериялардан чиқадиган заҳарли (токсин) моддаларнинг қон орқали меъдага тушиб туриши (масалан, тиф, грипп касалликлари) натижасида пайдо бўлади.

Баъзан гастрит меъда-ичак йўли аъзоларининг бошқа касалликлари туфайли (масалан, аппендицит, ўт-тош касаллигида) рефлексор йўл билан, шунингдек, айрим кишиларнинг маълум овқат моддаларига ортиқ да-

ражада сезгир бўлиши туфайли ҳам келиб чиқиши мумкин.

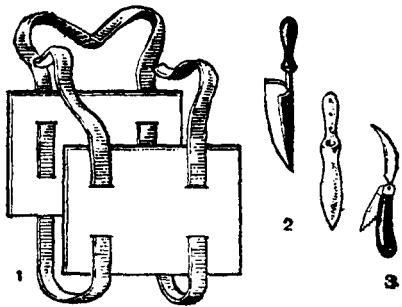
Уткир гастрит белгилари: иштаҳа йўқолиб, меъда соҳаси оғир тортиб оғриб туриши, кўнгил айниши ва қайт қилиш. Бемор бир неча марта қусиши мумкин, қусгандан сўнг одатда бемор аҳволи анча енгиллашади. Касалликнинг энгил хилида киши 2—4 кундан кейин соғайиб кетади. Оғир ҳолларда умумий заҳарланиш аломатлари пайдо бўлади, температура кўтарилиб, бемор ранги синиқади, томири тез-тез уриб, тили кул ранг ёки сарғиш қараш боғлайди, оғзидан қўланса ҳид келади. Агар бемор ўз-ўзидан қусганда кўнгил айниши тўхтамаса, бир неча стакан илиқ ишқорли сув («Боржоми», «Ессентуки № 20») ичиши мумкин; томоқни механик таъсирлантириш йўли билан ҳам қусиш мумкин. Уткир гастрит энгил кечса ҳам, бемор то кўнгил айниши, меъданинг оғриб, оғир тортиб туриши йўқолмагунча, шунингдек, қувватга киргунга қадар ётиши шарт. Касалликнинг биринчи кун бемор овқат емай тургани маъқул; оз-оздан суюққина совуқ чой, «Боржоми» ичиб туриш тавсия этилади; кўнгил айний-верадиган бўлса, лимон ёки муз бўлақчаларини сўриб ётиш даркор. Касалликнинг иккинчи-учинчи кун беморга суюқ овқат (кефир, ёғсиз гўшт шўрваси, ёрмаларни эзиб пиширилган шўрвалар) тавсия этилади, иштаҳа келиши билан суюқ бўтқалар, киселлар (клюква киселидан бошқаси), желе, пюре, қирғичдан ўтказилган гўшт, илиқ туҳум, қоқ нон берилди.

Уткир гастритнинг олдини олиш учун дағал, сифатсиз овқатларни истеъмол қилиш ва ортиқча овқат ейишдан сақланиш, тишларнинг соғломлигига аҳамият бериб туриш, ичкиликни сунистеъмол қилмаслик зарур.

Хроник гастрит одатда, овқатланиш режимида муттасил бузиб юриш натижасида келиб чиқади. Жигар, ўт пуфаги, ичакнинг хроник касалликлари ҳам кўпинча хроник гастритга сабаб бўлади. Хроник гастрит шунингдек заҳарли моддалардан (хроник ичак инфекциялари, масалан, дизентерияда, ичкилик ва тамақини сунистеъмол қилганда; сил, безгак ва бошқаларда) ҳам пайдо бўлиши мумкин. Баъзи ҳолларда хроник гастрит (касб касаллиги сифатида) меъда шиллиқ пардасининг қўрғошин, пахта, металл ва шу кабилар чангидан узоқ вақт таъсирланиши, шунингдек, иссиқ цех ишчиларида эса кўп сув ичиш оқибатида ҳам пайдо бўлиши мумкин. Хроник гастритнинг асосий белгилари ўткир гастритникига ўхшаш, лекин унча шиддатли бўлмайди ва узоқ давом этади. Бунда зарда қайнаши, кекириб овқатни қайтариш (баъзан нордон ёки сассиқ кекириш), ўзини ноҳуш ҳис этиш, ориқлаш, ич қотиши ёки ич кетишига мейиллик ҳоллари ҳам кузатилади. Температура одатда кўтарилмайди. Хроник

гастритда бемор доим врач назоратида бўлиши зарур, чунки бунда асоратлар (меъда яраси, камқонлик ва бошқа шу каби касалликлар) рўй бериши мумкин. Хроник гастрити бор бемор маълум соатларда кунига 4—5 маҳал овқатланиши, овқатни кўп еб қўймаслиги, ҳаддан зиёд иссиқ ёки совуқ овқатларни истеъмол қилмаслиги, таомни яхшилаб чайнаб ейиши керак; ичкилик ичмаслиги, қовурилган ва ёғлиқ таомлар ейишдан ўзини тийиб юриши, камроқ чекиши лозим (яна *Парҳез овқатлар* мақоласига қараган).

ГЕРБАРИЙ — махсус йиғилган ва қуритилган ўсимликлар коллекцияси (ўсимлик ва йиғилган жой номи кўрсатилади). Гербарий тўплаш маданий, ёввойи ўсимликлар, шунингдек, заҳарли ва бегона ўтлар тўплаш билан танишиш, фойдали ўсимлик (техник, ем-хашак, доривор)ларни аниқлаш имкониятини беради. Гербарийдан мактабларда, қишлоқ хўжалиги, биология ва медицина билим юртида ўқув кўрсатув кўрсати сифатида фойдаланилади. Гербарийни мактаб ёшидаги болалар ва катта ёшдагилар тайёрлаши мумкин. Гербарий йиғиш учун қуйидаги дала асбоблари зарур (1-расм): 1) бир-бирига узун тасма



1-расм. Дала асбоблари: 1 — ботаник папка; 2 — куракчалар; 3 — қаламтарош.

билан уланган икки варақ картондан (48×32 см) иборат папка; папкага худди шу ҳажмда 25—30 варақ газета ёки ўров қоғози солинади; 2) ўсимликни ердан қовлаб олиш учун куракча ёки пичоқ; 3) бута ва новдаларни қирқиш учун ток қайчи; қаламтарош; 4) этикетка (ёрлик)лар ёзиш учун тоза қоғоз (5×10 см); 5) қалам ва ўчирғич; 6) лупа.

Гербарийни (очиқ кунларда ва совуқ тушмаганда) эрта кўкламдан то кеч кузгача тўплаган яхши. Ўсимликлар гербарий учун бутунлигича, яъни илдизи, барги, гули, имкони бўлса меваси билан олинади. Фақат нормал ривожланган ва шикастланмаган ўтлар бутунлигича йиғилади. Илдизи яхшилаб тозаланади (тупроқлари қоқилиб, лойлари эса сув билан ювилади). Майда ўсимликлар бир нечта тупдан йиғилади (гер-

барий варақ юзасини органлар тўла қоплаши учун). Гербарий қоғозига сиғмаган йирик ўсимликлар эса бирикми марта букланади ёки қоғоз варағи ҳажмида қирқилади. Жуда йирик ўсимликларнинг пастки органлари ер остки қисмлари, илдиз олди барглари билан, ўрта қисми ва учки қисми тўпгули ёки гуллари билан йиғилади. Серсув пояни ўсимликларнинг пояси ва илдиз пояси узунасига иккига тилинади, ўртасидаги ўзаги олиниб, ўрни пахта билан тўлдирилади.

Дарахт ва буталарнинг шохчалари барглари, гуллари ва мевалари билан олинади (25—30 см узунликда), қирққулоқлар, қирқбўғимлар, плаунлар эса спорангийлари, йўсинлар эса спора берувчи кўсаклари билан йиғилади. Ўсимликлар қоғоз варақларига жойлаштирилаётганда яхшилаб текисланади ва қаламда ёзилган этикетка (ўсимликнинг ўзбекча ва латинча номи, қаердан йиғилганлиги, ўсимлик тарқалган жой, йиғган кишининг исми, фамилияси) ёпиштирилади.

Экскурсиядан қайтгач, дарҳол йиғилган ўсимликларни қуритиш керак. Бу ўсимликларни махсус ботаник сетка-прессларда (загналайдиган металл сетка тортилган 2 та ёғоч рамдан ташкил топган 2-расм) қуритиш жуда қулай. Ўсимлик қуруқ варақча (варақлар орасига яна 3—4 та газета ёки напни яхши шимадиган қоғозлар қўйилади) тахланиб рама — пресснинг орасига қўйилади. Шундан сўнг сетка-пресс тасма билан таранг тортилади. Битта прессга 10—12 та гербарий тахлаш мумкин, акс ҳолда ички варақлар ёмон қурийд. Пресс иссиқ ва яхши шамол тегадиган жойга қуритиш учун (вертикал ҳолатда) қўйилади. Биринчи марта ҳар 6 соатдан, кейинчалик ҳар кунни бир марта сетка-пресс ўсимлик тўлиқ қуригунча текшириб, намланган қоғозлар олиниб, ўрнига қуруқ қоғозлар қўйилади. Ўсимлик қанчалик тез қуриса гербарийнинг сифати шунча юқори бўлади. Қуриган ўсимлик (гербарий) сетка-прессдан олиниб бир варақ чизма қоғоз (41—28 см) устига тахланади (ўсимликни бир нечта жойдан қоғозга нўна билан чапилади). Варақнинг пастки ўнг қисмига туш ёки снёҳда ёзилган этикетка ёпиштирилади. Гербарийни яхши сақлаш учун уни яқки варақча оқ қоғоз орасига тикилади (шу қоғоз устига ўсимликнинг номи ва оиласи ёзиб қўйилади). Тайёр гербарийлар ўсимликларнинг оиласи, туркуми, турига қи-

раб тахланади. Ўсимликларнинг оиласи ботаникада қабул қилинган умумий систематикага биноан, туркум ва турлари эса алфавит тартибда тахланади (ўсимликларни ҳашаротлардан асраш учун папкалар орасига бир оз нафталли сепилади).

Гербарийларни уйда сақлагандан кўра уларни маҳаллий ўлкашунослик музейларига, мактабларга ёки махсус илмий муассасаларга топширган маъқул.

ГИДРОТОРМОЗ СУЮҚЛИГИ.

«БСК», «Нева» ва «ГТЖ-22» маркали гидротормоз суюқлиқлари ишлаб чиқарилади. «БСК» гидротормоз суюқлиги барча маркадаги автомобиллар тормоз системасининг гидравлик юртмасини ва тишлашиш муфтаси системасини («Жигули» ва «Москвич-2140» автомобилларидан ташқари) тўлдиришга мўлжалланган. Бу суюқлик ёз кунлари мамлакатнинг ҳамма районларида, қишда ўрта полосаларида ва жанубий районларида ҳаво температураси —20°C дан паст бўлмаганда ишлатилади.

«Нева» суюқлиги тормоз системасида ва ҳар қандай маркадаги автомобилларнинг тишлашиш муфтаси системасида атроф муҳит температураси —40°C дан +50°C гача бўлганда ишлатилади.

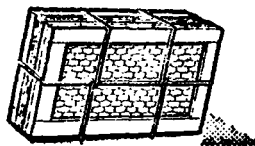
«ГТЖ-22» гидротормоз суюқлиги ҳар қандай маркадаги автомобилларнинг («Жигули»дан ташқари) тормоз системаларини тўлдиришда ва мамлакатимизнинг ҳамма территориясида йилнинг исталган вақтида (ҳаво температураси —40°C дан паст бўлмаганда) ишлатилиши мумкин.

ГИЖЖАЛАР (гельминтлар) — организмда паразитлик қилиб яшайдиган чувалчанглار. Думалоқ, тасмасимон чувалчанглар ва сўрувчи қуртлар группаларига бўлинади. Улар одам ва ҳайвонларда гельминтозлар, яъни турли гижжа касалликларини келтириб чиқаради.

Думалоқ қуртлар. Одамда кўпроқ аскаридалар, острицалар, қилбош гижжалар, трихинеллар (трихиналар) учрайди. Аскаридалар узунлиги 15—40 см келадиган думалоқ чувалчанглардир, улар ингичка ичакларда яшайди. Аскарда тухумлари ахлат билан бирга ичакдан ташқарига чиқади ва тупроқда ривожланади.

Бу гижжалар кўпинча тупроқдап (қўлнинг яқин ювиб юрмайдиган болаларга айниқса осон юқад), ювилмаган сабзавотлардан ўтади. Беморнинг иштаҳаси пасайиб, кўнгли айниб туради, уйқуси бузилади, тажавгланади, баъзан ичи кетиб, қоринда оғриқ туради, айрим ҳолларда ичак тугилиб қолади. Ёш болалар инжиқ, паршонхотир бўлиб қолиши мумкин, мактаб ёшидаги болаларнинг эса жисмоний ва ақлий ривожланиши кечикади, хотираси сусайиб, ўзлаштириш қобилияти пасайиб қолади; кат-

2-расм. Ботаник сетка-пресс.



таларда меҳнат қобилияти бузилади. Острицалар узунлиги 3—12 мм ли майда қуртлардир; ингичка ва йўғон ичакларда яшайди. Одамга чанг билан бирга оғиз ва бурунча тушган гижжа тухумларини ютиб юборилганда юқади. Острицалар орқа чиқарув тешигидан ўрмалаб чиқиб унинг атрофига тухум қўяди ва орқа чиқарув тешигининг қичишиб тирналишига сабаб бўлади. Одам острицаларни инфлоб қўллари ва озиқ-овқат маҳсулотлари орқали ўзига ўзи юктириб туриши ҳам мумкин. Киши ўзига ўзи гижжа юктирмаслиги учун ҳожатга бориб келинган ҳамда уйқу олдида ва уйқудан кейин орқа чиқарув тешик атрофини ювиб туриши ва унга вазелин суртиб қўйиш тавсия этилади. Острицалар бўлса, трусик кийиб ухлаш керак (трусикни ҳар куни қайнатиб, иссиқ дазмол билан дазмоллаб турилади). Беморнинг баъзан тез-тез ичи келиб, ахлати бўтқасимон бўлади, уйқуси қочиб, тажап, паршонхотир бўлиб қолади. Қилбошги жижжалар узунлиги 30—35 мм ли ингичка чувалчанглардир; кўрчак ва йўғон ичакда яшайди. Булар аскариндаларга ўхшаш юқади. Беморнинг умуман дармони қуриб, қорни оғрийдди, кўпинча боши оғриб, айланади, уйқуси нотинч бўлиб қолади. Трихинеллалар (трихиналар) — узунлиги 4 мм ча жуда майда чувалчанглар. Одамга трихина личинкалари бўлган чўчка гўштани, гоҳо ёввойи ҳайвонлар гўштини овқатга ишлатганда юқади. Касаллик вақтида беморнинг кўз-қовоқлари шишиб, юзи керкиб туради, иситмаси чиқади, мушаклари оғрийдди; баъзан оёқлар ва қўл панжалари шишади. Кўз қовоқлари шишгач, 1—3 кундан кейин температура кўтарилди, кўз ҳаракатланганда оғрийдди, қўл-оёқ, гавда, тил мушакларида ҳам оғриқ пайдо бўлади; баъзан тизза ва тирсак бўғимларининг ҳаракати бузилади, терига тошма тошади, меъда-ичак иши издан чқиб, бош оғрийдди, уйқу қочади ёки кишини мудроқ босаверади.

Тасмасимон (лентасимон) гижжалар. Одамда ҳўки солитери, чўчка солитери, сербар гижжа ва калта гижжа кўпроқ учрайди. Одам организмга одатда уларнинг личинкалари тушиб, кейин ичакда этилиб гижжага айланади. Ҳўкиз солитерининг бўйи 4—10 м гача; одамга гижжа личинкалари бўлган мол гўштини яхши қовурмай ёки етарли пиширмай ейилганда юқади. Уй бекаларига кўпинча хом қийма тузини тотиб кўраётганда юқади. Касалланганда кўпинча киши озади, кўнгли айниб, қайт қилади, иштаҳаси пасайиб, ичи раvon юришмайди, ўзи тажангланади, боши айланади, уйқуси қочади. Болалар яхши ўсмай қолади. Чўчка солитерининг бўйи 2 м гача. Одамга чўчка гўштида бўладиган личинкалари юқади. Касаллик белгилари ҳўкиз солитериники каби. Сербаргижжа —

узунлиги 6—15 м гача. Одамга дарёдан тутилган балиқни етарли қовурмасдан (пиширмасдан) ёки хомлигича еганда юқади. Касаллик белгилари: камқувватлик, бош айланиши, сулак оқиши, кўнгли айниши, қайт қилиш, қориннинг оғриб туриши, ич суриши ёки дам ич суриб, дам ич қотиб юриши ва ҳоказолар билан ўтади. Тилда безиллаб турадиган оч қизил доғ ва ёриқлар пайдо бўлиши характерли белгиларидандир. Калтагижжалар бўйи 3—5 см ча. Одамга гижжа тухумлари билан инфлосланган рўзгор буюмлари орқали — эшик бандлари, ҳожатхона стулчалари ва бошқалардан ўтади; кўпинча болалар касалланади. Қоринда оғриқ туриб, беморнинг кўнгли айниди, иштаҳаси пасаяди, боши оғриб, кўпинча ичи кетади, болалар эса тутқанок тутгандек талвасага тушади. Эхинококк ҳайвонлар, аксарин итлар ичагида яшайди. Одамларга ит ва мушуклардан, шунингдек, ёввойи этхўр ҳайвонларнинг терисини шилиш ва ошлаш вақтида юқади. Эхинококк оғир касаллик бўлиб, белгилари органлардан қай бирининг шикастланганлигига боғлиқ бўлади.

Сўрувчи қуртлар. Шу гурпуага кирадиган гижжалардан сибирь қурти (мушук қурти) ва фасциола анча кўп тарқалгандир. Сибирь қурти узунлиги 4—13 мм ча келадиган майда гижжа бўлиб, ўт пуфаги, ўт йўллари ва меъда ости бези йўлларида паразитлик қилади. Одамга хом, музлаган, кам тузланган ёки етарли қовурилмаган (пиширилмаган) балиқни истеъмол қилганда юқади. Касаллик температура кўтариллиши билан бошланиб (39—40°C), у 2 ойгача баланд бўлиб туриши мумкин. Мушак ва бўғимлар оғрийдди, йўтал пайдо бўлади, бадан терисига тошма тошади, меъда-ичак иши бузилади; баъзан бадан сарғайиб кетади. Касалликнинг ўткир даври тугагандан кейин беморнинг тўш ости соҳасида кўпинча вақт-вақти билан тутадиган оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Бу касаллик оғир асоратлар беради. Фасциола узунлиги 3—7 см ли гижжалардир, ўт пуфаги ва ўт йўлларида паразитлик қилади. Одам бу гижжа личинкаларини қайнамаган сув ёки сув ўсимликларини овқатга ишлатганда ютиб юборади. Касаллик тобора зўрайиб борадиган дармонсизлик, бош оғриги билан бошланади, кўпинча баланга эшакем тошиб, иситма чиқади, қоринда оғриқ пайдо бўлади; баъзан бадан сарғаяди. Касаллик сурункали түс олганда қоринда доимий ёки вақт-вақти билан тутадиган оғриқ пайдо бўлади.

Кўпгина гельминтозлар худди кўпчилик ичак касалликлари сингари «инфлос қўллардан юқадиган касалликлардир». Гижжа юқилишининг олдини олиш учун шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш (овқат олдида ва ҳожатхонага бориб келгач қўллари совуёлаб ювиш, баданини озода

тутиш, ички кийим ва чойшаб, ўрин-кўрпә жилдларини тез-тез алмаштириб туриш) керак; фақат қайнатилган сув билан ювилган сабзавот ва меваларни, овқатга ишлатиш, шунингдек, гўштли ва балиқли таом тайёрлаш, масаллиқларни тобига етказиб пишириш ҳамда уй ҳайвонларини парвариш қилиш қоидаларига амал қилиш зарур.

ГИЛАМ дастгоҳ ёрдамида қўлда ёки машиналарда бир томони патли, кўп қатли, одатда кўп рангли, гул-нақшли, баъзан тасвир ҳосил қилиб тўқилади. Хона ичини безатиш, иссиқ сақлаш, товушни сусайтириш учун зарур. Пати (ўришига, баъзан арқоғига ёпма-ён боғлаб, сўнг қайчи билан текислаб қирқиб ҳосил қилинади)нинг узунлиги 3 мм дан 18 мм гача (ўнг томондан арқоқ ва ўриш устини қоплаб ҳосил бўлган пати гиламининг юмшоқ, қалин, иссиқ, чидамли ва нафис бўлишини таъминлайди).

Гиламининг тўқима гулли (гули, тасвири гилам тўқиш жараёнида гиламининг тескари томонига ўтказиб тўқиладиган), босма гулли (тўқиб тайёрланган гиламга гули бўёб босилган) турлари кенг тарқатилган.

Қўлда тўқилган гилам. Дастгоҳда қўлда тўқилган гиламлар чидамлилиги, нафосати билан машина гиламларидан афзал бўлади, яхши сақланса ун йиллаб, ҳатто юз йиллаб хизмат қилади. Гилам тўқишда жун (қўй, эчки, туя), пахта, ипак, зигир толасидан фойдаланилади. Гиламчилик халқ ижоди соҳаси сифатида қадим замонлардан ривож топган. Энг яхши гиламлар СССР, Эрон, Франция, Ҳиндистон, Хитой, Болгария, Руминия, Венгрия, Чехословакия, Польша, Афғонистон, Туркия, ГДР, араб мамлакатлари ва бошқа мамлакатларда ишлаб чиқарилади. СССРда қўлда тўқиладиган гиламининг энг яхши хиллари РСФСР (асосан Догистон АССР), Туркменистон, Озарбайжон, Грузия, Арманистонда тайёрланади. Ҳар ерда гилам тайёрлаш ва уни безашнинг ўзига хос услуби вужудга келган, шунинг учун ҳам гиламлар тайёрланган жойнинг ёки уни тўқиган қабиланинг номи билан аталади: масалан, геометрик нақшли туркман гиламлари текин, ёвмут, бешир гиламлари деб аталади. Кавказ гиламларининг машҳур ширвони, дарбанди, ахти ва бошқа хиллари қизил, кўк, зангори, пушти ранг, сариқ, сарғиш оқ рангларда гул, барг, қўшлар тасвири ишлангани, ҳайвонлар услублаштирилиб ифодалангани билан ажралиб туради. Ордабили, сичнафи, фароғони, саррухи, черизи ва бошқа номлар билан машҳур бўлган Эрон гиламларида гул ва ўсимликлар, ҳайвон ва қўшларнинг услублаштирилган донарсимон шакллари кўзга ташланади. Баланд патли Хитой гиламларида бўртма нақш, балиқ, ҳайвонлар, мифологик махлуқлар, сюжетлар, турли гуллар тасвири ишлан-

ган бўлади, ўрта қисми кўпича гул ишланмай, очиқ қолдирилган, сидирга ранг (сарик, кўк, яшил, бинафша, пушти)да бўлади. Одатда Хитой гиламлари тасвир қисмлари ҳар хил меъёрга қирқилиб, рельеф ҳосил қилинган, тасвир замини эса қисқароқ патли қилиб ишлангани билан ажралиб туради.

Турк гиламлари ўсимликсимон ва геометрик нақшларга бой. Энг яхши француз гиламларида манзара, сюжетлар нақш ва гуллар орасида ишланган бўлади. Ўзбекистон (Андижон, Хива, Қарши, Ургут ва бошқа шаҳарлар)да тўқима гулли гиламлар тайёрланади. Бу гиламлар ер бағирлаб ётиқ ҳолда ўрнатиладиган пастак — содда дастгоҳда ёки кенг ўқ (галтак)ли анча мураккаб дастгоҳларда тўқилади.

Қўлда тўқилган гиламлар ҳажмига қараб 3 гуруҳга бўлинади: кичик — 3 м² гача, ўртача — 3 м² дан 6 м² гача, катта — 6 м² ва ундан катта гиламлар.

Машинада тўқилган гилам ташқи кўриниши ва гули билан қўлда тўқилган гиламдан деярли фарқ қилмайди, фақат чидамсизроқ бўлади. Бундан ташқари, машинада тўқилган гиламларда сунъий толалардан ҳам кўп фойдаланилади. Гилам тўқишда ишлатиладиган табиий толалар тузилишни тадқиқ этиш оқибатида улар, га жуда ўхшаш кимёвий толалар ишланади, ҳатто баъзи хоссалари билан табиий толалардан афзалроқ сунъий толалар ҳам тайёрланади (масалан, полиакрилонитрил толалардан тайёрланган гиламнинг ранги нурга чидамлироқ). Тўқилишига кўра гилам турлари кўп. Гиламларнинг арқоғи кўпича пахта ёки эгир толасидан тайёрланган пишиқ ипдан иборат бўлади.

Гиламнинг ҳажми, ранги, гули хоша интерьерни (девор ранги, мебеллар қопланган мато, пардалар ва шу кабиларнинг ранги, гуллари)га қараб танланади.

Гиламларни сақлаш. Даҳизларда, эшик тағларида тўшалган гиламлар кўп босилади, ишқаланади, шунинг учун ҳам уларнинг кўп босиладиган жойларига махсус қалин матодан тайёрланган тўшама ташлаган маъқул. Агар гиламнинг бурчаги, ўрта қисми оёқ тегавериб қайрилса, буралса, орқа томонидан чўнтаксимон астар тикиб, унга тунука тахта тикиб қўйиш керак, бу — гиламда йиғилган электр зарядларини ҳам камайтиради, гиламнинг қайрилмаслигини ҳам таъминлайди. Кўп босиладиган гилам остига юмшоқ мато ташлаш керак, ёки гиламнинг ҳолатини ўзгартириб алмаштириб тўшаб туриши лозим.

Гилам тўшайдан олдин пол кир ва чангдан яхшилаб тозаланади, ювилади, яхшилаб қуритилади, пол текис бўлиши, тўшалган гиламнинг бирор жойи букимаслиги, салқи бўл-

маслиги зарур. Ҳафтада бир марта супурги ёки чангютгич билан тозаланади, бунда қаттиқ чўтка ишлатмаслик керак, гиламни патига тескари томондан супуриш, тозалаш ҳам тавсия этилмайди. Чанг қоқиш учун новддан тўқилган махсус чангқоққичдан, юмшоқ супурги ва шунга ўхшашлардан фойдаланилади. Гиламни кийим қуритиладиган дорга ташлаб ёки осиб қўйиб қоқиш мутлақо мумкин эмас — бунда гиламнинг арқоғ иплари ишқалланади, гилам тўзий бошлайди. Гиламни патли томонини ерга қаратиб тўшаб, қишда қор устида секки қоқиб тозалаган яхши. Гилам қоқишда тез эғилувчан новда ишлатиш тавсия қилинади.

Жундан тўқилган гиламни куя ва гилам қўнғизи ейди (лекин яшил рангли гиламлар бундан мустасно, яшил рангдан бундай ҳашаротлар қочади). Куя ва гилам қўнғизи чангтўзон, зах жойларда тухум қўяди, бу тухумдан чиққан кўрт (личинка) 12 ойга яқин яшаб, кўпайиши мумкин. Шунинг учун жуи гиламларини шамоллатиб, чангтўзондан тозалаб, офтобда қуритиб туриш лозим. Жун гиламларни ёз пайтида тозалаб, қуритиб, ўрам тарзида ўраб қўйган яхши, бунда нафталини сепиш керак ёки қатларига нафталини солинган халтачалар ташлаш лозим, гиламни текис сиқиб ўраш, яхшиси, текис ёғоч атрофига ўраб қўймоқ керак, устидан газета ўраб, полиэтилен копага солинади. Синтетик толалардан тўқилган гиламларни тозалаш осон, «Пеночистка» препаратига поролон губка намланиб артилса, кири тез кетади, чангютгич ҳам осон тозалайди. Кир ва доғлар қурмай туриб латта билан намлаб артилса ҳам тез кетади. Қотган кир ва доғлар химичетка усулида тозаланади, кўп кир бўлган гиламларни маиший хизмат комбинатларига топшириш керак, бу ерларда гиламнинг йиртилган, шикастланган жойларини тиклаб беришлари ҳам мумкин. Гиламни тозалашдан олдин оқ латта билан артиб кўриб, ранги айнимаслигига ишонч ҳосил қилиш керак.

ГИЛОС. СССРда Ўрта Осиё, жумладан Ўзбекистонда, шунингдек Шимол-Кавказ, Молдавия, Украинанинг Қрим ва бошқа областларида кенг тарқалган. Еввойи ҳолда кўпича Украини ўрмонларида, Кавказ тоғларида учрайди. Ейиладиган энг яхши навлари «валовые сердце», «қора гилос», «сарик гилос» ва бошқалар. Пишиш вақтига қараб гилос навларни эртапишар (май), ўртапишар (июнь) ҳамда кечпишар (июль) бўлади.

Турли нав гилослар ҳар хил рангда: сарик, пушти, қизил, тўқ қизил бўлади. Гилос таркибида ўртача 8—18% қанд моддаси (асосан, глюкоза), 0,4—1,3% органик кислоталар (асосан олма кислотаси), минерал тузлар, камроқ миқдорда витамин С ва каротин (провитамин А) бор.

Гилос бошқа мевалар қатори организм учун аҳамияти катта, у бошқа меваларга қараганда олдинроқ пишади.

Эртанги навларни, асосан, янгилигида ейлади. Жойида истеъмол қилиш учун етилиб пишган вақтида, узоққа юбориш учун етилиб пишишдан 3—5 кун олдин терилади. Гилос банди билан терилади, акс ҳолда шикастланади (шарбати оқиб кетади) ва тез бузилади.

Гилоснинг меваси тез бузилувчан маҳсулот; уни оддий шаронтида 5 кунгача, ҳарорат 0°C ва ҳавонинг нисбий намлиги 85—90% бўлганда 20 кунгача сақлаш мумкин.

Уй шаронтида баъзан меваси қуритилади, мураббо ҳамда компот тайёрланади.

ГИПЕРВИТАМИНОЗ — А ёки D витаминларни ортиқча истеъмол қилинганда пайдо бўладиган касаллик ҳолати (бошқа витаминлар ортиқ дозда истеъмол қилинса бундай касаллик ҳодисаларни рўй бермайди).

Уткир А гипервитаминоз витамин А га бой бўлган маҳсулотлар (масалан, треска, тюлеъ жигари)ни бир йўла кўп миқдорда истеъмол қилиш ёки витамин препаратини бир йўла катта дозда қабул қилиш натижасида пайдо бўлади; клиник кўриниши инфекция тушган овқатдан заҳарланишга ўхшаш (*Заҳарланиш мақола*сига қараң). Хроник А гипервитаминоз кўпича болаларда учрайди, витамин препарати дозасини доим ошириб юбориш натижасида келиб чиқади. Асосий белгилари: тери қизариб, пўст ташлаб туради, қичишади, сочлар тўқилади, иштаҳа йўқолади, юмшоқ тўқималар керкиб, безиллаб туради. Витамин препаратларни бермай қўйилса бир ҳафта ичида бу ҳодисаларнинг ҳаммаси йўқолади. Эмалдиган болага сабзи сувини ортиқ миқдорда (ҳар кун 30—40 г дан кўпроқ) бериб турилса, унинг териси, айниқса, қўл ва оёқ қафтлари териси ва тери ости клетчаткаси тўқ сарик ранга кириб қолиши мумкин (ксантоз деб шуни айтилади), бунда болага сабзи сувини бермай қўйиш керак.

Гипервитаминоз D витамини препаратининг дозаси ошириб юборилса, ёки баллиқ мойи ортиқ миқдорда берилса аксари 6 ойликдан 7—8 ёшгача бўлган болаларда пайдо бўлади.

Асосий белгилари: иштаҳаси йўқолиб, бола озади, ҳа деб қайт қиллаверади, ичи суради, тўш ости оғриқ туради. Витамин препарати ёки баллиқ мойи бериш тўхтатилгач, бу белгиларнинг ҳаммаси, одатда, йўқолиб кетади.

Гипервитаминозларнинг олдини олиш учун А, D витаминларни ва баллиқ мойини (айниқса, витаминлаштирилган баллиқ мойини) фақат врач кўрсатмасига биноан ва буюрилган дозаларда ишлатиш зарур.

ГИПЕРТОНИЯ КАСАЛЛИГИ — юрак-қон томирлар системасининг хроник касаллиги бўлиб, асосий белгиларидан бири артериал босимнинг кўтарилиши (гипертония)дир. Доим асабларга зўр келиши, руҳий травмалар, паллапартниш, ортиқча овқат еявериш, кам ҳаракатлик ва бошқалар гипертония касаллиги келиб чиқишида етакчи омиллардир. Гипертония энг кўп тарқалган касалликлардан. У, одатда, 40 ёшдан кейин пайдо бўлади, лекин кўпинча ёшроқ одамларда ҳам белгилари топилаверади.

Касаллик, одатда, аста-секин авж олади. Бошланғич даврида (1-босқичи) артериал босим қисқа фурсат, аксар салгина кўтарилади ва қулай шароитларда тезда аслига келиб қолади. Вақт-вақти билан беморнинг боши оғрийд, энгася оғир тортгандек туюлади, баъзан юраги ўйнайди. Бу даврда унинг кайфияти, руҳияти, асосан, яхши бўлади, меҳнат қобилияти бузилмайди ва касаллик аниқланмаслиги ҳам мумкин. 2-босқичида гипертония турғун ва доимий бўлиб қолади, бош оғриги зўрайиб, тез-тез тутиб туради, бош айланади, беморга қўл ва оёқ бармоқлари увушиб қолаётгандек, бошига қон қуюлиб келгандек бўлиб туюлади, кўз олди «жмирлаб» туради, уйқуси бузилиб, тез чарчайди, меҳнат қобилияти пасаяди. Зарур даво бошланмас, касаллик 3-босқичига ўтиб кетади, бунда унга юракнинг зарарланиши (кардиал формаси), бош мия томирлари (церебрал формаси) ёки буйракнинг (буйрак формаси) зарарланишига хос белгилар ҳам қўшилади.

Гипертония касаллигининг ҳар қандай босқичида артериал босим бирданига кескин кўтарилиб кетиши мумкин; гипертония кризи деб шунга айтилади. Гипертония кризиде бош қаттиқ оғриб, айланади, кўпинча кўнгил айниб, қайт қилиш, ҳушдан кетиш, кўз хиралашуви ёки кўрмай қолиши ва бошқалар рўй беради. Криз ҳолатидаги бемор шошилиш равишида медицина ёрдамига муҳтож бўлади; уни тезда ётқизиш ва биллиб парвариш қилиб туриш зарур.

Гипертония касаллиги узоқ ва сабр-тоқат билан даво қилишни талаб этади. Давонинг қанчалик наф бериши касаллик босқичи ва бемор ўзини қандай тутишига боғлиқ. Бемор врачга нечоғлиқ барвақт борса ва унинг буюрганларини бекам-кўст бажариб турса, даво шу қадар тез ва яхши наф беради. Касалликни даво қилишда режим муҳим аҳамиятга эга; бемор имкони борича толиқмаслиги, меҳнат ва дам олиш режимига қатъий амал қилиб бориши, чекмаслиги, спиртли ичимликлар ичмаслиги керак; кечаси камиде 8 соат ухлаши, иложи бўлса, кундузи ҳам (1—2 соат) ухла олиши керак. Тўғри овқатланишнинг ҳам фойдаси катта. Овқат бекам-кўст, сервитами́н бўлиши керак (2-диета); семириб кетган беморлар

ҳайвон ёғларини кам истеъмол қилиши лозим. Гипертония касаллиги оғир ўтса, хусусан, буйрак ва юракда асоратлар пайдо бўлса, ош тузи ва суяқлик чеклаб қўйилладиган парҳез (бемор аҳволига қараб 5- ёки 10-диета) буюрилади. Врач кўрсатмасига биноан беморга шифобахш гимнастика билан шуғулланиш тавсия этилади. Гипертония касаллиги бор беморга очиқ ҳавода кўп бўлиш, айниқса уйқу олдидан чарчатмайдиган сайр қилиш жуда фойдали (яна *Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг).

ГИПОТОНИЯ — артериал босимнинг пасайиши (эркакларда симоб устуни ҳисобида 100/65 мм, аёлларда 95/60 мм дан паст тушиши). Гипотония соғлом кишиларда кузатилиши (болалик ва ўсмирлик даврида, иссиқ иқлим шароитларида, спорт билан шуғулланувчи кишиларда), шунингдек, баъзи касалликларда (ўпка сили, яра касаллиги, жигар ва эндокрин системаси касалликлари) бирга давом этиши мумкин. Тўсатдан юз берадиган гипотония ўткир томир етишмовчилиги белгисидир. Нерв ва эндокрин системалари фаолияти бузилиши туфайли томирлар тонуси пасайганда гипотония мустақил касаллик сифатида пайдо бўлади. Гипотонияга учраган бемор бош оғриги, беқувватлик, уйқусизлик ва кўп терлашдан нолийди, тажангланади, баъзан бармоқлари увушиб қолади, юраги ўйнайди ва юрак соҳасида оғриқ сезади. Даво-ланганда меҳнат ва дам олишни тўғри алмаштириб бориш, жисмоний тарбия, спорт билан шуғулланиш, ичкилик ичиш ва чекишга қарши курашиш катта роль ўйнайди. Бемор ҳар кун эрталаб гимнастика машқлари қилиб туриши, сайрга чиқиши лозим, сузиш, чанги, коньки спорти, теннис ўйини ва бошқалар билан шуғулланиш фойдалидир.

ГЛАУКОМА, «к ў к с у в», «н а з л а» — кўз касаллиги. Асосий белгиси кўзининг ички босими ошиши натижасида тўр пардадаги нерв ҳужайралари ҳамда кўрув нервининг ўлиши, шунингдек, кўз функциясининг бузилиши.

Бунда кўрув майдони торайиб, кўз хиралашади, бемор ҳатто кўр бўлиб қолиши мумкин. Кўз ички босими симоб устуни ҳисобида 28 мм дан ортиқ бўлмаса нормал ҳисобланади. Касаллик, одатда, 40 ёшдан кейин бошланади. Глаукомада, асосан, иккала кўз шикастланади, лекин кўпинча бараварига эмас. Масалан, бир кўз касалланган бўлса иккинчиси ундан бир неча ой ёки бир неча йилдан сўнг оғрийд.

Оддий ва димланишга алоқадор глаукома бир-биридан фарқ қилади. Оддий глаукомада касаллик беморга ва атрофдагиларга сезилмай аста-секин пайдо бўла боради. Мана шу даврда кўзининг ички босими арзимас даражада, шунда ҳам вақт-вақти билан, кўпинча эрталаб

кўтарилиб туради. Кейинчалик босим мунтазам ошади, лекин даражаси бирмунча паст бўлиб тураверади. Сиртдан қараганда кўз нормал бўлиб, оғримайди ва қизармайди. Шу сабабли бемор агар иккинчи кўзи ҳали соғ бўлса, касаллик бошланганини ҳам пайқамайди, аксари глаукома бирор тасодиф билан (масалан, медицина текширувида, иккинчи кўз касал бўлганда ва ҳоказо) маълум бўлади.

Димланишга алоқадор глаукома пайдо бўлганда дастлаб кўзининг ички босими анча кўтарилади. Бундан ташқари кўз соққаси сал қизариб, безиллаб туради, кўзда босим пайдо бўлгандек сезилади, бир оз шишади, кўз шох пардасининг ойнадек силлиқ юзаси бузилади. Бемор кўз олдини туман қоплаганга ўхшайди, ёруғлик манбанга қараганда ранг-баранг доиралар кўради. Глаукома ўткир хуруж тарзида шиддатли кечиши ҳам мумкин. Оғриқ зўрайиб, бошнинг ярми ва жағга тарқалади; кўз ўткирлиги кескин пасаяди. Хуруж пайтида беморнинг умумий аҳволи ҳам ёмонлашади: кўпинча кўнгли айниб, қусади, қалтирайди, температураси кўтарилади. Глаукома хуружи бирдан тугтганда беморни тезда даволаш муассасига олиб бориб, кўз врачига кўрсатиш зарур. Хуруж тутиб қолади, деб гумон қилинсаю, беморни дарҳол даволаш муассасасига олиб бориш иложи бўлмаса, унга тузли сурғи (магний сульфат, натрий сульфат ва ҳоказо) бериб, оёқларини қайноқ (албатта чидаб турадиган даражада) ваннага солиш керак.

Глаукома, одатда, узоқ чўзилади ва йиллаб давом этади. Даво глаукоманинг авж олишини тўхтатиб қўйиши ёки кечиктириши мумкин; касалликни барвақт билиш айниқса муҳим. Еши 40 дан ошган, ҳар бир киши кўзларини диққат билан кузатиб бориши ва бир оз ўзгариш сезса дарҳол кўз врачига мурожаат этмоғи лозим.

Глаукомани даволашда умумий ва маҳаллий таъсир кўрсатадиган доридармонлардан фойдаланилади. Умумий даво бутун организмни ва, асосан, нерв ҳамда юрак-томирлар системасини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Меъда-ичак йўли аъзолари фаолиятини раволаштириш, *ич қотишини* бартараф этиш ҳам катта аҳимиятга эга. Глаукоманинг маҳаллий давоси дори-дармонлар ёрдамида олиб борилади. Дорини врач буйруғига қатъий амал қилган ҳолда ишлатиш керак. Баъзан кўзга дори томирилганидан сўнг унда оғриқ туриб киши яқиндан кўрадиган бўлиб қолади; бу хатарли бўлмай, вақтинчалик ҳодисадир. Баъзи ҳолларда беморларга операция тавсия қилинади.

Глаукома билан оғриган киши доимо кўз врачига назоратида бўлиши, унинг айтганларига амал қилиши, тайинланган муддатда текширишга келиб туриши ҳамда тавсия этилган

режимга риоя қилиб бориши керак. Аввало, ҳар қандай ҳаяжонлардан сақланиши, толиқмаслиги зарур. Бемор суткасига камиди 7—8 соат ухлаши керак. Ухлаганда ёстиқни баланд қўйиб ётиши лозим. Танани бошга кўп қон қуюлиб келмайдиган ҳолатда тутиш (пол ювиш ва артиш, энгашиб туриб ишлаш, иссиқ ҳаммомда ювишиш, юк кўтариш тавсия этилмайди ва ҳоказо) зарур. Суюқликларни камроқ (суткасига 5—6 стакан) ичиш, ҳар куни муайян соатларда, камиди 4—5 маҳал овқатланиш, кечқурунги овқатни ётишдан кам деганда 2 соат илгари еб олиш керак. Қазирта, дудланган, қовурилган гўшт, тузланган ва ўткир дориворларни емаслик зарур. Овқатга яхши си ўсимлик мойни ишлатиш керак. Сутли ва ўсимликлардан тайёрланган овқатлар мақсадга мувофиқ. Ёғсиз гўшт ва балиқларни қайнатиб пиширган ҳолда истеъмол қилиш, ҳафтасига кўпи билан икки марта кам гўшт шўрва ичиб туриш мумкин. Спиртли ичимликлар ичиш ва чекиш тақиқланади. Аччиқ чой ва кофе ичиш ҳам ёқмайди, чунки улар кўз ички босимини ошириши мумкин. Беморнинг қоронғи ва қоронғилатилган хоналарда узоқ ўтириши зарарли, бунда кўз қорачиги кенгайиб, кўз ички босимни кўтарилиши мумкин. Шу сабабдан кино ва телевизорни кўп кўриш, фотография билан шуғулланиш ярамайди. Телекўрсатувларни кўриш вақтида хона ёруғ бўлиши керак. Қора кўзойнак ўрнига оч яшил тусли кўзойнак тақиб юриш фойдали. Кўзга яқин тутиб китоб ўқиш ва қўл иши билан шуғулланиш ҳам фойда беради, чунки бунда кўз қорачиги тораёнб, кўз ички босими пасаяди.

Глаукома билан оғриган кишига баъзи дори моддалари, жумладан белладонна, атропин тўғри келмайди, шунинг учун бемор бошқа мутахассис врачга борганда глаукома касали борлигини айтиши зарур.

ГЛОКСИНИЯ — синингия геспердошларга мансуб кўп йиллик тугунакли ўсимлик. Ватани — Бразилия. Манзарали бахмалсимон барглари ва турли рангли кўнғироқсимон гуллари (оқ, сарғиш, пушти, қизил, кўк, бишафша, чипоргулли формалари) учун хоналарда ўстирилади. Глоксинияни парваришlash унча қийин эмас. Уни соя жойга қўйиш ва гултувак остидан меъёрида суғориш керак. Кузда тугунакли гултуваклар температураси 10°C атрофидаги қуруқ ва қоронғи жойга қўйилиб, суғорилмайди.



Глоксиния.

Февраль ойда тугунаклар ўртача катталиқдаги янги юмшоқ тупроқли гултувакларга ўтказилади (тупроқ аралашмаси 2 қисм чим, 1 қисм чиринди, 1 қисм барг чиринди ва 1/2 қисм қумдан иборат). Гултувакларга ўтказилган ўсимликлар иссиқ хоналарнинг дераза тоқчаларига қўйилиб вақти билан суғорилиб туради. Глоксиния эрта кўклардан кузгача гуллайди, барги олинган қаламчаларидан ҳам кўпайтириш мумкин (яна қаранг *Уй ўсимликлари*).

ГОБЕЛЕН — патсиз гиламга ўхшатиб, бадний ишланган тўқима ёки гул, нақш ва турли тасвирлар ишлаб тўқилган қалин мато. У деворни безашда, шунингдек мебелларни қоплаш ва бошқаларда ишлатилади. Жун, ипақдан ёки уларга пахта, зигир толаси, сунъий тоғалар қўшиб тўқилади.

ГОВМИЧЧА — кўз қовоқлари ёғ безининг ўткир йирингли яллиғланишидан иборат касаллик. Говмичча чиқидан олдин қовоқ чети сал шишиб, санчиб оғрийди, қизариб шишади. 2—3 кундан кейин говмичча сарғайиб ёрилади, сўнгра ундан йиринг ва ҳалок бўлган тўқима қисмчалари чиқиб туради. Говмичча кўзининг таққи бурчагида, яъни чаккага яқин бўлса, одатда кўз қовоғи шишиб кетади. Говмичча кўз қовоғи ёғ безига йиринглатувчи микроблар тушишидан пайдо бўлади. У янги пайдо бўлаётганда кўз қовоғига бриллиант яшили (зелёнка)нинг спиртдаги 1 процентли эритмасидан 2—3 марта суртилса баъзан тузалади. Авж олган пайтда эса, уни альбунид эритмаси билан ювиб туриш (ҳар 2—3 соатда 1—2 томчи) ҳамда қуруқ қовоғ қилиш тавсия этилади, кўз қовоғи четларига 30 процентли натрийли сульфацил (альбуцилди) мазн, 1 процентли оқ ёки сариқ симоб мазн суртилади. Говмиччани ситиб, йирингини чиқариш мутлақо ярамайди, чунки бунда инфекция кўз косасига, сўнгра калла суяги бўшлиғига ўтиб кетиши мумкин. Кўз қовоқларининг четлари сурункасига яллиғланса кўпинча кетма-кет говмичча чиқаверади. Тез-тез говмичча чиқаверса, врач тавсиясига биноан кўз қовоқларининг сурункали яллиғланишига қарши даволаш керак. Шунингдек, киши умумий соғлигини ҳам текширтириши зарур, чунки тез-тез говмичча чиқishi бошқа касалликларга боғлиқ бўлиши мумкин.

ГОРБУША — Букри балиқ мақоласига қараанг.

ГОРЧИЦА (хантал). Турмушда (пазандаликда, кир ювишда), медицинада горчичник (горчица ватнаси) ишлатилади.

Горчица пазандаликда турли хил таомларни тотғили қилиш учун ишлатилади. У овқатнинг таъминини ўткир қилади, меъда шираси ажралишини кучайтиради, овқат ҳазм бўлишини яхшилайди. Турли соғлар тайёрлашда ҳам ишлатилади

Горчицани овқат ва сардак тайёр бўлгандан кейин қўшиб истеъмол қилинади, чунки қайнатиш процессида горчица ўткирлигини йўқотади.

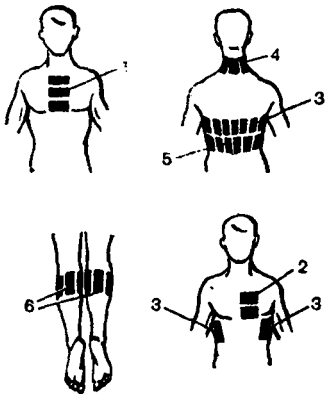
Горчицани уй шаронтида тайёрлаш мумкин. Горчица порошокини (50 г) яхшилаб эзиб, чуқур тарелкага элакдан ўтказилгандан кейин қайноқ сув (2—3 ошқошиқ) қўшиб, атала ҳолига келгунга қадар қорширтириш лозим. Сўнгра массанинг устига ярим стакан қайноқ сув қўйиб, аралаштирмасдан шундайлигича 10—12 соат қолдириш (горчичанинг ўзига хос тахирлигини йўқотиш мақсадида) керак. Сўнгра сувни тўжиб, массани яхшилаб аралаштириб 2 ошқошиқ ўсимлик ёғи, 1 ошқошиқ шакар, 0,5 чойқошиқ туз солингандан кейин яхшилаб аралаштириб, 2 ошқошиқ сирка қўшилади. Тайёр бўлган горчица қоршмасини шиша идишга солиб оғзини маҳкам ёпиб қўйилади. Горчицани қоронғи ва салқин жойда сақлаш лозим, чунки у ёруғлик ва иссиқлик таъсирида истеъмол қилишга яроқсиз бўлиб қолиши мумкин.

Тайёр горчицани дастурхонга чинни, фаянс, шишадан ишлаган маҳсус идишга солиб тортилади.

Кир ювганда горчица ишлатиш. Горчицада кўпинча бўёғи унчалик мустақкам бўлмаган жун буюмлар ювилади, ип ва ипақ буюмлар эса камроқ ювилади. Горчицадан кир ювиш эритмаси тайёрлаш учун уни оз миқдордаги сувга қорширтириб, кейин қайноқ сув қўшиб суюлтирилади (8—10 л сувга 100—150 г горчица порошоғи ҳисобдан). Кейин суюқлиқни аралаштириб, дағал зарралари чуқизи учун тиндириб қўйилади. Сўнгра кир ювиш учун иссиқ сув солинган (40°C дан 45°C гача) идишга қўйилади.

Горчицанинг медицинада ишлатилиши ҳақида *Горчичник* мақоласига қараанг.

ГОРЧИЧНИК — устига юпка қилиб горчица (хантал) бўтқаси суртиб қуритилган қоғоз (дорихоналарда сотилади). Горчичникни ишлатишдан олдин уни илқ сувга ботириш ва хантал суртилган томқонини газета қоғозга ёпиб, кейин баданга қўйиш (уни тўғридан-тўғри баданга қўйса ҳам бўлади) керак. Уйда горчичник тайёрлаш учун бир ошқошиқ қуруқ хантални илқ сувда қуюқ бўтқага айлангунча қорширтирилади. Баъзан қуруқ ханталга баравар ёки ханталга нисбатан кўпроқ ун (болалар учун 1 қисм ханталга 2—3 қисм ун) қўшилади. Ҳосил бўлган масса қалин газлама ёки қоғозга тахминан ярим сантиметр қалинликда суртилади ва устидан яна газлама ёпиб баданга қўйилади. Бунда горчичникни баданга эч тақаб ушлаб туриш ёки бинт билан боғлаб қўйиш керак. Юқори нафас йўллари катариди горчичниклар кўкрак ва болдирларга; бронхит ва пневмонияда кўкракнинг бир ёки иккала томонига; гипертонияда эса эн-



Горчициклар қўйиладиган жойлар: 1 ва 6 — ўткир респиратор инфекцияларда; 2 — юрак соҳаси оғриганда; 3 — бронхит ва пневмонияда; 4 — гипертония касаллигида бош оғриганда; 5 — бел радикулитларида.

са соҳасига (расмларга қаранг) қўйилади ва ҳоқаю. Турли тери касалликларида горчицик ишлатиш ярамайди. Терининг сезирлигига қараб горчициклар баъдан 5 минутдан то 30 минутгача (тери расо қизаргунча) туради.

Горчициклар олиб ташлангач, бадан терисини иссиқ сув билан ювиб, оҳиста артиб олиш, тери анчагина таъсирланган бўлса, вазелин суртиб қўйиш лозим.

ГРАММОФОН — граммофон пластинкаларига ёзиб олинган товушни қайта эшиттирадиган карнайли аппарат. Чиғаноқсимон карнайли ва механизм қўғи ичига жойлаштирилган ихчам граммофон кўпроқ патефон номи билан маълум. Граммофоннинг асосий қисмлари пластинкани айлантيرувчи пружинали ёки кейинчалик электр механизм (узатма) ва пластинкага ёзиб олинган товуш тебранишларини ўзгартиригч — мембранадан иборат. Патефонлар содда ва ихчам, лекин овози паст, тиниқ эмас, игнасини ўзгартириб туриш керак (*Граммoфон игнаси* мақоласига қаранг); бундан ташқари, мембранасининг оғирлиги туфайли (120 г) узоқ чалинадиган (шунингдек стереофоник) пластинкаларининг овозини қайта эшиттиришда қўллаб бўлмайди (*Граммoфон пластинкаси* мақоласига қаранг). Патефон 20-асрнинг 40 йилларигача кенг тарқалган; кейинчалик унинг ўрнига электрофон ишлаб чиқарила бошлади.

ГРАММОФОН ИГНАСИ. Ҳозирги замон электропроигриватель (чалгич) қурилмасининг *адаптери*да пластмасса ёки металлдан ясалган игна тутқичга пресслаб маҳкамланган корунд (сапфир)ли донмий игнаси бўлади; баъзан жуда кўпга чидайдиган олмос игна ишлатилади. Оддий (айланиш частотаси 78 мин⁻¹) ва секин айланадиган (айланиш частотаси 33½ ва 45 мин⁻¹) граммофон пластинкаларини қўйишда учи турлича бурчакли

қилиб чархлашган игналар ишлатилади. Секин айланадиган пластинкаларга мос келувчи игналарни (бир бутун каллакни) буриш дастасининг ҳолати қизил ранг билан белгиланади. Игнанинг учи ёйланган сари товуш чиқариш сифати (айниқса юқори частоталарда) ёмонлашди ва граммофон пластинкаси тез ёйилади. Корунддан ясалган игнанинг хизмат муддати игна учининг чархланиши ва пластинкага ботиб туриши (адаптернинг оғирлиги)га боғлиқ; бундай игна товуш чиқариш сифати сезиларли ёмонлашмагани ҳолда бир неча ўн соатдан (узоқ айланадиган пластинкалар учун) 100—120 соатгача (оддий пластинкалар учун) ишлатилади. Ёйилган игналар адаптернинг игна тутқичи билан бирга алмаштирилади. Қорунд ва олмос игналар жуда мўрт бўлади, шунинг учун ун пластинкага эҳтиётлик билан (зарбсиз ва ён томонга туртмай) қўйиш керак. Ҳозирги баъзи электропроигриватель қурилмаларининг моделларида бу мақсадда микролифт деб аталадиган мослама бўлади. Бундай мослама адаптерни автоматик равишда оҳиста туширади (масалан, «Ригонда» радиоласида).

ГРАММОФОН ПЛАСТИНКАСИ. Граммофон пластинкасининг аввал ишлаб чиқарилган оддий (тез айланадиган) ва ҳозир ишлаб чиқарилаётган (секин айланадиган) икки типни кенг тарқалган. Ҳар қайси типдаги пластинка ҳар хил тезликда айланишга мўлжалланади ва қўйиш давомийлиги турлича бўлади; бир неча формат (диаметр)да ишлаб чиқарилади.

Оддий (ёски намунадаги) пластинкалар тез синадиган ва мўрт бўлади; улар пружинали граммофонлар, универсал адаптерли электрофонларда қўйиш учун яради. Фақат электрик қайта эшиттиришга мўлжалланган тез айланадиган пластинкалар синмайдиган материал (винил смола) дан тайёрланади. Уларни қўйиш учун мос граммофон игнаси ва енгил адаптер талаб қилинади; оддий игна ва оғир адаптер ёки мембраналар ишлатилса, товуш бузилиб чиқади ва пластинка тез ишдан чиқади. Бундай пластинкаларга шундай форматдаги оддий пластинкадагига нисбатан тахминан 5 марта кўпроқ товуш ёзилган бўлади.

Қайта эшиттиришда табиийга яқин (ҳажмий) товуш чиқаришига эришиш учун стереофоник усулда ёзиб олинган 33½ мин⁻¹ ва 45 мин⁻¹ тезликли пластинкалар ишлаб чиқарилади. Стереофоник пластинкаларни қўйиш учун жуда ўткир корунд ёки олмос игналар ишлатилади.

Граммoфон пластинканинг бир тур «гапирувчи хат» деб ҳам аталади; бу 78 мин⁻¹ тезликда айланадиган пластинкадан иборат; товуш картонга елимланган целлулоид ёки бошқа плёнкага оддий усулда ёзилган бўлади. «Гапирувчи хат» товуш ёзиб

олиш студияларида барча хоҳловчиларнинг буюртмаси бўйича ёзилади.

Целлулоид (ёски фотографик ва рентген плёнкалари ва бошқалар)га «қўлда» (кустарь усулда) ёзиб олинган пластинкалар ва «гапирувчи хат» лардан бошқа пластинкалар ёнмайдиган материаллардан тайёрланади ва ёшнинг мутлақо хафсиз бўлади. Кустарь пластинкаларнинг товуш чиқариш сифати паст, кучли шивиллайди, қўйиш ноқулай (буралиб кетади, тоб ташлайди) ва тез ёйилади.

Ҳозирги пластинкаларнинг иккала томонидаги этикеткаси ва конвертида пластинкага ёзилган асар ҳамда ижрочининг номи, айланш частотаси (тезлиги), пластинка томонининг тартиб номери (агар у комплектга кирган бўлса) ва бошқалар қўрсатилади.

Пластинкалардан фойдаланиш. Пластинкаларни адаптер билан тахминан 100—150 марта, мембрана билан (оддий пластинкаларни) 25—50 марта қўйиш мумкин, шундан сўнг товуш чиқариш сифати пасаяди, шивиллаши ортади. Пластинкаларнинг хизмат муддатини узайтириш учун уларни ўтмас игналар билан қўйиш ярамайди (пластинканинг иккала томони қўйилгандан кейин пўлат игналарни алмаштириш керак, уларни игна тутқичда буриш мумкин эмас). Пластинкани қўйишдан олдин юмшоқ духоба чўтка билан чангини артиш тавсия этилади; чанг яхши кетиши учун чўткани пластинка ариқчалари бўйлаб ва пластинка қиррасига нисбатан бир оз қиялатиб юргизиш керак. Пластинкани унинг типига мос желмайдиган игна билан қўйиш ва этикеткада қўрсатилгандан бошқа тезликда айлантирш ҳар қандай пластинка учун зарарли. Проигриватель қурилмасининг тонармаси енгилгина юриши лозим, акс ҳолда игна кўндалангига сакраб, товуш ариқчалари деворларини қирқади.

Стереофоник пластинкаларни оддий электрофон, радиола ёки проигривательларда оддий (монофоник) қайта эшитиш мумкин. Бироқ бунда фақат махсус стереофоник (ёки уни-

Пластинканинг асосий кўрсаткичлари

Пластинкалар тип	Айланиш частотаси (мин ⁻¹)	Ташқи диаметри (мм)	Бир томонининг ўртача қўйиш давомийлиги (мин)
Оддий (ёски намунадаги) пластинкалар	78	250 200	3 2,5
Секин айланадиган монофоник ва стереофоник пластинкалар	33 1/3	300 250 175	20—24 13—15 7—8
	45	175	6—7

версал) игна ишлатиш ва игнага тушадиган кучни тегишлича камайтириш керак (бунинг учун адаптер ростланади).

Шуни кўзда тутиш керакки, 1960 йилгача ишлаб чиқарилган пластинкалар тешиги ва проигриватель қурилмалари шпиндели (пластинка кийгизилган ўқи)нинг диаметри 7 мм га тенг.

Ҳозирги пластинкалар ва проигриватель қурилмаларида бу диаметр 7,24 мм гача катталаштирилган. Шунинг учун эски пластинкани ҳозирги проигриватель қурилмаси шпинделига куч билан кийгизиш ярамайди. Бундай ҳолда пластинканинг тешигини махсус развѳртка ёки бирор ўткир асбоб билан аста-секин кенгайтириш керак.

Чет элда ишлаб чиқариладиган 45 мин⁻¹ тезликти (тешигининг диаметри 38 мм ли) баъзи пластинкалар проигриватель-автоматларга мўлжалланган; уларни оддий проигриватель қурилмаларида қўйиш учун проигривательга махсус вклядиш қўшиб берилади.

Пластинкалар қийшайиб кетмаслиги учун уларни конверт ёки альбомларга солиб, тикка сақлаш керак. Секин айланадиган, айниқса, стереофоник пластинкалар полиэтилендан ишланган ички пакетлар билан ҳимояланган бўлиши лозим. Пластинкани қиздириш жихозлари яқинида сақлаш мумкин эмас (Фонотека мақоласига ҳам қаранг).

ГРЕЛКА. Тузилиши ва ҳажми турлича бўлган резина ҳамда электр, шунингдек кимёвий (бир озгина миқдорда сув қўшилса 80—90°C температурагача қизийдиган махсус кимёвий аралашма тўлдирилган қоғоз ёки газлама пакет) грелкалар ишлаб чиқарилади. Баъзан грелка ўрнида иссиқ сув солиниб оғзи зич қилиб ёпилган шишадан фойдаланиш мумкин. Грелка куйдирмаслиги учун уни сочиққа ўраб қўйиш керак. Жуда иссиқ грелкани аввал кўрпанинг устидан қўйиш, совинишга қараб чойшаб устидан, кейин бевосита баданга қўйиш тавсия этилади. Грелка узоқ қўйилган жойда терини қорайиб қолишдан сақлаш учун вазелин суртиш мумкин. Грелкани врачнинг рухсати билан қўйиш тавсия этилади, чунки баъзи ҳолларда (масалан, аппендицитда, қон кетганда, лат ейишнинг биринчи суткасида, тери шикастланганда, хавфли ўсма ва ҳоказода) грелка ёмон асоратларга сабаб бўлиши мумкин.

ГРЕЧИХА ЁРМАСИ — буғлатилган ёки буғлатилмаган гречиха донидан ишлаб тайёрланади. Бундай ёрма тарихида яхши ҳазм бўладиган оқсил, кўп миқдорда крахмал бўлади. Гречиха ёғининг бошқа ёрмалардаги ёрдан фарқи шундаки, узоқ сақланганда айнимайди. Гречиха ёрмасидаги оқсиллар алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарга бой.

Ишлов бериш усули ва сифатига қараб гречиха ёрмаси турлича хилларга ва навларга бўлинади.

Гречиха ёрмасидан гарғўша бўтқа ва бошқа таомлар тайёрланади. Гречиха ёрмаси сақлаш тўғрисида *Ёрма* мақоласига қаранг.

ГРИПП ВА ГРИППСИМОН ҚАСАЛ-ЛИКЛАР. Грипп ўткир инфекцион касаллик бўлиб, асосан юқори нафас йўллариининг зарарланиши ва умуман заҳарланишга хос ҳодисалар билан кечади. Грипп бемордан соғ кишиларга осон юқади ва йилнинг ҳар қандай фаслида кузатилади; грипп билан ҳамма; катта ёшли одамлар ҳам, болалар ҳам оғрийди. Гриппнинг яширин, яъни инкубацион даври 1—2 кун. Яширин даврининг қисқалиги, одамларнинг грипп билан оғришга жуда мойиллиги грипп эпидемияларининг тез тарқалишига сабаб бўлади. Грипп эпидемиялари тез-тез (ҳар 3—4 йилда такрорланиб туради, вақт-вақти билан бутун ер юзидagi аҳоли ўртасида ёйилади (пандемиялар деб шунга айтилади).

Грипп қўзғатувчиси вируслардир; грипп вирусининг бир неча тури маълум. Беморнинг бурун, оғиз ва томоқ шиллиқ пардаларида бўладиган грипп вирусини у акса урганда, йўталганда ва гаплашганда сўлак ёки бурун шиллимиши зарралари, томчилари билан ҳавога ўтиб, яъни ҳаво-томчи йўли билан, гоҳо рўзгор буюмлари орқали ҳам юқади.

Касаллик, одатда, тўсатдан бошланади. Беморнинг бирдан эти увушиб, қалтирайди, кейин гавда температураси 38—39°C гача (баъзан 40°C гача) кўтарилади. Бош қаттиқ оғриб, бутун аъзои бадан қақшайди, айниқса бел ва болдирлар зирқираб туради, дармон қуриб, иштаҳа йўқолади. Гриппда бемор ланж тортиб, уйқучан, баъзан аксинча, тажанд бўлиб қолади. Юз, кўзлари қизаради, бадани иссиқ бўлиб, қўлга сал нам уннайди. Гавда температураси кўтарилиши билан ёки бир оз кейинроқ беморнинг бурни битиб, оғзи қақрайди, тўш орқаси ачишиб туради, қуруқ йўтал келади. 3—5 кундан кейин температура пасайиб, бемор аста-секин соғайиб боради. Гриппдан кейин бирмунча вақт бемор дармонсиз, ланж тортиб, боши айланиб туради. Шу сабабли соғайгандан сўнг ҳам киши врач рухсатисиз айниқса, ёши қайтган кишиларнинг ишга тушиши ярамайди.

Грипп кўпинча зотилжам, пешана бўшлиқлари ҳамда ўрта қулоқнинг ялғиланиши, плеврит ва шу каби касалликлар билан асорат беради. Айрим ҳолларда грипп асорати юрак, бўғимлар, буйрак, мия ва мия пардаларини ҳам шикастлайди.

Грипп тарқалишига қарши курашнинг бирдан-бир усули беморни бошқалардан алоҳидалаб қўйишдир. Беморни алоҳида хонага, имкони бўлмаса ширма ёки парда орқасига ёт-

қизиб қўйиш керак. Бемор ётган хонани ҳўл латта билан тозалаб артиш, тез-тез шамоллатиб туриш зарур. Полларини ювиш учун хлораминнинг 0,2% ли ёки хлорли оҳакнинг кучсиз эритмалари (бир челақ сувга 1 ошқошиқ хлорли оҳак)дан фойдаланиш тавсия этилади. Беморнинг идиш-товоғи ва сочиғи алоҳида бўлиши даркор. Беморга тутилган идиш қайноқ сув билан ювилиб туриши лозим. Ишлатилган дастўмолларни юқорида айтилган концентрациядаги хлорли оҳак эритмасига бўктириб олиш зарур. Бемор билан мулоқотда бўлганда 4 қаватли докадан тикилган, ювилган ва яхшилаб дазмолланган боғлам (никоб) билан оғиз ва бурунни беркитиб олиш мақсадга мувофиқдир. Бола эмизадиган ва унга қарайдиган эмизикли онанинг шу қондага амал қилиши айниқса муҳим.

Грипп билан оғриган киши албатта врач назоратида бўлиши ва ётиши шарт. Овқат осон ҳазм бўладиган, тўйимли, сервитамин бўлмағи лозим, ачиқ ва шўр таомларни емаслик маъқул. Бемор кўп сувоқлик — иссиқ чой, қуруқ малина, липа гули дамламаси, иссиқ сўтга «Боржомин» минерал суви аралаштириб ичиб туриши керак. Врач кўрғунга қадар бирор дори-дармон, айниқса антибиотиклар ичиш мумкин эмас.

Гриппдан — респиратор вирус инфекциялари деган касалликлар группасини фарқлаш керак. 1953 йилгача бу касалликлар иситма катарлари, мавсумий катарлар, юқори нафас йўллариининг ўткир катарлари деган номлар билан аталиб келди. Респиратор вирус касалликларидан кўпроқ тарқаладиганлари аденовирус инфекциялари, парагриппоз касалликлар ва риновирус инфекциялардир.

Аденовирус инфекциялариининг уч формаси бор: юқори нафас йўллариининг ўткир катарли, фарингоконъюнктивал иситма, ичак формаси. Юқори нафас йўллариининг ўткир катарлида тумов бўлиб, кўпинча бемор қув-қувлаб йўталади, гоҳо ҳансирайди, ларингит ҳодисалари кузатилади; фарингоконъюнктивал иситмада аввалига бир томонлама конъюнктивит пайдо бўлади, кўз қовоқлари қизариб, шишади, айна вақтда томоқ ачишиб, бир оз тумов ва йўтал пайдо бўлади; ичак формасида бемор қорни оғриб ичи кетади, баъзан қайт қилади. Аденовирус инфекциялар барча формаларининг белгилари бирга қўшилиб кечиш ҳоллари ҳам кузатилади.

Аденовирус инфекциялари, асосан, мактаб ёшидаги болаларда учрайди, бироқ мактабгача тарбия ёшидаги болалар ва гўдакларнинг касалланиш ҳоллари ҳам кам эмас, уларда дард бирмунча оғир ўтиб кўпинча энцефалит ва отит сингари асоратлар беради. 6 ойга тўлмаган болалар, одатда, аденовирус инфекциялари билан оғирмайди. Бу касалликлар йилнинг

ҳар қандай фаслида пайдо бўлиши мумкин, лекин, грипп каби эпидемик тус олмайди. Бемор уй шароитида даволанса бошқалардан ажратиб қўйиши ва ётши шарт. Беморга гриппадаги каби даво ва парвариш қилинади.

Парагриппоз касалликлар юқори нафас йўллариининг ўткир катарит тарзида кечиб, аини вақтда ҳиқилдоқ яллиғланишига хос ҳодисалар (овознинг хириллаб қолиши, тез-тез қуруқ йўтал тутиб туриши) авж олади. 1—3 яшар болаларда ҳиқилдоқ анчагина зарарланган бўлса, сохта круп пайдо бўлиши мумкин; температура нормал ёки сал кўтарилди (37—37,3°C). Бактериал инфекция қўшилгудек бўлса, парагриппоз касалликлар пневмония ва отит сингари асорат бериши мумкин. Бу касалликка чақалоқ ва эмдиган болалар айниқса мойил бўлишади. 10 ёшдан ошган болалар ва катталар камроқ оғрийди. Касаллик кўпроқ йилнинг совуқ пайтларида қузатилиб, болалар коллективларида оммавий тус олиши мумкин. Бемор гриппадигдек даволанади ва парвариш қилинади.

Риновирус касалликларида бурун шиллиқ пардаси яллиғланади. Тумов билан бирга шиллиқ парда шишиб, нафас олиш қийинлашади, температура, одатда, нормал бўлади. Асосан, болалар оғрийди. Касаллик чақалоқ ва гўдакларда айниқса оғир ўтади, чунки бурундан нафас олишнинг қийинлашуви эмишга халақит беради. Бунда иложи бўлса, беморни бошқалардан ажратиб қўйиш керак.

Врач буюрганидек оёқларга иссиқ ванна қилиш, болдирларга горчичниклар қўйиш, бурун қанотларига скипидар мазн суртиш зарур. Гўдакларни эмизиш олдидан бурнини стерилланган вазелин мойи ёки ўсимлик мойига ҳўлланган пахта тампон билан тозалаш ёки врач буюрса, бурнига томир торайтирувчи дорилар томизиш тавсия этилади.

ГУЛИСУМБУЛ, г и а ц и н т — лолдошларга мансуб пиёзли ўсимлик. Ватани — Ўрта Осиё ва Жанубий Европа. Барглари розеткали камарсимон. Гуллари хушбўй, оддий ёки қатма-қат бўлиб, турли рангдаги шингилга йиғилган.

Гул етиштириш учун йирик ва яхши етилган пиёзлари танланади. Уларни кузда биттадан, юмшоқ чиринди тупроқ ва қўм аралашмалари (1 : 1 нисбатда) ўртача гултувакларга пиёзнинг 2—3 қисми экилади. Гултуваклар усти қоғоз қалпоқча билан ёпилиб, 6°C дан 10°C гача температурада сақланади. Совуқ сув билан меъёрида суғорилади. Пиёзлари 2—3 ой давомида илдиз отади. Униб чиққан майсалари 10 см бўлганда қоғоз қалпоқлар олиб ташланади, туваклар дераза тоқчасига қўйилади (астасекин ўсимликлар ёруғликка ўргатила-



Гулисумбул.

тонда очик ерларга экилган гулисумбуллар март-апрель ойларида гуллаб бошлайди. Гулисумбулни ёруғ яхши тушадиган юмшоқ қўмлоқ ерларга экиш керак.

ГУЛМОЙИ, ф о р е л ь — чучук сув балиғи. Тоза муздек сувли булоқларда, ҳовузларда, дарёларда ва кўлларда яшайди. СССРда дарё гулмойиси (ҳовузларда ҳам кўпайтирилади), товланувчи гулмойи (асосан ҳовузларда яшайди) ва кўл гулмойиси иқлимлаштирилган. Шакли ва ҳажмининг ҳар хиллиги билан фарқланади.

Ўзбекистонда кўл гулмойиси Орол денгизиде ва дарё гулмойиси Амударёда тарқалган. Уртача оғирлиги 70—300 г. Севан ва бошқа кўл гулмойиларнинг оғирлиги 150 г дан 1 кг гача.

Гўшти юмшоқ, пушти рангда ва мазали; пазандаликнинг ҳамма турлари учун яроқли.

ГУЛЯШ — мол ва қўй гўшtidан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўшт майда бўлақлар (20—25 г дан)га бўлинади, туз ва мурч сениб, пушти ранг бўлгунча қовурилади. Сўнг қозонга сув (1,5—2 стакан) ёки қуруқ шўрва қўйиб, димлаб қўйилади (40—45 минут). Бошқа қозонда пиёздоғ қилинади, томат-пюре ва ун қўшиб, қовуриш давом эттирилади, сўнгра гўшт димланганда ҳосил бўлган сели қўшиб қайнатилади. Қайлага майдаланган саримсоқ, дафна япроғи, таъбга кўра сариеғ қўшилади ва гўшт устига қўйилади. Таом тайёр бўлгунча димлаб пиширилади.

Гуляшнинг гарнирга қовурилган ёки қайнатиб пиширилган қарам, сабзавот қўйиб дастурхонга тортилади.

500 г лаҳм гўшт учун 2 ошқошиқ ёғ, 2 бош пиёз (100 г), 2,5 ошқошиқ томат-пюре, 1 ошқошиқ буғдой уни, 0,5 стакан сметана, таъбга кўра туз ва туйилган мурч, 2 дона дафна япроғи, бир бўлак саримсоқ керак бўлади.

ГУЛҚАНД — гулбарг бўлап шакардан тайёрланадиган ширинлик. Очилган қизил атиргул териб олинади, ўғирда туйиб, шакар аралаштирилади ва идишга солиб, офтобга қўйилади.

Гулбарглари яна туйиб, шакарга қориб идишга солинаверади. Офтобда узоқ туриб, шакар эзилган гулбаргларга сингади ва гулқанд ҳосил бўлади. Гулқанд халқ таъобатида бедармонлик, камқонлик, йўтал кабиларга даво сифатида истеъмол этилади. Гулқандни баъзи жойларда офтоби гулқанд деб ҳам атайдилар.

ГУЛҚОҒОЗ — матбаа усулида ёки қолип ёрдамида босиб гул, нақш ишланган қоғоздан иборат пардоз материалли. Гул нақш турли рангларда, замини бир ёки бир неча рангли қилиб тайёрланади. Гулқоғозлар ёғоч тахта рангига, матоларга, металл ва бошқа материалларга ўхшатиб бўялади, гули турли ўсимлик ва гулларнинг натурал ҳажмида ёки услублаштириб, аслидан катта ёки кичик қилиб ифодаланади.

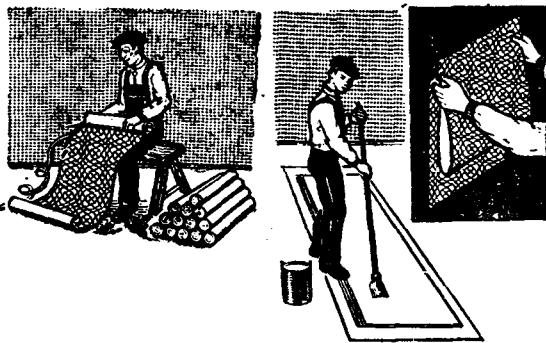
Мустақкам қоғозга босиб нақш ёки гул ишланган, металл, атлас ёки сатин матога ўхшатирилган, лакланган, нам ўтказмайдиган ялтироқ қатлам билан қопланган юқори сифатли гулқоғозлар деворнинг мавжуд нуқсонларини бекитади, интрьерни чиройли қилади. Қолип ёрдамида босиб, бўртма нақш ҳосил қилиб нақш, гул ишланган, шойига ўхшатирилган гулқоғозлар кўзага асил шойига ўхшаб кўрилади.

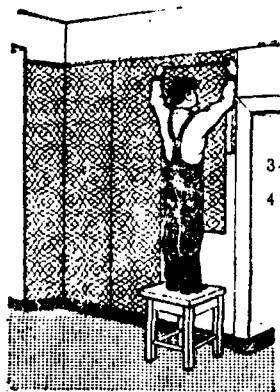
Металлга ўхшаб кўринадиган гулқоғозлар замини (фони) ва нақш, гули таркибида металл кукупи (алюминий, бронза) бўлган бўёқлар билан ишланади. Сатин матосига ўхшатиб ишланган гулқоғозлар бўёғи таркибида майдаланган слюда бўлганиги сабабли сатиндек ярқирайди. Гулқоғозлар ёруғликда аинмайидиган бўёқ билан бўяганидан узоқ йиллар ранги бузилмайди. Гулқоғознинг айрим турлари намни ўтказмайдиган, ювганда ранги аинмайидиган, ювувчи моддаларга чидамли қилиб махсус тайёрланади.

Орқаси (деворга ёпиштириладиган томони) елимли гулқоғоз туридан

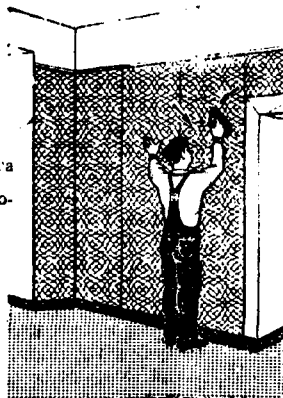
1-расм. Гулқоғоз четини кесиш.

2-расм. Гулқоғозга елим суркаш ва елимланган қоғозни тахлаш.





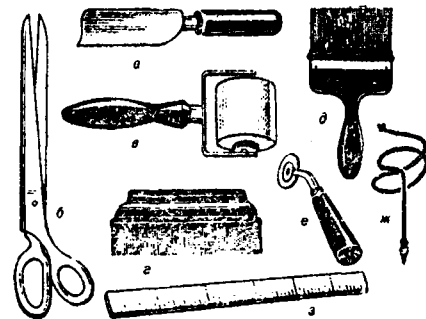
3-расм. Гулқоғозни деворга ёпиштириш.
4-расм. Ёпиштирилган гулқоғозни текислаш.



фойдаланиш қулай. Бундай гулқоғоз елими 2 хил: қуримайдиган ва деворга ёпиштириладиган ҳўлланадиган елим. Қуримайдиган елимли гулқоғоз ҳимоя пардаси билан қопланган бўлади, бундай гулқоғоз деворга ёпиштириладиганда ҳимоя учун қўйилган юпқа қоғоз олиб ташланади. Ҳўллаб ёпиштириладиган гулқоғоз намга чидамли бўлади, уни ёпиштиришдан аввал хона ҳароратидаги сувга солиб 30—60 секунд қўйилгач, кейин ёпиштирилади.

Гулқоғоз танлашда у ишлатиладиган хонанинг қандай мақсадларга хизмат қилиши, хонанинг ҳажми назарда тутилиши лозим. Майдони 9—12 м² бўлган кичик хоналар учун заминнинг ранги очик, унча кўзга ташланмайдиган майда гулли ёки катаксимон, тўрсимон майда нақшли гулқоғозлар тавсия қилинади. Бундай гулқоғоз хона ичини кўзга кенг қилиб кўрсатади. Хона майдони 15—20 м² бўлса, ҳар хил рангдаги йирик гулли гулқоғоз танлаш мумкин. Баландлиги 2,5—2,7 м ли хоналарга гули тик йўл тарзда ишланган гулқоғоз маъқул, баланд, аммо майдони тор хоналар учун гули горизонтал йўл-йўлсимо гулқоғоз ишлатилгани яхши, бунда хона анча паст бўлиб кўринади.

5-расм. Гулқоғозни елимлаб ёпиштириш учун керак бўладиган асбоблар: а — личок; б — қайчи; в — валик; г — текисловчи чўтка; д — четига елим суркашда ишлатиладиган чўтка; е — гулқоғоз бурчақларини қирқиш учун ишлатиладиган ролик пичоқ; ж — шоқул; з — лнеейка.



Гулқоғоз танлаётганда хона деразаларининг миқдори, улар қандай тартибда жойлашгани ҳам эътиборда тутилиши керак. Деразалар шимол томонда бўлса, ёрқин рангли (қизғиш, сариқ, пушти ва шу каби ранглар) гулқоғоз кўп ишлатилгани маъқул.

Агар деразаси жануб томонда бўлса, қорамтироқ (зангори, яшил, кул ранг, қорамтир) гулқоғозлар ишлатилгани яхши. Умуман, серқуёш Ўзбекистон шароитида ортиқча ёруғликни ютадиган қорамтироқ, оч яшил, оч зангори, гишт ранг гули кўп гулқоғозлар ишлатилгани маъқул. Қоронғироқ хоналарга ёрқин гулли: тилла ранг-сарғиш, қизғиш-сариқ, сарғиш-яшил гулқоғоз керак. Бу ранглар нурни қайтариб, хона ичининг анча ёруғ бўлишини таъминлайди.

Гулқоғознинг ранг ва гуллари хона ичидаги жиҳоз ва мебелларнинг рангига ҳам мос бўлиши керак. Масалан, ранги очик мебеллар қўйиладиган хонага қорамтир гулқоғоз ярашмайди, аксинча, қорамтир мебел қўйиладиган хонага очик рангли гулқоғоз номуносиб. Хона ичида ишлатилган безақ матолар (парда, мебеллар қопланган матолар) сергул бўлса, гулқоғоз сидирга рангда, майда гулли, катаксимон майда нақшли бўлиши лозим.

Гулқоғоз ёпиштирилганда ҳошияланадиган тасма қоғоз хонанинг баландлиги 2,5—3 м бўлса, эни 2—4 см ли бўлиши керак. Савдода бундай ҳошия қоғозлари эни 50 см гача бўлади, кўп қаторли гул ишланганидан уни ишлатиладиган жойига қараб бир нечта тасма қилиб кесиш мумкин.

Бир хилда майда гулли, тўрсимон майда нақшли гулқоғозга шу рангга яқин, лекин ранги сал тўқроқ ҳошия танлаш керак. Масалан, тилла ранг-сарғиқ гулқоғозга оч жигар ранг ҳошия ярашади ва ҳоказо. Ҳошия ўрнига багет ишлатас ҳам бўлади.

Баъзи йирик, умумий хоналарда ҳар хил гулқоғозлардан фойдаланиш мумкин (масалан, тахмонлар, деразаларнинг ўрталарини хонада ишлатилган гулқоғозга яқин, унга ранги

мос гулли бошқа гулқоғоз билан безатиш мумкин).

Бир хонали квартираларда асосий хоналар девори майин гулли, замини унча ёрқин бўлмаган рангли гулқоғоз билан, даҳлиз ва ошхона ёрқин рангли гулқоғоз билан қопланса, кўзга яхши ташланади. Икки хонали квартиранинг икки хонасини ҳам бир хил гулқоғоз билан қоплаш мумкин, бу — эшик очик турганда гўё иккала хона ўзаро қўшилиб кетгандек кўринишига ва кенг кўринишига сабаб бўлади. Гули бир хил ёки бир-бирига ўхшаш, фақат бошқа рангда ишланган гулқоғоз ҳам бир-бирига туташ икки хонани кенг қилиб кўрсатиши мумкин.

Гулқоғозларни елимлаш. Гулқоғозлар эни 500, 560, 600, 750 мм ли ўрам тарзида тайёрланади. Урамларнинг узунлиги 7,0; 10,5; 12,0; 18,0 м'гача бўлади. Хонага қанча гулқоғоз кетишини гулқоғознинг кенглиги ва узунлигига қараб аниқланади.

Гулқоғоз ёпиштириладиганда хона ичининг ҳарорати 5°С дан кам бўлмаслиги, елимланаётган девор текис, қуруқ бўлмоғи керак. Нам хоналар (масалан, ваннахона)га гулқоғоз ёпиштирилмаслиги лозим. Гулқоғоз хона ичида ремонт ишлари бутунлай тугагандан кейин (полни бўяшдан ташқари) ёпиштирилади. Сувалган девор чўтка билан арғиб-тозалаб чиқилади, фанер билан қопланган девор чоклари текисланади. Деворга илгари гулқоғоз ишлатилган бўлса, унинг қолдиқлари 2—3 марта иссиқ сув билан ҳўллаб қириб ташланади, оҳак, елимли бўёқлар билан бўялган девор ҳўлланиб, бўёқ қатлами қириб ташланади. Гулқоғоздан олдин, одатда, деворга оддий қоғоз (газета) ёпиштирилади, мойбўёқ билан бўялган деворга бундай қоғоз керак эмас; унга гулқоғоз тўғридан-тўғри ёпиштирилаверади. Елимланган қоғоз тоза ва қуруқ маъто билан суркаб ёпиштирилади, бу — қоғознинг текис ёпишувини таъминлайди. Қоғоз ёпишиб қуригандан сўнг орадан 4—6 соат ўтгач, уни яна бир кўздан кечириб, бўрттиб чиққан жойлари бўлса, немза билан қириб-нишқаб текисланади, кейин гулқоғоз ёпиштирилади.

Оддий ва ўрта даражадаги гулқоғозларнинг бир чети қайчи билан қирқилади (1-расмга қара), юқори сифатли гулқоғозлар эса иккала ёнидан қирқилади. Ёпиштиришга мўлжалланган гулқоғоз текис полга ташланган қоғоз устига ёйилади, чўтка билан елим текис суртиб чиқилади, четларига эса елим икки марта суркалади. Қалин гулқоғозларга икки марта елим суркаш тавсия этилади (олдин бир суркалгач, 5 минутдан кейин яна суркалади). Гулқоғозга елим суртиладиганда ўрамга узунлигига елим суркаш лозим. Гулқоғоз хонанинг ташқи девори бурчақидан дераза томонга ёпиштириб борилади (чок дераза томондаги гулқоғоз тагида қолши то-

рак, акс ҳолда деразадан тушган ёруғлик гулқоғоз чокларини хушук кўрсатиши мумкин). Гулқоғоз устидан тоза ва қуруқ мато ёки қоғоз қўйиб елимлаш керак, бу — гулқоғознинг кир, доғ бўлмаслигини, текис ёпишишини таъминлайди.

Гулқоғоз елими магазинларда сотилади, уни уйда ҳам тайёрлаш қийин эмас (қора буғдой уни ёки картошка крахмалидан фойдаланиш мумкин, 10 м² деворга 4,5 кг ун ёки крахмал сарфланади). Ун ёки крахмални илиқ сувга қориб, бир турдаги масса ҳосил қилинади. Сўнгра қайнатилган сувни секин қўйиб қориб турилади, тайёр бўлган елим элак ёки докадан ўтказилади. 5-расмда гулқоғоз елимлаш учун керак бўладиган аёбоблар кўрсатилган. (Вклейкаларга қаранг). **ГУРУЧ** — озиқ-овқат маҳсулотларидан бири. Гуруч ишлов бериш усулига кўра обжувозда оқланган, электр жувозда сидирилган, гуруч заводларда сайқаллаб-пардозланган ҳамда майдаланган навтарга бўлинади.

Обжувоз ва келида оқланган гуруч. Бу нав шולי қобигидан ажратилган ва оқишоғи эланган бўлиб, сиртидаги қизил, сариқ доғлар кетказилмаган, яъни пардозланмаган, сирти тарам-тарам қобирғали бўлади. Бундай гуруч энг яхши гуруч ҳисобланади.

Электр жувозда сидирилган гуруч. Бундай гуруч энг тоза ҳисобланиб, гуручнинг шולי қобиги остидаги пардаси сидирилиб, курмаги тозаланган бўлади. Лекин гуруч доналарининг сиртидаги тарам-тарам қобирга батамом сийқаланмайди. Бу навдаги гуруч оқишоқдан эланган ва курмаклардан тозаланган бўлса 1-сорт; қисман курмак, оқишоқ ва сариқ доналари бўлса 2-сорт қилиб чиқарилади.

Махсус машиналарда сайқалланиб-пардозланган гуруч. Пардозланган гуруч маржондек қилиб сайқаллангани учун сирти тарам-тарам қобирга бўлмайди, йилтироқ ва силлиқ бўлади. Бундай гуруч олий, биринчи ва иккинчи сорт қилиб чиқарилади.

Майдаланган гуруч (оқиншоқ). Обжувоз, кели, электр жувозда оқланганда гуручнинг тахминан 15—20%и майдаланиб кетади. Баъзан заводларда паст навдаги гуручларни 2, 3 ва 4 бўлакка майдалаб, оқишоқ тайёрланади. Оқишоқ сортларга бўлинмайди.

Ўзбек ошпазлигида гуруч фақат паловлар тайёрлашдагина эмас, балки бошқа қуюқ, суюқ ва ширин таомлар тайёрлашда ҳам кенг қўлланилади.

Сидирилган ва сайқаллаб-пардозланган гуруч палов, гарнир, лудинг, запеканка кабилар тайёрлаш учун жуда қўл келади. Оқишоқдан ёвғон хўрдалар, сутли ёки қатиқ қўшилган суюқ ошлар, мастава, шавла, ширгуруч, шунигдек биточка ва котлетлар

тайёрлаш мақсадга мувофиқдир. Гуруч эзилиб пишиши учун у совуқ сувга, эзилмасдан дона-дона бўлиб ишиши учун қайноқ тузли сувга солиниши лозим. Гуруч ва гуручли таомлар ёш болалар ва қариялар овқатига кўплаб ишлатилади. Қуруқ ўзи қайнатилган гуручнинг суви баъзи бир ошқозон-ичак касалликларига даво эканлиги халқ таъбаотида азалдан маълум (*Парҳез овқатлар мақола*сига ҳам қаранг).

ГҶШТ — сўйилган ҳайвон нимтаси ёки нимтасининг бир қисми; асосий озиқ-овқат маҳсулотларидан бири. Гўшт мазаси жиҳатидан турли хил озиқ-овқат маҳсулотлари билан яхши қўшилади, шунинг учун ҳам ундан кўп миқдордаги ҳар хил таомлар тайёрлаш мумкин.

Гўшт мушак, ёғ, қўшувчи ва суяк тўқималаридан ташкил тонади. Тўйимлилиги энг юқори бўлган мушак тўқимаси ўрта ҳисобда 73—77% суюқликдан, 18—21% оқсилдан, 1—3% ёғдан, 1,7—2% азотли экстракт моддадан, 0,9—1,2% ноазот экстракт моддадан, 0,8—1,0% минерал тузлардан иборат бўлади. Бундан ташқари мушак тўқимасида В₁, В₂, В₆, РР ва бошқа витаминлар мавжуд. Мушак тўқималаридаги оқсилларда инсон организми учун зарур бўлган барча аминокислоталар бор. Экстракт моддалар гўштга хушбўйлик беради ва овқат ҳазм қилиш безлари фаолиятини кўзгатади. Қўшувчи тўқималарда мушак тўқималарига нисбатан озиқ моддалари камроқ бўлади. Шунинг учун ҳам ҳайвон нимтасидаги қўшувчи тўқималари кўп қисмларининг (масалан, бўйин қисми, қорин девори, оёқларнинг пастки қисми) тўйимlilik қиммати нисбатан пастроқ бўлади. Суяк тўқимаси тўйимlilik жиҳатдан энг паст ўринда туради. Гўштининг калориялилиги ундаги ёғ тўқималарининг миқдорига боғлиқ. Тўйимlilik ва мазалилиги жиҳатидан энг яхши гўшт—1-категорияли гўшт ҳисобланиб, унда 14—16% оқсил, 10—17% ёғ мавжуд бўлади.

Одатда, кўпинча, етарли миқдорда ёғи бўлмаган гўштининг мазаси яхши бўлмайди, аини пайтда гўшт таркибида кўп миқдорда ёғ бўлиши ҳам унинг тўйимlilik ва лаззатлигини туширади, таом тайёрлашда қийинчилик туғдиради. Агар ёғ (айниқса мушаклар орасидаги ёғ) мушак тўқималари билан муайян нисбатда бўлса, мушак тўқималарини қатлам-қатламга бўлиб турса (бундай гўшт «мармар гўшт» дейилади), у гўштининг мазалилигини оширади ва ундан овқат тайёрлашни енгиллаштиради. Гўшздаги мушак, ёғ, суяк ва қўшувчи тўқималарнинг нисбати, унинг кимёвий таркиби ва тўйимlilik қиммати сўйилган ҳайвонларнинг тури, насли, жинси, ёши ва семизлиги, шунингдек, нимтанин у ёки бу қисмининг анатомик жойлашишига қараб белгиланади. Энг нозик мушак тўқималари

умуртқа бўйлаб, елка, бел ва думгаза қисмида жойлашади.

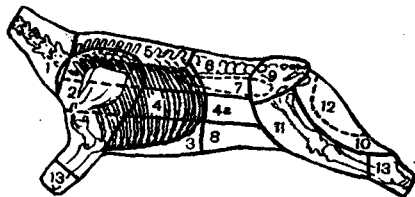
Гўшт сановати қорхоналари қўйилганда турларда гўшт ишлаб чиқариладилар: 1) совитилган, яъни гўшт нимталангач, камида 6 соат давомида (табiiй шароитда ёки совуқхоналарда) совитилган ва қуруқ қобик билан қопланган гўшт; 2) яхна қилиб совитилган, яъни мушаклар орасидаги ҳарорат 0°C дан 4°C гача бўлган совуқхоналарда сақлаб совитилган гўшт; 3)—6°C дан юқори бўлмаган температурада музлатилган гўшт.

Гўшт комбинатлари ва гўштни назорат қилувчи станциялар (бозорлар) да гўштни текшириб, нимтанингу муайян жойига унинг яхши сифатли эканлигини билдирувчи белги ёки штамптамга босилади.

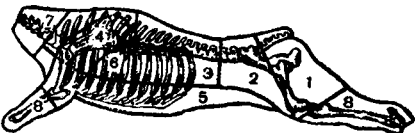
Гўштни чакана савдога чиқаришдан олдин ҳайвон нимтасини бўлакларга бўлиб, сортларга ажратилади. Бунда гўшт бўлакларининг мазалилик ва тўйимlilik хусусиятларини, мушак, суяк, қўшувчи тўқима ва бошқаларининг нисбатини ҳисобга олган ҳолда тузилган давлат стандартига амал қилинади. Агар сотувга қадоқланган гўшт тушадиган бўлса, ҳар бир бўлакнинг этикеткасида гўштининг тури, категорияси ва сорти кўрсатилган бўлиши лозим.

Гўшт уй шароитида бир неча кун мобайнида холодильникда сақланади.

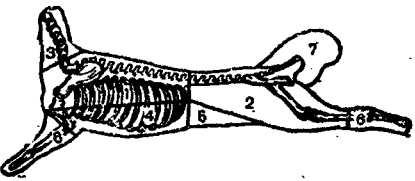
1-расм. Мол ва гунажин танасини тилимлаш. 1—бўйин, 2—қўл, 3—туш, 4—қовурга, 5—қовурга ва қўл гўштлири, 4—а ва 6—биқин, 7—пуштимағиз, 8—пешноб, 9—кос, 10, 11 ва 12—сон, 13—пайча.



2-расм. Бузоқ танасини тилимлаш. 1—сон, 2—биқин, 3—орқа қовурга, 4—қўл, 5—туш ва пешноб, 6—олд қовурга, 7—бўйин, 8—пайчалар.



3-расм. Қўй ва эчки танасини тилимлаш. 1—олд нимта, қўл қовурга, 2—орқа нимта, биқин, кос, думгаза ва сон, 3—бўйин, 4—туш, 5—пешноб, 6—пайчалар, 7—думба.



Янги сўйилган гўшт пушти ёки тўқ қизил рангли, хушбўй ҳидли, тўқималари эластик (гўштга бармоқ ботирилади, қўйиб юборилса ҳосил бўлган чуқурна дарров йўқолади) бўлади. Айниган гўшт кўнши рангли, ёпишқоқ, бадбўй ҳидли бўлади. Айниган гўштининг тўқималари эластиклик хусусиятини йўқотади.

Овқат тайёрлашдан олдин совитилган ёки яхна қилиб совитилган гўшт ювилади (яхшиси оқиб турган совуқ сувда ювган маъқул), кейин ундан тилим-тилим тасмалар кесиб олинади, майда суяклар тазаланлади, қаттиқ пайлар ва сиртидаги қуруқ қобиғи олиб ташланади. Гўшдан қайнатма, қовуриб, димлаб, ёпиб таом тайёрлаш мумкин.

Гўшт қайнатилганда ўзининг 40% га яқин вазнини йўқотади: ундан сув, экстракт моддалар, минерал тузлар ажралиб чиқади, улар суюқликқа айланиб, қуруқ шўрва (бульон) ҳосил қилади. Гўшдаги моддалар шўрвага кўпроқ ўтишини таъминлаш учун, яъни ўткир қуруқ шўрва ҳосил қилиш учун гўшт совуқ сувга солинади, қозоннинг қопқоғи ёпилиб, сув тез қайнаши учун олов баланд қилинади. Қайнаб чиққач, гўшт пишгунга қадар паст оловда милдириб қайнатиллади. Шу тахлитда пиширилган гўшт камсув бўлиб қолади; унинг таркибидagi оқсилнинг бир қисми шўрвага ўтади. Гўштни юмоқ ва сувли қилиб тайёрлаш учун гўшт бўлақлари қайнаб турган сувга солинади. Кейин қозон қопқоғи беркитилиб оловга қўйилади. Сув бир қайнаб чиққач, ҳосил бўлган кўпик қошиқ билан олиб ташланиб, олови пасаётирилади. Гўшт қайноқ сувга солинганда оқсиллар қисқариб, бужмайиб гўштининг ўзида қолади, натижада гўшт сувли ва майин бўлиб пишади, шўрваси эса унчалик ўткир бўлмайди.

Гўштни қайнатиб пиширишга кетадиган муддат турлича бўлиб, асосан, ҳайвон тури, унинг ёши ва семизлигига боғлиқ. Қари ҳайвонларнинг гўшти ёш ҳайвон гўштига нисбатан, мол гўшти қўй гўштига нисбатан анча узоқ пиширилади. Турли хил ҳайвонлар гўштини қайнатиб пишириш вақти нимта ёки бўлақларнинг катта-кичиклигига қараб ўзгаради (40 минутдан 3 соатгача).

Гўшт қовурилганда 37%га яқин вазнини йўқотади. Қовурилган гўшдаги сув буғланиб ажралади, экстрактив моддалар эса гўшда қолади, гўштининг сиртида қобиқ ҳосил бўлади. Ҳар қандай гўштининг пишганини унга вилка суқиб ёки бир оз эзиб аниқлаш мумкин (шундай қилинганда гўшдан тиниқ суюқлик — седи чиқади).

Музлатилган гўштни қовуришдан олдин 2—3 соат давомда аста-секин эритиш мақсадга мувофиқ. Бунинг учун гўшт сувда ювилиб, товоқ ёки тарелкада салқин жойга қўйилади. Гўштни сувда ёки иссиқ жойда эри-

тиш тавсия этилмайди, чунки унда гўшт ўзидаги кўпгина озиқ моддаларини йўқотади. Музлатилган гўштни эритмасдан қайнатиб пиширган маъқул.

Энг кўп истеъмол қилинадиган гўшт турлари: мол гўшти (катта қорамолнинг ёки 3 ойликдан катта бузоқнинг гўшти), қўй гўшти ёки эчки гўшти (катта ёки кичик ёшдаги қўй ва эчки гўшти), от гўшти. Мол, қўй ёки эчки гўшти тери ости ёғининг миқдорига, мушакларининг ривожланганлигига қараб (яъни семизлигига қараб) биринчи ва иккинчи категорияларга бўлинади.

Мол гўшти. Мол гўшти уч сортга ажратиб нимталанади. Биринчи сортга яғрин, тўш ва орқа (думғаза, сон, биқин) қисми гўштлири; иккинчи сортга курак, олдинги оёқ гўшти; учинчи сортга бўғиз, пай (орқа ва олдинги оёқлариники) киради. Тиниқ қуруқ шўрва ва шўрва пишириш учун суякли сон гўштидан, қовурга, умуртқа, олдинги оёқ қисмларининг гўшtlаридан фойдаланилган маъқул. Шчи ва карам шўрва учун одатда ёғлироқ гўшт (тўшнинг олдинги қисми) ишлатилади. Мол пайларидан пишириладиган шўрва узоқ қайнатилди ва у кўпича ўзига хос ҳидли, *лиқлик* сингари — пишқоқ бўлади. Пешноб: ва курак олди қовурғаларидан тайёрланган шўрва лаззатлигин билан ажралиб туради.

Қовуриладиган гўштли таомларни молнинг сон, кос, думғаза қисмидаги лаҳм гўшtlаридан тайёрлаган маъқул.

Димлаб пишириладиган таомларни сон, сирти ва тўш олдидаги гўшtlардан пишириш мақсадга мувофиқдир.

Гўштли қиймалар ва қийма таомлар учун думғазанинг ички қисми, соннинг пастки қисми, олдинги тирсақ атрофидаги гўшtlардан, шунингдек, болдир ва бўйиндаги лаҳмдан фойдаланиш мумкин. *Лиқ-лиқ* сингари яхна таом учун, одатда, мол пайчалари қўлланилади.

Бузоқ гўшти. Бузоқ гўшти уч сортга ажратиб нимталанади. Биринчи сортга тос, сон, орқа, бел қисмларининг гўшtlари; иккинчи сортга олд елка, олдинги қўл, курак атрофи, тўш ва пешноб гўшtlари; учинчи сортга бўйин қисми гўшtlари киради.

Бузоқ гўшти қуруқ шўрва учун унча мос эмас. Бошқа хил шўрвалар учун бузоқ тўши, пешноби, курак ва бўйин қисмларидан фойдаланилади. Бузоқ гўшти, одатда, духовкада қовурилади, қайнатилганда эса гўшт қайноқ сувга солиниб, паст оловда милдириб пиширилади. Бузоқ гўшtidан котлет, қийма тайёрланади. Бузоқнинг почалари *лиқ-лиқ* сингари яхна таомлар тайёрлашда ишлатилади.

Қўй ва эчки гўшти. Қўй гўштининг туси қора-қизил, эчки гўштининг туси ранг-қизғиш бўлади. Қўй ва эчки гўшти ҳам уч сортга бўлинади.

Биринчи сортга олд нимта (қўл, қовурга) ва орқа нимта (биқин, кос, думғаза, сон); иккинчи сортга бўйин (бўғизланган жойидан ташқари), тўш, пешноб; учинчи сортга бўйиннинг бўғизланган қисми, олдинги ва орқа пайчалар киради. Қари қўй ва эчкиларнинг гўшти қаттиқроқ ва ўзига хос ҳидга эга бўлади, ёш ушоқ молларда эса бундай ҳид дярли сезилмайди.

Қўй гўшtidан турли хил қайнатма, қовурма, димлама ва яхна таомлар тайёрлаш мумкин. Қўй гўшти, айниқса, Урта Осиё ва Закавказье ошпазлигида кенг қўлланилади. Ўзбек пазандалигида яхна таомлардан тортиб барча суюқ ошлар, палов, кабоб, қиймали ва қовурма таомларнинг кўпи, асосан, қўй гўшtidан тайёрланади. Урта Осиё халқларида қўй гўшти жинсига қараб, қўшқор гўшти ва солик гўштига ажратилади. Булардан ташқари сут қўзилар (1 ойдан 6 ойгача бўлган)нинг гўшtidан ҳам хушхўр тансиқ парhez таом тайёрлашда фойдаланилади ва бундай гўшт «шир-боз гўшти» деб аталади. Қоракўл тери учун сўйилган қўзичоқларнинг гўшти эса «барра гўшт» деб аталади. Ундан яхна таомлар, қовурмалар тайёрланади. Қўй гўшtidан қайнатма шўрва пишириш учун тўш, қовурга, олдинги оёқнинг илкли қисмидан фойдаланган маъқул. Буйрак атрофи ва сон гўштини йирик-йирик тўғраб, қовуриш мақсадга мувофиқ. Қийма гўшт маҳсулотларини қўл, қовурга, бўйин қисмларининг гўшtlаридан тайёрлаш мумкин. Уриб юмшатишдан котлет учун қўйнинг орқа қисми гўшtidан фойдаланилади.

От гўшти пазандаликда, асосан, қазин тайёрлаш ва баъзи таомлар (палов, норин ва қовурмалар)га қўшиш учун ишлатилади. От гўштининг ранги тўқ қизил, мушак тўқималари йирик ва қаттиқ бўлади. Ўзбек пазандалигида гўштининг юқориди санаб ўтилган турларидан ташқари баъзан, туя, кийик, олжар (архар), жайран гўшtlаридан ҳам фойдаланилади. Гўштининг бошқа хиллари ҳақида (*Илвасинлар. Уй паррандаси. Қуён ёшти* мақолаларига қараи).

ГҶШТЛИ РУЛЕТЛАР — сур (дудланган), дудлаб пиширилган ва пиширилган мол ёки қўй сонидан тайёрланган маҳсулотлар.

Гўштли рулетлар тайёрлаш учун тузланган сон гўштининг суякларини олиниб, лаҳм қисми чўзинчоқ қилиб ўралади ва каноп билан маҳкам боғланиб дудланади (дудланган рулетлар) ёки пиширилади (пиширилган рулетлар). Рулетларни дудлаб, сўнг пишириш ҳам мумкин.

Мол ва қўй гўшtidан дудлаб пиширилган рулетлар фақат орқа сонидан тайёрланади.

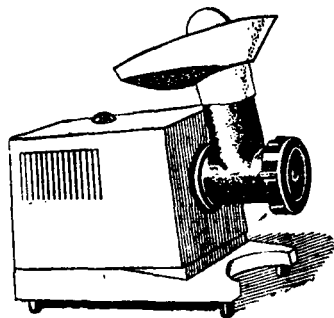
Рулетлар дастурхонга яхна газак ва қовурилган ҳолда тортилади. Уй шароитида рулетларни қоронғи ва салқин жойда сақлаш лозим. Целлофан, пергамент ёки озиқ-овқат фоль-

гаси (нам ўтказмайдиган қоғоз)га ўраб пиширилган рулетларни холо-дильникда икки суткадан ортиқ сақ-лаш тавсия этилмайди. Кесилган қай-натилган рулетни харид қилган кун-иёқ истеъмол қилиш лозим.

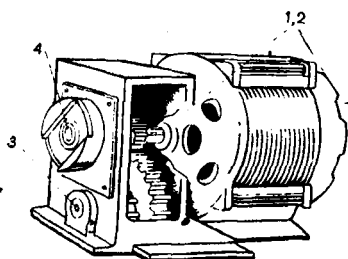
ГУШТЮМШАТГИЧ. Турли хиллари ишлаб чиқарилади. Корпуси тўғри тўртбурчак шаклдаги пластмассадан ишланган гўштюмшатгич қулай. Кор-пуси ичида ўткир учли тароқсимон кескичлар набори ўрнатилган. Кескич тишлари баланд ва қаттиқ бўлиб, тур-ли қалинликдаги гўшт бўлақларини юмшатиб майдалай олади. Бундай гўштюмшатгич қисмларга осон ажра-лади (уни тозалаш учун) ва осон йиғилади. Гўштюмшатгичлар сиртида қирқувчи юпка тишлари (валикка оралиқ пластмасса қалқалари ўрна-тилган тишли дисклар) бўлган гал-так шаклида, гўштни юмшатиш учун усти тарам-тарам бўлган болгача ва гўшт ҳамда суякларни чопиш учун болтача шаклида ҳам ишлаб чиқа-рилади.

ГУШТҚИЙМАЛАГИЧ, электр гўштқиймалагич — махсулот-ларга ишлов беришда меҳнатни анча осонлаштирадиган, таом тайёрлашда вақтни тежайдиган машина. ЭМ-Л2 гўштқиймалагичнинг умумий кўрини-ши 1-расмда кўрсатилган. Унга қў-шиб бериладиган алмашинадиган де-таллар-насадка (ўтказгич)лар ёрда-мида гўштқиймалагични тезда сабза-вот майдалагичга, сабзавот ва мева-лар тўғрагичга айлантириш мумкин.

1-расм. ЭМ-Л2 маркали гўштқиймалагич.



2-расм. Гўштқиймалагичнинг ҳаракатлан-тириш механизми. Ишқиланувчи қисмларини мойлаш жойлари: 1, 2 — подшипниклар; 3 — редуктор ўқи; 4 — редукторнинг чиқувчи тў-ғини.



1 кг гўштга ишлов бериш учун 5—7 минут, сабзавот ёки мева учун эса 3—6 минут вақт кетади.

Истеъмол қуввати 100 Вт га яқин; насадкалар комплекти билан оғирли-ги 6,5 кг. Гўштқиймалагичдан фойда-ланишда қатор қоидаларга риоя қи-лиш керак: унга махсулот солмай 5 минутдан ортиқ салт ишлатиш, 30 минутдан ортиқ узлуксиз ишлатиш, махсулотларни итариш учун турли нарсалардан фойдаланиш, юртма механизмини қисмларга ажратиш тавсия этилмайди.

Ишлатилиб бўлингач, барча де-таль-насадкаларни илик сув билан ях-шилаб ювиш керак. Гўштқиймалагич қуруқ жойда сақланиши лозим. Юртманинг 2-расмда кўрсатилган жойларини йилига икки марта мой-лаш керак.



ДАЗМОЛ. Плита устига қўйиладиган ва электр дазмоллар ишлаб чиқари-лади. Дастаси олиннадиган ёки олин-майнадиган плита да з м ол газ плита-лари, электр плитачалари ва бошқа иситиш асбобларининг устига қўйиб қиздирилади (1-расм).

Электр дазмол автоматик терморегуляторли (2-расм), терморегулятор ҳамда намлагичли (3-расм) қилиб чиқарилади. Дазмол терморегуляторининг кўрсаткичи «шелк» («ипак») деб ёзилган бўлимига суриб қўйилганда дазмол тагининг темпера-тураси 115°C дан 140°C гача, «шерсть»-«мовут»да 140°C дан 165°C ва «льня-ные ткани» («зигир толали мато»)да 190°C дан 230°C (дазмол қилишда энг юқори температура) оралиғида ўзгариб туради. Терморегуляторли дазмолларнинг истеъмол қилиш қув-вати 750—1000 Вт.

Терморегуляторли ва намлагичли электр дазмолнинг 150 см³ сиғими сув идишчаси бор. Дазмол ураётган-да сув томизгичдан қизиган дазмол тагига тушади ва ундаги тешикчадан буғ ҳолатида чиқиб матони намлайди. Идишчага бир марта солинган сув 20—30 минут узлуксиз дазмоллашга етади. Бугсиз ҳолда ҳам дазмоллаш мумкин. Сув идишчаси деворларининг қуйқа босишидан ва буғ чиқадиган тешикларнинг ифлосланиб қолишидан сақлаш учун унга қайнаган сув қўйи-лади. Дазмол уриб бўлгач, қолган сувни тўкиб ташлаш керак.

Унча катта бўлмаган йўл дазмоли ва махсус «Стрелка» дазмоли шим тахнини дазмоллашда жуда қўл келади.



1-расм.



2-расм.

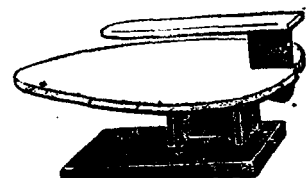
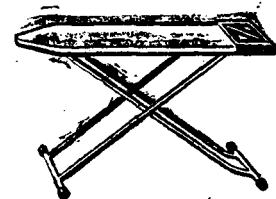


3-расм.

ДАЗМОЛ ТАХТА қаттиқ дарахт нав-лари (қайин, қора қайин ва бошқа-лар)дан тайёрланади. Сирти юмшоқ бўлиши учун наматга ўхшаш мато билан ўралади. Тахтанинг олд томони ярим доирасимон шаклда бўлиб, даз-молланадиган кийимни унга ўрнатиш қулай. Тахминий ўлчамни (см би-лан): узунлиги 110—120, кенлиги 30—35, баландлиги (пол сатҳидан) 75—90. Турли-туман тузлишдаги хиллари бор. Металл оёғи йиғиб қў-йиладиган хили уй ичида сақлашга қулай. Тахтасининг бир (орқа) чети-да дазмол қўйиладиган металл таг-лик бор, баъзиларида кийим ени ва майда нарсаларни дазмоллашга қу-лай бўлган қўшимча ингичка тахтаси ҳам бўлади.

ДАЗМОЛЛАШ учун электр қуввати билан қиздириладиган дазмоллар қу-лай. Айниқса дазмоллаш учун зарур ҳарорат ҳосил бўлганда ўзи ўчиб, яна ёниб турадиган, сув буғи пуркай-диган дазмоллар яхши (Дазмол ма-қоласига қаранг). Матолар ҳар хил (пахта, зигир, жун толасидан, табийи ва сунъий ипақлардан, кимёвий тола-лардан тўқилган) бўлгани учун ҳар хил ҳароратда дазмолланади. Кимё-вий толалардан тўқилган матолар дазмолланаётганда дазмол қаттиқ қиздирилмаслиги, табийи ипак ва жун матоларга эса қаттиқ қиздири-лиши керак, пахта ва зигир толаси-дан тайёрланган матолар намлаб ёки сув пуркаб дазмолланади. Дазмоллаш

Дазмол тахталар.



учун дазмол тахтасидан фойдаланган маъқул (*Дазмол тахта* мақоласига қаранг).

Пахта ва зиғир толасидан тўқилган матолардан тикилган кийим-кечак намлаб (сув пуркагичдан фойдаланиб ёки ювилгандан кейин яхши қуригмай) дазмолланганда дазмолдан силлиқ чиқади. Намлаб, кийимнинг энг қалин жойлари ичкарида қолдириб ўралади, икки соатча шу ҳолича қўйилади. Чойшаб, дастурхон каби буюмлар дазмоллангандан сўнг бир оз тахлаб қўйилади; улар ўнг томондан, кашталиқ жойлари эса орқа томондан дазмолланади. Крахмалланган матоларга камроқ қиздирилган дазмол билан дазмолланади.

Жун матолар намланган юпқа оқ мато (юпқа сурп, икки қават дока) устидан дазмолланади, жун матолар устига ҳўллаб қўйилган мато яхши қуригунча дазмолланаверади. Бўртма гулли қилиб тайёрланган креп ва матолар қуруқ (намланмай) дазмолланади. Дазмолни кийим устида қолдирмаслик керак.

Шойи матоларни қурийтиб ёки намлигида орқа томондан ёки пахта толасидан тўқилган юпқа қуруқ мато қўйиб дазмолланади. Яхши қуримаган кийимларнинг чоклари, қалин жойлари баъзан дазмолдан кейин ялтираб қолиши мумкин, уни йўқотиш учун ялтираган жойни ҳўллаб сиқиш, бир муддат буг устида тутиб гуриш, қурийтиб, кейин орқа томондан юпқа мато қўйиб дазмоллаш лозим. Астарлик матолар (сатин, саржа ва шу кабилар) одатда яхши қурийтиб дазмолланади, нам ҳолида дазмолланса ярқирамайдиган бўлиб қолади. Жу-жунчанинг нам жойлари дазмолдан кейин доғ бўлиб кўринади, шунинг учун уни текис қурийтиб, орқа томондан дазмоллаш керак. Ипак трикотаж кийим-кечақлар дазмолланмагани маъқул, агар зарур бўлса, тескари томондан ёки устига зиғир толасидан тўқилган мато қўйиб, қаттиқ қизмаган дазмол билан дазмоллаган маъқул.

Айрим жун матолар (масалан, парусина) эскирганда ялтираб қолади, бу мотадан тикилган кийимларнинг ялтираб қолган жойлари зиғир толасидан тўқилган ҳўл мато қўйиб дазмолланади, мато ҳўлланиб, суви сиқилади, кейин ялтираган жойга қўйиб қиздирилган дазмолда дазмолланади.

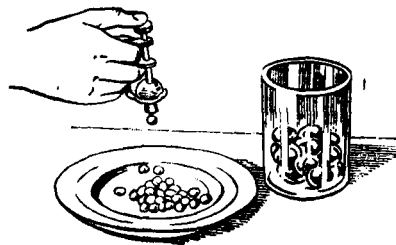
Бахмал ва вельвета кийимларни ёстиқ устига қўйиб ёки осиглиқ ҳолида дазмолланади (*Кийим* мақоласига ҳам қаранг).

ДАЛЬТОНИЗМ — ранг-тусларни ажрата олмасликдан иборат кўз камчилиги, нуқсон. Ранг-тусларни нормал ажрата оладиган одам уч асосий тусни — қизил, яшил ва бинафша рангини гидроқ эади (*Кўз* мақоласига қаранг). Қизил рангини ажрата олмайдиган киши уни қора, тўқ яшил, тўқ жигар ранг тус билан, яшил тусни эса оч

сарик, оч кул ранг, оч жигар ранг билан адаштиради. Яшил рангини сеза олмайдиган кишига у тўқ сарик, оч пушти бўлиб, қизил ранг эса оч яшил, оч жигар ранг бўлиб кўринади. Бинафша рангини ажрата олмаслик барча рангларни қизил ёки яшил тусла кўринга олиб келади. Баъзи ҳолларда эса қизил ёки яшил рангларни сезиш, ажратиш хусусияти пасайганроқ бўлади холос.

Тугма ва турмушда орттирилган дальтонизм фарқланади. Ранг-тусларни яхши ажрата олмасликка алоқадор дастлабки белгилар пайдо бўлиши биланоқ, кўз врачига бориш керак, чунки турмушда орттирилган дальтонизм кўз ёки марказий нерв системаси касаллигининг оқибати бўлиши мумкин. Дальтонизмда рангини кўриб билишдаги камчиликларни беморнинг ўзи ҳам, атрофдагилар ҳам узоқ вақтгача пайқамай юриши мумкин. Кишининг ранг-тусларни сезиш қобилиятини текшириб туриш хусусан ёшларнинг касб танлашида (транспорт ҳайдовчиси, денгизчи, учувчи, химик ва бошқа касбларни танлашида) амалий жиҳатдан катта аҳамиятга эга. Чунки ранг-тусларни тўғри гидроқ эа олиш қобилияти бўлмаса ишлаб чиқариш ва транспортда бахтсиз ҳодисаларга сабаб бўлиши мумкин.

ДАНАКАЖРАТКИЧ — олчадан данакни чиқариб ташлайдиган мослама. Олчалар ликопчага солинади ва бармоқ билан стерженчани тез босиб данаги чиқарилади. Олча ва олхўри данакларини ажратадиган комбинацион



данакажраткич ҳам ишлаб чиқарилади. Данакажраткич гигиенага анча мос бўлиб, кўпинча фойдаланиладиган шпилькаларга нисбатан қулай ва данакни тез ажратади.

ДАРПАРДА — *Парда* мақоласига қаранг.

ДАСТУРХОН БЕЗАШ — пазандалик санъати ва меҳмон кутиш одатининг таркибий қисми. Тайёр таомларни дил билан дастурхонга тортиш ва ҳўрак асбоблари (қошиқ, вилка, пичоқ ва бошқалар)ни жой-жойинга қўйиб, зиёфат учун қулай шаронт ҳозирлаш ҳам санъат ҳисобланади. Шаронтга қараб дастурхон палос устида, сўри ёки чорпоёда, хонтахта ёки стол устида тузалиши мумкин. Дастурхон палос устида, сўри ёки чорпоёда тузаладиган бўлса, чор атрофига кўрпа-

чалар солиниб, ёнбошлаш учун ёстиқлар қўйилади. Ўртага хонтахта қўйилиб, устига дастурхон ёзилади. Қапд-қурс, мева-чева ва нон патиласларга безаб қўйилади. Иссиқ овқат тортишдан олдин дастурхон йиғиб олиниб, қайта тўшалади. Дастурхонни ерда (оёқ остида) тузаб қўйишдан кўра, хонтахта, стол устида тузаш маъқул. Айниқса, катта зиёфат, тўй, байрам дастурхонлари ўзига хос қондага мувофиқ тузалари. Столлар майдондаги шаронтга қараб «Г», «Т», «П», «Ш», «С» каби шаклларда жойлаштирилади, атрофига стуллар қўйилади. Стол устига дастурхон ёзилади. Ёйиладиган дастурхоннинг рангини қўйиладиган идиш ва таомларга мос тўшмоғи лозим. Дастурхон ўрнида қизил, қора, йўл-йўл ёки катта-катта гулли читлардан фойдаланиш тавсия этилмайди. Ҳар бир меҳмон учун стулнинг қаршисига биттадан ликопча қўйилади. Ликопчанинг ўнг томонига қошиқ билан вилка (юқорига қаратиб), чап томонига пичоқ (ўткир томонини ликопчага қаратиб) қўйилади. Рюмка, фужер ва пиёталар, ликопчанинг олдида қўйилади. Столнинг ҳар жой-ҳар жойинга туз, мурч, сирка солинган идишлар ва стаканларда тахланган қоғоз салфеткалар қўйилади. Агар салфетка ўрнида кичик сочқ қўйилган бўлса, ҳар киши учун биттадан ликопча устига тахлаб қўйилади. Барча идиш ва ҳўрак асбобларининг ранги, шакли, гуллари ва турни бир хил бўлса, дастурхон жуда чиройли безалади. Гулдонларда гуллар турса яна ҳам яхши.

Тайёрланган яхна овқат (салатлар, қазни, яхна гўшт, яхна жигар, ҳасип ва бошқа)лар лаган ёки ликопларда қўйилади. Қапд-қурс тақсимча ёки вазаларда, тармсва ёки резаворлар ювилган ҳолда ликоп ёки вазаларда, қовун-тарвузлар эса сўйилган ҳолда ликоп ва лаганларда қўйилади. Нон, сомса, қатлама кабилар дастурхонга шундай жойлаштирилиши керакки, ҳар бир меҳмон ўридан кўзгалмасдан ўзига кераклик неъматдан ола олсин. Агар тўй, банкет, юбилей ва байрам дастурхонига ичимликлар қўйиладиган бўлса, шишаларнинг орзи очилган ҳолда қўйилади. Шампан vinosи ва минерал сувлар безосита истеъмол қилиш олдида очилади. Тўй дастурхонига қўйиладиган нон одатда (2, 4 тадан) жуфт-жуфтлаб, таъзия дастурхонига эса (1, 3 тадан) тоқ-тоқлаб қўйилади. Ўзбекча дастурхон безашининг ўзига хос таркиб овқатлардан ташқари жами неъматлар дастурхонга бирданга қўйиб қўйилади. Бу мезбонни ортиқча ташвишдан халос қилади. Зиёфат бошланишида меҳмонлар мева-чевалар билан чой ичиб, яхна овқатлардан тановул қилганларидан сўнг дастурхонга суяқ иссиқ овқат тортилади, зиёфат тугаши олдида эса қуюқ иссиқ овқат берилади (Вклейкаларга қаранг).

ДАФН ЭТИШ НАФАҚАСИ ишчи, хизматчи ёки колхозчи вафот этган тақдирда, шунингдек ишчи, хизматчи ва колхозчиларнинг ўз қарамоғида турадиган оила аъзолари вафот этганда берилади. Бу ҳолда марҳумнинг эр ёки хотини, шунингдек, 18 ёшга тўлмаган ёки, ёшидан қатъи назар, меҳнатга қобилиятсиз болалари, ака-укаси, опа-сингиллари ҳамда ота-онаси, бува ва бувиси оила аъзолари ҳисобланади. Нафақа миқдори (5 сўмдан 20 сўмгача) марҳумнинг ёши ва турар жойига (шаҳарда, ишчи посёлкаси ёки қишлоқда) боғлиқ. Ердам марҳумнинг оила аъзоларига ёки дафн маросимини ўз зиммасига олган шахс ёки муассасаларга, оила аъзолари вафот этганда эса — ходимнинг ўзига берилади.

Нафақа ўлим ҳақидаги гувоҳномага асосан социал страхование органи томонидан белгиланади. Оила аъзолари вафот этган ҳолларда гувоҳномадан ташқари турар жой эксплуатацияси идораси (ЖЭК), халқ депутатлари посёлка ёки қишлоқ Советининг справкаси керак бўлади. Справкада марҳумнинг ёши, оила бошлиғига қайси томондан қариндошлиги, унинг қарамоғида туриш-турмаслиги кўрсатилади.

ДАФНА ЯПРОҒИ (лавр япроғи) — тропик ва субтропик мамлакатларда усувчи дафна дарактининг қуритилган бари; СССРда Қавказ ва Кримнинг Қора денгиз соҳилларида ўсади. Пазандаликда ишлатиладиган дафна япроғи тўқ яшил, калта бандли, хушбўй, тахир бўлиб, ёниқ идишда қуруқ жойда сақланади.

Дафна япроғи овқатга ўзига хос таъм ва хушбўйлик беради. У қўй ва мол гўшtidан тайёрланган овқатларга, шўрваларга, шунингдек, соус ва маринадларга қўшилади. Одатда дафна япроғи суяқ овқатларга пишишидан 5 минут олдин, қуюқ овқатларга 10 минут олдин солинади. Узоқ қайнатилган дафна япроғи овқатни тахир қилади.

ДАЧА (БОҒ-УЙ) ҚУРИЛИШИ КООПЕРАТИВИ — ўз маблағлари ҳисобидан дача қуриш, шунингдек унда кейинчалик фойдаланиш ва бошқариш учун граждaнларнинг кўнгил-

ли бирлашмаси. Кооператив тузиш учун 18 ёшга тўлган, шахсий мулк ҳуқуқи асосида дачаси бўлмаган ва бошқа дача қурилиши кооператив аъзоси бўлмаган камида 10 граждaн бирлашиши талаб этилади.

Дача қурилиши кооперативи корхона, муассаса, ташкилот тавсиясига кўра, улар жойлашган маҳаллий Совет (шаҳар, район, посёлка) ижроия қомитети қарори билан тузилади. Ижроия қомитет бундай кооперативнинг фаолиятини қузатиб, назорат қилиб ҳам боради. Кооператив аъзоларининг умумий йиғилишида унинг Устави қабул қилиниб, у ижроия қомитетда рўйхатга олингандан сўнг кооператив юридик шахс ҳуқуқига эга бўлади. Кооператив жумладан: ер участкасини муддатсиз фойдаланишга олади; у ерда боғ-уй, хўжалик-хизмат қурилишлари қуради (қурилишнинг тўла қийматини банкка ўтказганидан сўнг); дачани қуриш ва фойдаланиш билан боғлиқ шартнома-лар тузади; кооператив аъзоларига маданий-مائийши хизмат кўрсатади.

Белгиланган тартибда намунавий лойиҳа тасдиқлангандан кейин қурилишнинг ҳажми ва муддати ер участкасини кооперативга бериш актида кўрсатилади. Битказилган қурилиш кооперациянинг мулк ҳисобланади ва ўзини қоплаш асосида фойдаланилади.

Кооперациянинг пай взносовларини тўлаш тартиби кооператив аъзоларининг умумий йиғилишида белгиланади. Агар кооперация аъзоси шахсан дача қурилишида иштирок этса, кооператив правлениеси пудратчи қурилиш ташкилоти билан келишиб, пай миқдорини белгилашда унинг меҳнат сарфини ҳисобга олади. Кооперативнинг ҳар бир аъзосига тўлаган пай миқдори ва оила аъзолари сонига қараб доимий фойдаланиш учун дача ёки алоҳида хона берилади, бунда турар жой майдони белгиланган нормадан ошмаслиги керак.

Дача қурилиши кооперативининг олий органи аъзоларининг умумий йиғилишидир. Бундай йиғилиш йилда камида 2 марта чақирилади. Йиғи-

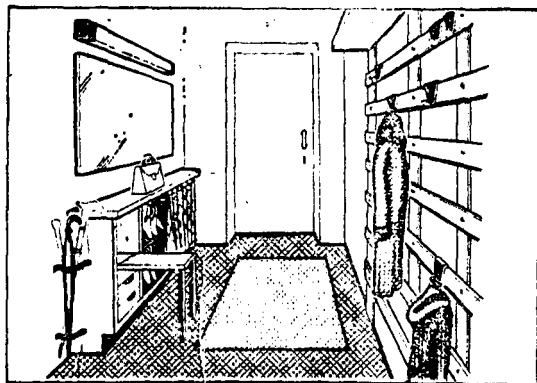
лишда кооперативга қабул қилиш ёки унда чикариш; қурилиш плани ва сметасини тасдиқлаш; дача биноларини тақсимлаш; кириш ва пай взносовлари, дачани ушлаб туриш ва дача хўжалигини олиб бориш тўловлари миқдорини белгилаш ва бошқа масалалар кўрилади. Дача қурилиши кооперативининг правлениеси раис бошчилигида 2 йил муддатга сайланади; у кооперативнинг кундалик бошқарув ишларини олиб боради.

Дача қурилиши кооперативи Уставига мувофиқ унинг аъзоси қуйидаги ҳуқуқларга эга: кооперативнинг бутун мавжудлик даврида ўзига берилган бинода оиласи билан истиқомат қилиш; истаган вақтда ўз ихтиёри билан кооператив составидан чиқиш; кооператив аъзолари умумий йиғилиши руҳсати билан ўз пайини ва дачасидан фойдаланиш ҳуқуқини ўзи билан яшаб келадиган ота-онаси, эри ёки хотини, шунингдек боласи номига ўтказиш. Уставни бузган ҳолларда пай аъзолари кооперативдан ҳайдаллишлари ва бошқа дача бермаслик шарти билан суд тартибда барча яшовчилари билан чиқариб юборилишлари мумкин. Чиқиб кетган аъзога пай пули (баланс қиймати билан) умумий йиғилишда ўтган йил ҳисоботи тасдиқлангандан кейин 3 ой ичида қайтарилади.

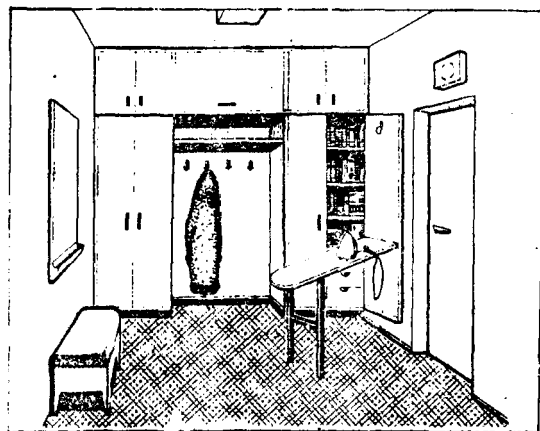
Кооператив аъзоси вафот этган тақдирда унинг пайи умумий асосда ворисларга берилади (қараг *Ворислик*), бироқ дачадан фойдаланишда пай аъзоси ҳаётлиги вақтида у билан бирга яшаган ворис имтиёзли ҳуқуққа эга бўлади. Бошқа ворисларга эса пайнинг тегишли қисми берилади.

Кооперативлар ва унинг аъзолари ўртасидаги жанжалларни суд тартибда кўришга рухсат этилган.

ДАҲЛИЗ (европача уйларда) нинг асосий жиҳози вешалка. Вешалканинг қозниги ёки илмоғи пол сатҳидан тахминан 190 см баландликда бўлиши керак. Унинг қуйи қисмида оёқ кийимлари учун яшик бўлади (баландлиги 15—18 см дан ортиқ бўлмагани маъқул), яшик билан пол оралиғига ҳар куни кийилаётган оёқ кийимлари



Чапда (1-расм) вешалка ва оёқ кийимлари яшиги билан жиҳозланган даҳлиз. Унда (2-расм) шкаф билан жиҳозланган даҳлиз.



қўйилади. Бу яшиқнинг чуқурлиги 35 см дан ошмаслиги керак. Яшиқ тортомаларидан бирида пойабзал мойлар, чўткалари, бошқа тортомаларида эса кийим чўткалари, оёқ кийимлари туради. Пойабзал учун чуқурлиги 15 см келадиган махсус яшиқча қилиш ҳам мумкин (1-расм), унда пойабзал тик (вертикал) қўйилади. Эшиги ён томонга суриладиган бўлиши, эшик ўрнида парда ишлатилиши ҳам мумкин (парда юқоридан тортилган симга ҳалқачалар орқали ўрнатилади, ҳалқачалар парданинг сурилишига қулай). Вешалка қўйи қисмининг бир ёнида баландлиги 40—45 см келадиган яшиқча бўлса, ундан оёқ кийимлари кияётган пайтда курси сифатида фойдаланиш ҳам мумкин. Агар даҳлизнинг кўчадан кириладиган эшиги ён деворга томон очилиб, эшик очилганда бурчак ҳосил бўлса, бу бурчакда болаларнинг йиғма қоляскаси ва шу каби буюмларни тик қўйса ҳам бўлади. Ҳатто, хунук кўринмаслиги учун шифдан бурчакни парда билан тўсиб қўйилса ҳам яхши бўлади. Даҳлизда турли мақсадларга хизмат қиладиган шкафлар қўйилиши мумкин, 2-расмда даҳлиз учун қулай шкаф кўрсатилган, шкафнинг ўртаси вешалкага жуда муносиб. Вешалканинг юқори қисмида бош кийимлари учун токча бор. Агар квартирада хўжалик буюмлари учун алоҳида шкаф бўлмаса, суратда кўрсатилгандек шкаф қўриб, унинг бир қисмидан (40×60 см) шу мақсадда фойдаланиш мумкин.

Даҳлиз деворчада кўзгу ҳам ўрнатилади. Бу кўзгу турли ҳажм ва шаклда бўлиши мумкин: катта бўлса, деворга рамка билан ёки фақат қўйи томонидан рейка билан ўрнатилиши мумкин. Кўзгу кичик ҳажмда бўлса остига чўтка каби кичик буюмлар солиб қўйиладиган яшиқча қоққан маъкул (яна *Кўзгу* мақоласига ҳам қараган).

ДЕВОРЛАРНИ ПЛИТКАЛАР БИЛАН ҚОПЛАШ. Хоналар (ошхона, ванна ва бошқа хоналар)нинг ички деворларини қоплаш учун сирли ке-

рамка (сопол) плиткалари ишлатилади. Бу мақсадда керамика плиткaları билан бир қаторда пластмасалардан тайёрланадиган полистрол плиткалардан ҳам фойдаланилади.

Деворлар бутунлай ёки унинг айрим жойлари (раковина атрофи, ювиш жойлари ва шу кабилар) плиткalar билан қопланиши мумкин. Сирланган керамика плиткaları қаторли (квадрат, тўғри тўрт бурчакли), бурчакли карнизлар ва плитингли хилларга бўлинади. Плиткalar ташқи сиртнинг кўришиши бўйича силлиқ, тарам-тарам новли (рифелли), пирамидал; рангига кўра бир рангли ва кўп рангли хилларга бўлинади.

Плиткalarни деворга қоплашга киришишдан олдин тайёрланган девор сиртнинг сифатини текшириш, плиткalarнинг ранги ва ўлчами бўйича хилларга ажратиш керак. Керамика плиткalarни побелит учли пўлат кескич ёки олмос билан кесиб мумкин. Иш бошлашдан олдин плиткalar бир неча соат сувга ботириб қўйилади. Сўнгра плиткани сувдан олиш билан жойига ўрнатиш тавсия этилади.

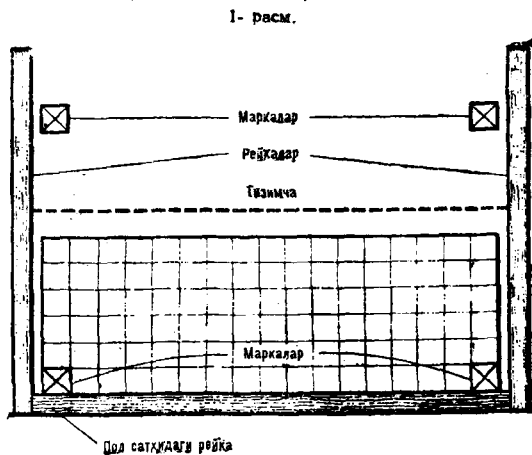
Цемент қоришмада (ғиштли ёки бетон юзаларини) плиткalar қоплашни аввало деворларнинг нотекис жойларини шовун ёки шовун рейка ёрдамида аниқлаш ва қопланадиган сиртни плиткalarга режалашдан (маёқ маркалар деб аталадиган белги қўйиб, 1-расм) бошланади. Марка (плиткalar), қоришманинг қалинлиги (10—15 мм)ни ҳисобга олган ҳолда шовун ёрдамида бир-биридан камидан 5 мм оралиқда ўрнатилади. Плиткalar қопланадиган юзаси унча катта бўлмаган хонанинг ҳар қайси деворига тўрттадан маёқ плитка ўрнатиш kifоя. Бунда маёқ плиткalar панелнинг юқори ва пастки бурчакларига жойлаштирилади. Сўнгра деворнинг четларига рейка-шовунлар (кесими тахминан 40×40 мм ва узунлиги 2 м бўлган ёғоч брусок) қўйилади. Бу

рейкalar унга йўналтирувчи горизонтал тизимча маҳкамлаш учун хизмат қилади (2-расм); плиткalar тизимчага қараб ўрнатилади. Деворга плиткalar қоплашиб бўлгандан кейин рейка олинади ва унинг ўрни қоришмали плиткalar билан тўлдирилади. Қоришманинг миқдори плиткalar билан қопланаётган сирт орасидаги барча бўшлиқни тўлдириш учун етарли бўлиши керак. Чокларнинг эни бутун қопланадиган юза бўйича бир хилда бўлиши учун андаза сифатида қалинлиги чокнинг қалинлигига мос келадиган поналар қўллаш (улар қоришма қотгандан кейин олинади) тавсия этилади. Олдин ётқизилган ҳақиқий пол сатҳида плиткalar ётқизиш керак бўладиган ҳолларда плиткalarнинг биринчи қатори остига ёғоч рейка (бўлажак ҳақиқий пол сатҳида) ўрнатилади.

Қоришма тайёрлаш учун 1 қисм цементга 4 қисм кум қўйилади, сўнгра сув аралаштириб, хамирсimon масса ҳосил бўлгунга қадар қорилади. Қоришма плитканинг орқа томонига кесик пирамида кўринишида қўйилиб, плитка деворга ёпиштирилади. Бунда шунга эътибор бериш керакки, қоришма ёпиштирилаётган плитканинг остидаги бутун бўшлиқни тўлдириш. Плитканинг четларидан чиққан ортиқча қоришма кельма билан қириб ташланади. Плиткalar орасидаги чоклар 0,5—3 мм бўлиши мумкин. Қоришма қотиб, плитка етарлича мустақкам турганидан кейин горизонтал ва вертикал чокларни тозалаш ва уларни бурли эластик мастика ёки 1 : 1 ҳисобидagi цемент қоришма билан (цемент, кум; оқ цемент ишлатилганш яхши) тўлдириш керак.

Ёғоч синчли деворларга сирли плитка қоплашда девор толь ёки рубероид билан ҳимояланади ва симтўр қоқилади, сўнгра цемент қоришма билан шувалади; кейинги жараён юқорида баён этилгани, сингари амалга оширилади. Янги қурилган ёғоч деворларга плиткalarни дарров қоплаш мумкин эмас. Бундай ҳолларда деворларнинг чўкини тугагунга қадар, камидан бир йил куттиш керак.

Плиткalarни ёпишқоқ мастика билан қоплашда ҳам улар рейка бўйлаб тортилдиган тизимчага мослаб горизонтал қатор билан ёпиштирилади. Дастлаб девор юзининг текислигини текшириш керак (яъни деворнинг шовундан оғиши 1,5 мм дан ошмаслиги керак). Юза кир ва мой доғларидан тозаланиши лозим. Плиткalarни пастки қатордан бошлаб ўрнатиш керак. Агар пол етарлича текис бўлмаса, аиа шу қатор остига (у қатий горизонтал бўлиши учун) юпқа ёғоч рейка қўйилади. Ёпишқоқ мастика деворга аввал қалинлиги 1—2 мм ли қатламда грунтовка қилиб берилади. Плиткани нам чўтка ёки эски латта билан артилади, унинг орқа томонига бир текис қатламда (1—2 мм қалинликда) мас-



тика суртилади ва у мастика билан грунтланган сиртга зич босилиб, яхши ўтириши учун брусоч билан секин уриб-уриб қўйилади. Мастика яхши ушлаб қолгунича плитка горизонтал сирт бўйлаб сирганиб тушмаслиги учун чокларга қалинлиги 2—4 мм металл пластинкалар ёки шиша бўлакларни қўйилади. Мастика плиткани яхши тутиб қолганидан кейин пластинкалар олиниди, чокларга цемент қоричма билан ишлангандаги каби ишлов берилади. Ёпиштирувчи таркиб:

1. Қуюқ қорилган мойли бўёқлар (яхшиши бедила).

2. Таркибига қуйидагилар кирадиган мастика (огирлик нисбатиди): казеин кукуни — 1, майни оҳак — 2, сув — 2 ва антисептик-натрий фторид — 0,1.

3. Синтетик — поливинилацетат пластифицирланган эмульсия.

Полистирол плиткalar билан қоплаш. Полистирол плиткalarни қопланадиган юзга ёпиштириш учун канифоль ёки перхлорвинил мастика ишлатилади. Канифоль мастиканинг таркиби қуйидагича (огирлик нисбатиди): канифоль — 1,7, денатурат спирт (техника этил спирти ҳам бўлади) — 1,1, оксоль алифи — 0,7, оҳак кукуни — 6,5—7 (тўлдиригич). Майдаланган канифолни спиртда вақт-вақти билан аралаштириб 1—2 соат давомида эритилади. Сўнгра алиф солинади, оҳак кукуни сепилади ва ҳаммаси қуюқ бир жинсли масса ҳосил бўлгунга қадар яхшилаб аралаштирилади. Мастикани берк идишда 30 кундан ортиқ сақлаб бўлмайди.

Перхлорвинил мастиканинг таркиби қуйидагича (огирлик нисбатиди): перхлорвинил лак ёки эмаль — 1, тўлдиригич — оқ цемент ёки оҳак кукуни — 1. Лак ёки эмаль тўлдиригич билан бирга яхшилаб аралаштирилади.

Плитка қопланадиган деворнинг юзаси қуруқ юмшоқ чўтка билан чагдан тозаланади, сўнгра 1 мм қалинликда мастика суркалади (грунтланади). Перхлорвинил мастика чўтка ёрдамида, анча қовушоқ канифоль мастикаси эса шпатель билан суркалади. Канифоль мастика билан плиткани юза грунтлангандан кейин дарҳол ечимлаш мумкин. Перхлорвинил мастика ишлатилганда плиткalar грунттовка қурнгандан сўнггина ёпиштирилади. Бунинг учун хонанинг температурасига қараб 3 дан 6 соатгача вақт талаб қилинади. Плиткани қоплашдан олдин бевосита қурнган грунтланган қатлам устига иккинчи қатлам грунтланади.

Плиткани деворларга полдан бошлаб қопланади. Бунда плиткalar кетма-кет горизонтал қатор қилиб ёпиштирилади. Плиткalar орасидаги чокларни иложи борича кичик қилиш керак. Ишлаётган вақтда мастиканинг чокларга чиқмаслигига ва плитка қопланадиган сиртининг ифлосланишига йўл қўймаслик лозим.

Полистирол плиткalar темир аралайдиган арра билан кесилади; металлга ишлатиладиган пармалар билан тешик тешилади.

Полистирол плиткalarни ечимлаш учун тавсия этиладиган мастика нормал хона температурасида 8—10 суткада қурийди. Бу вақт ичида ечимланган плиткalar механик таъсирларга учрамаслиги керак.

ДЕЗИНФЕКЦИЯ — зарarli ҳашаротларга қарши курашиш усуллари ва воситалари. Дезинсекция профилактика мақсадида, яъни ҳашаротлар пайдо бўлишининг олдини олиш ҳамда уларни қиришда ҳам ишлатилиши мумкин. Тозалик ва шахсий гигиена қондаларига амал қилиш энг яхши профилактика воситаларидан биридир.

Уй шароитида дезинсекция тадбир-чоралари турлича усулда ўтказилиши мумкин.

Кимёвий усулда ҳашаротларни қириш кенг тарқалган ва самарали усул ҳисобланади. Кимёвий моддалар порошок (дуст), эритмалар, сувли эмульсия ва суспензия, аэрозоллар, совун, шам, қалам ҳолида қўлланилади. Пуркаш мурчдон типидиган махсус флаконлардан ёки нохсимон резина баллонча ёрдамида амалга оширилади. Суюқ моддалар чўтка, мўйқалам, пульверизатор, поршенли пуркагичлар ёрдамида девор, мебель, тушак ҳамда ҳашарот кириб олган бошқа жойларга сепилади. Ҳашаротларни қириш учун ишлатиладиган кимёвий моддалар ҳашаротларни қандай зарарлашига қараб 3 гурпуга бўлинади:

Ичак орқали — ҳашаротнинг организмга озиқ орқали кириши ва унинг овқат ҳазм қилиш органларига таъсир этади.

Бевосита (контакт) таъсир этиш — ҳашарот организмга териси орқали кириб заҳарлайди.

Фунгицидлар — заҳарлантирилган ҳаво орқали ҳашаротнинг нафас системасига таъсир этиб заҳарлайди.

Баъзи бир кимёвий моддалар аралаш таъсир этади.

Ҳашаротларга қарши ишлатиладиган кўпчилик кимёвий моддаларнинг одам ва ҳайвонларни ҳам заҳарлаш хусусиятига энг аканлигини эътиборга олиб уларни ишлатилганда қуйидаги эҳтиёт чораларига амал қилиш тавсия этилади: заҳарли моддалар ишлатилиб бўлингандан кейин қўлни яхшилаб совунлаб ювиш, заҳарли модданинг тери ва кўзга тегишидан сақланиш ва бошқалар. Заҳарли модда солинган идишнинг овқат солиш учун ишлатилиш, шунингдек, заҳарли моддаларни озиқ-овқат маҳсулотлари билан ёнма-ён сақлаш ярамайди. Заҳарли моддалар сепилган хона ва буюмлар яхшилаб шамоллатилиши керак.

Бир хил заҳарли модда узоқ вақт ишлатилганда ҳашаротларда шу моддага нисбатан бардошлик (резистен-

лик) ҳосил бўлишлигини назарда тутиб, ҳашаротларга қарши курашиш воситаларини ўзгартириб туриш — янги, самаралироқ заҳарли моддалар ишлатиш зарур.

Кундалик ҳаётимизда механик дезинсекция усуллари (ахлатларни йўқотиш, қоқиш, тозалаш, артиш ва ҳоказолар)дан кенг фойдаланилади. Пашша, чивин ва шу каби қанотли ҳашаротларга қарши курашиш мақсадида эшик ва деразаларга тўр ўрнатиш мумкин. Пашшаларни йўқотишда ёпишқоқ масса суртилган қоғоз, шиша ва тўрли пашша тутқичлардан фойдаланилади.

Ҳашаротлар жуда кўпайиб кетганда дезинфекция станциялари ёки шаҳардаги район санитария-эпидемиология станцияларига мурожаат қилиш зарур.

Зарarli ҳашаротларга қарши курашиш чоралари ҳақида *Аэрозоллар, Буралар, Каналар, Қандалар, Чивин, Қуялар, Искобтопарлар, Чумоли, Пашша, Суварак* мақолалари ҳам қаранг.

ДЕЗИНФЕКЦИЯ — бино (хона)лар, кийимлар, уй-рўзгор буюмлари ва ҳоказолардаги микроорганизмлар ва бошқа юқумли касалликлар қўзғатувчиларини қириш. Профилактик ва ўчоқли дезинфекция фарқланади. Ўчоқли дезинфекция ўз навбатида жорий (кундалик) ва яқунловчи дезинфекцияга бўлинади. Профилактик дезинфекция асосан жамоат тўпланадиган жойлар ва ташкилотлар (клуб, болалар боғчалари, мактаб, ошхона ва ҳоказолар)да шу ташкилотларнинг ўз куч ва маблағлари ҳисобига ўтказилади. Жорий дезинфекция юқумли касал ётган (хона)да ўтказилади. Хона ва ундаги буюмлар ҳўл латта билан артилади. Касал билан мулоқотда бўлган кишилар қўлларини турли дезинфекцияловчи моддалар билан тез-тез совунлаб ювиб туришлари керак. Кийим-кечак ва кўрпа-ёстиқни тез-тез қоқиб шамоллатиб туриш лозим. Касалнинг кийим-кечак ва идиш-товоқлари 2% ли совун-сода эритмасида 15 минут қайнатилди. Яқунловчи (охирги) дезинфекция касал касалхонага ётқизилган ёки соғайиб кетгач, ёхуд ўлгач дезинфекцияловчи муассасалар томонидан амалга оширилади.

Кўпчилик дезинфекцияловчи моддалар эритмалар ҳолида, яъни бевосита дезинфекциялаш олдида сув қўшиб тайёрланади. Дезинфекция самарали чиқиши учун зарарсизлантирилаётган юзанинг дезинфекцияловчи эритма билан яхши ҳўлланишини таъминлаш, дезинфекция эритмасини 15°C дан паст температурада ишлатмаслик ва дезинфекциянинг белгиланган муддатда ўтказилишига қатъий риоя қилиш керак.

ДЕЗИНФЕКЦИЯЛОВЧИ МОДДАЛАР — касаллик қўзғатувчи микроорганизмларни қириш хусусиятига эга

булган кимёвий моддалар. Хона (бино), уй-рўзгор буюмлари, идиш-товоқ, кийим-кечаклар ва сувни зарарсизлантириш, шунингдек медицина амалиётида яраларни тозалаш, қўлни, хирургия асбобларини дезинфекциялаш, чайқаш ва ҳоказо ишларда қўлланади. Дезинфекциялаш мақсадида одатда дезинфекция моддалари ёки препаратларнинг эритмалари ишлатилади, бу эритмаларнинг таркибига дезинфекцияловчи моддалар билан бирга бошқа моддалар ҳам киради. Дезинфекцияловчи моддаларга таркибидида хлор булган препаратлар — хлорли оҳак, монохлорамин; фенол ва унинг ҳосилалари; спиртлар, формалин, водород пероксид, калий перманганат, йод настойкаси ва бошқалар киради. Дезинфекцияловчи моддалар махсус совунлар (масалан, карбол, борнотимол, дегтяр, тиодегтяр совунлари ва «Гигиена» совуни) таркибига, шунингдек уй-рўзгор буюмларини ювиш ва тозалашга мўлжалланган препаратлар таркибига киради (*Ювувчи моддалар, Идиш-товоқ мақолаларига ҳам қаранг*).

ДЕЗОДОРАНТЛАР — ёқимсиз ҳидларни камайтириш ёки йўқотиш, шунингдек хушбўй қилиш (масалан, хоналарни) ва айрим ҳолларда дезинфекциялашга мўлжалланган препаратлар. Дезодорантлар таркибига спирт, хушбўй ва дезинфекцияловчи моддалар, ҳид юткичлар ва бошқалар киради. Дезодорантлар аэрозол ҳолида (*Аэрозоллар мақоласига қаранг*), суюқлик, қалам, таблетка ҳолида чиқарилади. Хона (бино)лар учун, бадан (шахсий) ва махсус ишларга мўлжалланган дезодорантлар фарқланади.

Хоналар (тураб жойлар) учун мўлжалланган дезодорантлар ҳавони янгилайди ҳамда хонага игна баргли дарахтлар, гул, ўрмонлар ва ҳоказоларга хос ҳид таратади. «Дезитол», «Тойлекс», «Гвоздика», «Хвоинка», «Сиреневий», «Диана», «Ветерок» каби аэрозол ҳолидаги дезодорантлар чиқарилади. «Эбл» дезодоранти тамаки тугинининг ҳидини бирпасда йўқотадиган самарали препаратдир. «Қок» — ошхона учун мўлжалланган комплекс дезодорант. Оддий ҳолдаги дезодорантлар аэрозол ҳолидаги дезодорантларга қараганда ҳавони бирмунча секин тозалайди, лекин таъсирини узоқ вақт йўқотмайди. «Хвоинка» номли суюқ дезодорант зах, димиққан, тамаки, уй ҳайвонларининг ёқимсиз ҳидини йўқотади ва шу билан бир вақтда хонага ёқимли игнабаргли дарахтлар ҳидини таратади. Кийим-кечак сақланадиган жавонлар учун «Дезантис» дезодоранти жуда қўл келади. У ёқимсиз тер, тамаки, димиққан ҳидларни йўқотади ва кийимни куйдан асрайди. 20—30 г лн таблетка ҳолида чиқарилади. Таблеткани очиб уни бутунлигича ёки ярмини кийим жавонига қўйилади.

Холодильниклардаги ҳидни йўқотиш учун «Рута» (тешик пластмасса қутига солинган донадор кўмир) дезодоранти чиқарилади. Қутичани полиэтилен халтачадан чиқариб олиб холодильникка қўйилади. Бир қутичадан фойдаланиш мuddати 6 ой. Қутичага нам киришдан эҳтиёт қилиш керак.

Шахсий дезодорантлар тер ҳидини йўқотиш, тер ажралишини камайтириш, терни дезинфекциялаш ва тозалаш учун мўлжалланган. Аэрозол ҳолидаги «Гигея», «Прохлада», «Флеорол», «Илва» препаратлари тер чиқишини камайтиришга имкон беради, терни юмшоқ ва хушбўй қиладди, кийимда доғи қолмайди.

Бадандан тер ҳидини кетказиш ва терни хушбўй қилиш, тер чиқишини камайтириш мақсадида «Дак» дезодораторининг қалами ишлатилади. «Дак» лаб помадаси типидagi полимер қилларга 15—20 г дан жойлаб чиқарилади. «Дак» қаламини қиндан чиқариб баданнинг тер қўп чиқадиган, тозалаб артиб қуритилган жойинга суртилади.

«Тюльпан» аэрозол препарати қўп терлайдиган оёқ учун жуда самарали восита ҳисобланади.

«Тюльпан-74» аэрозол препарати пойабзалнинг ички юзасини дезодорация қилиш (оёқнинг терлашини ва замбуруғ касалликларини йўқотиш мақсадида) учун ишлатилади.

ДЕКАТИРОВКА — матоларга буғ пуркаб ёки уларни қайноқ сувга солиб ишлов бериш. Корхоналарда тўқилиб, гул босилгандан кейин матоларга сўнгги ишлов берилади, яъни уларда ҳосил бўлган ялтирашни йўқотиш мақсадида ва кийим ювилганидан кейин қўп киришмаслиги учун махсус аппаратлар-декаторларда буғ пуркалади. Декаторлар паропровод ва водопроводларга уланган мураккаб машиналар бўлиб, уларда матоларга ишлов бериш — декатировка қилишнинг 2 усули бор: қуруқ декатировка (буғ пуркалади), ҳўл декатировка (50—60°С қиздирилган қайноқ сув билан ҳўлланади). Уй шароитида ҳам матоларни қўшнмча равишда декатировка қилиш мумкин; бунинг учун мато намланади, ҳўл чойшабга ўраб, бир неча соат қўйилади. Бир меъёрга нам синган мато кейин тескари томонидан дазмолланади. Айниқса кўп киришадиган матоларни, шунингдек, ялтираб қолган жуи матоларни декатировка қилиш тавсия этилади.

ДЕКОРАТИВ МАТОЛАР дан эшик ва деразаларга парда қилинади, чойшаб, дастурхон, тўшамалар тикилади, мебелларни қоплаш ва устига ғашлаб қўйиш, хона деворларини безаш ва шу каби мақсадларда ишлатилади. Бундай матолар пахта, жут, шунингдек, жуи, ипак, кимёвий тоалардан тўқилади.

Дид билан танланган декоратив мато хона ичинини файзли қилишда муҳим роль ўйнайди. Масалан, тик йўл-

йўл гулли парда хонани кўзга баяндроқ кўрсатади. Қўндаланг йўл-йўл гулли парда эса баланд ва тор хонани яхшироқ қилиб кўрсатади. Хона ичига декоратив матолар танлашда уларнинг бирор мақсадга яхши хизмат қила олишининга кўзда тутмай, хонадаги жиҳозларнинг рангига, мебелларнинг шаклига мос келишини ҳам назарда тутмоқ керак. Агар хона девори бўялган бўлса, парда шу рангга мос тушиши, хона ичиндаги барча безаклар ўзаро мос ва мувофиқ бўлиши лозим. Хона ичиндаги ранглар мажмуи шу хона ичининг ёруғ-қоронғилигига қараб белгиланади. Агар уй девори ва пардалар иссиқ колоритли — яъни қизил, сариқ, пушти рангга бўлса, каравот, дивандаги ёстиқлар кўк, яшил, жнгар ранг бўлса, нафис кўринади. Ранг танлашда хона қандай мақсадга хизмат қилишини ҳам кўзда тутиш керак: оила аъзолари жам бўлиб, дам олинмайдиган, меҳмон қутиладиган умумий хона девори ва бу хонадаги жиҳозлар ёрқин рангли, ётоқ эса майин, гуллар кўзга ёрқин ташланмайдиган, пардалари ҳам туссиз рангли, хира матодан тайёрланган бўлиши лозим. Болалар хонасини ранг-баранг қилиб, ошхона эса сидирга рангга жиҳозлангани маъқул. Йолдаги гилам, палос, креслоларда ишлатилган матолар ранги бошқа жиҳозлар рангига контраст рангга бўлгани маъқул. Етоқда бўйма гулли энгил матолар (асосан, пахта толасидан тўқилган) ишлатилгани маъқул. Болалар хонасида хилма-хил ёрқин гулли матолар ишлатилгани яхши. Лекин кўзни чарчатидиган даражада бўлмаслиги керак. Болаларнинг каравотларига ташланмайдиган чойшаб, тўшама, пардалар майда гулли, нақшли чит, сатин, вольтадан тайёрлангани маъқул. Агар болалар хонаси алоҳида бўлмаса, болалар каравотини ажратиб турадиган ширмага ҳам шундай мато танлаши керак. Ошхона пардаси, дастурхон, салфетка, сочиқлар ҳам пахта толасидан тўқилган бўлиши лозим (улар намни тез торгадиган бўлади, тез-тез ювиб туришга ҳам қулай). Ошхона мебеллари сидирга оқ, кул ранг, оч яшил, оч кўк ва шу каби рангга бўлгани маъқул, парда, мебелларда ишлатилган матолар катак, ипгичка йўл-йўл, пўхатсиммон гулли бўлгани яхши, катта-катта гулли, умуман ёрқин гулли мато хона ичинини янада горроқ қилиб кўрсатади, кўзни толиқтиради.

Ҳар бир хона учун декоратив матолар танлаётганда бошқа хоналарда қандай рангдaги қанақа гулли мато ишлатилганини унутмаслик керак. Бирдан-бирига ўтиладиган хоналарда бир-бирига ўхшаш гулли, фақат ранги билангина қисман фарқ қиладиган матолар ишлатилгани яхши. Бу кватиранин кўзга кенгроқ қилиб кўрсатади ва у чиройли кўринади.

ДЕРАТИЗАЦИЯ — каламуш, сичқон, олаҳуржуи сичқонлар, суғур, юмрон-

қозиклар ва бошқа зараркунанда кемирувчиларга қарши курашиш тадбирлари. Профилактика тадбир-чоралари санитария-гигиена ва санитария-техника тадбирларидан иборат. Санитария-гигиена тадбирларга турар жойлар, омборхоналар ва савдо биноларини, молхоналарини, биноларга ёндош жойларни озода тутиш, озиқ-овқат маҳсулотларини кемирувчилар тегмайдиған жойда сақлаш; овқат қолдиқлари ва ахлатларини маълум бир жойга тўплаш, сақлаш ва ўз вақтида олиб кетиш (қолдиқларини ва ахлатини қоққонди челақларда сақлаш); турар жой ва ертўла биноларида ахлат тўпланишига йўл қўймаслик каби тадбирлар қиради. Санитария-техника тадбирлари кемирувчиларнинг турар жойларга, омборхоналар, савдо бинолари ҳамда молхоналарга киришига йўл қўймасликдан иборат. Бунинг учун ертўла биноларининг эшиклари кесакисига мос тушадиған ва эч ёпиладиган бўлиши, деразаларига ойна солиниши, трубалар қирадиған барча тешиклар сувалиши, вентилияция туйнукларига катаги 5 мм ли металл тўр тутилиши керак. Кемирувчилар механик, кимёвий ва биологик методлар билан қирилади. Механик қириш усулига турлича қоққонлар, тузоқлар қўллаш қиради. Катта ўлчамли (каламush учун) ва кичик ўлчамли (сичқон учун) пружинали қоққонлар анча кенг тарқалган. Бу хил қоққонлар кемирувчилар ини яқинига девор четига қўйилади; қорон ва оқ вон (Усимлик ёки мол ёғи суртилган), бир бўлақча колбаса, балиқ хўрак сифатида ишлатилади. Хўрак янги, унда ёт нарсаларнинг ҳиди бўлмаслиги керак. Хўракка резина қўлқоп киймасдан тегмаслик керак. Кемирувчиларни кимёвий усул билан қиришда заҳарли хўрак ишлатилади; хўрак заҳари сифатида, асосан, зоокумарин қўлланилади. Биологик усул билан қиришда кемирувчиларнинг табиий кушандалари — мушук, каламуш тутар (фоке-тёрьер) итлардан фойдаланилади. Кемирувчилар мақоласига қаранг.

Кемирувчиларга қарши курашиш дезинфекция станциялари амалга оширади.

ДЕСЕРТ — дастурхонга иссиқ овқатлардан кейин тортиладиган ширин таомлар (кисель, компот, крем ва бошқалар), ҳўл мевалар, кондитер маҳсулотлари. Десерт учун махсус идишлардан фойдаланилгани маъқул (десерт ликоплар, десерт қошиқ, пичоқ ва вилкалар).

ДИАБЕТ — *Қандли диабет* мақоласига қаранг.

ДИАФИЛЬМ. Диапозитив фильмлар кишиларнинг маънавий эҳтиёжларини қондиришга хизмат қилади. Уларнинг тематикаси бой: ижтимоий-сиёсий (В. И. Ленин ва унинг сафдошлари, халқаро коммунистик ҳаракат ва Совет давлатининг атоқли арбоблари, Гражданлар уруши, Улуғ Ватан

уруши қаҳрамонлари ва бошқалар ҳақида ҳикоя қилувчи); илмий оммабоп (фан ва техника ютуқлари, соғлиқни муҳофаза қилиш, оилада болалар тарбияси ҳақида); адабиёт бўйича (рус ва чет эл адиблари, совет ёзувчилари, адабий-мемориал музейлар билан таништирувчи); архитектура ва тасвирий санъат бўйича; театр, кино, музыка бўйича (йирик артист, музыка арбоблари, режиссёрлар билан таништирувчи); хроника алуҳжати (мамлакатимиз ва жаҳондаги турли мамлакатлар, шаҳарлар билан таништирувчи манзара фильмлари); физкультура, спорт, туризм бўйича диафильмлар мавжуд.

Диафильмларнинг асосий қисми мактабгача ёшдаги, кичик ва ўрта мактаб ёшидаги болалар учун рангдор қилиб чиқарилади. Бу фильмлар халқ эртаклари, бадиий асарларнинг сюжетлари бўйича тайёрланган. Болалар учун мўлжалланган айрим бадиий диафильмларга грампластинка, магнитофон ленталари илова қилинган бўлади, бу болада овозли кинодек таассурот қолдиради (бундай фильмларни намойиш этиш учун махсус аппаратлар керак эмас, экрандаги тасвир овоз билан мос тушиши учун кадрни пластинка, лентага ёзиб олинган овозга қараб алмаштириб туриш керак).

Мактаб ўқувчилари учун «Экранда глобус» («На экране глобус»), «Салют» журналлари, ўқув программалари предметларига доир махсус ўқув диафильмлар ишлаб чиқарилади.

Диафильмлар оилада маданий дам олишга хизмат қилади. Шунингдек, болалар нуқтини ўстириш, уларни эстетик тарбиялаш, болаларда адабиёт, санъатга қизиқиш уйғотишга ёрдам беради. Диафильмларни болаларга кўрсатишдан аввал уларнинг мазмуни билан танишиб чиқиб, берилдиған нозолар, қайси кадрларга болаларнинг диққатини кўпроқ жалб этишни белгиллаб қўйиш керак. Диафильмларни маданий моллар магазинлари, ўқув-кўргазмалли қуроқлар ва қишлоқ магазинлари ҳамда «Союзпечать» киоскаларидан харид қилиб олиш, шунингдек *Посилторг* орқали ҳам олиш мумкин.

ДИЗЕНТЕРИЯ, ич бурун — ўткир юқумли касаллик. Асосан йўғон ичакнинг зарарланиши ва организмнинг умумий заҳарланишига хос ҳодисалар билан кечади. Кўзгатувчилари ҳар хил турдаги дизентерия таёқчалари-дир. Дизентерия меъда-ичак йўлига микроблар тушганда юқади. Касаллик соғлом кишига бемордан ёки бактерия ташувчи билан мулоқотда бўлганда (*Инфекцион касаллик кўзгатувчиларини таниб юриш* мақоласига қаранг), шунингдек микроб тушган овқат маҳсулотлари ёки сувни истеъмол қилинганда ўтади. Санитарияга хилоф шароитда яшаш ва шах-

сий гигиена қоидаларига амал қилмаслик (ҳожатхона, ошхонанинг ифлослиги ва пашшаларнинг кўплиги, ювуқсиз қўллар ва ҳоказо) дизентериянинг тарқалишига сабаб бўлади. Дизентерия одатда июнь-сентябрь ойларида: пашшалар пайдо бўлиши, ювилмаган мева ва सबзавотларини ёйиш, овқатга ишлатиш ва ҳоказолар натижасида кўпаяди. Инкубацион (яширин) даври 2—5 кун, баъзан 12—24 соат. Касаллик, одатда, бирдан бошланади; температура 38—39°C гача кўтарилиб, беморнинг мушаклари, бўғимлари, боши оғриydi, аъзойи бадани увушиб, қалтираydi. Кейин қориннинг чап ярми вақт-вақти билан оғриydi ва тез-тез (кунига 10—20 марта ва ундан кўпроқ) ич суради, ахлат қон ва шилимшиқ аралаш тушади. Ахлат келмаган ҳолда ҳадеб ич қистаб, оғриқлар, кучаниқ келавериши дизентерия учун характерлидир. Болалар ва кексаларда дизентерия оғирроқ кечади.

Касаллик тахминан 3—4 ҳафта давом этади. Беморни касалхонага жойлаштириш ёки уйда даволаш мумкинлигини врач айтиди. Агар бемор касалхонага юборилса унинг яшаш жойида жорий ва якуловчи дезинфекция ўтказилади.

Дизентерия билан оғриган кишини уй шароитида даволаганда уни атрофдагилардан ажратиб қўйиш, ўзига алоҳида идиш-товоқ, кийим-кечак, ўрин-бош ва бошқа нарсалар бериш зарур; бемор тувакдан фойдаланиши, ахлати устига эса хлорли оҳак қўйиб қўйилиши керак. Болаларни ясли ва боғчаларга қатнайдиған беморлар, озиқ-овқат қорхоналари ходимлари ва шу касбга яқин шахслар уйда даволаниши мумкин эмас.

Аъзойи бадани қалтираётган пайтида беморни ўраб-чирмаб, қўл ва оёқларига грелкалар қўйиш лозим. Овқатни тез-тез ва оз-оздан бериб туриш керак; сут, қарам, сергўшт ва балиқ шўрвалар бериш ярамайди; овқат ярим суюқ ҳолда тайёрланиши (гуруч ёки гречихадан ҳил-ҳил қилиб пиширилган бўтқа, манний бўтқаси, эзилган творог, уч кунлик кефир, эзиб пиширилган सबзавот ва ёрмали шўрвалар) лозим. Овқат хилини фақат врач рухсати билан кўпайтириб бериш мумкин. Ёғлиқ, қовурилган ва шўр ҳамда ачиқ таомларни истеъмол қилмай, камда 2 ой мобайнида парҳез тутиш зарур. Дизентерия билан оғриб ўтган кишилар диспансер кузатувида туришлари керак.

ДИМЛАМА — гўшт ёки балиқ ва सबзавотлардан димлаш усули билан тайёрланидиған таом. Димлама хушхўр, енгил ҳазм қилади, чунки димлаш усули билан тайёрланган таом таркибидеги фойдали моддалар (витами́нлар, минерал ва қанд моддалари) ҳамда хушбўйи ва маза берувчи экстрактив моддалар) сақланиб қолади. Димламанинг бир неча турлари бор: гўшт димлама, балиқ дим-

лама, ошқовоқ димлама, сабзаовт димлама ва бошқалар.

Гўшт димлама — гўшт ва думба лўнда-лўнда қилиб тўғралади, суяклар ҳам 2—3 см узунликда чопилади, сўнгра майда тўғралган пиёз, туз ва зираворлар билан қорштирилади. Қиздирилган қозонга аввал ёғ, кейин суяк, сўнгра тўғралган гўшт қават-қават қилиб солинади. Ҳар қаватига дафна япроғи, туйилган мурч, укроп солиш тавсия этилади. Таом қопқоғи зич беркитилган қозонда (буғи чиқиб кетмаслиги учун атрофига сочиқ ўраб қўйилади) 40 минут давомида димлаб пиширилади.

Гўшт димлама учун 2 кг гўшт, 2 кг пиёз, 100 г ёғ, 5—6 дона дафна япроғи, 2 боғ укроп, таъбга кўра туйилган мурч, туз керак бўлади. Балиқ димлама ҳам гўшт димлама каби тайёрланади, фақат 2 кг гўшт ўрнига 2 кг балиқ (лаққа, сазан, зогора киблар) солинади.

Ошқовоқ димлама — ошқовоқ пўчоқ ва уруғидан тозаланади, каттакичилиги гугурт қутисидек қилиб тўғралади, сўнгра юзига туз сепиб сариёғда бир оз қовурилади-да, устидан суюқроқ қаймоқ қуйиб, жуذا сусти оловда 30 минут давомида димлаб пиширилади.

Беҳили димлама — ёғлироқ гўшт лўнда-лўнда қилиб тўғралади. Қовурғалари чопилади, туз ва зира сепиб аралаштирилади. Беҳининг нордон хиди яхшилаб ювилгач, уруғи олиб ташланади-да; қалинлиги 1 см келадиган қилиб тўғралади. Масаллик қизитилган қозонга босилади ва юзи билан баробар сув қуйилиб, қозоннинг қопқоғи зич қилиб беркитилади. Таом сусти оловда 1 соат давомида димлаб пиширилади. Гўшт, беҳи ликопчада, сардаги пиёлада дастурхонга тортилади.

Беҳили димлама учун: 2 кг ёғли қўй гўшти, 1 кг беҳи, таъбга кўра туз, зиравор ва ошқўқлар керак бўлади.

Помидор димлама — лўнда-лўнда тўғралган гўшт доғланган ёғда пиёз билан бирга қовурилгач, туз, дафна япроғи, бутун қалампир солиб, олови пастлатилади. Помидорнинг банд томони кесиб ташланади-да, бутунлиги-ча гўштининг устига териб чиқилади. Таом сусти оловда 40 минут атрофида димлаб пиширилади.

Помидор димлама учун 2 кг гўшт, 1 кг помидор, 300 г ёғ, 1 дона қалампир, таъбга кўра туз, зиравор ва ошқўқлар керак бўлади.

ДИСПЕПСИЯ — ичаклар айтарли зарарланмай туриб овқат ҳазмининг бузилиши. Аксари эмадиган болаларда учраб, одатда, бола боқиш тартибининг бузилиши (ортиқча ёки тартибсиз эмизиш, ҳадеб овқат тикшитиравериш, янги озиқ-овқат маҳсулотларини нотўғри бериш)га боғлиқ; диспепсия болада грипп, зотилжам, ўрта қулоқнинг яллиғланиш касалликлари вақтида, шуниингдек, болани ёз кунлари иссиқлатиб қўйиш (офтобда

бош яланг олиб юриш ва бошқалар) натижасида ҳам юзага келиши мумкин. Эмадиган бола диспепсиясининг асосий белгиси: ич суриб туриши (кунига 8—10 марта ич кетиб, ахлат суюқ, ачимсиқ ҳидли; кўпинча яшил тусда, шилмишиқ аралаш тушади), қорин дам бўлиши, бола эмгач ёки овқатлангач бир оздан сўнг эмган сутти ёки еган овқатини қайтариб чиқариши ва қайт қилишидир. Диспепсияда бола вази ортмай қўяди, яхши ухлай олмайди, ланж, инжиқ бўлиб қолади. Оғир ҳолларда ич кетиши зўрайиб (суткасига 10—15 марта ич суради), бола анча озади, шиллик нардалари ва териси қуруқшайди. Болада диспепсия белгилари пайдо бўлиши билан дарҳол врачга мурожаат қилиш зарур.

Бола боқиш режимининг бузилишига боғлиқ диспепсияда болани бирмунча вақт—12 соат, баъзан ундан ортиқроқ вақт давомида эмизмай оч қўйиш, унга оз-оздан фақат қуруқ сув, суюқ қилиб дамланган қандсиз иллик чойни тез-тез ва камда суткасига 3—4 стакандан ичириб туриш тавсия этилади. Оч қўйилган даврдан кейин бола тўйдирмай эмизilib, агар суний усулда боқиладиган бўлса унга сутли ҳамда ивтилган сутли омукталар оз-оздан берилиб, кун сайин кўпайтириб борилди. Диспепсиянинг оғир ҳолларида болани касалхонага ётқизиш зарур. Меъда-ичак йўли инфекция касалликларининг аксари диспепсияга хос ҳодисалар билан бошланади. Шунинг учун касал бола йўрғаклари, тагликларини қайнатиш ва оиладаги бошқа болаларни эҳтиёт қилиш керак.

Катталарда касалликнинг икки (бижғиш диспепсияси ва чириш диспепсияси) формаси кузатилади. Би жғиш диспепсияси одатдагича гўштли аралаш овқат еб юриб, бирдан нуқул углеводлар миқдори кўп ўсимликлар (карам, нўхат, қоранон ва бошқалар)дан иборат овқатга ўтиб олинганда юз беради. Айни вақтда қорин дам бўлиб, қулдирайди ва ич кетиб туради. Чириш диспепсияси ичакда яхши ҳазм бўлмаган оқсилли маҳсулотлар тўлиб кетганида юзага келади. Одатда, овқатини шоша-пиша, яхши чайнамай ейилганда, меъдага зўр келадиган бадҳазм, дағал овқатлар (қўй, ғоз гўшти) кўп еб қўйилганда пайдо бўлади. Касалликнинг асосий белгиси ич кетиб, қўланса, чирик ҳидли газ ва ахлат келиши; бемор чарчаб, ланж тортади, боши оғрийди. Бундай ҳолларда тезда врачга мурожаат этиш керак.

ДИФТЕРИЯ, б ў г м а — алоҳида микроб — дифтерия таёқчаси келтириб чиқарилган ўзқир инфекция касаллик. Дифтерия билан кўпроқ болалар (асосан, 1 ёшдан 10 ёшгача бўлган болалар), гоҳо катта ёшдаги кишилар ҳам касалланади. Инфекция, асосан, ҳаво-томчи йўли билан, яъни бемор йўталганида, аксиргани-

да, гаплашганида сачратадиган ва беморнинг атрофидаги одамларга, шунингдек ўша бемор буюмларига (ўрин кўрпаси, кийим-кечаги, ўйинчоқлари, китоблари, идиш-товоғи ва бошқаларга) тушадиган майда-майда сўлак, шилмишиқ ёки балғам томчиларидан юқади. Касаллик соғайган кишидан ҳам юқиши мумкин, чунки ундан яна бирмунча вақтгача дифтерия микроблари ажралиб туради. Ўзи касал бўлмагани ҳолда бактериялар ташиб юрувчи соғлом кишилар ҳам дифтерия юқтиради (*Инфекцион касаллик кўзгатувчиларини ташиб юриш* мақоласига қarang). Дифтерия организмнинг умуман заҳарланиши (интоксикация)га хос ҳодисалар ва микробларнинг организмга кирган жойида (одатда томоқ, ҳиқилдоқ, бурун бўшлиғи, баъзан кўзлар, жинсий аъзолар, чақалоқлар киндиги, бадандаги жароҳатларда) яллиғланиш ўчоқлари пайдо бўлиши билан таърифланади. Дифтерия микроблари томоқда ривожланиб, муртақлар (бодомча безлар)да карашлар ҳосил қилади, баъзан ҳиқилдоқ шилиб, томоқнинг торайиши, беморнинг нафас олишини қийинлаштириб қўйиши (бўғмага сабаб бўлиши) мумкин; дифтерия микроблари алоҳида заҳарлар (токсинлар) ишлаб чиқаради, улар организмни заҳарлайди ҳамда юрак касалликлари, фалажлар ва шу каби бошқа оғир асоратларга сабаб бўлиши мумкин.

Тинқаси қуриб, айниқса температура кўтарилиб, томоғида оғриқ пайдо бўлган беморни тезда ўрнига ётқизиш, имкони борича атрофдагилардан алоҳидалаш ва врач чақириш керак.

Дифтерия бўлган кишини албатта касалхонага ётқизиш лозим. Дифтерия микроблари анча чидамли бўлган сабабли беморнинг хонаси, шунингдек буюмларини яхшилаб дезинфекция қилиш (*Дезинфекция* мақоласига қarang) зарур. Бемор билан мулоқотда бўлган болалар 7 кунгача болалар муассасасига қатнаши тақиқланади. Касалхонадан соғайиб чиққан бола камда 42 кундан кейин болалар муассасасига қатнаши мумкин.

Болаларни дифтериядан сақлаш учун улар эҳтиётдан эмланади. СССР да 5—6 ойликдан то 12 ёшгача бўлган барча соғлом болалар мажбурий тартибда шу тарихда эмлаб турилади. Биринчи марта бола 5—6 ойлигида (биринчи вакцинация), иккинчи марта биринчи эмлашдан 3 ҳафта кейин (иккинчи вакцинация), учинчи марта иккинчи вакцинациядан 3—6 ой ўтганидан кейин (ревакцинация) эмланиди. Бола врач айтган аниқ муддатларда уч марта эмланганидан кейинги дифтерия билан оғримайдиган бўлиши мумкин, агар оғиргудек бўлса ҳам, касаллик айча енгил ўтади. Бола, одатда, 3—4 яшар бўлгандан кейин унга иккинчи марта бир йўла ревакцинация қилинади; 7—8 ёшида

учинчи марта (буниси ҳам бир йўла) ва 12 ёшида сўнги марта ревакцинация қилинади.

ДОРИВОР ВА ЗИРАВОРЛАР. Дориворлар озиқ-овқатларнинг лаззатини ошириш учун ишлатилади; кўп зирavorлар овқатнинг лаззатининг эмас, балки тўйимлигини ҳам оширади. Кенг тарқалган ва уй пазандалигида кўп ишлатиладиган дориворларга *ваниль*, қалампирмунчоқ, имбир (занжабил), кардамон, *дафни япроғи*, *мурч*, *қалампир*, *зира* (қора зира) ва бошқалар кирadi. Дориворлар меъда ширасини кўп ишлаб чиқариб, овқат ҳазм бўлишини енгилаштиради. Меъядан ортиқ истеъмол этилган дориворлар меъда-ичак органлари учун зарарлидир. Уй пазандалигида дориворлар меъери, одатда оила аъзоларининг таъбига кўра аниқланади.

Асосий зирavorларга туз, сирка, *горчица* (хантал), лимон кислотаси ва ҳар хил *соуслар* кирadi. Шунингдек, сут, сметана, ёғ, тухум, зайтун меваси ва сабзи, петрушка, сельдерей, пастернакнинг илдизлари, хушбўй ўтлар ва кўкатлар, қаварлар (кавил), пияз, хрен, саримсоқ каби озиқ-овқат маҳсулотлари ҳам зирavor бўлиб хизмат қилиши мумкин.

ДОРИВОР УСИМЛИКЛАР — даволаш ёки профилактика мақсадларида медицина ва ветеринарияда қўлланиладиган ўсимликлар группаси. Доривор ўсимликларнинг шифобахдлиги — улар таркибида маълум таъсир қилувчи кимёвий моддалар: алкалоидлар, флавоноидлар, гликозидлар, витаминлар, ошловчи моддалар ва бошқалар борлигидадир. Одатда ўсимликнинг таъсир қилувчи моддалар кўп тўпланган қисмлари ишлатилади. Доривор ўсимликлар йиғмалар (чойлар), дамлама, қайнатма/ порошок ҳолида қўлланилади. Турли хил дорилар тайёрлаш учун хом ашё ҳисобланган доривор ўсимликлар алоҳида группани ташкил этади. Дорилар асосан, ёввойи ва қисман экиладиган ўсимликлардан тайёрланади.

СССРда тайёрланадиган барча шифобахш воситаларнинг 40% идан кўпи ўсимликлардан олинади, улар синтетик дориларга нисбатан безарар ва қўшимча таъсирга эга эмас. Ўзбекистонда ёввойи ҳолда ўсадиган ўсимликларнинг 4148 тури маълум. Шундан 577 тури шифобахш ҳисобланади. Лекин, доривор ўсимликлардан фойдаланишда врач маслаҳатига риоя қилиш керак. Биз қўлида кенг тарқалган ва кўпроқ ишлатиладиган доривор ўсимликлар ҳақида қисқача маълумот берамиз («Доривор ўсимликлар» вклейкаларига қаранг).

Алоэ, дарахтсимон алоэ (2-вклейка, 2-расм) — маданий доривор ўсимлик. Янги баргларидан йирингли яраларни, куйганин, терининг яллиғланган жойларини даволайдиган шира олинади. Алоэ баргидан ва унинг ширасидан ошқозон ва

ун икки бармоқ ичак яралари, ўпка сили ва бошқаларни даволашда фойдаланилади.

Ангишвонагул (2-вклейка, 4-расм) — ёввойи ва маданийлаштирилган ўсимлик. Юрак касалликларида ишлатиладиган дорилар (дигитоксин, гитален, лантозид ва бошқалар) олиш учун хом ашё ҳисобланади. Фақат врач маслаҳати билан ишлатиш лозим.

Анжабор — кўп йиллик ёввойи ўтлар мажмуи. Таркибида 23—54% таннин, С витамини ва ошловчи моддалар бор. Илдзининг қайнатмаси меъда-ичак касалликларида, айниқса ич буруғда ҳамда қон тўхтатувчи (туғруқдан сўнг ва қон туپурганда) дори сифатида истеъмол қилинади.

Анор (1-вклейка, 7-расм) — ёввойи ҳамда маданий ўсимлик. Анорнинг меваси, поя ва илдиз пўстлоғи ҳамда мева пўсти ва гули ишлатилади. Пўстлоғи таркибида алкалоидлар, ошловчи моддалар, смола ва бўёқ моддалар, мевасида органик кислоталар, қандлар, витаминлар, С витамини бор. Анор меваси, шираси зангила (цинга) касаллигида, анор пўстлоғи, меваси, мева пўсти, гули истисқо, кўтир, йўтал, ич кетиш, дизентерия, сариқ касалликларида ҳамда қон тўхтатувчи, оғриқ қолдирувчи, сийдик ва гижжа ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади.

Арпабодиён — бир йиллик ёввойи ўт. Арпабодиён мевасининг таркибида 2,3% эфир мойи ва 18—20% ёғ бор. Эфир мойи таркибида анетол, анис альдегида ва кислота ҳамда бошқа моддалар мавжуд. Арпабодиён мевасининг дамласини (0,5:20) меъда-ичак касалликларини даволашда ҳамда иштаҳа очувчи, чанқов босувчи, сийдик ва ўт ҳайдовчи, терлатувчи ва энгил сургидори сифатида ишлатилади.

Арслонқуйруқ — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Арслонқуйруқнинг ер устки қисми таркибида алкалоидлар, эфир мойи, сапонинлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Арслонқуйруқнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (1:40) юрак, меъда ва асаб касалликларини даволаш учун ишлатилади.

Бангидевона — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Барги, илдизи ва пояси таркибида гиосциамин, скополамин ва атропин каби заҳарли алкалоидлар бор.

Бангидевонанинг барги асаб касалликларида тинчлантирувчи, ревматизм, нафас қисниши, тиш, кўкрак ва бел оғриганда оғриқ қолдирувчи ва ухлатувчи восита сифатида ишлатилади.

Бешбарг, фозланжа — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Бешбарг таркибида қанд, органик кислоталар, С витамини, ошловчи модда ва бошқалар бор.

Бешбаргнинг илдизпояси ёки ер устки қисмидан тайёрланган дамлама

(1:20) меъда-ичак касалликларида (ич кетганда) ва қон тўхтатувчи (ичак ва меъдадан, туғруқдан кейин қон кетганда) дори сифатида ҳамда оғиз оғриганда оғизни чайишда ишлатилади.

Бодом (1-вклейка, 10-расм) — турли касалликларни даволаш учун ишлатилади. Икки тури (аччиқ ва ширин бодом) учрайди. Бодом уруғи таркибида кўп миқдорда мой, В₁, В₂ витаминлари, қанд, оксил бор. Аччиқ бодом таркибида булардан ташқари амилазин гликозиди бор. Аччиқ бодом мойи астма, йўтал, кўкрак оғриғи, қулоқ, қорин ва ўпка касалликларини даволашда ишлатилади. Ширин бодом уруғини қанд билан бирга эзиб қувватсизлик, уйқусизликда, бош оғриганда ейиш буюрилади. Ширин бодом уруғи пўчоғининг қайнатмаси қизамиқ чиққан болаларга ичирилади.

Бодрезак (2-вклейка, 8-расм) — ёввойи ўсимлик. Бодрезак пўстлоғидан тайёрланган қайнатма (1:30) қон тўхтатувчи восита сифатида ишлатилади.

Бўзоч (2-вклейка, 9-расм) — ёввойи ўсимлик. Тўпгулларидан тайёрланган қайнатма (1:10) ўт ҳайдовчи восита сифатида гепатит, холецистит касалликларида ишлатилади ҳамда ўт ҳайдовчи препарат — фламин олинадиган хом ашё ҳисобланади.

Бўймодарон (4-вклейка, 7-расм) — кўп йиллик ёввойи ўт. Бўймодарон таркибида К ва С витаминлари, каротин, эфир мойи, алкалоидлар, фитонцидлар, флаванондлар ва ошловчи моддалар бор.

Бўймодарондан тайёрланган дамлама (1:20) қон тўхтатувчи ҳамда иштаҳа очувчи дори сифатида ишлатилади.

Бўтакўз — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Саватчасининг четдаги тилсимон гуллари таркибида centaурин ва цикорин гликозидлари, антоцианлар ва бошқа моддалар бор.

Бўтакўзнинг тилсимон гулларида тайёрланган дамлама (0,5:20) шамоллаш, йўтал, қорин, қовуқ оғриғи, ич кетиш, нерв ва бошқа касалликларни даволашда, қайнатмаси ва суюқ экстракти ўт ва сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади.

Газак ўт (4-вклейка, 6-расм) — кўп йиллик ўсимлик. Таркибида алкалоидлар ва аччиқ гликозидлар бор. Газак ўтининг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма меъда, безгак касалликларини даволашда ишлатилади. Дамламаси тиш оғриққа, млкдан қон оққанда ва яраларга даво қилинади.

Гулхайри (1-вклейка, 4-расм) — бир йиллик ва кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Гулхайрининг илдизи ва барги ишлатилади. Илдизи ва барги таркибида шиллиқ моддалар, крахмал, қанд ва бошқа моддалар бор. Гулхайрининг илдизидан тайёрланган дамлама (2:40) кўкйўтад, ўпка шамоллаши, нафас қисниши, кўкрак оғри-

ға касалликлариди юмшатувчи, оғриқни босувчи ва балғам кўчирувчи восита сифатида ишлатилади.

Дармана (3-вклейка, 7-расм) — ёввойи ўсимлик. Асосан, саватча гуллари юмалоқ гижжаларни ҳайдашда доривор восита сифатида ишлатилади. Катта кўшнларга 5 г, 1—3 ёшли болаларга — 0,25, 0,75 г бериш тавсия этилади. Врач маслаҳати билан буюрилади.

Доривор валериана (2-вклейка, 5-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Доривор валериана илдизидан тайёрланган настой, илстойка ва экстракт юрак леврозларида, уйқусизликда, асаб касалликлариди тинчлантирувчи восита сифатида ишлатилади.

Дўлана (2-вклейка, 10-расм) — кўп йиллик ёввойи бута (дарахт). Асосан, дўлананинг меваси, гули ва барги ишлатилади. Мевасидан тайёрланган экстракт ва дамламалар юрак фаолиятининг функциялари бузилганда, марказий нерв системаси касалланганда ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади.

Ерчой — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида 36% гача ошловчи моддалар, эвгенол ажратувчи геин гликозиди, органик кислоталар, С витамини, 0,42% эфир мойи (ер остки қисмида) бор. Ерчой эфир мойи 85% гача эвгенолдан ташкил топган. Ерчой эфир мойи тиш касалликларини даволаш ва оғриқни қолдиришда, қалампирмучоқ эфир мойи ўрнида, ер остки ва ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (1:20) ва экстракти ошқозон-ичак касалликларини даволаш учун ишлатишга тавсия этилган. Илдиз ва илдизпоя дамламаси ёки қайнатмаси кўкрак оғриғи, меъда (ич кетишни тўхтатувчи) касалликлариди, томоқ оғриғида томоқни чайиш учун ишлатилади.

Етмак — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Асосан, етмакининг ер остки қисми (илдизидан) фойдаланилади. Етмак гуллаб бўлганида ер остки қисми қовлаб олинади, тозалаб ювилади ва қуритилади. Илдизи таркибида кўп миқдорда сапонин мавжуд, ундан тайёрланган қайнатма бронхитда балғам кўчирувчи дори сифатида ва яраларни даволашда ишлатилади. Етмак илдизидан ҳовля ва нишолда тайёрлашда ҳам фойдаланилади.

Ёнгоқ (4-вклейка, 5-расм) — доривор дарахт. Таркибида (пўстлогиди) ошловчи, бўёқ ва бошқа моддалар, баргиди С, Р ва В витаминлари, каротин, флавоноидлар, гидроюглон, юглон, эфир мойи, ошловчи ва бошқа моддалар, уруғи (мағзи)да С, В витаминлар, каротин ва кўп миқдорда ёғ, хом меваси пўстида С витамин, гидроюглон, юглон ва ошловчи моддалар бор. Ёнгоқ пўстлогидан тайёрланган қайнатма ва баргидан тайёрланган дамлама меъда-ичак касалликларини (ич кетишни) ишлатилади. Барг шираси билан темиртки ва бошқа тери касалликларига даво қилина-

ди. Баргидан тайёрланган дамлама болаларнинг рахит ва ширинча касалликларини ҳамда яраларни даволашда қўлланилади. Ёнгоқ мағзи қорин оғриғи ва кўнгил айнашини қолдиради.

Жағ-жағ, о ч а м б и т и — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Жағ-жағ ер устки қисми таркибида 0,12% аскорбин кислота, К витамини, олма, лимон, вино, фумар ва бурсо кислоталар, холин, ацетилхолин, инозит, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Жағ-жағдан тайёрланган дамлама (1:20) турли қон оқишларини (бачадондан, ўпкадан, меъдадан, ичакдан, буйракдан ва бошқалардан) тўхтатиш, шунингдек, ич кетиш, буйрак, жигар, сийдик йўли касалликларини даволашда ишлатилади.

Женьшень (2-вклейка, 3-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Асосан, унинг илдизидан фойдаланилади. Женьшенининг илдизидан тайёрланган дамлама ва экстрактлар дармон кирғизиш, таносил безларининг фаолиятини ошириш учун ишлатилади. Бундан ташқари жисмоний ва руҳий чарчашда, иш қобилияти пасаёганда, юрак ва қон томirlарининг фаолияти пасаёганда, диабет ва бошқа касалликларда ишлатилади.

Жийда, қарға жийда (1-вклейка, 3-расм) — тиканли ёввойи бута ёки дарахтча. Меваси таркибида 40% гача қанд, 36% гача ошловчи, шиллиқ ва бошқа моддалар, гулида эфир мойи, пўстлогиди алкалоидлар бор. Қарға жийда меваси ва унинг қайнатмаси (1:30) меъда-ичак касалликлариди (ич кетганда, айниқса болаларда) ва нафас йўллари шамоллаганда ишлатилади. Қарға жийда озуқа сифатида ҳам истеъмол қилинади.

Жўка — маданий дарахт. Гули таркибида эфир мойлари, флаваноидлар, сапонинлар, С витамини, каротин, тилиацин гликозиди, ошловчи шиллиқ ва бошқа моддалар бор. Жўка турларининг гулидан тайёрланган дамлама (1:20) (иссиқ ҳолида) турли хил шамоллаш касалликлариди терлатувчи, қон оқишини тўхтатувчи дори сифатида ҳамда бош оғриғи, йўтал ва турли асаб касалликларини даволашда, шунингдек, томоқ оғриғида томоқни чайиш учун ишлатилади.

Зигир — бир йиллик маданий ўсимлик. Зигир уруғи таркибида 30—48% ёғ, 12—26% қанд, 18—33% оқсил, 5—12% шиллиқ моддалар бор.

Зигир уруғидан тайёрланган қайнатма (1:30) меъда (гастрит, меъда яраси), ангина, йўтал, ўпка сили ва буйрак касалликлариди ишлатилади.

Зубтурум (1-вклейка, 9-расм) — кўп йиллик доривор ўсимликлар. Зубтурум турларининг барги таркибида С ва К витаминлари, каротин, фактор Т, адукубин гликозиди, кўп миқдорда шиллиқ, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Зубтурум уруғининг

шиллик эритмаси кучсиз сурғи сифатида ҳам қўлланилади. Зубтурум барги балғам кўчирувчи, кўкрак юмшатувчи ва йўталга қарши ишлатиладиган чой-ийғималар таркибига кириди. Зубтурум баргидан тайёрланган дамлама (1:20) ёки барг шираси нафас йўллари, тери ва томоқ, кўз, йўғон ичак яллиғланиши, сўзак, безгак, турли яра ва бошқа касалликларни даволашда, шунингдек, қон оқишини тўхтатувчи восита сифатида ишлатилади. Булардан ташқари, зубтурум баргидан тайёрланган янги барг шираси ўпка ва меъда раки касаллигини даволашда ҳамда нафас йўллари яллиғланганда балғам кўчирувчи дори сифатида қўлланилади.

Яра, чинқон ва кесилган жароҳатларга янги узиб олинган зубтурум баргини эзиб боғланади.

Игир (2-вклейка, 1-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Илдизпоясида 5% гача эфир мойи, 150 мг % гача С витамини, аччиқ акорин гликозиди, алкалоид, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Игирнинг илдизпоясидан фойдаланилади. Игир илдизпоясидан тайёрланган дамлама (1,5:60), қайнатма, настойка иштаҳа очувчи, ел ҳайдовчи, иснтма туширувчи, балғам кўчирувчи, овқатни яхши ҳазм қилувчи дори сифатида, баъзан буйрак, жигар ва ўт пуфағи касалликларини даволашда ишлатилади.

Исирик — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида алкалоидлар (уруғиди 3—4%), бўёқ ва бошқа моддалар бор. Асосий алкалоидларни гармин, гармалин, неганин. Ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма (0,5:20) бод, безгак, тутқаноқ, уйқусизлик, шамоллаш ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Булардан ташқари кўтир ва бошқа тери касалликлари ҳам даволанади.

Итжумрут, т о г ж у м р у т — ёввойи бута ёки кичик дарахт. Меваси таркибида 0,76% антрагликозидлар (раинокатарин, франгула-эмодин, жостерин), флавоноидлар (рампетин, кверцетин, кемиферол), қанд, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Итжумрут раки касаллигини даволашда ишлатиб келинган. Мевасидан тайёрланган қайнатма (1:20) сурғи дориди сифатида истиско, подагра ва сурункали тери касалликларини даволашда ишлатилади.

Иттиканак (4-вклейка, 9-расм) — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Ер устки қисми таркибида 28,3—44,1% каротин, 748—853,3% С витамини, 0,16—0,18% эфир мойи, 3,55% полифеноллар, флавоноидлар, 4,3—5,0% ошловчи, шиллиқ, аччиқ, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Иттиканак ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (2:50) ширинча ва ракининг баъзи турларини даволашда, сийдик ҳайдовчи, терлатувчи ҳамда овқат ҳазм қилишни яхшиловчи, қон оқишини тўхтатувчи, иштаҳа очувчи дори сифатида

ишлатилади. Усимликдан баъзи тери касалликлари (масалан, экзема) да ҳамда болаларнинг диатез касалликларида ишлатиладиган шифобахш ванна сувлари тайёрланади.

Итузум — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Итузумнинг пояси, барги ва меваси ишлатилади. Пишган меваси ва ер устки қисми таркибида гликоалкалоидлар, витаминлар, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Итузумнинг пишиб етилган мевасидан ташқари ҳамма қисми заҳарли.

Итузум баргидан, мевасидан тайёрланган дамлама ёки пишган меваси болалардаги гижжаларни туширадиган дори сифатида ҳамда томоқ оғриғи, бўғма касалликларини даволашда ишлатилади. Гулдан тайёрланган дамламадан (1 : 15) бод касаллиғида ҳамда сийдик ҳайдовчи ва балғам кўчирувчи дори сифатида фойдаланилади. Янги узйб олинган баргини эзиб бошга (бош оғриғида) ёки яра устига қўйилади. Барг шираси қулоқ оғриғида, сурункали тумов ва бурун ичидаги ярани даволаш учун томизилади.

Кашнич — бир йиллик маданий ўсимлик. Меваси таркибида эфир мойи, ёғ, оқсил ва оз миқдорда алкалоидлар бор. Кашнич мевасининг дамламаси (1,5 : 20) меъда-ичак касалликларини даволашда, оғиздаги қўнғисиз ҳидни кетказишда ҳамда гижжаларни туширишда ишлатилади. Кашнич меваси меъда ва бавосил касалликларида ишлатиладиган чой-ийғмалар таркибига кирди.

Келинтели — бир йиллик доривор ўсимлик. Таркибида С ва К витаминлари, флавоноидлар (гиперозид, асколярин), эфир мойи, органик кислоталар, қандлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Келинтелининг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (1 : 30) ва суюқ экстракти енгил сурғи ҳамда қон кетишни тўхтатувчи восита сифатида ишлатилади.

Кендир (4-вклейка, 2-расм), — маданийлаштирилган қимматбаҳо ўсимлик. Таркибида юрак гликозидлари, танин, каучук, органик кислоталар ва бошқа бирикмалар бор. Кендининг доривор препаратлари юрак касалликларида ишлатилади.

Коврак — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Илдиздан олиннадиган елим — смола 9,35—65,15% смола, 12—47% елим, 5,8—20% эфир мойи ва бошқа моддалардан ташкил топган. Эфир мойи таркибида 65% гача органик сульфидлар бор. Ковракдан олинган елим (смола) томир тортишини, ўнка сили, кўкйўтал, ўлат ва асаб касалликларини даволашда ишлатилади.

Кунгабоқар — бир йиллик маданий ўсимлик. Уруғи таркибида 38% гача мой, хлороген, органик кислоталар, каротиноидлар, фитин, 19% гача оқсил, ошловчи моддалар, барги ва гулда эса флавоноидлар, каротиноид-

лар, солант кислота ва бошқа бирикмалар бор. Кунгабоқар гулдан тайёрланган қайнатма (1 : 20) безгак, иситма, юрак, бод, сариқ ва бошқа касалликларини даволашда ҳамда сийдик ҳайдовчи восита сифатида ишлатилади.

Кўкнори (3-вклейка, 3-расм) — бир йиллик ёки кўп йиллик маданий ўсимлик. Аףююн олиш учун хом ашё ҳисобланади.

Лимонўт — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида 0,33% гача эфир мойи, 0,55% гача флавоноидлар, органик кислоталар, қанд, кумаринлар, 16,56% гача ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Лимонўт барги дамламаси (4 : 40) камқонлик, овқат ҳазм бўлишининг бузилиши, асаб, юрак касалликларида, томир тортишишида ва бошқа ҳолларда оғриқ қолдирувчи ҳамда сурғи дори сифатида ишлатилади.

Маврак (4-вклейка, 4-расм) — кўп йиллик доривор ўт. Меваси, барги ва гули таркибида 1,03% гача эфир мойи, С витамини, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи 86% гача линалоол ва бошқа бирикмалардан ташкил топган.

Мавракдан тайёрланган дамлама (1 : 40) меъда-ичак ҳамда юрак (юрак уриши тезлашганда), буйрак (сийдик тутолмаганда), томоқ оғриғи ва шамоллашни даволашда ишлатилади.

Марваридгул (3-вклейка, 10-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Марваридгулнинг барг ва гулларидан тайёрланган экстракт билан юрак касалликлари даволанади.

Мингдевона — икки йиллик ёввойи заҳарли ўсимлик. Ҳамма қисмида алкалоидлар (гиосциамин, атропин, скополамин) бор. Халқ медицинасида мингдевона барги, асосан, оғриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатилади. Баргидан тайёрланган маъҳам яра ва чипқонларни пишириш ҳамда йирингни тортиб олиш учун, барг шираси эса қулоқ оғриғида оғриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатилади.

Мойчечак (3-вклейка, 4-расм) — ёввойи ва маданийлаштирилган ўсимлик. Саватча гулларидан тайёрланган (1 ошқошқ мойчечакка 1 стакан қайнаб турган сув қўйиб дамланади) настойкаси шамолланга қарши ва ич кетганда антисептик, ичаклар спазмасида оғриқ қолдирувчи восита сифатида ярим стакандан ичиш буюрлади. Гингивит, стоматит ва томоқ оғриғида оғиз ва томоқ чайилади.

Наъматак (1-вклейка, 1-расм) — ёввойи ҳамда маданий бута. Меваси таркибида С витамини ва бошқа витаминлар бор. Наъматакнинг дамламаси, қайнатмаси бачадондан қон кетишни тўхтатувчи, иситма қолдирувчи дори сифатида ҳамда меъда-ичак касалликларида ва оғиз бўшлиғи яранганда ишлатилади.

Омонқора (4-вклейка, 10-расм) — кўп йиллик ўт. Таркибида алкалоидлар, краммал, эфир мойи ва бошқа

бирикмалар бор. Омонқордан нерв системаси касалликларида ишлатиладиган галантамин препарати олинади.

Отқулоқ — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Илдиз ва мевасида 4,2% гача антрахинон унуми (хризафанол, эмодиоллар), К витамини, флавоноидлар, 17,3% гача ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Отқулоқнинг илдизидан, баргидан ҳамда мевасидан тайёрланган қайнатма (1 : 30), дамлама (1 : 20) ва суюқ экстракти сурғи дори сифатида, ичдан қон кетиш (дизентерия, ичак яраси) ва ич кетишини тўхтатиш учун ишлатилади.

Оқ тут — мевали ёввойи ва маданий дарахт. Меваси таркибида қанд, органик кислоталар, баргида каротин, С витамини, эфир мойлари, микроэлементлар, ошловчи ва бўёқ моддалар бор.

Оқ тут меваси иситма чиққанда, ичак касалликларида ҳамда қонни тозаловчи ва кўпайтирувчи дори сифатида истеъмол қилинади. Тут дарахти пўстлоғи қайнатмасидан балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи, барг қайнатмасидан эса ҳароратни пасайтирувчи восита сифатида фойдаланилади.

Оққалдирмоқ (3-вклейка, 6-расм) кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Барги таркибида 2,63% гача туссийлгини ва бошқа аччиқ гликозидлар, органик кислоталар, С витамини, каротин, сапонинлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Барг дамламаси (1 : 20) нафас йўллари касаллиғи (бронхит, ларингит, астма ва бошқалар) да балғам кўчирувчи дори сифатида ишлатилади. Барги кўкрак касалликларида қўлланиладиган ва терлатувчи йиғма чойлар таркибига кирди.

Оққурай (3-вклейка, 9-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Асосан, илдизи, барги, уруғи ишлатилади. Таркибида эфир мойи, фурукумаринлар, ёғ (уруғида) ва бошқа моддалар бор. Оққурайдан псорален, фурукумарин, друпаунин гликозиди олинади. Ундан ажратиб олинган псорален билан пес касаллиғи даволанади.

Ровоч (3-вклейка, 2-расм) — кўп йиллик ёввойи ва маданийлаштирилган ўсимлик. Таркибида антрагликозидлар, органик кислоталар, витаминлар, қандлар, бўёқ ва ошловчи моддалар бор. Ровоч илдизи ва мевасидан тайёрланган қайнатма иситма, меъда-ичак касалликларида ишлатилади. Ровочнинг пояси, барг банди иштаҳа ва кўнгил очадиган кўкат сифатида кўкламда истеъмол қилинади.

Рўян (3-вклейка, 1-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Илдиз ва илдизпояси таркибида 6% гача антрахинон (рубритрин кислота, галлозин, пурпурин, ализарин), қандлар, органик кислоталар ва бошқа моддалар бор.

Рўян илдизидан тайёрланган қайнатма ёки дамлама (0,5 : 20), асосан,

буйрак ва ўт йўлларидаги тошларни эритиш ҳамда подагра ва сариқ касалликларини даволашда ишлатилади.

Сано — кўп йиллик чата бута. Сано турлари барги ва меваси таркибида антрагликозидлар, изорантинин, кемпферол флавоноидлари, органик кислоталар, смолалар ва бошқа моддалар бор. Сано барги ва мева дамламаси (2:20) сурги дори сифатида ишлатилади. Сано турларининг барги сурги сифатида ишлатилган ва бавосил касаллигида қўлланиладиган чойлар-йиғмалар таркибига кирди.

Сариқчой, аломатчой — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Дала, бог, ариқ бўйлари, йўл ёқалари, буталар орасида ўсади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар, қандлар, органик кислоталар, С витамини, каротин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дамламаси ёки қайнатмаси (0,5:20) меъда-ичак (ич кетганда), бод, бавосил, истиско, иситма касалликларини даволашда ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида, оғиз бўшлиғи касаллигида оғизни чайиш учун ишлатилади.

Себарга — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида С витамини, каротин, эфир мойи, гликозидлар, смолалар, сапонинлар, 2,7% ча флавоноидлар, 0,27% ча кумаринлар, салицил, кумар кислоталари, 5,6% ча ошловчи ва бошқа моддалар бор. Себарга гулидан тайёрланган қайнатма (2:20) балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи ва антисептик дори сифатида ҳамда яра ва куйган терини, хавфли шишларни даволашда ишлатилади. Ер устки қисмининг дамламаси безгак, ошқозон ва шамоллаш касалликларини даволашда қўлланилади.

Седана — бир йиллик ёввойи ва маданий доривор ўсимлик. Уруғи таркибида эфир мойи, ёғ, мелантин ва аччиқ нигеллин гликозидлари бор.

Седана уруғининг дамламаси (0,5:20) тиш оғриғини қолдирувчи, гижжа ҳайдовчи, ухлатувчи (болалар учун) дори сифатида ҳамда меъда, шамоллаш ва томоқ оғриғи касалликларида ишлатилади.

Совунўт — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида 3,91% сапонинлар, 4,8% флавоноидлар, қанд, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Совунўтнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (0,25:20) истиско, жигар, буйрак тоши, ўпка сили, нафас қисниш ва тутқаноқ касалликларини даволашда ишлатилади. Дамламаси билан турли йирингли яралар ювлади. Қуриштирмаган ўсимлик ширасини асал билан араштириб, кўз гаҳқарининг хираланиши (катаракта) даволанади. Совунўт сийдик ҳайдаш таъсирига эга.

Сохта каштан — ёввойи ва маданий дарахт. Поя ва шохларининг пўстлоғи таркибида эскулин, фраксин гликозидлари, эцин сапонини, ошловчи ва бошқа моддалар, гулда флавоноидлар (рутин), цектин, уруғида флавоноидлар, сапонинлар, ёғ,

крахмал, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Сохта каштан пўстлоғидан тайёрланган қайнатма қораталоқ, бавосил, бронхит, безгак, бод, подагра ва ичак яллиғланиши касалликларида, бачадон ва бавосилда қон оқшини тўхтатишда ишлатилади.

Уруғ пўстидан тайёрланган дамлама (0,5:40) қон тўхтатувчи дори сифатида қўлланилади.

Сув қалампир, аччиқ торои — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида 2—2,5% флавоноидлар (рамнин, изорамнетин, рутин, кверцитрин, гиперозид, кверцетин ва кемпферол), эфир мойи, К, С, Е витаминлари, каротин, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Сув қалампир дамламаси (1:20) безгак, ич кетиш, бавосил касалликларида ҳамда (ичдан, бачадондан, йўғон ичакдан) қон кетишини тўхтатувчи дори сифатида ишлатилади. Шунингдек, сув қалампирдан турли яраларни даволашда ҳам фойдаланилади.

Тиллабош — бир йиллик ўсимлик. Тиллабош турлари таркибида генциамин алкалоиди, генциопикрин, эритропентаурин ва бошқа аччиқ гликозидлар, флавоно гликозиди ҳамда олеанол ва аскорбин кислоталар бор. Тиллабош турларидан тайёрланган дамлама (1:30) кўкрак оғриғи, ўпка сили ва шамоллаш касалликларида балғам кўчирувчи, сариқ касаллигида ўт ҳайдовчи, иштаҳани ҳамда овқат ҳам бўлишини яхшиловчи дори сифатида ишлатилади. Тиллабош турларининг ер устки қисми чойлар-йиғмалар таркибига кирди.

Тирноқул — бир йиллик маданий ўсимлик. Гуллари таркибида 7,6—7,8 мг% каротин, 0,02—0,4% эфир мойи, 0,33—0,88% флавоноидлар, смолалар 4% гача, шиллиқ 10,4—11,2%, ошловчи моддалар 19% гача, календен аччиқ моддаси, тритерпин диоллар (арнидиол ва фаранидиол), органик кислоталар ва алкалоидлар бор. Тирноқул гулидан тайёрланган дамлама (2:20) бош айланниш ва баъзи кўз касалликларини даволашда ишлатилади. Гулнинг қайнатмаси (2:40) эса иситма, қовуқ касалликларида, яралар, куйганини даволашда, стоматит, ангина ва бошқа томоқ оғриқ касалликларида оғиз ва томоқни чайиш учун, буйрак, гастрит, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси ва жигар касалликларини даволашда ишлатилади.

Ток, узум — ёввойи ва маданий мевали ўсимлик. Узум таркибида кўп миқдорда қандлар, органик кислоталар, С, В витаминлари, ошловчи, бўёқ ва бошқа моддалар, баргида С, В, К витаминлари, каротин, никотин ҳамда фоллий кислота, флавоноидлар, катехинлар, ошловчи моддалар бор. Узум буйрак, қовуқ, меъда, ичак, юрак, жигар ва бошқа касалликларни даволашда ҳамда қувват киргизувчи восита сифатида кенг истеъмол дилланади.

Ток баргининг дамламаси ёки қайнатмаси томоқ оғриғида ва баъзи терри касалликларини даволашда ишлатилади (шикастланган жой ювлади).

Томирдори — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида органик кислоталар, флавоноидлар (кверцетин, авикулярин, кемпферол, цинарозид), С витамини, каротин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Халқ медицинасида томирдори ер остки қисми ва баргидан тайёрланган қайнатма (0,5:30) ва дамлама (0,5:30) захм, подагра, бод ва асаб касалликларини даволашда ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида фойдаланилади.

Тоғрайҳон — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида эфир мойи, С витамини, ошловчи ва бошқа бирикмалар бор. Эфир мойи, асосан, фенолларда, терпенлардан ташкил топган. Тоғрайҳон дамламаси (1,5:20) йўтал, нафас қисниш, ўпка сили, меъда-ичак касалликларида ишлатилади.

Тугмачагул — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида С витамини, каротин, кўп миқдорда шиллиқ ва бошқа моддалар бор. Ўсимлик барги ва гулидан тайёрланган дамлама (1:20) томоқ, оғиз оғриғида чайиш учун, мевасидан тайёрланган дамлама йўтални даволашда, уруғи эса сурги дори сифатида ишлатилади. Барги ва гулига қанд қўшиб тайёрланган дамлама шамоллаш, меъда-ичак яллиғланиши ва бавосил касалликларини даволашда қўлланилади. Янги узиб олинган барги яраларга қўйилади.

Херниария — бир ёки кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Херниария таркибида кумаринлар (умбеллиферон ва герниарин), флавоноидлар, сапонинлар, 0,38% қаттиқ эфир мойи, оз миқдорда алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. Херниария ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (2:20) истиско, буйрак ва қовуқ касалликларида сийдик ҳайдовчи дори сифатида, сариқ, сийдик йўллари яллиғланиши, захм, ўпка, меъда ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади.

Чаканда (1-вклейка, 2-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик (бута, дарахт). Асосан, унинг меваси ишлатилади. Меваси таркибида С, Е, В, В₂ витаминлари, каротин, ёғ, фоллий кислота ва бошқа органик кислоталар бор. Чаканда мевасидан пресслаш усули билан чаканда мойи (облепиховое масло) олинади. Чаканда мойи битмайдинган яраларни тез тузатувчи, оғриқ қолдирувчи таъсирга эга. Шунинг учун уни меъда ва қизилўнғач шиллиқ қаватлари ярасини битириш учун ичин буюрилади ёки куйган жойни, ярани, бачадон қини девори ярасини даволашда ишлатилади (яра жойга суртилади).

Черкез (3-вклейка, 5-расм) — доривор ўсимлик. Черкезининг ҳамма қисмида алкалоидлар бор. Черкез мевасидан тайёрланган настойка қон басайини пайсатирувчи восита сифатида ишлатилади.

Черника (4-вклейка, 1-расм) — ёввойи ўсимлик. Черника мевасидан тайёрланган қайнатма, настой, кисель (1—2 чойқошиқ черника мевасига 1 стакан сув) ич кетганда иччи қотирувчи восита сифатида ишлатилади.

Чилонжийда — ёввойи ва маданий дарахт. Меваси ва барги таркибида қандлар, органик кислоталар, кўп миқдорда С витамини, ошловчи флавоноидлар (рутин, гиперозид, кверцетин, каротин) ва бошқа моддалар бор. Чилонжийда мевасидан тайёрланган дамлама (2 : 20) кўкрак оғриғи, астма, йўтал, чечак, камқонлик, ич кетиш касалликларида оғриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатилади. Чилонжийда меваси ва барги қон босимини пасайтирувчи, сийдик ҳайдовчи таъсирга эга.

Шеролғин — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Шеролғиннинг гуллаб турган юқори қисми таркибида 0,1—0,72% эфир мойи, 15—41,8 мг% каротин, 190 мг% гача С витамини, жуда оз миқдорда алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. Шеролғин ер устки қисмидан тайёрланган дамлама истисқо, пинга касалликларини даволашда ҳамда овқат ҳазм қилишни яхшиловчи, иштаҳа очувчи, ел ҳайдовчи дори сифатида қўлланилади. Шеролғин шунингдек, гижжа ҳайдаш таъсирга ҳам эга.

Ширинмия (4-вклейка, 8-расм), қизилмия — кўп йиллик ёввойи ва маданий ўсимлик. Илдиз ва илдизпояси таркибида 24% гача глицирринин (қандан 40 марта ширин) флавоноид, углевод ва бошқа моддалар бор.

Ширинмия илдиздан тайёрланган қайнатма (1,5 : 20) томоқ қурганда, нафас қисини, кўкйўтал, кўкрак оғриғи ҳамда меъда-ичак (қабзаят, меъда ялиғланиши) касалликларини даволашда қўлланилади. Шунингдек, юқори нафас йўллари шамоллаб, йўталганда балгам кўчирувчи ҳамда сийдик ҳайдовчи ва сурғи дори сифатида ишлатилади.

Ширчай — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Ширчай таркибида органик кислоталар, витаминлар, эвгенол ажратувчи геин гликозиди (ер остки қисмида), ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ширчайнинг илдиз ва илдизпоясидан тайёрланган дамлама (1 : 20) ёки қайнатма турли қон оқишларини (милдан, ўпкадан, йўғон ичакдач) тўхтатишда ҳамда ошқозон-ичак (ич кетганда), жигар ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади.

Шотут — доривор мевали дарахт. Меваси таркибида қандлар, органик кислоталар, пектин, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Шотут меваси чилонжийда меваси билан бирга дизентерия, дифтерия (бўғма) ва скарлатина (қизилча) касалликларини даволашда ишлатилади. Шотут мевасининг ўзи эса ҳарорат кўтарилганда иситма пасайтирувчи, чанқоқ босувчи восита сифатида ҳам ишлатилади. Оғиз бўш-

лиги яралаяганда шотут меваси қайнатмаси билан оғиз чайилади.

Шувоқ — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида эфир мойи, алкалоидлар, С витамини, каротин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Шувоқнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (1,5 : 30) ўпка сили, менингит, тутқаноқ ва нерв касалликларини даволашда ҳамда туғиш процессини тезлатувчи, оғриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатилади. Шувоқдан тайёрланган қайнатмада шамоллаган болалар чўмилтирилади. Қуритилмаган баргини майдалаб, янчиб, яраларга боғланади.

Эвкалипт, думалоқ эвкалипт (4-вклейка, 11-расм) — маданийлаштирилган ўсимлик. Таркибида эфир мойлари, ошловчи моддалар бор. Эвкалипт баргидан тайёрланган қайнатма (10 г эвкалипт 1 стакан сувга) йирингли яраларни, хотин-қизлар касалликларини, ангина, стоматит ва бошқа касалликларни даволашда антисептик восита сифатида ишлатилади. Эвкалипт ёғи нафас йўллари касалликларида ингаляция қилишда қўлланилади.

Эрмон, аччиқ шувоқ (1-вклейка, 5-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Эрмон ер устки қисми таркибида 0,5% эфир мойи, абсинтин ва анабсинтин, гликозидлар, хамазулен, органик кислоталар, С ва К витаминлари, каротин, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Эрмоннинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (0,5 : 40) жигар, ўт пуфағи, ичак яраси, безгак, бавосил, овқат ҳазмининг бузилиши, ич кетиш касалликлари ҳамда яраларни даволашда иштаҳа очувчи, ухлатувчи, гижжа ва ел ҳайдовчи, терлатувчи дори сифатида ишлатилади.

Ялғиз (3-вклейка, 8-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимликлар туркуми. Ялғизнинг ер устки қисми таркибида эфир мойи, флавоноидлар ва бошқа бирикмалар бор.

Ялғиздан тайёрланган қайнатма ёки қуритилмаган баргдан олинган шира истисқо, қўтир, бод, меъда, сариқ, кўкрак оғриғи, ширинча ва бошқа касалликларни даволашда ҳамда чанқов босувчи, балгам кўчирувчи дори сифатида қўлланилади.

Янтоқ — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида витаминлар, флавоноидлар (кверцетин, рутин), органик кислоталар, қандлар, шиллик, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Янтоқ турлари илдиздан тайёрланган қайнатма (1 : 30) бавосил касаллигини ҳамда яраларни даволашда, ичдан қон оқиниши (қон аралаш ич кетганда) тўхтатиш учун ишлатилади. Ер устки қисмидан тайёрланган дамлама (1 : 20) сийдик ҳайдовчи, терлатувчи, ич юмшатовчи дори сифатида қўлланилади.

Қариқиз — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Қариқиз илдизи таркибида 45% гача инулин, эфир мойи, смола,

ошловчи моддалар, баргида флавоноидлар, шиллик, ошловчи моддалар, уруғида — ёғ, арктин гликозиди, сесквиптерпен лактонлари бор. Қариқизнинг илдиз дамламаси (1 : 40) ёки қайнатмаси ошқозон яраси, ичдан қон кетиш, сурункали гастрит, бод, подагра, буйрак тоши касаллигини даволашда, шунингдек, сийдик ҳайдовчи ва терлатувчи восита сифатида ишлатилади. Барг дамламасидан эса ошқозон ва иситма касалликларида фойдаланилади.

Қашқарбеда — икки йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида 0,4—0,9% гача кумарин, дикумарин (дикумарол), меллиотин, меллилотозия гликозиди, кумар ва меллот кислоталар ҳамда 0,01% эфир мойи бор.

Қашқарбеда яраларни даволашда, ичдан тайёрланган дамлама (1 : 40) эса сурункали бронхит, бош оғриғи, гипертония ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади.

Қизилпойча, далачой (2-вклейка, 7-расм) — кўп йиллик ёввойи ва маданий ўсимлик. Таркибида флавоноидлар, эфир мойи, витаминлар, смолалар, қандлар, бўёқ ва ошловчи моддалар бор. Қизилпойчадан тайёрланган дамлама буйрак, қовуқ, меъда-ичак касалликларини даволашда ишлатилади. Бундан ташқари қизилпойча дамламаси билан оғиз бўшлиғи касалликлари (гингивит, стоматит) да оғиз чайилади.

Қизилтасма — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Таркибида 120—887 мг% аскорбин кислота, К₁ витамини, 400 мг% каротин, оз миқдорда эфир мойи, кверцетин, авикулярин, гиперозид ва бошқа флавоноидлар. 3—4% ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ўсимликдан тайёрланган дамлама (1,5 : 40) ич кетиш, меъда-ичак яраси, безгак, буйрак, жигар, ўпка сили касалликларида ҳамда сийдик ва гижжа ҳайдовчи, қон тўхтатувчи, организм тонусини оширувчи дори сифатида ишлатилади. Шунингдек, қизилтасманинг янги баргини эзиб, яра ва темирткига қўйилади. Болалар баданига тошма тошганда, уларни қизилтасма қайнатмасига чўмилтириш мумкин.

Қирқбўғим (1-вклейка, 8-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Қирқбўғимнинг ёзги пояси таркибида 5% гача эквизетонин сапонини, никотин, эквизетин алкалоидлари, флавоноидлар (нарингенин, изокверцетин, кемпферол, дигидрокемпферол, кварцетин ва бошқалар), 0,03—0,19% С витамини, 4,7 мг% каротин, органик кислоталар ва бошқа моддалар бор. Қирқбўғим дамламаси (2 : 40) сийдик ҳайдовчи, қон тўхтатувчи дори сифатида ҳамда истисқо, ўпка сили, буйрак ва юрак касалликларини даволашда ишлатилади.

Қичитқи ўт (1-вклейка, 6-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Асосан, қичитқи ўтнинг барглари ишлатилади. Ўсимлик таркибида каротин, С, К, В витаминлари, пантотен, чумоли кис-

лоталар, уртиқни гликозиди, гистамин, хлорофилл, крахмал ва бошқа моддалар бор. Халқ медицинасида ўсимлик баргидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма кўкрак оғриғи, бод, иситма, нафас қисшини, бавосил касалликларини даволашда ҳамда балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи, қон оқшини тўхтатувчи восита сифатида ишлатилади.

Қора андиз (2-вклейка, 6-расм) — кўп йиллик ёввойи ўсимлик. Илдииз ва илдиизпояси таркибда 1—3% эфир мойи, 44% гача инулин, лактолар, қанд, оз миқдорда алкалоидлар ҳамда сапонинлар ва бошқа бирикмалар бор. Қора андиз илдиизи ва илдиизпоясидан тайёрланган дамлама (0,5 : 20) бронхит ва нафас йўлларининг бошқа касалликларида балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи, иситма туширувчи, гижжа ҳайдовчи дори сифатида ҳамда ошқозон ва ичак касалликларида ишлатилади.

Қора зира (4-вклейка, 3-расм) — ёввойи доривор ўсимлик. Таркибда эфир мойлари, ёғ, ошловчи, бўёқ моддалар, флавоноидлар, смолалар бор. Қора зира мевасидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма меъда-ичак касалликларини даволашда ва ел ҳайдовчи ҳамда сурғи дори сифатида ишлатилади.

Қоқи — кўп йиллик ёввойи, сут ширали ўсимлик. Илдииз таркибда тараксацин ва тараксацериң аччиқ гликозидлари, тараксерол, тараксастерол, β-амирин ва бошқа тритерпен бирикмалари, 24% гача инулин, 2—3% гача каучук, ёғ ва бошқа моддалар бор. Қоқи илдиизи ва баргидан тайёрланган дамлама (0,5 : 20) буйрак касаллигини даволашда ҳамда ўт ва сийдик ҳайдовчи, қонни тозаловчи, иштаҳа очувчи дори сифатида ишлатилади. Фармацевтикада қонининг қуюқ экстракти дори тайёрлашда қўлланилади. Қонининг қуритилмаган барг ширасини камқонликда, қувватсизликда, кўкрак оғриғанда ҳамда сурғи дори сифатида истеъмол қилинади.

Қушқўнмас — бир йиллик ёввойи ўсимлик. Ер устки қисми таркибда маннантин ва кинини аччиқ гликозидлари, С витамини, олма кислота, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Қушқўнмаснинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма нафас йўлларининг яллиғланшида, меъда-ичак иши заифлашганда ва овқат ҳазм қилиш суеяйганда, буйрак, сийдик йўллари, подагра, сарик касалликларида қустирувчи дори сифатида ишлатилади. Қушқўнмасдан эркаларнинг қовуқ ости бези раки касаллигини даволашда қадимдан фойдаланиб келинади. Бунинг учун касалга қунига қушқўнмаснинг майдаланган ер устки қисмидан 1—2 г истеъмол қилиш буюрилади.

Қўнғирэман — ёввойи ва маданий дарахт. Пўстлогни таркибда 10—20% ошловчи моддалар, флавоноидлар ва

бошқа бирикмалар бор. Қўнғирэман пўстлогининг қайнатмаси (1 : 10) ич кетиш, гастрит, стоматит, ўпка сили, дизентерия касалликларида ҳамда қон тўхтатувчи (меъда-ичакдан, баъчалондан қон кетганда) дори сифатида ишлатилади. Бундан ташқари пўстлоқ қайнатмаси йирингли яраларни ювиш, томоқни чайиш, талапнинг куйган ерини даволаш ва бавосил касаллигида ванна қилиш учун қўлланилади. Пўстлогни оғиз бўшлиғи касалликларида оғизни чайиш учун ишлатиладиган чой-ийғмалар таркибига кирди.

ДОГЛАРНИ КЕТКАЗИШ. Буюмни ишдан чиқариб қўймасдан ундаги доғни кетказишни ҳамма вақт ҳам осонгина уйдасидан чиқаверниш мумкин эмаслигини эсда тутиш керак. Кўп қирланган ва доғ босган буюмларни кимёвий тозалаш (химчистка) га берилгани маъқул. Лекин баъзи бир доғларни уй шароитида ҳам кетказиш мумкин. Кўпгина янги доғларни сув билан ювиб-ювиб (ёғ, мум, смола доғидан бошқа доғни) кетказиш мумкин; эски доғни янги доғга нисбаган кетказиш анча қийин. Доғни кетказишда доғ кетказувчи воситанинг газламага ва унинг рангига қандай таъсир этишини билиш (доғ кетказувчи составни матонинг кўринмай диган жойига суртиб кўриш) керак. Спирт ва кислоталар баъзи бир бўёқларни эритиб юборди, шунинг учун уларни бўлган газламаларга ишлатишда эҳтиёт бўлиш лозим. Ишқор ва оқартирувчи моддаларни фақат оқ газламалардаги доғларни кетказишда ишлатиш маъқул. Агар буюм ацетат ипак газламадан тайёрланган бўлса, сирка кислота ва ацетон ишлатиб бўлмайди, чунки улар бундай газламали буюмни эритиб юборди. Хлорли оҳак ҳам пахта ипак газламалари ва бошқа газламаларга ёмон таъсир этади, шу сабабли уни оз миқдорда ишлатиш ва сув билан ювиб ташлаш тавсия этилади. Газламанинг қандай толадан ишланганлигини аниқлаш учун *Бўйша* мақоласига қаранг.

Доғни кетказишга киришишдан аввал буюм чангини уриб, қоқиб тозалангандан кейин олдин қуруқ, сўнгра ҳўл чўтка билан тозалаш лозим (акс ҳолда газламага чанг изи тушиб қолади). Кичик доғларга бирор эритман суртишда томчилагич ёки учи найза тасқчадан фойдаланилади. Катта доғларни атрофидан ўртасига қараб артиш керак. Тарам-тарам йўл тушиб қолмаслиги учун газламадаги доғ атрофини сув, бензин билан ҳўллаб, ёки тальк, крахмал сеппи қўйиш керак. Агар газламадан ювиш мумкин бўлса, у ҳолда кўпгина доғларни совуқ, сода ёки бошқа *юувчи моддалар*да кетказилади.

Доғларни кетказишда яхисиси саноатда ишлаб чиқариладиган доғ кетказувчи моддалардан фойдаланган маъқул. Бундай моддалардан фойдаланиш усуллари уларнинг флаконла-

рида ёки қўшиб бериладиган қўлланмаларда кўрсатилади.

Ёғ-мой доғлари. Ёғ-мой доғларини кетказадиган турли моддалар чиқарилади.

«**В и ц и**» — ўсимлик мойи ва ҳайвон ёғи, бўёқ доғларини, шунингдек турли газламалар ва синтетик чармадан ишланган уй-рўзгор буюмларидаги доғларни кетказадиган суяқ модда.

«**М и н у т к а**» — синтетик ва табиий толалардан тикилган буюмлардаги ёғ, дегтяр, смола доғлари, атир, крем, сут, сметана доғларини кетказадиган паста. Доғга бир озгина паста татадан суртилади. Бир неча минутдан кейин паста қурийд. Агар доғ бутунлай кетмаган бўлса, яна бир бор паста суртилади.

«**С о р б е н т**» — турли хил толалардан тўқилган матолардаги ёғ-мой доғларини йўқотадиган порошок. Матога юмшоқ таъсир этиш хусусиятига эга, газламада олатароқ бўлиб қомайди. Порошок бир вақтнинг ўзиде матонинг икки томонига суртилади, Матонинг тагига тоза шиша, тахтача, фанер ва ҳоказолар қўйилади. Шиша (ёки бошқа қўйиладиган нарса) ва доғга порошок сеппилади. Доғнинг қандай даражадалигига қараб порошок 15—30 минутдан кейин чўтка билан тозаланади. Доғ бутунлай кетмаган бўлса, шу жараён яна такрорланади.

«**А г и д е л ь**», «**А г и д е л ь-74**» — ҳар қандай матодаги мойли бўёқ доғлари, ёғ ва минерал мой доғларини кетказадиган суяқ моддалар.

Ёғ ва мой доғларини кетказадиган салфеткалар матодаги доғни кетказиш учун мўлжалланган. Доғнинг тагидан оқ мато қўйилади. Тахланган салфеткани доғнинг устига қўйиб уни маҳкам сиқиш керак. Кейин салфеткани олиб, доғнинг тагига қўйилган мато тезлик билан алмаштирилади ва салфетка билан тарқалган доғни мато бутунлай қуригунга қадар артилади.

Ёғ ва мойли доғларни кетказиш учун махсус моддалар бўлмаган ҳолларда фақат тоза эритувчилар (бензин, скипидар ва бошқалар) ишлатилади, бундай эритувчилар доғни қолдирмай тозалайди. Эритувчининг қанчалик тозаллигини билиш учун унга оқ қоғозни ҳўллаб кўрилади, қоғоз қуриганидан кейин унда ҳеч қандай доғ қолмаслиги лозим. Доғни эритувчилар билан кетказишда мато (буюм)нинг орқа томонидан тозаласа ҳам бўлади; бу усул матодаги доғ атрофиде ҳеч қандай тароқ йўл қолдирмайди. Бензин, скипидар, бензол, эфир, спирт, ацетон каби ёғ-мойларни эритувчилар тез ёниб кетадиган бўлади, шунинг учун улардан фойдаланилганда эҳтиёт бўлиш керак. Қўнчилик эритувчилар заҳарли. Уларнинг бутлари нафасга текканда бошни оғритади, баъзан кетканда кетказди. Шунинг учун доғ кетказиладиган хона

(бгно) яхши шамоллатиладиган бўлиши керак. Заҳарли ва тез ёниб кетадиган моддаларни оғзи яхши ёпиладиган, устига тегишли ёзувлар ёзилган шиша идишларда, болалар тегмайдинган жойда сақлаш лозим.

Оқ рангли ип, зигир, жун ва ипак газламалардаги ёғ (Усимлик ва ҳайвон ёғи, балиқ мойи, канақунжут мойи ҳоказо) доғлари қуйидагича кетказилади. Янги доғнинг устига қуруқ бўр, тальк ёки қуйдирилган магнезия порошоғини газламанинг икки томонидан сепиб, оқ қоғоз ёпиб, устига бирор оғир буюм (масалап, дазмол) бостириб, бир сутка қўйиб қўйилади, кейин порошок тозаланади. Тўқ рангли газламалардаги доғларни орқа томонидан тозалаш маъқул, чунки газламанинг ўнг томонида порошок юки қолиши мумкин. Оқ ва оч рангли газлама, шунингдек қоғоз ва китоблардаги доғлар бензин ва қуруқ бўр порошоғи аралашмасидан иборат паста билан тозаланади. Бўр порошоғи билан бензини қуюқ паста ҳосил бўладиган нисбатда олинади. Паста доғга қуюқ (қалин қилиб суртилади ва устидан бармоқ билан енгилгина ишқаб, бир неча соат қўйиб қўйилади. Қуриган массани чўтка билан аста-секин тозаланади. Агар доғни бир йўла кетказиб бўлмаса, пастани яна 2—3 марта суртиш керак. Буюмда қолган, ювиб кетказиб бўлмайдиган доғ изини денатурланган спирт билан артиб, устидан мато қўйиб дазмоллаш лозим. Доғни шунингдек бензин, скипидар, ацетон ёки уларнинг аралашмаси (тег нисбатдаги) билан кетказиш ҳам мумкин. Ҳўл газламани бензин билан тозалашдан аввал қуришти керак. Қуриган ёғ доғларини бензин билан тозалашдан аввал юмшатиш мақсадда бир оз сарнё суртиш тавсия этилади. Доғни тозалашда унинг атрофини бир оз ҳўллаб қўйиб, доғ тагидан пахта ёки босма қоғоз қўйилади. Доғнинг четларига крахмал сепиб қўйиш ҳам мумкин, доғ кетказилгандан кейин эса крахмал тозаланади.

Қирланган жун ва ипак газламаларнинг қирланган жойларини бензин, ацетон, новшадил спирти ёки уларнинг аралашмаси (тег нисбатдаги)га ботирилган жун газлама билан артиш керак. Ортиқча суюқлик босма қоғоз ёки папирос қоғозга шимдирилади. Доғлардаги қолган изларни новшадил спирти билан (1/2 стакан сувга 1 чойқошиқ новшадил спирти қўйилади) артиш керак. Новшадил спирти эритмасининг газлама рангига қандай таъсир этишини аввал текшириб қўриш лозим.

Ёқа ва енгдаги қирларни ҳамда мебелга қопланган материаллардаги қирланган доғларни ачиқ чой билан ҳам артса бўлади. Жун газламаларининг ўтираверишдан ялтираб кетган жойларини тоза қуруқ майда қум билан тозаланади; бунинг учун жун газламани илқ сувга ҳўллаб, кейин

қум сепиб бир оз намланган дағал чўтка билан ишқаланади. Сўнгра ҳўлланган латта қўйиб дазмолланади.

Йод доғи. Ип, жун ва ипакдан тўқилган оқниш газламалардаги йод доғларини гипосульфит эритмаси билан (1 стакан илқ сувга 1 чойқошиқ қўйилади) ишқаб, кейин сув билан ювиб кетказиш мумкин. Бўялган газламалардаги йод доғини денатурланган спирт ёки ацетон билан ҳўллаб, пахта билан артиб кетказилади.

Йод доғини кетказиш учун «Пятноль» препаратидан фойдаланиш ҳам мумкин.

Кислота томчилари. Кислоталар минерал (сульфат, хлорид, нитрат) ва органик (лимон, сирка, шовул, тарtrat, яъни вино) кислоталарига бўлинади. Минерал кислоталар газламаларни, хусусан ип ва зигир толаларидан тўқилган газламаларни парчалайди. Шунинг учун кислота теккан жойни тезлик билан ичимлик сода эритмаси ёки новшадил спирт билан (1 стакан сувга 1 ошқошиқ қўйилади) ювиш керак. Органик кислоталардан шовул кислота бошқаларига қараганда газламага тез таъсир қилади. Сирка кислота асосан ацетат ипакка, шунингдек баъзи бир газламаларнинг рангига ёмон таъсир этади. Сирка кислота газламага текканда уни дарҳол сув билан ювиш лозим. Кислота томчилари кетказилмаган буюм (газлама)ни асло совунлаб ювиб бўлмайди, чунки бунда доғ ҳосил бўлади.

Косметика воситалари доғи. Ип, зигир ва жундан тўқилган оқ газламалари косметика воситаларининг доғига новшадил спирти суриб, кейин сув билан ювиб кетказилади. Қолдиқ доғлар қўшимча равишда 3 процентли водород пероксид эритмаси билан артилади ва сув билан ювлади. Таркибида ёғ бўлган косметика воситаларининг доғи турли рангдаги жун ва ипак газламалардан ёғ доғлари қандай кетказилса, шундай кетказилади.

Қон доғи. Қон теккан буюмни аввал бир неча соат совуқ сувга ивтиб қўйиш (сувга бир оз миқдорда новшадил спирт қўйиш) керак. Оқ рангли ип, зигир, жун газламалардаги қон доғини водород пероксид билан кетказиш мумкин. Оқ ип ва зигир газламалардаги ювилганда кетмай қолган эски қон доғини новшадил спирти билан (1 стакан сувга 1 чойқошиқ) ёки танокор (бура) эритмаси билан (1 стакан сувга 1 чойқошиқ) кетказиш мумкин, қолдиқ доғни қўшимча равишда 50—60°C гача қиздирилган водород пероксид эритмаси билан ишқаланади. Доғ кетказилгандан кейин буюмни бир озгина сирка қўшилган сувда яхшилаб чайқаш керак.

Мойли бўёқ ва бўёқчилик лаки доғи. Эски доғларни кетказиш учун жуذا қўл келадиган махсус восита «Плик» жун, ипак ва синтетик газламалар, шиша ва ёғочдаги лак ва бўёқларни кетказади. Бензин билан

скипидар ёки ацетон аралашмаси (тег нисбатдаги) ҳам яхши тозалайдиган воситалардандир. Доғга паста сурилади, бир неча соатдан кейин тозалаб, бензин, ацетон ёки скипидар билан ишқаланади. Бўёқчилик лакининг доғи ацетон ва денатурланган спиртининг аралашмаси (2 қисм ацетонга 1 қисм денатурланган спирт) билан кетказилади.

Чой доғи. Ип, зигир толалли газламалардаги чой доғи оқартирувчи моддаларда ювиб (Оқартирувчи моддалар мақоласига қаранг) ёки «Пермский», «Белка», «Универсальный» препаратлари билан кетказилади.

Кофе ва какао доғи. Бундай доғларни илқ сувга қўшилган 3 процентли новшадил спирт (тег нисбатдаги) билан тозаланади. Лекин бу мақсадда «Ирень» препарати ишлатилгани маъқул.

«Ирень» пастаси ип, жун ва синтетик газламалардаги кофе, какао, чой, шарикли ручка пастаси, вино, мева, резавор мева, занг доғларини кетказиш учун мўлжалланган.

Бундай доғларни кетказишда аввал доғ тагидан сув шимувчи мато қўйиб сув билан ҳўланади. Доғнинг икки томонига паста сурилгандан кейин пастани 5—10 минут ишқаб, илқ сув билан ювиш керак. Зарур бўлса бу жараёни такрорлаш лозим. Оқ рангли ип ёки зигир толасидан тўқилган кийимдаги кофе, какао доғларини кетказиш учун доғли кийимлар одатда персоль ёки «Белка», «Иней-2», «Пермский», «Универсальный» каби препаратларда қайнатилади.

Дазмол доғи. Оқ ип ёки зигир толасидан тўқилган газламадаги дазмол доғи водород пероксид эритмаси билан (1 чойқошиғи 1/2 стакан сувда), бўялган жун ва ипак газламалардаги доғ эса денатурланган спирт билан артиб кетказилади.

Пиво ва оқ вино доғи. Оқ ип ва зигир толасидан тўқилган газламадаги бундай доғлар совун, сода билан ювиб ҳамда денатурланган спирт ёки арақ қўшиб (2 ошқошиғи 1 л сувга) ювиб осонликча кетказилади. Ювиш мумкин бўлмаган рангли ипак ва жун газламалардаги доғлар денатурланган спирт билан ёки глицерин (1 қисм), арақ (3 қисм) ва новшадил спирт (1 қисм) аралашмаси билан артилади.

Тер ва сийдик доғи. Ипак, ип ва зигир толасидан тўқилган турли рангли газламалардаги янги тер доғи ош тузи эритмаси (1 ошқошиғи 1 стакан сувда) ёки гипосульфит эритмаси (1 чойқошиғи 1 стакан сувда) билан осон кетказилади. Оқ ипли ва зигир толали газламалардаги тер доғи ош тузи, новшадил спирти ёки бура аралашмаси (ҳаммасидан 1 чойқошиқдан олиб 1 стакан сувга солинади) эритмаси билан артилгач, сув билан ювиб ташланади. Бўялган жун газламалардаги доғлар бензин, ацетон ёки ацетон (3 қисм), денатурланган спирт (4

қисм) ва новшадил спирт (2 қисм) аралашмаси билан кетказилади. Шундай газламалардаги сийдик доғи сирка эссенцияси эритмаси ёки лимон кислотаси (1 чойқошиғи 1 стакан сувда) билан артиб кетказилади.

Могор доғи. Ювиш мумкин бўлган оқ рангдаги ип, зиғир тола ва жун газламалардаги могор доғларини совун, ювувчи моддалар билан ювиб, кейин водород пероксид билан оқартирилади ёки новшадил спирт (1 чойқошиғи 1 стакан сувда) билан кетказилади.

Занг доғи. Оқ ип, зиғир тола ва жун газламалардаги занг доғи шовул кислота (1 чойқошиғи 1 стакан сувда) эритмаси билан кетказилади. Буюм бир неча марта эритмага ботириб олиннади ёки эритма билан артилади. Агарда доғ кетмаса, бу жараён яна такрорланади. Кислота сув билан яхшилаб ювилгандан кейин сувни нейтраллаш учун унга бир неча томчи новшадил спирти томизилади. Занг доғларини кетказиш учун «Пятновыводитель ржавых пятен» (занг доғини кетказиш) деб номланувчи махсус суюқ препарат чиқарилади. У ипни, зиғир толани ва жун газламаларидаги занг доғини кетказади.

Парафин, старин ва мум доғи. Ип, зиғир тола, жун ва ипак газламалардаги бундай доғлар бензин ёки скипидар билан (доғни аввал эҳтиётлик билан қириб ташлаб) кетказилади.

Янги доғни қўйидагича кетказиш мумкин: доғга газламанинг устки ҳамда таг томонидан босма қоғози қўйиб, қизиб турган дазмол билан дазмолланади. Босма қоғозни ёғ шимишига қараб ўзгартириб туриш керак. Доғнинг юқини денатурланган спирт билан тозалаш лозим.

Смоласимон моддалар, пол мастикаси ва оёқ кийим креми доғи. Ип, зиғир тола газламалардаги бундай доғларни совун ва новшадил спирти (1 чойқошиғи 1 стакан сувда) билан ювиб кетказиш мумкин. Доғ юқини денатурланган спирт билан кетказилади. Бундай газламалардаги пол мастикаси ва оёқ кийим креми доғини бензин ёки бензин (1 қисм), денатурланган спирт (25 қисм) ва новшадил спирт (4 қисм) аралашмаси билан артиб кетказиш мумкин. Оқ газламадаги доғ қолдиғини водород пероксид билан тозалагандан кейин сув билан ювиш керак.

Тамаки доғи. Рангли ип, зиғир, ипак, жун газламаларидаги тамаки доғини денатурланган спирт ёки гипосульфит эритмаси (1 чойқошиғи 1 стакан сувда) билан артиб кетказилади. Оқ ип, зиғир ва жун газламалардаги тамаки доғи новшадил спирт билан ёки новшадил спирти (1 қисм), водород пероксид (5 қисм) ва сув (50 қисм) аралашмаси билан тозаланади. Кейин газламадаги бу аралашма сув билан ёки совуқлаб ювилади.

Мева, резавор мева ва қизил вино доғи. Бундай доғларни иложи борица тез кетказиш керак. Сочик, кийимбош ва бошқа буюмлардаги рангли доғлар иссиқ сув билан ювиб кетказилади. Бунинг учун буюмининг доғли жойи бирор идиш (гос, челақ) теңасига тортилади ва устидан доғи кетгунга қадар қайноқ сув қўйилади. Вақт тигиз бўлса, доғни тез кетказиш учун янги доғ устига ош тузи сепилади ва қўйида айбл ўтиладиган усуллардан бирини қўллаш керак бўлади. Рангли ип, зиғир, жун ва ипак газламалардаги доғларни кетказиш учун доғли буюмин бир неча минут қайноқ сувга ботириб қўйилади, кейин ювувчи моддалар солинган сувда ювилади. Жунли, ипакли, ипни рангдор газламалар ҳамда кимёвий толадан ишланган оқ рангли газламалардаги доғларни «Ирень», «ХПВ» каби махсус препаратлар билан кетказган маъқул.

«ХПВ» препарати — жун, ипак ҳамда кимёвий толадан ишланган газламалар, ип ва зиғир толани оқ ва рангли газламалардаги вино, шарбат, мева ва резавор мева, авторучка сиёҳи доғларини кетказиш учун мўлжалланган порошок.

Тухум доғи. Рангли ип, зиғир ва жун газламалардаги турли рангли доғларга иссиқ глицерин суриб, 15—20 минут қолдириш керак. Кейин глицеринга ботирилган газлама билан ишқаб, сув билан ювиш керак.

Ип, зиғир, жун толаларидан тўқилган оқ газламалардаги тухум доғи новшадил спирти (1 қисм) ва сув (10 қисм) аралашмаси билан кетказилади: газлама эритмага ботирилади, кейин шу эритма билан ишқаланади, агар зарур бўлса доғнинг ўрни ювилади.

Сиёҳ ва шарикли ручка пастаси доғи. Ацетат толасидан тўқилган газламадан бошқа барча турдаги газламалардаги бундай доғлар «Нямунас» деган махсус восита билан кетказилгани маъқул. Оқ газламалардаги сиёҳ доғини лимон ёки тартрат кислота билан кетказиш мумкин. Рангли газлама буюмлардаги сиёҳ доғини йўқотиш учун глицерин билан денатурат аралашмаси (2 қисм глицерин ва 5 қисм денатурат) ишлатилади. Жун ва табиий ипак газламаларидаги сиёҳ доғини энг яхшиши денатурат ва хлорид кислота аралашмаси (1 ошқошиқ денатуратга 2—3 томчи хлорид кислота қўйилади) билан кетказган маъқул. Доғ кетказилгандан кейин унинг ўзини сув билан яхшилаб ювиш зарур. Бу усулни бошқа турдаги газламаларга ишлатиб бўлмайди. Янги сиёҳ доғини йўқотиш учун суюлтирилган новшадил спирти ва ичимлик содаси (1—2 чойқошиғи 1 стакан сувга) ишлатса ҳам бўлади.

ДУДУҚЛАНИШ — нутқ суръати ва ритмининг бузилиши; аксари бир ярим ёшдан 7 ёшга бўлган болаларда учраб, одатда, нерв система-

сининг ўта эўриқиши ёки шикастланишига боғлиқ бўлади. Бунда бола нерв системаси мустақамлигини пайсантиришга мойиллик туғдирувчи омиллар (масалан, боланинг конституциясига алоқадор ёки орттирилган асабийлик) катта роль ўйнайди. Баъзи ҳолларда атрофдагиларнинг нотўғри нутқига тақлид қилиш ҳам дудуқланишга сабаб бўлади. Ота-оналар ҳамда болани тарбияловчи бошқа кишилар талаффузидаги нуқсон, нутқидagi камчиликлар ҳам болани дудуқланишга олиб келиши кузатилаган. Ота-она ёки тарбиячиларнинг тез гапириши, боланинг меъридан ортқ китоб ўқиши ва ўқиган нарсаларини сўзлаб бериши ҳам кўпинча дудуқланишга бевосита сабаб бўлиши мумкин.

Баъзи ҳолларда тили кеч чиқади-ган болаларда дудуқлик пайдо бўлади. Бу кўпинча мактабгача тарбия ва мактаб ёшидаги болаларда кузатилади, чунки нутқи яхши ривожланмаган болаларда нутқдан кенг фойдаланишга бўлган имконият кечроқ юзага келади; бола кеч гапирди ва унда сўзларни мужассамлаб бориш ҳамда грамматика шаклларини ўзлаштириш хусусияти суст бўлади. Баъзан болалар касаллик (грипп, скарлатина, кўкйўтал)дан кейин дудуқ бўлиб қолади. Болада, шунингдек, ички дудуқланиш ҳам бўлиши мумкин (бунда бола нима айтиш кераклигини биледию, аммо айта олмайди), бу одатда, сирдан билинмайди.

Дудуқланиш нутқ тараққиёти хусусиятлари билан алоқадор бўлса, нутқдаги шу камчиликнинг табиати, унинг даражаси ва бартараф этиш мумкин ёки мумкин эмаслиги кўн жихатдан атрофдагиларнинг муносабатига ҳам боғлиқ бўлади. Агар бола нутқининг бошқаларикидан ўзгача эканлиги катталардан кўра унинг ўзига аввалроқ маълум бўлиб қолса, олдда унинг дудуқлиги тўғрисида гап очиб, ўйламай-нетмай танбеҳ берилaversа болада логоневроз (невротик ҳолат натижасида нутқнинг бузилиши) бошланиши мумкин. Шунингдек, ота-онанинг ҳалоб бола олдда унинг дудуқлигига қайғураверини ҳам ёмон таъсир этади. Агар бола дудуқлана-бошласа, вақтида логопед врачга кўрсатиш зарур.

Дудуқланиш мактаб ёшида ҳам йўқолмаса кўпинча у болада оғир кечималар пайдо қилади, ўзига ишончи йўқолади ва уятчан бўлиб қолади. Дудуқланишга қарши барча чораларни кўриш билан бирга, болада ўз кучига ишонч ўйготини, нутқидagi камчиликни йўқотишга онгли равишда интилиш пайдо қила бориш ҳам зарур. Уқувчи болага нутқ суръатини бошқариб бориши, нутқни тезлаштирмай, нафас олаётганда эмас, балки нафас чиқариш вақтида гапириш кераклигини ўргата бориш жуда муҳим. Боланинг нутқини шомасдан, сабр-тоқат билан тузатиб бориб уни

табий равишда бир оз секинроқ гапиришга одадлантириш лозим. Биргаллашиб кўриб чиқилган расмлар, ўқиб чиқилган текстларнинг мазмуни туғрисида бола билан суҳбатлашиб туриш фойдали. Суҳбат давомида унга шундай саволларни бериш керакки, бола ўша саволлардаги сўзлардан фойдаланиб, жавоб қайтара оладиган бўлсин. Болани аста-секин, аввал яқин кишилар олдида, кейинчалик эса бегоналар олдида ҳам мустақил сўзлашга эҳтиётлик билан ўргатиб борилади.

Урилишиб қолган дудуқлини бартараф этиш ниш катталардан сабртоқат ва бардош талаб этади. Машғулотлар учун маълум сратларни ажратиш, бошқа вақтларда эса тўғри нутқ режимини тута бориш керак.

ДУСТ — инсектицидларнинг инерт тўлдиргичлар (талък, каолин ва ҳоказо) билан аралаштирилган майда дисперсли порошоклар. Қандала ва суваракларга қарши ишлатилади. Дуст «Фосфолан», «Неонин», «Тальфтон», «Карбоцин», «Хлоропин» ва бошқа препаратлар ҳолида чиқарилади.

Дезинсекция ўтказишда дуст ноқсимон резина идиш ёки махсус флакон воситасида ҳашаротлар тўпландиган жойлар (пол плитуси, тоқча, мебель, гилам, трубаларнинг кириш ва чиқиш жойлари, батареялар орқасига) 1 м² га 10—20 г ҳисобидан пуркалади. Сепилган препаратни 5 суткадан кейин тозалаш олиш керак. Кўпчилик препаратлар заҳарли, шунинг учун уларни ишлатишда эҳтиёт чораларига риоя қилиш лозим. Дуст сепилладиган хонадаги озиқ-овқат маҳсулотлари, аквариум, қўш ва уй ҳайвонларини бошқа хонага чиқариб қўйиш керак. Оғиз-бурунни тўрт қават доқа билан бекитиб олиш зарур. Дуст сепиллаётганда бино деразалари (форточкалари) очиб қўйилади (аммо елвизак бўлмаслиги лозим), сўнгра бинони шамоллатилади. Озиқ-овқат сақланадиган тоқчаларга дуст сепмаслик керак. Иш тугаганидан кейин қўл ва бетни яхшилаб совунлаб ювиш зарур. «Неонин» препаратни одам ва иссиқ қонли ҳайвонларга зарарли эмас (*Инсектицидлар* мақоласига ҳам қаранг).

ДУХОБА, бахмал — бир томони табиий ёки сунъий ипак патли газлама. Ёнжим бахмал, узун патли (6 мм гача) ва тақир бахмал деб аталадиган калта патли (1,5—2 мм) турлари бор. Нафис, юмшоқ, иссиқ, чидамлилиги туфайли кийим ва рўзгор буюмлари (сўзана, чойшаб, ёстиқ жилд ва шу кабилар) тикишда, мебелларни қоплашда кўп ишлатилади. Уларни ювишда кир совунидан фойдаланмаслик лозим (совун таркибидаги ишқор, синтетик ёғ кислоталари табиий ипак толасини емиради, рангдор ва гулли духобанинг ранги чаплатишига сабаб бўлади). Ювувчи моддалардан фойдаланиш керак. Илик сувга қорилган «Новость», «Парус»,

«Славянка» каби порошоклар, «Жемчужная», «Флорапон», «Кай», «Ива», «Каштан», «Лада», «Экстра», «Рось-71», «Березка», «Альфия», «Синтетика», «Рица» насталари бахмални кирдан яхши тозалайди. Бахмал кийим ва буюмлар ювилаётганда қаттиқ ишқалмаслиги, буралмаслиги лозим. 2—3 ювилганидан кейин, олдин илик, кейин совуқ сувда (жиљосини сақлаш учун 10 л сувга 2 ошқошиқ сирка эссенцияси қўшиб) чайилади.

«ДЭТА» (диэтилметатолуамид) — мойсимон рангсиз суяқлиқ. Кана, чивин, бўкалардан ҳимояланиш мақсадида универсал препарат сифатида ишлатилади. Бу препаратдан юқоридаги ҳашаротлар қочади. Аэрозоллар, кремлар, лосьонлар, қаламлар таркибига қўйилади, сalfеткага шимдирилади. Препарат баданнинг очик жойига ва кийимга юпқа қилиб суртилади.

«Дэта»нинг кўз, оғиз, бурунга киришидан эҳтиёт қилиш керак, чунки у шиллиқ пардаларга зарарли таъсир кўрсатади.

ДУЛМА — турли маҳсулотлар қиймасидан тайёрланадиган қуюқ таом тури. Дўлманинг қарам дўлма, булғори дўлма, чарви дўлма, исмалоқ дўлма, каваток дўлма ва бошқа турлари бор.

Қарам дўлма. Суяклари ажратилган гўшт гўштқиймалагичдан ўтказилгач, гуруч, майда тўғралган пнёз, туз, мурч ва 2—3 дона помидорнинг суви ва бир дона тухум солиб аралаштирилади.

Қарам барглари ажратиб қайноқ сувга 10—15 минут солиб қўйилади. Барглор юмшагач, ҳар биринга тайёрлаб қўйилган қиймадан солиб, ўралади. Қозонга гўштдан ажратилган суяклар солиниб, сўнгра дўлмалар териб чиқилади ва сув қуйиб, усти ликопча билан ёпиб қўйилади. Шўрвасига дафна япроғи ҳамда қалампир қўйса ҳам бўлади. Дўлмалар аввал ўртача оловда қайнатилади, сўнгра сусти оловда 30—35 минут давомида димлаб пиширилади.

Тайёр дўлмалар лаган ёки ликонларда бетига озроқ шўрвасидан қуйиб дастурхонга тортилади.

Қарам дўлма учун 1 бош қарам (2—2,5 кг); қиймаси учун 1 кг ёғлиқ гўшт, 200 г гуруч, 1 дона тухум, 3—4 бош пнёз, 2—3 та помидор, таъбга кўра туз ва мурч; шўрвасига 2 дона дафна япроғи, 1 дона қалампир ва 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

Булғори дўлма. Булғор қалампирининг банд томони очилиб, уругидан тозаланиб ювилади. Қарам дўлмага тайёрлагандек қилиб қийма тайёрланади. Булғор қалампирининг ичи қийма билан тўлдирилади ва қозонда қарам дўлма каби пиширилади.

Булғор дўлма учун 1—1,5 кг булғор қалампир; қиймаси учун 500 г гўшт, 100 г гуруч, 1 дона тухум, 3—4 бош пнёз, 2—3 та помидор, таъбга кўра туз, мурч керак бўлади.

Чарви дўлма. Гўшт қиймасига пнёз, турли зирворлар қўйилади. Қўйнинг чарви ёғидан 10×10 см ли жилдлар кесиб олинади. Ҳар бир жилднинг ўртасига 1 ошқошиқдан қийма солиб ўралади. Сўнг қозонга тахтаб, устидан сув қуйилади ва сусти оловда 1 соат давомида пиширилади. Тайёр таом ликоп ёки лаганда дастурхонга тортилади.

Чарви дўлма учун 10 квадрат дм ли битта чарвига 400 г ёғсизроқ гўшт, 400 г пнёз, таъбга кўра туз, мурч ва зирворлар керак бўлади.

Исмалоқ дўлма. Исмалоқнинг сирк барглридан олиб, бандини қириб қайноқ сувга солиб олинади. Қийма бошқа дўлмаларга тайёрлагандек қилиб ёғлиқ гўштдан тайёрланади. Ҳар бир исмалоқ баргига бир чойқошиқдан қийма солиб ўралади. Қозоннинг остига ликопча қўйилиб, ичига дўлмалар терилади ва оғзинга сув қуйиб устига иккинчи ликопча бостирилади-да, сусти оловда 30—35 минут давомида пиширилади. Дастурхонга лаган ёки ликопчаларда устига сарнёг суртиб тортилади.

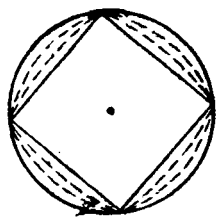
Исмалоқ дўлма учун 200 дона исмалоқ барги; қиймаси учун 500 г гўшт, 300 г пнёз, 0,5 стакан гуруч, 1 дона тухум ва таъбга кўра туз ва зирворлар керак бўлади.

Кваток дўлма. Қийма қарам дўлманики каби тайёрланади. Узумнинг янги чиққан ялтироқ барглридан териб, иссиқ сувга ювиб олинади, сўнгра ҳар бирининг ичига бир чойқошиқдан қийма-солиб ўралади. Кваток дўлма исмалоқ дўлма каби қозонда ёки қасқонда пиширилиши мумкин. Пишиш муддати — 30—35 минут.

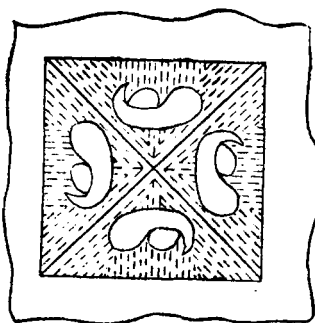
Тайёр таом ликопларда устига қаймоқ ёки сарнёг солиб дастурхонга тортилади.

ДУППИ — бош кийими, бошни салқиндан, қуёш нуридан ҳимоя қилади. Ўзбекистон шаронтида кўп кийилади. У 3 қисм: тепа, кизак ва жиякдан иборат. Ана шу қисмлар қандай материалдан қай тарзда тайёрланиши, безатилиши, тикилиш услуби ва услуларига кўра фарқланади, турли жойларда шу ерга хос усул ва услубда тайёрланганидан дўппилар кўпинча шу ернинг номи билан машҳур бўлган.

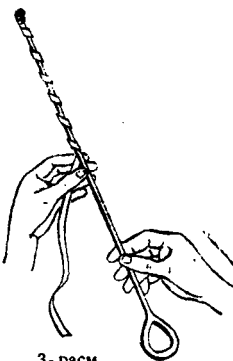
Ўғил болалар ва эркаклар киядиган Тошкент, Чуст, Марғилон дўппилари сиполиги туфайли кенг тарқалган. Тошкент дўпписи сидирға рангли (яшил, қора, кўк, тўқ бинзғори ранг жигар ранг ва ҳоказо) тақир бахмалдан тайёрланади. Тошкент дўпписининг 2 хити: тепаеси думалоқ ва учбурчаксимон тахланадиган хили мавжуд. Бу дўппиларнинг тепа ва кизакларини бичишда одатда андазадан фойдаланилади. Картон ёки қалинроқ қоғозга паргор ёрдамида доира чизилади. Агар 54-размерли дўппи тикиладиган бўлса, доранинг диаметри 20,5 см бўлиши, демак, доранинг марказидан четгача 10 см 3 мм қилиб,



1- расм.



2- расм.



3- расм.

паргорни мустаҳкамлаб олиш керак. Дўппининг ҳар бир размери ортган сари паргор 2 мм кенгайтирила боради (масалан, 55-размерли дўппи тепаси андазасининг доираси диаметри 20 см 9 мм ва ҳоказо). Кейин доира тўғри чизик билан тенг тўртга бўлинади, бу чизиклар доира четида тўғри чизик билан бир-бирига туташтирилиб, квадрат ҳосил қилинади. Квадратдан ташқарида қолган ёйсимон қисм 3 га (ёки 4 га) бўлинади, энг четда қолган 2 қисм (ёки 3 қисм) қирқиб ташланади (1-расм). Натижада квадратсимои доира ҳосил бўлади. 54-размерли дўппи учун тайёрланган тепа андазасида кесишган чизиклар марказдан четгача 10 см 2,5 мм, тўртга бўлиниб, ҳосил бўлган каржнинг марказий қисмида узунлик 8,5 см бўлиши керак. Шу тепа андазаси авра ва астар учун мўлжалланган матолар устига қўйиб бўр ёки қалам билан чизилади, астар аврага нисбатан сал кенгроқ (0,5 см ча) қилиб қирқилади.

Кизак эни 4 см, узунлиги 56 см ли лента тарзида бичилади (бунда ҳам астар аврага нисбатан 0,5 см энди-роқ ва узунроқ бўлиши лозим, чок ҳақиқа). Бунда, албатта, тикиладиган дўппининг бошга мос тарзда чуқурроқ ёки яссироқ бўлиши мумкинлигини инобатга олиб, кизак эни энди-роқ ёки энсизроқ бўлишига аҳамият бериш керак. Тепа авраси астарга хомаки кўклаб чиқилади (пилта учун жойлар чокланганидан кейин бу ип суғуриб олиб ташланади). Тепа марказдан четга томон бир меъёрда чокланади (2-расм). Чоклар орасига пилта тикилади (пилта пахта ёки қоғоздан бўлиб, дастали, диаметри 1,5 мм, узунлиги 8—10 см келадиган махсус пўлат сим — тепапилтакачга ўраб тикилади). Пилта қулай тикилмоғи учун дастлаб пилтакач учига қоғоз ёки пахтани ситилмайдиган қилиб ўраш керак (3-расм). Пилта дўппи тепасининг ярим шарсимон шаклга киришига хизмат қилади, пилта қанча кўп ва йўгон тикилса, дўппи шунча чуқур бўлади.

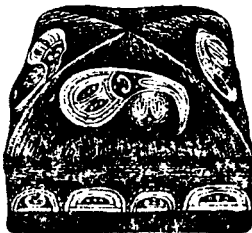
Тепа пилталанганидан кейин кизак авраси астарига кўклаб, хомаки тикиб чиқилади, пилта учун чок тикилади. Кизакпилтакач (дастали, диаметри 2 мм ча келадиган, узунлиги

15—18 см ли пўлат сим)да икки ёндан пилталанади. Қора ёки жигар ранг бахмалдан жияк (тепа ва кизак қора бахмалдан бўлса, жияк жигар ранг, тепа ва кизак жигар ранг ёки бошқа рангдаги бахмалдан бўлса, жияк қора ранг) тайёрланади. Бунинг учун эни 3—3,5 см келадиган лента қилинади, энлама икки буклаб, дазмолланади, орасига картон ёки қални, намга чидамли қоғоз қўйиб тикилади. Сўнг кизакка бириктирилади. Ниҳоят кизак тепага уланади. Дастлаб хомаки кўклаб чиқилади, сўнг олдин авра, кейин астар томондан бириктирилади, кизакнинг ён томонлари ҳам бир-бирига уланади (кизак ён томондан уланиб, тайёр бўлгандан кейин ҳам уни тепага улаш мумкин).

Тошкент дўпписининг учбурчаксимон тахланадиган хилини тикиш учун тепани тўрт қисмга бўлиб, дазмоллаб, букиладиган чизиклар ҳосил қилинади (астарга хомаки уланган ҳолда). Сўнг шу чизикларнинг икки ёнидан бошлаб ичкарига томон чоклаб чиқилади, пилталанади. Тепа карчларининг қарама-қарши иккитаси аврага томон букилади. Кизак ён томондан пилталанганидан кейин тенг тўрт қисмга бўлиб, нам дока остида дазмолланади, тепага бириктирилади. Тикилиб бўлгандан кейин дўппи астар томондан суяқ елим суркаб, пресслаб қўйилади, қуритилади. Бундай Тошкент дўпписининг тепа ва кизак қисмларига нозик кашта тикиладиган хили ҳам бор; уни қизлар кийишади.

Бухоро дўпписи тепа қисмининг чуқур ва учли бўлиши, жияғи йўрма тикиб, махсус тайёрланиши билан Тошкент дўппиларидан фарқ қилади.

Чуст дўпписининг андазаси ҳам Тошкент дўпписи андазасидек тайёрланади, шакли ҳам букланади-



4- расм.



5- расм.



6- расм.

ган Тошкент дўпписига яқин. Чуст дўпписи қора, яшил, жигар ранг сатин ва селондан тайёрланади. Учбурчаксимон силлиқ тахланиши, каржларга — қисмларга ажратиладиган чизикларининг бўртиб туриши, кашта тикиб безатилиши билан фарқланади. Андаза ёрдамида тепа бичиб олинганидан кейин 4 қисмга ажратилиб, учбурчаксимон буклаб дазмолланади, тепанинг ҳар бир қисмига биттадан қалампир нусха гул тикилади (қалампир нусха гулларнинг хиллари кўп, уларнинг бирини 4-расмдан кўриш).

Гули йирик ва гул чизиклари йўгонроқ бўлиши, кизак гуллари остида эни ярим см ли лента чалмак чоки остида қолдириб тикилиши билан Марғилон дўпписи (5-расм). Чуст дўпписидан ажралади. Оқ ипак билан йўрмак чокида гул тикилади (Кашта, Чок ва қавиқлар мақолаларига қаранг). Нақш — гул бўртиб туриши учун йўгон хом ипак тўшаллади, қўйинча намга чидамли оқ қоғоз ёки бирор материалдан жуда энсиз лента қирқилади, шу лентани кашта гули тагида қолдириб, устидан йўрмаклаб чиқилади. Тепанинг марказидан четга томон чокланиб, тепапилтакач ёрдамида қоғоз ёки пахтадан ингичка пилта тикилади. Кизак ҳам кашта билан безатилади. Дастлаб (6-расм) кизак тепанинг тўртгала қисмига мослаб тўртга ажратилади ва ҳар бир қисмида жиякка туташтирилдиган чизик бўйлаб тўнтарилган ярим шар шаклида тўрттадан гул тикилади. Кейин астар уланиб, гул устида икки-уч қат пилта узун чок тикилади, икки ёндан кизакпилтакач ёрдамида пилта тикилади. Шундан кейин кизак қаттиқ қора материалдан лентасимои қирқиб тайёрланган ёки махсус тўқилган лентадан орасига картон қўйиб тайёрланган (эни 1,5 см) жиякка уланади. Кизак тепага бириктирилади. Тикилган дўппи учбурчаксимон тахланиб, астар томондан намланади ва пресслаб қўйилади, бирор соатдан кейин астар томондан суяқ елим суркалади, яна пресслаб қўйилади, қуритилади.

Чуст ёки Марғилон дўппилари усулида бахмалдан тайёрланган дўппиларни қизлар ҳам киядилар.

Дўппи қисмларини ироқи кашта билан безатиб тайёрланган ироқи дўппилар ҳам кўп тарқалган (Вклейкаларга қаранг).

Тошкент дўппилари кир бўлгач, ювилади, бир оз қуритилгач, намли-

гида прессланади ва астар томондан суяқ елим суркаб, пресслаб қўйилади, қуригач, кейин кийилаверади. Чуст ва Марғилон дўшилари ювилмайди, химчисткага бериб ёки химчистка усулида (ацетон, авиация бензини билан) уй шаронтида тозаланади. Дўшини чапдан ва намдан сақлаш керак, кийилмаган пайтларда тахлаб ўраб қўйиш, тахлаймайдиган дўшиларни эса тоза дока ёки оқ қоғозга ўраб, осиб қўйиш тавсия этилади.



ЕЛИМ — Елимлаш мақоласига қаранг.

ЕЛИМЛАШ. Уй шаронтида турли буюмлар (ёғоч, чинни, фаянс, шиша, резина, металл, газлама, қоғоз ва ҳоказоларни) елимлаш учун махсус елимдан фойдаланилади. Елимлаш учун елим танлаш ва елимланадиган юзанинг тайёрланишига алоҳида эътибор бериш керак.

Усимлик елимлари оксил елими (масалан, соядан тайёрланган легумин), крахмал елими (крахмал, декстрин) ҳамда смола, камедь ва бальзам (гуммиарабик, табиий каучук, гуттаперча, шеллак ва бошқалар) елимига бўлинади. Ҳайвон елими (ҳайвонот маҳсулотларидан тайёрланган елим) — коллаген (глютин), казеин, альбумин елимларига бўлинади. Коллаген елим ўз навбатида суяк, қиртиш ва балиқ елимига бўлинади. Синтетик елимларда поливинилацетат, резина, целлюлоза ва глифтал елимлар кенг тарқалган. Аралаш елим — бир неча тур елим аралашмасидан иборат.

Ёғоч буюмлар дурадгорлик елими (қиртиш ёки суяқ елими), казеин ёки универсал синтетик елим билан елимланади. Дурадгорлик елими тахта (плитка) ёки уваланган ҳолда чиқарилади. Ёғоч буюмларни ремонт қилишда аввал эски елимга нам латта бостириб (тахминан икки соат) юмшатилади, кейин лйоч билан қириб ташланади. Елим эритмаси тайёрлаш учун плиткали дурадгорлик елими майдаланади, кейин устига совуқ сув қўйиб (сув елим бўлакларидан тахминан 5 см юқори бўлиши керак), 6—12 соат бўктирилади. Сўнг сувнинг бир қисми тўкиб юборилади ва елим яхшилаб пиширилади. Елим тагига олиб кетмаслиги учун уни бевосита оловга қўйиб қиздирмаслик керак (елимги идиш иссиқ сув соли-

ган иккинчи идишга қўйилади). Елимнинг тайёр бўлганлигини шиша ёки тахтага суртиб, ёпишқоқлигига қараб аниқланади. Елимни икки кунлик ишга етадиган миқдордагина тайёрлаш лозим, чунки у тез қотиб қолади. Эски елимни янги елимга қўшиш тавсия этилмайди. Буюмнинг елимланадиган қисмини яхшилаб қуритиш керак. Елимлаш учун ҳаво температураси 12°C дан 20°C гача бўлиши лозим. Юқори температурада елим суяқлиб кетади ва елимланган деталлар зичланганда елим ундан оқиб чиқади. Паст температурада елим қуюқлашади ва елимланадиган деталларнинг ич-ичигача кириб бормади. Елимланадиган деталлар текис бўлиши лозим, бунинг учун улар рандаланади ёки эговланади, кейин майда жилвир қоғоз билан (100—140 сонли) силлиқланиб, чапга чўтқада тозаланади, сув ёки ацетонга ҳўлланган тоза латтада артилади. Елим эритмаси 50—60°C гача қиздирилади, чунки иссиқ елим ёғочга яхши сиғийди. Қуруқ елим чокнинг қалинлиги 0,1—0,15 мм бўлиши керак. Одатда елим иккала елимланаётган юзга суртилади. Ёғочнинг бўйлама тўқималари бўйича елимлашда елим бир марта, бир-бирига уланадиган учма-уч сиртлари икки марта елимланади (иккинчи елим қатлами биринчи елим қатлами қуригандан кейин берилди). Елим қатлами (пардаси) бир оз совитилади ва пича қуритилади; елим қатламга қўл теккизилганда ёпишқоқ ва ип бўлиб чўзилиши керак. Кейин деталлар (юздаги елим бир хил қатламга бўлиши учун) бир оз ишқаб ёпиштирилиб, тискига олинади, пона билан қисилади, винт қисқич билан ёки бинт билан сиқилади. Елим жуда қуюқ бўлса, елим қатламини юқалаштириш учун қаттиқ сиқилади. Деталлар 2—3 соат сиқилган ҳолда, фанер елимлаб ёпиштирилганда эса 4—5 соат туради. Деталь кейин қайта ишланадиган бўлса, уни икки кун сақлаш лозим.

Сернам шаронтида турадиган буюмларни сувга чидамли елим-казеин билан елимлаш керак. Казеин елими эритмасини тайёрлаш учун елим порошоғи совуқ сувда қорилади (бир қисм порошокка икки қисм сув қўшилади). Порошокни сувга аста-секин солиб, эриб кетгунга қадар қорилади. Елим эритмасини 3—4 соатдан ортиқ сақлаб бўлмайди. Ёғоч буюмлар казеин елимида дурадгорлик елими каби елимланади. Ёғоч буюмларни, шунингдек «Синтетический дисперсионный», «Поливинилацетат», «Марс», «Дубок», «Уникум», «Момент», «Феникс» каби универсал елимлар билан ҳам елимлаш мумкин.

Шиша, фаянс, чинни, биллур, керамика (сопол), баъзи бир пластмасса ва бошқа буюмлар универсал синтетик елимлар («БФ-2», «МЦ-1», «Марс», «Поливинилацетатный полу-универсальный», «Синтетический дис-

персионный», «Момент») да, шунингдек чет эл елимлари «Хермоль», «Суперцемент» билан елимланади. Елимланадиган юзалар яхшилаб қуритилади, кирдан тозаланиб юпқа қилиб елим суртилади. Суртилган елим қўлга ёпишмайдиган даражагача қуригандан кейин, иккинчи марта елим суртилади ва у бир оз қуюлиб ёпишқоқ бўлгунча қуритилади. Кейин елимланадиган юза қаттиқ бириктирилади (бинт, газлама парчаси ёки сым билан боғланади) ва иссиқ жойга (батарея, печка ёнига) 24 соат қўйиб қўйилади. Шундан кейин елимланган буюмни совуқ сув солинган идишга солиб, 3—4 соат қайнатилади. Сув солинмайдиган буюмлар (ҳайкалча, кулдон ва ҳоказо) сувда қайнатилмасдан, балки иссиқ жойга 3—4 соат қўйиб қўйилади. Озиқ-овқат учун ишлатиладиган идишларни «БФ-2» ва «БФ-4» елими билан елимлаш тавсия этилмайди.

Чарм буюмларни елимлаш. Пойабзал, тасмалар ва ҳоказоларни ремонт қилиш, шунингдек чармини металл, шиша ва бошқа буюмларга ёпиштириш учун «Марс», «АГО», «Уникум», «88», «ЕГА», «Феникс», «Момент» ва бошқа елимлар ишлатилади. Чармни елимлаш учун махсус нитроелим ишлаб чиқарилади. Агар буюмга сув тегмайдиган бўлса уни суяқ елими билан елимласа ҳам бўлади. Елимланадиган жой чап ва ифлосдан тозаланади, эгов ёки жилвир қоғоз билан шилинади ва икки марта юпқа қилиб елим суртилади. Бунда ҳар бир елим суртилгандан кейин 30—40 минут қуритилади.

Билинмайдиган ямоқни елимлаш учун чармнинг шикастланган жойи эгов ёки жилвир қоғоз билан овал шаклида тозалаб текисланади. Ямоқни 6—7 мм ли қўйим билан қирқиб, тевараги ўткир пичоқда кесилади. Елимланадиган қисмига икки марта елим суркаб, чап қўлини ямаладиган жойнинг ички томонидан тутиб туриб ямоқ қўйилгач, устидан ўнг қўл билан ишқаланади. Кейин ямалган буюм 2—3 соат қўйиб қўйилади. Агар ямоқнинг тевараги унчалик зич ёпишмаган бўлса, яна елим суртиб ишқалаш керак.

Резина буюмлар резина учун тайёрланган «88», «Момент», «Феникс» елимлари билан елимланади. Буюмнинг елимланадиган қисми яхшилаб тозаланади, иссиқ сув билан ювилади, қуритилади, эгов ва жилвир қоғоз билан ишқаланади, кейин бензин шимдирилган пахта билан артилади. Қирқиб олинган ямоқнинг ўлчами ямаладиган жой ўрнидан 10—15 мм катта бўлиши лозим. Ямоқ сувда ювилади, қуритилади, елимланадиган жойи тозаланади, зарур бўлса унинг четлари тақаб кесилади. Шикастланган жойнинг юзига ва ямоққа икки марта елим суртилади. Ҳар галгидай елим суртилганда 10—15 минут қуритилади. Кейин ямоқ ямаладиган жойга қў-

йиб, қаттиқ босилади (ҳаво пуфакчалари қолмаслиги учун) ва бир неча соат қўйиб қўйилади.

Газлама (матто)ларни елимлаш. Ички кийимлар, ип ва жундан ишланган устки кийимлар, гилам, қоп, фетрадан тайёрланган буюмлар ва ҳоказоларни ремонт қилишда «БФ-6», «Уникум», «Марс», «АГО» елимлари ишлатилади. Бундай елимлар билан елимланган буюмларни ювиш мумкин.

Буюм янги йиртилган бўлса, ямоқ унинг фақат ўнг (юз) томонига қўйилади. Ямоқ шикастланган жойдан шунчалик катта бўлиши керакки, у йиртиқ ичига четидан 1 см кириб турадиган бўлсин. Йиртилган жойнинг таг томонидан бир бўлак картон қўйилади ва мато ҳўлланади. Ортиқча сув сиқиб ташланади ёки босма қоғозга шимдирилади. Сув елимнинг матодан ўтишига ва юз томонда доғ пайдо бўлишига йўл қўйилмайди. Йиртилган жойни ҳўллашдан олдин чангдан тозалаш керак. Қалин матодан тайёрланган буюмни ямашда юнқароқ матодан кесиб олинган ямоқ ишлатилади. Кесиб олинган ямоққа икки марта елим суртилади ва елим қўлга ёпишмайдиган даражагача қуритилади. Ямоқ йиртилган жойга қўйилгач, устидан ҳўлланган доқа ёки қоғоз қўйиб, иссиқ дазмол (120°C га яқин, яъни жун газламини дазмоллашдаги ҳароратда) 10—20 секунд босиб турилади, кейин дазмол 10—15 секунд олиб қўйилади ва яна босилади, бу операция ямалган жой бутунлай қуригунча давом эттирилади.

Каттароқ шикастланган кийимга ҳам ямоқ солинади. Шикастланган жойдаги тешикнинг атрофини мумкин қадар текис қилиб қирқиш керак. Ямоқ худди ўша ямаладиган кийим материалдан олинади ва у ямаладиган кийим тешиги катталигида мослаб кесилади. Ямоқни елимлашда газлама билан ямоқнинг ўрилтишлари бир-бирига тўғри келиши ва ямоқ иложи борича биланмайдиган бўлиши керак. Кейин қўйилма (ямоқнинг тагидан қўйиш учун) кесиб олинади. Қўйилманинг ўлчами тешик ўлчамидан 1—1,5 см катта бўлиши керак. Қўйилма юқоридан айтиб ўтилгандек қилиб ёпиштирилади. Агар тешик катта бўлиб ямоқ қўйинмайдиган жойга солинадиган бўлса, у ҳолда ямоқ тешикни қоплайдиган қилиб миллик 1 см катталигида икки марта елимлаб (ҳар бир елимлашда қуритилиб) ёпиштирилади.

Шуни эсда тутиш керакки, синтетик елим ёнғинга хавфли, шунинг учун уни ишлатишда ўтга яқинлаштирмаслик керак.

Қоғоз, картон, папье-машени елимлаш ва фотографияни ёпиштириш, шунингдек бу материалларни ойна ва ёғочга ёпиштириш учун канцелярия елими ишлатилади. Канцелярия елимларидан: силикат елими, «ХКС», «СКС» елими ҳамда «Қоғоз синтетик елими» («Синтетический для бумаги»)

«Поливинилацетат» елими, елимловчи қалам кенг тарқалган. Силикат елими фақат қоғоз ва картон елимлаш учун ишлатилади. Шунингдек, крахмал елими ҳам ишлатилади. Крахмал елимни картошка крахмали ёки бугдой унidan тайёрлаш мумкин. Бунинг учун крахмал ёки ун оз-оздан сув қўйиб қорилади (1 чойқошигадиги крахмал ёки унга 1 стакан сувнинг 1/2 қисми олинади), кейин ёғоч таёқча билан аралаштириб, 1 стакан сувга 20—25 г крахмал тўғри келадиган ҳисобида оз-оздан қайноқ сув қўйиб турилади. Тайёр крахмал қуюқ (худди қуюқ киселдек) бўлиши керак. Агар жуда қуюқ бўлса, қайноқ сув қўшиб суюлтириш мумкин. Елим оқшаффоф рангда бўлиши керак, агар шундай бўлмаса 5—10 минут қайнатиш (аралаштириб турган ҳолда) лозим. Крахмал елимни тез бузилиши туфайли узоқ сақлаб бўлмайди.

Қоғозни картон ёки қалинроқ қоғозга ёпиштириш учун унга елим суртилагач, 2—3 минутдан кейин ёпиштириб, устидан силлаш керак. Фотография ёки қоғоз (этикетка)ни елимлашда «ХКС» ёки «Клей-71» елимидан фойдаланилади.

Гулқоғозни ёпиштиришда клейстер, шунингдек «Обойный мучной» ёки «Обойный синтетический» елими (Гулқоғоз мақоласига қаранг) ишлатилади.

Ювиладиган (гулқоғоз)лар, синтетик ва пита гиламлар, линолеум ва нитролинолеум, синтетик пластикларни елимлашда «Бустилат» елимидан фойдаланилади.

Поливинилхлорид плёнкаси, винипласт, «Болонья» типидagi газлама-лардан тайёрланган буюмлар (плашч, сумка ва шу кабилар)ни елимлаш учун «МЦ-1», «Уникум», «Виникс», «Момент» елими ишлатиш тавсия этилади. Айни материалнинг ўзгичасидан ямоқ солишда ямоққа мўйқалам билан юнқа қилиб елим суртилиб, ямаладиган жойга тешик билан ёпиштирилади, кейин 2 соат пресслаб (бос-тириб) қўйилгач, бир сутка қуритилади.

Плёнка қопламали капрондан тикилган «Болонья» типидagi плашчларни ремонт қилишда «МЦ-1» елими ишлатилади. Ямоқни буюмнинг уст томонидан ёки орқа томонидан қўйиш мумкин. Ямоқ буюмнинг орқа томонига орқа томони билан ямалади. Ямоқ буюмнинг орқа томонидан қўйилганида у йиртиқнинг ҳамма томонига 2 см дан, уст томонидан қўйилганида 1,5—2 см дан чиқиб туриши керак. Иккала елимланадиган юзани елимга қўшиб сотилган эритувчида ҳўлланган латта (тампон) билан артилади. Шундан кейин 1—2 минут ўтгач, иккала сиртга юнқа қилиб елим суртилади ва 3—5 минут яамодлатилади, сўнгра ямоқ ёпиштирилади, елимди чок тоза латта билан силиқланади. Елимланган плашч-ни бир соатдан сўнг кийиш мумкин.

Киноплёнка, магнитофон лентаси «Мелодия» ёки «Кинолей» номли елимда ёпиштирилади. Узилган лентанинг иккала учига 0,5—1 см елим суртиб, уст-ма-уст ёпиштирилгандан кейин, 2—3 минут вақт ўттиши керак. ЕНГ. Кийимнинг қулайлиги, умуман кўришиги, шунингдек кийим шаклининг характери енгнинг шакли, бичими ва тикилишига боғлиқ. Енгнинг шакли ва бичими молага қараб ўзгаради.

Бир чокли енг (1-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см
2. Енгнинг узунлиги — 60 см
3. Биала айланаси — 10 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади.

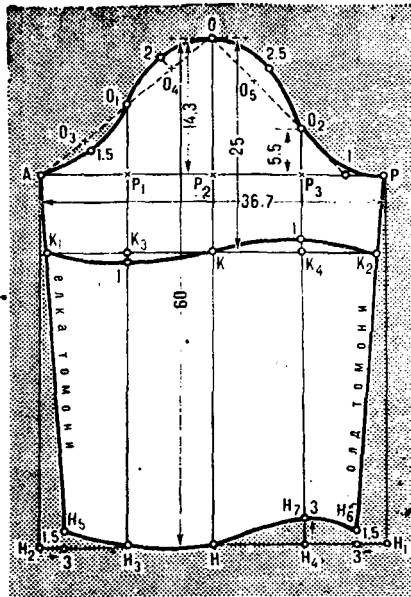
Енгнинг кенглиги. А нуқтадан ўнгга 36,7 см [кўрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади ва 2 га кўпайтирилади, яъни (46 : 3 + 3) × 2 = 36,7 см] узунликда чизик чизиб, учига Р нуқта қўйилади. Р нуқтадан ластга ихтиёрий узунликда вертикал чизик туширилади.

Ёрдамчи чизиклар. АР чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади; бўлиш нуқталари Р₁, Р₂, Р₃ билан белгиланади. Бу нуқталар орқали ихтиёрий узунликда вертикал чизиклар чизилади.

Енг боши (окат)нинг баландлиги. Р₂ нуқтадан юқорига 14,3 см (кўрак ярим айланасининг 1/3 қисмидан барча размерлар учун 1 см айирилади, яъни 46 : 3 — 1 = 14,3 см) ўлчаб, О нуқта қўйилади.

Енгнинг узунлиги. О нуқтадан ластга Р₂ нуқта орқали 60 см узунликда (енгнинг узунлиги) тўғри чизик чизиб, учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқта орқали горизонтал чизик тортилади ва бу чизикнинг вертикал чизиклар билан кесишган нуқталари Н₁, Н₂, Н₃ ва Н₄ ҳарфлари билан белгиланади.

Енг боши (окат). А нуқта О нуқтага пунктир чизик ёрдамда туташтирилади, пунктир чизикнинг ёрдамчи чизик билан кесишган нуқтаси О₁ билан белгиланади. Р₃ нуқтадан юқорига 5,5 см ўлчаб, О₂ нуқта қўйилади. О нуқта О₂ нуқтага пунктир чизик ёрдамда туташтирилади, пунктир чизик АР чизик билан кесишгунча давом эттирилиб, чизиклар кесишган нуқтадан 1 см юқорига ўлчаб 1 рақами қўйилади. АО₁, О₁О ва ОО₂ пунктир чизикларнинг ҳар бири тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқталари О₃, О₄, О₅ билан белгиланади. О₃ нуқтадан ластга, пунктир чизикқа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1,5 см ўлчанади ва 1,5 рақами қўйилади. О₄ нуқтадан 2 см юқорига ўлчаб 2 рақами қўйилади; О₅ нуқтадан юқорига, пунктир чизикқа нисбатан



1-расм. Бир чокли енгнинг андаза чизмаси.

- 3. Енгнинг тирсаккача узунлиги — 34 см
- 4. Билакнинг ярим айланаси — 9 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади.

Енгнинг кенглиги. А нуқтадан ўнга 36,7 см [кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади ва 2 га кўпайтирилади, яъни $(46 : 3 + 3) \times 2 = 36,7$ см] узунликда горизонтал чизиқ чизилиб, чизиқ учига Р ҳарфи қўйилади.

2-расм. Бир чокли тор енгнинг андаза чизмаси.

йилади. Р нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда тўғри чизиқ туширилади.

Ердамчи чизиқлар. АР чизиғи тенг қисмга бўлинади; бўлиш нуқталари Р₁, Р₂, Р₃ билан белгиланади, бу нуқталар орқали ихтиёрий узунликда вертикал чизиқлар чизилади.

Енг бошининг баландлиги. Р₂ нуқтадан юқорига 14,3 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмидан барча размерлар учун 1 см айирилади, яъни $46 : 3 - 1 = 14,3$ см) ўлчаб, О нуқта қўйилади.

Енгнинг узунлиги. О нуқтадан пастга Р₂ нуқта орқали 62 см (енгнинг узунлигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $60 + 2 = 62$ см) узунликда тўғри чизиқ туширилиб учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқта орқали горизонтал чизиқ тортилади, унинг ердамчи тик чизиқлар билан кесишган нуқталари Н₁, Н₂, Н₃ ва Н₄ билан белгиланади.

Енг боши. А ва О нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади, бу чизиқнинг вертикал чизиқ билан кесишган нуқтаси О₁ билан белгиланади. Сўнгра Р₃ нуқтадан юқорига 5,5 см ўлчаб, О₂ нуқта қўйилади. О₂ нуқта О нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ пастга давом эттирилиб, АР чизигига туташтирилади. Бу икки чизиқнинг кесишган нуқтасидан 1 см юқорига ўлчаб 1 рақами қўйилади. Ердамчи тик чизиқлар орасидаги пунктир чизиқчаларнинг ҳар бири тенг икки қисмга бўлинади. АО₁ пунктир чизиғидаги бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизиққа нисбатан бурчак ҳосил қилиб, 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. О₁О пунктир чизиғидаги бўлиш нуқтасидан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади, ОО₂

тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2,5 см ўлчаб, 2,5 рақами қўйилади. А нуқта Р нуқтага 1,5, О₁, 2, О, 2,5 ва О₂, 1 нуқталари орқали туташтирилади, натижада енг боши (окат) ҳосил бўлади. Бу чизиқдаги О нуқта енгнинг энг баланд нуқтаси ҳисобланади.

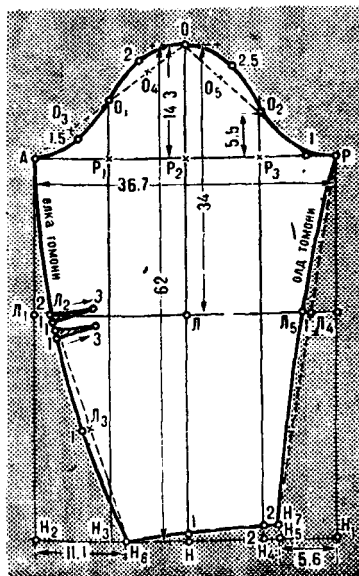
Ен чизиқлар. Н₂ нуқтадан ўнга, Н₁ нуқтадан эса чапга 3 см дан ўлчаб, 3 рақамлари қўйилади. 3 нуқталаридан юқорига 1,5 см дан ўлчаб, Н₃ ва Н₄ нуқталар қўйилади. А ва Н₃ нуқталар, шунингдек Р ва Н₄ нуқталар ҳам ўзаро туташтирилади.

Калта енгнинг учи. О нуқтадан пастга 25 см ўлчаб, К ҳарфи қўйилади. К нуқта орқали горизонтал чизиқ чизилиб, унинг ён чизиқлар билан кесишган нуқталари К₁ ва К₂ ҳарфлар билан, ердамчи чизиқлар билан кесишган нуқталари эса К₃ ва К₄ билан белгиланади. К₃ нуқтадан 1 см пастга, К₄ нуқтадан эса 1 см юқорига ўлчаб, 1 рақами қўйилади, К₁, 1, К, 1 ва К₂ нуқталар орқали чизиқ тортилади, натижада енг учи ҳосил бўлади. Агар енг боши ўмиздан катта бўлса, ўмизни чуқурроқ ўйиш ёки енгни чоки бўйича торайтириш керак.

Чок ҳақи (см ҳисобида): ён чизиқларда — 2; енг учига 0,5—1 ташланади; енг бошида эса чок ҳақи ташлаб кетилмайди.

Бир чокли тор енг (2-расм). Андазани чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

- 1. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см.
- 2. Енгнинг узунлиги — 60 см



пунктир чизигидан юқорига 2,5 см ўлчаб, 2,5 рақами қўйилади. А, 1,5, О₁, 2, О, 2,5, О₂, 1, Р нўқталар орқали чизик ўтказилади, бу енг боши бўлади. О нўқта енгнинг энг баланд нўқтаси ҳисобланади.

Тирсак чизиги. О нўқтадан пастга 34 см ўлчаб, Л нўқта қўйилади, Л нўқта орқали горизонтал чизик тортилиб, унинг АН₂ чизиги билан кесишган чизиги Л₁ билан белгиланади.

Ен чизиклар. Енгнинг кеңлиги (АР чизиги узунлиги) билан биланнинг 2 см қўшилган (барча размерлар учун) тула айланаси ўртасидаги тафовут топилади. Бу тафовут 16,7 см га тенг, яъни $36,7 - (18 + 2) = 16,7$ см. Бу айирма қуйидагича тақсимланади: Н₁ нўқтадан чапга 5,6 см (енгнинг кеңлиги билан биланнинг айланаси айирмасининг 1/3 қисмига 2 см қўшилади, яъни $16,7 : 3 + 2 = 5,6$ см) ўлчаб, Н₅ нўқта қўйилади. Н₂ нўқтадан ўнгга 11,1 см (айирманинг қолган қисми, яъни $16,7 - 5,6 = 11,1$ см) ўлчаб, Н₆ нўқта қўйилади. Л₁ нўқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, Л₂ қўйилади. А нўқта Л₂ нўқтага расмдагидек туташтирилади. Сўнгра Л₂ ва Н₆ нўқталар ўзаро пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нўқтасидан чапга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см ўлчаб, Л₃ нўқта қўйилади. А, Л₂, Л₃ ва Н₆ нўқталар ўзаро кетма-кет туташтирилади. Л₂ нўқтадан пастга 1 см ўлчаб 1 рақами, ундан пастга 1 см ўлчаб яна 1 рақами, бу нўқтадан тагин пастга 1 см ўлчаб 1 рақами қўйилади. Шу нўқталардан ўнгга, расмда кўрсатилганидек, 3 см узунликда витачкалар чизилади (витачкалар ўрнига енгнинг шу ерини буриб тикса ҳам бўлади). Сўнгра Н₅ нўқтадан юқорига 2 см ўлчаб Н₇ нўқта қўйилади. Р ва Н₇ нўқталар пунктир чи-

зик ёрдамида ўзаро туташтирилади, пунктир чизикнинг тирсак чизиги билан кесишган нўқтаси Л₄ билан белгиланади. Л₄ нўқтадан чапга 1 см ўлчаб, Л₅ нўқта қўйилади. Р, Л₅ ва Н₇ нўқталар ўзаро туташтирилади.

Енг учи. Н нўқтадан юқорига 1 см ўлчаб 1 рақами қўйилади. Н₄ нўқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Н₆, 1, 2 ва Н₇ нўқталар ўзаро туташтирилади.

Енг боши ўмиздан катта бўлган тақдирда ўмизни кенгайтириш ёки енгни торайтириш керак бўлади. Енгни бинганда енг бошида чок ҳақи ташлаб кетилмайди, енгнинг ён чизиклари бўйича 2 см дан, енг учига эса 0,5 см чок ҳақи ташлаб кетилади.

Жакетнинг икки чоки енгги (3-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см
 2. Енгнинг узунлиги — 60 см
 3. Енгнинг тирсаккача узунлиги — 34 см
 4. Билакнинг ярим айланаси — 9 см
- АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ
Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади.
- Енгнинг узунлиги. А нўқтадан пастга 60 см узунликда (енгнинг узунлиги) чизик тушириб, учига Н нўқта қўйилади. Н нўқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг бошининг баландлиги. А нўқтадан пастга 14,3 см (кўрак ярим айланасининг 1/3 қисмидан барча размерлар учун 1 см айирлади, яъни $46 : 3 - 1 = 14,3$ см) ўлчаб, Р нўқта қўйилади. Р нўқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енгнинг кеңлиги. Р нўқтадан ўнгга 22,3 см (кўрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размер-

лар учун 7 см қўшилади, яъни $46 : 3 + 7 = 22,3$ см) ўлчаб, Р₁ нўқта қўйилади. Р₁ нўқта орқали юқорига ва пастга вертикал чизик чизилиб, унинг юқори горизонтал чизик билан кесишган нўқтаси Р₂ билан, пастки горизонтал чизик билан кесишган нўқтаси Н₁ билан белгиланади.

Тирсак чизиги. А нўқтадан пастга 34 см (енгнинг тирсаккача узунлиги) ўлчаб, Л нўқта қўйилади. Л нўқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизик ўтказилиб, унинг Р₂Н₁ чизиги билан кесишган нўқтаси Л₁ билан белгиланади.

Енгнинг устки ярмини чизиш

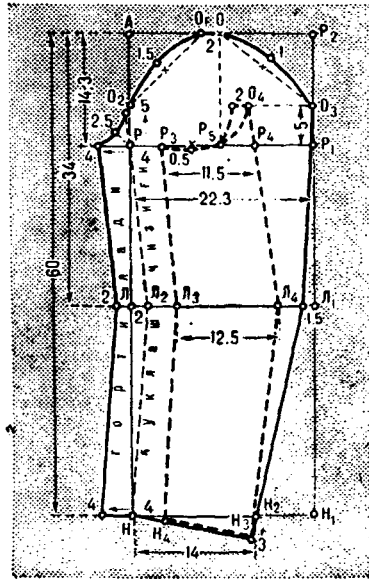
Олдинги чок. Р ва Н нўқталардан чапга 4 см дан ўлчаб, 4 рақамлар қўйилади, Л нўқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 4, 2 ва 4 нўқталари бир-бири билан туташтирилади.

Енг боши. АР₂ чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нўқтаси О билан белгиланади. О нўқтадан чапга 2 см ўлчаб, О₁ нўқта, Р нўқтадан юқорига 5 см ўлчаб, О₂ нўқта қўйилади.

О₂ нўқта О₁ нўқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нўқтасидан юқорига пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилинади ва 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади; Р₁ нўқтадан юқорига 5 см ўлчаб, О₃ нўқта қўйилади. О нўқта О₃ нўқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нўқтасидан юқорига пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилинади ва 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Р нўқтадан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 2,5 см узунликда чизик чиқарилиб, 2,5 рақами қўйилади. 4, 2,5, О₂, 1,5, О₁, О, 1 ва О₃ нўқталари ўзаро бирин-кетин туташтирилиши натижасида енг боши ҳосил бўлади.

Тирсак чоки тушадиган чизик ва енг учи чизиги. Л₁ нўқтадан чапга 1,5 см ўлчаб 1,5 рақами қўйилади. Н нўқтадан ўнгга 14 см (билакнинг ярим айланасига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $9 + 5 = 14$ см) ўлчаб, Н₂ нўқта қўйилади. О₃, Р₁, 1,5, Н₂ нўқталар ўзаро бирин-кетин туташтирилади, натижада тирсак чоки тушадиган чизик ҳосил бўлади. Сўнгра чизикни Н₂ нўқтадан пастга 3 см узайтириб, учига Н₃ ҳарфи қўйилади. Н нўқта билан Н₃ нўқта ўзаро туташтирилган, енг учи чизиги ҳосил бўлади.

Букиш (тах) чизиги. Л нўқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, Л₂ нўқта қўйилади. Н, Л₂ ва Р нўқталар орқали чизик тортилади ва бу чизик енг боши чизигини кесиб ўтгунча давом эттирилиб, букиш (тах) чизиги ҳосил қилинади.



3-расм. Жакетнинг икки чоки енгги андаза чизмаси.

Енгнинг остки ярмини чизиш

Олдинги чок. Р, Л₂ ва Н нуқталардан ўнгга 4 см дан ўлчаб, Р₃, Л₃ ва Н₄ ҳарфлари қўйилади.

Тирсак чоки ва енг учи чизиги. Р₃ нуқтадан ўнгга 11,5 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисми, яъни 46 : 4 = 11,5 см) ўлчаб, Р₄ нуқта қўйилади. Л₃ нуқтадан ўнгга 12,5 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 46 : 4 + 1 = 12,5 см) ўлчаб, Л₄ нуқта қўйилади. О₃ нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади. Тирсак чизиги Н₃, Л₄, Р₄ нуқталари орқали чизилиб, пунктир чизиқ билан кесишгунча давом эттирилади ва чизикларнинг кесилган нуқтаси О₄ билан белгиланади.

Енгни ўйиш чизиги. О нуқтадан пастга РР₁ чизиги билан кесишгунча перпендикуляр туширилиб, бу чизикларнинг кесишган нуқтаси Р₅ билан белгиланади. Р₃ нуқта билан Р₅ нуқта оралниги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчанади ва 0,5 рақам қўйилади. Енгни ўйиш чизиги Р₃, 0,5, Р₅ ва О₄ нуқталар орқали чизилади. О₄ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси Р₅ ва О₄ нуқталарга туташтирилади (зарур бўлса енг шу чизиқ изидан торайтирилади).

Пальтонинг икки чоки енги (4-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Кўкракнинг ярим айланаси — 44 см
2. Енгнинг узунлиги — 56 см
3. Енгнинг тирсаккача узунлиги — 32 см
4. Билакнинг ярим айланаси — 8 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади.

Енгнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 56 см узунликда (енгнинг узунлиги) чизиқ туширилиб учига Н ҳарфи қўйилади.

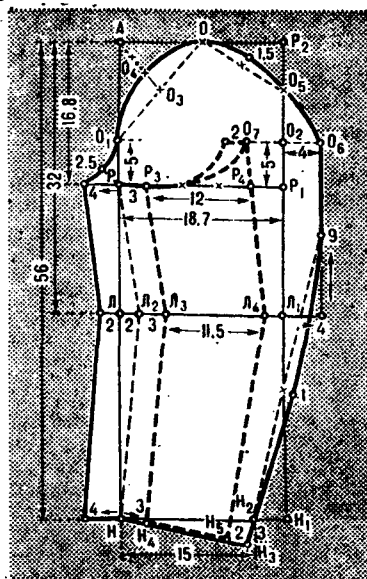
Н нуқта орқали ҳар иккала томонга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Енг бошининг баландлиги. А нуқтадан пастга 16,8 см [пальто енг ўмизи чуқурлигининг 3/4 қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни (19,7 : 4 × 3) + 2 = 16,8 см] ўлчаб, Р нуқта қўйилади, Р нуқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Тирсак чизиги. А нуқтадан пастга 32 см (енгнинг тирсаккача узунлиги) ўлчаб, Л нуқта қўйилади. Л нуқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Енгнинг кенглиги. Р нуқтадан ўнгга 18,7 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размер-

4-расм. Пальтонинг икки чоки енги андаза чизмаси.



лар учун 4 см қўшилади, яъни 44 : 3 + 4 = 18,7 см) ўлчаб, Р₁ нуқта қўйилади.

Р₁ нуқта орқали юқорига ва пастга тик чизиқ тортилиб, унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси Р₂ билан, пастки горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси Н₁ билан ва тирсак чизиги билан кесишган нуқтаси Л₁ билан белгиланади.

Енгнинг устки ярмини чизиш

Олдинги чок. Р ва Н нуқталардан чапга 4 см ўлчаб, 4 рақамлари қўйилади. Л нуқтадан чапга 2 см ўлчаб 2 рақами қўйилади. 4, 2 ва 4 нуқталари бир-бири билан туташтирилади.

Енг боши чизиги. АР₂ чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси О билан белгиланади. Р нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, О₁ нуқта қўйилади, Сўнгра Р₁ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, О₂ нуқта қўйилади. О₁ нуқта О нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида уланиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтаси О₃ билан белгиланади. О₃ нуқта А нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг уч қисмга бўлиниб, пастки бўлиш нуқтаси О₄ билан белгиланади. О₂Р₂ чизиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси О₅ билан белгиланади. О ва О₅ нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтасидан юқорига, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақами қўйилади. О₂ нуқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ ўтказилади.

О₂ нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, О₆ нуқта қўйилади. Р нуқтадан бурчакни ўртасидан бўлган чизиқ бўйича 2,5 см

ўлчаб, 2,5 рақами қўйилади. Енг боши чизиги 4, 2,5, О₁, О₄, О, 1,5, О₅ ва О₆ нуқтадар орқали ўтади.

Тирсак чоки. Н нуқтадан ўнгга 15 см (билакнинг ярим айланасига барча размерлар учун 7 см қўшилади, яъни 8 + 7 = 15 см) ўлчаб, Н₂ нуқта қўйилади. Л₁ нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб 4 рақами қўйилади. 4 нуқтадан юқорига 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 9 нуқтаси Н₂ нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан 1 см ўнгга 1 рақами қўйилади. О₆, 9 ва 1 нуқталар ўзаро туташтирилади. Бу чизиқ пастга 3 см узайтирилиб, Н₃ нуқта қўйилади. Н₃ нуқта Н нуқтага туташтирилади.

Букиш (тах) чизиги. Л нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб Л₂ нуқта қўйилади. Н, Л₂ ва Р нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади; пунктир чизиқ юқорига давом эттирилиб, енг боши чизигига уланади.

Енгнинг остки ярмини чизиш

Олдинги чок. Р, Л₂ ва Н нуқталарнинг ҳар биридан ўнгга 3 см ўлчаб, Р₃, Л₃ ва Н₄ нуқталар қўйиб чиқилиб, бу нуқталар ўзаро биринкетин туташтирилади.

Тирсак чоки. Р₃ нуқтадан ўнгга 12 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 44 : 4 + 1 = 12 см) ўлчаб, Р₄ нуқта қўйилади. Л₃ нуқтадан ўнгга 11,5 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни 44 : 4 + 0,5 = 11,5 см) ўлчаб, Л₄ нуқта қўйилади. Н₃ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб Н₅ нуқта қўйилади. Тирсак чизиги Н₅, Л₄ ва Р₄ нуқталар орқали ўтказилади ва юқорига давом

эттирилиб, пунктир чизиқ билан кесилган нуқтаси O_7 билан белгилади.

Енгнинг ўйладиган жойи (ўйиғи). P_3P_4 чизиғи тенг уч қисмга бўлинади. P_3 нуқтадан O_7 нуқтага P_3P_4 чизиғидаги бўлиш нуқтаси орқали расмдагидек чизиқ тортилиб, ен шу чизиқ бўйича қўйилади. O_7 нуқтадан чапга 2 см ўлчаб 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси P_3P_4 чизиғидаги бўлиш нуқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади (зарур бўлганида егни шу чизиқ изидан тикиб торайтириш мумкин).

Енг учи чизиғи H_4 ва H_5 нуқталарнинг ўзаро туташтирилишидан ҳосил бўлади.

Эслатма: енгнинг устки ярмини дэмоллаган вақтда уни тирсак чизиғи бўйича кичрайтириш (кириштириш), олдинги чок бўйича чўзиш керак. 3- ва 4- расмларда енгнинг иккала ярми, яъни устки ва остки қисмлари кўрсатилган. Шунинг учун андазани қирқиб олишдан олдин чизманинг тағига устма-уст икки тахта қоғоз қўйиш, остки (иккинчи қават) қоғозга енгнинг устки ярмини, устки қоғозга эса остки ярмини тушириб, ҳар бирини алоҳида-алоҳида қирқиб олиш лозим. Енг ўмизи енгнинг юқори қисми, яъни енг бошидан кичик бўлса, ўмизини каттароқ қилиб ўйиш ёки енгини чок бўйича тикиб торайтириш керак. Олдинги чокларда — 1 см дан, ён чокларда — 2 см дан, енг учида 2—3 см чок ҳақи ташлаб кетилади; енг бошида чок ҳақи қолдирилмайди.

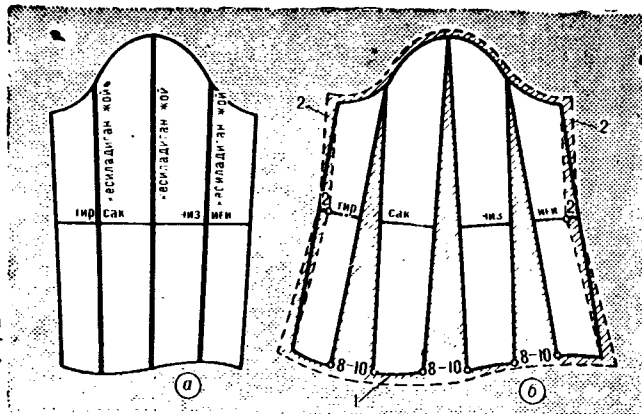
«Фонарик» енг (5- расм). Бир чок, ли енгнинг асосий андазасига «фонарик» енгнинг узунлиги (20 см) белгилаб қўйилади (1- расм). Енгнинг юқори қисми, яъни енг бошининг ўртаси бир оз кесилади (5- расм, а). Газлама устига жойлаган вақтда андазани шу кесик изидан енгнинг фасонига қараб (кейинчалик бурма ҳосил қилиш учун) 10—15 см керил керак (5- расм, б).

Енг боши юқорига 2 см кўтарилиб, пастга эса 5 см тушиб туриши лозим. Андазани газламанинг бўйига (танда ипи бўйича) ёки қиясига (танда ипи йўналишига нисбатан қия) жойлаш керак. Чок ҳақи расмда кўрсатилган.

Пастки қисми кенгайтирилган енг (6- расм). Бир чокли енгнинг асосий андазасига (1- расм) кесиш чизиқла-



6- расм. Пастки қисми кенгайтирилган енгнинг андаза чизмаси.



рени чизиш керак (6- расм, а); кейин андаза шу чизиқлар изидан кесилади ва газлама устига жойлашда кесилган жойларидан расмдагидек 8—10 см керилади (бурма ҳақи). Енгнинг тирсак чизиғидан ўнг ва чапга 2 см дан ўлчаб, 2 рақамлари қўйилади. Бу нуқталар енгнинг юқори ва пастки чизиқларига туташтирилади. Чок ҳақи расмда кўрсатилган. Енг фасонига яраша кенг манжетли қилиб бичиладиган бўлса, енгнинг ўлчаб олинган узунлигини манжет эни миқдорича қисқартириш керак (яъни енгнинг узунлигидан манжет эни айирилади).

Енг боши ва пастки қисми кенгайтирилган енг (7- расм). Бир чокли енгнинг асосий андазасига (1- расм) кесиш чизиқлари туширилиб (7- расм, а), андаза шу чизиқлар изидан қирқилади ва ўртадаги кесик бўйича расмдагидек, 10 см, ён кесиклар бўйича эса 5 см керилади. енг бошидан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами ва енг учидан пастга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади (7- расм, б), Чок ҳақи расмда кўрсатилган.

«Паж» енг (8- расм). Бу енг икки қисмдан иборат: «фонарик» нусха юқори қисм ва қўлни сиқиб турадиган пастки, тор қисм.

Бир чокли енгнинг асосий андазасига (1- расм) енг чизиқлари чизилади. Енгнинг юқори, енг баланд қисми-

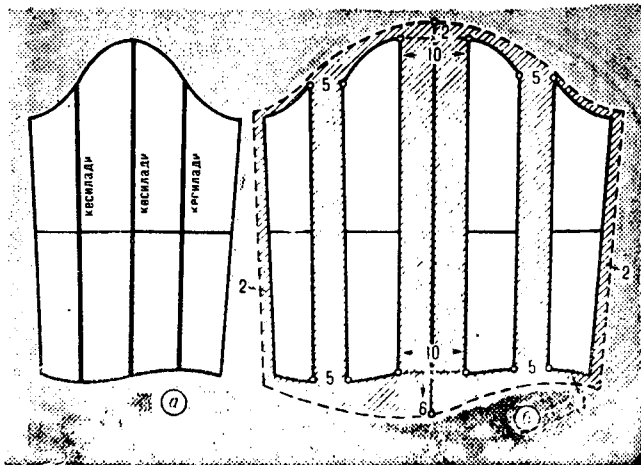
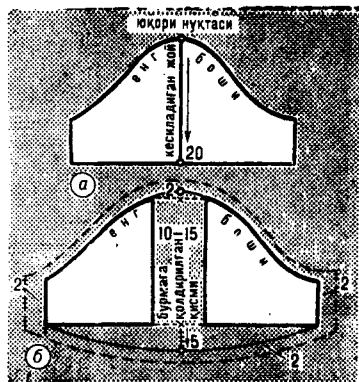
дан пастга 18—20 см узунликда чизиқ туширилиб, чизиқ учига 18—20 рақами ёзилади. Шу нуқта орқали енг бошининг чизиғи ўтказилиб, енгнинг пастки қисми қўлниги йўғолигига мослаб чизилади (8- расм, а). Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади. Енг андазасининг юқори қисми чизиқ изидан кесилиб, газлама устига расмдагидек кериб жойланади (8- расм, б, в).

Енгнинг юқори қисмини 12 см кериш, юқориси ва пастига 3 см дан



7- расм. Енг боши ва пастки қисми кенгайтирилган енгнинг андаза чизмаси.

5- расм. «Фонарик» енгнинг андаза чизмаси.



қўшиш керак Чок ҳақи расмда кўрсатилган.

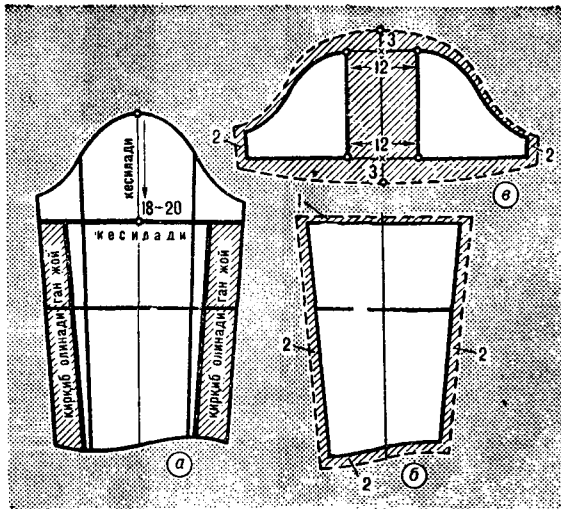
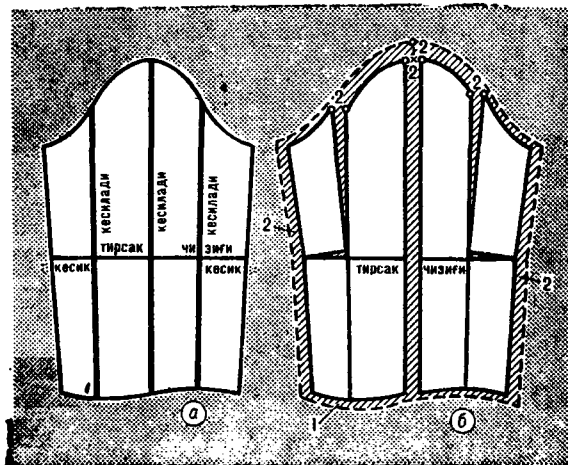
Енг боши бурилган ёки складкалар солинган енг (9-расм). Бир чокли енгнинг асосий андазасига (1-расм) кесиш чизиқлари чизилиб (9-расм, а), андаза шу чизиқлар изидан расмдагидек кесилади, ҳар кесик изидан 2 см керилиб (9-расм, б), енг боши юқорига 2 см кўтарилади. Чок ҳақи расмда кўрсатилган. Енгни ўмизга ўтказишда бурмалар енг бошида бир текис тақсимланиши учун енгни сирма қавиқлар орасидан тепчиб чиқиш керак.

Енг ўмизга аввало кўклар қўйилади, сўнгра машинада бахяланади, бунда енг устда, ўмиз остки томонда бўлиши, бахя эса сирма қавиқдан сал тепароқдан ёки пастроқдан ўтиши лозим, шунда қавиқни сўкиш пайтида бахя ипига путур етмайди. Енг бошининг қирқилган четлари газламанинг ситилувчанлигига ёки қалинлигига, шунингдек кийимнинг бажарадиган вазифасига қараб ё йўрмаб, ёки бостириб, ё бўлмаса кўринмайдиган қавиқ солиб тикилади. Кўринмайдиган чок ҳосил бўлиши учун енг чокиннинг ва ўмизнинг қирқилган четлари 0,5 см қайрилади, сўнгра кўринмайдиган қавиқ солиб тикилади.

Қалин ёки ситилувчан газламадан тикланган кийимларда ўмиз ва енг бошининг қирқилган четларига мағиз солинади. Мағиз астарбоп газламадан 3—3,5 см кенликда, қиссига кесиб олинади; мағизнинг узунлиги енг боши чизигининг ва ўмизнинг узунлигига тенг бўлади.

Мағизни ўмизга ўнг томони билан қўйиб, аввало кўклар чиқиш ва машинада бахялаб тиқиш, сўнгра ўмиз ва енг бошининг қирқилган чети устига қайириб, четини букиш ва бахянинг қавиқларидан қўлда нина билан илиб олиб тиқиш керак, шунда кўринмайдиган қавиқ ҳосил бўлади ва чокнинг қирқилган четлари мағиз ичида қолади.

9-расм. Енг боши бурилган ёки складкалар солинган енгнинг андаза чизмаси.

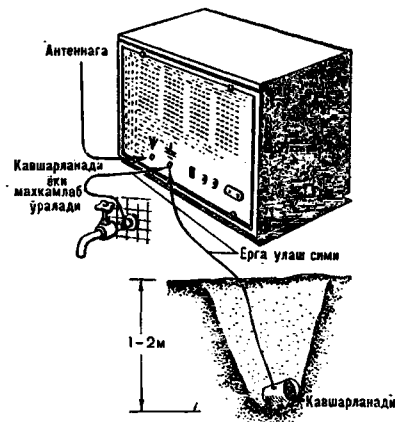


8-расм. «Паж» енгнинг андаза чизмаси.



ЕРГА УЛАШ рўзгор электр асбоблари, радиоприёмниклар ва телевизорлар (антеннаси бор бўлганлари), кир ювиш машиналари ва бошқаларни ер билан электрик улаш учун мўлжалланган. Ерга улаш момақалди роқ пайтида радиоприёмник ва телевизорларни шикастланишдан (ташқи антеннага чақмоқнинг тўғри келиб урилиши ҳолларида) сақлайди, одам электр қурилмаларга тегиб кетиши сқибатида қисқа туташнидан ҳосил бўладиган кучланишни пасайтиради. Антеннаси хона ичига ўрнатилган радиоприёмник ва телевизорларни ҳам ерга улаган маъқул, чунки у қабул килиш узоқлигини оширади ва халақитларни камайтиради. Агар уйда водопровод бўлса, водопровод труба-сидан ерга улаш мақсадида фойдаланиш анча қулай. Ерга уланадиган аппаратни ерга улоччи сим яхши тозаланган водопровод труба-си атрофидан бир неча марта ўралади ва яхши бирикшиши учун трубага кавшарлацади, сўнгра шу жой изоляци-

он лента билан ўралади ёки мой-бўёқ билан бўялади. Марказий иситиш системаси ва газ қувурларидан ерга улаш мақсадида фойдаланиш ман этилади, чунки антеннага чақмоқ



урилганда ёки электр асбоб қисқа туташганда ерга уланган симдан катта ток оқиб ўтади, бу ёнгини чиқишга сабаб бўлади (газ ёки иситиш тармоқлари билан ер ўртасида ёмон контакт бўлганлиги натижасида), бундан ташқари бу труба-ларнинг коррозияланиши (занглаши) ни кучайтиради. Қишлоқ шаронтида ерга улашда ерга улайдиган симга казшарлаб бириктирилиб 1—2 м ёки ундан ҳам чуқурроқ қилиб (нам ерга-ча) кўзилган металл парчаси, рухланган ванна, челақ, тоғорадан фойдаланган маъқул. Шунингдек, 30—70 мм диаметрли пўлақ (темир) труба-ни ерга 2,5—3 м чуқурликка кўмиш ва унга ерга улаш симини кавшарлаш ёки пайвандлаб бириктириш ҳам мумкин. Қурғоқчилик пайтида бундай улашни вақт-вақти билан ҳўллаб туриш керак. Яхши мақоласига ҳам қаранг.



ЁНҒОҚ МЕВАЛИЛАР. Урта Осиёда энг кўп тарқалган ёнғоқ мевалиларга ёнғоқ, ерёнғоқ, бодом ва писта қиради. Уларнинг мағзи мазали ва юқори калорияли озиқ-овқат маҳсулоти бўлиб, янгилигича ейлади; пазандаликда ширин таомлар (кремлар, морожний ва бошқалар), хамир ва кондитер маҳсулотлари тайёрлашда фойдаланилади. Ёнғоқ мевалилар қоронғи ва салқин жойда сақланади. Ёнғоқ мевалилар (масалан, ёнғоқ, ерёнғоқ, ўрмон ёнғоқлари)да истеъмол қилинадиган ёғ олинади (*Ёғлар* мақоласига қаранг).

Ёнғоқ. СССРда Урта Осиё, Кавказ, Украина ва Молдавияда ўсади. Ёнғоқ пишган вақтда (пўсти қуриб ёрилганда) йиғиб олинади. Йиғиб олинган ёнғоқлар пўстидан тозалангач, офтобда ёки махсус қуритиш хоналарида қуритилади, қуритилган ёнғоқ узоқ сақланади. Ёнғоқ мағзи оч ёки тўқ жигар ранг қобикча (пўст) билан қопланган бўлади. Оч пўстли мағиз олий сорт, тўқ пўстлиси паст сорт ҳисобланади. Агар мағиз намаккобга 12 соат солиб қўйилса пўсти осон ажралади; шундан сўнг мағиз тоза сувда ювилиб қуритилади. Пишиб етилган ёнғоқнинг туйилган, кирқилган, эзиб майдаланган мағизлари қуруқ ўзи ёки майизга аралаштириб истеъмол қилинади, қандалатчиликда ишлатилади. Хом ёнғоқнинг мағзида витамин С кўп бўлади (1200 мг% гача). Пишиб етилмаган ёнғоқдан мураббо пишириш мумкин.

Ерёнғоқ. СССРда Урта Осиё, Закавказье, Украина, Краснодар ўлкасида экилади. Ҳосили кеч қўзида йиғиштириб олинади; тупи дуккаги билан (дуккаклари тупроқда ривожланади) суғуриб олинади, сўнгра дуккаклари қуритилиб, қуруқ хонада сақланади. Ерёнғоқ мағзи оч жигар ранг қобикча билан қопланган бўлади (ёнғоқлари қовурилганда улар осон ажралади). Ерёнғоқнинг алоҳи-

да ўзи қовуриб истеъмол қилинади. Шунингдек хонадонда торт, прожний (морожний) тайёрлашда ишлатилади.

ЕРИТИШ. Табиий, сунъий ва аралаш хиллари бор.

Табиий ёритиш йил, сутканинг вақтига, жойнинг географик кенлиги, атмосфера ҳолати ва бошқаларга, шунингдек деразаларнинг жойлашиши, уларнинг катталиги ва ҳоказоларга қараб ўзгаради. Деразаси шимолга, қисман ғарб ва шарққа қараган биноларга тарқалган нургина тушади.

Бўғиқ рангли сиртга тушаётган ёруғлик кучли ютилгани сабабли, хонадаги табиий ёруғликни яхшилаш учун унинг деворлари ва шипини оч рангга бўяш керак. Оқ елимли бўёқнинг қайтариш коэффициентини (ёруғликнинг ютилгандан кейинги қолган қисмини кўрсатувчи коэффициент) 0,70—0,80, тўқ яшилники 0,12, оч яшилники 0,42—0,47, жигар ранглиники 0,11, оч сариқники 0,70—0,74, оч кул ранглиники 0,40—0,50. Қуёш нурининг тўғри тушишидан сақланиш учун оч дарпарда ёки парда, чийпарда ва шу кабилардан фойдаланилади.

Сунъий ёритиш учун ёритиш манбалари сифатида чўғланма лампалар ва газ разрядли люминесцент лампалар қўлланилади. Сунъий ёруғлик манбани шундай танлаш керакки, у хонани гигиеник ва рационал ёритадиган бўлсин. Буниинг учун махсус ёритқичдаги лампалардан фойдаланиш керак, бундай лампалар (чўғланма ҳамда люминесцент), кўзни оладиган нурлардан ҳимоя қилувчи қайтаргич ёки сочгич билан қопланган бўлади. Бу ёритқичлар айниқса ўқиш, тўқиш ва шу кабилар учун мўлжалланган.

Сунъий ёритишнинг умумий ва жойнинг ўзидан ёритиш хиллари мавжуд. Кўпинча комбинациялашган ёритиш, яъни бир вақтнинг ўзида ҳам умумий, ҳам жойнинг ўзидан ёритишдан фойдаланилади.

Яхши ёритишга эришиш учун қарерда ва қандай ишларнинг бажарилишини, хонада мебеланинг жойлаштирилишини ҳисобга олиш зарур. Танлаб олинган ёритқичнинг тузилиши ёруғлик оқимининг йўналишини, лампанинг равшанлигини, ёритқичнинг хонадаги ҳолатини ва ҳоказо-

ларни ўзгартиришга имкон бериши керак.

Столда ишлаётганда ёруғлик ўнгдан эмас, чап томондан тушиши лозим (қўлдан тушаётган соя халақит бермаслиги учун). Ҳеч қачон ёруғлик кўзга тўғри, олдиндан тушмаслиги керак; ишлаётган одамнинг кўриш майдонида ярқираган буюмлар бўлмаслиги лозим. Иш столига силкатли ёки органик ойна қўйиш тавсия этилмайди, чунки ойнадан лампанинг кўзни оладиган нури қайтади. Ўқишда ёки ишда (айниқса болалар учун) фақат иш столигина ёритилиб қолмай, балки хонанинг ҳамма қисми ёритилган бўлиши керак. Бу кўзнинг қаттиқ чарчашига сабаб бўладиган, яъни равшан ёритилган буюмлар билан қоронғидаги буюмлар орасидаги фарқни йўқотишга имкон беради.

Хонанинг ёритилиш даражаси бажариладиган ишнинг характериға боғлиқ бўлади. Масалан, қора ил билан тўрлаб ямаш жуда юқори ёритилишни талаб қилади. Бундай ёритилишни қуввати 100 Вт ли чўғланма лампа ёрдамда яқин масофада (тахминан 20 см) ҳосил қилиш мумкин. Чизмачиликда ишлатиладиган ватман қоғозини етарлича ёритиш учун қуввати 150 Вт ли лампа етарли. Бу лампа қоғоздан тахминан 80—100 см узоқликда бўлиши керак. Узоқ вақт ўқиш ва ёзиш учун чўғланма лампасининг қуввати 60 Вт ли стол, девор ёки стол ёнига яқинроқ суриб қўйилган полда турадиган ёритқичлардан фойдаланиш тавсия этилади. Иш столини ёритишда люминесцент лампалардан (ҳар бирининг қуввати 15 Вт ёки 20 Вт ли иккита лампали) ҳам фойдаланилади. Овқатланиш столини ёритиш учун 150—200 Вт лампали осма ёритқич ёки ёруғлик манбанинг умумий қуввати 300 Вт ли қандиллар тавсия этилади. Ёритқични иложи борича тахминан стол ўртасига 1,2—1,4 м баландликда жойлаштириш лозим. Хонада люминесцент ёритишдан фойдаланганда оқ ёки илқ-оқ рангдаги (ЛБ ёки ЛТБ типдаги) лампалар ишлатиш лозим.

Ёритқичларни ўз вақтида тозалаб туриш катта аҳамиятга эга: тозаланмаган ёритқичнинг ёритиши бир ойдан кейин 10—15% га пасаяди.

Бионолардаги айрим хоналарни ёритиш тўғрисида *Болалар хонаси, Болалар бурчаги, Ошхона, Умумий хона, Ётоқ* мақоалаларига қаранг. **ЕРМА** донли эккилар — бугдой, арпа, сули, тарик, гуруч, маккажўхори ва гречиха донидан тайёрланади. Ерма учун шунингдек дуккакли эккилар дони (нўхат, ловия, ясмиқ) ҳам ишлатилади.

Ёрманинг озиқ-овқат нуқтани назардан қадри юқори, яхши ҳазм бўлади, тўйимли ва калорияли. Ермаларнинг айниқса, болалар ва турли касаллик билан оғриган беморлар учун аҳамияти муҳим. Одамнинг

Ёнғоқ мевалилар таркибидаги озиқ моддалар миқдори

Ёнғоқ мевалилар тури	100 г ёнғоқда				100 г ёнғоқ ейиладиган қисмининг калориялиги, ккал
	оқсиллар, г	ёғлар, г	углеводлар, г	минерал тузлар, г	
Ёрғоқ	27,5	44,5	15,5	2,5	590
Ёнғоқ	18,0	59,0	8,7	1,8	658
Бодом (ширин бодом)	21,0	55,0	10,0	2,5	639
Писта	18,5	55,0	12,0	3,5	637

оziк-овқатида ёрма углеводлар (крахмал) ва ўсимлик оқсилларнинг асосий манбаи бўлиб хизмат қилади. Ерманинг таркибида бир оз миқдорда витаминлар, минерал тузлар (калий, кальций, магний, фосфор, темир) бўлади.

Ёрмадан бўтқа, котлет ва ҳоказо таомлар тайёрланади. Ермалар *суяқ ошлар, гарнирларга* нишлатилади.

Ёрмани сақлаш. Ёрмани қуруқ, яхши шамоллатиладиган қоронғи жойда, ўткир ҳидли маҳсулотлардан нарида сақлаш керак. Ёрмани уй температурасида узоқ вақт (ойлаб) сақлаш ярамайди, чунки унинг таркибидаги ёғ тахирлашади, таъми бузилади, тўйимлилик сифати пасаёди. Ёрмани қоғоз идишларда сақлаш тавсия этилмайди.

Яхши сифатли ёрмада ёт таъм ва ўзига бегона ҳид бўлмаслиги лозим. Ерманинг ҳидини билиш учун уни кафтга олиб, нафас билан бир оз иситилади ва ҳидлаб кўрилади. Одатда бундай текширишда ёғни тахирлашган ёки моғорлаган доннинг ҳиди дарров бурунга урилади. Моғор ҳиди келган ёрмани овқатга нишлатиш ярамайди. Ерманинг зараркунанда ҳашаротлари ва уларни йўқотиш усуллари ҳақида *Ун ва ёрма зараркунандалари* мақоласига қаранг. Ермалар ҳақида алоҳида мақолаларга қаранг, масалан, *Гуруч, Сўк, Грециха ёрмаси* ва бошқалар.

Ёрмаларнинг кимёвий таркиби ва тўйимлилик қиммати

Ёрма	100 г ёрмада ўрта ҳисобда қуйидаги моддалар бўлади		
	оқсил, г	ёғ, г	углеводлар, г
Сули	13,0	6,5	64,9
Толқон	13,6	6,3	65,3
Гречиҳа	12,5	2,5	67,4
Гуруч	7,6	1,0	75,8
Манний	11,2	0,8	73,3
Сўк	12,0	2,5	69,6
Перловка	9,0	1,2	73,8
Нўхат	23,4	2,4	53,1
Ловия	23,2	2,1	53,8
Ясмиқ	24,2	1,7	53,3

ЁРШ, тош бош,— чучук сув балиғи. Деярли ҳамма дарёлар, кўпгина кўллар ва баъзи денгизлар (масалан, Қора денгиз, Тинч океан денгизлари) да яшайди. Орол денгиз, Сирдарё, Амударёда оз миқдорда учрайди. Уртача оғирлиги 20—30 г. Ёршнинг танаси майда тангачалар ва кўп миқдорда шиллимишқ билан қопланган. Ўткир ва қаттиқ тикашлари қўлигиндан уни эҳтиётлик билан ушлаш керак. Гўшти жуда мазали. Ёрш қовурилган, қайнатилган ва қўритилган ҳолда истеъмол қилиниши мумкин. Гўшти дудланган ҳолда айниқса, мазали.

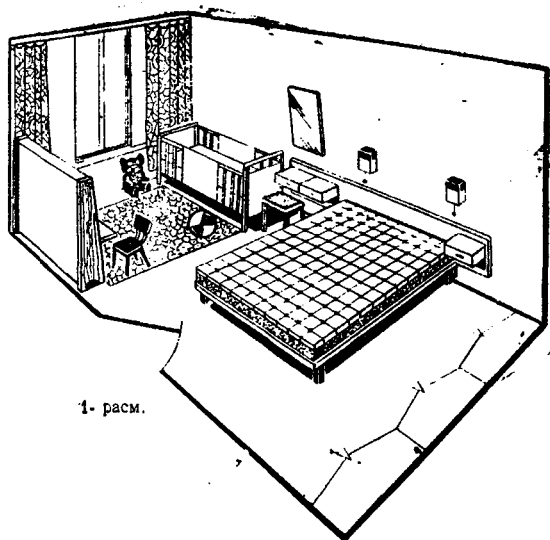
ЁТОҚ квартира ўлчами ва онла аъзоларининг миқдори ва составига қараб ҳам ухланадиган ҳам иш кабинети вазифасини ўтайдиган, болалар ётоғи ва шу каби турларга ажратилади. Ухлашга мўлжалланган ётоқ учун одатда тор, кичик хона танланади, фақат ухлаш зарур бўлган мебеллар қўйилади. Болаларга кенгроқ ётоқ танланади, чунки каравотдан четроқда болалар ўйнайдиган жой ҳам ажратилади (1-расм). Ётоқлар иш қилинадиган жой вазифасини ҳам ўтайдиган қилиб жиҳозланади. Бундай хонада столни деразага тақаб қўйиш керак. Агар дераза тагида радиатор бўлса, мебель иссиқ ҳавонинг бемалол ўршини таъминлайдиган қилиб қўйилади. Стол яқинида ён деворга китоб тоқчаси қўриб ўрнатилгани маъқул.

Кийим-кечак сақланадиган жавон одатда ётоқда бўлади. Ётоққа пардоз столчасини қўйса ҳам бўлади. Ётоқ одатдаги (шифтдаги) лампочкадан ташқари, каравотлар ёнидаги тумбочкалар тепасида деворга ўрнатилган лампалар билан ҳам ёритилиши мумкин. Иш жойидаги стол устига, пардоз столчасига стол лампаси қўйилган маъқул (2-расм).

ЕҚА. Ёқаларнинг фасони хилма-хил бўлиши мумкин. Ёқалар шартли равишда елкага ёпишиб турадиган ёқа, қайтарма ёқа, тик ёқа, «шалька» ёқа, пиджак ёқа ва бошқа турларга бўлинади.

Қуйида турли шаклдаги ёқаларнинг андаза чизмалари берилган. Бундай ёқаларнинг андазасини чизиш учун бўйин айланасининг ярим ўлчови керак бўлади (қуйида келтирилган мисолларда бу ўлчов 18 ёки 20 см қилиб олинган).

1-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилди.



1-расм.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи (узунлиги). АБ ва ГВ горизонтал чизиқларнинг узунлиги 25 см (бўйиннинг ярим айланаси плюс 5 см — барча размерлар учун, яъни $20 + 5 = 25$ см) га тенг.

Тўғри тўртбурчакнинг эни (кенглиги). АГ ва БВ вертикал чизиқларнинг узунлиги 13 см га тенг (барча размерлар учун).

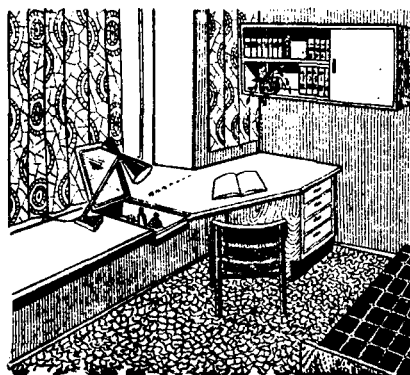
Ёқани ўмизга тикиш чизиғи. Б нуқтадан чапга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтасидан 2 см чапга 2 рақами. А нуқтадан 3 см пастга 3 рақами қўйилади. 3 нуқтаси 2 нуқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга пунктир чизиқга нисбатан 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 3, 1, 2 ва 5 нуқталари ўзаро кетма-кет туташтирилади, ёқа ўмизга шу чизиқ бўйича тикилади.

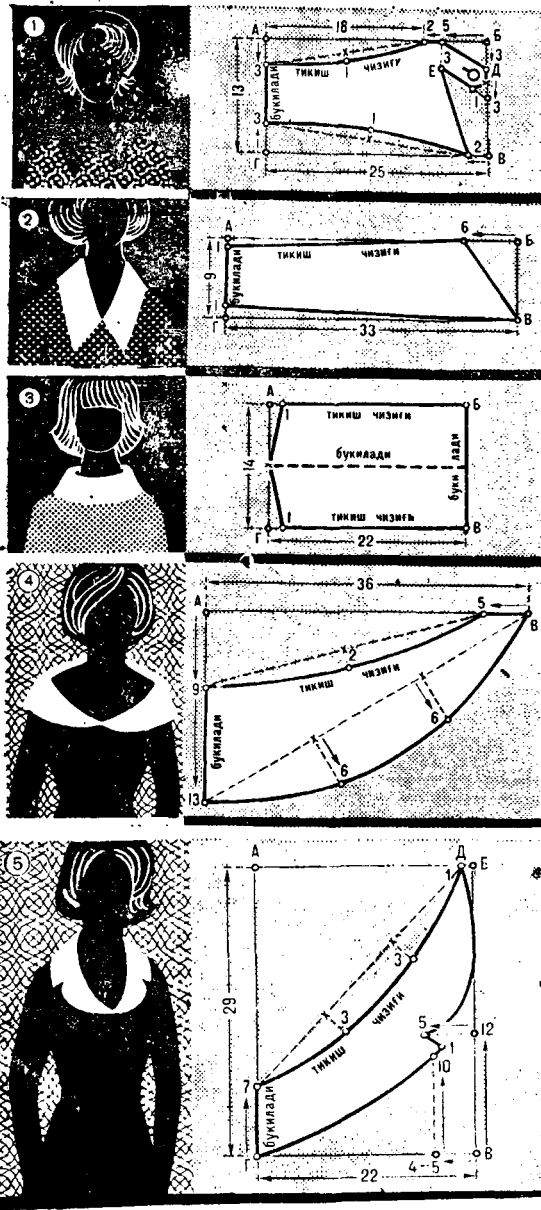
Ёқанинг илгаги ва учи (мисик). Б нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, Д нуқта қўйилади. Б нуқта Д нуқтага туташтирилади. Сўнгра 5 нуқтасидан пастга 3 см ўлчаб, Е нуқта қўйилади. БВ чизиғидаги Д нуқтадан 3 см пастга 3 рақами қўйилади. Е нуқта 3 нуқтасига туташтирилади.

3 нуқтасидан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. БВ чизиғидаги 3 нуқтасидан Д нуқтагача бўлган оралиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади. В нуқтадан 2 см чапга 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси Е нуқтага туташтирилади.

Ёқанинг пастки чизиғи (чети). Г нуқтадан 3 см юқорига 3 рақами қўйилади. 3 нуқтаси 2 нуқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. 3, 1 ва 2 нуқталари ўзаро туташтирилади.

2-расм.





2-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 33 см (ёқа ўмизи узунлигининг $\frac{1}{2}$ қисми плюс 6 см — барча размерлар учун, яъни $54:2+6=33$ см) га тенг.

Тўғри тўртбурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 9 см га тенг (барча размерлар учун).

Ёқани ўмизга тикиш (улаш) чизиғи ва ёқа учини. А нўқтадан 1 см паства 1 рақами, Б нўқтадан 6 см чапга эса 6 рақами қўйилади.

Ўмизга тикиш чизиғи 1 ва 6 нўқталари орқали, мисик чизиғи эса 6 ва В нўқталари орқали чизилади.

зиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Ёқани ўмизга тикиш чизиғи 9, 2 ва 5 В нўқталари орқали ўтади.

Ёқанинг тахи (Буклаш чизиғи). 9 нўқтасидан паства 13 см ўлчаб, 13 рақами қўйилади. Ёқанинг тахи 9 ва 13 нўқталари орқали ўтади.

Ёқанинг пастки чизиғи (чети). 13 нўқтаси В нўқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизиқ тенг уч қисмга бўлинади, бўлиш нўқталаридан паства пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади. Ёқанинг пастки чизиғи 13, 6, 6 ва В нўқталари орқали ўтади. Ёқани ўмизга тикиш чизиғининг

узунлиги ёқа ўмизи узунлигига тенг бўлиши керак.

5-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқнинг узунлиги 22 см га тенг.

Тўғри тўртбурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 29 см га тенг

Ёқани ўмизга тикиш чизиғи. Г нўқтадан юқорига 7 см узунлигида чизиқ чиқариб, учига 7 рақами қўйилади. Сўнгра Б нўқтадан 1 см чапга Д нўқта қўйилади. Д нўқта 7 нўқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг уч қисмга бўлинади. Бўлиш нўқталарининг ҳар биридан паства, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 3 см узунлигида чизиқлар туширилади ва чизиқлар учига 3 рақами қўйилади. Ёқани ўмизга тикиш чизиғи 7, 3, 3 ва Д нўқталари орқали ўтказилади.

Ёқанинг пастки чизиғи. В нўқтадан чапга 4—5 см ўлчаб, 4—5 рақамлари қўйилади. Бу нўқтадан юқорига 10 см узунлигида тик чизиқ чиқарилиб, учига 10 рақами қўйилади. Сўнгра В нўқтадан юқорига 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади. Бу нўқтадан 5 см чапга 5 рақами қўйилади.

Г нўқта 10 нўқтасига раво н туташтирилади, бу чизиқ 10 нўқтасидан ўнгга 1 см узайтирилиб, шу ерга 1 рақами қўйилади, 1 нўқтаси 5 нўқтасига туташтирилади. БВ чизиғига урилиб ўтадиган эгри чизиқ ёрдамида 5 нўқтаси Д нўқтага расмдагидек туташтирилади.

6-расм. АБГД тўғри тўртбурчак чизилади.

Ёқанинг узунлиги. АБ ва ДГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 26 см (бўйиннинг ярим айланаси плюс 6 см барча размерлар учун, яъни $20+6=26$ см) га тенг.

Ёқанинг эни. АД ва БГ вертикал чизиқларининг узунлиги 9 см га тенг (барча размерлар учун).

Ёқани ўмизга тикиш чизиғи. А нўқтадан ўнгга 7,2 см (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисми плюс 0,5 см барча размерлар учун, яъни $20:3+0,5=7,2$ см) узунлигида чизиқ тортиб, учига 7,2 рақами қўйилади.

Б нўқтадан 2 см чапга 2 рақами қўйилади. 2 нўқтасидан паства 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 7,2 нўқтаси 4 нўқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нўқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. Ёқани ўмизга тикиш чизиғи А, 7, 2, 1 ва 4 нўқталари орқали чизилади.

Ёқанинг учини ва пастки чизиғи. 4 нўқтаси Г нўқтага туташтирилади. Д нўқтадан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади. 2 нўқтаси Г нўқтага пунктир чизиқ ёрдамида ту-

таштирилади, пунктир чизиқ тенг уч қисмга бўлинади, ўнг томондаги бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади.

2, 1 ва Г нуқталари расмдагидек бир-бири билан туташтирилади, натижада ёқанинг чети (пастки чизиги) ҳосил бўлади.

7-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 22,5 см (бўйинининг ярим айланаси плюс 2,5 см — барча размерлар учун, яъни $20 + 2,5 = 22,5$ см) га тенг.

Тўғри тўртбурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 9 см га тенг (барча размерлар учун).

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. А нуқтадан 1 см пастга 1 нуқтаси қўйилади. 1 нуқтаси Б нуқтасига туташтирилади.

Ёқанинг учи ва пастки чизиги. Б нуқтадан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан 2 см чапга ҳам 2 рақами қўйилади. Сўнгра бу нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади, 1 нуқтаси 2 нуқтасига туташтирилади. Г нуқтадан 2 см юқорига 2 нуқтаси қўйилади. Бу нуқта В нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг уч қисмга бўлинади, чап томондаги бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан В нуқтага 1 нуқта орқали чизиқ тортилади, бу — ёқанинг пастки чизиги бўлади; пастки чизиқ ўнгга 1 см узайтирилади. Сўнгра 2, 1 ва 1 нуқталари ўзаро туташтирилади.

8-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 22 см (бўйинининг ярим айланаси плюс 2 см — барча размерлар учун, яъни $20 + 2 = 22$ см) га тенг.

Тўғри тўртбурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 8 см га тенг (барча размерлар учун).

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. А нуқтадан пастга 2 см, Б нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, шу нуқталар 2 рақамлари билан белгиланади. 2 нуқтаси 2 нуқтасига туташтирилади.

Ёқанинг учи ва пастки чизиги (чети). В нуқтадан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади. Г нуқта ўнг томондаги 2 нуқтасига расмдагидек туташтирилади.

9-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 30 см га тенг.

Тўғри тўртбурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 13 см га тенг.

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. А нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси Б нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. Пастки чизиқ Г ва 3 нуқталари орқали чизилиб, Б нуқтага туташтирилади.

10-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 19,5 см (бўйинининг ярим айланаси плюс 1,5 см — барча размерлар учун, яъни $18 + 1,5 = 19,5$ см) га тенг.

Тўғри тўртбурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги барча размерлар учун 4 см га тенг.

Ёқани ўмизга тикиш чизиги. В нуқтадан 1,5 см юқорига 1,5 рақами қўйилади. ГВ чизиги тенг икки қисмга бўлинади.

Тикиш чизиги ВГ чизигига урилиб ўтиб Г нуқтани 1,5 нуқтасига туташтиради, сўнгра бу чизиқ 1,5 нуқтасидан ўнгга 0,5 см узайтирилиб, чизиқ учига 0,5 рақами қўйилади.

Ёқанинг пастки чизиги. 0,5 нуқтасидан юқорига Б нуқта орқали 4 см узунликда чизиқ чиқарилади ва учига 4 рақами қўйилади, бу чизиқ тепага 5 см узайтирилади.

Сўнгра 5 нуқтадан чапга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади, 10 нуқтаси 4 нуқтасига туташтирилади. 10 нуқтасидан юқорига 5 нуқтаси орқали расмдагидек 15 см узунлигида пунктир чизиқ чизилиб, учига 15 рақами қўйилади, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан юқорига, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ёқанинг пастки чизиги 10 нуқтасини 1 нуқта орқали 15 нуқтасига туташтирилади. 15 нуқтаси 4 нуқтасига уланади.

11-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 18 см (бўйинининг ярим айланасининг узунлиги)га тенг.

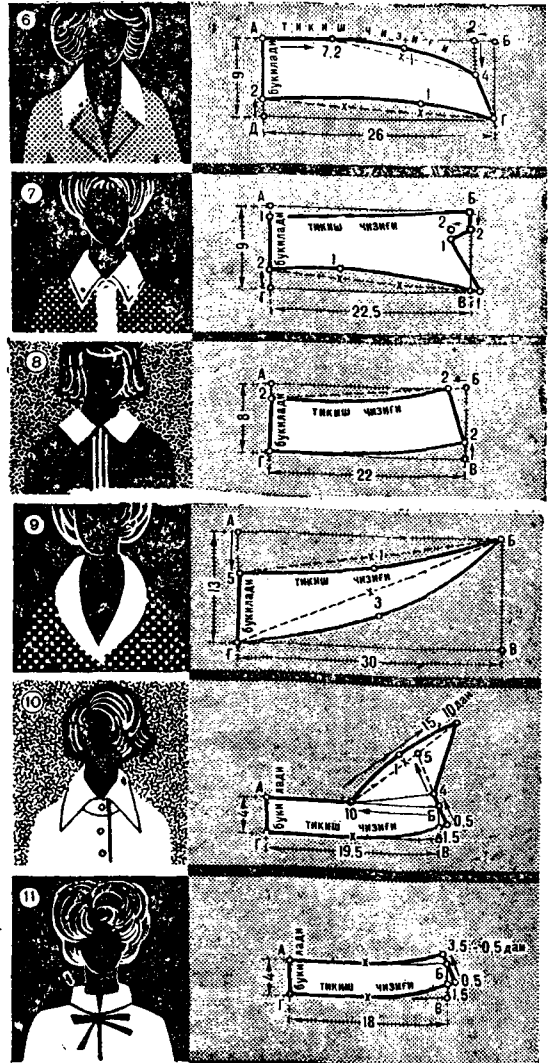
Тўғри тўртбурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги барча размерлар учун 4 см га тенг.

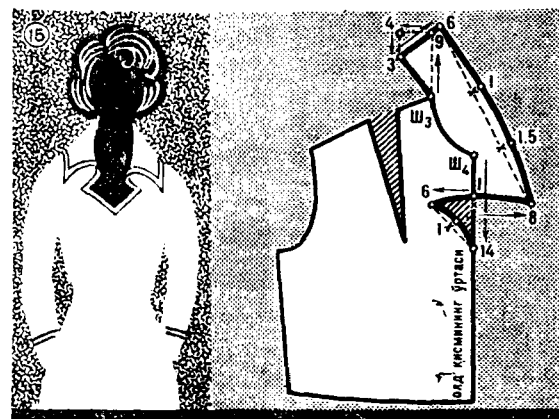
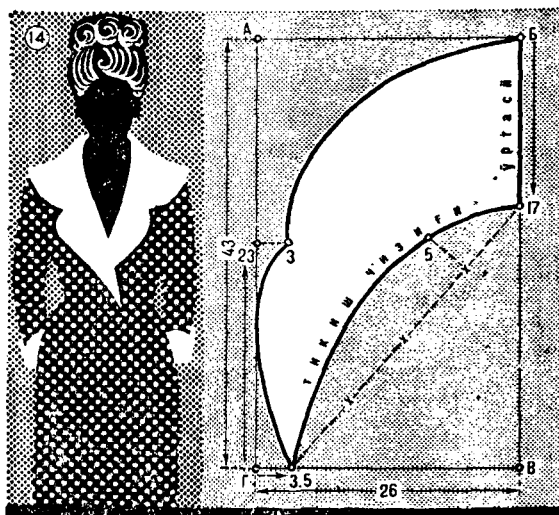
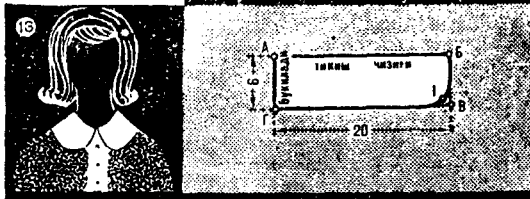
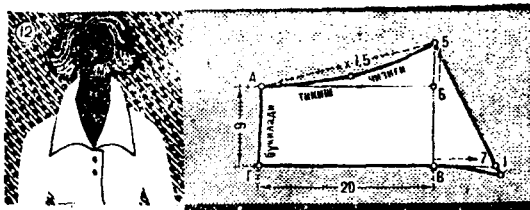
Ёқани ўмизга тикиш чизиги. ГВ чизиги тенг икки қисмга бўлинади. В нуқтадан 1,5 см юқорига 1,5 рақами қўйилади. Тикиш чизиги ГВ чизиги ўртасига урилиб ўтиб, Г нуқтани 1,5 нуқтасига туташтиради. Бу чизиқ 1,5 нуқтасидан ўнгга 0,5 см узайтирилади.

Ёқанинг устки чизиги. 0,5 нуқтасидан юқорига Б нуқта орқали 3,5 см узунликда чизиқ чиқарилади ва учига 3,5 рақами қўйилади. АБ чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Ёқанинг устки чизиги АБ чизиги ўртасига урилиб ўтиб, А нуқтани 3,5 нуқтасига туташтиради.

12-расм. АБВГ тўғри тўртбурчак чизилади.

Тўғри тўртбурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқ-





ларининг узунлиги 20 см (бўйин ярим айлапасининг узунлиги)га тенг.

Тўғри тўрт бурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 9 см га тенг.

Еқани ўмизга тикиш чизиги. БВ чизиги юқорига узайтирилади, шу чизиқ бўйича юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. А нукта 5 нуктасига пунктир чизиқ ёрда-

мида туташтирилади, 5 рақами қўйилади. Тикиш чизиги 3.5, 5 ва 17 нукталарини туташтирилади. Бўлиш чизигидан пастга 1.5 см ўлчаб, 1.5 рақами қўйилади. А нукта 5 нуктасига 1.5 нуктаси орқали ботиқ эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади, ёқа ўмизга шу чизиқ бўйича тикилади.

Еқа учи ва ёқанининг пастки чизиги. ГВ чизиги В нуктадан ўннга 7 см узайтирилиб, чизиқ учига 7 рақами қўйилади. 5 нуктаси 7 нуктасига туташтирилади, бу чизиқ 7 нуктасидан пастга 1 см узайтирилиб, чизиқ учига 1 см қўйилади. Еқанининг пастки чизиги Г нуктани 1 нуктасига В нукта орқали туташтирилади.

13-расм. АБВГ тўғри тўрт бурчак чизилади. Тўғри тўрт бурчакнинг бўйи. АБ ва ВГ горизонтал чизиқларининг узунлиги 20 см га тенг.

Тўғри тўрт бурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 6 см га тенг.

Еқани ўмизга тикиш чизиги А ва Б нукталари орқали ўтади.

Еқанининг пастки чизиги. В нуктадан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 1 см узунликда чизиқ чиқарилиб, учига 1 рақами қўйилади. Пастки чизиқ Г нуктани Б нуктага 1 нуктаси орқали туташтирилади.

14-расм. АБВГ тўғри тўрт бурчак чизилади. Тўғри тўрт бурчакнинг бўйи. АБ ва ГВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 26 см га тенг.

Тўғри тўрт бурчакнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 43 см га тенг.

Еқани ўмизга тикиш чизиги. Б нуктадан пастга 17 см ўлчаб, 17 рақами қўйилади. Г нуктадан ўннга 3.5 см ўлчаб, 3.5 рақами қўйилади. 17 ва 3.5 нукталари пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг тўрт қисмга бўлинади, юқори бўлиш нуктасидан чапга, пунктир чизиққа нисбатан тўрт бурчак ҳосил қилиб, 5 см ўлчаб

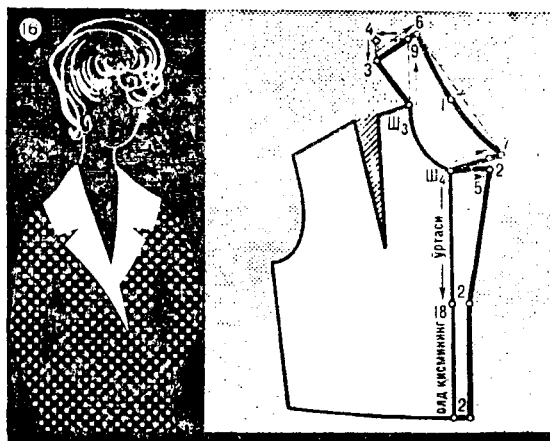
5 рақами қўйилади. Тикиш чизиги 3.5, 5 ва 17 нукталарини туташтирилади.

Еқанининг пастки чизиги (чети). Г нуктадан юқорига 23 см ўлчаб, 23 рақами қўйилади, бу нуктадан ўннга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3.5 нуктаси АГ чизигига уриниб 3 нуктаси орқали ўтадиган шаклдор чизиқ ёрдамида Б нуктага расмдагидек туташтирилади.

Яхлит бичиладиган ёқаларнинг ҳар хил фасонларини чизиш. Ёқаларнинг модели тўғри ясалса, уларни кўйлак ёки блузканинг олдинги ярми (лиф) билан бирга, яхлит қилиб бичиш мумкин. Еқани чизиш олдинги ёқа ўмизидан, баъзан эса асосий андазанинг орқа қисмидан (блузка, жакет, кўйлак, пальто ёқаси) бошланади. Бунинг учун андазанинг асосий чизмасини чизаётганда бошланғич нукталарни белгилаб кетиш керак.

15-расм. Ш₃ нуктадан юқорига 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 9 нуктасидан чапга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади; бу нуктадан 3 см пастга 3 рақами қўйилади. 3 нуктаси Ш₃ нуктага туташтирилади, сўнгра 3 нуктасидан 9 нуктаси орқали 6 см узунликда чизиқ чиқарилиб, учига 6 рақами қўйилади. Шу нуктадан пастга олдинги ўрта чизиқ бўйича 14 см ўлчаб, 14 рақами қўйилади, бу оралиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуктасидан ўннга горизонтал йўналишда 8 см ва чапга 6 см ўлчаб, бу нукталар 8 ва 6 рақамлари билан белгиланади. Бўлиш нуктасидан 1 см юқорига 1 рақами қўйилади. Сўнгра юқори 6 нукта 8 нуктасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг учта қисмга бўлинади, юқори бўлиш нуктасидан 1 см ўннга 1 рақами, пастки бўлиш нуктасидан 1.5 см ўннга эса 1.5 рақами қўйилади. Юқори 6 нуктаси пастки 6 нуктасига, расмда кўрсатилганидек, 1, 1.5, 8 ва 1 нукталари орқали ўтадиган чизиқ ёрдамида туташтирилади. Бундан кейин 6 нуктаси 14 нуктасига пунктир чизиқ ёрдамида улашиб, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуктасидан 1 см ўннга 1 рақами қўйилади, 6, 1 ва 14 нукталари эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

16-расм. Ш₃ нуктадан юқорига 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 9 нуктасидан 4 см чапга 4 рақами, 4 нуктасидан 3 см пастга 3 рақами қўйилади. 3 нуктаси Ш₃ нуктасига туташтирилади. 3 нуктасидан 9 нукта орқали 6 см узунликда чизиқ чиқарилади ва учига 6 рақами қўйилади. Ш₄ нуктадан ўннга 5 см ўлчаб, 5 рақами, пастга 18 см ўлчаб, 18 рақами қўйилади. 18 нуктасидан олдинги ўрта чизиқнинг пастки қисмидан ўннга 2 см дан ўлчаб, бу нукталар 2 рақамлари билан белгиланади. 2, 2.5 ва Ш₄ нукталари ўзаро туташтирилади. 5 нуктасидан 2 см юқорига 2 рақами қўйилади. Ш₄ нуктадан ўннга 2 нук-



органик моддаларнинг асосий группаларидан бири. Ёғлар оксиллар ва углеводлар билан бир қаторда ҳайвон ва ўсимлик ҳужайраларининг асосий компонентларидан ҳисобланади. Табиий ёғлар ҳайвон ва ўсимлик ёғларига бўлинади. Ҳайвонларда ёғлар кўпинча тери ости ёғ клетчаткасида, чарви ҳамда блязи бир ички органлар (масалан, жигар, буйрак)да тўпланади. Сутда ёғ нисбатан кўп бўлади. Ўсимлик ёғлари эса ўсимликларнинг уруғ ва мевасида тўпланади.

3 ёшгача бўлган болалар учун бир кунда 25 г дан 53 г гача (гўшт, балик, сутли маҳсулотлар, ноп-бўлка ва кондитер маҳсулотлари билан истеъмол қилинадиган ёғни ҳам қўшганда). Озиқ-овқат ёғлари яхши сўрилиши учун хуштаъми ва хушбўйлиги устига уларнинг эриш температураси 37—38°C дан ошмаслиги керак. Шундай бўлсагина озиқ-овқат ёғлари 93—95% ҳазм бўлади. Эриш температураси 38°C дан юқори бўлган ёғлар қийин ҳазм бўлади ва улардан тайёрланган овқат оғизда бемаза таъм қолдиради. Сув-эмульсия ёғлар (масалан, сарнёғ, маргарин) яхши ҳазм бўлади.

Намлик, ёруғлик, ҳаво ва пессиклик таъсирида ёғлар бузилади (тахирлашади), таъми ва ҳиди ёқимсиз бўлади, ранги ўзгаради ва ниҳоят озиқ-овқатга ярамай қолади. Эритилган мол ёғи ва ўсимлик мойи сарнёғ ва маргаринга нисбатан анча яхши сақланади. Ёғлар узоқ вақт ва қайта-қайта қиздирилса (айниқса таркибидан тўйинмаган ёғ кислоталари кўп бўлган ёғ), уларда чуқур кимёвий ўзгаришлар содир бўлади, натижада ёғнинг озиқ-овқатлик сифати пасаяди. Озиқ-овқат ёғи асортиментига бир неча номдаги ёғлар кирди. Озиқ-овқат ёғларининг асосий товар группаси қуйидагидан иборат: 1) эритилган ҳайвон ёғи (тўғралган хом ёғдан ва иликдан олинади); 2) сутдан, асосан, сиргир сутдан олинган сариёғ; 3) уруғ, данак, ўсимлик мевасидан олинган ўсимлик мойи; 4) ўсимлик ёғи ўсимлик билан ҳайвон ёғи омухтасидан тайёрланадиган маргарин.

Озиқ-овқат ёғига, шунингдек майонез соуси ҳам қиради.

Ҳайвон ёғлари. Эритилган мол ёғи тўғралган мол ёғини эритиб олинади. Уй ҳароратида мол ёғи ўзига хос ҳидли ва мазали қаттиқ кристалл ҳолида бўлади; мол ёғининг ранги оч сариқдан тўқ сариқгача, ялтироқ. У 34—38°C да қотади, 42—52°C да эриди. Мол ёғи савдога олий ва биринчи сортда чиқарилади. Биринчи сорт мол ёғи олий сортдан бир оз ҳиди ва қуйган мазаси борлиги билан фарқ қилади.

Эритилган мол ёғи уй шаронтида мол чарвисидан (тери остидан ва ички органлардан олинган) эритиб олинади. Бунинг учун чарви тўғралади ва гўшт қиймалагич машинадан ўтказилгач, кастрюлька (қозон) га солиб паст оловда қиздирилади. Жиззаси қуйиб кетмаслиги учун вақт-вақти билан аралаштириб турилади. Ёғ аста-секин ёғ тутувчи ҳужайралардан эриб чиқади, нам буғланиб кетади ва тиниқ ёғда қизарган жиъза ҳосил бўлади. Кастрюлькада гўза-гўза бўлиб ёрилаётган пуффакчалар ҳосил бўлганда, у оловдан олинади, эҳтиёт билан дока қуйилган элакдан ўтказилади. Ёғ ҳовридан тушгач, тоза идишга (яхшиси шиша банкага)

та орқали 7 см узунлигида чизик тортилиб, учига 7 рақами қўйилади. 6 нуқтаси 7 нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. 6, 1 ва 7 нуқталари расмдагидек ўзаро туташтирилади.

Ёқани ўмизга тикиш. Ёқани ўмизга ҳар хил усулда тикиш мумкин. Қуйидаги усул энг кўп қўлланилади: ёқа ўмиздан пастга, олдинги ўрта чизик бўйича газлама 0,5—1 см чуқурликда кертिलाди; борт ости (илгак ҳақини кўрсатиб турган чизик бўйича) кийимнинг ўнг томонига қайириб қўйилади, сўнгра борт остининг букилган жойи (тахи)дан олдинги ўрта чизикгача машинада тикиб чиқилади, борт ости тескарисига қайириб қўйилади, бортнинг чети сирма қавиқ солиб тикилади, сўнгра ёқаниннг бир қавати ўмизга кўклаб чиқилади, кейин бир томондаги кертикдан иккинчи томондаги кертиккача машинада тикилади; ёқа ости қатламнинг қирқилган чети остга 0,5—1 см қайрилади (букилади) ва ўмиздаги баҳя илларидан илб олиб, кўринмайдиган қавиқ солиб тикилади.

Ёқани қия адиб солиб тикиш усули қуйидагича: ёқаниннг ўрта чизиги ўмизнинг ўрта чизигига тўғри келтирилгач, ёқа ўмизга кўк солиб тикилади, буида ёқаниннг учлари тикиш чизиги бўйича кийимнинг олдинги ўрта чизигига тўғри келиб туриши, борт ости илгак чизиги бўйича тескарисига қайирилиши (букилиши) лозим. Шундан кейин тайёр қия адиб ўмизга тегиб қўйилади, унинг узунлиги бўйин айланаси узунлигига тенг бўлиши лозим. Сўнгра ёқа ўмизи ва адиб жуфтлаштирилиб, устидан машинада баҳялаб тикилади, тегиб қўйилган иш сугуриб ташланади, адиб ва борт ости кийимнинг тескарисига қайириб букилади ва баҳя чизиги бўйича ҳамда адиб четидан сирмалаб тикилади. Адиб кўринмайдиган қавиқ солиб тикилиши лозим.

ЁҒЛАР, озиқ-овқат ёғлари — оксиллар ва углеводлар каби озиқ-овқат рациона таркибига кирадиган

Ёғлар озиқ-овқатнинг зарур ва энг кўп калорияли таркибий қисми. Организмда 1 г ёғ ёнганда (оксидланганда) 9,3—9,8 ккал иссиқлик ажралади, яъни 1 г оксил ёғи 1 г углевод ёнгандагига нисбатан тахминан икки барабар кўпроқ иссиқлик чиқади. Озиқ-овқат ёғлари ўзин билан биргаликда истеъмол қилинган бошқа маҳсулотларнинг яхши ва тўла ҳазм бўлишига ёрдам беради ва уларни хуштаъм ҳамда хушбўй қилади.

Озиқ-овқатда ёғ етарли миқдорда бўлмаса, унча тўқ тутмайдн (кам калорияли бўлади), меъёридан кўп бўлса, ҳазм бўлиши қийинлашади ва организмга оғирлик қилади, натижада, кўпинча, кишининг семириб кетишига сабаб бўлади. Бундан ташқари, киши озиқ-овқат ёғлари билан биргаликда ёғда эрувчан А, D ва E витаминларни ҳам қабул қилади, ёғ эса бу витаминларнинг организмда тўла сингшишга ёрдам беради (*Витаминлар* мақоласига қараи). Ёғнинг киши саломатлиги учун тўйинмаган ёғ кислоталари манбан сифатидаги аҳамияти айниқса муҳим. Бу ёғ кислоталари (линолен, арахидон ва бошқалар) организмда ҳосил бўлади, шунинг учун улар озиқ-овқат рацнионда бўлмаса ёки етишмаса моддалар алмашинуви процессининг бузилишига сабаб бўлади (*Овқатланиш* мақоласига қараи). Тўйинмаган ёғ кислоталари кўпчилик ўсимлик ёғлари ва денгиз ҳайвонлари ёғи (шу жумладан балиқ ёғи) таркибига киради.

Одамнинг озиқ-овқат ёғларига бўлган эҳтиёжи, асосан, унинг сарфлаётган энергияси миқдорига қараб белгиланади ва у турмуш тарзи, машғулот, ёши ҳамда муҳит иқлим шаронтига боғлиқ бўлади. СССР Медицина фанлари академияси Витаминлар институтининг тавсиясига кўра озиқ-овқатнинг барча калориянинг тахминан 30% и ёғларга тўғри келар экан. Ёғнинг киши бошига бир кунда истеъмол қилинадиган ўртача нормаси 80—100 г (60—160 г оралиғида) деб қабул қилинган; 6 ойликдан

қуйиб, оғзи яхшилаб ёпилади. Жиззани нон тайёрлашда қўшиб ишлаши мумкин.

Эритилган қўй ёғи худди эритилган мол ёғи каби олинади. Қўй ёғи 34—35°C да қотади, 44—55°C да эрийди, ўзига хос ҳидли, ранги оқдан то оч сариққача, эритилган қўйма ёғ уй ҳароратида юмшоқ, гўзалаб туради. Қўй ёғи савдога биринчи ва олий сортада чиқарилади. Биринчи сорт қўй ёғи олий сортдан бир оз ҳиди ва куйган мазаси борлиги билан фарқланади.

Уй шаронтида эритилган қўй ёғи эритилган мол ёғи каби тайёрланади.

Илик ёғи уй ҳайвонларининг майдаланган янги суягидан қайнатиб олинади. Ҳайвон тури ёки қайта ишланадиган суякнинг турига қараб олиннадиган озиқ-овқат ёғи суяқ мазсимон ёки қаттиқ бўлади. Мол илги суягидан олинган илик ёғи 9—38°C да қотади, 16—44°C да эрийди. Илик ёғи савдога олий ва биринчи сортада чиқарилади. Илик ёғининг ранги оқдан оч сариққача (баъзан биринчи сортининг ранги кул ранг бўлиши мумкин), мазаси ва ҳиди ўзига хос. Биринчи сорт илик ёғида жазза ҳиди бўлиши мумкин.

Уй паррандалари ёғи (товуқ, гоз, ўрдак, курка ёғи)нинг санонат аҳамияти йўқ; бундай ёғ, одатда, уй ҳўжалигида тайёрланади. Парранда ёғининг мазаси нозик, ҳиди ёқимли бўлади.

Денгиз сўт эмизувчи ҳайвонлари ёғи ва балиқ ёғи. Денгиз ҳайвонларининг турли органларидаги ёғли тўқималаридан чарвис эритиб олинади. Табиий ҳолдаги денгиз ҳайвонлари ёғидан кучли ўзига хос (балиқ) ҳид келади ва у турли тўқималардан ёғ кислоталарга бой бўлади. Шимолнинг чекка ўлка халқлари денгиз ҳайвонлари ёғини овқатга ишлатадилар. Денгиз ҳайвонлари ёғи қайта ишлов берилган ҳолда баъзи бир маргарин маҳсулотлари таркибига қўшилади.

Ҳайвон ёғларининг пазандаликда ишлатилиши, асосан, у ёки бу ёғнинг тайёрланаётган таомга мазаси жиҳатидан қандай қўл келишига, шунингдек айни ёғнинг узоқ ёки қисқа вақт қиздирилганда ўз хусусиятини буюмасдан сақлаб қолишига боғлиқ.

Ҳайвон ёғлари — қорамол, қўй ва илик ёғи гўшти маҳсулотларини қовуришда, чига гўшт солинган хамирли маҳсулотларни пиширишда, шунингдек гўшти маҳсулотларга сардак сифатида ишлатилади. Мол ёғи ўсимлик мойи билан омухта қилиб сабзавот маҳсулотларини қовуришда, хамирдан қилинган маҳсулотлар — пирожки (варақи), пончик ва ҳоказоларни пиширишда қўлланилади (Фритюр мақоласига қаранг). Лекин эритилган ҳайвон ёғининг барча маҳсулотлар билан сингишмайдиган ўзига хос ҳиди бўлади. Масалан, мол ёғи чига ширинлик солинган хамир-

ли маҳсулотлар ва ширинлик қўшилган ёрма қовурмочларни қовуриш учун ярамайди.

Уй паррандасидан таом тайёрлашда одатда шу парранда ёғи ишлатилади. Парранда озиғи бўлса, эритилган сариёғ ёки пазандалик ёғи қўшилади. Уйда тайёрланган парранда ёғи, шунингдек паштет, соус, сардак ва ҳоказоларга ишлатилади. Киши эритилган ҳайвон ёғининг кундалик нормасини, аксарият гўшт ва балиқ билан истеъмол қилади. Бу ёғларда кўп миқдорда холестерин моддаси борлигини назарда тутиб, уй шаронтида овқат тайёрлашда эритилган ҳайвон ёғини чеклаб ишлатиш тавсия этилади (Овқатланиш мақоласига қаранг).

Ўсимлик ёғлари ўсимликларнинг мойли мева ва уруғларини тозалаб, майдалангач, учувчан эритмаларда эритиб (экстракция усули) ёки преслаб олинади. Ўсимлик ёғлари тозаланган (рафинацияланган) ва тозаланмаган (рафинация қилинмаган) ҳолда ишлаб чиқарилади. Тозаланмаган ёғ таркибиде ўсимлик ривожланиши даврида унинг уруғи ва мевасида тўпланадиган, шунингдек ёғни ажратиб олиш жараёнида қўшилиб қолган турли аралашмалар бўлади. Баъзи тозаланмаган ўсимлик ёғида физиологик жиҳатдан фойдали моддалар, масалан, фосфатидлар бўлади, улар холестерин алмашиувини яхшилайди. Бундан ташқари, тозаланмаган ўсимлик ёғида зарарли аралашмалар бўлади. Шунинг учун озиқ-овқатга турли аралашмалардан холи бўлган ва тозаланган ёғ ишлатиш тавсия этилади. Баъзан тозаланган озиқ-овқат ўсимлик ёғлари сув бугида ишланади. Бунинг натижасида ёғдаги хушбўй моддалар учиб кетади ва у ўзига хос ҳидини йўқотади. Бундай ёғ дезодорацияланган ёғ дейилади.

Уй шаронтида ўсимлик ёғларини салқин жойда кўпи билан олти ой сақлаш мумкин.

Кунгабоқар ёғи кунгабоқар уругидан олинади. Кунгабоқар ёғи бир неча турда; дезодорацияланган, тозаланган, гидротацияланган ва тозаланмаган ҳолда чиқарилади. Тозаланган кунгабоқар ёғи тиник, олтиндек сап-сариқ бўлади. Тиндирилганда чўкма ҳосил бўлмайди. Тозаланмаган кунгабоқар ёғининг ранги оч сариқ, ўзига хос ҳидли бўлиб, бир оз чўкма ҳосил қилади.

Колхоз бозорларида кунгабоқар магнзининг куйган ҳиди келадиган юқори температурада ишлаб олинган кунгабоқар ёғи сотилади. Бундай ёғни истеъмол қилиш тавсия этилмайди, чунки унда организм учун зарарли бўлган моддалар бўлади.

Кунгабоқар ёғи таркибиде организм учун муҳим аҳамияти бўлган кўп миқдорда (60—70%) тўйинмаган линолат кислотаси бор. Ўсимлик ёғларининг энг яхши турларидан ҳисоб-

ланган кунгабоқар ёғи салат ва вишнеретларга қўшиш учун ишлатилади. Кунгабоқар ёғидан сардак (соус) тайёрланади, гўшт, балиқ ва сабзавотлар қовурилади, хамирдан қилинган баъзи бир маҳсулотлар (пирожки, пончиклар, варақи ва бошқалар) пиширилади. Кунгабоқар ёғи маргарин ишлаб чиқаришда, шунингдек сабзавот ва балиқ консервалари тайёрлашда асосий хом ашё сифатида кўп ишлатилади.

Пахта ёғи чигитдан олинади. Озиқ-овқатга фақат тозаланган (дезодорацияланган ва дезодорацияланмаган) пахта ёғи ишлатилади. Пахта ёғининг ранги оч сариқ бўлиб, ўзига хос кучсиз ҳиди ва мазаси бор. У суяқ (70—75%) ва қаттиқ (30—35%) ёғ кислоталари аралашмасидан иборат бўлиб, уй температурасида сақланади. Қаттиқ ёғ кислоталари чўкма ҳосил қилади. Пахта ёғи 0°C гача совитилса бутунлай қотади; қиздирилса яна эриб, тиниқлашади. Савдога салат пахта ёғи (совитиш усулида ундаги қаттиқ таркибий қисмлари ажратиб олинган) чиқарилади.

Пахта ёғи таркибиде 42—55% линолат кислота бор. Пазандаликда пахта ёғидан ҳам кунгабоқар ёғи ишлатилган мақсадларда фойдаланилади. Пахта ёғи, асосан, Урта Осиё республикаларида ишлатилади.

Соя ёғи соя донидан асосан экстракция усулида ажратиб олинади. Озиқ-овқатга фақат тозаланган ҳолдагиси ишлатилади. Тозаланган соя ёғининг ранги оч сариқ, ўзига хос ҳидли ва мазали. Таркибиде 60—65% линолат ва линоленат ёғ кислотаси бор. Пазандаликда соя ёғидан ҳам кунгабоқар мойи ишлатилган мақсадларда фойдаланилади.

Хантал (горчица) ёғи хантал уругидан преслаб олинади. Ранги сариқ, яшмтир тусда товланади. Мазаси ва ҳиди ўзига хос, ёқимли. Хантал ёғи нон саноятда нон-булка маҳсулотлари, пряниклар, тешик кулчалар тайёрлашда ишлатилади. Ўзига хос мазаси ва ранги туйфайли хантал ёғи пазандаликда кеш ишлатилмайди. Салат ёғи сифатида фақат вишнерет, ачитилган қарам салатига ишлатилади, чунки унинг мазаси кўпчилик маҳсулотлар билан ўтиришмайди ёки уларни ўзига хос бўлган оч сариқ тусга киритади.

Маккажўхори ёғи жўхори донларидан олинади. Савдога фақат тозаланган ҳолда чиқарилади. Ранги оч сариқ, тиник, ҳидсиз. Таркибиде 60% гача тўйинмаган ёғ кислотаси бор. Маккажўхори ёғида бошқа ўсимлик ёғларига нисбатан фойдали маҳсулотлар (токофероллар ва бошқалар) анча кўп бўлади. Маккажўхори ёғи салат, вишнеретларга қўшилади, шунингдек гўшт, балиқ ва сабзавотлар қовуришда ишлатилади.

Зиғир ёғи зиғир донидан преслаб ёки экстракция усули билан олинади. Сариқ рангли, тиник ёғ.

Таркибида 60—80% тўйинмаган ёғ кислоталари бор. Янги зигир ёғини таом учун қиздирмасдан ишлатиш мумкин. Сақланганда, узоқ қиздирилганда тез оксидланади, қовушоқ бўлиб қолади, ёғ кислоталарининг кимёвий ўзгарган зарарли маҳсулотлари ҳосил бўлади. Унда алиф ҳиди пайдо бўлади, мазаси тахирлашади, шу сабабли пазандаликда ишлатиш тавсия этилмайди.

Наша ёғи наша уруғидан пресслаб ёки экстракциялаб олинади. Ранги яшимтир, ўзига хос ҳидли, ёқимли. Тўйинмаган ёғ кислоталари 90% га яқин. Янги наша ёғини зигир ёғи каби қиздирмай хомлигича таомга ишлатиш мумкин. Наша ёғи қиздирилганда осон оксидланади ва бузилади.

Ёрэнгоқ ёғи ёрэнгоқдан олинади (ерёнгоқ, асосан, Оснё ва Африка мамлакатларида етиштирилади). Ранги оч сариқ, яшимтир товланади. Ўзига хос ҳиди ва мазаси бор. Унда тўйинмаган ёғ кислоталари нисбатан кам (33—35%). Озиқ-овқат ёғи сифатида кунгабоқар, соя, маккажўхори ва бошқа мойлардан кейин туради.

Зайтун (прован) ёғи зайтун дарахти мевасидан пресслаб олинади. Ранги оч сариқ, яшимтир товланади, мазаси ва ҳиди ёқимли. 0°C да қотадди, қиздирилганда эриб, тиниқлашади. Зайтун мойи таркибида тўйинмаган ёғ кислоталари жуда кам (4—14%), қиздиришга анча чидамли. Пазандаликда зайтун ёғи, асосан, салат ёғи сифатида, гўшти суюқ ва қуюқ таомлар тайёрлашда ишлатилади ва балиқ консервалари (ёгда тайёрланган консервалар)га қўшилади.

Айтиб ўтилган ўсимлик ёғларидан ташқари озиқ-овқат ўсимлик ёғларига кокос, рәпс (тозаланган), кўкнори, кунжут, махсар ёллари киради. Улар ҳам пазандаликда ишлатилади.

Какао уруғидан пресслаб олинган какао ёғи озиқ-овқат учун айниқса қимматбаҳо ёғлардан ҳисобланади. У шололад, тюрли кондитерлик маҳсулотлари, мурожний ва бошқа кўпгина озиқ-овқат маҳсулотлари тайёрлашда ишлатилади.

Озиқ-овқат ва медицина саноатидан махсус турдаги маҳсулотлар тайёрлашда қорақайин (бук) ва кедр ёнғоқларидан, мева ва сабзавот (ўрик, ояҳури, шафтоли, помидор, қоғоқ, узум ва ҳоказо)ларнинг данак ва уруғидан олинган ёғлар ишлатилади.

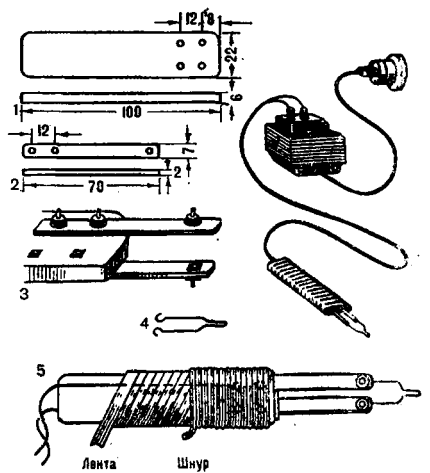
ЁГОЧГА КУЙДИРИБ ГУЛ, НАҚШ СОЛИШ сотувда бўладиган ёки ясама электр асбоб ёрдамида бажарилади. Асбоб комплектига (1-расм) 127 ёки 220 В кучланишни 2 В кучланишгача (бу — асбобнинг иш кучланиши) пасайтириш учун хизмат қиладиган трансформатор киради. Истеъмол қуввати 120 Вт га яқин. Учига металл электрод маҳкамланган туг-

қич (даста) иш асбоби бўлиб хизмат қилади. Металл электрод ундан ўтувчи ток кучи таъсирида чўғланади. 2-расмда асбобнинг қўлда ясалган конструкцияси кўрсатилган. 5—6 мм ли фанер ёки тахтачадан ясалган даста (1) га иккита металл (латун ёки мис) пластинкалар (2) ва (3) маҳкамланади. Бу пластинкаларнинг эркин учларига унча катта бўлмаган гайкали винтлар ёрдамида диаметри 0.4—0.5 мм бўлган шхром симдан ясалган электрод (илмоқ) (4) маҳкамланади. Бу мақсадда 127 В кучланишга мўлжалланган электр плитканинг симидан фойдаланилгани маъқул. Металл пластинкаларнинг қарама-қарши учига электр симларнинг учлари маҳкамланади, шундан сўнг куйдиргичнинг бутун дастаси изоляция лентаси билан, унинг устидан эса 2-расмдаги (5) да кўрсатилгандек илгичка сим билан ўралади. Бундай дастани ушлаш қўлай бўлади ва у иш вақтида унча қизимайди. Трансформатор тармоққа уланганда сим чўғланади ва унинг учли ўрта қисми билан куйдирилади. Барча уланган жойлар жуда пухта бўлиши лозим: симларнинг очиқ учлари ҳеч қаерда бир-бирига тегмаслиги керак, акс холда қисқа туташув содир бўлади; уларни изоляция лентаси билан ўраш лозим.

Керакли кучланишдаги ток ҳосил қилиш учун мақтабда ишлатиладиган пасайтирувчи ўқув-тажриба трансформаторлардан ёки болалар «Электр конструктор» наборларидаги трансформаторлардан, шунингдек кучланиши ва қуввати бўйича шунга тўғри келадиган бошқа асбоблардан фойдаланиш мумкин. Асбоб трансформаторнинг иккиламчи чулғамидан «2 В» қисқичига уланади. Агар бунда учлик старли қизимаса (у тиниқ қизил рангли бўлиши керак), трансформатор эса кучланишнинг бошқа поғонасига эга бўлса, у ҳолда электр куйдиргич «3 В» ёки «4 В» ли қисқичларидан бирини уланади. Электр куйдиргични трансформаторга фақат трансформатор электр тармоғидан узилган ҳолдагина қайта улаш керак.

Ишлаётган пайтда қуйидаги қондаларга риоя қилиш керак: танафус вақтида трансформаторни тармоқдан албатта узиб қўйиш, асбобни эса унинг сими совимагунга қадар тагликка қўймаслик лозим.

Куйдириш учун материал сифатида ёғоч ёки фанер, яхшиси юмшоқ ёғоч (арғивон, терак ва ольха)лар-



2-расм. Ясама электр куйдиргич (ўлчамлар мм ҳисобида): 1 — даста; 2 — пластинкалар; 3 — дастага маҳкамланган пластинкалар; 4 — илмоқ; 5 — дастани лента ва сим шнур билан ўраш.

дан фойдаланилгани маъқул. Куйдириб гул солиш учун расмни махсус альбомлар ишлаб чиқарилади; бу мақсад учун, шунингдек, лобзик билан аралаш учун мўлжалланган альбомдаги расмлардан, бўяш учун болаларга чиқариладиган альбомлардан, китоб ва журналларнинг расмларидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Ёғочга расмни тўғри кўчириш жуда муҳим. Бунинг учун танланган расм калъа ёки папирос қоғозига кўчириб олинади, сўнгра нусха кўчириш (копировка) қоғози ёрдамида ёғоч сиртига ўтказилади. Ёғочга нусха кўчиришдан олдин, у жилвир қоғоз билан яхшилаб пардозланади.

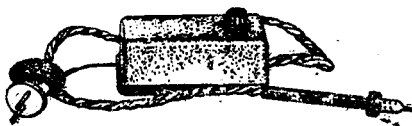
Нақшларни ва бир хил контурли расмларни куйдириб ҳосил қилишда фанердан араланган ёки қаттиқ қоғоздан кесилган андаза (шаблон)лар ва трафаретлар ишлатилиши мумкин. Уларни ёғочнинг яхши пардозланган сиртига қўйиб қалам билан чизиб чиқилади.

Дастлабки синаб кўриладиган расмларни нуқта қўйиб куйдириш керак. Зич ёки сийрақроқ нуқталар қўйиб, уларнинг ўлчамларини ва чуқурлигини ўзгартириб, тасвирланадиган предметлар ҳажмини катта қилиб кўрсатиш, ёруғдан сояга ўтишларни ҳосил қилиш мумкин. Буюмга куйдириб гул солиш вақтида уни стол устига нисбатан маълум бурчак остида ва кўздан 30—35 см оралиқда ўрнатиш керак. Энг муҳими буюмнинг ишлов бериладиган сирти яхши ёритилган бўлиши лозим.

Иш вақтида ёғочнинг куйиши натижасида хонанинг ҳавоси бузилади, шунинг учун хонани вақти-вақти билан шамоллатиб турниш керак. Куйдириш вақтида кўз нисбатан тез чарчайди, шунинг учун ҳар 15—20 минутдан сўнг дам олиш лозим.

Куйдирилган буюм бир хил ранга бўялиши, ранг-баранг қилиб бўя-

1-расм. ПВД-3 маркали ёғочга куйдириб гул, нақш солиш куйдиргичи.



лиши ёки лак билан қопланishi мумкин. Ранг-баранг қилиб бўйиш учун сувда эритиладиган бўёқлар (анилин бўёқлари, ҳар хил тушлар, рангли спёқлар) танланади. Буюмни тезоб (ёғочни бўйиш учун ишлатиладиган ўткир суюқ мода) билан жигар рангга бўйиш мумкин. Бўйишдан олдин буюмнинг сиртини жилвир қоғоз билан яхшилаб тозалаш керак. Охириги тозалашда жилвир қоғозни ёғочнинг фақат толаси бўйлаб юргизиш лозим. Бўйишчиларнинг сувдаги эритмалари жуда ҳам қуюқ бўлмаслиги керак; рангининг равшанлиги ва қуюқлигига эришиш учун битта жойга бўёқнинг суюқ эритмасидан 2—3 марта суркаш етарли бўлади.

Ёғочнинг кесилган жойлари, шунингдек фанернинг қирралари бўйишдан олдин сув билан намланади, чунки ёғочнинг бундай жойлари намни, шу билан бирга бўёқни ҳам ён томонларига нисбатан кўпроқ шимиб олади ва бўйланган сўнг нисбатан тўқроқ бўлиб чиқиши мумкин. Бўйиш вақтида ёғочнинг толаси бўйлаб майда бўёқ оқимлари ҳосил бўлмаслиги учун контур чегаралари бўйича чиқилган узлуксиз куйдириш керак.

Куйдириб нақш соллинган буюмларни ранг-баранг қилиб бўйиш учун унча катта бўлмаган юмшоқ чўткадан фойдаланилади. Буюмнинг сиртини яхлит қилиб бўйиш учун бўёқ тоза ип-газламага ўралган пахта тампон билан суркалади. Бўёқнинг бир текис бўйлишига эришиш учун бўёқ берилгандан сўнг тезлик билан бўйланган сиртни тоза юмшоқ латта билан артиш керак. *Лобзик билан шакл кесил* мақоласига ҳам қаранг.



ЖАЛЮЗИ — офтобдан, ёмғирдан, шунингдек чангдан сақланиш учун дераза ва балконнинг ташқи томониغا ўрнатиладиган пардасимон мослама. Вентиляция туйнуқларида ишланган хил ҳаво оқимининг бир меъёрга қиришига ёки чиқишига хизмат қилтади. Дераза ва балконларга ўрнатиладиган жалюзи металл ёки ёғоч рамкада горизонтал қилиб устма-уст (орасида 4—5 см жой қолдирилиб), 45°С бурчак ҳосил қилдириб ўрнатиш юзга энсиз тахтачалардан иборат.

Замонавий квартираларда деразанинг ичкари томонидан осиладиган металл, пластмасса, ёғоч, энсиз тахтачалардан ишланган жалюзи пардалар ҳам ишлатилади. Бундай парда-

лар рамкаси бўлади, тахтачалар бир-бирига ип, тасмалар билан уланади. Бундай пардалар ён томонга сурилмай, рулон ҳосил қилиб юқори-га кўтарилади.

ЖАРКОП — қуюқ таом. Бир неча турлари бор: картошка жаркоп, беҳили жаркоп, макарон жаркоп, барра жаркоп ва бошқалар.

Картошка жаркоп. Гўшт лўнда-лўнда, картошка эса тўгарак ёки тўртбурчак шаклида тўғралади. Доғланган ёққа гўшт ва пиёз солиб қовурилади, помидор ёки томат солиб қизартирилади. Сўнгра картошка солиб, пича сув қуйилади, тузи меъёрига етказилади. Гўшт ва картошка юмшагач, таом пинган ҳисобланади.

Картошка жаркоп учун 400 г гўшт, 1 кг картошка, 2—3 бош пиёз, 150 г ёғ, 4 дона помидор ёки 2—3 ошқошиқ томат, таъбга кўра туз ва зираворлар; бетига сепиш учун ярим боғ кўк пиёз билан укроп ёки пегрушка керак бўлади.

Макарон жаркоп. Макарон қайнаб турган тузли сувда пиширилади, сўнгра совуқ сувда 2—3 марта ювиб, олиб қуйилади. Қозонда ёғ доғлаб, пиёз ва лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт қовурилгандан кейин помидор ёки томат қўшиб қовуриш яна 5—6 минут давом эттирилади. Сабзи сомон шаклида, картошка эса 3—4 бўлакка бўлиб тўғралади ва қозонга солиб бир неча марта аралаштирилади-да, тайёрлаб қуйилган макаронни солиб, ҳаммави қовурилади. Сўнгра қозонга озгина сув қўйиб туз ва зираворлар қўшиб, димлаб қуйилади. Таом суст оловда 15 минутча димлангач, пишади. Тайёр таомни ланганга солиб бетига кўк пиёз, кашнич сепиб дастурхонга тортилади.

Макарон жаркоп учун 1 кг макарон, 500 г гўшт, 200 г ёғ, 3—4 бош пиёз, 2—3 та сабзи, 300 г картошка, 3—4 дона помидор ёки 2—3 ошқошиқ томат солинади; туз, қалампир, дафна япроғи таъбга кўра солинади. Бетига сепиш учун ярим боғ кўк пиёз, кашнич ёки укроп кетади.

Беҳили жаркоп. Пишириш усули картошка жаркопникига ўхшаш, фақат картошка ўрнига нордон беҳи солинади, помидор қўшилмайди.

Барра жаркоп. Қўзи гўшти 8—10 бўлакка бўлинади, сариққа қовурилгач, сув қуйиб, димлаб қуйилади. Бошқа қозонда шолғом, сабзи ва картошка қайнатилади. Гўшт сабзавотлар билан бирга дастурхонга тортилади.

Барра жаркоп учун 1 кг барра гўшт (қўзи гўшти), 1 кг сабзавот, таъбга кўра туз, мурч, зиравор ва ошқўқлар керак бўлади.

ЖАРОҲАТ. Санчилган, кесилган, йиртилган, ҳайвонлар тишлаши, ўқ тегиши сабабли пайдо бўлган ва бошқа жароҳат хилларига ажратилади; киши жароҳатланганда суяклар, йирик қон томирлар, нервлар ҳам бир йўда шикастланиши мумкин.

Жароҳатнинг оғир-енгиллиги унинг жойига (бош, кўкрак ва қорин бўшлиқларининг жароҳатланиши аиниқса хавфли). Тўқималарнинг қай даража емирилганлиги жароҳатнинг нечоғлик ифлослангани ва жароҳатланиш вақтида қанчалик қон кетганлигига боғлиқдир. Киши шикастланганда жароҳат албатта ифлосланади (ундан кейин ҳам ифлосланиши мумкин). Шунинг учун уни биринчи марта боғлаётганда бу ишни тўғри ба-жариш жуда муҳим, чунки яранинг битиб кетиши кўпроқ шунга боғлиқдир. Имконият бўлса, шикастланган кишини қоқшолга қарши эмлаш ва жароҳатни даволаш учун энг яқин жойдаги медицина муассасасига му-рожаат қилиш керак.

Кишига қандай жароҳат етмасин, аввало, қон кетишини тўхтатиш ва кейин жароҳатни ифлосланишдан сақлайдиган боғлам қўйиш зарур. Стерил донадан асептик боғлам қўйиш маъқул. Бундай боғлам устига пахта ёпилиб уни маҳкам ушлаб туриши учун бинт билан ўраб боғлаб қўйилади. Боғлам қўйишда маълум қоидаларга амал қилиш керак: жароҳатни ювиш ярамайди, чунки унга йиринглатувчи микроблар тушиши мумкин. Агар жароҳатга ёғоч бўлак-лари, кийим парчалари, тупроқ ва бошқалар тушиб қолсагина (тушганда ҳам фақат унинг юзасида турган бўлса) уларни қўл билан олиб ташлаш мумкин. Фақат бунда жароҳатга қўл уриш, аиниқса ифлос қўлни текизиш ярамайди. Стерил материал, бинт бўлмаса, шикастланган одами даволаш муассасасига етказиб бор-гунга қадар жароҳатни, бир бўлак тоза газлама билан (уни олдин ис-сиқ дазмолда дазмоллаб олиб) ўраб қўйиш мумкин.

Уй шаронглирида боғлам қўйишдан олдин унга керакли ҳамма нарсаларни олдиндан тайёрлаб қўйиш зарур. Ердан берадиган киши боғлам қўйишдан аввал қўйлак енглирини тирсакдан юқорироқ шимариб қўйи-ши, тирноқларини олиб, қўлларни совунлаб ювиши ва тоза сочиққа ар-тиши, жадалликни талаб қиладиган ҳолларда эса қўлларини спирт билан артиб олиши керак. Жароҳатга сте-рил дока парчаси ёпиб қўйилади; водород пероксид ёки спирт (арақ, атир)га ҳўлланган пахта шарча билан жароҳат атрофидаги тери обдан тозаланади, бунда теридан ювил-иб чиқадиган ифлос жароҳатга тушмас-лиги учун терни жароҳатдан таш-қарига қараб артиш лозим. Шундан кейин жароҳатнинг ўзига тегмай, те-рига йод суртиб қўйилади. Агар ҳеч иложи бўлмаса, терига йод суртиш билан кифояланиш мумкин. Вақтин-ча қўйилган дока салфетка олиниб, жароҳатга бир неча қават стерил до-ка яхшилаб ёпилади. Пинцет бўлма-са, дока салфеткаларни бурчаклари-дан ушлаш керак. Салфеткаларни букланмайдиган, текис қилиб ёпиш

дозим. Дока устидан юпқароқ, аммо текис турадиган қилиб гигроскопик (яъни памни яхши тортадиган) пахта қўйилади (стерил пахта бўлса яна яхши), кейин боғлам устидан дока бишт билан ураб боғланади (*Бишт боғлаш* мақоласига қаранг). Бунда сотиладиган тайёр шахсий пакетдан фойдаланиш жуда қулай.

Боғламни алмаштиришда ҳам худди шу қондаларга рноя қилиш лозим. Қуриб, ёнишиб қолган боғламни жароҳатдан кўчириб олиш ярамайди, устки пахта қаватини олгач, кейин дока четини сал кўтариб, жароҳатга водород пероксид, риванол, калий перманганат, ош тузи эритмаси ёки илқ қайпаган сув қуйиш керак. Жароҳатга компрессе қозонини қўйиб бўлмайди.

Риванолни янги қайнатилган сувда эритиш лозим (1 стакан сувга 2 таблетка). Ош тузи эритмаси қуйидагича тайёрланади: қайнатилган тоза сувда (1 стакан) 2 чойқошиқ ош тузи эритилиб, пахта орқали сузиб ўтказилади ва сўнгра тоза сирли идишда қайнатилади (10—15 минут). Эритмаларни қайнаган сувда ювилаган ва қайнаб турган сув билан буланган тоза стаканларга қўйиб олиш мумкин.

Пинцет ва қайчиларни ишлатишдан аввал сирли идишда 10 минут қайнатиш керак. Шикастланган одам ҳушдан кетиши мумкин, шунинг учун ҳидлатишга новшадил спирт тайёр туриши керак.

Уй аптекасида (*Уй аптекаси* мақоласига қаранг) жароҳатни даволаш учун зарур нарсаларнинг ҳаммаси бўлиши лозим.

ЖЕЛАТКА. Кўкрак витечкали желатка (1-расм) ҳар хил фасондаги желаткалар бичиғига асос бўлиб, улар асосан зич тўқилган, юмшоқ газламалардан, замша ва чармдан тикилади.

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 41 см
4. Соннинг ярим айланаси — 48 см
5. Орқанинг белгача узунлиги — 38 см
6. Желатка узунлиги — 70 см
7. Елка кенглиги — 13 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 20,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $46:3+5=20,3$ см) узунликда чизиқ тушириб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Бел чизиғи. А нуқтадан пастга 38 см (орқанинг белгача узунлиги) ўлчаб, Г нуқта қўйилиб, Г нуқта-

дан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Желатка узунлиги. А нуқтадан пастга 70 см ўлчаб, Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Сон чизиғи. Г нуқтадан пастга 18 см ўлчаб (барча размерлар учун) Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

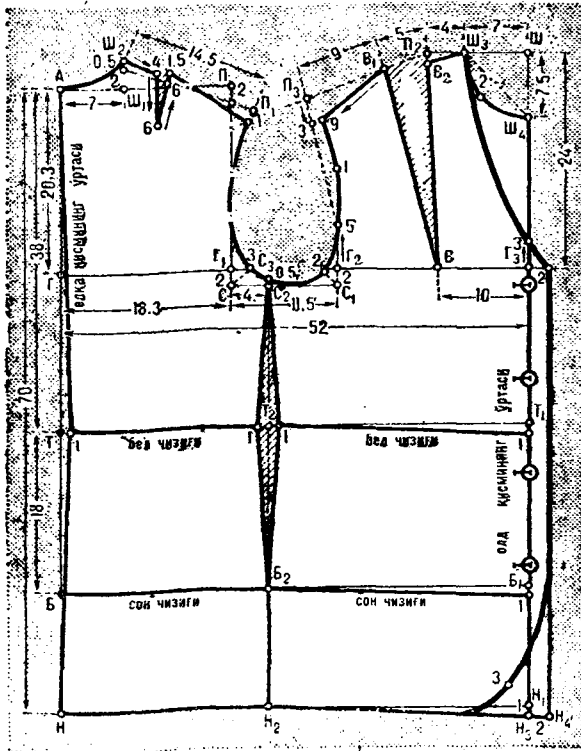
Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 18,3 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни $46:3+3=18,3$ см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига перпендикуляр чизиқ (тик чизиқ) чиқарилиб, унинг юқоридан горизонтал чизиқ билан кесилган нуқтаси П билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 11,5 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $46:4=11,5$ см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйилади.

Кўкрак чизиғи. Г нуқтадан ўнгга 52 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $46+6=52$ см) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилиб, Г₃ нуқтадан юқорига ихтиёрий узунликда, пастга эса этак чизиғи билан кесилгунча вертикал чизиқ чизилади. Вертикал чизиқнинг бел чизиғи билан кесилган нуқтаси Т₁ билан, сон чизиғи билан кесилган нуқтаси Б₁ билан, этак чизиғи билан кесилган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Желатка олдининг бадаллиги. Г₃ нуқтадан юқорига

1-расм. Кўкрак витечкали желатканинг андаза чизмаси.



24 см (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $46:2+1=24$ см) ўлчаб, Ш нуқтага қўйилади. Ш нуқтадан чапга ихтиёрини узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. Г₁ ва Г₂ нуқталардан пастга вертикал чизиклар 2 см узайтирилиб, С ҳамда С₁ нуқталар қўйилади ва бу нуқталар бир-бирига туташтирилади.

Ердამчи ён чизик. С нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, С₂ нуқтага қўйилиб, С₂ нуқтадан пастга тик чизик туширилади, сон чизиги билан кесишган нуқтаси эса Б₂ билан, этак чизиги билан кесишган нуқтаси Н₂ билан белгиланади.

Ердамчи елка ва ўмиз чизиги. ПГ₁ чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади.

Желатканинг орқа ярмини чизиш

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 7 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $18:3+1=7$ см) Ш₁ нуқтага қўйилади. Ш₁ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади ва 2 нуқтасидан юқорига 0.5 см ўлчаб, Ш₂ нуқтага қўйилади. Ш₂ нуқта А нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади.

Елка чизиги. Еқа ўмизидagi 2 нуқтасидан ўнгга елканинг қиялик

чизигидagi 2 нуқтаси орқали 14,5 см узунликда [елканинг кенглик ўлчовига 1.5 см қўшилади (витачканинг кенглиги), яъни $13+1,5=14,5$ см] чизик тортиб, учига П₁ ҳарфи қўйилади. Елка чизигидagi 2 нуқтаси билан П₁ нуқта оралигидagi чизик тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтаси еқа ўмизидagi Ш₂ нуқтага туташтирилади. П₁ нуқтадан пастга елка чизигига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилинган, 1 см ўлчаниб 1 рақами билан белгиланади. Ш₂ нуқтадан ўнгга елка чизиги бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади ва 4 нуқтасидан пастга 6 см узунликда тик чизик туширилиб, 6 рақами ёзилади. 4 нуқтасидан ўнгга елка чизиги бўйича 1,5 см ўлчаб (витачканинг кенглиги), 1,5 рақами қўйилади. Б нуқтадан юқорига 1.5 нуқтаси орқали 6 см узунликда чизик тортиб, яна 6 рақами қўйилади ва бу нуқта 1 нуқтасига туташтирилади.

Умиз чизиги. С нуқтадан бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб 3 см узунликда чизик чиқарилиб 3 нуқтага қўйилади. Ердамчи ён чизик С₂ нуқтадан юқорига 0.5 см (барча размерлар учун) узайтирилиб, С₃ нуқтага қўйилади. 1 нуқта С₃ нуқтага ПГ₁ чизигига уриниб, 3 нуқта орқали ўтадиган чизик ёрдамида туташтирилади, натижада ўмиз чизиги ҳосил бўлади.

Ен чок. Бел чизигидagi Т₂ нуқтадан чапга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ен чизик С₃, С₂ нуқталар ва бел чизигидagi 1 нуқтаси орқали

чизилади. Бел чизигидagi Б₂ нуқта Н₂ нуқтага туташтирилади.

Желатка орқасининг ўрта чизиги. Т нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 нуқтага қўйилади. А, 1, Б ва Н нуқталар чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Желатканинг олд ярмини чизиш

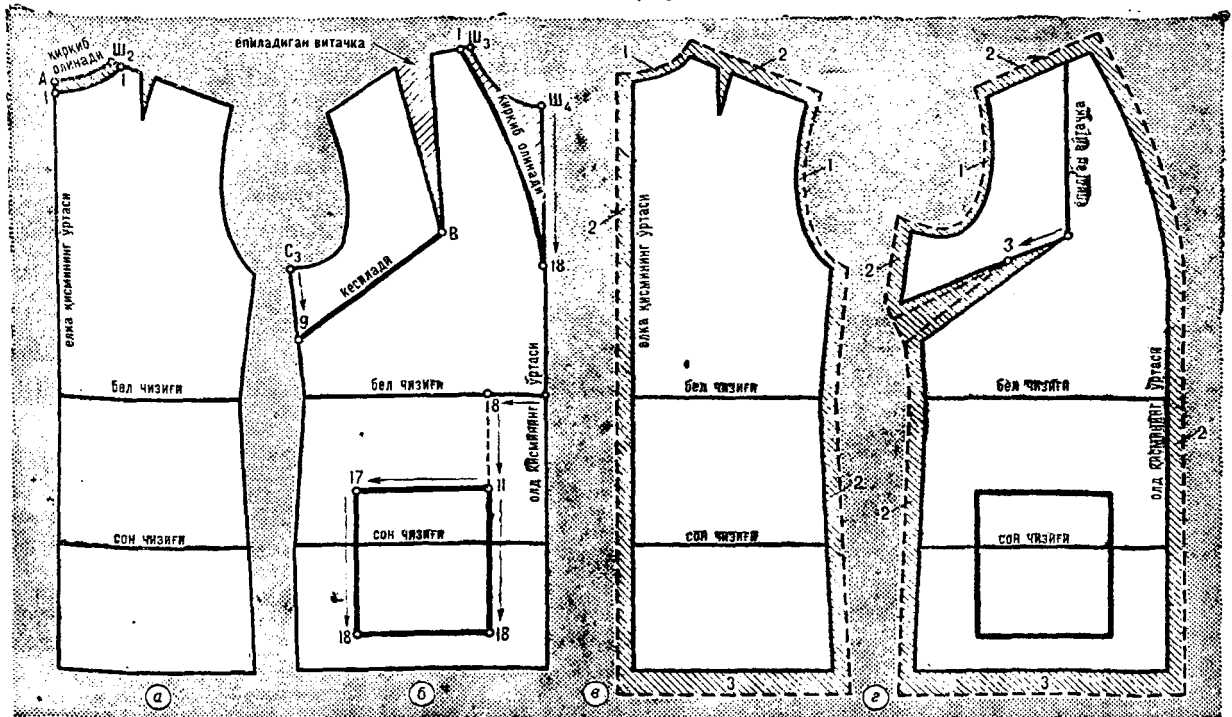
Еқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 7 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $18:3+1=7$ см), Ш₃ нуқтага қўйилади. Ш нуқтадан пастга 7,5 см ўлчаб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни $18:3+1,5=7,5$ см), Ш₄ нуқтага қўйилади. Ш₃ нуқта Ш₄ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади ва пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчанеди ва 2 рақами қўйилади. Ш₃, 2 ва Ш₄ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади, натижада олдинги еқа ўмизи ҳосил бўлади.

Ердамчи елка чизиги. Ш₃ нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, П₂ нуқтага қўйилади.

44—48-размерлар учун ёрдамчи чизикнинг узунлиги 4 см га, 50—56 ва бундан катта размерлар учун эса 5 см га тенг бўлади.

Елка витачкаси ва елканинг еқа ўмизидан витачкага кенглиги. Г₃ нуқтадан

2-расм. Кўкрак витачкаси ён чизикка кўчирилган желатканинг андаза чизмаси.



чапга 10 см ўлчаб (ёқа ўмизининг кенлигига елка ўмиздан витачкагача бўлган кенлик, қўшилади ва барча размерлар учун 1 см айрилади, яъни $7+4-1=10$ см), В нукта қўйилади. В нукта эса P_2 нуктага туташтирилади. Сўнгра P_2 нукта $П_1$ чизигидаги юқори бўлиш нуктасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. P_2 нуктадан чапга пунктир чизик бўйича 5 см (витачканинг кенлиги) ўлчаб (кўкракнинг ярим айлана ўлчовидан кўкрак остининг ярим айлана ўлчови айрилади, яъни $46-41=5$ см), B_1 нукта қўйилади.

B_1 нукта В нуктага туташтирилади. В нуктадан юқорига P_2 нукта томон B_1B чизигига тенг узунликда чизик чиқарилиб, чизик учига B_2 нукта қўйилади. Витачканинг иккала чизиги ўзаро тенг бўлади. B_2 нукта $Ш_3$ нуктага туташтирилади. Елка витачкасининг тахминий кенлиги кўрсатилган жадвал *Бишиш ва тикиш* мақоласида берилган.

Елканинг елка витачкасидан енг ўмизига чизик ва енг ўмизи. B_1 нуктадан чапга пунктир чизик бўйича 9 см ўлчаб [елканинг ўлчанган кенлигидан елканинг ёқа ўмиздан витачкагача кенлиги айрилади (4 см), яъни $13-4=9$ см], P_3 нукта қўйилади.

P_2 нуктадан юқорига 5 см узунликда тик чизик чиқарилиб, 5 рақам қўйилади. P_3 нукта 5 нуктасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади.

P_3 нуктадан пастга пунктир чизик бўйича 3 см ўлчаб, 3 рақам қўйилади, 3 нуктаси B_1 нуктага туташтирилади. B_1 нуктадан чапга 3 нуктаси йўналишида 9 см ўлчаб, 9 рақам қўйилади. 3 ва 5 нукталари орасидаги пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нукталари ўнгга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчанади ва 1 рақам қўйилади. Бурчакни қоқ ўртасидан бўлувчи C_1 нуктадан 2 см узунликда чизик чиқарилиб, 2 рақам қўйилади. 9 нуктаси ён чизикдаги C_2 нуктага 1,5 ва 2 нукталари орқали расмдагидек эгри чизик ёрдамида туташтирилади, натижада олдинги енг ўмизи ҳосил бўлади.

Ён чок тушадиган чизик. T_2 нуктадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақам қўйилади. C_3 нукта H_2 нуктага C_2 , 1 ва B_2 нукталари орқали туташтирилса, ён чок тушадиган чизик ҳосил бўлади.

Бел чизиги. T_1 нуктадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақам қўйилади. Бу нукта ён чизикдаги 1 нуктасига равои туташтирилади.

Сон чизиги. B_1 нуктадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақам қўйилади ва бу нукта B_2 нуктага равои туташтирилади.

Этак чизиги. H_1 нуктадан пастга вертикал чизик 1 см узайтирилиб, H_2 нукта қўйилади ва H_3 нукта H_2 нуктага туташтирилади.

Тугма қадаладиган қопқоқ ва ёқа ўмизи. G_3 нуктадан юқорига 3 см ўлчаб 3 нуктаси, ўнгга эса 2 см ўлчаб 2 нуктаси қўйилади.

Сўнгра H_3 нуктадан ўнгга 2 см ўлчаб, H_4 нукта қўйилади. Ўмиз ўйилладиган чизик ва тугма қадаладиган қопқоқ ҳақи $Ш_3$, 3, 2, H_4 нукталар орқали ўтиб H_3 нуктага туташади. H_4 нуктадан чиқиб бурчакни иккига бўлган чизик бўйича 3 см ўлчаб, 3 рақам қўйилади.

Топилган 3 нуктаси орқали барнинг пастки бурчани расмда кўрсатилганидек думалоқланади.

Эслатма. Агар соннинг ярим айланаси ўлчовига 2 см (барча размерлар учун) қўшилганда соннинг кенлиги андаза чизмасидан катта бўлиб кетса, желаткани бичганда унинг сон қисмини керагича кенгайтириш керак, яъни белнинг ўлчанган ярим айланасига 2 см (барча размерлар учун) қўшилгач, ҳосил бўлган рақам билан чизманинг шу қисми кенлигини ифодаловчи рақам орасидаги тафовутнинг $\frac{1}{2}$ қисми желатка олдинги андазасига, тафовутнинг $\frac{1}{4}$ қисми эса желатка орқасининг андазасига сон чизиги бўйича қўшилади.

Кўкрак витачкаси ён чизикка кўчирилган желатка (2-расм). Бу фасондаги желатканинг андазасини ҳосил қилиш учун желатка олди ва орқасининг асосий андазаларига (1-расм) фасоннинг чизиклари туширилади.

Желатканинг орқаси (2-расм, а). A нуктадан пастга, $Ш_2$ нуктадан эса ўнгга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилиб, бу нукталар бирбирига туташтирилади.

Желатканинг олди (2-расм, б). $Ш_3$ нуктадан чапга 1 см ўлчаб, 1 рақам, $Ш_4$ нуктадан пастга 18 см ўлчаб, 18 рақам қўйилади ва 1 нуктаси 18 нуктасига туташтирилади.

Елка витачкаси бекитилиб, C_2 нуктадан пастга 9 см ўлчаб, 9 рақам қўйилади ва 9 нуктаси В нуктага туташтирилади.

Чўнтак. Желатка олдининг ўрта чизигидан чапга бел чизиги бўйича 8 см ўлчаб, 8 рақам қўйилади ва 8 нуктасидан пастга 11 см ўлчаб, 11 рақам ёзилади. 11 нуктасидан чапга 17 см ва пастга 18 см ўлчаб, бу нукталар тегишлича 17 ва 18 рақамлари билан белгилалади. 17 нуктасидан пастга 18 см ўлчаб, 18 рақам қўйилади.

18 ва 18 нукталари ўзаро туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (2-расм, в, г). Желатканинг орқаси ўртасига чок тушадиган қилиб бичилади. Чок ҳақлари чизмада кўрсатилган. Витачкани тиканда бахянинг учи В нуктага 3 см етказилмайди.

ЖЕМ. Жем пишириш учун таркибда етарли миқдорда кислота ва желесимон констененция ҳосил қилиш учун етарли пектини бўлган мева ва резавор мевалар (олма, олхўри, беҳи ва бошқа мевалар) ишлатилгани маъқул.

Бошқа мевалардан фойдаланганда уларга олма, крижовник ва бошқа пектин моддасига бой мева ва резавор меваларнинг шарбати ёки пореси қўйиш тавсия этилади.

Смородина, клюква, крижовник каби резавор мевалар шакарни яхши шимиши учун пишириш олдида эзилади. Мевалар ва қиём худди мураббо учун тайёрлангандек тайёрланади.

Жем пишириш учун мева ёки резавор мевалар тоғора ёки қозонга солиниб, ичига шакар ёки қиём қўшилади ва тайёр бўлгунча, яъни кўпиги ўртага йиғилиб, мева бўлаклари эса ширани яхши шимиб, тиниқ бўлгунча қадар пиширилади. Шакарнинг юқори даражада қуюқлашиши микроблар яшашига йўл қўймайди. Шунинг учун ҳам жем узок вақт бузилмай сақланиши мумкин.

1 кг тозаланган қулупнай, малина, олхўри, олча ва шафтолига 1 кг, зардолу ўрик, тоғолча, олмага 1,2 кг, қора смородинага 1,5 кг шакар қўйилади.

ЖИГАР. Қўй, қорамол ва бузбқ жигаридан қуюқ ва яхна таомлар тайёрлаш мумкин.

Яхна жигар. Қўй ва мол жигарини парда ва ўт йўлларида тозалагандан кейин совуқ сувда ювиб, сувда қайнатилди. Шўрвасига пиёз, саримсоқ ҳамда ошкўклар солинади. Жигар ишгач, қозондан олиб совилади.

Жигарни бўлақларга бўлиб, липоччага солинади, устига туз ва туйилган қора мурч сепиб дастурхонга тортилади. Шўрваси истеъмол этилмайди.

Яхна жигар учун 1 кг жигар, 2 бош пиёз, 1 бош саримсоқ ва таъбга кўра туз, мурч ва ошкўклар керак бўлади.

Қовурма жигар. Жигарни парда ва ўт йўлларида тозалагандан кейин яхшилаб ювиб, катта-катта бўлақларга бўлиб тузланади. Сўнгра майда тўғралган пиёз билан ёнда 10—12 минут қовурилади. Жигар яхши қовурилгач, қозонга мурч, туз сепиб тувоғини ёпиб 10 минут димлаб пиширилади. Жигар тайёр бўлганлигини ўз вақтида аниқлаш муҳим аҳамиятга эга, чунки меъеридан ошиқ қовурилган жигар қотиб пишади. Кесиб кўрилган тайёр жигар қизғиш бўлмаслиги лозим. Қовурилган жигарни липоччага солиб, пиёз ҳамда помидор билан дастурхонга тортилади.

Қовурма жигар учун 500 г жигар, 100 г ёғ, 4—5 бош пиёз, 300 г янги узилган помидор, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Думба-жигар. Қўй жигари ва думба ёғи узунлиги 5 см, эни эса 4 см қилиб кесилади. Қозонга сув қўйиб, анвал думба, сўнгра жигар солиб пиширилади. Қозонга туз ва қалампир ҳам солинади. Таом тайёр бўлгач, думба ва жигар олиб сови-

тиладн-да, бир бўлак жигар, бир бўлак думба қилиб ликопчага солиб, яхна овқат сифатида дастурхонга тортилади. Думба-жигар салатлар билан истеъмол этилади.

Думба-жигар учун 300 г думба, 600 г жигар ва таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Жигар кабоб. Жигар 10—15 г ли қилиб тўғралди, майда туз ва ун аралашмасига булаб, сихга 5—6 бўлакдан териб чиқилади. Жигар кабоб чўгда пиширилади. Тайёр кабобни сихи билан ликонда бетига пиёз ва мурч сепиб дастурхонга тортилади.

Жигар кабоб учун 1 кг жигар (ёки 500 г жигар ва 500 г думба ёғ), 300 г пиёз, 200 г ун, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

ЖИЗЗА — қўй, қорамол ва бошқа ҳайвон ёғи эритилганда ҳосил бўладиган масаллиқ Жизза иссиқлигида туз ва пиёз қўшиб нон билан ейилади ёки бошқа таомларга, чунончи, хамирга солиб, жиззали нон (патир) ёпилади. Узоқроқ сақланган жизза ҳидланиб, могорлаб қолади. Жиззанинг тўқтутар ва шифобахш хусусияти ҳам бор. Халқ табобатида жизза ўрик, бодом ёки ёнғоқ мағзи билан бирга туйилиб, яра-чақани даволашда (малҳам сифатида) ҳам ишлатилади.

ЖИЗЗАЛИ НОН — хамирга жизза қўшиб тайёрланадиган нон тури (*Нон мақоласига* қаранг).

ЖИГИЛДОН ҚАЙНАШИ, зардақ айнаши — туш остининг анишайтгандек сезилиши; меъдадаги суюқлиқнинг қизилўнғачга отилиб қайтиб чиқиб, унинг шиллиқ пардасини таъсирлантириши туфайли рўй беради. Жигилдон қайнаши кўпинча меъда касалликларини (меъда яраси, гастрит ва бошқалар), жигар ёки ичак хасталикларининг белгиси бўлиб, одатда, парҳез бузилганда, дағал овқат ёки меъда ширасини кўп чиқарадиган таомлар (кўп гўшт ёки балиқ солиб, қуюқ қилиб пиширилган шўрвалар, доривор, тузланган нарсалар ва бошқалар) еганда пайдо бўлади. Соғлом одамларда эса овқатга кўп сирка, хрен, қалампир ёки хантал қўшиб ейилганда, кўп ичкилик ичиб ёки кўп чекилгандан кейин зарда қайнаши мумкин. Агар дом зарда қайнайверса врачга бориш керак.

ЖУЖА — етти ойликкача бўлган ёш товۇқ ва хўрозлар. Сўйилган жужалар савдога ярим тозаланган ва тозиланган ҳолда келтирилади; уларнинг семизлиги ва тозиланиш сифатига қараб икки категория (1- ва 2-) га бўлинади. Сўйилган товۇқнинг жуждан фарқи кўкрак суягининг тоғайсимон ўсимтаси борлигидир. Сўйилган жужалар терисс нафис ва юмошқ; оёқларида текис тангачалари, хўрозларникида эса, улардан ташқари, кизкина дўнғача ўхшаган ривожланмаган пихлари бўлади. Тўйимлилиги ва таъмининг сифати жи-

ҳатядан макиён жўжа билан жўжа-хўроз ўртасида ҳеч қандай фарқ йўқ.

Жўжалар асосан қуюқ (қовурилган жўжа, буғланган жўжа, димланган жўжа, ичига қийма солинган жўжа, табака жўжа, сихланган жўжа) ва яхна (устига сардак солинган жўжа, салатлар ичига қўшилган ва бошқалар) таом сифатида ишлатилади. Уларни тайёрлаб, ҳар хил соус ва гарнирлар билан тортиш мумкин. Жўжа шўрваси хушбўй ва ширали бўлмайди.

Жўжаларни қайнатиб, қовуриш ёки димлаш тахминан 25—30 минут давом этади. Тайёр жўжалар, агар улар жуда кичик бўлса бутунилича, кесмасдан, каттароқ бўлса бўлакларга бўлиб дастурхонга тортилади. Жўжаларни тилимлаш ва тозалаш усуллари ҳақида *Уй паррандаси* мақоласига қаранг.

Қовурма жўжа. Тозаланган жўжаларни тузлаб, сарийё ёки қиздирилган ёғда қизартириб олиб, сўнг духовкада яна пишгунча қовурилади. Тайёр жўжаларга қовураётганда ҳосил бўлган селидан қўйиб, петрушка кўки ва салат билан безалади.

Гарнирига картошка, кўкат ёки сабзавот ва мевалардан салатлар тайёрланади (*Салатлар* мақоласига қаранг).

Буғлама жўжа. Тозаланган жўжалар тозаланган, ювилган ва тўғралган илдизли кўкат ва пиёзлар билан қозонга солинади; қозоннинг $\frac{3}{4}$ қисмигача сув қўйиб, туз солинади ва қопқоғи ёпиқ ҳолда тахминан 30 минутча қайнатилади. Тайёр жўжалар бўлакларга бўлиниб, яна иситилади ва иситилган идишга бутун жўжага ўхшатиб териб чиқилади.

Гарнирига қайнатиб пиширилган гуруч ёки картошка берилди (яна *Табака* мақоласига қаранг).

З

ЗАЙТУН — зайтундошларга мансуб дарахт. Мевасининг юмошқ қисмида 55% гача, данагида 13% гача мой бор. СССРда зайтун дарахти Озарбайжон ССР, Туркменистон ССР ва ҚРМда ўстирилади. Энг яхши зайтунлар навининг меваси йприк бўлади, оғирлиги 15 г гача. Шакли чўзинчок, майда олхўрига ўхшаб кетади. Думбул меваларидан консерва қилинади, пишганлари эса (тўқ қизғиш ранглилари) тузланади. Зайтун меваси ўзига хос аччиқ таъмли бўлиб, шиша банкаларда сақланиши керак. Тузланган ёки сиркаланган зайтун тамадди сифатида ишлатилади ёки балиқ ва гўштдан тайёрлан-

ган таомларга қўшилади. Таом пишиб тайёр бўлиш олдидан солинади (узоқ вақт пиширилса, таъминини йўқотиши мумкин).

Зайтун тўғралган петрушка ва бир нечта лимон тилимлари солинган ўсимлик ёғида сақланса янада хушхўр бўлади.

ЗАЙТУН МОЙИ — *Ёғлар* мақоласига қаранг.

ЗАМАЗКА, дераза замазкаси. Замазкани ишлатишдан аввал (бир бўлак замазкани) қўл билан 5—10 минут ийлаб уни юмошқ, пластик, осон чўзиладиган ҳолга келтирилади. Замазка дераза кўзининг тирқишларига иштатель ёки пишчок билан суриб тўлдирилади. Бунда иштатель ёки пишчокни кўндалангига эмас, балки узунасига тортиш керак.

Замазкани уй шаронгида тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун 100 г майдаланган ва эланган қуруқ бўрни 1—2 ошқошиқ алифмой билан яхшилаб қорилади. Алифмой ўрнига хом зиғир ёғи ишлатиш ҳам мумкин, лекин бунда замазка тез қуриши учун рух ёки кўрғошнинг оқ бўёғи (белила) қўйиш керак. Замазкани ёпиқ идишда сақлаш тавсия этилади.

ЗАНГ (зангни кетказиш). Зангни кетказиш учун таркибида зангни эрита оладиган ва сувда яхши эрийдиган рангсиз ёки сал рангли туз ҳосил қиладиган кислотаси бўлган махсус препаратлар — порошоклар, пасталар, суюқликлар ишлатилади. Зангни кетказадиган порошок ва пасталар таркибига абразивлар ва ювувчи қўшилмалар кирди. Шунинг учун буюм сиртидаги зангдан ташқари бошқа кирлар ҳам кетади.

Ванна ва раковиналардаги занглари кетказиш учун «Кама-75», «Санитарный-1», «Гартарен» порошоклари, «Суржа» пастаси, «Санитарный-2» суюқ препарати ишлатилади. Бу моддалардан санитария-гигиена жиҳозларини дезинфекциялашда ҳам фойдаланилади. «Кама-75» порошокдан оз миқдорда олиб уни ҳўлланган латта ёки губкага сепиб ҳўлланган сиртга ишқалашади, сўнгра сув билан ювиб ташланади. Раковинани тозалаш учун 1 чойқошиқ препарат етарли. «Кама-75» порошогини ваннанинг сирига таъсир этмайди. «Гартарен» ёки «Санитарный-1» порошокларини зангланган сиртга 15—20 минут сепиб қўйиш керак. Кейин зангланган юзани губка ёки латта билан тозалаб, сув билан яхшилаб ювиб ташлаш керак. «Суржа» пастасини ишлатиш усули «Кама-75» порошогини ишлатиш усулига ўхшаш. «Гартарен», «Санитарный-1» порошогини ва «Суржа» пастасини ванналарни мунтазам тозалаб туриш учун тавсия этилмайди. «Санитарный-2» суюқ препаратни кирланган юзга суриб, чўтка билан ишқаб, кейин сув билан ювиш керак.

Зангланган пўлат буюмларни «Зангни кетказадиган автовосита»

«Автосредство для преобразования ржавчины») препараты билан тозалаш мумкин. Загларан предметнинг юзасини металл чўтка билан тозалаб, ёгини бензин билан йўқотиш керак. Кейин қилли чўтка билан металл юзга составни суртиш лозим. Составнинг тулиқ куриш мuddати 4—5 сутка, шундан кейин буюмни бўйаш керак. Бу ишларни бажариш пайтида резина қўлқоп кийиб, ҳимоя кўзойнаги тақиб олиш зарур. Препарат терига текканида сув билан яхшилаб юйиб ташлаш керак.

Кам ишлатиладиган металл буюмларни (масалан, конькини ёзда, велосипедни қишда) занглашдан асрайдиган ҳимоя мойи суриб сақлаш тавсия этилади. Бу мақсадда техник вазелин ёки парафин билан керосин аралашмасидан (30 г майдаланган шамни 0,1 л керосинда эритиб) фойдаланилади. Аралашмани қиздириш ярамайди. Майдаланган шам керосинда бутунлай эриб кетиши учун уни керосин солинган ёппиқ идишда 3—4 кун сақлаб қўйиш керак.

Идиш-товоқ, Доғларни кетказиш мақолалирига ҳам қараиш.

ЗАНЖАБИЛ — тропик ўсимликнинг қуриган илдизи. Хушбўй ҳидли ва мазали бўлиб, эфир мойига бой. Майдаланмаган занжабилнинг хушбўйи майдаланганига нисбатан узоқ сақланади. Кондитер маҳсулотлари ва баъзи овқатларга (пишиш олдидан) майдаланган ҳолда зиравор сифатида солинади.

ЗАРГАРЛИК БУЮМЛАРИ (асосан безак буюмлари) нодир металллар (олтин, кумуш, платина, палладий), шунингдек рангли металл қотишмалари (жез, мельхиор ва бошқалар) олтин, кумуш билан ҳаллаб, бадний ишлаб, кўпинча қимматбаҳо тошлар қадаб, эмаль билан қоплаб тайёрланади.

Заргарлик буюмларининг турлари: безак буюмлари — асосан нодир металллардан, кўпинча қимматбаҳо тошлар қадаб тайёрланадиган узук, нсирга, тўғнағич, билгаузук, медальон, турли-туман тақинчоқ ва шу кабилар;

кийим-кечақда ишлатиладиган буюмлари — кўйлакнинг енгига тақиладиган илма тугма (завонка), галстук қисқичи, турли тўғнағичлар, тугма, значок, майда занжир, аёлларнинг пардоз буюмлари (упадон, атир идишлари, сурмадон ва шу кабилар);

эсдалик буюмлари — кумуш, рангли металл қотишмаларидан ишланган ҳамда турли шакллар тасвирланган безак буюмлари, тақинчоқ, юбилей значоклари ва шу кабилар;

дастурхон буюмлари — кумуш ва рангли металл қотишмаларидан ишланган қошиқ, вилка, пичоқ, туздон, қанддон, қадаҳ, турли-туман идишлар.

Заргарлик буюмлари ўйиб, қолнп-лар ёрдамда зарб бериб, қолиплаб

қуйиб тайёрланади. қорайтиб нақшланади, қимматбаҳо тошлар билан безатилади, нафис бўлиши учун ҳалланади (пушти ранг, қизил, яшил, сарғиш олтин суви, оқартириб кумуш суви берилади), сайқалланади, мп-лий аънаналарда бадний ишлов берилади.

Заргарлик буюмлари пробаси. Заргарлик буюмлари соф нодир металллардан ишланмайди — чидамли қилиш, нафис ранг бериш учун бошқа металл қўйиш лозим. Масалан, олтин кумуш ва мис билан, баъзан палладий, кадмий, никель, рух билан, кумуш ва платина мис билан, палладий кумуш ва никель билан қўйиб қотишма ҳосил қилинади. Қотишма таркибидаги нодир металл ҳажми унинг пробасини белгилайди. Кўпчилик мамлакатларда проба белгилашнинг метр ўлчовлар системаси жорий этилган (СССРда 1927 йилдан). Қотишмадаги минг ҳиссадан қанча ҳиссаси нодир металл бўлса, шу унинг проба миқдори бўлади. 1927 йилгача Россияда мисқол (золотник) системаси мавжуд эди (96 мисқол-золотникдан иборат рус фунти асос қилиб олинган). АҚШ, Буюк Британия ва Швейцарияда қирот системаси қўланилади, 1000 проба шартли 24 қирот бирлигига тенг.

Жадвалда пробаларнинг фазаро қиёс кўрсатилган

Маҳсулот тури	Метр ўлчов системасида	Мисқол — золотник системасида	Қирот системасида
Олтин	375	—	9
«	500	—	—
«	583	56	14
«	750	72	18
«	958	92	—
Кумуш	750	—	—
«	800	—	—
«	875	84	—
«	916	88	—
«	925	—	—
«	990	—	—
Платина	950	—	—
Палладий	500	—	—
«	850	—	—

Эслатма: 1 қирот проба = 4 мисқол (золотник) проба = 41,666 метрик проба; 1 мисқол (золотник) проба = 10,4166 метрик проба.

Заргарлик буюмларни ва бошқа турли маҳсулотлар тайёрлашга руҳсат этилган нодир металлларнинг қотишмаси пробаси қонун билан белгиланган, уни давлат гарантиялайди, тайёрланган ҳар бир буюм назоратдан ўтказилади, проба миқдори кўрсатилиб, тамга босилади. Турли мамлакатларда назорат тамгаси турли шакл ва тасвирлар билан ифодаланади. СССРда у эмблема (беш қиррали юлдуз фонига ўроқ ва болга тасвири) ва уч рақамли метрик пробадан иборат.

583 пробали олтин қотишмаси кўп ишлатилади, унинг ранги турлича бўлиши мумкин; олтинга қўшилган рангли металлларнинг ранги ва миқдори қотишма рангига таъсир этади.

Масалан, 583 пробали олтин қотишмаси (унинг 58,3% олтин)да кумуш 36%, мис 5,7% ни ташкил этса, яшил рангда товланади; 18,3% кумуш, 23,4% мис бўлса, пушти рангда товланади; 8,3% кумуш, 33,4% мис бўлса, қизғиш бўлади. Бриллиант ишлатиб безак буюмлари тайёрлашда «оқ олтин» кенг қўлланилади: 583 пробали олтин қотишмасида кумуш 23,7—28,7%, палладий 13,0—18,0% ёки никель 17,0%, рух 8,7%, мис 16,0% ни ташкил қилади. 750 пробали олтин қотишмасида кумуш 7,0—15,0%, палладий 14,0% гача, никель 4,0% гача, рух 2,4% гача ёки никель 7,5—16,5% гача, рух 2,4% гача ёки никель 7,5—16,5% гача, рух 2,0—5,0% гача, мис 15,0% гача бўлади.

958 пробали олтин қотишмаси мустаҳкам эмас, шунинг учун у жуз-да кам ишлатилади. 375 пробали олтин қотишмасида олтин 37,5% ни, кумуш 10,0% ни, мис 48,7% ни, палладий 3,8% ни ташкил этади.

Энг кўп ишлатиладиган кумуш қотишмаси 875 пробали бўлиб, ундан безак буюмлари, дастурхон буюмлари тайёрланади. 916 пробали кумуш қотишмасидан (эмаль билан қопланиб) дастурхон буюмлари, 960 пробали кумуш қотишмасидан эса нафис заргарлик буюмлари тайёрлашда фойдаланилади. Платина ва палладий қотишмалари заргарликда кам ишлатилади.

Кумуш ва жез буюмларни занглашдан сақлаш, уларга чиройли тус бериш мақсадида электролитик усулда 999 пробали олтин ёки 999 пробали кумуш билан ҳалланади.

Қимматбаҳо ва безак тошлар. Заргарлик буюмларининг қиймати уларга берилган бадний ишлов билан бир қаторда уларга қадалган қимматбаҳо ва безак тошлари билан ҳам белгиланади. Тошлар шартли равишда қимматбаҳо, ярим қимматбаҳо, оддий безак тошларга ажратилади. Олмос, ёқут, зумрад, кўк ёқут, табиий гавҳар, александрит қимматбаҳо тошлар; аквамарин, аметист, берилл, феруза, гиацинт, тоғ хрустали, жадеит, морнон, опал, топаз, турмалин, хризоберилл, хризолит, хризопраз, циркон, цитрин, хромдионсид ва шунинг кабилар ярим қимматбаҳо тошлар; авантюрин, агат, малахит, кахрабо, маржон, лазурит, нефрит, родонит, сердолик, яшма ва бошқалар безак тошлари ҳисобланади.

Заргарликда табиий қимматбаҳо тошларнинг хоссаларига эга бўлган синтетик ёқут, кўк ёқут, александрит каби тошлар кўп ишлатилади. Маълум ҳарорат ва кучли босим остида тайёрланадиган сунъий қимматбаҳо тошлар безак буюмларда кўп ишлатилади. Заргарликда табиий ва сунъий қимматбаҳо тошларни қирра ҳосил қилиб, бадний ишлаш муҳим аҳамиятга эга; бу уларнинг қиймати-ни оширади, бадний ишлов бериб, уларнинг айрим табиий нуқсонлари-

га барҳам берилади, сержило қилинади.

Заргарлик буюмларни асраш. Безак буюмлари нам тегиб доғланиб қолмаслиги учун улар ечилганда юмшоқ мато — қуруқ фланель билан яхшилаб артилмоғи керак. Турли хўжалик ва рўзгор ишлари билан шуғулланаётганда безак буюмлари шикастланмаслиги учун уларни ечиб қўйиш лозим. Айниқса ҳалланган заргарлик буюмлари ташқи таъсирда тез шикастланади. Қосметика билан шуғулланаётганда (пардоз пайтларида), айниқса симоб ва олтиншугурт тузлари ишлатилган кремлардан фойдаланаётганда эҳтиёт бўлиш лозим (улар заргарлик буюмларида доғ ҳосил қилади). Под ҳам олтин ва кумушда доғ ҳосил қилади. Заргарлик буюмларини қуруқ хонада қутичаларда сақлаш лозим.

Заргарлик буюмлари хиралашса (ярқирамай қўйса) юмшоқ тиш чўткаси билан ярим стакан сувга 1 чойқошиқ новшадил спирти солинган эритмада ишқалаб ювиш керак. Кейин тоза илқ сувга чайилади, фланель билан яхшилаб артилади. Ҳалланган буюмларни тозалашда чўтка ишлатилмагани маъқул — қирилади. Гавҳар, феруза, малахит, қаҳрабонамни ёқтирмайди, уларни сув, умуман, намдан сақлаш лозим. Тош қадда безатилган буюмлар қирланганда сув билан аралаштирилган совунли этил спирти (1:1) да тез ювилади; қаҳрабона фланель (мат) билан артилади, бошқа тошлар эса этил спирти билан қурилади. Йирик буюмлар (қошиқ, пичок, вилака кабилар)ни «Ювелирная» пастаси билан тозалаш керак. Қаттиқ доғ ҳосил бўлган заргарлик буюмларини, асосан заргарлик устахонасига бериб тозалаттириш лозим.

ЗАҲАРЛАНИШ — организмга заҳарли моддалар тушиб қолиши натижасида келиб чиқадиغان касаллик ҳолати. Кишининг заҳарланганига гўмон туғилса, дарҳол врач чақириб ёки беморни энг яқин жойдаги давлолат муассасасига жўнатиш зарур. Врач етиб келгунга қадар кўрсатиладиган биринчи ёрдам (қандай моддадан заҳарланишидан қатъи назар), асосан, организмдан заҳарни имкони борича тезроқ чиқариб ташлаш, агар иложи бўлмаса, лоақал уни зарарсизлантдиришдан иборатдир. Меъдани ювиш кўп ҳолларда заҳарни чиқариб ташлашнинг энг яқин наф берадиган усулидир. Бунда беморга бирдан бир неча стакан сув ичирилади ва оғзига бармоқ тиқиб қўстирилади.

Кислоталар ва ўювчи ишқорлардан заҳарланиш. Белгилари: лаб, оғиз шиллиқ пардасининг қаттиқ оғриши ва куйиши, овқат ютганда оғриқ пайдо бўлиб, қон аралаш қайт қилиниши. Кислоталар (сирка, сульфат, хлорид, нитрат кислоталар ва бошқалар)дан заҳарланишда тез ёрдам етиб келгунга қадар

меъдани узоқ вақт (бир неча литр сув билан) ювиш керак. Сувга бир оз ишқор қўйиш (1 стакан сувга 1 чойқошиқ магнезия) лозим. Меъдани қайнаган оддий совуқ сувда ювиб, беморни сунъий йўл билан қўстириш ҳам мумкин. Бемор ҳушидан кетаёзган ёки бутунлай ҳушдан кетган бўлса, уни қўстириб бўлмайди.

Ишқорлар (новшадил спиртшчёлук — поташли ишқор) билан заҳарланишда меъдани кислота қўшилган сув билан ($\frac{1}{2}$ стакан сувга 1 г лимон кислота ёки 1 стакан сувга 1 ошқошиқ 3 процентли сирка кислота) ювиш лозим. Биринчи ёрдам кўрсатиб бўлинган, беморга муз бўлақлари юттириш, совуқ қаймоқ ёки совуқ сутни чойқошиқда ичириш, хом туҳум, бўлак-бўлак сариёғ юттириш керак; кўкрагига ва тўш остига музли халта, қўл ва оёқларига эса грелкалар қўйилади.

Овқатдан заҳарланиш — ёскириб қолган (айниб қолган) озиқ-овқат маҳсулотлари (гўшт, колбаса, балиқ, консерва, сир ва бошқалар) ҳамда заҳарли замбуруғлардан заҳарланишидир. Белгилари: қоринда оғриқ туриб, қайт қилиш, ич суриши, бош оғриши ва айлланиши, дармон қуриши ва оғир ҳолларда беморнинг ҳушдан кетиши. Бунда дарҳол врачга мурожаат қилиш зарур.

Алкоголдан заҳарланиш. Белгилари: дастлаб киши безовталади, юзи қизариб кетади, оғиздан алкоголь ҳиди келиб туради, кейин алаҳсираб, юзи оппоқ оқаради ва ҳушдан кетади. Бунда беморга оқиста новшадил спирти ҳидлатиш керак. Меъдаси ювилган, грелкалар қўйиб, иссиқ қилиб ўраш, кўп-кўп аччиқ, иссиқ чой ичириш зарур.

Наркотик ва ухлатувчи моддалар (морфин, пантопон, люминал, нембутал ва бошқалар)дан заҳарланиш. Белгилари: мудроқ босиб, бош айланади, қулоқ шангилайди, бемор тиришади, қайт қилади, томир уриши-секинлашиб, занфлашиб қолади, талвасага тушади. Бунда меъдаси ювилган, беморни ухлатмай юришга мажбур қилиш (қўлдан ушлаб хонада айлантдириб юриш), галма-гал иссиқ сувли ваннага солиб, кейин бошидан совуқ сув қуйиш, беморни иситиш, баданини уқалаш, зарур бўлса *сунъий нафас олдириш* керак.

Углерод (II)-оксид (исгази) ва ёритиш газидан заҳарланишда беморнинг боши оғриб, айланади, қулоқлари шангилайди, дармони қуриб, ҳансирайди; шунингдек, томир уриши сусаяди, кўнгли айниб, қайт қилади; оғир ҳолларда талвасага тушади ва ҳушдан кетади. Беморни тоза ҳавога олиб чиқиб (ёки кўтариб чиқиб), новшадил спирт ҳидлатиш, сунъий нафас олдириш, баданини уқалаш, грелкалар қўйиш ва унга тетиклантирадиган ичимликлар (чай, кофе) бериш зарур.

Маргимуш (мишьяк)дан заҳарланишда киши тинмай қусади ва ичи кетади, бу эса талваса тутиши ва қўл-оёқларнинг кўкаришига олиб келади. Бунда меъдани ювиш ва тез медицина ёрдамини чақириб зарур.

Саноат заҳарларидан заҳарланиш. Бундай заҳарларга техника мақсадларида ишлатиладиган кўпгина препарат ва суюқликлар (масала, антифриз) кирди. Антифриздан заҳарланиш жуда хавфли, чунки унинг бир қултуми ҳам одамни ўлдириши мумкин. Бунда заҳарланиш белгилари тезда билинмай 6—8 соатдан кейин намоён бўлади: дармон қуриб, кўнгли айниши, қайт қилиш билан бошланиб, алаҳсираш, кўзга ҳар хил нарсалар кўриниши, қулоққа турли товушлар эшитилиши, талваса тутиши ва беморнинг ҳушдан кетиши билан тугалланади.

Ичкиликка ружу қилган одамлар баъзан арақ ўрнига денатурат ва таркибида спирт бўладиган бошқа моддаларни ичишади. Бу жуда хавфли. Денатуратга ўхшаган саноат суюқликларида сивуш мойлари, таъмин ва ҳиди этил спиртга ўхшайдиган метил спирт сингари зарарли аралашмалар бор. Метил спиртнинг бир қултуми ҳам кейинчалик қўрув нервнинг атрофияга учраб, кишининг умрбод кўр бўлиб қолишига олиб келса, унинг 30—100 гн одамни ўлдиради.

Қишлоқ хўжалигида ҳар хил металлларнинг тузлари, минерал ўғитлар ишлатилади. Химикатлар, айниқса таркибида калий бўладиган химикатлар заҳарли эканлигини назарда тутиш керак. Махсус инструкцияга риоя қилмай туриб, улар билан ишлаш мумкин эмас.

Саноат заҳарларидан заҳарланишнинг барча ҳолларида ҳам бемор меъдасини ювиб, клизма қилиш ва дарҳол врач чақириб зарур.

Инсектицидлар — зараркунанда ҳашаротларга қарши курашда ишлатиладиган заҳарли моддалар (тиофос, хлорофос ва бошқалар)дан заҳарланиш. Ҳашаротларга қарши курашда заҳарли моддаларни пульверизатор ёки пилесосдан пуркалиши сабабли ҳаво шу заҳарларнинг буғлари билан тўйиниб қолади ва улар нафас йўллари, кўз, оғиз ҳамда терининг шиллиқ пардаларига осонгина тушади. Шунинг учун улардан фойдаланишда инструкцияга қатъий амал қилиш зарур. Заҳар терига тушгудек бўлса, яра пайдо қилиши мумкин; кўз шиллиқ пардаларининг шикастланиши эса оғир кўз касалликлари ҳамда қисман кўрмаликка олиб келади.

Тиофос ёки хлорофос буғларидан заҳарланишда кишининг боши оғриб, айланади, мушакларида оғриқ пайдо бўлади, иштаҳаси йўқолади. Бу аломатлар бир неча кундан кейин босилиб қолиши мумкин, лекин заҳар

буғларнинг концентрацияси катта бўлса, марказий нерв системаси ҳам шикастланади.

ЗИРА — кўп йиллик хушбўй зирavor ўсимлик. Зира уруғи таркибидаги эфир мойи таомларга хушбўй таъм беради. Ўзбек пазандалигида гўшт тузлашда, «қаз» ва бошқа овқатлар тайёрлашда кенг фойдаланилади.

ЗИФИР ЁҒИ — *Еглар* мақоласига қаранг.

ЗООКУМАРИН (в а р ф а р и н) — ҳидсиз оқ кристалл порошок. Кемирувчиларга қарши курашишда ишлатилади. 1% ли порошок ҳолида чиқарилади, захарлангирилган хўрак ҳолида қўлланилади. Зоокумариннинг қуруқ хўрагини тайёрлаш учун 10 г препарат 200 г оқ булка нон ёки бўтқа ҳамда 10 г ўсимлик ёғига яхшилаб қорилди. Кейин кемирувчи чиқадиган жойга уюм-уюм қилиб қўйилади. Хўрак 4—5 кун давомда кемирувчилар ейдиган жойга қўйиб турилади. Зоокумарин захарли; уни озиқ-овқат маҳсулотларидан алоҳида, болалар тегмайдиган жойда сақлаш керак. *Шунингдек, Кемирувчилар, Дератизация* мақолаларига ҳам қаранг.

ЗОТИЛЖАМ, ўлка яллиғланиши — *Пневмония* мақоласига қаранг.

ЗОҒОРА — маккажўхори унидан тайёрланадиган нон тури. Эланган унга хамиртуруш, баъзан қирилган ошқоқоқ, пиез аралаштириб, хамир қорилди. Хамир ошғач, тахминан 250—300 г лик зувалалар узилди ва чети 1 см, ўртаси 3—4 см қилиб нон ясалади (баъзан ўртаси кўрсаткич бармоқ билан бир марта чакилади). Урвоқ учун буғдой уни ишлатилади. Зоғора тандирга ёпиб пиширилади.

Зоғора учун 1 кг маккажўхори уни, 2 стакан сув, 25 г хамиртуруш, 20 г ошқоқоқ, 2 чойқошиқ туз; урвоқ учун 1 стакан буғдой уни керак бўлади.

ЗУВАЛА — нон ва хамир таомлар тайёрлаш учун қориб пишитилган ёки оширма хамирдан узиб олинган бўлак. Зуваланинг катта-кичиклиги тайёрланадиган таом хилга боғлиқ. Масалан, манти хамири учун зуваланинг ҳажми ёнроқ катталигида тайёрланса, оби-нон учун пиёладек, ошхамирники эса кеса катталигида тайёрланади.

И

ИДИШ ҚУРИТИЛАДИГАН МОС-ЛАМАЛАР. Стол устига қўйиладиган, деворга ўрнатиладиган, бир қисми стол устида туриб, бир қисми деворга ўрнатиладиган хиллари бор. Тўғри бурчак ёки учбурчак шакли

сават (корзинка)га ўхшатиб зангламайдиган пўлат симлардан тайёрланган хили кенг тарқалган. Идишлар ювилгандан кейин қайноқ сувда чайилгач, унга қўйилади (сув қанча қайноқ бўлса, идиш шунча тез қурийд). Бундай мосламалар уй бекаларига қулай бўлиб, артиш учун ишлатиладиган сочқиларни тежайди, идишлар яхши қурийд.

ИДИШ-ТОВОҚ металл, сопол, чинни, шиша, пластмассадан тайёрланади. Металл идишларнинг алюминий, пўлат, жез, чўян, мис ва бошқа металл ва қотишмалардан ишланадиган турлари бор.

Алюминий идишлар штамповка қилиб, қуйиб тайёрланади. Штамповка қилиб тайёрланадиган алюминий идишлар ишлатилишига қараб ҳар хил оғирликда бўлади: енгиллари тагининг қалинлиги 1,5 мм, ўртачалари — 2 мм, оғирлари — 2,5 мм бўлади. Қалин қилиб қуйилган алюминий идишлар (това, кастрюль, қозон ва шу кабилар), асосан ёғ доғлаб, масаллиқни қовуришга, қуюқ таомлар пиширишга мўлжалланган. Алюминий идишлар кумушимон хира сирлаб, силлиқлаб, жилолаб, хромлаб, бўймай ёки ҳар хил рангларга бўяб сирлаб ишланади. Алюминий идиш-товоқлар иссиққа чидамли (658°C да эрийди) бўлади, ҳароратнинг тез ўзгариши таъсир кўрсатмайди, бундай идишларда таомнинг ранги, ҳиди, таъми бузилмайди, шўр, органик кислоталарга бой масаллиқларни қовуриб ёки қайнатиб пиширавериш мумкин. Лекин овқатни 2 суткадан ортиқ сақлаб бўлмайди. Тузланган карам, шўр бодринг кабиларни алюминий идишларда сақлаш мумкин эмас, туз, кислота, ишқордан тез айниди. Янги алюминий идишни ҳайвон ёки ўсимлик мойи суртнб қайнатиб ташлаб, кейин фойдаланиш керак.

Полировка қилинмаган алюминий ва ҳар қандай металл идишларни тозалаш учун «Блеск», «Металлоблеск», «Пемоксоль», «Чистоль» порошоклари бор. Алюминий идишлар «Бытовая», «Восточная», «Скайдра», «Универсальная-2» пасталари билан ҳам тозаланади. Алюминий идишларни ишқорли препаратлар (масалан, кальциация қилинган сода, «Посудомой», «Светлый» препаратлари) билан ювиб-тозаламаслик керак, шунингдек қаттиқ порошоклар, металл чўткалар билан ҳам тозалаб, бўлмайди. Ишқор ва кислоталар таъсирда қорайган жойларини сиркага намланган пахта билан ишқаб артиш керак, кейин қайноқ сув билан ювиб, қуришти лозим.

Пўлат идишлар, эмаллаб, рухлаб, қалай билан оқартиб ишланади. Эмалланган пўлат идишларга органик кислоталар, туз, совуқ, ишқор таъсир этмайди, тез ювилади, овқат тайёрлашдан ташқари, озиқ-овқат маҳсулотларини узоқ вақт сақлашга ҳам ярайди. Лекин қуюқ та-

омларни, айниқса бўтқа, палов каби таомларни бундай идишларда тайёрламаслик керак, ҳарорат тез ўзгариши оқибатида эмали тез кўчиб кетади. Алюминий идишларни тозалашда қўлланиладиган препаратлар эмалланган пўлат идишларни тозалашда ҳам фойдаланилади.

Рухланган пўлат идишларда сув, керосин кабиларни сақлаш мумкин, лекин таом тайёрлашга ярамайди, уларда сув қайнатиш ҳам мумкин эмас (кир ювиш учунгина сув қайнатса бўлади), озиқ-овқат маҳсулотларини консервлаташ ҳам мумкин эмас (руҳ қатлами туз, қислоталардан тез бузилади). Рухланган идишларни «Чистоль», «Кама-75» препаратлари билан тозалаш керак, майдаланган бўрни мовут билан ишқаб тозаласа ҳам бўлади. Қалайлаб оқартирилган пўлат идишларда ҳам ишқор билан қилиш учун сув қайнатмаслик керак, қалай қатлами юмшоқ бўлгани учун бундай идишларни қаттиқ порошоклар билан ҳам тозалаш мумкин эмас.

Зангламайдиган пўлатдан тайёрланган идишлар суюқ таомлар тайёрлашга мос, уларда таомларни узоқ сақлаш ҳам мумкин.

Жез (мис ва руҳ қотишмаси) идишлар сув қайнатиш ва ширинликлар (мураббо ва шунинг кабилар) тайёрлашга мос. Бундай идишлар алюминий ва эмалланган идишларга нисбатан чидамли бўлади.

Одатда рўзғорда кам ишлатиладиган жез идишлар вақт ўтиши билан қораяди, занглай бошлайди, чунки органик кислоталар, мой, сут ва бошқа кўпгина масаллиқлар унга салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун бундай идишлар фақат сув билан қайнатиладиган таомлар тайёрлашда ишлатилиши керак. Ширинликларни сақлашга ҳам ярамайди. Жез идишлар «Асидол» суюқ препаратни, «Ювелирная-2» пастаси, шунингдек «Полимет» препаратни билан тозаланади.

Чўян идишлар асосан қовуриш, димлаш учун ишлатилади. Чўян идишлар қора чўян тарзида, шунингдек, бир томони ёки иккала томони шиша-эмаль билан қоплаб ишланади. Қора чўян идишлар мўрт бўлади, сирти нотекис бўлганидан яхши артилмаса, қуригилмаса занглайди. Чўяндаги темир тузи витаминларни нобуд қилади. Эмалланган чўян идишлар органик кислота, туз, ишқорга чидамли бўлади. Чўян қозон серёғ таомлар, айниқса қуюқ таомлар тайёрлашга яхши. Узоқ вақтлар ёғ қандирилавериб, бундай қозонлар ҳар қандай суюқ таомлар тайёрлашга ҳам мослашиб қолади. Чўян қозонда мош, ловняли таомларни узоқ сақлаб бўлмайди. Чўян идишларнинг эмали сириб кўчганда уларни таом тайёрлашда бошқа ишлатмаслик керак. Эмалланган чўян идишлар ҳам эмалланган пўлат идишларни тозалашда ишлатиладиган препаратлар билан тозаланади.

Мельхнор (мис билан никель қотишмаси) ва нейзильбер (мис, никель, рух қотишмаси) идишлар асосан дастурхон устига қўйилади. Бу қотишмалар мустақкам бўлиб, ташқи томонидан кумуш, никель билан, ичкари томондан қалайлаб, никеллаб оқартирилади. Тозалаш учун «Полимет», «Ювелирная-2» пасталари, «Аметист» эмульсияси ишлатилади. Тез-тез ишлатилиб турганда бундай идишларни ҳар 7—10 кунда совунли сувда 1 л сувга 1 чойқошиқ новшадил спирт қўшиб ювилади. Намдан қорайган жойлари илиқ сирка билан ювилади, кейин тоза сувга чайқалади (*Кумуш буюмларни тозалаш мақоласига ҳам қараиң*). Тозаланган бўр билан совун (бараварига) қўшиб, ярқиратиш мумкин (совун сувда эритилиб, бўр қўшиб хамир ҳолига келгунча қорилади).

Чинни идишлар икки турга бўлинади: нафис чинни (фарфор) ва дағал чинни (фаянс). Нафис чинни лимон ва сирка кислоталарига чидамли, юпқа сирланган бўлади, қаттиқ (қиринмайди), жараңглайди, асосан оқ, баъзан рангли сирланади. Дағал чинни қалин, сирланган, нафис чиннига нисбатан анчагина чидамсиз (тез синувчан), нисбатан енгил, йирик идишларга (масалан, катта коса, гулдон, сут ва ёғ солинадиган идишлар, қанддон ва шунинг каби-лар)га қулай. Чинни идишлар «Пемоксол», «Чистоль», «Блеск» порошоклари, «Восточная», «Скайдра», «Универсальная», «Юра» пасталари билан тозаланади. Ювиб туриш учун эса «Посудомой», «Светлый», «Коду» порошоклари, «Вильва», «Средство для мытья посуды», «Жемчуг» суюқ препаратлари ишлатилади.

Сопол идиш-товоқлар ичи сирланган бўлади, озик-овқат маҳсулотларини сақлашда ва уларни истеъмол қилишда кўп ишлатилади. Пиёла, коса, товоқ, кўза, хурма, хум ва шунинг каби идишлар Урта Осиёда жуда кенг тарқалган, улар қайноқ сувда ювилиб (баъзан совун ишлатиб) тозаланаверади.

Шиша идишлар икки усулда: чўян ёки пўлат қолиплар ёрдамида пресслаб ва пуфлаб тайёрланади. Пуфлаб тайёрланган шиша идишлар юпқа, нафис бўлади, тиниқ, баъзан рангли ишланади. Прессланган шиша идишлар қалин, рангсиз, рангли, камроқ микдорда биллурдан ишланади. Сув, чой, вино ва турли ичимликлар ичиладиган стакан, қадаҳлар, салат, қанд солинадиган турли идишлар, вазалар шишадан ишланади. Оловга чидамли махус шишадан ишланган идишлар овқат пиширишда фойдаланилади. Лекин фойдаланаётганда эҳтиёт бўлиш керак: қизиган пайтда совуқ сувга тегмаслиги, совуқ, нам жойга қўйилмаслиги, идиш совиб турганда эса тўсатдан қайноқ сув солинмаслиги лозим. Олов устига

металл сетка қўйиб, устидан шиша идиш қўйилгани маъқул. Шиша идишларни ювишда кўм ишлатмаслик керак, металл чўткалардан ҳам фойдаланиб бўлмайди, уларни илиқ сувда ювиш керак. Ҳароратни кескин ўзгартмай аста-секин иситиб ёки совитиб ювиш лозим (ундан фойдаланаётганда ҳам шу қоидага риоя қилмоқ керак). Оғзи тор идишлар ичинини майдаланган қоғоз, пахта кабиларни ташлаб, сув солиб чайқаш, тозалашда «Вильва», «Жемчуг», «Посудомой», «Светлый» препаратларидан фойдаланиш керак. Идиш ювладиган суюқ препаратлар ҳам бор.

Хрусталь идишларни қайноқ сувда ювиб бўлмайди — хиралашади. Илиқ, ҳатто совуқ сувда ювган яхши. *Шиша буюмларни тозалаш мақоласига ҳам қараиң*.

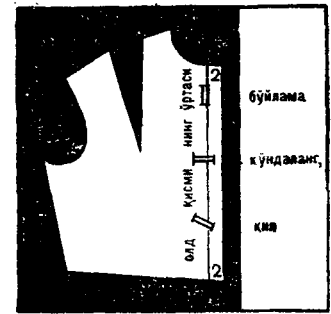
Пластмасса идиш-товоқлар чинни ва сопол идишларга нисбатан анча чидамли бўлиб, осон ювилади. Пластмасса идишлардан совуқ таомлар, озик-овқат маҳсулотларини қисқа муддат сақлашда фойдаланган маъқул. Бундай идишларни тозалаш учун «Комета» пастаси, «Жемчуг», «Вильва», «Сосенка» каби суюқ препаратлар мавжуд. Нам латта ёки чўткага порошок ёки паста ташлаб, сувга ботириб олинган идиш артилади, кейин тоза сув билан ювилади. Суюқ препаратлар билан латта ёки губка ҳўлланиб, идиш артилади, ишқаланади, 15—20 минутдан кейин сув билан ювилади.

ИДИШ-ТОВОҚ ЮВИШ МАШИНАСИ. Полда ва столда турадиган идиш ювиш машиналари мавжуд. Идишлар иссиқ сувни сачратиб турадиган махус асбоб билан ювилади. Полда турадиган «Радуга» машинасида ювиш, чайиш ва қуритиш ишлари программа қўрилмаси бўйича автоматик тарзда амалга оширилади. Идиш ювиш машинасининг асосий маълумотлари жадвалда берилган.

Техник маълумотлар	«Радуга»	«Страуме-2»
1 ювиш цикли учун сарфланадиган сув, л	9—10	10—12
Ювиш вақти, минут	20	8—10
Қуввати, кВт	1	—
электр иситкичисида электр иситкичисида	0,18	0,23
Улчамлари, мм	900x540x600	510x500x585
Массаси, кг	56	23
Бир вақтнинг ўзига солинадиган буюмлар сони:		
коса ёки тарелкалар, дона	18	12
пиёла ва чашкалар, дона	14	4
пичоқ ва вилкалар, комплекслари	6	4

ИЗМА, петля (тугма солинадиган тешик)ларнинг кийимдаги ўрни, катта-кичиклиги, барининг, четига яқин узоқлиги ва ораларидаги масофа кийимнинг танланган фасони, тугма-

нинг йирик-майдалиги ҳамда қалин-юпқалигига боғлиқ. Барча турдаги измаларнинг узунлиги (безак учун ишлатиладиган тугмалар бундан мустасно) тугманинг диаметрига қалинлиги (тахминан 0,3 см) қўшилганига тенг. Изма ўрнини белгилашдан олдин кийимнинг фасонига қараб, унинг бар четидан қанчалик ичкарида жойланишини ёки кийим олдининг ўрта чизигини аниқлаб олиш (1-расм).



1-расм. Бўйлама (тик), қўндаванг ва қия қилиб тикиладиган измалар.

сўнгра кийимнинг ўнг томонидан изма ўрнини белгилаш (чизиш) лозим.

Тасмадан тикиладиган изма (2-расм), асосан, аёлларнинг ички кийимида ишлатилади. У қўйидагича тикилади: газламадан бўйламасига 2,5—3 см кенликда тасма кесиб олинади. Тасма бўйига икки бухланади, қирқилган четларини ички томонига 0,5 см қайриб тепчиб чиқилади. Тасманинг ҳар иккала чети бахяланади. Қанча изма керак бўлса, тасма шунча бўлакка қирқилади ва икки буклаб изма қилинади. Изманинг бурчаги қўлда ёки машинада тикилади. Тайёр изма кийимнинг четига ўнг томонидан қўйиб кўкланади. Устидан камбар тасма (адигча ўкшатиб) тепчиб чиқилади ва тасма четидан 0,7 см қочириб бахяланади. Кейин тасма буюмнинг тескари томонига қайриб чиқурилади ва бир ёки икки қатор бахя солиб машинада тикилади.

Чети йўрмаладиган изма (3-расм) аёллар, эркаклар, болалар кийимларининг ҳамма турлари, эркаклар қўйлагини ва бошқаларда ишлатилади. Бундай изма қўлда (чапдан ўнгга йўрма қавиқ солиб) ёки махус мосламаси бўлган машинада йўрмалади. Қўлда йўрмалган изма кўрсаткич бармоқ устида ётиши лозим, тешик четига гир айлантириб ип ётқизиш, сўнгра йўрма қавиқ солиб тикиш (йўрмаш) керак. Қавиқлар тешик бўлиши ва эич жойланиши лозим. Изманинг ҳар икки учини (бешини ва охирини) чапиб маҳкамлаш керак. Бунинг учун изма учидан тугма ипни йўналтириб, яъни гоҳ юқорига, гоҳ пастга 2—3 марта ип ўтказилиб, бу иплар пастдан юқорисигача ип билан ўраб (чирмаб) чиқилади.

Руликдан қилинадиган петлялар. Рулик учун эни 2,5—3 см келадиган қия тасма кесиб олинади. Тасманинг камбар ёки сербар бўлиши газламанинг қалин-юпқалигига боғлиқ. Қия тасма ўнг томонини ичга қаратиб, бўйига икки букланади, букилган тахидан 0,3—0,5 см ташлаб машинада тикилади. Руликнинг бир учини кенгроқ, яъни воронкасимон қилиб тикиш ва воронканинг ортиқчасини кесиб ташлаш керак, шунда руликни ағдариш осон бўлади. Тасманинг бахяланган четигаги ортиқча газламани бор бўйича қолдириш лозим, чуқри рулик ағдарилгандан кейин шу ортиқча газлама рулик ичини тўлдириб туради.

Руликни илди нина ёрдамида ағдарилади (4-расм, а). Бу қуйидагидан иборат: нинадан ўтказилган, учини тўғналган икки қават ип воронкага бириктирилади, нина рулик ичидан тешикли томонини билан ўтказилади. Руликдан қилинадиган петлянинг ҳар бирини кийимга алоҳида-алоҳида тикиш мумкин. Бунинг учун рулик чок ҳақи ташлаб, тугма সিғадиган катталикда тенг қисмларга қирқилади. Ҳар қайси бўлакдан петля ясалиб, петлялар кийимнинг ўнг томонига кўклаб чиқилади. Кейин петлялар устидан узун тасма ётқизиб, 0,7 см ичкаридан машинада тикилади; тасма кийимнинг тескари томонига қайрилиб, четидан машинада тикиб ўтилади ёки қўлда кўринмайдиган қавиқ солиб тикилади. Баъзан рулик айрим қисмларга қирқилмайди, бунда унинг иккала учини кийимга тикиб, қолган қисмини илгак чизиги бўйича тугма катталигида ҳар жой-ҳар жойдан бириктириб чиқилади (4-расм, б).

Петляларни илгак чизиги бўйича тепчиб чиқиш ҳам мумкин, петлялар учига газламанинг ортиб қолган чети қайрилиб қопланади ва илгак чизиги бўйича (4-расм, в) кўрсатилганидек, машинада тикилади.

Майда осма петлялар (5-расм) майда тугмалар учун ва илмоқчаларнинг металл петлялари ўрнида ишлатилади. Бундай петлялар қуйидагича ҳосил қилинади: кийимнинг устки (ўнг) томонидан нина билан у ёқ-бу ёққа илиб олиб бир неча қаватини устма-уст ётқизиш керак, бу петля тугма сиғадиган катталикда бўлади. Кейин бу иплар тутамига бор бўйича ип ўралади (чирмаланади) ёки асосий газлама рангидаги илак ип билан йўрмаб чиқилади. Ипнинг учини газламага бекитилади.

Четига мағиз солинадиган изма одатда аёллар ва болалар кийимида ишлатилади. Бундай изманинг рамкалари кийимнинг устки (ўнг) томонида, олдинги ўрта чизикдан 0,3 см нарида бўлади. Рамкалар белгилангандан сўнг бардан қарама-қарши томонга ёки чизик йўналишида иккита параллел ҳамда перпендикуляр чизик чизилади, петлянинг узунлиги (бўйи) шу тарзда белгиланади.

Рамканинг узунлиги (бўйи) тугманинг диаметрига 0,3 см қўшилганига, кенлиги (эни) эса 0,6—0,8 см га тенг. Рамканинг эни кийимнинг қай вақтда ва қандай мақсадда кийилиши ҳамда газламанинг қалин-юпқалиги ва хусусиятларига қараб белгиланади. Изманинг четига асосий газламадан танда ипни йўналишида кесиб олинган битта ёки иккита мағиз тугмадан танда мағиз безак сифатида бошқа хил материалдан, чармдан бўлиши ҳам мумкин.

Иккита мағизли изма қуйидагича ҳосил қилинади: белгиланган рамкадан юқори ва паст (6-расм, а) да кўрсатилганидек, рамканинг ярим энига тенг келадиган узунликда спирма қавиқ солинади (кейинчалик бу қавиқ орада қолиб кетади). Изманинг ҳар бир рамкаси учун газламадан бўйламасига иккита тасма кесиб олинади. Ҳар бир тасманинг узунлиги (танда ипни йўналишида) изманинг 2 см қўшилган узунлигига, эни эса (арқоқ ипни йўналишида) 3 см га тенг бўлиши керак. Тасмалар тескарисини ички томонда қолдириб бўйига икки букланади, дазмолланади. Сўнгра тасма тахнини кийимнинг ўнг томонига қўйиб, қўшимча равишда белгиланган чизик бўйича тепчиб чиқилади (6-расм, б). Тасманинг қирқилган чети изманинг асосий рамкасига қаратилган бўлади. Кийимнинг тескари томонидан тасма дастлаб, асосий рамканинг устки чизиги бўйича, кейин остиги чизиги бўйича тикиш, изманинг бир бурчагига етгач, орқага қайтиш керак. Рамканинг ён чизиклари кейин тикилади. Шундан сўнг рамканинг ўртаси учларига 0,5—0,7 см етказмасдан тилинади, бурчаклари эса бахяга 0,1 см етказмасдан (6-расм, в) расмда кўрсатилганидек кертिलाди, натижада учбурчак шаклидаги кесик ҳосил бўлади, шундай қилинганда бурчакдаги газлама ситилмайди. Рамка кесигининг четлари илак ип билан йўрмаб чиқилади. Сўнгра тасма кесик орқали ағдарилади (6-расм, г), изманинг четлари текисланади, кўк солиб тикилади, мағизлар крест шаклида қавиқ солиб ўзаро бириктирилади (6-расм, д), учбурчак шаклида кертилган жойлар тескари томондан мағизга қўлда ёки машинада тикиб бириктирилади (6-расм, е).

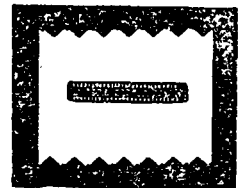
Измалар тескари томондан дазмолланади, мағизларнинг учлари текис қилиб кесилади; сўнгра борт ости измаси тўғрисида тилинади, кесикнинг четлари ички томонга буклилади ва кўринмайдиган қавиқ солиб мағизга тикилади, бунда нинага кийимнинг газламаси илиниб кетмаслиги керак.

Бир мағизли изма қуйидагича ҳосил қилинади: газламадан танда ипни йўналишида тасма кесиб олинади; унинг узунлиги изма рамкасининг 2 см қўшилган узунлигига, эни эса (арқоқ ипни йўналишида) 5—6 см га

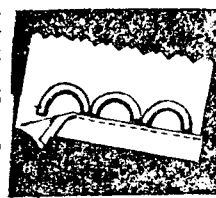
тенг. Кийимнинг ўнг томонидан изма рамкаси устига (6-расм, ж) тасма ўнг томони билан қўйилади; тасманинг ўртаси рамка ўртасига тўғри келтирилгач, четидан кийимга тепчиб тикилади (6-расм, з), сўнгра машинада бахяланади, бахя қавиқнинг тепасидан ёки пастидан ўтиши керак. Агар рамкалар ораси яқин бўлса, барча рамкалар учун битта тасма кесиб олинади, бунда тасма рамканинг бошидан охиригача етиб туриши, эни 5—6 см га тенг бўлиши лозим. Тасма кийимнинг ўнг томонидан барча рамкалар бўйича тикиб чиқилади; сўнгра тасма измалар орасидан кесилади, рамка кийимнинг тескари томонидан (учларига 0,5—0,7 см етказмасдан) тилинади, учлари учбурчак шаклида кертिलाди (6-расм, в га қаранг). Рамканинг четлари илак ип билан йўрмаб чиқилади, сўнгра тасма мағиз рамканинг кесиги орқали ағдарилади, изманинг четлари текислангач, чоклар рамкадан нариги томонга қайрилади, кийимнинг ўнг томонига мағиз чиқарилади. Ҳар бир мағизнинг кенлиги белгиланган рамканинг яримига тенг бўлиши лозим. Мағизнинг учлари йўрмаб, сўнгра тескари томон-



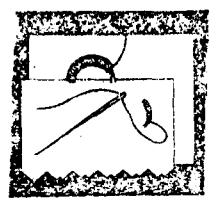
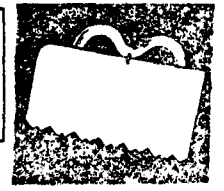
2-расм.



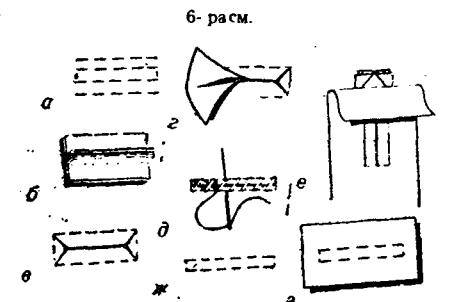
3-расм.



4-расм (а, б, в).



5-расм.



6-расм.

дан ўзаро бириктирилади, мағизнинг ўзи эса ўнг томондан крест шаклида қавиқ солиб ўзаро туташтирилади. Учбурчак шаклида кертилган жойлар тескари томондан мағизга қўлда ёки машинада бириктирилади. Измалар тескари томондан дазмолланади. Мағизлар учининг орткичаси кесиб ташланади; борт ости измаси тўғрисида тилинади; кесикнинг четлари ички томонга қайрилади ва кўринмайдиган кавиқ солиб мағизга тикилади, бунда ниннага кийимнинг газламаси илинмаслиги керак.

ИЛВАСИНЛАР, овланадиган ёввойи парранда ва ҳайвонлар — овланадиган ёввойи қушлар (каклик, қарқур, бедана, фоз, ўрдак, лойхўрак ва бошқалар) ва ёввойи ҳайвонлар (товушқон, архар ва бошқалар). Гўшти истеъмол қилинади.

Овланадиган қушлар гўшти пархезли маҳсулотдир. Уйда боқиладиган, асраладиган паррандалар гўштининг рангининг тўқлиги ҳамда тигиз структураси, оқсилга бойлиги, ёғсизлиги, ўзига хос мазаси ва хушбўйлиги билан фарқ қилади. Модасининг гўшти майинроқ ва юмшоқ. Хўрози, кўпинча, ёрқин тусли ва йирик бўлади. Қари қушлар гўшти қуруқ ва қаттиқ. Қушнинг нимталанмаган танаси эзилмаган, пат-парлари текис ва тоза бўлиши керак. Бўғиқ тусли ва кул ранг тумшўқли, яшилроқ тери, моғорланган, ёқимсиз ҳидли қушлар гўштини овқатга ишлатиш ярамайди.

Парранда кўпинча қовурилади, баъзан димланади ёки турли соуслар билан қизартириб (печкада) пиширилади. Одатда, овланадиган қушлар гўшти ёғсиз бўлгани учун ёғга қовурилади. Яхна ва қовурилган парранда гўштининг тайёрланган таом ва газак (закуска)ларга майонез қўшиб мева ва сабзавотлардан қилинган турли маринадлар билан дастурхонга тортилади. Лаҳм яхна бўлаклари салатга қўшилади. Қушлардан шўрва (*Шўрвалар* мақоласига қаранг) тайёрлаш ҳам мумкин (Қушлар танасини тозалаш ва бўлиш ҳақида *Уй паррандаси* мақоласига қаранг).

Овланадиган ёввойи ҳайвонларнинг танаси худди уй ҳайвонлариники (қуён, қўй ва бошқалар)га ўхшаб ниматаланади. Ҳайвонлар гўшти пиширишдан олдин зираланса, мазаси яна ҳам ширин бўлади.

ИЛГАК ВА ТУГМАЛАР. Кийим ёки ашёнинг вазифаси, турига қараб унда тугма, кнопка (шиқ-шиқ тугма), илмоқ (оддий ва турли фасонларда) тўқа, ҳалқа, «молия», богич (камарча) каби илгаклар ишлатилиши мумкин. Айрим кийим ва ашёларда илгаклар (кнопка, илмоқ, тугма ва шўкабилар) кўзга ташланмайдиган қилиб қадалади. Бундай илгакларнинг илинадиган ҳалқалари кийим ёки ашёнинг остки қисми — астаридан ишланади. Масалан, яширин тугмалар ўтказиладиган тешиklar матодан қи-

линган лента ва тасмага ишланади, у кийимнинг астар томонига тикиб чиқилади, баъзан бундай тугмалар учун матодан витачка қилиниши ҳам мумкин.

Тугмалар (1-расм). Тугма қадаладиган жойини белгилаш учун кийим ёки ашёнинг тугма қадаладиган жойи олдин йўрмаб тайёрланган изма (тугма тешиги)га тўғрилаб ўлчанади, тугма кийим ёки ашё четидан чиқиб турмайдиган қилиб қадалади. Тугмани қадашда фойдаланиладиган ип мато рангида ёки унга мувофиқ рангда бўлмоғи керак. Ип 20- ёки 30-номерли бўлгани маъқул. Агар ип ингичкалик қилса, у икки қават қилинади.

Тугма қадаётганда ипни қаттиқ тортиб тикмаслик керак, чунки тугма билан мато ўртасидаги ип устидан яна айлантириб ип ўралади, акс ҳолда тугма матога ёпишиб, тугмани ўтказиш ноқулайлашади, қаттиқ тугмаланганда кийим ёки ашё бужмаяди

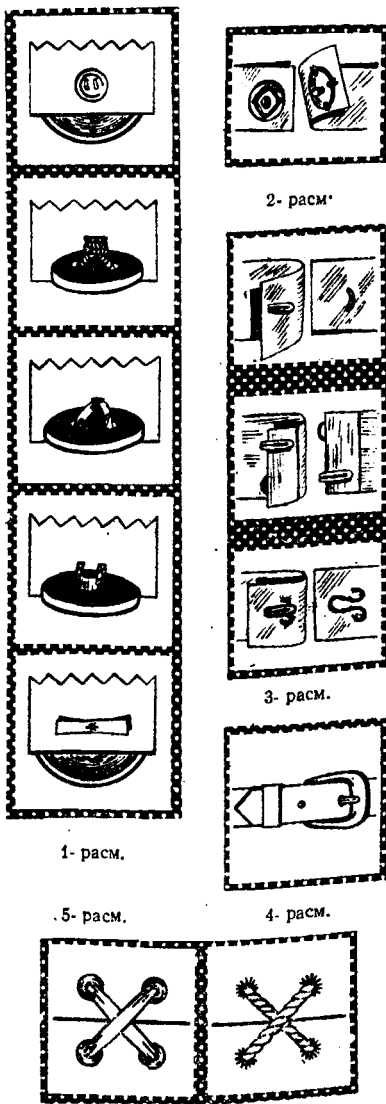
ҳам. Кийим ёки ашё матоси қанча қалин бўлса, тугма шунча салқин бўлиши — орадаги ип узунроқ қолдирилиши лозим.

Тугма одатда икки қават матога қадалади, лекин баъзан бир қават матога ҳам қадашга тўғри келади (масалан, астарсиз пальтода). Бундай пайтларда астар томондан мато парчаси, тасма ёки кичик тугма ишлатилади. Тешиги ўртасида бўлмай, тешик ўрнига орқа томонида металлдан ҳалқа ишланган ёки орқаси бўрттирилиб, шу ерда тешик ишланган айрим тугмаларга у қадаладиган матодан камарча ёки лента қирқилиб, тешигидан ўтказилади, шу камарча ёки лента кийимга тикилади. Мўйнадан тикилган кийимларга тугма қадаётганда мўйна жуни халақит бермаслиги учун юпқа қоғоз қўйиб тугма қадалади, қоғоз кейин йиртиб олинади.

Кнопка илгаклар (2-расм). Қадаб тикилган жой кийим ёки ашёда кўзга хунук кўринмаслиги, яхши жипслашиши учун кнопкалар икки қават матога тикилади. Бунинг учун мато четидан тасмасимон астар қўйиб тикиш, кнопканинг пастки ва устки қисмлари текис жипслашишини таъминлаш учун кнопкалар бир меъёрда текис ўрнатилиши керак (олдин кнопканинг остки қисми, кейин устки қисмлари қадалади).

Илмоқ илгаклар (3-расм). Илмоқларнинг оддий, шим илмоғи, турли фасонлардаги турлари бор. Илмоқлар очилиб кетвермаслиги учун бирининг ҳалқаси чап томонда, иккинчисиники эса ўнг томонда тикилгани маъқул (масалан, юбканинг юқори белбоғ қисмида). Илмоқ ва унинг ҳалқаси мустаҳкам бўлмоғи учун уларни икки қават матога қадаб тикиш лозим. Бунинг учун қадаладиган жой аниқ белгиланиб тешилади, илмоқнинг ҳалқага тикиладиган қисми сиртга чиқарилади, орқада қолган қисми тешигига камарча ёки тасма ўтказилиб, матога тикилади. Илмоқ уч жойиндан — тешиклари ва илинадиган қисми тагидан тикилади, фойдаланиладиган ип 20-, 30-номерли, матонинг рангида бўлиши керак. Илмоқнинг металл ҳалқаси бўртиб кўзга хунук кўринмаслиги учун илинадиган қисмига қолдирилиб, қолган қисми матога текис тақаб тикиб чиқилади. Устидан тасма тикилади (расмга қаранг). Шим илмоғи қадаётганда орқа қисмидан мато тасма, камарча ўтказилиб шимнинг камар қисми астарига тикилади, илмоқнинг илинадиган қисми чиқазилиб, юқори ва пастки икки тешигидан тикилади.

«Молия» илгаклар. «Молия»ни кийим, ашёга қийпайтирмай тўғри тикиш керак. Тикаётганда «молия» таранг тортиб турилади, лекин кийим матоси қаттиқ тортилмаслиги лозим. «Молия» тикишга мўлжалланган кесикнинг икки ёни



1-расм.

2-расм.

3-расм.

5-расм.

4-расм.

1,5—3 см чамаси орқага қайрилади, кўклар чиқилади, дазмоланади (у энсиз тасма тарзида «молния»ни қоплаб туриши керак). Кейин «молния» кўклар чиқилади, унинг лентаси 0,5—1 см ичкарига киритиб бахялаб тикилади. «Молния» ўрнатилган кесикнинг орқага қайириб тасмасимон қилиб тикилган чет «молния» тасмаси рангини тўсиб туриши, лекин унинг очиб-ёпилишига халақит бермаслиги керак. «Молния» агар кесик чўнтакка тикилса, чўнтакнинг узунлиги билан «молния» узунлиги тенг бўлмоғи керак. Бунда «молния» узунлигига тенг қилиб кесик тайёрланади, икки ёнида астарлик мато тасмаси тикилади, сўнг «молния» бахялаб тикилади. «Молния» агар рангли, жи-лоли лентага ишланган бўлса, унинг рангидан безак мақсадида фойдалан-са бўлади; икки ёнида озгина қолди-риб тикилган лента чиройли кўри-нади.

Тўқали илгаклар (4-расм). Тўқалар металл, пластмассадан тайёрланади, баъзан чарм, мато билан қоплаб тикилади. Чарм, сунъий чарм, матолардан камар тайёрланиб, бир учига тўқа тикилади (қўлда ёки машинада), уни пистон билан ҳам му-тақамлаш мумкин (камарнинг теска-ри томондаги учини тешикли пистон-лар ўрнатилади, камар қалин чарм-дан бўлса, тешиб қўйса ҳам бўлади. Баъзан юпка сунъий чарм ва мато камарларда тўқа ўрнига илмоқ, кно-палар ҳам ишлатилади).

Пистонли илгаклар (5-расм). Оёқ кийимларида, баъзан спорт типидagi куртка, кўйлақларда пистон илгаклар ишлатилади. Пистон тешигига махсус тўқилган ип (шнур) ўтказиб боғланади (пистон ишлат-май, шнур ўрнини тешиб йўрмаб чиқ-са ҳам бўлади).

ИНГАЛЯЦИЯ — дори моддаларни нафас йўлларига киритиш методи; жуда майда (зарра) қилиб пуркала-диган қаттиқ, суюқ ва газсимон дори моддалардан нафас олишга асослан-ган. Табиий ингаляция (денгиз бўйи курортлари, игнабаргли ўрмонлар, тоғлар ва бошқа ерларда) ва сунъий ингаляция (ҳар хил аппаратлар ёрда-мида) тури мавжуд. Ингаляцияда дори эритмаси ёки порошок аэрозол ҳолига, яъни майда-майда зарралар ҳавода муаллақ турадиган ҳолга кел-тирилади. Натнжада дорининг нафас йўллари шиллиқ пардаси ва ўпка альвеолалари билан тегишиб туради-ган юзаси катталашади ҳамда унинг кимёвий ва биологик активлиги куч-аяди.

Ингаляция бурун, ҳалқум, то-моқ, кекирдак, бронхлар ва ўпка ка-салликларини даволаш ва уларнинг сддини олиш учун қўлланилади.

Ҳар хил системадаги ингалятор-лар ишлаб чиқарилади: уларнинг тар-киби ва ишлатилиш усули қўшиб бе-риладиган инструкцияларида кўрса-тилган бўлади.

Томоқ қуриб туриши билан кеча-диган хроник бронхит, ларингит ва трахеит касалликларида дори эритма-лари ва мойларини врач тавсияси би-лан уй шароитида буғ билан ингаля-ция қилиш мумкин. Бунинг учун кастрюлькадан фойдаланиш қулай. Кастрюлькага 4—5 стакан сув қуйиб иситилади ва унга дорининг сув, спирт ёки мойдаги эритмалари қўши-лади. Масалан, 5—10 томчи йод на-стойкаси ёки 5 томчи новшадил спирт, 1—2 қошиқ майдаланган эвкалипт барги, прессланган игнабарг экстрак-ти брикетининг бўлаги, 10—15 томчи ментол ёки камфора спирти, 1/2 ёки 1 чойқошиқ ментол, тимол, қарагай, эвкалипт, арпабодиён (анис) мойи ёки бошқа мой қўшиш мумкин. Унга, шунингдек, 1 чой қошиқ саримсоқ ёки пиёз суви қўшса ҳам бўлади. Бунинг учун саримсоқ ёки пиёзни қирғичда қириб, сувни 3 қават дока орқали си-қиб олинади. Пишиқ қозғандан ўрал-ган воронкани, кенг томони билан кастрюлька устига қоплаб (бошга чойшаб ёки сочиқ ёпиб) воронканинг тор қисмидан дори аралаш буғ 1—3 минут давомида кунига 1—2 маҳал нафасга олиб турилади (3 кун даво-мида). Сочиқ ёки чойшабини бошга ёпиб олиб, воронкасиз ҳам кастрюль-ка устида буғ билан нафас олиш мумкин. Юрак-қон томирлар система-си касалликларида, сил ва ўпка ял-тилганганда ингаляция қилиб бўл-майди.

ИНСЕКТИЦИДЛАР — зарарли ҳа-шаротларга қарши курашишда ишла-тиладиган кимёвий модда. *Аэрозо-лар, дуст, суюқлиқ, қалам, таблетка* ва эмульсия ҳолида чиқарилади. Ин-сектицидларни ишлатишда ҳар бир препарат упакковасида кўрсатилган эҳтиёт чораларига қатъий риоя қилиш талаб этилади. *Буралар, Қандала, Пашша, Томорқа деҳқончилиги, Бог ва Суварак* мақоалаларига ҳам қа-ранг.

ИНСУЛЬТ — миёда қон айланиши-нинг тўсатдан бузилиши; миёга қон қуйилиши ёки миё томирларига тромб текилиб қолиши (тромбоз) натижаси-да рўй беради. Миёга қон қуйилган-да бемор тўсатдан йиқилиб, ҳуш-дан кетади. Томирлар тромбозинда эса қон айланиши бирмунча секинлик би-лан бузилади ва бунда киши баъзан ҳушдан кетмайди. Инсультда касал-ликнинг 5—7-кунига бориб, кўпинча бемор танасининг ўнг ёки чап ярми фалажланади. Унг томон фалажлан-са, аксари нутқ ҳам бузилади.

Беморни ечинтириб дарҳол ўринга қаравотнинг бош томонини юқори-роқ кўтариб ётқизиш керак; мутлақ тинч шароит яратиш ва тезда врач чақи-риш зарур. Беморни яхши парварниш қилиш лозим. Инсультда беморни миокард инфарктидаги каби парва-риш қилинади (*Миокард инфаркти* мақоаласига қаранг).

ИНФАРКТ — *Миокард инфаркти* ма-қоаласига қаранг.

ИНФЕКЦИОН КАСАЛЛИК КЎЗГА-ТУВЧИЛАРИНИ ТАШИБ ЮРИШ — амалий жиҳатдан соғлом ҳисобланган кишилар организмда инфекциян ка-салликлар кўзгатувчилари (бактерия-лар, вируслар ва бошқалар)нинг сақ-ланиб қолиши ҳамда уларнинг ташқи муҳитга чиқиб туриши. Бирор инфек-цион касаллик билан оғриб ўтган ёки тузалш давридаги кишилар ҳам ка-саллик кўзгатувчиларини ташиб юри-ши мумкин. Касаллик кўзгатувчи микроорганизмларнинг чиқиб туриш муддати ҳар хил бўлиши мумкин; бирор инфекциян касаллик билан оғ-риб ўтган кишиларнинг ҳаммаси одатда бир печа ой мобайнида шу касаллик микробларини ташиб юра-ди. Лекин микроорганизмларни узоқ ёки хроник равишда ташиб юриш ҳо-дисаси фақат касаллик билан оғриб ўтган одамлардагина кузатилиши мумкин.

Инфекцион касалликлар кўзга-тувчиларини ташиб юриш атрофдаги-лар учун эпидемиологик жиҳатдан хавфлидир, чунки бундай кишилар кўпинча инфекциян касалликларни юқтирувчи ва тарқатувчи манба бў-лади. Шу сабабдан, СССР да инфек-цион касалликлар билан оғриб ўтган кишиларнинг ҳаммаси ўша касаллик кўзгатувчисини ташиб юриш-юрмас-лиги қайта-қайта текшириб кўрилга-нидан кейингина ишга рухсат этила-ди. Инфекцион ичак касалликлари билан оғриб ўтган кишиларни эса ҳисобга олиб бориш ва вақт-вақтида бактернологик текширувдан ўтказиб туриш жорий қилинган. Озиқ-овқат корхоналари ва сув таъминоти систе-масининг ходимлари, болалар муас-сасалари ҳамда даволаш муассасала-ри ходимлари соғлигининг аҳолидан қатъи назар, белгиланган му-датларда мунтазам текширувдан ўт-казилиб, инфекциян касалликлар кўз-гатувчиларини ташиб юриш-юрмас-лиги аниқланади. Агар касаллик кўз-гатувчиларини ташиб юрвчи киши топилса, у ишдан четлатилиб, алоҳи-да даволанади. Микроорганизмларни ташиб юриш, шунингдек уни ташиб юрвчи кишининг ўзига ҳам хавфли-дир, чунки ноқулай шароитлар таъ-сирида (оғир касалликни бошдан ке-чириш, қаттиқ чарчаш, совқотиш на-тижасида) организм зарфлашиб қол-са, бу ҳодиса рўйроқ касалликка айланиши мумкин.

Касалликнинг дастлабки белгилари маълум бўлиши биланоқ врачга бориш ва унинг барча тавсияларини бажариш микроорганизмлар ташиб юришининг олдинда олинган асосий чо-ралардан бири бўлиб ҳисоблана-ди.

ИП ишлатилишига кўра тикув, каш-та, тўқини ва ямоқ ипларига бўлина-ди. Пахта, зигир, жуи, ипак ва кимё-вий толалардан тайёрланади.

Пахта толасидан тайёр-ланган тикув иплари сур ип, оқ, қора ва рангли, хира ва силлиқ

бўлади. Хира ва силлиқ иплар бақувватроқ бўлиб, тикув пайтида чигаллашавермайди. Ипларнинг йўғонлигичкалиги номерлар билан фарқланади: ип қанча ингичка бўлса, номери шунча юқори бўлади. Энг йўғонлари (№ 10 ва № 20) қалин матоларни тикиш, пальто ва костюмларга тугма қадашда ишлатилади. 30- ёки 40- номерли иплардан кўйлак, костюм, ички кийимлар тикишда, 50-, 60-, 80- номерли иплардан блузка (кофта), майин ички кийим, энгил кўйлақлар тикишда фойдаланилади. Ипнинг йўғонлигига қараб тегишли номерли игна танланади: ип қанча ингичка бўлса, унга танланган игна номери шунча кам бўлади (*Тикув игналари* мақоласига қаранг).

Йўғон-ингичкалиги бир хил бўлган ипларнинг қати ҳар хил бўлиши мумкин (3, 6, 9 қат). Қат қанча кўп бўлса, ип шунча сифатли, чидамли ва текис бўлади, тикув пайтида ҳам камроқ чигалланади. Ип танлаётганда унинг қандай мақсадда ишлатилишига қараб ип номери ва қати миқдорига эътибор қилиш лозим. Қўлда тикиш учун силлиқ ва 6 қатли ип танлангани маъқул. Машинада тикиш учун эса машинанинг юқорисига қўйиладиган ип жилосиз, 3 ёки 6 қатли, машинанинг қуйи қисми — мотисига қўйиладиган ип жилосиз, 3 қатли бўлиши керак.

Одатда галтакда ип ранги матога тикилган шундай ип рангига нисбатан тўқроқ кўринади, шунинг учун ип танлаётганда у тикиладиган мато рангидан сал тўқроқ бўлишига аҳамият бериш керак.

Ип ак иплар табий ва кимёвий толалардан тайёрланади. Пиштиб-йигирилган турли размердаги иплар оқ ва бўялган бўлиб, калава қилинган (40 г ли), галтак ва қогъз патронларга ўралган (50, 100, 200 м узунликда) бўлиши мумкин. 65- ёки 75- номерли иплар билан кўпинча юпка ички кийим, ёстиқжилд, кўрпачилд, кўйлақлар тикилади, шунингдек, астарлар ва бошқаларни тикишда ҳам фойдаланилади. 13- ва 18- номерли ип ак иплар кашта тикниш, тугма қадаш, шунингдек, илтак ва измаларни тикишда ишлатилади.

Кашта иплари пахта толасидан 4 қатли қилиб, турли рангларда тайёрланади, хира бўлади, 50 м ли калава тарзида савдога чиқарилади. Каштаўзлиқда фойдаланилади.

Му л и н а — юқори сифатли пахта толасидан тайёрланади. 12 қатли, мерсеризация қилинган (ишқор билан махсус ишлов бериб сифатини ошириш), чидамли бўлади. 10 ёки 20 м ли калава тарзида чиқарилади.

И р и с — пахта толасидан тайёрланган юқори сифатли ип. 2 қатли қилиб (5- ва 10- номерли) йўғон ишланган бўлади. Контосимон қилиб ўраб савдога чиқарилади. асосан тўр гўқишда, шунингдек, йирик гулчашталарда фойдаланилади.

Тўр иплари мерсеризацияланган пахта толаларидан тайёрланади. Асосан оқ рангли, хира бўлади. Дастурхон, чойшаб каби йирик буюмларни нафис тўр билан безатишда ҳам шундай иплардан фойдаланилади (2 қатли, 10- ва 30- номерли). Жулда ҳам контосимон қилиб ўралган тўр иплари тайёрланади (100 ва 200 г ли).

Тўрлаб ямашда ишлатиладиган ип — мерсеризацияланган ёки хира пахта ип. 4 қатли 37- номерли хили дагалроқ ямоқларда, 4 қатли 100- номерли хили эса нафисроқ ямоқларда ишлатилади.

ИСИТКИЧ, болалар овқат иситкичи — икки юз граммли стандарт бутилкага солинган сут, қаймоқ, бўтқа ва бошқа маҳсулотларни иситиш ва иссиқ ҳолда сақлаш учун ишлатиладиган электр асбоб. Иситкични электр тармоғига улашдан аввал, уни сув билан тўлдириб, бутилкани солиб қўйиш зарур. Иситкич уланган ва ишлаётган бўлса, сигнал лампочка ёниб туради. Овқатни 34°C температурагача иситишга 3—4 минут кетади. Қувват ростлагич дастагини буриб, температурани 20—34°C атрофида ошириб ёки пасайтириб туриши мумкин. Иситкичдан фойдаланиб бўлгандан кейин ҳар гал ундаги сувни алмаштириш керак. Иситкичнинг истемол қилиш қуввати 75 Вт. **ИСИТМА** — одам ва иссиқ қонли ҳайвонлар организмнинг касаллик қўзғатувчи омиллар (инфекциялар ва бошқалар)га нисбатан реакцияси; ҳимояланмиш усулларидан бири. Иситма организмда иссиқлик мувозанатининг бузилиши ва шунинг натижасида ҳароратнинг кўтарилиши билан характерланади. Иситма кўпинча касалликларда кузатилади. Гавда ҳароратининг кўтарилиши билан кечадиган ҳамма касалликлар қадимдан иситма деб аталган. Иситма мустақил касаллик ҳисобланмаса ҳам, баъзи касалликлар ҳамон иситма деб аталади (масалан, безгак иситмаси, Қу иситмаси ва ҳоказо).

Кўпинча касаллик микроблари (ва вируслари) чиқарган моддалар ва уларнинг парчаланishi маҳсулотлари, организмга киритилган ёт оқсиллар (баъзан вакциналар)нинг парчаланishi маҳсулотлари, шунингдек организмнинг ўз тўқима ва ҳужайралари шикастланганда (масалан, ичга қон қўйилганда, тўқималар эзилганда ва ҳоказо) ҳосил бўладиган моддалар таъсирида иситма чиқади. Организмда моддалар алмашишини жараёнда кимёвий реакциялар рўй бериши туфайли унда доим иссиқлик ҳосил бўлиб туради, шундан маъъул бир қисмининг танада ушланиб қолиши гавда температурасининг кўтарилишига сабаб бўлади. Юқорида айтилган моддалар бош миёдаги терморегуляция марказига бевосита ёки рецепторлар орқали таъсир этганда иситма пайдо бўлади. Гавда температу-

расининг кўтарилиши даражасига қараб субфебриль (37°—38° орасида), ўртача (39.5° гача), юқори (41° гача, баъзан 41° дан ортқи) иситма фарқ қилинади. Иситмани юзага келтираётган касаллик сабабини бартараф қилиш лозим. Иситма чиққанда сабабини билиб-билмай ҳар хил дори-лар, хусусан антибиотиклар ичши ярмайди; аксинча фақат врач тавсияси билан иш қўриш зарур.

ИСКАБТОПАРЛАР — икки қанотли майда ҳашаротлар. Узунлиги 1,3—1,5 мм бўлиб, оч сариқ, баъзан кул ранг ёки жингар ранг тусда. Кавказ, Қрим ва Ўрта Осиёда тарқалган. Искарботопарларнинг баъзи турлари касаллик (панпатачи искарботопар лихорадкаси, пелдин яраси ва бошқалар) қўзғатувчиларини юқтиради. Одамларга, асосан кечаси ёпишади, улар чаққан жой қаттиқ қичийди, ачишадди ва куйгандек сезилади. Хона бурчакларида, шкаф орқасида ва бошқа жойларда яширилиб ётади. Чироқ ёруғига қараб учади. Искарботопарлар пайдо бўлмашлиги учун ҳовлиларни, подвалларни ва болхоналарни тоза тутиш лозим. Ҳимояланиш учун тўр ва диметилфталат ва дитилтолуамид асосида тайёрланган препаратлар қўлланилади. *Чивин* мақоласига қаранг.

ИСМ ҚУЙИШ. Ўзбекларнинг болага исм қўйиш расми-русмлари қадимий анъаналарга—умумтуркий расм-русмларга бориб тақалади. Исм танлаш қадимдан ота-оналарнинг, оналарнинг бошқа аъзоларининг орзу-умидларини, хоҳиш ва истакларини ифодалаган. Кишилар исмининг қандайдир сеҳрли кучига ишонганлар. Бу барча халқларда бўлгани каби ўзбекларда ҳам қандайдир «хосиятли» ва «хосиятсиз» исмлар борлиги ҳақидаги тасаввурларни юзага келтирган. Натижада ота-оналар ўз фарзандларига «хосиятли», яхши ва муносиб исм ахтарганлар. Масалан, чақалоқнинг эсон-омон улгайишини орзу қилиб қўйилган исмлар: Турсул, Турғун, Уйсун, Ўлмас ва бошқалар; фарзанднинг жасур, қаҳрамон бўлиб етишшини талаб қўйилган исмлар: Азамат, Баҳодир, Ботир, Жасур, Зафар, Қаҳрамон; фарзанднинг келажак бахтини, иссиқболлини ўйлаб қўйилган исмлар: Бахтиёр, Саодат, Бахтинур, Хуррам, Хуррият ва бошқалар; ўз фарзандининг илмли, маърифатли ва доно бўлиб улгайишини истаб берилган номлар: Адиба, Олим, Оқил, Санъат, Маърифат, Фозил, Шоира ва бошқалар; гўзаллик, нафосатни улуглайдиган исмлар: Анвар, Гулчехра, Гўзал, Дилбар, Назокат, Раъно, Чўлпон, Ҳилола ва бошқалар; ота-онанинг фарзандли бўлиш билан алоқадор қувончи, бахтиёрлиги ифодаланган исмлар: Суюн, Суюма, Умид, Хурсанд, Шодмон, Қувондиқ каби; боланинг одобли, ахлоқли бўлиб ўсишини орзу қилиб ижод этилган исмлар: Камтар, Озода, Покиза, Ҳаёхон

ва бошқалар; улуғ ва машҳур кишилар номига тақлидан қўйилган исмлар: Алишер, Баҳром, Бобир, Искандар, Нодира, Улуғбек, Фурқат ва бошқалар. Исм қўйишда сўзнинг маъносига, айтилишида қулай, шаклан иччам бўлишига, хусусан улар фамилияси ёки ота-онанинг исмига монанд келишига ҳам эътибор қилиш керак. Шаклан ва мазмунан қулоққа хуноқ эшитиладиган номларни қўймаган маъқул.

Ҳозирда диний-мистик ашъаналар билан боғлиқ исмларнинг йилдан-йилга камайиб бораётгани ижобий ҳодисадир. Зотан, Дарвеш, Қаландар, Худойқул, Девона, Бандабой сингарин номларни замонавий, муносиб ном деб бўлмайди. Уғил бола ёки қиз болага исм танланганда номнинг мазмунан қайси жинсга мос эканига ҳам эътибор бермоқ керак.

Исми фақатгина танлаш ва қўйишигина етмайди, уни асрай билиш ҳам лозим. Аввало исм, фамилия ва отасининг исми шахснинг расмий ҳужжатларида тўғри, хатосиз ёзилмоғи керак.

Боланинг исмини турли шаклларда ўзгартириб эркатлиб айтишни тақиқлаб бўлмайди. Аммо номнинг мана шу эркатлиб туфайли бузилган шакли исмнинг асосий тўлиқ шакли ўрнида ўтиб қолишига ва расмий ҳужжатларда ўшбу бузилган ҳолатда ёзилишига йўл қўйиш керак эмас. Масалан, Абжал (Абдужалил), Абан (Абдуназар), Инай (Иноятулла), Тўфа (Тўхфанисо), Мамаш (Муҳаммадшариф), Мукам (Мукаррам), Маназар (Муҳаммадназар) ва ҳоказо.

Баъзи ҳолларда ўзбекча (миллий) исмлар русча шаклларга тақлид қи-

либ бузилади ва улар ҳужжатларда ҳам ўша шаклда ёзилади. Бундай ўринсиз «ижод»ни маъқуллаб бўлмайди; масалан, Мая (Муборак), Дия (Дилором, Дилбар), Алиқ (Аҳмад, Алишер), Дина (Динора), Гуля (Гулнора), Рая (Раҳима), Эрик (Эркин, Эргаш) ва ҳоказо.

Исмининг асосий функцияси шахсларни ўзаро фарқлашга, ажратишга ёрдам беришидир. Шу сабабли тилда исмлар сонининг камайиши, ўхшаш исмларнинг кўпайиб кетиши салбий ҳодиса ҳисобланади. Шу маънода бир хил исмлар орқасидан қувиб (масалан, Шоира, Нодира, Алишер, Улуғбек каби) ўзбек исмлари фондини тарафтириш яхши эмас.

Ўзбек исмлари фонди ниҳоятда бой ва улқандир. Қуйида ота-оналарга ўзбек исмларидан баъзи намуналар келтирамыз.

Аббос	Дамин
Аброр	Дехқонбой
Аваз	Дийр
Адҳам	Дилмурод
Азамат	Дилшод
Азиз	Долим
Азим	Дониёр
Акбар	Дониш
Акмал	Дурбек
Акрам	Дўстбек
Алибек	Дўстжон
Алижон	Елқин
Алим	Ерқин
Алишер	Жавдат
Анвар	Жавлон
Асад	Жавод
Асил	Жалил
Асрор	Жалол
Асқад	Жамил
Асқар	Жамол
Афзал	Жасур
Аъзам	Жаъфар
Аъло	Жондўст
Ашраф	Жонибек
Аҳад	Жуманиёз
Аҳрор	Жўра
Бахтиёр	Жўшқин
Бахтинур	Зариф
Бахтишод	Зафар
Баҳодир	Зиё
Баҳром	Зиёд
Бекжон	Зокир
Билол	Зоҳир
Бобир	Ибрат
Бобобек	Иззат
Ботир	Икром
Вакил	Илҳом
Вали	Искандар
Васл	Исмаил
Вафо	Исмоил
Ваҳоб	Ифтихор
Давлат	Ихтиёр
Даврон	Ҳингитали

УҒИЛЛАР ИСМИ

Ўлдош	Нодир
Ўлчи	Нозим
Кабир	Носир
Камол	Нурбек
Камтар	Нуржон
Карим	Нурмурод
Комил	Нусрат
Комрон	Нуъмон
Лазиз	Обид
Латиф	Одил
Мажид	Озод
Малик	Ойбек
Маннон	Олим
Мансур	Олмос
Мардон	Омон
Масрур	Орзимурод
Масъуд	Ориф
Матлаб	Отабек
Махмур	Отажон
Маъруф	Отахон
Машраб	Оқил
Мақсуд	Пўлат
Маҳмуд	Равшан
Мирза	Рауф
Мирмуҳсин	Рафиқ
Миртемир	Рашид
Музаффар	Розиқ
Мумтоз	Рустам
Мунаввар	Саид
Мунир	Сайим
Мунис	Салим
Мурод	Санжар
Муртазо	Сарвар
Мустафо	Сардор
Мухлис	Саттор
Мухтор	Сафо
Мухсин	Саъдулла
Наврўз	Сиддиқ
Наим	Сирож
Насим	Собир
Неъмат	Собит
Нисёр	Содир
Ниншон	Содиқ

Солиқ	Шерзод
Соҳиб	Шодмон
Суръат	Шокир
Талъат	Шухрат
Тансиқ	Элбек
Темур	Элдор
Тилак	Элмирза
Тилла	Элмурод
Толиб	Эрали
Тоштемир	Эргаш
Тоҳир	Эркин
Тўйғун	Эсон
Турсун	Эҳсон
Тўлқин	Юнус
Уйғун	Юсуф
Улуғбек	Яхшибек
Улуғмурод	Яхшимурод
Умар	Ўзбек
Умид	Ўктам
Умрзоқ	Ўлмас
Учқун	Ўроз
Фаёз (Фай)	Ўсар
Файзи	Ўткир
Фаррух	Қаҳрамон
Фарҳод	Қобил
Фаттоҳ	Қодир
Фахри	Қуддус
Феруз	Қудрат
Фикрат	Қўглимурод
Фирдавс	Қўрқмас
Фозил	Ҳайрат
Фузайл	Ҳанн
Холбек	Ҳафур
Холид	Ҳаффор
Холтой	Ҳолиб
Хуррам	Ҳулум
Хуршид	Ҳабиб
Хўшбек	Ҳаким
Шавкат	Ҳамдам
Шариф	Ҳамза
Шароф	Ҳамид
Шер	Ҳасан
Шербек	Ҳикмат
Шержон	

ҚИЗЛАР ИСМИ

Адиба	Анора
Адолат	Асат
Азиза	Асила
Азима	Асолат
Анбар	Ақида
Анвара	Ақиқа
Анвират	Барно

Бахтинисо	Бўстон
Башира	Вазира
Башират	Вакит
Баҳор	Васила
Баҳри	Вафохон
Бибинур	Вилоят
Бибисора	Висола

Гавҳар	Гулжон
Гуландом	Гули
Гуласил	Гулнисо
Гулбаҳор	Гулноз
Гулёр	Гулнора
Гулжамол	Гулнур
Гулжаҳон	Гулруҳ

Гулсум	Зоҳира	Маҳбуба	Нояла	Руқия	Хосият
Гулсун	Зулайҳо	Маҳфуза	Норгул	Сабоҳат	Хотира
Гулчеҳра	Зулфия	Меҳри	Нурбиби	Садоқат	Хуршида
Гулшан	Зулҳумор	Моҳи	Нургул	Санда	Хурсаной
Гулшод	Зумрад	Моҳиба	Нури	Сайёра	Чарос
Гўзал	Зухра	Моҳигул	Нурия	Салима	Чевархон
Дибра	Ибохон	Моҳидил	Обида	Саломат	Чиннихон
Дилафруз	Икрома	Моҳижамол	Одила	Санобар	Шамсия
Дилбар	Инобат	Моҳинур	Озода	Санъат	Шарифа
Дилдора	Ирода	Моҳира	Ойгул	Саодат	Шарофат
Дилнавоз	Иффат	Муаззам	Ойдин	Сарвара	Шафоат
Дилноз	Иқбол	Муаттар	Ойжамол	Сарви	Шаҳло
Дилнур	Камола	Муборақ	Ойнур	Сафура	Шаҳноза
Диловар	Каромат	Музайяна	Ойпошша	Севар	Ширин
Дилора	Кимё	Мукаррама	Ойсора	Свара	Ширмоной
Дилором	Комила	Мунаввара	Ойхон	Собира	Шоира
Дилфуза	Кумуш	Мунира	Ойша	Сокина	Шоҳида
Динора	Лазиза	Муниса	Ойқиз	Солиҳа	Шоҳиста
Доно	Лайли	Муножот	Олима	Сора	Эркина
Дурдона	Лайло	Мухлиса	Олия	Соҳиба	Эркли
Дуржамол	Латифа	Мушарраф	Олмос	Сурайё	Эъзозхон
Дуржон	Латофат	Муяссар	Онахон	Суюма	Эътибор
Дурнисо	Лаъли	Муқаддам	Ораста	Тожиинисо	Юлдуз
Дурпошша	Лобар	Муқаддас	Орзигул	Тожиҳон	Яйра
Ерқинной	Лола	Муҳаббат	Орзв	Тозагул	Уктам
Еҳут	Лутфи	Муҳайё	Осиё	Тоҳира	Уткура
Жамила	Лутфия	Муҳаррам	Офтобхон	Туйгуна	Уғилой
Жамола	Мавжуда	Муътабар	Оқила	Туйғуной	Қамара
Жаҳон	Малика	Надима	Покиза	Тўлқина	Қумри
Жўрахон	Малоҳат	Назира	Равшаной	Тўлқинной	Қундуз
Зайнаб	Мамлакат	Назокат	Раиса	Тўтихон	Ҳабиба
Замира	Манзура	Наима	Райҳонной	Умида	Ҳакима
Зарифа	Марғуба	Наргиза	Рафиқа	Умринисо	Ҳалима
Зарофат	Марҳабо	Насиба	Раъно	Фазилат	Ҳамида
Заҳро	Марҳамат	Насима	Раҳбар	Фарида	Ҳанифа
Зеби	Мастура	Нафиса	Раҳима	Фароғат	Ҳафиза
Зебинисо	Матлуба	Нигора	Рисолат	Феруза	Ҳикоят
Зебо	Машҳура	Нилуфар	Робия	Фозила	Ҳилола
Зиёда	Маъмура	Ниҳол	Розия	Фотима	Хулқар
Зийнат	Маърифат	Нодира	Роқия	Ҳадича	Ҳури
Зилола	Маъсуда	Нозима	Роҳат	Холида	Хуррият
Зокира	Маъсума	Ноиба	Роҳиёла	Холиса	Хусния
				Холисхон	

ИСМАЛОҚ — ҳамма ерда ўстирилади. Унинг «Ростов», «Голланд», «Горди» каби навлари мавжуд. Овқатга янги униб чиққан барглари ишлатилади. Исмалоқ сервитамини ўсимлик бўлиб, минерал тузлар, айниқса темир моддасига бойдир. Шунинг учун ҳам исмалоқ парҳез ва болалар овқати тайёрлашда кенг ишлатилади. Шунингдек, инсон организмда енгил ҳазм бўлади; унинг таркибида ошқозон ости ва сўлак безлари фаолиятини кучайтирувчи моддалар мавжуд. Оқсил моддасининг миқдорига кўра исмалоқ барча сабзавотлардан устун туради (кўк нўхат ва ловия кўзоғидан кейин). Исмалоқ баргида (ўртача ҳисобда) 2,3% оқсил, 1,7% углевод, 0,3% ёғ, 0,6% клетчатка, 1% минерал тузлар 8 мг% каротин (А провитамини), 50% С витамини, шунингдек, В ва бошқа витаминлар бор.

Исмалоқнинг биринчи ҳосили эрта баҳорда, ҳали сабзавотлар пишмаган вақтда териб олинади. Ўсимлик 5—6 та етилган барги чиққандан сўнг, яъни янги майса униб чиққач (экилгандан сўнг 45—55 кун ўтгач), 30—35 кундан сўнг терилади. Халқ табиотида ҳамда раҳит касалликларида қўлланилади. Исмалоқни ёмғирдан

ёки суғорилгандан кейин териш тавсия этилмайди, чунки бу вақтда ўсимликнинг барги мўрт ва тез иссувчан бўлади. Исмалоқни ҳавонинг нисбий намлиги 90% ва 0°C ҳароратда 6 кунгача сақлаш мумкин. Исмалоқ кўпроқ қирғичдан ўтказилган ҳолда ишлатилади, таъми чучук бўлганлиги сабабли ун суюқ таом тайёрлашда шовул қўшиб ишлатилади. Баҳорда аҳоли ундан кўк сомса, чучвара ва бошқа таомлар тайёрлаб истеъмол қилади. Савдо-сотиққа «исмалоқ-пюре» консерваси чиқарилади, унда исмалоқнинг ҳамма қимматли сифатлари сақланган бўлиб, исмалоқни йил давомида ишлатишга имкон беради.

ИТЛАР. Хизмат қилувчи, овчи ва декоратив итлар бўлади. Хизмат қилувчи итлардан ҳарбий ҳамда милиция ишларида, турли объектларни қўриқлашда, чорвачиликда, чанана қўшишда ва бошқаларда фойдаланилади. Хизмат қилувчи итларга овчаркалар кирди. Хизмат-спорт итларига доberman-пинчер, боксёрлар, доглар, ньюфаундлендлар, сенбернарлар кирди.

Кавказ, Урта Осиё ва Жанубий рус овчаркалари одатда ҳовлида, томорқада, хуллас қўриқлаш керак

бўлган жойларда боқилади. Немис овчаркаси, эрдельтерьер, қора терьер, ньюфаундленд ва сербернарларни хонадонда ҳам, ҳовлида ҳам боқса бўлади. Қисқа жунли итлар (доберман, боксёр ва доглар) илиқ хоналарда асралади.

Ов итларига борзой (този, хортая ва бошқалар), пойгачи, лайча, исковуч итлар, спаниеллар, норлар кирди. Қуён ёки тулки овини севадиган ҳаваскорлар маҳаллий шароитларга қараб борзой ёки пойгачи итларни; қуш овчилари — сеттер, пойнтер, немис исковуч ити ёки спаниелни; мўйнали ҳайвонлар овчилари эса фокстерьер ёки такса итларини боқишлари лозим. Лайча ҳаммабон ит. У билан ўрмон қушларини, қирғовул, ўрдак, майда ҳайвонлар, айиқ, буғи ва бошқаларни овлашга чиқиш мумкин.

Пойгачи, борзой, лайча, дагал жунли исковуч итларни ва дагал жунли фокстерьерларни салқин хоналарда ва ҳовлиларда боқиш мумкин. Бошқа итлар эса мўътадил ҳароратли жойларда боқилади.

Декоратив итлар. Одатда гавдаси кичкина бўлиб хоналарда асралади.

Ит олиб боқишни ихтиёр қилган киши итчилик билан шуғулланадиган жамоат ташкилотларига муурожаат қилгани маъқул. Ҳар бир зотли итнинг келиб чиқишига хос ҳужжати, катта ёшдаги итларда эса кўргазмаларда ва синовларда берилган баҳо ва дипломлар бўлиши лозим. Яхши-си кучукчани тарбиялаб олган маъқул.

Коммунал уйларда турувчилар қўшнларнинг розилигисиз ит боқиши мумкин эмас.

Алоҳида ҳовли ёки томорқаси бўлган хонадонларда ит боқишда қўйидаги шартларга риоя қилинади: 1) итни боғламай ёки боғлаб боқиш мумкин, боғламай боқилганда ун тўсиқ билан ажратиш ва у ерга бегона киши ўта олмайдиган, шунингдек, у ердан ит ҳам ташқарига чиқиб кета олмайдиган бўлиши керак; итни ёгин-чочиндан сақлаш учун таги қуруқ ва тепароқ жойга (бостирма остида бўлгани маъқул) уйча қуриб берилди; 2) ит боғлаб боқиладиган бўлса, ерга ҳалқали ёки боғлаб қозик қозилади; қозик ердан 8—10 см чиқиб туриши керак, удан баланд бўлса итнинг занжири ўралиб қолиши мумкин; занжирнинг узунлиги 1,5—2 м дан ошмаслиги лозим; 3) боғлаб боқиладиган итнинг ҳаракат доираси ё кенгайтириш керак бўлганда, мўлжалланган жойнинг у бошидан бу бошигача сим тортилиб, унга занжирни илиш учун ҳалқа тақиб қўйилади; ит уйчаси одатда у боғланадиган жойнинг марказига ёки чеккароққа қўйилади.

Умуман итларни боғламай, эркин боқиш маъқул кўрилади. Унинг яйраш майдони 300×300 см (бундан каттароқ бўлса, янада яхши) бўлиши шарт. Яйраш майдончаси ҳовли ва уй девори яқинидан танлангани маъқул. Майдонча тўсиқлари ёғоч, қувур, бурчакли темирдан қилинади ва унга йўғонлиги 2,5—3,0 мм ли симдан тўқилган тўр тортилади. Эшигин ичкарига очилиши керак. Майдонча кияроқ ишланади ва яхшилаб шиб-баланади.

Хонада боқиладиган итлар суткасига камидан уч марта ташқарида айлантириб келинади. Бунда табиий заруратларидан ташқари итларни, айниқса кучукчаларни соф ҳавога айлантириш ҳам муҳим.

ИЧ ДАМ БЎЛИШИ — *Метеоризм* мақоласига қаранг.

ИЧ ТЕРЛАМА, қорин тифи — одам организмнинг умумий захарланиши, асосан ингичка ичакнинг кўпроқ шикастланиши, температура-нинг узоқ муддат кўтарилиб туриши билан ўтадиган ўткир юқумли касаллик. Қорин тифи кўзгатувчиси салмонелла — тиф тасқасидир. Микрооб сув ва тупроқда 2 ҳафтагача, мева ва сабзавотларда 5—10 кун, нонда 25 кундан то 2 ойгача, гўшт ва мойда 1—3 ойгача тирик сақланади. Инфекция манбан ва ташувчиси одам,

лекин ёз ойларида инфекцияни пашшалар ҳам тарқатиши мумкин. Микрооб организмдан асосан, нажас ва қисман сийдик билан ташқарига чиқади. Касаллик одамга фақат оғиз орқали (озиқ-овқат маҳсулотлари, сув, ювуқсиз қўллар) юқади. Яшириш даври 7—25 кун (кўпинча 14 кун). Касаллик бошида беморнинг дармони қуриб, боши оғрийди, уйқуси қочади, иштаҳаси пасаяди, ичи қотади (гоҳо ичи кетади); гавда температураси кўтарила бориб, 1-ҳафта охирида 38—40°С га етади. Касалликнинг дастлабки кунларидаёқ бемор ранги синиқиб, бадан териси қуруқшайди; 8—10-кун, кўкрак ва қоринга тошма (баъзан кўпроқ) тошади, йўтал пайдо бўлиши мумкин, бронхит ёки бронхоневмония бошланади. Қорин тифида тил катталашиб, учи билан четларидан бошқа қисми кулранг караш билан қопланади. Қорин дам бўлиб, нажас суюқ келади; кўпинча бемор алаҳлайди.

Қорин тифи болаларда катталардагига нисбатан бирмунча бошқачароқ кечади. Касаллик тез бошланади, бола қалгирайдн, қайт қилади, температураси тез кўтарилиб, кўпинча ичи кета бошлайди. Қорин тифи қай ҳолда кечмасин беморни дарҳол касалхонага жойлаштириш керак. Бемор уйини *дезинфекция* қилиш зарур. Бемор билан мулоқотда бўлган кишилар 21 кун давомида медицина кузатувида бўлади. Одатда бемор температураси нормага тушгач, 18—21 кунни касалхонадан чиқарилади.

Қорин тифи бўлган киши касалхонадан чиққач, 2—3 ой мобайнида нарҳез тутиши (ёғлиқ, қовурма ва аччиқ, шўр овқатларни емаслик) лозим. Осон ҳазм бўладиган, оқсил ва витаминларга бой овқатлар (ёғсиз гўшт ёки балиқдан бугда димлаб пиширилган таомлар, творог, кефир, қатиқ, наъматак қайнатмаси, қора смородина, сабзавот, мевалар) ейиш тавсия этилади. Соғайган киши толиқиб, совқотиш, иссиқлаб кетишдан сақланиш зарур.

ИЧ ҚОТИШИ, қабзият — ич келмаслиги ёки ичнинг раво юришмаслиги; ичакдаги органик ўзгаришлар (масалан, қорин бўшлиғида қилинган операциядан кейин битишмалар ҳосил бўлиши, ичакнинг яллиғланиши касалликлари), шунингдек, ичак мушакларининг заифлашуви натижасида (атония) унинг ҳаракатланиш функциясининг издан чиқиши (атоник ич қотиши) ёки ичакнинг тортишиб-қисқариб туриши ич қотишига сабаб бўлиши мумкин. Атоник ич қотиши кўпроқ учрайди. У одатда кам ҳаракат қилиб, кўпроқ ўтирадиган (масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланадиган) ёки фақат яхши сингадиган маҳсулотлардан иборат бир хил овқат билан овқатланадиган кишиларда кузатилади. Атоник ич қотиши баъзан ич бўшатишга эҳтиёж туғилганча ични бўшатмайдиган одамларда

ҳам пайдо бўлади. Спастик ич қотиши аксари орқа чиқарув тешиги ёрилганида ёки бавосилда кузатилади.

Ҳожатга кам бориш (2—3 ва undan ортиқ кун оралаб), ҳожат вақтида ахлатнинг қаттиқ, қуй қумалоғига ўхшаб туриши ёки ҳар кун озодан ахлат келиши ич қотиши учун характерлидир. Ич қотганда қорин пасти симллаб оғриб туради, ич дам бўлади, оғиз бемаза бўлиб, бош оғрийди, кўнгил ғаш бўлиб, иш қобилияти пасаяди.

Ич қотишининг давоси унинг сабабларига боғлиқ. Ич қотадиган кишиларга нарҳез овқатлар билан овқатланиш ва шифобахш физкультура билан шуғулланиш тавсия этилади. Ич қотганда (спастик ич қотишдан ташқари) 3-сон диета (нарҳез овқат) буюрилади. Бундай таом ўсимлик клетчаткаси кўп масалликлардан тайёрланади (*Нарҳез овқатлар* мақоласига қаранг). Шунингдек кишиши ёки қора олхўрнин хом сувда ивтиб наҳорга ётган жойда ичиш ҳам фойда беради.

Қабзиятда бериладиган нарҳез овқатни алоҳида тайёрлаш: масалликни синги қилиб қовуриш, бўтқаларни (гречиха, сули ёрмаси бўтқаларини) тирикроқ қилиб пишириш керак. Ичакка мулойим ёки буриштирувчи таъсир этадиган маҳсулотлар: шавла, кисель, какао, аччиқ чой, черника ва бошқаларни рационда чеклаш зарур.

Спастик ич қотишида асабларни чарчатмаслик, чекмаслик, спиртли ичимликлар ичмаслик керак; аччиқ ва шўр таомлар, дориворларни истеъмоқ қилиш ярамайди, овқатда клетчатка кам бўлиши лозим.

Ич қотганда тавсия этиладиган шифобахш физкультура, асосан, қорин прессиани мустаҳкамлашга қаратилади.

ИЧБУРУҒ — *Дизентерия* мақоласига қаранг.

ИЧКИЙИМ — *Аёллар ичкийими*, *Болалар ичкийими* мақолаларига қаранг.

ИШТАҲА — овқатга эҳтиёж сезиш. Иштаҳа марказий нерв системасининг маълум бўлимлари қўзғалиши натижасида пайдо бўлади. Аини вақтда сўлак ҳамда меъда ва меъда ости безидан ҳазм ширалари ажралиб чиқиб, ҳазм органларини овқат қабул қилишга тайёрлайди. Овқатнинг мазали қилиб тайёрланиши, ҳиди ва кўриниши ёқимли бўлиши, дастурхоннинг чиройли тузалиши иштаҳани қўзғатади ва ҳазм шираларининг кўпроқ ажралиб чиқишига, овқатнинг яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради. Аксинча овқатнинг ҳиди ва кўриниши ёқимсиз, дастурхон ифлос бўлса, иштаҳа бўғнади.

Донм овқатланиш тартибига риоя қиладиган одамлар организми маълум вақтда маълум миқдорда ҳазм ширалари ажратиб чиқаришга мослашиб қолади. Тартибнинг бузилиши,

нукул қуруқ овқатлар билан овқатланиш иштаҳа бузилишига олиб келади ва меъда-ичак касалликларига ҳамда моддалар алмашинувининг бузилишига сабаб бўлиши мумкин. Иштаҳанинг пасайиши, шунингдек кишининг ўта чарчаши, иш ёки уйда рўй берган асабий шароитга боғлиқ бўлиши ҳам мумкин.

Болаларда баъзан касалликка боғлиқ бўлмаган ҳолда иштаҳа пасайиб қолади. Одатдаги тартиб бузилганда (масалан, биринчи йилли мактабга борган ўқувчиларда ёки ясли ё болалар боғчасига эндигина қатнай бошлаган болада), овқатланиш режими-га риоя қилмай қўйилганда ёки рационга янги овқат маҳсулотлари киритилганда, одатда, шундай бўлади.

Меъда-ичаклар, эндокрин безларининг турли касалликларида, ҳар хил инфекциядон ҳамда нерв хасталикларидан кўпинча иштаҳа пасаяди ёки кучаяди.

И

ПУЛ БЕЛГИЛАРИ — транспорт (маршрут бўйича қатнайдиган электр транспортдан ташқари) ҳаракатларининг шартларини кўрсатиш учун йўллар ва шаҳар кўчаларининг ўтиш жойларига ўрнатиладиган шартли белгилар шитилар.

Белгиларнинг қуйидаги хиллари бор:

Огоҳлантирувчи белгилар — ҳайдовчининг олдинда қандай хавф-хатар борлигидан ва йўлнинг хавфли участкаси қаерда жойлашганлигидан ҳамда вазиятга қараб чора кўриш зарурлигидан хабардор қилади.

Имтиёзли белгилар — чорраҳаларда, айрим ҳаракат қисмининг кесиммаларида ҳамда йўлларнинг тор участкаларидан ўтиш навбатини кўрсатади.

Тақиқловчи белгилар — ҳаракатга муайян чекловлар киритади ёки уларни бекор қилади.

Бу юрувчи белгилар — муайян ҳаракат тартибини ўрнатади ёки бекор қилади.

Ахборот-кўрсатувчи белгилар — ҳаракат тартибининг хусусиятлари ёки йўлнинг давомидаги аҳоли яшайдиган пунктлар ва бошқа объектлар ҳақида ахборот беради.

Сервис белгилари — тегишли сервис объектлари қасрда жойлашганлиги ҳақида ахборот беради.

Қўшимча ахборот белгилари (табличкалар) — бошқа белги-

ларнинг таъсир доирасини аниқлаш ёки чеклаш учун қўлланилади.

Транспорт воситаларининг таниқлик ва огоҳлантирувчи белгилари. Рангли вклейкаларга қаранг.

К

КАБАРЕТ — турли газак солиб, дастурхонга қўйиладиган идиш. Шинша, сопол, пластмассадан тайёрланади. Тўсиқлар билан бир неча қисмга ажратилган патнис шаклидаги хили кенг тарқалган. Ўртастидаги қопқоқлик идиш атрофига қопқоқсиз идишлар қўйилади. Ўртадаги идишга одатда сирка, асал, қаймоқ, атрофидагиларга сабзавот, гўштдан тайёрланган турли газак ва салатлар солинади.

КАБОБ — гўшт, жигар, буйрак, думба, чарви ва бошқа масаллиқлардан чўғ (тандир, қозон, кўра) да пишириб тайёрланадиган таом. Кабоблар масаллиқлари ва пишириш усулига кўра сих кабоб, титрама кабоб, қозон кабоб, тандир кабоб, қийма кабоб, парранда кабоб, помидор кабоб, думбул кабоб, чарви кабоб каби турларга бўлинади.

Бедана кабоб. Тозаланган беданалар 10—15 минут намакобга солиб қўйилади, сўнг сихга ўтказилиб, эритилган сариёққа ботириб олинади, бетига туйилган зира, мурч ва ун сепиб чўғда пиширилади. Кабобнинг сели чиқиб, оқа бошлаसा, ун сениб турилади. Бедана кабоб пиёз ва бодринг билан дастурхонга тортилади.

Бедана кабоб учун 6 та бедана, 50 г сариёғ, 3—4 ошқошиқ ун, 1 чойқошиқ туйилган зира ва мурч, таъбга кўра туз керак бўлади.

Буглама сих кабоб. Қўй ёки мол гўштининг лаҳм қисмлари олиниб, лўнда-лўнда қилиб тўғралади. Гўшга майда тўғралган пиёз, мурч, сирка, зира ва кашнич уруғи аралаштирилади. Масаллик чинни ёки сирланган идишга солиниб 4—5 соат салқин ерга босгириб қўйилади. Гўшт яхши сиркалангач, 5—6 бўлакдан сихга ўтказилади, сўнг қасқоннинг лаппакларин олиб ташланиб, осткин лаппагига сихлар тикка қилиб териб чиқилади-да, қопқоғи зич беркитилган ҳолда 1 соат давомида буглаб пиширилади. Бу кабоб чўғда пиширилган кабобга нисбатан анча лаззатли ва тез ҳазм бўлади. Тайёр кабоб дастурхонга сирка қўшилган пиёз, қирилган турп ёки нордон анор ва пиёздан тайёрланган салат билан берилади.

Бундай кабоб учун 1 кг гўшт, 2 бош пиёз, 1 чойқошиқдан туз, қалампир, кашнич уруғи, зира ва 4—5 ошқошиқ узум сиркаси керак бўлади.

Сих кабоб. Қўй гўштининг лаҳм қисмлари ва думбадан олиб, 10—12 г келадиган лўнда-лўнда бўлақларга бўлиб, майда тўғралган пиёз, туз, қалампир (мурч), кашнич уруғи, зира, узум сиркаси (анор ёки лимон суви) билан аралаштирилади. Масаллик яхши аралаштирилгач, сирланган ёки чинни идишга солиниб, бир неча соат (4 соатдан 24 соатгача) салқин жойда сақланади. Сўнгра гўшт сихланади, яъни ҳар бир сихга 5—6 бўлакдан гўшт ўтказилиб (сихнинг учда ёр бўлиши керак), кўрадаги тошкўмир ёки писта кўмир чўғига аввал бир томони, сўнг иккинчи томони қўйиб пиширилади. Тайёр кабоб помидор, сирка қўшилган пиёз, бодринг ёки салат билан дастурхонга тортилади.

Сих кабоб учун 1 кг гўшт, 2—3 бош пиёз, 1 чойқошиқ туз, 4 ошқошиқ узум сиркаси (анор ёки лимон суви) ва таъбга кўра зираворлар керак бўлади.

Тандир кабоб. Қўй ва мол гўштининг ёғсизроқ қисми қалинлиги 2—3 см, огирлиги 100—150 г келадиган бўлақларга бўлинади. Сўнгра намакобга ботириб олиб, бетига ун, мурч ва туйилган зира аралашмасдан тайёрланган урвоқ сеппилади-да, тандирга ёпиб, қизаргунча пиширилади. Гўшт қизаргач, чўғни тандирнинг ўртасига тўллаб, бетига кул тортилади ва тандирнинг қопқоғи ёпилиб, 10—15 минут димланади.

Тайёр кабоб тандирдан узиниб, ликопчада дастурхонга тортилади.

Жигардан ҳам худди шу усулда «тандир кабоб» тайёрлаш мумкин. Бунинг учун жигар нисбатан қалинроқ кесилиб, пишириш олдида намакобга солинмайди.

Тандир кабоб учун 600—700 г гўшт; урвоқ учун 3—4 ошқошиқ ун, 1 чойқошиқ мурч ва туйилган зира керак бўлади, намакоб таъбга кўра тайёрланади.

Титрама кабоб. Қўй гўштининг сон ва қобирга қисмлари 50—60 г ли бўлақларга бўлинади ва туз сениб босгириб қўйилади. Тўғралган пиёз, помидор, бўлақларга ажратилган саримсоқ ва ошқўклар (райҳон, жамбил, кашнич, укроп) аралаштирилиб, гўштқиймалагичдан ўтказилади. Ҳосил бўлган кўк масса гўшт билан мижғиб аралаштирилади. туйилган мурч ва зира қўшилади. Шу тарққа тайёрланган гўшт сихланиб, юзига ун (жўхори уни бўлса яна яхши) сеппилади ва чўғда пиширилади.

Титрама кабоб учун 2 кг гўшт, 2 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, 2 дона помидор, 1 боғдан жамбил, райҳон ва укроп, 2 боғ кашнич, таъбга кўра туз, қалампир ҳамда зира керак бўлади.

Қийма кабоб. Ёғлиқ қўй гўшти билан пиёз гўштқиймалагичдан 2 мартаба ўтказилгач, тухум қақиб солинади, туз ва қалампир аралаштирилади. Қиймадан 50—60 г ли кифталар ҳосил қилиниб, узунасига сикга ўтказилади. Кифта бетига ун сепилади ва чўғда пиширилади.

Тайёр кабоб сирка қўшилган пиёз ёки салат билан дастурхонга тортилади.

Қийма кабоб учун 1 кг лаҳм гўшт, 3 бош пиёз, 1 дона тухум, 3—4 ошқошиқ ун, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Қозон кабоб. Ёғлиқ қўй ёки мол (ёхуд парранда) гўшти лўнда-лўнда қилиб тўғралади ва туз сепиб олиб қўйилади. Паррак-паррак қилиб тўғралган пиёзга укроп ёки кашнич қўшилади. Қозонга аввал бир қават гўнг (ёки парранда гўшти), устидан пиёз, яна бир қават гўшт, сўнг яна пиёз солиб тўлдирилгач, қопқоғи зич қилиб беркигилади-да, сус оловда 2 соат давомида пиширилади. Қозонга битта қалампир солинса, таъми яхшироқ бўлади. Дастурхонга помидор, сирка қўшилган пиёз ва бодринг билан тортилади.

Қозон кабоб учун 700 г гўшт, 500 г пиёз, 1 боғдан укроп ва кашнич, 1 та қалампир ва таъбга кўра туз солинади.

Ҳасин кабоб. 10—15 см қилиб кесилган қўй ичагига қийма тўлдириб икки томони маҳкам боғланади-да, иссиқ сикларга биттадан ўтказилиб кўрада пиширилади. Ҳасин кабоб ёрилиб кетмаслиги учун устига сарниё суртиб туриш лозим. Тайёр кабоб сикдан олинди, ликопга 2 донадан қўйиб аюр ва пиёздан тайёрланган салат билан дастурхонга тортилади. Ҳасин кабобнинг қиймаси қуйидагича тайёрланади: қўй гўшти думба ва пиёз билан гўштқиймалагичдан ўтказилади (ёки чопилади). Қиймага озгина намакоб ва мурч қўшиб аралаштирилади.

Ҳасин кабоб учун 1 қўйнинг ичаги, 700 г сон гўшти, 200 г думба, 2—3 бош пиёз, 1 чойқошиқ мурч, таъбга кўра туз; юзига суртиш учун 50 г сарниё керак бўлади.

КАВШАРЛАШ. Уй шаронтида, асосан, пўлат ва мис қотимчалари (бронза ёки жез)дан ясалган буюмларни кавшарлашга тўғри келади. Металл буюмларни кавшарлашда кавшар материал сифатида суюқланиш температураси 180—280°C бўлган қалай-қўрғошнинг кавшар хизмат қилади; улар сотувга чивик кўришишида чиқарилади.

Кавшарларнинг вазифаси. ПОС 90 — озиқ-овқат идишлари (электр чойнақлар ёки оддий металл чойнақлар, кастрюлька ва шу кабилар)нинг ички чокларини кавшарлаш учун; ПОС 40 — жез, пўлат ва мис симларини кавшарлаш учун; ПОС 30 — жез, мис, пўлат, рух ва рухланган листлар, оқ тунука, радиоаппарат

жиҳозлари, эгилювчан шлангларни кавшарлаш учун; ПОС 18 (ПОС 40 кавшари ўрнида ишлатиш мумкин) — қўрғошнинг, пўлат, жез, мис, рухланган темирларни кавшарлаш учун мўлжалланган.

Кавшарлашда флюс (кавшарлаш суюқлиги)нинг аҳамияти катта. У оксидларни эритиш ва қизиган сиртларни оксидланишдан сақлаш учун хизмат қилади. Рўзгорда, одатда, рухнинг хлорид кислотасидаги тўйинган эритмасидан, новшадил (радиотехника деталларини кавшарлашда яхшииш ундан фойдаланмаслик керак), канифоль ва унинг вино спиртидаги 30—40 процентли эритмасидан фойдаланилади. Кавшарлашдан олдин кавшарлагични «оқартириш» керак. Бунинг учун уни эгов ёки жилвир қоғоз ёрдамида тозалаш, қиздириш, флюсга текказгач (унга ботиргач) кавшарга текказиш ва кавшар эригунга қадар ушлаб туриш керак. Буни кавшарлагичнинг иш сирти кавшар билан қопланмагунга қадар бир неча марта такрорланади. Кавшарланадиган сирт кир ва оксидлардан эгов ёки жилвир қоғоз билан тозаланади, бу сиртга юпқа қатламда флюс суркалади. Қизиган оқартирилган кавшарлагич билан кавшар олинди, кавшарланадиган жойга бир текис қилиб суркалади. Катта сиртларни кавшарлашда бу иш бир неча марта қайтарилади ёки қуйидагича бажарилади: майда кавшар бўлақлари бириктириш жойига бир текисда қўйиб чиқилади, сўнгра эритилади (сирт ва кавшарлагичга мунотазам равишда флюс билан ишлов бериш тавсия этилади). Кавшарлашда сиртларнинг ва кавшарлагичнинг қизиш даражасини кузатиб туриш керак. Кўчли қизига кавшарлагич кавшарни ёмон тутиб туради. Агар кавшарлаш жараёнида кавшарланадиган сиртлар кучсиз қиздирилган бўлса, ёмон кавшарланади. Радиотехника (асосан, ярим ўтказгичли) деталларини кавшарлашда эҳтиёт бўлиш лозим, чунки ҳатто сал қиздириб юборини ҳам уларни ишдан чиқариб қўйиши мумкин. Бундай деталларни юмшоқ кавшар билан (суюқланиш температураси паст бўлган) жуда қисқа вақт ичида (одатда, 3—5 секундда) кавшарлаш керак. Умуман олганда ярим ўтказгичли деталларни қуввати 40 Вт дан ва истеъ-

мол кучланиши 40 В дан ошмайдиган электр кавшарлагич билан кавшарлаш тавсия этилади. 127 ёки 220 В кучланишли тармоқдан истеъмоқ қиладиган кавшарлагичлардан фойдаланилганда электр изоляция сал бузилса (кишига хавфсиз бўлган), деталнинг тешилишига (нишдан чиқшига) олиб келиши мумкин.

Кавшарланган жой совигандан сўнг уни флюс қолдиқларидан (айниқса, флюсда кислота бўлса яхши-лаб) тозалаш керак ва агар зарур бўлса, масалан, эгов билан текислаш лозим (флюс сифатида канифольлар ва кислотасиз флюслар деб аталадиган флюслардан фойдаланилганда бундай қилиш шарт эмас).

КАКАО — тропик какао дарахтининг уруғидан тайёрланадиган порошок; таркибда 15% гача ёғ бор. Какаодан иссиқ ва совуқ ичимликлар тайёрланади, шунингдек ширшиқлар (крем, морожний), помадка, шакарқием ва бошқаларга қўшилади.

Иссиқ какао (1 стакан). Кичик кастрюлькага 2 чойқошиғида какао порошоғи, шакар (таъбга кўра), бир оз сут солиб, порошок қумоқлари йўқолгунча эзилади. Ҳосил бўлган бўтқага оз-оздан иссиқ сут (бир стаканча) қўйилади ва қайнаган заҳоти оловдан олинади.

Морожнийли совуқ какао. Шлом-бир ёки қаймоқли морожний (50 г) ни стаканга сойиб, устидан совитилган какао қўйилади.

КАКЛИК — ёввойи парранда. Овчилар кўпроқ оқ (ўртача оғирлиги 600—660 г) ва қулранг (ўртача оғирлиги 400—415 г) какликларни овлайдилар. Каклик гўшини димлаб ва қовуриб пишириш мумкин. Яхши каклик гўшти турли салатларга қўшилади. Каклик гўшини дастлабки тилимлаш тўғрисида *Уй паррандаси* мақоласига қаранг.

Қовурилган каклик. Сўйилган ва тозаланган каклик дастлаб тузланади, юмшоқроқ иштиши учун ичига озгина думба ёғи тиқилади ёки чарви ёғига ўраб, ип билан боғланади. Шу каби тайёрланган каклик тўши 1—2 ошқошиқ сарниё солинган қозон ёки чўян товада икки тарафи қизаргунча қовурилади. Чала пишган какликнинг устига қовуриш жараёнида ҳосил бўлган сели оз-оздан қўйилиб, 35—45 минут давомида духовкада пиширилади. Тайёр каклик тўши латанларга бўлиб (махсус қайчи билан бўлингани маъқул) қўйилади. Таом кўкатлар билан безатилади. Алоҳида идишда салат, сирка, тузланган мевалар ҳам бериш мумкин (яна *Илвагинлар* мақоласига қаранг).

КАКТУСЛАР — кактусдошларга мансуб кўп йиллик семиз пойли ўсимликлар. Кўп турлари тоқанақлар билан қопланган. Ёввойи ҳолда фақат Американинг тропик минтақаларидагина ўсади. Кактусларнинг кўпчилиги турлари жанубий районлардаги очик ерларда манзарали ўсимлик, шимолӣ

Кавшар маркалари	Кимёвий таркиби, %	
	қалай	сурма
ПОС 90	89—90	0,15
ПОС 40	39—40	1,5—2,0
ПОС 30	29—30	1,5—2,0
ПОС 18	17—18	2,0—2,5

Э с л а т а : қолганлари қўрғошчидан иборат.

районларда эса уй ўсимликлари (асосан, пакана турлари) сифатида ўстирилади. Кўпгина кактуслар чиройли гуллайди. Уларнинг кўпгина турлари тўғри парвариш қилинса ҳар йили, баъзилари бир неча ой давомида ёзда гуллаши мумкин. Кактуслар оиласини бир неча гурпулага бўлиш мумкин.

Опунциялар — думалоқ ёки овалсимон ясси, бир-бирига бирикиб ўсган танадан иборат кактуслар. Баъзан кўп тиканли бўлади. Хонада ўстирилганда аҳён-аҳёнда гуллайди.

Цереуслар — танаси устунсимон, этдор, йўғон. Усти узун ёки калта оқ туқлар билан қопланган; бошқаларининг танаси чиройли қиррали, баъзи бирларининг гули жуда катта ҳажмда (диаметри 36 см ча); айримлари фақат кечаси гуллайди (масалан, тун маликаси).

Эхинопсислар, эхинокактуслар ва эхиноцереусларнинг танаси жуда сертикан (шунинг учун кўпинча «типратикан кактус» деб аталади). Тиканаклар қанча кўп бўлса кактус шунча манзарали бў-

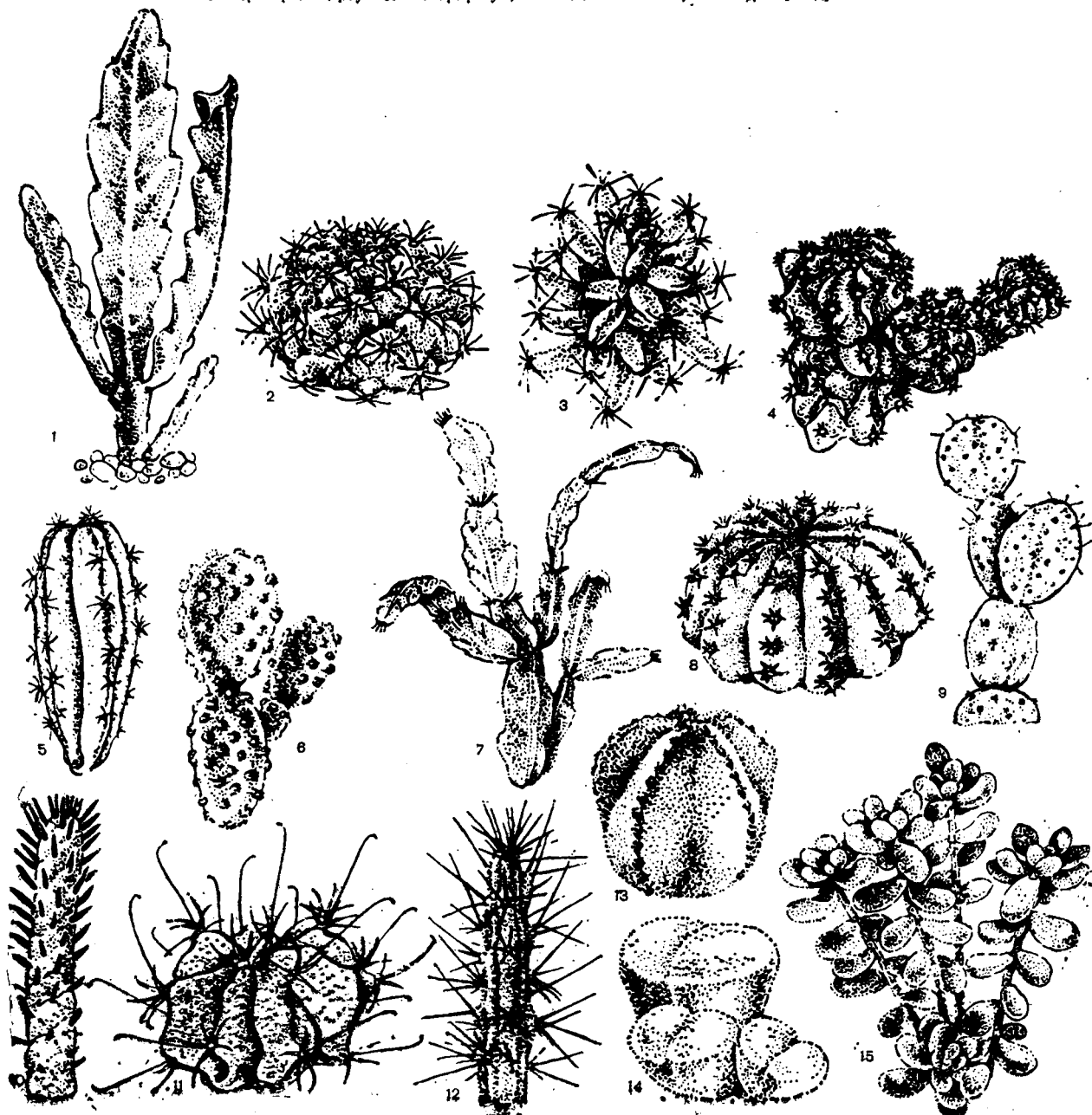
лади (масалан Грузон эхинокактус). Буларнинг кўпчилиги уйларда ўстирилганда ҳам гуллайди.

Мамилляриялар — сўғичсимон кактуслар. Тиканлари ва шакли турлича. Чиройли гуллайди.

Эпифиллюмлар — пояси тасмасимон ясси, йирик тишсимон кактуслар. Гуллари йирик, ранги турлича.

Зигокактуслар — ясси бўғимли бутача. Қишда (декабрдан) ва эрта кўкламда жуда кўп ва чиройли гуллайди.

Кактуслар: 1 — дурагай эпифиллюм; 2 — Саглюне гимнокальциуми; 3 — узун сўғичли долхотела; 4 — перувиан цереуси; 5 — йирик бурчакли трихоцереус; 6 — майда тиканакли опунция; 7 — зигокактус; 8 — эхинопсис эйрезия; 9 — улкан опунция; 10 — аустроцилиндроопунция; 11 — гаматокактус сетиспинус; 12 — ҳазо ранг цереус; 13 — астрофитум; 14 — Вольк литопси; 15 — Адольф седуми.



Рипсалислар — жуда сершоҳ, хивчинсимон ёки баргсимон шаклдаги бутачалар. Намсевар ва иссиқсевар кактуслардан. Гуллари анча майда ва кўп.

Пейрескилар — чин баргли кактуслардан. Пейрескилар ва цереусларнинг баъзи турларидан кўпинча илдири нозик кактусларни пайванд қилишда фойдаланилади.

Кактусларнинг барча турлари экнладиган тупроқ (ҳаво ва сув яхши ўтиши учун) енгил, юмшоқ ва ғовак бўлиши керак. Кактусларнинг кўпчилиги турлари чимли, чиринди баргли, қум, майдаланган гишт ёки черепица, писта кўмирдан ташкил топган тупроқ аралашмада, эпифиллом ва рипсалислар эса юмшоқ (ғовак) чиринди тупроқ, қум ва писта кўмирдан иборат тупроқ аралашмасида яхши ўсади.

Эпифиллом, зигокактус ва рипсалислар ўнгитни яхши ўзлаштиради. Уларни ҳафтада бир марта аммиак селитрасининг сувдаги эритмаси (1 л сувга 1 г аммиак селитра) билан ўнгитла туриш лозим. Гултувак таги-га (3—4 см қалинликда) майдаланган черепица, устига катта-кичиклиги нўхатдай шағал, унинг устига эса майдаланган писта кўмир солинади (чунки дренаж кичик гултувакнинг $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ қисмини ташкил қилиши керак). Гултувакларда сув йиғилиб қолмаслиги учун кузатиб туриш лозим.

Кактусларни тез-тез суғориш ярамайди. Ёш кактуслар қари кактусларга нисбатан сувга кўпроқ талабчан. Қишда камроқ суғорилади (1 ойда бир ёки икки марта) лекин гултувакдаги тупроқ қотиб кетмаслиги керак. Қиш кунлари кактусларга кўп сув қўйилса ва хона иссиқ бўлса, натижада улар тез ўсади ва қуёш нури камлигидан узунчоқ ва нимжон бўлиб қолади. Кактуслар кўпроқ суғорилса, чириб кетиши ҳам мумкин. Қишда кактуслар турган хонанинг температураси 5—8° дан ошмаслиги лозим. Бунинг учун кактуслар турган жой (дераза олди)ни полиэтилен плёнка ёки ойна билан тўсиб қўйиш керак. Баҳор ва ёзда кактуслар экилган гултувакларни (тупроқ доим нам бўлиши учун) сув қўйилган идишга солиб қўйиш лозим (ёзда ҳафтада бир марта, жазирама иссиқда ҳафтада 2 марта). Гултувак ости идишга тўпланган сув тўкиб ташланиши керак.

Кўпчилик кактуслар — ёрусевар,

қуёш нурига талабчан ўсимликлардир. Қуёш нурисиз кактуслар гулламайди. Лекин, зигокактус ва рипсалислар сояда яхши ўсади. Тўғри тушган қуёш нурини унча ёқтирмайди. Ёш кактуслар, айниқса, ниҳолларни панирос қоғози, дока ва шунинг каби билар билан қуёш нуридан тўсиб қўйиш керак. Ёз кунлари кактуслао очиқ, лекин сояроқ ерларда яхши ривожланади, шунинг учун уларни гултувак билан бирга ерга кўмиб ўтказиш мумкин.

Кактусларни экиш алоҳида аҳамиятга эгадир. Кактусларнинг уруғи яхши ювилиб, ўрта йирикликдаги қумга (тенг ярим тупроқ аралаштирилган ҳолда) бир оз ботириб экилади. Кактуслар кўкарғунча температурани 20—35° дан пасайтирмаслик керак. Кўпчилик кактусларнинг уруғи 10 кунда, зигокактус ва опуңцияларники 3—6 ҳафтада униб чиқади.

Кактусларни қаламчасидан кўпайтирган маъқул. Қаламчаси ўткир пи-чоқ билан қирқилиб, бир неча кун сўлдириб қўйилади. Қаламчаларни илдириш учун ювилган ва бир оз намланган қумга қўйилади. Устини ойна билан ёпиш фойдали, лекин кунига 2—3 марта сув пуркаб туриш ҳам мумкин. Қаламчалар бир оз ўсиб, илдири отгандан кейин бошқа идишга ўтказилади. Кактусларни кўчириб ўтказишдан 3—5 кун олдин суғорилмаслиги зарур, бунда гултувакдаги тупроқ намсизланади ва илдири тупроқдан яхши кўчиб чиқади. Кактусларнинг илдири системаси яхши ривожланмайди, шунинг учун уларни унча катта бўлмаган гултувакларда ўстирса ҳам бўлаверади. Кактусларни гултувакларга кўчириб ўтказгандан сўнг уларни сояга қўйиб, 3 кунгача суғорилмайди. Кактуслар, асосан, эрта баҳорда кўчириб ўтказилади. Кактусларни кўчириб ўтказганда қўлни тиканлардан асраш учун бир неча қават қилиб букланган энлироқ қоғоз билан ушлаш тавсия этилади (расмга қаранг).

КАЛАМУШЛАР — зараркунанда кемирувчилар; улар барча турдаги озиқ-овқат маҳсулотларини, мўйна, мебель ва бошқа нарсаларни ёйди ва ишдан чиқаради, гижжа тухумларини ҳамда одам ва уй ҳайвонларининг баъзи юқумли касалликларини тарқатади (масалан, дизентерия, вабо ва бошқалар). Кураш чоралари тўғрисида *Кемирувчилар, Дератизация, Зоокумарин* мақолаларига қаранг.

КАЛЛАПОЧА — *Субмаҳсулотлар* мақоласига қаранг.

КАМ ТАЪМИНОТЛИ ОИЛАЛАРДА БОЛАЛАР УЧУН БЕРИЛАДИГАН НАФАҚАЛАР. Оиланинг бир аъзосига ўртача умумий даромад ойига 50 сўмдан ошмаган оилаларгина бундай нафақани олиш ҳуқуқига эгадирлар. Агар ота ва она ажрим ҳолда яшашса, нафақа болалар доимий яшайдиган оиллага берилади. Нафақа олиш

ҳуқуқини белгилашда қуйидаги оила аъзолари: эр ва хотин, улар қарамоғидаги 18 ёшга қирмаган ёхуд бу ёшдан ўтган, лекин болагиндан инвэлид (1 ёки II группалар) бўлган фарзандлари, шунингдек, улар билан бирга яшайдиган меҳнат қобилиятини йўқотган ота-оналари (агар пенсия билан таъминланмаган ва бошқа қонуний қаровчилари бўлмаса) инобатга олинади.

Нафақа ҳар бир болага ойига 12 сўм миқдоридан бўлиб, у 8 ёшга тўлганига қадар тўлаб борилади. Фарзандликка олганлар билан биргаликда яшайдиган фарзандликка олинган болалар учун нафақа туғишган болаларнинг нафақаси билан тенг миқдорда белгиланади. Угай ота ёки ўгай она билан бирга яшаётган ўгай болалар учун нафақа болаларнинг ҳақиқий ота-онасига белгиланмаган тақдирдагина уларга белгиланади ва тўланади. Оила аъзоларига ўртача умумий даромад белгиланаётганида, асраб олинган ўғил ёки қиз, агар улар ўз ота-оналари оиласида ҳисобга олинмаган бўлсалар, шу оиланинг туғишган фарзандлари қаторида ҳисобланади.

Оиланинг нафақа олиш ҳуқуқини белгилаётганда қуйидагилар инобатга олинмайди:

а) мажбурий хизматдаги (шу жумладан ҳарбий-қурилиш отрядларидаги) ҳарбийлар;

б) бутунлай давлат таъминотидаги (болалар уйлари, гўдаклар уйлари, инвалидлар уйлари, интернат мактаблар, Суворов ҳарбий билим юртлири, Нахимов ҳарбий-денгиз билим юртлири ва шу кабилардаги) болалар;

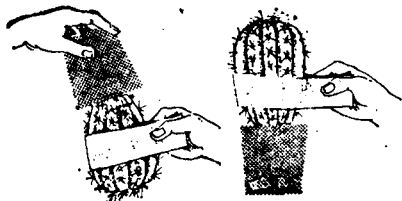
в) ота-оналари ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум қилинган болалар.

Нафақа белгилаш ҳақидаги ариза корхона (муассаса) маъмуриятига, қисм қўмондонни, колхоз идорасига берилади. Ишламайдиган ота-оналар аризани ўз турар жойлари бўйича район ёки шаҳар социал таъминот бўлимига берадилар.

Одатда, нафақа онага унинг иш ёки ўқиш жойидан белгиланади. У ишламаган ёки ўқимаган тақдирда нафақа отанинг иш, хизмат ёки ўқиш жойидан тайинланади. Меҳнатга қобилиятли ота ҳам, она ҳам ишламайдиган оилаларга нафақа белгиланмайди.

Нафақа она ёки ота ёрдам пули белгилашлари ҳақида мурожаат қилган ойдан белгиланади. Қуйидаги ҳолларда нафақа олдинроқдан тайинланиши мумкин: фарзанд туғилганда нафақа белгилаш ҳақидаги ариза бола туғилган кундан 3 ойдан кечиктирмай берилган бўлса, нафақа бола туғилган ойдан ёки ундан кейинги ойдан белгиланади; отаси вафот этганда — ёрдам пули белгилаш ҳақидаги ариза ота вафот этганидан 3 ойдан кечиктирилмай берилган бўлса, нафақа отаси вафот этган ойдан

Кактусларни кўчириб ўтказиш.



ёки ундан кейинги ойдан белгила-
нади.

Боқувчисиз қолган оилалар учун нафақа оиллага боқувчисини йўқотганлиги муносабати билан тайинланадиган пенсиядан кейин белгиланади, бу ҳолда пенсия суммаси оиланинг нафақа бериш ҳақида мурожаат этган вақтларидаги умумий ойлик даромадига қўшиб ҳисобланади.

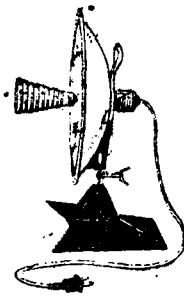
Нафақа бутун бир календарь йил давомида, лекин бола 8 ёшга тўлгунга қадар белгиланади ва болаларга бошқа нафақалар олиншидан қатъи назар тўлаб борилади.

КАМБАЛА — денгиз сув ости балиғи. Деярли ҳамма очик денгизларда тарқалган. Камбала ташқи кўринишидан осонгина фарқланади. Балиқнинг тана-си ён томондан сиқик танасининг кўзли томони рангли, бошқа томони рангсиз. Уртача оғирлиги 150—400 г. Сотувга кўпинча музлатилган Узоқ Шарқ камбаласи, камроқ — Қора денгиз йирик камбаласи (қалкан) ва камбалаларнинг шимолий тури — палтус чиқарилади. Гўшти жуда юмшоқ, ек ва мазали. Баъзи турлари ўзига хос денгиз йод ҳиди ва таъмига эга; бу ҳид ва таъм қорамтир терисини олиб ташлаш йўли билан йўқотилади.

Камбала ни тозалаш. Аввало тананинг рангсиз томонидаги тангачалар олиб ташланади, боши кесилади (бўйнидан тўғри кесилади), сўнгра қорнидан ушлаб туриб ички органлари чиқариб ташлангач, ювилади, сузгич қанотлари қирқилади, дум қисми чопиб ташланиб, думнинг кесилган жойидаги қорамтир терисини вилка ёки бармоқ билан ушлаб кескин ҳаракат билан шилиб ташланади.

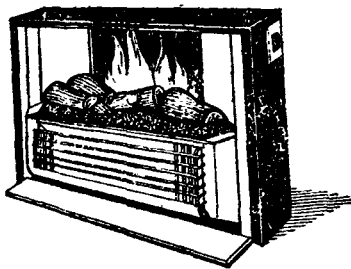
Қовурилган камбала: 1) тозаланган балиқни 5—10 минут сутга солиб қўйилади, туз аралаштирилган унга булғалаб олиб, яхшилаб қиздирилган ёғда ботириб қовурилади; балиқда сарғиш пўст пайдо бўлиши биланоқ уни ёғдан олинади; ортиқча ёғи силқиғач, туз селилади (бир оз қалампир сепиш ҳам мумкин) ва иссиқ ҳолда лимон бўлаклари ва петрушка кўкати билан дастурхонга тортилади; 2) балиқ тузланади, таъбга кўра қалампир сепилади, унга булғалаб олингач, иссиқ товага қўйиб, доғланган ёғда қовурилади; ҳар бир бўлак балиққа лимон шарбати-дан бир неча томчи сиқиб томизилади ва товадаги иссиқ ёғдан қўйилади. Масаллиқни столга тортишда балиқ устига ва унинг атрофига қовурилган помидор ёки бақлажон паррақлари ёки картошка бўлақларида гарнир қўйилади.

КАМИН, электр камин — кўчма иситиш асбоби; қиздириш элементининг қуввати ва хона ўлчамига қараб, асосий ёки ёрдамчи иссиқлик манбаи бўлиб хизмат қилади. Улар сферик қайтаргичли ва очик қиздириш элементли (1-расм), цилиндрлик ёки параболик қайтаргичли ҳамда очик ёхуд берк элементли (2-



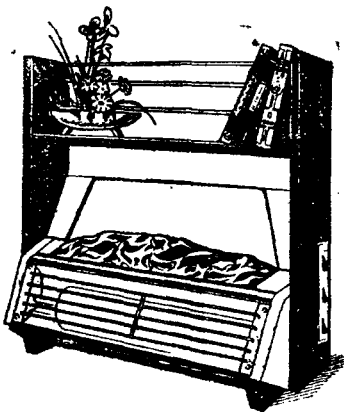
1-расм.

вертикал йўналтириш мумкин, чунки унинг қайтаргичи у маҳкамланган шарнир атрофида айлана олади.



2-расм. «Вечер» маркали камин.

Каминлар бир, икки ёки уч босқич қувватли қилиб тайёрланади. 1 кВт дан ортиқ қувватлилари қайта улагич (переключатель) ва терморегуляторлар билан жиҳозланади. Каминларнинг қуввати конструкциясига караб 0,5 дан 2 кВт гача, кучланиш 127 ёки 220 В бўлади. Каминларни токка уланган ҳолда қаровсиз қўйиш



3-расм. «Уют» маркали камин.

ва унинг ёнига тез алангаланувчи материал ва буюмларни қўйиш ярамайди; каминни 4 соатдан ортиқ узлуксиз ишлатишга рухсат эгилмайди.

КАМҚОНЛИК — *Анемия* мақоласига қараңг.

КАНАЛАР. Каналарнинг кўпгина турлари одам ва ҳайвонлар танасида

3-расм) бўлади. Столга ва полга қўйиладиган электр каминлар ишлаб чиқарилади. Каминнинг иссиқлик нури йўналишини ўзгаришини унинг ўрнатиш жойини алмаштириб туриш йўли билан амалга оширилади. Бундан ташқари, столга қўйиладиган каминларда иссиқлик нурини паразитлик қилади; баъзилари маданий ўсимликларнинг яшил қисмини ва донини шикастлайди. Каналар орасида турли хил касалликлар (тайга энцефалити, кана қайталама тифи, қичима) қўзғатувчиларини тарқатувчилари бор.

Табий шаронгда (масалан, далада) ишлаганда каналардан ҳимояланиш учун қўрқитувчи воситалар (масалан «ДЭТА», «ДЭТА-1», «ДЭТА-20») қўлланилади. Препаратлар кийимга кўндалангига 5—7 см оралатиб, ёқа ва манжётларга эса тўлиқ суртилади ёки пуркалади.

Ерга жой солинганда докадан тикилган пашшахонадан фойдаланиш керак, бу пашшахонага мазкур препаратлар шимдирилади ёки пуркалади (камида ҳар 10 кунда такоррлаш зарур). Уй ҳайвонларидаги каналарни йўқотиш, каламуш ва сичқонларни (*Кемирувчилар* мақоласига қараңг) қириш керак, чунки буларда каналар паразитлик қилади (*Дератизация* мақоласига қараңг). Тўр ва саватчаларда боқиладиган қушлар баъзан қушлар канасидан шикастланади; каналарни йўқотиш учун катаклар ва катак қўноқларини қайноқ сув билан ювиш керак, металл катаклар кавшарлагич лампа билан қизитилади, бамбук ва қамиш қўноқлар яхшилаб қоқиб ташланиб, «Прима-71» препараты пуркалади.

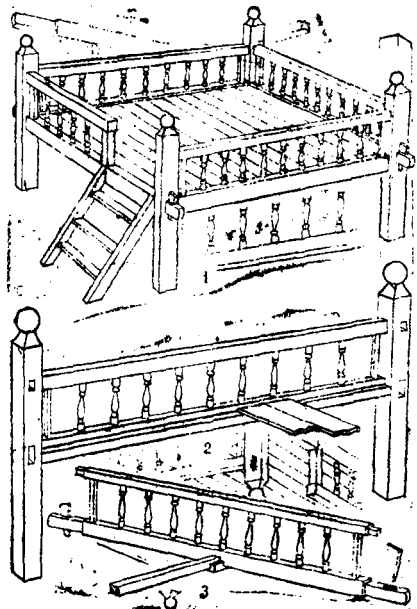
КАПРОН — тўқимачилик саноатида калава, ип, газлама, трикотаж, тўқилма тайёрланган материаллар ва ҳоказолар ишлаб чиқаришда ишлатиладиган синтетик тола. Яна *Кимёвий толади газламалар* мақоласига қараңг.

КАРАВОТ (ёғоч каравот, сўри) ҳовлининг қулай жойига ўрнатиб, баҳор, ёз, кузнинг иссиқ кунларида очик ҳавода ўтириб дам олиннадиган, овқатланиладиган, ҳатто ухлангиладиган яхши жой назифасини ўтайди. Уни дурадгорга буюртма бериб ишлатилади, уқувли кишилар хонадонда ўзлари ҳам тайёрлашлари мумкин. Каравот тол, терак, қайин, қайрағоч (гужум) каби мустаҳкам, шу билан бир қаторда кесил ва рандалаш осон бўлган дарахтларнинг ёғочидан яхлит ёки йиғма, паст ёки балад (баъзан соябонли) қилиб ишланади. Онда аъзоларнинг миқдори-га, ўрнатиладиган жойига қараб каравот юзаси ҳар хил катталиқда бўлиши мумкин. Йиғма каравот фойдаланишга қулай, уни кўчириш ҳам осон, ёзда фойдаланиб, қишда нам тегмайдиган пана жойга йиғиб қўйиш мумкин.

Йиғма каравот (1-расм, умумий кўриниши) квадрат ва тўғри тўртбурчак шаклларида ясалиб, нарвончаси (зилапояси) ва устига терилладиган тахталаридан ташқари, асосан 4 қисм (ён томонлар)дан иборат бўлади. Қарама-қарши ён томонлари (2- ва 3-расмлар)нинг узунлиги бир хил бўлишига, суянчиқ бўлиб хизмат қиладе-

ган сирт ёғочига ўрнатиладиган чам-барак ёғочлари илжи борича зичроқ бўлишига аҳамият бериш керак. Иккита қарама-қарши ён томонларига сёқ ишланган бўлади (оёқлар инсталланган ён томонда бўлиши мумкин). Ён томонларнинг учлари йиғишга қулай, йирилганда мустаҳкам турадиган қилиб ишланиши лозим (расмга қаранг). Нарвонча сербарроқ ва қалин тахтадан зинапоясимон қилиб ишланиши керак. Болалар ва кексалар чиқиб-тушишига қулай бўлмоғи учун у 60° дан тик бўлмаслиги лозим.

Қаравотнинг умумий кўриниши (1) ва унинг асосий қисмлари (2, 3).



Қаравот тайёрлашда, одатда мих ишлатилмайди (иссиқ-совуқ, нам тегиб металл мих занглайди, қоқилган жойнинг чиришига, емирлишига сەбаб бўлади). Ён қисмлар яхлит ишланаётганда металл мих ўрнига қаттиқ ёғочдан мих тайёрлаб, пармалаб, унга ҳам елим суркаб қоқилса, бу — қаравотнинг мустаҳкам бўлишини таъминлайди.

Қаравот тайёрлаш учун арра, геша, искана, парма каби иш қуроллари, ёғоч елими керак. Қаравот зангори ёки оч яшил мойдан бўёқда бўялгани маъқул (агар имкони бўлса автотомобиль бўёғи — нитроэмаль яхшироқ, бу бўёқ ёғочга ҳам яхши ёпишади, юлқа ва нафис бўялиб, нам, иссиқ-совуққа анча чидамли бўлади). Уни соя жойга ўрнатиш керак (фойдаланилмаётган пайтларда офтоб ва нам ўтказмайдиган мато билан ўраб қўйган яхши).

КАРАМ. Ҳамма жойда экилади. Унинг оқ ва қизил карам, брюссель, савой карам, гулкарам ва колыраби каби турлари бор.

Оқ карам. Оқ карамнинг эртапишар навлари («биринчи номер гри-

бовский» нави энг яхши ҳисобланади ва кўп экилади) экилганидан кейин 60—65 кунда етилади, барралигида истеъмол қилинади, тузлашга ярамайди. Уртапишар навлари («Слава грибовская-231» ва «Слава»—1305, «Тошкент-10») кўчати далага ўтқазилганидан сўнг 75—80 кунда етилади. «Ликуришка», «Ўзбекистон судьяси», «Дербент» каби кечпишар навлари эса 90—110 кунда етилади.

Оқ карамдан парҳез хусусиятига эга бўлганлиги учун парҳез овқатлар сифатида фойдаланилади. Унинг таркибида (ўрта ҳисобда) 89—94% сув, 2,6—5,3% қанд моддаси, 1,1—2,3% оқсил, 12,8—70 мг % гача С витамини, 0,6—1,5% клетчатка, 0,6—0,7% минерал тузлар ва В₁, В₂, В₃, РР, К витаминлари бўлади. Қарамдаги С витаминини мумкин қадар сақлаб қолиш мақсадида уни пиширишда қозонга сув қайнаб турган пайтда солиш тавсия этилади. Оқ карамдан ҳар хил овқатлар ва гарнир тайёрлаш мумкин. Барра карам салат ва дўлма тайёрлашда ҳам ишлатилади.

Гулкарам боши барглари билан ўралган бўлиб, қалин жойлашган муртақ гуллардан (500 дан 2000 донагача) ташкил топган, улар йўғон шохлаб кетган қисқа бандларга жойлашган. Унинг баргсиз бошлари овқатга ишлатилади. Урта Осиёда гулкарамнинг «отечественная» (ўртача эртапишар), «снежинка» (тезпишар, «широколистная» (ўртача эртапишар) навлари экилади. Гулкарам тез бузиладиган махсулот. Таркибида (ўрта ҳисобда) 89—92% сув, 1,7—4,2% қанд моддаси, 1,7—3,3% оқсил, 1,1—1,3% клетчатка, 0,7—0,8% минерал тузлар, 47,6—154 мг % С витамини бор. Булардан ташқари, РР, К, В₁, В₂, В₃ витаминлари ва каротин ҳам мавжуд. Гулкарам яхши ҳазм бўлади, шунинг учун ҳам болаларнинг овқат рақсонига киритилган. Подагра касаллигига чалинган кишилар учун тавсия этилмайди.

Гулкарам бошига кўпинча қуртқумурсқалар жойлашиб олади. Шунинг учун ҳам уни ишлатиш олдидан туз солинган совуқ сувда (1 л сувга 20 г туз) 30—40 минут тутиб туриш тавсия этилади. Гулкарамдан мазали шўрва тайёрлаш мумкин; сухари толқонига беланган ва ёғда қовурилган гулкарамни алоҳида овқат сифатида ёки бошқа овқатлар (масалан, пishан гўшт)га қўшиб гарнир сифатида истеъмол қилинса ҳам бўлади.

Гулкарам қовурма. Гулкарамнинг гул шохладини ўзгидан ажратилади. Масаллиқин совуқ сувда бир-икки чайқаб олингандан кейин қайнаб турган тузли сувга солиб қайнатиб олинади. Ярим тайёр карамни довланган думба ёғда пиёз билан бирга қовуриб пиширилади. Таомни дастурхонга ликопчаларда тортилади.

2 кг гулкарам учун 400 г ёғ, 2—3 бош пиёз, таъбга кўра туз керак бўлади.

Гулкарам шўрва. Мол ёки қўй гўштининг ёглиқроқ жойи ва суяқларидан солиб, пиёз қўшиб қайнатилди, сўнгра гулкарамнинг гул шохладини ўзгидан ажратиш, кубик шаклида тўғралган сабзи билан бирга қайнаб турган шўрвага солиб пиширилади. Шунингдек, шўрвага паррак-паррак тўғралган картошка солингандан кейин оловни пасайтириб, 20 минут давомида милдиратиб қайнатилди. Сўнгра тайёр таомни косаларга сузиб, бетига кашнич ва кўк пиёз сепилган ҳолда дастурхонга тортилади.

Гулкарам шўрвага 500 г гўшт, 1 кг гулкарам, 2 дона сабзи, 3 дона картошка, 1 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар, бетига селиш учун ярим боғ кўк пиёз ва кашнич керак бўлади.

Карамни тузлаш

Тузлаш учун фақат оқ карамнинг ўрта ва кечпишар навлари — «Тошкент-10», «Ўзбекистон судьяси», «Ўзбекистон ликуришкаси», «Слава-1305» ишлатилади. Карам боши сиртидаги яшил ва ифлосланган барглardan тозаланади, ювилади, сўнгра майдалаб тўғралади, бочка, сирланган кастрюлька каби идишларга зичлаб босилади. Унга туз ва йирик қирғичдан чиқарилган қизил сабзи қўшилади. Тўғралган карамни идишга солиш олдидан ювилган тахта устида туз қўшиб миғжиланади. Унга олма, брусника қўшилса янада мазали бўлади. Тўғралган карам орасига бутун бошиларини қўшиб тузлаш ҳам мумкин. Карамни идишга зичлаб солинганда сўнг устига тоза яшил барглари ва мато (сурп) ёпиб ёғоч копоқ, унинг устидан эса оғир буюм (яхшиси тозалаб ювилган йирик тош) бостириб қўйилади. Юкнинг оғирлиги таъсирида карам янада зичлашиб босилади, тузли суви устига кўтарилиб, карамни кўмиб туради; тузли сув кўринмаса устидаги юк янада кўпайтирилади, чунки сувига чўкмаган карам тезда бузилади. Карамни тузлашда унда сут кислотали бижгиш жараёни содир бўлади. Ҳосил бўлган сут кислотаси (тахминан 1,5—2%) карамга хушбўй маза беради, ачитиш микроорганизмларнинг ривожланишига йўл бермайди ва тузланган карамнинг узоқ сақланишини таъминлайди. Карамнинг бижгиши ҳароратга боғлиқ, ҳарорат 16—18° да у 10 кунда тайёр бўлади. Идишда кўпик пайдо бўлганда орасидаги ҳавони чиқариб юбориш учун тубига етказиб таёқ ботирилади (бу ҳар 2 кунда такрорланади). Карам ачиш жараёнида оқ ёки сариқ-каҳрабо тусга кириши, хира рангдаги тузли суви эса тиниқ тус олиши керак. Идишда кўпик йўқолганидан сўнг устидаги юк, қопоқ, матоларни олиб тозалаб ювилади, бутун барглари янгилари билан алмаштирилгач, қайтадан мато ва қопоқни ёпиб, аввалгига нисбатан енгилроқ юк бостирилади ва қорон-

ғироқ, салқин хона (ертұла ёки подвал)га кўчирилади. Тузланган карамни ҳамма вақт тузди сувда, устидан юк бостирилган ҳолда салқин жойда сақлаш керак. Тузди сувдан олинган карам таркибидеги С витамини тезда парчаланиб кетади. Бундай карамни музлатиб қўйилса, мазаси ва сифати тўла сақланади.

Тузланган карамни ертўлада янги карам ҳосили чиққунга қадар сақлаш мумкин. Лекин устига ёпилган мато, қопқоқ ва юкларнинг теварак-атрофларида моғор пайдо бўлишига йўл қўймай, уларни вақт-вақти билан олиб, ювилгандан кейин қайта бостириб қўйилади.

Тузланган карам гарнир сифатида, карам шўрва тайёрлашда ишлатилади. 100 кг тозаланган карамга 2 кг туз, 3—4 кг сабзи, хоҳишга кўра — 6 кг олма (бир неча бўлак қилиб кесилган ҳолда ёки бутунлигича), 3—4 дона дафна япроги, 5 г чучук қалам-пир керак бўлади.

Карам етиштириш ҳақида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг. **КАРБОФОС** (м а л а т н о н) — қўланса ҳидли сарғиш рангли суяқлиқ. Сувда эримайди, кўпчилик органик эритувчиларда яхши эрийди. Бит, қандада, суваракларни, бор ва полиз зараркундаларини йўқотишда ишлатилади. «Карбопин» деган *дуст* в 30% ли эмульсия концентрати ҳолида чиқарилади. Дуст суварак ва қандадаларга қарши 1 м² жойга 15—20 г ҳисобидан чанглатилади («Карбопин» дуст яхши таъсир этади). Қандадаларни йўқотиш учун эмульсия концентратига 10—15 ҳиссагача сув қўшиб суялтирилади ва ҳашаротлар тўпланган жойга чўтка билан суртилади. Карбофосни озиқ-овқат маҳсулотларидан алоҳида, болалар тегмайдиган жойда сақлаш керак.

КАРБУНКУЛ, кўк яра — ёнма-ён жойлашган бир неча тук халчасининг ўткир йирингли ялиғланиши ҳамда мадалар пайдо бўлиб, тери ва тери ости клетчаткаси каттагина қисмининг ириши. Карбункул кўпинча бўйиннинг орқа юзаси, кураклаб ўртасида, бел ва думбаларда ҳосил бўлади. Нотўғри овқатланиш, организмда витаминлар танқислиги, оғир зумий касалликлар карбункул пайдо бўлишига шароит яратади; исқиртлик, бадан терисини ифлос қўллар билан қашиб-тирнаш ва бошқалар ҳам карбункулга бевосита сабаб бўлиши мумкин. Карбункул қаттиқ оғриқ, эт увишиши, температуранинг кўтариллиши билан кечади. У хавfli касаллик. Унга, одатда, стационар шароитда даво қилинади. Бемор ётнин керак, унга ўсимлик, судан тайёрланган таомлар буюрилади, карбункул юзда пайдо бўлса гаплашиш тақиқланади.

КАРДАМОН — занжабил (имбир) ўсимлигининг хушбўй меваси. Меваси ёнгоқча шаклида бўлиб, унда эфир майлари ва хушбўй мазага эга бўл-

ган уруғ бўлади. Майдаланган ҳолда кондитер маҳсулотлари, шунингдек, соуслар тайёрлашда ишлатилади.

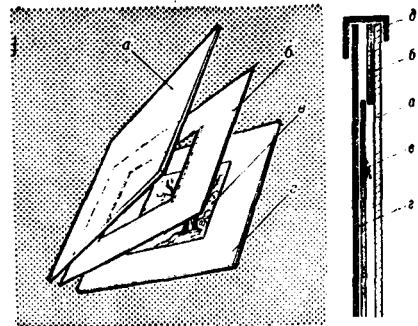
КАРЛИК, қулоқ оғирлиги — *Қулоқ* мақоласига қаранг.

КАРП — чучук сув балиғи. Асосан, СССР нинг жанубий ва ўрта минтақасидаги ҳовуз ва қўлларда кўпайтирилади. Карпнинг бир неча хиллари — тангачали карп, ойна карп ва тангачасиз карп мавжуд. Асосан, ойна карп кўпайтирилади. Танаси деярли тангачасиз бўлиб, фақат ён томонида бир неча тангача («ойна»)лари бор. Уртача оғирлиги 500 г дан то 1,5, кг гача. Карпнинг гўшти ҳар қандай усулда пиширишга яроқли.

КАРТИНАЛАР турли бўёқлар: акварель (қоғоз, картонга), мойбўёқ (асосан, мато, картон, ёғоч ёки металл тахталарга), пастель (махсус ранг қаламлар; қоғоз, картонга) билан ишланади.

Акварель билан чизилган расм, картиналарни паспарт (қалин оқ ёки оқиш қоғоз ёки картондан тайёрланган рамка)га ўрнатиш лозим. Паспарт тайёрлаш усули: расм ёки картинанинг ўлчамига тенг қилиб қоғоз ёки картоннинг ўрта қисми қирқиб ташланади. У расм ёки картина устидан ўрнатилади. Паспартнинг ўйиб қирқилган ўрта қисми четлари орқа томонга қаратиб 4—7 мм, расм йирик бўлса, тахминан 10 мм қайрилади (1-2-расмга қаранг), кейин устидан ойна, ўрнатилади (қоғоз ёки картонга лента тарзида текис қирқиб тайёрланган қоғоз ёки каленкор ойнага елим билан ёпиштирилади). Расм ёки картинани яхши сақлаш учун орқа томондан бир қават қоғоз ёки картон ёпиштириш керак. Пастель, гравюра, литография, линогравюра ва бошқалар ҳам шу тарзда паспартга ўрнатилади.

Мойбўёқ билан ишланган картиналар рамкага солинади. Картинанинг ҳажми, ишлатилган бўёқнинг рангига қараб рамка танланади. Қорамтир ишланган картиналарга ёрқин рангли рамка ўрнатмаслик керак, чунки бу картинани янада қорамтирроқ қилиб кўрсатади ва аксинча ёрқин рангли картиналарга қорамтир рамка номуносиб. Картина қанча йирик бўлса, рамкаси ҳам шунча йирик ва кенгрок,

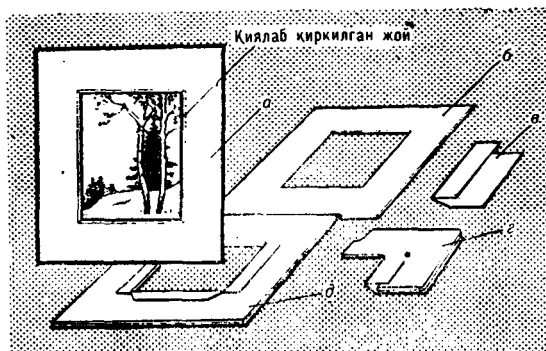


2-расм. Тасвири ўрнатиш; а — ойна; б — паспарт; в — тасвир; г — картон; д — қоғоз ёки каленкор лента.

ҳашаматлироқ бўлиши лозим. Баъзи ҳолларда катта картиналарга ҳам тор рамка, аксинча кичик картинага кенг рамка ярашсини мумкин. Рамка бўлмаганда картина тўрт тарафдан энсиз тахта қоқиб шинам қилинади. Картиналар одатда деворга юқори томони девордан қочириброқ ўрнатилади. Акс ҳолда картинанинг юқор қисми ёруғликдан ялтираб, тасвир яхши кўринмайди. Акварель расмлар, картиналар эса деворга тақаб осилади. Хирароқ картиналарни деворнинг ёруғроқ жойига, ёрқин рангли картиналарни эса хонанинг ёруғлик кам тушадиган деворига ўрнатган маъқул. Акварель қуёш нуридан бузилади, шунинг учун ҳам акварель расм, картиналар деворнинг офтоб тушмайдиган жойларига ўрнатилмоғи керак. Баланд мебель (шкаф, стеллаж) лар тепасига картина ўрнатиш тавсия этилмайди.

Расм ёки картиналарнинг асл нусхаларигина эмас, уларнинг рангли ёки оқ-қора репродукциялари, картиналардан кўчирилган гравюра, фотографиялар ҳам хона ичига фойз киритади.

КАРТОШКА. Деярли ҳамма ерда экилади. Пишиш вақтига қараб картошканинг эрта пишар (униб чиқкандан сўнг 40—60 кунда пишади), ўрта пишар (70—90 кунда пишади) ва кечпишар (100—120 кунда пишади) навлари бўлади. Уртапишар ҳамда кечпишар навларини янги ҳосилгача сақлаш мумкин.



1-расм. Қоғоз ёпиштирилган қаттиқ картондан паспарт тайёрлаш усули: а — умумий кўриниши; б — паспартни ўнг томондан кўриниши; в — қия кесма ҳосил қилиш учун қоғоз чети шу тарзда букилади; г — картон рамкаси; қоғоз шу тарзда елимланади; д — паспартнинг орқа томондан кўриниши.

Картошканинг «Прикульский ранний», «Лорх», «Берлихинген» навлари деярли ҳамма ерда, Ўзбекистонда улардан ташқари «Ранняя роза», «Седов», «нимранг», «қайчибарг», «Обидов» навлари ҳам кўп экилади. «Ранняя роза» эртанишар нав, шакли чўзиқ-овалсимон, ранги пушти, меваси яхши, қишга сақлашга яроқсиз. Қолган навлари яхши сақланади.

Картошка туғунаги навига қараб ҳар хил шакл (думалоқ, чўзиқ) ва рангда (оқ, сариқ ёки пушти) бўлади. Ўртача катталидаги картошклар жуда йирик ва жуда майда картошкларга қараганда мазали бўлади ва яхши сақланади.

Картошка сақлаш учун қулай температура 3—5°C. Бундан паст температурада картошка таркибдаги крахмал шакарга айланиб ва картошка ширин мазага эга бўлади. Бундай картошкани ишлатишдан олдин 5—7 кун 18—20°C температурада сақлаш керак, шунда картошкадаги ширин маза йўқолади. Ўзбекистонда картошка ўрада сақланади.

Картошканинг озуқалик қиммати ундаги крахмалнинг кўлинига қараб белгиланади. Картошка таркибда 75—80% сув, 14—24% крахмал, 2% ча оқсил, шунингдек В₁, В₂, С, РР ва Қ витаминлари, каротин (провитамин А), қанд моддаси, минерал тузлар, оқсил (озуқалик қиммати кўра картошкадаги оқсил гўштидаги оқсилга қараганда камроқ, ammo ўсимлик оқсиллари ичиде энг қимматлиси ҳисобланади) бор. Кўпгина сабзавотлар ва меваларга қараганда картошкада витамин С кам бўлади. Бироқ картошканинг кўп ва йил бўйи истеъмол қилиниши эвазига организмнинг витамин С га бўлган талаби аначанига қондирилади. Шунинг учун картошкада витамин С ning сақланиши катга эҳамиятга эга. Янги қазиб олинган картошка таркибда ўртача 25 мг % витамин С бўлади, ammo сақлаш жараёнида унинг миқдори сезиларли даражада камаяди (асосан, сақланишнинг дастлабки икки ойи давомида). Қишда картошка таркибда 12 мг % витамин С бўлади, баҳорга бориб 5—8 мг % дан ошмайди.

Уй шаронтида картошкадан турли таомлар ва гарнирлар тайёрланади. Картошка пўсти билан ҳамда тозаланиб пиширилади, кўрга кўмилади, қовурилади, димланади, бульонга, суюқ овқатларга солинади, пиширилгани хамирга солинади. Картошка ҳар хил шаклда тўғралаб ёгда қовурилади. Сувда пиширилган картошка совуқ ҳолда турли салатлар ва винегретлар тайёрлашда ишлатилади.

Ишлатишдан олдин картошка яхшидаб ювилади, пичоқ ёки махсус картошка тозалагичлар ёрдамида пўсти арчилади. Арчишда пўстини жуда юпқа олиш лозим, чунки витаминлар ҳамда минерал тузлар, асосан, пўст остида бўлади. Арчилган картошка дарҳол овқатга ишлатили-

ши керак. Агар бунга имкон бўлмаса, арчилган картошкани намланган латта ёки сончқ билан ёпиб қўйилади. Картошка қорайиб қолмаслиги учун уни баъзан совуқ сувга солиб қўйилади. Лекин бўлинган картошкани сувда узоқ сақлаш ярамайди, акс ҳолда ишқорланиб озуқа моддаларни йўқотади.

Кўкарган ҳамда уна бошлаган картошклар фақат арчилиб пиширилади, чунки уларда заҳарли модда — соланин бўлади. Бундай картошкани арчишда пўст билан бирга эти (кўкарган қисми ва кўзи)нинг катта қисми олиб ташланади.

Картошкани темир ва мис идишларида пишириш тавсия этилмайди, чунки С витаминининг кўп қисми йўқолади. Картошка тўғри пиширилганда ундаги витамин С ning 80% ҳаси сақланиб қолади. Бунда пиширилган картошкада сувда пиширилгандагига қараганда витамин С икки марта кўп сақланади. Қовурилган картошкада қайнатиб пиширилгандагига нисбатан витамин С кам бўлади. Пишириш учун совуқ сувга солинган картошка 50% гача, қайнаб турган сувга солинган эса, фақат 10—20% миқдорда витамин С ни йўқотади.

Салат, винегретлар учун картошка пўсти арчилмай пиширилган маъқул. Пўсти билан пиширилган картошкада витамин С 20% ча, арчиб пиширилганда эса икки марта кўп йўқолади. Арчилмай пиширилган картошклар пиширишдан олдин совуқ сувда яхшилаб ювилиши лозим. Картошка етиштириш тўғрисида *Т.жоржа деҳқончилиги* мақоласига қаранг. **КАСАЛЛИК ВАРАҚАСИ** (мехнатга яроқсизлик варақаси) — ишчи, хизматчи, колхоз аъзосининг вақтинча меҳнат қобилиятини йўқотганлигини тасдиқловчи ҳужжат; вақтинча меҳнатга қобилиятини йўқотганда бериладиган нафақалар, *ҳомилдорлик ва туғиш нафақалари* тайинлаш ва тўлаш учун асос бўлади. Касаллик варақаси СССР Соғлиқни сақлаш миносилиги системасининг меҳнаткашлар турар жойларидаги даволаш-профилактика ва санитария муассасалари врачлари томонидан ёки мазкур қорхона ходимлари аъзо бўлган даволаш муассасаларидан берилди. Киши доимий яшаш ва ишлаш жойидан ташқари (масалан, командировка, дам олиш уйи ва бошқа жойлар) да вақтинча меҳнат қобилиятини йўқотса, касаллик варақаси унга ўша вақтинча турган жойдан берилиб, варақага тегишли даволаш муассасасининг бош врач илмо қўяди. Пуллик поликлиникалар касаллик варақаларини бериш ҳуқуқига эга эмас.

Киши касаллик муносабати билан меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганида даволовчи врач ҳар сафар кўпи билан 3 кунга, умуман мазкур касаллик муносабати билан 6 кунгача касаллик варақаси ёзиб бериш ҳуқу-

қига эга. Грипп тарқалган вақтларда эса касаллик варақалари 5 кун муддат билан берилиб, зарур бўлса 1 кунга узайтирилиши мумкин. Айрим ҳолларда касаллик варақаси даволовчи врач, бош врач ёки *врач консультанта комиссияси* (ВКК) тасдиғи билангина юқориде кўрсатилган муддатлардан узайтириб берилиши мумкин. Фақат битта врач ишлайдиган даволаш муассасалари (қишлоқ жойлар, олин районлар ва бошқалар) да даволовчи врачга касалликнинг бошдан охирига қадар касаллик варақаси ёзиб бериш ҳуқуқи берилади. Стационар (касалхона, клиника ва бошқалар) да даволанганда эса касаллик варақаси беморнинг стационарда ўтган вақтига даволовчи врач билан бўлим бошлиғи томонидан ёзиб берилди.

Ҳомилдорлик ва туғруқ даврида касаллик варақасини аёллар консултациясига, туғруқхона, касалхона туғруқ бўлими врачлари, шунингдек, умумий даволаш муассасаларининг акушер-гинекологлари, бундай мутахассислар бўлмаса умумий қабулни олиб борувчи врач беради. Оиланинг бирор аъзоси касал бўлганда унга қараш учун берилдиган касаллик варақаси ўша беморни даволовчи врач томонидан 3 кунга, карантин вақтида эса эпидемиолог-врач, бундай врач бўлмаса, даволовчи ёки санитар врач томонидан ёзиб берилди.

14 ёшгача бўлган касал болага қараш учун берилдиган касаллик варақаси бола қанча муддат парваршига муҳтож бўлишига қараб кўпи билан 7 календарь кунга берилди. Елғиз оналар, бевалар ва эрдан ажралишган аёлларга 7 ёшгача бўлган касал боласини боқиб учун касаллик варақаси 10 календарь кун муддатгача берилиши мумкин.

КАСАЛЛИКНИНГ ИНКУБАЦИОН (ЯШИРИН) ДАВРИ — организмга бирор инфекцион касаллик юққанидан бошлаб, то унинг дастлабки белгилари кўрингунга қадар орадан ўтдиган вақт. Бу давр муддати ҳамма касалликларда турлича бўлиб, беморнинг аҳволи ҳамда касаллик қўзғатувчисининг турига боғлиқдир.

КАТАР — *Юқори нафас йўллари катари* мақоласига қаранг.

КАТАРАКТА — кўз гавҳарининг хиралашуви. Қатаракта ёруғлик нурларининг кўзга ўтишига тўсқинлик қилади, натижада кўз ўткирлиги пасайиб, хира тортиб қолади.

Зўраймайдиган туғма (қисман катаракта) ва зўрайдиган (турмушда орттирилган) катаракта хиллари бор. Зўрайдиган катарактада кўз гавҳари аста-секин бутунлай хиралашиб қолади; бу баъзан 50 ёшдан ошган кишиларда аж оладиган қариллик катарактасига хосдир. Қатаракта кўз шикастланганидан, шунингдек касалланганидан кейин ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Бошланаётган катарактанинг авж олишини тўхтатиш учун врач буюрган ҳар хил препаратлар билан даво қилинади. Агар кўз гавҳари тобора тиралашаверса операция қилишга тўғри келади. Операциядан кейин гавҳари олиб ташланган кўз нормал кўзчалик ёруғлик нурларини синдири олмайди, шунинг учун беморга нурларни кучли даражада синдириб берадиган қабариқ шишали кўзойнақлар буюрилади.

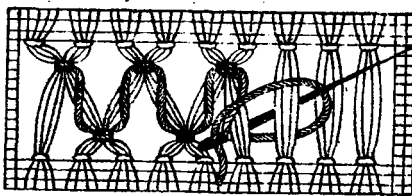
Катаракта билан оғриган бемор сервитагин маҳсулотлар: сабзи, хом қарам, шолғом, лимон, олма, клюква, смородина ва бошқаларни истеъмол қилиб юриши фойдали.

КАШТА — безак санъати тури. Турли ранглардаги ип, игна, илмоқли бигиз билан мато, трикотаж, чарм, кигиз, картонга қўлда ёки машинада гул, нақш, тасвир тикилади. Кашта кичимлар ва буюмлари безашда ҳамда рўзғор безак буюмлари тайёрлашда қадимдан қўлланилади. Кашта ипак, пахта, жун, зигир, сунъий (кимёвий) толалардан тайёрланган иплар, майин сим, зар ип, хом чармдан эсимз қилиб тайёрланган тасмаларни тикиб, мунчоқ, маржон (майда мунчоқ), металл пулакча (зангламайдиган металллардан ўртаси тешиб ишланган доира пластинкача)лар, нодир ва кимматбаҳо тошлар, рангли табиий ва сунъий оддий тошлар ва рангли шишалардан ишланган мунчоқлар қадаб тайёрланади.

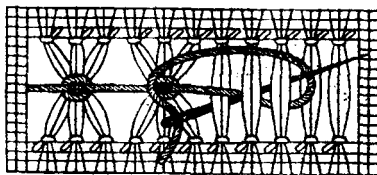
Ҳар бир халқнинг каштадўзликда қадимдан ривожланиб келаётган ўз анъаналари, бадиий услублари мавжуд. Ҳамма халқларда ҳам каштадўзларнинг асосий иш қўроллари: игна, илмоқли ва илмоқсиз бигизлар, ангишвона, тўғнағич, қайчи ва чамбараклардан иборат. Чамбарак ёғоч тахтадан доира, квадрат ва тўғри тўртбурчак шаклида, тайёрланади. Кашта тикишдан аввал кашта тикиладиган мато, кигиз, чарм ва шу кабиларнинг қалин-юлқалиги, тикиладиган кашта характерига қараб ип ҳамда игна танланади.

Кашта тикиладиган бигиз илмоқли, ёғоч дастали бўлади. Чарм ва картонга кашта тикиладиган бўлса игнани қийналмай ўтказиш учун илмоқсиз бигиз билан тешиб туришга тўғри келади.

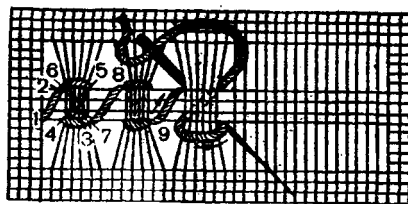
Тикиш қулай бўлиши учун қатим узунлиги 50—60 см дан ортиқ бўлмаслиги, қайчи эса ўткир учли, кичик (10—12 см узунликда) бўлиши керак. Чамбаракдан фойдаланилаётганда ангишвона шарт эмас. Кичик кашталарга доира чамбарак қулай. Каштанинг кўпгина турларида умуман чамбарак ишлатилмайди. Одатда, чамбарак ишлатмай кашта тикилаётганда чап қўлнинг бош бармоғи билан жимжилоқ бармоқ матони ушлаб туради, қолган уч бармоқ матони таранг тортишга ёрдам беради, ўнг қўлнинг ангишвона тақилган ўрта бармоғи билан матога игна қадала-



1- расм.



2- расм.



3- расм.

ди. Безак буюмлари (палак, сўзана, кирпеч, зардевор ва шу кабилар), кийимлар, кичик буюмлар (дастрўмол, ҳамён кабилар)нинг ўзларига муносиб кашта гуллари ва шу кашталарнинг тикиш усул ва услублари мавжуд.

Кашта тикишда андаза ва ҳар хил нусхалардан кенг фойдаланилади. Каштага танланган гул, тасвир буюм учун катталики ёки кичиклиги килганда уни кичиратириб ёки катталаштириб тайёрланади. Тасвир (гул, нақш, расм)ни андазадан матога кўчиришиш жуда кўп усуллари бор: 1) қоғозга чизилган гул чизиқлари устидан игна билан бир меъёردа тешиб чиқилади, кейин андаза мато устига қўйилади ва матонинг рангига қараб қурум, кўмир, фшгт ёки бўр кукунни сепилади; 2) нусха кўчириладиган қоғоздан фойдаланилади; 3) мовут, бахмал, жилоли шойин каби матоларга андаза қўйиб, нақш-гул чизиқлари устидан кўклаб чиқилади, сўнгра қоғоз секин йиртиб олинади ва кашта тикилади; 4) юлқа матоларга нусха кўчиришда шиша тахтаси устига андаза, унинг устига мато қўйиб, кейин лампага тутилади, кўринган тасвир қора қалам билан чизиб чиқилади.

Андаза бўлмаганда тайёр каштадан нусха кўчириш усуллари ҳам бор: 1) кашта устига тиниқ юлқа қоғоз қўйиб, тасвирни кўчириш мумкин; 2) кашта устига қоғоз қўйиб, унинг устидан нусха кўчиргич қоғоз тескари қўйилади, сўнгра қаттиқроқ бирор нарса билан ишқаб чиқилади, бунда қоғозда кашта тасвири ҳосил бўлади.

Кашта сиртида тугун бўлишига йўл қўйилмайди. Қатим тугай деб қолганда, одатда, кашта остида қоладиган мато қисмига майдалаб, янги қатимнинг учи эса кашта тегида қолдириб тикилади.

Ўзбек каштадўзлиги қўшни ўлкаларнинг халқлари каштадўзлиги таъсирида асрлар мобайнида бойинган, ривож топган. Ўзбек кашталарида форс-тожик, қозоқ, қирғиз, туркман, афғон, ҳинд, хитой, рус каштадўзларининг кашта усул ва услублари учрайди. Ўзбек кашталарида геометрик шакллар, ўсимликсимон нақш ва гуллар кўп кўзга ташланади. Қозоқ, қирғиз нақшларида молнинг шохини эслатадиган элементлар кўп. Рус кашталарида геометрик шакллар, ўсимликсимон гуллар билан бир қаторда қуш, меваларнинг тасвирлари кўзга ташланади. Рус каштадўзлари матонинг арқоқ, ўришини сийраклаштириб тортиб олинган иплар ўрнига бошқа рангли ип ўтказиб, рангли ипларда геометрик шакллар ҳосил қилиб кашта тикадилар ва буюмларни безайдилар. Уларда ўзбекча ироқи усулига анча яқин бўлган хоч (крест) тикиб шакл ҳосил қилинадиган кашта хили кенг тарқалган.

Ўрта Осиё Россияга қўшиб олинганидан кейин ва айниқса Улуғ Октябр социалистик революциясидан кейин қардош халқлар маданиятларининг ўзаро таъсири кучайиши муносибати билан ўзбек каштадўзлигида айниқса, рус каштадўзлиги мотивлари, усул ва услублари тарқалди.

Умуман қўлда тикиладиган каштанинг икки тури мавжуд: 1) безатиладиган матонинг арқоқ ва ўриш ипларини санаб кашта тикилади; 2) матога гул-нақш, тасвир контури чизилиб, кашта эркин тиклаверади. Арқоқ ва ўриш иплари кесштириб тўқилган мато (полотно, бўз шаклида тўқилган мато)га тикилади. Чунки бундай мато ипларини санаб қулай. Бундай кашта гуллари геометрик шакллар (узун-қисқа тўғри чизиқлар)дан иборат. Ўзбекистонда санама каштанинг ироқи тур тарқалган.

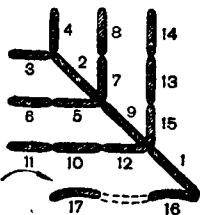
Эркин кашта эса ҳар қандай матога тиклаверади, бундай кашта гули турлича бўлиши мумкин.

Рус каштадўзлари ички кийимлар, ёстиқжилд, кўрпажилд, сочиқларни безатишда матонинг маълум бир қисмининг ёки ун бутунлай кесиб олиб (арқоқ ва ўриш ипларини сийраклаштириб), каштанинг санаб тикиладиган тўрдўзи хилларидан кўп фойдаландилар. Бу кашта, одатда, чамбаракда 40-, 50-, 60-, 80- номерли галтак иплар билан чандан ўнгга қараб тикилади. 1-, 2-, 3-расмларда тўрдўзи (мережка) каштасининг алоҳида безак сифатида ва бошқа кашталарга қўшимча тарзда кўп тикиладиган хиллари кўрсатилган. Тўрдўзи (мережка) учун мўлжалланган жойнинг дастлаб пастки ва устки чегараларидан (горизонталлига) биттадан ип су-

ғуриб олинади. Кейин кашта гулига қараб бошқалари сўғурилади. Тикиладиган каштанинг гули, шакли ва ҳажмига қараб тик (ўрни) ипларни 2, 3, 4, 5, 6 талаб бириктириб гул тикилаверади. Нисбатан мураккаброқ бўлган тўрдўзи хилида (3-расм) ипнинг тикилиш тартиби рақамлар билан кўрсатилган.

Ярим хоч шаклидаги чокларда матонинг икки томонида ҳам-бир хилда тасвир ҳосил қилинади. Орқа-ўнг томонларда чоклар навбатма-навбат тикилаверади, бунда чокларнинг тикилиш навбати 4-расмда рақамлар билан кўрсатилган: айтайлик, каштадўз дастлаб 1-рақамли чокни матонинг орқа томонидан игна санчиб, ўнг томонда ҳосил қилади, навбатдаги чок матонинг орқасида тикилади, кейин ўнг томонда 2-рақамли чок ҳосил бўлади, сўнгра 3-рақамли чокнинг орқа томони тикилади, кейин ўнг томони ва ҳоказо. Бунда чокларнинг узунлиги тенг бўлиши, кашта нафис чиқиши учун матонинг тўқима иплари саналади.

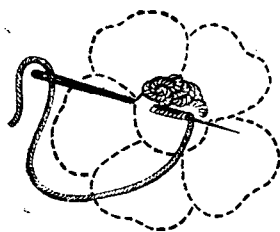
Эркин кашта ҳар қандай матоларга, шунингдек чарм, картон каби материалларга маълум нусха асосида чизилган расм чизиқлари бўйлаб тикилади. Рус каштадўзлигида кўп қўлланиладиган «верхошов» ёки «Владимир чоки» деб аталадиган бир томонлама кашта ўнг томондан чапга қараб тикилади. Мўлжалланган гул чок билан сидирға қопланади, матонинг орқа томонида эса шу гулнинг контури ҳосил бўлади. Бу чок йўғон ип (мулина) ёки жун иплар билан тикилади, қизил, кўк,



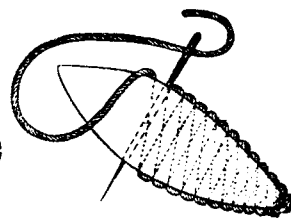
4-расм.

ларнинг контрасти орқали каштанинг (5-расмга қаранг) жозибadorлиги а эришилади. Бўртма кашта ички кийимлар, ёстиқжилд, блуз-

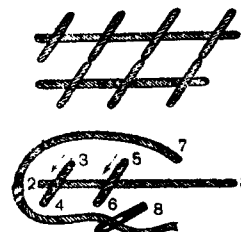
5-расм.



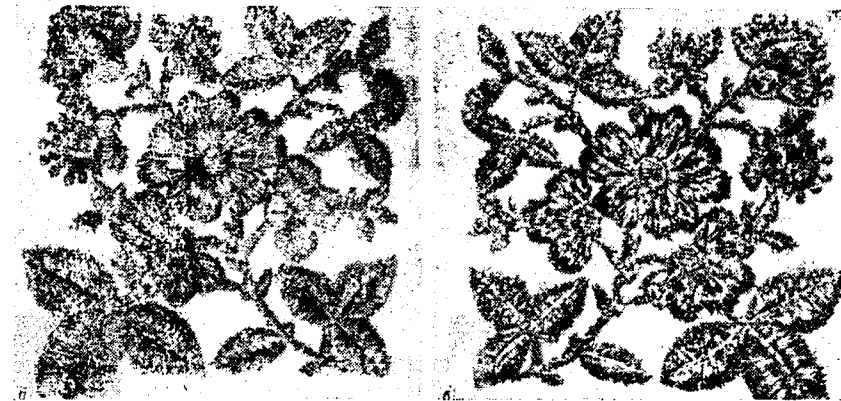
6-расм.



7-расм.



8-расм.



9-расм. Тайёр русча бўртма нақшлив каштанинг ўнг (а) ва орқа (б) томонлари.

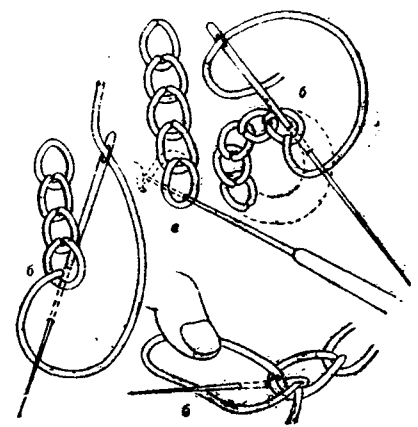
ка, дастрўмолчалар ва юпқа матодан тикилган нақидкаларни безашда қўлланилади. Расм контури кўклаб чиқилади, бўрттириладиган жойларга тўшама ип ташлаб қавиб, устидан тикилади, гулнинг ўрта қисми тугун ҳосил қилиб бўрттирилади (6-расмга қаранг), игна санчиб чиқарилгач уч томонида ип бир неча марта ўралади, кейин тикилади ва ҳоказо. Гул ўрталари бошқа рангли ип билан, атрофи бошқа рангли ип билан тикилади. Тўшама кашта (7-расм)да матонинг ўнг томонида гулнинг контури қисқа чоклар билан ҳосил қилинади, кейин орқа томонда бир-бири билан кесишадиган чоклар билан қопланади. Гилам чоки (ёки гобелен чоки) икки усулда тикилади: 1) ип тўшаб, устидан қисқа чоклар билан тикиб чиқилади; 2) тўшама учун чок вертикал равишда ўнгдан чапга тикилиб, кейин устидан ёнма-ён ётиқ чоклар тикилади (8-расмга қаранг). Бунда тикиладиган чокларнинг навбати рақамлар орқали кўрсатилган. Бу усулнинг биринчиси ўзбек каштадўзлигида кўп қўлланиладиган босма чокига жуда ўхшайди.

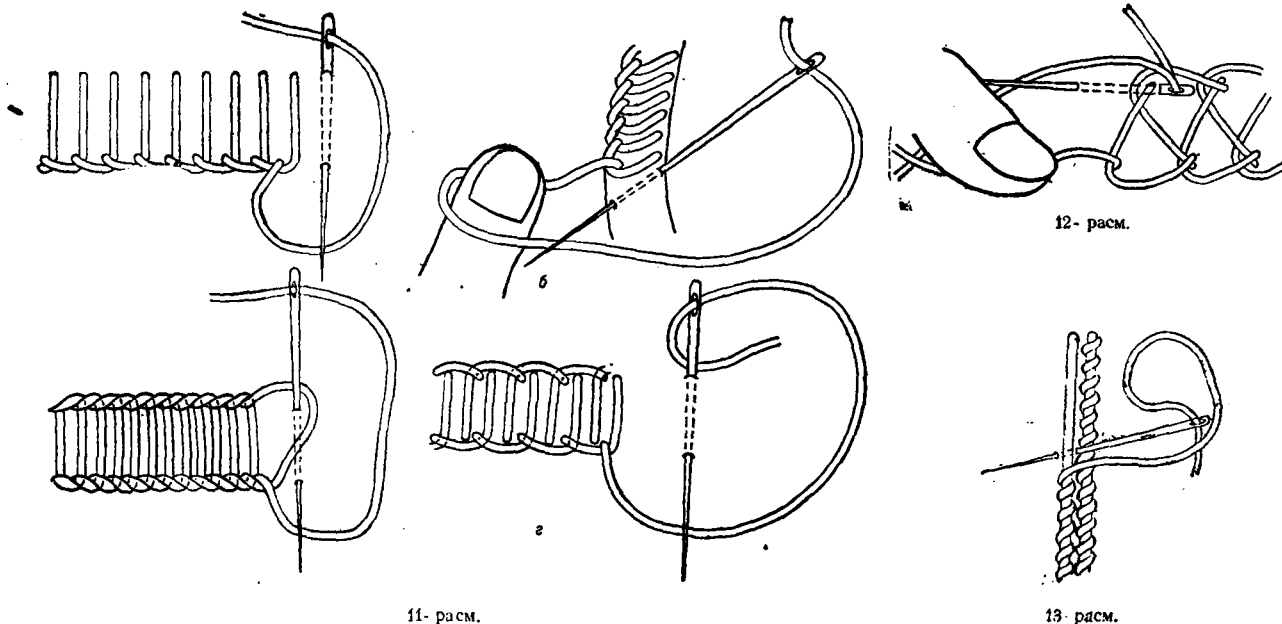
Ўзбек каштадўзлигида йўрма, илмоқ, ироқи, босма, чинда хаёл, хомдўзи, чамак ва баҳя чокилар кенг тарқалган. Бу чокларнинг тикиш усуллари расмларда ифодаланган.

Йўрма чоки илмоқли бигиз ёки игна билан матонинг ўнг томонида ҳалқалар занжири, тескари томонида эса тўғри чизиқчалар ҳосил қилиб тикилади. Бу чок машинада ҳам ти-

килади, машина чоки попури номи билан машҳур. Йўрма чоки билан кўпинча жияклар, безак буюмларнинг ҳосиллари, шунингдек, йирик кашталарнинг айрим қисмлари тикилади. Самарқанд, Бухоро, Қашқадарё областларида кашталарнинг асосий қисми шу чокда тикилади. Каштадўз илмоқли бигиз билан кашта тикаётганида матонинг энг қуйи қисмидан бошлаб, юқорига томон тика боради. Дастлаб бигиз санчилиб матонинг орқа томонига ўтказилади, унга каштадўз орқа томонда чап қўли билан тутиб турган ипни илтирилади, матонинг ўнг томонига чиқарилгач, бигиз яна санчилади, сиртда ҳалққа ҳосил бўлаверади, шу тарзда ҳалқалар за-

10-расм





11- расм.

13- расм.

жири вужудга келади. Илмоқли биз билан тикиш усули (10- расм, а) га қаранг. Игна билан тикканда эса юқоридан пастга томон тикилади. Игнага ўтказилган ип матонинг сиртида чап қўл билан ушлаб турилади, санчилиб чиққан игна билан ҳалқа ҳосил қилинади. Бошқа чоклар билан тикилган йирик кашталарнинг ҳошиялари, гул ва барглари асосий шохга улайдиган бандлар ва шунга ўхшаш кашта элементлари қадимдан шу усулда тикилган. Қўлда игна билан йўрма чоки тикиш усули ҳам кўрсатилган (10- расм, б).

Илма чокнинг икки тури мавжуд: илма бир тарафа, илма икки тарафа. Илма бир тарафа чоки горизонтал йўналишда чапдан ўнгга ёки юқоридан пастга томон тикилади. Ип ўтказилган игна аввал ўнг тарафдан, ипни чап қўл бош бармоғи билан ушлаб туриб, игна юқори томондан пастга тиккасига санчилади. Игна суғуриб олинаётган пайтда ип қўйиб юборилади, бунда ип игна остида қолиши лозим, шу тарзда ҳалқа ҳосил бўлади (11- расм, а). Айланасимон тикиш ҳам мумкин (11- расм, б). Илма икки тарафа чокнинг икки хил бажариш усули бор: биринчи хили — бир томони чапдан ўнгга ҳалқа қилиб тикиб чиқилгач, кейин каштани ўгириб, қолган томони ҳам шу тарзда тикиб чиқилади (11- расм, в). Иккинчи усулда ип ўтказилган игна газламанинг ўнг томонидан қадаб, ётиқ чизик бўйлаб чап томондан суғуриб олинади. Чап қўл бош бармоғи билан илб орқага сурилган ип игна остида қолиши керак. Шу тарзда бир ёқлама ҳалқа ҳосил бўлади, сўнгра ўнг томондан яна игна қадаб, чапдан ётиқ ҳолатда суғуриб олинади. Лекин бу иккинчи ва ундан кейин ўнг томонга уриладиган игналарни сачқироқ тутуви вертикал ипдан юқори-

га аввалги ҳалқа чокнинг ичкарасига қадалади, шу тарзда ўнг томон ҳалқаси ҳосил қилинади (11- расм, г). Илма чоклари, одатда босма чоки билан тикилган кашталарни ҳошиялашда ишлатилади. Илма чоки Фаргона водийсида кўпроқ тарқалган.

Илмоқ чоки тикиш усули игна билан тикиладиган йўрма чокига яқин, бунда ҳам юқоридан пастга томон тикилади, игна ёнма-ён икки қаторда санчилиши билан йўрма чокдан фарқланади. Игна гоҳ чап қаторга, гоҳ ўнг қаторга санчила боради. Дастлаб бир ҳалқа ҳосил қилиб олингач, игна ҳалқа ичига санчилиб, ип устидан олинади, чап қўлнинг бош бармоғи босиб турган ип санчилиб чиққан игна ортида қолдирилади (12- расм). Бу чок Чуст дўпписи безакларида кўп фойдаланилади, шойи матоларга тикиладиган кичик кашталарда ҳам кўп қўлланилади.

Ироқчи чоки икки хил бўлиб, кашта бутун ва ярим хочлар тизмасидан ташкил топади. Чокнинг икки тури мавжуд: улар терма ироқи ва ироқи деб аталади. Терма ироқи бир-бири билан кўндаланг кесилмайдиган қил чизилгалардан иборат бўлиб, каштадўзлар одатда бу чокини пастдан юқорига қарата тикадилар. Терма ироқининг ҳам икки хили мавжуд: 1) санама ироқи (ёки санама терма ироқи). Бу чокда ишлатилмайдиган тўр (канва)га ёки арқоқ ва ўрнидан ип тортиб олинб, тўр шаклига келтирилган матога кесма чизилгалар санаб гул тикилади. 2) Чизма ироқи (ёки чизма терма ироқи) хили эса матога қалам билан чизилган нақш-гул устидан тикилади. Ироқининг бошқа турлари эса мато устига ип тўшалиб, у майда чоклар билан бир текисда кесиб чиқилади, кейин унинг ёнига яна ип тўшалиб, шу тарзда кесиб тикиб чиқилади (13- расм). Бу чок билан

кўпинча йирик кашта — палак, сўзаналар тикилган. Терма ироқи билан дўппи, кизак ва майда кашта маҳсулотлари тикилади. Бу чок қадимдан Қашқадарёда ривож топган, кейинчалик республиканинг ҳамма районларига ҳам тарқалган.

Босма чок тик ёки ётиқ тўшалган ип устидан кесиб тикиб чиқилади, мато сирти сидирга қопланади: ўнг томондан чапга, сўнг чапдан ўнгга, яна ўнгдан чапга ва шу тарзда ип тўшалиб, устидан бостириб чиқилаверади (14- расм, а). Тўшалган таг иплари кўндаланг ва тикка бўлганда ҳам улар чапиладиган қисқа чоклар бир-бирдан узоқроқ, сал қия қилиб чапилади. Чапиладиган чоклар 3 мм даў ортиқ бўлмаслиги керак. Бажариш усули бир хил бўлган босма чокнинг ҳам бир неча хили бор. Улар бир-бирдан ташқи кўриниши билан фарқланиб туради. Тўшама ип узунроқ чок (3 мм) ва лўнда чок билан чапилади. Бу чок хиллари 14- расмда кўрсатилган (14- расм, б, в). Тўшама қўш чоклар билан чапилиши ҳам мумкин. Қўш чоклар ораси яқин (14- расм, г) ва узоқроқ (14- расм, д) тикилади. Тўшама ип четан девор тўқимасига ўхшаб кетадиган қилиб чапилса ҳам бўлади (14- расм, е). Босма чокда фойдаланиладиган ип яхши пиштилган бўлиши керак, шунда чок газламада бўртиб чиқади. Босма чокда кашта гуллари сидирга қопланган бўлади. Каштадўзликда босма чокнинг канда хаёл хили ҳам бор.

Канда хаёл чокида ип тўшама тик ёки ётиқ бўлади. Бу чокнинг ҳам икки хили мавжуд. Бир хилида тўшама ип устидан чапиладиган чок княлатиб устма-уст тушади, кашта тайёр бўлганда новдадан тўқилган саватга ўхшаб кўринади (14- расм, ж). Иккинчи хилида каштадўз биринчи қаторни олдинги кашта хили

тарзида тикиб чиққач, иккинчи қаторни тикаётганда олдинги қатор остки қисмидан ўтказиб тикилади, шундай қилиб, чоклар тўшама ип устига диагональ йўналишдаги илон изли чизиқлар ҳосил қилиб тушади (14-расм, э).

Чинда хаёл (ёки дуруя) чоки игна қадалиб бир меъёрга тикиб чиқилади, кейин тескари ўгириб яна тикиб чиқилади, шу тарзда матонинг олди-орқасида бир хилдаги гул ҳосил қилинади (15-расм). Бу чок (сочиқ, рўмол каби матонинг икки томонин) ҳам кўзга ташланадиган буюмларни безашда ишлатилади.

Хомдўзи чоки ҳам икки ёқлама текис тикиладиган бўлиб, ип тик ёки сал қияроқ қилиб тикилади. Хом ипак билан тикилгандан шу ном билан аталган. Дўппи гулларида, белбоққа нозик геометрик нақшлар тишиш ва шу кабиларда бу чокдан кўл фойдаланишади, Фарғона водийсида, Самарқанда кенг тарқалган (16-расм).

Чамак (ёки ҳунарий) чоки рус каштадўзлари орасида «қозлик» номи билан машҳур. Бу чапдан ўнгга

қараб икки параллел чизиқ бўйлаб бажарилади. Ип ўтказилган игна ўнг томондан санчилади, юқорига чапга томон қия қилиб чиқарилиб, пастки чизиққа параллел равишда тўғри қадалади ва пастга қия қилиб чиқарилади, шу тарзда давом этаверади, бу чокни пастдан юқорига томон тиккан ҳам маъқул (17-расм). Бу чок Ўзбекистоннинг ҳамма районларида кенг тарқалган бўлиб, кичик кашталарда, айниқса дўппиларни безашда кўп фойдаланилади.

Бахя чоки қадимдан кўлда тикилган, ҳозир кўпинча машина билан тикилади. Бу чок кашта четларини мустақамлашга хизмат қилади. Бир текисда тикиб чиқиб, кейин мато ўгирилиб, яна тикиб чиқилади, шу тарзда чизиқ ҳосил бўлади. Бахя чоклари икки қатор, шунингдек қаторлар ўзаро туташтириб чиқилган ҳам бўлиши мумкин.

Купла чоки турли йўналишда (чапдан ўнгга, ўнгдан чапга, юқоридан пастга, пастдан юқорига) сидирга тикиб ҳосил қилинади (18-расм). Бунда ёнма-ён тикиладиган чоклар бир текис ёки гул шаклига қараб ки-

чикдан катталашиб, каттадан кичиклашиб бориши мумкин. Бу чок санам, дуруя, пилтадўзи номлари билан ҳам аталади. Турли-туман кашталарда, дўппидўзликда кенг фойдаланилади.

Кашта тикиладиган материалга мувофиқ рангдаги ип танлаш каштадўзликда катта аҳамиятга эга. Бу — каштадўздан катта маҳорат ва дид талаб қилади. Каштада фойдаланиладиган ишлар рангининг ўзаро мувофиқлиги ҳам каштанинг жозибадор чиқишига сабаб бўлади.

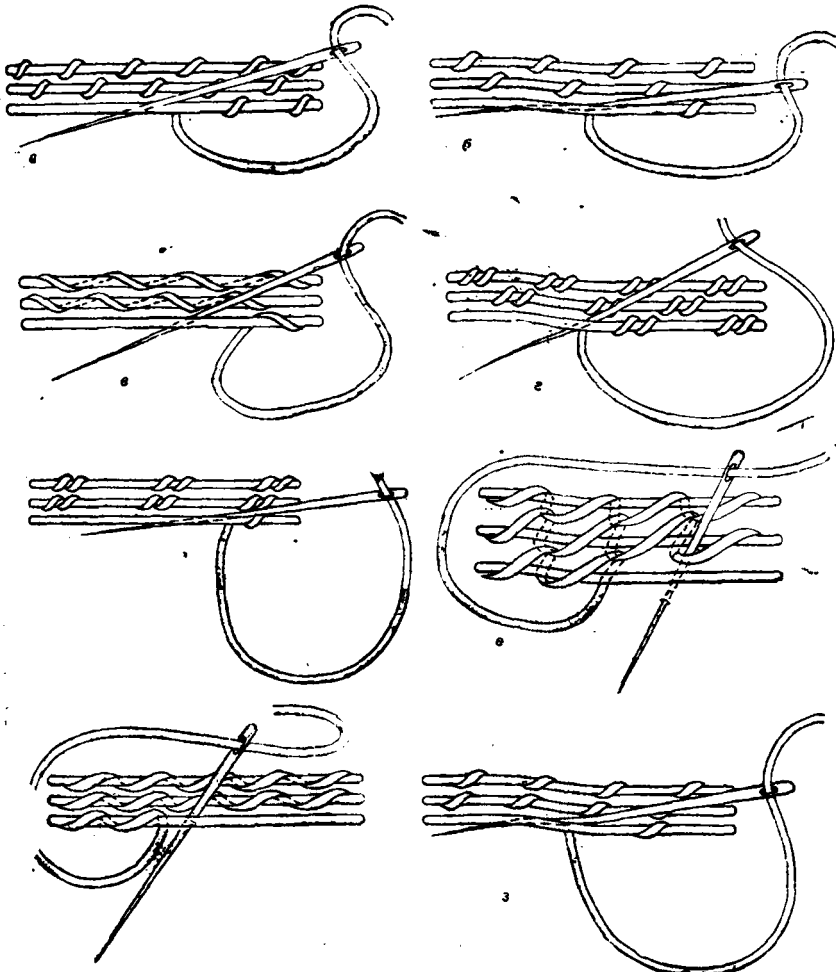
Ўтмишда турли-туман рангдаги матоларнинг камлиги сабабли кўпгина безак кашталари, жумладан жуда ҳам кўп меҳнат талаб қиладиган пакак бутун мато сатҳини кашта билан қоплаб тикилган. Сўзана, чойшаб, зардевор каби безак буюмлари хонадонларда, дўқонда тўқилган оқ бўз ва малла матоларга ишланган. Ҳозир бахмал, шойи, сатин, шунингдек турли-туман матоларнинг кўплиги каштадўзларга фондан фойдаланишида янги имкониятлар берди. Каштадўзларга зарур турли-туман иплар ҳам кўп. Бу каштани жозибадор чиқаришда рангдан кенг фойдаланиш имконини беради.

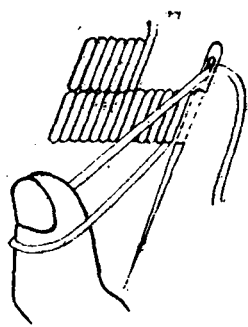
Каштадўз кашта тикмоқчи бўлган кийим шаклига, матоси рангига қараб кашта нуҳасини танлаши керак.

Каштадўзликнинг муҳим тури — зардўзлик бўлиб, Ўзбекистонда, айниқса Бухорода қадимдан ривож топган. Бу ерда ташкил топган зардўзлик фабрикаси турли-туман зардўзлик маҳсулотлари ишлаб чиқаради. Зардўзликда олтин ва қумуш сув билан ҳалланган, шунингдек зангламайдиган ингичка металл симлар, ҳалланган ип (зар ип)лардан фойдаланиб кашта тикилади. Ипак, пахта иплари ҳам ишлатилади. Кашта гули шакли аввало картон, чармдан қирқиб тайёрланади, у кашта тикиладиган матога тикиб ёки елимланади, устидан кашта тикилади. Сим, зар ип кашта тикиладиган матонинг орқасига ўтказилмайди (гул, нақш, картон, тасма, ипга ўраб ишланади, кейин кашта матосига ўрнатилади). Кийимлар (бош ва оёқ кийимлари ҳам), безак ашёлари зардўзи кашта билан безатилади. Қадимда қўл ёзма китобларнинг муқоваларини ҳам безаганлар. Фабрика маҳсулотларида зардўзи усулида тайёрланган кашталарга олтин ва қумуш рангдаги ипак ва сунъий ипак, шунингдек сунъий — кимёвий тодалардан кўпроқ фойдаланилади.

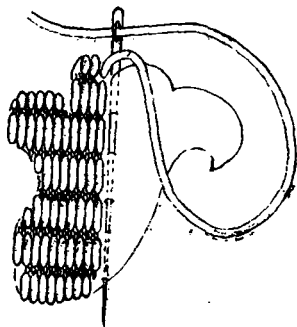
Каштанинг махсус тури аппликация бўлиб, асосий матога бошқарангидеги мато парчаси, қийқими, монут, чарм кабилар қадаб, атрофи кашта чокларида тикиб чиқилад. Бунда кўпинча изма чоклардан фойдаланилади, қавилади. Бу усулда кашта тайёрлаш ўзбек каштадўзлари орасида ривож топмаган. Ҳозирги пайтда айниқса болалар кийимлари-

14-расм.

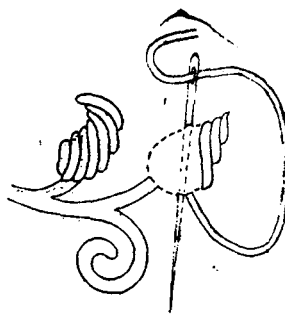




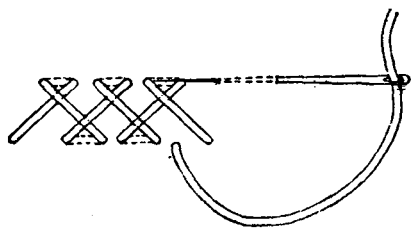
15-рasm.



16-рasm.



18-рasm.



17-рasm.

ни безатишда қўлланилмоқда. Болаларнинг кўйлак, пальтолари га гул, мева, қуш, ҳайвонларнинг тасвирларини шу усулда ишлаш мумкин. Аблларнинг кийимларини ҳам бу усулда безатса бўлади.

КВАРТИРАНИ ЖИҲОЗЛАШДА хоналарнинг тарҳи, сони, ҳажми, ўзабо мутаносиблиги, эшик ва деразаларнинг ўлчами, шакллари, хоналарга қушдузги ёруғликнинг қанчалик тушиши ва шу кабилар катта роль ўйнайди. Лекин квартиранинг кўрмини ундаги жиҳозларнинг нафосати, дид билан жиҳозлангани шу квартирадә ишовчиларнинг уқувига, эътиборига боғлиқ.

Мебель танлаш ва уларни жой-жойига қўйиш ҳамда ўрнатишга алоҳида аҳамият бериш керак. Квартирадаги ёки ҳатто бир хонадаги мебель, жиҳозлар бир гарнитурдач бўлиши, бир наборни ташкил этиши шарт эмас. Лекин ҳамма предметлар шакли, ҳажми, безаги, ранги билан бир-бирига уйғун, мос бўлмоғи керак (*Мебель* мақоласига қаранг). Квартирада турли мебелларни қалаштириб ташламаслик лозим. Ҳар бир жиҳоз ва унинг ўрни гигиена қондаларига хилоф бўлмаслиги керак.

Замонавий квартираларда *умумий хона* одатда оила аъзоларининг дам олишга, меҳмон кутишга, ишлашга хизмат қилади. Баъзан бу ерга оқатланиладиган мебеллар, бир-икки оила аъзосининг ётиб-туришига керак мебеллар қўйилади.

Етоқни жиҳозлаш учун энг зарур мебеллар: каравот, кийим-кечак жавони, пардоз ёки иш столи ҳам қўйилиши мумкин.

Бир хонали квартира учун диван ёки каравот-диван каравот ўрни боса олади. Унинг ёнига қўйиладиган тумбада чойшаб, адёл каби буюмлар сақланади. Бундай хонада

секретер бўлгани маъқул. Иложи бўлса, каравот тахмонсимон жойга ўрнатишга маъқул. Каравот хонанинг бошқа қисмидан ширма ёки шунга ухшаш гўсиқ билан ажратилади. Ҳар қандай хонанинг энг ёруғ қисми *болалар бурчаги* га ажратилиши керак.

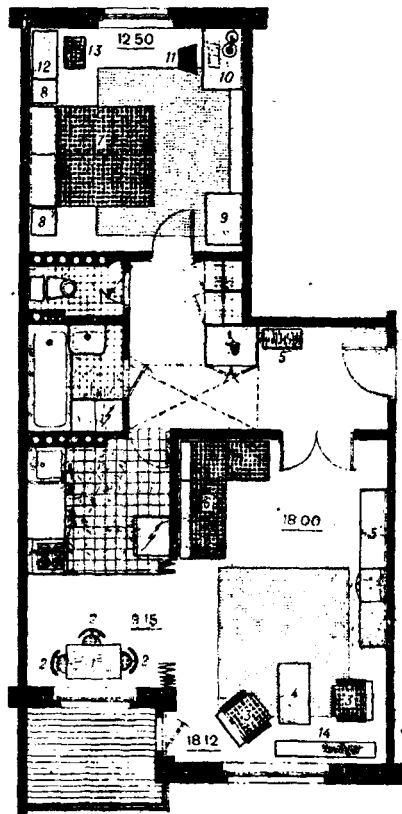
Мебелларни жойлаштиришда хона ичининг мутаносиблиги муҳим роль ўйнайди. Узун, тор хоналарда мебелларни бўйлама деворларга тақаб қўймаслик керак. Бу хонани янада торроқ, узунроқ қилиб кўрсатади. Агар хона узун, лекин анча кенг бўлса ўртасидан диван ёки паст бўйли шкаф кўндалангига қўйилиб, хона икки қисмга ажратилгани маъқул. Шундай қилиб, хонанинг бир қисмини

дам олишга, қолган қисмини ёзу столи ва китоб жавони қўйиб, ишлаш учун ажратса бўлади.

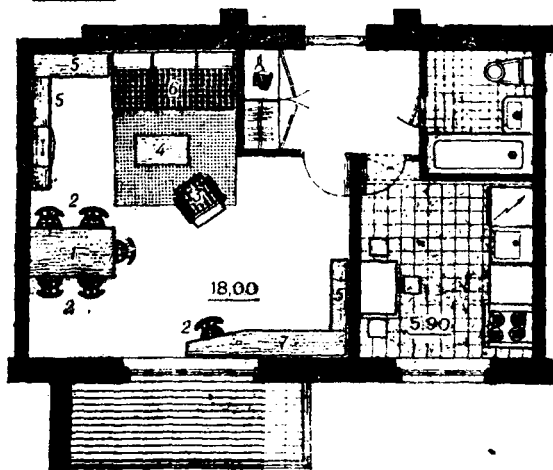
Мебель (шкаф, тумба, трельяж) ларни хона бурчагига кўндаланг (оққа томонида бурчак жой қолдириб) қўймаслик керак, ортиқча жой эгаллайди, хунук ҳам кўринади.

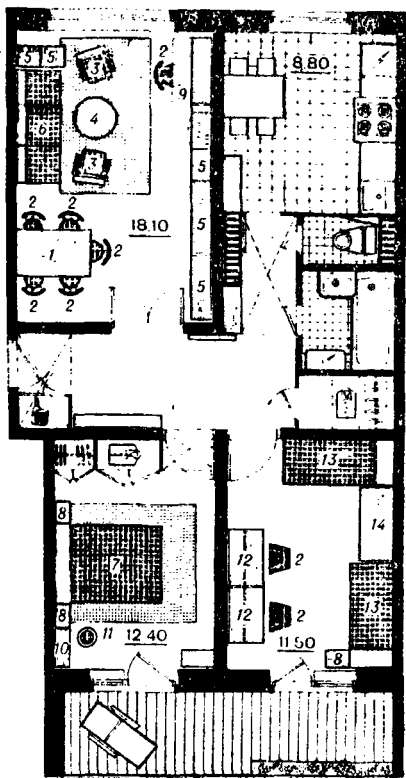
Хонани жиҳозлашда кўп вақт кетказмаслик учун мебель харид қилишдан олдин хонанинг планини бир қоғозга чизиб, уни қандай жиҳозлаш мақсадга мувофиқлиги ҳақида ўйлаб қаралгани маъқул. Хонани жиҳозлашда ҳар бир нарса — мебель, бадний мато, чироқ, картина, гилам, палос, турли тўшамалар маълум бир мақсадга хизмат қилиши, хона ичига фойз киритиши лозим. Пардаларга ишлатиладиган, мебеллар қопланадиган матоларнинг рангига, гулига аҳамият бериш керак. Хона ичида рангларнинг яхлитлигига эришиш учун кресло, диван, стуллар бир хил мато билан қопланиши, дераза пардаларининг ранги ҳам хона ичиндаги предметлар рангига мутаносиб бўлиши

2-рasm. Икки хонали квартира: 1 — лигма столи; 2 — стул; 3 — кресло; 4 — журнал столи; 5 — секцияли шкаф; 6 — каравот-диван; 7 — икки кишилик каравот; 8 — тумба; 9 — кийим-кечак шкафи; 10 — ёзу столи; 11 — иш креслоси; 12 — пардоз столи; 13 — банкетка; 14 — гул қўйиладиган скамейка.



1-рasm. Бир хонали квартира: 1 — лигма столи; 2 — стул; 3 — кресло; 4 — журнал столи; 5 — секцияли шкаф; 6 — каравот-диван; 7 — иш столи.





3-расм. Уч хонали квартира: 1 — йиғма стол; 2 — стул; 3 — кресло; 4 — журнал столи; 5 — секцияли шкаф; 6 — каравот-диван; 7 — икки кишилик каравот; 8 — тумба; 9 — секрете; 10 — пардоз столи; 11 — банкетка; 12 — болаларнинг иш столи; 13 — усмирлар каравоти; 14 — кийим-кечак шкафи.

лозим (Декоратив матолар мақола-сига қаранг). Гулқоғозларнинг ранги ва гуллари ҳам хона ичидаги асосий рангга муносиб бўлиши зарур. Масалан, мебеллар йирик, сергул матолар билан қопланган бўлса, хона деворида майда гулли ёки майда тўрсимон нақш-гулли гулқоғоз бўлиши керак. Агар девор йирик гулли гулқоғоз билан қопланган бўлса, пардалар сидирга рангли матодан бўлгани яхши.

Хонани ёритадиган чироқларнинг тўғри танланиши хона ичидаги безак элементлар жозибасида муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам муносиб чироқлар танлашга алоҳида аҳамият билан қараш керак.

Ётоқ, умумий хона учун турли хажмдаги ғиламлардан фойдаланиш мумкин. Квартирани жиҳозлашда чинни, сопол, шиша вазалар, безак ҳайкалчапар ҳам муҳим роль ўйнайди. Дид билан танланган гул ва турли уй ўсимликлари ҳам хона ичига фойз киритади.

Қуйидаги расмларда хоналарни жиҳозлашнинг тахминий намуналари кўрсатилган. Бир хонали квартирани (1-расм) икки кишидан иборат оилани яшайди. Улар фарзандсиз эр-хотин, бир фарзандли ота ёки она, бир жинсга мансуб икки қариндош бўлиши мумкин. Оила хонадан ўрнили фойдаланишга учун хона ичини зоналарга ажратиб бериш. Дам олиш зонасида каравот-диван, журнал столи, телевизор, кресло бўлиши мумкин. Овқатланиладиган зонада стол, стуллар, иш зонасида эса — дераза олдида иш қилинадиган йиғма стол ва китоб қўйиладиган шкаф ёки жавон қўйилиши мумкин.

Сандиқ, хонтахта каби миллий мебеллар маҳаллий шаронгга мувофиқлигидан ўз аҳамиятини йўқотмаган. Айниқса қариялар турадиган хона сандиқ, хонтахта билан жиҳозланган маъқул. Одатда, сандиқ хонанинг бир четдаги бурчагига қўйилади, устига кўрпа-ёстиқ йиғилади. Кўпинча тўғри тўртбурчак, баъзан квадрат, доира, овал шаклда ишланадиган хонтахта хонанинг ўртасига ёки бир четига қўйилади, агрофига кўрпача ташланади. Хонтахта ва унинг устига ташланадиган дастурхон ранги кўрпа-ёстиқ устига ташланадиган чойшабнинг, парда ва деворнинг ранги бир-бирига мувофиқ бўлишига алоҳида аҳамият бериш керак.

2-расмда икки хонали квартирани жиҳозлаш намунаси кўрсатилган.

Янги типовой лойиҳаларда расмда кўрсатилган тарҳли квартиралар жуда кўп.

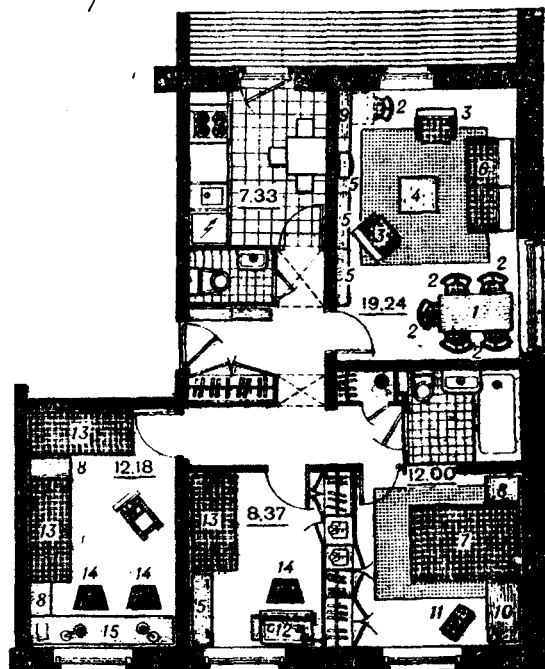
Кўпчилик квартираларнинг даҳлизи (кенглиги 1,4 м дан кам эмас) да устки кийимлар шкафи, майда-чуйда нарсалар учун шкаф, тоқча қурилган. Майдон 7 м² ли ошхонада (ундан сал кенгроқ ҳам бўлиши мумкин) махсус ошхона мебелли, холодильник қўйилади. Ваннахона тахминан 2,5 м² бўлади, унинг бурчагига кир ювиш машинасини қўйиш мумкин, умивальник остида кир кийимлар учун яшиқ ўрнатиш имкони бор. Бир хонали квартиралардан ташқари ҳамма квартираларда санитария узеллари алоҳида, 4 хонали ва ундан ортиқ хонали квартираларда эса 2 санитария узели қурилган бўлади.

Ошхонада электроплитадан фойдаланиш кўзда тутилган бир қатор янги лойиҳаларда ошхона зарур пайтда квартиранинг умумий хо-

наси билан қўшилади (ўртадаги тўсиқ-девор суриб кўчирилади). Бундай лойиҳаларда ошхона янгича тарҳда, уни 2 зонага—овқат тайёрланадиган (хонанинг ичкари томони), овқатланиладиган (дераза яқинида ёруғ жой) зоналарга ажратиб имкони бор.

Икки хонали квартира 3 кишилик оиллага мўлжалланади (ҳар кишига 9 м² турар жой нормаси ҳисобидан). Хоналар мутаносиблиги уларни зоналарга ажратиш учун қўлай. Ётоқхонада иш зонаси, умумий хонада дам олиш зонаси, бир киши ухлайдиган зона ажратилади. Кейинги йилларда яратилган лойиҳаларда хоналарнинг сонини кўпайтиришга эътибор қилинмоқда. Олдинги лойиҳаларда 34—38 м² ли турар жой майдонида 2 хона бўлса, ҳозир шу майдонда 3 хона қурилмоқда. Бу оиллага анча қўлайликлар туғдиради (3-расмга қаранг). Майдон 42 м² бўлган уч хонали квартира 4 кишига мўлжалланган. Беш кишилик оиллага мўлжалланган тўрт хонали квартира (4-расмга қаранг) зоналарга бўлиш принципи тўла роя қилиб лойиҳаланган, бар-

4-расм. Тўрт хонали квартира: 1 — йиғма стол; 2 — стул; 3 — кресло; 4 — журнал столи; 5 — секцияли шкаф; 6 — диван; 7 — икки кишилик каравот; 8 — тумба; 9 — секрете; 10 — пардоз столи; 11 — банкетка; 12 — иш столи; 13 — кат; 14 — иш кресло; 15 — дераза ўрнатиладиган йиғма стол.



ча хоналар алоҳида (бирдан бирига ўтилмайди), квартирада деворга ўрнатилган мебеллардан кенг фойдаланилган.

КВАРТИРАНИ ПАРДОЗЛАШ учун турли-туман пардоз материалларидан фойдаланиш мумкин. Турар жойлар деворига гулқоғоз ёпиштирилади ёки елимли бўёқлар билан бўялади. Елимли бўёқлар безатишда манзарали бўлса ҳам аммо мустаҳкам эмас, тез кирланади. Бундан ташқари, гулқоғоз ёпиштиришдан кўра елимли бўёқ билан бўяшга вақт кўпроқ сарфланади. Ошхона девори мойбўёқ, сув эмульсияли бўёқлар билан бўялган ёки ювиб туриладиган (намга чидамли) гулқоғоз ёпиштирилган маъқул (*Ошхона* мақоласига қара). Даҳлизга ҳам ювиб туриладиган гулқоғоз ёпиштириш керак. *Ваннахона* деворини қолаш учун сирланган чирини, сопол плиталар энг яхши пардозлаш материали ҳисобланади. Фойдаланишга қўлай ва нафис полистирол плиталар ҳам қолаш мумкин. Квартира деворларини бўяш ёки пардозлашда хонанинг ҳажми, табиий ёруғлигининг тушиши, хонада қандай мақсадларда фойдаланишни ва ҳоказоларни эътиборга олиш керак. Хона агар тўқ сариқ рангга бўялса, хона ичи анча торайиб кўринади, умуман иссиқ колоритли ранглар — қизил, тўқ сариқ, сарғиш яшил рангларда хона девори аслидан ёқинроқ кўринади. Совуқ колоритли — кўк, кўк-яшил, бинафша ранг, зангори ранглар хонани кенг кўрсатади. Ранг таъсирида тор йўлакни кенгроқ, хонани паст ёки баланд қилиб кўрсатиш ҳам мумкин. Тор, лекин баланд хонанинг шифти сариқ, қизғиш рангга, деворини эса совуқ колоритли бўёққа бўялса хона кўзга анча паст, лекин кенгроқ кўриниши мумкин. Аксинча шифти совуқ колоритли, девори иссиқ колоритли рангга бўялса хона кўзга анча баланд кўринади.

Квартираларни бўяш ва безатишда сариқ, сарғиш-яшил, яшил-зангори, кумушсимон-кул ранг бўёқлар киши кўзини толиқтирмаслигини, асабга тегмаслигини эътиборга олиш лозим. Бу ранглар хона ичинини бўяшда асосий ранглар бўлиши керак. Қизил, кўк, гунафша ранглар асабга тегадиган, кўзни толиқтиради, шунинг учун ҳам бу ранглардаги имкони борича камроқ фойдаланиш лозим. Хонанинг баландлиги 2,5—2,7 м бўлса, шифтдан 5—6 см лентасимон жой қолдириб, хонанинг баландлиги 3,5—4,5 м бўлса, 40—60 см жой қолдириб бўялган ёки гулқоғоз ёпиштирилган маъқул. Эшикларни оқ ёки девор рангига ёки девор рангидан сал тўқроқ қилиб бўяш керак. Ёғоч пол оч жигар ранг, оч кул ранг, сариқ, қизғиш сариқ рангларга бўялгани яхши. Пол қопланадиган линолурум ранги ҳам хона ичидаги бошқа рангларга мувофиқ бўлиши керак. Масалан, де-

вор оч сариқ бўлса, пол яшил-зангори, девор кул ранг-яшил рангга бўлса, пол кул рангга жуда чиройли кўринади.

Турар жойлар интерьерида рангдан фойдаланишда икки хил усул бор: ранглар бир-бирига яқин ёки ўзаро контраст қилиб танланади. Хона ичи бир рангга бўлса ҳам, шу билан бирга кескин контраст ранглар ҳам кўзни толиқтиради, бир оз контраст ёки ўзаро бир-бирига мувофиқ ранг бўлганда хона ичи файзли кўринади. Масалан, оқ ёки кул ранг сариқ ранглар қизил, яшил рангларга мос, лимон ранг зангори, оч яшил ҳамда пушти ранглар билан уйғунлашиб, кўзга майин кўринади. Девор оқ, парда зангори (майда гулли бўлиши ҳам мумкин), гилам оч кул ранг ва шу каби бўлиши керак. Девор яшил-кул ранг бўлса, диван тиниқ яшил, гилам тўқ яшил, парда замини яшил, гули сариқ бўлиши, дивандаги ёстиқлар сариқ матодан бўлгани маъқул ва ҳоказо. Контраст қилиб безатишда сариқ ва кўк, қизил ва зангори-яшил, сарғиш-яшил ва бинафша ранглардан фойдаланган маъқул. Масалан, девор оч сариқ, пол ёки гилам, палос зангори, мебель сариқ мато билан қопланиши, дераза пардалари зангори гулли, замини оқ матодан бўлиши лозим. Бу усулни ҳамма хоналарда ҳам қўллаб бўлмайди, квартиранинг бир хонаси, масалан, бошлар хонаси шу хилда бўлгани маъқул. Ранглар уйғунлигининг ҳар иккала усулидан бирдангина фойдаланиб, рангларда жозибадорликка эришиш мумкин. Ранг танлашда тайёр рецентлар йўқ, рангларнинг уйғунлиги чексиз, шундан фойдаланиб, ҳар ким ўз дидига, имкониётига мос ранглар ишлатиб хоналар ичинини файзли, жозибадор қила олиши мумкин.

КВАС — чанқов босди ичимлик; чалоб (окрошка), лавлаг и овқат (свекольник) ва баъзи рус миллий суяқ таомлари тайёрлашда ҳам ишлатилади.

Чакана савдода тайёр (юмшоқ ва қотган нондан қилинган) квас, бутилкаларда нон қвасининг экстракти, квас шиннис (банкада) кабилар мавжуд. Уларни тайёрлаш усули упаковкисда кўрсатиб қўйилган.

Квасни уй шаронтида ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун жавдари нонни бурдалаб, усти қизаргунча духовкада қуритилади. Қуритилган ноннинг устига қайноқ сув қўйиб, усти берк ҳолда 3—4 соат тиндириб қўйилади. Квасни шиша ёки эмалланган идишда тайёрлаш лозим; алюминий идишда тайёрланган квас оксидланади. Ҳосил бўлган шинни докадан сузилади ва хамиртуруш, шакар, яллиз қўшиб, устини сочик билан ёпиб, 10—12 соат давомида ачитилади. Шинни бижигандан сўнг яна сузилади ва шиша идишларга оз-оздан майиз қўшиб қўйилади.

Шишаларнинг оғзи зич беркитилган ҳолда 2—3 соат уй температурасида, сўнг совуқ жойда сақланади. Квас уч кунлардан кейин тайёр бўлади.

1 кг жавдари қуритилган нондан квас тайёрлаш учун: 8—10 л сув, 25 г ачитки, 200 г шакар, 25 г майиз керак бўлади.

КЕКС — майиз, баъзан ёнғоқ қўшиб тайёрланадиган кондитер маҳсулоти; оширма ёки бисквит хамирдан пиширилади. Чакана савдода ҳар хил кекслар тайёрлаш учун («Весенний», «Столичный», «Изюминка», «Лимонный» ва бошқа) яримфабрикатлар мавжуд; уларни тайёрлаш усули яримфабрикатнинг упаковкисда кўрсатиб қўйилган.

Лимон кекси. Юмшатирилган (аталасимон) ёғ шакар, лимон цедраси ва ваниль шакари билан обдан аралаштирилади. Ҳосил бўлган бўтқага аста-секин тухум, туз, содали ун қўшиб, яхшилаб аталанади ва тезлик билан хамир қорилди. Тайёр хамир олдиндан ёғ суртиб қўйилган қолипларга солинади (қолипнинг $\frac{3}{4}$ қисмига хамир билан тўлиши лозим) ва унинг устини текислаб, духовка патнисларига ораларини очиб қилиб терилади. 60—100 г лик кекслар — 25—30 минут, оғирроқлари эса — 40—50 минут давомида 180—200°C иссиқликда пиширилади.

Умумий оғирлиги 500 г келадиган кекслар учун: 1 стакан бугдой уни, 100 г сариёғ, 1—2 стакан шакар (шунингдек, кекснинг устига сепиш учун 1 чойқошиқ қанд уни), 3 та тухум, $\frac{1}{2}$ лимон цедраси, таъбақа кўра туз, сода ва ванилин (ёки ваниль) керак бўлади.

Оширма хамирдан тайёрланган кекс. Хамиртуруш илиқ сувда эритилади ва 1 стакан ун билан аралаштирилиб, ачиткиш учун 2 соатча иссиқроқ жойга олиб қўйилади. Обдан аралаштирилган ёғ билан шакарга аста-секин тухум (биттадан) қўшилади. Ҳосил бўлган бўтқа яхшилаб аталанади, сўнг қолган маҳсулотлар ва тайёрланган ачиткиш қўшиб хамир қорилди. Юмшоқ қорилган хамир ошиш учун 1 соатча ўраб қўйилади. Ошган хамир қолипларга солиниб, яна тиндирилади. Қолиплардаги хамир икки баробар қўтарилач, устига аталанган тухум суртиб, янчилган ёнғоқ сепилади ва духовкада усти қизаргунча пиширилади.

500 г ун учун 30 г хамиртуруш, 0,5 стакан сув, 0,5 стакан шакар, 100 г сариёғ, 3 дона тухум, 1 чойқошиқ туз, 75 г майиз, 1 та ваниль порошок, 1,5 чойқошиқ қанд уни ва 15 г ёнғоқ керак бўлади.

КЕМИРУВЧИЛАР. Баъзи кемирувчилар халқ хўжалигига катта зарар етказида ва юқумли касалликлар (ўлат, терлама, туляремия, лейшманиоз ва бошқалар)ни тарқатади. Кемирувчиларнинг айрим турлари турар жой бинолари, оғбор, молхона

элеваторларда яшайди. Буларга каламуш ва уй сичқонлари кирради. Кул ранг каламушлар деярли бутун ер шарида кенг тарқалган ва жуда тез кўпаяди. Битта ургочи каламуш йил давомида 75 тагача бола туғиши мумкин. Қора каламушлар камроқ учрайди ва кам болалайди. Каламушлар ҳамма нарсани еяверади. Улар овқат маҳсулотлари, мўйна, мебель, совун, тери ва бошқаларни кемириб, зарарлайди. Каламуш тишлаган одам, албатта, махсус даволаш курсини қабул қилиши зарур, чунки каламушлар қутуриш касаллигини тарқатиши ҳам мумкин. Уй сичқонлари ер юзида кенг тарқалган. Битта ургочи сичқон йил давомида 80 тагача бола туғиши мумкин. Сичқонлар турли овқат маҳсулотлари ва ем-хашак билан озиқланади.

Каламуш ва сичқонларни йўқотиш учун заҳарли хўрақлардан кенг фойдаланилади. Шу мақсадда заҳарли кимёвий препарат — зоокумарин ишлатилади. Заҳарлар билан ишлаганда эҳтиёт чораларига риоя қилиш зарур. Заҳарли хўрақларни болалар ва уй ҳайвонларининг бўйи етмайдиган жойларга қўйиш керак. Заҳарли хўрақни тайёрлаб, жойлаштириб бўлгач, идишни ва қўлни иссиқ сувда совунлаб ювиш шарт (шунингдек, Дератизация мақоласига ҳам қаранг).

КЕРОГАЗ. Асбест ёки ип пиликли, бир ва икки конфоркали керегазлар ишлаб чиқарилади. Керегаз тагликка маҳкамланган резервуар, горелкани ёнилги билан таъминловчи трубка ва керосин буғининг ёниши содир бўладиган газ аралаштиргич (газосмесител)дан иборат.

Асбест пиликли керегаз. 1 соатда 180—190 г керосин сарфлайди. 4 л сувнинг қайнашига 30—35 минут кетади. Резервуар сизими 750 г.

Ип пиликли керегаз. Қуввати асбест пиликли керегазнинг қувватидан 2 ҳисса кам. 1 соатда 80 г керосин сарф бўлади. 4 л сувнинг қайнашига 55 минут кетади. Резервуар сизими 1 л.

Керегазни ёндирётганда конструкцияга қатъий амал қилиш шарт (инструкция керегазга қўшиб берилади). Керосин ўрнида бензин ёки бошқа ёнилгидан фойдаланиш жуда хавфли; керегаз ёнаётганида унга керосин қўйиб тўлдирши; алангани пуфлаб

ўчириш; ёнаётган керегазни био жойдан иккинчи жойга қўчириш ярамайди.

КЕРОСИНКА. Бир, икки ва уч пиликли; бир ва икки трубкали; бир ва икки конфоркали керосинкалар ишлаб чиқарилади. Керосинканинг пилиги пахта ипидан тўқилган, яси. Баъзи керосинкаларда конфоркалар қўзғалмас қанотли ёки бир пайтнинг ўзида иккита кастрюлька қўйишга мўлжалланган ёзиладиган қанотли қилиб ишлаб чиқарилади.

Керосинкаларнинг типни	2 л сувнинг қайнаши учун кетадиган вақт, минут	2 л сувнинг қайнаши учун кетадиган керосин, г
Тепаси ташлама икки пиликли икки трубкали	25	50
Тепаси олиннадиган уч пиликли	25	60
Сурилма резервуарли икки пиликли бир трубкали	20	60

Керосинка ёнаётган пайтда унинг керосин қўйиладиган тешикчаси бекитиб қўйилиши керак; тутаб ёнмаслиги учун пиликнинг сўхтасини кесиб ташлаш лозим. Керосинкани ёқаётганда унинг резервуарларини навбат билан суриб, пиликлар ёндирилади ва резервуарлар ўзи жойига қўйилади, пиликнинг яхши ёнишига 2—3 минут вақт берилади, сўнгра аланга ростланади. Керосинка пилигини бузилишдан сақлаш учун керосиннинг

карбонат ангидрид тўпланади. Сут комбинатларида ёғли (3,2% сут ёғи) ва кам ёғли (сут ёғи 0,05% дан ошмайди) кефирлар кўплаб ишлаб чиқарилади.

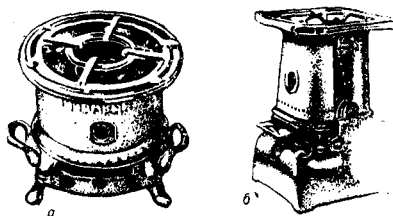
Кефир сутга нисбатан анча осон ҳазм бўлади. Таркибидаги спирт, карбонат ангидрид нордон маза ва ўткир ҳид бериб, иштаҳани очади, нерв ва юрак-қон томир системаларини мустаҳкамлайди, ошқозон ва ичакларда пайдо бўлиши мумкин бўлган йиринглашларнинг олдини олади. Кефир шифобахш таом (*Пархез овқатлар* мақоласига қаранг) сифатида ишлатилади. Аччиқ кефир ичатиради, чучуғи эса, аксинча, юмшатади. Аччиқ кефирни меъда шираси таркибида кислотаси кўп, меъда ва ўн икки бармоқ ичаги касалланган кишилар ичмагани маъқул.

Кефирни уй шаронтида тайёрлаш ҳам мумкин, бунинг учун савдо тармоқларида сотиладиган махсус кефир ситқиси (замбуруғларни) ишлатилади (уни тайёрлаш тартиби вловасидаги инструкцияда берилган).

Кефир 8°C ҳароратда уч суткагача сақланади.

КИГИЗ (намаат) чорвачилик билан шугулланган халқлар ўртасида, хусусан Шарқ мамлакатларида, жумладан Урта Осиё ва Қозоғистонда қадимдан кенг тарқалган. Кигиз, асосан, қўйнинг кўзги жунидан босилади. Дастлаб жун махсус дастгоҳ ёки қўлда титиб тозаланади, сўнг ювиб қуритилади ва савағич (таёқча)лар билан савалади. Босиладиган кигиз ҳажмидаги чий (қамиш қолип) ёйилиб, унинг юзасига юзалик ва оралик учун ажратиб олинган жун устма-уст текис ёйиб чиқилади, хар бир қават жун устидан қайноқ сув сепиб, бир-биринга ёпиштирилади. Бундан жун чийга ҳам ёйишади. Шундан кейин чий жун ёйишиб рулон шаклида ўралади. Чийнинг устидан шолча ёки қалин мато сиритиб, арқон билан боғланади. Устидан вақт-вақти билан қайноқ сув сепиб намлаб турилади. Кейин кигиз чийдан ажратиб олинди, ёйиб юзасига иссиқ сув сеппилади; яна рулон шаклида ўраб, ўртасидан арқон билан бойлаб, уч киши қаторасига тиззалаб ўтириб, кигизни юмалатиб уқалайди, билаклайди, суви қочганди сув сеппилади, икки учини бириктириб боғлаб, бир-бир ярим соат давомида вақт-вақти билан чўзиб турилади, шунда кигиз қоатади, сўнг ўрамнинг икки четига тахта қўйиб, четлари ишқалаб текисланади. Кигиз рангига кўра оқ, қора, қизғиш, гулига кўра гулдор, гулсиз каби турларга бўлинади.

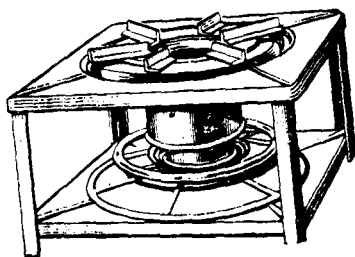
Кигизни чангдан, намланишдан ва куня ёйишдан асраш лозим, қуёш нуринда узоқ вақт қолса, гуллар нурсизланади. Кигиз полсиз жойга тўшалганда, одатда остидан бўйра, чипта ва ҳоказо ташланади. Тақир ерга тўшалган кигиз тез намланиб,



Керосинка: а — уч пиликли; б — икки пиликли икки трубкали.

бутунлай ёйиб тугашига йўл қўймаслик керак. Керосинкани ўчиришдан илгари алангани иложи борича пазайтириш керак.

КЕФИР сут кислотали пархез овқат бўлиб, у қаймоғи олинмай пастеризация қилинган ёки ёғи олинган сиритини ивйтиб тайёрланади. Унга сут кислотали ва спиртли ачинтиш жараёни ҳосил қиладиган, кефир замбуруғида ёки махсус озноқ муҳитида тайёрланган томизғи қўшиб ивтитилади. Кефирнинг тайёр бўлиши муддатига кўра чучук (бир кунлик), ўртанча (икки кунлик), аччиқ (уч кунлик) хиллари бўлади. Кефир қанчалик узоқ ивтилса, шунчалик кўп спирт (0,2—0,6% гача), сут кислотаси ва



бўшашиб титила бошлайди. Аввало уни обдон қўригиб, кейин чангини оҳиста силкигиб, нилссос, юмшоқ чўтка, сулуриги ёрдамида тозалаш мумкин. Кигизни дорга, деворга ташлаб таёқ ёки чап қоққичлар билан уриб-саваб тозалаш, юзасини қаттиқ сулуриш, ювиш тавсия этилмайди. Бунда кигизнинг айрим юнқароқ жойлари титилиши, сузилиши, гулдор кигизларнинг гули кўчиши мумкин.

Кигиз доғи ҳўл латта билан артилади ёки кимёвий усулда тозаланади.

Кигиз буюклар йиғштирилса букланган жойлари юпқалашади ва гитилиши тезлашади. Шунинг учун уни рулон тарзида ўраб қўйиши тавсия этилади.

КИЙИМ маълум давр ва ижтимоий шароитда кишиларнинг гўзаллик ҳақидаги қарашлари мужассамландирилган мода билан боғлиқ. Кишилик жамияти ривож жараёнида бу қарашлар ўзгара боради, шу муносабат билан мода ҳам узлуксиз ўзгариб туради.

Яхши кийиниш — ўзига хос санъат. Киши бу санъатни эгаллаши учун мода талабларига риоя қилибгина қолмай (мода билан мода жургалари, вақтли матбуотнинг модага бағишланган саҳифаларида босиландиган материаллар орқали танишиб туриш мумкин), ўз эстетик дидини ҳам узлуксиз тарбиялаши керак. Дидни тарбиялаш учун қонунари меъёр ва гармония тушунчаларига асосланган санъатнинг барча турлари билан танишиб бориш лозим.

Яхши дид аввало орасталикда ҳамён бўлади. Орасталик биринчи навбатда ансамблинг, яъни кийим билан пойабзал, бош кийими, сумка, қўлқоплар ранги ва шакллари уйғунлиги демандир. Костюм орасталиги унинг безаклари, деталлари, қисмларидаги уйғунлашган ранглар меъёри билан ҳам боғлиқ! Замонавий модадаги кийимда ранглар мажмуи бир ёки икки рангдангина иборат бўла олмайди. Кийимларда қўлгина рангларнинг оч, тўқ ва мураккаб бирикмаси мавжуд бўлади. Бир рангнинг оч, тўқ хилларидан ёки бир-бирига яқин ранглар (зангор) билан кўк, тўқ сариқ билан жигар (ранг)дан, шунингдек, майин ранглар (оқиш, сарғиш, пушти ранг, мовий ва шу кабилар)дан фойдаланиб орасталикни тамбилаш осон. Оқ билан қора, кўк билан оқ рангларни ҳам мувофиқлаштириб орасталикка эришиш мумкин, лекин, умуман, бу — контраст мувофиқлиқдир. Бу рангларнинг ўзаро мувофиқлигини — меъёрни бир моделда сақлай билши керак.

Орасталик билан кийилган кийим унинг конкрет шароитда муносиблиги, кишининг машғулоти, воқеа, муҳит ва шунинг кабилар билан мувофиқлиги ҳамдир.

Кийинишда орасталикнинг тескари дидсизлик белгиси сифатида намоён бўлувчи бачканаликдир. Иш жойида катта исирга, серҳашам тақичоқлар тақиш, башанг кийиниш, бир-бирига ранги номуносиб кийимлар кийиш, тўр ёки ўта кенг юбка, шим кийиш бачканаликдир ҳамда модани бузиш демакдир, агар буни мода деб даъво қилмиса, бу дидсизликдир.

Замонавий модаларни инкор этувчи айрим кишилар «бизлар модага асосланиб кийинмаймиз» деб ўйлашади. Лекин улар янгилашадилар. Модасиз кийим йўқ. Сўнги модада кийиниш мумкин, жуда эскирган, вақти сал ўтган модаларда ҳам кийиниш мумкин. Кийим атрофдагилар кўз ўнгиде киши гавдасини кулгил қилмаслиги керак. Биринчи навбатда, яхши кийиниш яхши дидга боғлиқ. Ўта модадаги кийим ҳам жуда эскирган модалаги кийим каби гайритабиий, ноўхшов, хунук кўринади. Кийим кишининг қиёфасини чиройли (ёки хунук) қилибгина қолмай, кишининг ўз муҳитига муносабатини ҳам ифодалайди. Иш пайтида аёл киши жуда ҳам серҳашам кийинса, ўзини кўз-кўз қилаётган бўлади, аксинча, тапталли дақиқаларда кундалик оддий иш кийимда юрса, атрофдагиларнинг кайфиятига эътиборсизлик билан қараётганини кўрсатади.

Дид билан кийиниш кишининг ўзига танқид билан қарай олишини ҳам ифодалайди. Киши ўз табиий нуқсонларини сезиб, уни бошқаларга сезилмайдиган қилиб кийинмоғи керак. Кийим танланаётганда ёшни ҳам унутмаслик лозим. Ёшлар спорт кийимлари бичиғида кийинадилар, очик рангли, гулдор кийимлар уларга кўпроқ ярашади. Ўттиз ёшдаги аёллар (шартли равишда) диди модага асос деб қабул қилинган. Бу ёшда аёл ўз қиёфасини яхши билмоғи, ҳуснига ҳусн қўшадиган кийимларни танлаб олмоғи лозим. Қирқ ёшдан кейин эса ўтган йиллар оқибатида вужудга келадиган айрим нуқсонларни (кийим ва пардоз билан) яшириш кераклигини унутмаслик лозим. Семиз ёш аёллар жуда ҳам одми кийимлар билан кифояланмасликлардан, семизликни сездирмаслик учун айниқса, қорамтир кийим билан қаноатланмасликлари керак, чунки одми кийим семизлик билан бирга ёшликни ҳам, латофатни ҳам яшириши мумкин. Муҳими кийимнинг шакли ва ранги меъёрида бўлсин. Семиз кекса аёллар ҳам рангдор кийимлардан воз кечмасликлари, фақат жуда гулдор матолардан тикилган кийимларининг киймасликлари керак.

Дид билан яхши ва тоза кийиниши болаликдан ўрганиш зарур. Кийимни ёшликдан тўғри танлашда ота-оналарнинг шахсий намунаси муҳим роль ўйнайди. Болаларнинг гачдасига муносиб ва қулай кийим тан-

лаш керак. «Бола тез ўсади, кийими каттароқ бўлгани маъқул» деган тушунча нотўғри, бунга риоя қилиб болани хунук кийинтиришди, болага катта ва кенг кийим ярашмайди. Катта кийим болага тўғри келгунча эскириши, йиртилиши ҳам мумкин. Бундай кийим болани ўз қиёфасига доқайд қарашга одатлантиради. Одатда болаларнинг кийимларида енг ва этакда кўпроқ мато қолдириб астарга қўшиб қайтариб қўядиган жойларни узайтириб тикиб берган маъқул.

Кийимнинг шакли ва кўрниниши у кийиладиган шароитга, мавсумга, кийинадиган кишининг ёши, гавдаси, машғулоти, иш турига боғлиқ. Ишлатилишига кўра кийим бир неча гуруҳга бўлинади: кундалик кийим — уйда ва ишда ҳар куни кийиладиган кийимлар; байрам, тантаналарда кийиладиган кийим; спорт кийими; шаҳардан ташқарида дам олиш пайтларида кийиладиган кийим. Булардан ташқари, меҳнат жараёнидагина кийиладиган махус иш кийимлари ҳам бор. Ҳар бир гуруҳга мансуб кийимлар мавсумий ва ёш категориялари бўйича хилларга бўлинади.

Кундалик кийим сино раглан турли-туман матолардан тикилади.

Уй кийими пахта шиндап тўқилган матолардан, штапель, жуи аралаштириб йиғирилган, кимёвий майин толалардан тўқилган матолардан тикилади. Аёлларга уй ичиде кийишга қўйлак билан лозим, юбка билан блузка, халат қўйлак тавсия қилинади. Устки кийимларда тугмача гулли, йўл-йўл ёки катак гулли матолар кўн ишлатилади. Уй кийимлари безағида рангли жияк, мағиз каби оддий безак элементлари кўп ишлатилади, ортиқча безак уй кийимларига номуносиб. Аёлларда уй ишлари учун фартуғи ҳам бўлади, онлада дам олиш соатларида ҳам кийиладиган кийимлар комплекти бўлгани маъқул. Уй кийимлари эркин ҳаракат қилишга қулай қилиб тикилади. Дам олиш кийими ҳам ортиқча ҳашамсиз, лекин ихчам ва нафис бўлиши керак.

Уйда эркакларга куртка қулай. Ёзги курткалар сидирга рангли ёки йўл-йўл, катак гулли енгил матолардан тикилади. Шим сидирга рангли, пахта толасидан ёки штапельдан тайёрланган матодан, ранги эса куртканинг рангига ўхшаш бўлиши керак. Қишки куртка вельвет, жуи қўшиб тўқилган иссиқ матолардан тикилади. Кекса эркаклар жигар ранг, кул ранг, кўк, қўнғир рангли матолардан, ёш эркаклар эса бу матолардан ташқари яна тўқ яшил, тўқ қизил, бинафша рангли матолардан тикилган кийим кийганлари маъқул. Ўзбекистон шароитида баҳор ва кузнинг салқин кунларида, қишда уйда, ҳовлида чопон кийган яхши.

Иш кийими зарбоф, ялтироқ толалар қўшиб тўқилган мато, бах-

малдан ташқари ҳар қандай матодан тикилиши мумкин. Аёллар кўйлақдан ташқари, ҳафта мобайлида алмаштриб кийиладиган кийим комплектилари (юбка, сарафан, жемпер, свитер, блузка, жилет, жакет кабилар)дан фойдаланганлари маъқул. Одада барча кийимларнинг узунлиги аёлниң ёши, бўйи, гавда тузилиши билан боғлиқ ҳолда белгиланади. Кийимлар комплектининг маълум бир қисмидан ҳаминша шв ансамблининг янги композициясини ташкил қилиш мумкин. Кўйлақ, кўйлақ-костюм, костюм доимий анъанавий кийимдир. Улар чўнтакни, манжетли, ёқали, «молия»ли ёки тугмали қилиб спорт кийимлари услубида ҳам тикилиши мумкин. Трикотаж костюмлар жакет ва юбкадан ташқари, жемпер, свитер ёки жилетдан ҳам иборат бўлиши мумкин.

Иш кийими сино раңгли, кўп гижимланмайдиган қалин матолардан тикилиши керак. Иш кийимига қора мато тавсия қилинмайди, қора раң байрам ёки тўй, турли тантанали кунларда, меҳмонга борганда кийиладиган кийим раңгидир.

Замонавий иш кийимларида трикотаждан кўп фойдаланилади. Силлиқ трикотаждан ташқари кримплең, шунингдек сергул трикотаж кенг тарқалган.

Эркакларга комбинацияли костюм: пахта, шпак, зигир тодаси, кимёвий тодалардан тўқилган классик бичикдаги пиджак, пиджак матосидан сал юпқароқ, раңги бир хил ёки бошқа раңдаги шим муносиб. Бундай костюм сипороқ, соддароқ. Қалин матодан тикилган курткa, ёқали ва чўнтакли, белбоғли трикотаж жакет ҳам қулай. Пиджак, куртқалардан ташқари сунъий ва табиий чармлардан, трикотаждан тикилган жилетлар ҳам ярашади. Эркаклар ишга киядиган кўйлақ турли кўп. Оқ кўйлақ одатда ишдан ташқари пайтларда, масалан, кўчага чиққанда кийилади. Ишга жемпер, свитерлар маъқулроқ, Сергул, кўп раңгли кийимларни ишга киймаслик керак, бундай раңгли кўйлақлар дам олиш соатларидагина кийилади.

Пайпоқнинг раңги ва гулли костюм, пайабзал раңгига мос бўлиши лозим. Ёшлар айниқса ёз пайтларида раңги ёрқин, сергул пайпоқларини кияверишлари мумкин. Агар пайпоқ гулсиз ёки сезилар-сезилмас гулли бўлса, бошқа кийимларга мос тусади.

Кундалик иш кийимнинг катта қисми устки кийимлар — пальто, глашч, костюм, жакет ва куртқалардан иборат бўлиб, улар одми матолардан (шойн, баҳмал, шунингдек қимматбаҳо матолардан ташқари) тикилади. Кундалик кийимларда анъанавий матолардан ташқари сунъий чарм, турли трикотаж матолар ишлатилади. Аёлларнинг қишқи пальтолари одатда драпдан юшқоқ-

роқ матолардан тикилади. Бу матоларнинг фактураси турли-туман: қалин крендан ёки классик диагоналдан калта патли, узун гижим патли баҳмалгача. Аёлларнинг кийим бзағида табиий мўйналарнинг барча туридан фойдаланилади. Қиш, баҳор ва кузда кийиладиган пальтоларнинг турли-туман фасонлари мавжуд. Айниқса баҳорги-кузги пальтоларнинг тури кўп: калта, астари олиб қўйиладиган, сунъий чарм, сунъий мўйнадан тикилган пальтолар енгил ва анча қулай.

Баҳор ва кузда плашч муҳим устки кийим бўлиб, ёмғирдан сақлайдиган (юпқа, «болоныя») ва қалин пальто ўрнини босадиган плашч-пальто турлари бор.

Эркак ва аёллар пальтоларининг анъанавий ва спорт турлари мавжуд бўлиб, анъанавий тури тиззадан паст, спорт тури тиззадан юқори бўлади.

Аёлларнинг кишилик кийимлари турли-туман бичикларда бўлиб, дам олиш пайтларида ёзда, тунда (ҳар қандай мавсумда), тўй-ҳашамларда кийиладиган хиллари кўп. Улар жун, шпак, трикотаж, кимёвий тодалардан тўқилган турли матолардан тикилади. Безак ҳам кийимни тантанавор қилади: сунъий гул ҳамда мевалар (масалан, олча, гилос, қулупнай), бандак, муноқ, тақинчок, биллагузук ва шу кабилар кийимни башанг қилади. Бундай кийимда театр, музей, турли кўрғазмаларга, кафе ва ресторанларга, меҳмонга борилади.

Кишилик кийим кам кийиладиган, фақат айрим касблардаги кишилар (масалан, артистлар)гина бундай кийимларни кўп кийишлари мумкин. Бундай кийимга мос заргарлик буюмлари ва пайабзал тандаш керак. Эркакларнинг кишилик кийими анъанавий шаклда, лекин мода деталлари бўлган костюм, кўйлақ ва нафис галстукдан иборат.

Спорт кийими қулайлиги учун кенг тарқалган. Уни спорт машгулотлари пайтидагина эмас, шаҳардан ташқарида саёҳат пайтларида, дам олиш соатларида ҳам кийилади. Спортнинг ҳар бири тури бўйича машгулот учун махсус спорт кийимлари бор.

Кийимнинг ташқи кўрилишида ички кийимларнинг ҳам роли маълум. Енгил ва юпқа кўйлақ остидан кийиладиган майка ҳам енгил бўлиши, юпқа кўйлақнинг раңгига зид раңда бўлмаслиги лозим. Айниқса тиниқ, масалан нейлонга ўхшаган ма-

ларига мос бўлган қисқа трикотаж трусик кийишлари керак, қиш кунларида эса иссиқ кальсон ва узун пайпоқ лозимлигини унутмасликлари зарур.

Кийимларни сақлаш, ювиш. Кийимни сақлаш ҳам кийиш маданиятига кирати. Маданий кийимнинг иштирган киши кийимини тоза тутиши, бежирим кийиши, доғ, кир бўлган, гижимланган кийимни киймаслиги, яхши дазмоллаб кийиши керак. Ҳар гал кийиётганда кийимни яхшилаб кўздан кечириб, сўқилган чокларни яхшилаб тикиш, ҳар бир тугма ўз ўрнида ва мустақамлигига ишонч ҳосил қилгандан кейингина, кийиш лозим. Кийимнинг йиртилган жойларини кўзга хвнук ташланмайдиган қилиб тикиш, ямаш мумкин. Гирсақлар, тиззанинги ўзи қисмида йиртилган жойларни буғунлай бошқа материал билан ямаш ҳам чиройли қилса бўлади. Масалан, трикотаж кийим иккала егнининг тирсақ қисмига сунъий чармдан бир хил қилиб ямаса чиройли кўришади, атайин тикилгандек нафис кўрилиши ҳам мумкин.

Юбка ёки шим чўзилиб, хуноқлашмаслиги учун ҳар икки-уч кун кийгандан кейин яхшилаб дазмоллаб, шамоллатиб бир-икки кун «дам бериш» керак. Ҳамма кийим ҳам, айниқса жун ва кимёвий тодалардан тўқиб тайёрланган матолардан тикилган кийимлар турли ҳидларни торгади (масалан, папирос тутунини), шунинг учун ҳам кийимларни чангдан тозалаб, шамоллатиб туриш тавсия қилинади.

Трикотаж кийимларни текис тахлаб шкафиңи тортма ва тоқчаларини вешалкага осмаслик лозим. Вешалка агар унга осиб қўйиладиган кийимга номуносиб бўлса (масалан, кичик бўлиб икки учи кийимнинг елкасига етмаса) картоң тасма ўриштиб, кийимга қулайлаштирса бўлади. Юбка ва шим учун махсус вешалка бор, улардан фойдаланиш керак. Мўйна пальтолар, шунингдек мўйна иштилатиб тикилган пальтолар вешалкада алоҳида осилиши керак (мўйнанинг гижимлинишига йўл қўймаслик лозим).

Ҳар бир кийим, у тикилган мато турига қараб, алоҳида эътибор талаб қилади: ювиш, дазмоллаш, химичтсгьда тозалаш қоидаларини фидоаланган шартли белгилар кийим астарида кўрсатилган бўлади. Энг кўп иштилати-

Терналлардан тикилган кўйлақ остидан кийиладиган майка раңгсиз, гулсиз, безаксиз бўлмоғи керак. Эркаклар замонавий юпқа шимлар остидан кўзга ташланиб турмаслиги учун узун ва кенг трусик киймасликлари, қулай ва гигиена қойда-

Ювиш	95°C Юк матоларни қайнатганда	60°C Раңдор матолар қайноқ сувда	30°C Юпқа матолар	☒ Ювиш мумкин эмас
Дазмоллаш	☒ Қаттиқ қиздириш мумкин	☒ Ўртача қиздирилади	☒ Сал қиздирилади	☒ Дазмоллаш мумкин эмас.
Химичтсгь	☒ Химичтсгьга бериш мумкин эмас			



Семиз аёлларга бурмали юбка, блузка ва енг, ҳамма томони складкали юбка, кўкраги оборкали кийим; кенг белбоғ; ҳар хил гулли жакет ва юбка; горизонтал чокли, енгсиз кўйлак ва блузкалар тавсия этилмайди.
Олд қисми кесиксиз (очиқлиб турмайдиган), тиззани бек итадиган, тўғри бичимли, куйи қисми кенг бўлмаган кўйлак ва пальто; бўйлама чокли кийим; оғзи вертикал ёки қия ўйма қўнтак; енги ел торроқ, ёқаси ўнча кенг бўлмаган кийим тавсия этилади.



Нонча на озгин аёлларга баданга ёпишиб турадиган тор кўйлак ва пальто, кўкраги очқ, бўйламасига тик яхлит чокли, енгсиз кўйлак ва блузка тавсия этилмайди.
Ҳамма томони складкали, бел чизиреп ёки бел чизирепдан паст кенг белбоғли, енг учи кенгроқ қилиб тикилган, горизонтал чокли кийим тавсия қилинади.



Бели паст ва оғзи қисқа аёлларга бел чизиреп паст кўйлак, этаги юбка остига тикиладиган тор блузка сон ёни кесмали юбка ва шим кийиш тавсия этилмайди.
Бел чизиреп юқори кўйлак ва пальто; кўкрак ости горизонтал чокли, тўғри бичимли ёки ётақ қисми кенг кийим; тўғри бичимли блуза ва жакет тавсия қилинади.



Сони узун ва бели йўғон аёлларга ҳамма томони бурмали ёки складкали юбка: бел қисми тор кийим, кенг белбоғ тавсия қилинмайди.
Бел қисми кенгроқ, юқори қисми бир текис тўғри бичимли кийим, тўғри бичимли ёки сал кенгроқ юбка, олд ва орқа қисми тўғри складкали. соннинг ўрта қисмигача тахли юбка тавсия этилади.



Сони семиз ва бели ингичка аёлларга бел қисми тор кўйлак ва пальто; бурмали ёки атрофи складкали юбка тавсия этилмайди.
Бел қисми сал кенгроқ, текис бичимли кийим; этагигача сал кенгая борадиган юбка; сал кенгроқ шаклдаги блуза тавсия қилинади.



Оғзи йўғон аёлларга тор ва калта кўйлак, юбка тавсия қилинмайди.
Уртача узунликда, этагига томон кенгая борадиган юбка тавсия этилади.



Сони семиз аёлларга баданга ёпишиб турадиган тор, калта кўйлак, юбка; бел чизирепдан пастда горизонтал чокли кийим тавсия қилинмайди.
Пастки қисмигача бир меъёрда кенгая борадиган юбка ва кўйлак; фақат олд ва орқаси складкали юбка тавсия этилади.



Бўйни қисқа ва юзи думалоқ аёлларга доира ёқали, тик ёқали кийим; бўйинга ўраладиган шарф; свитер тавсия этилмайди.
Ёқаси вертикал кесимли, қайтарма ёқали кийим тавсия қилинади.



Бўйни узун аёлларга кўкраги очқ кийим тавсия этилмайди.
Тик ёқали, баланд ўрама, тўғри тўртбурчаксимон ёки айлана ёқали кийим, бўйинга ўраладиган шарф, свитер тавсия қилинади.



Семиз аёлларга йирик, ётиқ қатор гулли, гул ранглари ўзаро номувофиқ матодан тикилган кийим тавсия қилинмайди.
Гули майдароқ тик йўл-йўл гулли, гулларининг ранги ўзаро мувофиқ матодан тикилган кийим тавсия этилади.



Новча ва озгин аёлларга тик йўл-йўл гулли матодан тикилган кўйлак тавсия этилмайди.
Катак гулли ёки замини бир меъёردа безатилган гулли кўйлак тавсия қилинади.



Тор елкали аёлларга бел чизигидан пастада ётиқ йўл-йўл (ҳошиясимон) безакли кўйлак тавсия қилинмайди.
Кўкрак чизигида, енгда горизонтал йўл-йўл безаклар ишланган кўйлак тавсия этилади.



Сони семиз ва бели юқори аёлларга бел ва сон чизигида горизонтал йўл-йўл безаклар ишланган кийим тавсия қилинмайди.
Бутун бўйламасига вертикал чизиқли безаклар ишланган кўйлак тавсия қилинади.



Сони семиз, бели ингичка аёлларга белбоғ, сон чизигида, горизонтал йўл-йўл безаклар ишланган кийим тавсия этилмайди.
Бўйламасига тик йўл-йўл безакли кийим тавсия этилади.



Оёғи йўғон аёлларга этак бўйлаб безак, ҳошия ишланган кўйлак, рангдор ёки тўқима гулли пайпоқ тавсия этилмайди.
Горизонтал йўл-йўл гулли матодан кўйлак, сидирга рангли пайпоқ тавсия қилинади.



Сони семиз аёлларга этаги ҳошиясимон гулли, безакли кўйлак тавсия қилинмайди.
Тик йўл-йўл гулли матодан тикилган кўйлак тавсия этилади.



Бўйни қисқа ва юзи думалоқ аёлларга горизонтал йўл-йўл ёки ётиқ қатор гулли матодан тикилган кийим тавсия қилинмайди.
Тик йўл-йўл, тик қатор гулли матодан тикилган кўйлак тавсия этилади.



Бўйни узун аёлларга тик йўл-йўл гулли кийим тавсия этилмайди.
Горизонтал йўл-йўл ёки қатор гулли матодан тикилган кийим тавсия қилинади.

ладиган шартли белгилар 227-бетдаги расмда кўрсатилган.

КИЙИМ БЕЗАГИда шу кийимни киядиган кишининг жуссаси, ёши, мода, газламанинг гуллари ва ранги, фактурасини назарда тутиш керак (*Кийим* мақоласига қараи). Кийимнинг ҳамма қисмидаги безаги бундай хил типда бўлиши лозим. Масалан, этагига плессировка қилинган оборка тугилган кўйлакнинг ёқасини кунгудадор, жимжамдор қилиш ярамайди. Қуйида кийимни безашда фойдаланиладиган безакларнинг баъзи турлари берилган.

Зашчипка бахялаб тикилган майда складка бўлиб, эни 1 мм дан ошмайди (складканинг эни қанча тор бўлса, у шунча чиройли чиқади). Зашчипкаларни кўйлакнинг фасонига қараб турлича: тўда-тўда жойлаштириш, эни 0,5 ва 1 см келадиган складкалар билан оралатиб жойлаштириш, узунаси, қияси ёки кўндалангига жойлаштириш мумкин. Зашчипкалар газламани бичишдан олдин унинг бўйламасига (таңда ипи йўналишида) бахяланади; сўнгра андаза бўйича бичиб, фасонга яраша истаган йўналишдаги зашчипкалар ҳосил қилинади. Зашчипкалар билан блузка, кўйлак, юбкалар ва ҳоказолар безатилади.

Фестон чети тишли ҳошия бўлиб, шакли аввало андазага чизилди. Кийимнинг фестонлар билан безатиладиган детал устига астар қўйилади, сўнгра фестонлар чизилган андаза унга тепчиб чиқилади; шуларнинг ҳаммаси тескари томондан фестонлар контури бўйича машинада тикилади.

Газлама бахяланган фестонлар контури бўйича 0,5 см чок ҳақи ташлаб кесилади, фестонлар орасидаги бурчаклар кертिलाди, чокнинг ораси очилади, фестонларнинг ўнги ағдарилади, кўкланади ва дазмолланади. Газлама қалин бўлса фестонлар бир қават (астарсиз) бўлади, четларида қия тасма шаклида кесиб олинган адип солинади (кийимнинг ўнг томонига адипни ўнг томон билан қўйиш керак); адип фестонларга четидан кўклаб чиқилади ва қавиқ изидан бахяланади. Кейин адипни ағдариб, кўрнимайдиган қавиқ солиб қўлла тикиб чиқиш керак. Фестонларнинг сралари чатиб маҳкамладини лозим. Юпқа газламадан қиясига кесиб олинган адип икки букланади, дазмолланади, кўклаб чиқилади, бунда уни газлама устига ўнг томони билан қўйиш керак. Адип фестоннинг четига кўк солиб тикилгач, машинада бостириб чиқилади, ағдарилади, кўклаб тепчилади ва кўрнимайдиган қавиқ солиб қўлла тикилади ёки машинада бостирилади. Қўйлак ва блузкаларнинг ёқаси, манжетлар, чўнтакларнинг четлари фестонлар билан безатилади; блузканинг этагини ҳам шундай фестонлар билан безатиш мумкин.

Волап — газламадан қиясига ёки кўндалангига (арқоқ ипи йўналишида) ярим доира шаклида кесиб олинган эпизс оборка бўлиб, эни бор бўйича бир хил бўлиши ёки бир учига томон ё бўлмаса ҳар иккала учига томон торашиб бориши мумкин. Волапнинг чети торғина қилиб қайириб буклилади, махус йўрмаш машинасида йўрмаланади ёки мағиз солинади. Волаплар билан кўйлак, блузка, ички юбкалар безатилади.

Адип ёки мағиз (бейка) бир қават ёки икки қават бўлади. Адип газламадан қиясига тасма шаклида кесиб олинади; унинг бўйи (узунлиги) ва эни фасонга боғлиқ. Бир қават адип (мағиз)нинг бир четги машинада, иккинчи чети эса кўрнимайдиган қавиқ солиб тикилади, сўнгра дазмолланади. Икки қават адиплар эни бўйига икки букланади, кўклаб тепчилади, машинада тикилади, ағдарилади, яна дазмолланади. Тайёр адип (мағиз)ни кийимга кўрнимайдиган қавиқ солиб қўлда тикиш керак; баъзан унинг пастки чети қайириб қўйилади. Қўйлак, блузка, юбка ва шу каби бошқа кийимлар мағиз (бейка) билан безатилади.

Оборка газламадан қия ёки кўндаланг йўналишида (арқоқ ипи йўналишида) кесиб олинган ва буртилган ёки складкалар солинган тасма бўлиб, узунлиги ва эни фасонга боғлиқ. Оборкани тайёр ҳолдаги узунлигидан 2—2,5 барабар узунроқ қилиб кесиб олиш керак. Оборканинг чети қўлда ёки махус машинада йўрмаланади (закуртка қилинади), бунинг иложи бўлмаса, оборканинг четини тескарига торғина қилиб қайириб, машинада тикиб чиқиш, кейин тақор қайириб, устидан машинада бахялаш керак. Оборканинг кўйлакка тикиладиган четига бор бўйича икки қатор сирма қавиқ солиш, қавиқлар ипини бир учидан тортиб оборкани бурниш керак. Оборка кўйлакка тескари томондан тикилади, кейин қайириб дазмолланади. Оборкани складкалар солиб тикиш ҳам мумкин. Қўйлак, блузка, юбка, ички кўйлак ва шу каби оборка билан безатилади.

Плессе оборка қуйидагича тайёрланади: газламада оборканинг фасонда кўрсатилган узунлиги белгилаб қўйилади ва оборка шундан уч барабар узунроқ қилиб кесиб олинади, сўнгра плессе қилинади. Унинг четлари ҳам йўрмаланади ёки қайириб машинада бостириб тикилади.

Рюш — ўртасидан буриб ёки складка солиб тикилган тасма. Тасма газламадан қиясига ёки кўндалангига кесиб олинади. Тайёр рюш кийимга кўклаб тикилади, сўнгра машинада ёки кўрнимайдиган қавиқ солиб қўлда тикилади. Кесиб олинган тасманинг узунлиги тайёр рюшнинг узунлигидан уч барабар зёд бўлиши лозим. Қўйлак, блузка ва бошқа кийимлар рюш билан безатилади.

Рулик ҳам қиясига кесиб олинган тасмадан тайёрланади. Тасманинг эни 2—2,5 см бўлади. Тасма бўйламасига икки букланади, четидай тикиб чиқилади, лекин унинг учини воронкасимон кенг қилиш керак, шунда уни ағдариш осон бўлади. Воронканинг ортиқчаси қирқиб ташланади. Тасманинг бахяланган четидай ортиқча газлама бор бўйича қолдирилиши керак, шунда ағдарилган руликнинг ичи тўлиб туради. Рулик илти нина ёрдамда ағдарилади. Бунинг учун ипини учи воронкага бириктирилади, нина тешик томонини олдинга қаратиб рулик ичидан бор бўйича ўтказилади на париги учидан сугуриб олинади, натижада рулик ағдарилади. Руликдан тугма солинадиган петля, тугмалар қилинади, ёқа, чўнтак, манжет, юбканинг этаги ва ҳоказоларга гуллар, безаклар солинади.

Жабон — ўртаси бурилган кийим оборка.

Бўртма чоклар. Жаке, пальто, кўйлаклар, қалин материаллардан тикилган бели яхлит кўйлак ва блузкалар бўртма чоклар билан безатилади. Елка чоклари ва белдаги битачкалар бўртма чокка бекитилади.

Бўртма чок елка чизиги ёки енг ўминдан бошланиб этаккача туншилади. У кийимнинг тескари ёки ўнг томондан тикилади. Бўртма чок асосий газлама рангидати илак ил билан бахяланади. Бўртма чок бўртибуриши учун ичидан бор бўйича шнур ўтказилади. Шнур юмшоқ бўлиши лозим, йўғонлиги ҳар хил бўлса ҳам ярайверади. Шнур билан икки хил безаш мумкин. Биринчи усул: икки букланган газлама бахяланади, бахялар бор неча қатор бўлади, қаторлар ораси шнур сизагидан қилинади, сўнгра бахялардан шнур ўтказилади. Иккинчи усул: битта бахя солинган шнур ётқизилади, газламанинг остки қатлами тараф тортिलाди, устки қатлами эса бурма чизик бўртиб туриши учун бўш қўйилади; кейин иккинчи қатор бахя солинади, яна шнур ётқизилади ва ҳоказо.

Аёллар куйлаги, блузкаси, костюми, бош кийимлари гул билан безатилади. Гуллар газлама, чарм, пат ва шу кабилардан ясалади.

Кийимларни *апликация* ва майда бисерлар билан безатиш ҳам мумкин.

КИЛЬКАЛАР. Сельдсимон майда балиқлар группаси. Болтиқ денгизи (болтиқ килькаси), Каспий денгизи (каспий килькаси, анчоуссимон килька) ва камроқ миқдорда Азов ва Қора денгизлардан овланади.

Болтиқ килькаси анча ёғли ва мазали. Оғирлиги 10—15 г; овланган ҳамма килькалар «Кильки» консервасига ишлатилади. Болтиқ килькасида салака каби консервалар («Шпроты» ва «Анчоусы») тайёрлашда фойдаланилади.

КИМЁВИЙ ТОЛАЛИ ГАЗЛАМАЛАР. Кимёвий толалар сунъий ва синтетик толаларга бўлинади. Сунъий толалар асосан қорақарагай дарахти, эчки сути ва ҳоказолардан олинган табиий полимерлар (целлюлоза, оқсил)дан ишланади. Уларга вискоза толалари, полиноз, мисламмиак, ацетат, триацетат, казени ва ҳоказо толалар киради. Синтетик толалар нефть, газ ва кўмирни қайта ишлашда ҳосил бўладиган маҳсулотлардан синтезлаб олинган полимерлардан тайёрланади. Булар капрон, анид, лавсан, нитрон, хлорин ва бошқалардир. Айни бир хил кимёвий тола турли давлатларда турлича ном билан юритилади (бир қисм газламаларнинг номи шу толалар номи билан юритилади). Қуйида кўп тарқалган толаларнинг номи берилган.

Толанинг СССРдаги номи	Толанинг чет мамлакатлардаги номи
Вискоза толаси	Цельволле (ГДР, ҒФР)
Лавсан	Рейон (Англия) Дакрон (АҚШ) Терилен (Англия) Теторон (Япония) Ланопон (ГДР) ПС (ГДР, ҒФР) Ровил (Франция) Арнел (АҚШ) Трансел (Англия)
Хлорин	Перлон (ГДР, ҒФР) Найлон (Англия, АҚШ) Силон (Чехословакия) Амилан (Япония)
Ацетат толаси (Триацетат тола) Капрон (анид, энант)	Орлон, дралон (АҚШ) Пан, перлон (ҒФР) Волькрилон (ГДР) Кургель (Англия) Канекалон (Япония)
Нитрон	

Газламалар кимёвий толаларнинг ёлғиз ўзида ва табиий толалар билан аралашган ҳолда ишланади. Турмушда ишлатиладиган газламаларнинг юқори температурага (масалан, дазмоллашда), қуёш нури, нам, ишқор ва ҳоказоларга чидамлилигининг аҳамияти муҳим. Кимёвий толалардан ишланган газламаларнинг бу кўрсаткичлари табиий толалардан ишланган газламаларнинг кўрсаткичларидан кескин фарқ қилади. Шунинг учун бундай толалардан ишланган маҳсулотлар алоҳида қаровин талаб қилади.

Вискоза толасидан ишланган газлама қуруқ ҳолида узилишга ва ишқаланишга чидамли, ҳуд бўлганда пухталлигини йўқотадди, шунинг учун уларни ювиш пайтида қаттиқ ишқаламаслик ва бураб сиқмаслик керак. Дазмолнинг ҳарорати ўртача бўлиши лозим, агар дазмолнинг терморегулятори бўлса, унинг кўрсаткичи «вискоза» деган белгига қўйилиши керак. Бу газламалар табиий илак газламаларга қараганда атмосфера таъсирига анча чидамли, лекин сув текканда анча киришади. Тикув машинасида тикиладиган бўлса, игнаси жуда илғичка бўлиши керак, акс ҳолда газлама ситилиб кета-

ди. Газлама қийтиқларини сочилиб кетмаслиги учун супуриб олиш керак. Полиноз толаларидан ишланган газламалар вискоза газламаларидан пухтароқ бўлади ва намланганда пухталлигини унча йўқотмайди, камроқ гижимланади, киришмайди, товланishi кўзга ёқимли. Бундай газламаларни тикиш за тикилган кийимни кийишда вискоза газламасидаги каби қондаларга рноя қилиши керак.

Ацетат ва триацетат толаларидан ишланган газламалар жуда эластик бўлади; вискоза толасидан ишланган газламага қараганда деярли гижимланмайди, жуда кам киришади, лекин иссиқ дазмолда эрийди (дазмоллашда жуда эҳтиёт бўлиш керак) ва баъзида (хусусан ҳавонинг намлиги катта бўлмаса) терн ҳамда кийимга ишқаланганда электрланади ва баданга «тортилади». Бундай газламаларнинг электрланиш хусусиятини камайтириш мақсадида улар антистатиклар билан ишлов берилади. Ювилганда қаттиқ ишқаламаслик ва бураб сиқмаслик керак.

Капрон толаларидан ишланган газламаларнинг узилишга ва ейилишга чидамлилиги жуда юқори бўлади. Шунинг учун капрон толалари кўнича жуи ва бошқа газламаларнинг ейилишга чидамлилигини ошириш мақсадида уларга қўшиб ишланади. Капрон толалари ацетат ва триацетат толалари сингари ўзига намни кам олади, шунинг учун ювилганда унча киришмайди, лекин улар электрланиш хусусиятига ёга. Капрон толалари намда деярли гижимланмайди. Қуёш нуридан сарғаяди, дағаллашади ва тез йиртилади. Капрон толали газламаларни температураси 40°C дан юқори бўлган сувда ювмаслик керак, уларни қайнатиб бўлмайди (Қир ювиш мақоласига қаранг). Ювилган кийим бир оз сиқиш ёки бутунлай сиқмасдан, яхши ёзилиши учун қоқиб, шундайлигича вешалкаларда қуритиш тавсия этилади. Дазмоллашда дазмолнинг температурасига эътибор берилши керак, чунки капрон толалари иссиқдан эрийди. Капрон толалария нам ва терни ўтказмайди, шунинг учун капрон толали ва бошқа синтетик толали газламалардан тикилган буюмларни иссиқ пайтларда кийиш тавсия этилмайди.

Лавсан ва нитрон толалари дан ҳамда уларга пахта, зигир ва жуи толалари аралаштириб ишланган газламалар кам кунда, ишқаланишга ва эзилишга қаршилиги юқори, тез қурийд, бундай газламаларни дазмолламаса ҳам бўлади (иссиқ дазмол билан дазмолламаслик керак, чунки дазмол теккан жойи бужмайиб киришиб қолади ва ранги ўзгаради). Бу хил газламаларни бошқа кимёвий толалардан ишланган газламалардан фарқли ўлароқ иссиқ сувда ювиш

мумкин, ювилганидан кейин киришмайди ва ўзининг дастлабки шаклини йўқотмайди. Лекин бундай газламани қайлатиб ва бураб сиқиб бўлмайди, чунки унда ёзилмайдиган синиклар пайдо бўлиши мумкин. Бу турдаги газламалардан бўр юқининг кесгиши қийин, шу сабабли уни бицишда белгиланиш учун яхшиси қуруқ совун ишлатиш керак. Машинада тикиш пайтида чок буришиб қолиши мумкин, шунинг учун уни тортиб тикиш лозим. Кимёвий толалардан ишланган ҳар қандай газламалардаги доғни ўз билганингича бирор эритувчи билан кетказга кўрманг, чунки бунда билмай газлама толасини эритиб юборишингиз мумкин. Доғ тушган бундай газламаларни химичеткага бериш тавсия этилади. Бунда буюмнинг қандай кимёвий толали газламадан тайёрланганини кўрсатувчи ёрлиги сақланган бўлиши лозим.

КИНОГА ОЛИШ АППАРАТИ (ҳаваскорлик киноаппарати) эни 16 мм, 2×8 ва 1×8 мм бўлган киноплёнкадан фойдаланишга мўлжалланган, шу билан бирга 8 мм ли киноплёнка оддий ва «С» («супер») типли бўлиши мумкин. «С» типли киноплёнка оддий киноплёнкадан кадр форматининг катталлиги, перфорацияион тешигининг шакли, уларнинг жойлашини ва қўшни перфорациялари орасидаги масофа (перфорация қадами) билан фарқ қилади. 16 мм ли киноплёнкада кинокадрнинг ўлчами 7,42×10,05 мм; 8 мм ли оддий киноплёнкада эса 3,55×4,80 мм; «С» типли 8 мм ли киноплёнкада кинокадрнинг ўртача ўлчами 4,12×5,7 мм. 2×8 мм ва 2×8 «С» мм ли киноплёнка фотографик ишлов берилгандан сўнг бўйламасига иккита тенг қисмга кесилса, сўнгра улардан 3 мм ли кинофильм монтаж қилинади. Ҳаваскорлик киноаппаратлар билан қайтар оқ-қора ва рангли киноплёнкага суратга олинади, уларга ишлов берилгандан сўнг тезда позитив кинотаъвир ҳосил бўлади. Мамлакатимизда ишлаб чиқарилаётган юқорида айтилган киноплёнкалар қуйидаги белгиларга эга: қайтар оқ-қора ҳаваскорлик ОЧ-45 Л типли ва ОЧ-180 Л типли; қайтар рангли ЦО-22 ва ЦО-32. Ҳаваскорлик кинофильмларнинг тиражини кўпайтириш (нусахасини олиш) учун ёруғлик сезгирлиги паст бўлган қайтар оқ-қора киноплёнка ОЧН ишлаб чиқарилади.

Кинога олиш аппарати билан 1 секундда олинган кадрлар сонин кинога олиш частотаси дейилади. Ҳаваскорлик кинематографиясида нормал (стандарт) кинога олиш частотаси 16—18 кадр/секундга тенг. Бироқ, кўпчилик аппаратлар ҳар хил частотада (8 дан 64 кадр/секундгача) кинога олишга имкон беради.

Кинога олиш аппарати қуйидаги асосий узелларга эга: лента тортувчи механизм, обтюратор (кадрлар ора-

Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган ҳаваскорлик киноаппаратлари

Киноаппарат номи	Киноплён-канинг эни, мм	Объективлар сони	Диафрагмаи ўрнатиш	Кинога олиш частотаси, кадр/секунд	Юритма
«Красногорск-3», «4»	16	Битта. Ўзгарувчан фокус ма-софали	Ярим автоматик	8; 12; 16; 24; 32; 48 ва кадрлар бўйича	П
«Киев-16С-3»	16	Иккита. Турелида	Қўлда	16; 24; 32; 48; 64 ва кадрлар бўйича	П
«Киев-16Э»	16	Учта. Алмашмали	Ярим автоматик	16; 24; 32 ва кадрлар бўйича	ЭД
«Киев-16УЭ»	16	Учта. Турелида	Қўлда	16; 24; 32 ва кадрлар бўйича	ЭД
«Киев-16» Альфа	16	Битта	Қўлда	12; 16; 24; 32 ва кадрлар бўйича	П
«Киев-16» Альфа яр. арт.	16	Битта	Ярим автоматик	12; 16; 24; 32 ва кадрлар бўйича	П
«Лантан»	2X8	Битта. Ўзгарувчан фокус ма-софали	Ярим автоматик	8; 16; 24; 48 ва кадрлар бўйича	П
«Лада»	2X8	Шунинг ўзи	Автоматик	8; 16; 24; 48 ва кадрлар бўйича	П
«Аврора-Супер 2X8»	2X8С	Битта. Иккита насадкали	Ярим автоматик	18 ва кадрлар бўйича	ЭД
«Кварц-2X8С-1М»	2X8С	Шунинг ўзи	Ярим автоматик	12; 18; 24; 48 ва кадрлар бўйича	П
«Кварц-2X8С-3»	2X8С	Шунинг ўзи	Ярим автоматик	12; 18; 24; 36 ва кадрлар бўйича	П
«Кварц-1X8С-1»	1X8С	Битта. Иккита насадкали	Автоматик	6; 12; 18; 24; 32 ва кадрлар бўйича	П
«Кварц-1X8С-2»	1X8С	Битта. Ўзгарувчан фокус ма-софали	Автоматик	8; 12; 18; 24; 32 ва кадрлар бўйича	П
ЛОМО-210 («Аврора-10»)	1X8С	Битта	Об-ҳавонинг симболи бўйича қўлда	18	ЭД
ЛОМО-212 («Аврора-12»)	1X8С	Битта	Қўлда ва автоматик	18	ЭД
ЛОМО-214 («Аврора-14»)	1X8С	Битта. Ўзгарувчан фокус ма-софали	Қўлда ва автоматик	18	ЭД
ЛОМО-216 («Аврора-16»)	1X8С	Битта	Об-ҳавонинг симболи бўйича қўлда	18	ЭД
ЛОМО-218 («Аврора-18»)	1X8С	Битта	Қўлда ва автоматик	18	ЭД
ЛОМО-220 («Аврора-20»)	1X8С	Битта. Ўзгарувчан фокус ма-софали	Шунинг ўзи	6; 12; 18; 24; 36; 54; 72 ва кадрлар бўйича	ЭД

Э с л а т м а: П — пружинали двигатель, ЭД — электр двигатель.

лигини беркитиб турувчи қопқоқ), кинога олиш объективи, визир ва юритма (привод). Қўпчилик ҳаваскорлик аппаратлари экспонометрик қурилма (унга ўрнатилган экспонометр) билан жиҳозланади; экспонометрик қурилма кинога олиш шарояти (суратга олинадиган предметларнинг равшанлиги, киноплёнканинг ёруғлик сезгирлиги ва танланган кинога олиш частотаси)га қараб суратга олиш объективини керакли диафрагмага автоматик ўрнатишга мўлжалланган.

Лента тортувчи механизм узатувчи ва қабул қилувчи кассеталардан иборат бўлиб, уларнинг орасида кадр ўтказиш туйнуги бўлган фильм канали бор. Сакрама механизм киноплёнкани фильм каналдан узлукли силжитади. Ҳаваскорлик аппаратларида сакрама механизм сифатида кривошипли, храповикли ва рамкали-кулачокли грейферли механизмлар ишлатилади.

Объективдан кадр туйнугига келадиган ёруғлик нурларини киноплёнканинг битта кинокадрга силжитиш учун керак бўладиган вақт ичида мунтазам беркитиб туради.

Сакраш механизми ва объектив синхрон ишлайди; бунинг учун уларнинг орасида қаттиқ кинематик боғланиш бор. Объективлар, одатда, битта парракка эга ва у суратга олиш объективи билан кадр туйнуги орасига жойлашган.

Суратга олиш объективи суратга олинадиган предметларнинг киноплёнканинг ёруғлик сезгир қатламига кадр туйнуги катталигида оптик тасвирини тушириш учун хизмат қилади. Кескин тасвирланадиган фазо оптик тасвирининг ёритилганлик даражасини ўзгартириш учун объектив диафрагма билан жиҳозланган. Диафрагма тешигининг ўлчами кинога олиш шароитига қараб қўлда, чрим автоматик ёки автоматик ўрнатилади.

Аппарат объективининг фокусировкаси объективнинг фокусировка ҳалқасига қўйилган масофа шкаласига қараб ёки кўзгули визир ёрдамида линза 4 нинг (расмга қаранг) хиралаштирилган ясси сирти бўйича амалга оширилади.

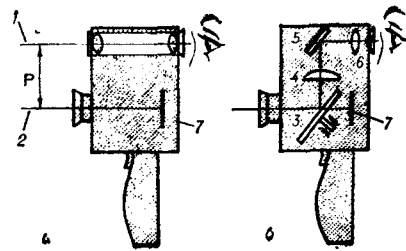
Энг оддий аппаратларда кинога олиш объективларининг фокуслик мосламаси бўлмайди. Бундай объективлар маълум масофага доимий фокуслаб ўрнатилади (шунинг учун улар қаттиқ ўрнатилган деб аталади) ва кескин тасвирланадиган фазонинг ёритилганлик даражасининг катталиги ҳисобига киноплёнкада аппаратдан 1,5—2 м масофада турган предметларнинг етарлича кескин оптик тасвирини кўрсата олади. Бундай объективларнинг фокус масофасини ўзгартириш учун насадка линзалари ишлатилади.

Ҳозирги замон кинога олиш аппаратлари турлича монтаж қилинган бир неча объективлар билан ёки фо-

кус масофаси ўзгарувчан битта объектив билан жиҳозланади.

Визир — тасвир (кадр)нинг чегарасини, кинога олинадиган объектининг кадрда керакли тасвирини аниқлаш, шунингдек, кинога олинадиган объектни фокуслаш учун мўлжаллаган оптик қурилма. Ҳаваскорлик аппаратларида кўзгули визирлар деб аталадиган автоном оптик системага эга бўлган (телескопик) визирлар ишлатилади. Кўзгули визирлар парраллаксларга тегишли, чунки уларнинг визирлаш чизиғи 1 кинога олиш объективи 2 (расм, а га қаранг)нинг оптик ўқиға нисбатан қандайдир P масофага силжиган бўлади. Бундай силжиш натижасида оператор визир орқали кадр чегарасида кинога олинган предметлар фазосининг бир қисмини тўла кўра олмайд. Бу камчиликни йўқотиш учун баъзи аппаратларда объективнинг 3 паррағи кўзгули-

Киноаппаратнинг икки типи; а — парраллакс видеокатели; б — кўзгули визирли.



қайтаргичли қилинади, обтюраторнинг ўзи объективнинг оптик ўқига нисбатан 45° бурчак остида ўрнатилади (расм. 6 га қаранг). Бундай ҳолда оператор кинога олаётган предметнинг оптик тасвирини линза 4 нинг хиралаштирилган сиртида кўради. Кўзгу 5 ва окуляр 6 линзадан кейин жойлашган. Бундай типдаги кўзгули визирларнинг камчилиги шундан иборатки, бунда операторнинг кўзи даврий тўсиб турадиган, яъни бирор частота билан модуляциялашган ёруғлик нурларини қабул қилади. Бундай камчилигини йўқотиш учун визир системасига ёруғлик нурларини обтюратор парраги билан эмас, балки обтюратор олдига ўрнатишга ёруғлик ажраткич призма ёрдамида келтирилади.

Ҳаваскорлик кинога олиш аппаратларида юртимизда, сифатида пружинали двигателлардан ўзгармас ток электрик двигателларидан фойдаланилади. Двигатель валининг айланган частотасини кинога олишдаги талаб этиладиган частотага мувофиқ ростлаш учун аппарат механизмларида турли типдаги ростлагичлар ишлатилади.

Жадвалда мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган баъзи ҳаваскорлик киноаппаратларининг асосий маълумотлари келтирилган.

КИНОПРОЕКТОР, ҳаваскорлик кинопроектори. Киноҳаваскорлар киноплёнканинг эни 8 мм ли, кадрларининг ўлчами 3,55×4,8 мм ли оддий ва кадрларининг ўлчами 4,12×5,7 мм бўлган «С» типли киноплёнкага олинган кинофильмларни кўрсатишга мўлжалланган кинопроекторлардан кенг фойдаланадилар. Шунингдек, кадрларининг ўлчами 7,2×9,6 мм бўлган 16 мм ли плёнкага олинган кинофильмларни кўрсатадиган кинопроекторлар ҳам ишлати-

лади. Кинопроекциянинг номинал частотаси кинога олиш частотасига ва товушолгичнинг силжнш тезлигига (агар кинопроекция товуш жўрлигида олиб борилса) мос келиши керак. Кўпчилик киноҳаваскорлар овозсиз (соқов) кинофильмлар кўрсатиш учун мўлжалланган кинопроекторлардан фойдаланадилар. Кинофильмни товуш жўрлигида олиб боришда товушни ёзиб олиш ва қайта эшиттириш учун магнитофондан фойдаланиш мумкин; бунда товушни кинотасвир билан синхронлаштириш ё қўлда, ёки синхронлаштирувчи (масалан, СЭЛ-1) ёрдамида амалга оширилади. Баъзан 16 мм ва 8 мм ли кинопроекторларда кинофильмни товуш жўрлигида олиб бориш учун киноплёнкада махсус магнит йўлчалар бор. Бундай киноплёнкага олинган кинофильмларни намойиш қилиш учун товуш қайта эшиттириш блоки билан жиҳозланган кинопроекторлар яратилган. Кинопроекциянинг частотаси секундига 12 дан 26 кадргача чегарада бўлади. Баъзи кинопроекторларда алоҳида кадрларни қисқа вақт оралиғида проекциялаш, шунингдек, кинофильмни тескари йўналишда кўриб чиқиш имконияти кўзда тутилган.

Кинопоектор қуйидаги асосий узелларга эга: лента тортувчи механизм, обтюратор, ёруғлик-оптик қисми, юритма (привод) ва товушни қайта эшиттириш блоки (агар ҳаваскорлик кинопроектори овозли бўлса).

Лента тортувчи механизм киноплёнкани бўшайдиган (узатадиган) рулдан ўрайдиган (қабул қилувчи) рўлнга силжитади. Узатувчи бобина, тишли барабан, фильм канали, сакраш механизми, қабул қилувчи бобина ва йўналтирувчи роликлардан иборат. Сакраш механизми (одатда, грейфер типли)

киноплёнкани фильм каналидан кадрларни маълум частотада алмаштириб (кинопроекциянинг частотаси деб аталади) узлуксиз силжитиш учун хизмат қилади. Фильм канали киноплёнканинг ҳаракатини йўналтириш ва проекцияланадиган кадрни проекцион объективга нисбатан тўғри жойлаштириш учун хизмат қилади. Баъзи кинопроекторларда киноплёнкани лента тортувчи трактга автоматик зарядлаш-узатиш учун махсус қурilmаси бўлади.

Обтюратор ёруғлик манбаидан фильм каналидаги проекцион туйнукка келувчи ёруғлик нурларини кадрни алмаштириш учун керак бўладиган пайт мобайнида вақт-вақт билан беркитиш учун мўлжалланган. Обтюратор сакраш механизми билан синхрон ишлайди; бу эса улар орасида бикр кинематик боғлиқликни таъминлайди. Томошабинлар экранда узлукли ёруғликни (экраннинг «липиллаш»ни) сезмаслиги учун ёруғлик нурларини беркитиш частотасини секундига 40 ва ундан кўп мартагача етказиш керак. Шу мақсадда кинопроекторларнинг обтюраторлари икки ёки уч парракли қилинади. Улардан биттаси иш парраги бўлиб, қолганлари эса қўзғалмас кадрда ёруғлик нурларини қўшимча беркитишни таъминлайдиган салт парраklar ҳисобланади.

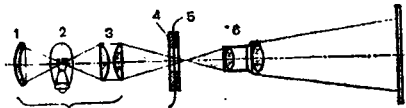
Ёруғлик-оптик қисми (схемага қаранг) ёритиш системаси ва проекцион объектив 6 дан иборат. Ёритиш системаси кинофильм кадрни 5 бўлган фильм канали 4 нинг проекцион туйнугини бир текисда ёритишни таъминлайди. Кадрнинг тасвир объектив ёрдамида экран 7 га анча қатталаштириб проекцияланади. Ёруғлик манбаидан анча самарали фойдаланиш учун кўзгули 1 қайтаргич ва конденсатор 3 (кўпинча лин-

Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган ҳаваскорлик кинопроекторлари

Кинопоекторнинг номи ёки унинг шифри	Кинопфильмининг эни, мм	Бобинанинг сизими, м	Ёруғлик манбаи	Ёруғлик оқими, лм	Кинопоекциянинг частотаси, кадр/сек	Хусусияти
«Радуга» «Каштан» 16-КПЭЛ-3 «Русь»	16 16 16 8 ва 8С	120 ва 6С0 120 120 ва 600 120	ЛН (К21,5 — 150) ЛН (К21,5 — 150) ЛН (К17 — 170) ЛН (КИМ 10 — 90)	250 200 90 50 ва 70	24 15 ва 24 16 ва 24 12 + 26 ва кадр бўйича	Овозли, Ф Овозсиз Овозли, Ф Магнитофон билан синхронлаштириш учун СЭЛ-1 қўйил-мали
«Волна»	8 ва 8С	120	ЛН (К38 — 50)	35 ва 50	16 + 24 ва кадр бўйича	Кинопфильм автоматик зарядланади
«Луч-2С8»	8С	120	ЛН (К12 — 90)	35	12 + 26 ва кадр бўйича	Магнитофон билан синхронлаш тириш учун СЭЛ-1 қўйил-мали
«Квант»	8	120	ЛН(К16 — 90)	50	16 ва 24	Магнитофон билан синхронлаштириш учун СЭЛ-1 қўйил-мали
«Луч-2»	8	120	ЛН(К12 — 90)	25	12 + 26	Магнитофон билан синхронлаштириш учун СЭЛ-1 қўйил-мали

Эслатма: 1. ЛН — чўғламма лампа, унинг шифри келтирилган. 2. КИМ 10 — 90 ва К21.5 — 150 лампалар, кўзгули. Ф — товушни фотографик (оптик) фонограмма билан қайта эшиттириш учун.

залиси) ишлатилади. Махсус кинопроекторнинг чўғланма лампа ёруғлик манбаи 2 бўлиб хизмат қилади. Баъзи лампалар конденсор ролини бажарувчи кўзгули қайтаргич билан (бундай лампалар кўзгули дейилади) жиҳозланган. Кинопроектор ёритиш системасининг муҳим параметрларидан бири экранга йўналтирилган ёруғлик оқимининг катталиги ҳисобланади. Ёруғлик оқими қанчалик катта бўлса (уни фойдали ёруғлик оқими дейилади), экраннинг ёритилганлиги, демак кинопроекторнинг равшанлиги шунчалик юқори бўлади. Проекцион объективларнинг кўпчилиги доимий фокус масофага эга. Бироқ, 70-йилларнинг охирида фокус масофаси ўзгарувчан объективлар ишлатили бошланди. Бу эса экранга проекцияланадиган тасвирнинг масштабини кинопроектор билан экран орасидаги масофани (проекциялаш масофасини) ўзгартирмай ўзгартиришга имкон беради.



ОС
Кинопроектор ёруғлик-оптик системасининг схемаси.

Юритма (привод) электродвигателдан ҳамда сакраш механизми валига, обтуратор узелига, тишли барабанга ва қабул қилувчи бобина турадиган ўраш ўқига айлانма ҳаракат узатувчи механизмдан иборат.

Кинопроекторнинг электр қисми электр двигателни, проекцион лампа ва ёрдамчи мосламалар (сигнал лампачкалари ва бошқалар)ни ток билан таъминлайди.

Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган баъзи энсиз плёнкали кинопроекторларга оид асосий маълумотлар жадвалда келтирилган.

Ад.: Ушагина В., Кинопроекция, 2 издание, Москва, 1967; Болоховский А. М., Каралык А. Н., Кинопроекторы для 16-мм фильмов, Москва, 1970.

КИНОЭКРАН, ҳаваскорлик киноэкрани. Бу хил киноэкран ҳаваскорлик кинофильмларни проекциялаш учун ишлатилади. Ёруғлик нурлари барча йўналишда бир хилда сочилинадиган — диффузион-сочилувчан экранлар ишлатилади. Кенг хоналарда бундай экранлар ён томонда ўтирган томошабинга тасвирни ўртада ўтирган томошабинга кўринадигандек ёруғ қилиб кўрсатишга имкон беради.

Бундай экранларнинг энг оддийси — оқ ватман қоғоз ёки чойшаб бўлиб, уларнинг ёруғлик қайтариш хусусияти унча катта эмас. Сирти барий сульфид билан қопланган экран энг самарали ҳисобланади. Бошқа тиндаги экранлар — йўналтириб тарқатувчи экранлар ўз-

ларидан қайтган нурларни кичик бурчак (60° дан катта бўлмаган бурчак) остида тарқатади. Шунинг учун бундай экранлардаги кинотасвирнинг равшанлиги диффузион-сочилувчан экранлардагига нисбатан анча юқори бўлади. Бироқ, бунда томошабинлар экран сиртига нисбатан унча катта бўлмаган бурчак остида (хонанинг ўрта қизигига яқин) ўтиришлари керак.

Ҳозирги замон ҳаваскорлик экранлари босма пластикат (полвинилхлорид плёнка)дан 855×650 мм ва 1275×990 мм ўлчамда тайёрланади.

КИР ЮВИШ. Кир қўл билан ёки кир ювиш машиналари ёрдамида ювилади. Кир кийимларни қуруқ жойда, яхшичи қорзиққада, ҳаво бемалол кира оладиган яшиқларда, микони бўлса четроқ хонада сақлаш керак. Кийим кирлигича қанча кам сақланса, шунча осон ювилади.

Пахта ипи ва зиғир толасидан тўқилган оқ кийим-кечакни ювиш учун уларни бошқа рангдаги, бошқа материаллар (жун, ипак, сунъий тола ва шу кабилардан тайёрланган кийимлардан ажратиб, совун (майдаланган), сода ёки кир ювиш порошуклари солиб қайнатиш керак. Рангли, айниқса жундан тўқилган, шойи кийим-кечакни қайнатиб бўлмайди, уларни ювишда ишқор ҳам ишлатилмаслиги лозим: ранги айнибди.

Оқ кийим-кечак бир неча соат сувга ивйтиб қўйилади, кўп кир бўлганлари шундан кейин ҳам яна 3—5 соат совун-сода қоршимасида (1 челақ сувга 1—2 ошқошиқ кир содаси ва 40 г совун) ёки кир порошогини қоршимасида ивтилади, сўнг қайнатилади, ювилади. Кир кийим-кечак қайнатилаётганда сувга тўла ботирилиши керак. Кир кийим сода ва совун ёки кир порошогини қоршимасидан қанчалик кирлигича қараб 40—60 минут қайнатилади. Ювилган кийимлар дастлаб илқ, кейин совуқ сувга чайилади, кейин 1—2 марта синька эритмасига чайиб, сиқилади. Чойшаб, кўрпажилд, ёстиқжилд, сочқ ва шў кабилар айни пайтда ҳам синькаланади, ҳам крахмалланади.

Тўр тўқималарни ювиш олдидан чанги қоқилади, илқ сувга ивтилади. Ивтиш жараёнида сув 2—3 марта алмаштирилади, кейин совун кўпиртирилган ёки ювувчи моддалар эритилган илқ сувда ишқор билан ювилади. Ювилгандан кейин 2—3 марта дастлаб илқ, сўнг совуқ сувда чайилади, синькаланади, лозим тонилса крахмалланади. Тўр пардаларнинг шаклини сақлаб текис торғиб қўйиб қуритиш керак, сал намлигида дазмоллаш лозим. Тўр тўқималарни қуруқ чойшаб орасидан 15—20 минут ўраб қўйиб қуритиб, сўнг дазмолласа ҳам бўлади.

Пахта ипи ва зиғир толасидан тўқилган рангли

матолардан тикилган кийим-кечакларни ювиш олдидан рангига қараб ажратилади, тез ранги чиқадиганлари сувга туз (2 л сувга 1 чойқошиқ туз) қўшиб, совун билан ювилади.

Жун мато ёки табний шойидан тикилган кийим-кечак илқ сувда (40°C дан иссиқ бўлмаслиги керак) ишқор ишлатмай майдаланган совун, синтетик ювувчи моддалар билан ювилади. Юваётганда қаттиқ ишқорамаслик керак. Жун матолардан тикилган кийим-кечак майин бўлиши ва ярқираши учун улар ювилгандан кейин сирка қўшилган сувга (1 челақ сувга 1 чойқошиқ сирка) чайиб олинади, бунда эмалланган идишдан фойдаланиш лозим. Бўялган жун матодан тикилган кийим-кечакни совунсиз горчица (1 челақ сувга тахминан 100—150 г горчица порошогини) билан ҳам ювса бўлади. Олдин озгина сув қўшиб горчица қорилиди, кейин унга ювиладиган сув қўшилади, ювилган кийим-кечак секин сиқилади, олдин илқ, сўнг совуқ сувга чайиб олинади. Шойи кийим-кечакни ҳам ювганда бурамаслик керак, яхшиси, пахта ипидан тўқилган матога (чойшаб, сочқ кабиларга) ўраб бир муддат қўйиб, кейин дорга осиб қуритиш керак. Пахта ипи ва зиғир толасидан тўқилган матоларни оқартиш учун ишлатиладиган махсус оқартувчи моддалар бор.

КИР ЮВИШ МАШИНАСИ, электр кир ювиш машинаси — кир ювиш, чайиш, синькалаш, сиқиш ва қуритиш учун мўлжалланган машина.

Кир ювиш машиналари дастаки сиққичли; дисксимон активатори бўлган икки бакли ҳамда кирни сиқадиган центрифугали ярим автомат; барабан типидagi бир бакли ярим автомат; автоматик қилиб ишлаб чиқариладиган (жадвалга қаранг). Кирни сиқиш учун центрифуга ва кирни қуритиш учун қиздириш элементлари бўлган қуритиш автоматлари ҳам ишлаб чиқарилади.

Икки бакли ярим автоматик ва кичик габаритли машиналар жумласига ювиш баки тик жойланган туби қна, горизонтал ёки шаклдор бўлган машиналар киради. Дискли активатор иш органи ҳисобланади. У бакининг тубига ёки деворига ўрнатилади, уни машина корпусининг остки қисмига ўрнатиладиган электр двигател айлантиради (минутига 600—750 марта айланади). Кир сув шланг орқали ўзи оқиб кетади ёки насос ёрдамида ҳайдалади, машина виключатель ёки таймер (бурама соат механизми) билан узланади. Таймер дастасини тегишли бўлимларга қўйиб, навбатдаги операцияни машинада бажариш вақти белгилаб қўйилади. Ярим автоматик машиналарда кир ювиш билан бирга, сиқиш ва ишлатилган сувни тўқни-

операциялари ҳам автоматлаштирилган. Барабан типидagi бир бакли кир ювиш машиналарида кирни ювиш ва сиқиш операциялари маълум программа бўйича бажарилади.

Кир ювиш автомати энг мукамал машина ҳисобланади. Бунда барча жараёнар — бакка тегишли температурали сув тўлдирини, кир ювиш, ишлатилган сувни тўкиш, кирни чайиш ва сиқиш операциялари сдамнинг иштирокисиз берилган программа бўйича маълум тартибда бажарилади.

Аксари кир ювиш машиналари дастакин сиқиш валиклар билан таъминланган бўлиб, улар кир сиқишни осонлаштиради. Лекин анча куч ишлатишга тўғри келади. Кири сиқиш учун энг қулайи центрифугадир, у кирни йиртмайди, тугмаларни синдирмайди ва кирни валикларга қараганда анча яхши сиқади; центрифугадан чиққан юпқа нарсаларни қуритмасдан дазмоллайтириш мумкин бўлади.

Машиналар конструкциясига қараб, бир йўла 1—4 кг кирни ювиш ва сиқишга мўлжалланади. Истеъмол қуввати 200—600 Вт, сув электр ёрдамида қиздириладиган машиналарда максимал истеъмол қуввати 2500 Вт га етади.

Диск активаторли ярим автоматик кир ювиш машинасида кир ювиш тартиби.

Кири ювишга тайёрлаш. Кири ёпишиб қолган нарсалар ва қумдан тозалаш, худди қўлда ювилгандагидек газламанинг түри бўйича — ип газлама ва зигир толали газлама, жуи газлама ва шойига; ранги бўйича — оқ ва рангли газламалар; ифдосланганлиги бўйича — жуда кир ва тозароқ кирларга ажратиш керак. Йиртилган нарсаларни ювишдан аввал ямаш керак, жуда юпқа газламадан тикилган буюмлар, тўр, синтетик материалларни юпқа матодан ясалган халтачага ёки сеткага солиб ювиш лозим. Ип газлама ва зигир толали газламани ювишдан

аввал 3—4 соат совуқ сувга солиб ивितिб қўйиш тавсия этилади. Жуда ифлос кирни кир содаси эритмаси (бир челақ сувга 2—3 ошқошиқ кир содаси ва 40 г совун аралаштирилган эритма)га солиб ивितिб қўйиш керак. Кириинг жуда ифлос жойларига совун суркаб қўйилади. Ивитилган ёки бир марта ювилган кирни сиқиб ташлаш керак.

Кир ювиш. Машинадаги жадвалчада кўрсатилган кучланиш тармоқ кучланишига мос бўлиши лозим, акс ҳолда оширувчи (127 В дан 220 В га) ёки пасайтирувчи (220 В дан 127 В га) трансформатордан фойдаланиш керак. Трансформаторнинг қуввати машина двигателининг қувватига мос бўлиши лозим. Машинанинг устки ва ички қопқоқлари олинади, валислар ўрнатилади, бакдан қисқич ва қўшимча шланг олинади, бакнинг ичида бошқа нарса йўқлигига ишонч ҳосил қилнади. Бакка унда кўрсатилган белгигага газлама турига мос температурали сув қўйилади: оқ ип газлама ва зигир толали газлама учун 70—85°C, шойи, вискоза, рангли ип газлама ва зигир толали газлама учун 50—60°C, жуи газлама учун 40—50°C бўлиши керак. Сувни юмшатиш учун унга 2,5 ошқошиқ сода эритмасини қўйиш, 120 г совун қириндиси ёки 8—10 ошқошиқ кир порошоги солиш керак. Уларнинг ҳаммаси 2 кг кирга мўлжалланади. Олдин алоҳида ивитилган кирни бакка алоҳида солган маълум. Бакка бир неча йирк кирни солмай 1—2 та йирк кирга бир нечта ўргача ўлчамдаги кирларни солиш керак.

Машина ишга туширилгандан кейин ҳар бир кир алоҳида-алоҳида солиб турилади. Бакда кир бемалол айланиб турини учун уни жуда тўлдириб юбормаслик керак. Шундан кейин бакнинг ички қопқоғи ёпилади.

Битта эритмада 3—4 партия кирни бирин-кетин ювса бўлади, лекин совун ёки кир порошоги қўшиб турини керак. Рангли матоларни ювиш-

да кир сода ўрнига ичимлик сода солиш керак.

Ип газлама кирлар 4 минут, жуи ва шойи газлама кирлар 1—2 минут ювилади. Кири бундан ортиқ вақт ювиш ярамайди, чунки буралиб ситгилиб кетиши мумкин. Агар узоқроқ ювиш керак бўлса, кирни олиб буралиб қолган жойларини тўғрилаб яна 2—3 минут ювиш мумкин.

Кири чайиш ва сиқиш. Кири худди ювишдаги каби олдин илиқ сувда чайиб олинади. Кир соладан яхши тозаланиши учун бакка ювишдагидан 0,3—0,5 кг камроқ кир солиниб, 1—2 минут мобайнида чайилади. Кир дастаки сиқиш валиклариде сиқилади ёки центрифугада сувсизланттирилади. Биринчи ҳолда кир валикка бир текис ёйилади, сиқиш даражаси валиклар орасидаги тирикшининг катта-кичиклигига ростланади; иккинчи ҳолда кир центрифугага айлана бўйича бир текис солинати, тагига кичик ва юпқа кирлар солиниб, устига қалинроқ газлама ёпилади ёки кичикроқ кирлар эса машинага қўшиб бериладиган ҳимоя пластмасса тўр билан ёпилади. Сиқиш вақтида чиққан эритмали сув қайта бакка тушади, центрифугадан эса тўкиш шлангига бориши мумкин. Кир яхши сиқилиши учун валиклар орасидан икки марта ўтказилади. Кир ювиб бўлингандан сўнг ишлатилган сув бутунлай тўкиб ташланади, бак ичидаги тўр тозаланади, сўнгра бак, шланг ва насослар ифлосликлар ва совун қўниги қолмагунга қадар тоза сув билан чайилади, бак қуруқ латта билан яхшилаб артилади. Бўшатилган ҳолдаги валиклар, шланг, қисқич бак ичига қўйилади. Кир ювиш машинаси қуруқ хонада 5°C дан юқори температурада сақланиш керак. Кир ювиш машинасидаи узок мудат (2—3 ой), фойдаланилмаса, гидросистемадаги сув қолдиқларини тўкиб ташлаш тавсия қилинади. Бунинг учун машинанинг пастки қисмидаги тўкиш патрубогининг тиқини бўшатилади.

Агар кир ювиш машинасини ишлатиш ва асрашининг барча қондаларига риоя қилинса кир ювиш машиналаридан 6—8 йил ва ундан кўпроқ вақт фойдаланиш мумкин.

КИСЕЛЬ янги пишган мевалар, уларнинг шарбатлари, сут, вино ва бошқалардан тайёрланади. Суоқ ва қуюқ киселлар пишириш мумкин. Қуюқ кисель устини парда боғламаслиги учун устига юпқа қилиб шакар (ёки қанд уни) сепиш тавсия этилади. Кисель, олатда, совинган ҳолда истеъмол қилинади. Қуюқ кисель дастурхонга сут ёки қаймоқ билан тортилади.

Смородина кисели. Тозаланган ва ювилган смородина қошиқ билан эзилади, докадан ўтказилади ва шарбатни ёпиқ идишга солиб қўйилади. Тўпони устига қайноқ сув қуйиб қайнатилади, сўнг сўзилади. Крахмални

Мамлакатимизда ишлаб чиқарилган кир ювиш машиналарига тегишли асосий маълумотлар.

Маркаси	Типи	Сигими (куруқ кир оғирлиги), кг	Истеъмол қилини қуввати, Вт	Габаритлари (баландлиги, узунлиги, эни), мм	Масса-си, кг
«Малютка»	Столга ўрнатиладиган сиқиш мосламасисиз		200	350 x 530 x 460	10
«Белка-4»	Дастаки сиқиш мосламали	2	310	780 x 250 x 420	30
«Волга-8М»		1,5	350	690 x 300 x 470	34
ЗВН-1		1,5	480	822 x 693 x 395	55
«Рига-13»		1,5	350	690 x 425	26
«Аурика-71П»	Ярим автоматик	2	2500*	700 x 680 x 430	45
«Волна»		2	600	700 x 750 x 450	55
«Сибирь-5МК»		2	500	700 x 670 x 380	40
«Снежка»		2	650	680 x 600 x 430	80
«Эврика-3»		3	600	615 x 415 x 615	80
«Чайка-2М»		2	500	750 x 420 x 673	48,5
«Кишинэу-2»		4	2400*	850 x 595 x 500	100*
		Автоматик, 12 программа			

* Шу жумладан сув иситиш учун 2000 Вт.

аралаштириш учун озгина (0,5 стакан) қайнатма совитилади, қолганининг ичига шакар қўшиб, қайноғига етказилади. Сўнгра тайёрланган картошка уни (крахмал) аралашмасини қўйиб, қайнагунча ёғоч қошиқ билан мунтазам қовлаб турилади. Кисель қайнаши билан оловдан олинади. Совитилган тайёр кисельга олдиндан тайёрланган смородина шарбати қўйилади ва яхшилаб аралаштирилади. Мева нордон бўлмаса, таъбга кўра лимон кислотаси қўйилади.

3 стакан сув учун 1 стакан смородина, 0,5 стакан шакар, ўртача қуюқликдаги кисель учун—1 ошқошиқ, қуюқ кисель учун—2 ошқошиқ картошка уни керак бўлади.

Урик, олма, олхўри, олча каби янги узб олинган мева киселлари қуюқ смородина кисели каби тайёрланади, фақат мевалар аввал кам миқдордаги сувда эзилгунча қайнатилади, сўнг сузилади.

Мева шарбати ёки қизил винодан тайёрланганидан кисель ҳам худди смородина кисели каби иштирилади, фақат смородина ўрнига 2 стакан шарбат ёки вино ишлатилади.

КЛИЗМА. Ич тозаловчи оддий клизма қилиш учун тоза шнша ёки резина кружкага қайнаган илиқ (25—36°C) сувдан 4—6 стакан солиш керак. Кружкани каравотдан 1,5—2 м юқори кўтарилади ёки уни миҳга илиб қўйилади. Наконечникка вазелин суртилади, найдаги ҳавони чиқариб юбориш учун кружкадан озгина сув оқизиб ташланади. Беморнинг тагига клеёнка солиб қўйилади. Бемор оёқларини қорнига тақаб, чап ёнбоши билан каравот четига ётқизилади. Чап қўл билан думбалари кериб турилиб, ўнг қўл билан наконечникни айланма ҳаракатлар қилиб тўғри ичакка охишта киритилади ва жўмак ёки қисқич очилади. Сувнинг ҳаммасини юбориб бўлгач, наконечникни чиқариб олиш керак. Бемор ичакдаги сувни бир неча минут тутиб туриши керак, шунда сув қаттиқ ахлатни юмшатиб улгуради.

Болаларга клизма қилиш учун одатда резина баллондан фойдаланилади. ишлатиладиган сув миқдори бола ёшига боғлиқ:

1 ойликкача 2 ошқошиқ
1 ойликдан 3 ойликкача ¼ стакан
3 ойликдан 6 ойликкача ½ стакан
6 ойликдан 2 яшаргача 1 стакан
2 яшардан 5 яшаргача 1½ стакан
5 яшардан 9 яшаргача 2 стакан
9 яшардан 12 яшаргача 2½ стакан.

Клизма фақат врач буюрсангла қилиниши керак, чунки қорин бўшлиғи ва тўғри ичакнинг айрим касалликларида клизма қилиш мумкин эмас.

КЛИМАКС — аёл ва эркекларда насл бериш функциясининг аста-секин сўшиб бориш даври; ён улгайиши сабабли организмда рўй берадиган умумий ўзгаришлар билан бирга

ўтади. Кўпчилик аёлларда климакс 45—50 ёшда, эрта климакс эса 35—36 ёшда; кечки климакс кексайгандан кейин ҳам бошланиши мумкин. Климактерик давр бир неча ойдан бир неча йилгача давом этади.

Ёш улгайиши туфайли организмда рўй берадиган ўзгариш — климакс — касаллик эмас, балки табиий физиологик процессдир. Климакс эрхотинларнинг иноқ турмуши ўзгаришига сабаб бўлмастгига керак. Лекин бу даврда эр хотинига айниқса эҳтиёт бўлиб, диққат-эҳтибор билан қараш, ҳаётининг анча мушкул шу даврни бошдан кечиринда ўнга ёрдам бериб туриши керак. Климакс бошланишининг биринчи белгиси кўпинча ҳайз функциясининг бузилишидир. Баъзи аёлларда 3—4 ойда бир марта, бошқаларда, аксинча, ойига икки марта ҳайз келиб туради. Ҳайзда баъзан жуда кам ёки жуда кўп қон келиши мумкин.

Узоқ қон кетиб туриши эса климактерик даврга хос эмас. Бундай ҳолларда дарҳол врачга бориш керак, чунки бачадондан узоқ қон кетиб туриши, шунингдек, ҳайз батамом тўхтаганидан кейин ёпишқоқ қон сели келиб туриши аёл жинсий органларида касаллик борлигидан дарак беради. Шунинг учун ёши 40 дан ошиб, климакс даврига кирган аёллар кам деганда йилига икки марта гинеколог врачга кўриниб туришлари керак.

Кўпчилик аёлларда климакс организмда кескин ўзгаришлар бўлмай туриб ўтади ва улар ўзини ёмон ҳис этмайди. Бироқ аксари аёллар шу даврда нохуш сезгиларини бошидан кечиради: кунига бир неча марта тўсатдан юзи, бўйнига қисқа мuddат қон қуйилиб келиб, териси қип-қизариб кетади, кейин ранги оппоқ оқариб, терга тушади. У ўз-ўзидан бевозталаниб ваҳимага тушади, кўнгли ғаш тортиб, тажаниг, салга жаҳли чиқадиган, йиғлайверадиган бўлиб қолади. Буни климактерик невроз дейилади. Баъзан юрак-қон томирлар фаолияти бузилиб, юрак ва тўш соҳасида вақт-вақти билан оғриқ пайдо бўлиб туради, юрак уриши тезлашиб ёки секинланиб қолади, артериал босим кўтарилиб кетади, бош айланиб, қулоқ шангилайди, аъзо-йи-баданга «чумолилар ўрмалаб кетаётгандек» туюлади.

Эркекларда климакс аломатлари одатда 50—60 ёш ўртасида пайдо бўла бошлайди. Одатда улар *атеросклероз* белгиларига ўхшайди; юрак ўйнаб, юрак соҳаси оғриб туради, артериал босим кўтарилади, бошда томир уриши сезилиб, бош айланишига мойиллик пайдо бўлади; хотира сусайиб, уйқусизлик, парижонхотирлик рўй беради, иш қобилияти кескин сусаяди. Бу даврда киши тобора семириб, *қандли диабет*, *подагра* сингари касалликлар қўзиб қолади. Баъзан жинсий қобилият па-

саяди, лекин кўпинча у нормал бўлиб қолавериши мумкин.

Климаксга алоқадор ўзгаришлар одатда ўз-ўзидан йўқолиб кетади, чунки организм вақт ўтиши билан янги физиологик шароитларга мослашиб олади. Врач тавсия этган турмуш ва овқатланиш тарзига амал қилинса, бу ўзгаришлар тезроқ ўтиб кетади. Ҳар кун эрталаб гимнастика машқлари қилиб туриш, кунда душга тушиш ёки уй температурасидаги сув билан баданини артиш тавсия қилинади. Игнабаргли дарахт япроғи ёки игнабарг япроқ билан туз қўшилган ваннада (температураси 36—37°C) уйқу олдиндан 10—15 минут ётиш яхши натижа беради. Ванна одамини бирмунча безовта қилиб, унда кейин ухлаш қийинлашади, унда эрта билан ёки кундузи ванна қилиш керак. Уйқу олдиндан сайр қилиш (камидан 1 соат) фойдали. Ҳамиша бир вақтда уйқуга ётиш, яхши шамоллатиб туриладиган хонада ухлаш лозим.

Отпускани тўғри ўтказиш ҳам жуда муҳим. Киши ўзи ўрганган иқлим шароитларида дам олгани маъқул.

Овқат хилма-хил, осон сингадиган ва қоринни жуда тўлдириб юбормайдиган бўлиши керак. Киши вақтида, иложи бўлса, кунига 4—5 маҳал, фақат маълум соатларда овқатланиши зарур. Ётиш олдиндан жуда тўйиб олиш ярамайди: кечки овқатни уйқудан кам деганда 2 соат илгари еб олиш керак. Сут ва сабзавотлардан тайёрланган овқатларни кўпроқ истеъмол қилиб, гўшти чеклаш лозим. Ёглиқ овқат, кўп сариёғ, ун ва макарондан тайёрланган таомлар, ширинликлардан киши ўзини тийиши керак. Семирингга мойил эркек ва аёллар учун бу маслаҳатга амал қилиш айниқса фойдали. Хреп, хантал, хурч, гаримдори, ўткир соуслар ва шу каби дориворлардан ҳам воз кечишига тўғри келади. Чекиш ва спиртли ичимликлар ичши тақққланади, чунки булар нерв системасини кўзғатади. Даво учун зарур дори-дармонларни врач ёзиб беради.

Климакс даврида киши *ич қотишига* мойил бўлади. Шу сабабли ичнинг равон юриб туришига эҳтибор бериш зарур.

«КНИГА ПОЧТОЙ», «Китоб — почта орқали» — почта-посилка орқали китоб савдоси; босма нашрларни сотиб олувчилар мамлакатнинг қайси жойида яшашидан қатъи назар, уларнинг буюртмаси бўйича юборилади. «Китоб — почта орқали» аҳолини, биринчи навбатда, узоқ раёон ва қишлоқ жойларда яшовчи аҳолини адабиётлар билан таъминлаш учун мўлжалланган. «Китоб — почта орқали» магазин ёки бўлимлари барча область ва иттифоқдош республика марказларида мавжуд. «Китоб — почта орқали» бўлимлари бир қанча ихтисослаштирилган мага-

зинларда ҳам ташкил этилган. Улар асосан, илмий ходим ва мутахассисларга хизмат қилади. «Китоб — почта орқали» мавжуд бўлган китоблар ассортименти бўйича буюртмаларни бажаради. Агар буюртирилган адабиёт бўлмаса «Китоб — почта орқали» бу тўғрида олувчига хабар беради.

Агар буюртмачи сўраган китоб келтирилиши кутилаётган бўлса, буюртмаси қабул қилинганлиги ва китоб юборилажаклиги тўғрисида унга хабар қилинади. «Китоб — почта орқали» магазин ва бўлимларидаги темастик рўйхат ҳамда бошқа ахборотлар бўйича ижтимоий-сиёсий, илмий-техник, қишлоқ хўжалик адабиётларини, музика бўйича нашрларини, кўзи ожизлар учун махсус китобларни буюртириш мумкин. Бу магазин ва бўлимлар ўз навбатида китобларни сотиб олувчиларга жўнатади.

Бадиий адабиёт ва болалар адабиёти, шунингдек ўқувчилар талаби юқори бўлган китобларни «Китоб — почта орқали» юбормайди.

Китоблар устига қўйилган тўлов билан юборилади, яъни китоб нархи, китоб жойланган материал ва почта харажатлари тўловни бандероль ёки посылкани маҳаллий почтада олаётганда тўланади. Аванс юбориш шарт эмас.

Китоблар дала почтаси ва «йўқлаб олиш» адресига юборилайди. Китоб буюртирилганда буюртмачи китоб муаллифи (ёки тузувчиси)нинг фамилияси, китоб, нашриёт номи, нашр этилган йили ва жойи, ўз уй адреси (индекси билан), фамилияси, исми, отасининг исмини кўрсатиши зарур.

КОВАТОК — узумнинг ёш баргларида қийма ўраб тайёрланадиган миллий таом. Коватокнинг коваток дўлма, буғлама коваток, коваток манти, коваток палов каби турлари бор.

Коваток дўлма тайёрлаш учун ёглиқ қўй ёки мол гўшти ва пиёздан қийма қилиб, унга туз, мурч, қалампир қўшилади. Янги ток барглари терилиб, иссиқ сувда чайиб олинади ва ҳар бир баргга қийма солиб тугилади. Дўлмалар чок томони билан сув қўйилган қозонга терилиб, устига ликоп бостирилади. Шунингдек, қозонга суяк, саригё, туз ҳамда зираворлар солиш ҳам мумкин. Коваток дўлма жуда суст оловда 20—25 минут давомида пинширилади. Таом ликопларда шўрваси билан дастурхонга тортилади.

Коваток дўлма учун 100—120 дона узум барги; қиймаси учун 500 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра туз, мурч; шўрвасига 150 г суяк, 50 г саригё, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Буғлама коваток — ток баргларида «коваток дўлма» каби дўлмалар тайёрлаб, идишга териб қўйилади. Каттароқ қозон ёки кастрюлькага бир оз сув қуйиб, сувли қозонга эса

тайёрланган дўлмалар идиши билан қўйилади. Қозонни буғ чиқмайдиغان қилиб беркитиб, оловда 2 соатча қайнатилади. Сув қайнаганда дўлмали идишга тушмайдиغان қилиб қўйилиши керак. Дўлмалар қайнаётган сувнинг буғида пишади. Тайёр таом ликопларда бетига саригё суртиб дастурхонга тортилади.

Буғлама коваток учун 100—150 та узум барги; қиймаси учун 500 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Коваток манти — «коваток дўлма» каби тайёрланган дўлмалар манти қасқонда манти сингари пинширилади. Пишиш мuddати 20—25 минут.

Коваток манти ликопларда устига саригё ёки қаймоқ солиб дастурхонга тортилади.

Коваток манти учун 100—150 та узум барги; қиймасига 500 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра мурч ва туз; бетига суртиш учун 2 ошқошиқ саригё керак бўлади.

Коваток палов (ток оши) тайёрлаш учун коватоклар тайёрланаётган паловнинг зирвагига гўшт ўрнида солиб пиширилади (*Палов* мақоласига ҳам қаранг).

КОВУЛ, ко в а р — шу номдаги кўнйиллик, тиканли бутанинг очилмайдиган гул куртаги. Тропик ва субтропик ерларда экилади. СССРда ёввойи ҳолда Арманистон, Урта Осиё ва Қримда ўсади. Ковулни тузланган ёки зиравор қўшиб сиркаланган ҳолда соус, салат ва бошқа овқатларга солиш мумкин.

КОКТЕЙЛЬ — ликёр-арақ маҳсулотлари, узум виноси, коньяк, ром, шарбатлар, ҳўл мевалар, резавор мевалар, қаймоқ, тухум, асал кабиларнинг аралашмасидан тайёрланадиган ичимлик. Коктейллар тивик, ранг-бэранг бўлади («коктейль» инглизча «хўроз думи» деган маънони билдиради). Нимага мўлжалланганлигига кўра, ўткир (газак билан тортилади) ва десерт (ширинликлар билан тортилади) коктейллар тайёрланади.

Коктейллар махсус металл идиш (шекер)да обдан аралаштирилади. Бундай идиш бўлмаса, оддий термосдан фойдаланиш мумкин. Баъзи коктейллар обдан аралаштириши талаб қилмайди, улар, бевосита фужер ёки бокалларда тайёрланиши мумкин. Миксерда жуда тез ва осон коктейль тайёрлаш мумкин. Қўйида 1 кишига хўлжалланган коктейллар тайёрлаш усули келтирилади:

Қаймоқ ва асалли коктейль. Бир неча бўлак майдаланган истеъмол қилинадиган муз 2 ошқошиқ асал, 2 рюмка коньяк (тахминан 50 г) ва 4 ошқошиқ қаймоқ билан яхшилаб аралаштирилади.

Лимон коктейли. Битта ёки иккита лимоннинг шарбати, 1 та тухум сариги, 1/2 стакан «столовой» вино, таъбга кўра шакар ва майдаланган муз 50—60 секунд давомида миксерда аралаштирилади.

Апельсин¹ коктейли. 3/4 стакан апельсин шарбати, 1 та тухум сариги, 1 чойқошиқ асал ва 1/2 чойқошиқ лимон шарбати яхшилаб аралаштирилади.

Олма коктейли. 1 стакан олма шарбати ва 1 дона лимон шарбати 1 ошқошиқ асал билан аралаштирилиб, ичига бир неча бўлак муз қўшилади.

Малина коктейли. 1/2 стакан малина шарбати 100 г қаймоқли морожний ва 1/2 стакан сут билан аралаштирилади.

Коньякли коктейль. Бир неча бўлак майдаланган муз 3/4 стакан коньяк, 1 стакан арақ, 2 ошқошиқ шакар, 1/2 лимоннинг шарбати ва 1 та лимон цедраси билан аралаштирилади (5 кишига мўлжалланган).

КОЛБАСА. Колбасалар ишлаб чиқариш технологияси ва қандай хом ашёдан тайёрланишига кўра иширилган, яримдудланган, намдудланган ёки бириширилб дудланган, иширилб дудланган колбасалар каби турларга бўлинади.

Қиймали колбаса, пиширилган колбаса, яримдудланган колбаса, намдудланган колбаса, жигар колбаса ва бошқа колбасалар асосан яхна таом сифатида ҳамда бутербродлар тайёрлашда ишлатилади. Пиширилган, яримдудланган колбасалар еа гўшт-нонлар иссиқ овқат сифатидэ ҳам истеъмол қилинади; улар тухум қўймоқ ва гўштли солянка тайёрлашда ишлатилади. Жигар колбасалар духовкада салгина қизартириб олинади.

Пиширилган колбасаларни уй шаронтида холодиликда бир суткадан ортиқ сақлаш мумкин эмас. Бўлакларга бўлинган бундай колбасалар ёруда тез оқариб, кул ранг бўлиб қолади. Шунинг учун уларни олдиндан ликопларга солиб қўйиш ва ёруғ жойда қолдириш ярамайди. Бўлакларга бўлинган колбасани бир неча соат сақлаш мумкин бўлса ҳам салқин ва қоронғи жойга қўйиш лозим. Яримдудланган колбасаларни уй шаронтида 20°C гача температурада 3 сутка давомида, холодиликда эса 15 суткагача сақлаш мумкин. Намдудланган колбасаларни салқин ва қоронғи жойда нисбатан узокроқ вақт сақлаш мумкин. Пиширилб дудланган колбасалар намдудланган колбасаларга нисбатан кам муддат сақланади. Агар яримдудланган, иширилиб дудланган ёки намдудланган колбасалар пўстида могор пайдо бўлган бўлса, уни аввал ош тузи эритмаси ёки 3% ли сирка кислотаси шимдирилган тоза латта билан артилгач, қуритилади. Бундай колбасалар тез бузилади. Колбаса сиртидаги могорни эҳтиёткорлик билан тозалаб, пўстига (қобинига) зарар етказмаслик керак. Узок сақланган намдудланган колбасалар сиртида пайдо бўлган ош тузининг қуруқ

оқ фасоди маҳсулотнинг таъмини бузмайди.

Намдудланган, ниширилб дудланган, яримдудланган қолбасалар тилим-тилим қилиб кесиб, полнмер пардага ўралган бўлса, 15—16°C температурада 4 суткагача, холодильникда 6—7 суткагача сақланиши мумкин.

КОЛЛЕКЦИЯ ТЎПЛАШ — илмий, тарихий, бадний қийматга эга бўлган, одатда, бир турдаги предметларни бирор мақсадда йиғиш. Турли моддий ва маънавий маданият ёдгорликлари (китоб, журнал, тасвирий санъат асарлари, почта маркалари, танга, кўкрак значоклари, магнит плёнкасига ёзиб олинган бадний ва ҳужжатли овозлар, мақол, матал, ашула ва шу кабилар), шунингдек табиат объектлари (минерал, ўсимлик ва ҳашаротлар) коллекция тўплаш предмети бўлиши мумкин. Коллекция материалларни аниқлаш, йиғиш, ўрганиш, тартибга солиш, безаш ва сақлаш, уларни маданий-маърифат ҳамда ўқув-тарбия мақсадларида фойдаланиш учун тўпланади; бу билан у тартибсиз равишда ҳар хил предметларни йиғишдан кескин фарқ қилади.

Коллекция тўплашнинг *филателия* (марка ва бошқа почта тўлов белгилари), *филокартия* (безакли откриткалар) турлари, тасвирий санъат асарлари (репродукциялари), диафильмлари, коллекция қилиш, *филумения* (гугурт қутичалари этикеткаси), *фалеристика* (кўкрак значоклари, жетон ва медаллар), ҳаваскорлик нумизматикаси (тангалар), *филофония* (грампластинка ва магнитофон ёзувлари), ҳашаротлар, ўсимлик, минералларни коллекция қилиш кенг тарқалган.

Коллекция йиғишда бирор тема бўйича турли материаллар йиғиш алоҳида ўрин эгаллайди; масалан, «Театр» тематик коллекцияда театр санъатига бағишланган китоб, буклет, откритка, театр программалари, газета тақризлари, грампластинкалар, марка, значок ва бошқалар бўлиши мумкин.

Турли предметлар йиғиш билан, айниқса, ўқувчи ва ёшлар қизиқадилар. Шунинг учун онлада болаларнинг дастлабки қизиқишларини ҳисобга олиб ҳақиқий коллекционер бўлишлари учун шароит яратиб бериш керак. Бу уларнинг билими, дунёқараш, бадний дилини кенгайтиради. Онгли равишда коллекция йиғиш билан шуғулланиш тарих, география, чет тиллари, санъат турлари бўйича билимга эга бўлишни талаб қилади. Бу билимлар ўз навбатида, коллекция тўплаш жараёнида янада кенгайди ва чуқурлашади, чунки коллекциянинг ҳар бир янги экспонати ўрганилиши, тushунтирилиши лозим; бунинг учун дарслик, справочник адабиёт, луғатларга мурожаат қилиш зарур. Коллекция тўплаш жараёнида

материалларни йиғиш, ишлаб чиқиш ва туркумларга ажратиш тақомиллаштирилади, илмий иш билан шуғулланиш малакаси кўпроқ ривожланади.

Айрим ҳолларда катталар коллекция тўплаш болаларни ўқишдан четлатади деб, уларга коллекция йиғишни тақиқлайдилар. Бу онлада ёмон муносабатларга олиб келади, чунки бола ўзи севган иш билан шуғулланиши хоҳлайди, баъзан энди бу ишни ч яширишга, айрим ҳолларда ўқишга зарар етказган ҳолда давом эттиради. Катталарнинг назоратсизлиги туфайли болаларнинг коллекция тўплаши ўз тенгдошлари билан нарса алмашиш ва одди-сотди натижасида оддий нарса йиғишга айланиб қолади. Шунинг учун онлада боланинг қизиқишларига усталик билан ва, албатта, мактаб билан биргаликда амалий раҳбарлик қилиш керак. Шунингдек мактаб, пионер ва ўқувчиларнинг сарой ва уйларида ёш коллекционерлар тўғрисида ҳамда клуби мавжудлигини, бу тўғрисида тажрибали мутахассислар раҳбарлик қилишини, улардан болаларнинг коллекция тўплаш билан шуғулланишларини ташкил этиш бўйича яхши маслаҳат олиш мумкинлигини назарда тутмоқ лозим.

Ўқув муассасалари, клуб ва маданият уйларида коллекционерларнинг турли уюмлари ташкил этилади, СССРда Бутуниттифоқ филателистлар жамияти ва Бутуниттифоқ китобсеварлар кўнгилли жамияти мавжуд. Коллекция учун энг кўп тарқалган предметлар — марка, откритка, значок, этикетка, грампластинкаларнинг омманвий нусхада чиқарилиши, махсус магазинларнинг очилиши, коллекция тўплаш масалалари бўйича китоб ва журналларнинг нашр этилиши, коллекция тўплаш турлари бўйича тематик кўргазмалар уюштириш коллекция тўплашнинг ривожланишига катта ёрдам беради. Кўпинча ҳаваскорларнинг системали, тўлиқ, ноёб, маданий-тарихий ва илмий аҳамиятга эга бўлган қимматбаҳо коллекциялари у ёки бу шаклда жамоатчилик мулки бўлиб қолади (ўлкашунослик, халқ, мактаб музейларининг фондларини тўлдирди, кўргазмаларга қўйилади). 19-аср ва 20-аср бошларидаги ноёб хусусий коллекциялар давлат музейларининг асосини ташкил этган (П. М. Третьяков, П. И. Щукиннинг тасвирий санъат, М. К. Тенишевнинг этнография, А. А. Бахрушиннинг театр бўйича коллекциялари) ёки уларнинг таркибига кирган (А. С. Уваровнинг археология, П. Я. Дашков, И. С. Остроуховнинг тасвирий санъат, П. Г. Деметьевнинг орнитология бўйича коллекциялари); айрим китоблар тўплами (масалан, П. П. Румянцев, А. Д. Чертков китоблари) йирик кутубхоналарнинг ташкил топишида асос бўлган.

КОМБИНАЦИЯЛАНГАН ШКАФ — бўлимлари турли мақсадлар (идиш, китоб, кийим-кечак ва шу кабилар сақлаш)га хизмат қиладиган жавоҳ турли. Кўтарма эшиги бўлса, *секретер* раффасини ҳам ўтайверади. Хонада кам жой эгаллаб турли мақсадларга ишлатилиши билан афзал. Унинг девор шкаф деб аталади, бир неча жавондан иборат хили кенг тарқалган (хона деворининг бир томонини қоплайди, шунинг учун ҳам девор шкаф деб аталади).

КОМПОТ — янги узилган, қуритилган, консервланган ва янги музлатилган мева ва резавор мевалардан тайёрланадиган ичимлик.

Янги узилган олма ёки нок компоти. Олма ёки нокнинг пўсти Арчилиб, ҳар бири 6—8 бўлакка бўлинди, уруги оlib ташланади. Арчилган мевалар қорайиб қолмаслиги учун, бир оз лимон кислотаси қўйилган соғуқ сувга солиб қўйилгани лозим. Кастрюлькага шакар ва 2 стакан иссиқ сув қўйилади. Сўнг тайёрлаб қўйилган мева бўлаклари солиниб, 10—15 минут (олма юмшагунча) қайнатилади. Агар компот учун олманинг яхши пинган «антоновка» нави ишлатиладиган бўлса, қайнатмасдан фақат қайноғига етказиш kiffoя.

500 г олма ёки нок учун $\frac{1}{4}$ стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган ўрик компоти. Ўриклар соғуқ сувда ювилиб, данаги ажратиб олинади. Шакар ва 2 стакан иссиқ сув солинган кастрюлькага мевалар солиниб, қайнатилади.

500 г ўрик учун $\frac{1}{4}$ стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган олма ва олча компоти. Олчани соғуқ сувда ювиб, данаги ажратиб олинади, сўнг олча даналари устига 2 стакан иссиқ сув қўйиб қайнатилади. Қайнагач, донадан сузиб олинади. Ҳосил бўлган олча шарбатига шакар ва паррак қилиб кесилган олма солинади ва сусл оловда 10 минут давомида (олма юмшагунча) қайнатилади. Олма юмшагач, компотга олча солиниб, бир қайнатиб олинади.

300 г олма ва 200 г олча учун $\frac{1}{4}$ стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган олма ва олҳўри компоти. Шакар ва 2 стакан иссиқ сув солинган кастрюлькага паррак паррак қилиб кесилган олмалар солиб, 10 минут қайнатилади. Олма юмшагач, данаги олиб ташланган олҳўри қўшиб, иккинчи марта қайнатиб олинади.

300 г олма ва 200 г олҳўри учун $\frac{1}{4}$ стакан шакар керак бўлади.

Компот тайёрлашда янги музлатилган мевалардан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун кастрюлькада шакар билан сув (500—700 г мева учун $\frac{1}{4}$ стакан шакар ва 2 стакан сув) қайнатилади. Бир оз совигач, мевалар солинади.

Қоқи мевалар компоти. Меваларни ювиб, ичидан олма ва нокни аж

ратиб олиб, 15—20 минут суз оловда қайнатилади. Қайнағач, шакар, ваниль ёки лимон цедраси ва қолган меваларни солиб, яна 5—6 минут қайнатилади.

200—300 г қоқи мевалар учун 1 стаканга яқин шакар ва 4 стакан сув, таъбга кўра ваниль ёки лимон цедраси керак бўлади.

Қора олхўри компоти. Олхўри ювилгач, иссиқ сувга солинади, шакар қўшиб, 10—15 минут қайнатилади.

200—300 г олхўри учун $\frac{3}{4}$ стакан шакар ва 3 стакан сув керак бўлади. **КОМПРЕСС** — шифо мақсадида қўйиладиган (баъзан турли суюқлик шимдирилган) махсус боғлам. Қуруқ, нам (иссиқ ва совуқ), иситувчи ва дорили компресс турлари мавжуд.

Қуруқ компресс — бир неча қават дока ва нахтадан иборат боғлам бўлиб, шикастланган (куйган, жароҳатланган) жойга қўйилади (Яна *Бинт боғлаши* мақоласига ҳам қараи).

Нам совуқ компресс — совуқ сувга ҳўллаб бир оз сиқиб ташланган газлама шикастланган жойга 2—3 минут қўйилади, кейин бу процедура бир неча марта такрорланади. Бу компрессдан лат еганда, кучли яллиғланиш процессида, бош оғриғида фойдаланилади. У оғриқни қолдиради, баданининг шикастланган жойига қон оқиб келишини камайтиради.

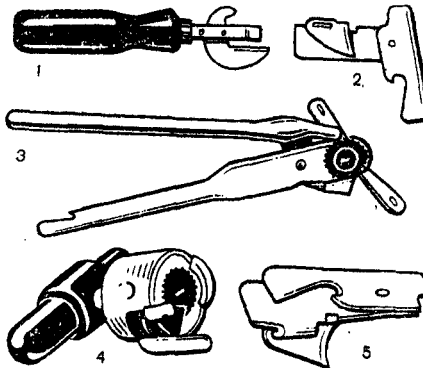
Нам иссиқ компресс — иссиқ сувга ҳўлланган газламани касалланган жойга қўйиб 5—10 минутда алмаштириб турилади; оғриқ қолдириб, яллиғланишни йўқотади; мушак ва қон томирлари касалликларида қўлланилади.

Иситувчи компресс кўп-лаб қўлланилади; бу хил компрессни гавданинг ҳар қандай жойига қўйиш мумкин. Шунинг учун шикастланган жойни ёпиб тура оладиган катталикда бир бўлак газлама (яхшиси сочиқлик газламадан) олиниб, уш уй температурасидаги сувга ботирилади, ва кейин сиқиб ташлаб касал жойга қўйилади. Газлама устидан теваранидан 1—2 см ошиб турадиган қилиб клеёнка ёки сув ўтказмайдиган қоғоз билан ўралади; унинг устидан эсл қалин қилиб пахта қўйиб, компрессни сурилиб кетмайдиган, лекин баданини қаттиқ сиқмайдиган даражада бинт билан боғланади. Бу компресс бир қўйилганча 10—12 соат туради. Иситувчи компресс яллиғланишга қарши таъсир кўрсатади, қон томирларини узок вақт кенгайтириб, компресс қўйилган жойга қон оқиб келишини яхшилайди. Иситувчи компрессни яхшиси кечаси, ётишдан олдин қўйган маъқул. Агар компресс тўғри қўйилган бўлса, ечиб олинганда газлама иссиқ ва нам бўлади. Иситувчи компресснинг таъсирини кучайтириш учун ўралган бинтнинг устидан грелка қўйиш ҳам мумкин, газламани сувга эмас, араққа ёки

ярмига сув қўшилган вино спиртига ҳўллаш лозим.

Дорили компресс иситувчи компрессга ўхшаш, лекин бунинг учун ичимлик сода (1 чойқошиқ сода 2 стакан сувга), бура суюқлиги (1 ошқошиқ бура суюқлиги 1 стакан сувга) ёки турли дори препаратлари ишлатилади. Бундай компресс врачнинг рухсати билан қўйилади.

КОНСЕРВА. ПИЧОҒИнинг оддий (металлдан ишланган банкларни очишгагина хизмат қиладиган) ва комбинацияланган (шиша банка, шиша идишларнинг оғзини очадиган, металл банкларни кесиб очадиган) хиллари бор.



Дастакли (ричагли) пичоқ (1-расм) билан банка қопқоғи пастдан юқорига очилади. Бундай пичоқдан фойдаланилаётганда эҳтиёт бўлиш керак — бехосдан қўлга тегиб кетиши мумкин. Ингма пластинка пичоқ (2-расм) билан консерва банкасини очаётганда вертикал тутилади, банка қиррасига таяниб кесилади. Дастакли узун роликли пичоқ билан (3-расм) кесилаётганда пичоқ юқори қиррасига туриши, тишли ролик эса ташқари қирраси остига тушиши лозим Корпуси цилиндрсимон, роликли пичоқдан фойдаланаётганда (4-расм) дастаси соат стрелкаси йўналишида ҳаракат қилдирилади. 5-расмда кўрсатилган пичоқ ханжарсимон тиғли бўлиб, санчиб кесилади. Булардан бошқа ҳам консерва кесадиган турли-туман пичоқлар ишлатилади. Фойдалангандан кейин пичоқларни илгич сувда ювиб, артиб қуришни керак.

КОНСЕРВАЛАР — сақланганда бузилишнинг олдини олиш учун термик, кимёвий ва бошқа усулларда қайта ишланган озиқ-овқат маҳсулотлари.

Сабзавот консервалари. Табиғий сабзавот консервалари янги узилган сабзавотлар (кўк нўхат, кўзоқли ловия, гулкарам, шовул, исмалоқ-пюре, помидор ва бошқалар) дан тайёрланади. Буларга сувдан ташқари мазаси яхши бўлиши учун туз ёки туз билан шакар ҳам қўйилади. Бу консерваларда сабзавот мазаси, хушбўй ҳиди, асосан витаминлар яхши сақланади. Бундай консер-

валарда одатда сабзавотларнинг соф оғирлиги (нетто) 60—65% ни ташкил қилади. Қолган 35—40% ини эса таркибидан сабзавотлардан эритилган ҳўлида ўтган озиқ моддалар—шакар, минерал тузлар, кислоталар, шунингдек, С витамини бўлган суюқлик ташкил этади. Шунинг учун консерва сувини шўрва, боршч (карам шўрва) ва бошқа овқатларга қўшса бўлади. Сабзавот консервалар таркибидан (суюқлиги билан ҳисоблаганда), хусусан, кўк нўхатда —10—20 мг %, гулкарамда —25—30 мг %, исмалоқ-пюреда —20—25 мг % витамин С бўлади. Кўк нўхат, кўзоқли ловия, гулкарам каби сабзавотларни сардах қўшиб совуқлиғига ёки иситиб, ҳам ёлоҳида овқат сифатида ёки ҳуюқ овқатларга гарнир сифатида истеъмол қилиш мумкин. Иситиб истеъмол қилганда ёг ёки сметана қўйиш тавсия этилади. Бугунлигича консерва қилинган помидорлардан гарнир ёки суюқ овқат учун, шунингдек сметана қўшиб алоҳида овқат сифатида фойдаланса бўлади. Консерва қилинган шовул ва исмалоқдан кўк шўрва тайёрланади.

Газак учун сабзавот консервалари бақлажон, қоқоқча, чўчук қалампир, шунингдек сабзи, тиёз, петрушка, сельдерей, пастернак қўшилган помидордан тайёрланади; уларга туз ва зираворлар (қора ҳамда хушбўй мурч) қўшиб тайёрланади. Газак учун консерваларнинг қуйидаги хиллари бор: майда тўғралган сабзавот (чўчук қалампир, бақлажон, помидор) консервалар (помидор соусида); ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғраб, қовуриб, помидор соусида тайёрланган сабзавот (бақлажон ва қоқоқча)ли консервалар; патиссон, бақлажон, қоқоқча, лавлагидан тайёрланган икралар; тўғралган сабзавотлар (бақлажон, чўчук қалампир, қоқоқча ва помидор)га помидор соуси қўшиб юқоридаги каби тайёрланган консервалар.

Овқат консервалари суюқ овқатлар (боршч, шчи, рассольник, лавлагн шўрва, шўрвалар) ва кўюқ овқатлар (солянка, карам дўлма, гўшт билан сабзавот ва бошқалар)дан иборат. Бир банка консерваланган суюқ овқатни истеъмол қилиш учун унга яна бир ёки бир ярим банка сув аралаштириб, бир неча минут қайнатилади. Кўюқ таомлар сув қўшмасдан иситилади. Овқат консерваларидан таом тайёрлаш усули, одатда, банкага ёпиштирилган этикеткаларда кўрсатилади.

Болалар учун сабзавот ва сабзавот-гўштли консервалар. Бу консервалардаги сабзавот ва гўштлар махсус аппаратларда майдаланганлиги учун осон ҳазм бўлади. Бу консерваларни болаларга улар 6—7 ойга тўлгандан бошлаб берилади. Болалар учун тайёрланган консерваларга сабзавот ва гўшдан ташқари сариёғ, сут, шакар, туз, буғ-

дой уни қўшилади. Консервалар таркиби ва уларни истеъмол қилиш усули банка этикеткасида кўрсатилган бўлади.

Помидор консервалари — томат-пюре, томат-паста, томат соуслари — яхши пишган ҳамда пўсти ва уруғи ажратиб олинган помидор мағзидан тайёрланади. Помидор консерваларида С витамини ва каротин (А провитамини) яхши сақланиши учун помидор мағзини вакуум-аппаратда (сийракланган ҳавода) қайнатилади.

Томат соуси томат-пюре ёки томат-пастага шакар, туз, қалампир, долчин, қалампир мунчоқ, мускат ёнғоғи, саримсоқ пиёз ва сирка қўшиб тайёрланади. Помидор консервалари кўпгина суюқ ва қуюқ овқатларга қўшилади, соуслар тайёрлашда ишлатилади.

Помидор шарбати — тўйимли ҳамда салқин пичимлик бўлиб, худди томат-пюре каби тайёрланади, лекин узоқ қайнатилмай, иссиқ ва натурал ҳолда банка ёки шишага қўйиб консерваланади (*Шарбатлар* мақоласига қarang).

Маринадланган сабзавотлар: бодринг, помидор, чучук қалампир, саримсоқ пиёз, пиёз, қовоқча, лавлаги (қизилча), патиссон, гулкарам ва бошқалар, шунингдек, тўғралган сабзавотлар аралашмаси (*Маринад* мақоласига қarang) дан асосан, газак сифатида ёки гўшти қуюқ овқатларга гарнир учун фойдаланилади.

Мева консервалари. Компотлар тайёрлаш учун янги узилган, пишган мевалар (олма, нок, олча, олхўри, шафтоли, ўрик ва бошқалар)ни ювиб, уруғ ва данагини олиб, тозалаб, кейин шиша ёки тунука банкаларга солиб, устидан қиём қўйилади, оғзини жинслаб беркитиб, стерилизация қилинади.

Консерва қилинган компотларда меваларнинг таъми, хушбўй ҳиди, ранги яхши сақланади. Компот соф оғирлигининг 55—60% ини мевалар, қолганини қиём ташкил этади. Компотлар 20—25% шакар, қимматли органик кислота ва минерал моддалар, шунингдек витаминлардан иборат бўлади.

Мева шарбатлари. Консерва қилинган мева шарбатларида ҳамма озуқа моддалари (шакар, кислота, минерал тузлар, витаминлар) яхши сақланади. Шунингдек, малина, кудупнай, олхўри, олча ва бошқа мевалардан мағзи билан шарбатлар тайёрланади. Одатдаги шарбатларга нисбатан бундай шарбатлар тинч бўлмайди. Уларда қисман мева мағзларининг майда бўлаклари ҳам бўлади. Бу шарбат тўйимлигини ва сифатини яхшилайди.

Икки ёки ундан ортиқ турли мева шарбатлари (масалан, олма, олча) ёки мева ва сабзавот (масалан, олма, сабзи) шарбатларидан иборат

шарбатлар мазали, хушбўй, юқори тўйимли бўлади.

Булардан ташқари, концентрацияланган шарбатлар ҳам ишлаб чиқарилади. Бунинг учун табиий шарбатлар (таркибида 10—12% қуруқ озиқ моддалар бўлган помидор, олма шарбати) махсус вакуум аппаратларида қайнатилади ва шарбатдаги қуруқ озиқ моддалар 72% гача ошпирилади. Истеъмол қилишдан олдин концентрацияланган шарбатларга ўз табиий ҳолига келгунча лозим бўлган миқдорда сув қўшилади.

Консерваланган мева пюрелари, соуслари ва пасталари турли мева (олма, олхўри, олча, нок ва бошқа)лардан тайёрланади. Бунинг учун янги узилган пишган меваларнинг барча ейилмайдиган қисмлари олиб ташланади, қолган қисминини эзиб махсус элақлардан ўтказилади. Ҳосил бўлган масса-пюре банкаларга солиниб консерваланади. Агар бундай пюрега консерваландан олдин шакар қўшилса, мева соуси ҳосил бўлади. Пюрени қайнатиб (кюлтириб) мева пастаси ҳосил қилиш мумкин. Пюресомон мева консервалари бевосита овқат сифатида ҳам, бошқа таомларга қўшимча равишда ҳам истеъмол қилинади.

Мева консерваларига ҳар хил мурabbo, жем ва конфитюрлар ҳам қиради.

Болалар учун мева пюре си болалар учун сабзавот консервалари сингари меваларнинг майдалаб эзилган этидан тайёрланади. Шунингдек, болалар учун сут қўшилган олма пюреси ёки гуруч ва гўшдан тайёрланган пюре ҳам чиқарилади.

Мева консервалари жумласига турли хил мева (кўпроқ узум, олхўри, олма, олча)лардан тайёрланган маринадлар ҳам қиради. Улар алоҳида газак сифатида ҳамда салат ва енгрегетларга қўшиб ишлатилади.

Гўшти консервалар мол, қўй, қўён ва парранда (товуқ, ўрдак, курка ва ёввойи парранда) гўшларидан, шунингдек субмахсулотлар (тил, жигар, мия, буйрак ва бошқалар)дан ишлаб чиқарилади. Бундай консерваларнинг асортименти хилма-хилдир. Гўшти консервалар ёрма, сабзавот ва макарон махсулотлари билан ҳам тайёрланади. Мол, қўй гўшларига ёғ, зиравор, туз қўшиб тайёрланган консерваларни, масалан «Димланган гўшт» («Мясо тушёное»)ни иссиқ ва совуқ ҳолда истеъмол қилиш, шунингдек суюқ овқатларга янги гўшт ўрнида солиш ва турли қуюқ таомлар тайёрлаш ҳам мумкин. Улар таркибида қимматли оқсил моддалари (14,5—18,5%) бўлиб, юқори калорияга эга (100 г консервада 200—350 ккал).

Гўшт ва субмахсулотлардан консерва қилиниб тайёрланган таомларни истеъмол этишдан олдин иситишга керак; улар хуштағми ва тўйимли бў-

лади. Гўшти консерваларни консерва банканинг ўзида иситиш мумкин. Бунинг учун, аввало, банканинг сирти яхшилаб ювиб тозаланади; тунука банканинг қопқоғи бир оз очилди, шиша банка бўлса, қопқоғи очилиб, резинкаси олинади ва қопқоғи яна ёпиб қўйилади. Тунука банкани кайноқ сувли идишга, шиша банкани эса (шиша ёрилиб кетмаслиги учун) килиқ сувли идишга солиб, қайнатиб керак.

Оғирлиги тахминан 500 г гача бўлган тунука банкадаги шўрвалар ёки соусли консервалар 15 минут, суюқлиги бўлмаган консервалар (гўшти бўтқа, гўшт ва макаронли консервалар) 30 минутча иситилади. Шиша банкадаги консервалар пастасловда иситилганлиги учун бу жараён узоқроқ давом этади.

Гўшт ва ўсимликлардан тайёрланган консервалар (мол ёки қўй гўштига қўшилган пўхат ёки ловия)да 15% гача гўшт, шунингдек, ёғ ва зираворлар бўлади; улар иситилиб ёки совуқ ҳолида истеъмол қилинади.

Ёрма ёки макарон махсулотлари қўшилган гўшти консервалар (гуруч, буғдой, гречиха ва бошқа ёрмалар, макарон, вермишель аралаштирилган гўшти консервалар) тўйимлилиги, таркибида оқсил моддалари, ёғ ва углеводларнинг кўпчилиги билан ажралиб туради. Улардан қуюқ овқат сифатида ёки шўрвалар тайёрлашда фойдаланилади.

Балиқ консервалар стерилизация қилиниб ва стерилизация қилинмасдан тайёрланади. Стерилизация қилиб тайёрланган балиқ консерваларни сақлаш алоҳида шароитни талаб қилмайди, стерилизация қилинмасдан тайёрланган балиқ консервалар қоронғи ва салқин жойда сақланиши лозим, уларнинг сақлаш мuddати чегараланган бўлади. Балиқ консерваларнинг хилма-хил асортиментлари чиқарилмоқда. Улар асосан яхна таом сифатида, баъзан салатларга қўшиб истеъмол қилиниши мумкин.

Сутли консервалар юқори тўйимли ҳамда янги сут ўрнини босувчи махсулот ҳисобланиб, уларни катталар ҳам, болалар ҳам истеъмол этиши мумкин. Сутли консерваларда янги сутдаги каби барча тўйимли моддалар (шунингдек, витамин ва минерал тузлар) сақланган бўлади. Сутли консервалар юқори сифатли сутдан ишлаб чиқарилади.

Сут-консерва саноати корхоналари шакарли қуюлтирилган сут консервалар (қуюлтирилган сут, қуюлтирилган қаймоқ, қуюлтирилган сут ёки қуюлтирилган қаймоқли кофе), қуюлтириб стерилизация қилинган сут, қуруқ сут махсулотлари (қаймоғи олинмаган, ярим ёғли, ёғсизлантирилган сут, қаймоқ), болалар овқати учун қуруқ сут махсулотлари (эмизикли болалар учун сут, «Малютка», «Ма-

лыш» каби сутли аралашмалар) тайёрлайди.

Сотувга сутли консервалар одатда, этикеткали идишда чиқарилади. Этикеткасида уларни янги сутда бўлгани каби қуруқ моддалари мавжуд маҳсулот олиш учун сувда эритиш усуллари кўрсатилган бўлади.

Шакарли қуюлтирилган сут тайёрлаш учун сут иситилиб қуюлтирилади (суви буглантирилади) ва қуюлтирилган сутга уни бузилишдан сақлаш учун керак бўладиган миқдорда шакар қўшилади. Шакарли қуюлтирилган сутда 26,5% сув, 8% оқсил, 8,5% сут ёғи, 43,5% лавлагли қанди бўлади. Булардан ташқари, шакарли қуюлтирилган сутда 0,06 мг% В₁ витамини, 0,40 мг% В₂ витамини, 3,7 мг % С витамини, 0,6% темир моддаси бўлади.

Агар ишлаб чиқариш жараёнида шакарли қуюлтирилган сутга кофе экстракти, қаймоқ ёки какао порошogi қўшилса, унда қуюлтирилган сут ва шакарли какао ёки кофе, шакарли қуюлтирилган қаймоқ ҳосил қилинади. Шакарли қуюлтирилган қаймоқда 26% гача сув, 19% сут ёғи, 6% оқсил, 48% углевод бўлади. Булардан ташқари, қуюлтирилган қаймоқда шакарли қуюлтирилган сутда бўлган барча витамин ва минерал тузлар сақланган бўлади. Шакар ва қуюлтирилган қаймоқли кофе ёки какао тайёрлаш учун сутга аввал қаймоқ, сўнгра кофе экстракти ёки какао порошogi қўшилади.

Лавлагли қанди (сахароза)ни истеъмол этиш тавсия этилмаса, (масалан, болалар овқатида) шакарли қуюлтирилган сут эмас, балки шакарсиз қуюлтирилиб стерилизация қилинган сут ишлатиш маъқул. Бундай сут қуюлтирилган сутни стерилизация қилиш (микробларни ўлдириш) йўли билан ҳосил қилинади. Қуюлтирилиб стерилизация қилинган сутда 75% сув, 1,8% сут ёғи, 7% оқсил, 10% углеводлар бўлади.

Қуруқ сут маҳсулотлари пастерланган сутни қуюлтириш ва ҳосил бўлган маҳсулотни намлик миқдори 2—4% га қадар камайтувчи қуритиш йўли билан олинади. Қаймоғи олинмаган қуруқ сутда 25% сут ёғи, 25% оқсил, 38% углевод бўлади.

Сут-консерва саноати корхоналари учун қуруқ сутдан болалар овқатини ҳам турли маҳсулотлар ишлаб чиқаради. Масалан, «Эмизикли болалар учун қуруқ сут» сут қанди (51%) қўшилган қуруқ сутдан; 1—2 ойлик эмизикли болалар учун мўлжалланган «Малютка» сут аралашмаси сахароза, маккажўхори патокаси, ўсимлик мойи, витаминлар ва темир моддаси қўшилган қуруқ сутдан тайёрланади; 2—6 ойлик болалар учун мўлжалланган «Малыш» сут аралашмаси маккажўхори патокаси ўрнига ун (гуруч, гречиха ва бошқа) қўшилган сутдан тайёрланади.

Уй шароитида сут консерваларини янги сут ўрнида ичиш (суюлтирилиб), шунингдек суюқ, қуюқ ва десерт таомлар тайёрлаш учун ишлатиш мумкин. Шакарли қуюлтирилган сут консервалари турли хил кондитер кремлари тайёрлаш учун, шакарли қуюлтирилган сут ва қаймоқ эса кофе ва какао тайёрлашда ишлатилади.

Қуюлтирилган сутдан «обаки» тайёрлаш мумкин, бунинг учун қуюлтирилган сут ёниқ ҳолда банкаси билан сув солинган кастрюлькада 2 ғоат давомида қайнатилади. Уй шароитида қуруқ сутдан янги сутдан тайёрланадиган барча таом ва маҳсулотлар (масалан, кефир, қатиқ, творог ва бошқа)ни тайёрлаш мумкин.

Қуюлтирилган сутли консервалар сотувга 400 г ли герметик беркитилдиган тунука банкаларда, қуруқ сут маҳсулотлари—250 г ва 500 г ли металл банка ёки картон қоробкаларда чиқарилади.

Сут консервалари юқори сифатлилиги, ташиш учун қулайлиги, фойдаланиш осойлиги билан янги соғилган сутдан анча устун туради. Бундай консервалар турли экспедиция, туристик поход ва бошқаларда аниқсиз қўл келади.

Консерваларни сақлаш. Консерваларнинг ишлаб чиқарилган санаси ёзилган муҳр шиша банкаларга ёпиштирилган этикетканинг орқасига босилади. Металл банкаларнинг тагига индекси босилади—«К» (мева-сабзавот ва сабзавот консервалари), «Р» (балиқ консервалари) ва «М» (гўшт ва сут консервалари). Банка қопқоғи ёки тагига иккинчи қатор қилиб бир неча рақамлар, ўртасида эса битта ҳарф қўйилган бўлади. Рақамлар ўртасидаги ҳарф консерванинг тайёрланган ойини (масалан, «А»—январь, «Б»—февраль ва шу каби алфавит охиригача, «З» ҳарфи бундан мустасно) билдиради. Ҳарфининг ўнг тарафидаги рақамлар муайян консерва турининг ассортименти померини, чап томонидаги иккита рақам тайёрланган кунини, сана олдидаги рақам эса смена номерини (агар корхона бир сменада ишласа, сана олдида рақам қўйилмайди) билдиради. Балиқ заводлари баъзан фақат ўз номерини (биринчи қатор), консерва тайёрланган йилни (иккинчи қатор) ва уларнинг ассортимент номерини (учинчи қатор) ёзиб қўяди.

Стерилизация қилиниб, қопқоғи зич беркитилган банкалардаги консерваларни одатдаги уй ҳароратида қуруқ жойда узок вақт сақлаш мумкин. Консерваларни иссиқ жойда (масалан, иситилдиган приборлар ёнида) сақлаш тавсия этилмайди, чунки бундай шароитда консерваларнинг витаминлари парчланиб, сифати бузилади. Агар консервалар лакланмаган тунука банкаларда сақланса, улар маълум вақтдан сўнг нохуш

металл таъмини ўзига олади. Иссиқ жойда узок сақланган мураббо, жем ва қиёмлар тўқ ва қорамтир тусли бўлиб қолади.

Сут консерваларни қуруқ ва салқин хонада сақлаш тавсия этилади. Шакарли қуюлтирилган сутли консервалар 0°С дан паст ҳароратда ҳам бузилмай сақланиши мумкин. Шакарли қуюлтирилган сут—45°С да ҳам музламайди.

Сабзавот консервалари, компотлар, маринадлар, мева ва сабзавотдан тайёрланган поресимон консерваларни музлашига йўл қўймаслик керак, чунки муздан эриган консерваларнинг сабзавот ва меваларни бўшатиб, пюре эса қавақ-қавақ (тиник суюқлик ҳосил бўлади) бўлиб қолади. Бошқа консервалар ҳам музлаш натижасида ўз сифатини бир оз йўқотиши мумкин. Паст ҳарорат (0°С дан паст)да сақланган мураббо ва жемлар шакарланиб қолади. Музлаш натижасида банка ичидаги маҳсулотлар кенгайиб (10% гача), шиша банкаларнинг қопқоғи отилиб, тунука банкаларнинг чоки эса ажралиб кетиши мумкин.

Консервалар сақланадиган хона қуруқ бўлиши лозим; сернам хонада сақланган консерваларнинг қопқоғи ва банкаси осон занглайди ва бузилишига олиб келади.

Консерваларни очиқ банкаларда сақлаш мумкин эмас, чунки очиқ ҳавода қолган лакланмаган тунука банканинг қалайи консерва суюқлигида тез эрийди, маҳсулот ачийди, витаминлари парчланиб кетади. Натижада консерванинг таъми бузилибгина қолмай, заҳарланишга олиб келиши ҳам мумкин. Шиша банкаларда бундай ўзгаришлар секинроқ давом этади. Шунинг учун ҳам истеъмол этилмай қолган консерваларни тунука банкалардан шиша ёки эмалланган идишга солиб қўйиб, совуқ жойда (масалан, холодильникда) 1—2 кунгача сақлаш мумкин.

Консерваларнинг бузилиши. Агар консервалардаги барча зарарли микроблар йўқотилган бўлмаса, улар ёниқ банкада ривожланишини давом эттириб, консерванинг бузилишига олиб келади, бундай вақтда кўпинча газлар чиқади. Газлар маълум вақтдан сўнг банкалар қопқоғини шишириб юборади (бу ҳол бомбаж дейилади). Бомбажланган консерваларни истеъмол қилиш ёки овқатга қўйиш мумкин эмас, чунки у овқатни заҳарлаши мумкин. Баъзаё банка қопқоғи консерванинг тасоди фан музлаш вақтида ҳам шишиш мумкин. Агар муздан эриганда сўнг қопқоғи яна ўз ҳолига қайтса бундай консервалар бузилган ҳисобланмайди. Қопқоғи зич ва текис беркитилмаган, банкаси дарз кетган консервалар бузилган ҳисобланади. Қопқоғи деформация қилинган (эзилган), шунингдек, қопқоғи тагидан резинка ҳалқаси (қистирмаси) чиқиб турган

шиша банкани консервалар ҳам бутилишган ҳисобланади.

КОНСЕРВАЛАШ. Озиқ-овқат маҳсулотлари бузилишининг асосий сабабчилари табиатда кенг тарқалган ҳаёт хил микроорганизмлар — могор замбуруғлари, бактериялар, ачитқилардир. Озиқ-овқат маҳсулотларини узоқ мuddат микроорганизмлардан сақлашда консервалашнинг музлатиш, маълум температурага чиситиш (стерилизациялаш), қуритиш, тузлаш, эривор қўшиб сиркалаш ва бошқа ҳар хил усулларидан фойдаланилади. Уй шаронтида консервалашнинг энг оддий ва ишончли усули стерилизациялашдир. Стерилизациялаш учун озиқ-овқат маҳсулотлари хомлигича ёки ярим тайёр ҳолатда банкаларга жойланади, банкалар қопқоқ билан зич ёпилади ва 100—140°C температурага бўлган сувда қайнатилади. Уй шаронтида ҳамма мева, резавор мева ва сабзавотларни консервалаш мумкин; балиқ ва гўшт маҳсулотлари консерваланмайди.

Консервалашда ишлатиладиган идиш ва асбоб-ускуналар. Консервалар уй шаронтида, одатда 0,2, 0,35, 0,5 ва 1,0 л ли шиша банкаларда, шунингдек бутилкаларда тайёрланади. Банклар оғзини маҳкам беркиштиш учун қўл билан айлантириладиган махсус машинка ва резина айланали металл (темир ёки алюминий) қопқоқ ёки махсус қисқичли шиша қопқоқдан фойдаланилади. Мева ва сабзавотлардан тайёрланадиган консерваларнинг деярли ҳаммасини оддий сут бутилкаларида тайёрлаш мумкин.

Асбоб-ускуналардан қайнатиш ва пишириш учун 3—5 литрли 1—2 донна сирли ёки оқартирилган кастрюлька, стерилизациялаш учун 1—2 донна баланд кастрюлька (5—10 литрли), ошхона пичоқлари, мева ва сабзавотларни арчиш учун пичоқлар, вилкалар, ошқошиқлар, капгир, човли, қирғич, шарбатсиққич, данакажратгач, консервани очадиган калит, соат, термометр, банкани сувдан чиқариб олиш учун қисқич керак бўлади.

Консерваларни стерилизациялаш. Шиша банклар ювиб буглатилади ва қуритилади. Консервалаш учун тайёрланган мева, резавор мева ва сабзавотларни банкаларга юқори чеккасига 1,5—2 см қолгунча жойлаштириб, устига сироп ёки намакоб қўйилади. Банклар қопқоқсиз ёки темир қопқоқлар билан юзаки ёпилиб, кастрюлькадаги қайноқ (50—60°C) сувга қўйилади; кастрюлькадаги сув ҳажми тахминан банклар ҳажмига тенг келиши керак. Қайнаш пайтида шиша банка ёрилиб кетмаслиги учун кастрюлька тубига латта ёки қичик фанер бўлаги қўйилади. Банклар солинган кастрюлькадаги сув қайнагувчи иситилади. Сув қайнаб чиққандан сўнг стерилизация вақти белгиланган. Ҳар бир консерва турини учун стерилизация мuddати (яъни қайнаб

турган сув температурасида ушлаб туриш) жадвалда кўрсатилган. Стерилизация пайтида сув қаттиқ қайнаб кетмаслиги керак, акс ҳолда банка ичига сув сачраши мумкин. Стерилизация вақти тугагач, банклар кастрюлькадан эҳтиётлик билан махсус қисқичлар ёрдамида олинади ва дарҳол қўл билан айлантириладиган машинка ёрдамида маҳкамлаб ёпилади. Маҳкам беркитилган банклар оғзини пастга қилиб совитиш учун столга қўйилади.

Сут бутилкаларида консервалашда улар қайноқ сувга тутиб буглатилади ва қуритилади, сўнг мева, резавор мева ёки сабзавот билан тўлдирилади ва устидан намакоб ёки сироп бутилканинг бўзгича қўйилади ҳамда қайнаб турган сувда оғзи очиқ ҳолда консерва банкалари қанча қайнатила, бутилкалар ҳам шунча қайнатилади. Стерилизациялаш тугагандан сўнг, бутилка оғзига 2 та қопқоқ (диаметри 32—33 мм);— бири консерва банкалардан қирқичи олинган темир қопқоқ ва иккинчиси темир қопқоқ тагига қўйиладиган пергамент қоғоз ёки қалин қоғоз-қопқоқ ёпилади. Иккала қопқоқлар ҳам яхшилаб қисилиб қуритилган бўлиши керак. Қопқоқ устига қайноқ сургуч ёки смола қўйилади (шиша ҳўл бўлса смола ёпишмайди).

Смола таркибида 20 г махсус битум, 50 г канифоль, 30 г парафич (шам) бор.

Мева ва резавор мева компотларини консервалаш. Шакарли сироп компот таъмини бирмунча оштиради, лекин компотни ширин сироп солмасдан, мева устига сув ёки мева ва резавор мева шарбати қўйиб ҳам консервалаш мумкин. Бундай усулда тайёрланган компотга истеъмол қи-

лишдан аввал татбга кўра шакар қўйиш мумкин.

Компот учун яхши пишган (лекин юмшоқ эмас) мева ва резавор мевалар танланади (юмшоқ мевалар стерилизация пайтида эзилиб кетиб, пўк бўлиб қолади, сиропи эса лойқа бўлади). Компот учун мева ва резавор меваларнинг деярли барча туридан фойдаланиш мумкин. Мева ва резавор меваларни консервалаш ҳақидаги қисқа маълумотлар жадвалда берилган.

Мева пюреси ҳар хил мева ва резавор мевалардан тайёрланади. Агар мевалар, масалаи, пок, олма (ёки мураббо ва компотдан ортиб қолган олма пўстлоғи ва олма ўртаси) қаттиқ бўлса озгина сув солиб эзилиб пишгунча қайнатилади. Шунингдек, меваларга сув солмасдан усти ёпиқ кастрюлькада печка ёки духовкада димлаш ҳам мумкин. Юмшоқ мева ва резавор меваларни қирини осон бўлса ҳам, дастлаб 70—80°C гача иситиш тавсия этилади. Иситилганда мева таркибидagi оксидловчи ферментлар парчаланиб кетиб, кейинги ишловда мевалар қораймайди. Қайнатишган масса элак ёки човлида сузиб олинади. Ҳосил бўлган пюре кастрюлькага солиб қайнатилади ва дарҳол олдидан иситиб қўйилган банкаларга қўйилади ҳамда қайнаб турган сувда 15—20 минут стерилизация қилинади. Олча, олхўри зз бошқа шунга ўхшаш меваларнинг пореларини қайноқлигида банкаларга қўйиб стерилизация қилмай беркиштиш мумкин.

Шарбатлар янги мева ва резавор мевалардан эзиб олинади. Мевалар ювилади ва эзилади (гўштқиймалагич, пичоқ ва ёғоч даста ёрдамида). Шарбат олиш учун шарбатсиққич

Мева ва резавор меваларни консервалаш

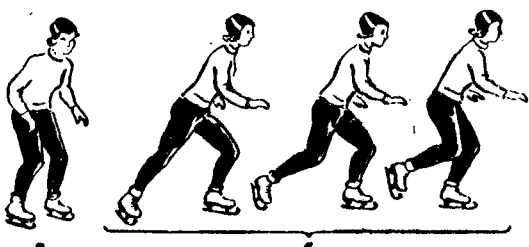
Мева ва резавор меваларнинг номи	Тайёрлаш йуллари	Парт қилиш		Сиропнинг процентлиги	Сув қайнаб чиққандан бошлаб стерилизация вақти, минут ҳисобида	
		температура, °C	вақт, минут ҳисобида		банка ҳажми 0,5 л	банка ҳажми 1 л
Урик	Ювилади, иккига бўлиб данаги олинади	—	—	40	10 — 12	15 — 18
Беҳи	Кўйиб, тозалаш тилимларга бўлинади (1,5—2 см)	85	60	40*	20 — 25	30 — 35
Узум	Ювилади	—	—	30	10 — 12	15 — 18
Олча	Ювилади, думлари олинади	—	—	60	10 — 12	15 — 18
Нок	Ювилади, тозаланади ва иккига бўлинади	95 — 97	3 — 5	30	20 — 25	30 — 35
Шафтоли	Кўйиб пўсти арчилади ва иккига бўлиб данаги олинади	100	5	40	15 — 20	20 — 25
Олхўри	Кўйиб, игна санчилади (ёки иккига бўлиб данаги олинади)	80 — 85	3 — 5	30 — 50	10 — 12	15 — 18
Гилос	Кўйиб, думлари олинади	—	—	30	15 — 20	20 — 25
Олма	Кўйиб пўсти арчилади (пўсти билан ҳам консервалаш мумкин), уруғларидан тозаланади ва иккига бўлинади	85	6 — 7	35	15 — 20	20 — 25

ва пресс-пюредан фойдаланилади. Сиқиб олинган шарбат сузиб олинди ва 85—90°C гача иситилиб, банка ва бутилкаларга қуйилади. Ҳатто вино ва пиво бутилкалари ҳам ишлатиш учун яроқли бўлиб, уларни пўқаклар (олдиндан қайнатиб қўйилган) билан беркитиб, устидан смола қуйиб қўйилади. Банка ва бутилкалар шарбати билан бирга 85°C да 15—20 минут тутилади ва беркитилади. сўнг бошқа иситилмайди. Табиий шарбатлар одатда жуда пордон бўлгандан, уларга 10—15% гача шакар қўшиб иситилади.

Помидорларни бутунлигича консервалаш. Консервалаш учун помидорларнинг майда (юмалоқ ёки поксимон), жуда пишган, лекин юшмамаган хиллари танланади. Помидорлар ювилгач, уларни тешик-тешик темир корзинга ёки човлига солиб, 1—2 минут қайноқ сувга (95—98°C температурали) ботириб олинади ва дарҳол 1—2 минут совуқ сувга солинади. Шундай қилинганда помидор пўсти ёрилиб, сўнг уни қўл билан ёки пичоқ ёрдамида арчиш осон бўлади. Арчилган помидорларни банкаларга зич қилиб териб, устидан қайноқ помидор шарбати (арчаётганда помидорлардан оққан шарбаг) ёки 2—3 процентли намакоб (1 л сувга 1 ошқошиқ туз) қуйилади. Ярим литрли банкалар қайнаётган сувда 35 минут, 1 литрли банкалар 40 минут стерилизацияланиб, сўнг беркитилади.

Помидорларни пўсти билан консервалаш учун уларни ювиб, хомлигича банкаларга терилади ва устидан 3 процентли қайноқ намакоб қуйилади ва қайнаб турган сувда 0,5 литрли банкалар 35 минут, 1 литрли банкалар 40 минут стерилизация қилинади.

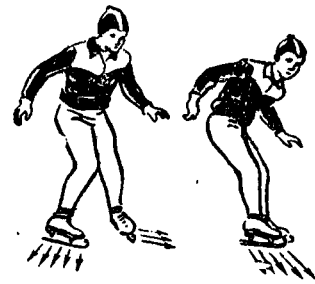
Сирка кислотаси ёрдамида консервалаш маринадлаш (*Маринад* мақоласига қаранг) дейилади. **КОНЪКИ.** 3—4 ёшдан қўшқоракли (икки оёқли) конькида учини бошлаш мумкин. Коньки махсус камачалар билан пойабзалга маҳкамланади. Тажрибанинг кўрсатишича, каттароқ ёшдаги болалар конькида учини фигурали учини учун мўлжалланган, хоккейчилар ёки югурувчилар учун мўлжалланган конькида бошлашлари мақсадга мувофиқдир. Биринчи марта конькида учувчи кат-1-расм. Муз устида маш: а—ўрганувчининг дастлабки ҳолати; б—чопиш ва сирғалиш.



та ёшдагилар учини оддий конькилар (хоккейчилар учун мўлжалланган конькиларга ўхшаш типда)да бошлашлари лозим. Конькили ботинка оёқ размерига тўғри келиши керак.

Ботинканинг ипини боғлаганда, икки-уч илгак бўшироқ, оёқнинг юқори қисми маҳкамроқ боғланади. Оёқнинг тўлиқ қисмидан юқори томони эркин ҳаракат қилиши учун энг юқори илгак боғланмайди. Иссиқ ва шамол ўтказмайдиган кийим киши ҳаракатига ҳалақит бермаслиги керак.

Коньки учини ўрганиш дастлаб барча ўрганувчилар учун бир хил.



2-расм. Тўхтатиш. чапта—«плуг» усулида тўхтатиш: ўнгда—конькининг ташқи томони билан тўхтатиш.



3-расм. Айланишни ўрганиш.

Муз устига чиқиш олдиндан бинода конькида тура олиш учун бир қанча машқларни эгаллаб олиш керак: тизза бир оз букилган ва гавда олдинга энгашган ҳолда конькида юриш; навбатма-навбат аввал ўнг, сўнгра чап оёқдаги конькида мувозанатни сақлаш; гавда оғирлигини бир оёқдан ёқинчи оёққа кўчириш. Муз устидаги конькичига тақлид қилиб бошқа машқларни ҳам бажариш мумкин; гавда оғирлигини бир оёққа олиб бўшаган оёқни қисқа йўл билан сирғалувчи оёққа яқинлаштирилади, аммо оёқ муз устига тез қўйилмайди. Натижанда бир конькида сирғалишнинг давом этини аста-секин орта боради (1-расм). Конькида учиб бораётган тўхтатишнинг оддий усули «плуг» деб номланади (2-расм).

Муз устида тўғри йўл бўйича ҳаракат қилиш эгаллаб олингач, муз майдони марказида 8—12 метр радиусдаги доира бўйлаб айланишга ўтилади (аввал қадам ташлаб, сўнг сирганиб айланилади) (3-расм).

КОНЪЮНКТИВИТ, кўз оғриғи—кўз қовоқлари орқа юзасини ҳам-

да кўз соққаси олдинги қисмини қоплаб турувчи шиллиқ парданинг яллиғлавиши. Бунда кўз соққаси қизариб кетади, шилимшиқ ёки йиринг аралаш шилимшиқ ажралади, кўзда ёш оқавериб, бемор ёруққа қарай олмади, кўз ачишиб, қизиб кетаётгандек ва унга «қум» тикилгандек туюлади, санчиб оғриydi. У жуда юқумли. Уткир ва хроник бўлади.

Уткир конъюнктивит тез авж олади; йиринг пайдо бўлиб, кўз қовоғи ва киприкларни бир-бирига ёпиштириб қўяди. Нағижанда бемор эргалаб юзини ювмай туриб кўзини очолмай қолади. Баъзан шиллиқ пардага бир оз қон қуйилади. Конъюнктивитда, одатда, пикала кўз касалланади. Касаллик сабаблариги кўра, ўртача 2—4 ҳафта давом этади. Одатда ифлос қўл, сочиқ, рўмолчалар орқали кўзга тушадиган ҳар хил микроблар конъюнктивитга сабаб бўлади. Айрим микроблардан пайдо бўладиган ўткир конъюнктивит, агар биринчи касалланган бола алоҳидалаб қўйилмаса, мактабда, болалар яслиларида тез тарқалиб кетиши мумкин. Баъзан ўткир конъюнктивитни дифтерия ёки гонорея (сўзак) микроблари кўзга тиши мумкин.

Конъюнктивитдан сақланиш учун шахсий гигиена қондаларга қатъий амал қилиб бориш керак; кўзи хирароқ кишиларга ёз вақтларида офтобдан сақлайдиган кўзойнак тақиб юриш тавсия этилади; мотоцикл, мотороллерда кетаётган пайтда эса кўзни шамолдан сақлайдиган кўзойнак тақиб зарур. Қасалликнинг биринчи белгилари пайдо бўлиши билан дарҳол врачга мурожаат қилиш, кўзи оғриган кишини бошқалардан ажратиб қўйиш керак. Конъюнктивит билан оғриган бемор кўзига дори томчи-зиб ёки мазь дорилар қўйилгач, томизгич ва шиша таёқчаларни қайна-тиб стериллаш керак.

Хроник конъюнктивит бирмунча узоқ давом этиши ва тез тузалмаслиги, шунингдек, унда яллиғланиш бир оз сустроқ кечиши билан ўткир конъюнктивитдан фарқ қилади. Санитария-гигиена шароити-нинг ёмон бўлиши (хоналарнинг яхши шамоллатилмаслиги, чанг, тутун, кўзни яфос қўл билан ишқалаш), шунингдек, организмнинг умумий касалликлари (камқонлик, нотўғри овқатланиш, айрим инфекция қасал-ликлар) хроник конъюнктивитга олиб келади. Кўзи хирароқ кишилар врач буюрган кўзойнакни тақмас, улар-да ҳам хроник конъюнктивит келиб чиқиши мумкин.

КОСМЕТИКА — терини парвариш қилиш ва кишилар кўринишини гўзаллаштириш воситалари ва усуллари. Косметика қадимдан маълум. Мисрликлар, римликлар, арабларда ўша даврдаёқ ёноқ, киприк, қовоқ-ларни бўяш, сочи жингалак қилиш расм бўлган, атир ўрнини ўтайдиган хушбўй мойлар ишлатилганлар. Косметика воситалари таркибига ҳазирги кундаги каби ҳайвон ва ўсимлик мойлари, эфир мойлари, смолала, турли упа, бўёқлар ва ҳоказолар кирган. Косметика врачлик ва пардэз косметикасига бўлинади.

Врачлик косметикаси терини парваришда ва унинг турли нуқсонлари (қуруқшани, ажин, ҳусн-бузар, пигментли ва туғма доғ ва бошқалар)ни олдин олиш ва барта-раф этиш, соч (*Соч* мақоласига қара-нг), оғиз бўшлиғи (*Тиш* мақоласига қара-нг), тирноқлар (*Маникюр*, *Педикюр* мақоласига қара-нг)ни пар-варишнинг гигиеник ва даволаш тадбирларини ўз ичига олади. Косметик хирургияда бурун, лаб, қулоқ супрасидаги турли нуқсонлар опера-ция йўли билан йўқотилади, хол ва татуировка, шунингдек юз (манглай, қовоқ, ияк, бўйин)нинг ортиқча тери-си, қорин, сон ва бошқа жойлардаги ортиқча ёғ кесиб олинади.

Пардэз косметика юз чи-ройини очини мақсадида ўтказилади. Пардэз косметика воситаларига қош ва қовоқни бўйайдиган қалам, сурма, киприк туши, соч бўёғи, қизартиргич, оқартиргич, упа, лаб бўёғи, косметика кремлари, мой-упа, терлатмайди-

ган восита, одеколон, атир ва ҳоказо-лар киради.

Косметика воситалари лаборато-риялар ва клиникаларда текширувдан ўтказилади ва фақат СССР Давлат санитария инспекциясининг рухсати билан сотувга чиқарилади.

СССР даги йирик шаҳарларда кўи сонли косметология муассасалари алоҳида косметик ёрдам кўрсатади. Косметология шифоналари, каби-нетлари, салонлари косметология му-ассасаларига мансубдир.

Крем (косметикада), *Маска*, *Ажин* мақолаларига қара-нг.

КОТЛЕТЛАР гўшт, балиқ, турли уй ва ёввойи паррандалар гўшти, шу-нингдек сабзавот ва ёрмалардан тай-ёрланади.

Гўшт маҳсулотларидан тайёрланадиган котлет натурал, гўшти уриб юмшатиш ва қиймали котлетга бўлинади. Натурал ва гўшти уриб юмшатиш котлет учун бузоқ, қўйнинг нимталанган юмшоқ гўшти ишлатилади. Қиймали котлет мол ва қўй гўшtidан тайёр-ланади.

Балиқ котлет (қиймали)га одатда суяги кам балиқ (треска, лақ-кабалиқ ва ҳоказо)лар гўшти иш-латилади.

Сабзавотли котлет қайна-тилган картошка, қарам, сабзи ёки лавлагидан; ёрмали котлет қайнатиб пиширилган гуруч, сўк, ман-ий бўтқаси, арпа ва сули ёрмал-ридан тайёрланади.

Гўшт маҳсулотларидан тайёрлана-диган котлет қайнатиб пиширилган ёки қовурилган ёхуд пишириб эзил-ган картошка, кўк нўхат, макарон маҳсулотлари ва турли бўтқалар, шу-нингдек сабзавотлардан тайёрланган аралаш сабзавот гарнирлари билан бирга дастурхонга тортилади. Балиқ котлет қайнатиб пиширилган картош-ка ёки пишириб эзилган картошка, фарғуша гуруч бўтқаси билан бирга-ликда истеъмол қилинади. Сабзавот ва ёрмали котлет гарнирсиз, лекин соус (қайла) ёки сариёғ билан да-стурхонга тортилади.

Натурал котлет тайёрлаш учун гўшт ювиб, тозаланади ва қовурга суяклари билан биргаликда дўнда-лўнда бўлақларга бўлиб тўғралади. Ҳар бир котлетга туз ва мурч се-пилади ва қизаргунча товада қовури-лади.

4—5 натурал котлет учун 600 г гўшт, 2 ошқошиқ сариёғ ёки бошқа ёғлар, таъбга кўра туз ва мурч иш-латилади.

Гўшти уриб юмшатиш котлет пишириш учун ҳам гўшт худди нату-рал котлет каби тайёрланиб, тўғра-лади, кейин эса ҳар бир котлет гўш-ти бир оз уриб юмшатилади, туз, мурч сепилади, аталанган тухумда хўлланади, толқонга булаб олинади. Котлетлар қиздирилган ёғли товада 15—20 минут давомда қизаргунча қовурилади. Тайёр котлетлар устига

сариёғ қўйилиб, дастурхонга торти-лади.

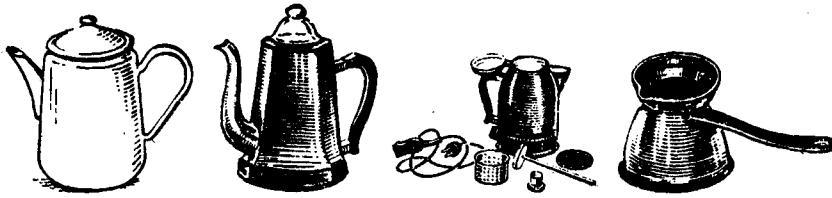
4—5 та гўшти уриб юмшатиш котлет тайёрлаш учун 600 г гўшт, 2 ошқошиқ сариёғ ёки бошқа ёғлар, 1 та тухум, 3 ошқошиқ толқон, таъб-га кўра туз ва мурч керак бўлади.

Қиймали котлет тайёрлаш учун гўштни суяк ва пайлардан тозалаб, бўлақларга бўлинади, гўштқиймала-гичдан ўтказилади. Қиймага совуқ сув ёки сутда ивтирилган суви қочган оқ нон, шунингдек туз, мурч (таъб-га кўра қовурилган ёки хом пиёз, са-римсоқ ҳам қўйиш мумкин) аралаш-тирилади, кейин барча масаллик яна гўштқиймалагичдан ўтказилади. Ориқ ёки қари мол гўшtidан жуда қуюқ котлет массаси ҳосил қилинади, уни бир оз суюлтириш учун оз-оздан сув ёки сут (қаймоқ) қўшиб, аралашти-рилади. Тайёрланган котлет массаси-ни тахминан 50—60 г ли тенг қисм-ларга бўлиб тухумсимон шакллар ясалади, улар оқ нон толқонига бу-лаб олинади. Котлетлар товада 2 то-мони қизаргунча қовурилади, сўнгра 5—10 минут давомда паст оловда пиширилади. Бундай котлет тайёр-лаш учун 500 г (лаҳм) гўштга 100 г нон, таъбга кўра туз ва мурч, $\frac{3}{4}$ ста-кан сув ёки сут, 1 бош пиёз (сарим-соқ пиёз қўйиш ҳам мумкин), ярим стакан толқон, 2 ошқошиқ ёғ ёки маргарин керак бўлади.

Балиқ котлет балиқ гўшtidан ёки ҳар қандай балиқ филесидан тайёр-ланади. Музлатилган филе ёки балиқ эритилиб, суяклари ва терисидан то-заланаяди, суви силқитилади ва гўшт-қиймалагичдан ўтказилади. Суви қоч-ган оқ нон сувда ёки сутда ивти-либ, силқитилгач, балиқ қиймасига қўшилади. Қиймага, шунингдек қову-рилган пиёз, туз ва мурч аралашти-рилиб, ҳаммаси гўштқиймалагичдан қайта ўтказилади. Ҳосил бўлган мас-сага оз-оздан сув (массанинг қуюқ-лигига қараб), хом тухум қўшиб, ях-шлаб аралаштирилади, сўнг тухум шаклида котлет ясалиб, оқ нон тол-қонига булаб олинади ва яхшилаб қиздирилган товада 5—10 минут қо-вурилади. Қовуриш учун ўсимлик мой-ни ишлатиш мумкин.

500 г филега 100 г оқ нон, 2 бош пиёз, 3—4 ошқошиқ ўсимлик мойи, ярим стакан сув, 1 та тухум, ярим стакан толқон, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

КОФЕ — *Қаҳва* мақоласига қара-нг. **КОФЕЙНИК** (кофеқайнатгич). Ко-фейник тузиллиши ва кофени тайёр-лаш усулига қараб, оддий ва гейзер-ли турга бўлинади. Турли иситиш ае-бобларига қўйиб қайнатиладиган ко-фейниклардан ташқари, электр ко-фейниклар ҳам чиқарилади. Алюминий (сирти ярқирамайдиган, силлиқ-ланган, жилдоланган, хромланган), силранган, жезли, ялтироқ инкелли (яъни оқартрилган), ниссиқча чидамли турли шаклдаги шиша кофейниклар ишлаб чиқарилади.



Оддий кофейник. Гейзерли кофейник: оддийси. электрлиси. «Турка» кофеқайнатгичи.

Оддий кофейник ичи бұш идиш бўлиб, унга янчилган кофе солинади, сўнгра қайноқ сув қуйиб, оловга қўйилади. Кофе қайнаб чиқиши билан дарҳол кофейник оловдан олиб қўйилади ва ичимлик тиндирилади. Тоза (қуйқасиз) ичимлик олиш учун баъзан кофе сурп халтачада дамланади.

Гейзерли кофейник (таглигида узун стержени бўлади, юқори қисмига қопқоқли тешикчалари бор цилиндр ўрнатилган). Кофе тайёрлаш учун цилиндрнинг тубидан бир оз пастроқ қилиб сув қўйилади, цилиндрга янчилган кофе солинади ва кофейникнинг қопқоғи бекитиб қўйилади. Кофейник қиздирилганда қайнаётган сув стержень бўйлаб кўтарилади ва пастга — цилиндр қопқоғига оқиб тушади. Қайнаётган сув кофедан ўтиб, у дамланади. Кофени шундай тайёрлаганда кофе қуйқаси цилиндрда қолади. Баъзи гейзерли кофейникларнинг қопқоғида банди (иссиқка чидамли шаффоф шишали) бўлади. Бу бир вақтнинг ўзиде кўриш ойнаси (яъни кофенинг қайнашини кузатиш) вазифасини ўтайди. Қопқоғида кўриш ойнаси бўлмаган кофейникни очишда эҳтиёт бўлиш керак, чунки гейзердан қайнаётган сув сачраши мумкин.

чўмичига тушади. Қаҳва мақоласига ҳам қаранг.

КОФЕМАЙДАЛАГИЧ. Қўл ва электр билан ҳаракатга келтириладиган хиллари бор. Қўл кофемайдлагичи одатда ёғоч ёки металл корпусдан иборат бўлиб, унинг ичига даста ёрдамида қўл билан ҳаракатлантириладиган майдалаш тоши ва унда дончаларнинг майдалигини ўзгарттирадиган қурилма ўрнатилган бўлади. Корпуснинг пастки қисмида кўтича бўлиб, унга майдаланган кофе тушади.

Электр кофемайдлагичининг турли моделлари бўлиб, ҳаммасининг ишлаш принципи бир хил — кофе дончалари куракчали тез айландуви диск билан майдаланади.

Электр кофе майдалагичи бункерига 30 г чамаси кофе дончалари солиниб, қандай майдалиқда олинишига қараб 1—2 минут майдаланади.

Кофемайдлагич механизми қизиб кетмаслиги учун, уни ҳар 2 минутдан кейин 3 минут тўхташиб қўйиш керак. Рўзгор кофемайдлагичининг асосий қўлайлиги шундаки, майдаланган кофени бевосита дамлашдан олдин олиш мумкин, бу эса унинг хушбўйлигини ва таъмини сақлайди.

Электр кофемайдлагичидан оз миқдордаги қанд, суҳари ва бошқа маҳсулотларни майдалашда ҳам фойдаланиш мумкин. Кофемайдлагич оғирлиги одатда 1 кг чамасида, ис-теъмол қилиш қуввати 100 Вт. Майдалагични салт ишлатиш тавсия этилмайди. Ишлатиб бўлингач, кофемайдлагични қуруқ латта билан тозалаш зарур. Кофемайдлагични тез-тез мойлаш ва электр двигателининг электр чўткаларини алмаштириш шарт эмас.

КРАХМАЛ. Савдога картошка ва маккажўхори (маис) крахмали чиқарилади.

Уй шаронтида крахмалини картошкадан олиш осон. Пўсти арчилиб, сувда ювилган картошка қирғичдан ўтказилади ва идишга солиб, совуқ сувда бир неча марта ювилади. Ҳаргалги ювишда крахмал тиндирилади. Кейин сувни тўкиб, крахмал қуритилади. Шикастланган ва музлаган картошкадан ҳам яхши крахмал оласа бўлади.

Крахмал совуқ сувда бўқадди, иссиқ сувда қайнатилса елим сифатида ишлатиладиган клейстер (дераза ойналарини қишга тайёрлашда, девор-

га гул қоғозларни ёпиштиришда, қоғоз елимлашда, газлама, картон ва ҳоказоларга қоғоз ёпиштиришда ишлатилади) ҳосил бўлади. Крахмал кисель тайёрлашда, кирларни крахмаллашда (Крахмаллаш мақоласига қаранг), косметика ва ҳоказоларда кўлланилади. Мева ва резавор мебали киселлар учун картошка крахмалини (кисель тиниқ чиқади), сутли кисель учун маккажўхори крахмалини (кисель анча нафис қуюқлиқда ҳосил бўлади) ишлатган яхши. Маккажўхори крахмали киселга хира тус беради (маккажўхори крахмалини картошка крахмалига нисбатан тахминан 1,5 марта ортиқ олиш керак). **КРАХМАЛЛАШ,** кирни крахмаллаш. Кир крахмалланса тез кирланмайди, кам ёғжимланади, ташқи кўриниши яхши бўлади. Ички кийимларни крахмаллаш тавсия этилмайди, чунки унинг ҳаво ўтказиши ёмонлашади.

Кирни крахмаллашда табиий крахмал (картошка, гуруч, маккажўхори крахмали) ёки махус кимёвий моддалар ишлатилади.

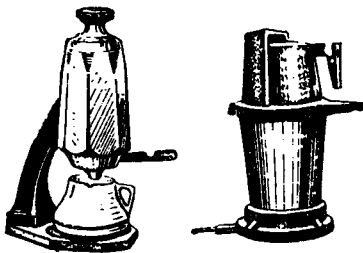
Кирни юмшоқ, ярим қотириб ва қотириб крахмаллаш мумкин.

Юмшоқ крахмаллаш. Чойшаб, ёстиқ жилди, сочиқ, парда, блузкалар юмшоқ крахмалланади. Бунда 1 л сувга 0,5—1 чойқошқ крахмал қўйилади.

Ярим қотириб крахмаллаш. Дастурхон, қўл сочиқ, филоф, эраклар қўйлаги ва ҳоказолар ярим қотириб крахмалланади. Бунда 1 л сувга 1 ошқошқ крахмал қўйилади.

Бу буюмларни крахмаллаш учун картошка ёки маккажўхори крахмали ишлатилгани маъқул. Клейстеро (елим) тайёрлаш учун озгина совуқ сувга крахмал қўйилади. Ҳосил бўлган массани аста-секин қайноқ сувга солиб, муштлишиб қолмаслиги учун яхшилаб аралаштирилади. Клейстер тиниқ ва ёпишқоқ бўлиши керак. Агар клейстернинг ранги хира ва ёпишқоқ бўлмаса, уни 3 минутга кайнатиб лозим (маккажўхори крахмалдан тайёрланган клейстерни 5—6 минут қайнатилиш керак). Тайёр бўлган клейстерни синькаланган совуқ сувга солиш керак, кейин сувга (эритмага) кирни солиб, крахмал унга бир текисда сингиши учун чайқатиш лозим. Шундан сўнг кирни сиқиб, тўгрилаб қуритилиш керак. Турли буюмларни махус рамкага тортиб қуритилиш тавсия этилади. Қуриган буюмга бир оз сув пурақиб, пича қўйиб қўйилади ва унчалик қизмаган дазмол билан охишта дазмолланади.

Қотириб крахмаллаш. Ёқа ва манжетлар, эраклар қўйлагининг кўкрак қисми ва ҳоказолар қотириб крахмалланади. Бунинг учун, одатда, клейстер эмас, балки хом крахмал (крахмал сутти) ишлатилади. 40—50 г картошка ёки яхшиси маккажўхори крахмалига озгина сув қўйилади, бир текисда қорштириб,



ЭК-0,3 кофеқайнатгичи.
ЭК-0,5 кофеқайнатгичи.

Электр кофеқайнатгичлар. «Экспресс», ЭК-0,3 ва ЭК-0,5 маркали кофеқайнатгичлар кофени тез қайнатиб беради. Иситиш элементининг қуввати 700 Вт ли «Экспресс» кофеқайнатгичда 1 л кофе тахминан 13 минутда, қуввати 300—500 Вт ли ЭК-0,3 ва ЭК-0,5 кофеқайнатгичларда эса 0,3—0,5 л кофе 13—15 минутда қайнайди. Электр кофеқайнатгичларда кофе янчилган кофедан иссиқ сув ўтганида дамланади. Қуйқасиз тайёр кофе кофейникнинг

1 л сув қўйилади ва крахмал сути ҳосил бўлгунча аралаштирилади. Кейин 15 г бура (танакор) 1 стакан ёссиқ сувда эритилади, эритма совитилгач аста-секин крахмал сугига қўйилади, яхшилаб аралаштириб 1—2 соат қўйиб қўйилади, сўнгра яна аралаштирилади. Ғага крахмал яхши сингиши учун ёқани қўл билан яхшилаб ишқалаш керак, кейин сўкиб ташлаб, тоза оқ матога ўраб, 30—40 минут қўйиб қўйиш лозим. Шундан сўнг крахмалланган ёқани, ундаги ортиқча крахмални йўқотиш учун, ҳўл латта билан артиш тавсия этилади, кейин ёқа дарҳол дазмолланади. Эркаклар қўйлаги аввал юмшоқ ёки ярим қотириб, ёқа, манжет ва қўйлак кўкраги эса қотириб крахмалланади.

Кирларни крахмаллашга мўлжалланган махсус кимёвий препаратлар табиий крахмаллар («Лебеда», «Крахмал» синькаси, «Пажанга») ёки поливинилацетат дисперсияси («Сина», «Белая эмульсия», «Луга», «Альба», «Элегант», «Крос» ва бошқалар) асосида ишлаб чиқарилади. «Луга», «Белая эмульсия», «Альба», «Элегант» препаратлари кирларни крахмаллабгина қолмай, балки уларни оқартиради ва хушбўй қилади, чунки бу препаратлар таркибиде оптик оқартиргичлар ва парфюмерия хушбўйлагичлари бўлади. Ип, зигир толаси ва вискоза газламасидан ишланган оқ ва рангли буюмларни крахмаллашга мўлжалланган «Крос» препарати кирни бир йўла крахмаллайди, оқартиради, синькалайди, хушбўй қилади ва дазмоллашни осонлаштиради. Шу билан бирга бу препарат «Сина», «Луга» ва «Оқ эмульсия» препаратлари сингарни кир икки-уч марта ювилганида ҳам крахмалловчи хусусиятини сақлаб туради. Табиий крахмаллар асосида порошок ҳолида тайёрланган препаратлар сувга қорилди ва қиздириб клейстер ҳосил бўлгунча аралаштирилади, клейстер эса совуқ сувда эритилади. Поливинилацетат дисперсияси асосида тайёрланган крахмалловчи моддаларни ишлатишда улар сув қўшиб суюлтирилади: юмшоқ крахмаллашда 1 л сувга 1 ошқошигида, қаттиқ крахмаллашда эса 1 л сувга 2 ошқошигида солинади. Кир чайилади ва тайёрланган эритмага 5—10 минут солиб қўйилади. Кир эритмадан олиниб сиқилади ва чала қуритилиб, намлигида дазмолланади.

Аэрозолни препарат (масалан, «Элегант—Н»)ни ишлатишда кир аввал сувда ҳўлланмайди. Препарат тоза қуруқ кирга ҳўллангунча пурқилади, кейин ҳарорати 150°C дан юқори қиздирилмаган дазмол билан дазмолланади.

Одми ип газламаларни картошка крахмалида крахмалламаслик керак, чунки газлама дазмоллангандан кейин ола-тароқ бўлиб қолади. Крахмалланган кирни қаттиқ совуқда қу-

ритиш ярамайди, чунки кир қаттиқлигини йўқотида ва унда ёпишқоқ доғлар ҳосил бўлади. Дазмолланган, крахмалланган кирни дарҳол жавонга қўйиш тавсия этилмайди, чунки крахмал хиди уриб қолади.

Турли крахмалловчи препаратлардан қандай фойдаланиш усули уларнинг этикеткаси ёки упаковкасида кўрсатилган.

КРЕМ (косметикада)— ҳайво ва ўсимлик ёғлари, ёғсимон моддалар, мум, эмульгаторлар ва сув арлашмаси. Ёғ ва ёғсимон моддалар терининг юза қатламига сўрилиб уни юмшатади, эластиклаштиради, терини турли ташқи таъсирлардан ҳамда жипи тушишидан сақлайди.

Таркибига кўра ёғли, эмульсияли ва махсус кремларга бўлинади. Ёғли кремлар ҳозирги пайтда чиқарилмайди, чунки улар эмульсияли кремларга қараганда терига унчалик самарали таъсир этмайди. Эмульсияли кремлар уларнинг таркибидеги сув миқдорига кўра қуюқ ёки суюқ бўлади. Кремларнинг терига самарали таъсир этишини яхшилаш мақсадида уларга биологик актив моддалар (витаминлар, гиёҳ, мева, сабзавот экстрактлари) қўйилади. Масалан, А, Е, Р витаминлари терига сўрилиб кирар экан, ундаги моддалар алмашинуви-ни яхшилади, терининг қуруқлигини ёки ёғлигини камайитишга ёрдам беради. Савдога қўйидаги витаминли кремлар: «Алёнушка», «Астра», «Атласный», «Витаминный», «Идеал», «Людмила», «Невский», «Утро» ҳамда бошқа қўшилмалар қўшилган «Снобода», «Малахит» кремлари чиқарилади.

«Алоэ», «Биокрем», «Грёзы», «Огуречное молоко», «Ромашка», «Росинка», «Флора», «Ягодка» кремларининг таркибиде турли доривор ўғлар, ўт ва мева экстрактлари бўлади.

«Волшебница», «Лада», «Пчёлка» ва ҳоказо кремлар таркибиде эса асал, асалари сути (ацилак) бўлади.

Кремларга доривор моддалар, чунончи; олтингурут, календула (ҳуснбузарни даволаш учун мўлжалланган «Улыбка» креми, сочи мустаҳкамлайдиган «Особый» креми ва бошқалар) ҳам қўйилади.

Терини юмшатиш ва тозалаш учун суюқ кремлар—«Ланолиновое молоко», «Миндальное молоко», «Огуречное молоко» каби сут типидеги эмульсиялар, «Бархатный», «Дайле» ва бошқа кремлар ишлатилади. Бу кремлардан юзни сув билан совуқлаб ювиш ўрнида фойдаланиш, шунингдек уни упа қўйишдан аввал суртиш тавсия этилади.

Терини озиклантириш мақсадида нормал, қуруқ ва ёғли терига мўлжалланган «Алёнушка», «Вечер» (кўз қоғоғи учун), «Восторг», «Грёзы», «Лада», «Ланолиновый», «Люкс», «Нектар», «Питательный», «Ромашка» каби кремлар чиқарилади. Нормал ва ёғли тери учун

«Земляничный», «Идеал», «Косметический», «Невский», «Росинка», «Снежинка», «Увлажняющий», «Улыбка» кремлари тавсия этилади.

Тез таъсирланувчи (қизарадигая, пўст ташлайдиган) пюзик тери учун «Кристалл», «Лотос», «Миндальное молоко» кремларидан фойдаланса бўлади.

Озиклантирувчи кремларни аввал тозаланган юз ва бўйинга маска каси юпқа қилиб суртилади, сўнгра 30 минутдан кейин қоғоз-сочиқ (салфетка) ёки ҳўлланган пахта бўлаги билан тозалади. Кремни кечқурун ётиш олдида юзга суртиш тавсия этилмайди.

«Луч», «Щит» каби ҳимоя кремлари терини қўши нури таъсиридан сақлаш; сепкил ва доғ пайдо бўлишининг олдини олишга мўлжалланган. Ёу хил кремлар 2—3 соат таъсир этади. Улар таркибиде терининг сиртида юпқа ҳимоя парда ҳосил қилувчи махсус қўшилмалар бўлади. Қўл терисини турли кимёвий моддалар (кислота, нишқор, турли эритувчилар), сувнинг донмий таъсири ва бошқалардан сақлан учун «Велюр», «Защитный», «Крем для рук», «Силконовый» каби кремлар ишлатилади. Бундай кремлар таркибиде тери сиртида ҳимоя парда ҳосил қилувчи махсус қўшилмалар бўлади.

Махсус кремларга юзни оқартирувчи («Весна», «Мелан», «Ахромин», «Чистотел») ва сочи мустаҳкамловчи «Особый» креми киреди. «Геолог», «Тайга» креми, «Ангара» лосьони баданнинг очик жойларини чивин ҳамда искабтодар чақширди сақлайди.

Юз терисига мўлжалланган кремни ҳар кун суртиш керак. Лекин шунин эса туттиш керакки, юз терисини бир хил кремга мослашиб қўлади ва у юзга бир ойгача актив таъсир кўрсатади, холос. Шунинг учун кремни вақт-вақти билан алмаштириб туриш керак.

Кремни тери чизикларининг йўналиши бўйича суртиш ва артиш лозим. Кремни суртиш ва артишда тери шикастланмаслиги учун бармоқларни юзга қаттиқ босмаслик зарур.

Қўчага крем суртиб чиқши тавсия этилмайди, чунки крем ёз кунлари кзда ёғ пардаси ҳосил қилиб, терининг нафас олишини қийинлаштиради, қиш кунлари эса крем таркибидеги сув буғланиб, терининг совуқ олишига сабаб бўлади.

КРЕМ (п а з а н д а л и к д а)— ширин десерт таом, шунингдек, кондитерлик маҳсулотлари (торт, пирожний, булочка ва бошқалар)нинг ичига солинадиган, уларни безашда ишлатиланган яримфабрикат.

Десерт креми тайёрлаш учун зарур бўлган асосий маҳсулотлар: қаймоқ, шакар, желатин. Қўшимча сифатиде мураббо, майдаланган ёнғоқ, какао, майиз, печенье кабилар; хушбўй бўлиши учун ванилин, ликёр ва бошқа-

лар ишлатилади. Тайёр крем қоллиларга солиниб, совитилади. Дастурхонга тортишдан олдин қолилардан олиб, десерт ликонча ёки махсус ваза (креманка)ларда қўйилади.

Ваниль креми. Муз ёки совуқ сувга қўйилган идишда (идини каттароқ бўлиши лозим, чунки қаймоқ қувланганда у 1,5—2 баробар кўпаяди) 20—30% қаймоқ яхшилаб қувланади ва қанд уни, ваниль шакарни қўшиб, обдан аралаштирилади. Иссиқ сутда эритилган желатин докадан сузилади ва 25—30°C га совитилади. Эритилган желатин оз-оздан, мунтазам аралаштириб турган ҳолда, қувланган қаймоқ ичига қўйилади. Тайёр крем қолиларга қўйилиб, совитилади. Дастурхонга тортишдан олдин крем солинган қолилар 1—2 секунд иссиқ сувга солинади ва бир оз силкитиб, ликопчаларга ағдарилади.

0,5 л қаймоқ учун 1 стакан қанд уни, 1/2 порошок ваниль шакари, 4 чойқошиқ желатин, 2 ошқошиқ сут керак бўлади.

Шоколад креми ҳам худди ваниль креми каби тайёрланади, фақат ваниль шакари ўрнига какао қўшилади; қанд уни билан аралаштирилган какао қувланган қаймоққа қўшилади.

0,5 л қаймоқ учун 1 стакан қанд уни, 2 ошқошиқ какао, 4 чойқошиқ желатин ва 2 ошқошиқ сут керак бўлади.

Кофели крем ҳам юқоридагидек тайёрланади, фақат желатин сутда эмас, 1/2 стакан аччиқ кофедга эритилади.

Мевали крем ҳам шундай тайёрланади, лекин какао ва кофе ўрнига янги пишган қулупнай ёки малина ишлатилади. Мевалар яхшилаб ювилади, эзилади. Ҳосил бўлган пюре қанд уни билан аралаштирилади ва қувланган қаймоққа қўйилади.

Олма креми. 1,5 кг олмачи арчиб, уруғидан тозалаб, бўлак-бўлак қилиб кесилади. Кесилган олмаларни 2 стакан шакар билан кастрюлькага солиб, устидан 1 стакан сув қўйилади ва паст оловда суви кетгунча қайнатилади, сўнг совитилади. Алоҳида идишда 1 стакан қаймоқ 1—2 ошқошиқда қанд уни билан қувланади. Дастурхонга тортишдан олдин қувланган қаймоқ билан мева бўтқаси аралаштирилади, устига олча ёки малина шарбати қўйилади.

Кондитерлик креми сариёғ, тухум, шакар, сут кабилардан тайёрланиб, таъми ва хушбўйлиги яхши бўлиши учун кофе, какао, ванилин, ёнғоқ, бодом, коньяк, кучли десерт виноси ва бошқалар қўйилади.

Сариёғли (ёғли) крем тайёрлаш учун шакар билан тухум обдан аралаштирилади, устига сут қўйилади ва мунтазам аралаштириб туриб, қайноғига етказилади; оловдан олиб, совитилади. Яхшилаб қувланган сариёғда тайёрланган аралашма

оз-оздан қўйилади, тўхтамай кавлаб турилади. Хушбўй бўлиши учун ванилин ёки ликёр қўйиш тавсия этилади.

200 г тузсиз сариёғ учун 1 стакан шакар, 1/2 стакан сут, 1 дона тухум, 1/4 порошок ванилин ёки 1 рюмка ликёр керак бўлади.

Қуюлтирилган сутли сариёғ креми. Қуюлтирилган сут сув билан суюлтирилиб, паст оловда қайноғига етказилади (лекин қайнатилмайди), сўнг совитилади. Юмшоқ сариёғ оқаргунча қувланади, ичига тайёрланган аралашма оз-оздан қўйилади ва яна қувланади. Тайёр кремга ванилин, коньяк (ликёр) қўшилади.

300 г сариёғ учун 250 г қуюлтирилган сут, 100 г сув, 1/4 порошок ванилин, 1 ошқошиқ ликёр ва 1 ошқошиқ какао керак бўлади.

Қайнатма крем. Тухум шакар, ун, ванилин порошоги билан аралаштирилади ва совуқ сут қўшиб, паст оловда кавлаб-кавлаб қайноғига етказилади.

0,5 л сут учун 4 та тухум, 1 стакан шакар, 2 ошқошиқ буғдой уни, 1/4 порошок ванилин керак бўлади.

Шоколадли (ёғли) крем. Масаллиқлар тоғорада аралаштирилади ва кавлаб-кавлаб суз оловда қуюлгунча қайнатилади.

50 г сариёғ учун 1/2 стакан шакар, 3 ошқошиқ сут ва 3 чойқошиқ (лиммо-лим қилиб) какао керак бўлади.

Апельсин креми. 1/4 стакан апельсин шарбати битта апельсин цедраси билан аралаштирилади. Яна 1 апельсиннинг шарбати сиқиб чиқарилади.

Ҳосил бўлган масса шарбат, 4 тухум сариги ва 1 дона тухум (оқи ва сариги билан), 1/3 стакан соф узум виноси билан аралаштирилади ва паст оловда қуюлгунча қайнатилади. Крем совигунча ковлаб турилади. Тайёр кремга яхшилаб кўпиртирилган 4 та тухум оқи қўйилади.

КРИЖОВНИК. Деярли ҳамма ерда, асосан, марказий ва шимолий областларда ўстирилади. Ёввойи ҳолда Ўзбекистоннинг тоғли ерларида ўсади. Ранги оқ, яшил, сариқ, қизил ва қора, ҳар хил тусда. Пишиш вақтида крижовник рангини ўзгартиради. Июндан августгача пишади.

Олдий шароитда крижовник мевасини (ярим пишган ҳолда) 3 суткагача, яшилроқларини 5 суткагача, ҳарорат 0°C да 30 суткагача сақлаш мумкин.

Крижовник таркибида ўртача 8—11% қанд моддаси, 1,2—1,7% органик кислоталар, темир ва фосфор минерал тузлари, шунингдек цектин моддалар, В₁, Р витаминлари, каротин (провитамин А) бор. С витаминининг сақланиши бўйича фақат қора смородинадан кейинги ўринда туради. Крижовник меваси янгилигида ейилади, ундан шунингдек *мураббо*,

жем, желе, *маринад*, *компот* ва шарбат тайёрланади, пастига қилинади. КРЮШОН — десерт алкоғоль ичимлик. Крюшон тайёрлаш учун узум виносини коньяк, ликёр, шампан виноси билан аралаштириб, ичига турли (янги ёки консерваланган) ҳўл мевалар қўйилади.

Крюшон дастурхонга совитилган ҳолда берилади; хоҳишга кўра алоҳида бокалларда истеъмол қилинадиган муз ҳам бериш мумкин.

Шампан крүшони тайёрлаш учун 0,5 л яримқуруқ (полусухое) шампан виноси, 50 г «Мараскин» ликёри, 50 г коньяк, 1 л нарзан, 400 г шафтол (ёки ўрпк) ва таъбга кўра шакар аралаштирилади.

Оқ вино крүшони тайёрлаш учун 800 г соф узум виноси, 50 г «Южний» ликёри, 50 г коньяк, 200 г апельсин ва таъбга кўра шакар аралаштирилади.

Апельсин крүшони тайёрлаш учун пўсти арчилган ва уруғидан тозаланган 3 дона апельсин ва 0,5 та лимон паррак-паррак қилиб тўғралади. Ҳаммаси крүшондонга солиниб, устига қанд уни (150 г) сепилади ва ярим соатча тиндириб қўйилади. Масаллиқ бир оз тингач, идишга 0,5 л оқ, ва 1/4 л қизил вино қўйилади, 1 рюмкадан коньяк ва ликёр қўшиб музга қўйилади. Дастурхонга тортишдан аввал 1/2 идиш совитилган шампан виноси қўйиш ҳам мумкин.

КЎЙИШ, бадан куйиши — кишч аланга, буғ, қайноқ сув, қуёш нури, кимёвий моддалар (сульфат кислотга, каустик сода ва бошқалар)дач қуйиб қолиши мумкин

Бундай ҳолда аввало куйиш сабабини аниқлаб, дарҳол бартараф қилиш зарур. Агар кишининг кийими ёнаётган бўлса, сув сениб оловни ўчириш, шикастланган одамни адел, пальто ёки ҳар қанақа пишиқ бир газламага ўраш лозим. Кийим ёниб турганида гуруриш ярамайди, чунки шамол оловни кучайтириб бадани баттар куйдиради. Қуйган жойдаги кийимни узиб олиб бўлмайди. Уни кесиб оҳиста олиб ташлаш, терига ёпишиб қолган газлама бўлакларини эса қайчи билан четларидан калта қилиб кесиб ташлаш керак. Кимёвий моддалардан куйганда, тананинг куйган қисмларига дарҳол совуқ сув қуйиб туриб ювиб ташлаш керак (15—20 минут давомидда). Кислоталардан куйганда жароҳатга ичимлик сода эритмаси (1 стакан сувга 1 чойқошиқ), ишқорлардан куйганда эса ош сирка ёки борат кислотанинг кучсиз эритмаси (1 стакан сувга бир чойқошиқ) шимдирилган боғлам қуйиб боғлаш керак.

Қуйишнинг 4 даражаси фарқланади. Биринчи даража ли куйишда тери қизариб, шишиб чиқади ва безиллаб туради. Терининг куйган жойида бошқа ишкестлар бўлмаса, аввал тоза совуқ сув қуйиб куйган терини ювиш, ўша жойга спирт, арақ ёки атир, калий перманганат

нинг кучсиз (оч бинафша ранг) эритмасини суртиб, устидан қуруқ стерил боғлам билан боғлаш лозим.

Иккинчи даражали куйишда терида ичи суяқлиқ билан тўлган пуфакчалар (қаварчиқлар) пайдо бўлади. Бунда даволаш муассасасига мурожаат қилиш зарур. Врачга етиб боргунга қадар шикастланган жойни қуруқ стерил боғлам ёки оддий стерил бинт билан боғлаб қўйиш керак; бунинг учун индивидуал пакетдан фойдаланиш ўринли. Пуфакчаларни киши ўзи ёриб, уларга бирор мазъ — дори қўйиши, айниқса туркана дорилар қилиши мутлақо ярамайди. Бу куйган жойнинг ифлосланишига сабаб бўлади ва даволашни қийинлаштириб қўяди.

Бемор танасининг каттагина жойи куйган бўлса, уни иложи борича тезроқ касалхонага олиб бориш зарур; ёрач ёрдам кўрсатгунга қадар шикастланган кишини тоза чойшаб ва иссиқ адёлга ўраб қўйиш ҳамда унга иссиқ ширин чой ёки кофе, оғриқ зуъ бўлса вино ёки арақ ичириш керак. Беморни бир ёнбосидан иккинчи ёнбосига ортқиқа айлантиравериш ярамайди, бу унга кўп азоб беради ва аҳволин оғирлаштириб қўяди.

Учинчи даражали куйишда теригина эмас, балки бирмунча чуқур жойлашган тўқималар ҳам куйди, тўртинчи даражали шидда эса тўқималар куйиб кўмир бўлиб қолади. Иккала ҳолда ҳам шикастланган кишини дарҳол касалхонага олиб бориш зарур.

КУЛИНАРИЯ — *Пазандалик* мақоласига қаранг.

КУМУШ БУЮМЛАРНИ ТОЗАЛАШ. Кумуш ва мельхиор буюмларни тозалаш учун махсус препаратлар («Ювельрная», «Полимет», «Аметист» ва бошқалар) бор. Уларнинг таркибида майин абразив моддалар (бўр, дилтомит), мум, аммиак, бензин каби бўлиб, буюмларни кирдан тозалаш учунгина эмас, ярқиратиш учун ҳам фойдаланилади. Юмшоқ мато (могут, фланель)га препаратдан озгина солиб, буюмнинг кир, доғ бўлган жойи ишқаланади, кейин сув билан ювилади, тоза латта билан ярқирагунча артилади. Суяқ препарат «Аметист» кумуш буюмлардан ташқари олтин, олтин билан ҳалланган кумуш, мельхиор буюмларни ҳам тозалайди. Ошхона буюмлари, йирик идишлар препаратга ботирилган тампон билан артилади, кичик буюмлар 1—2 минут препаратга ботириб қўйилиб, ювилади, кейин ярқирагунча артилади. Зарҳалланган кумуш ва мельхиор буюмларни таркибида қаттиқ абразивлар (масалан, *пемза*) бўлган препаратлар билан тозаласлик керак, чунки у буюмда из қолдиради, кумуш қатламни аста-секин емиради. Кумуш буюмларини совуни илқ сув (1 л сувга 50 г совун)да тозаласа ҳам бўлади. Новшадил спирти қўшилган совуни илқ

сув (1 л сувга 1 чойқошиқ новшадил спирти)да ҳам тозалаш мумкин. Кейин тоза сувда чайилади, юмшоқ сочиқ ёки латта билан яхшилаб артилади. Нам жойда сақланиб доғ бўлган кумуш буюмлар илиқ сирка (8 процентли)да ҳўлланган латта билан артиб, сўнг тоза сувда ювилса, доғи кетади. Кумуш буюмларни ношадил спирти қўшилган бўр билан ҳам тозалаш мумкин, кейин яхшилаб ювиб артиш керак.

КУНГАБОҚАР ЕҒИ — *Еғлар* мақоласига қаранг.

КУНЛИК РЕЖИМ — *Ясли ёши ва мактабгача ёшдаги болаларнинг кунлик режими* мақоласига қаранг.

КУРКА ГУШТИ — серлазат ва оддч организмга тез сингадиган парҳез маҳсулот. Курканинг мушак тўқималари тана оғирлигининг 50% ини ташкил қилади. Курка гўштининг истеъмол қилинадиган қисмида 8,5—15,3% ёғ, 20,2—24% оқсил моддаси бор. Катта курканинг оғирлиги 9 кг, курка хўрознинг оғирлиги 16 кг (энг каттаси 20 кг)гача бўлади. Курка гўштини қовуриш ва қайнатилш мумкин. Куркани тозалаш, нимталаш ва унинг гўшtidан тайёрланадиган таомлар тўғрисида *Уй паррандаси* ва *Товуқ гўшти* мақолаларига қаранг.

КУТУБХОНА, уй кутубхонаси. Уй кутубхонасининг хусусияти ва таркиби онла аъзоларининг қизиқиши, адабий диди, касбига боғлиқ. Одатда уй кутубхонаси махсус ва ўқув адабиётларидан, умумий характердаги справочник-энциклопедик нашрлардан, муайян билим соҳаси ёки санъат бўйича китоблар, бадий адабиётлар, болалар учун китоблар, даврий нашрлардан иборат бўлади.

Уйда ҳар-қуни фойдаланиладиган китоблар таркиби онла аъзоларининг касби (шу даврдаги ёки келажакдаги), уларнинг маълумоти билан белгиланади. Буларга кундалик иш, ўқув машғулотлари, малака оширишда зарур бўладиган махсус ёки ўқув адабиётлари, сиёсий, социал-иқтисодий, шунингдек турли билим соҳалари бўйича илмий-оммабон адабиётлар кирди. Уй кутубхонасининг справочник адабиётлар туркуми энциклопедик нашрлар (универсал ёки соҳа энциклопедиялари, энциклопедик луғатлар), луғатлар (орфографик, изоҳли, чет тиллар сўзлари, таржима учун икки тилли, адабий талаффуз луғатлари ва бошқалар), ҳар хил справочник адабиётлар (масалан, радиоловааскорлик, туризм, уй-рўзгор ва ҳоказолар бўйича), библиографик кўрсаткичлардан иборат. Шахсий кутубхона эгаларининг қизиқишлари турлича бўлиши мумкин: мамлакатлар тарихи, ажойиб кишилар ҳаёти, илмий фантастика, саҳнатлар тўғрисида китоблар, тарихий повесть ва романлар, поэзия, санъат ва шу кабилар (санъат усталари тўғрисида беэакли монографиялар, музейлар бўйлаб йўл кўрсаткичлар, альбомлар,

бадий репродукциялар комплеклари ва бошқалар).

Уй кутубхонасида китоблар соҳалар бўйича, ўз навбатида яна муаллифлар бўйича жойлаштирилади.

Бадий адабиётлар туркумида қайта-қайта ўқиладиган ёки сеvimли ёзувчилар танланган асарларининг бўлиши мақсадга мувофиқдир. Бир марта ўқиладиган китобни оммавий кутубхонадан олиб ўқиш маъқул. Бадий адабиётлар, одатда мамлакатлар (масалан, рус адабиёти, инглиз адабиёти, француз адабиёти ва ҳоказо), ёзувчилар бўйича жойлаштирилади. Бадий адабиётлар туркумида турли мамлакат ва давр ёзувчиларининг асарларини ўз ичига олувчи серияли нашрлар (масалан, «Лирик поэзия хазинаси», «Шоир кутубхонаси», «Жаҳон адабиёти кутубхонаси») алоҳида ўрни эгаллайди.

Болалар уй кутубхонаси учун китоб танлаганда асосан, турли ёшдаги болалар учун мўлжалланган серияли нашрлар (мактабгача ёшдаги болалар учун «Менинг биринчи китобим», кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун «Китобдан-китобга», ўсмирлар учун «Пионер кутубхонаси», «Мактаб кутубхонаси» каби нашрлар, турли ёшдаги болалар бадий адабиётининг энг яхши асарлари киритилган «Олтин кутубхона», «Саргузаштлар кутубхонаси», «Саргузаштлар ва илмий фантастика кутубхонаси» нашрлари)га кўпроқ аҳамият бериш лозим. Ёш хусусиятига қараб китобларни белгилаш катталарга онлада болаларнинг китоб ўқишини тўғри ташкил этишга ёрдам беради.

Даврий нашрлар туркумига журналлар комплекти, онла аъзоларичи қизиқтирган темалар бўйича газетада чиққан мақолалар тўпланган папка (масалан, ҳозирги замон фаннинг актуал масалалари тўғрисидаги мақолалар, спектакль ва бадий асарлар тўғрисидаги тақрирлар, спорт репортажлари ва ҳоказо)лар кирди.

Уй кутубхонасини бойитувчиларга турли журнал ва газета (масалан, «Литературная газета», «Литературная Россия», «Советская культура», «Ўзбекистон маданияти»)ларда янги китоблар тўғрисидаги тақрирлар ва янги чиққан ёки нашрга тайёрланган китоблар тўғрисидаги ахборотлар, радиодаги цикл эшиттиришлар ва бошқалар катта ёрдам беради. «Книга» нашриётида чиқариладиган библиографик кўрсаткичлар, «В мире книг» журнали, «Книжная летопись» хафталиги, «Книжное обозрение» газетаси ҳам китобсеварларда жуда катта қизиқиш тугдиради. Библиографик адабиётлар, шунингдек турли нашриётларнинг адабиётлар нашриёти тематик планлари билан ҳар бир кутубхонада, нашриётларнинг тематик плани билан эса китоб маъзилларида ҳам танишиш мумкин.

Ҳар бир уй кутубхонасининг аъвий қисми каталог ҳисобланади. Ка

талоглар тузишни кутубхонада китоблар кўп бўлмаган пайтда бошлаш мақсадга мувофиқдир. Алфавитли каталоглар энг қулай каталог ҳисобланади. Унда ҳар бир китоб тўғрисидаги маълумотлар ёзилган карточкалар алфавит тартибда қўйилади (муаллифлар фамилияси ёки китоблар номи бўйича). Катта уй кутубхоналари учун тематик каталоглар ҳам тузиш мумкин. Бу каталогларда карточкалар қисмлар бўйича, уларнинг ичида муаллиф фамилиялари бўйича тўпланadi. Карточкаларда одатда муаллиф фамилияси, китоб ва нашриёт номи, нашр этилган жойи ва йили, айрим ҳолларда китобдаги сарҳифалар сони, унинг баҳоси, катта кутубхоналардаги каталогларнинг карточкаларида китоб сақланadиган жой (масалан, 3-токча, 2-қатор) кўрсатилади. Каталогнинг бошқача шакли ҳам мавжуд, масалан; китоб фонд тўғрисидаги барча маълумотларни карточкаларда эмас, балки алфавит дафтарда олиб бориш мумкин. Каталог китобларни тартибли сақлашига ёрдам беради, ундан фойдаланишни осонлаштиради, таниш-билишларга ўқиш учун берилган китобнинг ҳисобини олиб бориш имконини беради.

Уйдаги китобларни тартибга солишда экслибрис — китобнинг махсус белгисидан фойдаланиш жуда қулайдир.

Китобларни тоқчаларга бир қатордан қўйган маъқул; агар бундай имконият бўлмаса, иккинчи қаторга журнал комплектларини, газета мақолалари солинган панкалар, обуна нашри жилдлари (уларни икки қаторга қўйиш мақсадга мувофиқ), шунингдек кам ўқилadиган китобларни жойлаштириш лозим. Китоб муқоваси яхши сақлашни учун уларни тоқчаларда тигиз жойлаштирмаслик керак.

Китоблар жойлаштирилган шкаф-стеллаж, тоқчаларни қуёш нури тушмайдиган девор томонга қўйиш тавсия этилади. Китоблардаги чангларни пилесос билан тозалаш ёки бир сзгина намроқ латта билан артиш лозим.

Уй кутубхонасини ташкил этгандэ унинг қиймати китоблар сонин билан эмас, балки илмий ва бадний қиммати, оиллага кераклиги, оила аъзоларининг қизиқишларини қониқтириши билан белгиланади. Бу оила бюджет ва квартира шартини билан боғлиқ бўлганлиги учун ҳар доим ёдда сақлаш лозим.

1974 йили китобларни пропаганда қилиш мақсадида Бутуниттинфоқ китобсеварлар жамияти, жумладан Ўзбекистон китобсеварлар жамияти тузилди. Бунга ҳар бир китоб мухлиси ёъзо бўлиши мумкин.

Оқдий уй кутубхонасидаги китоблардан библиофиллар томонидан тўпланadиган ноёб қимматбаҳо китоблар катта фарқ қилади (Коллекция тўплаш мақоласига қаранг).

КҮЧЛАНИШ — *Электр кучланиш* мақоласига қаранг.

КУЯ. Куянинг баъзи турлари (кийим куяси, пўстин куяси, гилам куяси ва бошқалар) жун ва мўйнадан тайёрланган буюмларни зарарлайди. Капалаги гилам, мўйна, жундан тайёрланган нарсаларга, шол, шкаф ва бошқаларга тухум қўяди. Тухумдан қурт (личинка) чиқади. Катта ёшдаги қуртлари гумбакка айлангани учун гилоф ясаиди ва уни хона бурчаклари, шкаф девори, шунингдек, уй ичин ёки буюмининг ўзига ёништиради. Гумбакка айланганидан бир оз вақт ўтгач, гилофдан ёш капалаклар учиб чиқади. Капалак кундузи мебель, кийимларнинг пана ва гиламларнинг букланган жойларида ётади. У тухум қўйиш учун яширинган жойларидан кечаси чироқ ёқилганда учиб чиқади; агар хонада куя капалагини кўп бўлса, улар кундузи ҳам учиб юради.

Асосий кураш чоралари кўя қуртига қарши олиб борилади. Чунки буюмларни, асосан, куянинг қурти ёб, зарарлайди. Буюмларни куя зарарламаслиги учун, уларни дамбадам тозалаш, шамоллатиш, қуритиб туриш лозим. Бунин, асосан, март ойи, яъни куялар тухум қўядиган даврда бажарган маъқул. Куяга қарши курашда нафталин, «Антимоль», «Протолан», «Супромит», «Неозоль» каби препаратлардан фойдаланилади.

«Антимоль» таблеткаси куяни барча ривожланиш даврида ўлдиради. Препаратнинг 3—4 таблеткасини бир қават доқага ўраб, кийим шкафининг турли жойларига олиб қўйилади. 15 кундан сўнг таблеткалар олиб ташланади ва шкаф шамоллатилади. Агар таблеткалар шў муддатдан ортиқ сақланса, препарат концентратияси пасаяди ва аксинча куяни ўзига жалб қилadиган бўлиб қолади. «Антимоль» профилактик мақсадида эмас, балки фақат куяни ўлдириш учунгина қўлланишнинг ёддан чиқармаслик керак. Чөмөдан ёки полиэтилен халталарда сақланастган жун ва мўйна буюмларидаги куяга қарши ишлатиладиган препаратни юқорилда кўрсатилган миқдордан 1—2 таблетка кам ишлатилади.

Препарат захарли; одам яшайдиган хоналарга бу препарат сепилгандан кейин хоналарни кунига 2—4 соат шамоллатиш шарт. Препаратни овқат махсулотларидан узоқда ва болалар бўйи етмайдиган жойларга сақлаш керак.

Нафталин — ўзига хос ўткир лидли оқ кристалл ёрошок. Хона температурасида секин буғланади. Нафталиндан куяни ҳайдаш мақсадда фойдаланилади. Порошок, тангача, шарик ва таблетка кўринишида ишлаб чиқарилади. Нафталиннинг жунли ва мўйнали буюмларга сепилади ёки икки-уч қават доқа халтачага солиб кийим шкафи, чөмөдан, сандиқ ва бошқаларга жойлаштирилади. Препаратнинг захарлилик хусусияти

кучсиз. Овқат махсулотларидан алоҳида сақлаш керак.

«Протолан» — эффективли восита. Куя, унинг қурти ва капалагини ўлдиради. 3—4 таблеткасини доқага ўраб, шкафининг турли қисмларига жойлаштирилади.

«Супромит» — хушбўй суяқ препарат. Пульверизатор билан шкафининг ички деворларига, шунингдек, устки кийим ва гиламларга пуркалади. Препарат буюмларни куя зарарлашадан бир неча ой сақлайди.

«Неозоль» — аэрозоль кўринишидаги эффектив препарат (Аэрозоль мақоласига қаранг).

КУЗ. кўз тузилиши. Кўз ёки кўз соққаси (расмга қаранг) уч парда; ташқи (оқсилли) парда, ўрта (томирли) парда, ички (тўр) пардадан ташкил топган. Кўз ташқи пардасининг олд томонида тиниқ шох парда бор. Ташқи парда остида жойлашган ўрта парда кўзини озиқлантириб турадиган қон томирларга бой. Томирли парда кўз соққасининг олдинги қисмида (шоҳ парда орқали кўриниб турadиган) рангдор пардага айланади, бу парда ранги ҳар хил (кўз ранги шу парда рангига боғлиқ) бўлади.

Рангдор парда ўртасида тешик бўлиб, уни кўз қорачиғи дейилади; қорачиғининг катталиги (диаметри) ўзгариб туриши (рангдор пардада бўладиган алоҳида мушакларнинг кискариши туфайли торайиши ёки оркайиши) ва шу тариқа қорачиқ кўрали кўзга келadиган ёруғлик миқдорини идора этиб бориши мумкин.

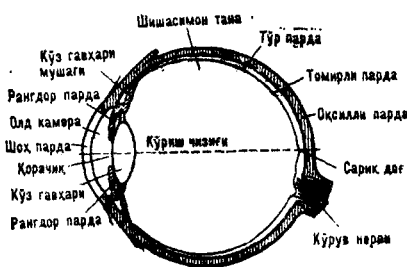
Шунинг учун кўз қорачиғи, одатда, ёругда торайиб, қоронғида эса кенгайди. Рангдор парданин орқа томонида кўз гавҳари жойлашган бўлиб, у юпқа бойлам ёрдамида алоҳида мушакка бириккан. Бу мушакнинг қисқариши кўз қорачиғининг қалин тортишига, бўшашиши эса унинг яссилишига сабаб бўлади ва бу шу тариқа табиий линза қавариқлигининг ўзгариб туришини таъминлайди. Қўз қорачиғи ёруғлигининг ўзгариб туриши эса ҳар хил масофада равшан кўришга имкон беради. Бунга кўз аккомодацияси деб айтилади.

Кўз ички пардаси — тўр парда ҳужайралардан ташкил топган. Булардан таёқча ва колбачалар деб аталadиган ёруғлик сезувчан нерв ҳужайралари алоҳида аҳамиятга эга. Чунки ёруғлик энергиясининг нерв қўзғалишига айланиши ва кейинчалик бош миёга ўтказишидек мураккаб жараён мана шу ҳужайраларда содир бўлади. Тўр парданин орқа қутбида энг равшан (марказий) кўриш жойи (сарик доғ) бор; унда кўпроқ колбачалар тўпланган; тўр парданин қолган қисмларида асосан таёқчалар жойлашган, бу қисм кўзнинг хирароқ кўришини таъминлайди, асосан кишининг фазода мўлжал олиши учун хизмат қилади. Сарик доғ шикастланганда одам равшан кўриш имкониятида маҳрум бўлиб

ўқий олмайди ва майда буюмларни кўра олмайдиган бўлиб қолади.

Шоҳ парда, қавариқлиги ўзгариб турадиган кўз гавҳари ҳамда кўз соққаси бўшлигини тўлдириб турувчи шншасимон тана нур синдирувчи тиниқ муҳит ҳосил қилади. Нормал кўз тўр пардасига ана шун муҳит туфайли равшан тасвир тушади. Кўздаги нур синдирувчи муҳитлар оптик хоссаларининг бузилиш кўз астигматизми, яқиндан кўриш ва узоқдан кўришга сабаб бўлади.

Киши олисдаги предметлардан кўз узиб яқин турган нарсаларга қараганда нормал кўз гавҳари ўз эгрилигини нурларнинг тўр пардада кетишиш нуқтаси бир жойдан иккинчи жойга ўтиши учун етарли даражада ўзгартиради (аккомодация). Аккомодация имкониятлари чекланган, шунга кўра кўз узоқдан ва яқиндан аниқ кўриш нуқталари дейиладиган маълум чегараларгача мослаша олади. Узоқдан аниқ кўриш нуқтаси аккомодацияга боғлиқ эмас, яқиндан аниқ кўриш нуқталари эса ўзгариб туради, чунки кўз гавҳарининг эластиклик хусусияти ва аккомодацияга лаёқати киши ёшига қараб ўзгариб боради. Чунончи, 10 ёшли бола (нормал) кўзининг яқиндан аниқ кўриш нуқтаси (яъни предмет равшан кўринадиган энг кам масофа) кўздан 7 см нарида бўлса, 20 ёшли одамда—10 см, 35 ёшли одамда—17 см, 45 ёшли одамда—33 см, 60 ёшли одамда 5у масофа 100 см бўлади; 75 яшар кишида эса аккомодация лаёқати деярли йўқолиб кетади. Кексаликда бўладиган узоқдан кўриш кўз гавҳари эластиклигининг ўзгариб, яқиндан аниқ кўриш нуқталари масофасининг ортиб боришига боғлиқ.



Кўз соққаси кесими.

Одам нарсаларни, одатда, иккала кўз билан кўради. Фазода кўриш (иккала кўз билан кўриш) деб аталадиган қобилиятнинг йўқолишига иккала кўзнинг биргаликда ва бир вақтда ишлай олмаслиги сабаб бўлади. Агар иккала кўз ҳар хил кўрса (масалан, бир кўз нормал, иккинчиси яқиндан кўрадиган бўлса) ёки улар касалланган бўлса ғилайлик келиб чиқиши мумкин.

Нормал кўз атрофдаги нарсаларни рангли тасвирда кўради. Рангли вдроқ этиш тўр пардадаги колбача-

лар функциясига боғлиқ. Кўзда рангини идрок этувчи уч хил колбача бор. Булар қизил, яшил ва кўк ранг таъсири остида ҳар хил даражада кўзгалади, деб тахмин қилинади. Мана шу уч рангининг ҳар хил даражада бирга қўшилиши инсон кўзи идрок этадиган хилма-хил ранг-туслар гаммасини ҳосил қилади. Тўр парданинг яллиғланиш касалликлари, кўрув нервида юзага келган яллиғланиш ва атрофик жараёнлар, шунингдек, тўр парданинг тўғма нуқсонлари рангларни бутунлай ёки қисман ажрата олмасликка сабаб бўлади (қаранг Дальтонизм).

Кўзнинг нормал ишлаши учун тегишли шарт-шароитлар бўлиши лозим, акс ҳолларда кўз чарчаб, толиқади, оғрийд, кўпинча қаттиқ бош оғриғи бошланади. Аввало сунъий ёруғлик етарли ва тўғри тушиб турадиган бўлиши керак. Сунъий ёруғликда кўзни чарчатиб қўядиган асосий сабаблар ёруғлик етишмаслиги ёки унинг иш жойида нотекис тақсимланишидир. Одам ёруғлик шароитининг ўзгаришига тез мослашади. Иш жойи камида 75 люкс миқдорда ёритиладиган бўлса, кўз тез чарчмайди. Ёруғлик етишмаслиги ёки унинг ҳаддан зиёд равшан бўлиши кўзни чарчатиб қўйиши мумкин. Чнроқдан фойдаланилганда электр лампасининг чўғланиш иплари кўринмайдиган бўлиши зарур. Бунинг учун ибажурли, хира ёки сут рангли лампочкалар қўйилган лампалар, иложи бўлса люминесцент лампаларда фойдаланиш керак (қаранг Люминесцент лампа). Лампа ишлайётган кишининг чап томонида туриши лозим.

Китоб ўқиш ва хусусан хат ёзиш вақтида бола ўз гавдасини қандай тутиши катта аҳамиятга эга. Машғулотлар пайтида танани букиб, юзни китоб ёки дафтарга жуда яқинлаштириб олиш тўғри келмайди. Китобга ҳаддан зиёд энгашиш умуртқа поғонасини нотўғри ҳолатда тутишдан ташқари боланинг яқиндан кўрадиган бўлиб қолишига олиб келади. Китоб ёки дафтар кўздан 35—40 см ча нарида туриши лозим. Энг тўғриси китобни горизонтал ҳолда қўймай, балки нишаб ҳолатда тутишдир. Бунинг учун оддийгина тағлих (китоб тахта) қилиб олиш ёки китобни бирор нарсага тираб (45° бурчак қилиб) қўйиш мумкин. Тағлих узоқ кечган касалликлар вақтида ўринда ётиб китоб ўқиш учун ҳам қулай. Бунда ёруғлик етарли тушяши, лампа эса беморнинг бош тарафида туриши керак. Бироқ, касаллик вақтида ўринда ётиб китоб ўқиш учун врач рухсати керак. Хусусан, болаларга ўринда ётиб китоб ўқиш тавсия этилмайди.

Кўзни парвариш қилиш. Кўз қувватини сақлаш ва уни ҳар хил касалликлардан эҳтиётлаш учун шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиб бориш керак. Ифлос қўллар, умумту-

тилган кир сочиқ, ёстиқ ва бошқалар орқали конъюнктивит, трахома ва бошқа кўз касалликлари юқини мумкин.

Кўпинча умумий касалликлар ҳам кўз касалланишига сабаб бўлади. Заҳм, сил, диабет, рахит, гнижа касалликлари билан оғриган кишиларда, шунингдек, грипп, тиф ва бошқа юқумли касалликларда ёки улардан кейин, юрак-томир касалликлари, камқонлик, организмда витаминлар етишмаслиги, организмнинг алкоголь ёки тамакидан мунтазам заҳарланиб юриши оқибатида ҳам кўз касалликлари пайдо бўлиб, оғир ўтади. Умумий касалликларни вақтида даволаш кўзни сақлаб қолиш учун ёрдам беради.

Кўзида камчилиги бор кишилар кўз врачига бориши ва врач буюрса, албатта кўзойнакдан фойдаланиши зарур. Врач тавсиясига эътибор бермай, кўзойнаксиз юраверадиган кишилар ўзларига эътиб етказадилар. Вақтида ва тўғри ташлаб олинган кўзойнак кўз билан ишлаш учун нормал шароит яратади. Кўзойнакка муҳтож бўла туриб кўзойнак тутмайдиган кишилар кўпинча бош ва кўз оғриғидан азоб чекадилар. Бу кўзнинг ташқи ва ички мушаклари зўриқинишга боғлиқ. Кўз, толиқиниш одамнинг умумий толиқини ва иш қобилиятининг пасайишига сабаб бўлади. Болалар учун бу айниқса муҳим. Катта ёшли кишилар ўзига тўғри келадиган кўзойнак тақа бошлаганларидан кейин аксари ҳолларда уларнинг кўзи тезда яхши кўрадиган бўлиб қолади. Мактабгача ва мактаб ёшидаги кичик болалар эса кўзойнакка ўрганиб боришлари керак бўлади ва дастлабки пайтларда улар кўзнинг равшан тортиганини сезишмайди.

Кўзойнакни текшириб кўриш учун болани вақт-вақти билан кўз врачига кўрсатиб туриш зарур. Кўзойнакдан фойдаланиш поқулай бўлиб қолса, албатта врачга бориш лозим. Нотўғри ташланган кўзойнак ёки биронининг кўзойнагини тақини кўзни хиралаштириб қўяди. Кўзойнак таққанда кўз иккала ойнакнинг марказлари орқали кўрадиган, ойнаклар эса иккала кўздан бир хил масофада ва тўғри турадиган бўлиши керак. Кўзойнак бандининг қулоқ орқасида турадиган учлари чакқани босмайдиган ва қулоқ орқасини қисмайдиган бўлиши лозим. Кўзойнаклар қийшайиб қолмаслиги, кўзойнакнинг таянч оёқчалари бурун ён юзаларини қамраб туриши керак.

Кўзойнакни юмшоқ латта (яхши-си фланель, замша ва бошқалар) билан артиш ҳамда махсус гилоф—кўзойнак қўтисида сақлаш лозим. Кўзни ёз пайтида қуёш нурларидан сақлаш учун махсус кўзойнак тақиб юриш тавсия этилади; экскурсия вақтида, тоққа чиқилганда, шунингдек пляжларда бундай кўзойнаклардан фойдаланиш жуда муҳим.

Инфрақизил нурлар кўп бўладиган корхона ишчилари (шишасоз, пўлат эритувчи, иссиқ цех ишчилари) махсус ҳимоя кўзойнақларидан (мэсалан, тўқ кул ранг, яшил кўзойнақлардан) фойдаланишлари керак.

Турмушда ёки ишда кўз шикастланиши жуда катта зарар етказиши билан кўзига шикаст етказиб қўяди. Уқ-ёйлар, «тўшпончалар» билан ўйнаш, тош отиши ва шу каби бошқа ўйинлар хавфлидир. Бир кўз шикастланганда иккинчисига ҳам шикаст етиши, патижада иккала кўз кўр бўлиб қолишини билиш зарур. Кўзга тушган ҳар бир чўп-ҳасни (бирор бир асорат бериб қўймадлиги учун) дарров олиб ташлаш лозим. Майда майда металл, шиша, тош, кўмир зарралари кўз учун хатарли. Бундан ташқари кўзнинг кислота, ишқор, оҳак ва бошқалар билан шикастланиши ҳоллари учрайди; қишлоқ жойларда кўз дарахт шохлари ёки ўсимлик пояларидан шикастланиб туради. Кўзга шу тариқа шикастлар етмаслиги учун ҳимоя кўзойнақларидан фойдаланиш, шунингдек, хавфсизлик техникаси қоидаларига қатъий амал қилиш зарур.

Кўзга бирор нарса тушганда, яқин ўртада кўз врачига бўлмаса, уни тоза сув билан ювиб, чўп-ҳасни олиб ташлашга уриниб кўриш мумкин. Касаллик юқтирмаслик учун ифлос қўлларни кўзга уриши ва чўп-ҳасни қоғоз, дастурмол ва бошқалар билан олиб ташлашга уриниш мутлақо нотўғри. Кўзга бирор нарса тушиб ёки у шикастланса (куйиб қолса, жароҳатланса, лат еса ва ҳоказо), айниқса кўзга қаттиқ шикаст етганида дарҳол врачга бориш зарур (врачга боғунга қадар кўзни фақат тоза стерил боғлам билан боғлаб қўйиш керак). Кўз ишқор ёки кислоталардан куйиб қолса, уни дарҳол сув билан обдан ювиб ташлаш зарур.

КҮЗ АСТИГМАТИЗМИ — кўз камчилиги. Бунда кўриладиган нарсанинг тасвири поаниқ бўлади; кўпинча кўзнинг хираланиб қолишига олиб келади. Кўз шох пардаси эгрилигининг нотекислиги, кўз гавҳари шаклининг нотўғрилиги ёки шу камчиликларнинг биргаликда учраши патижасида келиб чиқади. Астигматизмда нуқта тасвири чизикча, тўгаракча, эллипс ва ҳоказо шаклларда бўлади. Бунда кўз камчилиги махсус ойнаклар — цилиндрсимон шишалар ёрдамида тўғриланади. Кўз шох пардасининг алоҳида шаклда (конуссимон шох парда) бўлиши туфайли келиб чиқадиган астигматизмда контакт (кўз шох пардасига ёшиштириб қўйиладиган) линзалар қўлланилади.

КҮЗГУ, уй кўзгуси. Кўзгунинг осма, стол устига қўйиладиган, шкафта ва шкаф эшигига ўрнатилган, трюмо (махсус тагликка ўрнатилган катта тошойна) ва бошқа турлари бор. Уни кишига ёруғлик

бир текисда тушадиган жойга қўйиш керак. Тик турган кишининг акси тўла ва тўғри кўрinishи учун кўзгунинг юқори чегараси 1750 мм дач, ўтириб қараладиган бўлса 1300 мм дан паст бўлмаслиги керак. Гавдани тўла кўришга мўлжалланган кўзгунинг ўлчами 1000 мм×300 мм, белнинг юқори қисмини кўриш кўзда тутилганда 550 мм×300 мм дан кам бўлмаслиги лозим. Кўзгу қуёш нури тик тушадиган жойга ва иссиқ жой яқинига ўрнатилмаслиги керак, чунки тез хиралашади. Уни нам деворга, умуман нам жойга ҳам ўрнатмаслик керак, акс ҳолда кўзгуда доғлар пайдо бўлади. Кўзгунинг ювиб тозалаш турини учун «Питхнол», «Бло», «Миг» препаратлари ишлаб чиқарилади. Тозалайдиган массани уйда ҳам тайёрласа бўлади: 1 ошқошиқ бўр кукуни (ёки тиш порошоги) ни 1 стакан сувга 1 ошқошиқ сирка аралаштириб қорилади, қиздириб чўкиндиси чўкиб тингунча ўз ҳолига қўйилади, сувни тўкилади, стакан тагида қолган бўтқаси — чўкинди билан кўзгу тозаланади. Шунча миқдорда бўр билан новшадил спирти қўшиб ҳосил қилинган бўтқа билан ҳам тозалаш мумкин. Бунда ниҳоятда юмшоқ қоғоз ёки латта билан артилса кўзгу тиниқлашади. Тоза кўзгунинг синька қўшилган сув билан ҳам артиб тозалаш, ярқиратиш мумкин.

КҮЙЛАК — *Аёллар кўйлаги, Эркаклар кўйлаги*, шунингдек *Болалар кийими* мақоаларига қаранг.

КҮЙЛАК-КОСТЮМ. 1-расмда кўрсатилган кўйлак-костюмнинг жакети ҳар хил фасондаги жакетларнинг андазасини яшаш учун асос бўлади.

Елкаси вичачкали жакет андазасининг чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлардан фойдаланиш лозим:

1. Бўйиннинг ярим-айланаси—18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси—48 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси—41 см
4. Белнинг ярим айланаси—38 см
5. Соннинг ярим айланаси—50 см
6. Жакетнинг узунлиги—60 см
7. Жакет орқасининг белгача узунлиги—38 см
8. Елка кенлиги—13 см
9. Орқа кенлиги—18 см

КҮЙЛАКНИНГ АНДАЗАСINI ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, учига А нуқта қўйилади (1-расм).

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 21 см узунликда чизик тортиб (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни 48:3+5=21 см), чизик учига Г нуқта қўйилади.

Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 38 см узунликда (орқанинг белгача узунлиги) чизик тортиб, Т нуқта

қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Сон чизиги. Т нуқтадан пастга 18 см узунликда чизик тортиб (барча размерлар учун). Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Этак чизиги. А нуқтадан пастга 60 см узунликда (жакетнинг узунлиги) чизик тортиб, Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Жакет орқасининг кенлиги. Г нуқтадан ўнгга 19,5 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 3,5 см қўшилади, яъни 48:3+3,5=19,5 см), Г₁ нуқта қўйилади. Г₁ нуқтадан юқорига перпендикуляр чиқарилади, перпендикулярнинг юқори горизонтал чизиги кесиб ўтган жойи П нуқта билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенлиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 12 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисми, яъни 48:4=12 см), Г₂ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан ихтиёрий узунликда перпендикуляр чизик чиқарилади.

Жакетнинг кўкрак чизиги бўйинча кенлиги. Г нуқтадан ўнгга 53 см ўлчаб (кўкрак ярим айланасининг ўлчовига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни 48+5=53 см), Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқта орқали юқорига ихтиёрий узунликда вертикал чизик чиқарилади, Г₃ нуқтадан пастга, этак чизигини кесиб ўтадиган қилиб, тик чизик туширилади; унинг этак чизиги билан кесишган жойига Н₁ нуқта, бел чизигини кесиб ўтган жойига Б₁ нуқта қўйилади.

Лифнинг баландлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 25 см ўлчаб, Ш нуқта қўйилади (кўкрак ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни 48:2+1=25 см). Ш нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

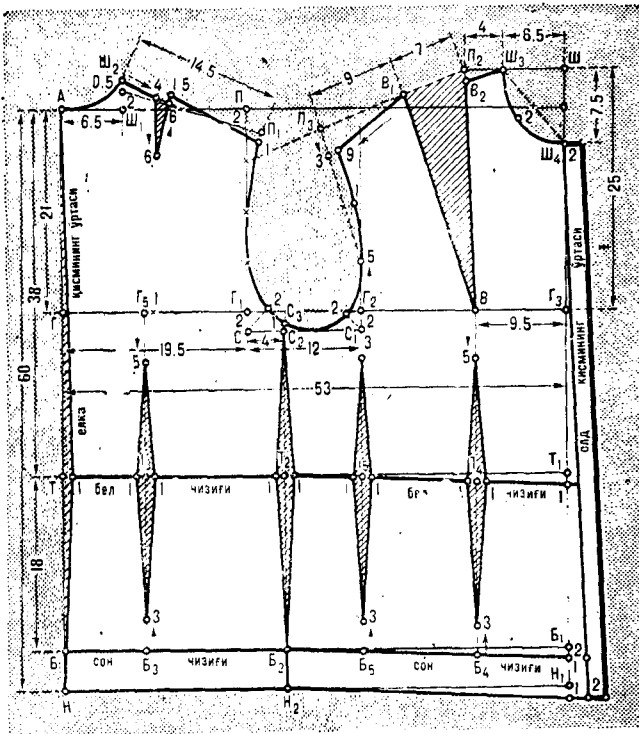
Ўмиз қиялиги. Г₁ ва Г₂ нуқталардан чиқарилган тик чизикларнинг ҳар бири пастга 2 см дан узайтирилиб, учларига С ва С₁ нуқталар қўйилади. Ҳосил бўлган нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Енг чокнинг ёрдамчи чизиги. С нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, С₂ нуқта қўйилади. С₂ нуқтадан пастга перпендикуляр чизик туширилади, перпендикуляр чизикнинг этак чизиги билан кесишган жойига Н₂ нуқта, бел чизигини кесиб ўтган жойига Т₂ нуқта ва сон чизигини кесиб ўтган жойига Б₂ нуқта қўйилади.

Ёрдамчи чизик. ПГ₁ чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади.

Жакет орқасининг чизмасини чизиш

Елка ўмизи. А нуқтадан ўнгга 6,5 см ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади



1-расм. Жакетнинг андаза чизмаси.

(бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $0,5$ см қўшилади, яъни $18:3+0,5=6,5$ см). $Ш_1$ нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтасидан юқорига $0,5$ см ўлчаб, $Ш_2$ нуқта қўйилади. A ва $Ш_2$ нуқталар (ботик) эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. Π нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади.

Елка чизиги. Еқа ўмиздаги 2 нуқтадан ўнгга $14,5$ см узунликда чизик тортилади, бу чизик елка қиялигини кўрсатувчи чизикдаги 2 нуқтаси орқали ўтади, ҳосил бўлган чизик охирига Π_1 нуқта қўйилади (елка кенлиги ўлчовига витечка ёки йнгиб кўклаш учун $1,5$ см қўшилади, яъни $13+1,5=14,5$ см). 2 нуқтасидан Π_1 нуқтасигача тортилган елка чизиги тенг икки қисмга бўлинади. Π_1 нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. $Ш_2$ нуқтаси елка чизигидаги бўлиш нуқтасига туташтирилади. $Ш_2$ нуқтадан ўнгга елка чизиги буйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади; 4 нуқтасидан ўнгга $1,5$ см ўлчаб, $1,5$ рақами қўйилади (витечканинг эни). 4 нуқтасидан пастга 6 см узунликда чизик тортиб, 6 рақами қўйилади. Шу нуқтадан юқорига, $1,5$ нуқтасигача 6 см узунликда чизик тортиб, унинг учига ҳам 6 рақами қўйилади. Кейин бу нуқта 1 нуқтасига чизик ёрдамида туташтирилади.

Ўмиз чизиги. C нуқтадан бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизик тортиб, чизик учига 2 рақами қўйилади. Сўнгра C_2 нуқтадан юқорига чизик

1 см узайтирилиб, C_3 нуқта қўйилади. Енг ўмизининг чизиги 1 нуқтасидан бошлаб, Π_1 чизигига тегиб ўғадиган қилиб, 2 нуқтаси орқали тортилади ва C_3 нуқтада тугалланади.

Ен чок. T_2 нуқтадан чапга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. C_3 , C_2 , 1 , B_2 ва H_2 нуқталар чизик ёрдамида туташтирилади.

Орқадаги ўрта чизик. T нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. A , 1 , B ва H нуқталар туташтирилади.

Белдаги витечка. Γ Γ_1 чизиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга 1 см ўлчаб, Γ_5 нуқта қўйилади. Γ_5 нуқтадан пастга пунктир чизик туширилади; пунктир чизикнинг бел чизигини кесиб ўтган жойига T_3 нуқта, сон чизигини кесиб ўтган жойига B_3 нуқта қўйилади. Γ_5 нуқтадан пастга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. B_3 нуқтадан юқорига 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. T_3 нуқтадан ўнгга ҳам, чапга ҳам 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйиб чиқилади. 5 , 1 , 3 ва 1 нуқталари туташтирилади (витечка ҳосил бўлади).

Жакет олдининг чизмасини чизиш

Еқа ўмизи. $Ш$ нуқтадан чапга $6,5$ см узунликда чизик тортиб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $0,5$ см қўшилади, яъни $18:3+0,5=6,5$ см), $Ш_3$ нуқта қўйилади. $Ш$ нуқтадан пастга $7,5$ см узунликда чизик тортиб (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун $1,5$ см қўшилади,

яъни $18:3+1,5=7,5$ см), $Ш_4$ нуқта қўйилади.

$Ш_3$ ва $Ш_4$ нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади; пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. $Ш_3$, 2 , $Ш_4$ нуқталар ботик эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елканинг ёқа ўмизидан кўкрак витечасигача кенлиги. $Ш_3$ нуқтадан чапга 4 см узунликда чизик тортиб, Π_2 нуқта қўйилади.

Кўкрак витечаси ва елка узунлиги. Γ_3 нуқтадан чапга $9,5$ см узунликда чизик тортиб, B нуқта қўйилади (ёқа ўмизига елканинг ёқа ўмизидан кўкрак витечасигача бўлган кенлиги қўйилади ва барча размерлар учун 1 см айирилади, яъни $6,5+4-1=9,5$ см). Π_2 ва B нуқталар туташтирилади. Сўнгра Π_2 нуқта Π_1 чизигининг юқори бўлиш нуқтасига пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Π_2 нуқтадан чапга пунктир чизик бўйлаб 7 см ўлчаб (кўкрак ярим айланаси ўлчамидан кўкрак ости ярим айланаси ўлчами айирилади, яъни $48-41=7$ см), B_1 нуқта қўйилади. B ва B_1 нуқталар туташтирилади. Кейин B нуқтадан Π_2 нуқтага қараб B B_1 чизиги узунлигида чизик тортиб, B_2 нуқта қўйилади. Витечканинг иккала чизиги бир-бирига тенг бўлади. B_2 ва $Ш_3$ нуқталар туташтирилади.

Кўкракнинг кўкрак витечасидан ўмизигача кенлиги. B_1 нуқтадан чапга пунктир чизик бўйлаб 9 см ўлчаб, Π_3 нуқта қўйилади (елка кенлигидан елканинг ёқа ўмизидан кўкрак витечасигача бўлган кенлиги айирилади, яъни $13-4=9$ см). Γ_2 нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Π_3 нуқта пунктир чизик ёрдамида 5 нуқтасига туташтирилади. Π_3 нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 нуқтадан билан B_1 нуқта туташтирилади. B_1 нуқтадан чапга 3 нуқтаси томон 9 см узунликда чизик тортиб, 9 рақами қўйилади.

Ўмиз чизиги. 3 ва 5 нуқталари орасидаги пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўнгга тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчанади ва 1 рақами қўйилади. C_1 нуқтадан бурчакни қоқ ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизик чизилади ва 2 рақами қўйилади. Ўмиз чизиги 9 , 1 , 5 , 2 нуқталари орқали тортилиб, ўмиз қиялиги чизигига тегиб ўтади ва C_3 нуқтага келиб туташади.

Ен чок. T_2 нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади. C_3 , C_2 , 1 , B_2 , H_2 нуқталари туташтирилади.

Бел чизиги. T_1 нуқтадан чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Бу нуқта билан ён чокдаги 1 нуқтаси туташтирилади.

Сон чизиғи. B_1 нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади, шу нуқта B_2 нуқтага тўғри чизиқ орқали туташтирилади.

Этак чизиғи. H_1 нуқтадан чиққан вертикал чизиқ юқорига 1 см узайтирилади ва шу нуқтага 1 рақами қўйилади, H_2 ва 1 нуқталар бири бири билан ўзаро туташтирилади.

Белнинг олдинги витачкаси. В нуқтадан пастга пунктир чизиқ бўйлаб 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади; B_4 нуқтадан юқорига 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. T_4 нуқтадан ўнг ва чапга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйиб чиқилади. 3, 1, 5 ва 1 нуқталари туташтирилади.



Ен томондаги витачка. C_1 нуқтадан пастга сон чизиғи билан кесишгунча пунктир чизиқ туширилади, чизиқлар кесишган жойга B_5 нуқта қўйилади. Пунктир чизиқнинг бел чизигини кесиб ўтган жойи T_5 нуқта билан белгиланади. C_1 нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади; B_5 нуқтадан юқорига 3 см ўлчаб, бу ерга ҳам 3 рақами қўйилади.

T_5 нуқтадан ўнгга ҳам, чапга ҳам 1 см дан ўлчаб, 1 нуқталари қўйиб чиқилади. 3, 1, 3 ва 1 нуқталари туташтирилади.

Застежка тугма ҳақи. Сон чизигидан ўнгга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 ва $Ш_4$ нуқталар орқали чизиқ тортилади; бу — жакет олдининг ўрта чизиғи бўлади. Сўнгра ўрта чизиқдан ўнгга 2 см ўлчаб, бу ерга ҳам 2 рақами қўйилади. Қўйиб чиқилган барча нуқталар туташтирилади.

Эслатма: соннинг ўлчаб олинган ярим айланасига 2 см (барча размерлар учун) кўшилгандан кейин бу ўлчов андаза чизмасидан катта бўлиб чиқса, бичиш пайтида андазанинг шу қисмини керагича кенгайтириш (чокка яна бир неча см қўшиш) лозим, ақс ҳолда жакетнинг сон қисми тор келиши мумкин.

Енг андазасини чизиш тартиби. Енг, юбканики Юбка, ёқаники эса Ёқа мақоласида берилган.

Енг ўмизидан этаккача бўртма чизиғи туширилган икки бортли жакет (2-расм). Бундай фасондаги жакетнинг андазасини ясаш учун жакет олдининг ва орқасининг асосий андазасига (1-расм) фасон чизиқларини чизиб чиқиш керак.

Жакетнинг орқаси (2-расм, а). Бел чизигидан пастга қараб ён чок ва орқадаги ўрта чизиқ бўйича 10 см дан ўлчаб, шу нуқталарга 10 рақамлари қўйиб чиқилади. Бу нуқталар ўзаро туташтирилади. Андазанинг пастки штрихланган қисми қирқиб ташланади.

Жакетнинг олди (2-расм, б). Кўкрак витачкаси бекитилади. Бел чизигидан пастга қараб ён чок ва ўрта чизиқ бўйича 10 см дан ўлчаб, 10 рақамлари қўйиб чиқилади. Ҳосил бўлган нуқталар туташтирилади ва пастки (этак) чизиғи ўнг

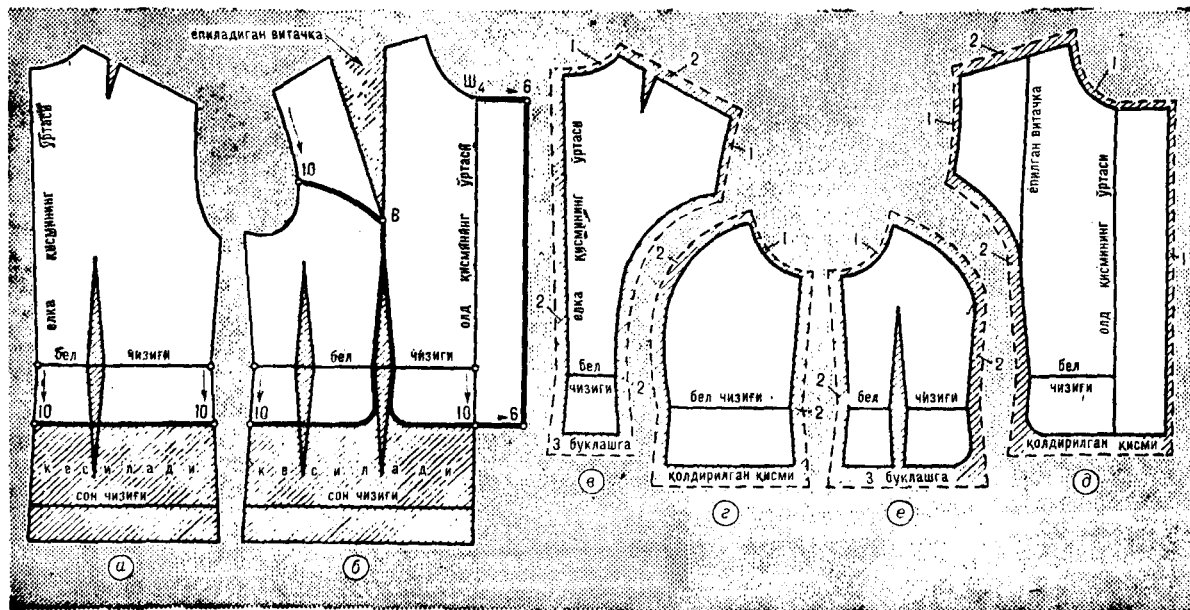
томонга 6 см узайтирилади, шу нуқтага 6 рақами қўйилади. $Ш_4$ нуқтадан ҳам ўнгга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади. $Ш_4$, 6 ва 6 нуқталари туташтирилади. Сўнгра елкадан пастга енг ўмизи бўйича 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. Рельеф чизиғи 10 нуқтасидан чиқарилиб, В нуқта орқали этак чизиғига етказилади ва пастки бурчаги думалоқланштирилади. Андазанинг штрихланган пастки қисми қирқиб ташланади.

Андазани газлама устига қўйиш (2-расм, в, г, д, е). Бериладиган чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Енгнинг андазасини ясаш тартиби Енг мақоласида, ёқа андазасини ясаш тартиби эса Ёқа мақоласида берилган.

КЎКАЛАМЗОРЛАШТИРИШ, уй-жой ва унинг атрофини кўкаламзорлаштириш деганда уй-жой ён атрофларига мавжуд табиий шароитларга уйғунлаштириб сунъий равишда кўчатлар ўтқазиш тушунилади. Бунинг учун ҳар бир ўсимликнинг тупроқ унумдорлиги ва структурасига бўлган талабларини, гуллаши ва ҳосил тугиши, манзарали хусусиятларни, шунингдек, касаллик ва зараркундларга нисбатан чидамлилигини ҳисобга олган ҳолда игна баргли, кенг баргли дарахтлар, манзарали буталар ҳамда турли-туман гул кўчатларидан фойдаланилади.

Кўкаламзорлаштириш учун ер майдонини тайёрлаш. Уй-жой ва унинг атрофини кўкаламзорлаштириш даставвал участкани тайёрлашдан: баландликларни текислаш, чуқурларни кўмиш, пастқам ерларда зах қочриш ишларини амалга ошириш, дарахт ва буталар ўтқазилдиган жойларни белгилаш, яратилади.

2-расм. Енг ўмизидан бўртма чизиғи туширилган икки бортли жакет.



ган гулзор чегарасини айриш, энг муҳими ерни 1—1,5 белкурак бота-диган қилиб ағдарши, бегона ўтлар-ни илдири билан олиб ташлаш ва тупроқ унумдорлигини яхшилаш чо-раларини кўришдан бошланади.

Гил тупроқли ерларни ағдаршида кум, похолли гўнг, қипиқ; қумлоқ ер-ларга гил тупроқ, гўнг, қуриган бал-чиқ солинади. Тупроқ унумдорлигини яхшилаш учун органик ва мине-рал ўғитлар солинади. Органик ўғит-лар орасида гўнг энг фойдали ҳисоб-ланади, чунки унинг таркибида ўсим-лик учун энг зарур бўлган ва осон ўзлаштириладиган озик моддалар (азот, фосфор, калий) мавжуд. Гўнг ҳар м² майдонга 4—5 кг ҳисобидан солинади.

Паррада гўнги ниҳоятда куч-ли ўғит бўлганидан уни фақат кузда ҳар 1 м² майдонга 0,5 кг дан солиш тавсия этилади. Кўкламда кў-чат ўтқазин олдидан чиринди ҳам солиш мумкин. Гўнг бўлача барг, яйлов ва мол ётган жойлардаги су-пуринди, қуриган балчиқ, ошхона чи-қиндиларини тупроққа аралаштириб ишланган компост ва бошқалардан фойдаланилади. Компостга унинг вазирга нисбатан 2—3% ҳисобидан фосфорли ва 0,5—1,0% калийли ми-нерал ўғитлар кўшилади. Гулларга солинадиган минерал ўғитлар тайёр ҳолда сотилади, ундан фойдаланиш усуллари ҳам кўрсатилган. Гуллар-нинг жадал ўсишига айниқса сели-тра (1 м² майдонга 20 г ёки суғориш пайтида 10 л сувга 12 г) яхши ёрдам беради.

Гулларга куз ва кўкламда соли-надиган органик ва минерал ўғитлар-дан ташқари ёз бўйи суюқ ўғитлар бериб борилади. Гўнгдан бундай ўғит тайёрлаш учун махсус идиш-нинг учдан бир қисмига гўнг соли-ниб, қолган қисми сув билан тўлди-рилади ва у тез-тез аралаштириб ту-рилади; 10—15 кундан сўнг «шар-бат» тайёр бўлади. Ўсимликка солиш учун бир челақ сувга (10 л) 1 л шар-бат, 10—20 г калий тузи ва 40—50 г суперфосфат қўшиб озик муҳити тай-ёрланади. Бу суюқ озик 1 м² майдон-га 1 гулчелақ (10 л) ҳисобидан сарфланади. Суюқ ўғит солиш олди-дан гулларга албатта сув берилади.

Суюқ ўғитни паррада гўнгдан тайёрласа ҳам бўлади, бунда 5 челақ сувга 1 кг гўнг қўшилади. Бу ара-лашма 2 ҳафта ичида ачиб ишлатиш-га тайёр бўлади. У ҳам 1:10 нисбат-да суолтирилади. Тайёрланган суюқ ўғитдан 10—15 туп гулга 1 гулчелақ қуйилса kifoya қилади.

Минерал ўғитлардан суюқ ўғит тайёрлашда гуллар гунчалаш даври-гача битта гулчелақ сувга 20 г се-литра, 10 г калий тузи, 10 г супер-фосфат; гуллаш даври олдидан эса 10 г селитра, 15 г калий тузи, 20 г суперфосфат қўшиб берилади. Битта гулчелақ (10 л) суюқ ўғит 50 туп ўсимликка етади.

Участкага ўтқазиладиган ўсимлик-лар уларнинг қандай мақсад учун кераклигига қараб танланади. Яшил тўсиқ учун бир хил ўсимлик танлан-са, уйнинг ташқи девори, балкон, ай-вон, шийпонларни вертикал кўкалам-зорлаштириш учун бошқа хил ўсим-ликлар танланади. Яшил тўсиқ учун бир хил ўсимлик ўтқазилгани яхши; бунда наъматак кўчати ҳар 30—35 см, дўлача кўчати ҳар 20—25 см ма-софага биттадан ўтқазилади, қатор оралари эса 40—50 см дан оширил-майди. Яшил тўсиқ ҳосил қилиш учун баланд ўсадиган, айримлари гуллаб чирой бериб турадиган кўп йиллик ва бир йиллик ўсимликлар (тут дарахти, қўқонгул, сарсабил ка-билар) ўтқазин ҳам мумкин.

Вертикал кўкаламзор-лаштиришда, яъни уларнинг ташқи деворлари, балкон, айвон ҳам-да шийпонларда яшил тўсиқ ҳосил қилиш учун кўпинча чирмашиб, ила-шиб ўсадиган ўсимликлар экилади.

Урта Оснэ шаронтида ўсимлик-лардан вертикал яшил тўсиқлар ҳо-сил қилиш учун асосан ток, пушти гулли чирмовуқлардан фойдаланила-ди. Токни кўтариш учун тол поялари, металл қувурлар, ёғоч рейкалардан сўри ёки нишомлар ишланади. Чир-мовуқларни кўтариш учун эса ингич-ка, лекин узун чивик, рейка ва сим-лардан фойдаланиш мумкин. Чирмо-вуқдан яшил тўсиқ қилиш учун энг қулай материал — пишиқ каноп ёки сизм ҳисобланади. Бунда ҳар туп чир-мовуқ учун пастанд тепага қараб ка-ноп ёки сизм тортиб қўйилса, ўсимлик шуларга ўралиб тепага кўтарилиб кетаверади. Бу ўсимликдан яшил вертикал тўсиқ ясаш учун енгил ва чиройли суяниқлар ишлаш мумкин. Тўсиқ учун ўтқазилган ўсимликнинг майда ён новдалари вақти-вақти би-дан олиб ташланади ва асосий нов-данинг суяниқча ёпдошиб ўсишига ёрдам бериб борилади. Мазкур ўсим-ликлар тупроқдан кўп сув олади, на-тижада деворлар таги қуруқ бўлиб, нурашдан сақланади. Кўкламда қу-риган новдалар олиб ташланади. Янги новдаларнинг яхши ўсишини таъминлаш учун ерни юмшатиб, ўғит солиб, сув қуйиб туриш керак.

Балкон ва деразанинг ташқи тоқчасини кўкалам-зорлаштиришда чирмашиб ўса-диган бирйиллик ўсимликлардан ипомея, кўпйиллик ўсимликлардан паст бўйли картошкагул, гладиолус (илонгул) ва лола қўл келади. Кўп-йиллик ўсимликларнинг илдиэмеваси ва пиязларини қишда яшиқларга олиб қўйиш мумкин. Кўкламда улар яна қайтадан экилади. Балконларда ва дераза тоқчаларида гул ўстириш учун эни 20—25 см, чуқурлиги 25 см бўлган истаган узунликда яшиқ иш-ланиб, барабар миқдорда компост, парник тупроғи, соз тупроқ ва дарё қуми қўшиб аралаштирилган тупроқ билан тўлдирилади (3—4 см етқаз-

май), яшиқдаги тупроққа бир оз чи-риган гўнг ёки қипиқ қўшиб солинса, у қотиб қолмайди, ўзида намни узоқ сақлайди. Гуллар тувакларда ўсти-рилаётган бўлса, уларни қуриб қол-маслиги учун қипиқ ёки торф тўлди-рилган яшиқларга солиб қўйиш та-всия этилади. Бунда туваклар яшиқ-лардан 2—3 см юқори чиқиб туриши керак.

Газон (манзарали майсазор) бо-шоқли майса ва дуккакли ўсимлик-лар: бугдойиқ, қўнғирбон, бурчоқ, йўнғичқа, райграс ва бошқалардан барпо қилинади. Мавритания майсазори ҳосил қилишда майса ўсимликларига чиройли гуллаётган ўсимликлар (гулеансар, қўнғиргогул, кўкиор, мойчечак, зағчақўз, тамак, тирноқгул, қалампиргул) қўшиб эки-лади. Универсал газон ҳосил қилиш-да ўтлоқ ялпизи ва қизил бугдойиқ ёки оқ сўхта ва оқ йўнғичқа (8:1 нисбатда) уруғлари аралаштириб се-пилади.

Экишда ҳар 1 м² майдонга 5 г аралаш уруғлар селиб, устидан хас-кашлаб қўйилади. Манзарали майса-зор (мавритания майсазоридан таш-қари) ўтларини мухтазам ўриб тури-риш, яхшилаб суғориш, ўтоқ қилиш, ўғит солиб туриш зарур. Бунда 1 м² майдонга 10 г селитрани 2 л сувда эритиб солиш яхши натижа беради. Манзарали майсазорлар янада чирой-ли кўриниши учун унинг ўртасига барги, гули ёки меваси хушрўй бир-орта йирикроқ ўсимлик ўтқазиб қў-йилади.

Гулзорлар ҳар хил: клумба (ча-ман), рабатка (узун ва энсиз гулзор) шаклида, ландшафт гулзорлари эса миксебордер (аралаш гуллар) ва пар-тер (майсазор, ҳовуз, фонтанлар би-лан безатилган очик гулзор) шакли-да бўлади. Гулзор барпо қилиш учун ўсимлик танланида уларнинг биоло-гик хусусиятлари ва гуллар ранги-нинг бир-бирига мос келиши ҳисобга олинади. Ҳар хил рангли гулларни кўпайтириб юбориш ҳам ярамайди. Тўқ рангли гуллар одатда оч рангли гуллар билан, масалан оч пушти ранг бинафша ёки ҳаво ранг билан, қизил эса оқ ранг билан уйғуллаша-ди ва ҳоказо.

Клумба гулзорлар ҳар хил: тўғри бурчакли, овал ва доира шаклида ишланади. Клумбанинг че-калари 10 см, ўртаси эса 30—40 см кўтарилади. Клумба қилишдан аввал унинг чегараси чизиб олинади, кей-инчалик ерни бир белкурак чуқур-ликда ағдариб, унинг устига унумдор тупроқ ташланади. Орадан 10—15 кун ўтгач (тупроқ қатлами бир оз чўкиб эчлашгандан сўнг) кўчатлар клумбанинг ўртасидан бошлаб ўтқа-зилади. Клумбани жуда қатта қил-маслик, майда ва мураккаб шакллар соямаслик керак. Ер бағирлаб ўсади-ган ўсимликлар ўтқазиб гилам ша-клида клумба ишлаш ҳам тавсия этил-майди. Клумба атрофига чим босиб

қўйиш, пишиқ ғиш, сопол ёки бетон блокларидан тўсиқ ишлаб қўйилса, анча чиройли чиқади.

Р а б а т к а — бу тўғри бурчакли узун марза — гулзордир. У одатда ҳовлидаги йўл четига, ариқнинг бир ёки иккала томонига эни 1,5 м, узунлиги одатда 10 м гача қилиб ишланади. У бир томонлама (агар ўсимлик икки-уч қатор экилса, бўйи баландлари орқа томонига жойлаштирилади) ёки икки томонлама — бордюр (икки томонига ҳошия) тарзида ишланиши мумкин.

Микс бордюр ёки ландшафт гулзор бир тартибда эмас, балки геометрик жойлаштирилишига риоя қилинмагани ҳолда эркин ўтқазилган кўпйиллик ўсимликлардан ташкил топáди.

Альпинарий (тошли тепача) — миниатюра тоғ ландшафти кўринишида ташкил этилган тошлар билан ўсимликлар уйғунлаштирилган майдонча. Альпинарийлар ҳовуз ёки суви тез оқадиган ариқ ёнига қурилса айниқса манзарали бўлади. Унга ўтқазиладиган ўсимликлар тоғнинг табиий шароитида ўсадиган турлардан ташлангани маъқул. Альпинарий тубига шағал солиниб, устидан табиий чириндига бой бўлган ва ғўнг билан аралаштирилган тупроқ, йирик қум, бир оз ёрма тош ёки шағал ётқизилади, сўнгра устига йирик тошлар ташлаб қўйилади. Альпинарийга ўсимликлар тўда-тўда қилиб экилади. Бунда асосан текис ўсадиган ёки паст ва ўрта бўйли чиройли гуллайдиган ёки манзарали ўсимликлар ўтқазилади. Бир неча йирик ўсимликлар (қиеқ, бошоқли ўсимликлар ва қирққулоқ) ҳам экилади. Альпинарийда ўстириш учун чиройли гуллайдиган паст бўйли ўтлар: бойчечак, заъфар, паст бўйли гудсансар, нарғиз, бинафша, газакўт, энгирак, кўкнор, загчакўз, наврўзгул ва бошқалар энг яхши ўсимлик ҳисобланади. Урта Осиё шароитида альпинарийда кактуснинг ҳар хил турларини ҳам ўстириш мумкин.

Альпинарийдаги ўсимликларни парвартиш қилиш ишлари бегона ўтларни йўқотиш, тупроқни юмшатиб, сўғориб ва ўғитлаб туришдан иборат. Қишда иссиқсезвар ўсимликлар ноҳол ёки пайсикалар билан ёнилади, кактуслар эса кўчирилиб, саяқин хонага киритиб қўйилади.

Дарахт ва буталарни танлаш. Уй-жой ва унинг атрофини кўкаламзорлаштириш учун дарахт ва буталарни танлашда уларнинг бирин-кетин гуллашига, ёз бўйи гул очилиб чиройли бериб туришига эътибор бериш лозим. Ўзбекистон иқлими кўплаб хилма-хил мевали ва манзарали буталарни ўстиришга қулай. Ҳозирги пайтда кўп қанатли ва котеж уйлар ҳовлилари ва кўча томонларида турли-туман мевали ва манзарали дарахт ва буталар ўстирилмоқда. Республикамиз шароитида ҳовли жой-

ларни кўкаламзорлаштириш учун фойдаланиш мумкин бўлган дарахтлар тури шу қадар кўпки, уларни тўғри танлаш натижасида истаган чиройли манзара яратиш мумкин. Томорқаларга ўтқазиладиган олма, ўрик, нок, олхўри, олча, гилос каби мева дарахтларининг ҳам эрта, ўрта ва кечпишар навлари бўлиб, уларнинг навлари тўғри танланса, кўк-ламдан кузга қадар эмас, балки қишда ҳам ҳўл мева истеъмол қилиш мумкин бўлади. Шунинг учун мева дарахти ўтқазинида уларнинг ҳар хил муддатларда нишадиган навларидан, танлаб ўтқазини керак.

Ўзбекистон шароитида ҳовли жойларга ўтқазилган ток манзарали бўлиши билан бирга кўп соя ҳам беради. тўғри парвартиш қилинса яхши ҳосил олиш мумкин. Ток навини танлашга катта аҳамият бериш керак. Уй-жой атрофи, томорқа ва ҳовлининг бир қисмига манзарали буталар ўтқазини ҳам кишининг табиатини очади. Манзарали буталардан: оқ ва пушти ранг сирень, ясини, пушти баргли манзарали олхўри ва бошқаларни ўтқазини тавсия этилади. Бу буталарнинг бўйи одатда 2—3 м бўлиб, бошқа майда гулларга деярли соя туширмайди.

Мева дарахти кўчатлари илдизининг узунлиги (ёшига қараб) 20—40 см дан ошмайди. Шунинг учун улар чуқурлиги 50—60, кенлиги 70—100 см қилиб қазилган чуқурларга ўтқазилади. Ток кўчатлари ўтқазини учун қазилган чуқурлар 45—50 см, кенлиги эса 60—80 см бўлиши керак. Илдизини тез авж олдириш учун кўчати ўтқазинидан олдин, бесўнақай илдиэларини тоққайида кесиб, бошқа асосий илдиэларининг учлари ҳам чилиб ташланади; сўнгра улар олдиндан тайёрланган компост (тупроқ билан чириган маҳаллий ғўнг аралашмаси) бўтқасига ботириб олинади; ҳар бир чуқурга тахминан 0,5—0,7 кг яхши чиритилган ғўнг солиб тупроқ билан аралаштирилади, сўнгра кўчати чуқурга солиб илдиэининг асосий қисми, яъни чуқурнинг ярмигача тупроқ билан кўмиб, устидан сув қўйилади. Бу сув тупроққа шимилганидан сўнг чуқур ердан баландроқ қилиб тупроқ билан тўлдириб, устидан шиббалаб қўйилади. Шундай қилинганда ғўнг аралашган лой тупроқ илдиэларга яхши ёпишиб, ўсимлик тез авж олади.

Кейинги йилларда паст бўйли мева дарахтлари навлари яратилди, уларни турига қараб бир-бирдан 2—4 м масофада ўтқазини мумкин. Манзарали бута ва дарахтлар ҳам юқоридаги усулда ўтқазилади. Уларни ўтқазини оралиги, шох-шаббасининг катта-кичиклигига қараб 1,5—3 м дан бўлади.

Я с м и л офтоб тушиб турган жойларда яхши ўсиб кўп гуллайди. Тупи ҳар йили бутаб турилади, эски новдалари олиб ташланади. Унинг

«Монблан», «глетчер» (қисман жингалак, хушбўй гулли), «лавина» (тупи паст бўйли, гули йирик, қулушай ҳидли) деб аталадиган шихоятда чиройли навлари мавжуд. «Очарование» навининг гули ҳам анча йирик ва хушбўй бўлади. Чиройли баргли (масалан, ранг-баранг баргли ясин) тури ҳам бор.

Сирень ҳар қандай тупроқ-иқлим шароитида ҳам ўсаверади, лекин сервуслиқни, сизот сувни юза ёқлашган ботқоқли ерларини унча ёқтирмайди. Сирень ўтқазинида эрта баҳорда гуллайдиган (Ламартин), ўртаги (Реомюр; Мари Лерме) ва кечки (Эмиль Жантвиль, дурагай шаклдаги Балзак) навларидан танланса, улар кетма-кет очилиб 1,5—2 ойгача гуллаб туради. Эски новдалардаги гулларнинг банди узун кесилса, келгуси йили яхши гуллайди.

Ҳаваскор гулчилар учун *атиргуллар*нинг ҳар хил рангда тўда-тўда бўлиб очиладиган майда гулли (қирқогайни каби) полнайт, йирик ва хушбўй, кузда қайтадан гуллайдиган ремонтант турларини ўтқазини тавсия этилади. Ўзбекистонда атиргулларнинг ёз бўйи очилиб турадиган хилма-хил турлари кўп.

Гул ўсимликларини танлашда ҳам уларнинг гуллаш муддатлари ҳисобга олинади. Бунда кўплаб кўкаг ва гул ҳосил қиладиган, ўтқазилган жойининг ўзнда бир неча йил (флокс 4—5 йил, пионгул эса 8—10 йил) ўсадиган турлар танланади. Кўп йиллик гулларнинг илдиэлари анча кучли ривожланган бўлади, қурроқчиликка яхши бардос беради, бир мавсумли гулларга қараганда анчагина беор бўлади. Бир мавсумли гуллар ўтқазилган йили очилади, шунинг учун ҳам уларни кўкаламзорлаштириладиган ер ўзлаштирилган йили экини тавсия этилади. Кўпйиллик гуллар осон ва тез кўпаяди: флокс новда ва илдиэдан ва тупини бўлиши йўли билан; пионгул, қашқаргул, шойнгул, гулисансар илдиэпоясини бўлиш йўли билан; картошкагул илдиэмевадан; гулисумбул, пиёзгул, лола, нарғиз, гладнолус пилёларни, илдиэпилёларни ва унинг болачаларидач кўпайтирилади. Тармоқланиб ривожланган эски илдиэпояслар ўткир болта, белкурак, пичоқ билан етарли даражада илдиэ ва 3—5 кўз қолдириб бўлақларга ажратилади. Бўлинган илдиэпояслар ўтқазилишидан бир неча соат олдин тупроққа ғўнг қўшиб су-улатирилган буламуққа булаб олинади.

Ўзбекистон шароитида кўп йиллик гуллар турига қараб октябр, ноябрь ойларида бўлинади. Загчакўз, бинафша, испарак, чиннигул ва бошқалар ўзи ўсиб турган жойида кўпаяверади.

Республикамиз шароитида хушрўй нўхатак, дастагул, загчакўз, флокс, испарак уруғлари икки нормада тахминан ноябрь ойининг ўрталарида

экилади. Ёзлик гуллар уруғларини доимий жойга март ойида экиш тавсия этилади. Кузда экилган кўп йиллик гуллар эса ҳаво исиб кетганда — апрель ойи ичи доимий жойга кўчириб ўтқазилади.

Гул уруғларини ўтқозишдан аввал, улар 2—3 кун ҳўлланган латтага ўраб намланса тезроқ униб чиқади. Майда уруғлар ивритилганидан сўнг бир оз қуритилади, шундай қилинганда бир-бирига ёпишиб қолмайди. Уларни қумга аралаштириб қоғоз-чўмич билан сепилади. Майда уруғлар эгатларга 1—2 см, ўртача уруғлар 2—3 см, йирик уруғлар 4—8 см чуқурликка кўмилади. Уруғлар ерга тушгандан сўнг устига элак билан табиий чириндиси кўп тупроқ (компост ёки барабар миқдорда қум аралаштирилган чиринди) солиш тавсия этилади. Сув майда кўзли гулчелакда сепилади.

Уй шароитида ўсимликни иссиқ ҳаво ва намлик билан таъминлаб турадиган парникча бўлгани маъқул. Парникча дераза тоқчаси ёки унинг олдига ўрнатиладиган тагликка қўйилади. Унда ўсимлик кўпайтирилади. Гул уруғлари барабар миқдорда чириндиси тупроқ ва қум аралаштириб солинган парникчага сепилади. Парникчани иситиш учун 25 Вт ли лампочка ёқиб қўйилади.

Гулзор барпо қилишда ранг-баранг баргли бир йиллик ўсимликлар: сербарг лавлага, мойкана, жусан-эрман, жўхори, семизак ва бошқалар; хушбўй ўсимликлар: райхон, ҳидли нўхатча, қалампиргул, номозшомгул, шаббўй, тамаки, сирень, ясмин, пйезгул ва бошқалардан фойдаланилади. Булардан ташқари гулзорларни безатиш учун адонис, сувйиғар, пуфанақ, бўригул, бинафшагул, чиннигул, қўнғироқгул, мойчечак, сариқ ва пушти гулсапсар, испарак, ландиш, заргачқўз, жамбил ва бошқалар ниҳоятда қўл келади.

Зараркунанда ва касалликларга қарши курашишнинг энг яхши усули уларнинг тарқалишини олдини олишдир. Бу усул касаллик ва зараркунандаларга чиндамли навлар ташлаш, агротехника тадбирлари (озиклантириш, тупроқни юмшатиш, бегона ўғларни йўқотиш, касалланган ўсимликларни териб олиб ёндириб ташлаш ва бошқалар)ни ўз ичига олади. Қишлоқчи боққанда зараркунандалар — ўсимлик бити, оёқсиз калтакасак, қалқондор ва бошқа ҳашаротларни йўқотиш учун дарахт ва буталар кўкламда, куртак ёзидан олдин яшил совун эритмаси (10 л сувга 300—500 г) ёки карбофос (30% ли эмульсия концентрати) билан пуркалади. Бундан ташқари, дарахтларга касаллик юқилишини олдини олиш мақсадида худди шу пайтда темир купороси (10 л сувга 500 г) сепилади.

Дарахтларда касаллик ва зараркунандалар пайдо бўлишини дарҳол

пайқаб олиш мақсадида кўкламдагина эмас, балки ёз бўйи назорат ишлари олиб борилади. Ургимчаккана ёки бошқа хил каналар пайдо бўлиши билан дарҳол 7—10 кундан кечикмай такрорий равишда хлорофос эритмаси (10 л сувга 10 г) ёки ИСО — оҳак-олтингурут қайнатмаси (10 л сувга 200—250 г) пуркалади. Ўсимликхўр каналарни қириб ташлаш учун дарахт ва буталарга эфирсульфонатга (10 л сувга 30 г) хлорофос (10 г) қўшиб сепилса ҳам бўлади.

Ўсимлик битлари, трипс, цикада ва бошқа сўрувчи ҳашаротларга, шунингдек сирень, терак куялари, барг бужмалогичларга (капалакларни учадиган пайтда), қалқондорнинг ёш қуртига, баргларни ейдиган кемирувчи зараркунандалар (ҳар хил қуртлар, баргларни ейдиган қўнғизлар, узунбурун, бургача ва бошқалар)га қарши хлорофос эритмаси (10 л сувга 10 г) пуркалади.

Ҳар хил қурт ва личинкаларни йўқотишда саврийжон ўсимлигининг ивйтмаси билан дарахтнинг пуркаш яхши натижа беради. Бу ўсимлик ивйтмаси кўйндагича тайёрланади: 10 л сувга қуритиб майдаланган саврийжондан 1,5 кг солиб, 24 соат ивйтиб қўйилади. Бу мақсад учун парпи (аконит) ўсимлиги ивйтмаси (10 л сувга 1 кг қуритилган ва кукун қилинган ўсимлик солиб, 48 соат давомида ивйтиб қўйилади)дан фойдаланса ҳам бўлади.

Ёз давомида ўсимликларда касалликлар пайдо бўлса, 1% ли бордо суяқлиги (10 л сувга 100 г) ёки мисовун эритмаси (10 л сувга 20 г мис купороси ва 200 г яшил совун қўйилади) пуркаб турилади.

Ўсимликларга заҳарли дорилар шамолсиз ва ёғинсиз кунларда эртадан ёки кечқурун сепилаётган фойдали ҳисобланади. Улар кун қизган пайтларда сепиладиган бўлса, ўсимликни куйдириб қўйиши мумкин. Заҳарли дорилар баргнинг иккала томонига барабар юқтирилиши лозим. Суяқ дорилар пуркагич аппаратлар, кукунлар эса кўтариб юриладиган чаплагичлар ёрдамида сепилади. Чаплагич аппаратлар бўлмаганда 1 метрли таёқ учига боғланган икки қаватли доқа халтача ёрдамида чаплатилса ҳам бўлади. Ўсимликларни дориларга эҳтиёт чораларига қатъиян риоя қилиниши керак: ишлаётган киши халат кийиб, бурни ва оғзига икки қават доқа боғлаб олиши керак, иш пайтида овқатланиши ва чекши мумкин эмас. Дорилар билан ишлашнинг асло болаларга ишониб бўлмайди. Дори тайёрланган идишнинг бошқа мақсадлар учун ишлатиш мумкин эмас. Иш тугаллангандан сўнг юзқўлни совунлаб ювиб, оғзини эса сув билан чайиб ташлаш лозим.

Читтак, чумчуқ, чуғурчуқ ва жиближон зарарли ҳашаротларнинг кўшандалари ҳисобланади. Бундай қуш-

ларни жалб этиш учун участкага 3—4 та ин қуриб қўйилади.

Зараркунандаларни механик усулда, яъни тўпланган қурт, қўнғизларни қўлда териб олиб қириб ташлаш ҳам мумкин.

Булардан ташқари, уларни кечаси чироқ ёқиб тутиш, дарахтларга тутқич белбоғ боғлаб қўйиш ҳам фойдалидир. Бундай усуллар билан тутилган зараркунандаларни дарҳол куйдириб ташлаш керак.

КУКЙУТАЛ — ўткир инфекциян касаллик. Аксари болалар (айниқса 3 ёшгача бўлган болалар) оғрийд. Катталар ҳам кўкйўтад бўлиши мумкин, лекин уларда касаллик энгилроқ ва сезилмай ўтади, шунинг учун улар ўзи сезмаган ҳолда атрофдагиларга, айнқса болаларга касаллик юқтириши мумкин.

Кўкйўтал, одатда, ҳаво-томчи йўли билан бевосита беморнинг ўзидан юқади: касал бола йўталганда, аксирганида, чинқириб, қаттиқ йиғлаганида майда-майда сўлак ва балғам томчиларини сачратади, уларда кўкйўтал қўзғатувчилари бўлади. Касаллик гоҳо бемор тутган идиш-товуқ, ўйинчоқлар орқали ҳам ўтиши мумкин. Лекин бундай ҳодиса камдан-кам рўй беради, чунки кўкйўтал қўзғатувчиси организмдан ташқарида тез ўлади. Инкубацион (яширин) даври 2—21 кун (кўпинча 10—14 кун).

Кўкйўтал, одатда, 6—7 ҳафта давом этади. Касаллик шунчаки йўтал бир оз температура кўтарилиши, салгина бурун битниши билан бошланади. Бу давр (яъни катарал давр)да касалликни аниқлаш қийин, кейинроқ йўтал аста-секин (айниқса кечалари) зўрайиб боради. Бу давр муддати ҳар хил. 2—3 ҳафтага келиб, йўтал қаттиқ тутиб-тутиб турадиган бўлади (касалликнинг спазматик қу-қулаб йўталлиш даври). Йўтал тутиши кўпинча қайт қилиш билан тугалланади. Бу давр икки ҳафтадан баъзан икки ойгача чўзилади. Сўнгра йўтал камайиб, тутганда ҳам осонроқ ўтадиган, яъни касалликнинг учинчи даври — бартираф бўлиш даври бошланади. Бемор касалликнинг катарал (айниқса шу даврнинг охирида) ҳамда бутун спазматик даврида юқумли бўлади (спазматик даврдан бошлаб 40 кун давомида).

Кўкйўтални вақтида аниқлаш учун болада йўтал пайдо бўлса, уни врачга кўрсатиш зарур. Беморга яқин юрган, у билан бир уйда яшайдиган болалар бошқалардан ажратилади ва болалар муассасаларига юборилмайди, касаллик тўғрисида эса болалар боғчасига маълум қилинади. Бемор болани шаҳар транспортида олиб юриши мумкин эмас.

Кўкйўталга қарши вакцина билан эмлаш болани касалликдан сақлаш, агар касалланса ҳам у анча енги ўтиши мумкин. 3 ёшгача бўлган гулдаклар ва рахит билан оғриган бол

лаларда кўкйўтал кўпинча зотилжам билан қўшилиб ўтади.

Кўкйўтал бўлган бола тоза ҳавода узоқ бўлса (ёзда кун бўйи, қишда кунга 4—5 соат), касаллик асоратларсиз энгилроқ ўтиб, қу-қулаб йўтал тутиши камайтирилади ва шу даврни эртароқ тугалланиши мумкин.

Бемор яхши шамоллатиладиган хонада ётиши керак. Унга овқатни кам-кам, лекин тез-тез (кунга 10 маҳалгача) бериб турилади. Овқат тўйимли ва юмшоқ бўлиши (тўйимли шўрвалар, эзилган творог, сабзавот пюрелари, қиймалаб пиширилган гўшт ва бошқалар) лозим. Турли қизиқарли ўйин, ўйинчоқлар билан машғул бўлган болада йўтал камроқ тутиб, касаллик осонроқ ўтади. Йўтал тутганда ота-оналар ўзини бамайлихотир кўрсатиши ва болани асабийлаштирмаслик учун ваҳимага тушмасликлари керак; бу пайтда гўдакни кўтариб олиш, агар каттароқ бўлса, ўтқазиб қўйиш лозим. Йўтал қаттиқ тутганда бола бошини ушлаб турилади.

Бола касаллиқнинг бошидан охиригача врач кузатувинда бўлиши шарт. Касаллик ўтиб кетганидан кейин махсус дезинфекция қилишининг ҳожати йўқ, хонани шамоллатиб, полни ювиб чиқиш, кийим-кечак ва чойшабларни ювиб қўйиш, боланинг кўрпа-тўшаги, ёстиғини яхшилаб шамоллатиш kifoya.

КҲКНҲҲАТ сабзавот нўхатнинг хом дуккагидан олинадиган мазаси чучук кўк дон бўлиб, уни ҳамма жойда етиштириш мумкин. Етилиш мўддати жиҳатидан эрта, ўрта ва кечпишар навлари бўлади. СССР нинг жанубий районларида кўкнўхат ҳосили майнинг охири ва июнинг охири, июлнинг бошлари, баъзан августда йиғиштирилади. Кўкнўхатнинг дони навига қараб силлиқ ва бужмайган (миксмон) бўлади. Бужмайган кўкнўхатнинг «Сахарный мозговой-6», «Жегалова Г-112», «ранний консервный» навлари кўп тарқалган. Уларнинг дони нотекис, бужмайган бўлиб, истеъмол қилиш ва консерва тайёрлаш учун яхши ҳисобланади, чунки таркибидagi шаккар ва витаминлар миқдори силлиқ донлилардaгига қараганда кўп, крахмали эса кам бўлади ва гўрalliгича узoқроқ сақланади. Одатда консерва банкaлари устига навлари ёзиб қўйилади.

Силлиқ навли кўкнўхатларнинг дони бужмайган навлариникига қараганда бирмунча тез етилади. Унинг «ранний зеленый-33», «ранний майский», «Аляска» ва бошқа навлари кўпроқ тарқалган.

Кўкнўхат донн тез бузиладиган маҳсулот, йиғиштириб олингандан сўнг кўп ўтмай дағаллашиб, серкрахмалли бўлиб, мазасини йўқотади. Дуккагидан ажратиб олинган дони оддий шоронда 2—4 соат, дуккагидан ажратилмаганлари эса 10—12 соатдан ортиқ сақланмайди. Ҳавонинг

ҳарорати 1—2°, намлиги эса юқори бўлганда кўкнўхат дуккагини 10—15 кунгача сақлаш мумкин. Гўрalliгича йиғиштирилган кўкнўхат таркибида 5—8% қанд моддаси, 3—7% крахмал, 4—7% оқсил, 1,5% атрофиндa минерал тузлар, 40 мг% гача С витамини, шунингдек В группaга мансуб витаминлар ва каротин (провитамин А) бўлади.

Кўкнўхат винегрет, салат, шўрва, сардак, парҳез таомлар тайёрлашда, шунингдек гўшти ва баликчи таомларга гарнир сифатида ишлатилади. Консерва саноати консерваланган, қуритилган кўкнўхат, шунингдек, ҳар хил парҳез ва болалар учун кўкнўхат консервалари ишлаб чиқаради.

КҲКРАК ҚИСИШИ — *Стенокардия* маколaсига қаранг.

КУП БОЛАЛИ ВА БОЛАЛИ ЕЛҒИЗ ОНАЛАРГА БЕРИЛАДИГАН НАФАҚАЛАР — болалар таъминоти ва тарбияси учун давлат томонидан берилadиган моддий ёрдам. Бундай нафақа икки фарзандли аёл учинчиси ва ундан кейингиларини туққанда белгиланади. Учинчи бола туғилганида фақат бир йўла ёрдам пули, ундан кейинги туғилган болалар учун эса бир йўла туғилadиган ёрдам пулидан ташқари ойлик нафақа берилади. Ой сайини туғилadиган нафақа боланинг бир ёшидан бошлаб, то беш ёшга тўлгунича туғилadиган бундай нафақа олдин туғилган болалар учун ёрдам пули олиб турилганидан қатъи назар белгиланади ва туғилadиган. Бир йўла туғилadиган нафақа учинчи бола туғилганида 20 сўм, тўртинчи болада — 65 сўм, бешинчи болада — 85 сўм, оятинчи болада — 100 сўм, еттинчи ва саккизинчи болаларда — 125 сўмдан, тўққизинчи ва ўнинчи болаларда — 175 сўмдан, ундан кейин туғилган ҳар бир бола учун эса — 250 сўмдан туғилadиган.

Ой сайини туғилadиган нафақа тўртинчи бола туғилганида 4 сўм, бешинчи болада — 6 сўм, олтинчи болада — 7 сўм, еттинчи ва саккизинчи болаларда — 10 сўмдан, тўққизинчи ва ўнинчи болаларда 12 сўм 50 тииндан, ундан кейин туғилган ҳар бир бола учун эса 15 сўм миқдоридa белгиланади.

Кўп болали онага нафақа белгиланаётганида унинг ўзи туққан ва фарзандликка олган болалари, эрининг 12 ёшгача бўлган, шунингдек, эри фарзандликка олган ва она тарбиясига ўтган болалари назарга олинади. Эрининг болалари ва эри фарзандликка олган болалар нафақа талаб қилинаётган бола туғилгунигача қадар эр-хотин никоҳи қайд қилинган бўлса ва болалар она тарбиясига ўтган бўлсагина инобатга олинади. Юқоридa кўрсатилган болалар СССР ни мудофаа қилиш ёки бошқа ҳарбий хизматни ўташ вақтида, инсон ҳаётини сақлаб қолиш, социалистик мулк ва социалистик қонуничлиқни ҳимоя қилиш бўйича СССР граждaнлиги

бурчини адо этаётганда яраланиш, контузияга учраш, касалланиш орқасидa, шунингдек, меҳнат жараҳати ёки касб касаллиги оқибатида ҳалок бўлган тақдирда ҳам нафақа белгиланади. Нафақа тайинлашда онанинг бошқа шахслар фарзандликка олган болалари (фарзандликка бериш натижасидa она болаларига нисбатан ўз ҳуқуқ ва бурчларидан маҳрум қилинган бўлса), чет эл фуқароси бўлган болалар, шунингдек, ўз ҳуқуқидан маҳрум қилинган она нисбатан болалар инобатга олинмайдилар.

Кўп болали она вафот этган ҳолда унга тегишли нафақа отага ёки болаларнинг васийига берилади. Никоҳда қайд қилинган иккинчи хотини болаларни фарзандликка олган ҳолларда ҳам нафақа отага туғилadиган. Кўп болали она (ота, васий)га нафақа болаларнинг пенсия ёки алимент олишидан қатъи назар белгиланади.

Кўп болали оналарга болаларнинг болалар боғчалари ва яслиларига ҳақ тўлашларида ҳам имтиёзлар берилади. Халқ депутатлари шаҳар (район) Совети ижроия комитетининг қарорига мувофиқ, кўп болали оналар ўз болаларининг интернат мактаблар таъминоти тўловидан тўла озод қилинишлари ёки тўловнинг миқдори камайтирилиши мумкин. Шунингдек, пенсия билан таъминлаш соҳасидa ҳам имтиёзлар жорий қилинган: 5 ва ундан ортиқ бола туғиб уларни 8 ёшгача тарбиялаган, иш стажи 15 йилдан кам бўлмаган аёллар 50 ёшда (агар улар қариллик пенсиясига бундан олдин кетиш ҳуқуқига эга бўлмасалар) қариллик пенсиясига чиқиш ҳуқуқига эга бўлидилар. Пенсия белгиланаётган вақтда болаларнинг она билан бирга ёки алоҳида (масалан, болалар уйида) яшаганлиги эътиборга олинмайди.

Кўп болали оналар орденлар ва медаллар билан мукофотланадилар: 10 болани туғиб, тарбиялаган оналарга «Қаҳрамон она» ордени ва СССР Олий Совети Президиумининг ёрлиғи билан биргаликда «Қаҳрамон она» фахрий унвони берилади; 9, 8 ва 7 бола туғиб, тарбиялаган оналар 1-, 2- ва 3- даража «Оналик шўҳрати» ордени билан, 6 ва 5 бола туғиб, тарбиялаган оналар 1- ва 2- даража «Оналик медали» билан тақдирланадилар (барча ҳолларда онанинг охириги боласи ёшга тўлган ва бошқа болалари ҳаёт бўлиши лозим).

Елғиз (никоҳда бўлмаган) оналарга ҳам болаларни таъминлаш ва тарбиялаш учун давлат нафақалари белгиланади. Бунда бола туғилганлиги ҳақидаги гувоҳномада унинг отаси кўрсатилмаган ёки онанинг кўрсатмаси билан қонунда кўрсатилган тартибда боланинг отаси ҳақидаги ёзув қайд қилинмаган бўлиши керак. Нафақа ойига бир бола учун — 5 сўм, икки бола учун — 7 сўм 50 тиин, уч ва ундан ортиқ бола учун — 10 сўм миқдоридa тайинланади. Ер-

дам пули бола 12 ёшга тулгунига қадар тўланади.

Ёлғиз она никоҳдан ўтганида ҳам белгиланган нафақани олиш ҳуқуқи сақланади. Уч ва унчан ортиқ болаки бўлган ёлғиз оналарга улар кўп болали оналарга бериладиган нафақа олишларидан қатъи назар, ёлғиз оналик нафақаси белгиланади ва тўланади.

Ёлғиз она бола учун пенсия ёки алимент олса, шунингдек, боланинг отаси белгиланган тартибда аниқланса ёки бола бирор шахс томонидан фарзандликка олинган бўлса ёрдам пули тўланмайди.

Никоҳда қайд қилинмаган кишидан бола кўрган, лекин шу шахс билан бирга яшаб, умумий рўзгорга эга бўлган, биргаликда бола тарбиялаётган аёллар болали ёлғиз оналарга бериладиган нафақани олиш ҳуқуқига эга эмаслар. Боланинг отаси ҳисобланган шахс билан никоҳдан ўтган аёлга бу никоҳдан турилган болалар учун ҳам нафақа белгиланмайди.

Болали ёлғиз онанинг болалари васийлик тарбиясига берилган ҳолларда (онанинг вафот этиши, касаллиги ёки бошқа сабабларга кўра) тегишли нафақа, онанинг ҳалок бўлиши муносабати билан болаларга пенсия тайинланганидан қатъи назар, васийга белгиланади ва тўланади.

Нафақалар халқ депутатлари район (шаҳар) Советининг ижроия комитетлари ҳузуридаги кўп болали ва болали ёлғиз оналарга давлат нафақасини белгилаш комиссиясининг қарорига биноан тайинланади.

КУП ТЕРЛАШ. Тер чиқиб туриши организм ҳаёг фаолияти учун катта аҳамиятга эга. Моддалар алмашинувида ҳосил бўладиган зарарли маҳсулотлар организмдан тер билан бирга чиқиб кетади. Тер чиқишини нерв системаси идора қилади. Ута таъсирчан кишилар кўп терлайди; озгина жисмоний куч сарфласа, ҳаяжонландан, кун сал иссиқ ҳам аъзойи баданидан тер қуйилади. Умумий терлаш билан бирга кўпинча баданининг маълум бир жойи — қўл ва оёқ қафтлари, қўлтиқ ости терлаб туриши ҳам кузатилади.

Ҳаддан зиёд кўп терлаш кишини шамоллашга, ҳар хил тери касалликларига мойил қилиб қўяди ва аксаран бадандан ачмисик қўланса ҳид келиб туришига сабаб бўлади. Агар киши умуман кўп терлайверса невропатолог ва эндокринологга кўриниши керак. Баданининг маълум жойлари терлаб турадиган бўлса, шахсий гигиена қондаларига қатъий амал қилиш зарур. Баданининг кўп терлайдиган жойлари (оёқлар, қўлтиқ ости, чов бурмалари, оралиқ, тўлароқ аёлларда суг безларининг тағини) ҳар кун совун билан иссиқ сувда ювиб туриш зарур. Акс ҳолда, тер чириб, *терининг бичилиши*, экзема, терининг замбуруғли ёки йирингли касалликларига

олиб келади. Баданининг кўп терлайдиган жойларини ювиб, тоза сочиқ билан қуригулча артгандан кейин намини яхши тортадиган порошклар (ёғли упа, тальк, рух оксид)дан кўп сепиб қўлиш зарур. Агар оёқ кўп терласа, ҳар кун калий перманганат (сув пушти рангга киргулча) қўшилган иссиқ сувга солиб ўтириш тавсия этилади (оёқ ванналари). Ваннадан кейин оёқ бармоқлари ораси ва қафт терисини қуришиб, порошок сепиб қўйилади. Эрталаб тоза пайпоққа буриштирувчи ва дезинфекцияловчи моддалар, масалан, тенг миқдордаги уротропин билан тальк аралашмасидан сепиш тавсия этилади. Оёқ териси қуруқлаб кетмаслиги учун унга озиқлантирувчи кремлар («Питательный», «Ланолиновый», «Янтарь», «Крем для рук», «Крем для ног», «Эффект»дан ҳафтага 1—2 марта суртиб туриш лозим. Шунингдек, пайпоқларни ҳар кун алмаштириб туриш, *дезодорантлардан* фойдаланиш тавсия этилади.

КЎПИКЛИ ЮВУВЧИ МОДДАЛАР — чўмилиш, бадан ва сочни ювиш учун мўлжалланган хушбўй суюқ препарат. Сирт актив моддалар ҳамда фойдали компонентлар ва қўшилмалар асосида тайёрланади. Бу препаратларнинг таркибига тетиклаштирувчи, хордиқ чиқарувчи, терини янгиловчи хусусиятга эга бўлган турли ўсимлик экстрактлари ва эфир мойлари киради. Кўпикли ювувчи моддалар ҳар қандай қаттиқликдаги сувда мустаҳкам ва мўл кўпик ҳосил қилади, бадан ҳамда сочни яхши ювади, терини силиқ, эластик, сочни эса ипадек майнлаштиради ва товлантиради.

Кўпикли ювувчи моддалардан «Бодрость» (унда ўсимлик экстрактларидан ташқари биологик актив поливитаминлар ҳам бўлади), «Селена», «Пихта», «Глория», «Раса», «Морская» (табiiй денгиз тузи бўлади), «Кориандр», «Пингвин», «Хвойная», «Перле» савдога чўқарилади. Шунингдек, болаларни чўқилтириш учун «Золотая рыбка» деган махсус ёш оқизмайдиган препарат ҳам ишлаб чиқарилади. Савдога чет эл кўпикли ювувчи моддалари (масалан, «Будузан» деган немис кўпикли ювувчи моддаси) ҳам чиқарилади.

КЎРА, электр кўра — уй шаронтида кабоб пиширишга мўлжалланган электр асбоб. Одатдаги усулда тайёрланган гўшти сиҳга териб, кўра корпуси ичида юқори температура таъсирида пиширилади. Юқори температура ни найчаги электр қиздириш элементлари вужудга келтиради. Электр кўрада кабоб бир текис пиади ва мазаси очиқ кўрада кўмир чўғида пиширилган кабобдан қолишмайди.

Асбобнинг истемол қилиш қуввати 120 Вт, қиздириш элементи 4 минут ичида 250°C температурага қизийди. Кабоб порциясини 15 минутда

пишириш мумкин. Кўранинг оғирлиги 3,5 ва 4 кг.

КУРИЧАК КАСАЛЛИГИ — *Апендикцит* мақоласига қаранг.



ЛАБ БИЧИЛИШИ — оғиз бурчаклари инфекция касаллиги, микроблар (стрептококклар) ёки замбуруғлар (кандида) қўзғатади. Оғиз бўшлиғидаги яллиғланишлар, оғиз бўшлиғи гигиенасига амал қилмаслик, лабни ҳадеб ялайвериш одати, организм В₂ стишмаслиги ва бошқалар касаллик пайдо бўлишида катта роль ўйнайди. Касаллик бемордан (масалан, ўпшишганда) ёки бемор тутган идиш-товоқ, сочиқ ва бошқалар орқали ҳам юқиши мумкин. Лаб бичилганда оғиз бурчакларида пуфакчалар пайдо бўлиб, улар тез орада ёрилади ва ўрнида ёриқлар ҳамда сарғиш (пўст) қора қўтирлар пайдо бўлади. Касаллик бир ҳафтадан бир неча ҳафтагача, авитаминоз туфайли (айниқса витамин В₂ етишмаганда) заифлашиб қолган одамларда эса бир неча ойгача чўзилиши мумкин. Лабнинг бичилган жойига бриллиант кўчининг спиртдаги эритмасини суртиб қўйиш ва атрофидаги терини салицилат ёки борат спирти билан артиб туриш тавсия этилади. Овқат витамини (сабзавот, мевалар)ларга бой бўлиш зарур. Аччиқ, шўр таомларни ва ўткир дориворларни исғеъмола қилмаслик керак. Касаллик бир ҳафтадан йўқолмаса врачга мурожаат этиш лозим.

ЛАБ БЎЁГИ. Лаб бўёғи таркибига кирадиган мой, асосан, лаб терисини юмшатади ва уни ташқи таъсир (қушқ, шамол ва ҳоказо)лардан сақлайди. Лаб бўёғи билан оғизнинг шаклини ва катта-кичиклигини бир оз ўзгартириш мумкин. Агар оғиз катта бўлса, бўёқни оғизнинг икки чеккасига етказмай, лабнинг ўрта қисмига сурилади; агар оғиз кичик бўлса, лабнинг бутун сиртига сурилади; юқори лаб кенг бўлса, пастки лаб қуюқ қилиб бўялади, лаб юққа бўлса, юқори лаб қуюқ қилиб бўялади. Лаблар қалин бўлса, бўёқни лабнинг табиий чизигига етказмай суриш керак. Агар лаблар юққа бўлса, лабнинг атрофида бўёқдан чизик чизиб чиқилади. Аввал оғизнинг атрофида бўёқдан чизик тортилиши, кейин лабнинг барча юзи бўялиши тавсия этилади.

Лаб бўёғи турли тусда ва ёғлилиги турлича қилиб чиқарилади. Лаб бўёғидан қуйидагича фойдаланиш

тавсия этилади: лаб қуруқ қилиб артилади, лабнинг атрофига бўёқдан ишгичка чирик тортилади; оғизни бир оз очиб, лабларни ташқи чизигидан ичкарисига қараб бўёлади, кейин ортиқча бўёқни йўқотиш учун иккала лабнинг орасига қоғоз қўйиб лабни қаттиқ юмиш тавсия этилади. Бўёқнинг ранги қуюқ бўлиб чиқиши учун бўёқни иккинчи марта суриб, ортиқча бўёқни қоғоз билан йўқотиш лозим. Кечаси лабнинг бўёғи билан ётиб қолмаслик керак. Лабнинг бўёғини кечкурун озиқловчи крем билан артиб ташлаш тавсия этилади.

Лаб бўёғининг рангини юз, кўз, соч ва кийимнинг рангига мос келадиган қилиб ташлаш тавсия этилади. Кундузи ва кечкурун лабга туси турлича бўлган бўёқ суриш лозим. Кундузи лаб бўёғининг ранги кечкурунги лаб бўёғи рангига нисбатан оч ва туси анча юмшоқ бўлиши керак.

Оқ юзли хотин-қизлар модадан қатъи назар тўқ рангли лаб бўёғи ишлатмаслик керак, чунки у юзни қари ва дағал қилиб кўрсатади. Бугдой ранг юзли ва қорамғиздан келган аёллар оқ рангли ва жуда оч рангли лаб бўёқлари ишлатмаслик керак, улар ўртача тўқ рангдаги бўёқлардан фойдаланганлари маъқул; кўнғир сочли аёлларга ранги ўртача оч, оқ сариқ сочли аёлларга эса оч рангли лаб бўёқлари тўғри келади.

Пардоз лаб бўёқларидан ташқари, рангсиз лаб бўёғи ҳам чиқарилади. Бундай бўёқ таркибида бўйғичлар бўлмайди ва у фақат лаб терисини юмшатади; лабни шамолда қотишдан, қуришқоқликдан, ёрилишдан сақлайди.

ЛАВЛАГИ, ошлавлагги, қизил лавлагги, қизилча. Деярли ҳамма ерда ўстирилади. «Бордо», «Несравненная» навлари серҳосил, мазали, яхши сақланади; «грибовская плоская», «египетская плоская», «полянская плоская», «пушкинская плоская» навлари бошқа навлардан тезпишарлиги билан ажралиб туради, ammo сифати ва сақланиши бўйича «бордо» ҳамда «несравненная» навларидан кейин туради. Ўзбекистонда «бордо» нави экилади.

Еш ўсимликнинг барги, баргбанди ҳамда илдизмеваси, уятта ёшдаги ларининг фақат илдизмеваси оқватга ишлатилади. Илдизмеваси таркибида ўртача 9—16% қанд моддаси, 1,8—3% оқсил, 0,5% гача органик кислоталар, 0,7—1,4% клетчатка, 37—41 мг% витамин Р, шунингдек витамин С (баргида 60 мг% гача) ва минерал тузлар бор.

Барги ва илдизмевасидан борш тайёрланади, илдизмевасидан винегрет, турли гарнирлар, салатлар, соуслар ва бошқалар тайёрлашда фойдаланилади.

Қайнатиб пиширилган янги лавлагги шифобахш хусусиятга эга (айниқса, жигар, қон босими, қабзият

касалликлари бор, ёши улғайган кишилар учун).

Ошлавлагги анча узоқ — 2—3 соат пишади. Бу жараёни тезлатиш учун уни сувда 1 соат қайнатилади, сўнг оловдан олиб суви тўкиб-ташланади ва устидан 10 минут совуқ сув оқириб қўйилади. Салат ва винегрет учун ошлавлагги совуқ сувда яхшилаб ювилиб, тозаланади, сўнг пўсти билан пиширилади. Қовуриладиган бўлса пўсти артилади.

Қайнатиб ёки духовкада пиширилган лавлагидан салат тайёрлаш. Ошлавлагги сувда қайнатилади ёки духовкада пиширилади, тозаланади, қаламча қилиб тўғралади, туз, қалампир сепилади, ўсимлик мойи, сирка ёки лимон шарбати қўйилади, сўнг яхшилаб қориштирилади. Устига укроп ёки петрушка сепилади. Гўшти таомларга қўшиб тортилади.

Лавлагги икраси. Сувда пиширилиб тозаланади, гўшткирималагичдан ўтказилади, шакар, сариёғ, лимон шарбати қўшиб қориштирилади, сўнг ра кастрюлькага солиб, 5—10 минут оловга қўйилади ва тўхтовсиз аралаштириб турилади.

500 г хом ошлавлагига 2—3 ошқошқ шакар, 2 ошқошқ сариёғ, яримта лимоннинг шарбати, туз (таъбга кўра) керак бўлади. Лавлагги етиштириш тўғрисида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

ЛАВСАН — синтетик полиэфир тола. Тўқимачилик саноатига ип, газлама ва бошқа маҳсулотлар ишлаб чиқариш учун фойдаланилади. *Кимёвий толали газламалар* мақоласига қаранг.

ЛАНГЕТ — лўнда-лўнда қилиб тўғралган мол гўштини натурал ҳолда ёки нон тоққонига булаб қовуриб тайёрланадиган қуюқ таом.

Натурал лангет. Лаҳм гўштни юйиб, парда ва ортиқча ёғларидан тозалаб, юпка бўдақларга (1 кишига 2 тадан) бўлинади, бир оз уриб юмшатилади. Гўшгга туз, мурч сепилади ва қизиб турган товада икки томонни қизаргунча (5—6 минут) қовурилади. Тайёр гўшт ляхоччага олиб қўйилади. Товага эса бирор қошиқ шўрва (ёки сув) қўйиб қайнатилади. Ҳосил бўлган қайнатма лангет устига қўйилади.

Лангет гарнирига қовурилган картошка, ёр билан аралаштирилган кўкпўхат берилади. Дастурхонга қовурилган пиёз, оқи ва сариғи аралаштирилмай қовурилган тухум (ҳар бир бўлак гўштининг устига биттадан), қовурилган помидор билан ҳам тортиш мумкин.

500 г лаҳм гўшт учун 2—3 ошқошқ ёғ, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Соусли лангет худди натурал лангет каби пиширилади. Гўшт товадан олиб қўйилгач, товада қолган суяқ-лўқ устига 2 ошқошқ томат-пюре қўшиб, томат-пюрега каби қуюлгунча қайнатилади, сўнг 1 чойқошиқ буғ-

дой уни ва 1 стакан шўрва қўшиб, 4—5 минут давомида қайнатилади. Таъбга кўра туз ва мурч қўйилади. Дастурхонга тортишдан олдин лангет ва гарнир устига қайта қўйилади. Лангетни бошқа қайталар билан ҳам тайёрлаш мумкин.

ЛАРИНГИТ — ҳиқилдоқ шиллиқ пардасининг яллиғланиши. Ўткир ва хроник турлари бўлади. Ўткир ларингит кўпинча томоқ ёки бутун организмнинг совқотиши, товуш бойламаларига зўр келиши натижасида ёки инфеқцион касалликларда пайдо бўлади. Бунда бемор томоғи аяшиб туради, овози хириллаб, ҳатто «чиқмай қолади». Еш болаларда эса баъзан томоқ тешиги торайиб қолиши туфайли нафас олиш қийинлашади. Касаллик бир неча кундан бир неча ҳафтагача чўзилади. Ларингитда товуш бойламлари зўриқишини чеклаш (шинвирлаб, ярим шинвирлаб гапирриш), врач кўрсатмасига биноан иссиқ процедуралар қилиш (*ингаляция, компресс*) тавсия этилади. Ичимлик сода (ёки «Боржом») ва сариёғ қўшилган иссиқ сут (1 стакан сутга 1/3 чойқошиқ сода ва 10 г ёғ) ичириш бемор аҳволини анча енгиллаштиради. Баъзан бош оғриб, температура кўтарилиши ҳам мумкин, бунда бемор ётиши керак.

Хроник ларингит товуш бойламларининг муттасил зўриқиши (узоқ вақт қаттиқ гапирриш), серчанг ҳаводан нафас олиш, шунингдек, хроник ўпка касалликларида йўталиш ва балғам ташлавериш туфайли томоқнинг таъсирланиши натижасида пайдо бўлиши мумкин. Чекиш ва спиртли ичимликлар ичиш касалликни зўрайтиради. Ларингитда врач буйругига биноан ишқорли ва молли ингалляциялар қилиш, антибиотикларни нафасга олиш зарур. Ёз ойларида денгиз бўйида бўлиш фойдали. Ларингитнинг иккала турида ҳам чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, аччиқ, шўр, нордон овқатлар ейиш зарарли. Организмни чиққитириш, қийи вақтида оқиқ ҳавода товуш бойламларини зўриқтирмаслик ларингитнинг олдини олишга ёрдам беради.

ЛАТ ЕЙИШ — гавда тўқималари ва органларининг терига зарар етмай шикастланиши. Бадан лат еганда кўпинча фақат юза тўқималар шикестланади ва уларга қон қўйилади; тўқималарга қон қўйилиши лат еган жойнинг жуда безиллаб туриши ва кўйинчалик (2—3 кундан сўнг) унда кўкнимтир бинафша ранг доғ, яъни қонталаш вужудга келишидан маълум бўлади. Лат еган тўқима шилиши ҳам мумкин. Оғриқни босиш ва қон қўйилишини камайтириш учун лат еган жойга дарров совуқ қилиш; лат еган жойни жўмракдан оқизиб қўйилган совуқ сувга тўтиб туриш унга музли халта қўйиш керак. Қўрғошинли примочка қўйиш ҳам бўлади. Кейинчалик иссиқ қилиш (иситувчи компресс қўйиш) қонталашнинг сўри-

либ кетишига ёрдам беради. Баданинг лат еган қисмини ҳаракатлан-тирмаслик, қўлни рўмолга осиб олиши, оёқни баланд ёстиққа қўйиш тавсия этилади. Лат егандан кейин жуда қаттиқ оғриқ турса, бу суяк синганидан дарак бериши мумкин. Лат еган жойни ишқалаб уқалаш ярамайди. Бу оғир асорат — тромбозфлебитга (қон лахтасининг вена томиринга тикилиб қолишига) сабаб бўлиши мумкин. Шиш ва гематома (қонта-лаш) узоқ вақтгача қайтавермаса, албатта врачга кўриниш керак. Бош, кўкрак, қориннинг пастки қисми қаттиқ лат еганда (хусусан, бунда киши ҳушдан кетиб қолса, кўнгли беҳузур бўлиб, баъзан қайт қилса) ва, умуман, баландликдан йиқилганда мия (Мия чайқалиши мақоласига қаранг) ҳамда ички органлар шикастланиши мумкин. Бундай ҳолларда аввало беморни тинч қўйиш ва врач қақририш ёки шикастланган кишини дарҳол касалхонага олиб бориш керак. Беморнинг ўрнидан туриб юриши мутлақо ярамайди, уни қўлда ёки замбилда кўтариб бориш лозим.

ЛАҚҚА БАЛИҚ — чучук сувли ҳавзаларда ва денгизда яшовчи лаққа балиқлар фарқланади. Чучук сувли ҳавзаларда яшовчи лаққа балиқлар дарё ва кўлларда яшайди. Уртача вазни 2—3 кг, баъзан 300 кг лиги ҳам учрайди. Гўшти оқ, майин ва ёғли. Савдога тирик, чала музлатилган, тузланган ҳолда чиқарилади.

Помидор билан қовурилган лаққа балиқ. Териси шилинган балиқ бўлақларини тузлаб, қалампирлаб унга беланади ва ўсимлик ёғи ёки сариёғда қовурилади. Янги узилган помидорни 1—2 минут қайноқ сувга солиб кейин пўсти арчилади ва ўртасидан иккинга бўлинади. Ичидаги уруғ ва сувини ажратиб олиб қолган этини тузлаб, қалампирлаб қовурилади. Қовурилган балиққа қовурилган помидор қўшиб устига кўк петрушка сепилади.

Денгиз лаққа балиғи ташқи кўринишидан чучук сув лаққа балиғига ўхшаш. Гўшти ёғсизроқ, лекин маза-ли.

ЛАҒМОН — хамирдан тайёрланган таом тури. Лағмоннинг кесма лағмон, чўзма лағмон, димлама лағмон, вермишель лағмон, макарон лағмон каби турлари мавжуд.

Кесма лағмон. Хамирни ўртача қаттиқликда қориб, нафис (1 мм) қилиб ёйилади. Ёйилган хамирдан угра кесилади ва шўр сувда пишириб олиб совуқ сувда 2—3 марта чайилади. Сўнгра суви силқиб туриши учун човлига солиб қўйилади.

Алоҳида қозонда қайла тайёрланади. Бунинг учун гўшт, картошка ва турп кичик кубик шаклида, сабзи, лавлаги ва карам сомон шаклида, пиёз ва булғор қалампир паррак-паррак, помидор ва саримсоқ эса майда қилиб тўғралади-да, навбат билан қозонга солиб қовурилади. Таъбга кўра туз, мурч қўшилади.



Чўзма лағман тайёрлашнинг хонаки усули.

Сув қуйиб, суст оловда 30—40 минут пиширилади.

Қайла тайёр бўлгач, уграни қайноқ сувга чайиб олиб, лаган ёки косаларга бир қават угра ва қайла солиб дастурхонга тортилади.

Кесма лағмоннинг хамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 дона тухум, 1 чойқошиқ туз; қайласи учун 400 г гўшт, 2—3 дона картошка, 1 дона турп, 2 дона сабзи, 100 г карам, 3—4 бош пиёз, 4 дона булғор қалампир, 3—4 дона помидор, 1 дона саримсоқ ва таъбга кўра туз, зираворлар; қовуриш учун 200 г ёғ керак бўлади.

Чўзма лағмон. Хамирнинг қаттиқ-юмшоқлигини ўртача қилиб қорилиди, 1 соатча ўраб тиндирилади. Сўнгра туз ва сода қўшилган эритма билан хамир муштлаб пишигилади. Тайёр хамирдан кичик-кичик зувалачалар узиб олиб, қўлда узун-йўғонлиги қаламдай келадиган пилтачалар ҳосил қилинади. Бир-бирига ёпишиб кетмаслиги учун урвоқ ўрнига доғланмаган пахта ёғи суртиб, лаганга қатор қилиб териб чиқилади. Сўнгра ҳар бир пилтани икки учидан ушлаб аста-секин стол ёки оштахтага уриб-уриб чўзиш лозим (расмга қаранг). Хамир 1 метрча чўзилгач, икки қатлаб яна чўзилади. Ҳамма пилтачалар вермишельдек ингичка бўлгунга қадар чўзилгач, тузли сувга солиб пиширилади. Пишган уграларни совуқ сувда 2—3 марта чайиб олинади (акс ҳолда ёпишиб қолиши мумкин). Қайласи кесма лағмоннинг қуйласидан суяқроқ қилиб тайёрланади. Уграларни иссиқ сувда чайиб, косаларга ярим-ярим солинади, устидан қайла қуйиб, бетига майда тўғралган кашнич, сирка ва «лозижон» солиб дастурхонга тортилади.

Чўзма лағмоннинг хамири учун 1 кг ун, 1—2 стакан сув, 2 дона тухум, 1 чойқошиқ туз (эритма учун ярим чойқошиқ туз ва ярим чойқошиқ сода); пилтачаларга суртиш учун 200 г пахта мойи керак бўлади; қайласи учун 400 г гўшт, 2—3 дона картошка, 1 дона турп, 2 дона сабзи, 100 г карам, 1 дона кичикроқ лав-

лаги, 3—4 бош пиёз, 1 дона булғор қалампир, 3—4 дона помидор, 1 дона саримсоқ, 1—2 дона дафна япроғи, таъбга кўра туз ва зираворлар; қовуриш учун 200 г ёғ; бетига солиш учун 1 боғ кашнич ёки ҳар порцияга бир чойқошиқ «лозижон», ярим ошқошиқ узум сиркаси керак бўлади.

Димлама лағмон. Хамир *угра ошига* тайёрланганидек қилиб қорилиди. Ёйиб, нафис қилиб кесилади ва бир оз қуритилади.

Гўшдан қийма тайёрланади. Арчилган картошка кубик шаклида, пиёз билан саримсоқ эса паррак-паррак қилиб тўғралади. Қозонда ёрни доғлаб, аввал пиёз, сўнгра эса қийма, сабзи, картошка ва бошқа массалиқлар солиб қовурилади, тўғралган помидор ёки томат-паста ва озгина сув қуйиб, 10 минутча милдиратиб қайнатилади. Қийма қайнаб йишгач, туз, қалампир, зира, дафна япроғи солинади ва бир аралаштириб, юзига тайёрлаб қўйилган угра текислаб солинади. Сўнгра юзи билан баробар қайноқ сув қуйилади, буғи чиқмайдиган қилиб беркитилади ва 25—30 минут давомида суст оловда димланади. Дастурхонга лаган ёки косаларда бетига ошқўклар сепилган ҳолда тортилади. Алоҳида идишда узум сиркаси берилади.

Димлама лағмон уграси учун 500 г ун, 2 дона тухум, 1—2 стакан сув, 1 чойқошиқ туз; қиймаси учун 200 г ёғ, 500 г гўшт, 2 дондан сабзи ва картошка, 2—3 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, таъбга кўра туз, ошқўклар ва зиравор керак бўлади.

Макарон (ёки вермишель) лағмоннинг қайласи кесма лағмонга тайёрланганидек қилиб тайёрланади. Макарон (ёки вермишель)ни тузли қайнаб турган сувда пишириб, совуқ сувда чайиб олинади. Косаларга ярим қилиб пишган макарон (ёки вермишель) солиб, устига эса қайла қуйиб дастурхонга тортилади.

ЛИМОН. Субтропик ва тропик мамлакатларда ўстирилади. СССРда, асосан, Абхазия АССР, Алария

АССР ҳамда Грузия ССРнинг Махарадзе районида ўстирилади. Ўзбекистонда иссиқхона (теплица)ларда етштирилади. «Новогрузинский» нави кўп тарқалган.

Меваси ноябрь ўртасидан декабрь ўртасигача терилади. Яхши сақланади. Шикастланмаган, папирос қоғозига ўралган лимон мевалари 6—7°C да 6—7 ой янги узилгандек сақланади; бундан паст температурада меваларда, одатда жигар ранг доғлар пайдо бўлади. Лимон меваларини папирос ёки пергамент қоғозига ўраб қуруқ қумда бир неча ойгача сақлаш мумкин. Лимонни юпқа қилиб кесиб қопқоқли шиша ёки сирланган идишга жойлаб, ҳар қаватига қалин қилиб шакар сениб яхши сақлаш мумкин (устки қатлами шакардан иборат бўлиши керак). Шундай қилинганда лимоннинг мазаси ҳамда витаминлар йўқолмайди.

Лимон таркибида ўртача 3,5—8,1% органик кислоталар (асосан лимон кислотаси), 1,9—3% қанд моддаси, 54—87 мг % витамин С, шунингдек В₁, В₂, РР витаминлари, пектинли моддалар, калий, кальций, магний, фосфор ва темир тузлари бор.

Лимон пўсти эфир мойлари, пектинли моддалар ва витаминларга жуда бой (140 мг % гача витамин С бор).

Лимон чойга, қора кофега, коньякка, пиширилган ва тузланган баллиққа, икрага қўшиб истеъмол қилинади. Лимон пўстидан *цедра* қилинади. Лимон ейнидан олдин қайноқ сув билан ювилса ёки қайноқ сувга бир неча секунд солиб қўйилса, унинг хушбўйлиги янада ортади. Лимондан шарбат олишда пўстининг оқ қисмини жуда эзиб сиқши ярамайди, чунки шарбат тахир бўлиб чиқади (яна *Уй лимони* мақоласига қаранг).

ЛИМОН КИСЛОТА — рангсиз кристалл модда, сувда яхши эрийди. Лимон, смородина, брусника, четан, лавлагги таркибида бўлади. Мевали сув, конфет, фармацевтик препарат ҳамда турли таомлар (мураббо, кисель, боршч, балиқ ва бошқалар)ни тайёрлашда қўйилади. Лимон кислотаси баъзан *доғларни кетказишда* ҳам ишлатилади.

ЛИНОЛЕУМ — полга тўшаладиган энг яхши материаллардан бири. У осон ювилади, кўпга чидайди, чиройли ташғи кўринишга эга. Гуддор ёки сидирға қилиб ишлаб чиқарилади.

Цемент-қум қоринишлари, цемент-қиринди таркибли, кsilолит ётқизилган, ёғоч қипигидан ясалган плиталар тўшалган ва тахта полларни линолеум билан қоплаш мумкин. Пол юзаси текис, тоза, қуруқ, ёриқсиз бўлиши керак. Чунки линолеум эластик бўлгани учун, у полга тўшалгач, пол юзаси шаклини олади ва линолеумда полнинг барча нуқсонлари намоён бўлади. Паст температурада линолеум мўрт бўлиб қолади, шунинг учун совуқда унинг рулонини бирдан очиб

ярамайди, очибдан олдин уни иссиқ хонада илтиб олиш лозим.

Линолеумни полга елимлаб ёпиштириш ёки майда миҳ билан қоқиш мумкин, Миҳ билан қоқилганда у мустақкам ёпишмасида ва хунуқроқ кўринса-да, кейин уни полдан ажратиб олиш осон бўлади. Рулон ёйилгач, уни шундай кесиш керакки, уларнинг туташадиган жойларида учлари бир-бирига 1,5—2 см кирсин. Бу эса кесилганда чокларнинг бир-бирига мосланиши учун зарур. Кесилган рулон қисмларини устма-уст қўйиб, улар тўғрилангунча устига юк қўйиш керак. Кейин линолеумнинг остки томонига қаттиқ чўтка ёки тишли темир қирғич билан мастика — елимловчи модда сурилиши лозим (елимни қирраларига 8—10 см етказмай суриш керак). Линолеум яхшилаб текисланади. Линолеум полга яхши елимланиши учун унга бирор юк бостириб қўйиш керак; бунинг учун полга тахта ёки фанер листлари қўйиб, уларнинг устига эса юк (масалан, қоға солинган қум) қўйилади. Икки суткадан кейин юк олинади. Қирралари кеслади ва, ниҳоят, чоклари елимланади. Бунинг учун ўткир пичоқ билан иккала қиррасини шундай кесиш керакки, бунда чоклар яхши жипслашиб орада ёриқлар қолмасин. Линолеумнинг чеккаларини қайтариб, полга елим суркалади, линолеум полга зич ёзилгач, уларнинг устига юк қўйилади. Линолеумнинг девор томонидаги четлари кесилади, елимланади ва устидан илгари олиб қўйилган плитус линолеум устидан қайта қоқилади.

Линолеумни елимлаш учун мастикани қуйидаги рецептда тайёрлаш мумкин.

Линолеумни бетон ва тахта полларга елимлаш учун ишлатиладиган битум-канифол мастика: битум — 350 г, канифол — 150 г, лак керосини ёки бензини — 250 г, алиф (ҳар қанақаси) — 50 г. Қиздирилган битумга лак керосини ёки бензинида эритилган эритма қўйилади, унга алиф қўшиб аралаштирилади.

Ҳар қандай поллар учун мойбўр мастика: алиф (ҳар қанақаси) — 360 г, эланган бўр — 470 г, портландцемент — 170 г. Бўр цемент билан аралаштирилади, сўнг алифга қўшиб қорилади.

Ёғоч поллар учун клейстер: жавдар уни — 430 г, скипидар — 70 г, карбол кислота — 500 г. Сувга қорилган ун қайнатилиб унга карбол кислота қўйилади.

Линолеумни ювишда ишқор, сода ва минерал мойлар ишлатиш тавсия этилмайди, уларнинг таъсирида линолеум тез емирилади (синади). Яхши, линолеумни совун ёки совун порошоғи билан ювиб, сўнг уни қуригунча артиш керак. Линолеумни «Самоблеск» препарати, мастика билан ёки мум ва парафин (1 қисмдан) ва скипидар (5 қисм) аралашмаси

билан артиш мумкин; буларнинг ҳаммаси қиздириш (ёпиқ оловда) вақтида аралаштирилади. Линолеумни зигир ёғи билан мойлаш мумкин. Унга жун мато билан юпқа қатлам қилиб сурилади, у бир суткада қурийд (бу вақтда линолеумда юрилмайди), кейин у юмшоқ латта билан ишқаланади. Шунингдек, линолеумга 3 ойда бир марта алиф суртиб, юмшоқ латта билан ишқаласа ҳам бўлади.

ЛИК-ЛИҚ (холодец) — мол, қўй, бузоқларнинг қалла-пачаларидан тайёрланадиган яхна таом.

Мол ёки қўйнинг қалла-пачалари куйдирилиб, чўтка билан тозаланади, сўнг бўлақларга бўлинади, суяклари эса чопилиб 3—4 соат совуқ сувга солиб қўйилади. Гўшт-суяклар яхшилаб ювилгач, қозонга совуқ сув (1 кг қалла-пачага 2 л сув ҳисобида) қўйиб, 6—8 соат давомида сует оловда милдиратиб қайнатилади. Тайёр бўлишидан 1 соат олдин 1—2 дона сабзи, пиёз, дафна япроғи, қалампир, саримсоқ, мурч ва қирқилган ошкўklar солинади. Масаллиқ ҳил-ҳил бўлиб пишгач, шўрва устидаги ёғи, дафна япроғи ва қалампир олинади, гўшт ва пайлар эса суяклардан ажратилади, сўнггра майда-майда қилиб тўғралади ёки гўштқиймалагичдан ўтказилади-да, чуқур ликопчаларга тақсимланади (ҳар бир ликопчага яримтадан қаттиқ пишган тухум ҳам солиш мумкин), сўнггра устига шўрва-сидан қўйиб, салқин жойда яхшилаб совитилади.

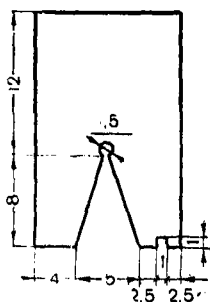
Тайёр лик-лик ошкўklar билан дастурхонга тортилади.

Лик-лик учун 3 кг қалла-пача, 1 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, 3—4 дона дафна япроғи, 6 л сув, таъбга кўра туз, қалампир ва ошкўklar керак бўлади.

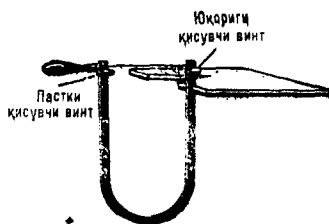
ЛОБЗИК БИЛАН ШАҚЛ КЕСИШ учун қуйидаги асбоблар бўлиши керак: лобзик, турли номерли (ўлчамдаги) аррачалар, болгача, бигиз, ясси жағли омбур, ўткир жағли омбур, пичоқ (қаламтарош ёки косиблар пичоғи), эгов, надфиллар (ясси ва юма-лоқ майда тишли эговлар) ва станок (таянч тахтача), шунингдек елим қорини учун елимдон ва елим суркаш учун чўткача. Савдода асбобларнинг набори бўлади; станок ва елимдонни ҳар ким ўзи тайёрлаши мумкин.

Елимдон учун 2 та консерва банкаси керак бўлади: бири (каттаси) сув учун, иккинчиси (кичиги) елим учун. Иккинчи (кичик) банка биринчи (катта) банкани эркин тушиб туряши керак (кичик банканинг туби катта банканинг тубига тегмаслиги учун кичик банканинг тубига сымда тирақлар ясаш лозим).

Станок фанер ёки қалинлиги 10 мм ли тахтадан расмда кўрсатилган ўлчамлар бўйича тайёрланади (1-расм). Аралаш станокнинг доирали тешиги ёки учбурчакли керткининг тор қисмида бажарилади. Станокдаги тўғри бурчакли кесикдан ички ко-



1. Қўлда ясалган аралаш станокки (ўлчамлари см ҳисобидан).
2. Аррачани лобзикка маҳкамлаш.



турларни аралашда ёки аррачани лобзикка қўйишда фойдаланилади.

Станокни столга шуруп ёки оддий миҳлар билан (агар у махоус стол бўлса) маҳкамлаш керак.

Лобзикда, асосан, фанер (қалинлиги 3—5 мм бўлган уч қатламли қойин фанер энг яхши материал ҳисобланади) араланади. Фанер тоза ва кўзсиз, ёриқсиз бўлиши керак. Лобзикда турли пластмассалар — целлулоид, плексиглас, шунингдек алюминийни ҳам аралаш мумкин.

Аррача лобзикка иккита винт ёрдамида маҳкамланади. Аррача лобзикка шундай қўйиладикки, унинг тишлари пастки қисувчи винтга қараб йўналган бўлиши керак (2-расм). Бунда лобзикнинг ёй қисми пастга қараган бўлиши лозим. Дастлаб арранинг учини пастки қисувчи винт билан маҳкамлаш, сўнгра лобзик дастасини аста-секин босиб, арранинг иккинчи учини юқори қисувчи винт билан маҳкамлаш керак. Аррача шундай тараंगланган бўлиши керакки, бунда у эгилмаслиги ва шу билан бирга ўта тараंग бўлмаслиги лозим.

Иш тартиби. Қуруқ фанер араланишидан олдин жилвир қоғоз билан иккала томони бўйламасига ва кўндалангига тозаланади. Фанерга расмни (сотувда лобзик билан аралашга мўлжалланган расмли альбомлар бўлади) нусха кўчириш қоғози ёрдамида туширилади. Расм бузиламаслиги учун унинг устига калъка ёки папирос қоғози қўйиш ва ҳаммасини фанерга кнопкалар билан маҳкамлаш керак, шундан сўнг ўткир учли чўп ёки қалам билан расм контури устидан юргизилади. Аралаш вақтида кўз толиқмаслиги учун расм чизиқлари аниқ бўлиши лозим.

Аралашни расмнинг ташқи контуридан бошлаш, сўнгра эса нақшни аралашга ўтиш керак. Нақшни аралаш учун контурнинг ўртасида биғиз билан тешик ҳосил қилиш лозим. Лобзикнинг дастасини тутиб, аррачанинг эркин учини биғиз билан ҳосил қилинган тешикдан ўтказилади, деталь пастки қисувчи винтга сурилади, аррачанинг эркин учи эса юқори қисувчи винт билан маҳкамланади. Шундан сўнг, фанерни чап қўл билан тутиб, лобзик деталь билан бирга бурилади ва деталь станокка

жойлаштирилади. Аралаш вақтида фанерни станокка чап қўл билан маҳкам қисилади; бунда аррача чап қўлнинг бош бармоғи билан бошқа бармоқлари орасида туриши керак.

Иш вақтида аррача доимо вертикал ҳолатда туришини кузатиб, лобзикнинг оғишига йўл қўймаслик лозим. Аррачани расм чизиги бўйича аниқ юргизиш керак; бунинг учун аррачани юқоридан пастга бир текисда силжитиб, лобзикни олд томонга сал босилади; аррани каттароқ куч билан босганда синиши мумкин. Бурилиш вақтларида, бурчакларни аралашганда лобзикни олдинга сурмасдан, қўлни қисқароқ ва тез ҳаракат қилдириш керак. Бу вақтда чап қўл билан детални аррачанинг тишлари керакли йўналишга кирмагунча аста-секин бурилади.

Аррача тишлашиб қолганда лобзикни турли томонга аста-секин енгил буриб, тишлашини бартараф қилиш керак. Агар бу ёрдам бермаса, аррачани бир томонидан бўшатиб, уни деталдан чиқариб олинади, сўнгра аррача чиқариб олинган жойни биғиз билан тешиб, аррачани ўша тешикка ўрнатиб яшнн давом эттириш лозим.

Ташқи контурларни аралашда турли ўлчамли аррачалардан фойдаланиш мумкин. Расмдаги ички контурларни ва нозик қисмларни аралашда 1-номерли ва 2-номерли аррачалардан фойдаланиш керак. Аррачалар иш вақтида қизиб кетади, уларни совитиш учун ишни вақт-вақти билан бир оздан тўхтатиб туриш лозим.

Деталнинг бирикадиган жойлари (тирноқлар, тирноқ уялари, бошқа деталга маҳкамланадиган қирраларини алоҳида синчиклаб аралаш керак. Тирноқлар уяларга тигиз кириши учун ўша уяни тирноқнинг ўлчамидан бир оз кичикроқ ўлчамда аралаш, кейин уларни надфиль билан ишлов бериб тирноқлар катталигича етказиш лозим.

Барча деталлар аралангандан сўнг нуқсонлари бор-йўқлигини кўриш ва уларни бартараф қилиш учун буюм йиғилади. Арраланган қирралардаги ғадир-будуриликларни йўқотиш учун тайёр детални аввал дағал, сўнгра майин жилвир қоғоз билан тозаланади. Ташқи қирралар ясси эгов билан, ички кичик ўйиқлар эса надфиль билан текисланади. Қисмлар тозалангандан ва бир-биринга жиёлангандан кейин елимланади, сўнгра қирраларидан чиққан елимларни тозалаб, охириги пардозлашга ўтилади.

Деталлар дурдзорлик ёки казеин елими билан елимланади (Елимлаш мақоласига қаранг), баъзан ингичка

мих ёки оддий тўғнағич билан бир-биринга маҳкамланади.

Арраланган детални бўяш (мойли бўёқ, гуашли ёки акварель бўёқлари билан), лаклаш (бунинг учун спиртлик рангсиз, мойли лаклар ёки нитролак керак), алифлаш ёки унга мум қоплаш мумкин. Шунингдек тезоб (морилка) билан жигар рангга бўяш мумкин; тезоб кукунини керакли ранг ҳосил бўлгунга қадар сувда эритилади ва докага ўралган пахта тампон ёрдамида эритма фанерга суркалади. Алифни фанерга илиқ ҳолда берилади. Мумлаш қўйидаги икки усулда бажарилади: 1) арраланган буюм ўтда сал иситилади ва чўтка ёрдамида унга эритилган мум суркалади, бир неча минутдан сўнг латта билан ялтирагунча артилади; 2) икки ҳисса иссиқ тозаланган скипидарга бир ҳисса мум солиб, иссиқлигича буюмга суркалади; бир неча минутдан сўнг буюмни латта билан артилади.

Плексиглас (органик шиша)дан нақш аралашда расм бевосита шишанинг сиртга (агар плексиглас шаффоф бўлса) бирор ўткир асбоб билан (масалан, биғиз билан) плексигласни расм устига қўйиб чизиб олинади.

Агар плексиглас шаффоф бўлмаса, расмни юпқа қоғозга кўчириш керак, контурни қирқиб олиш, плексигласга елимлаш (аралашдан 10—15 минут олдин) керак. Қоғоз (расм)ни елимлаш учун сув билан яхши кетадиган декстрин елим ёки клейстердан фойдаланилади.

Плексигласдан деталлар аралаш учун йирик тишли аррача ишлатиш керак.

Плексиглас мўрт бўлганлиги учун у қанчалик юпқа (1—2 мм) бўлса, шунчалик эҳтиётлик билан секин аралаш керак. Плексиглас аралаш вақтида қизийди (ҳатто эрийди) ва аррачанинг тишларига ёпишиши ҳам мумкин. Плексигласни тўхтатмай аралашга ҳаракат қилиш керак, чунки арралаш тўхтатилганидан сўнг аррачани жойидан қўзғатиш қийин бўлади. Плексигласга қўл дрьё билан ёки пармалаш станогиде тешик тешилади. Ўткир бурчакларни аралашда аррача фанер аралангандан сўнг сингари бурилади. Арралаб бўлингандан кейин текис чиқмаган жойлари надфиль ва майин эговлар билан текисланади.

Аралашда матълум қоидага рюя қилиш керак: букчаймасдан тўғри ўтириш ва аррачанинг ҳаракатини 30—40° бурчак остида, ўзидан 30 см оралиқда кузатиш лозим. Иш вақтида қисқа танаффус (10—15 минут) қилиш лозим. Қўчус ёритилган жойда аралаш ярамайди.

ЛОВИЯ деярли ҳамма жойда етиштирилади. Урта Осиёда ловиянинг қуйидаги навлари экилади:

Ш е д р а я — тезнишар, уруғи униб чиққанидан сўнг қўк дуккачи ети-

гунча 40—45 куб ўтади, дуккаклари ним шири.

Триумф сахарний-764—ўр-тапишар, серҳосил нав, дуккаклари йирик, шири.

Лилесная ёки ойсимон, дуккаги яси, уруги йирик ва яси бўлади. Булардан ташқари, майда уругли сершоҳ-35 ва Арманистон-2 навлари ҳам кўп тарқалган.

Ловияни навига қараб 6—8 марта териб олинади. Кўк дони учун экилган ловия дони думбуллигида, катталиги деярли нормал даражага етганда териб турилади. Терилган дуккаклар одатда бир суткагача (қўзоқлари тезда саргайиб, дағаллашиб қолади) сақланиши мумкин. Паст ҳароратда (0° атрофида) ва ҳавонинг нисбий намлиги юқори (90% атрофида) бўлганда, улар 5—7 суткагача яхши сақланади.

Сабзавот ловияни, яъни унинг қўзоқлари билан махсус овқат (қайнатиб ёққа аралаштирилган ёки тухум қўшиб ёрда қовурилган ҳолда) тайёрлаш, шўрвага солиш, винегрет, гарнир ва бошқа овқатлар тайёрлашда ишлатиш мумкин.

Ловия дони эса диниб етилгач, ишлатилади. Донининг шакли думалоқ ёки буйраксимон, узунлиги 0,5—1,5 см. Ловия дони ёрма сифатида шўрва, винегрет тайёрлашда, пиширилган ёки қовурилган гўшт, балиқ овқатларига қайла сифатида ишлатилади.

Ловия донидан овқат тайёрлаш учун, аввало у сараланади, чўплардан тозаланиб, совуқ сувда икки-уч марта ювилади.

Ловия тезроқ пишиши учун ун 3—4 соат (ёки тун бўйи) совуқ сувга ивйтиб қўйиш тавсия этилади. Ловияни икки ҳисса кўпроқ (вазига кўра) сувда ивтилади. Ловиянинг катталиги икки баравар ошганда у ивнган ҳисобланади. Ивйтиш учун қўйилган сув ҳарорати 15°С дан ошмаслиги керак, акс ҳолда ловия ачиб қолиши мумкин. У салгина ачнган бўлса ҳам яхши пишмайди. Ивитилмасдан пиширилган ловия ўз шаклини йўқотади—тез эзилиб кетади. Ивитилган ловияни қозонга солиш олдидан ундаги сув тўкиб ташланади, сўнгра у ботиб турадиган даражада янги сув қўйилади. Сув қайнаб чиққандан сўнг яна бир марта тўкиб ташланади. Ловияни эса кастрюлькага солиб, қайноқ сув қўйилади ва қопқоғи беркитилган ҳолда паст оловда қайнатилади. Тузни ловия пишгандан кейин солиш тавсия этилади. У 1—2 соат қайнатилади. Барча дуккаклилар сингари ловия ҳам нордон масаллиқ қўшилганда тез орада пишавермайди. Шунинг учун помидор, сирка, соус каби зирavorлар ловия пишганидан сўнг солиниши керак.

Ловияни қайнатилган жараёнида унга сода солиш мумкин эмас, чунки у овқатни тез пиширишдан кўра эзилиб

кетишига кўпроқ сабаб бўлади. Ловиянинг қайнаш жараёни бир оз бўлса-да тўхтагиб қўйиш ёки унга совуқ сув қўйиш ярамайди, акс ҳолда ловия ёрилиб, эзилиб кетади.

Ловияни мазади пишириш учун унга майдалаб тўғралган сабзи, кашнич, сельдерей, пиёз қўшиб қайнатилади. Кашнич ва сельдерей кўкатиши боғланган ҳолда солиш ҳам яхши таъм беради. Ловия пишганидан сўнг уларни оқиб тақлаш мумкин. Пиширилган ловия доинни бутунлигича ёки эзиб истеъмол қилиш мумкин. Бутун донларига ёғ (ўсимдик мойи, қўй, мол ёғи ёки маргарин), сут ёки томат соуси қориштириб, пиёз сепиб ёки пиёзсиз дастурхонга тортилади.

Ловия оғи. Гўшти майда қилиб, пиёзни паррак-паррак қилиб, сабзини эса кубик шаклида тўғралади. Барча масаллиқни доғланган ёрда помидор ёки томат қўшиб қовурилади. Сўнгра қозонга сув қўйилади, сув қайнаб чиққач тозалаб, ювиб қўйилган ловияни солиб 45—55 минут пиширилади. Ловия пишишига яқин озроқ гуруч қўйса ҳам бўлади. Таом тайёр бўлиши олдидан туз солинади. Кейин қозонни оловдан олинади, тувоғи ёпилган ҳолда бир оз «дам егач», ко-саларга қўйиб, бетига укроп, райхон ёки кашнич ҳамда мурч сепиб дастурхонга тортилади.

Ловия оғи учун 300 г гўшт, 100 г ёғ, 2 бош пиёз, 2 дона сабзи, 1 стакан ловия, 0,5 стакач гуруч, 2—3 дона помидор ёки 1—2 ошқошиқ томат, ярим боғ укроп, райхон ёки кашнич, таъбга кўра туз ва зирavorлар керак бўлади.

Ловияли шавла тўғрисида *Шавла* мақоласига қаранг.

Ловия етиштиришга оид маълумотлар *Томорқа деҳқончилиги* мақоласида берилган.

ЛОСОСЛАР, сулаймон балиқлар—овланадиган балиқлар гуруҳи. Буларга Тинч океан лосослари (букри балиқ, кета, чавич, кижуч, нерка, сима, кунджа, мальма), сёмга (чин лосос), каспий лососи, қумжа, гулмоёи ва голец киради. Лососларнинг дарёда, кўлда яшовчилари ҳамда ўтқиич турлари мавжуд. Денгада яшайдиган турлари икра (увилдиринқ) қўйиш учун дарё ёки кўлга чиқади. Лосослар гўшти сифатли ва мазали бўлиб, ранги пуштидан қизилгача, қилтаноксиз, хушбўй, юмшоқ ва ёғли.

Лосослардан балиқ консервалари, дудланган, тузланган ва бошқа шаклдаги балиқ маҳсулотлари, икра тайёрланади.

ЛОСЬОН, косметика лосьони—турди органик ва аорганик моддаларнинг спирт-сувдаги хушбўй эритмаси, рангсиз ёки зарарсиз бўёқлар билан (ёки фойдаланилаётган компонентларнинг ранги ҳисобига) ранг киритилган бўлади. Лосьон умумгиеник ҳамда махсус мақсад-

лар учун ҳам чиқарилади. Умумгиеник лосьонлар терини тозалаш, янгилаш ва дезинфекциялаш учун ишлатилади. Умумгиеник лосьонлар таркибига спирт, сув ва хушбўй моддалардан ташқари глицерин, турли кислоталар, бура, елимшакловчи моддалар киради.

Махсус мақсадлар учун мўлжалланган лосьонлар бош териси ва сочи ни парваришlash, терлашга қарши, тирноқ ва қўл терисини тозалаш, соқол олиш, чивчиларга, қўбидан қорайишга қарши ва ҳоказолардан сақлаш учун ишлатилади. Бу хил лосьонлар таркибига айтиб ўтилган моддалардан ташқари специфик қўшимчалари ҳам бўлади. Масалан, бош терисини парваришlash учун ишлатилган лосьон таркибига витаминлар, сабзавот ва мева шарбатлари, турли доривор ўсимликларнинг экстрактлари ва терининг ҳаёт фаолиятини стимулловчи бошқа биологик актив моддалар бўлади.

Ёғли тери учун «Кристалл», «Огуречный», «Свежесть», «Старт», «Утро» каби лосьонлар, нормал ва қуруқ тери учун «Бальзам», «Лилия», «Нолан», «Розовая вода» каби лосьонлар, кўп терлашга қарши «Гигиена», «Финиш», «Ароматный» лосьонлари чиқарилади.

ЛОЧИРА—оширилмаган (хамиртурушсиз) хамирдан тайёрланадиган нон тури. Илиқ сувда туз, сўнг қўй ёғ (баъзан сариеғ) эритилиб, хамир қорилиди ва 10—15 минут ўраб қўйилади. Сўнгра хамирдан 200 г ли зувалалар узиб олинади ва юпка қилиб (3—4 мм) нон шаклида ёйилади. Ясалган юпка нон юзига қалин қилиб чакич урилиб тандирда ёки дужовка патнисида пиширилади.

1 кг ундан лочира тайёрлаш учун 2 стакан сув, 1 стакан эритилган ёғ, 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

ЛЮМБАГО—*Бел огриги* мақоласига қаранг.

ЛЮМИНЕСЦЕНТ ЛАМПА—ёруғликининг газ-разряд манбаи турларидан бири. Бунда электр разряднинг ультрабинафша нурланиши таъсирда баъзи моддалар (люминофорлар)нинг ёруғланши хусусиятидан фойдаланилади. Люминесцент лампалар паст босимда симоб буғлари билан тўлдирилган иккига металл ёки пластмасса цоколли шиша труба кўришишида тайёрланади.

Люминесцент лампаларнинг қуввати 15 Вт дан 80 Вт гача қилиб ишлаб чиқарилади; улар люминесфор таркиби (ёруғланши туси) бўйича бир-биридан фарқ қилади: ЛД—«кундузги люминесцент», ЛБ—«оқ», ЛХБ—«совуқ-оқ» ва ЛТБ—«илиқ-оқ». Белгидан кейинги рақамлар лампанинг қувватини (Вт) кўрсатади (масалан, ЛХБ-20 белгиси лампа қуввати 20 Вт ли «совуқ-оқ люминесцент» эканлигини билдиради).

Люминесцент лампалар *чўғланма* лампаларга қараганда анча тежамли,

чунки уларнинг ёруғлик бериши (1 Вт истемол қувватига тўғри келадиган ёруғлик оқими) 3—4 ҳисса юқори, узоқ вақт (бир неча минг соат) ишлайди, ёруғлики майин тарқатади, ёруғлиги кўзи қамаштирмайди ва чарчатмайди. Люминесцент лампаларнинг ёруғлиги (айниқса ЛД хили) кундузги ёруғликка ўхшайди ва у ранглари худди табиий ёруғликдаги каби бир-биридан ажрата олишга имкон беради.

Люминесцент лампаларнинг анча катталиги, махсус ростлагич қурилмалари қўлланилиши, атроф-муҳит температурасига сезгирлиги (температура $+10^{\circ}\text{C}$ дан паст бўлганда у ёнамаслиги мумкин) ва уларда стробоскопик эффектнинг мавжудлиги уларнинг камчилигидир. Люминесцент лампанинг кўз сеза олмайдиган тез-тез (ёритиш тармоғидаги ўзгарувчан токнинг тебранишлари тақтига мос тушгани равишда секундига 100 марта) пирпираши стробоскопик эффектни ҳосил қилади. Шу туфайли кишида предметларнинг ҳаракат тезлигини тўғри идрок этиш бўзлади, бу ўз навбатида нохуш ҳиссиётларни пайдо қилади. Лампаларни жуфт-жуфт ўрнатиб, стробоскопик эффектни деярли бутунлай йўқотиш мумкин, бунда лампалардан бири катта сизимли [2,5 мкф (микрорада) гача] қўшимча конденсатор орқали тармоққа уланади. Бу конденсаторнинг сизими тармоқдаги кучланишдан 2,5—3 марта катта кучланишга мўлжалланган. Бундай улаш схемаси саноатда ишлаб чиқарилган баъзи икки лампали чироқларда учрайди, лекин мутахассислар бунини уй шароитларида ҳам ясамоқ бўлади.

Люминесцент лампалар нотўғри уланганда (ишга туширувчи қурилмаларда ҳимоя конденсатори бўлмаган люминесцент лампалар) радиоприёмниклар ва телевизорларга халақит берадиган манба бўлиб ҳам қолади.

Бу камчиликларга қарамай, люминесцент лампалар энг мукамал ёруғлик манбаи ҳисобланади. Турмушда, асосан, қуввати 15—20 Вт ли лампалар стол лампалари ва қандилларда қўлланилади. Кўпроқ кўз учун ёқимли бўлган «илиқ-оқ» ёруғлик лампаларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Люминесцент лампалардан фақат, ёпиқ биноларда фойдаланиш мумкин; атроф-муҳит температураси 20°C дан 25°C гача бўлганда лампаларнинг яхши ишлашини, бошқа температураларда лампанинг ёруғлик чиқариши камайишини, температура пасайганда уларнинг ишлаш муддати қисқаришини эсда сақлаш керак. Лампа улангандан кейин 10—15 секунд ўтгач ёнади. Лампани ўрнатаётганда ишга туширувчи ростлагич қурилмасининг учлари бириктирилганлигини текшириш зарур (корпусидаги схемага асосан).



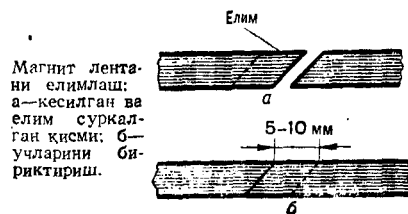
МАГНИТ ЛЕНТА — юпқа магнит қатлам (магнит материал кукунининг майда зарралари аралаштирилган нитролак) қопланган ёнмайдиган эластик пластмасса асос (ацетилцеллюлоза, лавсан)дан иборат. Ленгага ёзиб олинган товуш ўзгарувчан нитенсивликда (ёзиб олинган тебранишларга мос ҳолда) магнитланган йўлчалар (икки, тўрт ёки ундан кўп йўлчалар) бўлади. Ҳаваскорлар учун лента асосан икки типда ишлаб чиқарилади: барча системадаги магнитофонларда ишлатиладиган 6-тип ва 10-тип. Лентанинг стандарт эни 6,25 мм ва қалинлиги 50—60 мкм (микрометр) (6-тип) ёки 35—37 мкм (10-тип); у бир яримтали лента дейилади, чунки бир хил стандарт кассетага ўралганда 6-типли ленгага нисбатан бир ярим марта ортиқ товуш ёзиб олинади. 1972 йили магнит ленталарининг бешта элементдан иборат янги белгилари жорий этилди. Биринчи элемент ҳарфли бўлиб, лентанинг асосий вазифасини белгилайди: А — магнитофон лентаси, Т — видеомагнитофон лентаси ва ҳоказо. Иккинчи элемент рақамли бўлиб, магнит лентанинг асоси қандай материалдан ишланганлигини кўрсатади: 2—дицетилцеллюлоза, 3—триацетилцеллюлоза, 4—полиэтилентерефталат смола (лавсан). Рақамли учинчи элемент магнит лентанинг умумий номинал қалинлигини кўрсатади: 2—18 мкм; 3—27 мкм; 4—37 мкм, 6—55 мкм. 01 дан 99 гача рақамли тўртинчи элемент магнит лентанинг технологик жиҳатдан ишлаб чиқиш тартиб номерини кўрсатади. Бешинчи элемент ҳам рақамли бўлиб, магнит лента номинал энининг сон (бутун сон гача айлантирилган) қийматини кўрсатади; бу элемент олдингисидан дефис (чизиқ) билан ажратилади. Бешинчи элементдан кейин қуйидаги ҳарфлар билан белгиланган ҳарфий индекслар туриши мумкин: П—перфорация лента, Р—радиоэшиттириш лентаси, Б—турмушда ишлатиладиган магнитофон аппаратлари учун мўлжалланган лента. Масалан, А4402-6—қалинлиги 37 мм бўлган лавсан асосга товуш ёзиб олиш учун, иккинчи технология ишлаб чиқилган, эни 6,25 мм ли (яъни 10-типли) магнит лента. Бу лентани «Юпитер-201-стерео», «Маяк-201», «Комета-209», «Астра-205», «Днепр-14» ва бошқа магнитофонларда ишлатиш мумкин.

6-типли магнит лента ҳам янги белгига эга. Асос материалига кўра, у А2601-6Б ёки А3602-6Б билан бел-

гиланади. Кассетали магнитофонларнинг магнит лентасига А4201-3 белги қўйилади. Лента турлича номерли кассеталарга (турли метrajли) ўралган ҳолда ва ўзакка (бобишкага) ўралган 1000 м ли рулонларда сотилади.

Уй шароитида ишлатиладиган магнитофонларда, қўпинча, А4402-6 типли лентадан фойдаланилади; унга кичик тезликларда (9,53 см/секунд ва 4,76 см/секунд) ёзиш мумкин. Магнит лента граммофон пластинкасига нисбатан қуйидаги бир қатор афзалликларга эга: кўп марта ёзиш (фонограмма қайта магнитсизлантирилиб, энгил ўчирилади, бу билан лента бузилмайди) мумкинлиги, товуш чиқариш сифати сезиларли даражада ёмонлашмагани ҳолда кўп марта қўйиб эшитиш имкони борлиги, бир қўйганда узоқ айланиши мумкинлиги, унчалик оғир эмаслиги ва бошқалар. Булардан ташқари, лента узилганда ёки фонограмма алоҳида ёзиб олинган ленталардан монтаж қилинганда осонгина елимлаш мумкин. Бунинг учун лентанинг учлари тахминан 45° бурчак остида кесилади (акс ҳолда, ёзиб олинган товушни қайта эшиттиришда уланган жой ўтаётганда тик қиллаган овоз чиқиши мумкин), улар учма-уч бириктирилади ва лентанинг ялтироқ томонидан бириктириладиган жойга махсус ёпишқоқ лента бўлаги елимланади. Баъзан лента учлари устма-уст қўйиб елимланади: учларидан бирига чўткача билан юпқа қилиб елим суртилади ва икки учини бир-бирининг устига 5—10 мм чиқиб турадиган қилиб энгил қисиб бириктирилади (расмга қаранг.) Бунда лентанинг қийшайиб қолмаслигига ва томонларининг чалқасмаслигига (ялтироқ томонда, одатда, фабрика ёзуви бўлади) эътибор бериш керак. Ушбу типдаги лента учун энг яхши елим таркиби лента паспортида кўрсатилади. Баъзан вақтинчалик чора сифатида лентани исталган ёпишқоқ лента (масалан, лейкопластир ва бошқалар) ёрдамида учма-уч қилиб бириктириш мумкин.

Лентани, айнқса ёзилганини (Магнитофильм мақоласига қаранг) қутиларда ёки папкаларда вертикал ҳолда, иложи борица магнит майдонлари манбаларидан (электр двигателлари, трансформаторлар, кучланиш стабилизаторлари ва ҳоказолардан) узоқроқда сақлаш керак; бобишкага ўралган ленталар папкаларга солиб вертикал ҳолда осиб қўйиб сақланиши керак (бобишкаларни папкага



маҳкамлаш учун ёғоч шпилька елимланган бўлади). Лентани зах хонада, қиздириш асбоблари яқинида, қуёш тўғида сақлаш ярамайди. Бир неча йил сақланган лента қурийдди, мўрт бўлиб қолади ва салга узилди. Нобътовушни узоқ сақлаш учун уни қайта ёзиб олиш керак. Бунинг учун аввал вақтинчалик эластиклик бериш мақсадида эски лента нам пахта билан сал намланган ёки нам латтага 10 минут ўраб қўйилади.

МАГНИТОЛА — радиоприёмник билан магнитофонни бириктириб умумий ғилофда ишлаб чиқарилган қурилма. Магнитоланинг бошқа радиоприёмник ва магнитофонларга қараганда афзаллиги шундаки, радиоэшиттиришларни магнит лентага бевосита ёзиб олиш қўлай (*Магнит лента* мақоласига қarang). Магнитола ҳам радиоприёмникка ўхшаш токни тармоқдан ёки батареядан олади, кўча ёки стационар (столда, ерда турадиган) бўлади. СССРда «Рекорд-301», кўча кассетали III класс «Вега-320», «Томь-305», «Орманда-301» ва IV класс «Эврика-402» магнитолари ишлаб чиқарилади.

МАГНИТОРАДИОЛА — радиоприёмник, магнитофон ва электропроигрывательни бириктириб умумий бир ғилофда ишлаб чиқарилган қурилма. Магниторадиоланинг афзаллиги шундаки, радиоэшиттиришларни ва грампластинкаларга ёзиб олинган товушни бевосита магнит лентага ёзиб олиш қўлай (*Магнит лента* мақоласига қarang); умумий узеллар (товуш частотаси кучайтиргичи, ўзгарувчан ток ва радиокарнай тўғрилагичи)дан фойдаланиш мумкинлиги апаратни соддалаштириш ва арзонлаштиради. Радиоприёмникка ўхшаш магниторадиола ҳам токни тармоқ ёки батареядан истеъмол қилади ва кўча ёки стационар (столда ёки полда турадиган) бўлади, масалан, «Романтика-108» стереофоник магниторадиоласи шулар жумласига кирди.

МАГНИТОФИЛЬМ — товуш ёзиб олинган магнитофон лентаси. Саноат йўли билан ишлаб чиқарилиб сотиладиган магнитофильмлар халқаро стандартга мувофиқ лентанинг 19,05 см/секунд ҳаракат тезлигида икки йўлли монофоник ёки тўрт йўлли стереофоник овоз ёзиб олинган ва барча мос ҳолдаги магнитофонларда қайта эшиттиришга мўлжаллаб ишлаб чиқарилади. Сотувга чиқариладиган магнитофильмлар, одатда, икки хил ўлчамда, яъни диаметри 127 мм ли (товуш чиқариш давомийлиги 25—30 минут) 13-номер кассетада ҳамда диаметри 178 мм ли (товуш чиқариш давомийлиги 55—60 минут) 18-номер кассетада бўлади. Уларнинг иш қатлами ички томонга қилиб ўралган, иккала учда елимланган ракордлар (магнитланмаган рангли лента бўлади) бор. Магнитофильм лента тортувчи механизмга ўраётганда ракордлар

иш қисмини шикастланишдан сақлайди ва ёзиб олинган товушнинг бошланғичи (фонограммаси)ни топишга ёрдам беради; булардан ташқари, ракордларда программа номерлари ва йўлчалари (1-номер ва 2-номер)нинг жойлашиши белгиланади. Магнитофильмнинг мазмуни қўтисидан кўрсатилган бўлади.

Кассетали магнитофонлар учун эни 3,81 мм ли магнит лентадан тайёрланган магнитофильмлар икки ва тўрт йўлли (монофоник ва стереофоник) ҳам бўлади ва сотувга бевосита ярим автоматик гарзда қўйиладиган кассеталарда чиқарилади. Битта кассетанинг эшитириш давомийлиги 60 минут. Кассетага ёзиб олинган товушнинг мазмуни кўрсатилган бўлади.

Магнитофильмнинг ишлаш муддати лентанинг механик ейилиши ва қуришига боғлиқ; лента эҳтиёт қилиб тутиلسа, бекам-кўст магнитофонда қўйилса ва лентани сақлаш қондасига риоя қилинса (*Магнит лента* мақоласига қarang), магнитофильмни бир неча минг марта эшитиш мумкин. Фонограммани бузилишдан сақлаш учун магнитофильм магнит майдон манбалари — *трансформатор*, *радиокарнай*, микрофонлар ва турли магнитланган предметлардан узоқда туриши керак. Магнитофон панели устида турадиган деталлар, шунингдек ишлатиладиган асбоблар (шу билан бирга лентани елимлаш вақтида унинг учларини қирши учун ишлатиладиган қайчи)ни доимо дроссель (бу ҳақда *Магнитофон ва видеоманитофон* мақоласида батафсил айтилган) ёрдамида магнитсизлантириш лозим. Керак бўлганда бу дроссель билан магнитофильмни магнитсизлантириш, яъни эски ёзувни ўчириш, лентадан эса қайта ёзиб олишда фойдаланиш мумкин.

МАГНИТОФОН ВА ВИДЕОМАГНИТОФОН — товушни магнит лентага ёзиб олиб уни қайта эшиттирувчи (магнитофон) ёки тасвирларни товуш билан биргаликда магнит лентага тушириб, қайта кўрсатувчи (видеоманитофон) аппаратлар. Магнитофон ва видеоманитофонлар уй шаронтида товуш ёки тасвирларни осонгина ёзиб олишга имкон беради; товушнинг ва тасвирнинг юқори сифатлиги, лентани бир қўйганда унинг узлуксиз узоқ ишлаши ва ишлатиш қўлайлиги билан ажралаб туради. Улар ёзиб олинган товушни ва тасвирни кўп марта (бир неча минг марта) эшитишга ва кўришга ҳамда битта лентанинг ўзига қайта-қайта ёзиб олишга (бунда лентадagi эски ёзилган магнит қатлами қайта магнитсизлантириш йўли билан автоматик равишда ўчирилади) имкон беради.

Магнитофон ёрдамида микрофон орқали берилган нутқни, *радиоприёмникдан* ёки радиоэшиттириш тармоғидан берилган эшиттиришларни, телефон хабарларини ёзиб олиш, *грам-*

*мофон пластинка*сидан ёзиб олиш, бошқа магнитофонга ёзиб олинган товушларни эшитиш мумкин ва ҳоказо.

Видеоманитофонлар магнитофонлардан анча фарқ қилади. Частотаси товуш частоталарига қараганда юзларча марта юқори бўлган телевизион сигналларни ёзиб олиш учун видеокаллакка нисбатан магнит лентанинг силжиш тезлиги анча катта бўлиши керак. Бироқ, лентанинг силжиш тезлигининг оширилиши лентанинг тез ишдан чиқишига олиб келади ва унинг магнит каллак билан доимий контактда бўлиб туришини қийинлаштиради, энг муҳими лента кўп ўтиши туфайли тежамкорлиги йўқолади. Шунинг учун ҳозирги, хусусан, уйда ишлатиладиган видеоманитофонларда айланувчи видеокаллак ёрдамида қиялатиб ёзиш усулидан фойдаланилади. Уларда магнит лента (оддий магнитофоникдан анча энли) одатдаги магнитолента тезлиги билан каллакларнинг айланиш текислигига бир оз бурчак остида ҳаракатланади. Каллаklar айланганлиги сабабли лентанинг каллакка нисбатан юқори нисбий тезликда силжишига эришилади. Каллакнинг айланиш частотаси ва лентанинг тезлиги шундай танланадики, бунда ҳар қайси каллак телевизион тасвирнинг битта тўла ярим кадрини ёзиб олади. Товуш сигналлари ва тасвирни қайта нормал кўрсатишни таъминловчи синхронловчи сигналлар шу лентанинг четига алоҳида каллаklar билан ёзиб олинади. Мамлакатимиз саноати овозли тасвирни ёзиб олишга мўлжаллаб аҳоли учун «Электроника-501-видео» маркали кўча видеоманитофонни кўплаб ишлаб чиқармоқда.

Магнитофоннинг асосий узеллари (1-расм): магнитли каллакнинг блоки (ўчирувчи, ёзиб олувчи ва қайта эшиттирувчи), ёзиб олиш ва қайта эшиттириш кучайтиргичлари, электр тебранишлари генератори, тўғрилагич, лента тортиш механизми. Товуш частотасидаги ток (микрофон, радиоприёмник ёки бошқа манбадан келатган ток) керакли даражагача кучайтирилгандан кейин ёзиб олувчи каллакка (алоҳида конструкциядаги электромагнитга) келади.

Бу каллак электр тебранишлари тактида ўз иш сирти бўйлаб сирпанувчи магнит лентани магнитлайди; товушларнинг лентадagi магнит излари (фонограммаси) узоқ вақт ўзгармай сақланиши мумкин. Магнит лентага ёзиб олинган товушни қайта эшиттиришда, аксинча, *магнитофильм* қайта эшиттириш каллаги ёнида ҳаракатланиб, унда электр тебранишини (ёзиб олинган тебранишини аниқ қайтарувчи) уйғотади; бу тебранишлар махсус қайта эшиттириш кучайтиргич билан кучайтирилади ва *радиокарнай* ёрдамида қайта эшиттирилади.

даги стандарт тўрт классдаги (I, II, III ва IV) магнитофонларни назарда тутди. Магнитофонлар стационар, кўчма ва қўлда қўтариб юриладиган хилларга бўлинади. Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган I класс магнитофонларга стереофоник товуш чиқарадиган қўйилган магнитофонлар кирди: «Ростов-101», «Ростов-102», «Идель-101»; барча қўлайликлардан максимал фойдаланилгани ҳолда (бир вақтнинг ўзида эски ёзиб олинган товущининг устига янги товущини қўшиш билан бирга кўп марта қайта ёзиб олиш имкони борлиги) товущини юқори сифатли ёзиб олиш ва қайта эшиттириш билан ажралиб турди. II классга стереофоник товуш чиқарувчи қўйилган магнитофонлар кирди: «Юпитер-202», «Орбита-204», «Комета-202», кассетали «Весна-201», монофоник товуш чиқарадиган «Астра-206» ва бошқалар. II классли магнитофонлар ҳам юқори параметрларга ва ниллатиш қўлайликларига масалан, стереофоник моделлар юқори сифатли товуш чиқаришни таъминлайдиган чиқарма акустик система, автостоп, лентани чангдан тозалайдиган қурилма, программалар қайта улагичи (переключателли), масофадан туриб бошқариш қурилмаси ва бошқаларга эга. III классли магнитофонларга монофоник товуш чиқарадиган қўйилган кўчма магнитофонлар кирди: «Соната-308», «Сатурн-301», «Иней-303», «Романтика-304», кассеталилари: «Тоника-305», «Весна-306», «Парус-301», «Ритм-301», «Электроника-302». IV классли магнитофонларга монофоник товуш чиқарадиган кассетали қўйилган магнитофонлар кирди: «Спутник-403», «Легенда-404». Баъзи II класс («Маяк-203», «Яуза-207») ва III класс («Соната-308») магнитофонлар, агар унинг эгасида стереофоник кучайтиргич ва акустик системалар бўлса, лияли чиқишгача стереофоник товуш чиқариб қайта эшиттиришни таъминлайди.

Магнитофон сотиб олганда шунинг кўзда тутиш керакки, тармоққа уланадиган барча магнитофонлар частотаси 50 Гц (секундига 50 марта тебараниш) бўлган ўзгарувчан тоқда ишлашга мўлжалланган, шунинг учун бошқа частотадаги ўзгарувчан ток тармоғидан (масалан, маҳаллий электр станциясидан) фойдаланилганда магнитофон ишлай олмайди ёки элтгич ҳаракат тезлигининг ўзгарини ва кучайтиргичлар режимининг бузилиши натижасида ёмон ишлайди; бундай магнитофон ўзгармас ток тармоғига уланганда бузилади. Токнинг

турини электр сўётчигидаги ёзув бўйича аниқлаш мумкин.

Магнитофони сотиб олаётганда унинг бекам-кўстлигини ва қўшиб бериладиган инструкция бўйича комплектигини текшириш керак. Магнитофон паспортига унинг сотилган саниаси ва магнитофон сотган магазиннинг штампи қўйилган бўлиши лозим. Буларсиз магнитофоннинг кафолати (гарантияси) ҳақиқий бўлмайди.

Магнитофонлар титраш (дириллаш)га сезгир, шунинг учун уларни бир жойдан иккинчи жойга олиб боришда зарблардан сақлаш керак, узоқ масофага магнитофони завод упаковкисда олиб борган маъқул.

Магнитофони ўрнатиш ва ишга тушириш. Магнитофони ишга туширишдан олдин унга қўшиб берилган инструкция билан ва панел ҳамда яшик деворларига ёзилган ёзувлар билан яхши танишиш қиқиш керак. Совуқдан уйга олиб кирилган магнитофони ишга туширишдан олдин 3—4 соат давомида уй ҳароратида иситиш ва қуриштиш лозим. Магнитофон қуруқ жойда, иложи борича дераза, ташқи эшик ва иситиш асбобларидан, шунингдек, магнит майдонлари манбаидан (масалан, трансформаторлардан) нарироқда туриши лозим.

Электр токидан шикастланишнинг олдини олиш ва шовқинлар даражасини пасайтириш учун магнитофонга ерга улаш симини улаш тавсия этилади; бунинг учун кўпгина конструкцияларида махсус уя ёки «Земля» ёзувли ёхуд I белгилли қисма (клемма) кўзда тутилган. Сақлагич ва тармоқ переключателлининг вазияти тармоқ кучланишига мос келганлигига ишонч ҳосил қилингандан сўнггина таъминлаш вилкасини штепселга тикиш мумкин.

Галтакларни ўрнатиш ва лентани ўраш ишлари фақат лента тўрттиш механизми «Стоп» вазиятда бўлгандагина амалга оширилади; лентани ўраш вақтида лентанинг буралиб қолмаганлигига ва унинг каллақларга иш томони (фабрика белгиларидан холи бўлган хирв томони) билан тегиб турганлигига эътибор бериш керак.

Тармоққа уланадиган магнитофонларда ёзиб олиш ёки қайта эшиттиришни электр тармоғига улангандан сўнг (одатда, товуш регулятор дастаси ёки махсус клавиш ёрдамида бажарилади) бир минут ўтгандан кейин (лампапар қизигандан сўнг) бошлаш лозим.

Магнитофонлардан фойдаланиш ва уларга қараш. Магнитофон авайлаб ишлатилса ва ундан фойдала-

нишнинг барча қоидаларига амал қилинса, узоқ вақт бузилмай, раво товуш чиқариб ишлайди. Керакли товуш баландлиги индикатор бўйича ўрнатилади; жуда баланд товушда ёзув бузилиб чиқади. Микрофон магнитофондан максимал узоқликда (шнурнинг бутун узунлигича нарида) ва унга нисбатан орқа томони билан туриши керак. Акс ҳолда, ёзиб олиш вақтида кескин ҳўштаск ёки гувуллаш (ўз-ўзинча уйғониш) ҳосил бўлиши мумкин; шу сабабли микрофони магнитофон билан битта столга қўйиш ярамайди; микрофон ҳар доим товуш манбаига қаратилган бўлиши ва товуш бузилишининг олдини олиш учун ундан камида 0,5 м узоқда туриши керак. Бегона хонада унинг ёзиб олиш сифатига кучли таъсир этувчи акустик хоссани ҳисобга олишда олдиндан бир неча марта намунавий ёзиб олишни амалга ошириш керак.

Радиоэшиттиришлар ва телсвизион кўрсатувларнинг товущини приёмник ёки телевизордаги магнитофон уланадиган махсус (детекторли) чиқилдан (бундай чиқил булмаса, мухтаассис ишлаб бериши мумкин) яхши ёзиб олиш мумкин.

Грамофон пластинкаси ёки магнитофильмдан қайта ёзиб олишда эдкетропроигриватель қурилмаси ёки иккинчи магнитофон улаш шнурининг бир қўтби вилкасини уларга ишланган мос ҳолдаги белги (I белгили вилка худди шундай белгили уя ёки «Земля» ёзувли уяга уланиши керак)га улаш лозим. Акс ҳолда фонограммани бузадиган кучли фон (чувуллаш) ҳосил бўлиши мумкин.

Магнитофильмининг ҳаракат тезлиги ёзиб олинган тезлик билан бир хил бўлган ҳолдагина нормал қайта эшиттириш мумкин. Бунинг тайёр магнитофильмларни сотиб олишда ҳисобга олиш аийиқса муҳим. Икки йўлли ёзиб олинган товущини бир йўлли магнитофонда қайта эшиттириш ярамайди (иккала программа бир вақтда товуш чиқаради), бироқ икки йўлли магнитофон учун мос тезликда ёзиб олинган исталган бир йўлли магнитофильм тўла яради. Товуш чиқишини яхшилаш ва овозини баландлатиш учун кўпгина магнитофонларга қўшимча радиокарнай улаш мумкин ёки ташқи кучайтириш қурилмаси (радиопрёмник, телевизор ёки радиокарнайли мустақил кучайтиргич) орқали эшитиш мумкин.

Фонограммани қайтадан янгиланмай ўчириш ёзиб олишга ўхшаш бажарилади, бироқ магнитофоннинг кириш жойлари (микрофон, товуш олгич, радиопрёмник ва бошқалар учун уялар) эркин қолиши керак; шу билан бирга товуш регуляторни минимумгача (магнитофони тармоқдан узиш ҳолатигача) келтирилади. Ёзиб олинган товуш ҳар доим ҳам бир мартада ўчирилавермайди; лента тўла магнитсизланиши учун баъзан

Энг кўп ишлатиладиган галтакларнинг ўлчамлари

Галтак номерлари	7,5	10	13	15	18	22
Диаметри, мм	75	103	127	147	178	220
Галтакнинг сифими, м*	50	100	200	250	350	500

*Қалинлиги 55 мкм (микрон) бўлган лента ўралганда.

махсус электромагнит ёрдамида ба-
жаришга тўғри келади.

Бир иш туридан иккинчисига ўтишда, аввал магнитофонни «Стоп» вазиятига ўтказиш керак; акс ҳолда лента чигал бўлиши ёки узиллиши мумкин.

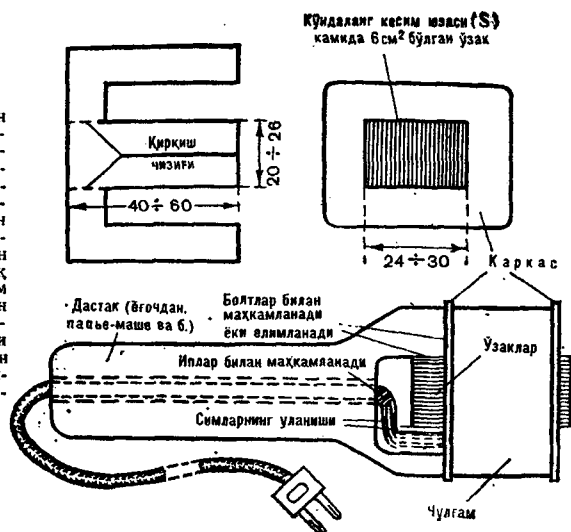
Иш вақтида лентанинг каллаклар-
га зич тегиб туришини кузатиш ке-
рак; товуш сифати ва баландлиги
шунга боғлиқ. Лентанинг зич тегиб
турмаслигига сабаб лентанинг доимо
ва етарлича тарангланмаганлиги
(лента тортиш механизми ростлани-
шининг бузилиши), лента нотекис ва
ёмон елимланганлиги, каллакнинг га-
дир-будурлигидир. Каллакнинг иш
сиртлари ифлосланганда бўғиқ товуш
чиқариши мумкин. Лента каллаклар-
га нисбатан ишламайдиган томони
билан ўрнатилганда товуш кескин
пасайиши (юқори частота бўлмаган-
да) ва тўла ўчмаслиги кузатилади.

Лентани магнитофондан ташқари-
да елимлаш керак (*Магнит лента*
мақоласига қаранг); елим томчилари
бутун бошли лента рулонини бузиши,
панелга тушганда эса кетмайдиган
излар қолдириши мумкин.

Бир неча минг соат ишлаб ейил-
ган каллаклар (уларни алмаштириш
керак) юқори частотали товушларни
қайта эшиттиришни ёмонлаштириш
билан бир вақтда шовқинлар дара-
жасининг орттишига ҳам олиб келади.
Тўсатдан шовқин ҳосил бўлишига
лентанинг ёмонлиги ёки каллаклар-
нинг тасодифий магнитланиши (улар-
га металл, айниқса магнитланган
предмет текказиш ярамайди) сабаб
бўлади. Каллаклар ва лентани маг-
нитсизлантириш ўзгарувчан токка
уланган махсус электромагнит билан
бажарилади. Бунинг учун электро-
магнит каллакларга ёки лента руло-
нига яқинлаштирилади ва аста-секин
йўқотилади. Каллакларни магнитсиз-
лантиришда магнитофон тармоққа
уланган ва магнитофильмлари ундан
олиб қўйилган бўлиши керак; лентани
тўла магнитсизлантириш учун
электромагнитни рулоннинг бутун
сирти бўйича бир неча марта юргиз-
иш керак. Электромагнитни магнит-
сизлантириладиган предметдан фақат
камида 1 м масофада улаш ва узиш
мумкин; электромагнитни қизишдан
сақлаш учун уни уч минутдан ортиқ
уланган ҳолда тутиб туриш мумкин
эмас. Магнитофоннинг каллаклари ва
лентага тегадиган пўлат қисмларини
тахминан 2 ойда бир марта профи-
лактик магнитсизлантиришдан ўтка-
зиб туриш тавсия этилади.

Саноатда ишлаб чиқарилган
электромагнит бўлмаган тақдирда уни
мустақил ясаш мумкин (2-расм). Те-
мир ўзак ва каркаси (диаметри мос
келадиган сым бўлса ҳам бўлади)
унча катта бўлмаган трансформатор-
дан олган маъқул; бунда ўзак пласт-
тиналари кесилди ва каркас туйнуги-
га иложи борица зичроқ киргизил-
лади; чулғам қаторлари қатламлари

2-расм. Тармоққа уланадиган
магнитсизлантириш электро-
магнит конструкцияси: қалин-
лиги 0,35 мм бўлган трансфор-
матор темирнинг 50—65 пласт-
тинасидан ясалган ўзак; кар-
тондан, юпқа пластмассадан
ёки бир неча қоғоз қатлам-
ларини елимлаб тайёрланган
каркас (ўзак ўлчамига лойиқ
бўлган туйнукли); чулғам
(110 В ва 127 В кучланиш учун
диаметри 0,47—0,48 мм бўл-
ган эмалланган сымдан 850 ёки
980 ўрам, 220 В кучланиш учун
диаметри 0,38—0,41 мм бўл-
ган сымдан 1700 ўрам қилина-
ди).



орасига қоғоз қўйилгани ҳолда текис
ўралади. Бунда қатордаги четки
ўрамларнинг пастга тушиб кетишига
йўл қўймастик керак; чулғамнинг уч-
лари каркас сиртидаги тешиклар ор-
қали чиқарилиб, шнур учлари билан
уланади ва бир-биридан бутун узун-
лиги бўйича ва ўзакдан ишончли қи-
либ изоляцияланади; чиқиш жойла-
ридаги уланган қисмлари иложи бўл-
са кавшарланади. Лентанинг шатак-
сираши ва ёмон ўралиши лента тор-
тиш механизмининг энг кўп учрайди-
ган камчиликларидан ҳисобланади.
Бунга одатда етакчи ва лента тор-
тувчи роликларга ёки тасмага (пас-
сикка) мой тушиши, тасманнинг ёхуд
қисувчи ролик пружинасининг бўша-
ши сабаб бўлади. Бундай ҳолларда
мой тоза спирт ёки атир шимдирил-
ган юмшоқ латта билан кетказилади;
бўшаган қисмлари эса инструкция
кўрсатмасига мувофиқ тортилади.
Қисувчи роликининг сирти ейилганда,
унга эни 21 мм бўлган юпқа резина
ҳалқа (масалан, резина сўргичдан кес-
иб олинган) кийгизиб роликни тик-
лаш мумкин.

Лента тортувчи механизмнинг
ташқи қисмларини вақт-вақти билан
юмшоқ латта ёки замша билан (па-
нелни яхши ос миқдордаги ўсимлик
мойи ёки машина мойи билан, кети-
дан эса қуруқ латта билан қури-
гунга қадар) артилади. Каллаклар-
нинг иш сиртлари ва тезликларни
қайта улаш оралиқ роликлари тоза
спирт ёки атир шимдирилган латта
билан артилади; артиш ноқулай бўл-
ган жойлар чўткача билан тозалана-
ди ва резина найча ёки поксимон ре-
зина ёрдамида пуфланади. Ички
қисмларидан чиққан ифлос ва иш-
ланган машина мойлари тоза бензин
билан ювилади. Лента тортувчи ме-
ханизмнинг заводда мойланган мойи
тахминан 300 соатга етади. Шундан
кейин (ярим йилда бир марта) тоза
машина (тикув машинаси) мойи би-
лан мойлаб туриш керак. Магнито-

фоннинг резина деталларига мой ёки
бензин тушишига йўл қўймастик ло-
зим.

Магнитофоннинг ички узелларини
қисмларга ажратиш, каллакларни ал-
маштириш ва ростлаш ишларини му-
тахассис бажаради. Магнитофон ре-
монт қилинадиган асбоблар магнит-
сизланган бўлиши лозим. Электр то-
ки билан таъминлаш вилкасини ро-
зеткадан узмай туриб сақлагични ал-
маштириш, бошқа кучланишга қайта
улаш ва магнитофонни филофидан
олиш мумкин эмас, чунки бу хавфли.
Магнитофонни болаларга ишонич,
шунингдек, уланган ҳолда қаровсиз
қолдириш ярамайди. Момақаддирак
вақтида ва узоқ вақт ишлатилмаган
магнитофонни тармоқдан бутунлай
узиб қўйиш тавсия этилади. Магнито-
фон сақлагичи инструкцияда кўрсат-
тилган номиналга донмо мос келиши
керак; уни сым бўлаги ёки бошқа
суррогатлар билан алмаштириш мум-
кин эмас.

Таъминланадиган кучланишнинг
анча ўзгариб туриши ёзиб олиниши
ва қайта эшиттиришнинг бузилишига,
магнитофон лампаларининг ишлаш
муддати қисқаришига, двигателнинг
қизишига ва кучайтиргичларнинг бу-
зилишига олиб келади. Кучланишни
керакли даражада тутиб туриш учун
ростланадиган трансформаторлар,
автотрансформаторлар ёки шу қувватга
мос келган автоматик кучланиш ста-
билизаторидан фойдаланиш тавсия
этилади. Булар иш тулагандан сўнг
тармоқдан узилади. Магнитофон 2—3
соат узлуксиз ишлатилгандан сўнг
10—15 минут совини учун тармоқдан
узиб қўйиш тавсия этилади.

• Ад.: Василевский Ю. А., Видео-
магнитофон, Москва, 1973.

МАИИЗ. Узумнинг сояда ёки офтоб-
да қуритилгани. Қуритиш учун уруф-
сиз навлар (қора кишимиз, оқ ки-
шимиз, дўнда кишимиз) таркибиде 23—
25%, уруғли навлар (каттақўрғон,
султон, александр мускати, нимранг,

«Ризамат», пушти тойифи, қора калтак, оқ калтак ва бошқа) таркибида 22—23% қанд моддаси бўлиши керак.

Узум қуритишнинг қуйидаги усуллари бор: б е д о н а — оқ кишмишнинг офтобда қуритилгани; с а б з а — оқ кишмишнинг қайноқ ишқор эритмаси (0,2—0,4% ли каустик сода эритмаси)га бир неча секунд ботириб олиб, офтобда қуритилгани. Рангдор қилиш учун олтингурут билан дулланиб сўкчаклар (штабеллар)да қуритилади. С о я к и — оқ кишмишнинг махус соякихона (ичига қуёш нури тушмайдиган, аммо шамол ўтиб туриши учун деворлари кўп тирқишли қилиб ишланган хона)ларда осиб қуритилгани. Соякихоналарда тайсрланган майиз кўкимтир сифатли, ширадор ва шифобахш бўлади. Ш и ф о н и — майиз солишнинг энг оддий усули; қора кишмишнинг офтобда қуритилгани; г а р м и ё н — каттақўрғон, султони, нимранг, тойифи каби уруғи бор узум навларнинг қайноқ ишқор эритмасига ботириб, офтобда қуритилгани. Рангдор қилиш учун олтингурут билан дулланиб, сўкчакларда қуритилади. А в л о н — турли нав узумларнинг офтобда қуритилгани. Булардан ташқари, офтобда турли усуллар билан қуритилган узумлар офтоби, қайноқ ишқор эритмасига ботириб олиб қуритилгани эса о б ж ў ш дейилади.

Майиз солишнинг энг оддий усули, тўлиқ пишиб етилган (шира йнган) узумни бўйра, бордон ёки сувалган майдонга ёйиб офтобда қуритишдир. Бу усулда узум 20—30 кунда, қайноқ ишқор эритмасига ботириб олинганлари 7—10 кунда қуриб майиз бўлади (10 кг узумдан 2,5—3 кг майиз тушади). Соякихонада эса узум 30—60 кунда қуриб, 10 кг узумдан 2—2,5 кг майиз тушади.

Яхши тайёрланган майиз хушбўй, ёқимли, кўримли ва ширадор бўлиб, таркибида 80—85% гача қанд моддаси, 0,5—3% органик кислоталар, 2,4% гача азотли моддаларни сақлайди. Майизнинг намлиги 18% дан юқори бўлмаслиги лозим. Майиз чанг, турли аралашмалардан тозаланиб, қоп ва бошқа илтишларда қуруқ жойда сақланади. Майиз ўзи ёки ёнғоқ билан қўшиб истеъмол қилинади, шунингдек пазандаликда ширин таомлар тайёрлашда фойдаланилади. Майиз баъзан паловга ҳам солинади.

МАЙМОҚЛИК, қ и ш и қ о ё қ л и к — оёқ панжасининг ҳар хил шаклда қийшайиб қолиши. Тўғма ва турмушда орттирилган бўлади.

Тўғма м а й м о қ л и к кўпинча ўғил болаларда кузатилади ва барча маймоқлик ҳолларининг 80% ига яқинини ташкил этади. Маймоқлик, одатда, бир томонлама бўлиб, оёқ панжаси ва болдир суяклари, бойламлари ҳамда мушакларидаги анатомик ўзгаришлардан иборатдир. Маймоқликда оёқ панжасининг каф-

ти билан эмас, балки унинг олдинги қисми билан юрилади. Маймоқ бола юра бошлаганида оёқ панжаси шаклидаги ўзгаришлар одатда зўраяди ва оёқ панжасининг ташқи чеккасида қадоққа ўхшаш нарса пайдо бўлади. Тўғма маймоқлики даволашни бола туғилганида оёқ бошлаш зарур. Дастлабки кунлардан оёқ панжасини доим сал буриб, тўғри ҳолатга келтириб туриш ва у то тўғри ҳолатда турадиган бўлгунча қадар болага ҳар кун тўғрилайдиган оҳишта ҳаракатлар қилдириб (5 минутгача) ростлаб туриш керак. 9—14 кундан бошлаб оёқ панжасини тутиб туриш учун врач тавсиясига биноан довравий гипс боғлама қўйиш мумкин. Бу боғлам ҳар 7—10 кунда алмаштириб турилади; оёқ панжаси тўғри ҳолатга келгунча шу процедура давом эттирилади. Гипс боғлама қўйишдан аввал оёқ терисига нафталан мази суртиш керак; боғлам тагига эса бир қават пахта қўйилади. Оёқ панжасининг нотўғри туришга мойиллигини ҳисобга олиб, қийшиқлиги йўқолганидан кейин ҳам (3—4 ой давомида) гипс боғламлари қўйиб туриш ва айни вақтда массаж ҳамда гимнастика қилиб бориш керак; массаж ва гимнастикани врач ҳар қайси болага алоҳида буюради. Оғир ҳолларда ёки ўз вақтида даволанмаган маймоқлик операция қилинади ёки ортопедик пойабзал кийиб юриш керак бўлади.

Турмушда орттирилган м а й м о қ л и к кўпинча неврологик касалликлар ёки оёқ панжаси ёхуд болдир суяк-мушак аппаратининг шикастланиши оқибатида пайдо бўлади. Маймоқлиқнинг бундай хиллари, одатда, ортопедик пойабзал кийиб юриш ва ҳар кимнинг ўзига алоҳида бунорилдиган даво гимнастикаси билан шугулланиши ёки хирургик йўл билан даволашни талаб этади. Агар киши нотўғри қадам ташлайдиган ёки тор пойабзал кийиб юрадиган бўлса ҳам маймоқ бўлиб қолиши мумкин.

МАЙМУНЖОН, п а р м а ч а к — раънодошларга мансуб ўсимлик. Ёввойи ҳолда ер юзининг барча жойларида, айниқса Кавказда кенг тарқалган. Меваси сувли, қора ёки қорамтир-қизил, кўкимтир губори бор (шакли тутга ўхшаш), Мазасининг таъми жуда турлича: хушбўй ширин-нордондан то ҳидсиз нордонгача ўзгариб туради. Таркибида 2,8% (баъзан 8% гача) қанд, 0,5—1,4% органик кислоталар, 1—2,2% азотсимо моддалар, 1,8% гача пектин моддалар, 0,7% минерал, 0,1% ошловчи моддалар, 22 мг% С витамини, 0,8 мг% каротин ва бошқалар бор. Меваси июлда пишади. «Кавказская», «Длинноплодная» ва бошқалар энг яхши навлари ҳисобланади. Маймунжон жуда позик мева бўлгани учун одатдаги шаронгта 1—2 кун сақланади.

Уй шаронгта маймунжондан муораббо, шарбат, жем, кисель ва бошқалар тайёрлаш мумкин.

Маймунжондан' кисель тайёрлаш. Сараланган ва тозаланган мевалар яхшилаб ювилади ва майда кўзли қирғичдан ўтказилади. Кастрюлькага сув қуйиб, шакар солиб қайнатилгандан кейин картошка уни (олдиндан унга бир оз сув солиб аталанади) солиб пиширилади. Яхшилаб қайнатилгандан сўнг қирғичдан ўтказилган маймунжонни солиб, яхшилаб аралаштирилади.

Бир стакан маймунжонга $\frac{3}{4}$ стакан шакар, 2 стакан сув, хоҳишга кўра картошка уни солинади (*Кисель* мақоластга қаранг).

МАЙОНЕЗ — тозаланган суюқ мойлар, тухум сариги, қуруқ сут, шунингдек ўзига хос ҳид ва маза берувчи қўшимчалар [горчица (хантал), сирка, туз, шакар, зиравор, дориворлар]дан тайёрланади. Майонез — сабзавот, балиқ, гўшдан тайёрланган яхна овқатларга соус сифатида ишлатилади.

Уй шаронгта майонез суюқ иссиқ овқатларни тайёрлашда, бифштексларни қовуришда ва бошқа пазандаликларда ишлатилади. Майонез иштаҳани очиш, таомларни мазаги қилишдан ташқари; уларни организмда тез сингизишга ёрдам беради. Озиқ-овқат саноати майонезларнинг турли асортиментини ишлаб чиқаради. Улардан асосийлари — столовой ва аччиқ майонезлар.

Майонез сув ва айрим сут маҳсулотлари билан яхши аралашади. Майонезни ёғсизланттуриш учун унга қайнаган сув, сут ёки сметана қўйиш мумкин. 200 г ли майонез банкасига 1—2 ошқошиқ ош сиркаси қўшилса майонез анча ўткир бўлади. Яхна гўшт ва балиқ таомларига майонез билан бирга таъбга кўра 1—2 ошқошиқ қирилган хрен (ерқаламбир) қўшса ҳам бўлади.

Майонез 200—500 г ли герметик зич темир қопқоқлар билан беркирилган шиша банкаларда, 50 г ли махус полимер тиниқ плёнкаларда, 50—250 г ли алюминий идишларда чиқарилади.

«Столовый», «Провансаль» майонезларини 3—7°C температурада 30 кун, 7—14°C температурада 20 кун ва 14—18°C да эса 10 кунгача сақлаш мумкин. Аччиқ қўшилган «Молочный» ва «Любительский» майонезларини сақлаш мuddати 1,5—2 марта кам. Зич беркирилган банкаларда майонез ўз хусусиятларини узоқ вақт йўқотмайди. Банканинг юқори қисмида тўқ рангли мойнинг ажралиб чиқиши ҳамма турдаги майонезларнинг бузилиш белгиларидан бири ҳисобланади.

МАКАРОН МАҲСУЛОТЛАРИ таркибида оқсил моддалари кўп бўлган олий нав ундан ишлаб чиқарилади. Макарон маҳсулотларининг найчасимон (макарон, рожки, перья), шаклдор (алфавит, юлдузча, чиганоқсимон, ушки, ҳалқасимон ва бошқа), вермишель (оддий, илгичка, гирдоб-

симон, капалак нухса ва бошқа), угра каби турлари бор. Макарон маҳсулотлари тўйимлиги ва таъми бузилмасдан узоқ сақланиши, осон пишрилиши билан ажралиб туради.

Макарон маҳсулотларини қайнаб турган тузли сувга солиб, юмшагунча пишрилади (100 г қуруқ макарон маҳсулотларига 3 стакан сув, ярим чойқошиқ туз), сўнгра човлида сузиб олиб, совуқ сувга чайилади ёки макаронлар ёпишиб қолмаслиги учун дарҳол сариёғ қўйилади. Йирик макаронлар тахминан 25—35 минут, угра 15—20 минут, вермишель 12—15 минут, энг ингичка вермишель эса 5—10 минут пишрилади.

Макарондан тайёрланадиган овқатларнинг деярли барчасини угра, вермишель ва рожкилардан ҳам тайёрлаш мумкин.

МАККАЖҶҲОРИ. СССРда маккажўхорининг тишсимон, яримтишсимон, сариқ ва оқ донли навлари кўп тарқалган, крахмал ва ширин маккажўхори навлари ҳам экилади.

Маккажўхорининг пишиб этилган донлари, бошқа галла экинлари (масалан, бугдой, қорабугдой) сингари юқори тўйимлилик хусусиятларига эга; унинг таркибиде углеводлар (65—70%), оқсиллар (9—12%), ёғ (4—6%), калий, фосфор, магний, кальций кабиларнинг минерал тузлари, шунингдек витаминлар (оқ донларда С витамини, В группасига кирадиган витаминлар, сариқ донларда эса, булардан ташқари, каротин) ҳам бўлади.

Озинг-овқат учун етиштириладиган донбоб маккажўхоридан ун ва ҳар хил ёрма, ёрмадан эса маккажўхори парчаси ва курсиллама «қаламчалар», бодроқ тайёрланади.

Маккажўхори парчаси, бодроқ ва курсиллама «қаламчалар» қўшимча пазандалик ишлови берилишини талаб қилмайдиган тўйимли маҳсулот бўлиб, осон ҳазм бўлади. Улар айниқса болалар учун фойдалан (иссиқ сутга бўктириб берилади) овқат ҳисобланади. Шакар қўшиб ишланган маккажўхори парчаси ва ширин курсиллама «қаламчалар» вази оғир ва семлашига мойил, шунингдек қандли диабет билан касалланган кишилар учун тавсия этилмайди.

Маккажўхори парчаси, «қаламчалар» ва бодроқлар қуруқ жойда сақлашнинг керак. Маккажўхори парчаси курсилламай қолганда ун духовка ёки печкада қуритиш мумкин. Намланган парчалар тез орада могорлаб, истеъмол қилишга яроқсиз бўлиб қолади.

Гўжа оши. Қўқонжўхори ўғир (кели)да тўйилади, пўсти яхши ажраланиш учун келига оз-оздан сув солиб турлади. Туюлгандан кейин совуқ сувда ювиб янгитиб қўйилади.

Гўжа оши учун яхшиши магазинларда сотиладиган ярим тайёр қўқонжўхори ишлатган маъқул.

Қозонда ёғчи доғ қилиб гўшт ва пиёзни қовуриб олгандан кейин зира-ворлар солиб, сув қуйиб, сўнгра жўхори солинади ва 40—50 минут қайнатилади. Гўжа ярим пишгач, майда қўб қилиб тўғралган картошка ёки шолғомни қозонга солиб, яна 20 минутча пишрилади. Туз овқат пишрилиши олдидан солинади. Тайёр таомни оловдан 5—6 минут олиб қўйиб, сўнгра косаларга сузилади ва устига туюлган кашини ёки райҳон сепилади.

Гўжа оши учун 500 г гўшт, 300 г тайёрланган жўхори, 100 г ёғ, 2 бош пиёз, 2 дон картошка ёки 2—3 дон шолғом, ярим боғ кашини, 1 шох райҳон, бир дон қизил қалампир, таъбга қараб туз керак бўлади.

Сутли гўжа оши. Қўқонжўхорини «гўжа оши» рецептида айтилгандек қилиб тўйилади ёки тайёрини магазиндан сотиб олинади. Елпиб, ювиб қозонга солинади. Устидан сув қуйиб 30—35 минут паст оловда қайнатилади. Гўжа қайнаганда суви қўримсиз, хира тусга киради. Шунинг учун оловни пастлатиб туриб, сувни чўмич билан олиб ташланади ва ўрнига сут қўйилади. Сут билан бирга қозонга туз ва паррак қилиб тўғралган ошқовоқ солиб, яна 20—25 минут милдираб пишрилади.

Тайёр таомни косаларга сузилади. Сутли гўжа ошига 200 г оқжўхори, 300 г ошқовоқ, 3 л сут, таъбга қараб туз керак бўлади.

Сутли думбул. Думбул маккажўхори қозонга солинади ва 30—35 минут қайнаб пишрилади. Думбул пишгач, қозондан олиб тузли сувга 10—15 минут ботириб қўйилади, сўнгра пичоқ билан қириб сўтадан дони ажратиб олинади. Донни сутга солиб қайнаб пишрилади ва косаларга қўйилади. Ҳар бир косага 1 ошқошиқ сариёғ солинса ҳам бўлади. Бунга 6—8 сўта, 3 л сут, 100 г сариёғ керак бўлади.

Қатиқли гўжа оши. Маккажўхорини гўжа оши рецептида айтилгандек қилиб тайёрланади. Ёғни қозонда доғлаб, пиёз қовурилади ва сув қуйиб қайнатилади. Сўнгра тайёрлаб қўйилган жўхорини солиб 1 соат милдираб қайнатилади. Жўхори пишгач, ошга қийма ва майда қилиб кубик шаклида тўғралган шолғом билан сабз солиб, пишрилиши яна 20 минут давом эттирилади. Тайёр таомни оловдан олиб, чўмич билан бир неча марта шоширилади, ҳовури чиқарч, қозонга қатиқ ёки сузма эзиб солинади, косаларга сузиб, устига майда қирқилган жамбил, райҳон ёки кашини сепилади.

Қатиқли гўжа оши учун 500 г гўшт, 2—3 бош пиёз, 500 г маккажўхори, 100 г ёғ, 1 коса қатиқ ёки 500 г сузма, 1 шохча жамбил ёки райҳон, ярим боғ кашини, таъбга кўра туз ва қизил қалампир керак бўлади.

Думбул кабоб Маккажўхорининг думбул сўтаси тозаланади ва ҳар бир синга биттадан сўта ўтказиб, чўгда

сингдириб пишрилади. Тайёр думбулни иссиқ намакобга ботириб олиб, ликопчага қўйилади ва сариёғ билан қўшиб дастурхонга тортилади.

Зоғора ион тайёрлаш тўғрисида *Нон* мақоласига қараи.

МАККАЖҶҲОРИ ЁРМАСИ кўпинча сариқ ва оқ рангли жўхори донидан ишлаб чиқарилади. Уй пазандалиги эҳтиёжлари учун бешта номерда оқланган жўхори ёрмаси чиқарилади. Бундай ёрмалардан бўтқа, котлет ва ҳоказолар тайёрланади. Бундан ташқари, бодроқ учун йирик жўхори ёрмаси, курсиллама «қаламчалар» учун майда жўхори ёрмаси ишлаб чиқарилади. Маккажўхори парчаси (пагаси) ва бодроғи ҳақида *Маккажўхори* мақоласига, маккажўхори ёрмасини сақлаш тўғрисида *Ёрма* мақоласига қараи.

МАЛИНА, булдуруғун, асосан, Москва, Ленинград, Курск, Воронеж областларида, Украина, Белоруссия, Урал ҳамда Сибирнинг баъзи районларида, Ўзбекистонда эса, томорқаларда ўстирилади. Малина ёввойи ҳолда ўрмонларда ўсади.

Малинаниннг кўпчилик навлари мевасининг ранги қизил, баъзан сариқ ва тўқ қизил-қора рангдалари ҳам учрайди. Мевасининг катта-кичиклигига қараб йирик мевали («Ньюбург», «Калининградская» ва бошқа), ўртача катталикидаги («Мальборо», «Новость Кузьмина» ва бошқа) ҳамда майда мевали («латам» ва бошқа) навларга бўлинади. Меваси июнь охири — июлда пишди. Ремонтаи, яъни бир йилда икки марта (куз ва баҳорда) ҳосил берадиган навлари (масалан, «английская» нави) ҳам бор. Малина меваларининг эзилмасдан яхши сақланиши учун улар мева банди ва мева ўрни билан терилади. Оддий шаронгта малина бир суткагача, температура 0°C агрофида бўлганда 7 суткагача сақланиши мумкин.

Малина таркибиде ўртача 5,7—11,5% қанд моддаси, 1—2% органик кислоталар, 9—44 мг% витамин С, шунингдек витамин В, каротин (провитамин А), пектин ҳамда хушбўй моддалар бор.

Меваси янгилигида ейлади ҳамда қайта ишланади (*мураббо*, *жем*, *шарбатлар*, сироп, пастила ва бошқалар тайёрланади). Қоқисни, мураббоси, жеми кўпинча терлатувчи дори сифатида ишлатилади.

Меваларида кўпинча малина қўнғизининг қуртлари бўлади. Уларни чиқариб ташлаш учун мевалар намакобга 10—15 минут солиб қўйилади (1 л сувга 20 г ош тузи). Шунда қуртлар эритмага қалқиб чиқади.

Малинани ўстириш ҳақида *Боғ* мақоласига қараи.

МАНГО — Жанубий ва Жануби-Шарқий Осиё тропикларида ўсадиган дарахтсимон ўсимлик меваси. Шакли овалсимон, учки қисми тор, оғирлиги 200—400 г. Пўсти юпқа, лекин зич,

яшил-сарғиш, баъзи жойлари қизғиш. Мева эти юмшоқ, хушбўй, мазаси пордон-ширин. Таркибида 11,8% углевод, 0,6% оксил, 13 мг% витамин С, 3 мг% каротин бор. Савдога чиқарилган мангони янглигида ва консервланган (компот шарбати) ҳолда истеъмол қилиш мумкин.

МАНДАРИН. Қавказнинг Қора денгиз соҳиллари, асосан, Грузияда ўстирилади. Ўзбекистонда иссиқхона (теплица)ларда етиштирилади. Ҳосили октябрь охири — ноябрь бошларида териб олинади.

Пишиб етилган меваларни яхши сақланади шунинг учун уларни пўсти саргайган вақтида териб олиш лозим. Мандаринлар механик зарбларга таъсирчан. Ҳатто, кўз илгамас захиранас, бирон жойи тешилса узоқ сақланмайди. 2—3°С температурада мандаринларни 3—4 ой сақлаш мумкин. Температура 2°С даң паст бўлганда пўстида жигар ранг нуқталар пайдо бўлиб, секин-аста кўпая боради ва мевалар бузилади. Юқори температурада у морорлайди. Папирос қорозига ўралган мандаринлар яхши сақланади.

Мандарин меваси қанд моддаси, пектин моддалар, лимон кислота, кўпгина витаминлар (айниқса, С ва Р), ўсимликларда учрайдиган барча минерал моддалар, эфир мойларига бой. Эфир мойлари пўстида (1,2%), кислота этида (1%), қанд моддаси пўсти ва этида кўп (7,5%). Пўстида С витамини 130 мг%, этида 40 мг% бор.

Мандаринлар, асосан, янглигида ейлади, шунингдек ундан шарбат, компот, мураббо, *цукатлар* тайёрланади.

МАНЖЕТ енгга тикиб ёки тугмалаб уланади. Манжетнинг андаза чизмасини чизиш учун биллак (кафт асоси)нинг айланасини ўлчаб керак. Қўйидаги ҳисобда бу ўлчов 9 см қилиб олинган, яъни биллак айланасининг ярим ўлчовига тенг.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

1-расм. АБВГ тўғри бурчаги чизилади.

Манжетнинг узунлиги. АБ ва ГВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 22 см га тенг (билакнинг 2 га кўпайтирилган ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $9 \times 2 + 4 = 22$ см).

Манжетнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 7 см га тенг (барча размерлар учун).

Манжет қайтармаси. В нуқтадан чапга, Г нуқтадан эса ўнга 2 см дан ўлчаб, О ва О₁ нуқталар қўйилиб, бу нуқталардан юқорига узунлиги 3 см келадиган тик чизиқлар чиқарилади ва чизиқлар учига О₂ ҳамда О₃ нуқталарни қўйилади. Ҳосил бўлган нуқталар бир-бирига кетма-кет туташтирилади.

2-расм. АБВГ тўғри бурчаги чизилади.

Манжетнинг узунлиги. АБ ва ГВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 22 см (билакнинг 2 га кўпайтирилган ярим айланасига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $9 \times 2 + 4 = 22$ см) га тенг.

Манжетнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг узунлиги 12 см га тенг (барча размерлар учун); бу чизиқларининг пастки учлари думалоқланади.

Тах чизиғи. АГ ва БВ чизиқларининг ҳар бири тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқталари бир-бирига туташтирилади.

3-расм. АБВГ тўғри бурчаги чизилади.

Манжетнинг узунлиги. АБ ва ГВ горизонтал чизиқларининг ҳар бирининг узунлиги 20 см (билакнинг 2 га кўпайтирилган ярим айланасига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $9 \times 2 + 2 = 20$ см) га тенг.

Манжетнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг ҳар бирининг узунлиги 5 см га тенг (барча размерлар учун).

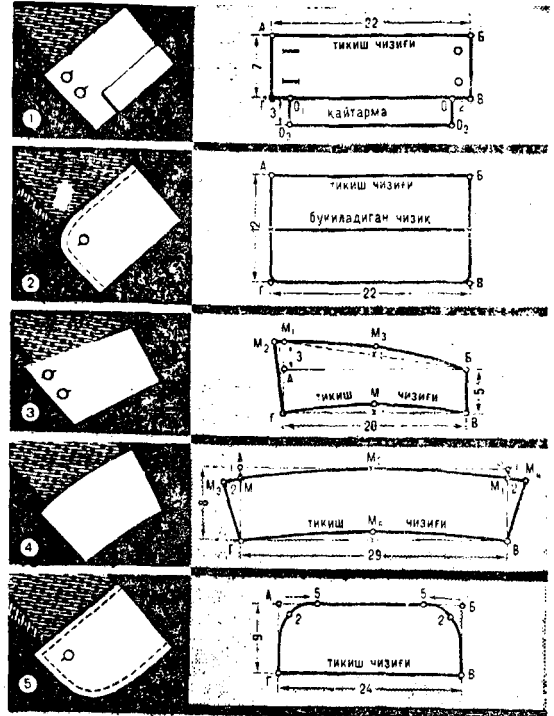
Енгга улаш чизиғи. ГВ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан юқорига 1 см узунликда тик чизиқ чиқарилади ва М нуқта қўйилади. Г, М, В нуқталар бир-бирига бирин-кетин туташтирилади.

Манжетнинг юқори чизиғи. Вертикал чизиқ А нуқтадан юқорига 3 см узайтирилади ва М₁ нуқта В нуқтага туташтирилади, бу чизиқ М₁ нуқтадан чапга 1 см узайтирилади ва М₂ нуқта қўйилади. М₂ нуқта Г нуқтага туташтирилади. М₂ В чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан юқорига М₂В чизиғига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см узунликда тик чизиқ чиқарилади, учига М₃ нуқта қўйилади. М₁, М₂, М₃ ва В нуқталар бир-бирига кетма-кет туташтирилади, натижада манжетнинг юқори чизиғи ҳосил бўлади.

4-расм. АБВГ тўғри бурчаги чизилади.

Манжетнинг узунлиги. АБ ва ГВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 29 см га тенг (қўлнинг тирсакдан сал пастга тушиб турадиган енг учун ўлчаб олинган ярим айланаси).

Манжетнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг ҳар бирининг узунлиги 8 см га тенг (барча размерлар учун).



1. Қайтармали манжет. 2. Буклама манжет. 3, 4. Юқори си кенгайтирилган манжет. 5. Пастки бурчаги думалоқланган манжет.

Манжетнинг юқори чизиғи. А ва В нуқталардан пастга, АБ чизиғига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см узунликда чизиқлар туширилади, учларига М ва М₁ нуқталар қўйилади. АБ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси М₂ билан белгиланади. М, М₂, М₁ нуқталари бир-бирига кетма-кет туташтирилади, шунда манжетнинг юқори чизиғи ҳосил бўлади. Бу чизиқ чап ва ўнга 2 см дан узайтирилиб, М₃ ва М₄ нуқталар қўйилади, М₃ нуқта Г нуқтага, М₄ нуқта эса В нуқтага туташтирилади.

Енгга улаш чизиғи. ГВ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан юқорига, ГВ чизиғига нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см узунликда тик чизиқ чиқарилади, учига М₅ нуқта қўйилади. Г, М₅, В нуқталар бир-бирига кетма-кет туташтирилади, манжет енгга шу чизиқ бўйича тикиб уланади.

5-расм. АБВГ тўғри бурчаги чизилади.

Манжетнинг узунлиги. АБ ва ГВ горизонтал чизиқларининг узунлиги 24 см (билакнинг 2 га кўпайтирилган ярим айланасига барча размерлар учун 6 см қўшилади, яъни $9 \times 2 + 6 = 24$ см) га тенг.

Манжетнинг эни. АГ ва БВ вертикал чизиқларининг ҳар бирининг узунлиги 9 см га тенг (барча размерлар учун).

Манжетнинг юқори чизиғи. А ва В нуқталардан, бурчак

ни ўртасидан бўлдинган қилиб, 2 см узунликда чизиклар чиқарилиб, 2 рақами қўйилади. А нуқтадан ўннга, Б нуқтадан эса чагга 5 см дан ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Г, 2, 2, В нуқталар бир-бирига кетма-кет (расмдагидек) туташтирилади.

МАНИКЮР — қўл тирноқларининг махсус парвариши. Бунда аввал ацетон ёки махсус эритувчи ёрламида тирноқдаги эски лак кетказилиб, тирноқ қайчи ёки омбурча билан тегishли ўлчамагача кесилади. Йўғон калта бармоқлардаги тирноқлар узун овал шаклида, узун бармоқлардаги тирноқлар думалоқ шаклда кесилгани яхши. Тирноқни бир томонга йўналтириб эговлаш керак, шундай қилинса у илмайдиган бўлади. Тирноқ эговланганидан кейин, тирноқ усти этига озиқловчи крем суртилади ва тўмтоқ куракча билан юқорига сидириб қўйилади. Тирноқ атрофидаги тери юмшаши учун бармоқлар бир неча минут совунли илқ сув солинган идишга ботириб турилади. Кейин бармоқларни сувдан олиб, артилади ва юмшаган тери учи тўмтоқ ингичка қайчи билан кесилади. Тирноқнинг бурчакларидаги тери омбурча билан олиб ташланади (агар тери кесилиб кетса, шикастланган жойга водород пероксидга ботирилган пахта қўйилади, кейин йод настойкаси суртилади). Шундан кейин бармоқ учлари қуруқ қилиб артилиб, тирноқларга лак суртилади. Лак ясси мўйқалам билан тирноқнинг ўрта дўмбоқ қисмидан икки чеккага қараб тортилади. Ёзда тери қорайган пайтларда тирноқларга бирмунча оқик рангли лак суртилгани маъқул. Узун тирноқнинг ойчасини лак билан бўямаслик керак. Ёзун тирноққа лакни энсиз узунасига қилиб суртилса, кўриниши анча чиройли бўлади.

Тирноқча лак суриш ўрнига уни ялтиратса ҳам бўлади: бунинг учун бир бўлак замши ёки фланелга бўр порошигидан сепаиб, тирноқни ялтирагунча ишқалаб артиш керак. Қўл ювилгандан кейин ялтиратилган тирноқларни замши ёки фланель билан ишқаш лозим. Тирноқни тез-тез ялтиратиш ярамайди, чунки юпқалашиб, синадигач бўлиб қолади.

МАННИЙ ЁРМАСИ — буғдойдан навли ун тортишда ҳосил қилинади. Бошқа ёрмаларга нисбатан манний ёрмасида клетчатка миқдори кам (0,4% дан ошмайди). Шунинг учун ҳам у ёш болалар овқати ва парҳез таомлар тайёрлаш учун жуда қўл келади. Пазандаликда манний ёрмаси суяқ, қуюқ ва ширин таомлар тайёрлашда кенг қўлланилади. Яна *Ерма* мақоласига қараи.

МАНПАР — хамир таом тури. Туз эритилган сувда қаттиқроқ қилиб хамир қорилади. Хамирни намланган сочиққа ўраб, 2—3 соат давомида тиндирилади. Тиниган хамирдан тангадай-тангадай бўлакчалар узиб олиниб, тузи ростланган қайнаб турган

сувга солиб, 10 минутча пиширилади. Пишган хамир бўлакчалари човли билан сузиб олиниб, совуқ сувда чайилади. Бошқа қозонда манпар қайласи тайёрланади. Бунинг учун майда тўғралган гўшт билан пиез доғланган ёғда яхшилаб қовурилади, сўнг қозонга сомон шаклида тўғралган турп, саримсоқ, томат-паста, сирка, қалампир ва туз солинади. Масаллик бир оз қовурилгач, керагича сув қўйилиб, қайла меъёрига етгунча пиширилади. Қайла тайёр бўлишга яқин дафна япроғи солинади. Дастурхонга тортишда ҳар киши учун алоҳида косага, бир ҳовуч чамаси пишган хамир ва бир чўмич қайла, манпар устига эса майдалаб тўғралган тухум-қўймоқ ва кертилган кашнич солинади.

Манпарнинг хамири учун 500 г ун, 1 дона тухум, 1—2 стакан сув, 1 чойқошиқ туз; қайласи учун 100 г қўй ёғи, 500 г қўй гўшти, 200 г пиез, 100 г турп, 2 дона дафна япроғи, 2 ошқошиқ томат-паста, 2—3 дона саримсоқ парраги, таъбга кўра туз ва қалампир; бетига сепиш учун 1 боғ кашнич; қўймоқ учун 5—6 дона тулан ва 1 ошқошиқ ёғ керак бўлади.

МАНТИ — хамир таом тури. Унинг қовурма манти, сув манти, картошка манти, ошқовоқ манти, яхлит манти каби бир қанча турлари бор.

Манти учун хамир қаттиқроқ қорилади. Сўнг зувала ясаб, ўраб 10 минут тиндирилгач, хамир юпқа (1—2 мм) қилиб ёйилади. Ёйма 10×10 см катталиқда кесилади. Манти қиймаси учун гўштининг лаҳм қисми гўштқий-малагичининг йирик кўзидан ўтказилади ёки ўткир пичоқда майда тўғралади. Қиймага пиез, мурч, намакоб қўшиб яхшилаб мижиғланади. Манти учун думба (чарви) ёғи бодом катталигида тўғралади. Сўнгра жилдга бир бўлак думба ва қийма солиб тургилади. Мантиларни бир-бирига тегмайдиган қилиб ёғланган лаппакларга териб бетига совуқ сув пуркалади, сўнгра қасқонга қўйиб 45 минутдан 1 соатгача буғланади. Тайёр таом ликоп, лаган ёки косаларда бетига қаттиқ ёки қаймоқ қўйиб, мурч сепаиб дастурхонга тортилади.

Хамир учун 500 г унга 1 дона тухум, 1 чойқошиқда туз; қийма учун: 500 г гўшга 100 г думба (ёки чарви) ёғи керак бўлади.

Ошқовоқ манти хамири юқорида кўрсатилгандек тайёрланади. Қиймаси учун ошқовоқ қирғич билан қирилади ёки кубик шаклида майда қилиб тўғралади. Қиймага майда тўғралган пиез ва эзилган жизза ёки думба ёғи қўшиб, қизил

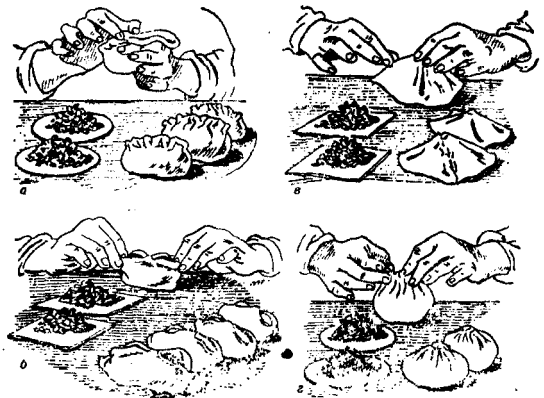
қалампир ёки мурч билан туз сепаиб аралаштирилади. Қолган операциялар эса юқорида кўрсатилгандек бажарилади. Пишиш вақти 30—40 минут. Қиймасига 1 кг тозаланган ошқовоқ, 4—5 бош пиез, 1 чойқошиқ туз ва қалампир ёки мурч, 150 г жизза ёки думба ёғи керак бўлади. Манти бетига суриш учун 1 ошқошиқ сариеғ, ёки 2 ошқошиқ қаймоқ ишлатилади.

Қовурма манти хамири юқоридагидек тайёрланади. Тугилган мантини қизиган ёғда кизартириб қовуриб олинади. Қовурганда мантининг фақат жилди пишади, холос. Мантининг қиймаси пиниши учун ун қасқонга териб 35—40 минут буғланади. Агар қасқон бўлмаса, дўлма пишириш усулида димланади. Бунинг учун қозоннинг тубига битта ликоп қўйиб устига қовурилган мантилар терилади ва бетига яна битта ликоп босириб юзи билан баравар сув қўйилади. Сўнг суст оловда пиширилади. Қозоннинг қоңқоғи ёпилади ҳолда манти 20—25 минут милдиратиб қайнатилади. Дастурхонга лаганда ёки косаларда шўрваси билан тортилади. Қиймасига 1 кг гўшт, 500 г пиез, 500 г думба, таъбга кўра намакоб ва зираворлар солинади.

Палов манти юқоридагидек тугилади. Паловни дамлаш олдидан мантини гуруч юзига териб, ош билан бирга 25—30 минут давомида пиширилади. Бу мантини майдароқ қилиб тугиш керак. Бунда жилд 6×6 см катталигида квадрат қилиб кесилади. Тайёр мантини дастурхонга тортишда, ҳар бир хўранда учун ликопга 2 донадан солиб паловдан олдин бериллади. Палов мантининг хамири учун 200 г ун, 0,5 чойқошиқ туз, қиймасига 400 г гўшт, 2—3 бош пиез, 0,5 чойқошиқ туз ва мурч керак бўлади.

Картошка манти арчилган картошка сомон шаклида майда қилиб тўғралади. Пиез, сариеғ ёки жизза қўшиб туз, мурч ёки қизил қалампир солиб аралаштирилади. Сўнг хамирини юқоридагидек тайёрлаб, картошка

Манти тугишининг ҳар хил усуллари: а — овал шаклда; б — овал фигурали; в — тўртбурчак шаклда; г — юмалоқ шаклда.



солиб тугилади ва қасқонда 25—30 минут буғланади. Дастурхонга тортишда юзига ёғ сурилади. Қиймасига 1 кг картошка, 4—5 бош пиёз, 200 г сариёғ ёки жиёза, 1 ошқошиқ туз ва мурч керак бўлади.

Яхлит манти. Қўй гўштининг сон қисмидан ва думба ёгидан олиб 10—15 г келадиган бўлақларга кесиб чиқилади. Гўшт-ёғни сирли идишга солиб, майда тўғралган пиёз, туйилган зира, мурч, туз ва узум сиркаси билан яхшилаб мижигланади, сўнг сиркаш учун 2—3 соат давомида салқин жойга қўйилади. Яхлит манти хамирига тухум солинади. Жилдлар эса 7×7 см квадрат шаклида қирқилади. Ҳар бир жилдга бир дона гўшт ва бир дона ёғни зиравор ҳамда пиёз сели билан солиб тўртбурчак шаклида тугилади. Сўнг мантиларни қасқонга солиб 1 соат давомида пиширилади.

Яхлит манти учун 500 г гўшт (лаҳм), 500 г думба, 2—3 бош пиёз, туз, мурч, зира, (ҳар бири 1 чойқошиқдан) ва 2 ошқошиқ узум сиркаси ишлатилади. Хамири учун 500 г унга 3 дона тухум, 1 чойқошиқ туз, юзига суртиш учун 1 стакан қатиқ керак бўлади.

Сув манти хамирига тухум қўшиб судта қаттиқ қилиб қорилади. Намакоб тайёрлаш учун 1 ошқошиқ сув кетади. Қолган операциялар юқоридегидек bajarиллади. Манти сувда пишгани учун «сув манти» дейилади. Уни қайнаб турган сувга солиб худди чучвардек пиширилади. Лекин олови суст ёқилиши керак. Таом 40—45 минут давомида милдиратиб қайнатилади. Тайёр мантини косаларга 2—4 тадан сузиб, устидан шўрваси қўйилади ва юзига 1 ошқошиқ қатиқ ёки 1 чойқошиқ «лозижон» солиб дастурхонга тортилади.

Сув мантининг хамири учун 500 г ун, 1 дона тухум ва 0,5 стакан сут, 1 чойқошиқ туз керак бўлади; қиймасига 1 кг гўшт, 500 г пиёз, 1 ошқошиқ мурч ва туз, 150 г думба ёғи кетади. Шунингдек, мантининг мош манти, очик манти, картдумба манти, турпли манти каби турлари ҳам бор.

МАРГАРИН — ўсимлик мойлари ёки ўсимлик мойлари билан эритилган ҳайвон ёғининг аралашмасидан иборат қаттиқ озиқ-овқат ёғлари гурупаси. Маргарин маҳсулотидан маргариннинг ўзи ва турлича пазандалик ёғлари (пазандалик маргарини) ишлаб чиқарилади.

Маргарин — қаттиқ, пластик озиқ-овқат ёғи. Техник таркиби, тузиллиши, калориялиги, ташиқ кўриниши, мазаси ва ҳиди жиҳатидан сариёғга яқин. Маргарин сариёғ каби ёғ (82% гача) ва сув фазасидан (сувда бир оз миқдорда оқсиллар, қанд ва 18% гача туз эриган ҳолда бўлади) таркиб топган тургун осон эрийдиган эмульсиядан иборат. Тўйинмаган ёғ кислоталарига (*Ёғлар мақола*сига қараи)

бой суюқ мойлар (кунгабоқар пахта, соя ва бошқалар) маргарин таркибининг 15% дан 40% гача миқдорини ташкил этади; маргариндаги ёғларнинг қолган қисми асосан қаттиқ ўсимлик мойларидан иборат бўлади. Маргариндаги сув фазасининг асосий қисмини ачитилган сут ташкил этади. Маргаринга маза киритувчи қўшилмалар сифатида туз ва қанд солинади. Маргариннинг баъзи бир бутерброд турига А ва D витамини қўйилади. Таркибида тўйинмаган ёғ кислоталари ва холестерин моддаси бўлган бир хил ўсимлик мойидан тайёрланган маргарин ҳайвон ёғига нисбатан анча тўй қимматли озиқ-овқат ёғи ҳисобланади. Бундай маргариннинг ўрта ёшли ва кексалар учун аҳамияти катта. СССР Медицина фанлари академияси овқатланиш институтининг таъсисига мувофиқ кундалик истеъмол қилинадиган ўсимлик мойининг 50% га яқинини маргарин ҳолида қабул қилиш мумкин.

Савдога бутерброд маргарини, ошхона маргарини ва сутли маргарин («Экстра», «Особый», «Сливочный», «Российский», «Любительский» ва ҳоказо) чиқарилади. Бундай маргаринларнинг рецептурасида ўсимлик ёғлари маълум нисбатда бўлади. Ўсимлик ёғлари махсус ишловдан ўтказилганлиги натижасида маргарин пластик, суркалувчан консистенцияли бўлиб, ўсимлик ёғларига хос ҳид ва таъм йўқолади. Маҳсулотда сут таъмини кучайтириш мақсадида «Любительский» ва «Сливочный» маргаринига бир оз миқдорда сариёғ, «Российский» маргаринига эритилган сариёғ қўйилади. «Славянский» маргаринига махсус усулда кўриниши ўзгартirilган эритилган озиқ-овқат ёғидан 5—8% қўйилади. «Солнышко» маргарини таркибида кўп миқдорда (40% гача) кунгабоқар мойи бўлганлиги билан бошқа маргаринлардан фарқ қилади ва тўйинмаган ёғ кислоталарига бой. «Шоколад» маргаринига 18% қанд ва 2,0% какао порошоги қўйилади (бунда маргарин таркибидаги ёғ миқдори 62% гача камаяди).

Бирор сабаб билан кўп миқдорда сариёғ истеъмол қилиниши тавсия этилмаган ҳолларда маргарин сариёғ каби бутерброд ёғи сифатида ишлатилади.

Маргарин уй шароитида турлича пазандалик мақсадларда, кўпинча унчалик қаттиқ қовурилмай тайёрланган озиқ-овқатларга (суюқ ва қуюқ таомларни хушхўр қилиш, гўшт ва сабзавотларни бир оз қовуриб олишда ҳамда хамирга) қўйилади.

Пазандалик ёғлари (пазандалик маргарини) — қаттиқ пластик ёғлар бўлиб, уларнинг таркибида деярли сув бўлмайди. Пазандалик ёғлари қовуриладиган таомлар, фритюр, турлича гўшти, донли ва сабзавотли овқатлар, пирожки, пеник, қуймоқ ва ҳоказолар тайёрлашда ишлатилади.

«Белорусский» деган пазандалик ёғини тайёрлашда унга 35% га яқин эритилган мол ёғи қўйилади; «Восточный»да эса 15% эритилган қўй ёғи бўлади.

Маргарин ва пазандалик ёғларини ёруғ тушмайдиган салқин жойда (4° дан 10°С гача температурада) сақлаш керак. Бундай температурада маргарин ўзининг сифатини 15—20 кун, пазандалик ёғлари эса 1,5—2 ой сақлайди. Алюминий зар қоғозига ўралган ёки пластмасса бағкачасига солинган маргарин ва пазандалик ёғлари анча узок сақланади.

Маргарин ёт ҳидларни ўзига олади, шунинг учун уни ўткир ҳидли маҳсулотлардан алоҳида сақлаш керак.

МАРИНАД (зиравор қўшиб сиркаланган мева ва сабзавотлар) — сирка, туз, шакар, турли зиравор ва хушбўй қўкатлар қўшиб тайёрланган эритмага босилган сабзавот ва мевалардан тайёрланади.

Маринад хуштаъм ва хушбўй бўлади. Газак, қуюқ таомларнинг гарини сифатида, шунингдек салат ва винегрет тайёрлашда ишлатилади. Сабзавот маринадларини бодринг, помидор, карам, пиёз, лавлаг, саримсоқ, бўлғор қалампир, қўзоқли ловия, патиссон кабилардан тайёрлаш мумкин. Мева ва резавор мева маринадлари олхўри, гилос, смородина (қорағат), крижовник, узум, нок ва олмалардан тайёрланади. Маринад тайёрлаш учун янги узилган сабзавот ва мевалар ишлатилиши лозим. Ишлатиладиган сирканинг миқдорига кўра сабзавот маринадларини нордон, ўта нордон ва ўткир қилиб тайёрлаш мумкин. Маринадлаш учун ош сиркаси (6—8% ли) ишлатилгани маъқул, 80% ли сирка эссенцияси (10—13 баравар сув қўшиб) дан ҳам фойдаланиш мумкин, лекин бунда маринад ўта нордон таъмли бўлади.

Маринад учун энг аввало эритма тайёрлаш лозим: сабзавот маринадларини учун туз, шакар, сирка ва сувдан; ҳўл мевалар учун шакар, сирка ва сувдан; резавор мевалар учун эса шакар, сирка ва сувдан тайёрланади. Бунинг учун туз билан шакар ёки шакарнинг ўзини сувга солиб, 10—15 минут қайнатилади. Эритма бир неча қават докадан сузиб олингандан кейин сирка қўйилади. Эритмани сирли идишда қайнатиш лозим, ковлаб туриш учун зағламайдиган пўлат ёки ёғоч қошиқдан фойдаланиш керак.

Сабзавот маринадлари

Нордон маринадлар учун: 3,25 стакан сув, $\frac{3}{4}$ стакан сирка, 1 ошқошиқ туз, 1,5 ошқошиқ шакар; ўрта нордон маринадлар учун: 3 стакан сув, 1 стакан сирка, 1 ошқошиқ туз, 1,5 ошқошиқ шакар; ўткир маринадлар учун: 2 стакан сув, 2 стакан сир-

ка 1 ошқошиқ туз, 1,5 ошқошиқ шакардан эритма тайёрланади.

Ҳар қайси шиша банкага (1 л ҳажмдаги) қуйидаги зирavorлар солинади: 5 дона хушбўй ва аччиқ туйилмаган мурч, 4 дона қалампир-мунчоқ ва бир бўлак долчин. Ҳамма сабзавот маринадлари учун зирavorлар ўрнига турли хушбўй кўкатлар ишлатиш мумкин (грамм ҳисобида): укроп—3, эстрагон—3, петрушка—4, хрен (илдизи)—2, дафна япроғи—2, саримсоқ—7, аччиқ қалампир—0,2.

Сабзавот маринадлари 100°C ли қайнаб турган сувда пастеризация қилинади, пастеризация муддати 20—25 минут; ½ л ва 1 л ли шиша банкalar учун 5—7, 3 л ли банкalar учун 20 минут.

Қарам. Устки баргларида тозаланган ва ўзаги олиб ташланган қарам (5 мм қилиб) тўғралади, сўнгра қайнаб турган сувга 1 минут давомида солиб олинади. Қарам совитилгандан сўнг шиша банкalarга жойланади ва устидан зирavorлар қўшиб тайёрланган сиркали эритма қуйилади. Эритма қарамга яхшироқ сингиши учун қуруқ банкага аввал озгина эритмадан қуйиб, сўнгра қарам жойлаштирилади ва устидан эритманинг қолган қисми қуйилади.

Пиёз. Маринад учун бир текисдаги майдароқ пиёз олинади. Пиёзнинг боши ва думи олиб ташланади. Сўнгра совуқ сувда ювиб қайноқ сувга 2—3 минут солиб олинади. Совитилгач, устига тайёрланган сиркали эритма қуйилади.

Бодринг. Маринадлаш учун бир текисдаги янги узилган барра бодринглар олинади. Бодринглар думчасини олиб ташлаб, яхшилаб ювиб совуқ сувга солиб қуйилади (6—8 соат). Майда бодринг бутунлигича, йирикроқлари эса йўғонлиги 3 см келадиган доира (ҳалқа) шаклида тўғралади. Чопилган хушбўй кўкатлар аралаштирилади ва бир сикмдан шиша банкalar тубига (1—1,5 см қалинликда) солинади; кўкатлар билан бирга 10—15 дона қора мурч, 1 дона дафна япроғи ҳам солинади. Тайёрланган бодринг зич қилиб банкага терилади ва устидан яна бир сикмдан кўкат солиб, юзи билан тенг сиркали намакоб қуйилади.

Патиссон. Яхшилаб ювилган патиссоннинг йирикларини тилим-тилим қилиб тўғраб, майдалари эса бутунлигича маринадланади. Тайёрланган патиссонларни банкalarга жойлаштириб, устидан сиркали намакоб қуйилади.

Қизил чучук қалампир. Маринад учун етилиб пишган қизил булғор қалампирини олинади. Ичидagi уруғларини тозалаб, совуқ сувда чайилади. Тозаланган қалампирни иккига бўлиб, қайнаб турган сувга 1 минут давомида солиб олинади ва совитилади. Тайёрланган қалампирни банкalarга жойлаштириб, устидан сиркали намакоб қуйилади.

Лавлаги. Яхшилаб ювилган лавлаги пўсти билан тайёр бўлгунча пиширилади. Сўнгра лўстини арчиб, сомон ёки квадрат шаклида тўғралади. Шу тариқа тайёрланган лавлаги устидан сиркали намакоб қуйилади.

Қўзоқли ловия. Маринадлаш учун унча пишмаган ва уруғи қотмаган ловия олинади. Ловия қўзоғининг икки учи олиб ташланади; узун қўзоғи 3 см га яқин қилиб қирқилади. Қайнаб турган сувга 3—4 минут давомида солиб олинади ва дарҳол совитилади. Тайёрланган ловияни банкalarга жойлаштириб, устидан сиркали намакоб қуйилади.

Помидор. Думчалари олинб, яхшилаб ювилган помидорлар каттакичиликка қараб бутунлигича ёки иккига бўлиб маринадланади. Маринад қилиш усули бодрингни маринад қилишдан фарқ қилмайди.

Гулқарам. Ҳар бош гулқарамни баргларида тозалаб, гулгўдага ажратилади ва 2—3 минут давомида қайнаб турган сувга солиб олинади. Қарам тусини йўқотмаслиги учун сувга туз ва лимон ёки вино дурдасидан ҳосил қилинган ош кислотаси қўшилади (1 л сувга 10 г туз; ½ г кислота ҳисобидан). Қарам қайноқ сувдан олинб, совитилади ва банкalarга жойлаштириб, зирavorлар қўшилади, устидан сиркали намакоб қуйилади.

Саримсоқ. Саримсоқни тозалаш осон бўлиши учун 2 соат давомида илиқ сувга солиб қуйилади. Сўнгра устки пўстини тозалаб, бош қисми кесиб ташланади. Саримсоқ доналарини совуқ сувда ювиб, банкalarга жойлаштирилади; устидан сиркали намакоб қуйилади.

Ҳўл мева ва резавор мева маринадлари

Нордон маринадлар учун 3,25 стакан суғ, ¼ стакан сирка, 4 ошқошиқ шакар (узум учун 2,5 ошқошиқ) дан; ўткир маринад учун 2 стакан суғ, 2 стакан сирка, 8 ошқошиқ шакар (узум учун 6 ошқошиқ) дан иборат эритма тайёрланади.

1 л ли шиша банкага 5 дона хушбўй мурч, 4 дона қалампир-мунчоқ ва бир бўлақча долчин солиш керак.

Ҳўл мева ва резавор мева маринадлари 85°C иссиқлигидаги сувда пастеризация қилинади. Иситиш муддати ½ ва 1 л ли банкalar учун 15 минут, 3 л ли идишлар учун 25 минут. Пастеризация қилиш муддати ½ ва 1 л ли банкalar учун 15—20 минут, 3 л ли шиша идишлар учун 25 минут.

Олхўри, олча, гилос кабиларнинг думчалари олингандан кейин яхшилаб ювилади. Смородина (оқ, қизил, қора) ва узум тозалаб ювилгандан сўнг доналаб ёки шингиллаб, крижовник доналаб маринад қилинади.

Нок ва олмаларни пўсти билан ёки пўстини арчиб маринад қилиш мумкин. Уруғ ва ўзагидан тозалан-

ган мевалар қайнаб турган сувга солиб олинади (отма—5 минутгача, нок—10 минутгача) ва совитилади.

Шиша банкalar оғзи (½ л, 1 л, 3 л ли) қўл машинкаси ёрдамида беркитилади (Консервалаш мақоласига қаранг). Маринадларни қуруқ ва салқин жойда сақлаш лозим. Икки ҳафтадан кейин маринаднинг истеъмол қилиш мумкин.

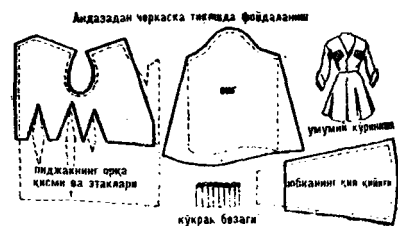
МАСКА (косметикада). Косметика воситалари таркибига кирадиган моддаларга қараб шифобахш маскалар (уларнинг таркибига дори препаратлари кириди) ҳамда терини озиклантириш, тозалаш ва оқартириш учун мўлжалланган косметика маскаларига бўлинади.

Шифобахш маскалар (ҳуснбузар, доғ, терининг берчлашган—қаттиқлашган жойлари, қонталаш ва ҳоказоларни доволаш маскалари) ни врачлик-косметология муассасаларида косметолог врачнинг кўрсатмасига мувофиқ тайёрлаш керак. Уй шароитида косметик маскалардан фойдаланиш мумкин. «Маска», «Идеал» ва «Улыбка» каби махсус кремлар терини ёғли ва ҳуснбузар тошган юзга жуда яхши таъсир кўрсатади. Қуруқ (ёғсиз) терига мўлжалланган ҳар қандай озиклантирувчи кремлардан фойдаланиб қуруқ юз терисин учун ҳам маска тайёрлаш мумкин (Крем мақоласига қаранг). Маска қўйишдан аввал сочни тағйиб олиш, юзини одатдагидек ювиб, лосьон ёки исталган ўсимлик мойи билан артиб тозалаш ва қуруқ юз терисига кремни қадин қилиб 20—30 минут суртиб қўйиш керак. Бу вақтда кўзини юмиб қимирламай ўтириш ёки ётиш лозим. Маскани ҳўл сочиқ билан ёки ҳўл пахта тампони билан артиб олиш керак.

МАСКАРАД КОСТЮМИ (карнавал костюми). Уй шароитида ҳар қандай маскарад киймини тайёрласа бўлади. Персонаж жонли ва нишончли чиқиши учун костюм тайёрланаётганда мўлжалланган шахснинг характери, табиий қиёфаси кўзда тутилиши лозим. Ешни ҳам унутмаслик керак (масалан, турли ҳайвон, қуш, гулларга ўхшатиб тикилган, тайёрланган костюмлар кўпроқ кичик ёшдаги болаларга ярашади). Маскарад костюми равшан, рангдор ва шакл жиҳатда мазмундор бўлиши лозим.

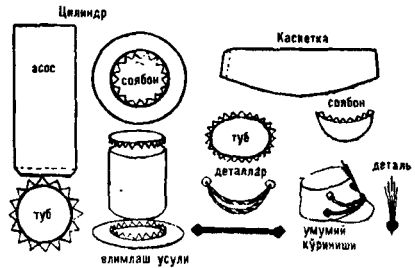
Яратиладиган персонаж образини аниқ тасаввур этиш, унинг энг характерли жиҳатларини бўрттириб кўрсатиш учун нима қилиш лозимлигини

1-расм. Андазалардан фойдаланиш.



костюми тайёрлашга киршишдан олдин ўйлаб кўриш керак. Масалан, жодугар камлир қиёфаси яратилдиган бўлса, унинг бурнини олатдаги бурунлардан каттароқ қилиб, учини ilmoққа ўхшатиш, рўмонни кўзгача тушириш, оқ соч гутамини рўмол остидан чиқариб қўйиш, узун юбка кийдириш белга бир боғлам ўт осиб қўйиш лозим.

Тасвир, расм, карикатураларга қараб турли костюмлар тайёрласа бўлади.



2-расм. Картондан ишланадиган цилиндрсимон шакллар.



3-расм. Картондан ишланадиган конуссимон ва думалоқ шакллар: а—хитойча шляпа асоси; б—конус қалпоқ асоси; в—абллар шляпаси асоси; г—туркча қалпоқ асоси; д—шлём қисмлари; е—салласимон бош кийим қисмлари.

Костюм тайёрлаш учун олдин материал танланади. Агар костюмнинг бичиғи расмда ифодаланган бўлса, каттак ёки миллиметровка ёрдамида уни керак даражада катталаштириб бичиш мумкин (Апликация мақола-сига қаранг). Бичиқ расми бўлмай, костюмнинг тасвиринга бўлса, унга яқин ёки мос келадиган бирор кийимнинг бичиғи расмини топиб, унга асосланиб кийим бичиш ҳам мумкин. 1-расмда эркаклар пиджаги бичими-га асосланиб черкасча маскарад костюми тайёрлаш усули кўрсатилган. Бунда аёлларнинг энги ва юбкаси бичиғидан ҳам фойдаланилган. Қоғозга ишланган бичиқни нусха кўчириш қоғози ёрдамида матога кўчирилади.

Маскарад костюминини уйда топилмаган ҳар қандай матолардан тайёрлаш мумкин. Эски кийимлар, чойшаб ва шу каби буюмларнинг йиртилмай қолган қисмларидан ҳам кешиб олиб, бўяб ёки қуроқ қилиб, рангли қоғоз ёки матолардан гул тайёрлаб қалаб тикиб, турли-туман маскарад кийимлари тайёрласа бўлади.

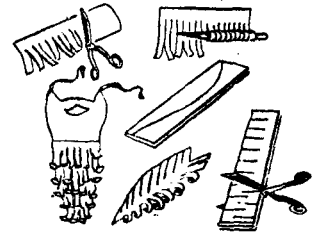
Картондан турли катта-кичик шакллар (конуссимон, цилиндрсимон, гардиш ва шу кабилар), кийимларнинг бўртма қисмларини тайёрлаш мумкин. Олдин деталлар тайёрланади, кейин елимлаб чиқилади. Ёпиштирилмаган жойлар 2 см ча букниб, текис ёки арранинг тишига ўхшатиб, кесиб чиқилади. Елимлаётганда букилган жой тиз тарзида кесилган бўлса, у ичкари томонда қолдирилган маъқул. 2—3-расмларда шундай шакллар тайёрлашнинг айрим усуллари кўрсатилган.

Агар картондан дўппи тайёрланган бўлса, дўппининг устки қисми картондан доира тарзида кесиб олинади. Доира маркази аниқланиб, бир томондан шу марказгача кесилади, кесилган жойнинг бир томони чама-лаб, букилади, кейин букилган қисми ичкарида қолдирилиб елимланади. Тасма тарзида қирқилган картон гардишсимон шакл ҳосил қилиб ўлчаб қирқилади, елимланади. Масалан, картондан хўрознинг тожи тайёрланадиган бўлса, картондан қирқиб олинган тож шаклининг қуйи қисми-дан 3—4 см жой қолдириб чизғич билан чизиб чиқилади, кейин арра тишига ўхшатиб кесилади. Тож ёпиштириладиган қисмининг сиртидан шу тишлар ичкари (орқа) томонга ўтказиладиган ерлари кесилади, кесилган жойлардан тишлар ўтказилади, орқа томонга ўтган тишларнинг бири чапга, иккинчиси ўнга букилиб, шу тарзда ҳаммаси елимлаб ёпиштирилади. Шундай қилиб, турли ҳайвонлар, қуш ва балиқлар шакли ишланган ниқоблар тайёрласа бўлади.

Қаттиқ қоғоздан елпигич, костюмларнинг ёқа ва турли қисмлари тайёрланади (Ёқа мақоласига илова қилинган бичиқ расмларидан фойдаланиш мумкин). Ёқа ёпиштириб ёки тикиб тайёрлангандан кейин зарур рангга бўялади. Юпқа қоғоздан ҳар хил безаклар тайёрланади (4-расм). Юпқа, пишшқ қоғоздан соқол, мўйлов, парик ҳам тайёрлаш мумкин. Бир неча қават қилиб қўйилган қоғоз қуйи қисмидан қайчи билан текис қирқилади. Қора соқолни қора қоғоздан ишлаш керак (фото қоғозининг конвертлари ва шу кабилар). Парик тайёрлаётганда олдин бош кийим шакли матодан тикиб тайёрланади, унга қоғоз ёпиштирилади. Жингалак сочга ўхшатиш учун қирқилган қоғоз қаламга ўраб жингалак қилинади. Шляпага қуш пари ишлаш учун тахминан 18×40 см оқ қоғоз узунасига букланади, пар тасвири чизилади, чизилган жойидан кесиб чиқиб, пар букилмаслиги учун орасига новдз қўйиб елимланади. Папирос қоғози ва турли ялтироқ қоғозлардан балиқ тангачалари, ойқулоқлари, шунингдек, турли-туман гуллар ва бошқаларни тайёрласа бўлади.

Папье-машедан хоҳлаган шаклда ниқоб тайёрлаш мумкин. Бунинг учун олдин лой ёки пластилиндан шакл-

Қоғозни қирқиб соқол, соч, қуш пати тайёрлаш



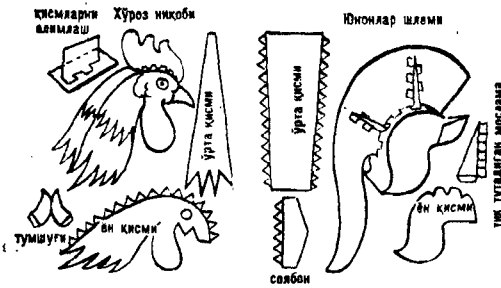
4-расм. Юпқа қоғоздан тайёрланадиган безаклар.

қолип ишланади, устидан мой суркалади, кейин сувда бўктирилган қоғоз қўйиб елимланади, яна бўктирилган қоғоз қўйилади, қоғоз парчалари 4—5 қават қилиб елимлаб, қуриштилади, яхшилаб қуритилганидан кейин қолипдан кўчириб олинади (5-расмга қаранг). Ниқобнинг кўз ва оғзи тешилади, бўр билан елим аралаштирилган суюқ хамир суртиб чиқилади. У қуригандан кейин ниқобни бўяш мумкин. Шу усулда доқа, мато парчаларидан фойдаланиб ҳам ниқоб тайёрласа бўлади. Қолипга ёпиштириб мато парчалари қўйилади, устидан елимланади, нотекис жойлари қириб-кесиб ташланади, шу тарзда 2—3 қават мато елимланади. Мато парчаларидан гайёрланган ниқоб папье-маше ниқобига қараганда енгилроқ ва чидамлироқ бўлади.

Қолип ёрдамсиз ҳам турли-туман ниқоблар тайёрлаш мумкин. Аёллар кўзига тутадиган ниқоблар учун атлас, сатин, бахмал лахтақлардан фойдаланиш мумкин. Кишиларнинг қиёфалари ифодаланган ниқоблар учун сариқ, оқ, қизғиш сидирга рангли матолар танлаш керак, бундай матолар бўяшга қулай. Ҳайвон, қушларга ўхшатиладиган ниқобларга бумазея, байка, ватия каби пахмоқ матолар маъқул. Бундай матолардан ниқоб тайёрлаётганда орқа томон (астари)га ҳар қандай оқ мато ишлатса ҳам бўлади. Ниқоб учун танланган мато крахмалланади, қуриштилади, дазмолланади, кейин крахмал ёки ундан тайёрланган сирачга ботирилади, иккинчи қатлами ёпиштирилади, текислаб қуриштилади, кейин яна сирач суртиб учинчи қатлам мато ёпиштирилади (ниқоб учун сиртки қатлам), қуритиб, четлари текислаб кесилади. Матолардан ишланадиган ниқобнинг қисмлари — кўз, қош, қулоқ ва бошқалар алоҳида ишланиб, кейин тикилиши ёки ёпиштирилиши ҳам мумкин. Ниқобнинг бурун, мангалай каби қисмларини тайёрлаш учун

5-расм. Папье-машедан ниқоб тайёрлаш усули.





6-расм. Хўроз ниқоби ва юнонар шлемини тайёрлаш.

халтачага қуруқ қум солиб, ундан қолип сифатида фойдаланса бўлади. Кўп ҳолларда ниқоб учун энг яхши материал — доқа ҳисобланади, уни бўйаш, исталган шаклга солиш, елимлаш осон.

Маскарад костюмлари учун дағал сурп, маҳсулот жойланадиган ва қоп учун ишлатиладиган дағал матолар (улардан уст кийим, шим, ҳатто крахмаллаб этик тикса ҳам бўлади), пахта (оқ мўйна, оқ соч, кийимдаги қор) кўп ишлатилади. Докага пахта тикиб, кўнғир, қорамтир, сарғиш акварель бўёқ билан бўяб ҳар хил мўйна шаклини бериш мумкин. Пахтадан соқол, мўйловларни ҳам шу тарзда тайёрласа бўлади. Юмшоқ симлар (масалан, этаги кенг юбка ёки кўйлақларда, ниқобда, бош кийимларида), пружиналар (масалан, қушларнинг думи, балиқ ва шу кабиларни ишлашда) дан ҳам усталлик билан фойдаланиш мумкин.

Маскарад костюмларини бўйашда одатда юмшоқ ва қаттиқ бўёқ чўткаларидан, акварель, гуашь, анилини бўёқлардан фойдаланилади. Бу бўёқлар сувда тез эрийди, фойдаланишга қулай, тез қурийд. Бир рангдан аста-секин иккинчи рангга ўтиш лоязим бўлса, олдинги бўёқ қуримай туриб, иккинчи бўёқдан фойдаланиш керак, масалан, ниқобда юзнинг қизиллиги фойдаланмоқчи бўлса, оқ юзнинг сал қизартириладиган жойига суюқ қизил ранг юритилади, қизартирилган жойнинг четлари қуруқ чўтка билан енгил суркаб чиқилади. Картон акварель ёки анилини бўёқ билан бўяладиган бўлса олдин картонга бўр ва елим қўшилган суюқ қорғишма суркаб, қурилади. Матоларни мойбўёқлар билан ҳам бўйаш мумкин. Бунда махсус 1- ва 2-номери бўёқ суюлтирадиган суюқликлардан фойдаланилади.

Матога расм кўчиришнинг бир неча хил усули бор. Энг содда ва осони — хом картошкадан фойдаланилади: йирик картошка текис кесилади, унга бўяладиган қалам билан бирор тасвир чизилади (қоғоздаги расм сиеҳ билан чизиб чиқилиб, унга картошкани босиб кўчириш ҳам мумкин), картошкадаги тасвирнинг атрофлари пичок билан юпқагина қилиб кесиб олинади, тасвирнинг контурлари қолдирилиб бошқа жойлари

ҳам ўйилади. шу тарзда ҳосил бўлган тамға акварель ёки анилини бўёққа бўяб, матога босилади.

Кўп рангли тасвирларни матога ишлашда улгу (андаза)лардан фойдаланиш керак. Улгулар нам бўлмайдиган, эзилмайдиган қоғозларга ишланади. Ҳар бир ранг учун алоҳида улгу ишланади. Шундай улгу намунаси 9-расмнинг ўнг томонида кўрсатилган. Костюмларда *апликация* усулидан ҳам кенг фойдаланилади.

Маскарадлар учун ҳар ким ўз ди-ди, имконияти, фаросати билан турли-туман қизиқарли, диққатни тортадиган костюмлар тайёрласа бўлади. **МАСТАВА** — суюқ таом. Илгари мастава сузма, қаттиқдан олинган зардобга гуруч солиб қайнатиб тайёрланган. Ҳозирги даврда эса мастава ёғ, сабзи, пиёз, гуруч ва бошқа масаллиқлардан тайёрланади. Солинмайдиган масаллиғи ва тайёрлаш усулига кўра қайнатма мастава, қовурма мастава, олчалти мастава, қиймали мастава, хўрда мастава каби турлари бор. Мастава учун ёғлиқ кўй гўштидан қийма қилинади. Унга пиёз ва мурч аралаштириб, кичик фрикаделкалар ясалади. Қозонда гўшдан ажратилган суюқ қайнатилади, сўнгра суюқ сузиб олиндиб, шўрвасига гуруч ва думалоқланган қиймалар солиб миддирашиб қайнатилади. Маставага помидор, кубик шаклида тўғралган сабзи, картошка ёки шолғом ҳам қўшса бўлади.

Мастава косаларга сузилиб, қертилган кашичи ва мурч сепиб дастурхонга тортилади. Алоҳида идишда қаттиқ берилади.

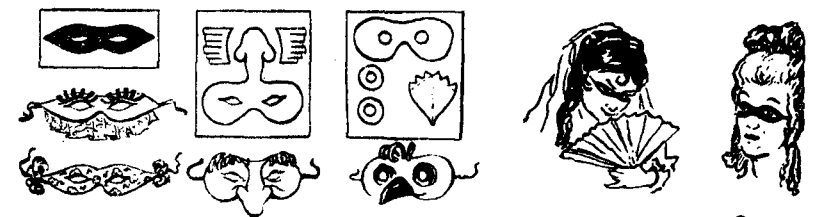
Мастава учун 500 г гўшт, 100 г ёғ, 300 г гуруч, 2—3 донадан сабзи, пиёз, картошка (шолғом), 2 дона помидор, 1 пиёла қаттиқ ва таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.



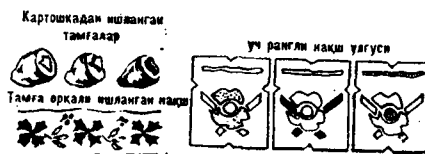
7-расм. Парик тайёрлаш.

МАСТИТ — сут (кўкрак) безининг яллиғланиши. Одатда сут безига кўкрак учидagi ёриқлар орқали йиринглатувчи микроблар кириши натижа-сида пайдо бўлади. Кўпинча эмизикли аёлларда учрайди. Ҳомиладорлик да ҳам кузатилиши мумкин. Маститда тўсатдан температура (39°C гача) кўтарилиб, бемор ҳолсизланади, бош оғрийди. Эртасига сут бези анча таранглашиб, безиллаб туради, териси қизариб, катталашади, сўнгра температура яна юқорироқ кўтариледи. Мастит кўпроқ биринчи марта туққан аёлларда пайдо бўлади, чунки уларда кўкрак учи териси анча нозик бўлиб, тезроқ шикастланади. Бундан ташқари, аксари ёш оналар болага кўкракни нотўғри беради. Шунинг учун кўкрак учи осонгина шикастланиб, ёриқлар пайдо бўлади, бола сутни тўла эмиб ололмайди. Шунингдек, сутни қўл билан нотўғри соғиб оли-са ва шахсий гигиена қоидалари бузи-лса, мастит келиб чиқиши мумкин. Кўпинча аёл кўкрагининг учлари ясси ёки ичига тортилганроқ бўлиши сабабли болани эмизишда анча қийна-лади. Ҳомиладорликнинг дастлабки ойларида бошлаб зарур чоралар қу-рилса, кўкрак учи шаклини ўзгарти-риш мумкин. Ҳомиладорлик вақтини сут безларини доиравий ҳаракатлар

8-расм. Ниқоб турлари.



9-расм. Чапда — картошкадан ишланган тамға ва ундан фойдаланиб тайёрланган нақш. Унда — уч хил рангли нақш улгуси.



билан массаж қилиб туриш ўринли. Массажни аёлнинг ўзи қилиши мумкин. Бунинг учун қўлни иссиқ сувда совунлаб ювиб, кейин ҳар бир сут безини битта қўл билан бир неча минутгача соат стрелкаси йўналишида оқиста силлаш керак. Ҳомилadorликнинг иккинчи ярмида эса ҳар кунни ҳаво ванналари қилиб туриш фойдали (форточкани очиб ёки хонани аввал яхшилаб шамоллатиб олиб), бунда кўкракни очиб 10—15 минут ўринда ётилади. Тугруқдан кейин лифчкни ҳар кунни алмаштириб туриш ва сут безларини болалар совуни билан илиқ сувда ювиб, алоҳида сочиққа артиб туриш жуда муҳим. Кўкрак учларига шикаст етказмаслик, уларнинг ёрилишига йўл қўймаслик учун бу ишларни жуда авайлаб қилиш керак. Ҳар сафар бола эмизишдан олдин тозалаб ювилган қўл билан кўкрак учларини қайнаган сувда ювиш лозим. Эмизиш вақтида бола кўкрак учининг ўзини эмас, балки атрофидаги доиранинг катта қисминини ҳам қамраб олишига ҳаракат қилиш керак. Ҳар гал болани эмизиб бўлгандан кейин қолган сутни батамом соғиб олиш (озодаликка риоя қилган ҳолда) зарур. Вақтида ва тўғри даво қилиш маститнинг авж олишига йўл қўймайди. Кўкрак учлари ёрилса ёки сут безлари ҳаддан зиёд дағаллашиб қолса, шунингдек сут бези берчлашиб, қизариб, безиллаб турса ҳамда температура кўтарилса (маститнинг бошланиши) дарҳол врачга мурожаат қилиш лозим. Врач билан маслаҳатлашмай туриб, оғриган кўкракдан бола эмизиш ёки сут соғиб олишни тўхтатиш ярамайди. Даволаш вақтида эса ичак равон бўшалиб туриши (туз сурғилар ичиш мумкин) лозим, суюқликларни эса чеклаб қўйиш (суткасига 1 л гача) керак. Вена қони димланишининг олдини олиш ва процесснинг тарқалиб кетишига йўл қўймаслик учун сут безини рўмол ёки қаттиқ турадиган боғлам ёрдамида кўтариб қўйиш тавсия этилади.

МАҲАЛЛА КОМИТЕТИ — меҳнат-кашларнинг турар жойлардаги кўнгилли жамоат ташкилоти. Урта Осиё халқларининг шаҳар ва қишлоқларидаги тарихий маъмурий-территориал бирлик — маҳаллар Халқ депутатлари шаҳар (район), посёлка ва қишлоқ Советлари ижроия комитетлари қарори билан ташкил қилинади.

Маҳалла комитети аъзолари ва раис маҳалла аҳолисининг умумий йиғилишида очик овоз бериш йўли билан 1 йил муддатга сайланади. У аъзоларидан раис муовинини, котибни, турли жамоатчи комиссия бошлиқларини белгилайди.

Маҳалла комитетлари ўз территорияларида хўжалик ва маданий қурилиш тадбирларини амалга ошириш, маҳаллани ободонлаштириш, уй-жойлар ва коммунал хўжалик объектларини сақлаш, улардан фойдаланиш,

санитария тадбирларини, маданий-оқартув ишларини олиб бориш, шунингдек, жамоат тартибини мустаҳкамлаш ҳамда ҳар бир ишда аҳолининг актив иштирокини уюштиришда маҳаллий Советларга ва уларнинг ижроия комитетларига ёрдам кўрсатади. Ўз мавзеидаги онлалар, уларнинг аъзолари ижтимоий ҳолати ва бошқалар ҳақида тегишли жойларга маълумотлар беради. Комитет тўймаърака маросимларини, ҳашарларни уюштириш ва ўтказиш, маҳалладаги айрим жанжал ёки низоларни бартараф этиш ишларига бошчилик қилади.

Маҳалла комитетлари ҳузурида, одатда, тўй комиссиялари, оқсоқоллар комиссиялари, хотин-қизлар советлари, ўртоқлик судлари ва шу каби билар ташкил этилади.

Турар жой эксплуатацияси идораси (ЖЭКлар) ҳузурида маҳалла комитети вазифасини уй комитетлари бажаради.

МЕБЕЛЬ. Секцияли мебеллар кенг тарқалган. Бундай мебель қисмлари устма-уст ва ёнма-ён қўйилади. Секцияли мебеллар бевосита квартиранинг ўзида йиғилади. Комбинацияланган девор шкаф (стенка) фойдаланишга қулай ва чиройли бўлиб, китоб, идиш, кийим-кечак қўйиладиган, телевизор, радиоприёмник ўрнатиладиган бир неча шкафдан иборат, у хонанинг бутун бир деворини қоплайди (кенглиги 5 м гача бўлади).

Фойдаланиш жараёнида вазифаси ва шаклини ўзгартириб турадиган каравот-диван, каравот-кресло, секретер, йиғма стол ва шу каби мебелларни ишлатиш қулай. Ҳозирги вақтда қурма мебеллар кенг расм бўлмоқда. Йиғиб қўйиб, зарур пайтда ишлатиладиган бундай мебеллар хона ичиде у ёқдан бу ёққа суриб юриладиган мебелларга нисбатан қулай, улар квартиранинг шинамлигига хизмат қилади.

Мебеллар, асосан, ёғочдан ишланади. Кесими манзарали, силлиқ рандаланадиган, лакланганда жозибали қўринадиган, чидамли ёғоч навлари қоплама материал сифатида мебелларда қадимдан ишлатилади. Янги мебель турлари янги материаллардан янги конструкцияларда ишлаб чиқарилмоқда. Кейинги пайтларда рамкали конструкциялар ўрнига қириндинни пресслаб, сиртга сифатли ёғоч навларни юпқа қилиб қопланган, лакланган, сайқалланган тахталар кўп ишлатилмоқда.

Мебель хона ўлчамига қараб танланади. Жуда баланд, бесўнақай мебель кўп жой эгаллайди, хона ичинини тор ва паст қилиб кўрсатади, шунинг учун ҳам фойдаланиладиган мебелларнинг ўлчами, шакли ўзаро мос, мувофиқ бўлишига аҳамият бермоқ керак. Хонага қўйиладиган мебеллар дераза ва эшикка халақит бермаслигини, ёрғилкни тўсмаслигини, девор рангига уйғун бўлиши, хона ичиде эркин

ҳаракатга халақит бермаслиги лозим, улар фойдаланиш учун қулай жойда жойлаштирилиши керак.

Мебелларни тоза тутиш уларнинг хизмат қилиш муддатини узайтиради. Мебелларни иситиш асбобларига яқин ўрнатмаслик лозим. Тик тушадиган қуёш нури ҳам мебелни қурихтади, қийшайишига сабаб бўлади.

Лакланган, сайқалланган мебелларнинг чангини қуруқ, тоза фланель ёки юмшоқ мовут каби мато билан артиш лозим, сайқалланган мебелни нам латта билан артмаслик керак, сайқал намга чидамсиз бўлади, бориб-бориб чатнайди. Вақт-вақти билан мебелни сайқал пастаси ёки сайқаллаш учун махсус чиқарилган «Глянец» каби препаратлар билан тозалаш туриш лозим. Юмшоқ мебеллар қоқиб ёки чанг ютгич билан чангдан тозалаш турилади. Юмшоқ мебелларга қопланган матолардаги доғлар тозаланган бензинга ботирилган латта билан артилади. Синтетик материалларни совулни илиқ сув билан ювиш, доғларни майдаланган бўр ва бензин қўшиб тайёрланган масса билан тозалаш мумкин.

Мебель текис полда туриши лозим. Пол нотекис бўлса, мебелнинг айрим қисмлари аста-секин қийшайиб, шакли ўзгаради, шунинг учун полнинг нотекис жойларига ёғоч тахтачалар қўйиб, мебелни текис ўрнатиш керак. Мебель бўялган полни қирмаслиги учун оёғи остига патли мато ёки кигиз бўлағи қўйилади ёки ёпиштирилади.

Лакланган, сайқалланган мебелларнинг ялтироқлигини тиклаш; доғлардан тозалаш учун кўпгина препаратлар ишлатилади. Ялтиратувчи препаратлар (ластасимон, суюқ, эмульсияли препаратлар) таркибиде мум ва мумсимон моддалар, минерал мойлар, эритувчи моддалар, силиконлар, умуман, мебелнинг ялтирашини таъминлайдиган турли моддалар бор.

Мум ва мумсимон моддалар мебель сатҳида юпқа ҳимоя пардаси ҳосил қилади, силиконлар ярқиратади намга чидамли қилади, эритувчи моддалар эса мебельга ёпишган мой, доғларни эритиб тунширади. Мебелларни сайқаллаш учун «Искра», «Освежитель мебели» пасталари, «Полироль-2», «Полироль-3», «Полироль-4», «Бийчанка» суюқ препаратлари, «Лоск-72» эмульсияси, «Комфорт», «Лучистий-1» аэрозоль препаратлари мавжуд. Пастасимон, суюқ ва эмульсияли сайқалловчи препаратлар дока ёки юмшоқ латта билан артилади. 15—20 минутдан сўнг қуриб ҳосил бўлган парда бошқа юмшоқ мато ёки майин мовут билан артиб ялтиратилади.

Аэрозоль шаклидаги препаратлар фойдаланиш олдиндан чайқаб ара-лаштирилади, мебель сирти шу препарат билан бир текис найланади, пурталган жойлар 20 минутдан ке-

йин қурийди, шунда юмшоқ мато ёки майин мовут билан ярқирагунча артилади.

«Полироль-3» да минерал мой ва эритадиган моддалардан ташқари антистатик (чангин ўзига тортмайдиган) моддалар бор, «Полироль-4» нинг маълум даражада бўйш хусусияти бор.

Чанг тозалайдиган ва антистатик хусусиятга эга махсус сalfетка (минерал мой, эритувчи молда, мебель сиртини текисловчи моддаларга ботирилган мато парчаси)дан фойдаланилса у ҳам тозаланади, ҳам чанг тўпланишига имкон бермайди. «Ореол», «Уют» сalfеткалари сайқалланган ва лакланган мебелларни ялтиратади, мой ва бошқа доғлардан тозалайди.

МЕВАЛАР (ҳўл мевалар). Бир неча асосий группага бўлинади. Уруғли мевалар — олма, нок, беҳи ва бошқалар; данакли мевалар — ўрик, шафтоли, гилос, олхўри, олча ва бошқалар; субтропик ҳамда тропик мевалар — анор, анжир, хурмо, ананас ва бошқалар; цитрус мевалар — апельсин, лимон, мандарин ва бошқалар; *резавор мевалар*.

Мевалар қимматбаҳо озиқ-овқат маҳсулоти. Уларда тез ҳазм бўладиган ва организм учун керакли углеводлар (глюкоза, фруктоза, сахароза), органик кислоталар (олма, лимон, вино кислоталар), С, Р витаминлари (геспердин ва рутин) ва бошқалар, минерал тузлар (калий, темир, кальций, фосфор тузлари ва бошқалар), пектин, ошловчи, бўёвчи, хушбўй моддалар бор.

С витамини лимон, апельсин, олма-ларда кўп; сабзавотлар билан бир қаторда улар организмни ушбу витаминлар билан таъминловчи асосий манба ҳисобланади. Ўрик, олхўри мевалари таркибида каротин, цитрус ўсимликлари меваларида витамин Р кўп.

Мевалардаги турли фойдали моддаларнинг бириккан ҳолда бўлиши уларнинг озиқлик, парҳезлик, шифобахшлик хусусиятини оширади. У ёки бу моддаларнинг миқдори мева турига қараб кескин ўзгаради. Масалан, узум, анжир, хурмо, ўрик, шафтоли, гилос, олча, олхўри, олма, беҳи, апельсин, мандарин таркибида қанд моддаси кўп бўлади. Лимон, олхўри, олча, ўрик, қулуннай, малина ва бошқаларнинг кўпгина навлари органик кислоталарга бой. Органик кислоталар овуқат ҳазм бўлиш жараёни учун зарур бўлган кислота мувозанатини таъминлайди. Бу шунинг учун ҳам зарурки, истеъмол қилинадиган кўпчилик озиқ-овқат маҳсулотларида кислоталар йўқ даражада бўлади.

Кўпгина мевалар — беҳи, олма, тоғолча, олхўри, шафтоли, апельсин, хурмо ва бошқалар таркибида пектин моддалар кўп бўлиб, булар ҳам

овқат ҳазм бўлишида катта роль ўйнайди.

Мевалар таркибидаги минерал тузларнинг витаминлар билан биргаликда бўлиши уларнинг қадрини оширади. Мевалардаги минерал таркибида калий тузлари асосий ўринни эгаллайди. Калий тузлари эса ўрик, узум, олча, олхўри, гилосда кўп. Олма, нок, ўрик, шафтоли, олхўри, олча, гилос темир тузларига бой.

Беҳи, нок, олма, анор, хурмо ошловчи моддаларга бой. Шунинг учун ҳам бу мевалар қамаштирувчи мазага эга. Ошловчи моддалар мевалардаги С витамини активлигини кучайтиради, унинг организмга яхши сингишига ёрдам беради.

Витаминлар меваларнинг этига нисбатан пўстида кўп бўлади. Этининг ташқи қавати ҳам ички қаватига қараганда витаминларга бой. Пишган меваларда озиқ моддалари пишмаганларига нисбатан организм ўзлаштириши учун қулай ҳолатда бўлади.

Мевалар истеъмол қилинадиган барча овуқатни организмга тез сингишига ёрдам беради. Улар сабзавотлар каби овуқат ҳазм қилиш безлари фаолиятини қўзғатади ҳамда организмда ҳамма овуқат ҳазм қилиш жараёнининг регулятори бўлиб хизмат қилади. Меваларнинг парҳез овуқатлар сифати ҳамда болаларнинг овуқатланишидаги роли катта. (Бола-лар ва ўсмирлар овуқатланиши мақо-ласига қаранг).

Янги меваларни ейшдан олдин инсон учун зарарли микроорганизмлардан тозалаш, шунингдек турли ошқозон касалликларига сабаб бўлувчи заҳарли (экин зараркундлари ва касалликларига қарши курашиш учун қўлланиладиган) моддалар қолдиғидан тозалаш учун қайнатилган совуқ сув билан яхшилаб ювиш керак.

Янги мевалар озиқланиш учун қайта ишланганларига нисбатан фойдалироқ. Лекин янги меваларни узоқ вақт сақлаш анча қийин, шунинг учун уларни кўп қисми махсус заводларда ёки уй шароитида қайта ишланади. Консерваланишнинг ҳозирги замон усуллари мевалардаги даярли барча зарур моддалар (қанд моддаси, органик кислоталар, витаминларнинг кўп қисми)ни сақлаб қолишига имкон беради.

Меваларнинг кимёвий таркиби, уларни сақлаш шаронглари, улардан фойдаланиш ҳақида алоҳида мақо-лаларда, масалан, *Ўрик, Апельсин, Мандарин, Олча, Олхўри, Смородина, Олма* мақолаларида ўқиш мумкин.

Мевали дарахтларни ўстириш ҳақида *Боғ* мақоласига қаранг.

МЕНЮ, таомнома. Бир кунда, ҳафтада, ойда ёки бир йилда истеъмол этиш учун турли таомлар танланади. Меню масаллиқнинг маж-жудлигига қараб, кишининг дид-та-

биати, ҳавонинг ҳарорати, овуқатланиш борасида ўтмишдан буён ҳосил бўлиб келаётган одатларни ҳисобга олган ҳолда, шунингдек, йил фаслла-рига мослаб тузилади. Фаслардаги мева ва сабзавотларга қараб турли таомлар тайёрлаб, истеъмол қилиш натижасида инсон организмни фойдали моддалар (минерал тузлар, оқсил, шакар ва турли витаминлар) билан ўз вақтда ва керакли миқ-дорда таъминланади. Бу эса сало-матлик гаровидир.

Йиллик меню эса шундай бўлмо-ғи кераки, таом хилма-хиллиги ҳар суткада, ҳар ҳафтада, ҳар ойда ўз-гариб турсин. Масалан, июнь ойи учун мўлжалланган меню: 1) салат ва яхна овуқатлар: аччиқ-чучук, помидор салати, болдинг салати, яхна барра, яхна жигар; 2) суюқ ошлар: мошхўрда, узма ош, борич, қатиқли хўрда, мастава, шовул шўрва; 3) қуюқ овуқатлар: нўитма палов, ширгу-руч, думбил кабоб, саримсоқ палов, помидор кабоб, картошка мант; 4) ширинлик ва ичимликлар: шир-чай, ҳўл мева компоти (ёки кисель), майиз ҳолва, олча мураббоси, гул қиём, мева суви; июль ойи учун меню: 1) салат ва яхна овуқатлар: помидор ва пиёз салати, сабзавот ва ошқўқлар салати, чакки, тузлан-ган помидор; 2) суюқ ошлар: турли шўрвалар, қоқирим, чалоб, чучвара; 3) қуюқ овуқатлар: палов, шавла, ка-боб, тухум барак; 4) ширинлик ва ичимликлар: кўк чай, ўрик суви, ай-рон, олча шарбати.

МЕРЛУЗА, кумушсимон хек — денгиз балиғи. Атлантика океани-нинг мўътадил сувларидан овланади. Мерлузанинг катта-кичиклиги ва оғирлиги билан бир-биридан фарқла-нувчи бир неча тури мажжуд. Ўр-тача оғирлиги 1⁴—7 кг. Гўшти оқ, юмшоқ ва мазали, унда қилтаноч-лар кам бўлади. Янги музлатилган мерлузани қовуриш, дудлаш ва қу-ритиш мумкин. Иссиқ дудлаш учун ҳам фойдаланилади.

МЕТЕОРИЗМ, ич дам бўлиши, ич да ел тўпланиши — ичкада ел (газ) тўпланиб қолиши натижаси-да қорин дам бўлиши. Ич дам бўл-ганда қорин оғир тортиб тирсиллаб туради, ишииб кетгандек туюлади, кеккирик келиб, ҳиқноқ тутта бош-лайди; оғир ҳолларда қорин тугти-туттиб қаттиқ оғрийди, ел чиқиб кет-гач оғриқ босилади. Сабаблари: ич-да кўп газ ҳосил қиладиган овуқат маҳсулотлари (картошка, дуккаж-лар, қора нон), баъзи сабзавотлар (карам, редиска, шолғом, турп)ни ортиқча ейиш, шунингдек *аэрофагия* ва бошқалар. Метеоризм кўпинча меъда-ичак йўли касалликлари, ай-ниқса колит ва холенистит белгиси бўлади. Бунда у оғиздан ёқимсиз хид келиши, ич равон юришмаслиги (яъни дам ич кетиб, дам ич қотиши), бош оғриши, баъзан стенокардия ху-ружлари билан бирга кечади.

Ичи дам бўлишга мойил кишилар овқатда кўп газ ҳосил қиладиган ма-саллиқларни чеклашлари, адсорбция-ловчи моддалар (овқатдан олдин 1 г дан активлаштирилган кўмир—карбонен 1—2 таблеткадан, 0,5—1 г дан тозаланган бўр) ва ел ҳайдовчи моддалар ичиб юришлари (мойичека, беда, ялпиз, укроп, мингяпроқ дамла-маси—1 стакан сувга 5—10 г дан дамлаб, кун бўйи ичлади) керак. Қоринда бирдан оғриқ туриб, ич дам бўлса врач рухсатсиз сурги дори ичиш ва клизма қилиш мумкин эмас.

МЕҲНАТ СТАЖИ (иш стаж) — белгиланган қонун тартибида ҳисобланадиган меҳнат ва бошқа ижтимоий фойдали фаолият муддати.

Меҳнат стажни бир қанча меҳнат ҳуқуқлариши — иш ҳақи (маош)нинг юқори ставкаси, навбатдаги ва айрим ҳолларда қўшимча отпускалар, баъзи турдаги имтиёзлар, хусусан меҳнаткашларни пенсия ва меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганда бериладиган нафақалар билан таъминлаш ҳуқуқларининг юзага келишига асос бўлади. Муайян корхоналарда ишнинг умумий якуни бўйича йиллик мукофотларни беришда ҳам меҳнат стажининг муддати инобатга олинади.

Меҳнат стажи умумий, махсус (муайян иш бўйича стаж) ва узлуксиз стажларга бўлинади.

Меҳнат ва бошқа ижтимоий фойдали фаолиятнинг умумий йиғиндиси (ишда узлиши бўлишидан қатъи назар) умумий меҳнат стажига кириди. У қариллик ва умумий касаллик оқибатидagi инвалидлик, шунингдек, боқувчисини йўқотган ҳолларда (умумий касаллик натижасида ўлган бўлса) тўланадиган пенсияларда эътиборга олинади. Ишчи (хизматчи) ва колхозчиларнинг пенсия таъминоти турлича қонунлар билан амалга оширилганлиги сабабли Давлат пенсиялари тўғрисидаги қонун бўйича пенсия ҳуқуқини берадиган умумий меҳнат стажни билан колхоз аъзолари пенсиялари ва нафақалари тўғрисидаги қонун бўйича пенсия ҳуқуқини берадиган умумий меҳнат стажни ўргасида фарқ бор.

Давлат пенсиялари тўғрисидаги қонунга кўра, иш характери ва муддатидан қатъи назар, ишчи ёки хизматчининг барча ишлари, жумладан, уйда ёки айрим гражданилар учун бажарилган ишлар, шунингдек Совет ҳокимияти ўриштирилишидан аввал чет элларда ёлғаниб ишлаган давр ҳам умумий меҳнат стажига кириди. Бундан ташқари давлат социал страхованнесига кирган ходимнинг ҳар қандай ишлари; ҳарбийлаштирилган соқчиллик, махсус алоқа органлари ёки тоғдаги қўтқарув қисмлари (бу даврда ходим социал страхованнесига кирган ёки кирмаганлигидан қатъи назар) хизмати; колхоз аъзоси сифатидаги ишларнинг қонунда кўзда

тутилган ҳоллари (масалан, агар ишчи ёки хизматчи партия ёки Совет органи қарор билан колхозга раис, ёхуд раис муовини қилиб юборилган бўлса); агар ходим колхоз ерида тузилган совхозда доимий ишлаш учун ўтказилган бўлса, колхоздаги ҳар қандай ишлар; хунармандчилик кооперацияси артели аъзоси сифатидаги ишлар; СССР Қуролли Кўчлари состави, партизан отрядларидаги хизмат, Давлат Хавфсизлиги комитети, Ички ишлар министрлиги органлари, милициядаги хизмат; кадрлар тайёрлаш, малака ошириш, қайта малака ошириш билим юрлари, мактаб ва курсларидаги таълим даври ҳам стажга кириди. Олий ва ўрта махсус ўқув юрлари, партия мактаблари, касаба соҳалари ҳаракати мактабларидаги ўқиш даври, аспирантурадаги давр ишдан ёки армия хизматида келин бўлган бўлсагина қариллик пенсиясини белгилашда стажга ўтади.

Колхоз аъзоларининг пенсия ва нафақалари тўғрисидаги қонун бўйича пенсия ҳуқуқини берадиган умумий меҳнат стажига юқоридан санаб ўтилган барча фаолиятдан ташқари, ишнинг характери ва муддати ҳамда узлиши вақтидан қатъи назар колхоз аъзоси сифатида жамоат ҳўжалигидаги ҳар қандай ишлар қўшиллади.

Умумий меҳнат стажини тасдиқлайдиган асосий ҳужжат меҳнат дафтарида сақланади. Бундан ташқари у ходим ишлаган иш жойи ёки шу системага тегишли юқори ташкилотлар берган справка, гувоҳнома, архив муассасалари справкалари билан ҳам тасдиқланиши мумкин. Агар ишлаганлиги ҳақидаги йўқолган ҳужжатни тиклаш имконияти бўлмаса, далил-ашёлар билан ҳам иш стажини тасдиқлаш мумкин. Бундай ҳолларда меҳнат стажни пенсия белгилаш комиссияси ёки колхоз социал таъминоти кенгаши томонидан белгиланади.

Махсус меҳнат стажни (муайян иш стаж) ҳам меҳнат ёки бошқа ижтимоий фойдали фаолият вақтининг йиғиндиси ҳисобланади, лекин у умумий меҳнат стажидан ё меҳнат мазмун, ёки иш шариоити, ёхуд меҳнат қилинадиган қилдим шариоитига қараб ажратилади.

Махсус меҳнат стажни қариллик, инвалидлик, боқувчисини йўқотганлик (имтиёзли шариоитлар ёки имтиёзли миқдорларда), узоқ муддатли хизмати учун пенсияларни тайинлашда; қўшимча отпускаларнинг айрим турларини беришда; Узоқ Шимол районлари ва уларга тенглаштирилган областларда ишлаганлиги учун имтиёзлар беришда; узоқ муддатли хизмати учун иш ҳақига процент устамаси тўлашда ва шу кабиларда эътиборга олинади.

Махсус меҳнат стажни ўқитувчи-лар, врач, артист, ўқувчи ва бошқа

категориядаги меҳнаткашларга белгиланган узоқ муддатли хизмати учун пенсиясини олиш ҳуқуқини берадиган зарурий шарт ҳисобланади.

Махсус меҳнат стажни қонунда назарда тутилган ҳолларда (масалан, рўйхати СССР Министрлар Совети Меҳнат ва иш ҳақи масалалари давлат комитети ва ВЦСПС Президиуми томонидан тасдиқланган зарарли меҳнат шариоитдаги ишлаб чиқаришда ишловчи ишчи ва хизматчиларга) қўшимча отпусқа бериш ҳуқуқини беради. Қўшимча отпусқа тоғ-кон, металлургия, химия саноати ва халқ хўжалигининг айрим тармоқларида бевосита ишлаб чиқаришда ишлайдиган ишчилар, шунингдек, ўрмон саноати ва ўрмон хўжалигида доимий ишловчи ишчи ва хизматчиларнинг узоқ йиллар валуксиз ишлаганлиги учун берилади.

Махсус меҳнат стажни пенсия таъминоти соҳасида ҳам имтиёзлар ҳуқуқини беради. Ер ости ишлари, меҳнат шариоити зарарли ишлар ва иссиқ цехларда ишловчиларга (махсус меҳнат стажни пенсия олишга етарли бўлган умумий меҳнат стажининг камидан ярмини ташкил этганда) анча имтиёзлар берилади. Бундай ишчи ва хизматчилар учун пенсия ёши 10 йилга камайтирилади, шунингдек, қариллик пенсиясини ва умумий касаллик натижасидаги инвалидлик пенсиясини тайинлашда талаб этиладиган иш стажни ҳам пасайтирилади. Уларга пенсия бошқа ишчи ва хизматчиларга қараганда кўпроқ миқдорда тайинланади. Меҳнат шариоити оғир бўлган бошқа ишлардаги ишчи ва хизматчилар учун пенсия ёши 5 йилга камайтирилади.

Тўқимачилик саноати корхоналарида меҳнат интенсивлиги юқори ишларда ишловчи аёллар учун ҳам пенсия ёши 5 йилга камайтирилади (махсус меҳнат стажни 20 йилдан кам бўлмаслиги шарт билан).

Узлуксиз меҳнат стажни — бир корхона (муассаса, таликент)да ёки, агар бир корхонадан бошқасига кўчиришда белгиланган қондаларга мувофиқ стажнинг валуксизлиги сақланган бўлса, бир қанча корхоналарда узлуксиз равишда ишлаб келинган вақт. Узлуксиз меҳнат стажни меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотиш (меҳнатда майиб бўлиш ёки касб касалликларни оқибатида рўй берган ҳолатлардан ташқари) нафақаси миқдорини белгилашда, айрим ҳолатларда, шунингдек пенсияларга устамалар қўйишда эътиборга олинади.

Ишчи ва хизматчиларга меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганлиги нафақаси миқдорини белгилаш, пенсияга устамалар қўйиш учун узлуксиз меҳнат стажини ҳисоблаш тартиби СССР Министрлар Совети тасдиқлаган махсус қондаларда белги-ланган. Бу қондалар 1973 йил 1 июлдан кучга кирган.

Умумий қоидага кўра, бир ишдан бошқасига ўтилганда агар орадаги танаффус 1 ойдан, айрим ҳолатларда 2—3 ойдан ошмаса узлуксиз меҳнат стажни сақланади. Орадаги танаффус ҳамма ҳолатларда янги турар жойга келиш учун керакли вақт, шунингдек узлуксиз меҳнат стажини сақлашга зарур бўлган муддат давомида меҳнат қобилиятини йўқотган кунларга қараб узайтирилади. Айрим ҳолатларда (масалан, эр ёки хотин бошқа жойдаги ишга ўтганлиги муносабати билан ўа хоҳишига кўра ишдан бўшагандан кейин бошқа ишга кириш вақтида) иш ўртасидаги танаффус муддатидан қатъи назар стаждаги узлуксизлик сақланади.

Меҳнат шартномаси ёки ички меҳнат тартиби қондаларига кўра, ўзига юклатилган мажбуриятларни уэрсиз сабаб билан мунтазам бажари келмаслиги ёки уэрсиз сабаб билан проғул қилиш ва бошқа баъзи ҳолатлар муносабати билан меҳнат шартномасини тўхтатгандан кейин ишга кирилса узлуксиз меҳнат стажни сақланмайди.

Муайян шароитларда СССР Қуролли Кучлари составида хизмат, шунингдек ходим ишламаган айрим даврлар (масалан, ишдан нотўғри бўшатирилганлиги сабабли ходим ишга қайта тиклангунгача бўлган мажбурий проғул даври) ҳам узлуксиз меҳнат стажига ҳисобланади.

Колхоз аъзоларига узлуксиз меҳнат стажини ҳисобга олиб, меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганлиги нафақаси миқдорини белгилаш бир оз бошқача ҳисобланади. Хусусан колхозчи колхознинг умумий йиғилиши розилиги билан бир корхонадан бошқасига кўчирилганда, агар ўртадаги танаффус бир ойдан ошмаса (янги турар жойга келиш учун кетган вақт ҳисобга олинмайди) узлуксиз меҳнат стажни сақланади.

Узлуксиз меҳнат стажни фақат меҳнат дафтарчасидаги қайдлар билан ёки унинг ўринини ўтайдиган бошқа ҳужжатлар асосида тасдиқлашни мумкин. Гувоҳлик кўрсатмалари билан уни тиклашга йўл қўйилмайди.

МЕҲНАТ ҚОБИЛИЯТИНИ АНИҚЛАШ ВРАЧ-ЭКСПЕРТ КОМИССИЯСИ (ВТЭК — врачбно-трудова экспертная комиссия) — социал таъминот органларининг махсус комиссияси. 3 врач-эксперт, социал таъминот бўлими вакили ва касаба союз ташкилотлари вакилидан иборат бўлади.

ВТЭК вазифасига қуйидагилар қиради: меҳнат қобилиятини доимий ёки узоқ муддатга йўқотганлигини аниқлаш, инвалидлик группасини белгилаш, унинг сабабини (умумий ёки касб касаллиги, меҳнатда майиб бўлиш ва ҳоказо) ва меҳнатга қобилиятли бўлиш вақтини аниқлаш. Булардан ташқари ВТЭК инвалидлар

учун уларнинг соғлиғига тўғри келадиган меҳнат шароити ва характери (бошқа ишга ўтказиш, иш вақтидан ташқари ишлардан ёки кечки смена-ли ишлардан озод этиш ва шу кабилар)ни белгилайди. Инвалидларнинг меҳнат қобилиятини тикланишига ёрдам берадиган тадбирлар (профессионал ўқитиш, малака ошириш, соғлиқни тиклашга қаратилган даволаш ишлари, инвалидларнинг ишига мослаштирилган махсус аппаратлар, мотоқоляскалар билан таъминлаш ва шу кабилар)ни кўради; инвалидлар учун ажратилган иш ва касб уларга қанчалик тўғри келишини аниқлаш мақсадида корхона, ташкилот ва қишлоқ хўжалигидаги бевосита инвалидлар ишлайдиган меҳнат шароитини ўрганади.

ВТЭКга беморлар ўз турар жойлари ёки иш жойларидаги даволаш муассасаларининг *врач-консультация комиссияси* (ВКК) томонидан юборилади. ВТЭК беморни ҳар томонлама медицина кўригидан ўтказганидан ва беморнинг касби ҳамда у бажарадиган ишнинг характерини ҳисобга олгани ҳолда кўрик маълумотларини коллегал равишда муҳокама қилганидан сўнг қарор қабул қилади. Инвалидлик группасини белгилашда «ВТЭК справкиси» берилади. Социал таъминот органларига пенсия тайинлаш учун гувоҳлик берувчи актдан кўчирма юборилади. Инвалиднинг меҳнат шароитлари ҳақидаги ВТЭК қарорлари корхона, муассаса, ташкилот ва колхозлар учун мажбурий ҳисобланади.

Инвалидликнинг айрим категориялари махсус ВТЭК (сил, руҳий касалликлар ва бошқа) томонидан кўриқдан ўтказилади.

ВТЭКнинг кўриги ҳақидаги қарори билан келишмаган ҳолларда район (шаҳар) социал таъминот бўлимига бир ой мобайнида ёзма ариза берилади; бу ариза республика (ўлка, область ёки марказий шаҳар) ВТЭКга юборилади, бу ерда бемор чақирилиб қайта кўриқдан ўтказилади. Шикоят бўйича бемор қайта кўриқдан ўтказилгандан кейин қабул қилинган қарор сўнгги қарор ҳисобланади.

МЕҲНАТ ҚОБИЛИЯТИНИ ВАҚТИНЧА ЙУҚОТГАНДА БЕРИЛАДИГАН НАФАҚАЛАР — меҳнат қобилиятини йўқотиш билан боғлиқ касаллик, майиб бўлиш, санаторий-курортда даволаниш, карантин эълон қилиниши, касал бўлиб қолган оила аъзоларига қараб турниш, протез қилиниши сабабли протез-ортопедия муассасаси стационарида бўлиши туфайли ишдан озод этилган ишчи, хизматчи ва колхоз аъзоларига тўланадиган ёрдам пули. Бундан ташқари ишчи ва хизматчилар учун бериладиган нафақа сил ва касб касаллиги туфайли вақтинча бошқа ишга ўтказилганда ҳам тўланади. Касаллик ва майиб бўлиш нафақаси меҳ-

нат қобилияти тиклангунча ёки инвалидлик тайинлангунча қадар тўланади. Жароҳатланиш оқибатида меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотиш ҳолларида нафақа меҳнатга қобилиятсизликнинг 6-кунидан бошлаб берилади. Ишлайдиган инвалидларга умумий касаллик нафақаси кетма-кет 2 ойгача, бир календар йилида эса 3 ойгача берилади; сил касаллиги билан боғлиқ инвалидлар учун кетма-кет 10 ойгача, умумий ҳисобда 2 календар йилда 12 ойгача умумий касаллик туфайли инвалид бўлганларга кетма-кет 4 ойга, би календар йилида 5 ойгача нафақа берилади; касб касаллиги ёки меҳнатда майиб бўлиш ҳолларида — тузалгунларига қадар ёки янги касаллик туфайли инвалидлик группаси кўрилгунгача қадар нафақа тўланади.

Меҳнатда майиб бўлинганда ва касб касалликларида нафақа миқдори, меҳнат стажидан қатъи назар, 100% тўланади (касаба союз аъзоларига ҳам, аъзо бўлмаганларга ҳам). Бошқа барча ҳолларда нафақа миқдори узлуксиз меҳнат стажи муддатига боғлиқ бўлиб, қуйидагича тўланади: узлуксиз меҳнат стажни 3 йилгача бўлганларга — иш ҳақининг 50%; 3 йилдан 5 йилгача — иш ҳақининг 60%; 5 йилдан 8 йилга қадар — ишчи ва хизматчилар учун 80%, колхоз аъзолари учун 70%, 8 йил ва ундан ортиғига — ишчи ва хизматчилар учун иш ҳақининг 100%, колхоз аъзолари учун 90%. Узлуксиз меҳнат стажидан қатъи назар, 18 ёшга тўлмаганларга нафақа иш ҳақининг 60% ини ва ишлайдиган Ватан уруши инвалидларига, шунингдек, қарамоғида 16 ёшгача (ўқувчилар 18 ёшгача) 3 ёки ундан ортиқ болалари бўлганларга иш ҳақининг 100% ини ташкил этади. Касаба союз аъзоси бўлмаган ишчи ва хизматчилар юқорида кўрсатилган норма миқдорининг ярмини олади.

Нафақа амалдаги ўртача ойлик иш ҳақидан (колхоз аъзолари учун — меҳнатга ҳақ тўлаш шаклидан қатъи назар колхоздаги ишлага иши учун иш ҳақидан) ҳисобланади. Бироқ барча ҳолларда (меҳнатда майиб бўлиш ёки касб касаллигида ташқари) нафақани ҳисоблашда амалдаги иш ҳақида икки лавозимашидан ортиқ бўлмаган ёки икки тариф ставкасидан кўп бўлмаган сума назарга олинади. Врач белгилаган тартибни бузувчи, врач кўриши ёки меҳнат қобилиятини аниқлаш врач-эксперт комиссияси тасдиқлама учун белгиланган муддатга уэрсаб сабаб билан келмаган, шунингдек меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотган даврида даволувчи врачнинг розилигини олмасдан ёхуд врач-консультация комиссиясининг йўқотган узлуксиз бошқа жойга кетиб қолган беморлар тартибни бузган кунда

бошлаб нафақа тайинлайдиган касабасоюз ташкилоти белгилаган муддатга қадар нафақа олиши бекор қилинади. Ичкилик ичиш оқибатида ёки алкогольликни сунистеъмол қилиши туфайли касалланиши ёки касалликнинг кучайиши натижаси (жароҳатланиш, алкогольлик психозлари, хроник алкогольизм ва шу қабилар)даги вақтинча меҳнатга қобилиятсизликка нафақа тўланмайди.

Ишчи ва хизматчиларга нафақа касабасоюзларининг фабрика, завод, маҳаллий комитетлари, социал страхование комиссияси, колхоз аъзоларига эса касабасоюз комитетлари томонидан тайинланади.

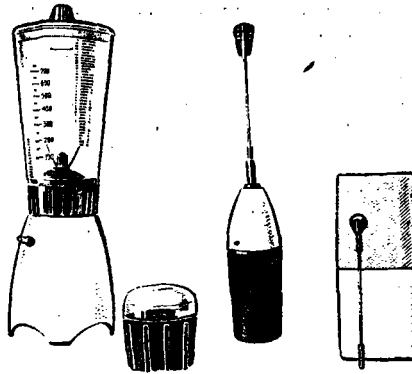
МИГРЕНЬ, мия оғриғи — вақт-вақтида бош оғриғи тутиб қолиши билан характерланадиган касаллик. Одатда, бошнинг маълум бир қисми (пешана, чакка, тепа, энса қисми) оғрийди. Мигрень кўпроқ ўсимирлик даврида бошланиб, аёлларда климакс даврига келиб, эркакларда эса 50—60 ёшга бориб йўқолади. Аксар аёлларда учрайди. Оғриқ бир неча минутдан бир неча соатгача тутиши ва унда кўпинча кўнгил айниб (баъзан ҳатто қайт қилиш), қалтираш, юрак атрофида нохуш сезгилар пайдо бўлиши, кўз тиниши мумкин. Оғриқ тутишдан аввал кишининг кайфияти бузилиб, тажаргланади, муддалашдан аввал уларни мева банди, данаги ва ўзагидан тозалаш керак. Коктейль тайёрлаш учун ҳаммаси бўлиб 20—30 секунд, тухумни қоршиштиришга 20—25 секунд кетади.

Миксер қизиб кетмаслиги учун 5—10 минут ишлагач, уни электр тармоғидан узиб қўйиш лозим. Ишлатиб бўлган миксернинг барча қисмларини яхшилаб ювиш зарур.

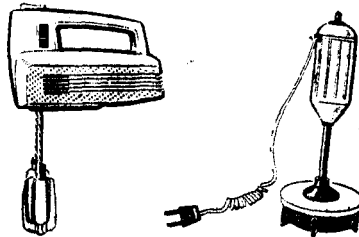
МИЛЛИГРАММ-ПРОЦЕНТ (мг%) — 100 г эритма, озиқ-овқат маҳсулоти, ҳайвон ёки ўсимлик организмнинг турли тўқималари ва шунга ўхшаш нарсалардаги текширилаётган бирор модданинг миллиграммлардаги (мг) миқдори.

МИКСЕР — совуқ ичимликларни тезла аралаштириш, тухумни қоршиштириш, коктейль, крем, майонез, хамир, пюре тайёрлашга хизмат қиладиган электр асбоб. «Метеор» ва «Армавир» миксерлари кофе, ёнғоқ, шокладларни майдалашга ҳам мослаштирилган. Миксерлар аралаштирадиган идишли (масалан, «Армавир») ва идишсиз («Сюрприз») ишлаб чиқарилади. «Метеор»нинг истеъмоли қилиш қуввати — 65 Вт, «Армавир»ники 100 Вт, «Страуме»ники 90 Вт. «Сюрприз» миксери чўнтак фонарининг «Сатурн» типидagi батареясида ишлайди.

Миксер корпусида коллектор электродвигатели жойлашган бўлиб, унинг вали аралаштиргич билан уланган. Миксер одатда аралаштиргичлар ва махсус мақсадга мўлжалланган (аралаштириш, аталаш, янчиш ва ҳоказо) алмашма насадка-пичоқ набори билан таъминланади. Аралаштириладиган маҳсулот суяқ бўлса, стакан ёки бошқа идиш ҳажмининг ¼ қисмигача, қаттиқ бўлса ½ қисмигача солинади. Иснган маҳсулотни майдалаётганда температура 60°C



«Армавир» миксери. «Сюрприз» миксери.



«Страуме» миксери. «Метеор» миксери.

дан ошмаслиги лозим, акс ҳолда полиэтилен стакан бужмайиб қолиши мумкин. Мева ва сабзавотларни майдалашдан аввал уларни мева банди, данаги ва ўзагидан тозалаш керак. Коктейль тайёрлаш учун ҳаммаси бўлиб 20—30 секунд, тухумни қоршиштиришга 20—25 секунд кетади.

Миксер қизиб кетмаслиги учун 5—10 минут ишлагач, уни электр тармоғидан узиб қўйиш лозим. Ишлатиб бўлган миксернинг барча қисмларини яхшилаб ювиш зарур.

МИЛЛИЙ ТАОМЛАР. Ҳар бир халқ ўз миллий пазандалигига эга. Ҳар бир миллий пазандалик бошқасидан ўзига хос миллий таомлари билангина эмас, балки у ёки бу овқатни ўзгача мазалик қилиб тайёрлаши билан ҳам фарқ қилади.

Халқларнинг миллий таомлари ҳаминша бир-бирига таъсир кўрсатиб келади, лекин шундай бўлса-да, ҳар бир пазандаликнинг ўзига хос хусусиятлари сақланиб қолади. Қуйида бир неча халқларнинг миллий таом тайёрлаш усулларини эътиборингизга ҳавола этамиз (Ўзбек миллий таомлари ўз ўрнида алоҳида берилган).

Шўрвалар (суяқ овқатлар).

«Ереванча» бозбош (арман таоми). Бу таом учун қўйнинг тўши танланиб, майда бўлақларга (40—50

г дан) бўлинади. Совуқ сувга солиб, 1 соат мобайнида паст оловда қайнатилади, вақт-вақти билан юзида хосил бўлган кўпик олиб ташланади. Бир соатдан сўнг иритилган нўхат солинади ва пишириш давом эттирилади. Нўхат юмшагач, картошка, томат (ёки помидор) билан салгина қовурилган пиёз, туз, бўлинган олма, майда қизил қалампир қўшиб, яна 10—15 минут қайнатилади.

400 г қўй гўштига ¾ стакан нўхат, 250 г картошка, 1 дона пиёз, 2 дона олма, 1 ошқошиқ томат, таъбга кўра туз, қалампир керак бўлади.

Кифта бозбош (арман таоми). Бунинг учун гўшт, гуруч, майда тўғралган пиёз ва зираворлар солиб шўрва қайнатилади. Қўй гўштини гўштқий-малагичдан ўтказиб уни гуруч, тухум, таъбга кўра туз, мурч, майда тўғралган кўкатлар аралаштириб ёнғоқдек шаклда ясаиб, қайнатилган шўрвага солинади. Таомни сузишдан аввал шўрвага хом тухумни сут ёки сувга аралаштириб солинади.

500 г қўй гўштига 1 стакан гуруч, 1 дона пиёз, 1 ошқошиқ ёғ, 2 дона тухум, таъбга кўра туз ва мурч ёки қалампир керак бўлади.

Овдух (озарбайжон таоми). Ёрсизроқ қатиқ қайнаб совитилган сув билан аралаштирилади (5 стакан қатиққа 5 стакан сув). Унга майда тўғралган бодринг, кўк пиёз, пишган гўшт, шакар ва туз солинади. Косаларга сузилгач, устига укроп ёки кашнич солинади. Овдухни гўшт солмасдан ҳам тайёрлаш мумкин.

5 стакан ёрсиз қатиқ учун 300—400 г пиширилган қўй гўшти, 3—4 та бодринг, таъбга кўра туз, шакар ошқўклар керак бўлади.

Пити (озарбайжон таоми). Бу таомни тайёрлашдан аввал нўхат 4—5 соат совуқ сувда ивтилади. Унга қўйнинг тўши, бўйни майдалаб (1 порцияга 2 бўлак) солинади ва нўхат билан биргаликда сопол кўзачада қайнатилади. 20—25 минутдан сўнг майда тўғралган пиёз, кичикроқ картошка, тўғралган қўй думбаси, олча, помидор, туз солиб қайнатилади. Косаларга сузилгач, устига кўклар сепилади.

600 г қўй гўшти учун ½ стакан нўхат, 1 бош пиёз, 500 г картошка, 200 г (қуритилган бўлса, 100 г) тоғолча, 4—5 та помидор, таъбга кўра туз, қалампир керак бўлади.

Қозоқча шўрва. Уни тайёрлаш учун қўйнинг тўши (1 порцияга 2 бўлак) сопол идишдаги совуқ сувга солиб қайнатилади. Гўшт юмшагач, пиёз, сабзи, қалампир, дафна ядроғи қўшиб маромига етгунча пиширилади. Шўрвани дастурхонга шовибетада сузилади. Одатда шўрва бўғирсоқ билан бирга дастурхонга тортилади.

Бўғирсоқ пишириш учун шакар, туз, сув солиб оширма хамир тайёрланади. Хамир ошгач, ёнғоқдек зувалачалар ясаб, яхши қизиган ёгда қо

вурилади (300 г буғдой уни учун 5 г хамиртуруш, 1 ошқошиқ шакар, 2 ошқошиқ ёғ, озгина туз керак бўлади). Қозоқча шўрва тайёрлашда 600 г қўй гўшти учун 2 бош пиёз, 2—3 дона сабзи, таъбга қараб зиравор, туз керак бўлади.

Тожикча угра. Бунинг учун гўштни туз солмасдан қайнатилади ва унга нўхат солиб 35—40 минут пиширилади. Сўнгра картошка солиб, қайноғи янгиланиб, ёйиб қирқилган хамир солинади. Бошқа идишда пиёзни помидор билан салгина қовуриб шўрвага солинади ва пишиб етилгунча қайнатилади. Тайёр уграни словдан олиб қатиқ солиб аралаштирилади. Косага бир бўлакдан гўшт солиб дастурхонга тортилади.

350 г мол гўшти учун 250 г картошка, 5 ошқошиқ нўхат, 1 та сабзи, 1 бош пиёз, 2 ошқошиқ томат, 1/2 стакан қатиқ, 2 ошқошиқ ёғ керак бўлади.

Харчо (грузин таоми). Харчо тайёрлаш учун янги сўйилган мол ёки қўй тўши (1 порция учун 3—4 бўлак) ишлатилади. Гўшт совуқ сувга солиб қайнатилади, кўпиги сидириб олинади, оловни пайсайтириб 30—40 минут давомида милдирашиб қўйилади. Сўнгра 1 бош пиёз, гуруч, помидор, 1 та қалампир, туз солиб пиширилади. Дастурхонга тортишдан олдин саримсоқ пиёзنى майдалаб ошқўқлар билан аралаштириб бир оз қайнатилади.

500 г гўшт учун 3/4 стакан гуруч, 1 бош пиёз, 2 дона помидор, 3—4 бўлак саримсоқ, 1 та қалампир, таъбга кўра туз ва кўкатлар керак бўлади.

Чихиртма (грузин таоми). Қўй ёки товуқ гўшти қайнатилади. Ҳосил бўлган шўрва сузиб олинади. Бош пиёзни майда тўғраб, товадаги қизиган ёққа солиб озроқ қовурганч, пиёзга ун сепиб, яна 5 минут қовурилади. Кейин пиёз устига тайёр шўрва қўйилиб туз, сирка қўзилади ва қайнатиб давом эттирилади. Оловдан олиниб хом тухум сариги солинади. Сўнгра косаларга сузиб ҳар бирга 2—3 бўлакдан гўшт, ошқўқлар солинади.

600—700 г товуқ ёки 500 г қўй гўшти учун 1—2 бош пиёз, 2 чойқошиқ буғдой уни, 3 та тухум сариги, 2 ошқошиқ узум сиркаси, таъбга кўра туз, ошқўқлар керак бўлади.

Молдавчанча шўрва. Товуқ гўшти қайнатилади. Пиёз, сабзини майда тўғраб, шўрвадан чиққан ёғда бир оз қовурилади ва унга сирка солиб буғданитрилади. Сўнгра қуруқ қайнаётган шўрвага картошка солиб 10—15 минут пиширилади, кейин қовурилган илдизли кўкатлар, озроқ қизартириб қовурилган ун, қалампир ёки мури, туз солинади; тайёр бўлгунча қайнатилади. Тайёр бўлган, 1—2 бўлакдан пицган гўшт ва қаймоқ солиб косаларда дастурхонга тортилади.

400 г товуқ гўшти учун 600 г картошка, 1 тадан сабзи, петрушка, пиёз, 1 ошқошиқ ун, 4 ошқошиқ қаймоқ, таъбга кўра туз, сирка ва қалампир керак бўлади.

Қирғизча шўрва. Бу таомни тайёрлаш учун қўй гўштининг ёғлиқ ва суякли қисми танланади. Бўлақларга бўлиб (1 порция учун 4—5 бўлак), тўзлаб, пиёз, помидор қўшиб қўй ёғида қизаргунча қовурилади ва сув солинади. Сувни қайнаб чиққач, кубик шаклида тўғралган картошка солиб, қозоннинг устига қопқоқ ёпиб, етилгунча қайнатилади. Шўрва ошқўқлар билан дастурхонга тортилади.

600 г қўй гўшти учун 700 г картошка, 4—5 дона помидор, 1 дона пиёз, 120 г қўй ёғи, майда қизил қалампир, таъбга кўра туз ва ошқўқлар керак бўлади.

Туркманча шўрва. Қўй гўшти қайнаб пишганч, уни алоҳида идишга сузиб шўрвасига майдароқ бўлинган картошка, помидор, пиёз, сабзи, дафна япроғи, туз, қалампир солиб етилгунча қайнатилади. Косадаги шўрвага гўшт ва қаймоқ қўшиб дастурхонга тортилади.

400 г қўй гўшти учун 700—800 г картошка, 5—6 помидор, 2—3 ошқошиқ қаймоқ, 5 бош пиёз, 250 г сабзи, таъбга кўра туз ва майда қизил қалампир керак бўлади.

Қиймали угра. Татар халқининг сеvimли таоми угра ошдир. У қўй ёки товуқ гўшти қайнатишдан шўрвада тайёрланади. Бунинг учун гўшт суяк ва пайлардан тозаланиб суяги қайнатилади, лаҳм гўшти қиймаланиб, пиёз, туз, қалампир қўшиб аралаштирилади ва ёнғоқдек думалоқлар ясаб, қайнаб турган шўрвага солинади. Думалоқ қийма шўрва юзига чиққач, шўрвани оловдан олиб сузлади ва паррак қилиб тўғралган сабзи, пиёз солиб яна 15 минут қайнатилади; сўнгра угра солинади. Шўрва 2—3 минут қайнаганч, оловдан тушириб косага қийма ва угра шўрва сузиб дастурхонга тортилади.

600 г гўшт учун 150 г пиёз, 50 г тайёр угра, 60 г сабзи, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Гўшдан тайёрланадиган таомлар

Аччиқ шўрва (қозоқча таом). Суякли мол гўшти илдизли кўкатлар билан қайнатилади. Гўштни майда бўлақларга бўлиб (10—15 г дан) тузланади-да, яхши қиздирилган қўй (ёки мол) ёғида қовурилади. Сўнгра унга тўғралган пиёз, турп солиб, қовуришда давом эттирилади. Масаллиқлар қовурилганч, сирка, озгина сув, майдаланган саримсоқ пиёз солиб қопқоқ билан бекитиб, паст оловда димлаб пиширилади.

Тайёрлаб қўйилган шўрвага димлаб пиширилган гўшт, бўлинган помидор солиб яна ўн минут қайнатилади. Тайёр таомни косаларга сузганч, юзига кўкат сепилади.

250 г суякли мол гўшти учун 4 бош пиёз, 100 г шолғом, 3 ошқошиқ узум сиркаси, 3 та тозаланган саримсоқ пиёз, 3 дона тухум, таъбга кўра туз ҳамда қалампир керак бўлади.

Арманча бостирма қабоб. Бу таомни тайёрлаш учун мол гўшти ишлатилади. Учи бўлақларга бўлиб (ҳар бири тахминан 30 г) идишга солиб тузланади. Пиёзни сирка билан аралаштириб устига солинади ва салқин ерга қўйилади. 6 соат ўтганч, сирка териб кўмир чўғида пиширилади. Дастурхонга пиёз, кашнич, петрушка, помидор, қовурилган бақлажон билан бирга тортилади.

1 кг гўшт учун 1 бош пиёз, 1 ошқошиқ узум сиркаси, помидор, таъбга кўра қалампир, туз, кўкатлар керак бўлади.

Қирғизча бешбармоқ. Қўй гўштини сувга солиб юмшагунча қайнатилади (туз, қалампир қўшиб). Гўштни олиб совитилади ва бўйи 5 см, эни 0,5 см қилиб тилмлаб кесилади. Ҳамир қориб юнқа ёйилади, сўнгра уни тўртбурчак шаклида қирқиб, гўшти олдинган шўрвага тўғралган гўшт, пиёз ва хамирни солиб пиширилади. Ҳамир эзилмасдан лаганга сузиб, устига гўшт қўйилади. Шўрваси алоҳида косаларга сузилади.

1 кг қўй гўшти учун 5 бош пиёз, 1 стакан ун, таъбга қараб туз ва қалампир керак бўлади.

Қўй гўшtidан бўзартма (озарбайжонча таом). Бу таом тайёрлашда қўй гўштининг лаҳм жойи танланади. Уни майдароқ қирқиб қўй ёғи ёки сариеғда қовуриб, яссироқ кастрюлькага жойлаб устига озгина сув ёки бульон қўйиб бир оз ёғда қовурилган пиёз, помидор, кўкатлар солиб, ўртача оловда етилгунча димланади. Ҳар порцияга бир парракдан лимон қўшиб тортилади.

600 г қўй гўшти учун 4—5 ошқошиқ қўй ёғи ёки сариеғ, 3 дона пиёз, 5—6 дона помидор, таъбга кўра лимон, туз, кўкат керак бўлади.

Қарси хоровац (арман таоми). Қўй гўштининг ёғсиз жойини бўлақларга бўлиб сирли товоқ ёки кастрюлькага солиб тузи ростланади. Унга пиёз, кўкатлар ва лимон шарбатидан сепиб салқин жойга қўйилади. 6—7 соат ўтганч, сиркага 1 гўшт, 1 ётериб кўмир чўғида пиширилади. Таомни ликопчага солиб, ёнига пиёз ва кўкатлар қўшиб дастурхонга тортилади.

1,5 кг ёғли қўй гўшти учун 200 г думба ёғи, 500 г пиёз, 1/2 лимон ёки 2 ошқошиқ лимон қислота, 1 ошқошиқ арақ ёки коньяк, таъбга кўра туз ва майда қизил қалампир керак бўлади.

Тожикча қовурдоқ. Қўй гўштининг лаҳм ёғлиқ жойи қизартириб қовурилади, уни юзароқ идишга томат-пюре қўшиб қопқоғи ёпиб 30—40 минут мобайнида димланади.

Сўнгра унга картошка, пиёз, туз, қалампир солиб етилгунча димланади.

500 г қўй гўшти учун 600 г картошка, 60 г думба ёғ, 120 г иллизли кўкат, 200 г пиёз, 5 ошқошиқ томат-пюре, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Куйруқ-баур (қозоқча таом). Қўйнинг думба ёғини каттароқ бўлақларга бўлиб совуқ сувга солиниб, баланд оловга қўйилади, бир қайнаб чиққач, одовни пасайтириб пишириш давом эттирилади. 15 минут ўтгач, жигар, сўнгра туз, қалампир солиб, тайёр бўлгунча қайнатилади. Пишган думба ва жигар сузиб олиниб совитилади ва паррак-паррак қилиб дастурхонга бодринг ёки помидор, кўк нўхат, пиёз қўшиб дастурхонга тортилади.

200 г думба ёғи учун 600 г жигар, таъбга кўра туз, мурч керак бўлади.

Грузинча табака. Тозаланган жўжа кўкрагидан иккига бўлинади, ҳар икки бўлақ уриб яссиланади ва ичиртинни тузлаб, майда қалампир селинади.

Қиздирилган ёғли товага жўжанинг тери томонини қўйиб, тарелка билан беркитилади ва унинг устига оғирроқ нарса бостириб, димлаб пиширилади. Томат соуси билан тортилади.

2 дона жўжа учун 2 ошқошиқ сариёғ, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Чанахи (грузинча таом). Ёғли қўй гўшти бўлақларга бўлинади (ҳар бири 50—60 г дан). Каттароқ кубик шаклида тўғралган картошка, паррак-паррак қилиб тўғралган помидор, пиёз, ошқўқлар (петрушка, сельдерей, кашини) тайёрланади. Майда тўғралган қўй ёғига ошқўқлар аралаштириб бақлажоннинг уруғи олиниб, ичига текилади. Барча масалликлар идишга (яхшиси сопол идишга) солинади ва бульон ёки сув қўйилади ҳамда 1 дона қалампир, томат-пюре, туз, майдаланган саримсоқ пиёз, дафна янроғи солиб, идиш қопқоғини ёпиб, яхшилаб димлаб пиширилади.

500 г қўй гўшти учун 500 г картошка, 5—6 дона помидор, 3 ошқошиқ томат-пюре, 200 г бақлажон, 5 дона пиёз, 2—3 дона қалампир, таъбга кўра ошқўқлар (кашнини, петрушка, сельдерей) ва туз керак бўлади.

Чекдирма (туркманча таом). Ёғлиқ суюқлиқ қўй гўшти майдаланади, довланган ёғда усти қизаргунча қовурилади, кейин йирикроқ тўғралган картошка, помидор, пиёз солиб тузни ростлаб, бир оз қовуриб сув солинади-да, наст оловда димлаб пиширилади.

600 г ёғли қўй гўшти учун 3 ошқошиқ қўй ёғи, 400 г картошка, 4—5 та помидор, 1 дона пиёз, таъбга кўра туз, қалампир керак бўлади.

Ун ва ёрмдан тайёрланадиган таомлар

Балиш (қозоқча таом). Сметана, ёғ, тухум, шакар солиб хамир қорилди. Хамирни иккига бўлиб 1 см қалинликда ёйилади. Ёғ суртилган товага бир бўлагини солиб, устидан қийма ва лўнда-лўнда қилиб бўлинган товук гўшти солиб иккинчи бўлақ хамир билан ёпилиб четлари чимдилади ва бир печа жойидан пичоқ учи билан тешилиб, духовкада пиширилади. Пишириш жараёнида тешиб қўйилган жойидан оз-оз шўр-ва қўйилади.

Қийма тайёрлаш: қўй гўшти майда тўғралиб, унга пиёз, мурч, гуруч, туз ва бир неча қошиқ сув солиб аралаштирилади. 450 г қўй гўшти учун 400 г товук гўшти, 2 ошқошиқ гуруч, ярим бош пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Хамир учун 400 г унга 1 стакан қаймоқ, 4 ошқошиқ сариёғ, 2 дона тухум, 2 чойқошиқ шакар керак бўлади.

Вақ-балиш (бошқирд таоми). Туз, тухум, сут, ёғ солиб хамир қорилди. Хамир 0,5 см қалинликда ёйилади ва қийма солиб четларини бурмалаб ўртаси очиқ ҳолда қолдирилади. Хамирдан доира шакли ясаб очиқ жойи ёпилади ва духовкага қўйилади. Пишириш жараёнида 2 марта очиб озоддан гўшт бульони қўйилади.

Қийма тайёрлаш: гуруч чалароқ пиширилиб, у майда тўғралган гўшт, пиёз ҳамда туз ва қалампир билан аралаштирилади.

600 г гўшт учун 1 стакан гуруч, 2 бош пиёз, 2 стакан ун, 1/2 стакан сут, 4 ошқошиқ сариёғ ёки маргарин, 1 дона тухум, таъбга қараб туз ва қалампир керак бўлади.

Қирғизча гўшт-нон. Оширма хамирдан каттароқ зувалалар узилиб, жўваланиб товага солинади, устига бир текисда қийма ёйилади, иккинчи зувала билан беркитилади, зувалаларнинг четини чимдиб духовкага қўйилади. Гўшт-нон иссиқлигида истеъмол қилинади. Бульон билан бирга дастурхонга тортилади.

Қиймаси қуйидагича тайёрланади: қўй гўштини майда тўғраб пиёз, туз, мурч селиб аралаштирилади.

500 г лаҳм гўшт учун 1,5 стакан бугдой уни, 15—20 г хамиртуруш, 5 ошқошиқ ўсимлик мойи, 1 бош пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Губадья (татар таоми). Таом учун туз, тухум, шакар, маска ёғи ёки маргарин солиб оширма хамир тайёрланади. Хамир ошгач, иккига бўлиб жўваланади, катта товага солинади, корт суртиб, сувда пишган гуруч, майиз, қаттиқ пишган тухумни майдароқ тўғраб эритилган ёғ ва туз солиб, устига иккинчи бўлақ хамирни ёпиб, четлари чимдилади. Бир неча жойи пичоқ учи билан тешилади, тухум саринини суртиб, устидан су-

хари толқони сепиб, газ духовкасида пиширилади.

Корт тайёрлаш: қаттиқ қайнатиб сузилади ва яна тўқ ранг бўлгунча қайнатилади, сўнгра таъбга кўра шакар солиб, обдан аралаштирилади (3 л қаттиқ).

650 г унга 1 ошқошиқ шакар, 2 ошқошиқ маргарин ёки сариёғ, 2 дона тухум, 10—15 г хамиртуруш, 1 стакан сув ва таъбга кўра туз, қийма учун 500 г гуруч, 200 г майиз, 2 дона тухум, 4 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Ишлекли (туркман таоми). Сариёғ ва тухум солиб хамир қорилди, юпқа ёйиб, 4×4 см катталиқда қирғиб, ўртасига қийма солинади. Хамирни учбурчак шаклида четини босиброқ тугилади. Дастурхонга тортишдан олдин обдан қизиган ёғда қовурилади.

Қиймасини тайёрлаш: қўй гўшти ва пиёзни икки марта гўштқиймалагичдан ўтказиб, озгина сув солиб тузи ростланади, мурч селинади.

500 г лаҳм қўй гўшти учун 350 г ун, 1 бош пиёз, 1 ошқошиқ сариёғ, 1—2 дона тухум керак бўлади.

Шахар-лохум (арман таоми). Эритилган ёғни шакар билан аралаштириб унга тухум сарини, озгина коньяк ёки арақ, ун қўшиб хамир қорилди. Хамирдан унча катта бўлмаган зувалачалар ясаб, газ духовкасида пиширилади.

500 г бугдой уни учун 200 г эритилган ёғ, 200 г шакар, 1 дона тухум сарини, 50 г коньяк ёки арақ керак бўлади.

МИОКАРД ИНФАРКТИ — юрак мушцагида некроз ўчоғи ҳосил бўлиши (яъни мушак бир қисмининг ириши — ўлиши)дан иборат касаллик. Аксари атеросклероз оқибатида ёки стенокардия хуружи пайтида узоқ давом этган спазм натижасида юрак тож (коронар) артерияларининг тромб (қон лаҳтаси) билан беркилиб қолиши (тромбози) сабаб бўлади.

Миокард инфаркти кўпинча юрак соҳаси ва тўш орқасида пайдо бўлиб узоқ давом этадиган ва чап қўл, чап куракка «бериладиган» қаттиқ оғриқ билан бошланади; оғриқ баъзан бутун кўкракка тарқалади. Оғриқ бемор томир кенгайтирувчи дорилар (валидол, нитроглицерин) қабул қилганидан кейин ҳам тўхтамайди. Баъзида деярли оғриғи сезилмай қаттиқ бўғилиш ва юрак астмаси хуружининг бошланиши (*Юрак астмаси* мақоласига қаранг) ёки қоринда оғриқ туриши миокард инфарктининг дастлабки белгиси бўлади. Такрорий инфарктлар оғриқсиз бошланиши мумкин.

Миокард инфарктида бемор шилинч медицина ёрдамига муҳтож бўлади. Шунинг учун юрак соҳасида оғриқ пайдо бўлса (валидол ёки нитроглицерин қабул қилингандан кейин ҳам оғриқ пасаймаса), дарҳол

тез ёрдам чакриш зарур. Аввало беморга жисмоний ва руҳий жиҳатдан тинч шароит яратиш; уни ётқи-зиш ва мумкин қадар тинчлантириш керак. Врач келгунга қадар беморга бир неча марта нитроглицерин ва валидол бериш мумкин; чалгитувчи воситалар: юрак соҳаси ва тўшга горчичниклар, оёқларга грелжалар қўйиш, қўлларини иситиш аҳволни бир-мунча енгиллаштиради. Бемор, одатда, касалхонага ётқирилиши керак, ётқириш вақтини врач аниқлайди. Бирор сабаб билан уйда даволанадиган бўлса, даво нафи врач буюрган режимга қатъий амал қилиш, беморни яхши парваришlash ва уни тўғри овқатлантириб туришга боғлиқ бўлади.

Дастлабки пайтларда бемор боши сал кўтарилган қулай ҳолатда, қимирламай, чалқанча ётиши лозим. У ётадиган хона тинч бўлиши даркор; аҳволда беғонас, кишилар кириши тавсия этилмайди; беморни ҳаяжондан эҳтиётлаш керак. Дастлабки кунларда беморга оз-оздан мева суви ($\frac{1}{4}$ стакандан кунига 3—4 маҳал), мева ва сабзавот (олма, сабзи, лавлаги, қора олхўри) пюре-си, бунда пиширилган котлет ва эзилган творог бериш билан чекланилади. Ичти дам қиладиган (Метеоризм мақоласига қаранг) масалликлар, масалан, нўхат, янги қарам ва шу қабиларни рациондан чиқариш, ош тузи ва суюқликни эса камайтириш (суткасига 5 г гача туз ва 600 мл гача суюқлик бериш) керак. Ёғлиқ гўштли, дудланган, тузланган, зираворланган таомлар, алкоғолли ичимликлар тақиқланади. Беморга мустақил ҳаракатланишга рухсат берилганидан сўнг оқсил ва углеводларни кўпайтириш ҳисобига парҳез овқат тури ҳам (қайнатиб пиширилган гўшт, балиқ, янги сабзавот ва мевалар, жайдари ундан ёпилган нон берилди) кўпайтирилади. Беморнинг ичи юришиб туришини кузатиб бориш зарур. Касалликнинг дастлабки икки кун мобайнида клизма қилиш ёки сурги бериш тавсия этилмайди. Беморнинг ичи қотса, кейинчалик клизма (2—3 кунда бир маҳал) қилган маъқул. Бемор чалқанча ёта олмаса, врач рухсати билан уни ўнг ёнбонига ағдариб қўйиш мумкин. Қимирламай ётадиган даврида ётоқ яралар ҳосил бўлмаслиги учун беморнинг бадан терисини парваришlash зарур, ўрнига қўйиладиган тувакнинг тешик бўлиши (агар тешик бўлса, ич кийим ва чойшабларни дарҳол алмаштириш зарур), чойшабининг бурмаланиб қолиши ёки ўрнига овқат ушқоқлари тушиши мутлақо ярамайди; бемор баданини (айниқса думгаза соҳасини) вақт-бавақт атир ёки спирт билан артиб туриш керак (Беморни парвариш қилиш мақоласига қаранг).

Инфаркт бўлиб ўтган бемор донм врач назоратида туриши ва у буюр-

ган режимга қатъий амал қила бориши зарур.

Ҳар бир беморнинг ўзига алоҳида режим белгиланади, бироқ миокард инфарктини бошидан кечирган барча кишилар бир қанча қондаларни бажо келтириб бориши шарт. Аввало тунда яхши шамоллатиладиган хонада ётиб сокин, қаттиқ ухлаши керак; уйқу муддати суткасига 7—8 соатдан кам бўлмаслиги лозим; маълум бир вақтда ётиши ва туриши зарур. Илнинг иссиқ пайтларида дераза форточкасини ёки деразани очиб ётиш тавсия этилади. Касалликдан кейинги дастлабки 2 ой мобайнида кундузи ҳам дам олиб туриш фойдали, бунда ухламай, 1—2 соат шунчаки ётса ҳам бўлади. Тушлик олди-дан ёки тушликдан бир-бир ярим соат кейин дам олиш мақсада мувофиқ; эрталаб жисмоний машқлар (10—15 минут) бажариши керак; машқларни врач танлаб беради.

Овқатни аниқ белгиланган соатларда кунига камида 5 маҳал (ҳар 2—3 соатда), оз-оздан еб турилади. Сўнгги овқат уйқуга ётишдан 3—4 соат илгари ейилиши лозим. Кечки овқатга осон ҳазм бўладиган творог еб, қаттиқ ичми маъқул. Кечқурунга тетиклантирадиган ичимликлар — кофе ёки чой ичиш тавсия этилмайди. Миокард инфарктини бошидан кечирган киши жисмоний активлигини чеклашга, камроқ ҳаракатланишга мажбур бўлганлиги сабабли унинг семир-иб кетишига қулай шароитлар юзага келади, шунинг учун ортқича овқат емаслиги керак. Таркибда аскорбинат кислота ва В группасига кирадиган витаминлар кўп бўладиган сут ва ўсимлик овқатлари фойдалидир. Истеъмол қиладиган суюқлик миқдори шўрва, компот, кисель, сутни ҳам қўшиб ҳисоблаганда суткасига фақат 1,2—1,5 л ни ташкил қилиши лозим. *Парҳез овқатлар* мақола-сига ҳам қаранг.

Миокард инфарктида чекиш мутлақо мумкин эмас. Чекиш юрак соҳасидаги оғриқни кучайтириб, тезлаштиради ва кўпинча миокарднинг тақроп инфарктига шароит яратади. Спиртли ичимликлар ҳам худди шундай таъсир этади. Инфарктни бошидан кечирган кишининг меҳнат фаолияти жуда чекланиши шарт. Қаттиқ совқотиш, зўр ҳаяжонларга тушишдан киши ўзини сақлаши зарур. Кун мобайнида ва албатта уйқу олдида тоза ҳавода сайр қилиш тавсия этилади. Сайр муддати беморнинг аҳволи ва кайфиятига қараб белгиланади. Ҳар кунги врач белгилаб берган масофада юриб туриш — юрак мушагини мустаҳкамлаш ҳамда уни машқ қилдириб боришнинг энг яхши воситаларидан бири эканлигини эсда тутиш зарур.

Тўғри турмуш маромини тутиш, кучи етганча меҳнат қилиш, тегишли кун тартиби ҳамда овқатланиш режими-га амал қила бориш миокард

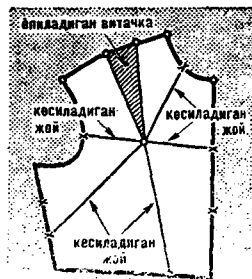
инфарктини бошидан кечирган кишилар соғлиги узоқ вақт яхши сақланишига имкон беради.

МИС БУЮМЛАРНИ ТОЗАЛАШ.

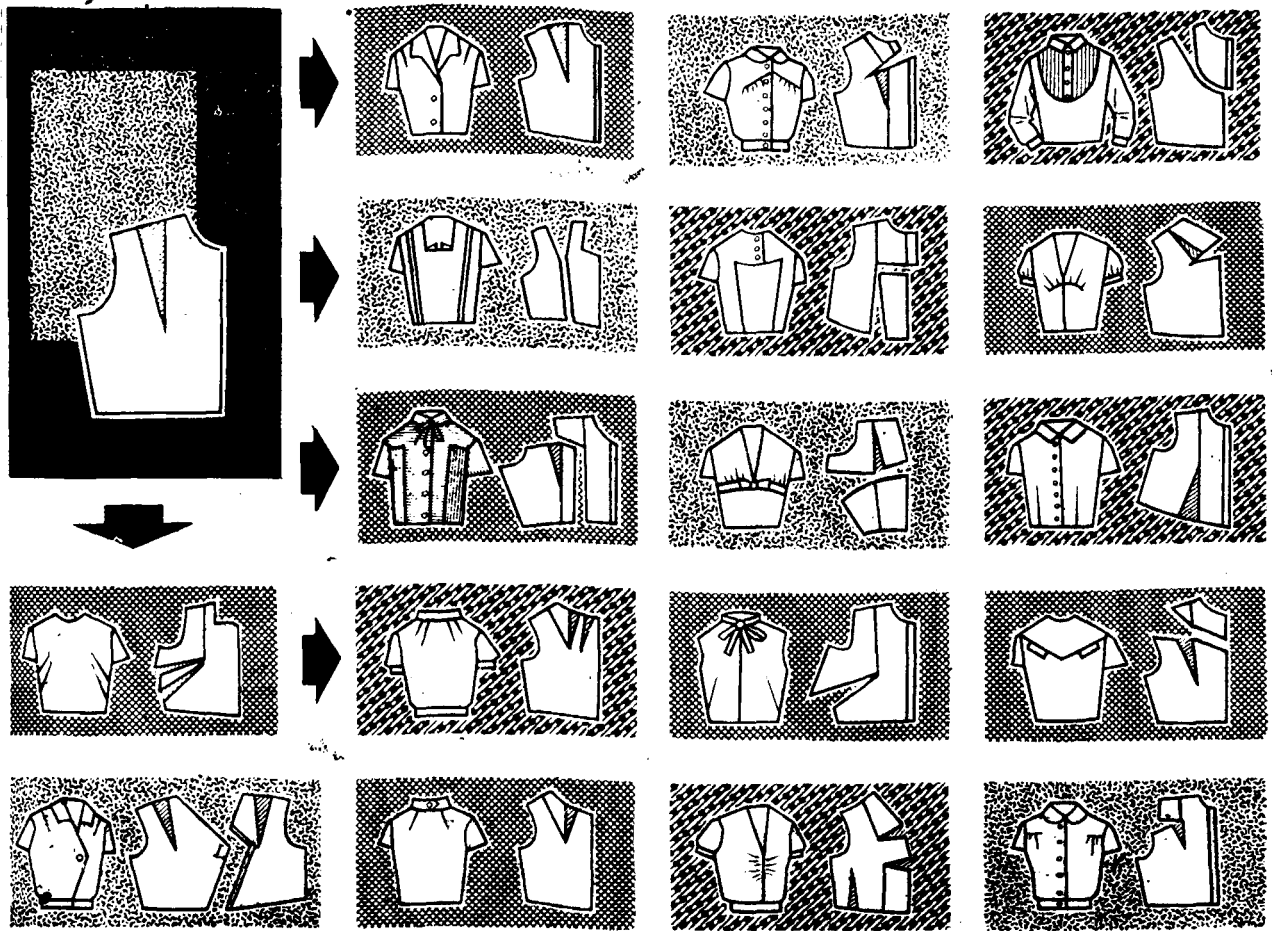
Мис, бронза, жез буюмларни тозалаш учун одатда «Сидол», «Идеал», «Луч», «Огонёк» препаратлари, «Металлин» пахтаси ва бошқалардан фойдаланилади. Кўпроқ доғ бўлган буюмларни сирка (тахминан 8 процентли эритма)га ҳўлланган латта билан, кейин бўр билан ишқаб ар-тиб тозалаш лозим.

МИЯ ЧАЙҚАЛИШИ, мия силкиниши — бош миянинг ёпиқ ҳолда механик шикастланиши. Кўпинча энса ва пешана соҳалари шикастланганида рўй беради. Оғир-енгилигига қараб мия чайқалиши енгил, ўртача оғир ва оғир даражаларга ажратилади. Енгил даражада шикастланган киши қисқа муддат (1—2 минут) ҳушдан кетади, ўзига келгач, бир оз боши айланаб, кўнгли айниди, баъзан қайт қилади. Ўртача ва оғир даражадаги мия чайқалишида киши узоқроқ вақт (1—2 соатдан 1—2 суткагача) ҳушдан кетади, унда бош миянинг оғир органик шикастланишига хос белгилар пайдо бўлади, шунингдек нафас, юрак-қон томирлар системасининг бузилиши ва узоқ даволашни талаб этадиган бошқа ўзгаришлар ҳам рўй бериши мумкин. Мия чайқалишининг енгил шакли ҳам хатарли шикастланишлардан; у билинмай ўтиб кетиб, кейинчалик бош қаттиқ оғриб юриши, неврологик касалликлар ва, ҳатто, эпилепсия (тутқаноқ) пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Киши шикастланиб, ҳушдан кетса ва кўнгли айниб турса, уни врачга олиб бориш шарт. Енгил даражадаги мия чайқалишида бемор 7—10 кун ётиши лозим. Ўртача ва оғир даражадаги мия чайқалишида бемор, одатда, касалхона шароитида даволанади.

МОДЕЛЬ ЯСАШ — аёллар кўйлагининг ҳар хил фасондаги андازасини тайёрлаш. Кўйлакнинг асосий андаза чизмаси оддий фасондаги кийимлар (блузка, юбка, жакет, кўйлак ва шу қабилар)ни бичиш учунгина ярайди. Мураккаб фасондаги кийимларни тикиш учун андаза деталаридаги чизиқлар йўналишини ўзгартира билиш керак. Масалан, елка витачкаси аёллар кўйлаги, блузка ва шу ка-



Кўкрак витачкаси бичиш схемаси.



Блузкалар моделини яшаш схемаси.

би кийимларнинг зарур чизиги ҳисобланади. Асосий андаза чизмасида бу витачка елка чизигида жойлашган бўлади; танланган фасон бўйича модель ясашда елка витачкаси бел чизиги, енг ўмизи, кийимнинг олдинги ўрта чизиги, ён чизиги, кокетка тагига, шунингдек бўртма чизиги ва бошқа жойларга кўчирилиши мумкин.

Витачка қуйидагича кўчирилади: асосий андазадаги елка витачкаси бекитилади; витачка қайси ерга кўчириладиган бўлса, кўкракнинг энг баланд қисмидан (яъни елка витачкасининг учидан) шу томонга чизик тортилади, андаза чизик изидан кесилади. Шундай қилиб, елка витачкаси кесик жойга кўчирилади. Блузка, жакет, юбка, кўйлак ва шу каби кийимларнинг бел чизигидаги витачкаларни ҳам танланган фасондаги чизикларга (масалан, бўртма чизикларига) кўчириши мумкин.

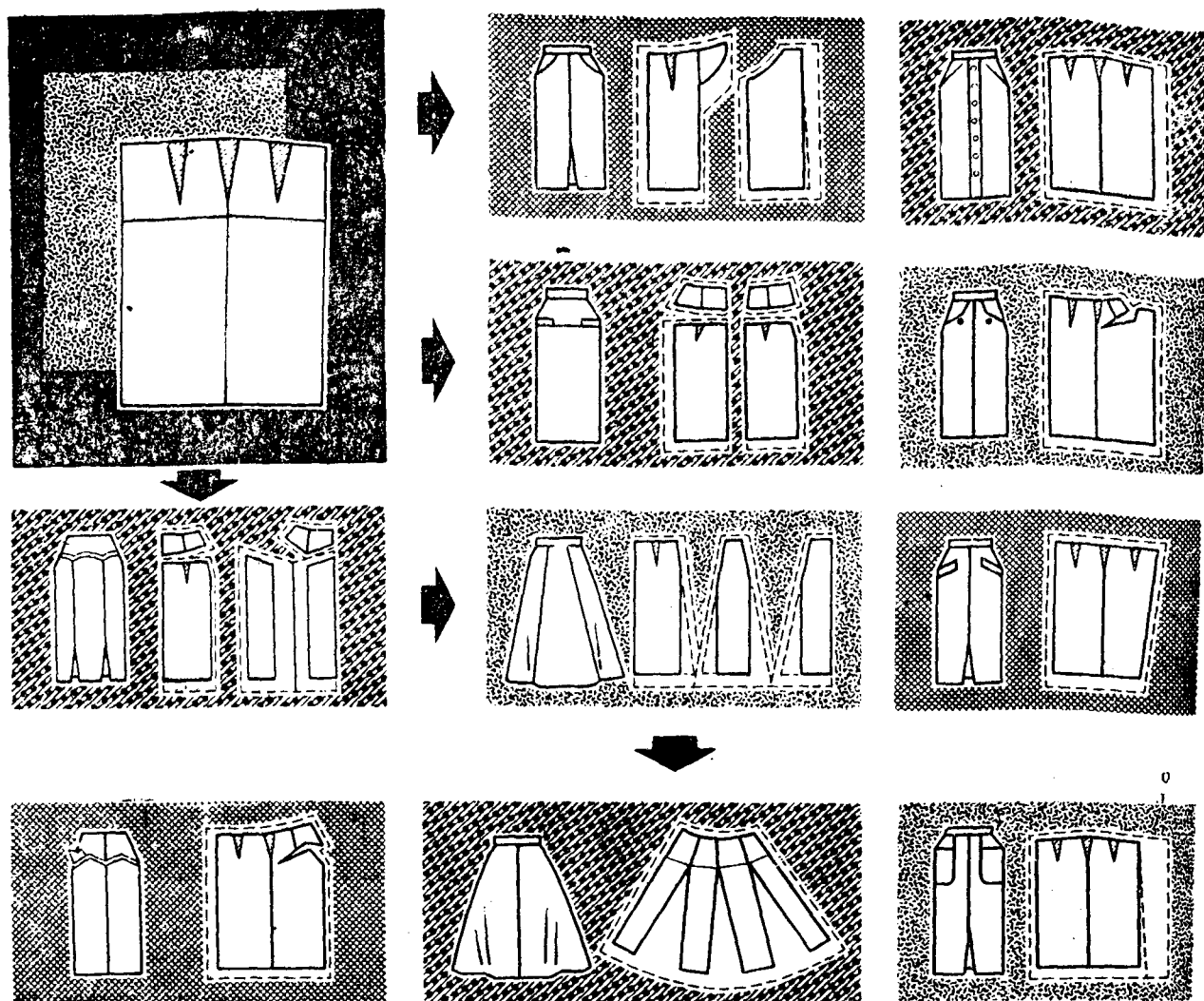
Блузка, юбка ёки кўйлакни 3-ча ётган вақтда складка, бурма ёки клёш учун эн қўшиш талаб қилинса, бу ҳолда андазани кесиб, кесикни керш ёки газлама устига қўйилган андазани газламанинг эни бўйича за-

рур кенгликда суриш лозим. *Блузка, Аёллар кўйлаги, Юбка* мақоаларининг Модель яшаш қисмига ҳам қаранг. **МОЙВА** — корюшқасимонлар оиласига мансуб балиқ. Иккита кенжа тури мавжуд. Атлантика мойваси Атлантика океанининг шимолий қисми, Баренц, Оқ ва Кара денгизларидан, Тинч океан мойваси Канада қирғоқлари, Охота, Беринг ва Чукотка денгизларидан овланади. Уртача оғирлиги 25—35 г. Сотувга қуритилган, иссиқ дудланган, консерваланган, янги музлатилган ҳолда чиқарилади. Айниқса мойванинг банкали қуруқ тузланган консерваси жуда таъмли бўлади.

МОЙЛИ БУЁҚЛАР уйнинг ички ва ташқи қисмларини бўяшда қўлланилади. Мойли бўёқлардан турли пардозлаш ва ремонт ишларида, жумладан, шувалган девор, ёғоч, металл ва бошқаларнинг сиртларини бўяшда кенг фойдаланилади. Мойли бўёқлар сиртга чўтка, жўва (валик) ёки пульверизатор билан берилади. Яхши бўёқ сирт ҳосил қилиш учун икки марта бўяш тавсия этилади (иккинчи бўёқ биринчи бўёқ яхши қуригандан кейин берилади). Мойли бўёқ

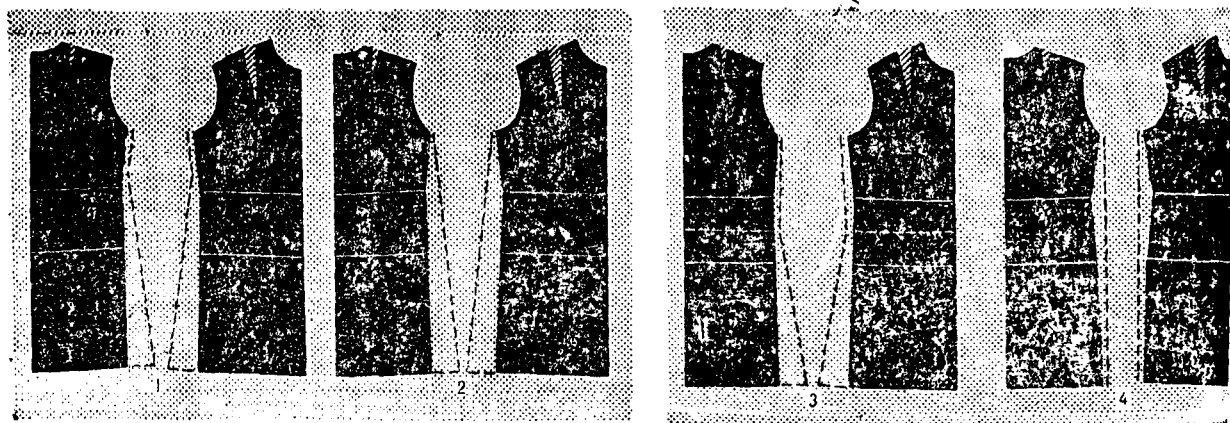
қуюлиб қолса, алиф ёки мойли лак қўшиб суюлтириш мумкин. Бўёқни суюлтириш мақсадида эриткич ишлатиш тавсия этилмайди, чунки бунда мой сиртнинг ялтироқлиги йўқолади. 1 м² сиртга бўёқнинг рангига қараб 80 г дан 160 г гача бўёқ сарфланади. Бўёқли сиртни ёғиндан сақлаш ва пухталлигини ошириш мақсадида унинг устидан мойли лак суртиш тавсия этилади. Мойли бўёқни қуюқ бўёққа алиф қўшиб тайёрласа ҳам бўлади. Турли рангдаги бўёқни бир-бирига аралаштириш мумкин. Лекин тайёр бўёққа қуруқ пигментларни қўшиш ярамайди, чунки бўёқ бутаналашади.

МОЙЧЕЧАК — мураккабгулдошларга мансуб кўп йиллик ўсимликлар туркуми. Тарқибда ҳашаротлар учун заҳарли, одам ва иссиққонли ҳайвонлар учун зарарсиз моддалар — пиретриллер бор. Мойчечакнинг қуритилган тўпгулларидан тайёрланган қўнғир-сарик рангли ўзига хос ҳидли порошок ҳашаротларни йўқотиш учун ишлатилади. Бурга, кана, битларни йўқотиш учун кийим ёки тўшак, кўрпаларга 40-60 г порошок сепилади. Бош битлашанда эса



Юбкалар моделини ясаш схемаси.

Аёллар кўйлаги шакллари ни обатга олиб асосий андаза чизмасининг ўзгартрилиши. Расмда пунктир чизиқ билан курситилган: 1—бел чизиғи юқорида бўлган кенг этакли кўйлак; 2—енг ўймасидан этакка томон кенгай борган кўйлак; 3—бел чизиғи пастга туширилган кенг этакли кўйлак; 4—тўғри бичимли кўйлак.



соч илдизига суртилиб, 30—60 минут ювилмайди. Ит ва мушуклар бургасини йўқотиш учун ҳам сепилади (1 кг тирик вазгча 1—2 г порошок ҳисобдан). Суваракни йўқотиш учун 1 м² жойга 10—15 г порошок ишлатилади.

МОЛ ЕҒИ — *Еглар* мақоласига қаранг.

МОНОХЛОРАМИН (хлорамин) — кучсиз хлор ҳиди келадиган оқ ёки сарғиш кристалл порошок; сув ва спиртда эрийди. 0,1—5 процентли эритмаси хоналарнинг пол ва деворларини ҳўллаб артишда, оқ кирларни, идиш-товоқ, болалар ўйинчоқлари, ванна, раковина ва унитазларни дезинфекцияловчи восита сифатида ишлатилади. Кир ва идиш-товоқни монохлорамин билан дезинфекциялашда уларни монохлорамин эритмасига 1 соат солиб қўйилади, кейин сув билан яхшилаб чайнилади. Мойли бўёқ билан бўялган, керамика плиткалари ёки пластика қопланган пол ва деворларни, шунингдек раковини, ванна ва унитазларни монохлорамин эритмасига ҳўлланган латта билан артиш керак. Монохлораминни озги яхши ёпиладиган идишда қоронғи жойда сақлаш лозим.

МОПЕД — *Мотоцикл* мақоласига қаранг.

МОРС — шакар қўшилган мева ва резавор меваларнинг совитилган қайнатмасидан тайёрланган салқин ичимлик. Морс *кисель* каби тайёрланади, фақат картошка уни қўшилмайди.

МОТОРОЛЛЕР — *мотоцикл* тури. Мотоциклдан фарқи шуки, у асосан шаҳар шароитида юришга мўлжалланган бўлиб, унда қаттиқ қопламасиз йўллардан юриш қийин. Мотоциклга нисбатан ўтгириш қўлай, чунки ўриндиқ олдига оёқ қўядиган жой бўлади; ҳайдовчи ва пассажир рўпара шамолдан, сув ва лой сачрашдан тўсқич билан, двигатель, трансмиссия, баклардан эса кожухлар билан яхши ҳимояланган бўлади. Кичик диаметрли ғилдирақлар оғирлик марказининг past жойлашишини ва машинанинг манёврчанлигини таъминлайди, лекин тупроқли йўлдан юришини қийинлаштиради. Мотороллер двигатели вентилятор ёрдамида ҳаво билан совитилади, бу эса мотороллер двигателининг кичик тезликда қизиб кетмасдан юришини таъминлайди.

Мотороллернинг «Вятка-3-Электрон» ва «Турист-М» моделлари ишлаб чиқарилади. Мотороллернинг

асосий параметрлари жадвалда келтирилган.

«Вятка-3-Электрон»да товуш сигналы ҳамда ёруғлик стоп-сигналлари, бурилиш кўрсаткичини ток билан таъминловчи ўзгарувчан ток генератори ва аккумуляторлар батареяси бор. Ўт олдириш системаси электрон системадан иборат. У индуктив датчик, юқори вольтли трансформатор ва электрон коммутатордан иборат. Уни бошқариш ва ишлатиш оддий, ундан фойдаланиш қўлай ва ишончли.

«Турист-М» мотороллери «Вятка»дан қуввати, тезлиги ва баъзи бошқа параметрлари жиҳатидан устун. У династартер, яъни батареядан стартер режимида ишлайдиган электр машина билан жиҳозланган.

Тезлиги мотоциклниқига қараганда кичик бўлишига қарамай, етарли даражада бошқариш ва хизмат кўрсатиш тажрибасига эга бўлгач, мотороллерда узоқ сафарга чиқиш мумкин.

МОТОЦИКЛ. Вазифасига қараб йўл ва спорт мотоцикли ҳамда махсус хилларга бўлинади. Спорт мотоцикли ва махсус мотоцикллар чакана савдода сотилмайди, балки марказлаштирилган тартибда тақсимланади.

Мотоциклнинг асосий параметрларидан бири двигателининг иш ҳажми бўлиб, у кўп жиҳатдан машина хараактеристикасини — қуввати, тезлиги, ёнилғи сарфи, оғирлиги ва бошқаларни белгилайди. Шунинг учун мотоцикллар уч классга: енгил, ўрта ва оғир классларга бўлинган.

Енгил мотоцикллар — «Минск» ММВЗ-3.111 ва «Восход-2М» — фойдаланиш энг қўлай мотоцикллар. Уларда ток манбан сифатида ўзгарувчан ток генераторидан фойдаланилади. Бу генераторда доимий қаровни талаб қиладиган қўшимча аккумуляторлар батареясига эҳтиёж йўқ. Мотоцикллар электрон ўт олдириш системаси билан жиҳозланган. Бу системага индуктив датчик, юқори вольт трансформатори ва электрон коммутаторлар киради. Улар сечеда тирсакли валнинг катта диапазондаги айланиш частотасида (минутига 250—7500 марта айланиди) нишончи учқун ҳосил қилишни таъминлайди. Бу хил мотоциклнинг етарли қувватга эга бўлган бир цилиндрли двигатели, анча мустаҳкам рамаси ва нисбатан енгиллиги уни турли шароитларда, айниқса қишлоқ жойларда ишлатишга имкон беради.

Ўрта классли мотоцикллар анча кучли двигателлар билан

жиҳозланган; тезлиги анча юқори. Бу хил мотоциклларни бошқариш анча қийинроқ. Двигатели бир цилиндрли мотоцикл — ИЖ «Планета»нинг тузилиши (демак, унга хизмат кўрсатиш ва ремонт қилиш) анча оддий. Барча ўрта классли мотоцикллар ўзгармас ток генераторлари, аккумуляторлар батареяси ва реле-регуляторлар билан жиҳозланган. Бу уларнинг конструкциясини мураккаблаштиради, бироқ ёруғлик сигналы ва ёритиш асбобларини етарлича ток билан таъминлайди.

Ўрта классли мотоциклларга ён кажава билан юришга рухсат этилади. ИЖ «Юпитер-3» мотоцикллари асосан ён кажава билан бирга (алоҳида комплект тарзида) ишлаб чиқарилади. Кажавалар сотувга алоҳида ҳам чиқарилади.

ИЖ «Планета-спорт» мотоцикли, асосан, катта йўлларда ҳайдашга мўлжалланган. У жуда катта қувват ва тезликка эга, шунинг учун уни тажрибали ҳайдовчилар бошқариши керак. Бу мотоцикл анча мураккаб бўлиб, кам ишлаб чиқарилади.

Оғир мотоцикллар — «Урал» ва «Днепр»нинг двигатели тўрт тактли, икки цилиндрли; кажаваси билан ҳар қандай йўлда ҳайдашга мўлжалланган. Уларга 12 вольтли электр жиҳозлари системаси ўрнатилган. Бунга диодли тўғрилагич ўрнатилган ўзгарувчан ток генератори (Г424) киради.

«Урал» ва «Днепр» мотоцикллари ташқи кўриниши билангина эмас, балки баъзи бир конструктив жиҳатлари билан ҳам бир-бирдан фарқ қилади. Масалан, «Урал» мотоциклда шатунларнинг роликли подшипниклари, «Днепр» мотоциклда эса «Москвич-408» автомобилниқига ўхшаш сирпаниш подшипниклари (вкладышлар) ишлатилади. «Днепр» (МТ-9, МТ-10 ва МТ-10-36 моделлари)нинг узатмалар қўтиси орқага юриш узатмасига эга, бу эса мотоциклнинг манёврчанлигини оширади. Бу машиналарнинг кўпгина узел ва деталлари унификацияланган. Киев заводда 1977 йилдан унча кўп бўлмаган миқдорда ишлаб чиқарилаётган «Днепр-12» мотоцикли орқа ғилдирақдан ташқари кажава ғилдираги ҳам етакчи, бўлгани учун йўлсиз жойлардан ҳам юраверади. Мотоциклга олдинги моделларидан ўзлаштириб олинган К-750 маркали двигатель ўрнатилган. У ҳозирги МТ 10-36 моделига қараганда унча кучли бўлмаса ҳам, бироқ нагруканинг ўзгаришига енгил мослашади, чунки унда айланттирувчи момент тирсакли валнинг айланишлари билан яхши боғланган.

Мотоциклдан фойдаланишга оид тегишли инструкция талабларини ўз вақтида бажариш унинг узоқ ва пухта ишлашининг асосий шартидир. Мотоцикл двигателини қишқи сақлашга ёмон тайёрланиши ёки қўнгил-

Мамлакатимизда ишлаб чиқарилади ан мотоциклларнинг асосий параметрлари

Модель	Иш ҳажми, см ³	Қуввати, от кучи	Ёнилғи сарфи, л	Тезлиги, км/соат	Оғирлиги, кг
«Вятка-3-Электрон»	148	7	3,1	80	120
«Турист-М»	199	12	3,2	90	145

Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган мотоцикл ва мопедларнинг асосий параметрлари

Мотоцикллар	Иш ҳажми, см ³	Цилиндрлар сони—тактлар сони	Максимал қуввати, от кучи (1 минутда айланиш сони)	Максимал тезлик, км/соат	Шиналарнинг ўлчами, дюйм	Қуруқ оғирлиги—максимал нагзуэка, кг	км/соат тезликда 100 км га сарфлайдиган ённиги
Енгил турлари:							
«Минск» ММВЗ-3.111:	123	1—2	9,5—6000	99	2,50—19	100—150	70—3,5
«Восход-2М»	173,7	1—2	10,5—5400	95	6,25—16	112—155	60—2,8
Уртача турлари:							
ИЖ «Планета-спорт»	340	1—2	30—6700	140	3,0—19	140—150	80—4
ИЖ «Планета-3»	345	1—2	18—5200	110	3,5—18	155—150	100—3,5
ИЖ «Юпитер-3»	347	2—2	25—6000	120(90)	3,5—18	158—150	60—3,7
Оғир турлари:							
«Урал» М67-36	645	2—4	36—5300	105	3,75—19	330—260	60—5,8
«Днепр» МТ10-36	645	2—4	36—5200	105	3,75—19	330—260	60—5,3
Мопедлар:							
«Верховина-6» «Рига-12»	49,8	1—2	2,2—5300	50	2,50—16	52—180	80—2,2

дагидек консервация қилинмаслиги подшпникларни коррозияга олиб келади, шунинг учун двигателни қисмларга ажратгандан сўнг уларни алмаштиришга тўғри келади. Занжирларнинг таранглигини мунтазам текшириб турмаслик натижасида занжирларнинг ишдан чиқиши ва мотоцикл ҳаракатланганда кейинги филдиранинг тўла блокировкаланиб қолиш хавфи туғилади.

Мотоциклни умумийлардан хавфсиз ҳайдашнинг асосий шарти «Йўл ҳаракатлари қоида»га қатъий риоя қилишдан иборат. Бунда албатта мотоциклнинг хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Унинг турғунлиги автомобилга нисбатан анча кичик, ҳайдовчи ҳеч нима билан ҳимояланмаган. Шунинг учун барча мотоцикл ҳайдовчилар ҳимоя шлемлари, қаттиқ оёқ кийими кийиб олишлари керак.

Мотоцикл турлари моторли велосипедлар (мотовелосипедлар), мопедлар ва *моторолерлар*дир. Мотовелосипедлар иш ҳажми 49,8 см³ дан кичик двигатель билан жиҳозланган. Уларни бошқариш учун ҳайдовчилик гувоҳномаси талаб этилмайди.

Мопедларга иш ҳажми 49,8 см³ бўлган двигателни икки филдиракли транспорт воситалари кирди. Уларни бошқариш учун ҳайдовчилик гувоҳномаси бўлиши шарт. «Верховина-6» дан бошқа барча мотовелосипедлар ва мопедларда, двигателни юргизиб юбориш учун хизмат қиладиган (велосипедларникига ўхшаш) оёқ педдаллари бор. «Верховина-6» двигателда педдаллар бўлмайди, уларнинг ўрнига мотоциклларники сингари кикстартёр ўрнатилган. Бу машиналарга хизмат кўрсатиш оддий, бошқариш қулай; уни мотоцикл сотиб олиш иштиёқидоғи барча янги ўрганувчиларгагина эмас, балки яқин

масофага тез-тез қатнайдиган кишиларга ҳам тавсия этиш мумкин.

Ав.: Гинцбург М. Г., Устройтво и обслуживание мотоциклов, 4 издание, Москва, 1972.

МОХОРА нўҳаг шўрва каби тайёрланади. Нўҳат шўрва тайёрлаш усули *Шўрвалар* мақоласида баён қилинган.

МОШ — озиқ-овқат маҳсулотларидан бири. Ранги турлича: тим яшил, оч яшил, оч жигар ранг ва қўнғир бўлиши мумкин. Тим яшил рангдагиси энг яхши мош ҳисобланиб, бир қайнаганда пишади, мазали ва ўзига хос хушбўй ҳидга ҳам эга бўлади. Бир йилдан кўпроқ вақт сақланган мош қаттиқ бўлиб қолади, пишиши қийин бўлиб, ранги қўнғир, мазаси эса яхши бўлмайди; бундай мош «гўдра» деб юрнтилади. Шунинг учун мошни янгилигида ишлатиш ва узоқ сақламаслик зарур.

Мошли таомлар: мошова, мошхўрда, мошгура, мошқовоқ, мошкичири, мошпалов, мош мант ва бошқалар кўпроқ ёз ойларида пешинги овқат сифатида истеъмол қилинади. Қишда ва кечқурун истеъмол этилган мошли таомлар яхши ҳазм бўлмайди ҳамда жигилдон қайнашига сабаб бўлади. Мошнинг таркибда крахмал анча кўп (45% дан 50% гача), оқсилга бойлиги (25% дан то 30% гача) билан гўштан сира қолишмайди, ғоят тўқ тутати. Мошда яна 2—4% мой, ҳар турли маъдан моддалари, витаминлар, айниқса В группасидаги (В₁, В₂, РР) витаминлар кўп.

МОШКИЧИРИ — қуюқ таом. Қиймали мошкичири, қатиқли мошкичири, мошкичири муҳашшир ва бошқа турлари бор. Пиёз ва лўнда-лўнда тўғралган гўшт доғланган ёғда яхшилаб қовурилади. Сўнгра сув қўйиб, ювилган мош солинади ва суст оловда қайнатилади. Мош очилгач, қозонга туз, зираворлар, гуруч солинади. Қо-

зон бир оз қайнагандан кейин суви тортилади. Овқат қирмоқ олмаслиги учун қовлаб турилади. Тайёр таомни 10—15 минут «дам едириб» лаганга сузилди. Устига пиёздоғ солинади.

Қиймали мошкичири тайёрлаш учун гўшт қиймаланиб, доғланган ёғда пиёз билан қовурилади ва идишга олиб қўйилади. Тайёр мошкичири лаганга сузилгач, бетига қовурилган қийма солиниб дастурхонга тортилади.

Қиймали мошкичири учун 200 г мош, 300 г гуруч, 300 г гўшт, 2—3 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Қатиқли мошкичири гўштсиз пиширилади. Лаганга сузилган таом бетига қатиқ (1 пиёла) солиб дастурхонга тортилади.

Мошкичири муҳашшир. Ювилган мош совуқ сувга солиниб қайнатилади. Мош очилгач, суви тўқиб ташланади ва яна совуқ сув қўйиб ишқабишқаб пўсти ажратилади. Доғланган ёғда пиёз ва қиймали гўшт қовурилади, озгина сув қўйиб, устидан тайёрланган мош билан бирга ювилган гуруч солиб, пишириш давом эттирилади. Қозон вақт-вақти билан қовлаб турилади. Таом пияшгач, тузи ростланади. Дастурхонга бетига пиёздоғ ёки қирқилган кўк пиёз солиб тортилади.

Мошкичири муҳашшир учун 0,5 кг мош, 0,5 кг гуруч, 300 г ёғ, 2—3 бош пиёз, 200 г қийма, таъбга кўра туз, зираворлар, бетига сениш учун 1 боғ кўк пиёз керак бўлади.

МОШОВА — суюқ таом. Уни тайёрлаш учун мош яхшилаб ювилади ва совуқ сув қўйилган қозонга солиб, мош очилгунча қайнатилади. Алоҳида қозонда ёғ доғланиб, пиёз, томат ва қийма қовурилади ва очилган мошга қўшиб бир оз қайнатилади.

Тайёр таом қосаларда устига кертган кашнич сеппи, дастурхонга

тортилади. Алоҳида идишда қатиқ берилади.

Мошова учун 3 стакан мош, 2 бош пнѐз, 2 чойқошиқ томаг, 200 г қийма, 100 г ѐғ, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

МОШУГРА — суяқ таом. Ёғи доғланган қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган пнѐз, майда тўғралган гўшт ва сомон шаклида тўғралган сабзи солиб яхшилаб қовурилади. Масаллик обдан қовурилгач, сув қуйилади, сўнг яхшилаб ювилган мош солинади, паст оловда милдиратиб қайнатилади. Мош очилгандан кейин қозонга кубик шаклида тўғралган картошка солиб, яна 10—15 минут қайнатилади ва майда тўғралган угра солинади. Мошугра пишишига яқин туз ва зираворлар қўшилади.

Тайѐр таом қосаларга қуйилиб, бетига кашинч ѐки райхон сепаб дастурхонга тортилади.

Мошугра учун 300 г гўшт, 1 стакан мош, 2 бош пнѐз, 2 та картошка, 1 дона сабзи ва таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Уграси учун 1 стакан ун, 0,5 стакан сув, бир чимдмн туз ва бетига сепаб учун 1 боғ кашинч ѐки райхон керак бўлади.

МОШХЎРДА — хушхўр суяқ таом. Уни тайѐрлаш учун гўшт ѐки пўстдумба майда қилиб тўғралади. Ёғи доғланган қозонга аввал пнѐз, сўнг эса гўшт солиб қовурилади. Сув қуйилгач, ювилган мош билан зираворлар солинади ва милдиратиб қайнатилади.

Мош очилгач, туз ва гуруч солиниб, 20—25 минут давомида қайнатилади. Мошхўрдага помидор қўйса ҳам бўлади. Бунинг учун помидор товада бир оз қовурилиб, мош очилганидан сўнг қозонга солинади.

Таом пишигач, оловдан олиниб, бир оз «дам едирилади», сўнгра қосаларда устига мурч ва майда керттилган райхон, кашинч, кўк пнѐз сепаб дастурхонга тортилади. Алоҳида идишда қатиқ ѐки сузма берилади.

Мошхўрда учун 300 г гўшт, 100 г ѐғ, 300 г гуруч, 200 г мош, 2 бош пнѐз, 2—3 дона помидор, таъбга кўра туз, зиравор ва ошкўклар керак бўлади.

Сутли мошхўрда. Мош ва гуручни тозалаш ювгандан кейин, қозонга аввал мош солиб қайнатилади ва мош очилгач, гуруч солинади, сўнг қозонга сут қуйиб, 18—20 минут милдиратиб қайнатилади. Пишишга яқин туз солинади. Пишигач, оловдан олиниб, 5 минутча «дам едирилади». Дастурхонга қосаларда сариѐг билан тортилади.

Сутли мошхўрда учун 200 г мош, 150 г гуруч, 2,5 л сут, 50 г сариѐг ва таъбга кўра туз керак бўлади.

МУРАББО — хўл мева, резавор мевалар ҳамда шакардан тайѐрланган ширинлик. Таркибида жуда кўл қанд (сахароза, глюкоза, фруктоза-лар), органик кислоталар, минерал

туз ва витаминлар, асосан С витамини ва каротин (А пррвитамини) моддалари бор.

Шакар билан пишириш консерва қилиш усулларидан биридир. Пишиганидан сўнг таркибида 65—70% шакар сақланиб қолган хўл мева ва резавор мевалар узоқ вақт бузилмасдан сақланиши мумкин. Мураббони қулупнай, малина, крижовник, смородина, олма, нок, беҳи, олча, сариқ тоғолча, шафтоли, анжир, ўрик (зардоли), гилос, олхўри, узум, апельсин (пўртахол), мандарин, лимон, ровоч, қовун, сабзи, думбул ѐнгоқ, тарвуз пўчоги, атиргул гулбарги ва бошқалардан пишириш мумкин.

Шафтоли, нок, ўрик, қулупнай, малина ва крижовник кабилардан пишиб етилмасдан, олча ва олхўрилардан эса етилиб пишигандан сўнг мураббо пишириш лозим. Мевалар эзилмаган ва уринмаган бўлиши керак. Жуда пишиб кетган мевалардан узоқ муддат сақланадиган мураббо пишириш тавсия этилмайди. Улардан фақат кундалик истеъмол учун мураббо ѐки мармелад пишириш мумкин.

Мураббо пишириш. Мураббо пишириладиган идиш кенг бўлиши, аммо чуқур бўлмаслиги керак. Уй шароитида мураббони мис, алюминий ѐки зангламайдиган пўлатдан қилинган ёғоч дастали идишлар (2—6 кг ҳажмдаги)да пишириш мақсадга мувофиқдир. Мис идишларнинг тагида захарли оксид—яшил губори бўлмаслиги керак.

Тайѐрланган меваларни сирли тоғорага жойлаштириб, устидан иссиқ қиѐм қуйилади, 1 кг мевага тахминан 1 л қиѐм керак бўлади. Қиѐм тайѐрлаш учун сарфланадиган шакар миқдори мева хилига боғлиқ. Айрим ҳолларда мева (қулупнай, малина, данаги олинган олча) устидан шакар сепаб қўйилади; мева шираси шакар билан бирга шарбат ҳосил қилади. Агар мураббо узоқ пиширилса, мева шираси тезда қиѐмга айланиб, мева доналарини буриштириб, қовжиратиб қўяди ва мураббонинг ранги ҳам чиройли чиқмайди. Шундай бўлмаслиги учун мураббо бир неча марта пиширилади. Ҳар гал қиѐм бир неча минут қайнатилиб, сўнгра оловдан 5—8 соатга (бу муддат яна ҳам узайтирилиши мумкин) олиб қўйилади. Шунда қиѐмдаги шакар мева ичига кириб, уларни бужмайишдан сақлайди. Пишириш ва солинадиган шакар миқдори мевалар хилига қараб ҳар хилдир.

Мураббо пиширишдан олдин қиѐм тайѐрланади. Бунинг учун иссиқ сувли идишга шакар солиб эритилади, сўнг қайноғига етказилиб, оловдан олинади. Тайѐр қиѐмининг бир қисми тайѐрланган мева устидан қуйилади, қолган қисми эса навбатдаги пишириш ораларида қўйилади.

Пишириш пайтида мураббо устига йиғилган кўпик вақт-вақти билан

ёғоч ѐки махсус қошиқ билан олиб турилиши лозим. Мураббо кўпигини мураббо қайнани билан олиш тавсия этилмайди, чунки у тўхтовсиз пайдо бўлиб туради. Баъзида мураббони идиши билан силкитиб турши лозим. Мураббони оловдан олишдан олдин қаттиқ қайнатиб, мевалари чўккач, кўнгиши олиш лозим.

Яхши мураббо тайѐрлаш учун унинг пишиганини тўғри аниқлаш мумкин. Уй шароитида буни қуйидаги белгилардан аниқлаш мумкин: тайѐр бўлиш олдидан мураббо устидаги кўпик ўртага йиғилади; пишиган мева мураббо идишининг юзюда қалқимасдан, балки тиникроқ тусга кириб, қиѐм ичида бир текис тарқалган бўлади; тайѐр мураббо қиѐми лилоп-чага томизилганда ёйилиб кетмайди; қиѐм ипга ўхшаб чўзилувчан бўлади.

Тайѐр бўлган мураббо оловдан олиниб, идишининг ўзюда совитилади. Сўнгра шиша ѐки сопол (яхшиси 0,5, 1 л ли) банкаларга қуйилади; бунда мураббо қиѐми ва мева доналари баравар тақсимланиши керак. Банка оғзини целлофан ѐки пергамент қоз билан ёпиб, хўлланган каноп ип (шунда каноп сирғанмайди) билан боғлаш керак. Каноп қуригач, у банка оғзини ҳаво кирмайдиган даражада қаттиқ сиқади. Агар шиша банклар оғзини беркитадиган кўл машинкаси (*Консервалаш* мақолаюига қаранг) ва тунука қопқоқлар бўлса, унда мураббо совитилмаслиги керак. Қайноқ сувни ювиб қуритилган банкаларга мураббо иссиқлигиича қуйилиб, оғзи машинка ёрдамида беркитилиши лозим.

Мураббони қуруқ ва салқин (10°C дан 15°C гача бўлган температурада) жойда сақлаш тавсия этилади. Паст температурада сақланган мураббо шакарланиб қолиши мумкин. Олма, нок, ўрик ва шунга ўхшаш кам кислотали мевалар мураббоси кўпроқ шакарланиб қолади. Шундай бўлмаслиги учун бу хил мурабболарга лимон кислотаси (1 кг хўл мевага 3 г дан 10 г гача) ѐки лимон шарбати қўшиш тавсия этилади. Шакарланиб қолган мураббони қайта пишириш мумкин: мураббони сирли тоғорага бўшатиб, 2 ошқошиқ қайнаган сув қуйиб, қайнаш даражасига етказилади ва совигандан сўнг яна тоза идишга солиб қўйилади.

Агар мураббо чала қайнатиладиган бўлса, бир қанча муддатдан кейин ачиб, кўпиклана бошлайди. Шундай пайтда 1 кг мураббога 100—150 г шакар қўйиб, 5—10 минут қайнатиб олиш мумкин. Одатда, ҳатто чала қайнатиладиган, лекин оғзи герметик берк идишда сақланган мураббо ачимайди.

Ўрик мураббоси. Мураббо учун ўрик (зардоли)нинг пошойи, исфрак, қандак ва хурмойи навлари тавсия этилади. Эзилмасдан пишиган қаттиқроқ ўриклар тозалангандан (ювиб ѐки хўл сочиқ билан артиб)

сўнг ёғоч игна билан бир неча жойдан тешилиб, 1 минут қайнаб турган сувга солиб олинади ва дарҳол совуқ сувда совитилади; меваларнинг майдароқ нави бутунлигича, йиринги — иккига ажратилиб данаги олинади. Устидан шарбат қуйиб, данаклиги 3—4 марта, данаксиз — 2 марта қайнатилади.

Мураббо шакарланмаслиги учун лимон кислота қўшиш тавсия этилади.

1 кг ўрикка 1,4 кг шакар, 2—2,5 стакан сув ва 3 г лимон кислота (пичоқ учига) солинади.

Беҳи мураббоси. Етилиб пишмаган ва жуда қаттиқ беҳидлар бир неча кун уйда сақланади. Уйда улар юмшаб пишати. Сўнг пўсти арчилди, уруғи олиб ташланиб, тилим-тилим қилиб тўғраб идишга солинади ва устидан қайнаб турган сув қуйиб, юмшагунча (15—25 минут) қайнатилади. Пўсти ҳам оз миқдордаги сувда алоҳида қайнатилса, у сувдан қиём тайёрлашда фойдаланиш мумкин. Беҳи тилимлари юмшагач, устидан қиём қуйилади, 3—4 соатдан кейин беҳи тилимлари тиниқ бўлгунча 3—4 марта қайнатилади.

1 кг беҳига 1,2 кг шакар, 2,5 стакан сув керак бўлади.

Апельсин мураббоси. Пўсти арчилган ва уруғи олиниб, бўлақларга ажратилган апельсин тилимлари қайнаб турган қиёмга солинади, яна қайноғига етгач, оловдан олинади. Бир соатдан сўнг қиёмни бошқа идишга қуйиб олиб, 10 минутгача қайнатилади ва яна апельсин тилимлари устидан қуйиб, суст оловда апельсин тилимлари тиниқ бўлгунча (10—15 минут) қайнатилади. Апельсин пўсти жуда юпқа қилиб арчиб олинади ва алоҳида қайноқ сувга солиб олиниб, сомон шаклида тўғраб, сўнгра иссиқ мураббо нчиға солинади.

1 кг апельсинга 1,25 кг шакар, 1,5 стакан сув ва 2 ошқошиқ апельсин пўсти керак бўлади.

Олча мураббоси. Олча мураббосини данаги билан ва данагисиз пишириш мумкин. Олчани саралаб, совуқ сувда ювиб, данаги ажратилади (*Данакажратгич* мақоласига қаранг). Тозаланган олчани сирли тоғорага солиб, устидан шакар (1 кг олчага 1,5 кг шакар) сепади, сўнг 2—3 соат олиб қуйилади ёки устига иссиқ қиём қуйиб, 3—4 соат тиндирилади. Мураббо аввал паст оловда, сўнг баланд оловда 2—3 марта пиширилади.

Данаги олинмаган олчадан мураббо пишириш учун у игна билан санчилади, устидан иссиқ қиём (1 кг олчага 1,5 кг шакар ва 2—2,5 стакан сув) қуйиб, 3—4 соат олиб қуйилади, сўнгра тайёр бўлгунча қайнатилади. Мураббо тайёр бўлиши олдидан (1 кг олчага) 5 г миқдорда ($\frac{1}{2}$ чойқошиқ) лимон кислота ёки битта лимоннинг шарбати қўшилади.

Нок мураббоси. Мураббо учун қаттиқроқ думбул нокларни танлаш керак. Пўсти арчилган (ўзаги олиб ташланган) ноклар тилим-тилим қилиб қирқилади ва 10—15 минут қайнатилади. Сўнгра совуқ сувга солиб совитилади ва шу ҳолатда олма мураббоси каби пиширилади. Тайёр бўлиш олдидан лимон кислотаси қўшилади.

1 кг нокка 1,2—1,3 кг шакар, 3,25 стакан сув, 3 г лимон кислотаси керак бўлади.

Қовун мураббоси. Эти қаттиқ ва хушбўй «кўкча», «шакарпалак», «амири» каби қовунларнинг унча пишиб кетмаганлари олинади. Қовунни сўйиб, уруғи ва атрофидаги юмшоқ қисми олиб ташланади. Сўнг пўсти арчилиб, 2—3 см ли бўлақларга бўлинади ва 3—8 минут (пишган даражасига кўра) қайнаб турган сувга солиб олинади, совитилган кейин устидан қиём қуйиб, 3 марта (ораси 8 соатдан) қайнатилади. Пишириш охирида таъбга кўра ванилин ва лимон кислотаси қўшилади.

1 кг пўсти арчилган қовунга 1,2 кг шакар, 2,5 стакан сув ва 3 г лимон кислотаси керак бўлади.

Қулупнай мураббоси. Мураббо учун майдароқ бир текисдаги эзлиб пишмаган қулупнай олинади. Мураббо икки усул билан пиширилади. 1-усул: қулупнай доналари саралангандан кейин эмалланган ёки шиша идишга солиниб, устидан шакар сепади ва 5—8 соат салқин жойга олиб қуйилади. Шарбати чиққач, сирли тоғорага ағдариб, паст оловга қуйилади ва шакарни эригунча қошиқ билан кўзгаб турилади. Шакарни эригач, оловни баланд қилиб қайнатилади; қайнаб чиққач, оловдан олиниб, 10—15 минут совитилади. Сўнгра яна қайнатилади. Шу ҳол 3—4 марта такрорланади. Тайёр бўлишидан 2—3 минут олдин лимон кислотаси қўшилади.

1 кг қулупнайга 1,5 кг шакар ва 0,5 стакан сув, 5 г ($\frac{1}{2}$ чойқошиқ) лимон кислотаси (ёки битта лимон шарбати) керак бўлади.

2-усул: тозаланган қулупнай устига иссиқ қиём қуйилиб, 5—8 минут қайнатилади. Сўнгра оловдан олиниб, кўнги олинади ва човли билан қулупнай доналари қиёмдай ажратиб олинади. Сўнг қиём (5 минут) яна қайнатилади. Қуялган қиёмга қулупнай доналари солинади ва суст оловда пишгунча қайнатилади.

1 кг қулупнай учун 1,2 кг шакар ҳамда 1,5 стакан сув солиш керак бўлади.

Лимон мураббоси. Пўсти арчилган лимон қайнаб турган сувга солиниб 20 минут қайнатилади. Сўнгра совуқ сувда ювиб, тилим-тилим ёки паррак-паррак қилиб тўғралади, уруғи олиб ташланади. Лимон мураббоси апельсин мураббоси каби пиширилади, фақат у 2 марта қайта қайнатилади (қиёмни ҳам 2 марта қуйиб

олиниб қайнатилади ва лимон бўлақлари устидан қуйилади).

1 кг лимон учун 1,5 кг шакар ва 2 стакан сув керак бўлади.

Малина мураббоси. Малина мевалари қулупнай мевалари каби эзилмаган, дон-дона бўлиши керак. Мевалар сараланади (ювиш тавсия этилмайди). Агар мева доналари устида қурт тухумлари бўлса, 10—15 минут совуқ намақобга (1 л сувга 20 г туз) солиб олинади, сўнгра тоза сувда чайилади. Шунда қуртлар сув юзига қалқиб чиқади. Мевалар сув сингдирадиган қоғоз ёки матоқ устига ёйилиб, бир оз қуритилиши лозим. Қуриган мевалар сирли тоғорага солиниб, устидан иссиқ қиём қуйилади ва 3—4 соат тиндирилади. Сўнгра қиёмни бошқа идишга ажратиб олиниб, бир оз қайнатилади. Қуялган қиёмга мевалар солинади. Мураббо тайёр бўлгунча суст оловда қайнатилади.

1 кг малинага 1,5 кг шакар ва 2 стакан сув керак бўлади.

Сарик тоғолча мураббоси. Думбул меваларни ювиб, бир неча жойдан ёғоч игна билан тешиб, устидан иссиқ қиём қуйилади ва бир сутка тиндирилади. Иккинчи кун қиёмни сузиб олиб алоҳида қайнатилади, сўнг мева доналари устига қуйилади ва яна бир сутка қиёмни билан тиндирилади. Учинчи кун (қиём билан) тайёр бўлгунча қайнатилади.

1 кг сарик тоғолчага 1,5 кг шакар ва 2 стакан сув керак бўлади.

Сабзи мураббоси. Пўсти юпқа, серсув, ўртача қатталиқдаги янги пишган сабзилар танлаб олиниб, пўсти арчилди ва йўғонлиги 1,5 см қилиб тўғралади. Сўнг 5—8 минут қайнатиб олинади. Сабзи бир оз юмшагач, қиёмга солиб 2 марта қайнатилади. Пишиш олдидан ваниль ёки лимон кислотаси қўшилади.

1 кг сабзи учун 1,5 кг шакар ва 3—3,5 стакан сув ва 3 г ваниль керак бўлади.

Шафтоли мураббоси. Шафтоли мураббоси ўрик мураббоси каби пиширилади. Фақат шафтолининг пўсти арчилгани маъқул. Пўсти яхши арчилиш учун уни 15—20 секунд қайноқ сувга солиб олиш лозим.

Дўлана олма мураббоси. Мевалар бутунлигича олинади, уларнинг думчаси қисқа қилиб қирқилади, косачабарглари тозаланади, игна билан санчилиб, қайноқ сувга 3—5 минут солиб олинади, сўнг совуқ сувда совитилади. Мураббо одатдаги олма мурабболари каби пиширилади. Пишиш олдидан ваниль ёки ванилин қўшилади.

1 кг олма учун 1,3—1,5 кг шакар, 1,5 стакан сув ва 3 г лимон кислотаси керак бўлади.

Ровоч мураббоси. Кам толали ровоч қаламчаларининг пўсти олиниб, 2 см дан қилиб қирқилади, сўнг совуқ сувда ювилиб, 1 минутча қайнатиб олинади. Қайнатиб олингач, со-

вуқ сувга солиб совитилади ва устидан қиём қўйиб, 2 марта қайнатилади. Тайёр бўлиш олдидан ваниль ёки ванилин солинади.

1 кг ровоч учун 1,5 кг шакар ҳамда 3,5—4 стакан сув солиш керак бўлади.

Атиргул гулбарги мураббоси. Атиргул гулбаргининг пастки оқ жойлари кесиб ташланади. Човлига солиб ювилади, суви силқитилади. Сўнгра устига шакар ва озроқ янчилган лимон кислотаси сепиб, 1 соат қўйиб қўйилади. Қиёмни қайнатиб, ничга гулбарглр солинади ва тайёр бўлгунча қайнатилади.

400 г гулбарг учун 1 кг шакар, 2 стакан сув ва 1 чойқошиқ лимон кислотаси керак бўлади.

Олхўри мураббоси. Мураббо учун бир хил текисликдаги ўртача пишган олхўри олинади. Думчалари олиб ташланиб, совуқ сувда ювилади ва бир неча ериги ёғоч игна билан санчиб, иссиқ сувга солиб қўйилади (5—8 минут). Сувдан олингандан сўнг, устига иссиқ қиём (ярмиси) қўйилади ва 5—8 минут қайнатилади. Сўнгра 2—3 соат тиндирилади. Мураббо 2—3 марта қайнатилади. Иккинчи марта қайнатиш олдидан иссиқ қиёмнинг қолган қисми қўйилади ва яна 8—10 минут қайнатилади. Агар мевалар яхши пишмаган бўлса, 2—3 соатдан сўнг яна учинчи марта қайнатиш лозим.

1 кг олхўри учун 1,2 кг шакар ва 2—2,5 стакан сув керак бўлади.

Гилос мураббоси олча мураббоси каби пиширилади. Фақат пишириш пайтида лимон кислотаси бир оз кўпроқ солинади [1 кг гилосга 10 г (1 чойқошиқ)]. Хушбўй бўлиши учун озгина ваниль ёки ванилин қўйилади.

Смородина мураббоси. Яхши пишган смородина доналарини саралаб, думча ва косачабарглрни тозалашиб, совуқ сувда ювилади. Сўнгра сувга солиб, 2—3 минут давомида қайнатилади, суви тўкиб ташлашиб, мева совитилади. Қайнатиш сувнинг бир қисмини қиём тайёрлашда ишлатса бўлади. Совибан смородина иссиқ қиёмга солиниб, тайёр бўлгунча пиширилади.

1 кг қора смородина учун 1,5 кг шакар ва 2—2,5 стакан сув керак бўлади.

Олма мураббоси. Мураббо учун олманинг қаттиқроқ ширин нани танланади. Чунки олманинг юмшоқ, тез пишиб эзилиб кетадиган навлари шакарни кўп талаб қилади (1 кг олмага 1,3 кг миқдорда шакар). Пўсти арчилиб, ўзак ва уруғларидан тозаланган олмалар 2 см қалинликда тўғралади.

Тўғралган олма қораймаслиги учун 6 минутча иссиқ сувга солиб қўйиб керак, сўнгра совуқ сувда совитиб, устидан қиём қўйилади (олма солиган иссиқ сувдан қиём тайёрлашда фойдаланиш мумкин) ва 3—4 соат олиб қўйилади. Мураббо сусти оловда

5—7 минут қайнатилади, 6—8 соат тиндирилиб, яна бир неча минут қайнатилади. Олмалар тишиқ, ялтироқ тусга киргунча қайнатиш 3—4 марта такрорланади.

Агар олма бўлақларининг айримлари тез пишиб қолса, уларни қошиқда териб олиб, банкага солиш лозим, қолганлари эса тайёр бўлгунча қайнатилади. Ширин навли олма мураббоси шакарланиб қолмаслиги учун пишши олдидан озроқ лимон кислота қўйилади (1 кг олмага 3 г лимон кислота).

Хушбўй бўлиши учун озроқ ваниль ёки ванилин қўйилади.

1 кг олма учун 1 кг шакар ҳамда 1—1,5 стакан сув солиш керак бўлади.

МУРЧ—мурчошлар (мурчгуллилар) оиласига мансуб ўсимликнинг қуритилган меваси. Ётилиб пишмаган мевасини қуритиб қора мурч, яхши пишган мевасини қуритиб эса оқ мурч олинади. Бу иккала турдаги мурч бир-биридан ранги билангина эмас, балки таъмининг аччиқлиги ва ҳидининг ўткирлиги билан ҳам фарқланади. Оқ мурч ўзининг эфир мойлари ва ўткир мазаси жиҳатидан қора мурчдан кейинда туради. Овқатга туйилган ва туйилмаган ҳолда солинади.

Туйилмаган мурч ош, шўрва, соус (қайла) кабиларга солинади, шунингдек сабзавотларни тузлаш, маринад тайёрлаш, балиқ пишириш ва бошқаларда ишлатилади. Овқатга пишшига яқин солинади; узоқ қайнатиш мурч таомнинг таъмини аччиқ қилади.

Туйилган мурч салат, яхна, овқат, суяқ ош, қовурма, каюб ва хамир таомларининг қиймасига сепиб ишлатилади. Таркибда фитонцид моддаси, алкалоидлар ва эфир мойи кўп бўлганлиги сабабли таомдаги зарарли микробларни қирадиган ва кишига иштаҳа баҳш қиладиган энг яхши зравордир.

Хушбўй мурч—миртагуллилар (донм яшил ўсимликлар) оиласига мансуб тропик ўсимликнинг думбул меваси; кўриниш жиҳатидан қора мурчга ўхшайди, лекин сирти силлиқ, тўқ жигар ранг. Хушбўй мурч (туйилган ва туйилмаган ҳолда) соус (қайла) ва маринадларга, шунингдек шўрваларга солинади. Хушбўй мурч қуруқ жойда озги эич берктилади-ган идишда сақланиши лозим.

МУИНА—мўйнали ва уй ҳайвоқлардан олинб ишлов берилган тери. Мўйна хом ашёси сифатида қорақўл қўйи, тулки, олмахон, оқ тулки, соболь, сувсар, оқсувсар, қундуз, тюлень, денгиз мушуги териси ишлатилади.

Жуниининг узунлиги, қалинлиги, майинлиги, туси, товланиши, ялтироқлиги, иссиқни сақлаш хусусияти ва чидамлилиги мўйна сифатини белгилувчи муҳим хусусиятлардан ҳисобланади.

Мўйна буюмларини парвариш қилиши. Мўйна буюмларини кийиш муддатини чўзиш ва чиройли ҳолича сақлаш учун уларни парвариш қилиш лозим. Мўйнали кийимлар ечилганидан сўнг, уни силқитиб, қор, ёмғир томчисидан ва чангдан тозаланади, ҳўл бўлиб ётиб қолган жуналарни кўтариб қўйилади. Пальто, калта пальто ва бошқа ташқи кийимларни осгичга илтиб қўйиш керак, шундай қилинганда улар текис қурийди, мўйналари букилмайди, умуман кийим чўзилмайди, шаклини йўқотмайди. Пальтолارни устма-уст осиш ярамайди, ҳўл бўлган мўйнали бош кийимлар ҳам бир-бирининг устига қўйилмайди. Ҳўл бўлган мўйналарни иситиш асбоблари олдида қуритиш мумкин эмас.

Мўйна жуналарининг чигаллашган жойлари махсус металл тароқ ёки оддий тароқ билан учки томонидан бошлаб авайлаб таралади.

Мўйна терисининг йиртилган ёки чокидан сўйилган жойлари ички томонидан оддий ип билан йўрмалаб тикилади, бунда жуналарнинг инга чулганшига йўл қўйилмайди, тикиш олдидан жуналар ичкарига қайриб қўйилади. Агар тери жун томонидан тикиладиган бўлса, у ҳолда ўша жойдаги жуналар яхшилаб таралади ва чокка аралаштирилмай, эҳтиётлик билан, оддий усулда тикилади. Мўйна терининг йиртиги катта бўлса махсус устахонага мурожаат қилиниши керак.

Мўйнани сақлаш. Мўйна буюмлар салқин жойларда сақлангани маъқул. Уларни сақлаб бериш учун махсус совуқхоналарга топишириш тавсия этилади. У ерда буюмлар—4°C температурада сақланади. Юқори температурада мўйналар қуриб қолади, чарм тўқимаси эса қотиб, майинлигини йўқотади.

Нам жойларда сақланган чармининг тўқималари бузилади, қуриганидан сўнг даралашади; нам кам жойларда сақланганида эса тез қуриб қотиб қолади. Мўйна ёруғлик таъсирида, айниқса офтобда рангини йўқотади: оқ тусли ёки рангли жун қопламали (оқсувсар, оқ тулки, оқ ёввойи куён) ёки оқ ҳалқалиги (қумуш ранг-қора ва платина ранг тулки териси ва бошқалар) сарғайиб кетади. Сарғайган мўйнани уй шаронтида тозалаш анча мушкул. Демак ҳамма мўйна буюмлар қоронғи жойларда қора филофларда (пальто, нимча ва бошқалар ташлаб эмас, албатта осиб қўйилиши керак) сақланиши лозим. Уларни айниқса куя тушишидан сақлаш зарур (Куя мақоласига қараг).

Мўйна буюмларни тозалаш. Бир оз кир бўлган ёки шўр босган мўйна буюмларни уй шаронтида тозалаш мумкин.

Ёғ дони теккан майда мўйнали буюмлар (бош кийим, ёқа ва бошқалар) тоза латта билан бензинлаб

артилади. Бунда мўйна жунлари бир томонга қараб: кам доғ тушган жунлар ётиқ томонига қарата, кўпроқ кирланганлари эса тескари томонга қарата артилади.

Мўйна артиб бўлинганидан сўнг қуритилади, сўнгра тиши йирик тароқ билан таралади (яхшиси темир тароқда).

Шунингдек ёғ ва тер доғларини новшадил спиртига ош тузи қўшиб (1 чойқошиқ новшадил спирти, 3 чойқошиқ ош тузи 0,5 л сувга қўшилади) ёки денатурат спиртига новшадил спирти қўшиб (баравар миқдорда) тозалаш мумкин. Латта ёки юмшоқ чўткада бу эритмаларнинг биронтаси билан мўйнанинг жунлари артилади, кейин у қуриганидан сўнг яхшилаб тароқланади.

Йирик мўйнали буюмларни иситилган ёғоч қипиғи ёки буғдой кепаги билан тозалаш яхши натижа беради. Лекин бунда игнабаргли дарахт ёғочининг қипиғини мутлақо ишлатиб бўлмайди, чунки уларнинг таркибида смола моддаси бор. Қипиқни ишлатиш олдидан бензин билан ҳўллаб олиш ҳам мумкин. 1—2 сиким қипиқ мўйнага сочилиб, қўл билан ишқаланади, мўйнанинг маълум қисми тозалангач, бошқа жойига ўтилади, шундай қилиб буюмнинг ҳамма жойи тозаланиб чиқилади. Кўпроқ кирланган жойлари 2—3 марта ишқалаб тозаланади. Тозаланган мўйна авайлаб сиккитилиб чивик билан қоқилади, сўнгра жунлари дарҳол тароқланади. Оқ мўйна картошка уни билан яхши тозаланади, кейин қоқиб ташлангач, яхшилаб тароқланади.

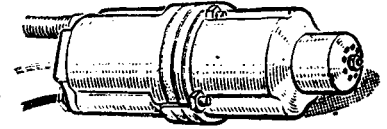
Мўйна буюмларнинг рангини очиб, ялтилатиш учун уни сирка эссенцияси билан ҳўлланган латтада артиш тавсия этилади. Мўйна буюмлари ёки мўйна терисининг тўқималари дағаллашган ва эгилувчанлик хусусиятини йўқотган бўлса, уларни юмшатиш ва асл ҳолатига келтириш мумкин. Бунда у сирка эссенцияси (1 ошқошиқ) ва намақоб (1 л сувга 50 г туз солинади) ёки махсус тайёрланган ёғли эмульсияга (бир оз илиқ сувда 100 г совун эритилади ва тайёр эритмага 15—20 томчи новшадил спирт томизилиб, яхшилаб аралаштирилади ва у 1 л га етгунга қадар сув қўшилади) ҳўлланган латта билан артилади. Буюмга эритма суркалганидан сўнг 3—4 соат тинч қўйилади, кейин (уй ҳароратида) қуритилганидан сўнг мижиғланади ва ҳар тарафга чўзиб тортилади. Шундай қилинганидан сўнг тери тўқималари юмшайди, майин бўлиб асл ҳолига келади. Бунда мўйна ифлосланиб қоладиган бўлса, дарҳол бензин суркаб артилади, кейин эса тароқланади. Сувбий мўйналарни тозалаш учун махсус препарат (фойдаланиш усуллари унга қўшиб бериладиган инструкцияда кўрсатилган бўлади) ишлаб чиқарилади.

Н

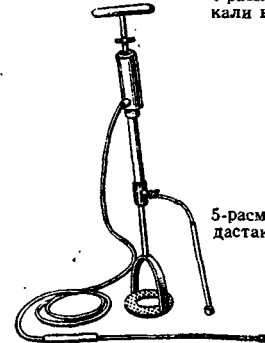
НАМАТ — Қизил мақоласига қаранг. **НАСОС** қудуқ, дарё, сув ҳавзаларидан сув чиқариб олиш, ерларни суғориш ва бошқа ҳўжалик ишларида фойдаланилади. Электр билан ишлайдиган ва дастаки хиллари бор. Ишлаш принципига қараб, марказдан қочма ва титрама электр насослар бўлади. Марказдан қочма «Кама» вертикал насоси (1-расм) 7 м гача чуқурликдан соатига 1,3—1,5 м³ сув чиқаради. Насос ҳосил қиладиган умумий босим 20 м сув устунига тенг. Истеъмол қуввати 350 Вт, оғирлиги 5,3 кг.

Насос қудуқ ичига (2-расм) ёки ер сиртига қўзғалмас қилиб, шунингдек сув юзида қалқиб турадиган (3-расм) қилиб ўрнатилиши мумкин. Қўзғалмас қилиб ўрнатилганда диаметри 19 мм ли пўлат водопровод қувурлари ишлатилади, вақтинча фойдаланиш учун насос корпусига пўлат штуцерлар маҳкамланади; бу штуцерларга шланг уланади.

ҳолатини текшириш лозим, зарурийат бўлса, двигатель подшипникларини мой билан тўлатиш керак. Насос устини беркитиб қўйиш тавсия этилади. Насосни ремонт қилиш ёки кўздан кечиришдан олдин, уни электр тармоғидан узиб қўйиш керак.



4-расм. «Малыш» маркали вибрацион насос.



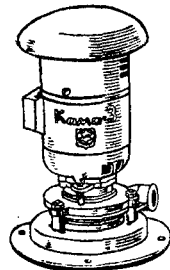
5-расм. Пуркагичли дастаки насос.

Титрама чўктирма «Малыш» насоси (4-расм) конструкцияси бўйича марказдан қочма насосга нисбатан анча содда, анча чуқурлик (20—40 м) дан сув чиқаришга имкон беради. Титрама насосда учига поршень ўрнатилган шток илгариллама-қайтма ҳаракатланиб, сувни шланг (резина ёки пластмасса)га ҳайдаб беради. Штокни электромагнит ҳаракатлантиради.

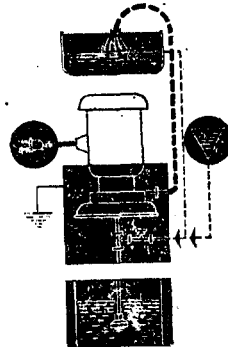
Оддий кўчма дастаки енгил поршеньли насос (5-расм) уй шароитида турли мақсадда ишлатилади. Бу насосларнинг тузилиши велосипед, автомобиль шинасига дам беришда ишлатиладиган насосларнинг тузилишига ўхшаш. Насос дастаси юқорига кўтарилганда унинг резервуарига маълум миқдорда суюқлик сўрилади, даста пастга босилганда суюқлик маълум йўналишда кучли оқим билан чиқади. Агар насосда пуркагич бўлса, ундан девор, шипларни бўяшда, экин, дарахтларга дори сенишда фойдаланиш мумкин.

НАФАЛИН — Куя мақоласига қаранг.

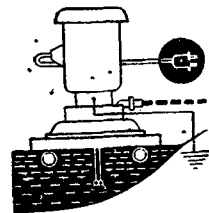
НАЪМАТАК — ёввойи бута. Ер юзининг деярли ҳамма ерида тарқалган. Тўқ қизил, қаттиқ мевалари қосача барглари билан териб олинади. Таркибида 4500 мг % С витамини, 4 мг % каротин (А провитамини), Р витамини, 8% гача қанд, 2% гача крахмал ҳамда 5% гача азотсизмон моддалар бор. С витамини олишда муҳим хом ашё ҳисобланади. Уй шароитида наъматакни қуритиш мумкин. Фармацевтикада наъматакнинг препаратлари порошок, драже, дамлама, экстрактлар ҳолида ишлатилади ва ҳар хил озиқ-овқат ва дориовор



1-расм. «Кама» маркали марказдан қочма насос.



2-расм. Насосни қудуққа ўрнатиш схемаси.



3-расм. Сувиб юрадиган насосни ўрнатиш схемаси.

Насос корпусига тез айланувчи коллекторли электр двигатель ўрнатилган. Электр двигатель яқори вали учига ўрнатилган иш ғилдираги — турбиначалар айланганда марказдан қочма куч таъсирида сув трубопроводга интилади. Насосни ишга туширишдан олдин уни ерга улаш, кейин насосга сув қўйиш зарур. Ҳар 100 соат ишлагач, коллектор ва чўткалар

концентратлар таркибига киритилади. Наъматадан тайёрланган махсус экстракт — холосас жигар касаллигида ишлатилади.

Наъматак мевасидан витаминли ичимлик тайёрлаш. Қуритилган наъматак меваси яхшилаб совуқ сувда ювилгач, бир оз майдаланади (С витамини яхши эриши учун) ва қайнаб турган сувдан қуйиб (1 ошқошиқ наъматакка 1 стакан сув ҳисобидан) сирли идишга дамланади (сирланмаган идишлардан фойдаланилса, С витамини парчаланиб кетиши мумкин). Дамлангандан сўнг 10 минутча қайнатилади. Қайнатиб бўлгач, наъматак қайнатмаси меваси билан биргаликда шиша идишга агдарилади ва усти ёпилиб бир қанча соатга ёки бир кеча илик жойга қўйилади. Сўнг қайнатмани доқадан сузилади (меваси яхшилаб сиқилади). Шу тариқа жуда хушбўй, бир оз нордонроқ ичимлик тайёрланади. Таъми яна ҳам яхши бўлиши учун озгина шаккар қўйиши мумкин. Ичимлик тайёрланган кунёқ истеъмол қилиниши лозим, акс ҳолда ундаги С витамини парчаланиб кетади. Бу ичимликдан катта ёшдаги кишилар кунига 1—2 стакан, болалар эса 1 стакан ичиши мумкин. Агар наъматакни термосга 10—12 соат дамба қўйилса (20 г мевага 1 стакан қайноқ сув ҳисобидан), С витамини жуда яхши сақланади.

НЕЙЛОН — синтетик полиамид тола. *Кимёвий толали газламалар* мақола-сига қаранг.

НЕТТО — 1) товарнинг идишсиз ёки упаковкасиз соф оғирлиги; 2) пазандаликда махсулотнинг дастлабки ишлов берилгандан кейинги оғирлиги.

НИКОҲ — СССР Конституциясига мувофиқ, никоҳ аёл билан эркекнинг ахтиёрли келишувига асосланади: оилавий муносабатларда эр-хотин тўла тенг ҳуқуқлидирлар. СССР Конституцияси Совет хотин-қизларининг тўла тенг ҳуқуқлигини мустақамлайти ва таъминлайди. Коммунистик ахлоқ эр ва хотиндан ўз оилавий муносабатларида жиддий ва виждонан ёндашишларини талаб қилади. Конституция СССР гражданига болалар тарбияси ҳақида гамхўрлик қилиш, уларни ижтимоий фойдала меҳнатга тайёрлаш, социалистик жамият аъзоллигига лойиқ қилиб ўстириши мажбуриятини оқлайди.

Амалдаги қонунга мувофиқ, никоҳ гражданлик ҳолати актларини ёзиш органлари (ЗАГС) ёки қишлоқ (посёлка) Советларида қайд этилганидан кейин юридик кучга эга бўлади, яъни муайян ҳуқуқлар лайд қилади, эр ва хотинда мажбуриятлар юзага келтиради. Совет ҳокимияти ўрнатилгунга қадар амалдаги қондага асосланиб қурилган никоҳ ЗАГС да қайд этилган никоҳга тенглаштирилади. Қайд этилмаган никоҳ, шунингдек, диний никоҳ юридик кучга эга бўлмайди. Бироқ 1927 йил 1 ян-

вардан 1954 йил 8 июлгача бўлган даврда амалдаги эр-хотинлик муносабати эр ёки хотин фронтда ҳалок бўлганлиги ёки бедарак йўқолганлиги туфайли қайд этилмаган қолган бўлса, суд тартибда эътироф этилиши мумкин. Урта Осиё совет республикаларининг миллий-давлат чегараланиши вақти (1924—25) да, ЎзССР га қўшилган собиқ Бухоро ва Хоразм Халқ Совет Республикалари территориясида 1928 йил октябрга, ЎзССР территориясида эса 1917 йил 20 декабрга қадар диний маросим йўли билан тузилган никоҳ ҳам ЗАГС органда қайд этилган никоҳга тенглаштирилади.

Никоҳни ЗАГС органларида қайд этиш учун никоҳга кирувчи шахслар муайян ёшга етишлари керак. СССР Иттифоқи ва иттифоқдош республикаларнинг 1968 йилги Никоҳ ва оила тўғрисидаги қонун асосларида никоҳ ёши 18 ёшдан белгиланган. Иттифоқдош республикалар қонунларида шартондан келиб чиқиб бу ёш бир оз (кўпи билан 2 йил) қайтарилиши мумкин. Жумладан, Ўзбекистонда никоҳ ёши эркеклар учун 18, қизлар учун 17 ёш белгиланган. Никоҳга кирувчилардан бири бошқа никоҳда қайд этилган бўлса; руҳий касаллиги ёки ақли заифлиги туфайли суд томонидан муомалага лаёқатсиз деб топилган бўлса, никоҳни қайд этишга руҳсат берилмайди. Қонун ёш авлоднинг соғлом бўлишини таъминлаш ва ахлоқий принципларни мустақамлаш мақсадида яқин қариндошлар (ака-ука, опа-сингиллар), фарзандликка олувчилар билан фарзандликка олинганлар ўртасида ҳам никоҳ тузиши ман қилади. Бу қонда бузилган ҳолларда никоҳ суд тартибда ҳақиқий ҳисобланмайди. Никоҳга киришда эр ва хотин иккаларидан бирларининг умумий фамилияларига ўтишлари ёки ўзларининг никоҳга қадар бўлган фамилияларида қолишлари мумкин. Бола тарбияси, умумий хўжаликни олиб бориши, умумий мулкка эгаллик қилиш ва уларни тасарруф этиш билан боғлиқ барча масалалар эр ва хотиннинг ўзаро келишуви билан ҳал қилинади. Эр ва хотиннинг никоҳга киргунга қадар бўлган мулки алоҳида ҳисобланади: никоҳга қадар у кимга тегишли бўлган бўлса ўшаники бўлиб қолади. Никоҳ даврида эр-хотин тўнгалан мулк уларнинг биргаликдаги мулки ҳисобланади. Никоҳ тўхтатилган тақдирда, шунингдек, никоҳни бузмай эр ва хотин алоҳида яшаган ҳолларда умумий мулк бўлиб берилиши мумкин; буни, одатда, эр ва хотиннинг улуши тенг ҳисобланади.

Меҳнатга қобилиятли эр ёки хотин меҳнатга қобилиятсиз ёки ёрдамга муҳтож бўлиб қолган хотини ё эрини моддий таъминлаши лозим. Меҳнатга қобилиятсиз эр ёки хотинга, шунингдек, хотиннинг ҳомиладор-

лик даврида ва бола туғилганидан кейин 1 йил мобайнида моддий ёрдам бериш инкор этилса, улар суд орқали муайян пул суммаси (алимент) олиш ҳуқуқига эга. Меҳнатга қобилиятли эр ёки хотиннинг меҳнатга қобилиятсиз эр ёки хотинни моддий таъминлаш мажбурияти никоҳ давом этаётган бутун вақт давомида, никоҳ бузилган ҳолда ажралган эр ёки хотин меҳнатга қобилиятсиз бўлиб қолса, никоҳ бузилгандан сўнг бир йил мобайнида сақланади. Агар узоқ вақт никоҳ муносабатида бўлиб келган эр-хотин ажралшса, суд никоҳ бузилган кундан бошлаб ҳисоблаганда пенсия ёшига етишига 5 йилдан кам қолган эр ёки хотин фойдасига алимент ундириб бериш ҳуқуқига эга.

Оила ҳақида гамхўрлик қилиш — Совет давлатининг энг муҳим вазифаларидан бири. СССР Конституциясига мувофиқ, оила давлат ҳимоясидадир (53-модда). Никоҳ оила асоси бўлганлиги учун ҳам унинг мустақамлигидан бутун жамият манфаатдор. Совет қонунлари оилани, айниқса никоҳ муносабатларини мустақамлашга, оилга нисбатан енгил-таклик муносабатига чек қўйишга қаратилган.

Никоҳ эр-хотиннинг умрбод иттифоқи ҳисобланади; у эр ёки хотин вафот этганидан кейин тўхтатилади. Оила ҳаётини давом эттиришга ҳадақит берадиган шартондан келиб чиқиб, никоҳ суд қарори билан эр-хотиннинг ҳаётлик вақтида ҳам бузилиши мумкин. Никоҳни бекор қилиш ҳақидаги ариза ажралувчи турадиган жойдаги халқ судига берилади. Эр хотиннинг розилигисиз унинг ҳомиладорлик даврида ва бола туғилгандан сўнг 1 йил мобайнида ажралош ҳақидаги ишни қўзғатиш ҳуқуқига эга эмас. Халқ суди ажралош ҳақидаги ариза берилиши сабабини аниқлайди ва томонларни яраштириш тадбирларини кўради. Агар яраштиришнинг иложи бўлмаса, суд эр-хотин энди биргаликда ҳаёт кечирishi мумкин эмас деб топиб, никоҳни бекор қилиш ҳақида ҳал қилув қарори қабул қилади. Суд ҳал қилув қарори қабул қилишда болалар ажралувчиларнинг қайси бирида қолишини, ота-онадан қайси бири болани қандай таъминлашини белгилаши, эр-хотиннинг никоҳдан илгариги (хоҳишига қараб) фамилиясини бериши, шунингдек, эр ва хотиннинг умумий мулкини бўлиш тартибини кўрсатиши лозим. Суд никоҳни бекор қилиш ҳақидаги даъвои қониқтирар экан, эр-хотиннинг ҳар иккаласи ёки уларнинг биридан 50 сўмдан 200 сўмгача пошлана ундириш ҳақида ҳал қилув қарори чиқаради. Суд ҳал қилув қарори қонун кучига кирганидан кейин ЗАГС органлари ажралошган эр ва хотинга ажралошганлари тўғрисида гувоҳнома ёзади, уни беришда паспортлари-га тегишли белги қўяди. Вояга ет-

маган болалари бўлмаган эр-хотин никоҳдан ажралишга ўзаро рози бўлсалар, уларнинг ажралиш ҳақидаги аризалари тушган кундан бошлаб 3 ой ўтгандан сўнг никоҳ бевоёита ЗАГС органларида бекор қилинади. ЗАГСда яна шунингдек бедарак йўқолганлар, камда 3 йилга озодликдан маҳрум этилганлар ва руҳий касаллар ҳамда ақли заифлар ажралишлари мумкин.

НИМЧА, аёллар нимчаси. Нимча тикши учун сидирга ранг, кўпинча, тўқ олча ранг, қора, жигар ранг, мош ранг ва бошқа рангдаги зич тўқилган матолар танланади. Матонинг сифати нимча кўчага ёки уйга кийишига қараб танланади.

Масалан, кўчага кийиладиган нимча духоба ва мовутдан безаб тикилади (кўпроқ кашта билан безатилади), уйда кийиладиган нимча ластик (астарбоп бир хил газлама), вельвет, зич штапель газлама ва шу кабилардан тикилади.

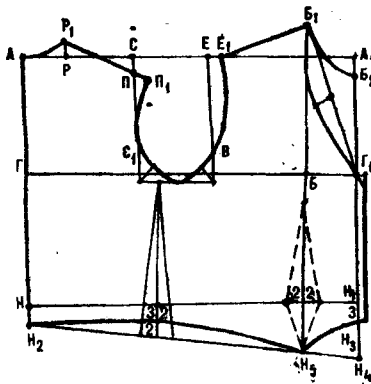
Нимча одатда белни сиқиб турадиган қилиб тикилади (1-расм). Унинг орқаси белдан 3—4 см пастроққа тушган, олди эса бундан узунроқ, ва барининг олд томони учли бўлади. Нимчанинг ён томони қиялатиб бичилади. Нимча ўйма ёқали қилинади. Олди 3—4 тугмали ва астар юпка бўлади. Истаган киши нимчанинг олдига (расмда пунктир чизиқлар билан кўрсатилганидек) Б нуқтадан этаккача витачкалар қилиши мумкин.

Нимча андазасини чизишда ўзбекча кўйлакнинг асосий андазасидан фойдаланилади (*Аёллар кўйлаги* мақоласига қarang).



1-расм. Нимча.

Ўзбекча кўйлак асосий андазасининг барча ўлчамларини сақлаб қолган ҳолда, чизма қуйидагича ўзгартирилади (2-расм): ёқа ўмизи 1 см кенгайтирилади (6+1=7 см). Орқанинг ён чок тушадиган қизиги 3 см қиялатиб кесилади. Б; нуқта Г₁ нуқтага туташтирилади, шунда ўйма ёқа ҳосил бўлади. Олдинги ёқа ўмизининг контури 2-расмдагидек чизилади.



2-расм. Нимчанинг андаза чизмаси.

Чизмада кўйлакнинг узунлиги ўрнига нимчанинг ўлчанган узунлиги олинади.

Н нуқтадан пастга 4 см ўлчаб, Н₂ нуқта қўйилади, Н₁ нуқтадан пастга 10 см ўлчаб, Н₄ нуқта қўйилади. Н₂ нуқта Н₄ нуқтага расмдагидек туташтирилади. Н₁ нуқтадан пастга 4 см ўлчаб, Н₃ нуқта, Н₄ нуқтадан чапга 7 см ўлчаб, Н₅ нуқта қўйилади. Н₅ нуқта Н₃ нуқтага эгри чизиқ ёрдамида туташтирилади. Н₂ нуқта билан Н₅ нуқта ҳам расмдагидек ўзаро туташтирилади, натижада нимчанинг шаклдор этаги, яъни пастки, учли қисми ҳосил бўлади. Нимчанинг ётак томонини чизиш тартиби юқоридаги расмда яққол кўриниб турибди.

Нимча тугмали бўлганлиги сабабли унинг олдинги ярмини орқасига нисбатан кенгроқ қилиб бичиш керак. Бунинг учун Г₁ ва Н₁ нуқталардан ўнг томонга 3 см дан ўлчаб, бу нуқталарни ўзаро туташтириш лозим.

Нимчани бичиш ва тикши

Андаза бўйига икки букланган газлама устига қўйилиб, четлари бўр билан чизиб чиқилади ва тегишли жойларинда чок ҳақи қолдириб бичилади. Нимчанинг астарни юпка бўлиши лозим.

Ҳар бир деталнинг ўртаси белгиланади, елка ва ён чоклар кўклаб тепчиб чиқилади. Астар тикилиб тайёр бўлгач, нимчага тепчиб қўйилади, сўнгра нимча кийгизиб кўрилади, шундан кейингина тикилади.

НИШОЛДА — ширинлик тури. Тайёрлаш усули: сирли идннга шакар ва сув солиб қайнатилиб, қиём тайёрланади ва совитилади. Етмак (беҳ) ўсимлигининг идизи тозаланади ва майдалаб сувда қайнатилади. Етмак қайнаб чиққандан сўнг, сувини доқадан ўтказиб, мис қозон (ёки сирли кастрюлька)га солиб бир оз совитилади, унга тухумнинг оқидан қўшиб, чилчўп билан аралаштирилади. Ҳосил бўлган оқ қиппакка оз-оздан қиём қўйилади ва чилчўп уриш узоқ давом эттирилади. Таъмини яхшилаш

учун қиёмга лимон кислотаси ва ванилин қўшилади. Нишолдада кристаллашган шакарнинг қумоқлашуви ва қиёмнинг, кўппикдан ажрамаслиги нишолда тайёр бўлганини кўрсатади. Тайёр нишолданнинг ранги оппоқ бўлиб, махсус ёғоч куракчани ботирганда чўзилиб чиқади.

0,5 кг шакарга 0,5 л сув, бир чой-қошнқ лимон кислотаси ва ванилин, 2 та тухумнинг оқи, 20 г етмак керак бўлади.

НОК. Мевали дарaxтлардан. Урта Осиёда маданий навлари экиб ўстирилади.

Пилиш вақтига қараб жанубий навлари ёзги, кузги ва қишки навларга бўлинади. Ёзги навлари июль-августда пишади. Ёнг яхшилари: «любимица Клаппа», «лесная красавица», «совга», «бон-кретьен-Вильямс». Кузги навлари сентябрда пишади. Ёнг яхшиси: «бере Боск». Қишки навлари сентябрь-октябрда узиб олинади, сақлаш жараёнида пишиб етилади. Ёнг яхшилари: «Оливье де Серр» «нашвати», «Тошкент» (кадиноқ). Яхши сақланадиган ҳамда таркибида 15% гача қанд моддаси бўлган қишки навлари, асосан, мамлакатимиз жанубида — Ўзбекистон, Қрим, Молдавия, Кавказ ҳамда Закавказьеда ўсади. Нокнинг ёнг яхши десерт навлари ҳам шу ерларда етиштирилади.

Мевасининг оғирлиги навига қараб 25—300 г (баъзан ундан ҳам ортиқ) бўлади.

Мазаси ҳамда фойдаланишга қараб нок навлари қуйидаги гуруҳларга бўлинади: десерт навлар — эти мойли, жуда ширин, бир оз нордон мазага эга («бере Боск», «Вильямс» ва бошқалар); хўраки навлар — эти майда донадор, сувли, мазаси ёқимли; хўжалик аҳамиятига молик навлар — эти дағал, мазаси ўртача, асосан, қайта ишламади (қуритилади, компот ва бошқалар қилинади).

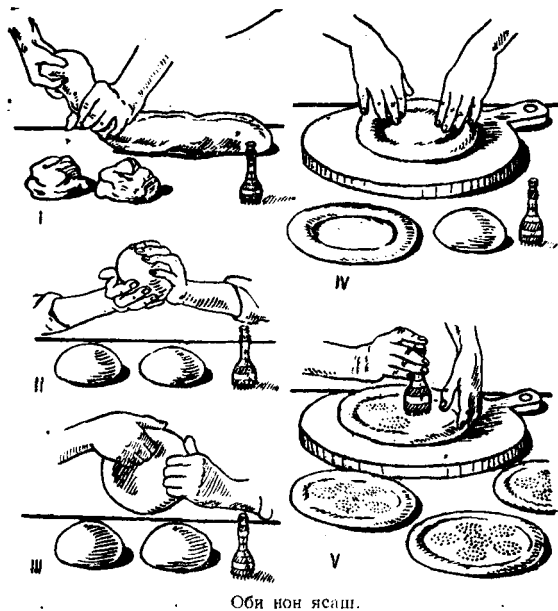
Меваси таркибида ўртача 10,7% углеводлар (жумладан 9% қанд моддаси), 0,3% органик кислоталар, 0,5% минерал тузлар, 0,4% оқсил, 0,6% клетчатка, 0,03% ошловчи моддалар; кам миқдорда витаминлар (витамин С 5 мг % атрофида) бор. Нок таркибида олмага нисбатан тош ҳужайралар, клетчатка кўп, шунинг учун организмда қийинроқ ҳазм бўлади.

Узоқ сақлаш учун фақат қишки навларини яроқли. Папироз қоғозига ўраб 0°C атрофида сақланса, узоқ туради.

Меваси янгилигида ҳамда консерва ҳолида ейилади. *мурabbo*, *компот* тайёрланади ишлатилади.

Нокни ўстириш тўғрисида Бог мақоласига қarang.

НОН. Инсоннинг кундалик истеъмолида турли таомлар билан ёки ўзича тановул қилинади. Нонлар пишириш (ёпилиш) усулига кўра: тандир ной,



Оби нон ясаш.

това нон, газ печь нони ва бошқа турларга, унинг турига кўра, бугдой нони, арпа нони, тарик нони, маккажўхори нони ва оқ жўхори нони каби хилларга бўлинади.

Ўзбек пазандалигида тандир нонлар тайёрлаш технологиясига кўра гижда нон, зогора нон, оби нон, патир нон, ширмой нон ва бошқа турларга бўлинади.

Гижда нон биринчи ва иккинчи сорт бугдой унидан тайёрланади. Сувга ун, туз ва хамиртуруш солиб, хамир қорилди. Қорилган хамир узоқ пишигилади ва ошириш учун ўраб қўйилади. Ошган хамирдан 300 граммли зувалалар узиб, нон ясалди, ўртасига бир марта чакич урилади ёки ўрта бармоқ катталигидаги таёқча босилади. Нон ўтин (саксөвүл) ёки гўзапоя билан обдан қиздирилган тандирга ёпиб пиширилади. Ёпиш олдидан ҳар бир ноннинг орқа томони сувланиб, юзига ёғ суртилади. Кейин тандирдаги чўғ ўрталага уйилиб, устига кул (ёки темир қопқоқ) ёпилади. Бир оздан кейин нонларнинг юзига сув сеппилади ва қизартиш учун темир қопқоқ олиб қўйилади. Сўнгра чўғ нам сочик билан еллинади. Пишириш 50—60 минут давом этади. Тайёр нон рапида ёки куракча билан узиб олинади.

Гижда нон учун 1 кг ун, 1 стакан сув, 2 чойқошиқ туз, юзига суртиш учун 4 ошқошиқ ёғ керак бўлади.

Зогора нон асосан маккажўхори, баъзан қўқонжўхори, арпа ёки тарик унига сув, туз, хамиртуруш қўшиб, баъзан қирилган ошқовоқ ёки чопилган пиёз қўшиб тайёрланади. Туз билан хамиртуруш илиқ сувда эритилгач, эланган маккажўхори унидан қисмлаб олиб қаттиққина хамир қорилди ва ошириш учун ўраб, илиқ жойга олиб қўйилади. Қўпчиган хамирдан 250—300 г ли зувалалар

узиб олинади, урвоқ учун бугдой уни ишлатилади. Ҳар бир зувала яснилаиб, нон ясалди (баъзан ўртаси кўраткич бармоқ билан бир марта чекилади). Зогора нон обдан қизтилган тандирда бир меъёрдаги ҳароратда сингдириб пиширилади.

10 дона зогора нон ёпиш учун 1 кг ун, 200 г хамиртуруш, ошқовоқ ёки пиёз, 2 чойқошиқ туз ва урвоқ учун 200 г бугдой уни керак бўлади.

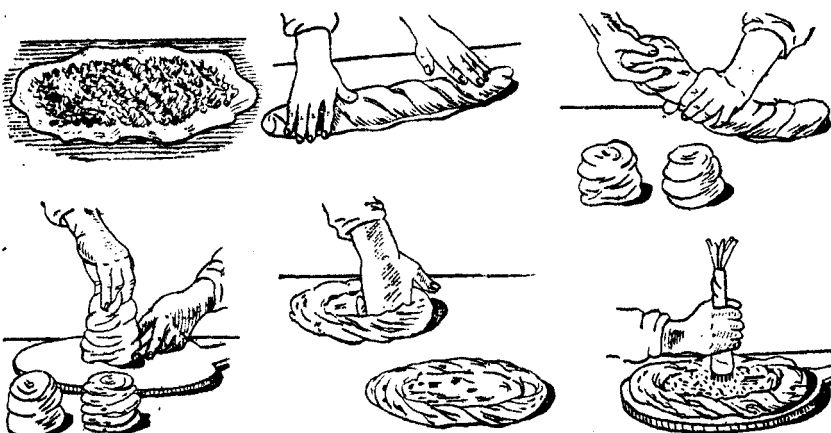
Оби нон асосан бугдой уни, хамиртуруш, сув ва туз қўшиб қорилган хамирдан тайёрланади. Оби нонда хамирнинг нисбатан бўшроқ бўлиши, зуваланинг кичиклиги (200 г атрофида) характерлидир. Нон тандирга ёпилганда пишиб кетмаслиги учун чакич урилади. Ҳар бир нон рапидага олиниб орқасига сув сеппилади ва тандир деворларига аста ёпиштирилади. Тандир тўлгач, чўғи ўртага тўпланади ва буғ ҳосил бўлиши учун ёпилган нонларнинг юзига сув сеппилади. Нон сингиб пишгач, узиб олинади.

Оби нон учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз, 40 г хамиртуруш керак бўлади.

Кунжутли ёки седанали нон оби нон сингари пиширилади. Лекин бундай ноннинг хамири суяқроқ қилиб қорилди ва узоқроқ (25—30 минутча) тиндирилади. Ноннинг юзига ивигилган седана ёки кунжут уруғи суртиб, тошкўмир билан қизитилган тандирда ёпиб пиширилади.

Кунжутли ёки седанали нон тайёрлаш учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 30 г хамиртуруш, 2 чойқошиқ туз ва 10 г седана ёки кунжут керак бўлади.

Жиззали ва гўшт-қийма солинган нонларни ясаш усули.



Жиззали нон хамиртуруш, сут, туз, жизза қўшиб қорилган хамирдан тайёрланади. Бу ноннинг жиззаси хамир қорилгандан ёки охиб тайёр бўлганидан кейин аралаштирилади. Жиззани нонга бутунлигича ёки майдалаб аралаштирса ҳам бўлади, лекин шунга аҳамият бериш лозимки, жизза хамирнинг бир ерида тўпланиб қолмай, бир текис аралашган бўлсин.

Шундай хамирдан оби нон каби нон ясаб, тандир ёки духовкада ёпиб пиширилади.

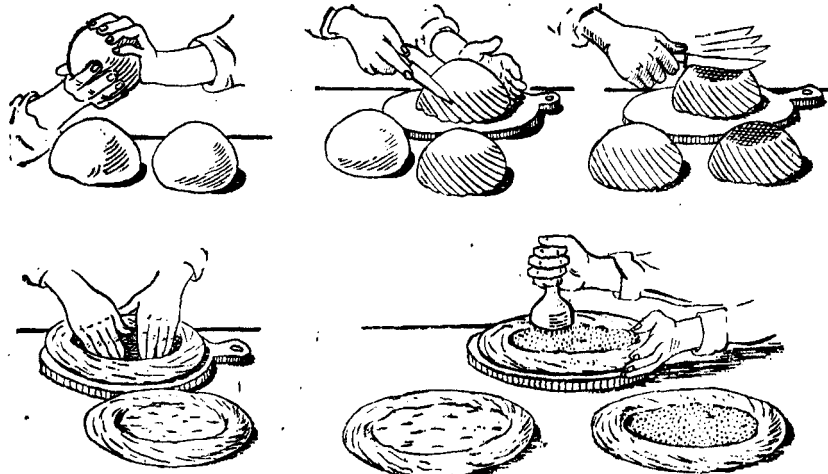
Жиззали нон тайёрлаш учун 1 кг ун, 2 чойқошиқ туз, 40 г хамиртуруш, 2 стакан сут (ёки сув) ва 1 стакан жизза керак бўлади.

Ёғлиқ кулча хамиртуруш, сут, эритилган қўй ёғи, сариёғ ва майдаланган жизза қўшиб қорилган хамирдан тайёрланади. Хамир оширилгач, 80—100 г ли зувалалар узиб олинади ва оби нон каби кулчалар ясалди. Кулчалар юзига чакич уриб, 20—25 минут давомда тиндирилади, сўнг тандир ёки духовкада пиширилади.

Кулчалар қизаргач, юзига ёғ суртилади.

Ёғлиқ кулча учун 1 кг ун, 1 стакан сут, 30 г хамиртуруш, 1 стакан ёғ, 0,5 стакан жизза, 2 чойқошиқ туз; юзига суртиш учун 2 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Патир нон бугдой уни, сув (сут), хамиртуруш, туз, ёғ, жизза, қийма, баъзан пиёз сели аралаштириб қорилган хамирдан пиширилади. Илиқ сувда (ёки сутда) туз ва хамиртуруш эритилгандан сўнг, эритилган қўй ёғи (ёки маргарин, сариёғ ёки жизза, ёхуд гўшт қиймаси) солиб, олий сорт унидан хамир қорилди ва кўпчиши учун ўраб қўйилади. Ошган хамирдан 400—500 г ли зувалалар узиб олинади. Зуваладан чеккаларининг қалинлиги 3—4 см, ўртасининг қалинлиги 1 см келадиган нон ясалди, унинг юзига жойга зич қилиб чакич урилади. Нон четлари пичоқ



Патир ясаш.

билан тилиниб, нақш берилади. Ясалган патирлар юзига дастурхон ёпиб, 15—20 минут тиндирилади. Патир тандирда то сингиб пишгунча қолдирилади. Тандирдан узилган патирнинг бетига эритилган думба ёғи суртилади. Патирнинг ширмой патир, қашқари патир, кўк патир, қиймали патир, патирча каби турлари бор.

Патир учун 1 кг унга 1 стакан сут, 150 г ёғ, 40 г хамиртуруш, 2 чойқошиқ туз керак бўлади.

Қашқари патир ун, пиёз, сув, туз, қатик ва хамиртуруш қўшиб қорилган хамирдан тайёрланади.

Майдалаб тўғралган пиёзга 2 стакан сув қўшиб мишғиланади. Қоришма докдан сузиб ўтказилади. Турпи олиб қўйилади. Сувиغا хамиртуруш солиб, хамир қорилади. Хамир ошгач, 400 г ли зувалалар узиб, патир ясалади. Патирнинг четлари 1 см, ўртаси 0,5 см қалинлигида бўлиши лозим. Патирнинг юзига қалин қилиб чакич уриб, олиб қўйилади.

Пиёз турпига озгина қатик аралаштирилади ва патирни тандирга ёпиш олдидан юзига юпқа қилиб суртилади. Патир юпқа бўлганлиги сабабли, тандирдаги чўғ кул билан кўмилиши лозим. Шундай қилинса, патир куймай пишади.

Қашқари патир учун 1 кг ун, 500 г пиёз, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз, 1 стакан қатик, 25 г хамиртуруш керак бўлади.

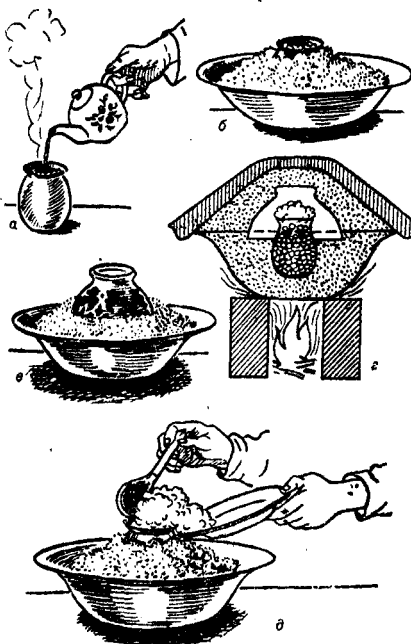
Кўк патир. Бундай ноннинг хамири учун ялпиз, откулоқ, мачин, жағжағ, йўнғичқа, момақаймоқ ва бошқа кўклар яхшилаб ювилгач, чопиб қиймаланади, бир оз туз қўшиб аралаштирилади. Қийма косага солиниб, устидан иссиқ сув қўйилади ва 2—3 соат тиндирилади. Сўнг кўк қийманинг суви сузиб олинади, кўки эса озгина ёғ билан бирга қовурилади. Қийманинг сели чиққач, кўк сувига аралаштирилиб, хамиртуруш, туз ва ун қўшиб хамир қорилади. Кўк сувга қорилган хамир ошгач, 300 г ли зувалалар узиб олиниб, қалинлиги

1—1,5 см келадиган патир ясаб, қизитилган тандирда ёки духовкада қизартриб пиширилади.

Кўк патирнинг хамири учун 1 кг ун, 2 стакан кўк суви, 50 г хамиртуруш, 2 чойқошиқ туз, таъбга кўра ёғ керак бўлади.

Ширмой ноннинг хамирини тайёрлаш анча мураккаб; дастлаб махсус усулда тайёрланган нўхат ва арпабодидиён қайнатмасига маълум бир миқдорда ун солиб хамирпайгир қорилди. Пайгир 5—6 соатдан сўнг етилади. Уни хамиртуруш сифатида ишла-тиб, буғдой унидан сутга қориб хамир тайёрланади. Хамир мушглаб

Ширмой нонлар учун хуруш тайёрлаш жараёни: а) нўхатли идишга арпабодидиён дамламасини куйиш; б — в) нўхатли кўзачани кепакка кўмиб юзига пиёза ёпиш; г) учоққа осилган хурушли тоғорача; д) ҳосил бўлган кўпикни олиш.



етилтирилгач, 200 г ли зувалалар узиб олинади. Ҳар бир зуваладан чеккалари 3 см, ўртаси 1 см қалинликда нон ясалади. Ширмой нон ўртасига чакич урилади, қирғоқлари эса пичоқ ёки махсус чакич билан кунгира қилинади. Ширмой нон қиздирилган тандирда ёпиб пиширилади.

Ширмой нон тайёрлаш учун 1 кг унга 2 стакан сут, 1 стакан нўхат, 1 чойқошиқ арпабодидиён, 2 чойқошиқ туз қўйилади.

Ширмой патирнинг хамири ҳам ширмой нон каби қорилади. Аммо зувалалар 500 г қилиб узилади ва чеккалари 1 см, ўртаси эса 0,5 см келадиган юпқа ва катта нон ясалади. Ноннинг ўртасига кунгира қилиб чакич урилади ва тандирда ёпиб пиширилади.

Ширмой патир учун 1,5 кг ун, 2 стакан сув, 1 стакан нўхат, 1 чойқошиқ арпабодидиён, 2 чойқошиқ туз керак бўлади.

Қўшалок ширмой ҳам ширмой нон каби тайёрланади, фақат зувалалар 25 г ли қилиб узилади, кичкина кулчалар ясаб, ҳар тўрт кулчани бир-бирига қўшиб ширмой нон ясалади. Қўшалок ширмой нон тандирда ёпиб пиширилади.

Қўшалок ширмой учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 1 стакан нўхат, 1 чойқошиқ арпабодидиён ва 2 чойқошиқ туз керак бўлади.

НОРИН — ёйилган ва пиширилган хамир, гўшт ва қазидан тайёрлан-диган миллий таом. Норин тайёрлаш учун қазни ва гўшт совуқ суви идишга солиниб, 1,5—2 соат давоми-да милдиратиб қайнатилади. Пишгач, олиб совитилади. Нориннинг хамири чучвараники сингари тайёрланиб, 2—3 мм қалинликда ёйилади. Еймадан 10×10 см, 10×5 см ли кулчатойлар кесилади. Кулчатойлар гўшт шўрваси (ёки сув)да пиширилиб, сўнг со-витилади. Хамир бир-бирига ёпишиб қолмаслиги учун ҳар икки томонига доғланган пахта ёғи суртилиб, лаган-га тахлаб чиқилади.

Совинган гўшт, қазни ва хамир катта-кичиклиги гугурт чўпидай қилиб тўғралади, оз-оздан бир-бирига қор-риштириб аралаштирилади.

Тайёр таом лаган ёки ликопчаларда устига 2 паррак қазни, майда тўғралган пиёз ва мурч қўшиб дастурхонга тортилади. Бу таом «қуруқ норин» деб аталади ва яхна таом сифатида истеъмол қилинади.

Қуруқ норинга хамир пиширишдан олдин олиб қўйилган гўшт шўрваси ҳамда пиёз қўшиб ҳам истеъмол қилинади. Бундай норин «хўл норин» деб аталади ва дастурхонга косаларда тортилади.

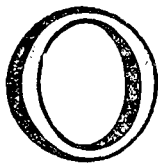
НУХАТ СССРда Ўрта Осиё, Закавказье, Қозоғистон, Украинанинг жануби, Шимолий Кавказда экилади. Дони таркибида 30% гача оқсил, 5—8% мой, 60% дан ортиқ азотсиз экстрактив моддалар бор. Савдога пўсти олинмаган, бутун донли, озиқ-ов-

қатга ишлатиладиган нўхат ва пўсти олинди (оқланган) силлиқланган нўхат чиқарилади. Пўсти олинган нўхат бутуллигича силлиқланган ва ёриб силлиқланган турларга бўлинади. Нўхат турли суяқ ва қуюқ оқатларга ишлатилади. Масалан, *нўхатхўрак*, *нўхатшўрак* ва бошқалар. Нўхатни сақлаш тўғрисида *Ерма* мақоласига қаранг.

НУХАТХУРАК. Нўхат совуқ сувга солиниб, бир сутка ивтиб қўйилади. Сўнгра қозонга солиб, нўхатни кўмиб турадиган қилиб сув қуйилади ва паст оловда милдиратиб қайнатилади. Нўхатхўрак тахминан 35—40 минутларда пишади. Тайёр таом ликопларда бетига зира-пийёз, қалампир ва туз сениб дастурхонга тортилади.

Нўхатхўрак учун 1 кг нўхат, 3—4 бош пийёз, бир чойқошиқ туз, қизил қалампир ва мурч керак бўлади.

НУХАТШУРАК — қовурилган нўхат. Нўхатшўрак тайёрлаш учун нўхат совуқ сувга солиниб, бир-икки кун ивтилади. Нўхатнинг пўсти ажратилгач, иссиқ намакобга солинади, сўнг қиздирилган қозонда яхшилаб қовурилади. Нўхатшўрак тамадди сифатида истеъмол қилинади.



ОВ, спорт (ишқибозлик) ов икки хил: якка ва коллектив бўлиши мумкин. СССРда турли овчилик майдонлари бўлиб, уларда 100 га яқин ҳайвон ва 200 парранда тури яшайди. Ўзбекистонда ёввойи ҳайвонлардан тулки, бўри, жайра ва бошқалар, қушлардан ўрдақлар, фозлар, балчиқчилар ва бошқалар кўп овланади; тоғ така, каклик кабилар махсус рухсатнома (лицензия) билан белгиланган муддатда алоҳида жойлардагина ов қилинади.

«Ўзбекистон қизил китоби»га киритилган хонгул, жайран, морхўр, қоплон каби сут эмизувчилар; болтаютар, йўрга-тувалоқ, сахро лочини каби қушларни овлаш ман этилган; уларни овлаган кишилар қонунга мувофиқ жавобгарликка тортилади.

Туёқли ҳайвонлар асосан коллектив равишда, бошқа ҳайвон ва қушлар эса якка ҳолда овланади. Спорт ишқибозлик ови (овланган ҳайвон ва қушларни ўзига олиш), касб сифатидаги ов (овланган маҳсулотларни давлатга топшириш), илмий ов (овланган ҳайвон ва қушлардан илмий мақсадда фойдаланиш) ва фото ов қонуний ов ҳисобланади. Тақиқланган муддат ва жойларда давлат муҳофазасида турган ёввойи ҳайвон ва қушларни ҳужжатсиз, ман қилин-

ган қурол ва асбоблар билан овлаш қонунсиз ов ҳисобланади. Қонунсиз ов қилиш жамоат томонидан қораланади ва давлатга, зоологик фондга етказган зарари учун ҳақ тўлатиш йўли билан маъмурий жазоланади. Жарима ҳажми махсус шкала бўйича белгиланади. Масалан, қонунсиз равишда овланган ҳар бир лось, марал, буғу, пзюбр буғулар учун жари-мадан ташқари 500, архар учун 400, карқур учун 30, ўрдақ учун 15, қалдирғоч, тўрғай ва бошқа майда қушлар учун 5 сўм ундирилади.

Баҳорги овда карқурлар, қурлар, якан товуқлар овланади. Ез-кузги овда сувда сузувчи, қарағайзорлар, тўқай, ўтлоқлар, чўл ва тоғларда яшовчи ёввойи қушлар, кузги — қишқи овда эса, асосан, мўйнали ва туёқли ҳайвонлар, баъзи жойларда карқур, қур овланади. Овнинг мавсумий муддати, уни ўтказиш шартини давомийлиги давлат овчилик фондини ҳолати, табиий ва об-ҳаво шароитига қараб маҳаллий ҳокимият органлари томонидан белгиланади.

Овланадиган ёввойи ҳайвон ва паррандаларнинг яшаш жойлари умумий фойдаланиладиган ерларга, шунингдек, давлат ва жамоат ташкилотларига бириктирилган овланадиган ерларга бўлинади. Бунда овчилик билетига ва ов хўжаликлари томонидан берилган мавсумий путёвккаларга қараб ов қилишга рухсат берилади.

Ов қилиш ҳуқуқига эга бўлиш учун овчилар ва балиқчилар жамиятига аъзо бўлиш керак. Жамиятга аъзо бўлиш учун жамият аъзоларидан 2 кишининг тавсияномаси бўлиши, шунингдек, кириш ҳамда аъзолик бадалли ва давлат божи тўлаш лозим. Жамият аъзоси овчилик билетига эга бўлиш ва табиатни муҳофаза қилиш, овчилик ишларини тўғри олиб бориш бўйича билим берувчи, овчилик минимумини топшириши керак. Жамият ва бошланғич коллективларнинг ҳар бир аъзосининг фаолияти овчилар ва балиқчилар съездида қабул қилинган Уставда белгиланган. Овланадиган район ҳисобланган территорияда овчилик жамиятига аъзо бўлмасдан туриб, давлат божини тўлаб, овчилик билетини олиш мумкин.

Овчилик жамиятлари ов қилишни тўғри ва оқилона ташкил этади, ҳайвон ва қушларни ҳисобга олиб боровчи ҳамда уларни муҳофаза қилиш, кўпайтиришга қаратилган тадбирларни амалга оширувчи овчилик хўжаликларини тузади. Ов даврида ҳайвон ва паррандаларни отиш белгиланган миқдорда амалга оширилади.

Овчилик ташкилотларига бириктирилган овчилик хўжаликлари қин пайтида ёввойи ҳайвон ва қушларни озиқ билан таъминлаш, уларни тутиб янги жойларга тарқатишни ташкил этади. Йил бўйи бўриларни отиб ўл-

дириш ва уларнинг уяларини йўқотишга рухсат этилади. Ҳар бир ўлдирилган бўри учун 30 сўмдан 100 сўмгача мукофот берилади. Шунингдек, қарга, юмронқозик, олаҳуржун, каламуш, баъзи ерларда росомаха, силвосин ва ҳақкаларни йил бўйи қиришга рухсат этилади. Ов қилиш тақиқланган даврда зарарли ҳайвонларни овлаш учун овчилик хўжаликлари бошқармасидан рухсатнома олиш керак.

Ов итлари овчининг яқин ёрдамчисидир. Тийин, сувсар, камчат сувсарни, айиқ, туёқли ҳайвон ва илвасинлар лайчалар билан, ўрмонзорлардаги сувда ва балчиқда яшовчи ёввойи паррандалар искович итлар билан, қуён, тулки, айрим жойларда туёқли ҳайвонлар този итлар билан, уяларда яшовчи ҳайвонлар фокстерьерлар ва таксалар билан овланади. Дашт ва баъзи ўрмон дашт районларида ҳайвонларни овлашда този итлардан фойдаланилади.

Ов милтиқлари бир стволли тепкили ва тепкисиз, икки стволли тепкили ва тепкисиз, уч стволли комбинацияланган бўлади. Бир стволли ов милтиқлари бир ва кўп зарядли бўлиб, магазин системаси «Қолъ» ва «Браунинг» типиди.

Силлиқ стволли (сочмали) ов милтиқлари ёрдамида сочма ўқ билан майда ҳайвон ва майда ёввойи қушлар, йирик сочма ўқ билан йирик мўйнали ҳайвонлар, буғулар, йирик ёввойи қушлар, қўроғошнли ўқлар билан йирик туёқли ҳайвонлар отилади.

Мамлакатимиздаги заводлар бир стволли тепкисиз ва тепкили милтиқлар, 2 стволли тепкисиз ва тепкили 16, 12 калибрда милтиқлар ишлаб чиқаради.

Тула заводиди ишлаб чиқарилган милтиқларнинг «БМ», «МЦ-6», «МЦ-8», Ижевск заводининг «ИК», «ИЖ-54», «ИЖ-57», «Белка», «Олень» ва бошқа милтиқ моделлари кенг тарқалган. Шу заводлар карабин ва штуцер типидидаги нарезкали (сойли) ов милтиқларини ҳам ишлаб чиқаради.

Овнинг муваффақиятли ўтиши учун овдан аввал милтиқдан бир неча марта ўқ узиб, уни текшириб кўриш керак. Бунда порох зарядини ва сочма ўқ снарядининг оптимал оғирлигини аниқлаш керак. Милтиқни махсус стендлар ёки аҳоли яшайдиган пунктдан узоқда (ўтлоқларда, далааларда) турли хил зарядли порохли патронлар ёрдамида нишонларга олиб текширилади. Патронларни овда овчининг ўзи ўқлагани қўлади. Чунки у ўз милтиғи учун керак бўлган порох ва сочма ўқнинг оғирлигини билади.

Патронларни ўқлаш учун «Универсал» ёки «Диана» типидидаги махсус асбоблар, шунингдек, порох зарядини ўлчайдиган аптека тарозиси, гильза (ўқ найчаси)ни бурайдиган

асбоб бўлиши керак. Гильзага махсус ҳаракатланувчи ўлчам ёрдамида ўқ солинади. Патронлар ўқланаётганда жуда эҳтиёт бўлиш лозим, шунингдек, чекмаслик, олов ёнида бўлмастик керак. Патронларни қуруқ жойда ёпиқ яшиқларда қўлланган ҳолда сақлаш керак. Ўқ дорилар турган ерга фақат овчининг ўзи бориши керак. Ёш болаларни у ерга қўймастик лозим.

Отиш усуллари. Отишнинг «мўлжалсиз отиш», «елкага тираб отиш» ва бошқа усуллари мавжуд.

Мўлжалсиз отишда нишонни мўлжалга олмасдан отилади. Қуролни тўғри жойлаштириб олиш учун қўл, бош ва танани зарурий ҳаракатлантиришга машқ қилиш билан эришилади. Машқ уй шаронтида ўтказилади. Ўқланмаган қурол хонанинг маълум жойига осиб қўйилган шартли нишонга қараб отилади. «Мўлжалсиз отиш» тўсатдан пайдо бўлган нишонни уриб туширишда яхши усул ҳисобланади. «Мўлжалсиз отиш» спортда учар «тарелкаларни» уриб туширишда ҳам қўлланилади.

Елкага тираб отишда нишон овчининг кўз олдида пайдо бўлмасдан олдин қурол елкага олинади. Шу билан бир вақтда овчи қурол елка чуқурлигига тўғри ўрнашганлигини текширади ва нишон пайдо бўлиши билан гавдани енгил ҳаракатлантириб, қурол стволини нишон томонга йўналтиради. Милтиқ мушқаси нишонга тўғри бўлиши биланоқ овчи гавда ҳаракатини тўхтатмай уни отади. Бу усул овчиликда кам қўлланилади.

Ҳаракатланувчи нишонни отишнинг барча усулида овчи ёки мерган гавдасини нишон томонга ўгириши ва лозим бўлган масофани эгаллаб нишонни мўлжалга олиши ва отиши лозим.

Ов асбоблари ва анжомлари. Кузда сувда яшовчи ёввойи қўшларни овлаш учун ботқоқда киядиган узун этик, ўрмонда ов қилиш учун енгил оёқ кийими, патронларни соладиган патронташ (ўқ камар), овланган қўшларни соладиган ов халтаси бўлиши керак. Узоқ муддатли овга чиқилаётганда ёмғир ўтказмайдиган рюкзак бўлиши лозим. Пичоқ, болта, электр фонарь, компас, гильзаларни чиқариб оладиган экстрактор, қисмларга ажратилган милтиқ жойлаш учун гялоф, фляга, қониқ, товоқ, гугурт бўлиши керак.

Қиш фаслида ов қилинганда чанги, ёғоч ов қайиқлари, сувда ов қилинганда пуфланмаган стандарт қайиқ ов анжомлари ҳисобланади. Баҳорда ов қилинганда овлоқ гоз (овланган ёввойи гоз болаларини овчилар ўстириб етиштирилади), қур, ўрдак, гоз, тулкиларнинг тудумлари ва уларнинг овозига ўхшаш товуш чиқарадиган махсус восита (киркник) дан фойдаланилади. Қишда йирик ҳайвонларни овлаш учун овчилар оқ

қалпоқли халат кийишлари керак. Итлар учун бўйинбоғ, тасма, тумшугбоғ, итларни бошқариш учун ҳуштак, този итларни чақариш учун махсус бургулар бўлиши лозим.

Узоқ муддатга ов қилишга бориладиган бўлса, аввал ов қилинадиган районни танлаш, маҳаллий ов ташкилотлари ва овчилари билан боғланиш, у ерининг шаронти билан танишиш керак.

Узоқ районларга боришда запас патронлар, қўшимча ўқ ва керакли асбоб-анжом, кечаси ётиш учун палатка, тунги ўриндиқ олиш керак. Ов қилинадиган районга келгач, шу районни, шу ердаги аҳоли пунктлари, сув ҳавзалари, ўрмон, ботқоқликларнинг қаерга жойлашганлигини билиб олиш зарур.

Ов қилинадиган районда шу ерининг ов қондалари билан танишиш ва путёвка олиш керак. Фақат отишга рухсат этилган паррандаларни нутёвқада кўрсатилган нормага қараб отиш лозим. Ов қилишда овчига қўйидаги талаблар қўйилади: ў ўрмонда тунни қандай ўтказишни, ёмғирдан, яшидан, иссиқдан ва бошқалардан сақланишни, компас ёрдамида ёки компассиз уфқ томонларини аниқлашни билиши керак. Бундан ташқари овчи сувда сузишни, қайиқни бошқаришни билиши лозим.

Овчи техника хавфсизлиги бўйича қўйидаги қондаларга риоя қилиши зарур: 1) милтиқнинг стволини юқорига қараган ҳолда қўтариб юриш керак, ҳеч маҳал милтиқ стволини атрофдаги нарсаларга, одамларга қаратмаслик керак; 2) ўқланмаган милтиқдан ўқланган милтиқ каби эҳтиёткорлик билан фойдаланиш лозим; 3) милтиқни қўлга олганда стволдан ўзига қаратиб тортиш мумкин эмас, бунда милтиқ бехосдан отилиб кетиши ва киши ўзини ярадор қилиши ёки ҳалок этиши мумкин; 4) милтиқни ўқланмаган ҳолда, қисмларга ажратиб, гялофда олиб юриш керак; 5) дам олиш вақтида милтиқ «бўлиниш», тепкиси туширилган ҳолда дарахтга илинади ёки ўт устига қўйилади. Тепкиси кўтарилган милтиқнинг тепкисини тушираётганда милтиқ стволни юқорига қаратилган ҳолда ушланади. Ов қилинадиган жойга келишдан аввал милтиқдаги ўқ чиқариб олиниши лозим; 6) милтиқни горизонтал йўналишда одам бўйи баравар баландликда отаётганда олдинда одам ёки уй ҳайвонлари йўқлигига ишонч ҳолида қилиш лозим. Одам бўйига тенг келадиган қалин ўрмонзор ва қамшизорларда умуман отиш мумкин эмас. Бошқа овчи тарафидаги қўш ёки ҳайвонларни отмаслик керак; 7) милтиқ стволининг ичига тупроқ, қор ёки бошқа нарсалар кириб қолишининг олдини олиш керак; 8) аҳоли яшайдиган жойга яқинлашганда милтиқдан ўқни олиб қўйиш керак; 9) овда, айниқса ўқ отаётганда шоммас-

лик ва эҳтиёткор бўлиш керак. Баъзан шошқалоқлик, палапартишлик бахтсиз ҳодисаларга олиб келиши мумкин.

Ов пайтида, айниқса ёз кунларида овланган паррандалар тез бузилиб қолиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун отилган қўшнинг ички органлари орқа чиқарув тешигидан махсус повда илгак ёрдамида олиб ташланади. Сўнгра қорин бўшлиғи ва томоғига қичитқин ўт ёки арча шохлари тиқилади. Уларни узоқ муддат сақлаш учун пат, парлари юлинадиди, ичак-човоқларини тозалалаб, яхшилаб ювиб тузланади ва салқин жойга қўйилади. Овланган мўйнали ҳайвонларнинг дарҳол терисини шилиши, гўнгидан, ёг ва қонидан тозалаш ҳамда яхшилаб текислаб қуриши керак. Қўп спёртчи-овчилар ва табиатга қизиқувчилар ўртасида фотоаппарат, кинокамера ва магнитофон билан ов қилиш кенг оммалашмоқда. Бу ов турини йил бўйи ўтказиш мумкин. Бу тирик табиатни кузатиш, унинг қонуларини ўрганиш ва турли хил ҳайвонларнинг табиий ҳолатдаги ҳаёти билан танишиш имконини беради.

А.Д.: [Малиновский А. В., Мануйлов П. И. ва Холостов В. Г.] Справочник охотника. Москва, 1964; Словарь охотника. Москва, 1973.

ОВҚАТ ТАЙЁРЛАШ. Истеъмом қилинадиган овқат таркибида киши организми учун зарур бўлган озиқ моддалар керакли миқдорда ва тўғри нисбатда бўлиши лозим. Бунда рационал овқатланишнинг илмий асосларидан фойдаланмаган пазандалик санъатининг аҳамияти ҳам катта. Пазандалик санъати овқат тайёрлаш усулларини, овқат маҳсулотларининг хусусиятларини, уларнинг афзаллиги ва камчиликларини билиш, шунингдек усталик билан тайёрлай олишни талаб қилади.

Овқат тайёрлаш технологияси ва усуллари маҳсулотларга бирламчи ишлов бериш ва иссиқ ишлов беришдан иборат. Бирламчи ишлов бериш: маҳсулотларни ювиш ва тозалаш, сиб бўлмайдиган қисмларини олиб ташлаш, эритиш, тўғраш, майдалаш, маҳсулотга ксракли шакл бериш (*Илвасинлар, Уй паррандаси, Гўшт, Сабзавотлар, Балиқ*, шунингдек алоҳида таомлар тўғрисидаги мақолаларда батафсилроқ берилган) дан иборат. Иссиқ ишлов бериш асосий ва ёрдамчи усулларга бўлинади. Асосий усуллари қайнатиб ишириш ва қовуриш, шунингдек бу усулларнинг турли комбинациялари (дмчлаш, аввал қайнатиб, кейин қовуриб ишириш)ни; ёрдамчи усуллар эса, маҳсулотларни енгил қовуриб олиш (тоб бериш), маҳсулотларга кейинги ишлов беришдан олдин уларни қайноқ сув ёки буг билан парт қилиш (бланирлаш)ни ўз ичига олади.

Маҳсулотларни турли миқдордаги суюқликда, ўз шарбатига, баъзан озгина суюқлик қўшиб ёки бугда пи-

пириш мумкин. Суюқ ош ва бульонларни тайёрлаш учун кўп миқдордаги суюқликда пишириш қўлланилади. етарлича юмшоқ бўлган маҳсулотлар (балиқ, гўшт, уй паррандаси, сабзавотлар) кўпинча кам миқдордаги суюқликда пиширилади. Бугда асосан балиқ, қийма гўшти маҳсулотлар ва айрим сабзавотлар пиширилади. Бугда пишириш вақтида маҳсулот суюқликқа тегиб турмаслиги шарт, бунинг учун яхшиси қасқон (пароварка)дан фойдаланиш керак. Димлаб пиширишда маҳсулотлар аввал бир оз қовуриб олинади, кейин оз миқдордаги суюқлик ва зирворлар қўшиб тиндириб қўйилади; одатда гўшти маҳсулот ва сабзавотлар димланади.

Қовуриш, ишлатилаётган ёғнинг миқдорига қараб, одатдаги қовуриш (агар ёғнинг миқдори маҳсулот оғирлигининг 5—10% идан ошмаса) ва фритюрда қовуриш (бунда маҳсулот кўп миқдордаги ёққа ботирилади)га бўлинади. Одатдаги қовуришда маҳсулот қиздирилган ёғли товага ёки газ патнисига солинади, тилла ранг ёки жигар ранг қобик ҳосил бўлгунча қовурилиб, бошқа томонига ағдарилади ва тайёр ҳолга келтирилади ёки, зарур бўлса, охиригача пишиши учун духовкага қўйилади. Фритюрда кўпинча пирожки, пончик, қуштили, картошка кабилар қовурилади. Духовкада хамир маҳсулотлари, сабзавотли, ёрмали таомлар ҳамда гўшти, балиқли ва бошқа айрим маҳсулотлар пиширилади.

Иссиқ ишлов бериш усуларини танлаш маҳсулотларнинг хусусиятларига боғлиқ. Кўп маҳсулотларни қайнатиб пишириш мумкин, лекин бунда ҳамма маҳсулотлар ҳам қовуриб пиширилгандагидек мазага эга бўлавермайди. Масалан, сувда сузиб юрадиган уй паррандалари (ўрдак, ғозлар), илвасилар, товонбалиқ (карась балиқ), оқча (лещ), сазан, карп қайнатиб пиширилганда қовурилганидгидек мазали бўлмайди. Гўшти маҳсулотларга иссиқ ишлов бериш усули аниқланаётганда гўштининг сорти ва сифатига боғлиқ бўлган структураси ва унинг тез юмшаш даражасини эътиборга олмақ керак. Айрим маҳсулотларга мураккаб иссиқ ишлов бериш зарур. Масалан, карамни қовуришдан олдин сувда қайнатиб олиш керак, акс ҳолда (фақат қовурилганда) суви қочиб, қуриб қолади ва бемаза бўлади.

Овқат тайёрлашда маҳсулотлар таркибидagi витаминларни максимал даражада сақлаб қолиш жуда муҳимдир. Масалан, С витаминининг яхши сақланиб қолиши учун, сабзавот ва мевалар қўстлогни илжи борича юпка арчилиши керак. Сабзавотларни фақат истеъмол қилиш ёки пиширишдан олдингина арчиш ва тўғраш (бўлақларга ажратиш) лозим. Арчилган картошка қорайиб кетмаслиги учун сувга солинади,

бошқа сабзавотлар учун бу шарт эмас. Сабзавотларни зангламайдиган пўлат пичоқда тўғраш, эмаланган ёки алюминий идишларда пишириш, уларни қайнаб турган сувга солиб, милдирашиб қайнатиш, лекин меъеридан ортқ қайнатмаслик тавсия этилади; бунда сабзавотлар қайнатилаётганда сувга ботиб туриш, идиш эса қопқоқ билан зич ёпилган бўлишига аҳамият бериш лозим. Суюқ ошлар (шунингдек, борш ва шчилар) пиширилаётганда олдин бульон тайёрланади, кейин унга сабзавотлар навбати билан солинади; бунда ҳар бир сабзавотнинг пишиш вақти ҳисобга олинади (масалан, лавлаги бульонга қартошқадан олдин солинади ва ҳоказо). Шунингдек, рақки, истеъмол содаси С ва В₁ витаминларини парчалаб юборади, ана шу боисдан ҳам сабзавотлар ва дук-каклилар пиширилаётганда истеъмол содаси ишлатмаслик зарур. Овқатга кислоталар қўшилганда каротин (А провитамини) моддаси парчланади, шу сабабли салат ёки винегретга дастурхонга тортишдан олдингина сирка қўйилади (яна қаранг *Сабзавотлар*).

Меҳнат ва вақтни тежаш. Овқат, айниқса иссиқ овқат тайёрлаш кўп вақтни талаб қиладиган уй ишларидан биридир. Бунда турли яримфабрикатлардан (*Пазандлик яримфабрикатлари* мақоласига қаранг) фойдаланиш вақтни тежашга ёрдам бериши мумкин. Ярмифабрикатлардан овқат тайёрлаш 10—15 минут вақтни олади.

Овқат тайёрлашга оз вақт ва меҳнат сарфлаш учун иссиқ ишлов бериш ва бирламчи ишлов беришда кўп вақт кетмайдиган янги маҳсулотларни ишлатиш керак.

Масалан, сут маҳсулотларидан тез таом тайёрлаш мумкин. Сабзавотли, ёрмали, макаронли сут ош (ширхўрда)лар ва ширгуручлар 20—25 минутта тайёр бўлади (қаранг *Шўрвалар, Бўтқалар*). Бир неча минут ичида *тухум қуймоқ, қуймоқ* ва *омлет* тайёрлаш мумкин. Картошка, карам, сабзи, қовоқча, бақлажонни сувда пишириш, қовуриш, димлаш 20—30 минут давом этади. Макарон маҳсулотлар (угра, вермишель, макарон), шунингдек ёрмалардан тез таом тайёрлаш мумкин. Суюқ ошнинг тайёр балиқ (филе)дан суюқ ёки қуюқ таомлар тайёрлаш учун жуда кам вақт ва меҳнат сарфланади. Гўшт котлет, биточка (думалоқ котлет), қийма гўшт (фрикаделька) суюқ ошларни тез тайёрлаш мумкин, чунки қийма гўшт маҳсулотларни сувда пишириш ёки қовуришга кўп вақт кетмайди.

Ишни тезлаштириш ва енгиллаштириш учун ошхонада қулай иш жойи яратилиш, зарур идиш-товоқларга эга бўлиш, шунингдек турли қуралма, мосламалардан фойдаланиш жуда муҳимдир.

Ишни муайян изчилликда олиб бориш ҳам зарур.

Бир хил таомни икки кунга мўлжаллаб тайёрлаш ҳам уй бекасининг ишини енгиллаштиради.

Ошкўклар солинмай сузилган гўшти бульонни холодильникда 2—3 кун сақлаш мумкин (фақат кунда бир қайнатиб олиш керак). Пишган гўшт ҳам салқин жойда яхши сақланади ва турли таомлар тайёрлашда бир неча кун ишлатилиши мумкин. Бундай гўшт бульонда иситилиб, сабзавотли гарнир билан дастурхонга тортилиши, тилим-тилим қилиб кесиб ва толқонда бўлаб олиб қовурилиши, устига соус (қайла) қуйиб, духовкада қизарттириб пиширилиши салат ва винегретлар тайёрлашда ҳам ишлатилиши мумкин.

Аммо ҳар қандай таомни ҳам икки кунга мўлжаллаб тайёрлаб бўлмайди. Сабзавотлардан тайёрланган суюқ ва қуюқ овқатларнинг ҳаммаси иккинчи марта иситилганда ва узоқ сақланганда витаминларнинг кўп қисминини йўқотади. Бўлақларга ажратилиб қовурилган гўшт ва гўшт котлетлар қисқа вақт сақланганда ҳам мазасини йўқотади. Макарон маҳсулотлари, бўтқалар, гўшти бульон, уй паррандалари, сувда пиширилган ва қовурилган балиқларнинг тўқимчилиги, таъми ва сифати узоқроқ сақланиб қолади.

Тайёр овқат маҳсулотларидан лик-лиқ, сарқалқ таомлар, котлет, кремли пирожнийлар жуда тез айниб қолади.

Овқат тайёрлашда санитария-гигиена шароитлари. Овқат тайёрлаш озодалиқни, санитария-гигиена қондаларига тўла рноя этишни талаб қиладди. Кўпинча ошқозон-ичак касалликлари ва овқатдан заҳарланиш сабабчиси фақат сифати паст маҳсулотлар бўлибгина қолмай, балки ошхона, ошхона буюмлари ва қурилма мосламаларининг антисанитария ҳолати, овқат тайёрлаш жараёнида йўл қўйилган палепартишлик ва бетартиблик ҳамдир.

Маҳсулотларни дастлабки тайёрлашга ҳам пишириш ёки қовуришдаги каби эътибор бериш керак. Юқори сифатли ва янги хом гўшда ҳам микроблар бўлиши мумкин, шунинг учун бундай гўштни бошқа маҳсулотлар, айниқса тайёр маҳсулотлар билан бирга қўйиб тавсия этилмайди. Хом гўштни тўғраш учун ишлатилган пичоқ ва оштахта қайноқ суз билан яхшилаб ювилиши лозим. Хом гўштни бўлақларга бўлиш учун алоҳида оштахта ва пичоқ тутиш тавсия этилади. Гўштқиймалагини ишлатишдан аввал қайноқ сувда чайиб олиш керак. Хом гўшт холодильникда ёки ўрада сақланиши мумкин. Гўшт ва балиқ қиймада микроблар айниқса тез кўпаяди, шунинг учун қиймаларни бевосита овқат тайёрлашдан олдин ҳозирлаш ёки харид қилиш керак. Қиймалар гўшдан тай-

ёрланган барча таомлар яхшилаб қоруврилиши ёки қайнатиб пиширилиши ва иситилиши лозим.

Дастлабки ишлов бериш жараёнида хом балиқ ичладиган оқин сувда ювилиши керак: биринчи марта — балиқ тангалари ва ичак-човоқлари олиб ташлангунча ювилади. Ичак-човоқлари олиб ташланиб тозалангач, иккинчи марта ювилади. Турли сабзавот ва меваларни айниқса тозалаб, бир неча марта ичладиган оқин сувда ювиш керак. Янги тайёрланган таомни илгари тайёрланган таом билан аралаштириш тавсия этилмайди.

Сутнинг устини очиқ ҳолда қолдириш мумкин эмас, уни тоза қоғоз ёки дока билан ёпиб қўйиш керак. Иссиқ овқатларга аввал тоза дока ёки сочиқ, совиганида эса қопқоқ ёпилади.

Қўл иш бошлашдан аввал ва иш давомида ҳам тез-тез ювиб турилиши керак. Иш кийими ниҳоятда тоза бўлиши зарур. Бошга енгил дурача ўраб олинади. Ошхона идишлари ва овқат сузилган идишларнинг ювилишига ҳам аҳамият бериш керак; идишларни совун ёки махсус ювгич воситалар (горчица, сода, порошоклар) билан ювиш керак (*Идиш-товоқ* мақоласига қаранг).

ОВҚАТЛАНИШ — организмнинг ҳаётни давом эттириш, саломатлик ва иш қобилиятини сақлаб туриш учун зарур озиқ моддаларни ўзлаштириш жараёни.

Киши режим билан тўғри овқатланса касалликларга камроқ чалиниб, уларни осон енгади. Тўғри овқатланиш вақтидан аввал қаришнинг олдини олишда ҳам катта аҳамиятга эга. Меъда-ичак, юрак-томир ва ҳоказо касалликларда алоҳида тузилган рацион ҳамда овқатланиш режими даво шартларидан бири ҳисобланади (*Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг). Нотўғри овқатланиш, одатда, саломатликнинг аста-секин бузилишига олиб келади ва кейинчалик унинг оқибатларини бартараф этиш анча қийинлашади.

Овқат организмнинг уйғун равишда ривожланиши ҳамда бир метёбрда ишлаб туришини таъминлай оладиган бўлиши керак, бунинг учун эса овқат рационининг миқдор ва сифати кишининг касб-кори, ёши, жинсига тегишли эҳтиёжларига тўғри келади-ган бўлиши лозим. Организмнинг физиологик эҳтиёжлари турли шарт-шароитларга боғлиқ. Буларнинг кўпчилиги тинмай ўзгариб туради. Шу сабабли ҳаётнинг ҳар бир фурсати учун аниқ тўғри келади-ган овқат бўлиши амалда мумкин эмас. Бироқ одамда махсус регулятор механизмлар бўлиб, улар мазкур пайтда ўзига керакли миқдордаги зарур озиқ моддаларни ейилган овқатдан ажратиб олиш ва ўзлаштириш, моддалар алмашинуви жараёнида бир хил моддани бошқа хилдаги моддаларга ай-

лантириш зарурияти туғилганда сарфланадиган запаслар ҳосил қилишга имкон беради. Лекин организмдаги мослаштирувчи регулятор қобилиятларнинг ҳам маълум чегараси бор; болалар ва кексаларда улар анча чекланган. Бундан ташқари бир қанча озиқ моддаларни, масалан, баъзи витаминлар (*Витаминлар* мақоласига қаранг), алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарни (пастроқдаги Оқсиллар бўлимига қаранг) одам-организми алмашинув жараёнида синтезлай олмайди. Бу моддалар организмга овқат билан тайёр ҳолда кириб туриши керак, аксинча сифатсиз овқатланиш натижасида касалликлар пайдо бўлади. Шунинг учун ҳам ҳар бир киши ўзининг овқатланиш режимини онгли равишда сақлаши зарур.

Овқатланиш жараёнида организм ҳаёт фаолияти учун муҳим озиқ моддалар (оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минерал тузлар)ни олиб туради. Булар эса ўзлаштирилиш жараёнида организмнинг энергияга бўлган эҳтиёжини қондириб боради. Бирор хил озиқ-овқат маҳсулоти организмда ўзлаштирилганида ажралиб чиқадиган энергия миқдори шу маҳсулотнинг калориялигидир. Турли озиқ моддалари ва энергия эҳтиёжи одамнинг ёши, жинси ҳамда меҳнат фаолиятининг табиатига қараб ҳар хил бўлади. Меҳнат фаолияти характерини ҳисобга олган ҳолда овқат рационини тўғри тузиш учун овқатланиш гигиенаси соҳасидаги мутахассис олимлар катта ёшдаги кишиларнинг ҳаммасини 4 гурппага бўлишади. Биринчи гурппага жисмоний меҳнат сарф қилмайдиган ёки кам жисмоний куч сарфлаб ишлайдиган кишилар: ақлий меҳнат ходимлари, ишда асабларига зўр келадиган ҳар хил категориядаги ходимлар; бошқариш пуьтларининг ходимлари, диспетчерлар, барча хизматчилар киради. Иккинчи гурппага меҳнат шароитлари механизациялаштирилган корхоналар ходимлари ва жисмоний зўриқмасдан ишловчи хизмат кўрсатиш соҳаси ходимлари (медицина ҳамширалари, санитаркалар, сотувчилар, провондниклар, кондукторлар, радиоэлектроника санюати ходимлари, алоқачилар, телеграфчилар, тикувчилар, автоматлаштирилган жараёнларда банд бўладиган ишчилар ва бошқалар) киради. Учинчи гурппага меҳнат шароитлари механизациялаштирилган корхоналар ва хизмат кўрсатиш соҳасида анча жисмоний куч сарфлаб ишлайдиган ходимлар, яъни станокчилар, тўқувчилар, пойабзалчилар, метро поездни, автобус, трамвай, троллейбусларнинг ҳайдовчилари, хат ташувчилар, кирхона ва умумий овқатланиш корхоналари ходимлари (маъмурий-бошқарма аппаратидан ташқари), агрономлар, трактор ҳамда далачилик бригадалари бошлиқлари ва бошқалар киради. Тўр-

тинчи гурппага ярим механизациялаштирилган ёки механизациялаштирилмаган корхоналарда ўртача оғир ва оғир меҳнат қиладиган ходимлар (кон ишчилари, шахтёрлар, юк автомобиллари ҳайдовчилари, металлургиялар, темирчилар, қишлоқ хўжалик ходимлари ва механизаторларнинг асосий қисми, ёғоч тайёрлаш ишларида банд бўлган ишчилар ва бошқалар) киради. Асосий озиқ моддалар ва витаминларга бўлган суткалик эҳтиёж 1- ва 2-жадвалларда келтирилган.

Спортчилар учун зўр машқлар ва мусобақа кунларида қуйидаги суткалик нормалар белгиланган: эркаклар учун — 4500—5000 ккал (оқсиллар 154—171 г, ёғлар 145—161 г, углеводлар 615—683 г); аёллар учун — 3500—5000 ккал (оқсиллар 120—137 г, ёғлар 113—129 г, углеводлар 477—546 г).

Болаларнинг асосий озиқ моддаларига бўлган эҳтиёжи тўғрисида *Эмадиан бола*, *Болалар ва ўсмирлар овқатланиши* мақолаларига қаранг.

Оқсиллар овқатнинг энг муҳим таркибий қисмидир. Улар таркибда азот бор, азотсиз ҳаёт бўлмайди. Оқсиллар организмнинг издан чиққан ҳужайралари ва тўқималарини тиклаш, ҳар хил ширалар ва ҳоказоларни ҳосил қилишда асосий материал бўлиб хизмат қилади ва қисман энергия ҳосил қилиш учун сарфланади.

Овқатда оқсиллар етишмаслиги организмнинг инфекцион касалликларга кўпроқ мойил бўлиб қолишига сабаб бўлади. Оқсиллар етишмай қолса, қон ҳосил бўлиши сусаяди, ўсиб келаётган организмнинг ривожланиши секинлашади, нерв системаси, жигар ва бошқа органларнинг фаолияти бузилади, операция ва оғир касалликлардан кейин ҳужайраларнинг тикланиши қийинлашади. Шунингдек, рационда оқсилларнинг ортиқча бўлиши ҳам организмга зисён.

Айрим озиқ-овқат маҳсулотларидаги оқсилларда бўладиган аминокислоталарнинг нисбати ҳам муҳимдир. Сут оқсилларида ҳамма аминокислоталар (организм учун энг керакли нисбатда) бор. Тадқиқотлар 8—10 ёшли болалар, айниқса гўдақларнинг овқат рационидagi сутни гўшт билан алмаштириш азот балансининг камайишига олиб келишини кўрсатди. Барча аминокислоталар, шунингдек тухум ва жигарда ҳам энг яхши нисбатда бўлади. Шунинг учун профилаттика мақсадида бериладиган овқатларга сут билан бирга бу маҳсулотлар ҳам берилди. Гўштда ҳам катта ёшли одамнинг эҳтиёжларига мос келади-ган нисбатда ҳамма аминокислоталар бўлади. Гречихадан пиширилган бўтқага сут аралаштирилганда ҳам аминокислоталар нисбати яхшиланади. Соёда аминокислота-

1-жадвал. Меҳнатнинг оғирлиги жиҳатидан ҳар хил гуруҳларга кирадиган меҳнатга қобилиятли катта ёшдаги аҳолининг калорияларга бўлган суткалик эҳтиёжи

Меҳнатнинг оғирлигига қараб ажратилган гуруҳлар	Еши	Эркаклар				Хотин-қизлар			
		Коммунал хизмати ривожланган шаҳарлар аҳолиси	Коммунал хизмати камроқ ривожланган шаҳар ва қишлоқлар аҳолиси	актив дам олиш билан боғлиқ қўшимча энергия сарфини ҳам назарда тутганда		Коммунал хизмати камроқ ривожланган шаҳар ва қишлоқлар аҳолиси	Коммунал хизмати камроқ ривожланган шаҳар ва қишлоқлар аҳолиси	актив дам олиш билан боғлиқ қўшимча энергия сарфини ҳам назарда тутганда	
				коммунал хизмати ривожланган шаҳарлар аҳолиси	коммунал хизмати камроқ ривожланган шаҳар ва қишлоқлар аҳолиси			коммунал хизмати ривожланган шаҳарлар аҳолиси	коммунал хизмати камроқ ривожланган шаҳар ва қишлоқлар аҳолиси
I	18—40	2800	3000	3100	3300	2400	2600	2650	2950
	40—60	2600	2800	2800	3000	2200	2400	2350	2550
II	18—40	3000	3200	3300	3500	2550	2750	2800	3000
	40—60	2800	3000	3000	3200	2350	2550	2500	2700
III	18—40	3200	3400	3500	3700	2700	2900	2950	3150
	40—60	2900	3100	3100	3300	2500	2700	2650	2850
IV	18—40	3700	3900	4000	4200	3150	3350	3400	3600
	40—60	3400	3600	3600	3800	2900	3100	3050	3250

Эслатма: 1. Ҳомилалар (5—9 ойлик) аёлларнинг эҳтиёжи ўртача 3200 ккал, эмизикли оналарнинг эҳтиёжи — 3500 ккал. 2. Студентларнинг эҳтиёжи — эркаклар учун 3300 ккал, хотин-қизлар учун 3200 ккал. 3. Жуда оғир қўл меҳнатда банд бўлган эркаклар (ер қовловчилар, юкчилар, дарахт кесувчилар, ўроқчилар ва бошқалар) эҳтиёжи 4500 ккални ташкил этади. 4. Асабига зўр келадиган ишдаги кишилар оқсилга бўлган эҳтиёжи жиҳатидан (бошқариш пулбтларининг ходимлари, диспетчерлар ва бошқалар)нинг энергия ва I гуруҳга, витаминларга бўлган эҳтиёжи жиҳатидан III гуруҳга тенглаштирилади.

2-жадвал. Меҳнатга қобилиятли ёшдаги кишиларнинг витаминларга бўлган эҳтиёжи (кунига мг ҳисобида)

Меҳнатнинг оғирлигига қараб ажратилган гуруҳлар	Еши	Жинси	Коммунал хизмати ривожланган шаҳарлар аҳолиси					Коммунал хизмати камроқ ривожланган шаҳар ва қишлоқ аҳолиси					Коммунал хизмати камроқ ривожланган шаҳар ва қишлоқ аҳолисининг актив дам олишнинг ҳам назарда тутганда									
			B ₁	B ₂	PP	B ₆	C	B ₁	B ₂	PP	B ₆	C	B ₁	B ₂	PP	B ₆	C	B ₁	B ₂	PP	B ₆	C
			I	18—40	Эркаклар	1,7	2,2	18	2,0	70	1,9	2,5	20	2,2	80	1,8	2,4	20	2,1	75	2,0	2,6
	40—60	Эркаклар	1,6	2,1	17	1,8	65	1,7	2,2	18	2,0	70	1,7	2,2	18	2,0	70	1,8	2,4	20	2,1	75
	18—40	Хотин-қизлар	1,4	1,9	16	1,7	60	1,6	2,1	17	1,9	65	1,6	2,1	17	1,8	65	1,7	2,3	19	2,0	70
	40—60	Хотин-қизлар	1,3	1,8	14	1,5	55	1,4	1,9	15	1,6	60	1,4	1,9	16	1,7	60	1,5	2,0	17	1,8	65
	18—40	Эркаклар	1,8	2,4	20	2,1	75	2,0	2,6	22	2,3	85	1,9	2,6	21	2,2	80	2,1	2,8	23	2,5	90
	40—60	Эркаклар	1,7	2,2	18	2,0	70	1,8	2,4	20	2,1	75	1,8	2,4	20	2,1	75	1,9	2,6	21	2,2	80
II	18—40	Хотин-қизлар	1,5	2,0	17	1,8	65	1,7	2,2	18	2,0	70	1,7	2,2	18	1,9	70	1,8	2,4	20	2,1	75
	40—60	Хотин-қизлар	1,4	1,9	15	1,7	60	1,5	2,0	16	1,8	65	1,5	2,0	17	1,8	65	1,6	2,2	18	1,9	70
	18—40	Эркаклар	1,9	2,6	21	2,2	80	2,1	2,8	23	2,5	90	2,0	2,7	22	2,4	85	2,2	3,0	24	2,6	95
	40—60	Эркаклар	1,7	2,3	19	2,0	75	1,9	2,5	20	2,2	80	1,9	2,5	20	2,2	80	2,0	2,6	22	2,3	85
III	18—40	Хотин-қизлар	1,6	2,2	18	1,9	70	1,8	2,4	19	2,1	75	1,7	2,3	19	2,0	75	2,0	2,5	21	2,2	80
	40—60	Хотин-қизлар	1,6	2,0	16	1,8	65	1,6	2,1	17	1,9	65	1,6	2,2	18	1,9	70	1,7	2,3	19	2,0	70
	18—40	Эркаклар	2,2	3,0	24	2,6	95	2,4	3,2	26	2,8	100	2,3	3,1	25	2,7	100	2,5	3,4	27	2,9	105
	40—60	Эркаклар	2,0	2,7	22	2,4	85	2,2	2,9	23	2,5	90	2,2	2,9	23	2,5	90	2,3	3,0	25	2,7	95
IV	18—40	Хотин-қизлар	2,0	2,5	21	2,2	80	2,0	2,7	22	2,4	85	2,0	2,7	22	2,3	85	2,2	2,9	23	2,5	90
	40—60	Хотин-қизлар	1,7	2,3	20	2,0	75	1,8	2,4	20	2,1	75	1,9	2,5	20	2,2	80	2,0	2,6	21	2,3	80

ларнинг таркиби жиҳатидан қимматли оқсиллар бор.

Оқсилга бўлган эҳтиёж одамнинг ёши, жинси ва меҳнат фаолиятининг характерига боғлиқ. Болалар, ўсмирлар, шунингдек, жисмоний меҳнат қиладиган кишилар организмга кўпроқ оқсил кириб туришига муҳтож. Оқсилга бўлган эҳтиёж суткалик рацион калориялари сонига, шунингдек, овқат билан бирга кирадиган ёғлар ва углеводлар миқдорига маълум даражада боғлиқ. Овқат калориялари етарли миқдорда бўлмаса, оқсиллар биринчи галда организмнинг энергетик эҳтиёжларини қондиришга сарфланиб, пластик мақсадларда фойдаланилмай қолади, бу эса ўзинга хос касалликларга олиб келиши мумкин. Рациондан углеводлар билан ёғлар бўлмаса, азот мувозанатига эришиш

учун оқсиллари, ёғлари ва углеводларининг миқдорий нисбати мувозанатда бўлган рациондагига кўра оқсиллар 5 марта кўпроқ талаб қилинади. Овқатланишининг СССРда қабул қилинган физиологик нормаларида рациондаги умумий калорияларнинг ўртача 14%и оқсиллар ҳисобида қопланадиган бўлиши тавсия этилган. Мувозанатга келтирилган овқатда оқсил нормаси суткалик овқат рационининг калорияларига қараб ҳар 1000 ккал га 40 г оқсил ҳисобидан тузилади.

Ўсимлик маҳсулотлари — галла, дуккаклилар, картошка ва бошқалар организмни оқсиллар билан таъминлаб турадиган қимматли ва муҳим манбадир. Бирок кунлик рациондаги оқсилларнинг ярмидан кўпроқ ҳайвон оқсиллари бўлиши зарур. Рационга

1/2 л янги сут ёки сутдан тайёрланган маҳсулотлар, 100 г творог ёки пишлоқ, гўшт ёки балиқчи таомлар, бир-иккита тухум қўшиш йўли билан ҳайвон оқсилларига бўлган нормал суткалик эҳтиёжни таъминлаш мумкин.

Гўшт ва балиқда бўладиган азотли экстрактив моддалар овқатланишда жуда муҳим аҳамиятга эга. Гўшт ва балиқ шўрваларида экстрактив моддалар мавжудлиги кўпроқ ҳазм ширалари ишланиб чиқиши ва овқатнинг яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради. Шунингдек азотли экстрактив моддаларда нурин асослари дейилдиган моддалар ҳам борлиги туфайли жигарнинг зўр бериб ишлашини талаб қилади.

Моддалар алмашинуви жараёнида оқсиллардан ёғлар ва углеводлар

ҳосил бўлиши мумкин. лекин ёғлар билан углеводлардан оқсиллар синтезланмайди.

Углеводлар. Нормал ҳаёт фаолияти учун зарур бўладиган энергиянинг ярмидан кўпрогини одам организми углеводлар билан бирга олади. Углеводлар асосан ўсимликлардан олинган маҳсулотларда бўлиб, ҳайвон маҳсулотларидан эса сут (сут қанди кўринишида) ва жигарда бор. Соф углеводлар — крахмал ва қанд маҳсулотларини sanoat йўли билан қайта ишлаб олинади. Деярли фақат углеводлардан ташкил топган табиий маҳсулот асалдир. Углеводлар non, ёрмалар, картошкада крахмал кўринишида ва қанд, қандалат маҳсулотлари, ширин меваларда эса қандлар кўринишида кўп бўлади. Барча углеводлар организмда қайта ишланиб глюкозага айлантирилади ва шу ҳолда қонга сўрилади. Баъзи don маҳсулотларининг яхшироқ сингиши учун улар таркибидаги крахмални қандаг айлантириш мақсадида алоҳида ишловдан ўтказилади. Сули ёрмасидан тайёрланган толқон, арпадан олинган малътоза, маккажўхоридан олиниб овқатга ишлатилган кристалл глюкоза шулар жумласидандир. Мушаклар, нерв системаси, юрак, жигар ва бошқа аъзоларнинг ишлаб туришида углеводларнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Организмда қанд қисман гликоген (ҳайвон крахмали) кўринишида юрак, жигар ва мушакларда тўпланади.

Углеводлар моддалар алмашинуви жараёнларида муҳим роль ўйнайди ва организмда ёғларнинг нормал ўзлаштирилиши учун зарурдир. Рационда углеводлар бўлмаса, овқатдаги ёғлар тўла ўзлаштирилмай қолади. Ёғларнинг чала ёнишидан ҳосил бўладиган маҳсулотлар (уни кетон таналари деб аталади) соғлиққа зарарли таъсир кўрсатади. Бироқ углеводларни ортиқча истеъмол қилиш ҳам саломатлик учун зиён. Масалан, болаларга ҳар хил бўтқалар, қанд ва бошқа ширинликлар жуда кўп берилиши натижасида моддалар алмашинуви бузилиб, аксари ширинча касаллиги пайдо бўлади. Углеводлар одам баданида ёғ ҳосил қиладиган ва тўпланиб борадиган манбадир. Ўзи, қанд-шакар, қандалат маҳсулотларини меъбридан кўп истеъмол қилиш атеросклероз, ўт тоши касаллиги, диатезлар пайдо бўлишига, ёғ босиши, нерв системаси нормал фаолиятининг бузилиши, инфекцияларга нисбатан организм қаршиликнинг пасайишига сабаб бўлади.

Нормал овқат рационнда углеводлар оқсилларга қараганда 4—4,5 баравар кўп бўлиши керак. Углеводларга бўлган эҳтиёж энергия сарфининг кам-кўплигига боғлиқ. Жисмоний нагрузка нечоғлик кўп, мушак ишининг ҳажми қанчалик катта бўлса, углеводларга бўлган эҳтиёж ҳам

шунча ортади. Дам олишнинг актив формалари билан боғлиқ бўлган ортиқча жисмоний нагрузкалар ва коммунал хизмат унчалик ривожланмаган аҳоли пунктлари шароитида углеводларга қўшимча эҳтиёж тугиллиши аниқланган. Углеводлар нормаларини белгилашда эрувчан углевод (қанд)лар миқдори ҳам ҳисобга олинади. Катта ёшли аҳолининг асосий группалари учун қабул қилинадиган умумий углеводлар миқдорининг 20—25% ини қандлар ташкил этиши керак. Кексайган, шунингдек, ақлий меҳнат билан шугулланадиган ёки ортиқча семиз кишилар учун қандлар миқдори суткада истеъмол қилинадиган углеводларнинг 15% идан ошмаслиги лозим. Углеводлар нормаси суткалик овқат рационининг калорияларига қараб ҳар 1000 ккал га 124 г углевод ҳисобидан белгиланади.

Углеводлар ичакда моносахаридлар кўринишида сўрилади. Уларнинг нечоғлик тез сўрилиши ва ҳосил бўлган қанднинг қанчалик тез қонга тушиши ҳар хил овқат маҳсулотларидаги углеводлар турига боғлиқ. Non ва картошкада бўладиган крахмал ҳазм ширалари таъсирида моносахаридларгача парчаланиши керак, бу жараёнга анча вақт кетади. Лавлаг, шакарқамишдан тайёрланган бирмунча оддийроқ қандлар (булар ҳам парчаланишга учрайди), асал, узумнинг ширин навларида бўладиган оддий моносахарид-глюкоза эса янада тезроқ сўрилади. Соф ҳолдаги қанд (мураббо, асал, конфет ва кондитер маҳсулотларидаги қанд) ичакда жуда тез сўрилиб, баъзи одамларда бир қанча нохуш сезиларни пайдо қилади: қаттиқ терлаш, кўнгил айнаши, кейин бўшашиб, дармонсизланиб қолиш ва ҳатто ҳушдан кетиш ва ҳоказолар шулар жумласидандир. Бу ҳолат қондаги қанд миқдорининг тез ва кескин кўпайиб, кейин бирдан пасайиб қолиши натижасида нерв системасининг кўзгалиши оқибатида рўй беради. Шунинг учун ширинлик ва кондитер маҳсулотларидаги қандни ҳам қўшиб ҳисоблаганда суткасига 100 г дан ортиқ қанд истеъмол қилиш ярамайди.

Ширин таомлар овқатнинг охирида ейилса фойдали, чунки тўйганлик ҳиссини пайдо қилади. Нонушта, тушлик ва кечқурунги овқат олдида ширинлик ейиш иштаҳани пасайтириб қўяди.

Ёрмалар, макарон ёки дуккаклилардан тайёрланган, картошка ёки сабзавотлардан пиширилган таом ва гарнирдан кунга икки маҳал об турши, 400—500 г non ва 90—100 г атрофида қанд ҳамда ширинликлар истеъмол қилиш катта ёшли одамнинг углеводларга бўлган суткалик эҳтиёжини бемалол қондиради.

К л е т ч а т к а. Усимлик маҳсулотларида организм энергия билан таъминлаб турадиган углеводлар билан бирга озиқ ҳисобланмайдиган уг-

левод — клетчаткалар ҳам бўлади. Клетчатка тахминан 25% миқдорда ўзлаштирилиб овқат рационда энергия манбаи сифатида амалий аҳамияти йўқ. Жайдар ундан ёпилган non, сабзавотлар, ошқўклар, мевалар клетчаткага бой. Баъзи овқат маҳсулотларида клетчатка кўп бўлиши уларнинг ўзлаштирилишини сусайтиради. Бироқ у ичакнинг нормал иш-лашига ёрдам беради: ичак деворларини таъсирлаб, уларни ҳаракатга келтиради — ичак перистальтикасини кўзгатади. Клетчаткаси йўқ овқат ейилганда перистальтика сусайиб *ич қотиши* мумкин. Патижада ичакда туриб қоладиган овқат массаси чириydi ва моддалар алмашинуви маҳсулотлари билан биргаликда организм заҳарлаб боради.

Киши ҳар кун сариқ мағиз бугдой non, жавдар non, сабзавотлардан таювул қилиб туриши керак. Ҳўллича ва хомлигича ейилган сабзавот ва мевалар жуда фойдали; шунингдек уларда нектин моддалар ҳам бор. Нектин моддалар углеводлар тонфасидан бўлиб, озуқа қимматига эга. Овқат ҳазм бўлишидаги асосий аҳамияти эса бу моддаларнинг бўкиш хоссасига эгаллиги бўлиб, перистальтикани кучайтириши ва ичакнинг яхшироқ бўшалиб туришига ёрдам беришидир. Нектин моддалар ичаклардаги чиритувчи бактерияларни камайтиради ҳамда заҳарли моддаларни бириктириб олиб, организмдан чиқариб ташлашга ёрдам беради. Қовоқ, редиска, карам, олча, олхўри ва бошқа кўнгина меваларда жуда кўп нектин моддалар бор.

Ёғлар. Ёғлар организм энергия билан таъминлаб турадиган тайёр «ёнилги» материалдир. Маълумки, Чекка Шимолда яшайдиган кишилар ёғларни кўп миқдорда истеъмол қилишдан ва шунга кўра совуққа яхшироқ бардош беришади. Бироқ ёғларнинг аҳамияти шу билан чекланмайди. Ёғлар организм томонидан оқсиллар, баъзи минерал тузлар, шунингдек, ёғда эрийдиган А, D витаминларининг нормал ўзлаштирилиб бориши учун ҳам зарур. Овқат рационда ёғлар бўлиши таомнинг мазасини яхшилади ва иштаҳа кўзгайтиради.

Овқат билан бирга қабул қилинадиган ёғлар организмда қисман ёғ занаслари ҳосил қилишга сарфланади. Бироқ ортиқча семирини киши ёғлардан кўра углеводларни меъридан ортиқ истеъмол қилиши натижасида содир бўлади. Ёғлари кўп ва углеводлари кам бўлган овқат ёғ ҳосил бўлиши ва унинг организмда тўпланишини секинлаштиради, аксинча ёғи кам ва углеводлари кўп овқат эса бу жараёни тезлаштиради. Шунинг учун семизликка даво қилишда ёғи ва оқсиллари нормада, аммо углеводлари анча камайtirилган овқатлар билан вақти-вақтида овқатланиб туриши тавсия этилади. Ёғларга бўл-

ган эҳтиёжнинг қондирилиши ёғнинг тури ва сифатига боғлиқ. Ҳайвон ва ўсимлик ёғлари бир-бирининг ўрнини боса олади. Биологик жиҳатдан оптимал баланс юзага келиши учун ёғларга бўлган суткалик эҳтиёжнинг 70—80% и овқат билан қабул қилинадиган Ҳайвон ёғлари ва 20—30% и ўсимлик ёғларни ҳисобига қондирилиши керак. Овқат рақионидаги ёғлар нормаси одамларнинг ёши, меҳнат фаолиятининг характери, миллий ва иқлимий хусусиятларга қараб белгиланади. СССР аҳолиси учун тақриб этилган овқат нормаларида калорияларнинг 30% ини, айни вақтда шимолӣ иқлим зоналарида 35% ини, жанубий иқлим зоналарида эса 25% ини ёғлар ҳисобига қондириш кўзда тутилган. Суткалик овқат рақионидаги ёғларни нормалашда ҳар 1000 ккалга 35 г ёғ мўлжалланади.

Овқат рақионида ёғлар оқсиллар билан тахминан бир хил миқдорда бўлиши керак. Агар рақионда ёғлар ортиқча бўлса (бу углеводларни кам истеъмол қилишга олиб келади) исрв системаси фаолияти сусайиб, иштаҳа пасаяди ва овқат яхши сингмайди. Қон яратиш функциялари тормозланиб камқонлик пайдо бўлади, организмнинг инфекцияларга кўрсатадиган қаршилиги пасайиб кетади.

Овқат рақионига қирадиган ёғларнинг сифат таркиби маълум аҳамиятга эга. Овқатга ҳар хил Ҳайвон, қуш ва балиқларнинг ёғлари, шунингдек, сигир сутидан олиннадиган эритилган ёғ эритилмаган сариёғ ҳамда ўсимликлар (кунгабоқар, соя, ерёнғок, зайтун ва шу қабилар)дан олиннадиган ёғлар ишлатилади. Ёғлар сифати уларнинг таркибидаги ёғ кислоталари ва эфир мойларининг миқдорига қараб ҳар хил бўлади. Ёғнинг қандай температурда суюқланиши таркибидаги муайян ёғ кислоталарига боғлиқ. Таркибида кўп миқдор стеаринат ва пальмитинат кислоталар бўладиган ёғлар олатда гавда температурасидан юқорироқ температурада суюқланиб, қийин суюқланадиган ёғлар қаторига қиради; қўй ва мол ёғи шулар жумласидандир. Таркибида кўп миқдор олеинат ва линолат ёғ кислоталари бўладиган ёғлар осон суюқланади; буларга ўсимликлардан олиннадиган ёғларнинг кўпчилиги ва шунингдек сариёғ қиради. Осон суюқланадиган ўсимлик мойлари (кунгабоқар, маккажўхори, соя ва бошқа ўсимлик мойлари) таркибида организм учун муҳим бўлган кўпгина ярим тўйинмаган ёғ кислоталари бор.

Ҳар кун рақионга ўсимлик мойлари (20—25 г) дан қўшиб турни керак. Қўнига бир оз миқдорда ўсимлик мойлари истеъмол қилиб турни кимё sanoати ишчилари учун профилактик аҳамиятга эга, чунки ўсимлик мойи сут оқсилининг жигарга кўрсатадиган яхши таъсирини кучайтиради. Овқат рақионига ўсимлик ёғлари

билан бирга таркибида витамин А ва хусусан боланинг яхши ривожланиши учун муҳим ёғ кислоталари бўладиган мол ёғи ва айниқса сариёғни ҳам қўшиш фойдали. Қўнлик рақионда 70 г ча Ҳайвон ёғлари (шулардан 40 граммни табиий ҳолда, қолгани ҳар хил озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида) бўлиши лозим.

Ёғсимон моддалар. Овқат рақиони таркибига баъзи ёғсимон моддалар — холестерин ва лецитин ҳам қиради.

Ҳайвон ёғлари, тухум сариқлари, балиқ тухуми (увилдирик), мия, жигар, буйракларда кўп миқдорда бўладиган холестерин организмнинг ҳаёт фаолиятида, хусусан нерв системаси фаолиятида катта роль ўйнайди. Лекин бундай маҳсулотларни ортиқча истеъмол қилиш, олатда, жигар функциясининг бузилиши, тош ҳосил бўлиши, атеросклерозга олиб келади.

Лецитин таркибида фосфор ва холин борлиги туфайли бу модда холестериннинг биологик антагонисти ҳисобланади. Лецитин ўсиб келаётган организмнинг ривожланиши, қон яратилишини стимуллайти, нерв системаси, жигар фаолиятига фойдали таъсир кўрсатади. организмнинг захарли моддаларга кўрсатадиган қаршилигини кучайтириб, ёғларнинг сингишини яхшилайти, атеросклерознинг пайдо бўлишига тўсқинлик қилади. Гречиха ёрмаси, буғдой келпаги таркибида талайгина лецитин бор. Сол, ловия ва бошқа дуккакли ўсимлик донларида лецитин кўп.

Сув овқат рақионига қирадиган ва озиқ моддаларнинг организмда сарфланишида энергия ҳосил қилмайдиган моддалардан. Сувсиз умуман ҳаёт бўлмайди. Овқат емай бир неча ўн кун яшаш мумкин, лекин сувсиз бир неча кун ҳам (айниқса иссиқ пайтда) янвб бўлмайди. Моддалар алмашишувига тааллуқли ҳамма жараёнлар сув иштирокида юзага чиқади. Бундан ташқари моддалар алмашишувига натижасида ҳосил бўлган ва ушланиб қолса организм ўз-ўзидан захарланишига сабаб бўладиган моддалар организмдан сув (сийдик) билан бирга чиқариб ташланади.

Овқат рақионида зарур миқдорда суюқлик бўлса, овқатнинг ҳажми (огирлиги) керакли даражага етади ва тўйганлик ҳисси вужудга келади. Сувга бўлган суткалик эҳтиёж гавда огирлигининг ҳар 1 кг вазнига тахминан 35—40 г ни, яъни тахминан 2,5 л ни ташкил этади. Шу норманинг кўпгина қисми (1 л га яқини) озиқ-овқат маҳсулотларида бўлади: масалан, бўтқаларда 80% гача, нонда 50% чамасида, сабзавот ва меваларда 90% гача сув бор. Қўнлик рақионининг умумий огирлиги 3 кг атрофида бўлганда шўрва, компот, сут, чай, кофе ва бошқа ичимликлардаги эркин суюқлик деб аталадиган суюқлик тахминан 1,2 л ни ташкил қили-

ши керак. Организмга зарур бўладиган сув миқдори иқлим шароитлари ва жисмоний ишнинг огирлигига боғлиқ.

Витаминлар рақионининг жуда муҳим ва алмаштирилиши мумкин бўлмаган таркибий қисми бўлиб, организмнинг нормал ҳаёт фаолиятини таъминлаб туради. Улар бошқа озиқ моддаларнинг ўзлаштирилиш жараёнида иштирок этади, организмнинг ташқи муҳитдаги турли зарарли таъсирларга кўрсатадиган қаршилигини кучайтиради, одамнинг меҳнат қобилиятини оширади.

Рақионда хилма-хил таркибдаги озиқ-овқат маҳсулотларининг бўлиши ва овқатнинг тўғри пиширилиши организмнинг витаминларга эҳтиёжини қондириб боради. Оғир жисмоний меҳнатда, ҳомилдорлик даврида, шимолӣ районларда яшаганда витаминларга эҳтиёж кучаяди. Бунда витамин препаратлари истеъмол қилиб туриш зарур (*Витаминлар* мақоласига қаранг).

Минерал тузлар. Минерал моддалар организмдаги барча тўқималар таркибига қиради ва организмнинг ҳаёт фаолияти жараёнида тўхтовсиз сарфланиб боради. Минерал моддаларнинг асосий манбаи — овқат. Овқатда булар минерал тузлар кўринишида (уларнинг баъзилари ичимлик сувда) бўлади.

Одамнинг минерал тузларга бўлган суткалик эҳтиёжи ҳар хил. Чунончи, натрий хлорид (ош тузи), кальций фосфорид тузларига бўлган суткалик эҳтиёж граммлар билан, мис, марганец, йод тузларига бўлган суткалик эҳтиёж эса миллиграммлар билан ўлчанади. Айрим минерал тузларга бўлган суткалик эҳтиёж миллиграммнинг мингдан бир улушлари, яъни микрограммлар билан ўлчанади. Ҳолат кам миқдор керак бўладиган минерал элементлар микроэлементлар деб аталади. Одам хилма-хил овқатлар билан овқатланса ва овқат пиширишда гигиена талабларига амал қилинса, организмнинг минерал тузларга бўлган эҳтиёжи тўлатўкс қондириб борилади.

Ош тузи. Одам овқат билан бирга истеъмол қилиб турадиган хилма-хил минерал тузлар орасида ош тузи муҳим ўрин эгаллайди; турли таомларни пиширишда туз қўшилади, нон ёниш, пишлоқ тайёрлашда ишлатилади ва ҳоказо. Бундан ташқари туз тайёр овқатга ҳам қўшилади. Тузсиз овқат қанчалик турли-туман бўлмасин тез кўнгилга уриб, кишини беҳузур қилади. Қон ва тўқималарда нормал миқдорда суюқлик сақланиши учун ош тузи бўлиши зарур. Туз сийдик ажратиб чиқаришга, нерв системаси фаолиятига, қон айланишига таъсир қилади, меъда безларида хлорид кислота ҳосил бўлишида иштирок этади.

Организмда ҳаммаси бўлиб 300 г атрофида туз бор. Одам бир йил

мобайнида 5,5 кг га яқин туз ёйди. Кундалик рациондаги табиий озиқ-овқат маҳсулотларида бўладиган 3—4 г тузга қўшимча ўлароқ нон билан бир неча грамм туз ёйилади (100 г жавдар нонда 1,5 г га яқин, 100 г бугдой нонидан эса 0,5—0,8 г чамасида туз бўлади) ва овқат пиширишда бир неча грамм туз қўшилади. Урта ҳисобда кунига 12—15 г туз истеъмол қилиб туриш керак. Тузни меъридан ортиқча истеъмол қилиш саломатликка зиён етказиши: яллиғланиш жараёнини кучайтиради, юрак-томирлар фаолиятини ёмонлаштиради, гипертония касаллиги пайдо бўлишига шароит яратади.

Кальций, фосфор ва мағний тузлари. Суяк скелети одам танаси оғирлигининг тахминан $\frac{1}{3}$ қисмини ташкил этади, суякларнинг $\frac{2}{3}$ қисми эса минерал тузлардан ташкил топган. Суяклар ва тишларни ҳосил қилган тузларнинг деярли ҳаммаси кальций, фосфор ва мағний тузларидан иборат. Одамнинг овқатида айниқса болалар ва ўсмирлар, ҳомиладор аёл ҳамда эмизикли оналарнинг овқатида ҳомила ва эмдиган боланинг нормал ривожланиб боришини таъминлаш учун бу тузларнинг қанчалик муҳимлиги шундан аниқ кўриниб турибди.

Одам организмида бўладиган жами кальцийнинг 99% суяк тўқимаси таркибига киради. Лекин қолган 1% кальций моддалар алмашинувида таъминлаб туриш учун овқат рационига таркибидан организмга яхши сингадиган, кальций кўп маҳсулотларни қўшиш керак. Сут, сугдан тайёрланадиган маҳсулотлар, пишлоқ, тухум сарғиги ана шу маҳсулотлар жумласига киради.

Фосфор суяк тўқимасининг ҳосил бўлишида иштирок этиши билан бирга, бутун организмнинг ҳаёт фаолиятида ҳам муҳим ўрин тутади. Нерв тўқимаси таркибига кўпгина миқдор фосфор киради, фосфор нерв системасининг нормал ишлаб туриши учун зарур. Фосфор тузлари деярли барча озиқ-овқат маҳсулотларида мавжуд; ёнғоқ, нон, ёрмалар, гўшт, мия, жигар, балиқ, тухум, пишлоқ, сугда фосфор кўп.

Мағний тузлари суяк тўқимаси таркибидан кўп миқдорда бўлиб, у юрак-томирлар системасининг нормал ишлаб туришида катта аҳамиятга эга. Бу тузлар кексайган даврда айниқса зарур, чунки организмдан ортиқча миқдордаги холестеринни чиқариб ташлашга ёрдам беради. Мағний тузлари кенакда, жайдар ундан ёпилган нонда, гречиха, арпа ёрмаларида, денгиз балиғида кўп.

Калий. Калий тузлари организм ҳаёт фаолиятининг турли-туман жараёнларида иштирок этади. У юрак-томирлар системасининг нормал ишлаб туришини таъминлашда айниқса муҳим, у сийдик ажралишини кучайтиради. Юрак касалликлари, гипертония касаллиги билан оғриган кишиларга қовоқ, тарвуз, олма, баргак, майиз еб туриш тавсия этилади, чунки булар таркибидан анчагина калий тузлари бор.

Темир, мис. Организмнинг темир ва мисга бўлган эҳтиёжи жуда кам, суткасига граммнинг мингдан бир улушига билан ўлчанади. Лекин бу элементлар қон ҳосил қилишда муҳим роль ўйнайди. Киши хилма-хил овқатлар билан овқатланиб юрса организмнинг темир билан мисга бўлган эҳтиёжи қондирилиб боради.

Кобальт. Микроэлементлар тоифасига кирадиган кобальт тузларининг қон яратишда роли катта. Нўхат, қизилча, қизил қорағат (смородина), қулуннайда кўп миқдор кобальт тузлари бўлади. Кобальт витамин В₁₂ таркибига киради.

Йод. Организмнинг йодга бўлган эҳтиёжи жуда кам, лекин озиқ-овқат маҳсулотларида йод бўлмаса қалқонсимон без фаолияти бузилиб, эндемик буқоқ касаллиги вужудга келади. Баъзи жойларнинг тупроғи ва суввида, шунингдек ўша жойларда етиштирилган ва ишлаб чиқарилган озиқ-овқат маҳсулотларида ҳам йод бўлмайди. Бундай жойлар аҳолиси орасида буқоқ касаллиги учраб туради. Бу касалликнинг олдини олиш учун шу районлар аҳолисига юбориладиган ош тузига бир оз йод тузлари ҳам қўшилади. Денгиз балиқлари [треска, камбала, олабуга (денгиз окуни)] ва денгиздан олинадиган маҳсулотлар (денгиз карами, кальмарлар, криветкалар ва бошқалар)да кўпгина йод тузлари бўлади. Склероз касаллигининг олдини олиш учун ҳамда атеросклерозда кексайган кишиларнинг овқат рационига шу маҳсулотларни қўшиб бериш айниқса фойдалӣ.

Овқатнинг ўзлаштирилиши маҳсулотларнинг турли ҳамда овқатнинг хилма-хил бўлишига боғлиқ. Ҳайвонлардан олинадиган маҳсулотлар яхшироқ ўзлаштирилади (3-жадвал).

Бунда оқсилларнинг ўзлаштирилиши алоҳида аҳамиятга эга. Нон, ёрмалар, сабзавот ва мевалардан кўра гўшт, балиқ, тухум ва сут маҳсулотларидаги оқсиллар анча ўзлаштирилади. Тўғри овқатланишнинг энг муҳим омили овқатнинг хилма-хил бўлишидир. Бир хилдаги овқат кўнгилга тегиб, яхши сингмайди. Овқат гўшт, нон ва ёрмалардан иборат бўлса, таркибидagi оқсилларнинг ўртача 75% и ўзлаштирилади, агар овқатга сабзавотлар қўшилса, оқсилларнинг ўзлаштирилиши 85—90% га етади. Масалликларни тўғри пишириш ва майда-

3-жадвал. Аралаш овқатлар билан овқатланганда турли маҳсулотлардаги озиқ моддаларининг ўзлашуви (сингиши)

Маҳсулотлар	Ўзлашув проценти		
	Оқсиллар	Ёғлар	Углеводлар
Гўшт, балиқ ва улардан тайёрланган таомлар	95	90	—
Сут, сут маҳсулотлари ва тухум	96	95	98
Қанд, шакар	—	—	99
Жавдар нон, дук-каклилар ва ёрмалар (манний ёрмаси, гуруч, «Геркулес» ва толқон бунга кирмайди)	70	92	94
Олий нав ва 1-, 2-нав ундан ёпилган нон, макарон, манний ёрмаси, гуруч, «Геркулес» ва толқон	85	93	96
Қартошка	70	—	95
Сабзавотлар	80	—	85
Мевалар, резавор мевалар	85	—	90

лаш керакли озиқ моддаларининг ўзлаштирилишини анча кучайтиради.

Овқатланиш режими. Овқатланиш режими муҳим роль ўйнайди. У кунига неча маҳал ва қанча вақт оралатиб овқат ейилишини, суткалик рацион калорияларининг овқат маҳаллари орасида тақсимланишини ўзичига олади. Кунига тўрт маҳал овқат ейиш мақсадга мувофиқ, чунки бунда ҳазм йўлига тушадиган нагрузка бир текис бўлади ва ҳазм шираларининг кучи расо бўлиб, овқат батамом қайта ишланади. Овқатни ҳаммиша бир вақтда ейиш белгилӣ пайтда энг актив меъда шираси ажралиш рефлексини ҳосил қилади. Кунига тўрт маҳал овқатланишда суткалик рацион кун тартиби ва ўрганилган одатга қараб тақсимлаб чиқилади. Рационнинг қуйидагича тақсимланиши айниқса мақсадга мувофиқ: нонушта—25%, тушлик овқат 35%, тушдан кейинги овқат 15%, кечки овқат 25%. Тунги сменада ишланадиган бўлса, кечки овқат суткалик рационнинг 30% ини ташкил этиши, бундан танқари сменанинг 2-ярмида овқатланиб олиш кўзда тутиллади. Ҳар қандай ҳолда ҳам охириги овқатни уйқудан камида 2 соат илгари ейиш керак.

Овқатнинг нормал ҳазм бўлиб туришида унинг температура режими ҳам муҳим. Иссиқ овқатнинг температураси 50—60°C атрофида, совуқ ҳолича ейиладиган таомлар температураси, одатда 10°C дан кам бўлмамлиги лозим.

Кекса кишиларнинг овқатланиши. 60 ва ундан каттарoқ ёшдаги кишиларда моддалар алмашинуви жараёни бирмунча сусайиб, айрим озиқ моддаларни сингдириш қобилияти

4-жадвал. Кекса ёшдаги кишиларнинг калориялар ва асосий озиқ моддаларга бўлган суткалик эҳтиёжи

Ёши	Калориялар, ккал	Оқсиллар, г.		Ёғлар, г		Углеводлар, г
		жами	жумладан ҳайвон оқсиллари	жами	жумладан ўсимлик ёғлари	
60—70 дан катта	2350 2200	Эркаклар		76 71	27 25	320 300
		80	48			
60—70 дан катта	2100 2000	Аёллар		66 61	23 21	288 277
		70	42			
		75	45			
		65	39			

ҳам ўзгаради. Уларда, овқат калориялари ва қабул қилинадиган оқсиллар, ёғлар ҳамда углеводларга бўладиган эҳтиёжнинг ўзгариб қолиши (ўрта ёш кишилардагига қараганда) ҳам шунга боғлиқ (4-жадвал).

Киши кексайган пайтда асосий озиқ моддалар миқдори ва сифатига тааллуқли баъзи чекланишлар зарур бўлади. Чунончи, сергўшт шўрвалар, қайлаларни (жигар иши учун қулай шароит яратиш ҳамда сув-туз алмашинувини нормаллаштириш мақсадида), таркибда кўпгина холестерин бўладиган масаллиқлар (тухум сариги, икра, мия, жигар ва бошқалар) ҳамда қийин суоқланадиган ёғлар (қўй ёғи ва бошқалар)ни анча кам истеъмол қилиш ёки овқат рационидан чиқариш тавсия этилади. Зарур миқдордаги ҳайвон оқсиллари ва ёғларини кўпроқ сут маҳсулотлари ҳисобига олиб туриш мумкин. Сабзавот ва меваларни, асосан, хомлигича еб туриш фойдали. Ош тузи миқдорини ҳам чеклаш зарур. Кексайганда, шунингдек, овқатланиш режими ҳам муҳим. Лекин ўрганилган режимни кескин ўзгартирмай, одатланган маҳалда овқат еб туриш муҳим. Қовурилган, дудланган, кўп тузланган ва маринадланган таомларни чеклаш тавсия этилади.

Ҳомиладор аёл ва эмизикли онанинг овқатланиши. Ҳомиладорликда оқсиллар, қисман ёғлар, кальций, фосфорга бўлган эҳтиёж ошади. Ҳомиладор аёл бажарётган ишининг характери ва гавдасининг оғирлигига қараб суткасига 100 г дан 130 г гача, асосан, осон сингадиган ва тўла қиммати оқсил, шунингдек, овқат рационидан тахминан 65 г ҳайвон оқсилларидан қабул қилини, сут, тшо-роғ, пишлоқ, балиқ ва гўшт (гўштининг ёғсиз хилини қайнатиб пиширилган ҳолда) истеъмол қилиши лозим. Ҳар куни сут ичиб туриш (0,8—1,2 л) ҳомиладор аёл организмни зарур миқдордаги оқсил, кальций ва фосфор билан таъминлаб боради. Шунингдек ҳомиладор аёл витамин А ва каротинга бой маҳсулотлар (са-

риёғ, пишлоқ ва сабзи)ни ҳам еб туриши зарур. Нон, гўшт ва калла-поча гўшларида етарли В₁ ва РР, янги ва тузланган қарам, ошқўклар ҳамда цитрус меваларда витамин С бўлади. Треска, палтус каби балиқ, пишлоқ, тухум, жигарда витамин D кўп бўлади. Ҳомиладор аёл организми кўпроқ темир моддасига муҳтож бўлади. Жигар, тухум сариги, ошқўклар, мевалар темирга айниқса бой. Ҳомиладорлик даврида ош тузини ортиқча истеъмол қилмаслик, семиришга мойил аёллар эса ёғ ва хусусан углеводларни камроқ истеъмол қилиши зарур.

Эмизикли она ҳомиладорлик давридагига қараганда бирмунча кўпроқ овқат ейиши лозим. Рациондаги калориялар миқдори 1000 ккалга оширилиши, оқсил миқдори камида 120 г ни, жумладан ҳайвон оқсил камиди 80 г ни ташкил этиши керак. Ичилдиган сутни 1,5 л гача ошириш, тухум, сариёғ, пишлоқ, сабзавот, меваларни кўпроқ еб туриши (бунда боланинг овқат ҳазм қилишига зарарли маҳсулотлардан воз кечши) лозим (Эмадиган бола мақоласига қаранг). Эмизикли аёл ўз вазинга ҳам қараб бориши, яъни кўзи ёригандан кейинги иккинчи ойнинг охирига келганда аёл вазни бўйида бўлмасдан аввалги оғирлигига тенглашиши ва бутун эмизикли даврида бу вази ўзгармай қолиши лозим.

ОЗИҚ-ОВҚАТ КОНЦЕНТРАТЛАРИ — қуритилган ва прессланган озиқ-овқат маҳсулотлари. Улардан жуда тез ва осон овқат тайёрлаш мумкин. Концентрат турлари жуда хилма-хилдир: суюқ овқат концентратлари (янчилган нўхат шўрва, ичи, борш, сабзавот, картошка ва кўзқорин шўрвалари); қуюқ овқат концентратлари (турли бўтқалар, ёрма ва уградан тайёрланган таомлар, пудинг, соянка); ширин таом концентратлари (кисель, крем, желе); хамирли концентрат маҳсулотлари (кекс, торт) тайёрлаш учун концентратлар, шунингдек болалар учун турли тўйимли аралашма ва концентратлар.

Қайси таом (қуюқ, суюқ)га мўлжалланганлигига қараб, концентратлар гўшт, сут ёки ёғ билан ишлаб чиқарилади. Таркибдаги асосий маҳсулотига кўра концентратлар дук-какли, ёрмали, сабзавотли, сабзавот ва ёрмали ҳамда макаронли каби турларга бўлинади.

Ширин таом концентратлари қўл мева ва резавор мева экстракти ёки шакарли қуруқ сутга крахмал, буғдой уни, манний ёрмаси ва бошқаларнинг қўшилишидан ҳосил бўлган аралашмадан иборат бўлади. Қайнатиб пишириладиган крем ва турли желе концентратлари кондитер маҳсулотлари юзини юпқа қатламда безаш учун хизмат қилади.

Хамир кондитер маҳсулотлари тайёрлаш учун мўлжалланган концентратлар — кекс, печенье ва торт пишириш учун керак бўладиган барча озиқ-овқат маҳсулотлари аралашмасидан иборат. Концентрат ёриқларида улардан таом тайёрлаш усули кўрсатилган бўлади.

Болалар учун фойдали ва тўйимли концентратлар: витаминлаштирилган ун-сабзавот аралашмаси, сабзи қўшилган сут-гуруч аралашмаси, мева, сабзавот поршоклари қўшилган тўйимли ун аралашмаси, қайнатилган ёрмалар, қайнатилган ёрмалар билан қуруқ сут ва шакар аралашмаси, ширин ва сутли манний каша ҳамда гўшти ва гўштсиз пюресимон шўрвалар. Барча концентратлар усти берк ҳолда, қоронғи, қуруқ ва салқин (20° дан ошмаслигу керак) жойда сақланиши лозим. Сақлаш муддати концентрат турига қараб 3 ойдан 12 ойгача.

ОИЛА БЮДЖЕТИ — оиланинг даромад ва харажатлар режиси. Бюджет оилада ўтказиладиган тadbирларга маблағларнинг ўринли сарфланишига ёрдам беради. Оила аъзолари даромад ва харажатлар асосида иш жойи, савдо ташкилотлари, уй-жой коммунал бошқармалари, молия органлари, омонат кассалар билан пул муносабатлари олиб боради. Оила ихтиёрида бир томондан, даромадлар — иш ҳақи, колхоздан олинган даромадлар, гонорар, пенсия, нафақа тўпланса, иккинчи томондан, оиланинг хилма-хил харажатлар системаси шаклланади. Режали оилалар маблағ сарфлаш санъатини пухта эгаллаб, бюджетларини намунали олиб борадилар, даромадларни жой-жойига удлабуронлик билан сарфлайдилар. Оила бошлиғи ёки уй бекасининг оила бюджети масалалари билан жиддий шугулланиши, даромад ва харажатлар мувозанатини муттасил кузатиб бориши ва назоратни кучайтириши оила учун муҳим аҳамиятга эга.

Оила бюджетини тузиш мураккаб бўлмай, бир оз малака орттиришни талаб этади. Биринчи навбатда 2—3 ой давомида ҳар кунлик жорий даромадлар ва харажатларнинг бирор

1-жадвал. 4 кишидан иборат оила аъзоларининг тахминий даромадлари

№	Оила-аъзоларининг номи	Даромад турлари	Миқдори (сўм)	Даромаднинг келиш мuddати (ойнинг числоси)
1	А	иш ҳақи	150	17 ва 2
2	Б	мукофот	20	2
3	В	иш ҳақи	200	3
4	Г	стипендия	40	20
		пенсия	80	2
		гонорар	10	5
5		бошқа даромадлар	100	—
		жами	600	
		олдинги ойлاردан олтиб қолган даромадлар	200	

тийинини қолдирмасдан ёзиб бориш (оила аъзоларидан уларнинг олган даромадлари ва сарфлари ҳақида сўраб олиш) керак. Бу ёзувлар оиланинг ойлик харажатини ўрта ҳисоб билан қанча миқдорда бўлишини аниқлашга ёрдам беради, шу асосда келгуси ойдаги режаларни ҳисобга олиб, бюджет тузишга имконият туғилади. Оила бюджети тузишни даромадлардан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун қуйидаги жадал тавсия қилинади (қаранг 1-жадвал).

Демак, тўрт кишидан иборат оиланинг бир ойлик ўртача даромади 610 сўм. Лекин ишчи ва хизматчилар даромадларининг шаклланиши колхозчиларнинг даромадларидан фарқ қилади. Колхозчилар йиллик ҳисобот натижаси — қўшимча даромад олади, бундан ташқари томорқаларида етиштирилган маҳсулотларнинг бир қисмини колхоз бозорида сотишдан ҳам манфаат кўрадилар. Лекин айрим ҳолларда оила харажати даромаддан ортиб кетса, жадалда қарз миқдори кўрсатилиши мумкин.

Бюджетнинг харажат қисмини тузиш, харажатлар мазмун жиҳатидан бир хил бўлмаганлиги сабабли даромад қисмига нисбатан анча мураккаброқ. Бунда оиланинг барча аъзолари эҳтиёжи ва ҳар бир оила аъзо-

сининг шахсий харажатлари, катта харажатлар билан бирга кичик харажатлар, бир йўла бир йилга қилинадиган сарфлар билан бирга фавқулодда харажатлар ҳам мавжудлигини кўзда тутиш керак. Келгуси ойдаги харажат миқдорини планлаштириш учун, планлаштирилаётган ойнинг мавсуми, характери ва бошқа кўзда тутилган тadbирларни ҳисобга олиш билан бирга ўтган ойдаги ҳисоб-китобларни эътиборга олиб, келгуси ой учун бюджетда харажатларни 2-жадвалда кўрсатилганидек группаларга ажратиб кўрсатиш мақсадга мувофиқдир.

Ўзгорта узоқ мuddат сақлаш мумкин бўлган нарсалар (макарон, дон-дун, ун, шакар, ёғ, совун, кир ювиш порошоги кабилар)ни бир ойга етадиган қилиб харид қилиш, ҳар кунги нон, мева ва бошқа харажатларга маблағ кўзда тутиш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бирга, қиш фасли учун сабзавотларни ғамлаб қўйишни ҳам унутмаслик керак. Электр, газ, квартира ҳақини ой сайини тўлаб бориш мақсадга мувофиқдир. Кузатишлар шунини кўрсатадики, бир ойдаги харажатлар миқдори иккинчи ойдаги харажатлар миқдори билан баробар келмай орада тафовутлар бўлиши мумкин. Харажатларни бир-бири билан таққосланса, қай-

си ойда ва қандай сабаблар билан ортиқча, баъзан моўрин харажатларга йўл қўйилганини аниқлаш ва келгусида уни тақрорламаслик тadbирлари кўришга имконият туғилади.

ОИЛА ТАРБИЯСИ. Ёш авлодининг ҳар томонлама ривожланишида оила тарбияси муҳим ўрин тутаети. Оилавий тартиб, яъни оила аъзоларининг бир-бирларига муносабати, ота-она ва бошқа катта ёшдаги қишларнинг худқ-атвори, маданий ва сиёсий савияси, оила бюджети, яшаш шароити ва ҳоказолар оила тарбиясида доимий тарбиявий таъсирчан куч ҳисобланади. Оила қанчалик тартибли, унинг аъзоларч ўртасидаги муносабат самимий бўлса, оила тарбияси ҳам шунчалик муваффақиятли бўлади.

Оила тарбияси боланинг гўдаклик давридан бошланади, оилада унинг соғлиги, жисмоний камолати, тўғри овқатланиши, ухлаш режими, озодаллик ва шу кабиларга аҳамият берилади. Болада ёшликда бошқаларга тақдир қилиш кучли бўлганлиги сабабли оиладаги катталар унинг олдида ноҳўя хатти-ҳаракат қилмасликлари лозим. Боланинг ақлий тараққиёти, ундаги ижобий хислатларнинг шаклланишига ҳам илк ёшлигидан аҳамият берилади. Бола катта бўлган сари оила тарбияси ҳам мураккабланади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳар нарсага қизиқувчанлик, интилиш жуда кучли бўлади. Бу даврда оилада боланинг хатти-ҳаракатини қатъий назорат қилиб, ижобий фаолиятга ундаш, йўлга солиш, қобилиятининг ўсишига аҳамият бериш зарур. Оилада боланинг ҳаётига мос режим ўрнатиш уни тартибли бўлишга одатлантиради, ўз худқ-атворини бошқариш кўникмасини ҳосил қилади. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ҳаётида ўзини асосий ўрин тутаети. Ота-она болалар ёшига мос ўйинчоқлар олиб бериши ва уларнинг ўйинларини вақт-вақти билан назорат этишлари керак.

Боланинг жисмоний тарбиясида оила имконияти катта. Илк ёшлигиданоқ болага гигиена тартиби ва жисмоний машқларни мунтазам ўргатиб бориш лозим. Бу ишда катталарнинг ўртак бўлиши муҳим ўрин тутаети.

Оилада меҳнат тарбияси болаларни уй юмушига жалб этишдан бошланади. Боланинг илк меҳнат тажрибаси (кийимини ўзи кийиши, ўрин-кўрсинини йиғиштириши, идини-товоқ ювиши, гулга сув қуйиши ва шу кабилар) келгусида унинг меҳнат фаолияти самарали бўлишига асос бўлади. Яна ҳам мураккаброқ вазифаларга ундайди. Оила маданиятининг ўсиши, турмушда радио, телевидение, газета, журналлардан кенг фойдаланиш боланинг ақлий тарбиясига жиддий таъсир кўрсатади. Боланинг ҳаётдаги кузатиши ўсган сайин катталарга са-

2-жадвал. Харажатларнинг тахминий рўйхати

№	Харажатлар номи	Ўртача бир кунлик	Бир ҳафталик	Бир ойлик
1	Озиқ-овқат харажатлари			
2	Маданий-маиший эҳтиёжлар учун харажатлар (китоб, электр, газ, жорий ремонт учун)			
3	Ўй жиҳозлари, рўзгор асбоблари сотиб олиш			
4	Оила аъзолари ҳар бирининг шахсий харажатлари (кийим, пойабзал, иш жойида овқатланиш, транспорт харажатлари ва бошқалар)			
5	Саёҳат ва дам олиш, уйнинг капитал ремонт ва бошқа маъсумий харажатлар			
6	Фавқулодда харажатлар (тўй, зиёфат ва оилавий маросимлар)			

воллар билан мурожаат қилиши табиий ҳолдир. Бундай саволларга диққат билан қўлоқ солиш, уларга етиб борадиган даражада тушунтириш, мустақил ўрганишларига йўланма бериш билан ота-она боланинг маънавий тараққиётига катта ёрдам беради. Оила шаронти боланинг эстетик тарбиясига ҳам катта таъсир кўрсатади. Телевидение боланинг эстетик таассуротини бойитади. Лекин ундан режали, мақсадга мувофиқ фойдаланилгандагина яхши самара беради. Боланинг соатлаб телевизор экрани олдига ўтириши унинг соғлиғи ва тарбиясига зарар етказиши, бадний асарни юзаки гидрок этишга ўргатади. Бола ўз ҳиссиёт ва фикрларини мустақил ижод этиш — расм солиш, ашула айтиш, ўйнаш ва ҳоказолар орқали ифодалишига имкон бериш муҳимдир.

Боланинг мактабга бориши оиланинг тарбиявий ролини оширади, энди унинг таъсири доимо мактаб таъсири билан мувофиқ ҳолда бўлиши керак. Оиланинг вазифаси — болаларни ўқув материаллари устида мустақил ишлашга, чидам билан билим олишга ўргатишдан иборат. Ота-она ўз болалари уй вазифаларини тайёрлашларига зарурий ёрдам кўрсатишлари билан чекланиб қолмасдан, педагоглар билан алоқа боғлаб, боланинг мактабдаги ҳаёти билан танишиб боришлари ҳам лозим. Йигит ва қизлар ўсмирлик даврларида ҳаётда ўз ўрниларини топиш, касб таянч каби ҳаётий масалаларга дуч келадилар. Ота-она бу даврда уларнинг нимага қизиқишларини кузатиб, ўргатиб касб таянчларига ёрдам беришлари зарур. Болаларда жинсий уйғониш даврида ота-она улар организи ва психикасидаги жиддий ўзгаришларини секин-аста тушунтиришлари, уларга гигиеник маслаҳатлар беришлари, ахлоқий ҳиссиётларини тарбиялашлари лозим.

Боланинг оиладаги тарбиясида ота-онанинг обрўси муҳим аҳамиятга эга. Оиладаги катталарнинг ҳар бир хатти-ҳаракати, бир-бирлари билан муомалалари, ишлаб чиқаришдаги меҳнати, жамоат ишида иштирок этиши — ёшлар тақлид қилишлари учун энг ёрқин намунадир.

ОЛАБУҒА, чучук сув олабуғаси (оқуни) — дарёларда, сув ҳавзаларида ҳамда кўпгина кўлларда яшовчи балиқ. СССР да олабуға деярли ҳамма ерда учрайди ва одатда маҳаллий саноат аҳамиятига эга. Пирик олабуға танасининг узунлиги 40 см гача, оғирлиги 2 кг гача. Гўшти юмшоқ, оқ, ёғсиз, таъми ёқимли. Экстрактив моддаларга бой. Майда олабуғалар кўпинча балиқ шўрва (уха) тайёрлаш учун ишлатилади. Пирик олабуғалар қовурилади.

ОЛАДЬИ (қўймоқ). Ун, ёрма ва сабзавотлардан хамиртуруш ёки истеъмол содаси қўшиб тайёрлаш мумкин. Оладьи нонушта, тушлик овқат, шу-

нингдек ширин таом (олмали, мураббо, жемли оладьи) сифатида истеъмол қилинади.

Оширма хамирдан тайёрланган оладьи. Хамиртурушни илиқ сутда эритгач, ун сепилади ва яхшилаб аралаштирилади; идишнинг устига дастурхон ёниб, иссиқ жойга олиб қўйилади. Хамир кўтарилгач, тухум, ёғ, туз ва шакар қўшилади ва ёғоз қошиқ билан яхшилаб қорилиб, яна кўтарилиши учун олиб қўйилади, сўнгра аралаштирмасдан ҳўлланган қошиқ билан хамирдан оз-оздан олиб ёғи қиздирилган товага солиниб, иккала томони яхшилаб қовурилади. Сметана, шакар, мураббо ва бошқалар билан дастурхонга тортилади. Худди шундай хамирдан олмали оладьи ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун арчилган олма (антоновка ёки бошқа нордон нав олма) уруғидан тозаланиб, юпқа қилиб тўғралади ва тайёр хамирга қовуришдан олдин аралаштирилади.

500 г буғдой уни учун 2 стакан сут ёки сув, 2 дона тухум, 2 ошқошиқ шакар, 3—4 ошқошиқ сариёғ ёки ўсимлик ёғи, 0,5 чойқошиқ туз, 25 г хамиртуруш, 3—4 дона олма керак бўлади.

Содали оладьи. Тухум шакар ва туз билан аралаштирилади, содани кефирда эритиб ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади ва ун қўшилади. Масса яхшилаб аталангач, ўсимлик ёғи қўйилади ва яна аралаштириб, хамиртурушли оладьи сингари қовурилади.

200 г буғдой унига 1 стакан кефир ёки қатиқ, 1 дона тухум, 1/4 чойқошиқ туз ва истеъмол содаси керак бўлади. Кефир ёки қатиқ ўрнига сув ишлатиш ҳам мумкин, фақат 1 ошқошиқ сирка қўшиб юбориш керак.

ОЛМА. Олма пишиш вақтига қараб ёзги, кузги ва қишки навларга бўлинади. Ёзги навлари териб олинганда кейин сифатли ҳисобланиб, оддий шаронгта 7—10 кунгача сақланади. Кузги навлари терилгач, 1—2 ҳафтадан сўнг яхши сифатга эга бўлади ва 1,5—2 ойгача сақланиши мумкин. Қишки навлари фақат сақланиш давридагина етилади. «Ренет Смирненко», «Розмарин», «Сарисинап», «Кандилсинап», «Бойкен» каби қишки навлар 8—9 ой, ҳатто 1 йилгача сақланиши

мумкин. Олманинг сақланадиган қишки навларини иложй борича кечроқ терган яхши, чунки вақтидан илгари терилган олмалар ёмон сақланади. Олмани 0°С температурада сақлаган маъқул. Олманинг узоқ сақланиши сифати ва катта-кичиклигига боғлиқ (тирналган, захаланган бўлмаслиги керак). Катта-кичиклиги ўртача бўлган мевалар кичик ва йирикларига нисбатан яхши сақланади.

Олма таркибида ўртача 86,5% сув, 11,3% углеводлар (жумладан 10% қанд моддаси), 0,7% органик кислоталар, 0,4% оқсил, 0,5% минерал тузлар, 0,6% клетчатка бор. Жанубда, масалан, Урта Осиё, жумладан Ўзбекистонда ештирилган олмалар таркибида қанд моддаси кўпроқ (12—13% гача), кислоталар эса камроқ, аммо, шимолдаги навлар витаминларга бойроқ бўлади. Олмада ўртача 7 мг % витамин С (ёввойи олма меваларида 40—80 мг%, Сибирь ренеткаларида 110 мг% гача), 0,1 мг% каротин (провитамин А), 0,3 мг% витамин РР, 0,04 мг% витамин В₁, 0,03 мг% витамин В₂ бор.

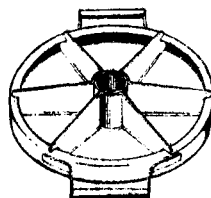
Олма янгилигида ейилади. Ундан консервалар, мураббо, повидло, компот тайёрланади, қоқи қилинади (*Сабзавот, мewa ва резавор меваларни қуриштиш* мақоласига қаранг) ва намакобда тузланади, шунингдек кисель, салат ва бошқа таомлар тайёрланади.

Олма жеми тайёрлаш учун олманинг барча навлари яроқли. Олма ювилади, икки паллага ажратиб кесилади, уруғи олиб ташланади ва дарҳол бир оз сирка ёки намакоб солинган сувли идишга жойланади (олмалар қорайиб қолмасдан). Сўнг тоғорага олинади ва сув қуйиб (1 кг олмага 1—2 стакан сув) пиширилади, эзилиб пишигунча, тахминан 10—15 минут қовлаб турилади. Агар сув камлик қиладиган бўлса, яна 1 стакан сув қуйилади. Тоғора оловдан олиниб унга шакар ёки шакарли сироп солинади. Сўнг тоғора яна оловга қўйилади ва аралашма узлуксиз қовлаб турилган ҳолда қайнашгача олиб борилади. Масса қайнаб чиққач, яна 30 минут пиширилади.

1 кг тозаланган олмага 1,2 кг шакар, 2,5 стакан сув керак бўлади.

ОЛХҲРИ. Деярли ҳамма ерда ўстирилади. 30 дан ортиқ тури бўлиб, энг кўп тарқалгани уй олхўриси ёки оддий олхўридир. Ўрта Осиёда оқ олу, сариқ олу, қора олу ва улардан келиб чиққан навлар тарқалган. Олхўри навлари бир неча гурпуага бўлинади: венгеркалар, ренклодлар, тухумсимон олхўрилар, тўқ-кўк олхўрилар, мирабеллар. Олхўри таркибида ўртача 13—20% қанд моддаси, 0,5—1,43% органик кислоталар, шунингдек азотли ва пектин моддалари, В, В₁, С, РР витаминлари, каротин, минерал тузлар ҳамда микроэлементлар бор. Меваси сйилади, қуритилади ва консерва қилинади.

1. Олма уруғдонини ўйиб оладиган пичоқ (ўнгда).
2. Олма кесадиған махсус пичоқ (chapda).



Олхўрининг юқорида қайд қилинган турларидан ташқари, яна хитой, канада, япон, америка, фарғона олхўри турлари ҳам учрайди.

Температура 0°C атрофида, ҳавонинг нисбий намлиги 95% бўлганда олхўрини 2—3 ҳафта сақлаш мумкин. Уй шароитида олхўридан *мураббо*, *компот* ва бошқалар тайёрлаш мумкин.

Венгеркалар. Энг яхши ва кўп тарқалган навлари: «оддий венгерка», «Венгерка Ажанская» ва бошқалар. Венгеркаларнинг меваси қизил ёки тўқ гунафша рангда бўлиб, устида кўкмигр губор бўлади, шакли думалоқ ёки тухумсимон, данаги этидан осон ажралади. Мевасининг эти зич, ширадор. Венгеркалар яхши сақланиши ва ташишга чидамлилиги билан ажралиб туради. Меваси янгилигича ейлади, ундан мураббо, повидло, компот, жем, желе, маринадлар ва ҳоказолар тайёрланади. Баъзи навларининг меваси, масалан, «венгерка итальянская» қуритилади (қора олу тайёрланади).

Ренклодлар. Ўзбекистонда «ренклод зеленый», «ренклод Альтана» ва бошқа навлар ўстирилади. Энг кўп тарқалган нави — «ренклод зеленый» мевасининг сифати яхши. Ренклод меваларининг шакли думалоқ, яшил, сариқ ёки гунафша ранг бўлади; эти майин, зич, сувли ва ширин. Кўпчилик навларида данаги этидан осон ажралади. Пишган мевалари яхши сақланмайди ва узоққа ташишда тез бузилади. Янгилигича ейлади, ундан, шунингдек, мураббо, компот, повидло қилинади.

Тухумсимон олхўрилар. Бу олхўри навларининг меваси йирик, чўзиқ-тухумсимон, сариқ ёки тўқ қизил. Янгилигида ейлади ва қайта ишланади.

Тўқ кўк олхўрилар. Энг кўп тарқалган навлари: «Анна Шпет», «кирке», «ранняя синяя» ва бошқалар. Меваси йирик, овалсимон, пўсти қалин, эти зич, данаги ажралмайди. Асосан қайта ишланади.

Мирабеллар. «Мирабель нанси», «мирабель маленькая» (майда мевали), «мирабель сентябрьская» ва бошқа навлари бўлиб, мевалари майда, кўпинча сариқ, думалоқ ёки овалсимон бўлади. Эти зич ва жуда ширин. Данаги этидан осон ажралади. Янгилигида ейлади, мураббо, компот ва ҳоказолар тайёрланади.

Кўксултон. Олхўрининг халқ селекцияси йўли билан етиштирилган ва қадимдан ўстириб келинаётган. Кўп тарқалган эртанишар нави. Меваси июнда пишади, ўртача катталикда, номутаносиб, думалоқ, ранги сарғиш-яшил, кунгай томони тўқ пушти. Эти сарғиш-яшил; серсув, ширин ва бир оз нордон. Асосан янгилигида ейлади.

Тоголча. Жанубий районларда, жумладан Ўзбекистонда кўп тарқалган (айниқса ёввойи ҳолда). Меваси

йирик эмас, асосан, думалоқ ёки думалоқ-овал шаклда, оч, яшил ёки сарғиш, баъзан пўстида қизғиш нуқталар бўлади. Данаги этидан қийин ажралади ёки бутунлай ажралмайди. Олхўрининг бошқа турларига нисбатан таркибида пектин моддалар, органик кислоталар кўп, қанд моддаси кам бўлади. Меваси, асосан, мураббо, повидло, желе, компот ва бошқалар тайёрлашда ишлатилади. Урта Осиёда чалпак тайёрланади. Сифати яхши, боғларда экиладиган хиллари ҳам бор (масалан, йирик мевали тоғолча).

Қора олу, қароли. Республиканинг барча областларида учрайди кечпишар, совуққа, қурғоқчиликка, шўрга чидамли. Меваси сентябрда пишади; ўртача катталикда, думалоқ, овалсимон, ранги тўқ гунафша. Эти яшил сарғиш, серсув, юмшоқ, ширин-нордон. Мураббо, компот тайёрланади, қуритилади (*Сабзавот, мева ва резавор меваларни қуритиш* мақоласига қаранг). Олхўри ўстириш тўғрисида *Боғ* мақоласига қаранг.

ОЛЧА. Деярли ҳамма ерда ўстирилади. Нави ҳамда жойига қараб меваси июнь — июлда териб олинади (банди билан терилса яна яхши). Узоқ сақланмайди, банди билан терилган бўлишига қарамасдан оддий шароитда уч кундан ортиқ, 0°C атрофида 15 кунгача сақланиши мумкин.

Меваси ҳамда шарбатининг рангига қараб икки гурпуга бўлинади: мореллар (ёки гриотлар) ҳамда амореллар. Мореллар анча нордон, тўқ қизил, оч қизил, шарбати ҳам тўқ рангда. Бунга «владимирская», «любская», «анадольская», «подельская» каби навлари киради. Бу нав олчаларининг ранги, маъзаси, ўзига хос хушбўйлиги қайта ишланганинг барча турларида ҳам яхши сақланади.

Амореллар — оч қизил, шарбати рангсиз, ширин, шунинг учун ҳам янгилигича ейишга яхши. Бу гурпуга «шпанка» ва шунга ўхшаш навлар киради.

Олча таркибида 8—17% қанд моддаси, 0,9—2,8% органик кислоталар, 0,8% чамасида минерал тузлар, 10—20 мг% витамин С бор. Мевасининг оғирлиги 2—5 г. Олчани қайта ишлаш усуллари тўғрисида *Мураббо, Кисель, Компот, Шарбатлар* мақоласига қаранг.

Олчани сақлаш учун тайёрлашнинг уй шароитидаги энг оддий усули терилган олчаларни тозалаб, устига шакар сепиб, қўйишдан иборат. Тозаланган олча пиша ёки шунга ўхшаш идишнинг $\frac{2}{3}$ ёки $\frac{3}{4}$ қисмигача солинади, усти шакар билан тўлдирилади. Шишанинг оғзи пўкак билан беркитилиб, салқин жойда шарбати чиққунча сақланади. Ҳосил бўлган мазали ва хушбўй шарбати десерт сифатида, компот, кисель ва бошқа ичимликлар тайёрлашда ишлатилади. Бундай меваларни бир йилдан ортиқ сақлаш тавсия қилин-

майди, чунки данаги ва маъзидаги зарарли моддалар мева ҳамда шарбатга чиқиши мумкин.

Олчани ўстириш тўғрисида *Боғ* мақоласига қаранг.

ОМЛЕТ. Омлетлар натурал ҳолда (сув, сут ёки қаймоқ қўшиб) ва турли маҳсулот (сур тўш гўшти, помидор, янги узилган кўкат ва бошқа) лар билан тайёрланиши мумкин. Омлетлар, одатда, нонуштага берилди. Мураббо, асал, ёнғоқ кабилар билан тайёрланган омлет ширинлик сифатида истеъмол қилинади.

Натурал омлет. Қақилган хом тухумга сут ва туз қўшиб, вилка билан обдан кўпиртирилади. Тухум массаси ёғ солинган товага қуйилиб, баланд оловда қовурилади. Омлет қуюлган заҳоти личоқ ёрдамида оқшталик билан товадан ликопчага олинади ва сариёғ суртиб дастурхонга тортилади.

3 та тухум учун 1 ошқошиқ сут ҳамда 1 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Кўк пиёзли омлет. Кўпиртирилган тухумга сут, туз ва майда тўғралган кўк пиёз (1 ошқошиқ) қўшиб, натурал омлет каби пиширилади.

Мураббодий омлет ҳам натурал омлет каби тайёрланиб, пишгандан сўнг ўртасига 1 ошқошиқ мураббо солиб дастурхонга тортилади.

Ширин омлет. Тухум сариғи шакар билан обдан аралаштирилгач, лимон цедраси ёки ваниль ва кўпиртирилган тухум оқи қўшилади. Маҳсулот газ патнисига уйиб солинади ва устига шакар сениб духовкада пиширилади. Тайёр омлет резавор мева мураббосининг дони билан безатилиб дастурхонга тортилади.

6 та тухум учун 1 стакан шакар, яримта лимон цедраси ёки ваниль (таъбага кўра) керак бўлади.

ОМОНАТ КАССАЛАР, давлат меҳнат омонат кассалари — аҳолининг вақтинча бўш турган пул маблағлари ва жамғармаларини сақлаб берувчи кредит муассасалари. Аҳолининг омонат кассаларда сақланадиган маблағлари давлат банки томонидан халқ хўжалиги тармоқларига кредит бериш ва бошқа эҳтиёжларни вақтинча пул билан таъминлашга хизмат қилади, ҳам давлатга, ҳам омонатчига иқтисодий жиҳатдан фойда келтиради.

Омонат кассалар операциялари орасида омонат операциялари марказий ўрин тутди. Давлат омонатлар ҳақидаги маълумотларни сир сақлашни, уларнинг дахлсизлигини ва омонатчининг биринчи талаби билан қайтариб берилишини таъминлайди. Улар қуйидаги хилларга: истаган вақтда талаб қилиб олинадиган, муддатли, ютуқли, жорий счётда сақланадиган ва шартли омонатларга бўлинади. Омонатчи кўрсатилган омонат хилларидан ўзига қулай шаклини танлаб олиш ҳуқуқига эга.

Истаган вақтда талаб қилиб олинадиган омонатлар омонат сақлашнинг энг кенг тарқалган тури бўлиб, бунда сақлаш муддати чегараланмайди. Омонатчи хоҳлаган вақтда ўз омонатини тўлдиршни ва эҳтиёжга қараб қайтариб олиши мумкин. Бу хил омонат бўйича 2% миқдориди, яъни ҳар 100 сўмга бир йилга 2 сўм миқдориди даромад берилади.

Муддатли омонатлар 6 ойдан кам бўлмаган муддатга қабул қилинади, улар ўзининг барқарорлиги билан ажралиб туради ва даромадлар йилига омонатнинг 3% и ҳисобидан тўланади. Агар бу хил омонат муддатдан илгари қайтариб олинса, у ҳолда даромад 2% тўланади.

Ютуқли омонатларга 1000 сўмгача бўлган омонатлар қабул қилинади ва йилига икки марта ютуқлар тиражи ўтказилади, бунда ютуқлар омонатнинг 25—200% миқдориди белгилаиб, 1000 сўмга 25 ютуқ ўйналади.

Жорий счётда сақланадиган омонатларда счёт эгасига омонат дафтарчаси ўрнига кирим-чиқим операцияларини ёзиш учун ҳисоб-китоб ва чек дафтарчалари берилади. Керакли маблағ айрим киши ёки чек кўрсатувчи номига ёзилган чек асосида жорий счётдан тўланади, омонатчиларга чекдан нақд пулсиз тўловлар учун фойдаланиш имконияти ҳам берилади.

Шартли омонатлар бирор шарт бажарилганда, масалан, ота-она томонидан фарзандлари номига ўқув юргини тамомлаш, балогатга етиш ва бошқа шароитларда қайтариб бериладиган омонатлардир. Шарт бажарилгунга қадар омонатни қайтариш зарурати турилса, у ҳолда омонат пул қўйган кишига ёки унинг ёзма рухсати билан қайтариб берилади. Бунда омонатчига 2% миқдориди даромад тўланади.

Омонат кассалар омонатчиларнинг топшириги билан омонатларни бир кассадан иккинчи кассага ўтказишлари мумкин, шунингдек бошқа омонат кассалардаги омонатчиларга ўтказиш учун нақд пуллар қабул қилдилар. Ишчи ва хизматчилар иш ҳақларини, колхозчиларнинг даромадларини ва пенсияларни омонат ҳисобига ўтказишлари мумкин. Кейинги йилларда омонатчиларга хизмат кўрсатишни яхшилаш учун ягона омонат дафтарчалари жорий қилиниб, у назорат варақаси билан бирга берилади. Ягона омонат дафтарчаси жорий қилинган область, шаҳар территориясидаги барча кассаларнинг омонат дафтар эгаларига фақат пул қўйишгина эмас, балки пул олиш ҳуқуқи ҳам берилади.

Омонат кассалар омонат операцияларидан ташқари расчёт-касса, заём ва лотерея эгаларига хизмат кўрсатиш, нақд пулсиз операцияларни ҳам амалга оширадilar. Омонатчилар топширигига асосан уларнинг

счётларидан квартира ва коммунал хизмат, электр энергия, газ, канализация, шунингдек телефон ва бошқалар учун ҳақ ва давлат солиқларини нақд пулсиз тартибда қабул қилдилар. Бундан ташқари, омонат кассалар омонатчи бўлмаганлардан нақд пул ҳисобида квартира ҳақи, коммунал хизматлари, солиқ, уй-жой кооперацияси бадалларини ва шунга ўхшаш бошқа тўловларни қабул қилади ва тўлайди. Шунингдек, омонат кассалар давлат 3% ли ички ютуқ заёмининг облигацияларини нақд пулга сотади, лотерея билетларини тарқатади ва ютуқлар тўлайди. Омонат кассалар шахсий пенсиялар, кўп болали ва ёлғиз оналарга давлат нафақалари ҳам тўлайди.

ОРГАНИЗМНИ ЧИНИҚТИРИШ — организмнинг теварак муҳит (совуқ, иссиқ ва бошқа иқлим) омилларига чидамлилигини ошириш тадбирлари. Организм чиниқтирилса шамоллашга чидамли бўлади, совуққа ва ҳароратнинг кескин ўзгариши ҳамда елвизакка ўрланади ва ҳоказо. Организмни чиниқтириш учун қуёш нури, ҳаво ва сувдан фойдаланилади.

Организмни чиниқтиришга бошлангандан аввал врач билан маслаҳатлашиш керак. Врач кишининг ёши, жинси ва соғлигини назоратга олиб, чиниқтириш усулларини белгилаб беради. Организмни чиниқтиришнинг кейинги даврида ҳам доим врач назоратидан ўтиб, маслаҳатини олиб туриш керак. Чиниқтиришни гоҳ-гоҳда эмас, мунтазам давом эттириш лозим. Организмни чиниқтиришга аста-секин ўтилишига қатъий риоя қилиш керак. Организмни чиниқтиришни жисмоний тарбия ва спорт билан биргалликда олиб бориш керак. Эшакли қайиқ ҳайдаш, сувда сузиш, туризм ва ҳоказоларнинг фойдаси айниқса катта. Организмни чиниқтиришнинг барча тури учун энг яхши вақт эрталабки вақтдир. Организмни чиниқтиришда қуёш ва ҳаводан фойдаланиш тўғрисида *Ҳаво ванналари* ҳамда *Қуёш ванналари* мақоласига қаранг.

Организмни чиниқтиришнинг энг фойдали ва қулай воситаларидан бири сувдир. Сувнинг организмга яхши таъсиридан фойдаланиб, организмни паст ҳароратларга, совуқ, нам изгиринли ҳавога, шунингдек кучли совуққа ўргатиб олиш мумкин. Мунтазам равишда сочиқ ҳўллаб артиниш ёки бошдан сув қуйиб чўмилиш кишининг соғлигини бақувватлайди, организмнинг турли шамоллашлар ва грипп, ангина каби баъзи юқумли касалликларга қарши чидамлилигини оширади. Муздек (температураси 20°C дан паст), совуқ (20°C дан 33°C гача), индифферент (34°C дан 35°C гача), илиқ (36°C дан 40°C гача), иссиқ (40°C дан юқори) сув процедуралари (бошдан сув қуйиб чўмилиш, баданни сочиқ ҳўллаб ар-

тиш, чўмилиш) мавжуд. Сув процедурасини индифферент температурали сувдан бошлаш тавсия этилади. Организмни бир-биридан фарқ қилувчи сув температурасига ўргатилгандан кейингина аста-секин 12—14°C ли сувда чўмилишга ўтилади.

Сув процедурасини яхшиис иссиқ биио ёки ҳарорати 18—20°C дан паст бўлмаган очиқ ҳавода, баданни сочиқ ҳўллаб артишдан бошлаш керак. Губка ёки сочиқни сувга ҳўллаб, бир оз сиқиб ташланади ва дастлаб елка, бўйин, кўкрак, орқа ва оёқлар артилади. Шундан сўнг баданни қуруқ сочиқ билан қизаргунча ва қизигунча артилади.

Бошдан сув қуйиб чўмилиш, душда чўмилиш организмга жуда яхши таъсир кўрсатади. Бошдан сув қуйиб чўмилгандан кейин баданни сочиқ билан қуруқ қилиб артиш керак. Организмни бошдан сув қуйиб чиниқтиришни дастлаб температураси 30°C дан паст бўлмаган сувдан бошлаб, кейинчалик сувнинг температурасини аста-секин пасайтира бориш керак.

Ёзги мавсумда организмни чиниқтиришнинг энг яхши воситаси сувда чўмилишдир.

ОСЕТРСИМОН БАЛИҚЛАР. Осётрсимонларга осётр, белуга, бакра, калуга, севрюга ва стерлядь балиқлари киради. Осётрсимонларнинг гўшти суяксиз. Увилдириги (икра) қимматбаҳо. Осётрсимонлар гўшtidан иссиқда лудланган ва турли хил балиқ маҳсулотлари тайёрланади. Булар чала музлатилган ва музлатилган ҳолда сотилади; бундай балиқлар пазандаликнинг ҳамма тури учун яроқли.

Осётрсимонларни дастлаб иссиқ сувда ювиб, терисидаги сузгич қанотлар ва бошқа суякли ҳосилалар олиб ташланади. Бунинг учун балиқни 2—3 минут қайнаб турган сувга солиб қўйиб, кейин пичоқ билан тозаланади. Шундан сўнг балиқни ювиб, суяк ҳосилалари қолган-қолмаганлиги текширилади (бу суяк пластинкалар пишмайди ва овқат еганда хавфли бўлиши мумкин).

Белуга — осётрсимон балиқлар орасида энг йириги. Бўйи 4 м га етади. Каспий, Азов ва Қора денгизларида ва уларга қуйиладиган дарёларнинг этакларида овланади. Йирик бўлақларга бўлиб пиширилган белуга гўшти яхши кесилади ва майдаланиб кетмайди.

Калуганинг катталиги белугага яқин; Амур дарёси ҳавзасидан ва Татр бўғозидан овланади. Гўшти белуганикка нисбатан унча ёгли эмас, лекин юмшоқ.

Осётр — Каспий денгиздан, Волга, Кура дарёларининг этакларидан ва Азов ҳамда Қора денгиз (рус осётри) ҳавзаларидан, шўнингдек, Сибирь дарёларидан (Сибирь осётри) овланади. Осётр — осётрсимонлар орасида анча ёгли балиқ. Гўшти белуганикка нисбатан юмшоқ.

Бакра—Ород, Азов ва Қора денгизларидан, Каспий денгизининг жанубий қисмидан ва унга қўйилдиган дарёларнинг этакларидан овланади; Балхаш кўлида иқлимлаштирилган. Таъми ва пиширишга яроқчилиги жиҳатидан осётрдан бирмунча кейинги ўринда туради.

Севрюга—Каспий, Азов ва Қора денгиз ҳавзаларидан тутилади; сеवрюганинг гўшти осётрникига, айниқса белуганикига нисбатан анча юмшоқ ва хушбўй.

Стерлядь—осётрсмонлар орасида ягона чўчүк сув балиғидир; Каспий, Азов, Қора, Оқ, Баренц ва Кара денгизларига қўйилдиган дарёлардан ҳамда Ғарбий Сибирь дарёларидан тутилади. Айниқса стерлядь *балиқ шўрваси* мазали.

ОТПУСКА. Барча ишчи ва хизматчиларга (вақтинчалик ва мавсумий ишга қабул қилинганлардан ташқари) иш жойи (лавозими) ва ўртача иш ҳақи сақлангани ҳолда ҳар йили отпусқа берилади. Отпусқа муддати—камида 15 иш кунидир.

Айрим категориядаги ходимлар учун узайтирилган отпусқа белгиланган. Бундай отпусқадан қўйидагилар фойдаланади: 18 ёшдан кичик бўлган шахслар (бир календарь ой); илмий тадқиқот, ўқув ва маданий-маърифат муассасалари ходимлари (24 дан 48 иш кунигача); ўрмон саноати ва ўрмон хўжалигининг айрим ишчи ва хизматчилари (24 иш кунин); корхона, цех ва участкаларда ишлайдиган I ва II группа инвалидлари (24 иш кунин); корхона, цех ва участкаларда ишлайдиган III группа инвалидлари, шунингдек, уйда ишлайдиган I ва II группа инвалидлари (18 иш кунин).

Ишчи ва хизматчиларнинг қўп категорияларига ҳар йили қўшимча отпусқалар берилади: меҳнат шaroити зарари ишлар учун—6 дан 36 иш кунигача (бундай ишларнинг рўйхати СССР Министрлар Совети Меҳнат ва иш ҳақи масалалари давлат комитети ва ВЦСПС Президиуми томонидан 1960 йил 24 декабрда тасдиқланган); халқ хўжалигининг айрим тармоқларидаги корхона ва ташкилотларда узоқ муддатли иш стажини [масалан, қора металлургия, қурилиш-монтаж ташкилотлари ходимлари, қишлоқ хўжалиги механизаторлари ва айрим бошқа категориядаги ходимлар қўшимча отпусқалардан фойдаланадилар; бундай отпусқалар муддати узлуксиз ишдаги стажнинг муддати ва корхона (қурилиш)нинг территориял жойлашувига боғлиқдир]. Саноатнинг тоғ-кон, металлургия, металл, кимё ва тўқимачилик тармоқларида, қурилиш материаллари саноатида, темир йўл, сув, автомобиль йўли транспортда, граждан авиациясида бевосита ишлаб чиқаришда банд бўлган ишчиларга, бир корхона ёки ташкилотда камда икки йил ишлаган ва бошқа

қўшимча отпусқа олиш (масалан, меҳнат шaroити зарари бўлганлиги учун) ҳуқуқига эга бўлганларга қўшимча равишда 3 кунлик отпусқа берилади; иш кунларини нормалаштириб бўлмайдиган ишдагиларга 12 иш кунигача қўшимча отпусқа берилади; Узоқ Шимол районлари (18 иш кунин) ва уларга тенглаштирилган жойларда (12 иш кунин) ишлайдиганларга ҳам қўшимча отпусқа берилади. Қўшимча отпусқалар, шунингдек, жамоат тартибини сақлаш халқ дружиналарининг актив жамоат иши билан ўзини кўрсатган аъзоларига, вояга етмаганларнинг жамоат тарбиячиларига (3 иш кунигача) ва кўнгилли ўт ўчириш дружиналарининг актив аъзоларига (6 иш кунигача), 12 ёшгача 2 та ёки ундан ортиқ боласи бўлган аёлларга (3 иш кунин, отпусқанинг умумий муддати 28 календарь кунидан ошмаслиги шарт) ҳам берилади.

Отпусқа муддати олти кунлик иш ҳафтаси календарининг иш кунларидан ҳисобланади. Яқинба ва байрам кунлари отпусқага қўшилмайди; меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотиш, ҳомиладорлик ва туғиш билан боғлиқ отпусқалар йиллик отпусқа ҳисобига киритилмайди.

Ғарчи асосий отпусқанинг муддати 15 иш кунигача узайган бўлса-да, СССР Министрлар Совети Меҳнат ва иш ҳақи масалалари давлат комитети ва ВЦСПС Президиумининг 1967 йил 1 ноябрдаги тегишли тушунтиришига кўра (Меҳнат ва иш ҳақи масалалари давлат комитети «Бюллетени», 1968, 1-сон), алоҳида меҳнат шaroитлари билан боғлиқ қўшимча отпусқалар навбатдаги 15 кунлик отпусқага эмас, балки алоҳида ҳисоб бирлиги сифатида 12 иш кунига қўйилади. Худди шунингдек 12 иш кунлик қўшимча отпусқа олиш ҳуқуқига эга бўлган иш кунини нормалаштириб бўлмайдиган ходимлар отпусқасининг умумий муддати 24 иш кунига тенглар (12+12). Зарарли меҳнат шaroитидаги ишда бўлганликлари учун 6 кунлик ва 2 йилдан ортиқ узлуксиз иш стажилар учун 3 кунлик қўшимча отпусқага эга бўлган ишчилар умумий муддати 21 иш кунидан (12+6+3) иборат отпусқа оладилар. Актив жамоат иши учун бериладиган қўшимча отпусқалар ва узоқ муддатли иш стажини учун (масалан, қурилиш-монтаж ташкилотлари ходимлари учун) бериладиган қўшимча отпусқаларнинг айрим турлари 15 кунлик асосий отпусқага қўйилади.

Отпусқа ишчи ва хизматчиларга ишнинг биринчи йилида муайян корхона (ташкilot)да узлуксиз 11 ой ишлагандан кейин берилади. Айрим ҳолларда аёлларга—ҳомиладорлик ва туғиш отпусқасидан олдин ёки бевосита ундан кейин; 18 ёшга етмаган ишчи ва хизматчиларга; запасга бўшатирилган ва ташкилий тартибда иш-

га юборилган ҳарбий хизматчиларга—3 ой ишлаганидан кейин, шунингдек, қонунда кўзда тутилган бошқа ҳолларда ходимнинг илтимосига кўра отпусқа 11 ой ишламасдан аввал берилиши мумкин.

Бир корхона (ташкilot)дан бошқасига кўчирилиш тартибда ўтган ишчи ва хизматчиларга кўчирилган кундан кейин 11 ой ўтмасдан олдин ҳам отпусқа берилиши мумкин.

Ишнинг иккинчи ва кейинги йилларидаги отпусқа иш йилининг ҳар қандай вақтида берилиши мумкин. Отпусқа бериш навбатини маъмурият касабаси союзининг фабрика, завод, маҳаллий комитетлари билан келишиб белгилайди.

Отпусқа ҳуқуқини берадиган иш стажига қўйидагилар кирди: амалда ишланган вақт; ишчи ва хизматчи амалда ишламаган, лекин, уларнинг иш жойи (лавозими) ва иш ҳақи тўла ёки қисман сақланган вақт (нотуғри ишдан бўшатилиб ёки бошқа ишга кўчирилиб, кейин мажбурий равишда аввалги ишга қайта тикланиши орасидаги мажбурий прогулга ҳақ тўланган вақт ҳам шунга кирди); ишчи ва хизматчи амалда ишламаган, лекин давлат социал страхованиесидан нафақа олинган вақт, шунингдек, қонунда назарда тутилган бошқа вақтлар.

Вақтинчалик ишга қобилиятсизлик, ишчи ва хизматчилар томонидан давлат ёки жамоат мажбуриятларини бажаришда ва қонунда назарда тутилган айрим ҳолатларда йиллик отпусқа бошқа вақтга кўчирилиши ёки узайтирилиши мумкин. Ходимга бериладиган отпусқа корхона (муассаса) кундалик ишнинг нормал бoришига ноқулайлик туғдириши мумкин бўлган айрим ҳолатларда ходимнинг розилигини олиб, касабаси союзининг фабрика, завод, маҳаллий комитетлари билан келишилган ҳолда, кейинги иш йилига кўчирилиши мумкин. Кўчирилган отпусқа кейинги иш йилидаги отпусқага қўшиб берилиши ҳам мумкин. Йиллик отпусқани икки йил кетма-кет бермаслик, шунингдек 18 ёшдан кичик бўлган ишчи ва хизматчиларга, зарарли ишда ишлаганлиги муносабати билан қўшимча отпусқа олиш ҳуқуқига эга бўлган ходимларга отпусқа бермаслик тақиқланган. Отпусқани пуллик компенсация билан алмаштиришга йўл қўйилмайди; ишдан бўшатирилган ишчи ва хизматчининг фойдаланмаган отпусқасигагина пуллик компенсация тўланади.

Ходимга отпусқа учун тўланадиган ўртача иш ҳақи отпусқа бошлангандан кундан камда бир кун аввал тўланади. У, отпусқага қадар бўлган 12 календарь ойдан келиб чиқиб ҳисобланади. Йиллик иш ҳақи ҳисобига барча иш ҳақи тури (уларнинг мунтазам тўланганидан қатъи назар), шунингдек, меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотган пайтда тў-

ланган нафақалар ҳам назарга олинади. Жумладан унга иш вақтидан ташқари ишлар учун, тунги ва байрам кунларидаги ишлар учун, бошқа соҳалардаги ишлар учун, турли-туман хизматлар учун, бригадага раҳбарлик учун қўшимча ва ортиқча ҳақлар, оналарга, болани эмизиш учун бериладиган танаффусларга тўланадиган ҳақлар, ўртача иш ҳақиға қўшимча ҳақлар ва бошқалар ҳисобга олинади. Шунингдек, меҳнатга ҳақ тўлаш системаларида назарда тутилган мукофотлар, бир йиллик иш якунига бериладиган рағбатлантириш мукофотлари ҳам эътиборга олинади. Ходимнинг ўртача ойлик иш ҳақи йиллик иш ҳақини 12 га бўлиш орқали, кунлик ўртача иш ҳақи эса ойлик иш ҳақини 25,4 (олти кунлик иш ҳафтасида йил мобайнидаги ўртача ойлик иш кунни миқдори)га бўлиш орқали аниқланади. Ўртача иш кунни ҳақи отпусқадаги иш кунни сонига кўпайтирилади.

Ишчи ёки хизматчиларга оилавий ва бошқа узрли сабабларга кўра, ўз аризаларига биноан, иш ҳақи сақланмагани ҳолда қисқа муддатли отпусқа берилиши мумкин.

Қонунда назарда тутилган ҳолларда маъмурият ходимнинг иш ҳақи сақланмаган ҳолда отпусқа бериш ҳақидаги талабини қондириши лозим (*Хотин-қизлар меҳнати* мақоласига қараи).

ОФТОБ УРИШИ ВА ИССИҚ ЭЛИТИШИ — организмнинг қизиб кетиши натижасида вужудга келадиган оғир ҳолат. Болачар, семиз кишилар, юрак-томир ва эндокрин касалликлари билан оғирган беморлар қизиб кетишга айниқса мойил бўлади. Қизиб ва айни вақтда кўп терлаш организмда сув-туз алмашинувиининг бузилиши, қон айланишининг қийинлашуви ва кислород танқислигига олиб келади.

Иссиқ элитиши кўпинча шамолсиз иссиқ кунларда, айниқса иссиқни кўтара олмайдиган ёки оғир жисмоний меҳнат қилаётган кишиларда (масалан, қурилиш майдончаларидаги иш вақтида, тез юрганда) кузатилади. Қуёш нурларини яхши қайтармайдиган қора рангли кийим ёки ҳаво ўтказмай, бадандан чиқадиган бугни ушлаб қоладиган қалин кийим ҳам иссиқ элтишига шариот яратади. Шунингдек, температураси ва ҳавосининг намлиги юқори бўлган ёпиқ бинода ҳам кишини (масалан, иссиқ цехларда ишлаганда) иссиқ элтиши мумкин.

Офтоб уриши қуёш нурлари организмга тик тушаётганда, айниқса бошини қиздириб юборганида кузатилади.

Иссиқ элтиши ёки офтоб уришининг энгил шаклида киши бўшашиб, боши оғрийд, томир уриши ва нафас тезлашиб, териси намиқиб туради; кўз қорачиқлари кенгайди, температураси, одатда, нормал бўлади. Ўр-

тача даражада офтоб урганида эса кишининг боши қаттиқ оғриб, кўнгли айниб қусад, ҳаракатлари пойманой бўлиб, баъзан ҳўшдан кетади (*Ҳўшдан кетиш* мақоласига қараи), кўп терлаб; температураси 39—40°C га кўтарилади. Оғир ҳолларда киши ўзини билмай қолади, талвасага тушиб, руҳий кўзгаланиш рўй беради, беваранжомланиб, кўзига йўқ нарсалар кўриниши, қулоғига йўқ товушлар эшитилиши, алаҳлаши мумкин. Нафаси юза, тез-тез бўлиб, томири минутага 120—140 мартагача уради, температураси 41—42°C га кўтарилади; агар вақтида медицина ёрдами кўрсатилмаса, шикастланган киши ўлиши ҳам мумкин.

Офтоб урган ёки иссиқ элитган кишини дарҳол тоза ҳавога олиб чиқиб, сояга ўтказиб қўйиш, танасини сиқиб турган кийимларини ечиб, елпигич ёки чойшаб билан елпиш, баданини совитиш, бошини совуқ сув билан намлаш керак; унга кўп суюқлик — туз қўшилган совуқ сув, совуқ чой ва кофе ичириш тавсия этилади. Нафас олишни кўзғатиш учун шикастланган кишининг юзи совуқ сувга ҳўлланган сочиқ ёки дастрўмол билан шапатиланади, новшадил спирт, кислород ҳидлатилади, бадани уқаланади. Беморнинг нафаси қийинлашиб ёки тўхтаб қолган бўлса, *сунъий нафас олдириш* керак; юрак фаолияти сусайган бўлса, врач етиб келгунча бир чойқошиқ кордиамин, 1—2 ампула 10 процентли кофеин эритмаси ичириши мумкин. Оғир ва ўртача даражада шикастланган кишига биринчи ёрдам кўрсатиб, кейин энг яқин даволаш муассасасига олиб бориш ёки шошилинич равишда врач чақиритиш лозим.

Иссиқ элтиши ва офтоб уришининг олдини олиш учун ҳаво иссиқ кунларда ҳаракатларга қўлай, иссиқ рангли энгил кийим, бошга эса похол шляпа, панама, сурпдан тикилган энгил кепе ва бошқалар кийиш ёки очик рангли рўмол ўраб олиш керак. Иссиқ кунда узоқ йўл юришдан аввал жуда тўйиб овқатланиш ва ичкилик ичиш ярамайди, чанқоқни босиш учун яхшиси совуқ чой олиб юриш керак; офтобда ухлаш ярамайди. Киши қизиб кетиши мумкин бўлган корхоналарда эса, танаффус вақтларида салқин душта тушиш ёки бондан сув қўйиб олиш керак.

ОШ ТУЗИ (натрий хлорид) — киши организмнинг нормал ҳаёт кечирини учун зарур модда. Ош тузи таомга маза киритибгина қолмай, балки организм тўқималаридаги сув миқдорини ҳам ростлайди, меъда ширасида хлорид кислотата ҳосил бўлишининг манбаи ҳисобланади. Организм ўрта ҳисобда овқат орқали бир кеча-кундузда 10—15 г ош тузи қабул қилиш керак. Шу билан бирга ортиқча туз ҳам организм учун зарарлидир. Баъзи юрак-томир системаси касалликларида, шамоллаш (яллиғланиш)

процессларида ва шу каби касалликларда тузни камроқ истеъмол қилишининг даволик аҳамияти бор (*Парҳез овқатлар* мақоласига қараи). Туз сифатига кўра 4 сорта: экстрa, олий сорт, 1- ва 2- сортларга бўлинади; ҳар қайси сорт тузнинг майда-йирик тортилганлиги номери бўлади.

Туз деярли барча таомларга қўшилади. Тузни овқатга қачон солишинининг аҳамияти катта. Масалан, қайнатма шўрвага туз овқат пишиб етилишидан 30 минут олдин солинади; сабзавотли овқатларга сабзавотлар қайнаб пишиб етилгач, дуккакли донли (ловия, нўхат, мош) овқатларга улар пишиб юшгагач солинади (акс ҳолда улар яхши пишмай қолади). Гўшти, ярим тайёр масалликларга туз қовуришдан олдин солинади; сабзавотларнинг ҳамма турига қовуришдан олдин солинади (картошка бундан мустасно, унга тузни қовуриш охирида солган маъқул).

Стол устини безашда одатда тузни унчалик катта бўлмаган туздонда (40—50 г ли) қўйиш керак, ошхона учун эса ҳамми 500 г ли туздон ишлатилгани маъқул.

Туз ҳар доим қуруқ туриши учун унга бир оз миқдорда картошка уни (500 г тузга 30—40 г) қўйиб қўйиш тавсия этилади. У тузнинг мазасига ҳам, рангига ҳам таъсир этмайди. Туздонга 1 варақ босма қоғози солиб қўйилса, тузни намланиш ва тош бўлиб қолишдан сақлайди.

Тузни ҳўжалик ишларида фақат озиқ-овқат учун эмас, балки бошқа мақсадларда ҳам ишлатиш мумкин. Масалан, шиша идишларни тузли сувда ювиб, совуқ сувда чайилса тинчлашиб ялтирайди. Кастрюлька ёки товага ёпишган куйиндини тозалаш учун уларга туз сепиб, бир оз сув солиб бир неча соат қўйилса тоза бўлади. Ошхона плитаси сиртидаги ёғ доғларини қизиган плита устига туз сепиб, газета қоғоз билан ишқаб кетказиш мумкин.

Одми ипак ва сатиндан тайёрланган кийимларни ювилгандан кейин туз қўшилган совуқ сувда чайилса (5 л сувга 125 г туз ҳисобидан) товданишини йўқотмайди.

ОШКҮКЛАР — таомларга қўшилган кўкатлар. Ошкўкларга жамбил, кашнич, петрушка, райхон, укроп, шовул, кўк (барра) пиёз, саримсоқ кўки, сельдерей ҳамда баҳор пайтларида ёввойи ўсадиган ялпиз ва бошқалар кирати. Улардан таомларга лаззат киритиш, овқатни хушхўр қилиш мақсадида кенг фойдаланилади, шунингдек улар таом тайёрлашда зираворлар каби муҳим аҳамиятга эга. Ошкўклар эфирли мойлар ва турли витаминларга бой. Ошкўклар қўшилган таомлар яхши иштаҳа кўзғатади, меъдadan шира ажралиб чиқилишига ижобий таъсир кўрсатади, таомнинг ҳазм бўлиши яхшиланади. Аксарият, ошкўклар чопилган ҳолда суюқ ошларга қўшилади, шунингдек

уларнинг шохчалари салатларни безашда ишлатилади. Ошқўқлар (райхон, жамбил) шўрваларга шохчаси билан солинади. Баъзан ошқўқлар (масалан, укроп, петрушка) бодринг ва помидор тузлашда, сиркалаб консерва тайёрлашда ишлатилади. Соя жойда қуришиб, элаки қилинган ошқўқлар толқонидан қиш фаслида фойдаланиш мумкин. Ўзбек пазандалигида отқулоқ, исмалоқ, ялпиз, жағжағ, момақаймоқ, беда, анзур пиёзи, семиз ўт кабиларнинг янги униб чиққан баргларидан таомлар (сомса, чучвара ва шу кабилар) пиширишда ишлатилади.

ОШХОНА. Ошхонада бажариладиган ишлар ичида энг кўп вақт оладигани овқат тайёрлашдир. Овқат тайёрлаш учун ошхонада махсус жиҳозлар бўлиши лозим; уларнинг турлари ва ўлчамлари уй (квартира) плани ва оила аъзоларининг сонига боғлиқ бўлиб, жойлашиши эса овқат тайёрлаш учун қулай бўлиши зарур. Бундай жиҳозлар, жуда бўлмаганда, маҳсулотлар ва идишлар ювиладиган мойка, маҳсулотлар ювилиб, сортларга ажратиладиган ва ошхона идишлари сақланадиган стол-шкаф, қуруқ маҳсулотлар билан таом сузиладиган идишлар сақланадиган деворий шкафлар, жавонлар, шунингдек газ плита ва холодильникдан иборат бўлиши керак. Мойка остидаги шкафга чиқиндилар учун қопқоқли челақ қўйиш тавсия этилади. Агар ошхона каттароқ бўлса, у ерга қўшимча жиҳозлар: иссиқ овқатларни сузиш ва яхна таомларни солиш учун зарур бўлган идишлар қўйиладиган стол-шкаф, овқатланиш столи, стуллар ва бошқаларни ҳам жойлаштириш мумкин. Газ плитасининг юқорисига ошхона ҳидларини тозалайдиган электрофильтр (ҳавотозалагич) жойлаштириш мумкин. Ошхонанинг айрим жиҳозларини қуйидаги тартибда жойлаштириш мумкин: холодильник, мойка, иш стол-шкафи, плита, сервировка столи. Мойкани плита билан ёнма-ён жойлаштириб бўлмайди,

чунки плитага сув сачраши мумкин. Полга қўйиладиган ошхона жиҳозлари полдан бир хил баландликда (энг қулай баландлик 85 см) бўлиши керак. Деворга қоқиб ўрнатиладиган шкафлар иш столи юзасидан 55 см баландликда жойлаштирилиши лозим. Агар шкаф пастроқ жойлаштирилса, юмушга халақит беради, баландроқ жойлаштирилса, юқори токчалардан фойдаланиш ноқулай бўлади.

Одатда ошхона жиҳозлари бир девор бўйлаб (бир қаторли схема) ёки икки туташ девор бўйлаб бурчак шакли (бурчакли схема)да жойлаштирилади.

Ошхона деворларини пардозлаш. Ошхона деворлари вақт-вақти билан нам губка, чўтка ёки латта билан артиб турилиши учун у намга чидамли бўлиши керак. Ошхона деворларининг ҳаммасини мой бўёқ билан бўяш кенг тарқалган. Панель баландлигида (1,6 м га яқин баландликда) бўялганда эса, деворлар бўлиниб, ошхона шипи кўзга паст бўлиб кўринади. Деворларни оч рангларга бўяш тавсия этилади, бунда ошхона кўзга кенгроқ кўринади; оч ҳаво ранг, оч яшил, кул ранг (дезалалар жануб томонга қараганда) ёки оч новвот ранг, ним пушти, заргалдоқ ранг каби ранглар (дезалалар шимол томонга очилганда)га бўяш мақсадга мувофиқ. Бунда бўялган деворлар сирти ялтироқ бўлмагани маъқул — бунинг учун бўёққа скипидар ва бўр қўйиши керак. Деворлар мой бўёқ ёки поливинилацетат бўёқлардан ташқари, гигиеник сифатларга эга бўлган плёнкали гулқонбозлар билан пардозланади. Деворий шкафлар ўрнатиладиган жойлар мустақкам, иссиқ ва намга чидамли, кимёвий бардош материаллар (сирли сопол плиталар, ёғоч тоғали эмаль плиталар, декоратив қаватли қозоғ пластика) билан қопланиши лозим. Уларнинг ранги деворлар ранги билан ошхона мебели рангига мувофиқ бўлиши керак. Ошхонада иш жойларининг

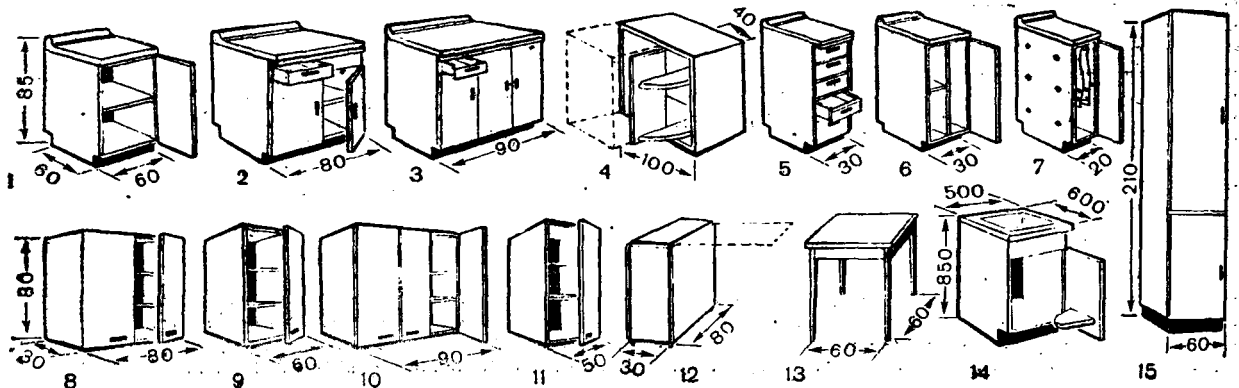
сўғий ёритилишига алоҳида аҳамият бериш лозим. Ёруғлик иш бажарувчининг чап томонидан ёки тепасидан тушиб тургани маъқул. Танланган ёруғликдан ташқари, шуни назарда тутиш керакки, пол, шип, деворлар, жиҳозлар оч рангларда бўлса, ёруғлик хонада яхши тарқалади.

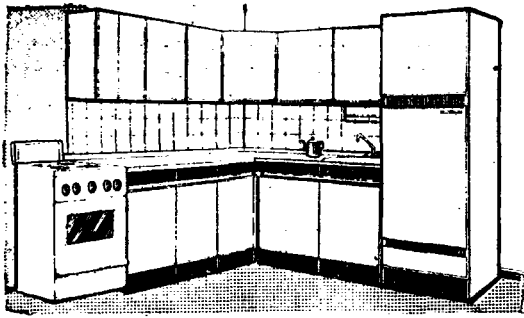
Ошхона чироғи сифатида 100 Вт ли лампаси бўлган, ости очиқ сут ранг ёриткичлар ишлатилади. Бундай ёриткичлар шипнинг ўртасига ўрнатилади. Шу мақсадда қуввати 40 Вт ли оқ рангдаги 2 та люминесцент ёриткичдан ҳам фойдаланиш мумкин (Люминесцент лампа мақоласига қarang). Ёриткичларни ошхона жиҳозлари жойлаштирилган девордан 60 см узоқликда шипга бир чизиқда ўрнатиш, овқат тайёрлаётган одам (пазанда) сояси иш столи юзасига тушмайди.

Ошхонада юмушга қулай шароит яратиш учун қўшимча ёруғлик манбаларини ўрнатиш мақсадга мувофиқдир. Овқатланиш столини ёритиш учун қийиздиган ёки люминесцент лампали (ҳар бири 20 Вт қувватга эга бўлган 2 лампа) оддий ёки баландлигини ўзгартириб айлантириладиган деворий ёриткичларни ишлатиш мумкин. Қўшимча ёруғлик манбаини, шунингдек, иш столининг тепаси — деворий шкафлар остига ҳам ўрнатиш мумкин.

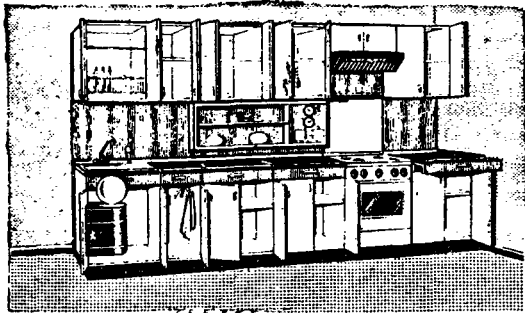
Юмуш пайтида зарур шароит яратиш, маҳсулотлар ва идишларни сақлаш учун ошхонада 1 та асосий иш стол-шкафи (размери 60×60 см, баландлиги 85 см) бўлиши мақсадга мувофиқ. Агар ошхона каттароқ бўлса, 80—90 см узунликдаги иш стол-шкафи бўлгани маъқул. Стол-шкафлардаги кўчма токчалар идишларни сақлашга анча қулай, чунки уларни идишларнинг катта-кичиклигига қараб турлича баландликда жойлаштириш мумкин. Жиҳозлари бурчак шаклида жойлаштириладиган ошхоналар учун махсус стол-шкафлар бўлиб, улар бирлаштирилганда, бурчак шаклидаги стол ҳосил бўлади. Бундай

Ошхона жиҳозлари: 1. Икки токчали стол-шкаф. 2. Икки токчали, тортма ва суриладиган тахтали стол-шкаф. 3. Учта токчали, тортма ва иккита суриладиган тахтали стол-шкаф. 4. Бурчакка қўйиладиган стол-шкаф. 5. Гушт тидимлаш учун тортмали стол-шкаф. 6. Социялар учун бўлими бўлган сервизлаш учун стол-шкаф. 7. Социялар учун шкафча. 8, 9, 10. Токчали осма шкафлар. 11. Мойка тепасига ўрнатиладиган осма шкафча. 12. Усти кенгайдиган овқат столи. 13. Овқат столи. 14. Идиш-товоқ ювиш учун мўжжалланган стол-шкаф. 15. Турли мақсадларга ярайдиган баланд шкаф.





Жиҳозларни бурчак шаклида жойлаштириш.



Жиҳозларни бир қатор қилиб жойлаштириш.

столларда вертикал ўқ атрофида айланадиган токчалар бўлади.

Тортмалари бўлган стол-шкафлар қулайдир. Стол-шкафнинг 1 та ёки 2 та суриладиган тахтачаси бўлгани яхши. Бундай тахтачанинг бири стол қопқоғи остида жойлашган бўлиб, унда маҳсулотларни тўғраш мумкин. Иккинчи тахтача торта тагига полдан 65 см баландликда ўрнатилади, оддий курсига ўтириб унда юмуш қилиш қулай. Стол тортмаларини пичоқ, вилка, қошиқлар ва ошхонанинг турли майда буюмларини қўйишга мослаштирилган алоҳида қисмларга бўлиб қўйиш ёки пластмасса саватлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Иш столи юзаси етарлича мустаҳкам, иссиққа чидамли, осон тозаланадиган бўлиши керак. Шунинг учун иш стол-шкафнинг юзаси қат-қат пластика билан қоплангани яхши.

Осма (деворий) шкафлар жуда қулай. Бундай шкаф 2 та бўлгани яхши, бирини мойка тепасига, иккинчисини иш стол-шкафи тепасига ўрнатиш мумкин. Шкафлар узунлиги мойка ва столнинг катта-кичиклигига мос келиб, чуқурлиги 30 см бўлиши керак.

Осма шкафлар маҳкамланган токчалар ёки анча қулай бўлган кўчма токчалар билан жиҳозланади. Токчалардан ташқари, турли мосламалар бўлиб, шкафдан тўлароқ фойдаланишга имкон беради. Масалан, шкафнинг пастки юзасига сочилувчан маҳсулотларни қўйиш учун пластмасса чумичлар, зираворлар учун кичик бақкалар ўрнатилади ва ҳоказо.

Мойка тепасидаги осма шкафларга идишларни қуриштириш учун сим қурилма ўрнатиш мумкин. Осма шкафларда очилиб-ёпиладиган эшикчалар билан бирга, суриладиган эшикчалар ёки юқорига кўтариладиган эшикчалар бўлиб, улар очик турганда ҳам стол ёнида ишлаб турган уй бекасига халақит беришмайди.

Столга чўян эмаль мойка ўрнатилган шкафли мойка жуда қулай. Мойка остидаги шкафда чиқиндилар, тоғоралар, ювгич воситалар ва ҳоказолар туриши мумкин. Баъзан мойка шкафга ўрнатишмай, деворга узун боллар ёрдамида маҳкамланган металл точка (кронштейн)га мустаҳкамланади. Мойка остига қўйиладиган шкафни уйда ясаш мумкин. Бунинг учун 2 см × 5 см ўлчамда қирқилган 4 қиррали ёғоч тўсинадан иборат рамка тайёрлаш керак, унинг бир томони мойканинг энига, иккинчисини эса ёйиғга мос келиши керак. Рамка мойканинг остига ўрнатилади ва унга эшикчалар ясаллади.

Агар ошхона каттароқ бўлса, у ерга асосий иш стол-шкафидан ташқари, маҳсулотларни тайёрлаш ва сортларга ажратиш учун ҳам яна бир стол-шкаф жойлаштириш мумкин (узунлиги 30—40 см). Бу стол-шкафнинг тортмаларига пичоқ, картошка-тозалагич ва бошқа асбоблар қўйилади. Одатда бу стол холодильник билан мойка орасида туради. Ошхонага тайёр таомларни сервировка қилиш учун ҳам стол-шкаф (узунлиги 30—40 см) ўрнатиш мумкин. Уни плита ёнига қўйиш керак. Социқларни, сақлаш учун кичкина стол-шкаф (узунлиги 20 см) тавсия этилиши мумкин.

Ошхона мебели етарлича гигиеник сифатларга эга бўлиши керак. Ҳозирги вақтда бу мебелга турлича пардоз бериш: оч ранглардаги нитроэмаль буюқлар билан бўяш, ҳар хил синтетик плёнкалар билан қоплаш, полиэфир лаклар билан бўяш қўлланиляпти. Пардозлашнинг бу турлари, одатда, узоқ муддатли бўлиб, намга ва температуранинг ўзгаришига чидамлидир.

Ошхонанинг ўзида овқатланиладиган бўлса, у ерда 60×80 см ли овқат столи, бир неча стул ва курсилар бўлиши керак. Кичик ошхоналарда одатдаги овқатланиш столини жойлаштириш қийин бўлса, 1 ёки 2 та қопқоқли йиғма стол бўлиши керак, бундай стол йиғиб қўйилганда

кам ўрин эгаллайди. Ошхонада эшикчалари суриладиган очик токча ёки осма шкафча ҳам бўлиши керак, у ерда чойнак-шиёла, липочча ва бошқа идишлар туради. Бундай шкафча ёки токча овқат столи тепасига осиб қўйилади.

ОШХОНА БУЮМЛАРИ. Ошхона буюмлари қанчалик кўп ва турли-туман бўлса, ҳар хил таомлар тайёрлаш ва уларни безаш шунчалик осон бўлади. Қуйида ўртача оила учун мўлжалланган буюмлар рўйхати келтирилади:

- Гўштюмшатгич — 1 та.
- Гўштқиймалагич — 1 та.
- Данакажратгич — 1 та.
- Идиш-товоқлар учун таг-ликлар — 4 та.
- Идиш-товоқ ювиш учун чўткалар — 3—4 та.
- Идишқуригич — 1 та.
- Капгир — 1 та.
- Катта ва кичик элак — 2 та.
- Консерва пичоқлари — 2 та.
- Крем ва тухум аталаш учун чилчўп — 1 та.
- Очқич (штопор) — 1 та.
- Оштахта ва ўқлоғи — 1 та.
- Оштахталар — 3 та.
- Ошхона пичоқлари — бир нечта

- Печенье қолиплари ва хамиррескичлар — йиғма набор.
- Пироглар пишириш учун қолип — 1 та.
- Пресс-пюре — 1 та.
- Сабзавоткескич — 1 та.
- Сабзавоттозалагич — 1 та.
- Стол ёки осма тарози — 1 та.
- Сув қайнатиладиган чойнак — 1 та.
- Сузгич — 1 та.
- Супра — 1 та.
- Тиқин-ёпқичлар — 10 та.
- Това — 1 та.
- Турли ҳажмдаги қозон ва кастрюлькалар — 4—5 та.
- Ун, гуруч ва шу кабилар солинадиган идишлар — бир нечта.
- Чакич — 1 та.
- Човли — 1 та.
- Чумич — 2 та.
- Шарбатсқич — 1 та.
- Қирғич — 1 та.
- Ҳовонча — 1 та.

Турли озиқ-овқат маҳсулотларини пишириш учун тайёрлашда хўжалик асбоблари наборидан фойдаланиш жуда қулай. Шу асбоблардан гўшт, парранда ва балиқ маҳсулотларини пиширишга тайёрлашда, ҳўл мева ва сабзавотларни тозалаш ва тўғрашда, хамир ёйиш ва бошқаларда фойдаланилади. Набордаги асбобларнинг сони ва уларнинг хиллари турлича бўлиши мумкин. Набор таркибига кирувчи асбоблар сифатли ёғоч ва усти лакланган зангламайдиган қўлгадан ишлаб чиқарилади. Овқат тайёрлашда мураккаб асбоблардан (яъни бир неча жараёни бажарадиган) фойдаланиш осондир; масалан, гўштқиймалагич ҳамда шарбатсқичи.

ОШХОНА ҲАВО ТОЗАЛАГИЧИ — ҳавони ошхона газ плиталарида газнинг тўлиқ ёнмаслигидан ҳосил бўладиган ис газ, дуд, смоласмон моддалар ва бошқалардан, шунингдек тутун ва нохуш ҳидлардан тозалайдиган аппарат; у плита устига, деворга скоба, винт, бурама михлар ёрдамида маҳкамланади. Оғирлиги 20 кг, габарит ўлчамлари (мм ҳисобида): 550×600×250. Истеъмол қилиш қуввати 200 Вт. Ҳаво тозалагич корпусига плита устидаги бўшлиқдан ҳавони сўрадиган вентилятор, ҳид ва аэрозолни тўтиб қолувчи мато филтър, ҳавони зарарли аралашмадан тозаловчи активлаштирилган кўмир, ҳавони стерилизация қиладиган ва озонга бойтадиган ультрабинафша лампа жойлашган. Корпусда плитани ёритувчи 2 лампа ҳам ўрнатилган. Корпусда ҳаво тозалагичга кирадиган ҳавони ростловчи ташлама соябон ва клавишли ўчиргич (выключатель) бор. Ҳаво тозалагични ишга тушириш учун клавишлардан бирини босиб кифоя, кейин вентилятор ва ультрабинафша лампани улаш керак, сўнг соябон олдинга тортилади.



БЭВ-1 маркали ҳаво тозалагич.

Филтърловчи материал ва активлаштирилган кўмир гарантия устaxonасида камиди олти ойда бир марта тозаланади. Ҳаво тозалагичдан фойдаланишда таом тайёр бўлгач, ультрабинафша лампани ўчириб қўйиш керак.

ОҚ АМУР — чучук сув балиғи. СССР да фақат Амур дарёси ҳавзасида тарқалган эди. Ҳозирги вақтда Урта Осиёдаги дарёларда, каналларда, кўлларда ва СССР Европа қисмининг жанубидаги сув ҳавзаларида кўпайтирилади. Чучук сувда яшовчи бошқа балиқлардан сувўтлар, ўтлар ва бошқа ўсимликлар билан озикланиши билан фарқ қилади. Бу билан сув ҳавзаларини ўт босишдан сақлайди. Тез ўсади. Оғирлиги 2,5 кг дан 32 кг гача. Оқ амурнинг гўшти тиз, жигари катта, ёғли. Гўштини қовуриш, қайнатиш, қотириш ва дудоқда қизартириб пишириш мумкин.

ОҚАРТИРУВЧИ МОДДАЛАР — газламаларни оқартириш учун ишлатилган препаратларнинг умумий номи. Оқартирувчи моддаларнинг асосий компонентлари кучли оксидловчи (водород пероксид, гипохлорит, перкарбонат, натрий перборат, мочевино пергидрат) ёки аслига қайтарувчи (натрий гидросульфит, ронгалит) таъсирга эга бўлган кимёвий моддалардан иборат. Бундан ташқари, оқартирувчи моддаларнинг кўп қисмини оптик оқартирувчилар — газлама тодаларига маҳкам ўтириб қоладиган ва оқига оқ ўттиришга ёрдам берадиган люминесцентланувчи ёруғлик тарқатиш қобилиятига эга моддалар ташкил этади. Оқартирувчи моддалар билан ишлов берилиши газламанинг оқлигини тиклашга ёрдам беради, дезинфекциялайди, янгилайди, ҳар хил могор ва доғларни йўқотишга имкон беради. Шу билан бир вақтда бу хил моддалар газламанинг пишиқлигини бирмунча камайтиради, шунинг учун оқартирувчи моддаларни газламани 2—3 марта ювилгач, оралатиб ишлатган маъқул, бунда упаковкада қўрилган тавсияномаларга риоя қилиш керак.

Оқартирувчи моддалар порошок, таблетка ва суюқлик ҳолида чиқарилади. Ип газлама ва зигир толасидан ишланган оқ рангли газламаларни оқартириш учун «Персоль», «Пермский», «Пермский-2», «Оксил-2», «Уральский», «Дихлор-1» порошоклари; «Белизна» деган суюқ оқартирувчи моддаларни ишлатиш тавсия этилади. Шунингдек, ҳар қандай газлама учун ишлатиладиган «Универсальный», «Универсальный-2», «Отбеливатель-1», «Лилия-2», «Лилия-3», «Иней-2» деган универсаль оқартиригичлар чиқарилади. Барча универсаль препаратлар таркибида оптик оқартиригичлар бўлади.

Газламаларни оқартириш мақсадида «Альба», «Кросс», «Луга», «Белая эмульсия», «Велте» каби крахмалловчи моддалар ҳам ишлатиш мумкин. Бу хил моддаларнинг таркибида ҳам оптик оқартиригичлар бўлади («Крахмалаш» мақоласига ҳам қаранг).

Водород пероксид билан барча газламаларни оқартириш мумкин. Бунинг учун 10 л сувни қайнагунга қадар иситиб, унга водород пероксиднинг 3% ли эритмасидан 30 г ва 1 чойқошиқ навшадил спирти қўйилади. Эритмага ювилган кирни солиб, 20 минут қўйилади. Сўнгра кирни эритмадан олиб, аввал иссиқ сувга, кейин совуқ сувга чайилади.

Кирни алюминийли, сирли ёки рухланган (зангги йўқ) идишда оқартириш керак. Кирни оқартиришдан аввал улардаги илмоқ, тугмача ва ҳоказоларни қирқиб олиш керак. Шунинг эсда тутиш керакки, инакки, жули ва синтетик газламаларни температураси 50—60°C дан юқори бўлмаган эритмада оқартириш лозим. Кет-

майдиган доғи бўлмаган буюмлар таркибида оқартиригичлар бўлган синтетик ювувчи моддаларда ювилганида яхши оқаради (*Ювувчи моддалар* мақоласига қаранг).

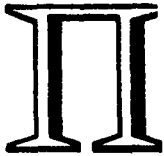
ОҚЧА — чучук сув балиғи. СССР Европа қисмидаги денгизларнинг чучук сувли қисмидан, кўллар, дарёлар, Каспий, Орол ва Азов денгизлари ҳавзаларидан, Амур дарёси ҳавзасидан овланади. Бу балиқлар гуруҳисига оддий оқча, оқ оқча, қора оқча, дурда балиқ, кўкбалиқлар кирди. Уртача оғирлиги 400 г дан то 1,5 кг гача (баъзан 8 кг га етади). Оқча кўпинча қовурилади.

Қовурилган оқча. Тозаланган йирик балиқ суюксиз қисмлар (филе)га бўлинади. Уртача бўлаклари кўндалангига кесилиб майдалари бутунлигича пиширилади, қорамурч ва туз сенилади. Унга белаб қизитилган сариеғ ёки ўсимлик ёғида қовурилади.

ОГИЗ — янги туққан сизирнинг уч кунлик куюқ сугидан тайёрланадиган овқат. Оғизга бошқа сизирнинг суги ҳам қўшиб қайнатилиши мумкин. Сут яхши қайнагач, косаларга суюб совитилади. Совиган оғизга седана ёки кўкнор уруғи қўйиш ҳам мумкин. Баъзи жойларда гуруч қўшиб пиширилади. Мазали, тўйимли таом ҳисобланади. Оғиз совуқ ҳолида истеъмол қилинади. Сизир эгаси сут мўл бўлишини ният қилиб, оғизни яқин кўни қўшни ва қариндош-уруғларига тарқатади.

ОГРИҚ — одамнинг руҳий ҳолати; кучли ёки зарарловчи изтиробларнинг организмга таъсирига жавобан рўй берадиган ўзига хос физиологик жараён, организмнинг ҳимояланиш реакцияси. Оғриқ бутун организм ёки органлар функциясининг бузилгани ҳақида, касаллик тўғрисида оғохлантиради, касалликни аниқлашга ва тўғри даволашга имкон беради. Оғриқнинг таъсиротга жавобан организмда бир қанча ўзгаришлар рўй беради: қон томирлари тораяди, қон босими кўтарилади, қоннинг ивиш хусусияти ошади ва қондаги қанд миқдори кўпаяди. Оғриқ бевоқиф пайдо бўлган жойда (масалан, газ, трипта тўш остида) ёки бу жойдан анча узоқда (масалан, сийдик тоши касаллигида жинсий органлар ва човда) сезилиши мумкин ва нервлар орқали гавданинг муайян соҳаларига тарқалади, буни оғриқ ирридиацияси дейилади. Ички органларнинг касалликларини аниқлашда оғриқ тури ва ирридиация характери назарда тутилади. Оғриқ сезгиси бош миёна нўстлоғида шаклланиб, кейин периферияда акс этади. Лўқилловчи, кесувчи, ловуллатувчи, санчувчи, симилловчи, тортинувчи оғриқлар бўлади. Бўлдан ташқари ампутация оғриқ (касал организмнинг бир қисмини кесиб ташлаганда), дистензия оғриқ (ячак деворлари кенгайганда), турруқ вақтидаги оғриқ, симптома

тик оғриқ ва бошқалар бор. Оғриқлардан ўткир қорин огригига эътиборсизлик билан қараб бўлмайди. Чунки бу хил оғриқ қорин бўшлиғи органларининг жиддий касалликлари (ўткир аппендицит, ошқозон яраси тешилиши, ўт пуфагининг ёрилиши, бачадондан ташқари ҳомиладорлик ва ҳоказо)дан далолат беради. Узбошимчаллик билан оғриқ қолдирувчи дорилар, сурги ичиш, антибиотиклар қўллаш, клизма қилиш қатъиян манъ этилади. Бу хил муолажалар касалликни аниқлаш, тўғри диагноз қўйишни кечиктириши ва чалғитиши мумкин. Умуман оғриқнинг ҳамма турларида ҳам врачга мурожаат этиш, унинг кўрсатмаларига амал қилиш тавсия этилади.



ПАЗАНДАЛИК, кулинария — овқат пишириш санъати. Овқатланишнинг тартибга солиш, таомлар хилма-хиллигини таъминлаш, тайёрланган таомларнинг лаззатлилиги ва дид билан дастурхонга тортиш пазандаликнинг асосини ташкил қилади. Пазандалик моддий (тўйдириш) ва маънавий (ҳузур қилдириш, лаззатлантириш, эстетик завқ бағишлаш) жиҳатдан кишининг руҳига ташсир этувчи санъатдир. Ўзбек пазандалигида пишириш усуллари беш турга бўлинади:

1. Қовуриш: а) очиқ қовуриш (масалан, қабоб пишириш); б) ёгда қовуриш (кўп ёққа оз масаллик солиб қовуриш); в) жазлаш (оз ёққа кўп масаллик солиб қовуриш); г) ёғни (қўй, ёки мол ёғи) эритиб жазлаш ва ҳоказо.
 2. Қайнатиш: а) сувда қайнатиш; б) сутда қайнатиш.
 3. Буғлаш: а) қасқонда буғлаш; б) қозонда димлаш.
 4. Тандирда пишириш: а) девор тандирда пишириш; б) ер тандирда вишириш; в) духовкада пишириш.
 5. Мураккаб комбинацияли пишириш: а) қовуриб қайнатиш (қовурма шўрва); б) қовуриб, қайнатиб димлаш (палов) каби.
- Турли халқларнинг миллий пазандалигида юзлаб ва минглаб таомлар мавжуд бўлиб, улар орасида энг сеvimли, муайян миллий пазандаликнинг ўзига хос колоритини намойён қиладиган таом тури бўлади. Масалан, рус пазандалигида ичи, блини; украинларда борш, вареники; кавказ халқларида кабоблар; қозоқларда

бешбармоқ худди шундай таомлардир. Ўзбек пазандалигида шундай таом палов ҳисобланади. У меҳмондорчилик, тўй ва байрамларда ҳурматли ва азиз меҳмонларга атаб тайёрланади. Ҳар бир шаҳар ва қишлоқда палов тайёрлашнинг ўзига хос рецетт ва усуллари мавжуд. Чунотчи, Фарғона палови, Бухоро палови, Хоразм палови ва ҳоказолар бир-биридан фарқ қилиб, ана шу жойларда яшовчи аҳолининг турмуши ва анъанавий овқатланиш одатидаги турли хил расм-русмларнинг жузъий томонларини акс эттиради.

Ўзбек пазандалигининг характери томонлари шундаки, бунда кўпроқ қўй, мол гўштлари ишлатилади; от, товуқ, ўрдак гўштлири ўртача меъёрда; илвасин ва балиқ гўштлиридан камроқ фойдаланилади. Сабзи, шолғом, турп, картошка, помидор каби сабзавотлар қарам, лавлаги, бақлажонларга нисбатан кўпроқ ишлатилади. Донлардан гуруч, буғдой, мош, ловия, нўхат кўп истеъмол этилиб, сўк, гречиха, соя кам ейилади. Ёғлардан кўпроқ қўй ёғи, пахта ёғи (зигир, кунжут ёғи) кўп ишлатилиб, арахис, кунгабоқар, зайтун мойлари камдан-кам қўлланилади. Ўзбек пазандалигида, шунингдек аччиқ қалампир, зира, зирк каби зираворлар ҳамда кашнич, укроп (шивит), кўк ниёз, райхон, жамбил, ялпиз каби ошқўклар кенг қўлланилганлиги сабабли таомлар ўткир, иштаҳабашх, хушхўр ва хушбўй бўлади. Ўзбек пазандалигининг асосий қисмини хамир таомлар ташкил этади: ҳар хил тандир ноц, сомсалар, қуюқ-суюқ хамир овқатларининг кўлиги бунга мисол бўла олади.

Ўзбек пазандалигида тайёрланган таомлар асосан, олти туркумдан иборат бўлиб, уларнинг юздан ортиқ хиллари мавжуддир: салатлар, яхна овқатлар, суюқ овқатлар, қуюқ таомлар, хамир таомлар, ширинликлар. Салатлар асосан, сабзавотлардан тайёрланиб, уларнинг хили 20 дан ортиқдир. Яхна овқатлар гўшт, балиқ, тухум, шунингдек сабзавотлар (ошқовоқ, шолғом ва бошқалар)дан тайёрланади. Ҳасип, қовурилган ёки қайнатилган товуқ, қази каби яхна таомлар иссиқ ҳамда совуқ ҳолда истеъмол қилинади. Умуман яхна овқатларнинг тури 100 га яқин. Суюқ овқатлар, асосан, уч хил усулда пиширилади: қовуриб пишириш, қайнатиб пишириш, сут ва қаттиқ қўшиб пишириш. Суюқ овқат (шўрва, суюқ ош, хўрда, мастава)ларда дон, хамир, сабзавот кенг қўлланилган ҳолда улар гўштли, гўштсиз, сутли, қаттиқли қилиб тайёрланади. Уларнинг хиллари 100 дан ортиқ. Қуюқ таомлар, асосан, палов (40 хил), кабоб (20 хил), шавла ва бўтқа (30 хил), хамирли овқат (30 хил), димлама ва буғлама, қовурма ва дўлма (100 хил) дан иборат бўлиб, таом рационалининг энг кўпини ташкил қи-

лади. Хамир таомлар ноцлар, сомсалар, варақи, чакчак, ўрама кэбилар бўлиб, тандирда, газ духовкасида, қозонда (ёққа қовуриб ёки қайнатиб) пиширилади, уларнинг хили 130 дан ортиқдир.

Ширинликлар қиём ва мурабболар, ҳолва ҳамда бошқа қандалат хилларини ўз ичига олиб, 100 дан ортиқ тури бор.

Ҳозиргача ўзбек таомларининг 500 хили тўпланган. Улар К. Маҳмудовнинг «Ўзбек таомлари», «Мучные блюда узбекской домашней кухни», «Ўзбек овқатларига ишлатиладиган сабзавот ва мевалар», «Меҳмоннома» ҳамда «Ўзбек палови» китобларида баён этилган.

ПАЗАНДАЛИК МАҲСУЛОТЛАРИ. Тайёр пазандалик маҳсулотларининг ҳар хил турлари ишлаб чиқарилади. Савдога кўпроқ қўйидаги маҳсулотлар чиқарилади:

Салатлар. Гўшт, балиқ, парранда салатлари, шунингдек, «Весна», «Столичный» каби тайёр салат ва бошқалари. Салатлар совуқ таом сифатида истеъмол қилиниши билан бирга яхна гўшт, балиқ таомлари кабиларга гарнир сифатида ҳам берилиши мумкин.

Винегретлар. Қайнатилган лавлаги, баъзан сельдь қўшилган сабзавот винегретлари.

Гўшт ва балиқ лиқ-лиқлари. Одатда ўлчаб, баъзан қадоқлаб сотилади. Дастурхонга ҳрен (ерқалампир) ёки горчица ва сирка билан тортилади.

Сардаклар. Тил, мия, мол гўшти, қайнатилган балиқ (осётр, белуга, севрюга, денгиз олабуғаси ва бошқалар) сардаклари мавжуд. Сардакли таомлар ўлчаб ёки қадоқланган ҳолда, баъзан махсус шаклли идишларда сотилади. Улар ерқалампир, сметана билан ерқалампирдан тайёрланган соус, ерқалампир билан қирғичдан ўтказилган лавлаги, горчица ва майонезлар билан дастурхонга тортилади.

Паштетлар. Сотувга кўпроқ мол жигаридан тайёрланган паштетлар, баъзан эса парранда паштеги чиқарилади; улар батон шаклига келтирилиб, сариеғ, майонез ва пишган, майдаланган тухум билан безатилади.

Тўғралган сельдь, селедка ёғи, пишлоқ ёғи кабилар ҳам пазандалик маҳсулотларига кирради.

Сомса, пирог, блинчик ва шу каби хамирдан пиширилган маҳсулотлар. Ёгда қовурилган ёки газ печкада ёпилган повидлоли, гўштли, қарамли, қарам-тухумли, гуруч-тухумли, сузмали сомса, шунингдек, растегай ва пирожкилар кенг тарқалган. Юқоридаги барча маҳсулотлар дастурхонга ҳам иссиқ, ҳам совуқ ҳолда тортилиши мумкин. Гўшт, гуруч ёки қарам-солиб пиширилган сомсаларни қуруқ шўрва билан дастурхонга тортиш тавсия этилади.

Қайнатилган гўшт, жарранда, балиқ. Бутунлигича пиширилган товуқ, жўжа ва куркалар; катта бўлақларга бўлиб пиширилган мол, қўй ва бузоқ гўшлари; мол, қўй тиллари ва жигарлари; балиқ маҳсулотларидан — осётр, белуга ва севрюга. Қайнатилган гўшт ёки балиқларни ҳам иссиқ, ҳам совуқ ҳолида ерқалампир (хрен), горчица (хантал), турли сабзавот гарнирлари билан дастурхонга тортиш мумкин.

Қовурилган гўшт, парранда, илвасин, балиқ. Катта бўлақларга бўлиб қовурилган гўшт, жигар, мия, шунингдек тўғраб қовурилган балиқлар (треска, денгиз олабугаси, навага, лаққа балиқ, сазан, оқча, сельдь, камбала ва бошқалар).

ПАЗАНДАЛИК ЯРИМФАБРИКАТЛАРИ — савдога чала тайёр бўлган ҳолда чиқариладиган гўшт, сут, балиқ, сабзавот, ёрма ва аралаш озиқ-овқат маҳсулотлари. Яримфабрикалар assortименти хилма-хил. Улар овқатларни тайёрлаш усулидагидек тайёрланади. Яримфабрикалардан фойдаланиш уй бекаларни оғир ишлар (хом маҳсулотларни пиширишга тайёрлаш)дан халос этади.

Гўшт яримфабрикалари. Порцияланган, майда бўлақли, толқонга буланган ва қиймаланган гўшт яримфабрикалари кенг тарқалган.

Порцияланган яримфабрикалар — бифштекс, антрекот, эскалоп, лангет, котлетлар қовуришга ўнғай бўлган бир хил шаклларда тозаланган (шиллик пардадан, пайлар ва ортиқча ёддан) ҳолда сотилади. Бир порциясининг оғирлиги 125 г.

Майда бўлақли яримфабрикалар хом гўшт бўлақлари ҳолида бўлиб, азу, биф-строганов, гуляш, кабоб, қовурма каби таомлар тайёрлаш учун, суякли хом гўшт бўлақ ҳолидаги яримфабрикалар эса шурва ва рагу тайёрлаш учун мўлжалланган. Майда бўлақли яримфабрикалар қадоқланган ҳолда ва тарозидан тортиб ҳам сотилади.

Толқонга буланган яримфабрикалар — ромштекс, шинцель, уриб юмшатирилган гўшдан тайёрланган котлетлар — катта-кичиклиги ва шакли бир хил бўлиб, уриб юмшатирилган ва суяқ тухум массасига ботирилган ҳамда нон толқонига бўлаб олинган гўшт бўлақларидан иборат. Қовуриш учун тайёр ҳолда сотилади. Бир порциясининг оғирлиги 125 г.

Қиймаланган яримфабрикалар — қиймаланган бифштекс, котлет ва бошқалар бир хил шаклда гўшт қиймасидан тайёрланади. Бу қиймага тухум, туз, қора мурч, пияз, сувда ёки сутда ивтилган оқ нон ва ҳоказолар қўшилади. Бир порциясининг оғирлиги 50—100 г келади.

Балиқ яримфабрикалар. Музлатилган балиқ филеси кенг тарқалган балиқ яримфабрикати ҳисобланади.

Улар брикет, қадоқланган ҳолатда, шунингдек тарозидан ҳам тортиб сотилади.

Сабзавот яримфабрикалари янги узилган, қурилган ва консерва ҳолида ишлаб чиқарилади.

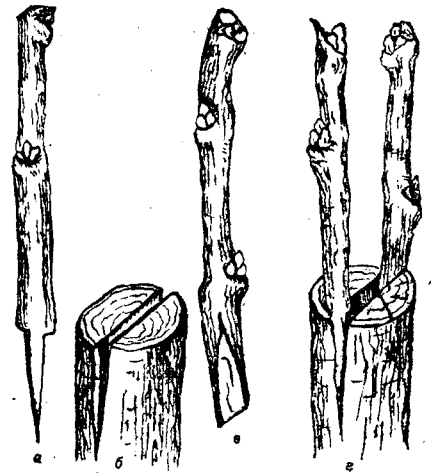
Суюқ ва қуюқ таомларни тайёрлашда яримфабрикалардан — гўшт-балиқ, мева ва сабзавот консерваларидан фойдаланилади. Шунингдек, яримфабрикалар ёрмалар (манний, гуруч ва сўкдан тайёрланган котлетлар) ва твороглардан ҳам тайёрланади.

ПАЙВАНДЛАШ — бир ўсимликка йқинчи ўсимликнинг қаламчаси (қаламча пайванд) ёки куртагини (куртак пайванд) улаш. Пайвандланган ўсимлик пайвандтаг, уланадигани пайвандуст дейилади.

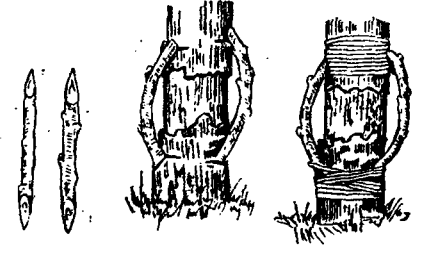
Пайвандлаш йўли билан ўсимликнинг нав хусусияти сақланади; меваси майда, сифатсиз, камҳосил, зараркунанда ва касалликларга тез чалинадиган, совуққа чидамсиз навлар яхшилари билан алмаштирилади, гуллаши ва ҳосил туغيши тезлаштирилади, манзэрали ўсимликлар, атиргулнинг энг яхши навлари яратилади.

Ўсимликлар, асосан, қаламча ҳамда куртак пайванд қилинади. Қаламча пайванднинг искана (ёрма) пайванд, оддий қаламча пайванд, кўндирма пайванд, кўприксимон, пўстлоқ остига, ёнбошига пайвандлаш хиллари кўп қўлланилиб, асосан, баҳорда қилинади. Оддий қаламча пайвандта пайвандтаг ва пайвандуст бир хил йўғонликда бўлиши керак. Уларнинг ҳар бири 3—4 см узунликда қия қилиб кесилади, бир-бирига мослаштириб, полиэтилен плёнка билан зич қилиб боғланади. Устидан боғ малҳами суртиб қўйилади. Тилчали қаламча пайванд оддий қаламча пайванднинг такомиллашган хили бўлиб, фарқи пайвандтаг ва пайвандустнинг қия қилиб кесилган учларига яқин жойдан кесиб тилча ҳосил қилишдир (1-расм). Бунда пайвандтаг билан пайвандуст яхши бирикади, силжиб кетмайди.

Искана (ёрма) пайванд баҳорда куртаклар уйғонгунгача қилинади. Бунинг учун дарахт ёки унинг шохи тўнка қолдириб кўнданлигига кесилади, юзи боғ пичоги билан силлиқланади. Сўнг махсус пичоқ ёки пона билан ўртасидан ёрилади. Уланадиган қаламча 3—4 см узунликда ҳар икки томонидан кертиб йўғийлади



2-расм. Искана (ёрма) пайванд; а, в — пайвандлаш учун тайёрланган новдалар; б — пайвандлаш учун ёрилган пайвандтаг; г — пайвандтаг ёригига ўрнатилган новдалар.



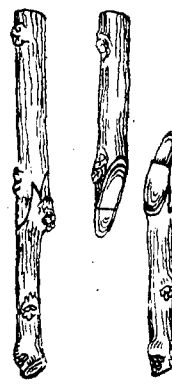
3-расм. Кўприксимон пайвандлаш.

ва пайвандтагининг ёрилган жойига тўқима қатламларини бир-бирига мос келтириб ўрнатилади. Уланадиган қаламчаларнинг сони пайвандтагининг йўғонлигига боғлиқ. Пайвандтаг кичик бўлса битта, ўртача бўлса иккита, йўғон бўлса бутсимон шаклда ёрилиб, тўрт томонга ўрнатилади. Зич қилиб боғланиб, устидан боғ малҳам суртиб қўйилади (2-расм).

Кўприксимон пайвандлаш дарахт танаси пўстлоғи қаттиқ шикастланганда қилинади. Бунинг учун шикастланган жойдан узунроқ қилиб қаламчалар тайёрланади. Шикастланган пўстлоқнинг юқори ҳамда пастки қисми тозаланиб, узунасига тилинади ва қаламчаларнинг иккала учу кертиб йўғийлиб, тилинган жойларга ўрнатилади. Қаламчаларнинг узунлиги шикастланган жойдан узунроқ бўлгани учун кўприкчага ўхшаб кўтарилиб туради. Полиэтилен плёнка билан зич қилиб боғланиб, боғ малҳами суртиб қўйилади (3-расм). Кўприксимон пайвандлаш баҳорда, дарахт танасида шира ҳаракати бошланиб, пўстлоқ яхши кўчадиган вақтда қилинади.

Куртак пайванд июль ойининг ўрталаридан сентябрнинг ўрталаригача қилинади. Куртак пайванд қулай, осон ҳамда яхши тутади. Ба-

1-расм. Тилчали қаламча пайванд.

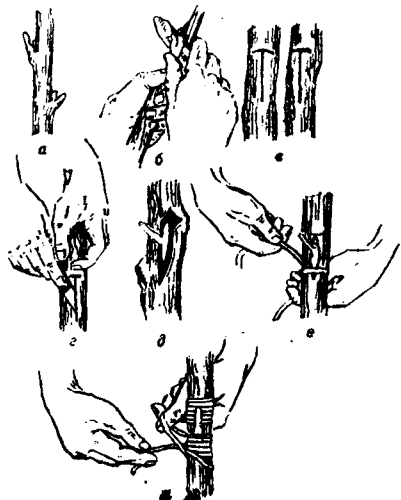


ҳорда ўсимлик танасида шира ҳаракати бошланиб пўстлоқ танадан яхши ажраладиган вақтда ҳам қилиш мумкин (об-ҳаво иссиқ ва қуруқ бўлиши керак).

Куртак пайванд қилишдан 4—5 кун олдин пайвандтаг қондириб сугорилади (пўстлоқнинг танадан яхши кўчиши учун), пайванд қилинадиган жой нам латта билан артиб тозаланади; махсус пайванд пичоғи билан «Т» шаклида аввал кўндалангига, сўнг пастдан юқорига қараб 3 см узунликда (кўндаланг тилинган жойга) ёғочлик қисмигача тилинади. Пичоқнинг пластмассали куракчаси билан пўстлоқ икки томонидан ёғочлик қисмидан ажратилиб кенгайтирилади ва унга 2,5—3 см узунликдаги бир оз ёғочлик қисми билан кесиб олинган куртак ўрнатилади, пўстлоқ бармоқлар билан пастдан юқорига қараб босиб чиқилади. Ҳар қилган куртакнинг юқори учи кўндаланг тилинган жой билан зич туташтирилиши лозим. Ортиқчаси тилинган жойнинг қизигига тақаб кесиб ташланади. Куртак ва барг банди очик қолдирилиб, қолган қисми полиэтилен плёнка билан зич қилиб боғланади (4-расм). Пайвандланган ўсимлик қондириб сугорилади, ер етилгач атрофи юмшатиб турилади.

Уланган куртак одатда 15—16 кунда тутади. Куртак атрофидаги боғлов материали олиб ташланади. Куртак тутган бўлса, барг банди тушиб кетади, тутмаган бўлса, у қуриб, куртак пўстлоғи буришиб қолади. Бундай вақтда унинг қарама-қарши томонидан қайта пайвандлаш мумкин. Келаси йили эрта баҳорда куртак уланган жойдан юқори қисми қирқиб ташланади. Куртак пайвандга найча пайванд ҳам кириб, асосан, ёнроқ пайвандланади.

4-расм. Куртак пайванд: а — пайванд қилиш учун куртаги олиннадиган новда; б — куртакни ёғочлик қисми билан кесиб олиш; в — пайвандтаг танасини Т-шаклида кесиб; г — пайвандлаш пичоғининг пластмасса куракчаси билан пўстлоқни ажратиш; д — куртакни ўрнатиш; е, ж — ўрнатишдан куртакни боғлаш.



Атиргул ҳам мева ўсимликлари каби августда куртак пайванд қилинади. Пайванди гул 15—20 см ўсгач, учи кесилиб, ён шохлари вақт-вақти билан қисқартиб турилади (мустақкам туғиб олишлиги учун муддатидан олдин гуллашига йўл қўймаслик лозим).

ПАЙПОҚ. Пахта толаси, жун, ипак, кимёвий толардан ишлаб чиқарилади. СССР да пайпоқ оёқ изи размери узунлиги неча см лиги билан белгиланади (масалан, 25 размер изининг узунлиги 25 см дан иборатлигини белгилайди). Аёллар пайпоғи 19, 21, 23, 25, 27, эркакларники, спорт пайпоқлари ва гетрлари 21, 23, 25, 27, 29, болаларники эса 12, 14, 16, 18, 20, 22 размерли қилиб ишлаб чиқарилади. Айрим мамлакатларда 8, 5; 9, 9,5; 10; 10,5 размерли қилиб ишлаб чиқарилади. Чет эл маҳсулотларини харид қилганда 34—35 размерли пойабзалга 8,5; 36—37 га 9; 38 га 9,5; 39—40 га 10; 41—42 га 10,5 размерли пайпоқ туғри келишини билиш керак.

Кимёвий толардан тўқилган юпқа пайпоқларни ҳар кун илқ сувда совун ёки порошок билан ювиш керак, ювганда қаттиқ ишқаламай, бурамай, оқиста сиқши, яхшиси қуруқ сочикча ўраб сиқши керак. Бу хилдаги пайпоқларни офтоб ва оловда ёки иситиш приборлари яқинида қуритиб бўлмайди. Уларни букламай, қисқичлар ёрдамида осиб ёки текис жойга қўйиб қуритган маъқул. Кимёвий толадан тўқилган янги пайпоқни аввал илқ сувда чайиб олиб, қуритиб, кейин кийиш керак.

ПАЛОВ. Пишириш усулининг хилма-хиллигига ва ишлатиладиган масаллигининг турига кўра паловнинг 40 дан ортиқ тури мавжуд: ивита палов, қовурма палов, майз палов, пўстдумба палов, коваток палов (ток оши), беҳили палов, саримсоқли палов, қазили палов, қийма палов, тўғрама палов, шунингдек, хоразмча — сузма палов, самарқандча — софаки палов, сурхондарёча — угра палов ва бошқалар.

Барча турдаги паловларни пишириш жараёни асосан уч босқичдан иборат бўлади: 1) ёғ доғлаш, яъни ёғни қозонга солиб, оқ тутун ҳосил бўлгунча қиздирилади; 2) зирвак пишириш. Гўшт, пиёз ва сабзи яхшилаб қовурилади. Зирвак яхшилаб қовурилгандан сўнг зираворлар, шунингдек паловга қетадиган туз ва сувнинг ярми солинади. Зирвак баланд оловда қовурилиб, паст оловда қайнатилади. Зирвак яхши пишгандан сўнг гуруч солинади; 3) гуруч солиш. Гуруч териб тозаланиб, илқ сувда 3—4 марта ишқаб ювилади. Ювилган гуруч зирвак устига бир текис қилиб солинади ва устидан сувнинг қолган қисмини қўйиб, тузнамаги ростланади. Гуручга сувни расамади билан қўйиш ҳам зўр аҳамиятга эга. Бу ишлатиладиган гуручнинг сортга боғлиқ бўлади. Агар

гуруч қуруқ ва бақувват бўлса («дезира», «0-13», «конирил»), сув меъёридан ортиқроқ қўйилади. Шуни айтиш керакки, қозоннинг ҳамма жойи баб-баравар қайнаши учун олов бир маромда баланд бўлиши керак. Гуруч сувни батамом тортгандан сўнг оловни пастлатиб, ош дамланади. Бунинг учун гуручни капгир билан ўртага уйиб, дамчўп суқилади ва дамтовоқ билан буги чиқиб кетмайдиган қилиб зич беркитилгандан кейин 20 минутча дамланади. Гуруч зирвакка солингандан олов баланд бўлиши, дамлангандан сўнг эса, паст бўлиши лозим, акс ҳолда палов «тагига олиши» ёки гуруч «тирик» ёки «бўш» бўлиб қолиши мумкин.

Қовурма палов. Кубик шаклида тўғралган қўй ёғи қозонга солиб эритилади (қўй ёғининг ўрнига омихта ёғлар ишлатиш ҳам мумкин), жаззаси сузиб олингач, қиздирилади. Яхшилаб доғланган ёққа гўшти шилиб олинган суяк солиб, бир оз қовурилади. Суяк қизғиш тусга киргач, қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз ва лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт солинади. Масаллиқ яхши қовурилгач, қозонга сомон шаклида тўғралган сабзи ҳамда ошга солинадиган тузнинг ярмини солиб, қовуриш давом эттирилади. Зирвак яхши қовурилгач, зираворлар (хо-ҳишга кўра қизил қалампир) солинади, сўнг ошга солинадиган сувнинг ярмини қўйиб қайнатилади. Зирвак суст оловда 20—25 минут давомида қайнатилади. Зирвак пишгач, гуруч солинади. Гуруч сувни тортгач, ош дамланади.

Тайёр таом сопол ёки чинни лаганга уйиб сузилади, устига суякли гўшлар чиройли қилиб жойлаштирилади. Палов билан қўйиб ёйиш учун алоҳида идишда аччиқ-чучук, бўлак-бўлак қилиб тўғраб сувга солиб қўйилган турп ёки салатларнинг хоҳлаган бошқа туридан бири дастурхонга тортилади.

Қовурма палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 250 г ёғ, 500 г сабзи, 4—5 бош пиёз, бир чойқошиқ зира, зирк, 2 л сув, таъбга кўра туз керак бўлади.

Ивита палов. Доғланган ёғда аввал лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт, сўнг паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз қизаргунча қовурилади. Масаллиқ яхши қовурилгач, қозонга сомон шаклида тўғралган сабзи ва озгина туз солиб, 10—15 минутча қовурилади, сўнгга қозонга зираворлар, тайёрланган нўхат (нўхат 10 соат ивителиди) ва сув қўйиб қайнатилади. Зирвак пиширишга киришишдан аввал гуруч тузли сувда 3—4 марта ювилиб, иссиқ сувга ивитиб қўйилади.

Ивита палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 150—200 г нўхат, 300 г ёғ, 3—4 бош пиёз, 400 г сабзи, 1,5 л сув, таъбга кўра зираворлар ва туз керак бўлади.

Коваток палов (ток оши). Коваток паловга солинадиган гўшт икки қисмга бўлинади; бир қисми қовуриш учун тўғралади, иккинчи қисмига пиез қўшиб қийма қилинади. Токнинг янги чиққан барглари териб ювилади, сўнгра тескари томонига қийма солиб тугилади Коваток очилиб кетмаслиги учун игнага ўтказиб, нига тизилади ва алоҳида идишда бир қайнатиб олинади.

Палов «қовурма палов» усулида тайёрланади. Гуруч солишдан олдин зирвакка тайёрлаб қўйилган коваток солинади. Палов тайёр бўлгач, қоваток титилиб кетмаслиги учун эҳтиётлик билан олиб қўйилади, ипи узиб ташлангач, коватокларни лаганга сузилган ошининг устига қўйиб дастурхонга тортилади.

Коваток учун 500 г гуруч, 250 г гўшт, 4—5 бош пиез, ярим чойқошиқдан мурч ва зира, 25—30 дона узум барги ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Палов учун 1 кг гуруч, 250 г гўшт, 250 г ёғ, 400 г сабзи, 2—3 бош пиез, ҳар бирдан 1 чойқошиқда зира, зирк, қалампир, таъбга кўра туз керак бўлади.

Самарқандча софаки палов. Гуруч 3—4 марта ювилгандан сўнг каструлькага солиб, тузли сувда (1 кг гуручга 1 л сув, 1 ошқошиқ туз ишлатилади) бир қайнатиб олинади. Сўнг суви силқиши учун халтага солиб, илиб қўйилади.

Арчилган сабзи бутунлигича гўшт билан алоҳида идишда қайнатиб пиширилади. Сўнгра гўшт лўнда-лўнда қилиб, сабзи эса сомон шаклида тўғралади ва туз, мурч ёки қизил қалампир қўшиб ҳаммаси аралаштирилади. Қозонда ёғни яхшилаб доғлаб, пиез қизаргунча қовурилади. Сўнгра гўшт ва сабзига аралаштирилади.

Бу таом ҳар бир ҳўранда учун алоҳида қоса ёки лиқопга сузилади. Идишга аввал тайёрланган гуруч солинади, устидан айлантариб ёғ, бетига эса тайёрланган сабзи, пиез, гўшт аралашмаси солиниб, устидан яна ёғ қўйилиб дастурхонга тортилади.

Бу паловга қўшиб истеъмолад қилиш учун «алуволи» (олча)дан қилинган салат берилади.

Софаки палов учун 1 кг гуруч, 400 г гўшт, 400 г сабзи, 400 г пиез, 300 г ёғ, таъбга кўра туз ва зирворлар керак бўлади.

Беҳили (ёки саримсоқли) палов ҳам «қовурма палов» каби тайёрланади. Зирвак қайнаб чиққач, қозонга туки тозаланган ва ўргин олинмиб, иккига бўлинган беҳи (ёки пўстининг бир қавати арчилиб, ўзаги олиб ташланган саримсоқ) солинади.

Палов тайёр бўлгач, беҳи (ёки саримсоқ)ни идишга олиб, палов аралаштирилади ва лаганга сузилади. Таом устига лўнда-лўнда қилиб тўғралган беҳи (ёки бўлақларга ажратилган саримсоқ) қўйилиб дастурхонга тортилади.

Беҳили (ёки саримсоқли) палов учун 1 кг гуруч, 300 г гўшт, 200 г саримсоқ (ёки 2—3 дона беҳи), 250 г ёғ, 400 г сабзи, 3—4 бош пиез, таъбга кўра туз ва зирворлар керак бўлади.

Тўғрама палов «қовурма палов» сингари тайёрланади. фақат ошга кетадиган гўшт билан сабзининг тўртдан бир қисми зирвакда қовурилади, қолган қисми эса алоҳида идишда «софаки палов»га тайёрлангандек пиширилади.

Тайёр палов лаганга сузилгач, устига тўғралган гўшт ва сабзи солиниб дастурхонга тортилади.

Тўғрама палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 800 г сабзи, 250 г ёғ, 2—3 бош пиез ва таъбга кўра туз ва зирворлар солинади.

ПАЛОС (шол) жун, пахта ипи, сунъий толалардан қўлда махсус дастоҳда, фабрикада тўқилади. Патсиз, тақирлиги билан қилмадан фарқ қилади (шалосни патсиз гилам деб аташ нотўғри). Асосан полга, ерга бўйра ёки кигиз устидан тўшалади, гулли нафис ишланган айрим хиллари деворга ҳам қоқилади. Яхлит тўқиладиган ва мато тўқиш усулида тўқиб, кейин тикиб тайёрландиган хиллари бор. Пахта ипи ва жундан тўқилган палосларнинг ўнгтескариси бўлмайди, иккала томони ҳам бир хилда бўлади. Урта Осийда, жумладан Ўзбекистон территориясида қадимдан кенг тарқалган.

Палос тўшаладиган пол тоза (ювиб, яхши қуритилган) ва текис бўлиши керак. Тўшаладиган палос ранги хона ичидagi мебелларга ишлатилган матолар, пардалар, шунингдек девор рангга мос бўлиши лозим. Палос вақт-вақти билан ташқарига олиб чиқариб, чанги қоқиб турилади. Чанги асфальт, майса, қор устида қоқиб олган маъқул (чанги қоқаётганда бирор жойга осиб ёки таёқ билан қоқиб тавсия қилинмайди, бу палоснинг тез йиртилишига олиб келади). Турган жойида чангидан тозалашда юмшоқ чўтка ёки чангютгич (пилесос)дан фойдаланиши керак.

Палос кирланганда унинг рангини бузмайдиган порошоклардан фойдаланиб, латта ёки юмшоқ чўтка ишлатиб тозалаш керак (қаттиқ кирланганда химчисткага бериш лозим). Рўзгорда ишлатилмаётган жун ва сунъий толалардан тўқилган палосларни буклаб тахламаслик керак, ўрам тарзида ўраб, жун палос бўлса, орасига нафталин сеппиб қўйиш керак.

Мебеллар (диван, кресло ва шу қабилар)га тўшаладиган кичик палос (шолча)ларни хонадонда ювиб туриш мумкин. Улар қандай материалдан тайёрланганига эътибор қилиш керак (пахта ишидан тайёрланганини пахта ипидан тўқилган газламалар каби, жундан тўқилганларини жун матолар каби ювиш мумкин).

ПАЛЬТО — *Аёллар пальтоси* ҳамда *болалар кийими* мақолаларига қаранг.

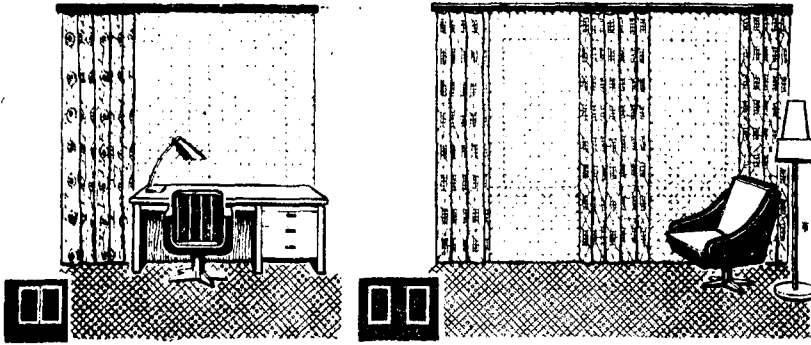
ПАРАМАЧ, а н ж и р г ў м м а — сомса турларидан бири. Қаттиқ, тухум, маска ёғи ёки маргарин қўшиб қорилган хамир бир оз тиндирилади. Тинган хамирдан 20—30 г ли зувалалар узиб олиниб, қалинлиги 3—4 мм ли жилдлар ёйилади. Хамир жилднинг ўртасига қийма солинади ва чеккалари бурма-бурма қилиб тугилади. Хамир жилд шундай тугилиши лозимки, парамачнинг ўртасида қийма кўрниниб турадиган тангадек очик жойи қолсин. Шу тариха тайёрланган парамачлар сариёғ ёки ўсимлик ёғида аввал очик тарафни, сўнг орқаси пиширилади. Орқа тарафи сениб пишигунча, тешигига қошиқда ёғ томирилиб турилади. Парамачнинг қиймаси учун ёғлик қўй гўшти, пиез, мурч ишлатилади. Тайёр парамач бетига узум сиркаси сеппиб дастурхонга тортилади.

Парамач учун 1 кг ип, 2 стакан қаттиқ, 100 г маска ёғи ёки маргарин, 1 дона тухум ва 1 чойқошиқ туз; қиймаси учун 1,5 кг гўшт, 3—4 бош пиез, таъбга кўра туз, мурч; қовуриш учун 0,8 кг ёғ; бетига сеппиш учун 1 ошқошиқ сирка керак бўлади. **ПАРДА** турли мато, эластик синтетик плёнка, тўрлардан, шунингдек сомон ва ингичка навда, юпқа тахтачалардан тайёрланиши мумкин. Ишлатилишига кўра дераза пардалари (гардина, драпировка, штора), эшик пардаси (портъера) каби турлари бор.

Гардина нафис тўрдап, турли ҳажмли ва шакли каттада сидирга ёки гулли нақшли тўр тўқимадан тўрсимон енгил оқ ёки ним ранг бўлган юпқа сидирга матолардан тайёрланади; улар пахта ипи, кимёвий толалардан тўқилиши мумкин. Отада гардина кундуз кунлари дераза очилганда суриб, очиб қўйилмайди. турган жойида тураверади, тиниқ бўлмаган, қалин матолардан тайёрландиган драпировка суриб очилади.

Уйларнинг пастки қаватларида, ёки бошқа уйлар яқин қурилган жойларда енгил сидирга пардалардан ташқари (уй ичи ташқаридан кўринмаслиги учун) деразанинг қуйи қисмига (дераза тагидан баландлиги 70—80 см) калта пардалар (дарпарда) ҳам тугилади. Юпқа матодан тикиладиган бундай пардалар дераза табақаларига тортилиб, дераза билан бирга очилади. Деразаларда суриб очиладиган қалин безак матолардан парда — драпировка ҳам бўлади, бундай парда деразанинг эмас, бутун деворни ҳам қоплаши мумкин.

Дераза пардалари ўрнатишининг турли-туман усуллари хона ичиди безашда муҳим аҳамиятга эга. Пардалардан ўринли фойдаланиб деразалар шакли ва ҳажмидаги айрим нуқсонларни ёпиш мумкин. Замонавд



1-расм

архитектурада деразалар яхлитлигига аҳамият берилмапти. Агар хонада бир кичик дераза бўлса, иккита тор дераза бўлганда ҳам улар девор бўйлаб яхлит парда билан ёпилгани маъқул (1-расмга қаранг).

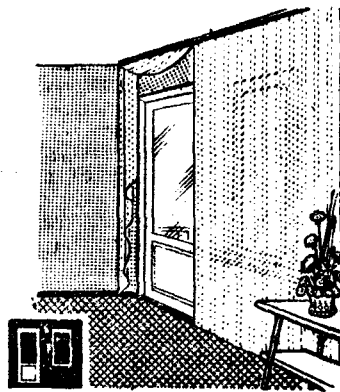
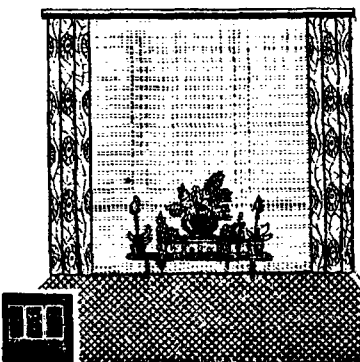
Қалин дераза драпировкалар учун устунсимон қават ҳосил қилиб турадиган оғир мато ва ундан бир оз енгил гулли, унчалик қалин бўлмаган матолардан фойдаланилади (2-расмга қаранг). Қалин дераза пардалари дераза энидан ёки хонанинг бекитиладиган жойи энидан 1,5 ҳисса, яхшиси 2 ҳисса энлироқ қилиб тайёрланиши керак. Юпқа, сидирга пардалар тутиладиган деразанинг икки энидан 15—20 см жойини тутуши лозим. Узунасига полга 5—10 см етмагани маъқул. Агар деразага тақаб мебель (ёзув столи, пардоз столи, тикиш машинаси ва шу кабилар) қўйилса, парда дераза тоқчасидан пастга тушмагани яхши.

Замонавий квартираларда эшикларга парда (портъера) тутилмайди, зарур пайтларда шовқиндан, ёруглик ёки офтобдан сақланиш учунгина ишлатилиши мумкин. Эшик пардаси, одатда, эшиги ташқарига очиладиган хонанинг эшиги ичкарасида ўрнатилади. Бундай парда учун мато танланаётганда интерьернинг характери, парда ишлатилаётган хонанинг вазифаси назарда тутилади, ичкаридаги ранглар мажмуасига мос рангли мато танланади.

Пардаларни ўрнатиш учун майда тишли арра, искана, катта-кичик бол-

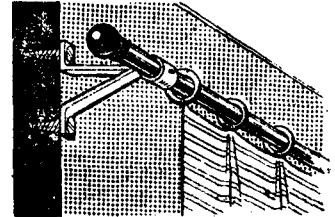
галар, омбур, қайчи, ётвёртка, игна, миҳ, шуруп ва бошқалар ишлатилади. Парда осиладиган карниз, штанга кабиларни деворга ўрнатиш учун қоқиладиган миҳ ва шуруп ўрнини аниқ белгилаб олиш лозим. Парда қоқиладиган жой хонанинг умумий баланглигига қараб белгиланади. Хонанинг баландлиги агар 2,5—2,7 м бўлса, штанга ёки карниз шифтга яқин қоқилгани маъқул. Бунда дераза катта, хона ичи баландроқ бўлиб кўринади. Миҳ қоқиладиган жойни шлямбур ёки зубило билан ўйиб ёки дрейл билан тешиб диаметри 30 мм, чуқурлиги 60 мм қилиб ўйилади. Шу ўйилган жойга мослаб юмшоқ ёғоч (тол, терак, қарагай)дан пробкасимон ғўла кесилди ва қоқилади, унинг ўртасига миҳ ёки шуруп қоқиш мумкин. Миҳга карниз, планка, штанга кронштейни ўрнатилади. Планкага парда сурилмайдиган қилиб қоқилади, агар суриладиган бўлса, планканинг орқасидан сим чўп ўрнатиб, ҳалқачалардан фойдаланилади. Металл ёки пластмасса, ёғоч штангаларни ўрнатиш учун енгил металл кронштейнлар ишлатилади (3-расмга қаранг). Кронштейн учигади тешикдан штанга ўтказилади, кейин штанганинг икки учига доирасимон головка кийгизилади. Металл ва синтетик материаллардан ишланган карнизлар шифтга тақаб ўрнатилади. Суриладиган икки қават (бири юпқа, сидирга, устидан иккинчиси қалин, гулли матодан) пардага мўлжалланган қўш карнизлар ҳам бор, шунинг-

2-расм.



дек, парда осиладиган бошқа хил мосламадар ҳам кўп ишлатилади.

Парда осниш учун металл ҳалқачалардан фойдаланилади; металл карнизлар учун катта, сим чўплар учун кичик ҳалқачалар ишлатилади. Пластмасса ёки ёғоч карнизларда шу карнизларнинг материалдан тайёрланган ҳалқачалардан фойдаланилади,



3-расм.

одатда ҳалқачалар диаметри карниз диаметридан анча катта бўлади. Бу — ҳалқачаларнинг карнизда бемалол сурилишини таъминлайди.

ПАРҲЕЗ МАҲСУЛОТЛАР, парҳез масаллиқлар — беморлар ва касалликдан тузалиб келаётган одамлар овқати (*Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг) ҳамда болалар овқати учун ишлатиладиган маҳсулотлар.

Баъзи парҳез маҳсулотлари ўзининг кимёвий таркиби жиҳатидан одатдаги маҳсулотлардан фарқ қилади. Заруратга қараб парҳеда маҳсулотларнинг таркибидagi айрим овқат моддалари миқдорини чеклаш ёки кўпайтириш мумкин. Шунинг учун баъзи озиқ моддалари бошқа моддалар билан алмаштирилади; масалан, овқатда углеводлар (крахмал ва қанд) миқдорини камайитириш керак бўлса, қанд касаллиги (қандли диабет) ва ёғ босиш (семизлик)да крахмал миқдори кам бўлган нон истеъмол қилинади, қандалат маҳсулотлари ва бошқа пишириклар, ичимликлар ҳамда таомларда эса қанд ўрнига сахарин ишлатилади.

Овқатда баъзи витаминлар ва минерал моддалар етишмовчилиги туфайли келиб чиқадиган касалликларнинг олдини олиш учун мана шу моддалар билан атайлаб бойитилган озиқ-овқат маҳсулотлари ишлатилади (*Витаминлаштирилган озиқ-овқат маҳсулотлари*, *Витамин препаратлари*, *Витаминлар* мақоласига қаранг).

Консерваланган парҳез маҳсулотларни идишнинг оғзи очилган пайдан бошлаб паст температурада кўпи билан 24—48 соат сақлаш керак. Маҳсулотнинг қайси мақсадда ишлатилиши, кимёвий таркиби, ишлатиш усули, ишлаб чиқарилган вақти ва қанча муддатгача яроқлилиги ёрлигида кўрсатиб қўйилган бўлади. Болаларга ишлатилмайдиган парҳез маҳсулотлар ёрлигида, бундан ташқари ҳар хил ёшдаги болалар учун маҳсулотнинг истеъмол миқдори ҳам кўрсатилади.

ПАРҲЕЗ ОВҚАТЛАР, шифобахш овқатлар — ҳар хил касалликларга даво қилиш ёки уларнинг қўзиши ва зўрайишига йўл қўймаслик мақсадида истеъмол қилинадиган овқатлар. Қасалхоналар, санаторийлар, саноят корхоналарининг санаторий-профилакторийларида, шунингдек, амбулаторияга қатнаб даволанаётган пайтда ҳамда уй шароитларида қўлланилади. Аҳоли учун парҳез таомлар пиширадиган ошхоналар ва парҳез овқат маҳсулотлари сотиладиган магазинлар очиб қўйилган; озиқ-овқат саноатида ҳар хил парҳез маҳсулотлар ишлаб чиқарилади.

Фақат врач маслаҳатига мувофиқ ҳамда унинг қузатуви остида парҳез қилиб даволаниш мумкин, чунки ўз-ўзича доим бир хил овқат билан парҳез тутиш организмда турли ўзгаришлар рўй беришига сабаб бўлади.

Парҳез овқат хилма-хил ва бемор дидига ёқадиган (албатта парҳез талабларига мувофиқ ҳолда) бўлиши керак. Парҳез тutilганда овқатдан чекланишлар беморга унча сезилмайдиган бўлиши зарур.

Парҳез тутганда ейиладиган овқат температураси ҳам катта аҳамиятга эга: иссиқ таом учун энг қулай температура 60°C атрофида бўлса, совуқ ҳолича ейиладиган таом температураси 10°C дан паст бўлмаслиги лозим. Бундан иссиқ ёки ундан соvuқроқ таом, одатда, қизилўнгач ва меъда шиллиқ пардасини таъсирлайди.

Парҳез билан даволанишда масаллиқларни режалар пишириш усуллари бир қанча ҳолларда ўз хусусиятига эга. Масалан, юрак, буйракнинг баъзи касалликлари, яллиғланишда овқатни тузсиз пишириш лозим. Тузсиз овқат кўнгилни айнатмаслиги учун унга қанд, асал, сирка, лимон кислота, ҳар хил меваларни қўшиб, нордон ёки ширин маза берилади; баъзи таомларга қайнатиб, кейин қовурилган ниёз ҳам қўйилади. Даво мақсадида кўпинча овқатни эзиб берилади; қайнатиб пиширилган сабзавотлар галвир ёки майда кўзли гўшт қиймалагичдан ўтказилади, картошка эзиб берилади. Эзилган бўтқа пишириш учун ишлатиладиган ёрмани олдин кофе янчиладиган қўл тегирмондан ўтказиш тавсия этилади. Меъда ширасида кислота камлиги билан кечаётган гастритда беморлар учун пишириладиган котлетлар (қовурганда усти қаттиқ бўлиб қолмаслиги учун) нон толқонига булғаланмайди. Баъзи беморлар учун, масалан, меъда ва ичак касалликлари, инфекцион касалликлар ва бошқаларда таомлар (балиқ, гўшт ва ҳоказо)ни бугда пишириш зарур; овқат бугда пиширилса усти қаттиқ бўлиб қолмайди ва унда экстракт моддалар (яъни меъда шираси ажралишини қўзғатадиган кучли моддалар) миқдори кам-

роқ бўлади. Қасқон бўлмаса, бугда овқат пишириш учун оддий кастрюлька ёки қозондан фойдаланиш мумкин. Кастрюлька ёки қозонга галвирни тўнкариб солиб галвир тўридан пастроқ қилиб сув қўйилади, кейин пишириладиган овқат илтиш билан галвир устига қўйилади ва кастрюлька ёки қозон қопқоғини ёпиб, оловга қўйилади. Овқат таркибига кирадиган масаллиқларнинг маълум бир нисбатда олиниши жуда муҳим, бунинг учун тарозидан фойдаланиш керак.

Парҳез овқат хилларини СССР Медицина фанлари академиясининг Овқатланиш институти ишлаб чиқади. Ҳар бир парҳез овқат барча даволаш муассасалари ва парҳез ошхоналарида бир хил бўладиган номер билан белгиланади ва тегишли калориялари, кимёвий таркиби (ундаги оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минерал тузлар ва сув миқдори), кундалик рационнинг оғирлиги, овқатнинг қуюқ-сууқлиги ва температураси, овқатланиш режими, шунингдек, маъмур парҳезда ружсат этиладиган масаллиқларнинг тур-хиллари ҳамда уларни пишириш йўли билан таърифланади. Шу маълумотлар асосида меню тузилади.

Уйда парҳез қилиш (баъзи касалликларда). 1-номерли диета меъда ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллигининг ўткир даврида ёки шу касаллик зўриққанда, меъда ширасидаги кислоталарнинг кўпайиши ёки нормал бўлиши билан кечадиган гастритда буюрилади. Масаллиқлар ва таомлар таркибида ҳазм безлари секрециясини механик ҳамда кимёвий йўл билан қўзғатадиган моддалар, шунингдек, меъда-ичак йўлидаги шиллиқ парда ҳамда нерв учларини таъсирлантирадиган моддалар анча кам бўлади. Овқатни сув ва бугда пишириб, асосан, эзилтириб, қишлоқ қилиб тайёрланади, тайёр таом температураси 60°C атрофида бўлади. Бунда кунга 5—6 маҳал овқатланиш керак. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар 100 г, ёғлар 100 г, углеводлар 400—450 г, ош тузи 10—12 г.

Ружсат этиладиган овқатлар: суви қочган («кечаги») буғдой нон, оқ нон сухарисн, ёғсиз, ширасиз печенье, қуруқ бисквит; тухум-суг аралашмалари, эзилган ёрмалар ва қайнатишган сабзавот (карам, исмалоқ ва шовулдан ташқари) қўшиб, эзиб пиширилган ҳар хил шўрвалар, гуруч ёки вермишелни сутда қайнатиб тайёрланган сутли шўрвалар; қиймаланган ёғсиз мол гўшти, парранда ва териси шилби олинган балиқдан бугда пишириладиган таомлар, кичикроқ бўлақларга бўлиб бугда пиширилган гўшт, балиқ, қайнатишган жўжа; эзиб пиширилган ширгуруч, ёрмалардан (сўк ва арпа ёрмасидан ташқари) бугда пиширилган пудинглар; қайнатиб, эзиб бериладиган сабзавот (поре ва суфле);

илитилган тухум ва бугда пиширилган омлет; ширин мева шарбатлари (булар қайнаган сув билан тенг-баробар суюлтириб берилади), киселлар, желе, мусслар, ширин мева соустлари, тарвуз, эзиб пиширилган компотлар, духовкада пиширилган олма (ширин навлари) ва нон, қанд, асал, мураббо; янги соғилган суг, қуруқ ва қуюқлаштирилган суг, қаймоқ, янги сметана (фақат овқатларга қўшиб берилади), янги творог ва бугда пиширилган творогли таомлар, янги ивтилган қаттиқ (беморга тўғри келса), сутли ва сметанали соустлар; ёғсиз қолбаса, суюқ қилиб дамланган суг чой, сунъий (суррогат) кофе, наъматак меваси қайнатмаси; тузсиз сариёғ ва ўсимлик мойларидан (зайтун, маккажўхори, қунгабоқар мойлари), агар беморнинг кўнгли кўтарса, тайёр таомларга солиб берилади.

Ружсат этилмай диган овқатлар: қовурилган таомлар, тузланган, дулланган, дориворланган масаллиқлар, маринадланган ўткир ва нордон таомлар, пиширилмаган сабзавот ва мевалар, жайдари ундан ёпилган нон, шакар ва ёғ солиб қорилган хамирдан пишириладиган таомлар, қатламалар, турли дориворлар, гўшт, балиқ шўрвалари ҳамда қайлалари, карам, янги узилган мева шарбатлари, консервалар, жумладан уйда консерваланган компотлар.

2-номерли диета меъда ширасидаги кислоталар камайиши билан кечадиган гастрит, колит, энтероколит ва носпецифик ярали колит касалликларидан соғайиш даврида, шунингдек, гипертония касаллигининг компенсацияланган даврида буюрилади. Овқат, асосан, сувда қайнатиб ёки бугда пиширилади, лекин баъзан айрим таомларни қовуриб олиш мумкин. Тзомлар яхшилаб майдаланган ҳолда дастурхонга тортилади. Кунга камида 4 маҳал овқатланиш тавсия этилади. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—100 г, ёғлар—100 г, углеводлар—400—450 г, ош тузи—15 г гача.

Ружсат этиладиган овқатлар: суви қочган («кечаги») буғдой нон, ёғсиз, ширасиз печенье ва сухари, гўшт, гуруч ёки жем солинган ёғсиз пироғлар, творогли ватрушкалар (ўртасига творог солиб духовкада пиширилган қулча) қамроқ миқдорда; ёғсиз гўшт ва балиқ шўрвалар ҳамда ҳар хил ёрмалар ва майда тўғралган сабзавотлар солинган гўштсиз шўрвалар; қайнатиб димлаб ва қозуриб пиширилган гўшт балиқ ва парранда гўшти (ёғсиз хиллари); бўтқалар (сўк ва арпа бўтқа силан ташқари), пудинглар, вермишель, макарон; қайнатиб ва димла пиширилган сабзавот, асосан, пор ва духовкада қизартириб пиширилган (запеканка) ҳолда бериладиган картошка, қайнатиб сариёғ қўйилган гулкарам, қовурилган қовоқ, қайнатиб пиширилган карам ва лавлаг

(агар бемор яхши ҳазм қила олса); чала пиширилган тухум, сут қўшиб ёғда пиширилган тухум, омлет; янги соғилган сут (фақат таом пиширишга ишлатилади), кефир, бир кунлик қатиқ, ряженка, янги творог ва творогдан тайёрланган таомлар, янги сметана (1 ошқошиқда овқатларга қўшиб берилди), сабзавот қайнатмаси ва гўшт шўрвасида тайёрланган соуслар (сметана, қайнатилган помидор суви — томат соки қўшиб берилди), сут, мевалардан тайёрланган соуслар; чучук пишлоқ, сувга бўктирилган сельдь (бўлақларга қирқилган ҳолида), ёғсиз колбаса, мол жигари ва парранда гўшtidан тайёрланган паштетлар, яхна гўшт ва балиқ, янги узилган помидор, бодринг ва сабзи ҳамда қайнатиб пиширилган сабзавот ва мевалардан тайёрланган салатлар берилди, ширин ҳўл мевалар (ўрик, олхўри ва қовундан ташқари) ва улардан тайёрланган компот, кисель, желе, мусслар, мураббо ва жемлар; сут ёки қаймоқ қўшилган чой, кофе, наъматак меваси қайнатмаси, дастурхонга тортиш учун тузсиз сарнёғ, масаллиқларни қовуриш учун сарнёғ, овқатларга қўшиб бериш учун ўсимлик мойлари (агар бемор яхши ҳазм қила олса); гўшт, балиқ ва сабзавотли таомларни пиширишда бир-иккита дафна (лавр) япроғи, туйилмаган қора мурч ва долчин қўйиш (агар бемор яхши ҳазм қила олса) мумкин; пиёз фақат қайнатилган ҳолда ва чекланган миқдорда берилди.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: пиёз (хом пиёз), саримсоқ, шовул, исмалоқ, редиска, турп, сирка, хантал (горчица), туйилган қора мурч, ерқалампири (хрен), дудланган, тузланган масаллиқлар, маринадлар.

3-номерли диета одат бўлиб қолган ва сурункали атоник *ич қотиши* каби ҳолларда буюрилади. Масаллиқлар ва таомларнинг таркибидан ичак ҳаракатини механик ва кимёвий йўл билан қўзғатувчи, шунингдек, меъда-ичак йўли шиллиқ пардаси ва нерв учларини таъсирловчи моддалар кўпроқ бўлади. Масаллиқларни пиширишда уларни ўсимлик ёки ҳайвон ёғида серёғ қилиб қовуриш (агар беморнинг бошқа касалликлари бўлмаса) тавсия этилади; бўтқалар тирокроқ пиширилади. Кунига 4—5 маҳал овқатланиш лозим. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—100 г, ёғлар—100—120 г, углеводлар 400—500 г.

Рухсат этиладиган овқатлар: жайдари ундан ёпилган нон (қора нон бўлса яхшироқ); пиширилмаган янги сабзавотлар, улардан тайёрланган винегрет ва салатлар ҳамда сабзавот ва мевалар (бодринг, сабзи, қовоқ, лавлагги, редиска, нўхат, мош, ловия, қовун, шафтоли, апельсин, олхўри, анжир, хурмо, узум). Наҳорга бир оз хом

сабзавот истеъмол қилиш, янги ивигитилган қатиқ, кефир, ацедофил сут ичиш, қанд ва қандли маҳсулотлар (асал, мураббо) ейиш фойдали. Рационга тузланган ва консерваланган сабзавот ва мевалар, маринадлар, лимонадлар, ёғлиқ овқат, ўсимлик мойи, сабзавот, ёғда тайёрланган балиқ консервалари, арпа ва гречиха бўтқалари қўйиш тавсия этилади.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: мулойим ва бурштиривчи таъсир кўрсатадиган масаллиқлар ва таомлар—киселлар, ачиқ чой, какао, эзиб пиширилган таомлар, икки-уч кунлик қатиқ, сухари. Манний бўтқаси, картошка пюреси, тухум (хом ва чала пиширилган тухум), оқ нон, оқ ундан пиширилган сомсалар ва қандалат маҳсулотлари.

4-номерли диета колит, энтероколит ва носпецифик яралли колитнинг ўткир даврида ёки зўриққан пайтида буюрилади. Бунда меъда-ичак йўли шиллиқ пардасини механик ва кимёвий йўл билан таъсирловчи, ҳазм безлари секрециясини қўзғатувчи моддалар, шунингдек ичакда бижғиш ва чириш процессларини кучайтирувчи ҳамда жигарни таъсирланттирувчи моддалар овқат рационда кескин чекланган бўлади. Овқат сув ёки бугда пиширилади ва мулойим қилиб эзилган ҳолда дастурхонга тортилади. Кунига оз-оздан 4—5 маҳал овқат ейиш тавсия этилади. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—100 г, ёғлар—70 г гача, углеводлар—250 г, ош тузи—8—10 г. Бу парҳез, одатда, қисқароқ муддатга буюрилади.

Рухсат этиладиган овқатлар: олий нав бугдой нонини юлқа-юлқа кесиб, кейин бир оз қизартириб тайёрланган қоқ нон; ёғсиз гўшт ёки балиқ шўрвалари, буларга бугда пиширилган ёки сувда қайнатилган гўшт ёки балиқ қиймалари, эзиб пиширилган гўшт қўшиб берилди; ёғсиз гўшт, парранда (териси шилиб ташланган), балиқ қиймасидан бугда пиширилган таомлар; гуруч, сули, гречиха ва манний ёрмасидан сув ёки гўштли шўрвада эзиб пиширилган бўтқалар; камроқ миқдорда овқатга қўйилган тухум (бемор яхши ҳазм қила олса 2 тагача тухумни илтиб ёки бугда омлет қилиб бериш мумкин); кунига кўпи билан 40 г ча қанд; пишган ноқлардан тайёрланган кисель ва желе, янги творог, творогли суфле, чой, қора кофе, какао (булар сувга солиб дамленди), наъматак, тайёр таомларга кўпи билан 5 г дан тузсиз сарнёғ қўшиб беришга рухсат этилади.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: янги соғилган сут ва қатиқ, сут қўшиб пиширилган таомлар, хомлигича ейиладиган сабзавотлар ва улардан тайёрланган таомлар, ҳўл ва резавор мевалар, компотлар, мурабболар, дудланган, тузланган, маринадланган, ўткир ва ноёдон қовурилган овқатлар.

4б-номерли диета — 4-номерли диетанинг варианты, меъда ширасида кислоталар камлиги билан кечадиган гастрит, колит ва энтероколит зўриққан пайтида буюрилади. Рационда меъда-ичак йўли шиллиқ пардаси ҳамда нерв учларини кимёвий ва механик йўл билан таъсирланттирадиган моддалар бую қадар чекланган бўлади. Масаллиқларни пишириш ва кунига неча маҳал овқат ейиш тартиби 4-номерли диетага ҳам тааллуқли. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—100 г, ёғлар—100 г, углеводлар—400—450 г, ош тузи—8—10 г.

Рухсат этиладиган овқатлар: суви қочган («кечаги») бугдой нон, қуруқ бисквитлар ва ёғсиз, ширасиз печенье, ҳафтасига 1—2 марта оз миқдорда яхши ёпилган ёғсиз, ширасиз булочкалар ёки қайнатма гўшт, гуруч, тухум, олма, повидло солиб пиширилган пироглар, творогли ватрушкалар; ёғсиз гўшт ёки балиқ шўрваларида эзиб пиширилган ёрмалар ёки вермишель, майда тўғралган сабзавот (картошка, сабзи, қовоқ, гулкарәм), бугда ёки қайнатиб пиширилган гўшт ёки балиқ қиймалари; қайнатиб ёки бугда пиширилган ёғсиз гўшт, балиқ ва парранда (гўшт қийма ҳолда, балиқ ва парранда бўлак-бўлак қилиб пиширилади); қайнатиб қирғичдан ўтқазиб (пюре, суфле, запеканка ҳолида) бериладиган картошка, қовоқ, сабзи, кўк нўхат (агар бемор яхши ҳазм қиладиган бўлса), сут ёки 10% ли қаймоқ аралаштирилган сувда эзиб пиширилган бўтқалар (сўк ва арпа бўтқасидан ташқари), қайнатиб пиширилган вермишель ва макарон; тухум (агар бемор яхши ҳазм қиладиган бўлса, кунига 2 тагача тухум таомларга қўшиб берилди); резавор ва ширин мева шарбатлари (уларга тенг баравар қайнаган сув қўшиб берилди), киселлар, меваси эзилтириб пиширилган компотлар, мусслар, желе (ўрик, қовун ва олхўри мевасинидан ташқари), мармелад, пастила, зефир, мураббо, жемлар; янги соғилган сут камроқ миқдорда фақат таомларга қўшиб берилди, беморга ёқадиган бўлса қатиқ, чучук пишлоқ бериб турилади, кунига фақат овқатга қўшиб 1—2 ошқошиқ чучук сметана, янги тайёрланган чучук творог (табий ҳолида ва овқатларга қўшиб) берилди; сутли ва мевали соуслар; устига сардак қуйилган яхна балиқ, тил, бузоқ гўшти; чой, сут ёки 10% ли қаймоқ аралаштирилган сувга нимранг қилиб дамланган кофе; тузсиз сарнёғ (агар беморга тўғри келса) тайёр таомларга 5—10 г дан қўшиб берилди; гўштли ва балиқли овқатлар ҳамда шўрваларга бир-иккита дафна (лавр) япроғи, петрушка қўйиш мумкин.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: пиширилмаган сабзавот, ҳўл мевалар, янги узилган мева шар-

батлари, янги соғилган сут, қалампир, мурч, хантал, сирка, қовурилган, ачиқ ва нордон таомлар, тузланган, маринадланган масаллиқлар.

4в-номерли диета 46-номерли диета қўлланиладиган касалликларнинг соғайиш даврида буюрилади. Бунда 46-номерли диетадаги таомлар рухсат этилади, лекин овқат асосан майдаланмаган ҳолда дастурхонга тортилади, қайнатиб ёки қасқонга, духовкага қўйиб пиширилади. Шунингдек, енгил овқатлар хили кўпроқ бўлади. Ёғсиз колбаса, сувга бўктириб қўйилган сельдь, қайнатма сабзавотлар ҳамда гўшт, олма ва сметанадан тайёрланган салатлар, ҳўл мевалар (олма, нок, қулупнай, малина), янги узилган помидор, салат барги еб туришга (кўпи билан кунига 100—200 г) рухсат берилади.

5-номерли диета жигар ва ўт йўли касалликларида, нормал секретцияли гастрит, меъда ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллигидан соғайиш ёки бу касалликларнинг енгиллашган даврида, шунингдек, ревматизм, юрак пороклари, гипертония, атеросклероз, нефрит, буйрак тоши касаллиги, пиелит, цистит, пиелонефрит, подаграниц компенсацияланган даврида буюрилади. Рационда ҳазм безлари секретциясини кимёвий йўл билан қўзғатувчи моддалар бир қадар чекланган бўлади. Диета жигар, юрак-томир системаси ва буйрақлар ишининг нормаллашувига ёрдам беради. Овқат сувда қайнатиб ёки буғда пишириб тайёрланади ва асосан майдаланмаган ҳолда берилди. Овқатни кунига 4—5 маҳал ейиш тавсия этилади. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—100 г, ёғлар—100 г, углеводлар—400—450 г, ош тузи—10—12 г.

Рухсат этиладиган овқатлар: суви қочган («кечаги») буғдой нон, жавдар нон (агар бемор яхши ҳазм қиладиган бўлса), сухари, ёғсиз, ширасиз печенье, қуруқ бисквит, хамирага ёғ қўшилмай қорилган сомса ва булочкалар (совиган бўлиши шарт, ҳафтасига 1—2 марта оздан берилди); сабзавот, ёрмалар, сут, мева солиб пиширилган шўрвалар; ёғсиз мол, бузоқ гўшти, балиқ ва парранда гўшtidан қайнатиб ёки қайнатилганидан кейин духовкага қўйиб пиширилган ҳар хил таомлар; пиширилмаган ва қайнатилган сабзавотлардан тайёрланадиган овқатлар, тириқроқ ва юмшоқ қилиб пиширилган бутқалар (айниқса геркулес, сули ва гречиха ёрмасидан пиширилган бутқалар); тухум оқидан тайёрланадиган таомлар, янги тухум фақат овқатга қўшиб, кўп деганда кунига биттадан бериб турилади; ҳар хил ҳўл мевалар (ҳўлликча ва таомларга қўшиб берилди), янги узилган мева сувлари [қизил қорағат (смородина), цитрус меваларидан ташқари], кисель, компот, желе; янги соғилган сут; қуруқ ва қуюқлашти-

рилган сут, янги творог ва ундан қайнатиб ҳамда ёпиб пишириладиган таомлар, овқатга қўшиш учун сметана ва қаймоқ (1—2 ошқошиқ); сут, сметана, сабзавот ва мевадан тайёрланган соуслар; чучук пишлоқ, сувга бўктириб қўйилган сельдь, ёғсиз колбаса, донатор қора икра, сардак қуйилган яхна гўшт ва балиқ, сутли чой, кофе; сариеё ва ўсимлик мойи тайёр таомларга қўшиб берилди.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: қовурилган, ёғлиқ, ўткир ва нордон таомлар, дудланган, тузланган ва маринадланган масаллиқлар, гўшт, балиқ солиб пиширилган суюқ қайнатма шўрвалар, қўй, ёз, ўрдак гўшtidан тайёрланган таомлар, гўшт ва балиқ консервалари (томат соуси ва ёғда тайёрланганлари), пнёз, саримсоқ, редиска, шолғом, исмалоқ, горчица (хантал), қалампир, сирка, томат, ўт тоши касаллигида қанд, мураббо, асал ва кондитер маҳсулотларини ҳам чеклаш керак; подаграда гўштли таомлар кунора, суюқлик кўпроқ, ош тузи имкони борича камроқ берилди.

5а-номерли диета—5-номерли диетанинг варианты бўлиб, жигар ва ўт йўллари касалликларни зўриққан пайтда буюрилади. Барча таомлар эзиб майдаланган ҳолда берилди; 5-номерли диетадан фарқи жавдар нон, шунингдек карам ва карамдан тайёрланган таомлар истисно этилади.

8-номерли диета ёғ босган ёки сезимлиги билан бирга қандли диабет билан ҳам оғриган беморларга буюрилади. Овқат рационда углеводлар, ёғлар ва иштаха очадиган моддалар чекланиб, умумий калориялар миқдори камайтирилган бўлади. Овқатни ҳар қандай усулда пишириш мумкин, лекин таомлар тузсиз пиширилади. Овқатни оз-оздан кунига 4—5 маҳал (баъзан бундан ҳам кўпроқ) ейиш тавсия этилади. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—100—130 г, ёғлар—60—90 г, углеводлар—100—120 г, ош тузи—3—5 г (тайёр таомларга сепиш учун). Врач тавсиясига биноан баъзи кунлар парҳез овқат ўрнига енгиллаштирувчи овқатлар бериб борилди.

Рухсат этиладиган овқатлар: кунига кўпи билан 50—200 г жавдар нон ва буғдой нон; бир оз гўшт, балиқ ёки ҳар хил сабзавот солиб пишириладиган шўрвалар; ёғсиз гўшт ва балиқ (бўлак-бўлак қилиб қайнатиб, димлаб ва қовуриб берилди); хом ва қайнатилган сабзавотлар, карам, бодринг, редиска, ловия, помидор чекланмайди, картошка, сабзи, лавлагин, қовоқ ва углеводлари кўп бўладиган бошқа масаллиқлар жуда чекланган миқдорда берилди; тухум кам миқдорда: илтиб, чала ва таомларга қўшиб берилди; кунига 20—40 г дан қанд ўрнини босувчи силит ва овқатга ишлатиладиган сорбит бери-

лади. Ҳўл мевалар жуда чекланади; сметана (фақат таомларга қўшилади), сут, қатиқ, ёғсиз творог, чой, кофе бериб турилади. Сариеё (фақат тайёр таомларга бир порцияга 5 г гача қўшилади), эритилган сариеё, ўсимлик мойи.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: ёрмалар, макарон маҳсулотлари, сомса ва пирожкилар, қанд, асал, мураббо, компотлар, узум, тарвуз, банан, анжир, шунингдек, ҳар қандай дориворлар, дудланган, тузланган, маринадланган масаллиқлар, ўткир ва нордон таомлар.

9-номерли диета қандли диабетда буюрилади. Овқат рационда углеводлар билан ёғлар миқдори чеклаб қўйилди. Кунлик рационнинг кимёвий таркиби даволовчи врач берадиган маҳсул жадвалга қараб ҳисоблаб чиқилади. Овқатни ҳар қандай усулда пиширса бўлади, кам деганда кунига 4 маҳал овқат ейиш тавсия этилади.

Рухсат этиладиган овқатлар: 5-номерли диетада буюриладиган масаллиқларни бериш мумкин, лекин уларнинг миқдори ва суткасига қанчадан ишлатилиши врач белгилаб берган углеводлар, ёғлар миқдори ҳамда калориялар сонига қараб чекланади. Диабет билан оғриган беморларга серкепак ундан ёпиладиган алоҳида нон берилди. Картошка, сабзи, лавлагин ва шолғомдан таомлар тайёрлашда олдин майда тўғраб кейин таркибидagi крахмални камайтириш учун уларни 8—12 соат совуқ сувга солиб қўйилди ва суви бир неча марта алмаштирилади.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: қанд, асал, мураббо, узум, анжир, тарвуз.

10-номерли диета гипертония касаллиги, юрак порокларининг декомпенсацияланган даврида, ревматизм, атеросклероз, нефрит (оқсил чекланади), нефрозлар (оқсил кўпайтирилади), миокард инфарктида буюрилади. Рационда ош тузи ва эркин суюқлик (таомлардаги суюқлик буна кирмайди) кескин чекланади. Бу диета юрак-томирлар системаси ҳамда буйрақларнинг функционал ҳолати, холестерин алмашинувнинг нормаллашувига ҳамда қон айланиши ва буйрақлар иши етишмовчилиги туфайли моддалар алмашинувида рўй берадиган ўзгартишларни бартараф этишда фойда беради. Овқат қайнатиб ёки буғга қўйиб пиширилади, асосан, майдаланмаган ҳолда берилди; масаллиқларни қовуриш мумкин эмас. Тузсиз таомнинг мазасини яхшилаш учун тузни кўп талаб қилмайдиган масаллиқлар—сут маҳсулотлари ва творогли таомлар, мева ёки мева сувлари қўшилган пудинглардан кенг фойдаланиш ёки овқат пиширишда қанд, асал, лимон, лимон суви, лимон кислота, қайнатилган помидор суви, ванилин, долчин, қа-

лампирмунчоқ қўшиш йўли билан таомларга ширин, нордон ёки ўзига хос таъм бериш тавсия этилади. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—80 г, ёғлар—70 г, ош тузи фақат таомларга сепиб берилди—3 г (миокард инфарктидаги бошқа касалликларнинг компенсацияланган даврида врач рухсати билан тайёр таомларга туз қўшиб бериш мумкин; буида қўшимча туз миқдори 3—5 г дан ортмаслиги керак), эркин суyoқлик (таомлардаги суyoқликдан ташқари)—0,8 л.

Рухсат этиладиган овқатлар: 5-номерли диетада буюриладиган масаллиқ ва таомларга рухсат этилиб, лекин камроқ миқдорда бериб борилди, гўшти ва балиқли таомлар кўпи билан кунига икки маҳал, калйи тузларига бой масаллиқлар (майиз, баргак, ўрик, анжир, картошка, карам суви) кўпроқ миқдорда берилди.

Рухсат этилмайдиган овқатлар: 5-номерли диетада ман этилган масаллиқлардан ташқари гизак (закуска)лар, жавдар пош, карам ва карамдан тайёрланадиган таомлар.

10-а номерли диета—10-номерли диетанинг механик жиҳатдан авайлайдиган ва барча озик молдалари ҳамда калориялар соши чекланган варианты. 10-номерли диета буюриладиган касалликларда вақтинча буюрилади. Овқат эзиб, юмшатиладиган ҳолда тортилади. Таомлардаги овқат маҳсулотлари миқдори 10-номерли диетадагига қараганда камайтирилади, буида гўшт ёки балиқли таомларни кунига бир маҳал бериш мумкин, тайёр овқатга туз сепилмайди, тузсиз берилди. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—50—60 г, ёғлар—50 г, углеводлар—300 г, ош тузи фақат таомларга қўшиб берилди (3 г), эркин суyoқлик—0,6 л.

11-номерли диета сил, ўпканинг йирингли касалликларида, юрак-томирлар ва меъда-ичак йўли касалликлари қўшилмай кечаётган анемия (камқонлик)ларда буюрилади. Овқатни кучайтириш мақсадида рационда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, кальций ва фосфор миқдори кўпайтирилади; ҳайвонлардан олинадиган оқсиллар миқдори, асосан, сут маҳсулотлари ҳисобига оширилади. Кундалик рационга таркибиде витамин С (сабзавот, мева, наъматак қайнатмаси), В группа витаминлари (жигар, хамиртурушли ичимликлар), кальций тузлари (творог, пишлоқ) ва фосфор тузлари (балиқ маҳсулотлари) бўладиган масаллиқларни қўшиш керак. Иштаҳани очиш учун рационга ўткир, шўр, нордон таом ва дориворларни қўшиш тавсия этилади. Масаллиқларни истаган усулда пишириш мумкин, овқат маҳсулотларини танлаш чекланмайди. Ёши 40 дан ўтган беморлар озиб кетган бўлсагина уларга кучли овқат бериб туриш тавсия этилади, лекин бунда

ғоз гўшти, серёғ қўй гўштидан пишириладиган таомлар чекланади. Кунига камиде 4 маҳал овқатланиш тавсия этилади. Кунлик рацион таркиби: оқсиллар—120 г, ёғлар—120 г, углеводлар—500 г, кальций—1,6—2,0 г, фосфор—1,6—2,0 г.

Парҳез овқатнинг алоҳида бир шакли беморга энгиллаштирувчи ёки контраст, яъни кам овқат ейиладиган кунлар буюришдир. Булар ҳазм органлари фаолияти бузилганда ва моддалар алмашинуви касалликларида кишини атайлаб қисман оч қўйиш учун алоҳида тайёрланган рационлардир. Энгиллаштирувчи кунларни врач буюради ва орадан 7—10 кун ўтказилиб врач назоратда 1—2 кун давом эттириб борилди. Бундай кунлар уй шароитида ўтказилса, бемор ётиши зарур. Семириб кетган, аммо қон айланиши ва жигарининг функцияси бузилмаган беморлар ётмаса ҳам бўлади.

Сут ва қатиқ ичиладиган кунлар—ҳар 2 соатда 100 мл дан сут ёки 80 мл дан кефир, қатиқ ёки ряженка.

Сут-творог нсъте мол қилинадиган кунлар—5—6 стакан сут ва 300 г творог. Юрак-томирлар системаси касалликларининг декомпенсацияланган даврида, ёғ босиш, подагра, жигар циррозиде буюрилади.

Творог ейиладиган кунлар—400—600 г ёғсиз творог, 60 г сметана ва 100 мл сут ёки творог (сирниклар ёки пудинг шаклида). Булар юрак касалликлари, атеросклероз, семизликда буюрилади.

Сабзавот ейиладиган кунлар—пиширилмаган сабзавот ёки хом сабзавотларни қайнатилган сабзавотлар билан қўшиб ейилади. Бодринг ейиладиган кун—буида 2 кг бодрингни 5—6 маҳалга бўлиб эйилади. Картошка ейиладиган кун—қўрга кўмиб ёки духовкага қўйиб пиширилган 1,5 кг картошкага бир оз ўсимлик ёғи ёки сметана аралаштириб 300 г дан 5 маҳал ейилади. Тарвуз ейиладиган кун—1,5 кг тарвуз 5 маҳал ейишга тақсимланади. Сабзавот ейиладиган кунлар ёғ босиш, подагра, гипертония касаллиги, юрак ва бўйрак касалликлари, Боткин касаллиги (бадан сарғайиши даврининг боши ва авжига чиққан пайти)да, ўткир холециститлар, жигар циррозларида буюрилади.

Мева ейиладиган кунларда ҳар хил ҳўл ва резавор мевалар, улардан тайёрланган компюлар, баъзан ширгуруч билан бирга берилди. Олма ейиладиган кунларда 1,5—2,0 кг ширин олма ўзи ва қирғичдан ўтказилиб ёки димлаб пиширилиб ейилади. Компют ичиладиган кунлар 200—250 г мева қоқиси, 100—120 г қанд ва 6—6,5 стакан сувдан тайёрланган компют ичилади. Агар ёқса рационга ҳар порцияси 25 г гуручдан тайёрланган ширгуруч қўшила-

ди. Компют ичиладиган кунни 5 марта ейишга тақсимланган 500 г баргак билан алмаштириш мумкин (ейишдан олдин қайноқ сувга ювилади).

Гипертония касаллиги, ёғ босиш, нефритлар, юрак иши етишмовчилиги, жигар касалликларида буюрилади. Олма ейиладиган кунлар хроник колитларнинг ич кетиши қўзгаган ва ич раюн юришмайдиган даврида ҳафтасига 1—2 марта буюрилади.

Чой ичиладиган кунлар—5—6 стакан чойини ҳар бирга 10 г дап қанд қўшиб ичилади. Жигар ва ўт йўллариининг касалликлари, нефрит ва ўткир гастроэнтероколитларда даволаш курсининг бошида буюрилади.

Гўшти овқатлар ейиладиган кунлар—300—600 г ёғсиз гўшт (хомлигидаги оғирлиги) ва 400—500 г пиширилмаган сабзавот (карам, бодринг, помидор) қайнатилган ёки димлаб пиширилган сабзавот (явлагли, сабзи, карам, қовоқ), 25 г сариёғ ёки ўсимлик мойи, ёки 50 г сметана. Атеросклероз билан бирга кечаётган семизликда буюрилади.

ПАСТЕРИЗАЦИЯ—озик-овқат маҳсулотларини 100°C дан юқори бўлмаган (лекин 63°C дан паст бўлмаган) температурагача қиздириб, улардаги зарарли микроорганизмларни йўқотиш усулларидан бири. Зарарли микроорганизмларга қарши курашишнинг бундай усулини биринчи бўлиб топган француз микробиолог Луи Пастер номи билан аталган. Пастеризациялаш микроблардан зарарсизлантириш ва 100°C дан юқори температурагача қиздирилганда хусусиятлари унчалик ўзгармайдиган озик-овқат маҳсулотлари (сут, қаймоқ, мева ва резавор мева шарбатлари, желе ва ҳоказолар)ни консервалашда кең қўлланилади.

ПАТИР—нон тури. Илиқ сутда туз ва хамиртуруш эритилади, қўй ёғи (ёки сариёғ) қўшиб хамир қорилди. Хамир ошгач, 500 г ли сувалалар узилади. Зуваладан чеккаларининг қаллиниги 3—4 см, ўртасининг қаллиниги 1 см келадиган нон ясаб, унинг юпка жойига зич қилиб чакич урилади. Ясалган патир бетига 15—20 минут дастурхон ёпиб қўйилади. Тандирга ёпиш олдиан оловни кул билан кўмиб, деворларига намакоб сепилади. Тандирдан узилган патирлар бетига эритилган думба ёғи суртилади. Патирнинг яна ширмой патир, қашқари патир, кўк патир каби турлари бор (Нон мақоласига ҳам қаранг).

Патир учун 1 кг ун, 1 стакан сут, 150 г ёғ, 40 г хамиртуруш, 2 чой-қошиқ туз; бетига суртиш учун озгина думба ёғи керак бўлади.

ПАТИССОН (кулча қовоқ). Ҳамма жойда етиштирилади. Унинг пўсти майин, касиллама зич этили, майда уруғли барра меваси (2—3 кунлик туғунлари) ишлатилади.

Етилган патиссонни овқатга ишлаб бўлмайди. Патиссон 0°—1°C ҳароратда 2—3 ҳафтагача сақланиши мумкин. Унинг таркибида витаминлар, каротин (А провитамини), минерал тузлар, чунончи: калий тузи, пектинли ва бошқа фойдали моддалар бўлади.

Патиссонни қайнатиб, дўлма қилиб, қовуриб, консервалаб, сиркалаб (*Маринид* мақоласига қаранг), болринг сингарини тузлаб истеъмол қилиш мумкин. Патиссонни етштириш тўғрисида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

ПАШТЕТ — кўпинча гўшт маҳсулотлари (мол жигаридан, уй паррандаси ва илвасинларнинг гўшти ва жигаридан), баъзан балиқ ва сабзавотлар (судак, треска жигари, бақлажон, ловия ва бошқалар)дан тайёрланади.

Паштетлар одатда яхна таом ёки газак сифатида истеъмол қилинади; хамирга ўраб пиширилган паштетлар иссиқликда тановул этилади. Паштетларни ёғли қоғозга ёки целлофанга ўраб, совуқ жойда сақлаш тавсия этилади, чунки улар тез қурийд ва қорайиб, кўримсиз ҳолатга келиб қолади.

Тайёр паштетлар бошқа *Пазандалик маҳсулотлари* каби савдога чиқарилади.

ПАШША (Тошкент шевасидан бошқа шеваларда чивин деб аталади). Пашша кўпгина юқумли касалликлар: дизентерия, ич терлама, полиомиелит ва бошқалар кўзғатувчиларини ҳамда гижжа тухумларини тарқатади. Уй пашшаси йил давомида кўпайиши (иссиқ хоналарда) мумкин; жуда кўплаб тухум қўяди. Пашшаларга қарши курашиш учун, асосан, уй, ҳовли ва умумий фойдаланиш жойларини тоза туттиш керак. Хонада пашшалар кўпайиб кетмаслиги учун озиқ-овқат маҳсулотлари устини ёпиб қўйиш, ошхона чиқиндиларини оғзи берк челада сақлаш, уларни ҳар кун бўшатиш ва ювиш, ҳовлидаги ахлатларни темир идишларга ёки қопқоғи зич ёпиладиган, зич қоқилган яшиқларга тўплаш лозим.

Мол ёки паррандалар асраладиган жойларни тозалаш туриш, гўнгни ўз вақтида чиқариб ташлаш, моллар учун тўпланган озиқ-овқат қолдиқларини беркиладиган идишда сақлаш лозим.

Ахлат яшиқлари остидаги ва улар яқинидаги пашшаларнинг личинка ва гумбакларини йўқотиш учун ўша ерларнинг тупроғи 10 кунда бир марта карбалол кислота (1 м² ерга 1,5 л ҳисобидан) ёки хлорофоснинг сувдаги 3% ли эритмаси билан дориланади.

Учиб юрувчи пашшаларга қарши курашиш учун хлорофос қоғози, хлорофос таблеткаларидан ва порошоклардан фойдаланиш мумкин. Оғирлиги 1 г гача бўлган таблетка ёки

порошокни ликопчага солиб, бир ошқошиқда сув солинади (бир оз шаккар ҳам солиш мумкин). Парланган сари яна сув қуйиб турилади. Таблетка ёки порошокнинг таъсир кучи 10—12 кунга етади. Шундай усулда хлорофос қоғоздан фойдаланилади. Пашшаларни йўқотиш учун лента шаклидаги ёпишқоқ қоғоз, «Мухомор» таблеткалари ҳам ишлатилади. Алюминий найчаларда чиқариладиган «Мухолов»нинг ёпишқоқ массаси пашшаларга қарши курашдаги энг эффектив воситалардан. Найчалардаги суюқликни бир варақ қоғозга эзиб, юпқа қават қилиб суртилади. Масса суртилган қоғозлар пашшалар энг кўп тўпланадиган ерга эзиб қўйилади. Пашшаларга қарши курашиш учун «Неофос» ва «Дихлофос» препаратлари ҳам қўлланилади.

Бинони пашшалардан ҳимоя қилиш учун деразаларга майда кўзли металл сетка ёки дока қоқилади. Форточкаларга қоғоз шокила пардалар осиб қўйилади.

Пашшаларга қарши кураш чоралари тўғрисида яна *Дезинсекция* мақоласига қаранг.

ПЕДИКЮР — оёқни алоҳида усулда парварши қилиш. Оёқни изчиллик билан бир меъёрда ҳар бир ёки бир ярим ойда бир марта парваршилаб туриш керак. Оёқ терисининг қотган қисмларини юмшатиш мақсадида совун эритилган иссиқ сувга оёқ тиқилади (қавариб қотган жойлар юмшатиш учун бу сувга 1 ошқошиқ новшадил спирти ёки овқат содаси солинади). 20—30 минутдан кейин оёқ юмшок сочиқ билан артилади, товон ва товон атрофида ҳосил бўлган шохсимон қатлам пемза билан ишқаб тозаланади ёки хавфсиз устара билан эҳтиётлаб кесиб таниланади. Кейин қавариб қотган жойлар тозаланади, кесилади. Тирноқ бармоқ учига мослаб текис кесилади, бунда тирноқнинг ён томонини кесмаслик лозим, акс ҳолда тирноқ ён томонга ҳам ўсадиган бўлиб қолади. Тирноқлар махсус пардоз эговида бир томонга қаратиб эговланади. Оёқ терисининг ғадур-будур бўлган жойлари пемза билан силлиқланади, оёқ артилиб, таркибиде А витамини бўлган крем (масалан, «Атласный», «Восторг», «Люкс», «Эффект») суркалади. Тирноқларни лаклаш ҳам мумкин (*Маникюр* мақоласига қаранг).

Педикюр жараёнида гигиена қондаларига тўла риоя қилмоқ керак. Фойдаланиладиган асбоблар спирт ёки одеколон билан артилиши, оёқнинг беҳосдон кесилган жойларига 3 процентли водород пероксиди эритмасига ботирилган пахта қўйиб, кейин йод настойкаси суртилади.

Педикюрдан педикюргача (оёқни одатдаги тез-тез ювиб туришдан ташқари) ҳафтада бир марта 10—15 минутлик илиқ сувли ваннага ботириб туришни одат қилиб олиш керак. Ванна суви шўр (ҳар 2 л сувга 1

ошқошиқ овқат тузи) бўлгани маъқул. Ҳар гал ваннадан сўнг оёқнинг қавариб қотган жойлари пемза билан тозаланади, кейин яна ювиб эритилади, вазелин ёки махсус оёқ креми суркалади.

ПЕМЗА (кўпик тош, йўнғир тош, жилвир тош) — оқ, кул ранг, сарик, қора рангли енгил, ғовақ вулкан тоғ жинси. Қаттиқ доғ, кирларни, мугуз қатламларини, баданда кўзга хунук кўршнадиган туқларни кетказишда ишлатилади. Олдин совун суртиб, кўпиртириб, сўнг пемза билан ишқаланади.

ПЕНСИЯ. СССРда пенсия таъминотининг ягона системаси яратилган. Давлат пенсиялари ҳақидаги қонун (1956) ва Колхоз аъзоларига пенсия ва нафақа тўлаш ҳақидаги қонун (1964)га мувофиқ, қарилик, инвалидлик пенсиялари, шунингдек, боқувчисидан жудо бўлганлик пенсияси тайинланади. Бир йўла турли пенсия олиш ҳуқуқига эга бўлган граждандарга уларнинг хоҳишига қараб биттаси тайинланади.

Қарилик пенсияси ишчи, хизматчи, колхозчиларга, меҳнат қобилиятлари ҳолатидан қатъи назар, умрбод тайинланади: эркакларга ёши 60 га етиб, меҳнат стажы 25 йилдан кам бўлмаганда; аёлларга ёши 55 га етиб, меҳнат стажы 20 йилдан кам бўлмаганда. Ишчи, хизматчи, колхозчиларнинг қуйидаги категорияларига худди шундай стажда, лекин кўрсатилган ёшларидан 5 йил олдин қарилик пенсияси тайинланади: СССРни ҳимоя қилиш ёки ҳарбий хизматдаги бошқа мажбуриятни адо этиш пайтида жароҳатланиш, контузнияга учраш ёки майиб бўлиш билан боғлиқ равишда касалланиш натижасида инвалид бўлган ҳарбий хизматчиларга; Узоқ Шимол районларида 15 йил, шу районларга тенглаштирилган жойларда 20 йил ишлаган шахсларга; аёл тракторчи-машинистларга — агар шу касбда камида 15 йил ишлаган бўлсалар (махсус рўйхатга кўра). Бешта ёки ундан кўп бола туққан ва уларни саккиз ёшга тўлгунча тарбиялаган аёллар стажы 50 га етиб, камида 15 йил меҳнат стажы бўлсалар қарилик пенсияси олиш ҳуқуқига эга бўлади. Бундан ташқари, яна қуйидагилар қарилик пенсиясини олиш ҳуқуқига имтиёзли шартларга эга бўлади: а) ер ости ишларида, меҳнат шароити зарарли ёки иссиқ цехларда ишловчи ишчилар (хизматчилар) (ишлаб чиқариш, цех, қасб ва вазифаларнинг махсус рўйхатига кўра; 1-номерли рўйхат): ёши 50 га етгид, меҳнат стажы камида 20 йил бўлган эркаклар ва ёши 45 га етган, меҳнат стажы камида 15 йил бўлган аёллар; б) меҳнат шароити оғир бўлган бошқа ишларда (2-номерли рўйхат) ишловчи ишчилар (хизматчилар): ёши 55 га етган, меҳнат стажы камида

Қарйлик пенсияларнинг миқдорлари

Пенсия	Ойлик иш ҳақи, сўмларда		
	60 дан 80 сўмгача	80 дан 100 сўмгача	100 сўмдан ортиқлари
Ер ости ишларида, меҳнат шароити зарарли ва иссиқ цехларда ишловчилардан ташқари: ишчи ва хизматчиларга иш ҳақидан% пенсиянинг сўмлардаги миқдори (устамасиз)	65	55	50
	50	52	55
Ер ости ишларида, меҳнат шароити зарарли ва иссиқ цехларда ишловчи ишчи ва хизматчиларга иш ҳақидан% пенсиянинг сўмлардаги миқдори (устамасиз)	70	60	55
	48	56	60

25 йил бўлган эркаклар ва ёши 50 га етган, меҳнат стажи камида 20 йил бўлган аёллар; в) тўқимачилик саноати корхоналари (махсус рўйхат билан) ишчи аёллари (ёши 50 га етиб, меҳнат стажи камида 20 йил бўлганда); г) кўзи ожиз ишчилар (хизматчилар): ёши 50 га етган, меҳнат стажи камида 15 йил бўлган эркаклар, ёши 40 га етган, меҳнат стажи камида 10 йил бўлган аёллар; д) ипозифзаранизм билан касалланган ишчилар ёки хизматчилар (лилипуглар): 45 ёшга етган, меҳнат стажи камида 20 йил бўлган эркаклар, ёши 40 га етиб, меҳнат стажи 15 йил бўлган аёллар.

Колхоз аъзоларига тайинланадиган қарйлик пенсияси ҳам ишчи ва хизматчиларники каби белгиланади (жадвалга қаранг). Ер ости ишларида, меҳнат шароити зарарли ёки иссиқ цехларда ишловчиларга белгиланган пенсия нормалари колхозчиларга қўлланилмайди. Қарйлик пенсиясининг колхозчилар учун минимал миқдори 1980 йил 1 январдан ойига 28 сўмга (аввал 20 сўм эди); ишчи ва хизматчилар учун эса—50 сўмга кўпайтирилди. Уруш инвалидлари учун қарйлик пенсияси, жумладан минимал миқдори, 15 сўмга ошди (максимал миқдор доирасида). Ишчи, хизматчи ва колхоз аъзолари пенсияларининг максимал миқдори бир хил — 120 сўмдир.

Итмиёзли шартлар ва итмиёзли миқдорда давлат пенсиясини олиш ҳуқуқини берадиган айрим ишларда (бундай ишлар рўйхати СССР Министрлар Совети томонидан тасдиқланади) камида 15 йил ишлаган ишчи ва хизматчиларга максимал пенсия миқдори 140 ва 160 сўм (белгиланган ишларда 15 йилдан 20 йилгача ва 20 йилдан ортиқ ишлаганлигига қараб) белгиланган.

Ишчи (хизматчи)ларга пенсиялар белгилашда қуйидаги устамалар қўшилади (пенсиянинг максимал миқдори доирасида): а) 15 йилдан ортиқ узлуксиз меҳнат стажи ёки умумий стаж пенсия белгиланадиган стаждан камида 10 йилга ортиқ бўлса — пенсиянинг 10%; қарамоғларида оиланинг меҳнатга қобилиятсиз аъзолари бўлган ишламайдиган пенсионерларга: қарамоғида меҳнатга қобилиятсиз бир оила аъзоси бўлса — пенсиянинг 10%; икки ва ундан ортиқ бўлса — 15%.

Инвалидлик пенсияси — иш жараёнида майиб бўлиш, касб касаллиги ёки умумий касаллик оқибатида меҳнат қобилиятини донимий ёки узоқ даврга йўқотган ишчи, хизматчи ва колхозчиларга тайинланади.

Меҳнатда майиб бўлиб ёки касб касаллиги билан инвалид бўлганларга, уларнинг меҳнат стажидан қатъи назар, инвалидлик пенсияси тайинланаверади. Бундай пенсиялар қуйидаги миқдорда белгиланади: I группа инвалидларига ойлик иш ҳақидан ҳисоблаб чиқилган қарйлик пенсиясининг 110%, II группа инвалидларига — 100% миқдорда, III группа инвалидларига — ойлик иш ҳақининг 40 сўмгача бўлган қисмидан 65% ва бунинг устига қолган қисмидан 10% миқдорда.

Умумий касаллик натижасида инвалид бўлганларга пенсия белгилашда, инвалидлик фактидан ташқари муайян меҳнат стажи талаб қилинади (у ёш, жинс, ишчи ва хизматчи-

ларда меҳнат шароитларига ҳам боғлиқ).

Умумий касаллик натижасидаги пенсия қуйидагича тайинланади: I группа инвалидларига ойлик иш ҳақидан ҳисоблаб чиқилган қарйлик пенсиясининг 100%, II группа инвалидларига 90% миқдорда (бунда қарйлик пенсиясини олиш учун муайян меҳнат стажи бўлган II группа инвалидларига инвалидлик пенсияси қарйлик пенсияси миқдорида тайинланади); III группа инвалидларига ойлик иш ҳақининг 40 сўмга бўлган қисмидан 45% ва бунинг устига қолган қисмидан 10% миқдорда.

Ер ости ишларида, меҳнат шароити зарарли ва иссиқ цехларда (1-номерли рўйхат), шунингдек, оғир меҳнат шароитли бошқа ишларда (2-номерли рўйхат) ишловчи ишчи ва хизматчиларнинг I ва II группа инвалидлиги меҳнатда майиб бўлиши (касб касаллиги) натижасида бўлса пенсия юқоридаги миқдорда тайинланади, аммо у пастдаги жадвалда кўрсатилган миқдордан кам бўлма-лиги керак.

Кўрсатилган ишларда машғул бўладиган III группа инвалидларига ҳам пенсия қуйидаги миқдорда тайинланади: 60 сўмгача бўлган иш ҳақидан 65% ва иш ҳақининг қолган қисмидан 20% (1-номерли рўйхат); 50 сўмгача бўлган иш ҳақидан 65% ва иш ҳақининг қолган қисмидан 15% (2-номерли рўйхат).

Касб касаллигидан пневмоконоз (зарарли чанглари узоқ вақт ютилишидан келиб чиқадиган ва ўпка яллиғланиши билан характерланадиган касаллик бўлиб, унинг чанглари таркибига қараб силикоз, антракоз, сидеросиликоз ва бошқа турлари бор) билан касалланиши натижасида инвалид бўлиб қолган ишчи ва хизматчиларга инвалидлик пенсияси қуйидаги итмиёзли миқдорда тайинланади: I группа инвалидларига — иш ҳақининг 100%; II группа инвалидларига — иш ҳақининг 90% ва III группа инвалидларига — иш ҳақининг 65%.

Ишчи, хизматчи ва колхоз аъзоларига инвалидлик пенсияси инвалидликка қачон чиққанидан — иш давридами, ишга (колхозга) киришидан олдинми ёки ишламай қўйганидан кейинми — бундан қатъи назар тайинланади. Ишчи ва хизматчиларга пенсия белгилашда қуйидагича устама қўшилади (пенсиянинг максимал миқдори доирасида): а) умумий касаллик билан пенсияга чиққан I ва II группа инвалидларига узлуксиз меҳнат стажи учун (10 йилдан

Инвалидлик группаси	1 - номерли рўйхат	2- номерли рўйхат
I	100%	100%
II	90%	90%

{ Ойига 60 сўмгача бўлган иш ҳақидан ва бунинг устига, қолган иш ҳақининг 20% }

 { Ойига 50 сўмгача бўлган иш ҳақидан ва бунинг устига, қолган иш ҳақининг 15% }

Инвалидлик пенсиясининг максимал ва минимал миқдорлари (сўмларда)

Пенсия тури	Максимал миқдори	Минимал миқдори	
	ишчи (хизматчи)лар ва колхоз аъзолари учун	ишчи (хизматчи)лар учун (1981 йил 1 ноябрдан)	колхоз аъзолари учун (1980 йил 1 январдан)
Меҳнатда майиб бўлиш ва касб касаллиги билан касалланиш			
I группа	120	75	45
II группа	120	50	28
III группа	60 (пневмококкоз касб касаллиги билан таваллид бўлганларга шундан)	30	16
Умумий касалликлар			
I группа	120	75	45
II группа	120	50	28
III группа	60	26	—
	ишчи (хизматчи)лар учун		

15 йилгача — пенсиянинг 10%, 15 йилдан кўп бўлса 15%); б) ишламайдиган I ва II группа инвалидларига (инвалидлик сабабидан қатъи назар), қарамоғида меҳнатга қобилиятсиз оила аъзолари бўлганда: меҳнатга қобилиятсиз бир киши учун — 10 сўм, икки киши учун — 20 сўм; уч ва ундан ортиқ меҳнатга қобилиятсиз оила аъзоси бўлган I группа инвалидларига — ойига 30 сўм; уларни парвариш этиб турши учун I группа инвалидларига — ойига 15 сўм. 1980 йил 1 январдан колхозчиларнинг I группа инвалидларига унинг парвариши учун ишчи ва хизматчиларнинг шу группадagi инвалидларига белгиланган миқдорда ва тартибда пенсияга устама тайинланади. Муддатли ҳарбий хизматдаги оддий солдат, сержант ва старшина состави учун инвалидлик пенсияси ҳарбий хизматнинг муддати ва илгариги ишларидан қатъи назар тайинланади. Ҳарбий хизматчиларнинг юқорида кўрсатилган категорияларининг ҳарбий хизматга қақирилгунга қадар ишчи ва хизматчи бўлиб ишлаганларига иш ҳақининг процентидан, ишламаганларига эса — қатъий миқдорда пенсия тайинланади (тегишли устамаси билан биргаликда минимал пенсия даражасида). Ҳарбий хизматга қақирилгунга қадар ишчи ва хизматчи бўлиб ишлаган ва СССРни ҳимоя қилиш ёки ҳарбий хизматдаги бошқа мажбуриятни адо этаётганда жароҳатланиш, контузияга учраш ёки майиб бўлиб қолиши оқибатида инвалид бўлиб қолган оддий составдаги ҳарбий хизматчиларга қуйидаги миқдорда пенсия тайинланади: I группа инвалидларига — иш ҳақининг процентидан ҳисобланган қариллик пенсиясининг 120%, II группа инвалидларига 110%, I группа инвалидига унинг парвариши учун 20 сўм миқдоридан, ишламайдиган II группа инвалидларига 10% миқдорда (пенсиянинг максимал миқдори доирасида) устама белгила-

нади. Пенсияларнинг минимал миқдорлари: I группа инвалидларига — ойига 90 сўм, II группа инвалидларига 70 сўм ва III группа инвалидларига — 33 сўм. Қолганларга, одатда, ишчи ва хизматчилар учун тайинланган норма — меҳнатда майиб бўлиш ёки касб касаллиги сабабли инвалидлик нормаси қўлланилади. Бунда сержант ва старшина составидаги ҳарбий хизматчиларга, ефрейтор ва старший матросларга пенсия 10% (максимал миқдор доирасида) ортиқ қўйилади. Инвалидларнинг оила аъзоларига пенсия белгилашда Ватан урушининг I группа инвалидига амалда қилинган парвариш вақти меҳнат стажига ҳисобланади.

Боқувчисидан жудо бўлганлик пенсиясини ишчи, хизматчи ёки колхоз аъзолари оиласининг қарамоғидаги меҳнатга қобилиятсиз аъзолари: 16 ёшга (ўқувчилар — 18 ёшга) тўлмаган болалари, ака-ука, опа-сингил ва набиралари (ака-ука, опа-сингил ва набираларнинг меҳнатга қобилиятли ота-онаси бўлмаса); ота-она, эр-хотинлар (эркак — 60 ёшга, аёл — 55 ёшга тўлган бўлса); бува ва бувилар (агар уларнинг ишга яроқли болалари бўлмаса) оладилар. Бундан ташқари оиланинг юқоридаги аъзолари кўрсатилган ёшга етмасдан инвалид (колхозчининг оила аъзоси — I ёки II группа инвалиди) бўлиб қолсалар шундай пенсия олиш ҳуқуқига эга бўладилар. Ишчи, хизматчининг ота-онаси ёки хотини (эри) ҳеч қаерда ишламай вафот этган боқувчининг 8 ёшга тўлмаган болалари, ака-укалари, опа-сингиллари ёки набираларини парвариш қилиш билан машғул бўлсалар, ёшлари ва меҳнатга қобилиятларидан қатъи назар, пенсия олиш ҳуқуқига эгадирлар.

Вафот этганинг қарамоғида турмайдиган болалари ва меҳнатга қобилиятсиз ота-онаси шу кишининг ўлими туфайли ўзларининг яшаш манбалари воситасини йўқотадиган бўлсалар, пенсия олиш ҳуқуқига эга

бўладилар. Оила аъзолари вафот этган кишининг тўла таъминотида бўлсалар ёки ундай ёрдам олиб турган бўлсалар (бу ёрдам уларнинг доимий ва асосий яшаш манбалари воситаси бўлиб келган бўлса) улар вафот этганинг қарамоғидаги ҳисобланади. Ҳаёт қолган турмуш ўртоғи (эр, хотин), колхозчилар оила аъзоларидан эса — шунингдек, марҳумнинг колхозда ишлашга қобилияти бўлган ота-онаси, бува ва бувисин вафот этганинг қарамоғида турганликда ҳисобланмайди. Ота ва онанинг қарамоғида бўлган болалар ота ёки онаси вафот этган ҳолларда, ҳатто ота-онасидан бири ишлаган тақдирда ҳам пенсия олиш ҳуқуқига эга бўладилар. Меҳнатда майиб бўлиш ёки касб касаллиги оқибатида вафот этган ишчи, хизматчи, колхозчи оилаларига, шунингдек, вафот этган пенсионерлар оиласига, боқувчининг меҳнат стажидан қатъи назар, пенсия тайинланади. Иш билан боғлиқ бўлмаган умумий касалликлар ёки майибланиш оқибатида вафот этганлар оиласига боқувчи ўлган кунгача ўзига инвалидлик пенсияси тайинланиши учун етарли стаж бўлган гақдирдагина пенсия белгиланади.

Боқувчисидан жудо бўлганлик пенсияси худди инвалидлик учун белгиланган пенсия нормасида: меҳнатга қобилиятсиз аъзолари уч ва ундан ортиқ бўлган оилаларга I группа инвалидлик нормаси; иккита бўлган оилаларга — II группа инвалидлик нормаси; битта бўлган оилаларга — III группа инвалидлик нормаси тайинланади. Ҳарбий хизматчилар оиласига пенсия ҳарбий хизматчилар ичидagi инвалидларнинг тегишли категориялари асосларида тайинланади. Фронгда ҳалок бўлган фарзандларнинг ота-оналарига, хотинига пенсия улар ҳалок бўлган ҳарбий хизматчининг қарамоғида турган турмаганларидан ва бошқа болалари бор йўқлигидан қатъи назар белгиланади.

Ишчи ва хизматчилар оилаларига боқувчисидан жудо бўлганлиги муносабати билан пенсия белгилашда қуйидаги устама қўшилади (пенсиянинг максимал миқдори доирасида): а) меҳнатда майиб бўлиш ёки касб касаллиги туфайли ҳалок бўлганлар оилаларига уч ва ундан ортиқ меҳнатга қобилиятсиз оила аъзоси учун пенсиянинг 15%; б) умумий касаллик оқибатида ҳалок бўлганлар оилаларига боқувчининг узлуksиз меҳнат стаж 10 йилдан 15 йилгача бўлса — пенсиянинг 10% и, 15 йилдан ортиги учун — пенсиянинг 15% и. Боқувчисидан жудо бўлганлиги муносабати билан пенсия олиш ҳуқуқига эга бўлган барча оила аъзоларига битта умумий пенсия тайинланади. Оиланинг ҳар бир аъзоси талаби билан пенсиядаги унинг улushi ажратиб берилиши (оиланинг барча аъзоларига тенг тақсимланиш йўли билан) ва алоҳида тўланиши мумкин

Ишчи ва хизматчиларга (ёки уларнинг оилаларига) боқувчисидан жудо бўлганлиги муносабати билан тўла пенсия тайинлаш учун етарли стаж бўлмаса, мавжуд меҳнат стажига пропорционал миқдорда — тўла стажсиз пенсия тайинлашнинг мумкин, лекин унинг миқдори тўла пенсиянинг ¼ қисмидан кам бўлмаслиги лозим. Бундай пенсияни тайинлашда ёши, меҳнат стаж ва пенсия миқдори бўйича имтиёзлар қўлланилмайди, шунингдек, пенсияга устамалар қўшилмайди.

Қишлоқ жойларида доимий яшовчи ва қишлоқ хўжалиги билан боғлиқ бўлган граждандарга иш ҳақидан процентларда ҳисобланадиган пенсия белгиланган норманинг 85% миқдорда тайинланади. Доимий қишлоқда яшовчи пенсионер хўжалигида 0,15 гектардан ортиқ томорқаси (ёки иттифоқдош республикалар қонун асосларида тегишли категориядаги ишчилар хўжалиги учун ва колхоз Уставида колхозчилар ва уларнинг оила аъзолари учун белгиланган нормадан ортиқ ер участкаси) бўлса қишлоқ хўжалиги билан боғлиқ граждандар ҳисобланадилар. Колхоз аъзолари ва уларнинг оилалари қишлоқ жойларида яшаса ва колхоз Уставида белгиланганидан ортиқ миқдорда томорқаси бўлган хўжаликлар составига кирса 85% миқдорда (минимал миқдордан ташқари) пенсия белгиланади. Ватан уруши инвалидлари ва уларга тенглаштирилган инвалидлар, ҳарбий хизматчиларнинг оилалари гарчи улар қишлоқ хўжалик ишлари билан боғлиқ бўлсалар ҳам уларга 100% миқдорда шаҳар нормасида пенсия тайинланади.

Айрим категориядаги мутахассислар (маориф, соғлиқни сақлаш ходимлари, театр ва бошқа маданий муассасалар артистлари, граждан авиациясининг учувчилар составига узоқ муддатли хизмати учун пенсия тайинланади. Бундай пенсия ёши ва меҳнат қобилиятининг ҳолатидан қатъи назар белгиланади, лекин тегишли лавозимда керакли муайян меҳнат стаж бўлиши лозим.

Совет давлати олдиндаги революцион, давлат, жамоат ва хўжалик ишларида алоҳида хизмат кўрсатган ёки маданият, санъат ва техника соҳасида хизмати катта бўлган шахсларга шахсий (персонал) пенсия тайинланади.

Ишчи, хизматчи ва уларнинг оила аъзоларига (боқувчисидан жудо бўлган ҳолларда) пенсия тайинлаш ҳақидаги ариза сўнгги иш жойидаги корхона, муассаса, ташкилот маъмуриятига берилади. Маъмурият касба союзларининг фабрика, завод, маҳаллий комитетлари билан биргаликда меҳнат стаж, иш ҳақи тўғрисидаги керакли ҳужжатларни расмийлаштиради ва ариза ҳамда ўз тавсияси билан биргаликда уларни

пенсияга чиқувчининг турар жойидаги район (шаҳар) социал таъминот бўлимига юборади. Бошқа граждандар, ишнинг қолдириб кетган ишчи ва хизматчилар ва уларнинг оила аъзоларига пенсия тайинлаш ҳақидаги ариза, шунингдек, пенсия тайинлашнинг рад этилиши билан келиша олинмаган ҳолларда ёзиландиган аризалар ариза берувчининг турар жойидаги бевосита район (шаҳар) социал таъминот бўлимига берилади. Колхоз аъзоси пенсия тайинлаш ҳақидаги аризани колхоз идорасига беради. Колхоз идораси колхозининг социал таъминот кенгаши билан биргаликда барча ҳужжатларни расмийлаштиради ва уларни колхоз аъзоларига пенсия ҳамда нафақа тайинлаш комиссиясига юборади.

ПЕРГИДРОЛЬ — водород пероксидининг сувдаги 30% ли эритмаси. **Водород пероксид** мақоласига қаранг.

ПЕРЛОН — синтетик толанинг ГДР ва ГФРда тарқалган номи. Капролактамни полимеризациялаб олинади (*Кимёвий тоғали газламалар* мақоласига қаранг).

ПЕС — терида пигмент йўқолиб, кескин чегараланиб турадиган оқ доғлар пайдо бўлиши. Доғлар ҳар хил катталиқда ва шаклда бўлиши мумкин, улар якка-якка ёки тўп-тўп бўлиб жойлашади. Бошнинг сочили қисмида пайдо бўлган оқ доғлар сочининг оқаришига олиб боради. Ёзда қорайиб қолган терида пес доғлари янада кескинроқ билиниб туради. Пес доғлари оғримайди ва қичшмайди. Пес юқумли эмас. Юзнинг рангсизланган жойлари билан нормал териси ўртасидаги кескин фарқни йўқотиш учун терини оқартирадиган воситалар, масалан, лимон ёки бодринг суви билан артилади. Юз териси офтобдан эҳтиёт қилиниб, унга врач тавсиясига кўра ҳимояловчи кремлар ёки махсус кремлар суртилади (косметикадаги *Крем* мақоласига ҳам қаранг).

ПЕТРУШКА. Ҳамма ерда ўстирилади. «Сахарная» ҳамда «Бордовикская» навлари кўп тарқалган. «Сахарная» нави тезпишар, илдиэмеваси конуссимон. «Бордовикская» ёки «Обыкновенная» навининг илдиэмеваси узунчоқ, цилиндрсимон; «Сахарная» навига нисбатан узоқ сақланади.

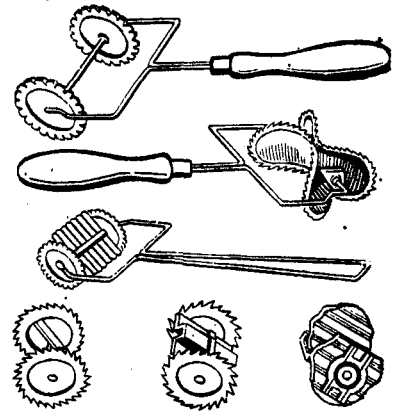
Петрушка таркибида эфир мойи кўп, шунинг учун ҳам хушбўй. Кўкати витаминларга бой: 10 мг% гача каротин (провитамин А) ва 100 мг% витамин С бор.

Петрушка суюқ овқатларга, димлама сабзавотларга ошкўк сифатида ишлатилади. Кўкатида турли таомларни безашда фойдаланилади. Петрушканинг қуритилган илдизи ва барглари қуритилган сабзавотлар аралашмаси таркибига кирилади (*Сабзавот, мева ва резинор меваларни қуриштиш* мақоласига қаранг).

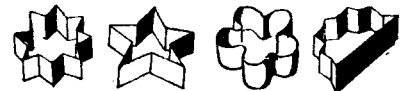
Петрушкани етиштириш ҳақида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

ПЕЧЕНЬЕ. Уй шаронтида ҳар хил хамирдан хилма-хил печеньеелар тайёрлаш мумкин (*Хамир* мақоласига қаранг).

ПЕЧЕНЬЕ КОЛИПЛАРИ ВА ХАМИРКЕСКИЧЛАР. Ёйилган хамирни ҳар хил шаклда кесиб учун оқ тушука, алюминий ва пластмассадан ясалган хамиркескичлардан фойдаланилади. Механик хамиркескичлар ҳам кенг тарқалган. Улар турли айланадиган гилдиракча ёки диски (турли шаклларда) лар йиғиндиси ва ёғоч ручкали сым ромчадан иборатдир (1-расм). Гилдиракчалар олинади ва осонгина ромча ўқига ўрнатилади. Ёйилган хамирни контур шаклларда кесиб учун махсус қолиплардан фойдаланиш ҳам қулай (2-расм).



1-расм. Хамир кескичлар.



2-расм. Контур шаклли қолиплар.

ПИВО — серкўпик кучсиз алкоғолли ичимлик. Пиво тайёрлаш учун махсус пиво пиширадиган селод (сунъий ундирилган арпа маҳсулоти), хмель (кулмоқ) ва гуруч қўшилган сув («Ленинград», «Москва») ёки шакар («Бархат»)дан фойдаланилади. Пивонинг барча турларини 2 гурппага бўлиш мумкин: оч рангли пиво («Жигули», «Ленинград», «Москва», «Рига» ва бошқалар) ва тўқ рангли пиво («Бархат», «Март», «Портер», «Украина» ва бошқалар). Пивонинг ҳар бир тури ўзининг таъми, хушбўйлиги, ранги ва спиртининг миқдори билан бир-биридан фарқ қилади: «Бархат» пивосида тахминан 2,5%, «Жигули»да — 2,8% ча, «Украина» да — 3,2%, «Москва»да — 6%, «Портер»да — 5% спирт бор.

Бъэзи пиво тайёрлайдиган заводлар «Двойное золотое», «Киев», «Львов», «Наша марка», «Останкино», «Славян» каби пивонинг махсус маркали турларини ишлаб чиқаради. Температураси 10—12°C ли бўлган пиволар энг яхши таъмга эга бўла-

ди, шунинг учун ҳам бундай пиволар ёзда совитилиб, қишда эса юқорида кўрсатилган температурада иситилиб ичилади. Тайёрлаб идишга қуйилган пиво қоронғи жойда сақланса, 7 суткадан 17 суткагача (0°C дан +12°C температурада) таъми ва сифатини йўқотмайди (пиво музлатилмаслиги керак). Кучли пиво ўз сифатини узоқ муддат сақлайди, кучсиз эса тез бузилади.

Пиво қуёш нуридан бузилиши сабабли тўқ шишаларга қуйиб ишлаб чиқарилади. «Ленинград», «Москв», «Рига» каби пиволар оддий шишалардагина эмас, балки рангли этикеткалар билан безатилган 0,33 лли оригинал шишаларда ҳам чиқарилади. **ПИЕЗ.** Унинг оддий (бош) пиёз, порей пиёз, батун пиёз ва бошқа турлари бор. Ўрта Осиё шароитида, асосан, оддий ва қисман порей пиёзлар етиштирилади.

Оддий (бош) пиёзнинг пиёз боши ҳамда барглари ишлатилади. Пиёз боши таркибида (ўрта ҳисобда) 85% сув, 2,5% оқсил, 0,8% клетчатка, 0,7% минерал тузлар бўлади. Оддий пиёзнинг ачиқ, ўртача ачиқ ва чучук-навлари мавжуд. Ундаги ачиқ маза пиёз таркибидаги эфир мойлар ҳисобига пайдо бўлади. Пиёз боши таркибида, унинг навига қараб: 2,4—14% қанд моддаси, 2—13,9 мг% С витамини, 12—162 мг% эфир мойи мавжуд. Пиёз микробларни ўлдириш (бактерицидлик) ва цинга (лавша)ни олдини олиш хусусиятларига эга.

Пиёзнинг ширин навлари («испанский», «каба» ва бошқа) кўплаб маҳаллий навлар) мамлакатимизнинг жанубий районларида етиштирилади, чунки бу пиёзлар ўрта полоса ва шимолий районларда пишиб улгурмайди. Лекин ширин пиёз янгилигида ачиқ ва камачиқ пиёзларга қараганда унча яхши сақланмайди.

Пиёз кузда ҳавонинг қуруқлик пайтида, барглари сўлиганидан сўнг йиғиштириб олинади. Бунда пиёз бошини тупроқдан сугуриб олиб, бир оз банд қолдирилади, баргларини эса кесиб ташлаб, яхши пишмаганларини қуруқ жойга ёйиб қуритилади. Ўзбекистон шароитида пиёзларни йиғиштиришда, уларни жойидан сугуриб, эгатнинг устида 3—4 кун қолдирилгандан кейин, баргларини кесиб, йиғиштириб олинса узоқроқ сақланади. Пиёзни ҳаво ҳарорати 0—3°C, нисбий намлиги 70—75% бўлган шароитда сақлаш керак. Ачиқ пиёзлар ҳар қандай қуруқ ва салқин хоналарда, ҳатто уй шароитида қиш бўйи янги пиёз чиққунга қадар яхши сақланади. Лекин уларни сақлашдан олдин яхшилаб қуритиш керак. Етилган ва яхши қуритилган пиёз қуриган пўстлоқ билан қопланган бўлади, бу пўстлоқ уларни шикастланиш ва қуриб қолишдан сақлайди. Қуриган пўстлоқ қавати қанчалик кўп бўлиб, уни қанчалик зич ўраб олган бўлса, пиёз шунчалик узоқ сақлана-

ди. Оддий пиёзни овқатга хомлигича қайнатилган, қовурилган, консерва қилинган ва қуритилган ҳолда ишлатилади, зирavorларга қўшиб истеъмол қилинади, қиймага қўшиб турли таомлар тайёрланади.

Пиёзларнинг кўк барги нихоятда кўп ишлатилади. Ўрта Осиёда экиладиган ҳамма пиёзлар (туридан қатъи назар) сербарг бўлгани учун, улардан ёз бўйи, ҳатто эрта кўклам ва кеч кузда ҳам фойдаланса бўлаверади. Пиёзнинг кўк барги таркибида 1,3% оқсил, 4,3% углевод, 25—47,7 мг%. С витамини, 6 мг% гача каротин (А провитамини) бўлади. Кўк пиёзни барралигида тўғраб овқатга қўшиб ейлади ёки қиймага қўшиб ишлатилади. Кўк пиёзнинг уруғини экиб ҳамда оддий пиёзнинг майда бошларини экиб (нўш қилиб) етиштирилади. Кўк пиёз барглари-нинг узунлиги 35—40 см га етганда уни йиғиштириб олинади. Кўк пиёзни салқин хонада сақлаш лозим, акс ҳолда кўп ўтмай сарғайиб сўлиб қолади, ёз кунлари эса уни 3 кундан ортиқ сақлаб бўлмайди. Температу-ра 0°C да кўк пиёз 10 кунгача ранги ва мазасини йўқотмай сақланиши мумкин.

Порей пиёз. Порей пиёзнинг андиджон оқ пиёзи (йирик, оқ), самарқанд қизил пиёзи (думалоқ-ясси, қизил), марғилон пиёзи ёки тухум пиёз (чўзиқ, тухумсимон, оқ) қоратол пиёзи (думалоқ, олтин ранг) ва бошқалар кирати. Унинг «карантанский» ва «болгарский» навлари жуда кўп экилади. Порей пиёз биринчи йили майда, чўзинчоқ, йўғонлашган сохта пояга туташиб кетган, бош пиёз ва узун ясси барглар ҳосил қилади. Иккинчи йили ундан гулпоёя ўсиб чиқиб, йирик тўпгул билан тугалланади. Баргининг остки, бир-бирига ўралашиб кетган жойи — банди оқ бўлади. Учинчи оқ банди (хомлигича, қайнатилган, қуритилган, тузланган ҳолда) ва ёш барглари ишлатилади. Бу пиёз витаминлар (С, В₁, В₂, РР)га, минерал моддалардан эса — калийга анча бой. Порей пиёз кеч кузда йиғиштириб олинади. Уни узоқ сақлаш учун баргининг тепа қисми (2/3 бўлаги) кесиб ташланади, илдизи эса салқин хонада нам қумга кўмиб қўйилади. Ҳаво ҳарорати 0°, нисбий намлиги 90% бўлган шароитда уни 3 ойгача сақлаш мумкин.

Пиёз дўлма. Дўлма тайёрлаш учун бир хил катталикидаги бир неча шолғомсимон пиёзлар танлаб олинади. Бандини қирқиб, арчилади ва қайнаб турган сувга солиб олингандан кейин оқисталик билан қатларидан ажратилади, шу пиёз «косачалар»ига қийма солиб, дўлма тайёрланади.

Дўлмалар қозон ёки кастрюлькага (аввал йирикларини, сўнгга майдаларини) устма-уст қилиб терилади. Олов ёқмасдан аввал дўлма устидан доғланган ёғ, тузланган бодринг суви ва томат-паста аралашти-

рилган сардак қуйилади. Сўнгга идиш қопқоғини жипс ёпиб, 40—45 минут давомида жула суст оловга қўйиб пиширилади.

Пиёз дўлманинг қиймаси қуйидагича тайёрланади: ёгли гўштни қиймалаб, жигарни эса майда тўғралади, бунга яна «пиёздоғ», таъбага кўра туз, мурч ва бир дона тухум қўшиб аралаштирилади.

Тайёр таомни ликопларга 4—5 донадан солиб (бетига сардакдан бир-икки қошиқ солиб) дастурхонга тортилади. Пиёз дўлма учун ўртача катталикидаги 10—12 бош пиёз керак бўлади.

Қиймасига 500 г гўшт, 300 г жигар, 300 г пиёз, 1 дона тухум, таъбага кўра туз ва зирavor ишлатилди Сардакга 200 г доғланган ёғ (сариг ёғ бўлса ҳам яхши), 2 стакан тузланган бодринг суви, 1 ошқошиқ томат-паста керак бўлади.

Бодринг сувини ишлатишдан аввал дока ёки сузгичда сузиб олиш керак.

Пиёз етиштириш ҳақида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

ПИЕЗГУЛ — лоладошларга мансуб кўп йиллик пиёзли ўсимлик. Ватани Япония, Шимолий Хитой ва Шимолий Америка. Ёввойи ҳолда Кавказ, Узоқ Шарқ ва Сибирда учрайди. Ўзбекистонда, асосан, оқ гулли пиёзгул манзарали ўсимлик сифатида ўстирилади. Пояси тик, барглари чизиксимон ёки танцетсимон. Гуллари ранг-баранг (найсимон, косачасимон, кўнғироқсимон) ва хушбўй.

Маданий пиёзгулнинг кўп турлари ўрта минтақаларда очик ерларда кўпайтирилади, баъзиларини: узун гулли, гигант ва тилласимонини қишқи бинода ёки температураси 0°C дан юқори бўлган хоналарда сақлаш зарур.

Очиқ ерларга экилган пиёзгул июннинг ўртасидан октябргача гуллайди. Жуда катталашиб ўсиб кетган пиёзгулларни ҳар 4—5 йилда кўчириб ўтқазин керак (йирик пиёзларни ва пиёзчаларини секин-аста бир-бирдан ажратиб, 15—20 см чуқурликда экилади ва яхшилаб сугурилади). Бу ишларни ёзининг иккинчи ярмидан бошлаб то кузги ёмғир бошлангунча тугатиш зарур. Пиёзгуллар яхши қуруқ (ерга 50—60 см чуқурликда майдаланган гишт ва унинг устидан гулроқ солинади), панароқ (шамолдан сақлаш учун), унумдор ерларга экилади. Тупроғи юмшоқ ва серунум бўлиши зарур. Пиёзгуллар вегетация даврида сув қў-тирилган гўнг шалтоғи ёки минерал



Ғитлар эритмеси билан 2—3 марта озикланттирилши лозим. Ёзда ерни 5—6 марта юмшатиб, кун қуруқ ва иссиқ келса, етарлича сугориш керак. Вояға етган пиезгул тупроқ камроқ, лекин тўйдириб (1 м² пиезгулзорга 1 та лейка сув) сугорилади.

Пиезгулни йил бўйи гуллаши мумкин. Гул етиштириш учун пиезчалар ердан қовлаб олиниб, кенг тувакларга (эрта кўкламда гуллаши учун пиезлар куз ёки қишда, ёзда гуллаши учун эса март, апрель ойларида) экилади. Пиезгул навига қараб экилгандан кейин 80—120 кундан сўнг гуллайди. Гултуваклар 1 қисм соз-чимли, 1 қисм баргли, 1 қисм чириндилли тупроқ ва 1 қисм қумдан иборат аралашмаси билан тўлдирилади. Пиезлар ўтказилган гултуваклар яхшилаб сугорилиб, қоронғи ва салқин жойга (илдиз олиши учун) қўйилади. Униб чиққандан сўнг ёруғликка олинадан ва иссиқ хоналарга (пиезлари яхши ўсиши учун) қўйилади. Қуёшли кунлари эса сояроқ жойларда сақланади.

Қишда гулдайдиган пиезгуллар салқин биноларда сақланган пиезлардан олинадан. Июнь-июль ойларида гултувакларга ўтказилган пиезлар паст температурали подвалларга қўйилади. Униб чиққандан сўнг гултуваклар ёруғ, салқин (13—15°C) биноларга ўтказилади. Пиезгул ўсабориши билан температурани аста-секин кўтариб борилади. 20—25°C температурада гуллар яхши ривожланади. Ўсимлик яхши ривожланиши учун уларни ҳар 10—12 кунда минерал ўғитлар билан озикланттириш зарур (гулли ўсимликлар учун ўғитлар аралашмаси гул магазинларида сотилади).

Ўсимлик гуллаб бўлганидан сўнг поялари қурий бошлаганда сугоришни камайтириш керак. Пояси бутунлай қуриб қолганда қирқиб ташланади. Пиезларни шу тувакларда қолдириб, салқин қоронғи биноларда сақланади. Келгуси гул етиштириш олдидан гултувакдаги тупроқ аралашмасининг устки қисми олиниб, унинг ўрнига серунум тупроқ солинадан.

ПИЖАМА, эркаклар пижамаси. Ўйда кийиладиган пижамалар кўпинча сидирға ранг газламалардан — жун газлама, вельвет, зич тўқилган ипақ газлама, штапель полотно ва шу кабилардан тикилади. Пижама куртқасини бир хил, шимни эса бошқа хил рангдаги газламадан тикса ҳам бўлади. Қечаси кийиладиган пижамалар сатин, фланель (пахмоқ газлама) каби материаллардан тикилади.

Пижама куртқаси

Андаза чизмасини чизиш учун (1-расм) қуйидаги ўлчовлар керак бўлади:

1. Бўйиннинг ярим айланаси — 21 см

- 2. Кўкракнинг ярим айланаси — 50 см
- 3. Куртқанинг узунлиги — 76 см
- 4. Орқанинг белгача узунлиги — 41 см
- 5. Елка кенглиги — 16 см
- 6. Енгнинг узунлиги — 61 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, а).

Куртқанинг узунлиги. А нуқтадан пастга 76 см узунликда (куртқанинг узунлик ўлчови) чизик тушириб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда чизик тортилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 24,7 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисми плюс 8 см — барча размерлар учун, яъни 50 : 3 + 8 = 24,7 см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Бел чизиғи. А нуқтадан пастга 43 см (орқанинг белгача узунлиги плюс 2 см — барча размерлар учун, яъни 41 + 2 = 43 см) ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 21,7 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисми плюс 5 см — барча размерлар учун, яъни 50 : 3 + 5 = 21,7 см) ўлчаб, Г₁ нуқта қўйилиб, Г₁ нуқтадан юқорига тик чизик чиқарилади ва унинг юқори горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси П билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўнгга 14,5 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисми плюс 2 см — барча размерлар учун, яъни 50 : 4 + 2 = 14,5 см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйилиб, Г₂ нуқтадан юқорига тик чизик чиқарилади ва унинг юқори горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси П₁ билан белгиланади.

Куртка кўкрак қисмининг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 60 см (кўкрак ярим айланаси плюс 10 см — барча размерлар учун, яъни 50 + 10 = 60 см) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқта орқали юқорига ва пастга тик чизик чизилиб, бу чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Ш, бел чизиғи билан кесишган нуқтаси Т₁, пастки горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Ерданчи ён чизик. Г₁ нуқтадан ўнгга 3 см ўлчаб, Г₄ нуқта қўйилиб, Г₄ нуқтадан пастга тўғри чизик туширилади ва унинг бел чизиғини кесиб ўтган нуқтаси Т₂, пастки горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Н₂ билан белгиланади.

Куртқанинг орқасини чизиш

Еқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 8,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3

қисми плюс 1,5 см — барча размерлар учун, яъни 21 : 3 + 1,5 = 8,5 см) ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан юқорига 2,5 см ўлчаб, Ш₂ нуқта қўйилади. А нуқта Ш₂ нуқтага ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П нуқтадан пастга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади.

Елка чизиғи. Ш₂ нуқтадан ўнгга 4 нуқтаси орқали 17 см (елканинг узунлиги плюс 1 см — елкани салгина буриштириб тикиш учун, яъни 16 + 1 = 17 см) узунликда чизик тортиб, учига П₂ нуқта қўйилади.

Енг ўмизи чизиғи. Г₁ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўлган чизик бўйича 2,5 см ўлчаб, 2,5 рақами қўйилади. Сўнгра Г₁ нуқтадан юқорига 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. П₂ нуқта Г₄ нуқтага 7 ва 2,5 нуқталари орқали туташтирилади.

Орқадаги ўрта чизикнинг қиялиги. Т ва Н нуқталардан ўнгга 1,5 см дан ўлчаб, 1,5 нуқталари қўйилади. А, 1,5 ва 1,5 нуқталари орқали чизик тортилади.

Ён чок. Н₂ нуқтадан юқорига 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилиб, Г₄, Т₂, 0,5 нуқталар орқали чизик тортилса, ён чизик ҳосил бўлади.

Этак чизиғи. 0,5 нуқтаси этак чизигидаги 1,5 нуқтасига туташтирилади.

Куртқанинг олдини чизиш

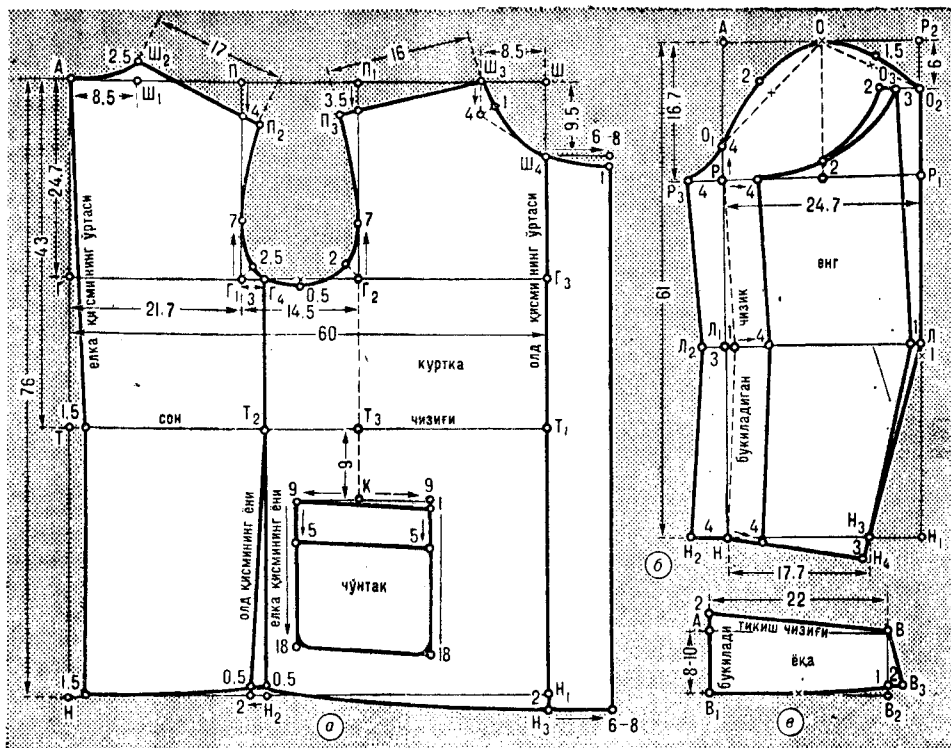
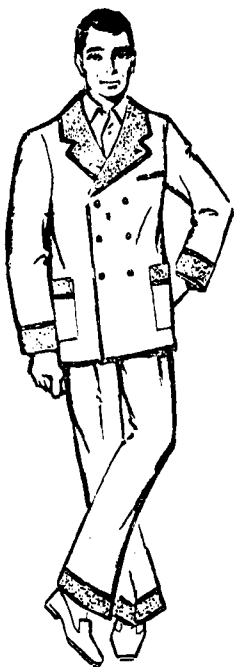
Еқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 8,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисми плюс 1,5 см — барча размерлар учун, яъни 21 : 3 + 1,5 = 8,5 см) ўлчаб, Ш₃ нуқта қўйилади. Ш нуқтадан пастга 9,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисми плюс 2,5 см — барча размерлар учун, яъни 21 : 3 + 2,5 = 9,5 см) ўлчаб, Ш₄ нуқта қўйилади. Ш₃ нуқтадан пастга 4 см узунликда тўғри чизик туширилиб, 4 нуқтаси Ш₄ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. 4 нуқтасидан 1 см пастга 1 рақами қўйилади. Ш₃, 1 ва Ш₄ нуқталар ботиқ эгри чизик ёрдамида туташтирилади.

Елка қиялиги. П₁ нуқтадан 3,5 см ўлчаб, 3,5 рақами қўйилади.

Елка чизиғи. Ш₃ нуқтадан чапга 3,5 нуқтаси орқали 16 см (елканинг кенглиги) узунликда чизик тортиб, учига П₃ нуқта қўйилади.

Енг ўмизи. Г₂ нуқтадан юқорига 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. Сўнгра Г₂ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 2 см узунликда чизик чиқарилиб, чизик учига 2 рақами қўйилади. Г₁, Г₂ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан пастга тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчанади ва шу нуқта 0,5 рақами билан белгиланади. П₃ нуқта Г₄ нуқтага 7, 2 ва 0,5 нуқталари орқали туташтирилиб, ўмиз чизиғи ҳосил қилинади.

Ён чок. Н₂ нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади ва 2 нуқ-



1-расм. Пижама куртқасининг андаса чизмаси.

тасидан юқорига 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақаи қўйилади. Г₄, Т₂ ва 0,5 нуқта-лар туташтирилади.

Этак чизиғи. Вертикал чизик Н₁ нуқтадан пастга 2 см узайтирилиб, чизик учига Н₃ нуқта қўйилади ва 0,5 нуқта Н₃ нуқтага туташтирилади.

Тугма қадаладиган қопқоқ ҳақи. Ш₄ нуқтадан ўнгга 6—8 см узунликда чизик чиқарилиб, учига 6—8 рақамлари қўйилади. Бу нуқтадан 1 см пастга 1 рақаи қўйилиб, Ш₁ нуқта 1 нуқтасига туташтирилади. Н₃ нуқтадан ўнгга 6—8 см узунликда чизик чиқариб, учига 6—8 рақамлари ёзилади ва Н₃, 6—8 ва 1 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Чўнтак. Г₂ нуқтадан пастга ихтиёр узунликда горизонтал чизик чизилиб, горизонтал чизикнинг бел чизигини кесиб ўтган нуқтаси Т₃ билан белгиланади. Т₃ нуқтадан 9 см пастга К нуқта қўйилиб, К нуқта орқали ихтиёр узунликда горизонтал чизик чизилади, сўнгра К нуқтадан ўнгга ва чапга 9 см дан ўлчаб, бу нуқталар 9 рақамлари билан белгиланади ва ўнг томондаги 9 нуқтасидан 1 см пастга 1 рақаи қўйилади. Чап томондаги 9 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилиб, шу нуқталардан пастга 18 см узунликда тўғри чизиклар туширилади ва чизиклар учига 18 рақамлари қўйилади. Сўнгра 18 нуқталари ўзаро туташтирилиб, бурчаклар думалоқланади.

Енгни чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, б).

Енгнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 61 см узунликда (енгнинг узунлиги) чизик туширилиб, учига Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёр узунликда горизонтал чизик чизилади.

Енг бошининг баландлиги. А нуқтадан пастга 16,7 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисми, яъни 50 : 3 = 16,7 см) ўлчаб, Р нуқта қўйилади, Р нуқтадан ўнгга ихтиёр узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енгнинг кенглиги. Р нуқтадан ўнгга 24,7 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисми плюс 8 см — барча размерлар учун, яъни 50 : 3 + 8 = 24,7 см) ўлчаб, Р₁ нуқта қўйилади.

Р₁ нуқта орқали юқорига ва пастга тик чизик тортилиб, тик чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси Р₂ ҳарфи билан, пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси Н₁ ҳарфи билан белгиланади.

Тирсак чизиғи. Р₁ нуқта билан Н₁ нуқта ораллиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан 1 см юқорига Л нуқта қўйилади. Л нуқтадан чапга ихтиёр узунликда горизонтал чизик чизилиб, унинг АII чизиғи билан кесилган нуқтаси Л₁ билан белгиланади.

Енгнинг устки ярмини чизиш

Олдинги чок. Р нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, Р₃ нуқта қўйилади. Л₁ нуқтадан чапга 3 см ўлчаб, Л₂ нуқта қўйилади. Сўнгра Н нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, Н₂ нуқта қўйилиб, Р₃, Л₂ ва Н₂ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Енг боши (окат). АР₂ чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси О билан белгиланади. Р нуқтадан юқорига 4 см ўлчаб, О₁ нуқта қўйилади. О ва О₁ нуқталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтасидан 2 см юқорига 2 рақаи қўйилади. Сўнгра Р₂ нуқтадан пастга 6 см ўлчаб, О₂ нуқта қўйилиб, О ва О₂ нуқталар пунктир чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади ва пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан юқорига, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилинади ҳамда 1,5 см ўлчаб, 1,5 рақаи қўйилади. Р₃, О₁, 2, О, 1,5 ва О₂ нуқталар ўзаро бирич-кетин туташтирилади, натижада енгнинг юқори қисми, яъни енг бошининг чизиғи (окат) ҳосил бўлади.

Тирсак чоки. Н нуқтадан ўнгга 17,7 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисми плюс 1 см — барча размерлар учун, яъни 50 : 3 + 1 = 17,7 см) ўлчаб, Н₃ нуқта қўйилади. О₂ нуқта Н₃ нуқтага Р ва Л

нуқталар орқали туташтирилади, ҳосил бўлган чизик H_3 дан пастга 3 см узайтирилиб, H_4 нуқта қўйилади.

Енг учи. H_2 , H ва H_4 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Енгнинг олдинги қисмидаги букиш чизиги. L_1 нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилиб, H , 1 ва P нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади ва пунктир чизик узайтирилиб, енг боши (окат) чизигига уланади.

Енгнинг остки ярмини чизиш

Олдинги чок. P , 1 ва H нуқталардан ўнгга 4 см дан ўлчаб, 4,4 ва 4 нуқталар қўйилиб, бу нуқталар ўзаро туташтирилади.

Тирсак чоки. O_2 нуқтадан чапга 3 см ўлчаб, O_3 нуқта қўйилади. L нуқтадан 1 см чапга 1 рақами қўйилиб, O_3 , 1, H_3 ва H_4 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Енг учи. 4 ва H_4 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Енг ўйиги. O нуқтадан пастга PP_1 чизигигача тик чизик туширилиб, бу чизикнинг PP_1 чизиги билан кесилган нуқтасидан юқорига 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 4, 2 ва O_3 нуқталар ўзаро туташтирилади. O_3 нуқтадан 2 см чапга 2 рақами қўйилади. Бу нуқта 2 нуқтасига туташтирилади (зарур бўлганда енгни торайтириш учун белгиланган запас).

Еқани чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига A ҳарфи қўйилади (1-расм, в).

Еқанинг узунлиги. A нуқтадан ўнгга 22 см (бўйиннинг ярми айланаси плюс 1 см — барча размерлар учун, яъни $21+1=22$ см) ўлчаб, B нуқта қўйилади ва бу нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда тўғри чизик туширилади.

Еқанинг эни. A нуқтадан пастга 8—10 см узунликда чизик тушириб, учига B_1 нуқта қўйилади, B нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилиб, у вертикал чизик билан кесилган B_2 нуқтаси билан белгиланади.

Еқани ўмизга тикниш чизиги. Вертикал чизик A нуқтадан юқорига 2 см узайтирилиб, чизик учига 2 рақами қўйилади. 2 ва B нуқталар ўзаро туташтирилади.

Еқанинг чети ва учи. B_2 нуқтадан 1 см юқорига 1 рақами қўйилиб, B_1B_2 чизиги тенг икки қисмга бўлинади. B_1 нуқтадан ўнгга мазкур бўлиш нуқтаси орқали 1 нуқтасигача чизик чизилиб, бу чизик 1 нуқтасидан ўнгга 2 см узайтирилиб, учига B_3 нуқта қўйилади ва B_3 нуқта B нуқтага туташтирилади.

Пижаманинг шими

Андаза чизмасини чизиш учун (2-расм) қўйидаги ўлчовлар керак:

- 1. Белнинг ярим айланаси — 44 см
- 2. Соннинг ярим айланаси — 52 см

3. Шимнинг ён чизик бўйича узунлиги — 102 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Шимнинг олдини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига A ҳарфи қўйилади (2-расм, а).

Шимнинг узунлиги. A нуқтадан пастга 102 см узунликда (шимнинг ўлчанган узунлиги) чизик туширилиб, учига H ҳарфи қўйилади. H нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Оғнинг узунлиги. A нуқтадан пастга 28 см (сон ярим айланасининг $1/2$ қисми плюс 2 см — барча размерлар учун, яъни $52 : 2 + 2 = 28$ см) ўлчаб, $Ш$ нуқта қўйилади. $Ш$ нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Тизза чизиги. $ШН$ чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш чизигидан юқорига 6 см ўлчаб, K нуқта қўйилади. K нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик чизилади.

Бел чизиги. A нуқтадан ўнгга 28 см (бел ярим айланасининг $1/2$ қисми плюс 6 см — барча размерлар учун, яъни $44 : 2 + 6 = 28$ см) ўлчаб, T нуқта қўйилади. T нуқтадан пастга тик чизик туширилиб, унинг биринчи горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси $Ш_1$ билан белгиланади. T нуқтадан 1 см пастга ўлчаб T_1 нуқта, A нуқтадан 2 см ўнгга ўлчаб T_2 нуқта қўйилади ва T_2 нуқта T_1 нуқтага туташтирилади.

Қадам (оғ)нинг кенглиги. $Ш$ нуқтадан ўнгга 32 см (сон ярим айланасининг $1/2$ қисми плюс 6 см — барча размерлар учун, яъни $52 : 2 + 6 = 32$ см) ўлчаб, $Ш_2$ нуқта қўйилади. $Ш_2$ нуқтадан пастга тўғри чизик туширилиб, унинг иккинчи горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси K_1 энг пастки горизонтал чизик билан кесилган нуқтаси H_1 дейилади.

Бант чизиги. $Ш_1$ нуқтасидан бурчакни тенг иккига бўлувчи чизик чизилиб 3 см ўлчанад ва 3 рақами қўйилади. $Ш_1$ нуқтадан юқорига 6 см ўлчаб, $Ш_3$ нуқта қўйилади. T_1 , $Ш_3$, 3 ва $Ш_2$ нуқталар туташтирилса, бант чизиги ҳосил бўлади.

Оғ чоки. H_1 нуқтадан чапга 6 см ўлчаб, H_2 нуқта қўйилиб, $Ш_2$ нуқта H_2 нуқтага туташтирилади. Бу чизикнинг KK_1 чизиги билан кесилган нуқтаси K_2 билан белгиланади. $Ш_2$ нуқта билан K_2 нуқта оралиги тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан чапга 0,5 см ўлчаб, 0,5

рақами қўйилади ва $Ш_2$, 0,5, K_2 нуқталар ўзаро туташтирилади.

Ен чок. A нуқтадан пастга 17 см ўлчаб, B нуқта, H нуқтадан ўнгга 6 см ўлчаб, H_3 нуқта қўйилади. T_2 , B , H ва H_3 нуқталар ўзаро бирин-кетин туташтирилади.

Шимнинг орқасини чизиш

Шимнинг олдинги ярми чизилиб, шу чизма асосида шимнинг орқа ярми чизилади (2-расм, б).

Оғ чизиги. $Ш_2$ нуқтадан ўнгга 8 см ($Ш$ нуқта билан $Ш_2$ нуқта оралигининг $1/4$ қисми, яъни $32 : 4 = 8$ см) ўлчаб, $Ш_4$ нуқта қўйилади.

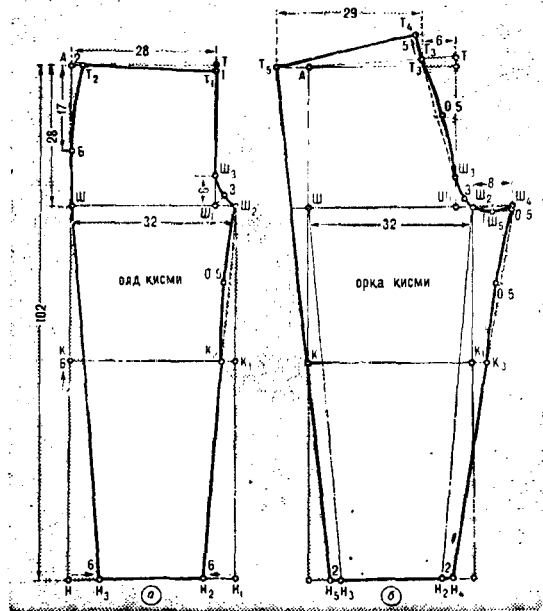
Ўтириш чизиги. T нуқтадан чапга 6 см ўлчаб, T_3 нуқта қўйилади. $Ш_3$ нуқта T_3 нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилиб, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади ва бўлиш нуқтасидан ўнгга 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади.

$Ш_2$ нуқта билан $Ш_4$ нуқта оралигидаги чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан пастга 1 см ўлчаб 1 рақами қўйилади. $Ш_4$ нуқтадан пастга 0,5 см ўлчаб $Ш_5$ нуқта қўйилади. $Ш_3$, 0,5 ва T_3 нуқталар бир-бирига кетма-кет туташтирилиб, бу — ўтириш чизиги бўлади; бу чизик юқорига 5 см узайтирилиб, T_4 нуқта қўйилади. Ўтириш чизиги $Ш_3$, 3, $Ш_2$, 1 ва $Ш_5$ нуқталар орқали давом эттирилади.

Бел чизиги. T_3 нуқтадан чапга 29 см (бел ярим айланасининг $1/2$ қисми плюс 7 см — барча размерлар учун, яъни $44 : 2 + 7 = 29$ см) ўлчаб, T_5 нуқта қўйилади ва T_4 нуқта T_5 нуқтага туташтирилади.

Оғ чоки. Чизик K_1 нуқтадан ўнгга истаганча узайтирилади. H_2 нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, H_4 нуқта қўйилиб, $Ш_5$ нуқта H_4 нуқтага туташтирилади. Бу чизикнинг KK_1 чи-

2-расм. Пижамашимининг андаза чизмаси.



зиқ билан кесишган нуқтаси K_3 билан белгиланади. $Ш_5$ нуқта билан K_3 нуқта ораллиги тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан чапга 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади ва $Ш_5$, 0,5 ва K_3 нуқталари бир-бирига кетма-кет уланади.

Ен чок. H_3 нуқтадан чапга 2 см ўлчаб H_5 нуқта қўйилади ва T_5 нуқта H_5 нуқтага туташтирилади.

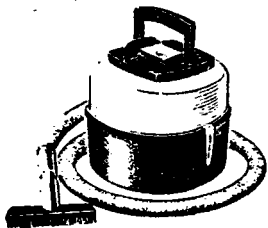
Аёллар пижамасининг андазаси Аёллар ичкиими мақоласида берилган.

ПИЛЕСОС, чанг сўргич. Полга қўйиладиган, дастаки пилесослар ва электр чўтқалар ишлаб чиқарилади. Энг қувватли ва универсал полга қўйиладиган пилесослар турли хил алмашлаб қадаладиган қисмлар (насадкалар) ва чўтқалар, намлаш қурилмаси, пуркагич, ювиш учун қўйма (приставка) ва бошқалар билан таъминланади.

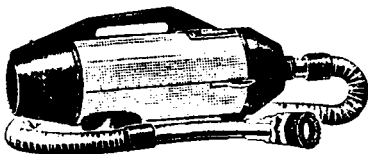
Полга қўйиладиган ёки дастаки пилесослар билан гиламларни ва юмшоқ мебелларни тозалаш, девор ва шипни оқлаш, турли предметларни бўйаш, лаклаш, ўсимликларни дориллаш, хонани шамоллатиш мумкин. Пол артгич қўймаси бўлса, полни артиши ҳам мумкин. Пилесос-чўтка («Ветерок-3») фақат кийимларни, бош кийимларни ва майда предметларни тозалашга хизмат қилади. «Вихрь-Авто», «Шмель-Авто» пилесослар (автомобиль аккумуляторидан таъминланади) енгил автомобилари салонни, юк хонаси (багажниклари)ни тозалаш учун ишлатилади.

Полга қўйиладиган пилесослар конструкцияси бўйича бир-биридан фарқ қилади ва тўғри оқимли ҳамда уюрма (гирдобли) хилларга бўлина-

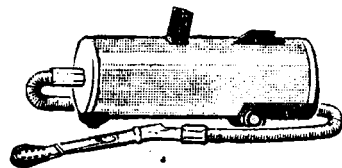
«Буран-3» пилесоси.



«Ракета-7» пилесоси.



«Чайка-8» пилесоси.



Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган баъзи пилесосларнинг асосий кўрсаткичлари

Марка	Истеъмол қуввати, Вт	Тозалаш қобилияти, % камида	Соф массаси, кг
Тўғри оқимли			
«Чайка-3»	400	70—85	5
«Ракета-8»	400	70—85	5
«Чайка-8»	400	80—95	4,5
«Ракета-7 м»	400	80—95	4,5
Уюрмали			
«Вихрь-6 м»	600		
«Вихрь-8»	611		
«Витязь»	600	70—85	6
«Буран-5 м»	600	85—95	7
«Урал»	600	80—93	8,3
«Электросила»	560	73—91	8
«Циклон»	600	80—94	5,6
«Тайфун»	600	90—91	6,2
«Аудра»	600	70—85	9,6
«Уралец»	600	71—87	8
Дастаки			
«Спутник»	280	60—75	3
«Шмель»	140	60—75	1,7

ди. Тўғри оқимли пилесослар («Ракета-8», «Ракета-7м», «Чайка-8», «Чайка-3»)да ичи ковак чўтка орқали чанг ва майда ахлат ҳаво билан сўрилади ва улар матодан ясалган филтёрда ушланиб қолади. Тозаланган ҳаво электр двигателини айланиб ўтиб, йўналишини ўзгартирмай вентилятор орқали чиқиб тешигидан ташқарига чиқиб кетади.

Уюрма пилесослар («Буран-5», «Вихрь-6м», «Витязь», «Урал», «Циклон», «Аудра», «Тайфун» ва бошқалар)да ҳаво электр двигателининг пастки асосини айланиб ўтиб, оғир ва йирик чанг заррачаларидан ажралади, кейин филтёрдан ўтади ва тўғри оқимли пилесосдагидек давом этади.

Пилесоснинг асосий иш қисми тез ҳаракатланувчи электр двигателидан айланадиган вентилятордир. Вентилятор пилесоснинг кириш тешиги ёнида ҳавони сийраклантиради ва у орқали ҳаво пилесос ичига сўрилади.

Матоли филтёрлар пилесос конструкциясига қараб 1 ёки 2 та бўлиши мумкин; улардан бири ип духоба (вельветон)дан, иккинчиси (ташқиси) сода тўқилган ип газлама (миткал)дан ясалади. Ҳар гал пилесосдан фойдалангандан сўнг филтёрларни чангдан тозалаш зарур.

Ип духоба филтёрни ювиш ярамайди. Филтёрнинг ички томони (электр двигателига ёндош жойи) тоза бўлиши керак, акс ҳолда филтёрдаги чанг электр двигателини ифлослантиради ва пилесос ишлаганда чанг хонага чиқади. Энг кўп тарқалган хўжалик пилесосларининг истеъмол қилиш қуввати 600 Вт бўлади (жадвалга қаранг).

Пилесосни танлашда унинг техник кўрсаткичлари ва шароитларини, қандай ишга мўлжалланганлигини эъти-

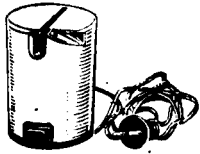
борга олиш керак. Масалан, агар гилам, юмшоқ мебел бўлган катта хоналар тозаланадиган бўлса, полга қўйиладиган «Урал», «Витязь», «Циклон», «Тайфун», «Буран-5м» пилесосларидан фойдаланиш тавсия этилади. Унча катта бўлмаган квартираларни тозалаш учун полга қўйиладиган «Чайка-8», «Ракета-7м» ва дастаки «Спутник» ҳамда «Шмель» пилесослар қулай. «Чайка-8», «Аудра», «Урал» пилесосларида тармоққа улаш шнурини корпуси ичига жойлайдиган автоматик қурилма, бир марта тўлдириладиган алмашинувчи қоғозли филтёрлар бор. Бу эса пилесосни тозалашни осонлаштиради ва гигиена қондаларига мувофиқ келади. Ундаги индикатор филтёрнинг тўлишини кузатишга имкон беради.

Пилесос узок вақт ишлатилганда электр двигатели совизи учун уни электр тармоғидан узайи ҳар соатда 10 минут тўхтатиб туриш керак. Пилесос 250—300 соат ишлагач, кўмирли электр чўтка деярли тўла ейилади, уни запасдагиси билан алмаштириш лозим (айни вақтда электр двигатели яқори коллекторини бензин шимдирилган латтада тозалаб артиш керак). Ҳар ким электр чўткани алмаштириши ва коллекторни артиши мумкин, лекин мураккаб конструкцияли пилесос бўлса, уни ремонт устaxonасида бажарган маъқул.

Шланг ичига кўпинча қаттиқ ахлатлар тикилиб қолади. Фойдаланишдан аввал шлангни уни чиқиб тешиги фланецига улаб текшириш керак. Кучли ҳаво оқими тикилиб қолган қаттиқ чиқиндини шлангдан отиб юборади. Чиқинди чанг билан бирга хонага кирмаслиги учун шлангнинг учини, албатта, пилесоснинг кириш тешигига қўйиш лозим.

ПИРОГ — *Хамир* мақоласига қаранг. **ПИСТА**. Урта Осиеда, жумладан, Ўзбекистоннинг тоғли районларида, Закавказье, Молдавия, Кавказнинг Қора денгиз соҳиллари ва Қримда ўсади. Меваси июль—сентябрда пишади. Пистанинг қаттиқ оч кул ранг пўстлоғи қаламтарош билан тозаланади. Мағзининг пўсти эса бодомниккига ўхшаш тозаланади (фақат писта мағзин камроқ қиздирилади). Кўпинча пўстлоғидан тозаланган писта чақилди ва қовурилади. Писта тозалангач, у дарҳол қуритилиши лозим, акс ҳолда ялтироқлигини ва яшил рангини йўқотади. Мағзин қовурилиб дастурхонга тортилади ҳамда пазандликда ишлатилади.

ПИЧОҚЧАРХ — пичоқ ва қайчиларни чархлаш учун ишлатиллади. Электр билан ишлайдиган ва дастаки хиллари бор. Электр пичоқчархда чархлаш, унинг корпусида айланувчи абразив доира ёрдамида амалга оширилади (расмга қаранг). Пичоқларни чархлашда, пичоқни асбобнинг бўйлама ўйнига қўйиб аста-секин (тигининг ўткир-ўтмаслигига қараб бир-уч марта) илгариланган қайчанинг ҳар қайси бўлагини қўйиб абразив доира сиртида силжитилади. Асбобнинг истеъмол қилиш қуввати 50 Вт. Улчамлари: корпус диаметри 106 мм, баландлиги 135 мм, оғирлиги 2 кг 200 г. Пичоқчархнинг узуксиз ишлаш вақти 15 минутдан ошмаслиги керак. Уни бир йилда бир марта чанг ва металл қириндиларидан тозалаш керак. Бунинг учун унинг ластки қопқоғидаги иккита винтни бураб корпусни олиш лозим.



Электр пичоқчарх.

Дастаки пичоқчархларнинг металлдан ва абразив материалдан тайёрланган чўнча ва столга маҳкамланадиган (қўзғалмас) хиллари бор. Қўзғалмас хиллари анча қулай, чунки бунда чархлаш пайтида пичоқни икки қўллаб ушлаш мумкин. Пичоқлар чархланадиган энг оддий мослама абразив қайроқ ва мусатлар — майда ўйиқли конус пўлат стерженлар ҳисобланади.

ПНЕВМОНИЯ, з о т и л ж а м — мустақил касаллик ёки бошқа касалликлар асорати сифатида пайдо бўлади. Пневмония юқумли эмас, лекин унинг келиб чиқишида бактериялар (пневмококклар, стафилококклар, стрептококклар) ва вируслар (грипп вируслари, аденовируслар) муҳим роль ўйнайди.

Қўзғатувчилар, одатда, бронхлар орқали кириди. Совқотиш, айниқса ҳавонинг ортиқча нам бўлиши, жисмоний ва ақлий меҳнатдан ўта чарчаш, ўпка касалликлари билан оғриш, ёлчиб овқатланмаслик, чекиш ва бошқалар организмни зотилжам

билан оғришга мойил қилиб қўяди. Гўдаклар, кексалар ва оғир ётган беморларда ҳаракат ҳамда нафас активлиги суст бўлганлиги учун қон димланишига алоқадор ҳодисалар ҳам пневмонияга сабаб бўлиши мумкин.

Ўткир ва хроник пневмониялар ажратилади. Ўткир пневмониянинг кечилишига кўра кўпгина турлари бўлиб, оғирроғи крупоз ва ўчоқли пневмониядир. Пневмониянинг яллиғланиш ҳодисалари ўпканинг бириктивручи тўқимасида авж оладиган тури — интерстициал пневмония кўпроқ *групп ва грипсимон касалликлар* асорати сифатида вужудга келади.

Крупоз пневмонияни пневмококклар қўзғатади, бунда ўпканинг бутун бир бўлаги зарарланади; одатда, қатғиқ совқотиш оқибатида келиб чиқади. Касаллик бирдан бошланади; бемор қалтираб, температураси кескин 39—40° гача кўтарилади, кўкрак қафасида йўталганда ва чуқур нафас олганда зўрайадиган оғриқ пайдо бўлади. Дастлабки кунларда бемор қуруқ йўталди, кейинроқ йўтал билан чўзилувчан, аранг кўчадиган, баъзан илпир-илпир қон аралаш балғам ташлайди. Лаб, бурун атрофларига учуқ тошади, иситмадан беморнинг юзи қизариб туради, нафаси тезлашади. Бунда беморни касалхонага жўнатилиш шарт; вақтида даво қилинса, 2—3 ҳафтадан кейин соғайиб кетади. Акс ҳолда абсцесс, плеврит каби оғир асоратлар қоллиши ва ҳатто ўлим рўй бериши мумкин.

Ўчоқли пневмония (бронхопневмония) мустақил касаллик тарзида кечилиши ёки бошқа касаллик асорати бўлиши мумкин. Агар у асорат сифатида юзага келса, асосий касалликни оғирлаштириб қўяди. Ўчоқли пневмонияда кўпинча йўтал пайдо бўлиб (қуруқ ёки балғамли), нафас вақтида оғриқ сезилиши мумкин, гавда температураси, одатда; аста-секин 38°С гача (гоҳи ундан юқорироқ) кўтарила бориб, 3—5 кун, баъзида 10 кунгача тушмай туради, сўнгра бир неча кун мобайнида аста-секин пасая боради. Бемор қувватсизланади, кўп терлайди (айниқса кечалари), ҳансирайди. Ўчоқли пневмония крупоз пневмонияга нисбатан енгилроқ ўтади, лекин узоқроқ чўзилиб, аксари асорат беради. Ўчоқли пневмония билан оғир ётган киши касалликнинг қайталанишига мойил бўлиб қолади.

Интерстициал пневмонияни, одатда, вируслар қўзғатади. Организмининг умумий заҳарланиш ҳодисалари (дармон қуриши, камқувватлик, кўп терлаш) билан секин-аста авж ола боради, температура одатда бир озгина даража (37,2—37,5°С гача) кўтарилади, лекин ҳадеганда тушавермайди, касаллик узоқ чўзилади.

Хроник пневмония ўчоқли пневмониянинг қайталаниши ёки ин-

терстициал пневмония. шунингдек, хроник бронхитларни вақтида даволамаслик натижасида пайдо бўлади. Беморларда ўпканинг тириклик сизими камайди, киши жисмонан бир оз зўриқса ҳам ҳансираб қолади.

Ҳозир пневмониядан ўлиш ҳоллари жуда камайтирилган бўлса ҳам уни оғир ва хатарли касаллик эмас, деб бўлмайди. Пневмония билан оғирган беморларни яхшиси стационар шаронда даволаш керак. Агар бемор уйда даволанадиган бўлса, турмай ётиши зарур. У ётадиган хонанинг ҳавоси тоза бўлиши керак. Балғамини оғзи бураб беркитиладиган алоҳида банкачага йиғиш, қўланса ҳиди чиқмаслиги учун банкача тагига калий перманганатнинг, кучли эритмасидан озгина қўйиб қўйиш тавсия этилади. Беморнинг аҳволини диққат билан кузата бориш зарур; эти увушаётган пайтда, уни бир неча қават аёл билан ўраб, иссиқ чой бериш, грелкалар қўйиш керак. Қон туфласа ёки нафаси қисса дарҳол зрач чақриш, у етиб келгунча беморни ўтқазиб ёки ярим ўтирадиган қилиб қўйиш зарур. Врач буюрганларини аниқ ва белгиланган муддатларда бекам-кўст бажо келтириб бориш лозим. Беморларни тез-тез бир ёнбошидан иккинчи ёнбошига ағдар туриш керак. Шифобахш физкультурани эса температура пасайганидан кейин врач буюради.

Болаларда пневмониянинг кечилиши баъзи хусусиятларга эга. Крупоз пневмония фақат 3 ёшдан каттароқ болаларда кузатилади. Ўчоқли пневмонияда умумий ҳодисалар — ҳансираш, вақт-вақтида юзининг кўкариб туриши (юз кўкариши бурун-лаб учбурчаги соҳасида яққолроқ сезилади), шунингдек диспептик ҳодисалар кузатилиши мумкин (*Диспепсия* мақоласига қаранг). Аксари боланинг иштаҳаси ва уйқуси бузилади. Янги туғилган болаларда пневмония кўпроқ учрайди. Чақалоқ онасини эммай қўяди, эмган сутини қайтариб қайт қилиб ташлайди, озиб қолади, айниқса эмизиш вақтида юзи кўкариб кетади. Баъзан инграб нафас олади, лабларига кўпикли сўлак чиқади. Гўдак, айниқса чақалоқ болалар учун пневмония хавфлидир. Шунинг учун уни фақат стационар шароитларида даволаш зарур.

ПОВИДЛО — олма, нок, олхўри, ўрик ва бошқа мева ёки уларнинг аралашмасидан пишириладиган ширинлик. Повидло учун заҳа еган ва уринган майда мева ёки резавор мевалар ҳам ишлатилиши мумкин.

Тайёрланган мевалар озгина сув солинган идишга солиниб, қопқоғи берк ҳолда 10—20 минут давомича қайнатилади. Мевалар пишиб юмшагач, шакар (1 стакан эзилган мевага 1 стакан шакар) қўшилади, сўнг повидло очиқ қидишда қуюлгунча (тахминан 1—1,5 соат) пиширилади. Повидло пишгунча қовлаб турилади.

Тайёр повидло қуруқ шиша идишларга солиниб, усти темир қопқоқ, целлофан ёки пергамент қоғоз билан ёпилиб, боғлаб қўйилади. Повидлонни салқин ва қуруқ жойда 8—9 ой сақлаш мумкин.

ПОДАГРА — организмда урат кислотаси (сиддик кислота) тузлари тўпланиши натижасида келиб чиқадиган касаллик. Одатда 40 дан ошган эркаклар оғрийди.

Спиртли ичимликлар, сергўшт таомлар, ачиқ чой, кофеин жуда кўп истеъмол қилиш ва умуман ортиқча суюқлик ичиш подагра пайдо бўлишида катта роль ўйнайди. Шунингдек кўпроқ ўтириш ва кам ҳаракат қилиш, жисмоний нарузкалар йўқлиги ҳам касаллик ривожланишида маълум аҳамиятга эга. Подагра кўпинча бошқа касаллик (атеросклероз, қандли диабет ва бошқа)лар билан бирга кечади.

Касаллик, одатда, тўсатдан подагра артрити хуружи билан бошланади. Хуруж кўпинча кечаси бошланади, қаттиқ оғриқ пайдо бўлиб, зарарланган бўғим шишиб қизаради ва ушлаб кўрганда қизиб туради. Кўпинча бош бармоқ бўғими зарарланади. Айни вақтда гавда температураси 38—40° гача кўтарилиб, қорин оғрийди, ич келмай қолади. Касаллик хуружи 5—6 кун давом этиб, сўнгра яллиғланиш ҳодисалари йўқолади. Касаллик зўрайган сари тез-тез хуруж қиладиган бўлиб қолади.

Хуруж пайтида врач буюрган дориларни ичиш, ётиш ва парҳез сақлаб, мева сувлари, қандли чой, ишқорий минерал сувлар, қуруқ печеньедан бошқа нарса истеъмол қилмаслик, беморни оч туттиш керак.

Подагра билан оғриган беморлар сайр қилиб туриши, *шифобахш физкультура* билан шуғулланиши лозим. Врач кўрсатмасига биноан физиотерапевтик даво, массаж, асосан сут, ўсимлик маҳсулотларидан иборат (оқсиллари ва айниқса гўшти кам) овқатлар буюрилади. Буйрак, мия, жигар, исмалоқ, редиска, нўхат, лонья, сергўштли қайнатма шўрва, ўткир дориворларни истеъмол қилмаслик, балиқни эса камроқ ейиш керак. **ПОЙАБЗАЛ** вазифасига кўра оддий — кундалик, кўчалик, уй ичида кийиладиган ва махсус (ишлаб чиқаришда кийиладиган, спорт, медицина ва бошқа) пойабзалларга бўлинади.

Пойабзал шинам, чидамли, қулай бўлиб, гигиена талабларига жавоб бериши, бошқа кийимларга ҳам мос бўлиши керак. Пойабзал оёқни шикастланганда сақлаши, унинг турли шароитлардаги ҳаракатига мос бўлиши, оёқни қисмаслиги лозим. Пойабзал шу талабларга жавоб бериши учун унинг ички ҳажми, шакли товон шакли ва ҳажмига мувофиқ бўлиши керак. Акс ҳолда пойабзалнинг ташқи кўриниши тез ўзгаради, чиртилади, оёқни ҳам шикастлантириши

мумкин. Пойабзални кийиб турганда, ўтирганда, юрганда, югурганда товоннинг шакли маълум даражада ўзгаради. Шунинг учун ҳам пойабзал размери товонга нисбатан бир оз кенгроқ бўлгани маъқул. Пойабзал танланганда уни тиб туриб кийиш, бир печа қадам босиб юриб кўриш лозим. Оёқ бармоқлари пойабзал ичида сиқилмай эркин туриши керак.

Ваъзи кишилар кенг пойабзални яхши кўрадилар, болаларга ҳам шундай пойабзал танлайдилар. Кенг пойабзал ҳам тор пойабзал сингари оёқ терисини шилади, шикастлантиради. Тор товонга мос пойабзал танлаш қийин, бундай ҳолларда пойабзалнинг товон қисмига мато елимланган картон патак нишлатган маъқул. Товон размеридан кичик бўлган пойабзал эса саломатликка зарар етказмади: бармоқлар сиқилиб шаклини ўзгартади, тирноқлар эгри ўсади, оёқ қауради.

Пойабзалнинг ички размери, шакли унинг конструкциясига, вазифасига қараб белгиланади. Қўнжисиз туфли («лодочка») товонга ёпишиб туриши лозим. Акс ҳолда ҳаракат пайтида пойабзал оёқдан чиқиб кетиши, оёқни қауартириши мумкин, бундай пойабзал пайпоқнинг тез йиртилишига ҳам сабаб бўлади. Устида қайиши бўлган туфли, ботинка ва ярим ботинкалар қайиш, ип билан боғланади, бундай оёқ кийимлари салгина кенг бўлса ҳам зиён қилмайди.

Пойабзал пошнасизнинг баландлиги тўғрисидаги масала ҳозиргача мунозарали бўлиб келмоқда. Кенг пошна пойабзал кийиш бирмунча қулай. Аёлларга 3—5 см пошна, эркакларга 2 см ли, мактаб ёшидаги болаларга 1—2 см ли пошна, юқори синф ўқувчиларига 2—3 см ли пошна тавсия қилинади. Баланд пошна пойабзални доимий кийиш саломатликка зиён, у оёқдагина эмас, бутун организмда кўнгилсиз ўзгаришларга сабаб бўлиши мумкин.

Қандай материалдан тикилишига қараб пойабзал юмшоқ ёки қаттиқ бўлади. Оёқ кийимлари эластик материаллардан тайёрланганлиги учун товон шаклига қиради. Юмшоқ материалдан тикилган пойабзал эса товон шаклига тез қиради ва у кундалик кийиш учун жуда қулай. Товонга ташқи тавсир кучли бўладиган пайтларда (масалан, қурилишда ва тоғ йўлларида) қаттиқ материаллардан тикилган пойабзаллар кийилади.

Пойабзал чарм, мато, сунъий материаллар, резина, жун, комбинацияланган (аралаш) материаллардан тикилади. Табиий тери: шавро, упука, замша ва бошқа чармлардан тикилган пойабзал гигиена талабларига мос. Лоқланган чарм пойабзал даво ва намни ёмон ўтказмай, шунинг учун оёғи кўп терлайдиган кишиларга ёз кунларида бундай пойабзал кийиш умуман тавсия этилмайди.

Кимё фанининг ютуғи табиий чарм ўринини боса оладиган сунъий чармлар ишлаб чиқариши имконини беради. Жаҳонда пойабзалнинг 70% дан кўпроғи ҳозир сунъий чармлардан тайёрланмоқда. Резина ёки сунъий материаллардан тикилган пойабзални чарм патак қўйиб ёки жуп пайпоқ билан кийиш лозим.

Пойабзал номери ва кенглигини белгилашда СССРда илгари (кўнгина мамлакатларда ҳозир ҳам) пойабзал қолпи ёки патакнинг штих (1 штих — 2/3 см) билан ўлчангандиган узунлиги кўзда тутиларди. Масалан, 36 размерли пойабзал патакнинг узунлиги 36 штихга тенг. Ҳозир СССРда товон узунлиги сантиметр билан ўлчангандиган номерлаш системаси жорий этилган. Ҳар бир номер оралиғи 0,5 см. Товоннинг узунлиги бир хил бўлиб, кенглиги ҳар хил бўлиши мумкин (кенглиги ҳам номерланади). Пойабзал танланаётганда ҳар иккала номерга қараш керак. Товон кенглиги, оёқ юзи рақам билан ҳам, алфавит тартибда ҳарфлар билан ҳам белгиланади.

Пойабзалларни пардозлаш, асраш. Крем билан пардозлашдан олдин пойабзални кир ва чангдан яхшилаб тозалаш керак. Крем чўтка билан суртилади, кейин юмшоқ мато, яхшиис духоба билан ишқаб артиб ялтирилади. Оқ чарм пойабзални тозалашда озгина совун қўшилган сув ёки сут ва рангсиз крем ишлатилади. Крем пойабзалнинг кўринишини нафислаштиради, юмшатади, чидамлилигини оширади. Намгарчиликда кийиладиган оёқ кийимларига тез-тез мой (мол ёки ўсимлик мойлари) суртиб туриш керак (мой чармга сингигунча ишқаб артилади).

Пойабзални +50°С дан ортиқ бўлган ҳароратда қуритмаслик керак, акс ҳолда қийшайиб қолиши мумкин. Пойабзал қуритилаётганда намлик унинг ҳамма томони (ички ва ташқи) дан бир хил буғланиши керак. Таги резинали мато пойабзалларни агар тагчарми елимланмай, тикилган бўлса иссиқроқ ҳароратда ҳам қуритиш мумкин (пойабзал елими +70°С да эрийди).

Оёқ кийимларини пардозлаб туриш учун паста, эмульсия ҳамда суюқ крем ва бошқалар ишлатилади. «Люкс», «Вици», «Шевро», «Шевро-2», «Эмол», «Черевички», «Ленинград», «Невский», «Свет» каби препаратлар оёқ кийимларини кирдан тозалайди, уларда намга нисбатан ҳимоя қатлами ҳосил қилади ва ярқиратади. «Пигмент», «Экстра», «Альба», «Флон» каби препаратлар эса булардан ташқари яна бўяш хусусиятига эга.

«Валтра», «Охотничий», «Рига» препаратлари спорт пойабзали ва қалин чарм пойабзалларга мўлжалланган. Улар пойабзални юмшатади, эластик қилади, сув ўтказмайди. Агар

пойабзал кремлари топилмаса, мой (айниқса балик мойи) билан мойлаб туриш керак.

Патлик сунъий чармдан, ағдарма чармдан тикилган пойабзалларни пардозлаш учун аэрозоль тарзидаги «Велюр» препаратни бор, пойабзал олдин чанг ва кирдан тозаланиб, пати чўтка ёрдамида тикланади, кейин препарат бир текисда пуркалади, қуритилади. Лок пойабзаллар учун «Локланган пойабзаллар учун», «Эолик» препаратлари (аэрозоль тарзида) бор. Булар ишлатилишидан олдин ҳам пойабзал чанг ва кирлардан тозаланади, кейин препарат пуркалади.

Пойабзаллар учун чарм бўёғи ва локлари ҳамда уларни ювиб ташлайдиган препаратлар, нам ўтказмайдиган препаратлар ҳам бор («Тюльпан-74», «Сапожок-74» ва бошқалар).

Уй шаронтида оёқ кийимларини бўйаш учун турли рангларда нитроэмаль, пойабзални чўзиш ва кенгайтириш учун қўлланиладиган турли препаратлар мавжуд. Бундай препаратлар пойабзалнинг оёқни қисаётган жойига ичканидан суркаб, 20—30 минут кийиб юрилади.

ПОЛНИ ЮВИШ, ЯЛТИРАТИШ ВА УСТИНИ ЯХШИ САҚЛАШ УЧУН КЎПГИНА ПРЕПАРАТЛАР БОР. Мастика, ялтирайдиган эмульсия, ювиб сайқалловчи воситалар, полни тозалайдиган препаратдан полни пардозлаш, ювишда кенг фойдаланилади.

Мастика (мумли, сувли, сув-эмульсияли) билан пол ишқалаб ялтиратилади. Мум мастикалари эритувчи моддаларга қўшилган бўлиб, паркет пол, линолеум ва полимерлар билан қопланган полларни ялтиратиш ва яхши сақлашга хизмат қилади. Буларга «Скиндарная», «Сидиконовая», «Светлая», «Киевская зеркальная», «Вици», «Органик эритувчилар билан қўшилган пол мастикаси» ва шу кабилар кирди. Органик эритувчиларга қўшилган пол мастикаси олдин ювиб яхши қуритилган полга бир текисда чўтка билан суртиб чиқилади. Мастика қуригач, 20—30 минутдан кейин пол артгич ёки пол артадиган чўтка билан полни ишқаб артилади (1 м² га 10—15 г мастика сарфланади).

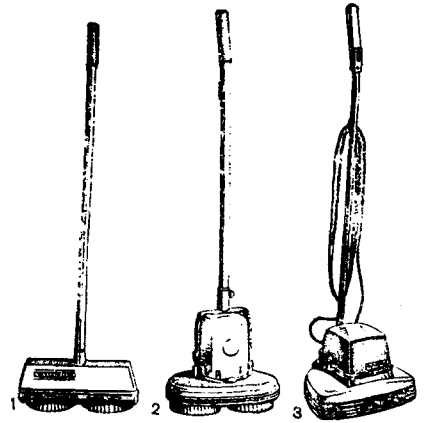
Сувли мастика («Паркет», «Янтарь», «Водная» кабилар) дан фойдаланилаётганда металл идишга солиб, 0,5 л қайноқ сув қуйиб, эригунча сал иситилади, сўнгра аралаштириб туриб яна 2 л қайноқ сув (50—55°С гача иситилган) қўшиб, бир хилдаги эмульсия ҳосил бўлгунча аралаштириш лозим. Аралашма ҳосил бўлгач, чўтка билан пол сатҳига юпқа қатламда суртиб чиқилади, қуригандан кейин 40—60 минут ўтгач, пол артгич, қаттиқ чўтка ёки мовут билан бир текис ялтирагунча ишқаланади (1 м² полга 10 г га яқин мастика сарфланади).

Сув-эмульсияли мастика («Эмульсионная-73» ва «Спулга») ҳар қандай полни, жумладан эритувчилар таъсирида вақт ўтиши билан бузиладиган пластика ёки линолеум билан қопланган полларни пардозлашга ҳам ярайди. «Спулга» таркибида пол сирти ва хона ҳавосини стерилловчи ўрмон бальзами ҳам бор. Сув эмульсияли мастикаларни юшоқ латта билан юпқа қатлам ҳосил қилдириб, тоза қуруқ полга суртилади, 30—40 минут қуритиб, кейин ярқирагунча артилади (10 м² паркетли полга 100 г мастика сарфланади).

Ялтировчи эмульсиялар («Самоблеск», «Самоблеск-2») полга суркалгандан кейин қўшимча ишлов беришни талаб қилмайди. Яхшилаб ювилган, латта билан артиб тозаланган ва қуритилган полга суртилади. Пол яхшироқ ярқираши учун ҳар 30 минутда 2—3 марта суркалади. Ҳосил бўлган қатлам намга чидамли бўлади (10 м² паркетли полга бир марта суришда 400 г эмульсия сарфланади).

Полни тозаловчи препаратлар. Мастика ёки ялтировчи эмульсиялар суркашдан олдин полни эски пардоз қатламлардан тозалаш мақсадида ҳам ишлатилади. Ялтировчи эмульсия, мумли мастикалардан тозаловчи махсус препаратлар бор. Ялтиратувчи препаратларнинг қолдиқларини тозаловчи препаратга ҳеч нарса қўшмай полга суртилади, ҳўл чўтка билан ишқаб, сув билан ювилади (латта билан артилади). «Эгле» препаратини фойдаланиш олдида яхшилаб чайқатиш, сўнгра илиқ сувга аралаштириб (7—8 л), эмульсия ҳосил бўлгунча қориш керак. Ҳосил бўлган эмульсияни полга суркаб, 5 минутдан кейин қаттиқ чўтка ёки мочалка билан ишқаб артилади. Кейин пол тоза сув билан ювиб чиқилади. 40—50 м² полга бир галги ювишда 500 г препарат ишлатилади. Мумли тозаловчи ва сайқалловчи воситалар ҳамда полимерли «Полюкс» препарати полнинг ярқирашини тиклайди, айна пайтда пол сиртини тозалайди. Ундан ҳар қандай полни пардозлашда ҳам фойдаланса бўлади. Бу препаратлар қуригандан кейин пол сиртида ҳимоя қатлами ҳосил бўлиб, бир текис ялтирайди ҳам.

ПОЛ АРТГИЧ, электр пол артгич полларни тозалаш, жиллолаш



Пол артгичлар: 1 — «Харьков-3»; 2 — «Харьков-1», 3 — «Блеск».

учун мўлжалланган, шунингдек мебель, автомобиллар кузовларини жиллолаш учун ҳам фойдаланса бўлади.

У корпусга ўрнатилган тез ишлайдиган электр двигателидан иборат. Корпусга қилдан ясалган иш чўткаси жойлаштирилган. «ЭП-3м» маркали пол артгичнинг корпусида мебель ва пол плитусини шикастланишидан сақлайдиган амортизатор бор. Пол артгич дастаси олиб-қўйиладиган бўлиб, дастаси резина туткич ва унга ўрнатилган виключателдан иборат. Иш вақтида туткични вертикал текисликда хоҳлаган бурчакка эркин буриш мумкин. Бу эса пол артгичдан фойдаланишда қўлайлик яратади. Пол артгич ишлатилмаганда фиксацияловчи қурилма билан вертикал ҳолда тутиб турилади. Полни артаётганда пол артгични бир жойда тутиб турмай тўғри чизиқ бўйича аста-секин силжитиб туриш керак; бунда туткични босиб туриш ярамайди, чунки пол артгичнинг полга босими чўткаларнинг ишлаши учун етарли. Ейилган қил чўткаларни ўз вақтида янгиси билан алмаштириш керак. Қил чўткалар ва жиллолайдиган дискаларни зарур бўлганда содали илиқ эритмада ювиш тавсия этилади.

Пол артгичнинг двигатели тўхтовсиз ишланганда қизиб кетади, шунинг учун ҳар 30—45 минут узлуксиз ишлагандан кейин уни электр термомидан 15—20 минут узиб қўйиш тавсия этилади. Пол артгичнинг кўмир чўткалари аста-секин ейилади; чўтка-

Пол артгичларнинг техник характеристикалари

Моделли	Ундурдорлиги, м ² /соат	Истеъмол қуввати, Вт	Чўткалар сон, дона	Массаси, кг
«Блеск»	150	400	3	12
«Харьков-1»	150—200	400	2	9
«Харьков-3»	100	500	2	7
«ЭП-3м»	80	450	3	7

нинг узунлиги 6—7 мм дан кам бўлиб қолганда, уни янгини билан алмаштириш лозим. Янги кўмир чўткалар уларнинг сиртлари двигателъ коллекторига ишқаланиб ейлмагунча маълум вақт кучли учқун чиқаради.

Иш тугагач, пол артгич яхшилаб тозаланиши зарур, чунки полни артишда унга чанг ўтириб қолади; бириктирувчи шнурни қуруқ латта билан артиш ва уни ричаг штангасидаги иккита илгакка ўраб қўйиш керак. Пол артгич узоқ сақланганда уни қил чўткаси билан қўйиш мумкин эмас, чунки босим остида у эзилиб қолади. Пол артгични, унинг корпуси таянадиган тагликда сақлаш тавсия этилади. Электр двигатели подшипниклари йилига камидан бир марта устационаларда мойлаб турилиши лозим.

ПОЛИОМИЕЛИТ — кўпроқ нерв системаси (асосан, орқа миянинг кул ранг моддаси) зарарланиб, қўл-оёқлар ва гавда мушакларининг фалажланиши билан кечадиган ўткир инфекция касаллиги. Полиомиелитни ташқи таъсирларга жуда чидамли бўладиган вируслар қўзғатади. Асосан болалар (кўпинча 2 дан 7 ёшгача бўлган болалар) оғрийди, шунинг учун уни болалар фалажи деб аташди. Инфекция манбаи бемор, шунингдек, у билан мулоқотда бўлган соғлом кишилар — вирус ташувчилар. Касаллик ҳазм йўллари орқали, гоҳо ҳаво-томчи йўли билан юқади. Шунингдек, озиқ-овқат маҳсулотлари, хом сут, сув, рўзгор буюмлари, беморнинг ички кийимлари, ўйинчоқлари орқали ўтади. Пашшалар ҳам инфекцияни тарқатиши мумкин. Полиомиелитнинг инкубацион (яширин) даври 7—14 кун. Касаллик, одатда, температуранинг юқори кўтарилиши, бош оғриши, терлаш, бўшаши ёки бетоқатланиш, мадор кетиб, иштаҳа йўқолиши, қайт қилиш ва ҳоказолар билан бошланади; кўпинча тумов пайдо бўлиб, томоқ оғрийди, ич кетади ёки қотади. Шу сабабли баъзан касалликка грип, ангина, ичак касаллиги деб нотўғри диагноз қўйилади. Деярли барча ҳолларда ҳам бўйин, орқа, қўл ва оёқ мушаклари, умуртқа поғонаси зирқираб оғрийди; организмнинг умумий сезувчанлиги кескин кучаяди. Касалликнинг 3—5-кунги эса ҳаракатларнинг ўзгарганлиги маълум бўлади, турли мушак группалари, аксари оёқ мушаклари зарарланади. Фалажланган мушаклар озиб, кичрайиб қолади. 1—2 ҳафтадан сўнг тикланиш даври бошланиб, у бир неча ойдан 2—3, баъзан 5 йилгача чўзилishi мумкин. Касалликнинг исзис ўтадиган ҳолларида киши бутунлай соғаяди, оғир ҳолларда эса бемор умрбод фалажланиб қолади. Полиомиелитнинг баъзи формалари фалажсиз ўтади.

Полиомиелитни даволашда беморни тўғри парвариш қилиб бориш ва

врач буйруғини бекам-кўст бажо келтириш муҳим аҳамиятга эга. Тикланиш даврида беморга яхши овқатлар, витаминлар бера бориш зарур.

Полиомиелитда бемор албатта касалхонага жойлаштирилиши керак. Унинг хонадоида дезинфекция ўтказилади. СССРда болалар полиомиелитга қарши мажбурий суратда эмланади (9—10 ойлигида ва такропан 1,5 ёшида).

Беморга яқин юрган соғлом болалар 20 кунлик карантинга қўйилади; профилактика мақсадида уларга *гамма-глобулин* юборилади.

ПОМАДА — *Лаб бўёғи* мақоласига қаранг

ПОМИДОР — деярли ҳамма жойда шиштирилади. Урта Осиёда тезпишар помидорларнинг «мяк 12/20-4», «Майкоп», «урожайный-2090», «первенец-90», «темно-красный-2077», «Тялихин-186» навлари; ўртапишар помидорларнинг «Волгоград-595», «Южанин-1644», «Буденовка», «Маргилон-101», «подарок» навлари; кечпишар помидорларнинг эса «чудоринка-670», «плавневый А-80», «Юсупов» ва «дурагай-88» навлари экилади. Помидорнинг эртапишар навлари иқлим ва тупроқ шароитлари ҳамда парвариш қилинишига қараб 45—55 кунда, ўртапишар навлари 55—65 кунда, кечпишар навлари эса 70 кунда пишиб етилади.

Помидор ҳар хил муддатга етилади. Мевасининг етилишига қараб ҳар 3—5 кунда териб турилади. Кечки помидор мевасининг ҳаммаси пишиб улгуролмайди. Бундай мевалар салгина қизариши билан териб олиниб, ҳарорати 20°—25°С гача бўлган иссиқ хоналарда сақланса, 5—8 кунда қизариб етилади, улар хонанинг ёруғ кўпроқ тушадиган томонига териладиган бўлса, анча тезроқ пишади. Помидор меваси 30—45 кунгача бузилмай сақланиши мумкин. Бунинг учун меваси оқарган пайтда узлиб, кичикроқ яшик ёки саватларга териблиб, 10°—12°С ҳароратли шарбитда сақланади. Териб қўйилган помидорнинг ҳар бир қатори устидан қипиқ солинадиган бўлса, улар янада узоқ сақланади. Вақт-вақти билан кўздан кечирлиб, пишган мевалари ажратиб олинади. Пишган помидор одатда 2—3 кун, 0° да эса 7 кунгача сақланади. Пушти ранг (тоза қизармаган) помидорлар 2—3 ҳафтагача бузилмайди.

Помидор меваси таркибидан навига қараб (ўрта ҳисобда) 4% гача қанд моддаси, 0,5% чамаси органик кислоталар, 0,9% гача калий, натрий тузлари, 11—28 мг% гача С витамини, 2 мг% гача каротин (провитамин А), 0,95% гача оқсил, 0,19% гача ёғ ва бошқалар бўлади.

Уй шароитида помидор янгилигида ишлайтилади, ундан *салатлар* тайёрланади, ҳар хил овқатларга қўшилади, улардан йил бўйи фойдаланиш мақсадида тузланади, *консервалар*

тайёрланади ва зирavor қўшиб сиркалаб қўйилади (*Маринад* мақоласига қаранг).

Помидор каоб. Помидорнинг серёт навларидан ўртача катталиктагилари танлаб олинади. Совуқ сувда ювиб, ҳар бир сихга 3—4 тадан ўтказилади ва каоб сингари чўгда пиширилади.

Тайёр помидор каоб иссиқ намакобга ботириб олинади ёки сихдан олиб ликопга солингандан кейин устига майда туз, қалампир ва майда тўғралган пиёз солиб дастурхонга тортилади.

Помидор каоб учун 1 кг помидор, 300 г пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади. Бу каоб гўшти каобларга гарнир қилиб берилади.

Помидор бийрон ёки қовурма «аччик-чучук». Ёғни доғлаб пиёз қовурилади ва пиёз жигар ранг тусга кирганда помидор солиб эзилгунча қовурилади. Таом тайёр бўлгач, туз ва қалампир солиб дастурхонга тортилади. Бу таомни нон билан ейиш ёки гўшти таомларга гарнир қилиш мумкин.

Қовурма аччик-чучук учун 1 кг помидор, 500 г пиёз, 150 г ёғ, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Помидор димлама. Доғланган ёгда пиёз ва гўшт қовурилгандан сўнг туз, дафна япроғи ва бутун қалампир солиб олов псайтирилади. Помидорнинг яхши пишган бир хил катталиктагиларини танлаб ювилади ва банди олиб ташланади. Помидорлар қовурма устига териблиб, қозонни буғ чиқмайдиган қилиб беркитилади ва 1,5 соат давомида димлаб пиширилади.

Тайёр таом дастурхонга ликопларда ёки косаларда бетига райҳон ва кашнич сеппилган ҳолда тортилади.

Помидор димлама учун 400 г ёғ, 500 г гўшт, 500 г пиёз, 2 кг помидор, таъбга кўра туз ва зирavorлар, юзига сеппиш учун бир шох райҳон ва ярим боғ кашнич керак бўлади.

Гўшт ва гуручдан дўлма қилинган помидор. Етилиб пишган, лекин унча йирик бўлмаган помидорнинг устки томони кесилиб, ичидаги эти олиб ташланади. Сўнгра бир оз туз ва қалампир сеппилиб, гуруч аралаштирилган қийма билан тўлдирилади. Тайёрланган помидор сариёғ ёки оқёғ суркалган товага терилади, устидан бир оз доғланган ёғ сеппилади. У духовкада 15—20 минут пиширилади.

Қийма тайёрлаш учун гўшт гўштқиймалагичдан чиқарилади ёки майдалаб тўғралади, унга қайнатиб пиширилган дона-дона бўлиб турган гуруч ва майда тўғралиб қовурилган пиёз аралаштирилиб, туз ва қалампир сеппилади.

Пишиб чиққан помидор дўлма лаганга олиниб, устига қаймоқли соус қўйилади ва кашнич ёки укроп сеппилади.

Ўртача йирикликдаги 8 дона помидор ҳисобига 200 г гўшт (суяк-сиз), чорак стакан гуруч, 1 бош пивё, 2 ошқошиқ сариёғ олинади.

Ковурма помидор. Пишган помидор ювилиб, ўртасидан бўлинади, туз ва қалампир сепилади. Кесилган помидорлар олдиндан сариёғ солиб қиздирилган товага қирқилган томонини юқорига қилиб терилиб, паст алангада қовурилади. Уларнинг сиртқи томони бир оз қизарганидан сўнг ағдрилиб, яна бир оз қовурилади. Бундай қовурилган помидорни гўшти овқатларга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

Помидор тузлаш. Хом, чала пишган ва пишган помидорлар алоҳида-алоҳида тузланади. Тузланадиган помидор меваларни саралаб олинади. Танлаб олинган мевалар қатор-қатор қилиб, ёғоч идишга солинади, помидор ораларига гулрайхон, укроп, олча барги ёки қора смородина барги, саримсоқ пивё солинади. Тузланадиган помидор ёғоч идишга жойлаштириладиганда идишнинг бир оз силкитилади, кейин тузли сув қўйилади (10 л қайнатиб совитилган сувга 700—900 г туз). Помидор меваси қанчалик пишган ва йирик бўлса, тузли сув шунчалик шўрроқ қилинади. Устидан ёғоч қопқоқ ёпилиб енгилроқ юк билан бостирилади ва салқин хоналарда сақланади. Орадан 40—50 кун ўтгач помидор истеъмол қилишга тайёр бўлади.

10 кг помидор учун 150—170 г укроп, 10—20 г бутун ачиққ қалампир, 100—120 г қора смородина ёки олча барги ва 50—70 г хрен (ерқалампир) барги олинади.

Помидор етиштириш ҳақида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

ПОСИЛТОРГ (посилка орқали савдо) СССР граждандлари буюртмаси билан товарларни почта посилкаси ёки баҳоли бандероллар юбориш орқали саноат молларини сотади. Агар буюртирилган товар ўрми (упаковкеси) билан 1 кг дан ва қиммати 20 сўмдан ортиқ бўлмаса, баҳоли бандероль йўли билан юборилади. Агар товар ўрамин билан 1 кг дан ортса, унинг қимматидан қатъи назар, почта посилкаси орқали юборилади. Юбориш харажатлари посилканинг оғирлиги ва Посилторг бавасидан посилка юборилган жойгача бўлган масофага қараб олинади. Буюртирилган товар посилторг базалари томонидан почта орқали посилка ёки бандероль ҳолатида устама тўлов олиб жўнатилади, йирик габаритли товарлар эса, товар қиймати ва жўнатиш ҳақи олдиндан тўлангандан сўнг темир йўл орқали жўнатилади.

Товар қиймати ва уни жўнатиш харажатларини буюртмачи почтада посилка ёки баҳоли бандеролни олаётганда тўлайди, бу ҳақ устама тўловдан ҳамда база адресига почта

переводи учун тўланган устама тўлов суммасининг 2% идан оборат.

Посилторг ҳар йили «Товарлар — почта орқали» («Товари — почтой») деган безакли каталог, шунингдек, грампластинка, диафильмлар, радиодеталлар, мотоцикл занас қисмлари учун каталоглар нашр этади; буюртмаларнинг махсус бланкларини чиқаради. Каталогларда жўнатиладиган товарлар ассортименти (шу товарлар билан савдо қиладиган Посилторг базалари кўрсатилиб), шунингдек, буюртмаларни расмийлаштириш ва бажариш шартлари эълон қилинади. Каталоглардаги товарлар нархи давлат чакана нархига мос келади. Реклама материаллари ва буюртма бланкларни мамлакатнинг барча почта бўлимларига тарқатилади.

Посилторг базалари граждандардан фақат шахсий буюртмалар қабул қилади; корхона ва муассасалардан, шунингдек граждандардан коллектив равишда буюртмалар қабул қилинмайди. Йўқлаб олинадиган товарлар жўнатишмайди. Посилторг базалари шу база жойлашган шаҳарда яшовчи аҳолидан буюртма қабул қилмайди.

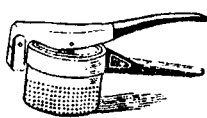
Буюртмачи товарни олишдан бош тортган ҳолда, тегишли буюртма бажарилган бўлса, у ўн кун ичида Посилторг базасига товарни ўраш ва юборишга кетган харажатни тўлаши шарт.

Буюртмачи посилкани олаётганда унинг оғирлигини (почта ходими билан бирга) муҳр ва ўрамин бузилмаганлигини текшириши зарур. Агар посилканинг оғирлиги почта хабарномасида кўрсатилган оғирликка тўғри келмаган ёки муҳр ва ўрамин бузилган ҳолларда, посилкани очиб, унда товарнинг етишимовчилиги ҳамда бузилганлиги ҳақида акт тузилади ва посилкани жўнатган базага юборилади. Агар товар деталлари йўлда шикастланган бўлса, алмаштириш учун фақат шикастланган деталнинг ўзингина посилкани жўнатган базага қайтарилади.

ЎзССРда посилка савдоси билан «Ўзпосилторг» базалари шуғулланади.

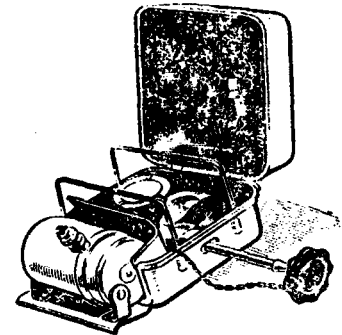
ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ — *Электр сақлагич* мақоласига қаранг.

ПРЕСС-ПЮРЕ — пиширилган картошка, сабзи ва бошқа сабзавотлардан пюре тайёрлаш учун мўлжалланган мослама. Пресс-пюре алюминий ёки загламайидиган пўлатдан қилинган дастали ва майда тешикли идиш бўлиб, унга ошиқ-мошиқ ёрдамида даста-прессли ричаг уланган. Идишнинг тахминан $\frac{2}{3}$ қисми пиширилган сабзавот билан тўлдирилади.



ПРИМУС. Примуснинг рўзгорбоп ва туристлар, овчилар ҳамда балиқчи-лар учун мўлжалланган портатив хиллари ишлаб чиқарилади.

Рўзгорбоп примус соатига 70 г керосин сарфлайди; резервуарининг ҳажми 0.5—1.5 л; унда қўйма ёки штампланган горелка ва насос бўлиб, насос керосинни горелкага бериш учун резервуарда босим ҳосил қилади; керосиннинг ҳаво билан аралашмаси примус горелкасининг устида ёнади.



Бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш учун примуснинг корпуси ёки горелкаси юқори температурада бўлганида керосин қуйиш, примусда газолин ва бошқа тез алангаланувчи моддалар ёқиш тақиқланади. Примусни узлуксиз уч соатдан ортиқ ёқиш тавсия этилмайди. Расмда кўрсатилган портатив примус резервуарининг ҳажми 160 г. Бундай примуснинг ишлаш вақти 40—60 минут, У 0.5 л сувни 4 минутда, 1.5 л сувни эса 10 минутда қайнатади.

ПРОИГРИВАТЕЛЬ — *Электрпроигриватель* қурилмаси мақоласига қаранг.

ПРОКАТ — *Буюмлар прокати* мақоласига қаранг.

ПУДИНГ. Уни ёрма, оқ нон, қотган нон, сузма, гўшт, балиқ ва бошқа маҳсулотлардан тайёрлаш мумкин; пудинг духовка ёки алоҳида қолипларга солиб, буғда пиширилади.

Ванилли қотган нондан пиширилган пудинг. Ванилли қотган нон бўлаклари иссиқ сутга ивитиб қўйилади. Тухум сариғи шакар билан ишқаб аралаштирилади, оқи эса кўпиртирилади. Майиз саралаб ювилгандан сўнг қурилади, цукат (шакарланган мева)лар майда тўғралади. Ивиган қотган нонни эзиб, унга шакар билан аралаштирилган тухум сариғи, эриган ёғ, майиз, тўғралган цукат қўшиб аралаштирилади. Сўнг кўпиртирилган тухум оқи қўйилади. Алоҳида қолип ёки қозонга ёғ суртиб, толқон сепилгандан кейин тайёрланган аралашмани қолипнинг $\frac{3}{4}$ қисмига тўлдирилади, чунки пишиш жараёнида у кўтарилади. Пудингни духовкада 35—40 минут давомида пиширилади. Тайёр пудингни идишга солиб, устидан ҳўл мева

соуси қўйилади. Бундай пудингни ҳар қандай қотган нондан пишириш мумкин, хушбўй бўлиши учун эса 1/4 порошок ванилин солиш kifоя.

150 г сахарига 3 дона тухум, 1/2 стакан шакар, 2 стакан сут, 100 г (4 ошқошиқ) сариёғ, 50 г цукат (шакарланган мева), 100 г майиз керак бўлади.

Оқ нондан тайёрланган пудинг. Суви қочган бўлка ноннинг мағзи 30—40 минутча сутга ивтиб қўйилади. Сўнгра қошиқ билан аралаштириб, унга сариёғ, шакар, тухум сариги, майиз ёки қора олхўри ва кўпиртирилган тухум оқидан иборат аралашма қўшилади. Ҳосил бўлган массани маска ёғи суртилган қолипга солиб, 30—45 минут давомнда духовкада пиширилади. Дастурхонга иссиқ ёки совитилган ҳолда устига мева соуси қўйиб тортилади.

100 г нонга 1/4 стакан сут, 1 дона тухум, 1 ошқошиқ шакар, 1 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Гуручи пудинг. Гуручни яхшилаб ювгандан кейин ширгуруч пишириб, хушбўй бўлиши учун киргичдан ўказилган лимон цедраси ёки ванилин қўшиб бир оз совитилади. Бошқа идишда сариёғ билан шакарни оқ кўпик ҳосил бўлгунча қадар аралаштирилади, сўнгра тухум саригини солиб, тайёр ширгуручга қўшилади. Тайёр аралашмага цукат, майиз ҳамда кўпиртирилган тухумнинг оқини қўшиб яна аралаштирилади. Пудинг ёғланган ва нон толқони сепилган қолип ёки қалин товада духовкада пиширилади. Пишгач, устидан мева соуси ёки мураббо қўйиш мумкин.

1 стакан гуруч учун 2 стакан сут, 4 дона тухум, 3 ошқошиқ шакар, 100 г шакарланган ҳўл мева, 50 г майиз, 1/2 чойқошиқ туз, 3 ошқошиқ сариёғ, 1/4 порошок ванилин, 1 ошқошиқ нон толқони керак бўлади.

Агар пудинг бугда пишириладиган бўлса, ёғланган формага нон толқони ўрнига шакар сепиш лозим. **ПУСТДУМБА** — яхна таом тур. Қириб тозаланган пўстдумба сувида бир-икки ювилиб, 1 соат намаккобга солиб қўйилади. Намаккобдан олгач, суи оловда 25—30 минут давомнда милдиратиб қайнатилади. Таом пишгач, қозондан олиниб, совитилади ва лўнда-лўнда қилиб тўғраб, турли салатлар ёки «зира-пиёз» билан дастурхонга тортилади. Шўрваси суяқ таомлар учун ишлатилиши мумкин.

1 қўйнинг пўстдумбасига, «зира-пиёз» тайёрлаш учун 2—3 бош пиёз, 1 боғ кўк пиёз, 2 ошқошиқ узум сиркаси, бир чимдим туз, таъбга кўра зира ва мурч керак бўлади.

Пўстдумба рулети. Тозаланган пўстдумбанинг ёғлиқ томонига гўшт, жигар, буйрак ва бошқа ич маҳсулотларидан тайёрланган қийма 1,5 см қалинликда ёйиб солинади ва бир четидан рулет қилиб ўралади. Шу

каби тайёрланган рулет канои билан айлантириб боғлангач, сувга солиниб, 1,5—2 соат милдиратиб қайнатилади.

Тайёр бўлган рулет совитилиб, паррак-паррак қилиб кесилди ва дастурхонга сабзавотлардан тайёрланган салат билан яхна таом сифатида тортилади. Шўрваси алоҳида истеъмол қилинади.

Пўстдумба рулети учун 1 қўйнинг пўстдумбаси; қийма учун 200 г гўшт, 1 та буйрак, 1 та юрак, 1 та жигар, 2 бош пиёз, 1 та хом тухум, 1 чойқошиқ зира, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Р

РАГУ — қуюқ таом. Гўштни (қўй, қуён, бузоқ ёки парранда гўшти) суяги билан лўнда-лўнда (30—40 г ли) бўлақларга бўлиб чопилади.

Қўй гўшtidан тайёрланган рагу. Суякли қўй гўшти бўлақлари (қовурга ва курак қисми) тузланиб, ёғи қиздирилган қозонда пушти ранг қобиқ ҳосил бўлгунча қовурилади. Гўшт қовурилгач, қозонга бульон ёки сув ва томат-пюре қўшиб, суи оловда 45—60 минут давомнда димлаб пиширилади. Сўнгра қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган сабзи, картошка, шолғом, пиёз, петрушка, сўнгра зираворлар (туйилмаган мурч, дафна япроғи) қўшиб, тахминан 30 минут яна димланади.

Тайёр таом ликопларда устига тўғралган петрушка ёки укроп сепиб дастурхонга тортилади.

500 г қўй гўшти учун 500 г картошка, 2 дона сабзи, биттадан шолғом, петрушка ва пиёз, 2 ошқошиқ томат-пюре, 2—3 стакан бульон ёки қайноқ сув, 2 ошқошиқ ёғ, 1 ошқошиқ ун, 5—6 дона туйилмаган мурч, 1—2 дона дафна япроғи ва таъбга кўра туз керак бўлади.

РАДИАТОР, электр радиатор — турар жойни қўшимча иситишда қўлланадиган кўча иситиш асбоби; ундан ювилган кийимларни ва болалар таглик (пелёнка)ларини қуритишда ҳам фойдаланиш мумкин.

РМТ типидagi радиатор пастки цилиндрик қисмига труба симон электр иситгич элементни жойлашган пўлат герметик корпусдан иборат. Корпусдаги минерал ёғ иссиқлик элтувчи вазифасини бажаради. Радиаторнинг сирти 150°C температурагача исийди. Бунинг учун радиатор корпусига иссиқлик чекалагич ўрнатилган. Радиаторнинг истеъмол қилиш қуввати иситгич элементининг қувватига қараб 500, 800 ёки 1000 Вт бўлади.

Радиаторнинг оғирлиги 10 кг яқин; ўлчамн (мм да). 608×565×170. Радиаторни узоқ вақт элсктр тармоғида қаровсиз қолдириб бўлмайди.

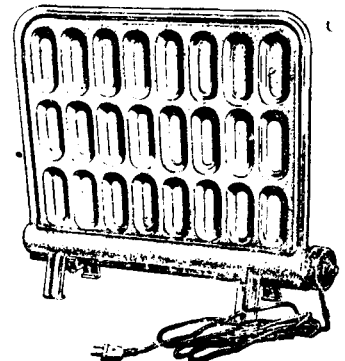
РАДИКУЛИТ — орқа мия нервлари илдизчаларининг касаллиги. Инфекцион касалликлар (грипп, ангина, ревматизм, тиф ва бошқалар), нерв илдизчаларининг шикастланиши, шунингдек, моддалар алмашинувнинг бузилиши, умуртқа погонасида вужудга келган суяк ўзгаришлари, умуртқаларо тоғайларнинг шикастланиши натижасида пайдо бўлади. Бел-думгаза бўлими радикулити, яъни ишнас кўпроқ, умуртқа погонаси, бўйин ва кўкрак бўлимлари радикулити камроқ кузатилади. Радикулит ўткир ва хроник бўлади. Касаллик нерв илдизчаларни чўзилганида, яъни оёқ, тизза буюми ёзилганда, киши йўталганда зўрайдиган қаттиқ оғриқ билан кечади.

Хроник радикулитда касаллик қўзимаслиги учун киши қаттиқ совқотишдан, оғир жисмоний меҳнатдан ўзини эҳтиёт қилиши зарур. Ўткир радикулитда ҳамда хроник радикулит қўзиганда ёғин керак. Врач рухсати билан касал жойга қиздирилган туз ёки қум солинган халта, горчичниклар қўйиш, қалампирли пластир ёпиштириш, спирт ва «ачиштирадиган» мазлар (илон заҳари, асалари заҳари ва бошқалар) суртиш мумкин. Шифобахш гимнастика ва массаж тавсия этилади.

РАДИОКАРНАЙ. Радиотрансляцион эшиттиришларни қайта эшиттириш учун (абонент радиокарнай), шунингдек турли қурилмалар (радиоприёмниклар, телевизорлар, магнитофонлар, электрофонлар, электр музика асбоблари ва бошқалар) да ишлатилади. Электр динамиги типидagi радиокарнай (динамик)лардан кўп фойдаланилади, электромагнитли ва пьезоэлектрик типидagi эса кам қўлланилади.

Оддий абонент радиокарнайлар радиотрансляцион тармоқдан истеъмол қилиш электр қуввати (0,15 дан 3,0 В. А гача), товуш баландлиги, қайта эшиттиришнинг табиийлиги (қайта эшиттириш частотаси диапазони) эшиттиришда вужудга келтирилган бузилишлар катталиги ва

РМТ типидagi радиатор



бошқа кўрсаткичлари билан фарқ қилади. Стандарт бўйича уч—I, II ва III классга бўлинади. Абонент радиокарнай кучланиши 15 В (фақат Москвада) ёки 30 В бўлган радиотрансляцион тармоққа уланади ва квартирага ўтказилган сым билан абонент точкаси ҳосил қилади. Ҳозирги замон абонент радиокарнайлар («Элита», «Сюрприз», «Орбита», «Юбилейный» ва бошқалар) пластмасса ёки ёғоч ғилофларда мослашган трансформатор, товуш ростлагичи, шнур ва штепсель вилкаси билан бирга ишлаб чиқарилади. I класс радиокарнай, шунингдек, товуш чиқариш тембри регуляторига эга бўлиши мумкин.

Радиотрансляцион тармоққа уланидиган уяси бўлган баъзи электрофонлар, радиоприёмниклар ва магнитофонлардан (ёритиш тармоғига уламай) абонент радиокарнай сифатида фойдаланиш мумкин.

Махсус уч программали абонент радиокарнайлар («Аврора», «Маяк», «Вента» ва бошқалар) ишлаб чиқарилади. Буларда иккитадан штепсель вилкаси бўлиб, бир вақтда иккита штепсель розеткасига: радиотрансляция ва электр розеткасига уланади. Уч программали «Аврора» абонент радиокарнайда оддий абонент радиокарнайдан фарқи равишда 78 ва 120 кГц частотага фиксациялаб соланадиган тўғридан-тўғри кучайтирувчи тармоқ радиоприёмниги бор; шунингдек, унда магнитофон улаш учун уя (радиотрансляцион эшиттиришларни магнитофон лентасига ёзиб олиш мумкин) бор; кучланиши 127 В ва 220 В бўлган ўзгарувчан токдан таъминланиб, 4 Вт қувват истеъмол қилади.

Радиокарнай танлаётганда катта ёғоч яшик жуда яхши товуш чиқариши таъминлашни билиш керак. Уртача ўлчамли хоналар учун 0,25 В. А қувватли радиокарнай етарли. Уч программали радиокарнай сотиб олаётганда ушбу аҳоли яшайдиган пунктда уч программали радиотрансляцион тармоқ борлигини ва унга уйингиз уланганим, йўқлигини олдиндан билиш керак.

Ўрнатиш вақтида радиокарнай билан девор орасида тахминан 5 см ортиқ жой қолдириш тавсия этилади; шнурни таранг тортиш ва бураш ярамайди; радиого мўлжалланган штепсель вилкасини трансляцион розетка ўрнига ёритиш розеткасига улаш хавфли. Бунда радиокарнай бузилади, ҳатто, ёнғин чиқиши ҳам мумкин. Радиокарнайни зарблар таъсиридан ва намликдан сақлаш лозим (чагини фақат устидан қуруқ латта ёки чўтка билан артиш керак), радиокарнай устига ҳеч нарса қўйилмаслиги керак, ғилофининг орқаси деворни олиш, радиокарнайнинг у ери бу ерини ўзгартириш ҳамда улаш тавсия этилмайди. Уч программали радиокарнайдан фойдаланиш қоида-

си, асосан, тармоқ радиоприёмникларидан фойдаланиш кабилар.

Ад.: Заславский С., Юдаев А. Е., Шапурнов Л., Трёхпрограммный громкоговоритель, «Радио» журналы, 1970, №3; Журавлев В., Любительские абонентские громкоговорители на три программы. Сборник «В помощь радиолюбителю», 1972, выпуск 38.

РАДИОЛА — умумий ғилоф ичига жойлаштирилган радиоприёмник ва *электропроектировщик* қурилмасидан иборат комбинациялаштирилган қурилма. Радиоланинг магнитофон билан бирга ишлаб чиқариладиган тури — магниторадиола ҳам бўлади. Телевизор билан бирга ишлаб чиқариладиган радиолалар ҳам бор. Радиолалар ҳам радиоприёмник каби уларнинг сифатини белгилайдиган техник характеристикалари (параметрлари) бўйича классларга бўлинади ҳамда стационер (стол устига қўйиладиган, полга қўйиладиган) ва кўчма радиолалар бўлади. Радиолалар таъминланадиган ток манбаига кўра электр тармоғидан таъминланадиган (одатда радиолампаларда ишлайдиган) ва алоҳида ўзгармас ток манбалари (батареялар, аккумуляторлар)дан таъминланадиган (*транзисторларда* ишлайдиган) хилларга бўлинади. Баъзи (одатда транзисторли) радиолалар универсал бўлиб, 6 В, 9 ёки 12 В кучланишли батареялардан ва махсус тўғрилагичлар орқали 127 В ёки 220 В кучланишли ўзгарувчан ток тармоғидан таъминланади.

Радиолада приёмникни бошқариш дасталари ва приёмникка оид қўшимча (сервисли) қурилмаларидан ташқари дискнинг айланш частотаси қайта улагичи (переключатели) (ҳар хил жалланофон пластинкалари учун мўлжалланган 78, 45 ва 33 $\frac{1}{3}$, баъзан 16 $\frac{2}{3}$ мин⁻¹га ўзгартирадиган) ёзилган овоз тугагач дискни автоматик тўхтатадиган автостоп, электропроектировщик қурилмасининг улаш индикатори, адаптер (товуш олгич) каллагининг граммпластинкага оҳиста тушишни таъминлайдиган микролифт ҳам бўлади. Чет элда тайёрланган баъзи радиолаларда граммпластинкаларни автоматик алмаштириб турадиган махсус қурилмалар ҳам бўлади. Олий классли «Виктория-001-стерео» радиоласида биринчи марта узоқ муддат ишлайдиган олмос игнали товуш олгич ишлатилган. Граммофон пластинкасига ёзиб олинган стереофоник товушни қайта эшиттириш учун мўлжалланган радиолаларда икки каналли стереофоник товуш олгич ҳамда кучайтиргичлар ва радиокарнайларнинг икки системаси бор; кўпчилик стереофоник радиолаларнинг ўзига хос хусусияти шундаки, буларда алоҳида ғилофларга ўрнатишган кўчма радиокарнайлар (акустик системалар) бўлади. Шундай модели радиолаларга «Симфония-003», «Эстония-006-стерео» «Виктория-001-стерео» радиолалари киради. «Вега-003», «Сим-

фония-003», «Мелодия-102», «Урал-112» ва баъзи бошқа радиолалар энг намунали радиолалар ҳисобланади.

Радиолалардан фойдаланиш ва уни эҳтиётлаб сақлаш қоидалари худди радиоприёмник ва *электрофон*даги кабилар.

РАДИОЛАМПА (электрон лампа) — электр занжиридаги токни (ток тебранишларини) бошқариладиган электрон вакуум прибор. Электрон лампалар ёрдамида радиоаппаратурадаги электр тебранишлар ва бошқа жараёнлар генерацияланади (уйғотилади), кучайтирилади, детекторланади, тўғриланади, ўзгартирилади (*Радиоприёмник* мақоласига қarang). Радиолампанинг асосий қисмлари юқори вакуум остида бўлган (ҳаво-сиёраклаштирилган) ишша ёки металл баллон, лампани улаш учун оёқчалари (штирларни) бўлган цоколь ва ички электродлар — катод, анод ва уларни ажратадиган тўрлар (одатда, катодни ўраб турган сым спираллар ёки панжаралар) ҳисобланади. Электр токидан қизган катод электронлар ажратади (термоэлектрон эмиссия ҳолисаси юз беради), лампа занжирга уланганда электронлар бўшлиқ орқали анодга учиб, электр токи ҳосил қилади. Токнинг катталниги тўрлар ёрдамида бошқариб турилади.

Ток турига қараб радиолампалар тармоқдан таъминланадиган (ёки қиздириладиган) ва батареялардан таъминланадиган хилларга бўлинади. Тармоқдан таъминланадиган радиолампалардаги катод найчадан иборат; уни ичидан ўзгарувчан ток билан чўғланадиган тола қиздиради. Батареяли лампаларда ўзгармас ток билан таъминланган чўғланма толасининг ўзи катод бўлиб хизмат қилади.

Металл баллон ва митти ишша баллон («бармоқсимон») ичига жойлаштирилган радиолампалар кенг тарқалган бўлиб, улар деярли барча лампали радиоаппаратларда ишлатилади.

Радиолампалар, айниқса, батареяли зарблар ва иттрашларга бардошсиз, шунинг учун эҳтиётликини талаб қилади. Радиолампаларни сотиб олишда уларни магазиндаги махсус асбобла текширтириб кўриш керак. Лампанинг хизмат муддати (ўртача 1000 соат), одатда, завод паспортида (баъзан лампа солинган қоғоз пакетчада) кўрсатилади; шу муддат ўтгандан сўнг лампани янгисига алмаштириш тавсия этилади, чунки лампа ишлаган сари яроқсизлаша боради, натижада ундан фойдаланиладиган аппаратуранинг иши ёмонлашади.

Радиолампалар бузуқлигининг умумий аломатлари: қурилманинг кучайтириш коэффициентининг камайиши (радиоприёмникларда товушнинг пасайиши, телевизорларда тасвирнинг хиралашиши), товушнинг

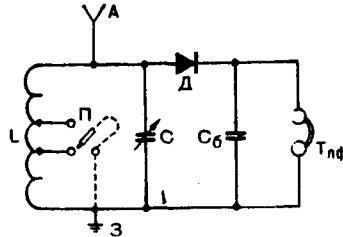
бузилиши (бўгилиб чиқиши), кўпинча лампа баллонининг ичига ҳаво сизиб кириши билан боғлиқ бўлган бўзукликлар (баъзи типдаги лампаларда лампа баллонининг ичида зангори нурланиш пайдо бўлишига қараб билинади) ва ҳоказо. Радиолампараларни алмаштиришда уларнинг штирлари лампа панели уячаларига тўғри киришига эътибор бериш керак, чунки нотўғри ўрнатилган лампа тез ишдан чиқади. Лампаларни зўриқишсиз, эҳтиётлик билан ўрнатиш ва чиқариш керак, акс ҳолда штирларни эгиб юбориш (айниқса «бармоқсимон» лампаларда), баллон дарз кетиши мумкин; чиқиши қийин бўлган лампаларни у ёқдан бу ёққа эгиб чиқариш ярамайди, яхшиси тағига отвёртқа ёки пичоқнинг учини тикиб охишта кўтариш керак.

Кўпинча радиолампаралар ўрнига улардан анча пишиқ ва узоқ мuddат хизмат қиладиган ярим ўтказгичли электрон приборлардан фойдаланилади, улар бир неча ўн миң соат хизмат қилиши мумкин (яна *Транзистор* мақоласига қаранг).

РАДИОПРИЕМНИК (радиоэшиттириш приёмниги) — радиоэшиттириш станцияларидан узатиладиган радиотўлқинларни қабул қиладиган ва кучайтириб берадиган қурилма. Кўпчилик радиоприёмниклар *электропроигрыватель* қурилмаси ёрдамида граммофон ёзувларини қайта эшитиришга ва радиоэшиттиришларини магнитофон лентасига ёзиб олишга ҳам имкон беради.

Узатувчи радиостанцияларнинг радиотўлқинлари приёмник *антеннасига* етганда, унда юқори частотали ток (ЮЧТ)нинг жуда кучсиз электр тебранишларини уйғотди. Радиостанциялардан узатиладиган ахборотга қараб, ЮЧТ амплитудаси ёки частотаси бўйича модуляцияланган бўлади. Бу ток радиоприёмникнинг кириш қурилмасига келади. Кириш қурилмасининг муҳим хусусияти — танловчанлик, яъни зарур станция сигналларини бошқа сигналлардан ажратиб олишидир. Радиоэшиттириш станциялари ўзига ажратилган тўртта частоталар полосасини, яъни диапазонларни — узун тўлқинлар (ДВ), ўрта тўлқинлар (СВ), қисқа тўлқинлар (КВ) ва ультра қисқа тўлқинлар (УКВ) диапазонини эгаллайди. Радиоприёмникларнинг кириш қурилмаси шу диапазонларга мосланган бўлади. Заводларда ишлаб чиқариладиган радиоприёмниклар, одатда, 2 та (ДВ ва СВ)дан 5—7 тагача диапазондаги радиотўлқинларни қабул қилади (радиоприёмникни созлашни қулайлаштириш учун КВ диапазони кўпинча бир неча кичик диапазонларга бўлинади).

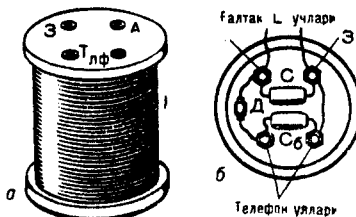
Энг оддий радиоприёмникда кириш қурилмаси ажратган сигнал дарҳол дедектрланади, яъни паст (товуш) частотали электр тебранишларига айланади ва узатиладиган



1-расм. Детекторли радиоприёмникнинг принципиал схемаси; А — антенна; L ва C — кириш қурилмаси (кириш контури) ни ташкил этадиган ғалтак ва конденсатор; П — қабул қилинадиган тўлқинлар диапазонлари переключатели; Д — детектор; С_б — блокировкалаш конденсатори; Тлф — наушниклар; З — ерга улаш сими. Доимий созланадиган приёмникда переключатель бўлмайди (пунктир билан кўрсатилган); Узгарувчан сифмли (стрелкали) конденсатор ўрнига доимий конденсатор олинади.

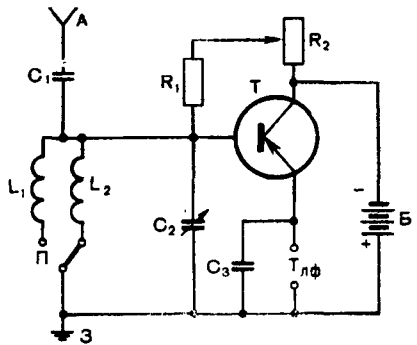
товушни эшиттирувчи наушникларга (қулоққа тутиладиган митти радиокарнайларга) тушади. Бундай приёмникка детекторли приёмник (1-расм) деб аталади. Тovuшнинг пастлиги ва танловчанликнинг кучсизлиги туфайли бундай приёмник фақат яқин жойлашган кучли радиостанцияларнинг эшиттиришларини қабул қилади; товушни кучайтириш учун детекторли приёмникка паст частота кучайтиргичини улаш керак.

Детекторли приёмникни қўлда яшаш мумкин. Битта узун ёки ўрта тўлқинли маҳаллий радиостанцияга доимий созлаб қўйиладиган оддий конструкция схемаси 2-расмда кўрсатилган. Иккита думалоқ қопқоғи парафин шимдирилган фанер, органик шиша (плексиглас) ёки намга чидамли бошқа изоляция материалдан ясаладиган сим ўралган картон ғалтакни қўлда яшаш мумкин; бошқа деталлар ва наушниклар сотиб олинади. Йиғилган приёмникни зарур станцияга созлаш лозим, максимал товуш олиш учун тегишли конденсатор С ни танлаш ёки ғалтакдаги ўрамлар сонини ўзгартириш керак 2-расм. Энг оддий детекторли радиоприёмникнинг ташқи кўриниши ва конструкцияси; а — ташқи кўриниши; б — деталларнинг қопқоқдаги тахминий жойлашуви; L — радиостанциянинг ўрта тўлқинлари (СВ) ни қабул қилиш учун мўлжалланган бир қатлам (50—70 ўрам) ли ҳамда узун тўлқинлар (ДВ) ни қабул қилиш учун мўлжалланган уч қатлам (200—250 ўрам) ли 0,5 мм диаметри эмалланган сим ўралган, диаметри 50 мм бўлган ғалтак; А,3 ва Тлф — антенна, ерга улаш сими ва телефон (наушник) уланмайдиган уя; Д — ярим ўтказгичли диод; С_б — сифми 1—2 миң пФ бўлган блокировкалаш конденсатори; конденсатор С радиоприёмникни созлаш пайтида танланади (ўнларча пикофарададан бир неча юзларча пикофарадагача).



(узатувчи станция тўлқинлари қанча узун бўлса, ғалтак ўрамлари сони шунча кўп ёки конденсатор сифми шунча катта бўлиши керак).

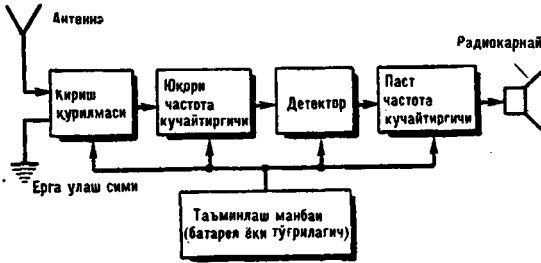
Ҳар хил станцияларга охишта созланадиган детекторли приёмник бир оз мураккаброқ, бундай приёмник конструкциясига диапазонлар қайта улагичи (переключатели) қўшилади (у ҳар 50 ўрамдан кейин ғалтакнинг ишламайдиган қисмларини туташтиради), максимал сифми 500 пФ (пикофарада) бўлган ўзгарувчан конденсатор С олинади, ғалтак сими эса диаметри 75 мм ли каркасга бир қатлам қилиб ўралади (ўрамларнинг умумий сони 250 та бўлиши керак). Агар заводда тайёрланган диапазонлар қайта улагичи бўлмаса, телефон уяларидан ва эгилувчан сим билан ерга уланган бир қўтбли вилкадан фойдаланиш мумкин. Агар заводда тайёрланган уялар ҳам бўлмаса, оёқ кийимининг латушь пистонларини ишлатса бўлади. Приёмник пухта ишлаши учун барча уланган жойларни кавшарлаш керак.



3-расм. Оддий детекторли-транзисторли приёмникнинг принципиал схемаси; С₁ — сифми 62 пФ бўлган антенна (ажратадиган) конденсатори; С₂ — максимал сифми 500 пФ ли ўзгарувчан (созловчи) конденсатори; С₃ — сифми 6200 пФ ли блокировкалаш конденсатори; R₁ — қаршилиги 30 кОм (килоом) ли резистор; R₂ — қаршилиги 220 кОм ли ўзгарувчан резистор; L₁ ва L₂ — ДВ ва СВ диапазонларнинг контур ғалтаклари (заводда ясалган исталган приёмникнинг тегишли диапазондаги кириш контурларидан олинади ёки 2-расмдагидек қўлда ясалади); П — икки ва зиятли переключатель; Г — кучайтириш коэффициенти β 20—50 ва ундан катта бўлган П13—П16 типдаги транзистор; Тлф — наушниклар; Б — 9В кучланишга мўлжалланган батарея (масала, «Крона»).

Бундан ҳам мураккаброқ приёмник ясамоқчи бўлган радио ҳаваскорлар учун детектор-транзисторли приёмникни тавсия этиш мумкин (3-расм). Бундай приёмникка ток манбаи (батарея) уланмаган пайтда у детекторли приёмник сифатида ишлайди (бу ҳолда транзистор Т нинг схемада стрелка билан белгиланган эмиттерли ўтиши детектор вазифасини бажаради). Батарея уланганда транзистор айни вақтда ҳам детектор, ҳам паст частота кучайтиргичи сифатида ишлайди. Узгарувчан резистор R₂ приёмник товушини пастбатанд қилишга имкон беради.

Тўғридан-тўғри кучайтириладиган лампали ва транзисторли (Радиолампа ва Транзистор мақолаларига қаранг) мураккаброқ радиоприёмниклар радиоэшиттиришларни яхшироқ қабул қилади ва бандроқ гапирди.



4-расм. Бевосята кучайтирадиган радиоприёмникнинг блок-схемаси.

Бундай приёмникларда сигнал икки марта — юқори ва паст частоталар бўйича кучайтирилади (4-расм).

Радиоприёмникнинг узоқдаги станцияларнинг кучсиз сигналларини қабул қила олиш хусусияти кучайтиришга боғлиқ бўлади ва сезгирлиги билан характерланади; сезгирлик приёмникнинг қонққарли тиниқ товуш чиқаришини таъминлайдиган радиосигнал (антенна яқинидаги электр майдонининг кучланганлиги ёки унда индукцияланадиган электр юритувчи куч)нинг минимал даражасини белгилайди. Одатда, радиоприёмникнинг сезгирлиги метрга милливольт (мВ/м) ёки микровольт (мкВ) ларда ифодаланади. Супергетеродинли радиоприёмниклар (супергетеродинлар) жуда юқори сезгирликка эга бўлиб, уларда детектлаш олдидан махсус қурилмалар — гетеродин ва аралаштиргич (5-расм) ёрдамида радиосигнал частоталари ўзгартрилади (пасайтирилади), лекин бу модуляция қонунини ўзгартрмайди. Ўзгартриш натижасида ҳосил бўлган оралик частота сигнални қўшимча равишда кучайтирилади, шундан кейин детектирланади ва яна товуш частотаси бўйича кучайтирилади. Супергетеродинларнинг сезгирлиги юқори бўлишидан ташқари, бошқа афзалликлари ҳам бор, айниқса, танловчанлиги юқорилиги туфайли (керакли тўлқинга яхши созланиши) халақит берувчи қўшни сигналларни кескин пасайтириши натижасида керакли станция тўлқинларини қўшни станциялар тўлқинларидан осонгина ажрата олади. Танловчанлик децибел (дБ) ларда ўлчанади, у қабул қилинадиган ва қўшни сигналларнинг кучланишлари нисбатини ифодалайди (1 дБ таъминан сигнал даражасининг товушини нормал одам қулогини эшита оладиган даражада ўзгаришига тенг).

Бевосята кучайтирадиган приёмникларни ва олдий супергетеродинларини мустақил яшаш учун деталларнинг тайёр тўпламлари ҳамда йиғиш ва созлашга оид инструкция-

лар магазинларда сотилади («Электрон», «Юность» транзисторли приёмниклар, «Юный техник» заводининг деталлари тўпламлари, болалар учун «Старт» радиоқонструктор ва бошқалар).

Диапазонлар сонини, танловчанлиги ва сезгирлигидан ташқари радиоприёмникда муҳим техник характеристикалар (параметрлар) ҳам бор: чиқиш қуввати, тозуш сифати, ўтказадиган ва қайта тиклайдиган частоталар поласини, қабул қилиш турғунлиги ва ҳоказо. Радиоприёмникни бошқаришни қулайлаштирадиган қўшимча қурилмалар — товуш ва

тембр ростлагичлари, аниқ созлаш индикатори ва бошқалар ҳам бор. Чиқиш қуввати — чиқиш кучайтиргичи радиокарнайга даярли бузмай узатадиган қувват; приёмникнинг кучайтиришига ва қабул қиладиган сигнал қувватига боғлиқ бўлади. У товуш ростлагичи билан ўзгартрилади ва кучайтириш автоматик ростлаш қурилмаси (АРУ) билан белгилашган даражада ушлаб турилади. Катта приёмникларда 2 Вт ва ундан катта бўлган чиқиш қуввати товуш босимини (приёмникнинг товуш бандлигини) билдиради ва паскаль (Па) ҳамда барларда ўлчанади. Шунингдек, чиқиш қуввати приёмникни қандай ҳамдаги хонага қўйиш кераклигини ҳам белгилайди: катта хона учун 1,5—2 Вт, ўртача хона учун 1 Вт қувватли приёмник етарли.

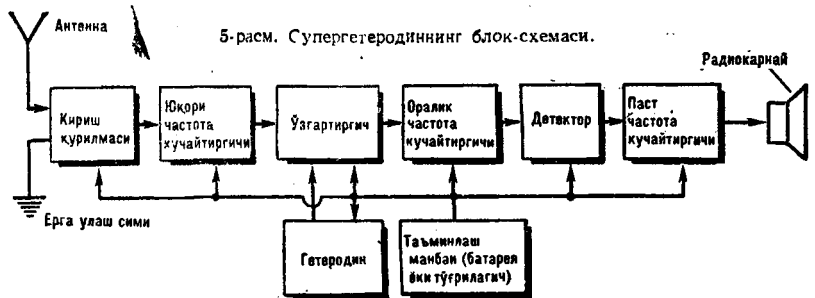
Товуш чиқариш сифати эшитилаётган товушларнинг табиий товушларга яқинлашиш даражаси билан белгиланади; асосан, радиоприёмникда вужудга келадиган халақитлар (% билан ифодаланади) частоталар поласини ўтказиш кенглигига (Гц) ва фойдали сигнал билан бирга келадиган халақитлар даражасига (бу сигнал атмосфера разрядларидан ҳосил бўладиган халақитлар ва ҳар хил электр қурилмалардан вужудга келадиган халақитлар, шунингдек радиоприёмник ичидаги электр шовқинлардан иборат) боғлиқ бўлади.

Приёмник юқори сифатли эшитириши учун унинг ўтказиш по-

лосаси қабул қиладиган радиостанция тарқатадиган частоталар поласини энга мос бўлиши лозим. Полосанинг торайиши қайта эшитиришни ёмонлаштиради, лекин танловчанлигини яхшилайди ва аксинча, шунинг учун қиммат радиоприёмникларда юқори частота бўйича ўтказиш поласини кўпинча ўзгарувчан қилинади. Буни қўлда ёки автоматик тарзда ростлаб турилади. Шу мақсадда кўпчилик приёмникларда «маҳаллий қабул» клавиши бўлади. У яқин радиостанциялар эшитиришларини юқори сифатли қабул қилишга имкон беради. Яхши радиоприёмниклар УКВ диапазонда қабул қилишда ва граммофон пластинкаларини қўйишда (Граммoфон пластинкаси мақоласига қаранг) таъминан 40 дан 15000 Гц гача товуш частоталарини, яъни даярли барча эшитилдиган товушларни қабул қилади (эшитиладиган товушлар 15—20 Гц дан 16 000—20 000 Гц гача диапазонни эгаллайди).

Қабул қилиш турғунлиги — радиоприёмникнинг бирор частотата созланишини ва белгилашган товуш бандлигининг узоқ вақт сақланиш хусусияти; бу КВ тўлқинларини қабул қилишда айниқса муҳим бўлиб энг қиммат (юқори классли) приёмникларда таъминланади.

Бошқариш қулайлиги — ҳозирги радиоприёмникларда созлашни осонлаштириш учун ёзувлари аниқ кўриниб турадиган ва яхши ёритилдиган йирик шкала бўлади; тегишли кнопка ёки клавишини босиб, бир тўлқиндан иккинчи тўлқинга ўтиш мумкин. Кўп приёмниклар ҳар хил қўшимча ва сервис (хизмат қўрсатувчи) қурилмалар билан жиҳозланади. Булар жумласига товуш бандлиги ва ўтказиш поласини ростлагичлари, товуш тембри ростлагичи ёки юқори ва паст частоталар учун алоҳида ростлагичлар, эшитиришларини индивидуал (якка) эшитиш учун микрофонни улашга имкон берадиган махсус уя, аниқ созлаш учун оптик индикатор («сирли кўз»), КВ диапазонда қабул қилиш учун телескопик (чиқарма) антенна, ички антенналар — ДВ ва СВ учун магнит антенна ҳамда УКВ учун диполь (масофадан туриб дистанцион) бошқариш қурилмаси, автоматик созлаш қурилмаси (одатда, УКВ учун), аниқ



5-расм. Супергетеродиннинг блок-схемаси.

созлаш дастаси (КВ тўлқинларини тутишни осонлаштиради) ва ҳоказо.

Радиопроектидаги электрон лампалар ёки ярим ўтказгич асбоблар (транзисторлар) частоталарни ўзгартириш ва кучайтириб беради, улар электр энергияси истеъмол қилади. Таъминлашни манбаларига кўра частотаси 50 Гц (секундига 50 тебраниш) бўлган ўзгарувчан ток ёритиш тармоғидан ишлайдиган тармоқ радиопроектилари («Ленинград-002», «Мезон-201», кўп радиолаларнинг проектилари) ва гальваник элементлар ҳамда батареякалар (373, 316, 343 элементлар, «Крона») ёки аккумуляторлардан, баъзан қуёш батареялари ва термоэлектрогенераторлар (термобатареялар) дан ишлайдиган автоном манбалардан таъминланадиган радиопроектилар («Океан», «Геолог», «Вега», ВЭФ ва ҳоказо) бўлади. Баъзи радиопроектилар универсал таъминланадиган, яъни тармоқдан ҳам, батарея ёки аккумуляторлардан ҳам ишлаши мумкин (масалан, транзисторли радиоло «Мезон-201»). Проектининг энергия истеъмол қилиши жуда муҳим омил, чунки у проектиники ишлатиш қийматини, батареялардан таъминланганда эса батареяларнинг хизмат муддатини белгилайди. Бу омил лампалар ёки транзисторларнинг сони ва типига боғлиқ бўлади ҳамда энг митти «чўнтак проектилари»да ватт улушларини, қувватли радиолаларда эса 100 ва ундан катта Вт ларни ташкил қилади. Ўзгарувчан ток тармоғидан таъминланганда тўғрилагич деб аталадиган махсус қурилма ўзгарувчан токни ўзгармас токка айлантириб (тўғрилаб) беради. Тўғрилагич одатда тармоққа радиопроектининг ичига ўрнатилган махсус *трансформатор* ёки *автотрансформатор* орқали уланади.

Қаерда ишлатилишига қараб проектиларнинг стационар (хонаки), кўчма ва автомобилга ўрнатиладиган хиллари бўлади.

Стационар проектилари кўпинча электропроигрыватель, магнитофон ёки телевизор билан бир корпусда ишлаб чиқарилади (*Радиоло*, *Магнитола*, *Магнитоудиола* мақолаларига қаранг).

Соатли радиопроектилар ҳам бор. Соат (радиобудильниклар) проектиники белгиланган вақтда тармоққа автоматик улашга имкон беради, масалан, «Утро-601». Кўчма радиопроектилар соддароқ, енгилроқ ва тежамлироқ бўлади. Одатда, батарея ёки аккумуляторлардан таъминланади. Улардан кўпинча саёҳатлар, экскурсиялар, походларда фойдаланилади, шунинг учун ихчам ва қулай қилиб (сумкача, чамадон ва шу кабилар тарзда) ишлаб чиқарилади. Ихчам кўчма проектиларини кўпинча «чўнтак проектилари» деб юритишди.

Автомобиль проектилари («А-271», «А-370», «Н-373», «Урал-2», автобус радиопроекти «Турист») учун титраш ва силкинишларга чидамлик, халақитларга ҳам сезгирлик, бошқаришнинг соддалиги характерлидир.

Ҳозирги радиопроектилар, шу жумладан комбинацияланган қурилмалар таркибига кирувчи проектилар (ҳажми 0,3 дм³ дан кичик бўлган митти проектилар, автомобиль проектилари ва махсус проектилардан ташқари) параметрлари бўйича ҳамда қўшимча (сервис) қурилмалари бор-йўқлиги жиҳатидан 5 классга бўлинади: олий класс, I, II, III ва IV класслар. Олий классга конструкцияси жиҳатдан жуда мураккаб ва сервис қурилмалари тўплами кўп, шунингдек кўп лампали «Виктория», «Вега-003», «Эстония» радиолаларининг транзисторли проектилари кирди; улар параметрларининг энг юқорилиги билан ажралиб туради ва барча диапазонлардаги маҳаллий ва узоқдаги станциялар эшиттиришларининг кўп қисмини қабул қилади. Уларда товуш юқори сифатли чиқошини таъминлайдиган ва стереофоник эффект ёки ҳажмий товуш чиқариш тасавури (псевдостереофоник эффект) ҳосил қиладиган кенг полсали акустик агрегатлар (турли томонга қаратилган бир неча радиокарнай ёки иккита товуш чиқариш колоннаси) бўлади.

I классга параметрлари жиҳатидан олий класс проектиларидан қолшмайдиган, лекин сервис қурилмалари камроқ бўлган лампали-ярим ўтказгичли ва транзисторли проектилар (масалан, «Рига-104»), радиолалар («Мелодия-101-стерео», «Мелодия-102-моно», «Урал-112», «Романтик-105» ва шу кабилар) кирди.

II класс — 15—20 та транзисторли проектилар: «ВЭФ-202», «Спидола», III ва IV класслар—5—10 та транзисторли, 2—4 та диапазонли, кичик ўлчамли кўп ишлаб чиқариладиган проектилар; асосан маҳаллий радиостанцияларнинг эшиттиришларини қабул қилади; улар одатда битта радиокарнайли бўлиб, эшиттириш сифати унча юқори эмас: «Россия-303», «Россия-304», «Сокол-307», «Сокол-308», «Селга-404», «Альпинист-407», «Гнала-404», «Хазар-402», «Кварц-407», радиолалар («Вега-312-стерео», «Рекорд-314», «Рекорд-354», «Серенада-404») проектилари ва бошқалар. Проектилар орасида транзисторли проектилар алоҳида ўрин эгаллайди. Параметрлари бир оз ёмонроқ бўлишига қарамай, улар лампали проектиларга қараганда анча енгил, пухта ва оддий, сафар учун анча қулай, чунки ички магнит антеннаси (орлинги туфайли юриб кетиладиганда ҳам яхши ишлайверади («Геолог», «Соната-201», «Кварц-401» «Селга-402», «Орлёнок-605», «Этюд-

603», «Сокол-403», «Альпинист-405» ва бошқалар).

Радиопроекти сотиб олаётганда нималарга аҳамият бериш керак. Хона антеннаси билан узоқ станцияларнинг эшиттиришларини яхши қабул қилиш учун юқори классли сезгир проекти зарур. Узоқ районларда яшайдиганлар олий ва I класс радиопроектиларини сотиб олганлари маъқул. Йирик шаҳарларда ҳалақитлар туфайли кўпгина узоқ станцияларнинг эшиттиришларини қабул қилишнинг иложи бўлмайди, шунинг учун бундай жойларда асосан, маҳаллий станцияларнинг эшиттиришларини қабул қилишга мўлжалланган III ва IV класс проектиларини сотиб олиш керак. II класс проектилари ҳамма жойда деярли бирдек ишлайверади.

Радиопроектини ўрнатиш ва улаш. Радиопроектини ўрнатишдан олдин унга қўшиб бериладиган конструкция ва филофининг орқа деворидаги ёзувлар билан яхшироқ танилиш керак. Радиопроекти учун иситиш асбоблари ва дераздан нарироқдаги қуруқ, исиб кетмайдиган жойни танлаш керак. Антеннадан келадиган ва ерга уланадиган симлар илжи борича калта бўлсин. Антенна ўрнида ёритиш ёки радиотрансляция тармоғи симидан фойдаланиш мутлақо мумкин эмас. Агар ташқи антеннадан фойдаланиладиган бўлса разрядникли ва ерга уланадиган симини яшин қайта улагичи (переключатели) зарур. Хона антеннаси ва ички антенналардан фойдаланганда проектиники ерга улаш шарт эмас, лекин ерга уланса қабул қилиш сифати анча яхшиланади. Ерга улаш қурилмаси сифатида марказий иситиш батареялари ва газопровод трубадидан фойдаланиш тақиқланади. Автотрансформаторли тўғрилагичи бўлган ёки таъминлаш схемаси трансформаторсиз (ўзгармас ва ўзгарувчан ток учун) тармоқ радиопроектиларини ерга улаш мумкин эмас: бундай проектининг конструкциясида тегишли кўрсатмалар ва филофининг орқа деворида огоҳлантирувчи ёзуви бўлади. «Антенна» ва «Земля» уяларига тегишли симларни махсус бир қўтбли вилкалар орқали улаш тавсия қилинади. Барча уланган жойлар пухта ва энг бўлиб, симлар уланган жойларини кавшарлаб, изоляция лентаси (хлорвинил лента тавсия қилинади) ўраб қўйган маъқул.

Агар радиопроекти совуқдан исиниқ хонага келтирилган бўлса, уни 2—3 соат хона температурасида иситиш ва қуритиш, шундан кейингина тармоққа улаш керак. Ишлатилган радиопроектини тармоққа улашдан олдин, орқа қопқоғини очиб ичида механик шикастлар йўқлигини, лампалар ва олинандиган транзисторлар уяларида зич турганлигини текшириб кўриш керак. Радиопроектини тармоққа улашда жуда эҳтиёт бў-

лиш керак, йўл қўйилган хато приёмникни дарҳол ишдан чиқариши мумкин.

Тармоқдан ишлайдиган радиопрёмникни қўйишдан олдин тармоқнинг кучланишига қараб кучланишлар қайта улагичини 127 В ёки 220 В га қўйиш керак; сақлагичнинг иш кучланишига ва токка мослигини конструкциядан текширилади, зарур бўлса, сақлагич алмаштирилади; приёмникнинг тегшли қисқичларига ёки уяларига антенна сими ва ерга уланадиган симни тиқлади, тармоқдан таъминланиш вилкасини штепсель розеткасига тиқлади, приёмникнинг тармоққа улаш дастасини бураб ёки клавишани босиб, радиопрёмник ишга туширилади.

Батарейли приёмникни қўйишдан олдин унга қўшиб берилган инструкция билан яхшилаб танишиш ва батарейлар (элементлар)нинг тўғри уланганлигини, уларнинг инструкцияда кўрсатилган тили ва сони тўғрилигини текшириш kifоя.

Радиопрёмникдан фойдаланиш. Лампали ва тармоқдан таъминланган транзисторли радиопрёмникларда, уларни токка уланганда юқори кучланиш остида бўладиган деталлари бор. Шунинг учун уларни тармоқдан узмасдан туриб, сақлагич (предохранитель)ларини алмаштириш, орқа қопқоғини очиб ёки радиопрёмникни бошқа кучланишга қайта улаш мумкин эмас. Автотрансформаторли ва таъминлаш схемаси трансформаторсиз радиопрёмниклар («Заря», «Дорожный», «Ленинградец» типидagi эски радиопрёмниклар, «АРЗ», «Москвич», «Рекард» ва бошқа приёмникларнинг дастлабки намуналари)да шассиси ёритиш тармоғига уланган, шунинг учун радиопрёмник филофидан чиқиб турган металл қисмлари (дасталарнинг ўқи, винтлар)га қўл текизиш хавфи. Айниқса, болаларнинг бундай приёмникларни ўйнашига йўл қўймаслик лозим.

Ёнгининг олдини олиш учун тармоққа уланган радиопрёмникни қаровсиз қолдирмаслик керак; уни ўчиргандан сўнг ташқи антеннани ерга улаб қўйиш лозим. Моноқалдироқ пайтларида радиопрёмникни ташқи антеннадан ва ёритиш тармоғидан бутунлай узиб қўйиш тавсия этилади. Приёмникнинг сақлагичи ҳар доим инструкцияда кўрсатилган номиналга мос бўлиши керак. Сақлагич сифатида сим ёки бошқа ностандарт ўтказгичлардан фойдаланиш мутлақо мумкин эмас.

Радиоэшиттиришларни қабул қилишнинг бир қатор хусусиятлари бор. Сутканинг исталган пайтида фақат ДВ ва УКВ дағина радиоэшиттиришларни қабул қилиш тахминан бир хил бўлади. Урта тўлқинли станцияларнинг эшиттиришлари фақат қоронғи тушгандан кейингина яхши қабул қилинади. ҚВ сигналлари сутка-

нинг ҳар хил соатларида ҳар қайси кичик диапазонда бир текис қабул қилинмайди, кўпинча товушлар титр-рб эшитилади ва пасайиб кетади. Халақитларнинг кўплиги (трамвай, троллейбус, пилесослар, тикув машиналари, рентген асбоб қурилмалари, люминесцент лампа ва ҳоказолардан келадиган халақитлар), шунингдек радиоэшиттиришларнинг яхши қабул қилинмаслиги радиопрёмникни гўё бузуқдек кўрсатади. Приёмникдан кучли чирсиллаган товуш эшитилса, антеннани чиқариб қўйиш керак, шунда шовқин кескин пасайса ёки тўхтаса, демак, шовқин манбаи приёмникдан ташқарида бўлади.

Ток тармоғининг кучланишини ҳам кузатиб туриш жуда муҳим. Агар кучланиш номиналдан паст бўлса, приёмник секин, баъзан хириллаб гапиради, агар кучланиш номиналдан юқори бўлса, лампалар тез ишдан чиқади ва баъзи деталлари бузилдиган радиопрёмникларда батарейларни ўз вақтида алмаштириб, аккумуляторларни зарядлаб туриш керак. Ҳозирги батарейлар билан ишлайдиган транзисторли приёмниклар учун аккумуляторни зарядлашга махсус митти зарядлаш қурилмалари ва уй шарҳитида ўзгарувчан ток тармоғидан ишлатиш учун тўғрилаш мосламалари ишлаб чиқарилади.

Агар тармоқ кучланиши нормадан паст ёки юқори бўлса, радиопрёмникни автотрансформатор ёки, яхшиси автоматик кучланиш стабилизатори орқали улаш керак. Ҳар гал кучланиш ўзгарганда дастаки ростлагични бураб ростланади, приёмник ўчирилгандан кейин уни албатта тармоқдан узиб қўйиш керак. Автотрансформатор ёки стабилизатор берадиган қувват приёмник истеъмол қиладиган қувватдан паст бўлмаслиги керак.

Радиопрёмникни зарб ва силкинишлардан, қизиш, намликдан асраш лозим. Радиопрёмникни ишлаш вақтида титратиб қамайтириш, кутилмаган дириллашларни йўқотиш ва бошқа бегона товушлар пайдо бўлмаслиги учун уни кигиз парчаси, резина ёки қалин газмол устига қўйган маъқул. Приёмникнинг устига тегшли бўлмаган предметларни қўймаслик керак. Радиопрёмникнинг даста ва клавишларини оҳиста, зўриқтирмай бураш ёки босиш лозим. Радиопрёмник ичига чанг кирмаслиги учун орқа қопқоғи устига дока ёки бошқа юлқа газмол тортиб қўйган маъқул.

Приёмник узоқ ишлаганда бир оз қизиши нормал ҳол ҳисобланади. Лекин жуда қизиб кетиши (масалан, қуёш нурулари таъсирида) фақат унинг ташқи кўринишини бузибгина қолмай, ички деталларини ҳам ишдан чиқариши мумкин. Агар приёмникнинг қизиб кетганлиги сезилса, айниқса тўтун ёки куйган ҳд пайдо

бўлса, радиопрёмникни дарҳол ўчириб, мутахассисга мурожаат қилиш керак. Гарантия муддати тугагандан сўнг йилга 2—3 марта радиопрёмникнинг ичини тозалаб туриш лозим. Бўйинг учун радиопрёмникни тармоқдан узиб, тўлқинга созлаш кўрсаткичинини исталган диапазондаги узун тўлқинга қўйилади, орқа қопқоғини очгач, чангни пуфлаб тозаланади, тор жойларидаги чангни найча ёки нокча шаклидаги резина коптокча билан тозалаб, чўткача билан сиқиб олинади. Очқиб жойларидаги чанг бир оз ҳўлланган тоза латта билан артилади. Жуда кирланган лампаларни чиқариб қуруқ латта билан тозаланади. Приёмникнинг остки қопқоғини очиб ва монтажни тозалаш тавсия қилинмайди.

Уй шарҳитида сақлагичлар, лампалар ва батарейларни алмаштиришдан ташқари приёмникни қисмларга ажратиб билан боғлиқ бўлмаган майда ремонтни (бўшаган дасталарни маҳкамлаш, штепсель вилкасини тузатиш ва ҳоказолар) қилиш мумкин. Бошқа барча ҳолларда ремонт устaxonасига мурожаат қилинади. РАХИТ — организмда суяк ҳосил бўлишнинг деярли издан чиқishi ҳамда бир қанча орган ва системалар функцияларининг бузилишидан иборат касаллик. Аксари 2 ойликдан 1 ёшгача бўлган болалар рахит билан оғрийди (рахит белгилари ойқуни етмай чала тугилган болаларда ҳаётнинг 3—4 ҳафтасидаёқ маълум бўлиши мумкин), 3 ёшдан каттароқ болалар ва катта кишиларда эса кўпинча гўдақликда бошдан кечирилган рахит оқибатлари (умуртқа поғонаси ва оёқларнинг қийшайиб қолганлиги; тишларнинг нотўғри ривожланганлиги ва бошқалар) кузатилади. Рахит организмда витамин D етишмаслиги оқибатида пайдо бўлади.

Рахитнинг дастлабки белгилари: бола безовталанади, уйқуси бузилади, ҳадеб боши терлайверади, бошининг терлайвериши натижасида у қичишади ва бола бошини ёстиққа ишқалайвериши туфайли энасидаги сочлари тўкилиб кетади. Рахитнинг дастлабки аломатлари кўриниши биланоқ дарҳол врачга мурожаат қилиш зарур. Вақтида ёки етарлича даво қилинмаса, болада лиқилдоқнинг битиши кечикади, суяклари юмшоқ ва салга шакли ўзгарадиган бўлиб қолади; қовурғаларида йўғонлашмалар («тасбиҳлар») вужудга келади, пешана ва тепа дўмбоқлари катталашиб, боши тўртбурчак шаклга киради. Рахитнинг оғир формаларида умуртқа поғонаси ва оёқ қийшайди, баъзан брукрилик пайдо бўлиши мумкин. Рахит билан оғирган болаларнинг тишлари вақтидан илгари ёки анча кечикиб чиқади, айни вақтда тишларининг чиқishi тартиби бузилади. Рахит билан оғирган болаларнинг мушаклари бўш бўлиб, бола

Ўтириш, туриш ва юришга кеч ўрганади. Суяклар юмшаб қолиб, мушакларнинг иши бузилганлиги учун кўкрак қафасининг ҳам шакли ўзгариши мумкин («товуқ кўкраги»), бу тўғри нафас олишга халақит беради ва юрак-қон томир системаси фаоллиги таъсир этади. Касаллик ўтказиб юборилса қорин катталашиб, вена томирлари кенгайиб кетади, болада камқонлик пайдо бўлади. Рахит билан оғриган болалар инфекциян касалликларга кўпроқ мойил бўлиб қолади.

Рахитнинг олдини олиш чора-тадбирларини ҳомилдорлик давридаёқ бошлаш керак. Агар бу давр ҳамда туғруқ нормал ўтса, одатда бола ҳам соғлом туғилад.

Чақалоқда рахитнинг олдини олиш учун кундузи уни узоқроқ (суткасига камида 4—6 соат) ҳавода олиб юриш, очиқ жойда ёки форточкани очиб қўйиб ухлатиш керак. Болани кўкрак бериб боқиш, уни тўғри чиқитириб бориш жуда муҳим (*Эмадиан бола* мақоласига қаранг). Врач тавсисига биноан болага балиқ мойи бериш мумкин.

РЕВМАТИЗМ — бириктирувчи тўқима (асосан юрак-томирлар системаси, бўғимлар, мушаклар, ички органлар, тери ва бошқалар)ни зарарлайдиган инфекциян-аллергик касаллик. Одам ревматизм билан кўпинча болалик ва ўсмирлик даврида касалланади. Ревматизмни гемолитик стрептококк кўзгатади деб ҳисобланади, лекин стрептококкнинг организмга такрор киришига ортиқча сезгирлик пайдо бўлиши, яъни *аллергия* ҳолидаси бу касалликнинг авж олишида асосий роль ўйнайди. Ревматизм кўпинча ангина, юқори нафас йўллариининг ўткир яллиғланишидан кейин, тиш касалликлари (карнес)да бошланади. Организмнинг совқотиши эса (совуқ олиши, захлик) касалликнинг авж олишига имкон беради.

Ревматизм кўринишлари ҳар хил бўлиб, бўғимлар (аксари тизза, болдир-панжа бўғими, камроқ елка, чанок-сон бўғими ва бошқалар) зарарланиши айниқса кўп учрайди. Бўғим шўшиб, устидаги териси қизаради ва ялтिलाб, қизиб туради. Гавда температураси (40°C гача) кўтариллади. Бир неча кундан кейин оғриқ ва шиш йирик ва майда бўғимларга ҳам ўтади. Бемор қимирломай ётиб қолади, чунки салгина қимирласа ҳам қаттиқ оғрийди. Вақтида ва тўғри даво қилинса, бирмунча вақтдан кейин температура нормага тушиб, оғриқлар босилади. Касаллик хуружиди, бошқача айтганда «ревматизм ҳужуми» вақтида кўпинча юрак мушаклари ва клапанлари шикастланади (ревмокардит). Периферик нерв системасининг ревматик касалликлари жумласига невритлар ва радикулитлар киради; марказий нерв системаси ҳам зарарланиши мумкин, бунда хорей (мушакларнинг тортишиб, ғайри их-

тиёрий равишда ортиқча ҳаракатланавериши) касаллиги пайдо бўлади.

Ревматизм мавсумга қараб кўзинг туради, лекин касалликнинг такрор хуружлари орасида бир неча ойдан бир неча йилгача вақт ўттиши мумкин. Шу сабабли хуружнинг олдини олиш мақсадида мавсумий даво буюрилади. Ҳар бир конкрет ҳолда қай вақтгача шундай даво қилиш кераклигини даволоччи врач белгилайди. Касаллик бўғимларни зарарламай ўтаётган бўлса, биринчи хуруж вақтида беморнинг ўзига ҳам сезилмай қолиши мумкин; ревматизмнинг зимдан кечадиган бундай формалари кейинчалик, яъни вақт ўтиши билан юрагда ревматик порок ҳосил қилгандан сўнг маълум бўлади. Такрорий хуружлар, одатда, анча оғир ўтади. Хуружлар тугаганидан кейин беморнинг меҳнатга қай даражада яроқлигини юраги ва бўғимларнинг қанчалик зарарланганлигига қараб белгиланади.

Ревматизмга қарши профилактик чора-тадбирлар тартиқсизда *организмни чиқитириш* керак. Касаллик кўзиган даврда бемор қимирламай ётиши ва врач буюрган давони қилиши зарур. Беморнинг овқатида углеводлар (қанд, оқ нон, картошка), ош тузи ва суюқликлар чекланиши лозим. Муртак безлари сурункасига яллиғланиб юрадиган кишилар доим врач кузатувида туриши керак.

РЕДИСКА, редис. Деярли ҳамма ерда ўстириладиган бир йиллик сабзавот ўсимлиги. «Сакса», «думалоқ», «Оқ учли қизил», «Тошкент оқи», «Қизил улкан», «Майский» навлари кўп экилади.

Илдизмеваси шаклланиши билан йиғиштириб олинади, акс ҳолда ёғочланиб сифати бузилади. Узоқ сақланишга ярамайди (тез сўлийти). Таркибида ўртача 93,3% сув, 1,2% азотли моддалар, 1% ча қанд моддаси, 0,8% клетчатка, эфир мойлари, фитонцидлар (микроорганизмларни ўлдирувчи моддалар) бор. Редиска турли витаминлар (витамин С—25—35 мг%, витамин В₁—0,1 мг%) ва минерал тузларга бой; иштаҳа очади. Янгилигида ейлади. Редиска кўк пийёз ва бодринг билан бирга салат қилиб ҳамда сметанага аралаштириб истеъмол қилинади.

Ошқозон, ичак, жигар ҳамда буйрак, шунингдек подагра касалликларида редиска ейиш тавсия этилмайди.

Эрта баҳор (февраль-март)да ёки куз (сентябрь)да экилади. Бир-икки чин барг чиқарганда яна ва ўтоқ қилинади, вақт-вақти билан суғориллади. Редиска 25—50 кунда (парникда эса 20—40 кунда) етилади.

Редиска етиштириш тўғрисида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

РЕЗАВОР МЕВАЛАР бошқа мевалар каби инсоннинг рационал ва сифатли овқатланишининг зарур қисми

ҳисобланади. Резавор мевалар таркибида организм учун жуда зарур қанд моддаси, органик кислоталар, минерал тузлар, шунингдек пектин, ошловчи, бўёвчи, хушбўй моддалар ва ҳоказолар мавжуд. Резавор мевалар витаминлар манбаи, шунинг учун ҳам аҳамияти катта. Масалан, қулупнай, айниқса қора смородинада витамин С кўп; шунингдек қора смородина каротин (провитамин А) ва витамин Р га бой.

Узум, қулупнай, крижовник, қора смородинада кўпгина миқдорда қанд моддаси (глюкоза, фруктоза) бўлади. Органик кислоталар (олма, лимон, вино кислоталар) эса смородина, малина ва қулупнайда кўп. Қизил ва қора смородина, малина ва бир қатор бошқа резавор мевалар таркибида пектин моддалари бор. Резавор мевалардан айниқса узум, смородина, малина калийли минерал тузларга бой.

Резавор мевалар организмда овқатнинг тез ҳазм бўлишига ёрдам беради. Улар *сабзавотлар* каби овқат ҳазм қилиш безлари фаоллигини кучайтиради ҳамда овқат ҳазм бўлишини тартибга солади.

Узумдан бошқа барча резавор меваларни узоқ сақлаб бўлмайди ва узоқ жойларга ташишга чидамайди. Шунинг учун улар кўпинча қайта ишланади: *мурabbo*, *жем пovidло* қилинади, *шарбатлар* тайёрланади ва ҳоказо, шунингдек қуритилади (*Сабзавот, мева ва резавор меваларни қуритиш* мақоласига қаранг).

Резавор меваларнинг кимевий таркиби, улардан фойдаланиш усуллари ҳамда сақлаш шароитлари тўғрисида алоҳида мақолаларга, масалан, *Олча, Қулупнай, Смородина, Малина* мақолаларига қаранг.

Резавор меваларни ўстириш ҳақида *Бог* мақоласига қаранг.

РЕПЕЛЛЕНТЛАР — кана, чивин, эшакқурт, искабтопар каби қон сўрувчи ҳашаротларни ҳайдовчи восита сифатида ишлатилади. Лосьон, крем, концентрат, қалам, аэрозол, сalfетка ҳолида чиқарилади. «ДЭТА» асосида ишланган препарат анча самарали. Тананинг очиқ жойларига ҳамда кийимга суртилади. Бензамин концентрати фақат кийим-бошга сурилади (1 м² га 5 мл ҳисобида). Репеллентларнинг кўз, оғиз, бурунга киришидан эҳтиёт қилиш керак, чунки улар шиллиқ пардаларга қитиқловчи таъсир этади.

РЕПРОДУКТОР — *радиокарнаининг* ўзи.

РОВОЧ — кўп йиллик ўт сабзавот ўсимлиги. Совуққа чидамли; шимолда ўстириш ҳам мумкин, лекин мўътадил иқлимли районларда яхши ўсади. Асосан, ровочнинг семиз, серэт барг бандлари, пояси истеъмол қилинади. Май-июнь ойларида йиғиб олинади, сентябрда эса иккинчи марта йиғилади. Ровочнинг барг бандларини толаси мозик пайтида вақт-

вақти билан (10—12 кунда) йиғиб олиш керак. Уни хона температура-сида 2 суткадан ортиқ сақлаб бўлмайди, паст температурада ва намлик 90% бўлса 5—7 суткагача сақлаш мумкин, Целлофанга ўраб қўйилса, яхши сақланади.

Ровоч таркибида 2% гача шакар, 2,3% гача органик кислоталар, кальций, фосфор, магнийнинг минерал тузлари, пектинли моддалар, 15—25 мг% га яқин С витамини ва бошқа моддалар бор. Ровоч нордон, ўзига хос таъмли ва хушбўй, олма таъмига яқин бўлади. Ровочнинг барг бандидан мураббо, компот, кисель тайёрлаш мумкин. Ровочни мис ва темир идишларда қайнатиш мумкин эмас.

Ровоч компоти. Ровоч пояси ва барг бандлари пўстини артиб, яхшилаб ювилади. Сўнгра майда бўлақларга бўлинади, устидан совуқ сув қўйиб, 5—7 минут қайнатилади. Кейин шакар солиб, ровоч юмшоқ бўлгунча қадар яна қайнатилади. Қайнаб турганда бир оз долчин ёки ванилин солинади.

1 кг ровочга 1 л сув, 1,5 стакан шакар керак бўлади.

Ровоч кисели. Майда бўлақларга бўлинган ровочга сув қўйиб 5—7 минут қайнагандан кейин пишган ровочни элакдан ўтказилади (элакда эзилади), сўнгра пюрега шакар (таъбга кўра) қўшилади. Хоҳишга кўра ванилин, лимон парраклари ёки долчин солинади. Картошка унини бир оз совуқ сувда аталаб, эзилган пюрега қўшилади ва қайнаш даражасига етказилади, совитиб истеъмол қилинади.

500 г ровоч банди учун 1/2 л сув, 2—3 чойқошиқ картошка уни керак бўлади.

РОМШТЕКС — мол гўштидан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўштнинг биқин қисмлари ювилиб, пайларидан ажратилганидан сўнг йўғонлиги 1 см келадиган бўлақларга бўлиниб, гўшт-юмшатгич билан уриб юмшатилади. Юмшатишдан гўшт бўлақларига туз ва мурч сешиб, ийланган тухумга бо-тириб, сўнг толқонга булаб олинади. Шу тариқа тайёрланган гўшт ёғи яхши қизиб турган товада тайёр бўлгунча қовурилади (10—15 минут). Дастурхонга тортишдан олдин ромштекс устига иссиқ эритилган ёғ қўйилади.

Гарнирига қовурилган картошка, қайнатиб пиширилган сабзи, қўқ нўхат ва димлаб пиширилган карам берилади.

РОСТБИФ — мол гўштининг биқин ёки пуштирамағиз қисмидан тайёрланадиган қуюқ таом.

Гўштни пай ва ортиқча ёғларидан ажратиб, тузлаб, мурчлаб, яхлитли-гича қизиб турган ёгда текис қобиқ ҳосил бўлгунча (25—30 минут) қовурилади, сўнг духовкага қўйиб, қовуриш давом эттирилади. Ҳар 10—15 минутда қовурилатган ростбиф ус-

тига оз-оздан ёғ қўйиб турилади. Гўштни қобиғи пушти ранг бўл-гунча (қовурилиш вақти гўшт бўла-гининг катта-кичиклигига, қараб, 30 минут ёки ундан ортиқ ҳам бўлиши мумкин) қовурилади. Гўштни ортиқ-ча қовуриб юбормаслик керак, акс ҳолда у қаттиқ бўлиб қолади. Рост-биф иссиқ ҳамда совуқ ҳолда истеъ-мол қилиниши мумкин. Тайёр рост-биф тилимлаб кесилади ва ликончага терилади, устидан қовуриш жараё-нида ҳосил бўлган сардак қўйилиб, дастурхонга тортилади. Ростбиф со-вуқ ҳолида истеъмол қилинадиган бўлса, аввал совитиб, кейин кесиб дастурхонга тортилади.

Иссиқ ростбифнинг гарнири қай-натиб пиширилган ёки қовурилган картошка, устига ёғ қўйилган турли пишган сабзавотлар, макарон ва ҳо-казо бўлиши мумкин; совуқ ростбиф янги узилган бодринг, помидор, ка-рамдан тайёрланган салат, сиркалан-ган майда бодринг ва шу кабилар билан истеъмол қилинади.

500 г гўшт (лаҳм) учун 1 ошқо-шиқ ёғ (мол ёғи), таъбга кўра мурч ва туз керак бўлади.

РУХЛАНГАН ИДИШЛАР — *Идиш-товоқ* мақоласига қаранг.



САБЗАВОТ, МЕВА ВА РЕЗАВОР МЕВАЛАРНИ ҚУРИТИШ (уй ша-роитида).

Сабзавотларни қуритиш. Укроп (шивит), экстрагон, райҳон, петрушка ва сельдерей кў-кати яхшилаб тозаланади, сарғай-ган, зарарланган барглари олиб таш-ланади. оқиб турган совуқ сувда юви-лади, суви силқиғач, кичик боғ қи-либ боғланади. Қуруқ ва иссиқ ҳа-вода арқон ёки симга осиб соя жойда қурилади, сўнг уларни духовкада (оғзи очик ҳолда) охиригача қури-тиш мумкин.

Ҳаво нам бўлганда кўкатлар ях-шилаб ювилади, майда қилиб қир-қилади, духовкада 40—50°C темпе-ратурада 2,5—3,5 соат қурилади (петрушка учун температура 65—70°C бўлиши керак). Бундан юқори температурада кўкатдаги хушбўй моддалар учиб кетади, витаминлар бузилади. Кўкатнинг ҳар бир тур-и алоҳида қуритилиши керак.

Қуритилган кўкат ва ўзаклар (ил-дизчалар) совитилади, аралаштири-лади, зич ёпиладиган шиша идиш ёки тунука қутига солиб қуруқ жой-да сақланади.

Мева ва резавор меваларни қури-тиш. Урик ва шафтолини қури-тиш учун фақат пишганлари олинади, ювилади, пичоқ (зангламайдиган пў-латдан қилинган) билан икки палла-га бўлиб, данаги ажратиб олинади. Патнисларга паллаларнинг кесилган томонини тепага қаратиб бир қатор қилиб терилади. офтобда 4—5 кун қурилади. Қуритилаётган мевалар-га шудринг таъбир қилмаслиги учун улар кечаси ёпиқ хонага киритиб қў-йилади. Мевалар яхши сўлғич, улар бир патнисга қалинроқ қилиб жойла-нади ва соя жойда охиригача қури-тилади. Сунъий усулда қурилади-ган бўлса, патнисга жойланган мева-лар махсус камера, шкаф, печка ёки духовкада 60—70°C температурада 10—12 соат қурилади.

Урик қуритиш усулига қараб тур-шак, баргак ва чалпак ёки паштак деб аталувчи хилларга бўлинади. Да-наги билан қуритилган ўрик туршак, данаги олиб қуритилгани баргак де-йилади. Чалпак ёки паштак тайёр-лаш учун ўрик 2—3 кун султилади, сўнг данаги мева банди ўрнидан си-қиб чиқарилади, ичига данак мағзй жойланиб қурилади.

Олхўри. Қора олу нави (ранги қора, этдор, ширали) қуритиш учун энг яхши нав ҳисобланади; қоқиси кўримли ва сифатли бўлади. Дана-сиз қуриладиغان бўлса, мевалар пичоқ билан иккига бўлинади. Дана-ги билан қуриладиغان бўлса, қури-тишдан олдин 0,5% қайноқ сода эритмасига бир неча секунд ботириб олинади ва патнисларга жойланиб офтобда қурилади. Печка ёки ду-ховкада икки усулда қурилади. Аввалига (3—4 соат) 40—50°C да қуририлиб, 4—5 соатдан кейин яна 55—60°C да 10—12 соат қурилади.

Олма ва нок. Яхши сифат-лиси, тўкилгани ва чиқит қилингани ҳам қурилади. Бунинг учун улар яхшилаб ювилади, қурилади, уруғ-ларидан тозаланади, сўнг 0,5—1 см қалинликда паррак ёки тилимлаб ке-силади. Оқ рангини сақлаш учун улар 2—3 минут намақобга (1 л сувга 2 г туз) солиб қўйилади, нок эса, қисқа муддат қайноқ сув билан ишланади ёки бугланади. Мевалар очиқ ҳаво-да офтобда 3—4 кун, шунингдек томда, хонада ва бошқа жойларда ҳам қуритилиши мумкин. Қуритилиши охиригача етказиш учун олма 65—85°C да (5—6 соат), нок 65—70°C да (8—12 соат) духовкага қўйилади.

Анжир. Банд томонини юқори-га қилиб патнисларга терилади ва офтобда қурилади (ҳар 1—2 кунда ағдариб турилади).

Қовун. Офтобда қурилади (қовун қоқи). Бунинг учун ширалор, сувли ҳамда эти зич қовун навла-ридан танланади. Аввалига қовун бу-тунлигича султилади, сўнг икки палла қилиб кесилади, уруғ олиб ташланади, пўсти арчилади ва 2—4 см қалинликда тилимлаб кесилади,

Саватларга жойланиб 8—12 кун қуритилади. Қовун қоқи юмшоқ, қайишоқ, оч сариқ ёки оч жигар ранг тусда бўлиши лозим.

Узум қуритиш ҳақида *Майис* мақоласига қаранг.

Қуритилган мева ва узум (майис) ни узук муддат сақлаш учун, улар турли аралашмалар, чагдан тозаланади, шиша, тунука ёки сирли идишларга жойланиб, усти беркитилади ва қуруқ жойларда асралади.

Ейишдан, компот қилишдан олдин улар совуқ сувда яхшилаб ювилиши лозим. Қайноқ сувда ювиш тавсия қилинмайди, акс ҳолда уларнинг таркибидagi озиқ ва хушбўй моддаларнинг бир қисми йўқолади.

САБЗАВОТЛАР қуйидаги асосий группаларга бўлинади: илдизмева л и л а р — сабзи, лавлаг, шолғом, редиска, турп, сельдерей, петрушка; баргли сабзавотлар (баргли ва йўғон бандлари овқатга ишлатилади) — карам (оқбош), салат, исмалоқ, укроп, баргли ва бандли сельдерей, кашнич, шовул; мевали сабзавотлар (овқатга фақат тугунчаси ва пишган меваси ишлатилади) — помидор, бақлажон, чучук қалампир, бодринг, ошқовоқ, гулжарам, нўхат, ловия, ширинжўхори; пиезилдизли сабзавотлар (овқатга пиёзи ва барги ишлатилади) — бошпиёз, саримсоқ, порей-пиёз ва бошқалар. Картошка ва зиравор сабзавотлар ҳам алоҳида гурпага ажратилган бўлиб, уларга арпабодён, кориандр, қоразира, яллиз, тоғрайҳон ва бошқалар кириди.

Сабзавот қимматли озиқ-овқат (*Овқатланиш* мақоласига қаранг) маҳсулоти ҳисобланади. СССР Медицина Фанлари академияси маълумотларига кўра, одам организмнинг физиологик жиҳатдан сабзавот маҳсулотларига бўлган талаби бир йилда 250 кг га тўғри келади. Сабзавот таркибида осон ҳазм бўладиган углеводларнинг кўплиги организм учун ниҳоятда фойдалидир. Уларда одам организми учун зарур бўлган витамин ва минерал тузлар ҳам анча кўп. Таркибида оқсил, турли органик кислоталар, эфир мойлари мавжуд бўлиб, улар овқат ҳазм қилишда катта роль ўйнайди. Масалан, картошка крахмалга, лавлаг эса қанд моддасига жуда бой; карамда С витамини, сабзида каротин (провитамин А); кўкнўхатда оқсил моддалари; укропда хушбўй моддалар кўп бўлади. Шунинг учун ҳам дастурхонда ҳам ёки пишган хилма-хил сабзавотлар қанча кўп бўлса, одам организми учун шунча фойдали ҳисобланади.

Гўшт, балнқ ва бошқа маҳсулотлардан тайёрланган барча овқатга сабзавот маҳсулотлари қўшилса, унинг осон ҳазм бўлишига ёрдам беради. Сабзавотлар овқатларнинг ҳазм бўлишини ростлаб туради. Улар парҳез овқат сифатида ҳам катта

аҳамиятга эга (*Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг). Сабзавотларнинг озиқли хусусиятларини сақлаб қолиш учун уларни тўғри тайёрлаш ва ишлата билиш керак.

Сабзавот маҳсулотларида юқумли ичак касалликларини келтириб чиқарадиган микроорганизмлар ва гелиминтлар тухуми бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам уларни фойдаланиш олдиан тоза совуқ сув билан яхшилаб ювиш керак. Картошка ва илдизмеваллар сиртидаги лойидан тосалангунга қадар ювилади. Шундан кейингина пўсти юққа қилиб арчилади, айни пайтда чириган жойлари ҳам олиб ташланади. Витамин ва минерал тузлар бевосита сабзавот пўстининг остида бўлади. Шунинг учун ҳам уларни арчишда пўсти юққа олиниши керак. Барра редиска, бодринг ва сабзи пўсти олинмай истеъмол қилинган яхши. Пўсти олинган сабзавотлар яна бир ювиб ташланганидан сўнг тўғралади. Улар қанчалик йирик тўғралса, шунчалик кўп витамин сақлаб қолади; майдароқ картошқалар бутунлигича пиширилгани яхши. Сабзавотлар бевосита ишлатилиш олдиан тўғралади; бунинг имкони бўлмаса тўғраб қўйилган сабзавот сўлимаслиги ва ифлосланмаслиги учун тоза ва хўл сочнқ билан ёпиб қўйилади. Пўсти олинган сабзавотни сувда сақлаш тавсия этилмайди, акс ҳолда ундаги тўйимли моддалар камайиб, таъми бузилади. Арчилган сабзавотларини (ҳаво температураси 12°С дан юқори бўлмаган шароитда) 3 соатдан ортнқ сақлаб бўлмайди.

Салатга ишлатиладиган картошка, лавлаг ва сабзи пўсти билан қайнатилгани маъқул. Пўсти билан қайнатилганда картошкада С витаминининг 20 проценти, пўсти арчилиб қайнатилганида эса унга нисбатан икки баравар кўп йўқолади.

Овқат тайёрлашда сабзавотлардаги тўйимли моддаларни мумкин қадар кўпроқ сақлаб қолиш учун уларни димлаб ёки бугда пишириш фойдалидир. Мабодо сабзавотлар қайнатиладиган бўлса, улар қайнаб турган сувга солинадн, чуники юқори температурада С витаминини парчаловчи ферментларнинг таъсири йўқолади. Сабзавот қайнатилган сувдан бошқа овқатлар (шўрва, сардак) тайёрлаш учун фойдаланиш ҳам мумкин. Сабзавотли шўрва гўшт қайнатилган бульондан тайёрланадиган бўлса, сабзавотни бульон қайнай бошлагач солинади. Сабзавотларда С витаминини кўпроқ сақлаб қолиш учун уни қопқоғи жипс беркиладиган қозон ёки кастрюлькада пишириш, қаттиқ ва узоқ қайнатмаслик тавсия этилади, лекин эзилтириб пишириш ҳам бeфoйдa. Кўкат сабзавотлар овқат тайёр бўлгач, тўғраб солинадн ёки 10 минутдан ортнқ қайнатилмайди.

Сабзавот овқатлар пишиб тайёр бўлганидан сўнг узоқ сақламай ис-

теъмол қилиниши керак, тайёр овқат кўп туриб қолса ва қайта иситилган бўлса, ундаги фойдали тўйимли моддалар бузилади. Салат ва вицегретлар тайёрланганидан сўнг доливор солилмаган ҳолда 6 соатгача, ҳолодильникда эса 12 соатгача сақланиши мумкин.

Сабзавотлар тез сўлийди ва бузилади. Лекин паст температурада (0° дан паст бўлмаган ҳолда), ҳавонинг юқори нисбий намлигида (90—95%) ҳамда қоронғи шароитда сабзавотлар узоқ вақт бузилмай сақланиши мумкин. Картошка, илдизмеваллар ва пиёз яхши сақланади, мева ва айниқса барг сабзавотлар тез бузилади, узоқ сақланмайди. Сақлаш мумкин бўлмаган сабзавотлар қайта ишланиб гамланади. Консерва саноати кўплаб ҳар хил сабзавот консервалари ишлаб чиқаради. Консерва тайёрлашнинг замонавий усуллари сабзавот таркибидagi тўйимли модда ва витаминларнинг деярли тўла сақланишини таъминлайди.

Юқорнда келтирилган сабзавотларнинг таърифи, кимёвий таркиби, ишлатилиши, сақланиши, қайта ишланиши ва улардан овқат тайёрлаш усуллари *Бақлажон, Карам, Картошка, Пиёз, Маринад, Сабзи, Бодринг, Редиска, Шолғом, Турп, Лавлаг, Помидор* каби мақолаларда алоҳида-алоҳида берилади. Сабзавотларни етиштириш ҳақида *Томорқа дeҳқoнчилиги* мақоласига қаранг.

САБЗИ. Деярли ҳамма ерда ўстирилади. Экиладиган ҳамда ёввойи сабзи бўлади. Ўзбекистонда иккала тури ҳам кўп тарқалган. Экиладиган турининг меваси майин, серсув, ширин бўлади. Ўзбекистонда, асосан, мушак, сариқ мирзойи, қизил мирзойи, мирзойи мушак, шантанэ, нант навлари экилади.

Янги сабзи муҳим озиқ-овқат маҳсулоти. Сабзи таркибидa каротин (олам организмда А витаминига айланади) бошқа сабзавотларга қараганда кўпроқ бўлади. Болалар учун, айниқса, фойдали. Илдизмеvasи таркибидa 9,2% гача қанд моддаси, 0,2% ёғ, 1,1% азотли моддалар, ўртача 6 мг% каротин (провитамин А), 1,3% оқсил, 0,8% пектин моддалар, 0,8% минерал тузлар (калий, натрий, фосфор тузлари), В₁, В₂, В₆, РР, С, К витаминлари ва организм учун зарур бошқа моддалар бор.

Сабзи, асосан, ерга кўми сақланади. Бошқа шароитда сақлаш учун энг қулай температура 0°С атрофида бўлиши лозим.

Сабзи янгилигида ейилади, қайта ишланади. Турли овқатларга ишлатилади. Сабзи сувни ва ундan тайёрланган бошқа маҳсулотлар парҳез ҳамда даволловчи (*Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг) хусусиятга эга.

САЗАН, з o ф o р а б а л и қ — Қора, Азов, Каспий ва Орол денгизидa, шунингдек, Тинч океанига қуйиладиган дарёларда яшайди. Вазни 32 кг гача

Сазан гўштидан турли таомлар тайёрлаш мумкин. Сазаннинг калласи, айниқса, йириклариники ёгли ва сергўшт бўлгани учун уни қайнатган маъқул.

САЙРА — денгиз балиғи. Тинч океаннинг мўътадил ва илқ қисмидаги сувларидан овланади. Урта ваъни 120—140 г. Савдога музланган, дудланган ва консерваланган («Сайра в масле») ҳолда чиқарилади. Сайра гўштидан айрим таомлар тайёрлаш мумкин.

САЙРОҚИ ҚУШЛАР. Сайроқи қушлар донхўр ва ҳашаротхўрларга бўлинади. Донхўр қушларга: беданалар, болтағумшуклар, кўкчумчуқлар, зябликлар, канарейкалар, каноплянкалар, тўқай чумчуқлар, фатмачумчуқлар, тўтилар, снегирлар, саъвалар ва бошқалар; ҳашаротхўр қушларга — қизилқуйруқлар, қораялоқлар, сўфитўргайлар, читтаклар, қора шақшақлар, мойқутлар, булбуллар ва бошқалар кирди. Яхши парварниш қилиб боқилган қушлар қафасларда 25 йилгача (баъзан кўпроқ ҳам) яшайди ва яхши сайрайди. Сайроқи қушлардан чижлар, тўқай чумчуқлар, Зарянкалар, шақшақлар ва читтаклар одамга тезроқ ўрғанади. Канарейкалар тутқунликда осон кўпаяди ва хонакилашади. Канарейкаларнинг кўп зотлари ташқи кўриниши ҳамда сайраши билан фарқланади ва улар яхши сайраганлиги учун қафасларда, беданалар эса тўрқовоқларда боқилади.

Қораялоқ, булбуллар, шақшақ, қизилқуйруқ, читтак ва беданалар жуда ёқимли сайрайди; саъва, зяблик, коноплянка, тўқай чумчуқлари яхши сайроқилиги учун, кўкчумчуқлар эса чиройли патлари учун асралади; тўтилар ҳам чиройли пати ва турли хил товушларни, жумладан одам овозини ифодалаганлиги учун сақланади.

Қафаслар. Майда қушлар учун (снегир, саъва ва бошқалар) қафасларнинг ҳажми қуйидагича: узунлиги 40—50 см, эни 35—45 см, баландлиги 30—40 см бўлиши мумкин. Қушлар тор қафасларда қанот ва дум патларини уриб туширади; қушларнинг кам ҳаракатланиши уларнинг семиришига сабаб бўлади. Қушлар катта қафасларда анча вақтга қадар кўрқиб туради. Сўфитўргай ва бошқа ерда яшовчи қушлар учун қафасдаги пол ҳажми бошқа тур қушлариникига нисбатан бирмунча каттароқ бўлиши керак. Мавжуд нусхаларга қараб ҳар хил катталиқдаги қафасларни ўзингиз ясаганиз қийин эмас.

Қафасни тоза сақлаш учун унинг туби икки қават бўлиши керак. Бир туби ҳаракатланмайди (энг тағидаги), иккинчиси эса паст деворли яшиқча кўринишида бўлиб сурилади. Ҳаракатланувчи тубининг ёнида тор ёёқ қутига озиқлантиргич ясаш керак. Сув учун чинни ёки шиша (сопол идиш ҳам ярайди) қўйилади.

Қафаснинг тубига тоза дарё қуми қатлами солиш лозим, бу ифлосларни ўзига тортиб олади. Сўфитўргайлар ва беданалардан ташқари ҳамма қушлар учун қафасга яхшилаб текисланган диаметри 8—12 см ли иккита кўндоқ қўйилади. Қафасда битта қуш сақлаш мумкин; кўп қуш сақланадиган бўлса, махсус жой ва тўсиқлар бўлиши зарур. Қафасларни ёруғ жойга қўйиш, лекин елвизак жойда турмаслиги керак. Сайроқи қушлар температура ва ҳаво намлигининг кескин ўзгаришига ва ис уришига чидамсиз бўлади. Қафас яқинидан беҳосдан чиққан овоз, ёрқин ёруғлик, одамларнинг кескин ҳаракати, қафас яқинида кучук ва мушукларнинг пайдо бўлиши қушни жуда чўчитади ва унинг ўлимига сабабчи бўлиши мумкин. Қийин кўникадиган қушлар учун хоналарда қафасларни одам бўйидаи баландга ўрнатилш керак. Яқинда тутилган қушларга тинчлик яратиш ва турли хил озиқлар бериб туриш лозим.

Бедана, сўфитўргай, булбул ва баъзи бир мойқутлар учун қафас тепасининг симли тўрини юмшоқ мато билан алмаштириш керак, чунки бу қушлар кўрққанида тиккасига учад ва бошини уриб ёриши мумкин. Қафасларни турли безаклар билан безамаслик керак, чунки булар қушларнинг паразитлари учун бошпана бўлиб хизмат қилади.

Қушларни озиқлантириш ва парварниш. Сайроқи қушлар учун озиқ имкони борича улар табиатда истеъмол қиладиган озиқларга яқин ва турли-туман бўлиши зарур.

Донхўр қушлар тарих ҳамда шолғом, қушқўнмас, қарағай, қорақарағай, кўкнори, сули, бетага ва бошқа ўсимликларнинг уруғлари билан озиқланади. Кунгабоқар ва наша уруғлари кўпгина қушларнинг сеvimли озуқаси, лекин бу уруғларни қушлар кўплаб еса, кўр бўлиб қолади ва ўлади. Шунинг учун бу уруғларнинг озиқ рационидидаги миқдори меъёрида бўлиши керак, наша уруғини фақат қайноқ сувда ювиб кейин берилади, бунда унинг таркибидидаги заҳарли модда — каннабин таркиби бузилади. Озиқ таркиби қушларнинг индивидуал хусусиятига қараб турли хил бўлиши керак. Масалан, шақшақларга қариқиз уруғи кўпроқ берилади.

Ҳашаротхўр қушларга қайнаган сувда ёки сутда ювилган чумолиларнинг қуруқ тухуми асосий озиқ ҳисобланади.

Сўфитўргайларга майда дон озуқалари, читтакларга эзилган кунгабоқар уруғлари ва иссиқ сувда ювилган наша уруғидан озоқ берилади.

Қушларнинг озиқланишига қараб донхўр ва ҳашаротхўрларга ажратиш шартли ҳисобланади. Кўпгина ҳашаротхўр қушлар резавор меваларни ва ўсимлик уруғларини хуш кўриб ёйди. Донхўр ва ҳашаротхўр қушларга янги кўкатлар: салат, ка-

рам, хонада ўстирилган сули, буғдой дони бериш керак. Қушлар учун кўк пнёз заҳарли ҳисобланади.

Донхўр қушларга озуқани суткасига бир марта (эрталаб), ҳашаротхўр қушларга эса (буларнинг озуқаси ёзда тезда бузилади) кунига икки марта бериш керак. Бунда озуқанинг бир қисми кейинги озиқлантиришга қолдирилади, сувни ҳар кун алмаштириб туриш лозим.

Донхўр қушлар қафасини ҳафта-сига камда бир марта, ҳашаротхўр қушлар қафасини эса ҳафтасига камда икки марта тозалаш тавсия этилади. Бунда қафас тубидидаги қум алмаштирилади, қафас ёнларидаги ифлос ва ахлатлар тозланади.

Сайроқи қушлар бошқа ҳайвонлар каби юқумли ва юқумсиз касалликларга чалинади, сайроқи қушларнинг қафасда кам ҳаракатланиши ва табиатда ейдиган озуқаларининг бўлмаслиги уларнинг касалликларга чалинишига сабабчи бўлади. Сайроқи қушларнинг касаллишидаги умумий белгилар: иштаҳаси йўқолади, бўшадаи ва уйқумсиз, одатдагидан кўпроқ ўтиради, кўзи қиснади, юмилади, бошини қанотни остига яширади, унинг патлари хиралашади (ялтироқлигини йўқотади), қуруқлашади, эгилувчанлиги йўқолади, ҳурпаяди, қанотлари осилиб қолади. Касаллик белгилари бор қушларни ветеринар врачга кўрсатиш керак. Баҳор бошланиши билан қушларни эркинликка қўйиб юборадиганлар шунинг ёнда тутишлари керакки, қушлар тутқунликда табиий кўникмаларининг бир қисмини йўқотадилар ва табиий ҳаётга қайтадан мосланишлари керак. Одам яшайдиган жойларга яқин қўйиб юборилган қушлар кўпинча нобуд бўлади. Шунинг учун қушларни аҳоли яшайдиган жойлардан узоқроқ ерларга қўйиб юбориш лозим. Бунда шу ерларда мазкур турга мансуб индивидлар бўлиши ва қорлар тўлиқ эриб кетган бўлиши керак (акс ҳолда қушлар озиқ етишмаслигини нобуд бўлиши мумкин). Емон учадиган ёки қафасда бир неча йил асралган қушларни эркинликка қўйиб юбормаслик керак. Баҳорда қўйиб юборилмоқчи бўлган қушларни қишда катта қафасларда сақлаш керак, бундай жойда улар қанотларини шикастламайдилар (Рангли вклейкаларга ҳам қаранг).

Ад.: Симонов Б. А. Певчие и декоративные птицы. Ташкент, 1977.

САЛАКА — Болтиқ денгизидан овланадиган балиқ. Савдога музлатилган салака, салакадан қилинган турли консервалар, шунингдек, журигиб тузланган салакалар сотилади. Чала музлатилган ва музлатилган салакадан турли хил овқатлар, закускалар тайёрлаш мумкин. Балиқни тозалашда орқа томонидан бошигача кесилади. Сўнгра бошини кесиб, ички органлари олиб ташланади. Кейин балиқ

яхшилаб ювилади. Салакани димлаш, ёгда қовуриш мумкин.

САЛАТЛАР — тўғралган турли сабзавот, резавор ўсимликлар, гўшт ва балиқдан тайёрланадиган яхна таом. Салатлар чала пиширилган, тузланган, сиркаланган сабзавот ва резаворлардан тайёрланади. Айрим салатларга қазн, тухум, қаймоқ, қатиқ, зиравор, ошқўқлар ва бошқалар қўшилади.

Салатлар киши организмда таом ҳазм бўлишини енгилаштиради, организмни витаминлар билан бойтади, таркибидagi масаллиқлар эса иштаҳани очади. Салатлар чиройли ликопларда тортилиб, дастурхонни яхши безатади.

Аччиқ-чучук (шакароб). Оқ пиёз майда қилиб тўғралиб, совуқ сувда ювиб ташланади. Сўнгра қизариб пишган помидорлар юпқа қилиб тўғралиб, пиёз, туз ва қалампир билан аралаштирилади.

Аччиқ-чучук учун 500 г помидор, 2—3 бош пиёз ва таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Анор ва пиёзли салат. Майда тўғралган пиёз иссиқ сувда 2—3 марта ювилиб, унга озгина туз сепилади. Анорнинг (қай анор нави) пўсти арчилиб, доналарининг ярми эзилади, чиққан суви пиёзга қўйилади, ярми эса пиёзга аралаштирилиб салатдонга солинади. Оқ пиёздан ясалган «вазачалар»га анор доналарини солиб, салатни безатиш мумкин. Бундай салат палов, кабоб ёки гўшти таом билан қўшиб берилади.

Тайёрлаш учун 2 дона бош пиёз, 1 та катта анор ва озгина туз керак бўлади.

Турпли салат. Сомонча қилиб тўғралган турп билан паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз обдан мижғиб аралаштирилади. Сўнгра қирғичдан ўтказилган қизил сабзи ва зираворлар қўшиб, таъми ростланади. Салат салатдонларга солиниб, турп, пиёз ва сабзи парраклари ва майда қилиб қирқилган райхон билан безатилади. Бундай салат серёғ ва хамирли таомлар билан қўшиб берилади.

Тайёрлаш учун 1 дона каттароқ турп, 1 дона қизил сабзи, 2 дона пиёз, 1 ошқошиқ узум сиркаси, таъбга кўра қалампир ва туз керак бўлади.

Редискали салат. Редисканинг «болгарская» ва «учи оқ думалоқ қизил редиска» навлари ювилгач, сомонча қилиб тўғралади. Бунга майда тўғралган пиёз, қалампир ва туз, шунингдек қатиқ ёки қаймоқ қўшиб аралаштирилади. Бу салатга пишган тухумнинг сариғини ҳам қўшиш мумкин.

Тайёр салат ликопчаларга солиниб, юзи редискалардан қилинган «гуллар» ёки қаттиқ пишган тухумнинг сариғи билан безатилиши мумкин.

Тайёрлаш учун 3 боғ редиска, 1 боғ кўк пиёз, 100 г қатиқ ёки қай-

моқ, 2—3 дона тухум, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Сабзавотларга гўшт қўшиб тайёрланадиган салат. Паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз, помидор, бодринг ва пиширилган гўшни сомонча қилиб тўғраб, туз ва туйилган мурч сепиб яхшилаб аралаштирилади. Салат ликопларга солиниб, юзига озгина қаймоқ қўйилади ҳамда помидор, пиёз ва бодринг парраклари билан безатилиб дастурхонга тортилади. Бундай салат яхна таом сифатида истеъмол қилинади.

Тайёрлаш учун 4—5 дона помидор, 2 дона бодринг, 2 бош пиёз, 200 г пишган гўшт, 3 ошқошиқ қаймоқ, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Ровочли салат. Совуқ сув билан ювилган ровоч новдчаларининг пўстини шилгач, 1—1,5 см ли тўрт бурчак шаклида тўғралади. Ровоча йириқроқ қилиб тўғралган кўк пиёз, кубик шаклида тўғралган «булғор» навли редиска, қаймоқ ва озгина туз қўшиб аралаштирилади. Бу салат нордонроқ бўлиб, иштаҳани кўзғатади.

Тайёрлаш учун 4—5 шохча ровоч, 1 боғ ҳар хил рангдаги редиска, ярим боғ кўк пиёз, 4 ошқошиқ қаймоқ ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Сузмали салат. Ошқўқлардан барра пиёз, райхон, кашнич, укроп совуқ сувда ювилиб майда қирқилади ва сузмага бир оз қўшилиб, яхшилаб эзилади. Устидан туз, туйилган зира ва қалампир сепилади. Тайёрланган кўк сузма идишларга солиниб, бош пиёздан «вазача»лар ясаб, идиш беги безатилади.

500 г сузмага 2 боғ кўк пиёз, ярим боғдан кашнич, укроп, 1 бош пиёз ва бошқалар керак бўлади.

САМОВАРнинг кўмир, ҳам электр қуввати билан қайнатиладиган хиллари бор. Улар фигурали, қирралли, цилиндрсимон, конуссимон ва кичик фигурали шаклларда чиқарилади. Корпус одатда латундан ишланиб, ичи қалайланади, ташқариси хромиланади ёки никелланади ва сайқалланади. Рўзгор самоварларининг ҳажми 4,5—7 л ли бўлади (бир пиёла сув сиғадиган ёдгорлик ёки совға буюми сифатида ишлаб чиқариладиган самоварлар ҳам бор). Самовар учун энг яхши ёқилги писта кўмири,

тош кўмир, тараша. Электр қуввати билан қайнатиладиган хилларида сув қувурсимон электр иситгич ёрдамида қайнатилади. Самовар ҳажмига кўра 800—1600 Вт қувватли бўлиб, 10—17 минутда қайнайди.

САНИТАРИЯ АСБОБ-УСКУНАЛАРИ. Замонавий квартираларда унитаз, умивальник, ванна, ошхона мойкаси (идиш, сабзавот, мева ва ҳоказолар ювиладиган мослама) каби санитария асбоб-ускуналари ўрнатилди, улар турар жой канализацияси системасининг асосий ускуналари ҳисобланади. Санитария асбоб-ускуналари дағал ва нафис чиниларни сирлаб, пўлат, чўянни эмаллаб тайёрланади. Улар санитария узеллари (ҳожатхона, ваннахона) ва ошхоналарда ўрнатилди, одатда комплект тарзида шакл ва ранглари бино интерьерига мослаб ишланади. Санитария асбоб-ускуналари турар-жой таъминланаётган совуқ ва иссиқ сув қувурларидан сув олиб берувчи ускуналар билан уланади. Ишлатилган сув қувурлардан канализация тармоғига тушади. Унитазлар тарелкасимон ва воронкасимон шаклда ишланади, пол устига бурма мих ёрдамида ўрнатилади. Герметикликни таъминлаш учун резинадан таглик (подкладка) ҳам қўйилади. Унитазга сув шиддат билан тушадиган мослама идиш одатда 2 хил конструкцияда: пол сатҳидан тахминан 1,8 м баландликда, унитаз орқасидаги деворга, ккинчи хили унитазнинг орқа ёнида ўрнатилади. Унитазга ёғоч ёки пластмассадан ишланган ўтирғичлар ўрнатилади, баъзиларида қопқоқ ҳам бор (фойдаланилгандан кейин ёпиб қўйилади).

У м и в а л ь н и к л а р (юз-қўл ювадиган жиҳоз) дағал чини (фаянс) дан турли шакл ва ҳажмда ишланади. Узунлиги 550—600 мм, кенглиги 450—480 мм умивальниклар кўпроқ ишлаб чиқарилади. Тўғри тўртбурчак, ярим доира, бурчакларга ўрнатиладиганлари учбурчаксимон шаклда бўлади. Тогора тарзидаги умивальниклар ҳам бор (пьедестал устига ўрнатилади). Умивальниклар чўян ёки пўлат кронштейнлар устига ўрнатилади.

В а н н а л а р. Ҳозирги турар жой биноларида узунлиги 1500 ва 1700 мм тик ёнли (чўмиладиган) ва узунлиги 1200 мм (ўтириб ювиниладиган) ванналар тайёрланиб ичи эмалланган ванналар кенг тарқалган. Чўмиладиган ванналар ваннахонада учун томондан деворга тақаб ўрнатилади. Ванна устида доимий (стаціонар) душ ўрнатилади, душнинг ушлаб ювиниладиган шлангасимон хили ҳам бор. Ванна эмалига ёпишган кирлар кукунсимон қилиб майдаланган бўр ёки эмалланган идишларни тозалашда ишлатиладиган порошок, паста ва бошқа препаратлар билан тозаланади.



Мойка. Ошхонада идиш за озиқ-овқат маҳсулотларини ювиш учун ишлатиладиган мойкалар чўян ва пўлатдан сирлаб бир косали, икки косали қилиб тайёрланади, деворга ёки махсус столга ўрнатилади. Бир косали мойканинг ҳажми 500×600 мм, чуқурлиги 170—200 мм, махсус столча (баландлиги 850 мм) устига ўрнатиладиган икки косалигининг узунлиги 800—900 мм кенлиги 600 мм.

Сифонлар (гидравлик тўсиқлар) унитаздан ташқари барча санитария асбоб-ускуналарида, жумладан умивальник, мойкалар остида ўрнатилади. Букиб ишланган чўян қувур ва бутилкасимон сифонлардан кўпроқ фойдаланилади. Уларда пастга тушадиган сувдан 50—70 мм қалинликда канализация тармоғидан чиқадиган ҳид ва зарарли газ йўлини тўсиб турадиган доимий сув қатлами бўлади. Букилган қисмининг устида болтлар билан маҳкамланган қопқоқ бор, сифоннинг қўйи қисмида тўпланган чўкиндиларни олиб ташлаш учун вақт-вақти билан бу қопқоқ очилади. Сифонлар конструкцияси чўкинди лойқалардан ўзини-ўзи тозалаш турини таъминлайди. Оила узокроқ муддат бирор ёққа кетмоқчи бўлса, сифонга машина мойи ёки керосин қўйиб кетиши керак, акс ҳолда сифон ичидаги сув буғланиш натижасида қуриб қолиши, хона ичига канализация тармоғидан зарарли газлар кириб тўпланиши мумкин.

Санитария асбоб-ускуналаридан фойдаланиш қоидаларига риоя қилиниши лозим; латта, қоғоз, турли чиқиндиларни ташламаслик, қум, майда чиқиндилар тушишига йўл қўймаслик керак. Қум, совун, мой қабилар қўшилиб қувурларнинг деворини торайтиради. Сифон қувурлари қайноқ (70°C дан ортиқ бўлмасин) сув, керосин, скипидар, махсус пасталар билан ювиб тозаланади. Сирланган асбоб-ускуналарни тозалашда кислота эритмалари ишлатмаслик керак, чунки сирланган юза кислота таъсирида емирилади, кир содасини ҳам ишлатиб бўлмайди, кир содаси сифонда қаттиқ қатлам ҳосил қилиб, сув йўлини тўсиши мумкин.

САРАМАС — тери, гоҳо шиллик пардалар ва тери лимфа томирларининг яллиғланишидан иборат инфекцияли касаллик; стрептококклар кўзгатади; тирналган, чақаланган, бичилган, ишқаланган жойлар ёки жароҳатлар орқали организмга кириб, кейинчалик (агар организмнинг стрептококк инфекциясига қаршилиги сусайган бўлса) лимфа системаси бўйлаб тарқалади. Айни вақтда тўқималар шишиб, қизаради. Бемор жунжиб қалтирайди, гавда температураси кўтарилди, яллиғланган жойи соғлом теридан кўтарилиб, ялтираб туради ва безиллайди; бу жойда баъзан пуфакчалар пайдо бўлиб, тери ирийди.

Қасаллик 2 ҳафтагача давом этади, иккубацион даври 2—7 кун. Бе-

морга юқори калорияли сутли-ўсимлик овқатлари тавсия этилади. Сарамасда боғлам қўйиш ва ванна қилиш ярамайди, шунингдек қизил фланель билан ўраш, бўр сепиш сингари усулларни қўллаш ҳам фойдасиз.

Сарамасдан сақланиш учун терининг тиллиниги, шилиниги, чақаланган жойларига дарров йод настойкаси суртиш, баданни доим озода тутиш керак. Сарамас билан оғригандан кейин организмнинг стрептококкларга сезгирлиги кучайиб қолади, шунинг учун касаллик бир неча марта такрорланиши (кўпинча бир жойнинг ўзида) мумкин. Сарамас врач кўрсатмаси билан даволанади. **САРАФАН.** Сарафанларнинг фасони ҳар хил: лифи юбкаси билан яхлит бичилган, лифи юбкасидан айрим бичилган, яъни белига чок тушган, кесик ва қоплама чўнтакли, олди яхлит (тугмасиз) ёки олди белигача ёхуд этагигача тугмаланадиган, ёқа ўмизи учли, қаре (тўғри бурчакли шаклда), думалоқ ва ҳоказо қилиб ўйилган бўлиши мумкин. Баъзан сарафан кокеткали қилиб ҳам тикилади. Сарафанларни ҳар хил материаллардан тикса бўлади.

Бели псайтирилган сарафан (1-расм). Қўйлак олди ва орқасининг асосий андазаларига (Аёллар қўйлаги мақоласидаги 1-расмга қаранг) сарафан фасонининг чизиқларини чизиб, чизмасини ўзгартриш мумкин (кўкрак кенлиги чизиги бўйича 4 см эмас, балки 7 см кенгайтирилади).

Сарафаннинг орқаси (1-расм, а). Ш₁ нуқтадан ўнга елка чизиги бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. 2 нуқтаси А нуқтага эгри чизик ёрдамида туташтирилади. Ён чизиқнинг бел билан сон ораллигидаги қисми учта тенг бўлака бўлинади; пастки бўлиш чизигидан чапга, орқанинг ўрта чизигини кесиб ўтадиган қилиб чизик тортилади; бу — кесиш чизиги бўлади. Витачкадан пастга — этаккача кесиш чизиги туширилади (этак клёш бўлиши учун андаза шу чизик изидан кесилиб, этак керилади). Ёнг ўмизидан пастга ён чизик бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади, бу нуқта ўмиз чизигига равоон туташтирилади.

Сарафаннинг олди (1-расм, б). Андазадаги кўкрак витачкаси белкигида. Ёнг ўмизидан бел чизигигача бўлган оралик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш чизиги В нуқтага туташтирилади. Сўнгра ён чизиқнинг белдан сонгача бўлган қисми тенг уч бўлакка бўлинади. Ш₂ нуқтадан чапга елка чизиги бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами ва пастга 17 см ўлчаб, 17 рақами қўйилади. 2 нуқтаси 17 нуқтаси орқали расмдагидек эгри чизик тортиб ён чизикдаги пастки бўлиш нуқтасига туташтирилади. Бел чизигидаги витачкадан пастга кесиш чизиги туширилади (бу ҳам юбканинг клёш бўлиши учун керак). Ёнг ўми-

зидан пастга ён чизик бўйича 2 см ўлчаб, шу нуқта ўмиз чизигига равоон туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Андазани газлама устига қўйиш (1-расм, в, г, д, е). Газлама бўйича икки букланади, андаза қисмлари газламанинг букланган тахига тўғрилаб қўйилади. Ҳамма жойда берилдиган чок ҳақи расмда кўрсатилган. Бўйича икки букланган газламанинг тахига андазанинг пастки детални қўйилади. Ён чокдан бошланган витачка бахяланади, бахянинг учи В нуқтага 3 см етмаслиги керак.

Кўкрак ости шаклдор қилиб кесилган сарафан (2-расм). Қўйлак олди ва орқасининг асосий андазасига (Аёллар қўйлаги мақоласидаги 1-расмга қаранг) сарафан фасонининг чизиқлари чизилади.

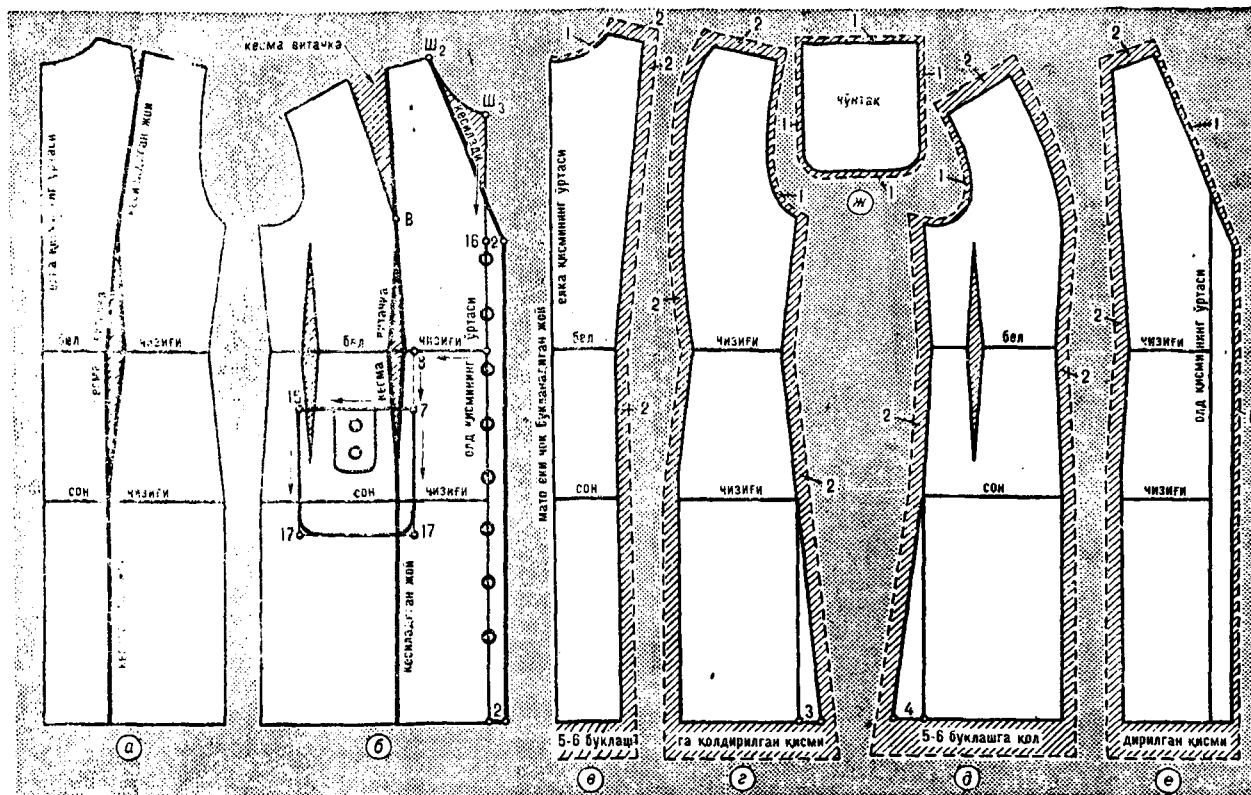
Сарафаннинг орқаси (2-расм, а). Ёқа ўмизидан чапга елка чизиги бўйича 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. Бу нуқта ўмиз чизигига равоон туташтирилади. 3 нуқта-сидан чапга елка чизиги бўйича 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. А нуқтадан пастга 15 см ўлчаб, шу нуқтага 15 рақами қўйилади. 15 ва 5 нуқталари шаклдор чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Сарафаннинг олди (2-расм, б). Ёнг ўмизидан ўнга елка чизиги бўйича 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади; ҳосил бўлган нуқта, яъни 3 нуқтаси ўмиз чизигига равоон туташтирилади. Кўкрак витачкаси белкигида. Сўнгра 3 нуқтасидан ўнга 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Ёнг ўмизидан пастга ён чизик бўйича 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади. Сўнгра Ш₂ нуқтадан пастга 14 см ўлчаб, бу нуқта 14 рақами билан белгиланади. В нуқтадан кокетканинг пастигача кесилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Андазани газлама устига қўйиш (2-расм, в, г, д). Андаза орқасининг ён чизик бўйича қиялиги 4 см. Берилдиган чок жойлари расмда кўрсатилган. Андаза олдининг ён чизик бўйича қиялиги 5 см.

Бели псайтирилган сарафан (3-расм). Қўйлак олди ва орқасининг асосий андазаларига (Аёллар қўйлаги мақоласидаги 1-расмга қаранг) сарафан фасонининг чизиқлари чизилади.

Сарафаннинг орқаси (3-расм, а). Ёқа ўмизидан чапга елка чизиги бўйича 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. Бу нуқта ўмиз чизигига туташтирилади. 2 нуқтасидан чапга елка чизиги бўйича 7 см ўлчаб, бу нуқта 7 рақами билан белгиланади. Сўнгра А нуқтадан пастга 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 10 ва 7 нуқталари туташтирилади. Бел чизигидан пастга ён чизик бўйича 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади, 4 нуқта-сидан чапга, орқадаги ўрта чизикни кесиб ўтадиган қилиб, тик чизик тор-



4 — расм. Елқадан бўртма чизиги туширилган сарафан ва унинг андаза чизмаси.

тилади. Витачкадан пастга кесиш чизиги тортилади. Андаза шу чизик изидан кесилиб, сўнгра керилади (юбкаси клёш қилинади).

Сарафаннинг олди (3-расм, б). Ёнг ўмизидан ўнгга 2 см ўлчаб, бу нуқта 2 рақами билан белгиланади. 2 нуқтаси ўмиз чизигига раён туташтирилади. 2 нуқтасидан

ўнга елка чизиги бўйича 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. Кўкрак витачкаси бекитилади. Ш₃ нуқтадан пастга ўрта чизик бўйича 14 см ўлчанади. 7 нуқтаси 14 нуқтасига туташтирилади. В нуқта ўмиз чизигига туташтирилади. Бел чизигидан пастга ён чизик бўйича 4 см ўлчаб, 4 нуқтаси қўйилади. Сўнгра белдан пастга ўрта чизик бўйича 13 см ўлчаб, бу нуқта 13 рақами билан белгиланади. 4 нуқтаси билан 13 нуқтаси ўзаро туташтирилади. Белдаги витачкалардан пастга — этаккача кесиш чизиклари тортилади, андаза шу чизиклар изидан кесилиб, сўнгра керилади (клёш қилинади). Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Андазани газлама устига қўйиш. (3-расм, в, г, д, е). Бериладиган чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Андаза орқасининг ён чизик бўйича қиялиги 3 см, андаза олдининг ён чизик бўйича қиялиги эса 4 см.

Елқадан бўртма чизиги туширилган сарафан (4-расм). Қўйлак олди ва орқасининг асосий андазасига *Аёллар кўйлаги* мақоласидаги 1-расмга қаранг) барча ўзгаришлар киритилади (андазани расчёт қилишда 4 см ўрнига кўкрак кенлиги чизигига 7 см қўшилади).

Сарафаннинг орқаси (4-расм, а). Бўртма чизиги елқадан этаккача туширилади, бунда бел чи-

зиғидаги витачка кесилади (қийиб олинади).

Сарафаннинг олди (4-расм, б). Кўкрак витачкаси кесилади (қийиб олинади). Сўнгра В нуқтадан пастга бўртма чизиги туширилади. Бел чизигидаги витачка қийиб олинади. Ш₃ нуқтадан пастга 16 см ўлчаб, 16 рақами қўйилади. 16 нуқтадан ўнгга 2 см ўлчанади. Ш₂ нуқта билан 2 нуқтаси туташтирилади. Этак чизиги ўнгга 2 см узайтирилади ва 2 нуқтаси қўйилади. 2 ва 2 нуқталари ўзаро туташтирилади. Андазанинг штрихланган қисми кесиб ташланади.

Чўнтак. Олдинги ўрта чизикдан чапга бел чизиги бўйича 8 см ўлчаб, 8 нуқтаси қўйилади. 8 нуқтадан пастга 7 см ўлчанади. Бу нуқтадан чапга 15 см, пастга 17 см ўлчаб, 15 ва 17 рақамлари қўйилади. 15, 7, 17, 17 нуқталари туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (4-расм, в, г, д, е, ж). Газлама бўйига икки букланади, андазани қўйишда орқанинг ўрта чизиги газламанинг букланган тахига тўғри келтирилади. Бериладиган чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Сарафан орқасининг ён чизик бўйича қиялиги 3 см, олдининг ён чизик бўйича қиялиги эса 4 см.

САРДИНА — денгиз балиғи. Атлантика ва Тинч океанларининг субтропик ҳамда тропик қисмларидан ов-

ланади. Уртача вази 100—150 г (баъзан 250 г гача). Гўшти майни ва ширали, ундан баъзи таомлар тайёрлаш мумкин.

САРИЁҒ. Сариеғнинг асосий турлари 81,5—82,5% сут мойи ва 16% гача сувдан иборат. сариеғдаги сувда бир оз миқдорда оқсил, углеводлар ва минерал тузлар эриган ҳолда бўлади. Хуштаъмлиги ва таркиби юқори бўлганлигидан яхши ҳазм бўлади (98,5% гача). Калориясининг юқорилиги (1 г сариеғда 6,6—7,5 ккал) ҳамда таркибидан А ва D витаминларининг борлигидан (*Витаминлар* мақоласига қаранг) сариеғ муҳим озик-овқат маҳсулоти ҳисобланади. Сариеғдан бутерброд, крем, морожний тайёрлашда фойдаланилади, шунингдек суяқ ва қуюқ таомларга ишлатилади.

СССР Медицина ФАга қарашли Овқатланиш институтининг тавсиясига мувофиқ сариеғнинг 1 кунлик ўртача нормаси киши бошига 15 г ни ташкил этиши керак; бу кўрсаткич ёшроқ кишилар учун бирмунча юқори, кекса кишилар учун камроқ бўлиши мумкин.

Сариеғнинг бир неча тури ишлаб чиқарилади.

Ширин сариеғ пастеризацияланган ачитилмаган қаймоқдан тайёрланади; нордон сариеғ—тоза сут кислотасига ҳосил қиладиган бактериялар билан ачитилган пастеризацияланган қаймоқдан тайёрланади. Ширин сариеғ ва нордон сариеғ тузлари ва тузсиз қилиб ишлаб чиқарилади. Вологда сариеғни юқори температура (95—98°C) да пастеризацияланган қаймоқдан тайёрланади. Ундан ёнгоқ мазаси келиб туради ва хушбўй бўлади. Любительское сариеғни пастеризацияланган ачитилмаган қаймоқдан тайёрланади. Унинг таркибидан камида 78% ёғ ва 20% гача сув бўлади (сариеғ сувидан бир оз миқдордаги оқсил, углеводлар ва минерал тузлар эриган ҳолда бўлади). Крестьянское сариеғни ачитилган ёки ачитилмаган қаймоқлардан тайёрланади. Унда 72,5% ёғ, 25% гача сув бўлади (сариеғ сувидан оқсил, углевод ва минерал тузлар эриган ҳолда бўлади). Сариеғнинг барча турида ўзига хос маза ва ҳид бўлади. Ёғнинг консистенцияси зич, бир жинсли; ранги оқдан то оч-сарғишгача.

Шунингдек қўшимча қўшилган сариеғ ҳам чиқарилмоқда. Масалан, шokolодли сариеғ 62—62,5% сут ёғи, 18% қанд ва 2,5% какао порошокдан иборат.

Эритилган сариеғ сариеғдан эритиб олинган юмшоқ донадор консистенцияли сут ёғи. Эритилган сариеғда камида 98% ёғ ва 1% гача сув бўлади. Пазандаликда ишлатилади.

Сариеғ нисбатан тез бузиладиган маҳсулотдир. Уни қоронғи жойда 10—12°C температурада сақлаш тав-

сия этилади. Ҳай шаронтида ёғ холодильникда сақланади. Вологда сариеғини сақлаш муддати 30 кунгача, шokolодли сариеғники 10 кунгача. Холодильник бўлмаганда сариеғни ишича ёки сопол ишинга зич қилиб жойлаб бир неча кун сақлаш мумкин. Ёғ устидан тоза совуқ сув қўйилади ва озги қопқоқ билан бекинтилади. Сувни кунда 1—2 марта ўзгартириш зарур.

Сариеғ ноқулай шаронтида сақланганда бузилади—беғона таъм ва ҳид уриб қолади, ранги ўзгаради.

Агар ёғни бевосита овқатга ишлатиб бўлмаса, уни қиздириш ва бошқа пазандалик мақсадларида қўллаш мумкин. Бундай ёғни ишлатишдан олдин эритиб олиш керак.

Бунинг учун сирли кастрюльканинг ¼ қисмигача сув қўйилади. Сувли кастрюлькани ундан каттароқ сувли кастрюлькага жойланади, Иккала кастрюлька оловга қўйилади ва катта кастрюлькадаги сув қайнагунга қадар иситилади. Сирли кастрюлькадаги сув 70—75°C гача исиганда, унга эритилдиган ёғни майда бўлақлаб эҳтиётлаб солинади. Катта кастрюлькадаги сув қайнатилади. Ёғ эриб бўлгач, унга туз (тахминан сирли кастрюлькадаги 1 л сувга 2—3 чойқошиғида) солинади ва бир оз аралаштирилади. Сўнгра кастрюлькани оловдан олиб, сув ва ёғ совитилади. Қотган ёғни совиган сувдан эҳтиётлаб олинади.

САРИМСОҚ деярли ҳамма жойда экилади. Мазаси ўткир, ўзига хос кучли ҳиди бўлади.

Ҳосилини йиғиштириб олиш олдин барглари бир-бирига ўралади ёки тўдалаб бойлаб қўйилади, банди (сохта поеси) қургангидан сўнг пиёзи ковлаб олинади, силкитилиб тупроқдан тозаланади, илдириб ва барглари кесиб ташланади, пиёз устида 2 см узунликда банди қолдирилади. Саримсоқ яхши сақланиши учун, уни қуёшда бир оз қуритиш керак. Саримсоқ қуруқ ва салқин жойларда сақланади.

Саримсоқ таркибидан В группа витаминлари ва С, D витаминлари, йод, ёғ, клетчатка ва бошқа моддалар бўлади. Ундаги эфир мойи саримсоқни ўзига хос ҳидли қилади.

Саримсоқнинг ўткир ва чучук навлари мавжуд. Ўткир навлари мамлакатимизнинг шимолӣ ва ўрта кенгликларидан, чучук навлари эса жанубий районларда кўп экилади. Чучук саримсоқ хушбўй ҳидли бўлиб, ўткир навларига хос бўлган ачиштириш (куйдирини) хусусиятига эга эмас.

Саримсоқни салатга, ҳар хил таомларга қўшиб истеъмол қилинади, сабзавот тузлаш ва сиркалашда зиравор сифатида ишлатилади. Унинг ҳиди ва мазаси қўй гўштира айниқса асқотади. Уй паррандаларини димлаб пиширишда ҳам саримсоқ солиш тавсия этилади. Саримсоқ Осие ва

Жанубий Европа халқларининг миллий таомларини тайёрлашда айниқса кўп ишлатилади. Унинг хушбўй ҳиди ва мазасини сақлаб қолиш учун паст оловда эзилтирмай пишириш керак. Майда тўграб ишлатилганда уни олов ўчирилганидан сўнг, овқатни сузишдан 3—4 минут олдин солиш тавсия этилади.

Саримсоқ медицинада ҳам қўлланилади, чунки унинг таркибидан турли касалликларни келтириб чиқардиган микробларни йўқотадиган маҳсулоти бактерияцид моддалар (фитонцидлар) мавжуд. У қадимдан халқ медицинасида кўп касалликларни даволашда, цинга (лавша) касаллигининг олдини олишда ишлатилиб келинади.

Саримсоқни етиштириш ҳақида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

САРСАБИЛ, с п а р ж а (сабзавот сифатида). Овқатга сарсабилнинг ёш ширали новдалари ишлатилади. Сарсабил ўзига хос мазали, ҳидли ва қимматли озуқа моддаларидандир. Унинг таркибидан ўртача: 1,95% азотли моддалар, 0,14% ёғ, 0,47% қанд, 2,4% азотсиз экстракт моддалар, 25 мг% гача С витамини, 1,3 мг% гача А витамини ва оз миқдорда В₁, В₂, РР витаминлари бўлади.

Сарсабилини нам қум ичида, яхшиши қоронғи салқин жойда 0°C температурада сақлаш лозим. Сарсабил қайнатиб ва димлаб пиширилади. **САЧРАТҚИ**, ц и к о р и й — кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Сабзавотбоп салатли ва илдизли сачратқи экилади. Қуритилиб қовурилган ва майда-лаб порошок ҳолига келтирилган илдизли сачратқидан кофесмон, ичимлик тайёрланади. Бу ичимликнинг дамламаси хушбўй мазали ва қуюқ рангли. Сачратқининг порошоги кофе таркибига ҳам қўшилади (1 стаканга 2 чойқошиқ кофе, ½ чойқошиқ сачратқи порошогидан солинади).

Баргли (салатли) сачратқи сабзавотлар каби ўстирилади. Аччиқ салатбоп ўсимликларга мансуб. Хушбўй, мазаси аччиқроқ. Барги қўқ салатлар тайёрлашда ишлатилади.

СБИВАЛКА — тухум оқи, қаймоқ, мевалар, ва бошқа маҳсулотлардан қўлниксимон таомлар ва крем тайёрланадиган мослама.

Уй шаронтида сбивалканинг турли конструкциялари: сим спиралли, пўлат куракчалар, дастаки механик винтли, дастаки механик шестерняли ва бошқалар ишлатилади. Иш вақтида дастаки механик сбивалкаларни тик ўрнатиш лозим. Сбивалка ўрнида миксердан фойдаланиш ҳам қўлай. Сбивалка ўрнида дастаки чилчўп ишлатилиб келинган ва ҳозир ҳам ундан кўпинча нишолда тайёрлашда фойдаланилади.

СЕВРЮГА — *Осетрсимон балиқлар* мақоласига қаранг.

СЕКРЕТЕР — маҳсулоти шкаф. Одатда 2 қисмдан иборат бўлади: юқори қис-

ми — кўтариб ёпиладиган эшикли ва қуйи қисми — токча, тортмалардан иборат. Юқори қисмида қоғоз ва майда-чуйда нарсалар сақланадиган кичик яшикча ва токчалари бўлади. Секретернинг кўтарма эшиги пол сатҳидан 720—750 мм юқорида бўлиши керак. Кўтариб ёпиладиган эшикли секретер фойдаланишга жуда қулай, чунки ишлатилмаган вақтда кам жой эгаллайди.

СЕЛЬДЕР, сельдерей — соябон-гудошларга мансуб икки йиллик сабзавот ўсимлиги. Йўгон илдизмева-си ҳамда ҳушбўй барглари учун экилади. 3 маданий формаси: илдиз сельдер, барг бандли сельдер ва барг сельдер маълум. Асосан, илдиз сельдер кўп экилади.

Илдиз сельдер — экилган йили илдизмева ва илдизолди барглари ҳосил этади. «Олма» («Яблочный»), «Прага» («Пражский») каби навлари кўп экилади (суяқ овқатларга солинади).

Барг бандли сельдер. Барглари жуда йўгонлашган бандлари билан ажралиб туради. Илдизмева ҳосил қилмайди. «Император» ва бошқа навлари кўп экилади. Салат тайёрлаш учун фойдаланилади. Шунинг учун салат сельдер деб ҳам аталади.

Баргли сельдер (пахмоқ сельдер). Асосан, барглари ишлатилади. Пазандаликда янги ва қуририлган баргли сельдер зиравор сифатида фойдаланилади. Шунингдек, салатлар тайёрлаш, суяқ ва қуюқ овқатларга ишлатиши мумкин. Сельдер ўстириш тўғрисида *Томорқа дехқончилиги* мақоласига қаранг.

СЕЛЬДЬ — балик тури. Тузлаб консервланган сельдь гўштининг таъми жуда мазали бўлади. Сельдь гўштидаги ёғ миқдори йил давомида жуда ўзгаради. Ёз охирида сельдь жуда семирб, ёғи балик оғирлигининг 20% ини ва ҳатто, 30% ини ташкил қилади. Баҳорда икра (увилдир) қўйиш вақтида 4% гача тушади.

Овлаш райони, даври ва ёғлиликка кўра сельдининг қуйидаги турлари бор: Атлантика ёғли сельди — ёғлилиги 12% ва ундан ортиқ. Атлантика сельди — ёғлилиги 12% дан кам. Атлантика сельди Атлантика ва Шимоллий Муз океанларидан овланади, Оқ денгиз сельди — ёғлилиги 12%. Оқ денгиз ва унинг кўрфазидан ҳамда унга қўйиладиган дарёлардан овланади. Тинч океан ёғли сельди — ёғлилиги 12% ва ундан ортиқ. Тинч океан сельди — ёғлилиги 12% дан кам; Тинч океанининг Камчатка, Куриль ороллари районидан, Беринг, Охота, Япон денгизлари ва кўрфазлари ҳамда уларга қўйиладиган дарёлардан овланади.

Овланган сельдь тузланади ёки музлатилади. Тузланишга қараб сельдь уч гурпуга бўлинади: кам тузланган — тузланиши 10—14% гача, тузланган — тузланиши 10%—14%

гача, ўта ўткир тузланган — 14% дан ортиқ.

Тузланган ва ўта ўткир тузланган сельдни совуқ сувда, сутда ёки совуқ ачиқ қойда ивйтиш тавсия этилади. Сельдининг ичак-човоғини тозалаш, терисини ишлиш, умуртқа поғонаси ва қовургаларини олиш керак. Жабралар олинади. Унча катта бўлақларга бўлинмаган сельдни идишга худди бутун балиққа ўхшатиб жойлаштирилади. Сельдни янги бодринг, помидор, пишган лавлаг, картошка сабзи, пиёз ва ош кўкатлар билан бирга истеъмол қилиши мумкин.

СЕМИЗЛИК — организм тўқималарида, асосан тери ости ёғ клетчаткасида ортиқча ёғ тўпланиши.

Одам доим углеводлари кўп овқатлар билан мезърдан ортиқ овқатланиб, бунинг устига мушакларини унча ишлатмай қўйса семирб кетади (алиментар семизлик). Семизликнинг, шунингдек, энергия кам сарфланиши ёки организмда ортиқча ёғлар ҳосил бўлишига алоқадор конституционал-ирсий формалари ҳам бўлиб, бунда кам ҳаракатли ёки овқатга ружу қўйган кишилар тез семирб кетади.

Бош миё (дўмбоқ ости соҳаси) ёки ички секреция безлари (гипофиз, қалқонсимон без, жинсий безлар, буйрак усти безлари)нинг организмда моддалар алмашишуви бузилишига олиб келадиган органик касалликлари ҳам семизликка (семизликнинг марказий нерв ва эндокрин формаларига) сабаб бўлиши мумкин. Бунда шу хилдаги касалликдан дарак берувчи бошқа характерли белгилар, ўсиш ва жинсий ривожланишнинг кечикиши ёки, аксинча, ҳаддан зиёд тез ўсиш ва жинсий ривожланиш, тана ва юзда ёғнинг нереже тақсимланиши, қорин ва сонларда қизил рангли чўзиқ йўллар пайдо бўлиши, баъзан терининг бўшашиб қуруққашани ва ишиби туриши, иштаҳанингни ўта зўрайиши ва ҳоказолар ҳам кузатилади. Шундай белгилар пайдо бўлса, невропатолог ва эндокринологга мурожаат қилиш зарур.

Ёғ босини организмда деярли ҳаммиша турли хил ўзгаришларни келтириб чиқаради: юрак иши қийинлашиб, қон айланиши бузилади, организмнинг иш қобилияти ва касалликларга кўрсатадиган қаршилиги сусаяди, шунингдек, семирish атеросклероз ва баъзи бошқа касалликлар авж олишига шароит яратлади. Кўп ҳолларда семирish моддалар алмашишувининг ҳар хил касалликлари (подагра, диабет ва бошқалар) билан бирга қўшилган бўлади.

Семирish кетишининг олдини олиш учун физкультура билан мунтазам шугулланиш, сайр қилиш, жисмоний иш бажариб туриш ва зинн вақтда киши ейдиган овқатининг калорияси энергия сарфидан ортмайдиган қилиб чеклаб бориши керак (*Овқатла-*

ниш мақоласига қаранг). Семирishга мойил кишилар овқатга зўр бермасликлари лозим. Ёғил ҳам бўладиган углеводлар (хамир ва ширин таомлар) ва ичиладиган сув миқдорини чеклаш жуда муҳим; спиртли ичимликлар ичши ярамайди. Киши семирб кетганда овқатининг умумий калориялари анча камайтирилиши, чекланган миқдордаги углеводлар эса организмга, асосан сабзавот, ошкўклар, мевалар (яъни ширин бўлмаган мевалар) ҳисобига кириб туриши лозим, чунки бундай маҳсулотлар секинлик билан синга боради ва тўқлик ҳиссини бера олади. Овқатдаги ёғлар миқдорини ҳам камайтириш, асосан ўсимлик мойлари истеъмол қилиш керак. Овқатда оқсиллар, витаминлар ва минерал тузлар етарлича бўлиши, ош тузи миқдори эса чекланиши лозим.

Ёғ босинга қарши даволаш чоралари ҳаммиша врач назоратида қўрилиши зарур. Врач буюрмаса тез оздирадиган ҳар хил фармакологик препаратларни ичши ярамайди.

Семирish кетишга қарши даволаш учун врач 8-номери диета буюриши шунингдек вақт-вақтида енгиллаштирувчи кунлар тайин қилиши мумкин (*Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг). Шифобахш физкультура ва физиотерапевтик тадбирлар (сув процедурали, массаж) ҳам катта аҳамиятга эга.

СЕПКИЛЛАР — ранги оч сариқдан тўқ жигар ранггача думалоқ ёки овал шакли майда-майда пигмент доғлар. Сепкиллар юзда, қўлларнинг уст томони, елкалар, гоҳо орқа ва кўкракда симметрик жойлашган бўлади. Сепкиллар баъзан, айниқса баҳор, ёз пайтларида жуда кўпайиб кетади ва бир-бирига қўшилиб синдирга қорамтир доғ ҳосил қилади. Қишда эса сепкиллар йўқолмайди, фақат камроқ сезиладиган бўлиб қолади.

Сепкилларни бутунлай йўқотадиган воситалар йўқ. Олдини олиш катта аҳамиятга эга. Дастлабки офтобли курлардан (февралнинг охиридан) бошлаб то куз охиригача кўчага чиқадиган аввал юзга офтобдан сақланилган махсус кремлар («Луч», «Шит», «Защитный») суртиш ва бир оз упа (бир чойқошиқ упага майда қилиб туйилган салон ёки уротропин таблеткаси қўшиб) қўйиш керак. Сепкилларни тушириш учун яхшиси врачлик косметикаси кабинетларига бориш керак.

Уй шароитида сепкилларни рангсизлантириш учун тернга қатиқ, икки-уч кунлик кефир ёки 3% ли водород пероксид эритмаси суртиб туриш фойдали. Ёзда терини янги бодринг ёки қора смородина суви билан артиш тавсия этилади. Сепкилларни рангсизлантирадиган «Весна», «Мелан», «Ахромия» каби кремлар ҳам ишлаб чиқарилади. Кремни аввал юзни тозалаб, кейин суртилади ва

40 минут ёки 1 соатдан сўнг уни пахта тампон билан артиб ташланади. Бунда юзни ювиш керак эмас. Бу кремларни кундузи ишлатиб бўлмайди (*Тери доғлари* мақоласига ҳам қarang).

СЕРВАНТ — овқатланиш учун фойдаланиладиган идиш, дастурхон, сочқ, турли буюмлар, шунингдек озик-овқат маҳсулотлари, ичимликлар сақланадиган шкаф. Икки қисмдан (юқори ва пастки) иборат бўлиб, ташқи қўлай бўлиши учун кўпинча бўлакларга ажраладиган қилиб тайёрланади. Қўйи қисми эшикчи, юқори қисми ойнаванд бўлади (юқори қисми бўлмаган сервант тури ҳам бор). Юқори қисми кичиклиги, баъзан бўлмаслиги билан буфетдан фарқ қилади. Икки, уч, тўрт табақали (ҳар бир табақа алоҳида) бўлади. Сервантнинг баландлиги 0,9—1,0 м. *Комбинацияланган шкаф*ни сервант деб аташ нотўғри.

СИККАТИВЛАР — турли лак-бўёқ маҳсулотлари — алифмой, мойли бўёқ ва мойли лакларнинг қуришини тезлаштириш мақсадида қўшилган моддалар. Лак-бўёқ материалларига чекланган миқдорда сиккативлар қўшилади (бўёқ ёки лак оғирлигининг 2—3% и ҳисобидан). Сиккативни бўёқ ёки алифмойга белгиланган нормадан ортиқча қўшиш тавсия этилмайди, чунки бу плёнканинг сифатини ёмонлаштиради ва қопламанинг чидамлилигини камайтиради.

СИЛ (*туберкулёз*) — микробактериялар (*сил таёқчаси*) пайдо қиладиган умумий инфекциян касаллик. Касаллик манбаи балғам ташлаб юрадиган бемордир. Микроблар соғлом кишига сил билан оғриган бемор балғамининг майда-майда томчилари ёки қотиб қолган заррачаларини нафасга олганида юқadi. Микроблар шикастланган тери ёки бурун, оғиз шиллиқ пардаси орқали ўтиши, шунингдек сил билан касалланган уй ҳайвонларининг сuti, гўшти овқатга ишлатилганида ҳам юқиши мумкин. Агар она сил билан касалланган бўлса, у баъзан ҳомилага ҳам ўтади.

Одам организми силга нисбатан туғма қаршилик кўрсатиш хусусиятига эга. Шу сабабли организмга фақат сил таёқчалари ўтиши касалликнинг ривожланишига етарли шарт яратмайди. Одатда турли касалликлар (грипп, диабет, оғир асабий-руҳий кечинмалар ва бошқалар) туфайли организми заифлашиб қолган кишилар сил билан оғрийд. 3 ёшгача бўлган болалар ва ўсмирлар сил микроби таъсирга кўпроқ мойил бўлади.

Сил турли органларни, аксари лимфа безлари, ўпка, суякларни зарарлайди. Касалликнинг кўриниши организмнинг ҳолатига, айрим орган ва системаларининг қай тариқа ва қанчалик зарарланганлигига боғлиқ. Касалликнинг барча формалари учун умумий бўлган белгилари: темпера-

тура кўтарилиши, кечаси терлаб чиқиши, уйқу ва иштаҳанинг ёмонлашуви, озиш, тажаниб бўлиб қолиш, меҳнат қобилиятининг пасайиб кетиши ва бошқалар. Ўпка силда эса қуруқ ёки балғам ташлаш билан ўтадиган йўтал ҳам пайдо бўлади, бемор қон тўпириши ва баъзан ўпкасидан қон кечиши ҳам мумкин.

Силнинг ҳамма формаларида комплекс, яъни турли методлардан фойдаланилган ҳолда даво қилинади. Аввало бемор гигиена ҳамда парҳез режимига амал қилиши, йилнинг ҳар қандай фаслида ҳам илжиб борица кўпроқ тоза ҳавода бўлиши, сув процедуралари қилиб туриши (баданни ҳўллаб артиши, душга тушиб туриши) ва вақтида овқатланиши керак. Кунлик овқат таркибидан 100—120 г оқсил (гўшт, балик, сузма, пишлоқ, сут, тухум), 80—100 г сарнғ, 300—500 г углевод (нон, ёрмалар) бўлмағи лозим. Мева ва баъзи сабзавотлар (помидор, сабзи, қора смородина, лимон, узум ва бошқалар)ни ҳўлликча ейиш ёки сувини ичиш фойдалидир.

Бундан ташқари А, В₁, В₂, В₆, С витаминлари, тери силда эса витамин D₂ ҳам қабул қилиб туриш керак. Касаллик кўзиганда бемор ётиши, босилган пайтларда эса сайр қилиб туриши, физкультура билан, куч етганча жисмоний меҳнат билан шуғулланиши мақсадга мувофиқдир.

Давони врач буюради, ўзбошимчлик билан давони тўхтатиб қўйиш, алкоғолли ичимликларни сунистеъмоқ қилиш ва чекни мутлақо ярамайди.

Силнинг юқиши ва у билан оғришнинг олдини олиш мумкин. Бунинг учун аввало турмуш, ишлаб чиқариш, кўчада, жамоат жойларида сил микробларининг тарқалишига қарши курашмоқ зарур. Агар сил билан оғриган беморнинг алоҳида хонаси бўлмаса, у онланнинг бошқа аъзолари ётадиган жойдан 1,5—2 м нарига қўйилган алоҳида каравотдан фойдаланиши лозим. Яхшиси бемор каравотини парда билан тўсиб қўйиш керак. Унга алоҳида ўринкўрпа чойшаб, ичкийм, идиш-товоқ тутиш ва уларни алоҳида сақлаш, ювиш, тозалаш зарур. Хонани ҳўллатга билан тозалаб турилади. Бемор балғамни дастўмолига туфлаши керак; шунингдек махус туфдон ҳам бўлиши лозим, унга аввалдан 5% ли хлорамин ёки 10% ли лизол эритмаси (учдан бир қисмини тўлдириб турадиган қилиб) солиб қўйилади. Бемор балғами билан туфдонни 2% ли кир содасида 15 минут қайнатиб, шундан кейингина уни канализация тармоғига тўкилади. Болаларни касал одамга яқинлаштирмаслик шарт: бемор киши болаларни ўпмаслиги ва қўлига олмаслиги керак.

Сил билан оғриган кишининг оила аъзолари силга қарши диспансерда текширувдан ўтиб туриши зарур. Бо-

лалар муассасалари, умумий овқатланиш корхоналари, шаҳар транспорт ходимлари, сартарошлар ва бошқа баъзи ходимлар ҳам текширувдан ўтиб туришлари лозим. Силни барвақт аниқлаш учун мактаблар, ўқув юртлари, техникум ўқувчилари, ҳарбий хизматга чақирилувчилар ва бошқалар ҳам текширувдан ўтказиб турилади.

Силга қарши махус эм дорин (БЦЖ) билан эмлаш муҳим аҳамиятга эга. Эмланган кишилар анча кам касалланади ва касаллик уларда енгли ўтади.

СИНЬКАЛАШ. Синькаләш буюмининг ташқи кўринишини кўркем қилади ва унга зангори тус беради. «Экстра», «Акварин», «Лазурь», «Синева», «Голубизна» ва совуққа чидамли «Индиго» каби синькаләш воситалари таблетка, порошок, суюқлик ҳамда паста ҳолида чиқарилади. Бу препаратларнинг ҳаммаси турли газламалардан тайёрланган буюмларни синькаләшда ишлатилади.

«Экстра» ва «Акварин» таблетка ҳолида чиқарилади. «Экстра» ва «Акварин» синькасини қўлда ювилган кирни синькаләшда ҳам, машинада ювилган кирни синькаләшда ҳам ишлатиш мумкин. Қўлда ювилган кирни синькаләшда латтага боғланган 1—2 таблетка синька илиқ сувда сув оч кўк рангга киргунча чайқатилади ва унга кирни солиб чайилади.

Машинада ювилган кирни синькаләшда 2—3 таблетка (2—3 г) озгина миқдордаги сувда эритилади ва ювувчи модда солинган кир машинасига қўйилади ва аралаштирилади. Кейин кир ювилади ва чайилади.

«Лазурь» ва «Синева» порошок ҳолида чиқарилади; уларнинг таркибидан оптик оқартирувчи моддалар бўлиб, кирнинг бир текисда синькаләнишига, тиниқ ва янгидек бўлиб чиқишига ёрдам беради. Қўлда ювилган кирни синькаләшда синькани латтага боғлаб илиқ сув оч кўк рангга киргунча чайқатилади. Машинада ювилган кирни синькаләшда 1 чойқошиқ (6—8 г) синькани озгина сувда аралаштирилади ва бу аралашмани ювувчи модда бор кир ювиш машинасига қўйилади ва аралаштирилади. Ҳосил қилинган эритмада кир ювилади ва чайилади.

«Лазурь» ва «Синева» препаратини нам ва тик тушадиган қуёш нуридан эҳтиёт қилиш керак.

Совуққа чидамли «Индиго» — суюқ препарат, таркибидан оптик оқартирувчи моддалари бор. Кирни синькаләш учун 1 л илиқ сувга 3—4 томчи синька томизиб эритма тайёрланади. «Индиго» синькасини ишлатишдан аввал яхшилаб чайқаш керак. Уни 25°C дан паст бўлмаган температурада сақлаш лозим.

«Голубизна» — пастасимон синька, таркибидан оптик оқартирувчи моддалар бор, сиқмада чиқарилади.

СИР (пишлоқ) — сутни қайта ишлаб олиннадиган энг тўйимли озиқ-овқат маҳсулотларидан бири. Сирнинг тайёр бўлиши ва етилиши жараёнида унда кечадиган микробиологик, ферментатив ва бошқа биологик жараёнлар сабабли сутга қараганда мазаси ва тўйимлилик сифатлари бутунлай бошқача бўлади. Унинг таркибида кўп миқдорда оқсил (25% гача), сут, ёғ (30% гача) борлигидан юқори даражадаги тўйимли маҳсулот ҳисобланади. Унда яна алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар, А витамини ва В, РР группаларига кирадиган витаминлар, пантотен кислотаси, кальций ва фосфор тузлари мавжуд. Сир ҳамма ёшдаги кишилар, айниқса болалар учун фойдали овқат. Ундаги тўйимли моддаларнинг деярли ҳаммаси (98—99%) киши организмда ўзлаштирилади. Таркибдаги ёғ ва оқсил миқдорига қараб, калориялиги 2500 дан 4500 ккал гача боради. Сир сир, қўй, эчки сутларидан тайёрланади. Унинг хили ниҳоятда кўп.

Сутнинг сифати, уни қайта ишлаш режими ва сирни тайёрлаш технологиясига қараб мазаси, қаттиқ ёки юмшоқлиги, ташқи кўриниши билан бир-бирдан фарқ қиладиган ҳар хил сир олинади. Бу белгиларга қўра унинг қаттиқ, юмшоқ, шўрроқ, майин ва сут кислотали хиллари бўлади.

Қуруқ моддасида 20—60% гача ёғи бўлган (сир таркибидаги ёғ миқдори ундаги сув миқдорига қараб ўзгариши мумкин, шу сабабли сирнинг ёғлиги қуруқ модда вазнига нисбатан олинади) сир ишлаб чиқарилади. Қаттиқ сирдаги ёғ миқдорини кўрсатиш учун сир ишлаб чиқариш заводларида унинг пўстига ёғлигини кўрсатувчи казеинли пластинка қўйилади ёки штамп (марка) босилади. Ёғ миқдори 50% дан кам бўлмаган сирда квадрат шаклли, 45% дан кам бўлмаганларга эса саккиз бурчакли штамп босилади. Штампда ёғ миқдоридан ташқари уни тайёрлаган завод номери, завод жойлашган районнинг номи ҳам ёзилган бўлади. Юмшоқ, майин ва сут кислотали сир таркибидаги ёғнинг миқдори улар ўралган нарсаларга ёзиб қўйилади.

Қаттиқ сирлар. Буларга швейцария, голландия, латвия ва пўстлоқсиз сир группалари киради.

Швейцария сир группасига ўз навбатида швейцария, олтой, совет, карпат, россия, кубань сирлари киради. Швейцария ва олтой сирлари тоғ яйловларида боқиладиган сир сутидан ишланади. Бу сир ўзига хос бир оз ширин, ёнғоқ мазали ва хушбўй бўлади; кесилганда думалоқ ва овал шаклли «кўзчалари» кўриниб туради. Айрим сирларда, масалан россия сирда «кўзчалар» бўлмайди, лекин бу унинг камчилиги ҳисобланмайди.

Голландия сир группасига голландия (думалоқ ва тўрт қиррали узунчоқ шаклда), ярославль, кострома, станислав, углич, дала (дашт) сир ва бошқалар киради. Бу группага мансуб етилмаган сирлар ўзининг майин, бир оз нордонлиги ва унча хушбўй эмаслиги билан бошқалардан ажралиб туради, етилган сир мазаси эса ўткирроқ бўлади. Дала сирининг ҳиди ўткир, мўрт, лекин кострома сирига қараганда қаттиқроқ. Станислав ва углич сирларининг сут кислотали мазаси за хушбўйлиги юқорироқ бўлади. Латвия сирини группасига латвия, волжский, пикант турлари киради. Уларнинг етилганлиги, сифати бурчакларида шиллик пайдо бўлганлигидан биланади. Бу группага мансуб сирларнинг мазаси ва ҳиди ўткир бўлади.

Пўстлоқсиз сир группасига чеддер, «Горный алтай», «Россия» турлари киради. Улар аксарият бошқа пўстлоқсиз сирлар каби устидан дока ёки миткал (содда тўқилган ип газлама) билан жипс ўралган ҳамда устидан парафин билан қопланган ҳолда ишлаб чиқарилади. Ўзи майин, сариёғсимон бўлиб, кесилганда уваланамайди.

Юмшоқ сирлар. Бу группага дорогобуж, оқ десерт ва рокфор сирлари киради.

Дорогобуж сир ларига эса ўз навбатида дорогобуж, мединь, дорожный, калинин, смоленск ва бошқа сир турлари киради. Бу сирларнинг мазаси ўткир, смоленск сирдан эса бир оз замбуруғ (шампильон) мазаси келади, улар зич ёпишган юпқа пўст билан қопланган бўлади. Ўзи майин, сариёғсимон.

Оқ десерт сирнинг мазаси ўткир, сезилиб турадиган замбуруғ ҳиди бўлади. Ўзи майин, сариёғсимон, суркаладиган; усти сир шилимшиги билан қопланган. Уни сақлаш ҳарорати 5° дан ошмаслиги керак.

Рокфор сирни қўй сутни ёки қўй сутни билан сир сутни аралашмасидан ёки сир сутидан ишланади, шўр бўлади ва ундан қалампир мазаси келади, ўзи майин, сариёғсимон; усти кўк-яшил рангли моғор билан қопланиб туради.

Шўр сир (тайёрлаш жараёнида узлуксиз равишда тузли сувга солиб турилади). Бу группага чанах, тушинск, кобийск, осетин сирини, бринза (оқ сир), сулуғуни ва бошқа сирлар киради. Шўр сир қўй сутни, қўй сутни билан сир сутни аралашмаси ҳамда сир сутидан тайёрланади. Унинг мазаси шўр, ўзига хос хушбўй, сут кислота мазаси келиб туради.

Майин сирлар қаттиқ ва юмшоқ сирдан, творог, сир сариёғи ҳамда бошқа сут маҳсулотларидан тайёрланади. Майин сирларнинг айрим хилларини тайёрлашда яна ҳар хил қўшимчалар (томат, дудланган бадиқ ва бошқалар) ва до-

риворлар (қалампир, зира ва бошқалар)дан фойдаланилади. Майин сирлар дастлабки хом ашёга нисбатан осон ҳазм бўлади. Асосий хом ашёнинг тури, кимёвий таркиби ва тайёрлаш технологиясига қараб бу сир қуйидаги группаларга бўлинади: қўшимча ва дориворсиз майин сир (совет, россия, кострома, латвия, колбасасимон дудланган); қаймоқли майин сир (углич, невский ва бошқалар); қўшимчалар ва дориворли майин сир («острий», «московский», шунингдек томат сардалки, дориворли ва бошқалар); пастасимон майин сир («Дружба», «волна», «лето», «рокфор», «кисломолочный» ва бошқалар); консерва қилинган майин сир (стерилланган, пастеризация қилинган) (ҳақиқий қирмайдиган қилиб беркитилган банкга жойлаштирилган бўлади); чучук майин сир («шоколадный», «кофейный», «фруктовый», «омичка»); овқат билан бирга ейиладиган майин сир (сабзавотдан, макарондан тайёрланган таомларга ва пизёга қўшиб истеъмол қилинади).

Сут кислотали сир. Бу группага яшил, литва, клинковый, шунингдек любительский сирок деб аталадиган сирлар киради. Яшил сирнинг мазаси шўр бўлиб, ўзига хос ҳиди бор.

Юқорида айгиб ўтилган сирлардан ташқари Совет Иттифоқи республикаларида тез етиладиган камёр (15% гача) маҳаллий нав сирлар қўлаб тайёрланади.

Сирнинг тўйимлилик, ҳазм бўлиш хусусиятлари юқори, ҳиди ва мазаси ёқимли бўлганлигидан яхши газак, десерт овқат ҳисобланади ва айрим овқатлар билан бирга ҳам истеъмол қилинади.

Сир олдиндан кесиб қўйилса сувни қочиб, қотиб қолади, ўзига хос мазаси ва ҳидини йўқотади, шунинг учун сирни бевосита истеъмол қилиш олдиндан кесиб таянча этилади. Сирни махсус пичоқда кесиб қўлай. Рокфор сирини юпқа қилиб кесиб бўлмайди, акс ҳолда у салга уваланиб кетади. Уни кесиб ишлатиладиган пичоқ қайноқ сувга ботириб олинади. Рокфор нонга осонгина суркалади.

Сир қуриб қолмаслиги учун у катта бўлакча ҳолда қўлланган (сувга ботирилиб сўнг сиқиб ташланган) оқ ип газламага, кейин қоғозга, унинг устидан полиэтилен плёнка ёки зар қоғозга ўраб қўйилади; ип газлама суткасига 1—2 марта яхшилаб чайиб турилади. Сирни лаганчага бир бўлак қанд билан солиб, устидан яна лаганча тўпқариб қўйиб ҳам мумкин. Сирни ўзига ҳидини тез оладиган маҳсулотлардан алоҳида сақлаш таянча этилади. Сир кам муддат (5—7 кун) сақланадиган бўлса, уни махсус идишга солиб қўйиб қўлай ҳисобланади. Сир 10—12° С дан паст температурада, яхшиси холодыльникда сақ-

ланиши керак. Уй шаронтида қаттиқ сирлар яхши сақланади; юмшоқларини эса 2 кундан ортиқ қолдириш тавсия этилмайди. Шўр сирлар тузли сувда (1 л қайнатилган сувга 10 г дан 130 г гача туз солинади) сақланиши лозим.

СИРКА. Вино (этил) спиртини бижитиб олинадиган сирка кислотасининг суви (4 ёки 10 процентли) эритмаси. Сиркага сельдерей, қора смородина барги ёки бошқа зирavor ўтлар (ялпиз ва бошқалар) солинса, у хушбўй ҳидли бўлади. Сирка нимадан тайёрланишига қараб узум сиркаси, ацетат сирка ва ҳоказо бўлиши мумкин. Сирка савдога шиша идишларда номки ва концентрацияси ёзилган этикетка ёпиштирилган ҳолда чиқарилади.

Сирка кўпчиликл таомларга доривор сифатида ишлатилади; сардак ва маринадларга қўшилади, ошхона горчицаси, салат тайёрлашда фойдаланилади, қарам шўрва, лагмонларни бир оз нордонлаштириш учун овқатга қўшилади. Сирка оғзи маҳкам беркирилган ҳолда шиша идишларда салқин жойларда сақланади.

Яна *Эссенция* мақоласига қаранг. **СИРКА КИСЛОТА** — *Эссенция* мақоласига қаранг.

СИРКАЛАШ — сабзавот маҳсулотларини сақлаш усулларидан бири. Сиркалаш ёрдамида сабзавотлар узоқ вақт бузилмай сақланади. Ҳар бир сабзавот тури ўзига хос усулда турли ҳажмдаги идишларда сиркаланади.

Бодринг сиркаш учун шиша (ёки чинни) идишга майда бодринглар бутунлигича, йирикроқлари эса ўртасидан бўлиниб солинади, устидан сирка ва зирavorлар аралаштирилган сув қўйилади. Ҳажми каттароқ бошқа идишга сув қўйилади-да, бодрингли идишни шу идиш ичига қўйиб қайнатиб олинади. Сўнгра бодрингли идишни сувдан олиб, совингандан сўнг қопқонини ҳаво кийрмайдиган қўйиб беркитилади. Бир неча кундан сўнг сиркаланган бодрингларни истеъмол қилиш мумкин.

1 кг бодрингни сиркаш учун 1 л сув, 1 стакан узум сиркаси, ярим боғ укроп, 1—2 дона дафна япроғи, 5—6 дона қалампирмунчоқ, 10 дона туйилмаган мурч ва 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

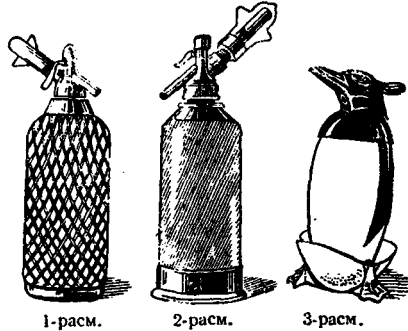
Ёввойи пиёз («канзур пиёзи»)ни сиркаш учун у махсус қаттиқ ёғочдан қилинган плочқ билан арчилиб, паррак-паррак ёки лўнда-лўнда қилиб тўғралади-да, ёғоч бочка ёки ичи сирланган хумга солинади. Сўнгра масаллик устига қўйиб турадиган қилиб намақоб қўйилади. Пиёз намақобда 45 кун бўлиши, намақоб эса ҳар уч кунда янгиланиб туриши лозим. Шу каби тайёрланган пиёзини шиша ёки чинни идишга солиб, устидан узум сиркаси қўйиб қўйилади. Уч-тўрт кундан сўнг тайёр бўлган «ёввойи пиёз»ни истеъмол қилиш

мумкин. Саримсоқ ва оқ пиёзини ҳам шу усулда тайёрлаш мумкин.

1 кг пиёзни сиркаш учун 1 л сирка, намақоб учун ҳар 1 литр қайнатиб совитилган сувга 100 г туз керак бўлади.

СИРЛАНГАН ИДИШЛАР — *Идиш-товоқ* мақоласига қаранг.

СИФОН — сув, мева шарбатлари ва шу каби ичимликларни газлантириш учун ишлатиладиган идиш; махсус қопқонга герметик бекитилган, оғзида газ солинган баллонча ўрнатилган бўлади. Қопқоққа ўрнатилган рычаг (ёки тугмача) босилиши билан баллон очилди, чиққан карбонат ангидрид гази ҳосил қилган босим таъсирида сув стаканга қўйилади.



1-расм.

2-расм.

3-расм.

Сифонлар металл ва қалин шиша идишлардан иборат бўлиб, шиша сифонга 1 л (1-расм), металл сифонларга (2- ва 3-расмлар) 1—2 л сув сиғади. Баллондаги (10 см³ газ сиғади) суюлтирилган ва босим остида бўлган карбонат ангидрид гази сифонга солинган суюқликни бир марта газлантиришга ярайди. Идишга суюқлик солинганда ҳар гал янги баллон ўрнатилади, бундай баллонлар магазинларда, газли сув дўконларида ишлатилган баллонга алмаштириб берилади (газ учунгина ҳақ олинади).

СИЧҚОН — зараркунанда кемирувчи. Турли хил маҳсулот ва ем-хашак билан озиқланади. Сичқон баъзи ичак касаллиги ҳамда туляремия инфекцияси кўзгатувчиларини тарқатади. Кураш чоралари тўғрисида *Кемирувчилар*, *Дератизация*, *Зоокумарин* мақолаларига қаранг.

СКАРЛАТИНА — ўткир инфекцион касаллик. Организмининг умумий захарланиши (интоксикацияси), ангина пайдо бўлиши ва баданга ўзига хос тошма тошиши билан кечади. Асосан, 1 дан 10 ёшгача бўлган болалар касалланади. Касаллик ҳаво-томчи йўли билан (бемор йўталганида, аксирганида, гаплашганида сацратадиган майда томчилар орқали), шунингдек, бемор фойдаланган нарсалар (ўйинчоқ, китоб, кийим-кечак, идиш-товоқ) орқали юқади. Скарлатинаниннг яширин (инкубацион) даври 2—7 кун. Касаллик, одатда, бирдан бошланади: температура 38,5—39,5°C гача кўтарилиб, бемор қайт қилади,

боши оғрийди, ланж бўлиб, томоғи (ангина) ёки унга яқин жойлашган лимфа тугунлари (бўйиннинг юқорисидagi лимфа тугунлари) яллиғланади. Температура дастлабки 3 кун мобайнида сақланиб туради, сўнгра нормага қадар пасаяди. Биринчи сутканиннг охирида баданга майда қизил нуқталарга ўхшаш тошма тошади, тошма тери бурмаларида яққолроқ кўринади, бадан қичишади. Тошма 5 кунча туради, 7-кун, баъзан 4—5-кунлари тошма йўқолиб, тери пўст ташлайди, терининг пўст, ташлаши 2—3 ҳафта давом этиши мумкин. 3-ҳафтаниннг охириларида касаллик асоратлари (юррак касаллиги, буйрак, лимфа тугунлари, қулоқ яллиғланиши, бўғимларнинг зарарланиши ва бошқалар) пайдо бўлиши мумкин. Асоратлар кўпинча касаллик белгилари йўқолгандан кейин (аксарн касалхонадан чиққандан кейин) ҳам вуқудга келади. Шунинг учун скарлатина билан оғриган боланиннг соғлигини бир қанча вақтгача диққат билан кузатиб бориш зарур.

Беморни дарҳол атрофдагилардан ажратиб қўйиш, унинг олдига фақат дока ниқоб тутиб ва халат кийиб кириш керак. Боланиннг ўйинчоқларини бошқа болаларга бериш ярмайди. Бола ётадиган хонани кунига 2 маҳал тозалаб туриш керак: хонадаги мебель ва барча ашёларни нам латта билан артиб чиқиш, полни хлорли оҳақ қўшилган (1 челақ сувга 10 процентли хлорли оҳақдан 0,5 г) сув билан ювиб туриш лозим. Бола ётадиган хонани яхшилаб шамоллатиб турилади. Унга тутилган идиш-товоқ, совун, сочиқлар, ўйинчоқлар алоҳида бўлиши керак. Идиш-товоғини бошқа идишлардан алоҳида ювиш ва ишлатилганидан кейин ҳар сафар қайнатиб олиш зарур. Соғайиб кетганидан кейин китоблари ва юмшоқ ўйинчоқлари ёқиб ташланади. Бемор болага қаралгандан кейин қўлларини совун ёки дезинфекцияловчи эритма билан ювиш зарур (*Дезинфекцияловчи моддалар* мақоласига қаранг). Бемор касалликинннг охиригача ва ҳатто тузалганидан кейин ҳам бирмунча вақтгача юқумлидир (базилла ташувчигача). Шунинг учун касалликдан соғайган (ёки касалхонадан чиққандан сўнг ҳам) болани скарлатина билан оғримган болаларга яна 12 кунгача яқинлаштирмаслик керак.

Скарлатинаниннг оғир формаларида ёки турар жой шаронтлари қулай бўлмаса (ойла катта бўлса), беморни касалхонага жўнатиш керак; бемор уйда жорий дезинфекция ўтказилади.

СКУМЕРИЯ — Қора денгиздан, асосан Одесса районидан (Қора денгиз скумбрияси), Япон денгизининг жанубий қисмидан (Тинч океан скумбрияси, оғирлиги 500 г дан 1,2 кг гача), Шимолий Атлантикадан (йирик скумбрия ёки макрело) овланади. Қо

ра денгиз скумбрияси савдога, асосан, ёсиқ дулланган, бир оз тузланган ёки музлатилган ҳолда, Тинч океан скумбрияси эса консерва (бульонда, ёғда ва «Тихоокеанские сардины» номи билан) ҳолида, Атлантика скумбрияси тузланган ва консерва («Скумбрия натуральная») ҳолида чиқарилади. Бир оз тузланган ёки музлатилганни пазандаликда ишлаши мумкин.

СМЕТАНА. Таркибида сут ёғи кўп бўладиган сут кислотали парҳез маҳсулот, пастеризация қилинган ва совитилган қаймоққа соф озиқ муҳитда етиштирилган сут кислотали стрептококк, баъзан эса хушбўй ҳид берадиган бактерия қўшиб ивтилади. Савдога таркибида 20%, 25%, 30%, 36% ёғи бўлган сметаналар чиқарилади; қуюлтирилган сметананинг ёғлилиги 40% бўлади.

Сметана юқори калорияли тўйимли озиқ маҳсулотдир. Таркибида сут ёғидан ташқари оксил, сут қанди, органик кислоталар, минерал тузлар, шунингдек, А, Е, В₁, В₂, С ва РР витаминлари бўлади. Сметананинг калориялилиги таркибидан сут ёғининг миқдорига боғлиқ. Сметанада ёғ ва витамин кўп бўлганлиги учун у парҳез таом (*Парҳез овқатлар* мақола-сига қаранг) сифатида фойдаланилади. У салат, соус, суюқ ва қуюқ овқатларга солинади; айрим ширин таомларга, хамирга қўшиб ишлатилади, шунингдек ноушгада алоҳида овқат сифатида истеъмол қилинади.

Сметана шиша ёки сирланган идишларда сақланади, ҳарорат 0°—8°C бўлган қоронғи жойда уч суткагача бузилмайди.

Уй шароитида сметана қаймоқдан тайёрланади, уни ивтиши учун қаймоққа томизғи сифатида (қаймоққа нисбатан 5—10% миқдорда) сметана солинади.

СМОРОДИНА, қорағат, қизилғат. Деярли ҳамма ерда, асосан марказий областларда ўсади. Қора, қизил ва оқ смородина турлари кўп тарқалган.

Қора смородина, қорағат. Пишиши вақтига қараб эртаги, ўртаги ва кечки навларга бўлинади. Меваларини териб олиши вақти ҳаммаси бўлиб бир ойча давом этади (жанубда июнь охиридан).

Қора смородинанинг кўпчилик навларида уларнинг меваси бир вақтда пишмайди. Шунинг учун улар пишиб етилишига қараб вақт-вақти билан терилади. Смородина ҳаво қуруқ бўлганда, эрталаб ёки кечки вақтда терилади; жўнатилиш учун бир оз хомроқ вақтда терилади.

Оддий шаропт (хона температура-си)да 2—3 кун, температура 0°C атрофида бўлганда 15—25 кунгача сақланади.

Қора смородина витаминларга жуда бой. Шунинг учун ҳам қадрланади. Таркибида 300 мг% гача С витамини (бу жиҳатдан фақат наъматак-

дан кейин туради), 500 мг% гача Р витамини бор. Бундан ташқари, таркибида витамин В ва каротин (проритамин А) бор. Қора смородинада 4,5—12,8% қанд моддаси, 2,9—4,5% органик кислоталар, пектин, ошловчи ва азотли моддалар, кальций, темир ва фосфор тузлари бор. Ҳатто, 6 ой сақланган шарбатиде С витамини 80% гача сақланади.

Қизил ва оқ смородина. Қизил смородина таркибида (ўртача) 4—10% қанд моддаси, 2—4% органик кислоталар, 30 мг% гача витамин С, витамин Р, пектин, ошловчи ва буюк моддалар бор. Оқ смородина таркибида (ўртача) 8% гача қанд моддаси, 1% органик кислоталар, 43—68 мг% витамин С, 5 мг% гача каротин, шунингдек витамин В, пектин, буюк ва ошловчи моддалар бор.

Қизил ва оқ смородина меваси қора смородина мевасига қараганда нозик бўлади. Шунинг учун ташини ёки узоқ жойга юборишга унча чидамайди.

Уй шароитида қора ва қизил смородина мевалари янгилигида ейлади, ундан *мураббо*, *маринадлар*, шарбат ва ҳоказолар тайёрланади. Таркибида пектин моддалари бўлганлиги туфайли смородина *жем*, *желе* тайёрлаш учун жуда яхши маҳсулот ҳисобланади. Қора смородина баргларидан бодринг ва помидор тузлашда зрavor сифатида фойдаланилади.

Қора смородинадан пиширмасдан тайёрланган мураббо қимматбаҳо парҳез ва шифобахш маҳсулот ҳисобланади. Пишган мевалари шохчалардан тазаланади, совуқ сувда ювилади, бир қават қоғоз ёки тоза матода қурилади; сўнг сирланган идишга солиниб, ёғоч қошиқ билан яхшилаб эзилади. Ҳосил бўлган масса шакар билан яхшилаб қорштирилади (1 қисм смородинага 1,5—2 қисм шакар ҳисобида), тезда тоза ва қуруқ шиша банкаларга солинади, устига 1—1,5 см қаллиликда шакар сепилади. Банклар оғзи пергамент қоғоз ёки қопқоқ билан сепилгач, селқин ҳамда қуруқ жойда сақланади. Шу усулда тайёрланган смородина янги ҳосил пишунгача витаминларини йўқотмайди. Ранги, мазаси, хушбўйлиги бўйича пиширилмаган мураббо янги терилган меваларини эслатади, чой билан қўшиб ичилади ва ундан кисель, пишириқлар ичига солишда фойдаланилади.

Қора смородинадан кисель. 2 стакан тазаланган ва юнлган смородина эзилади, унга 1 стакан қайнаган совуқ сув қўйилади, сўнг элак ёки докадан ўтказилади. Тўпон (турп)га 3 стакан сув қўйилади. 5 минут қайнатилиб, совигилади. Ҳосил бўлган қайнатмага 1,5 стакан шакар қўйилади, қайнатилади, кейин совуқ сувда эритилган картошка уни қўшилади (ун миқдори бўйича *Кисель* мақола-сига қаранг), *қайнагачи* аралаш-

тириб турилади. Тайёр қайноқ кисельга сиқилган шербат қўйилади ва аралаштирилади. Совитилган кисель истеъмол учун тайёр ҳисобланади.

Қора смородинадан сироп. Мевалар ювилади ва шиша идишга қатламлаб жойланади. Ҳар бир қатламга шакар сепилади ва у мевалар билан яхши аралашини учун силкитиб турилади. Энг устки қатламга шакар қалин қилиб сепилади, идиш оғзи пўкак билан беркитилиб, ҳаво киришини чеклаш учун пўкакка парафин қўйилади. Истеъмол қилишдан аввал сиропга оддий ёки газли сув қўшилади.

1 кг мевага 1 кг шакар керак бўлади.

Смородинани ўстириш тўғрисида *Бог* мақола-сига қаранг.

СОВУН. Турли ҳайвон ва ўсимлик ёғлари, синтетик ёғ кислоталари, ўювчи ишқорлар ва бошқалар совун ишлаб чиқаришнинг асосий хом ашёси ҳисобланади. Қандай мақсадларга мўлжалланганлигига қараб кир совун, атир совун ва махсус (масалан, шифобахш) совунга бўлинади. Консистенциясига кўра қаттиқ, суюқ ва поршоксимон бўлади.

Кир совун (қаттиқ, қуритилган) уй хўжалигида турли мақсадларда фойдаланиш учун ишлаб чиқарилиб таркибида 70 дан 72 процентгача ёғ кислотаси бўлади. Бу хил совун саломас (пахта, кунгабоқар, соя ва бошқа ўсимлик мойларининг гидрогенизациялаб олинган қаттиқ ёғ), синтетик ёғ кислоталари, суюқ ўсимлик мойлари билан канифол аралашмасидан тайёрланади. Совун эритмасида ҳар донм бир оз миқдорда эркин ўювчи ишқор бўлиб, у кир ювиш пайтида жуи ва ипак тоалар (сунъий ва табиий)ни емиради, шунинг учун мовут ва шойларни синтетик *ювувчи моддалар*дан ювиш керак. Қўл, бадан ва бошни кир совун билан ювиш тавсия этилмайди.

Атир совун. Қаттиқ атир совун юқори сифатли ёғлар (мол ёғи, чўчка ёғи, зайтун мойи, саломас), синтетик ёғ кислоталари, хушбўй моддалар, буюк моддалар ва бошқалардан таркибида 74—78 процент ёғ кислотали қилиб ишлаб чиқарилади. Атир совун сувдаги эритмада ишқорий реакцияга эга бўлади ва ювни пайтида жуда сезгир терини ёғсизлантириб, уни таъсирлайди, шунинг учун атир совуннинг баъзи наинга терини ёғсизланиши ва таъсирлашдан сақлайдиган ёғлантирувчи моддалар (ланолин, спермацент ва бошқалар) қўйилади. Атир совунларининг номи ана шу қўшилмаларга қараб аталади, масалан «Спермацетовос», «Ланолиновос», «Глицеринновос», «Вазелиновос» ва ҳоказо. «Летскос» атир совунига, ланолиндан ташқари, терини таъсирланишидан сақловчи борат кислота ҳам қўйилади. Шифобахш ва дезинфекцияловчи *хусусиятларга эга бўлган қаттиқ*

а тир совунлар махсус атир совунлар ҳисобланади. «Сульсеновое» совуни (бундай совун қириндисига бошқа қўшилмалар билан бирга сульфид селен сульсен қўшилади) себорейни даволашда (фақат врач рухсати билан) қўлланилади. «Гигиена» совуни (унга гексахлорофен қўшилади) дезинфекцияловчи совундир. «Дегтярное» совуни таркибида қатрон бўлиб, у турли тери касалликларни (себорей, экзема ва ҳоказолар)ни даволашда ишлатилади. Таркибига игна баргли дарахтдан олинadиган хлорофилл-каротин пастаси қўшилган «Лесное» совуни шифобахш хусусиятга эга (яра-ларнинг тузалишини тезлаштиради ва тери юза тўқималарининг тикланишига ёрдам беради). Денгиз сувиди «Морское» совуни ишлатилиши тавсия этилади. Таркибиде тимол, ихтиол, креозол ва ҳоказо бўлган атир совунлар махсус медицина совунлари га тегишлидир.

Сочни парваришlash мақсадида «Гаяна» совуни чиқарилади. Бу совунга хина қўшилади. «Мыльная палочка» қаттиқ атир совуни соқол олиш учун мўлжалланган.

Суюқ атир совунлар тайёрлаш учун кунгабоқар, кашнич, кокос мойлари ва бу мойлардан ажратиб олинган ёр кислоталари, кашалот ёғи, уювчи калий, сув, спирт, глицерин ва хушбўй моддалар ишлатилади. «Дегтярное» суюқ атир совуни (сув-спиртли совун эритмаси билан тозаланган қатрондан иборат) маҳаллий қон айланишини яхшилайди ҳамда антипаразитар ва антисептик вазифа ҳисобланади. Суюқ атир совуни ишлатишда унинг қандай соч ва тери учун мўлжалланганлигини билиш керак (бу маълумотлар совуннинг этикеткасида кўрсатилган бўлади).

Кукунсимон совун — қуритилган совун асоси билан натрий бикарбонат (соч ювиш учун) ва крахмал (соқол олиш учун) аралашмасидан иборат.

СОВУҚ ОЛИШИ, баданни совуқ олиши — организм тўқималарининг совуқдан шикастланиши. Баданни совуқ олиши ташқи температура нолдан паст бўлгандагина эмас, балки 4—8°C иссиқда, баъзан эса бундан юқорироқ температурада ҳам бўлиши мумкин. Шамол, нам ҳаво, нам кийим-кечак, поабазал, қўлқопларнинг ҳўл ва тор бўлиши, мастлик, организмнинг занфлашуви совуқ олишига қўлай шароит яратади. Кўпроқ қўл ва оёқ бармоқлари, юз, қулоқ супраларини совуқ олади. Совуқ олиши тўрт даражага бўлинади. Биринчи даражасида тери оқариб, сезувчанлиги йўқолади ва кўпинча шу жойлар қавариб чиқади, оғриб, қичишади; тери иснеча, шикастланган жойи қизариб, сўнгра шишади, бирмунча вақтдан кейин пўст ташлайди ва 2—3 кундан кейин ўз ҳолига қайтади. Иккинчи дара-

жасида ҳам юқоридаги белгилар такрорланади, лекин бирмунча вақт ўтгач, шикастланган жойларда оч тусли суюқлик тўла қаварчиқлар пайдо бўлади; қаварчиқлар, одатда, 10—12 кундан кейин қовжирайди, согайиш даври 2—3 ҳафтага чўзилади. Учинчи даражасида эса тери ўлади, қаварчиқлар қон аралаш суюқликка тўлиб туради, чуқур жойлашган тўқималарнинг шикастланиши совуқ олганидан 7—10 кун кейин ҳам намоён бўлади. Тўртинчи даражасида барча юмшоқ тўқималар, гоҳо суяк тўқимаси ҳам ўлади.

Совуқ олганда беморни дарҳол иссиқ (температураси 18—20°C) хонага олиб кириб, унга иссиқ чой ёки кофе ичириш, танасининг шикастланган жойини ишқалаганда инфекция кирмаслиги учун совунли иссиқ сув, арақ, спирт ёки атир билан ювиш, сўнгра қуригиб, тери қизаргунча аста-секин ишқалаш (қўлни аввал яхшилаб ювиб, атир ёки араққа ҳўллаб олинади) керак. Совуқ олган аъзони совуқ жойда, шунингдек қор билан ишқалаш ярамайди. Баданни совуқ олганидан бирмунча вақт кейин, унда қаварчиқлар пайдо бўлса, иситувчи қуруқ боғлам қўйиб, врачга мурожаат қилиш керак. Оёқ ёки қўлнинг анчагина қисмини совуқ олса, шунингдек, киши умуман қаттиқ совқотиб қолган бўлса, яхшиши вана қилиш (сувнинг температураси 37°C дан юқори бўлмасин) ва тоза сувда ювиб тозаланган, баданни ишқалаш ва массаж қилиш (иккала ҳолда ҳам соғ оёқ ёки қўлни қўшиб ишқалаш ва массаж қилиш) керак.

Ванна ўрнига баданни арақ ёки атир билан артиш, бутун баданни массаж қилиш, совуқ олган кишига иссиқ аччиқ чой, кофе ичириш ёки арақ бериш ҳам мумкин. Агар совуқ олган киши нафас олмаётган бўлса, унга *сунъий нафас олдириш* зарур. Баданнинг анчагина жойларини совуқ олса ёки совуқ олишининг учинчи, тўртинчи даражасида, шунингдек, киши умуман қаттиқ совқотиб қолганида биринчи ёрдам кўрсатиш ва шикастланган кишини иложига борица тезроқ даволаш муассасасига етказиш керак.

Баданни совуқ олганда ёки киши умуман қаттиқ совқотиб қолганда организмни узоқ вақтгача совуққа жуда сезгир бўлиб қолади, шунинг учун организмни чиниқтириш баданни совуқ олишининг олдини олишда самарали воситадир. Терн, хусусан оёқларга ёғлар суртиш эса совуқ олишининг олдини олмай, аксинча унга сабаб бўлиши мумкин.

СОДА — ишқор хосасига эга бўлган бир неча кимёвий маҳсулотнинг умумий номи. Натрий бикарбонат (ичимлик сода), кальцинирланган сода (натрий карбонат) ва каустик сода фарқ қилинади.

Натрий бикарбонат (ичимлик сода) — таъми шўр, сувда яхши эрийдиган оқ кристалл порошок. Баъзи бир *юувчи моддалар* таркибига киради, сирли идишларни тозалашда ишлатиш мумкин. Терн ёғини кетказиши, терининг дағаллашган жойини юмшатиш ҳамда тер ҳидини йўқотиш хусусиятига эга. Ичимлик сода *хамирни* юмшатишда, медицинада, масалан, жигилдон қайнаганда ишлатилади.

Кальцинирланган сода (натрий карбонат) — оқ кристалл порошок. Бу соданинг сувдаги эритмаси кучли ишқорий хоссага эга. Кальцинирланган сода деярли барча синтетик юувчи моддаларнинг (пахта ипи ва зигир толаси газламасига мўлжалланган) таркибига ҳамда идиш-товоқларни ювишга мўлжалланган барча юувчи моддалар таркибига киради. Кальцинирланган сода, шунингдек, кирларни ивйтиб қўйиш ва қайнатишда (кўпинча совун билан биргалликда) сувнинг қаттиқлигини юмшатувчи модда сифатида ҳам ишлатилади. Бу сода терига тегса жуда қичиштиради. Соданинг кўзга тегиши эса айниқса хавфли, агар у кўзга тегса кўзни дарҳол сув ёки кучсиз бора т кислота билан (1 чойқошиқ бора т кислотасини 1 стакан сувда суолтириб) ювиш керак. Сода бошқа ишқорлар каби алюминий идишга таъбир этиб емради, шунинг учун алюминий идишда сода эритмасини тайёрлаш ёки кир қайнатгиш ярамайди. Кальцинирланган содани оғзи ёпиладиган идишда сақлаш лозим, чунки ҳавода у муштлашиб, қотиб қолади.

Каустик сода (юувчи натрий, каустик) — оқ кристалл ёки танга-танга моддадир. У ҳаводаги намни тез ютади ва катта иссиқлик чиқариб эрийди. Каустик содани дағал ип газлама ва зигир толаси газламаларини ювишда, шунингдек, жамоатчилик жойларини дезинфекциялашда (эритма ҳолида) ишлатиш мумкин, лекин ундан ҳўжалик ашёларини ювишда фойдаланиш тавсия этилмайди. Каустик сода терига тегса уни қаттиқ куйдириб узоқ вақтгача битмайдиган яра ҳосил қилади, кўзга тегса кўр қилиши мумкин.

СОЛИҚ ВА ИЙГИМЛАР — социалистик жамиятда аҳолининг шахсий даромадларидан белгиланган миқдорда ва маълум муддатларда умумдават эҳтиёжларини қоплаш учун давлат томонидан олинadиган мажбурий тўловлар.

Аҳолидан олинadиган солиқлар давлат ва маҳаллий солиқларга бўлинади. Давлат солиқларига аҳолидан олинadиган даромад солиғи, қишлоқ ҳўжалиги солиғи, СССРнинг бўйдоқ, ёлғиз ва кам оилали граждaнларидан олинadиган солиқлар киради.

Маҳаллий солиқларга иморат солиғи, ер рентаси, колхоз бо-

зорларидан ва транспорт эгаларидан олиннадиган йиғимлар кирди. Бундан ташқари қишлоқ жойларда ихтиёрий тартибда йиғим жорий қилинган.

Даромад солиғи. Бу солиқни ишчи ва хизматчилар, адабиёт ва санъат ходимлари, хусусий практика билан шуғулланувчи шахслар, кустарь ва ҳунармандлар ҳамда мустақил даромадга эга бўлган бошқа граждандлар тўлайдилар.

Солиқ олиннадиган даромадлар таркибига, иш ҳақи ҳамда корхона ва ташкилотлар томонидан тўланадиган бошқа даромадлар, шунингдек ёлланмай ишлаш натижасида топишган даромадлар кирди.

Тўловчиларнинг ҳар бир категориясига солиқ тўлашининг алоҳида тартиби ва миқдори белгиланган. Даромадларнинг айрим хиллари бошқа хил даромадлардан ажратилган ҳолда солиққа тортилади. Ойига асосий иш жойидан 70 сўмдан ортиқ бўлмаган иш ҳақи олувчи ишчи ва хизматчилар, Ленин, Давлат ва Комсомол мукофотларининг лауреатлари — мукофот суммаси бўйича, ихтирочилар ва рационализаторлар олган мукофотлари 1000 сўмдан ошмаса, 70 сўмгача стипендия олувчилар, I ва II группа инвалидлари, пенсионерлар пенсия суммаси бўйича, колхоз аъзолари олган даромадлари бўйича солиқдан озод қилинади. Солиқ суммасига заём ва лотерея ютуқлари, страхование тўловлари ва нафақалар, алимент ва бошқалар киритилмайди. Онда аъзолари тўрт ва ундан ортиқ бўлган ишчи ва хизматчилардан олиннадиган солиқ суммаси асосий иш жойида 30% га камайтирилади. 100 сўмдан ошган суммадан 13% солиқ олинади. Солиқ ставкаси прогрессив шкалаларда ҳисобланади (жадвалга қаранг).

Адабиёт ва санъат ходимлари қўшимча даромадларидан (доимий иш жойларидан оладиган иш ҳақидан ташқари) ҳам солиқ тўлайдилар. Гонорар тўланадиган ҳар бир жойда солиқ ушлаб қолинади. Хусусий практика билан шуғулланиб даромад олувчи шахслар (врачлар, тиш техниклари, ўқитувчилар ва бошқалар) ҳамда кустарлар, ҳунармандлар, турар жойларини ижарага берувчилар

ва бошқаларнинг даромадларини солиққа тортиш район, шаҳар молния бўлими томонидан солиқ тўловчиларнинг хабарномаси ёки уларнинг даромадлари ҳақидаги бошқа маълумотлар асосида амалга оширилади. Бу группа граждандлардан солиқ йиллик даромад асосида юқори ставкалар қўлланиб ундирилади.

СССРнинг бўйдоқ, ёлғиз ва кам оилали граждандлардан олиннадиган солиқ. Бу солиқ фақат даромад солиғи тўловчиларга жорий қилинади ва асосан шаҳар жойларда олинади. Уни фарзанди бўлмаган оилали граждандлар (эркаклар 20 ёшдан 50 ёшгача ва аёллар 20 ёшдан 45 ёшгача) тўлайдилар. Ёлғиз аёллар солиқ тўлашдан озод қилинадилар. Солиқ ойлик иш ҳақида ёки ёлланиб ишлайдиганларнинг йиллик даромадларига қараб ҳисобланади.

Қишлоқ хўжалик солиғи. Бу солиқни, асосан, томорқа ер участкаларидан қўшимча даромад оладиган колхозчилар тўлайдилар. Бундан ташқари қишлоқ жойларда ишовчи ишчи ва хизматчилар ҳам томорқаларидан оладиган даромадларидан колхозчилар қатори солиқ тўлайдилар.

Солиқ ҳар бир хўжаликнинг ихтиёрида бўлган ер участкаси (иморат, буазор, ўрмон, кўпчилик юрдиган йўл, чуқурлик, тепалик сатҳдан ташқари) майдонига қараб ҳисобланади. Солиқ ҳисобланганда хўжаликдаги чорва моллар эътиборга олинмайди. Солиқ ставкаси 0,01 га ер майдонига нисбатан сўм ва тийин ҳисобда белгиланади. Бу ставка Ўзбекистон ССР бўйича суғориладиган ерлар учун 2 сўм 30 тийин, суғорилмайдиган ерлар учун 80 тийин белгиланган. Бундан ташқари, шаронгга қараб республика органларига солиқнинг ўртача ставкасини айрим об-ластлар учун ошириш ва камайтириш чегаралари белгиланган. Колхознинг меҳнат куни минимумини ба-жармаган оилادا колхозга аъзо бўлмаган ёки ёлланиб ишловчилар маж-жуд бўлмаганда, шунингдек, яқка хўжаликларга солиқ миқдори оши-рилади.

Инвалидлар, ҳарбий хизматчилар, кексайган граждандлар ва қишлоқ ин-

теллигенцияси учун қонунда имтиёз-лар кўзда тутилган

Маҳаллий солиқ ва йиғимлар. Иморат солиғи граждандлар (колхозчилардан ташқари)га қарашли турар жой ва бошқа иморатлар учун олинади. Солиқ ўтган йил аниқланган страхование тўловлардаги иморат ба-ҳосидан 1% миқдорида ҳисобланади. Солиқ айрим граждандларга муддат-сиз фойдаланишга берилган ер участ-каларидан иморат қурилган ёки қу-рилмаганидан қатъи назар олинади. Солиқ ставкаси яшаш жойларининг даражасига қараб ҳар бир м² ер участкаси учун 0,4 тийиндан 1,8 тийингача олинади. Бу солиқлар-ни тўлашда муддатдаги ҳарбий хиз-матчиларнинг оилалари ва пенсио-нерларга имтиёзлар берилади.

Бозор йиғими бозорларда ҳар бир савдо қилинган кун учун сотиш ша-клига қараб, 10 тийиндан 1 сўмгача белгиланади.

Транспорт воситаларидан олина-диган йиғимни шаҳар, ишчи посёлка-лари, курорт жойларда шахсий транспортлари бўлган граждандлар тўлайдилар. Масалан, шаҳарларда автомашини эгаларидан ВАЗ-2101 «Жигули»га 11 сўм 50 тийин, ВАЗ-2106 «Жигули»га 15 сўм, «Москвич-412»га 14 сўм, ГАЗ-24 «Волга» ав-томашиналари учун 23 сўм 25 ти-йин миқдорда йиғим олинади. Йиғим яшаш жойларининг маъмурий аҳа-мияти, транспорт турлига қараб йиллик ставкалар тартибда табақа-лаштирилган. Маҳаллий ҳокимият ор-ганларига маҳаллий солиқларнинг ставкаларини камайтириш ёки таба-қалаштириш юзасидан қўшимча им-тиёзлар бериш ҳуқуқи берилган.

СОМСА — хамирли таом тури. Сомса қандай масалликдан тайёрланганли-гига қараб фармуда сомса, гўшткий-ди, варақи сомса, кўк сомса, қовоқ сомса, пўхат сомса, ялғиз сомса, пи-ёз сомса, картошка сомса, бурда гўшт сомса, қарам сомса, туҳум сомса каби турларга бўлинади. Ўзбек па-зандалигида, сомса асосан, таширға ёпиб тайёрланади. Ҳозир газ духов-каларида ҳам тайёрламоқда. Сомса-нинг айрим турлари (масалликлари олдин алоҳида пишириб олиннадиган турлар, масалан, картошка сомса, туҳум сомса), доғланган ёгда ёки кетма-кет ёғ суриб туриб қозон та-птида пиширилади. Ҳар қандай сомса пишириш учун бугдой ушдан хамир қорилиб жилд тайёрланади. Гўшт ишлатиладиган сомсанинг баъзи тур-лари учун оширилган, баъзан эса оширилмаган хамир ишлатилади. Сўнгра жилдга тугиш учун масаллик ҳозирланади. Сомсани таширға ёпиш-дан олдин қизган таширға намақоб сепилади (духовка эса ёғланади). Сомса хиллари турлича тайёрланади.

Кўк сомса. Оширилган хамирдан ёнғоқдай зувалалар узилади ва жува билан қалинлиги 1 мм қилиб ёйила-ди. Янги униб чиққан отқулоқ, ял-

Даромад солиғи ставкаси

Ойлик иш ҳақи, сўм	Ойлик солиқ, сўм-тийин		Бўйдоқ, ёлғиз ва кам оилали граждандлар учун
	даромад солиғи		
	скидкасиэ	4 ва ундан ортиқ бо-қимандаси бўлганда (скидка билан)	
71	0—25	0—18	0—20
80	3—41	2—39	2—63
90	6—81	4—77	5—33
91	7—12	4—98	5—46
100	6—20	5—74	6—00
120	10—80	7—56	7—20
150	14—70	10—29	9—00
200	21—20	14—54	12—00

пиз, йўқичқа, жағжағ, исмалоқ, шўра каби кўкатларнинг барг-пояси кўк пиёз ёки бош пиёз билан бирга чопилади. Қиймага туз, қалампир (мурч), жизза (майда тўғралган кўй ёки доғланган пахта ёғи) қўшилади. Жилдга бир қошиқдан қийма солиб тугилади ва тандирга ёпилади (ёки духовкада пиширилади).

Хамир учун 1 кг унга 400 г сув, 2 чойқошиқ туз, 50 г хамиртуруш кетади; қиймасига ҳар хил кўкатларнинг 1,2 кг ига 4—5 бош пиёз ёки 2 боғ кўк пиёз, 100 г ёғ (жизза, кўй ёғи), 1 ошқошиқ туз, шунингдек таъбга кўра зираворлар керак.

Фармуда сомса. Хамир қаттиқ қилиб, ўткир намакобда қорилди ва эритилган кўй ёғи қўшиб, узоқ муштлаб пишитилади. Сўнгра хамир қалинлиги 2 мм қилиб ёйилиб, юпқа стаканининг оғзи билан кесилади ва тўғарак жилдлар тайёрланади. Ҳар бир жилдга қийма солиб, кичкина сомсалар тугилади ва тўртта сомсани бир-бирига ёпиштириб ер тандирга ёпиб пиширилади. Епиш олдидан сомсаларнинг орқасига намакоб сеппилади ва сомсалар ёпиб бўлингач, юзига сув сепиб тандир остидаги тешикчалар очилади. Ҳаво яхши айланаб, сомсалар яхши пишиши учун тандир елиб турилади. Синга бўлиб пиширган сомса сўниб бораётган чўғда яна ўн минутча тутиб турилиб, сўнг узилади. Сомсани фўзапойа ўтида пиширган маъқул. Фармуда сомсанинг қиймаси қуйидагича тайёрланади: ёғлиқ кўй гўштнинг сон, биқини ва бошқа юмшоқ қисмларини олиб чопилади. Қиймага бир оз чарви ёғи ҳам қўшилади ва паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз, мурч, туз билан яхшилаб мижғиланади. Тайёр сомсанинг юзига ёғ суртиб, мурч сеппилса яна ҳам хушхўр бўлади.

Фармуда сомсанинг хамири учун 1 кг ун, 1,5 стакан сув, 4 чойқошиқ туз, 50 г эритилган кўй ёғи керак бўлади; қиймасига 800 г гўшт, 500 г пиёз, 200 г чарви ёғи, таъбга кўра туз ва зираворлар солинади. Юзига суртиш учун 2 ошқошиқ ёғ ва мурч кетади.

Гўшткийди сомса. Бунда ҳам «фармуда сомса»га тайёрлангандек қилиб хамир қорилди. Яхшилаб муштлаб пишитилгандан сўнг, 100 г ли зувалаларга ажратилади. Ҳар бир зуваланинг қалинлиги 2 мм қилиб ёйилиб, ўртасига гўшт қийма ва бир бўлак думба ёғи солиниб, зувалага ўшаш юмалоқ сомсалар ясалади. Бундан кейинги операциялар «фармуда сомса» пишириш усулидагидек бажарилади. Тайёр «гўшткийди» дастурхонга тортилганда юзига ёғ суртилади.

Хамир учун 1 кг ун, 1,5 стакан сув, 4 чойқошиқ туз, 50 г кўй ёғи керак. Қиймасига 1 кг гўшт, 500 г пиёз, 200 г думба, таъбга кўра туз ва қалампир солинади. Юзига суртиш учун 2 ошқошиқ ёғ ишлатилади.

Варақи сомса — Варақи мақола-сига қаранг.

Тандир сомса (тандир варақи) хамири «варақи сомса» усулидагидек тайёрланади. Жилдга қийма солгач, тўртбурчак ёки учбурчак шаклида сомсалар тугилади. Сўнг тандирга ёпиб пиширилади. Қиймасига ёғлироқ гўшдан чопиб солиб, пиёз, туз, қалампир ва бир оз сув қўшиб яхшилаб мижғиланади.

Хамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз керак. Ёймага суртиш учун 150 г сариёғ ишлатилади. Қиймаси учун 800 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир солинади.

Ёнғоқли варақи сомса «тандир сомса» усулида тайёрланади. Бу сомсанинг қиймаси фақат ёнғоқ мағиздан тайёрланади. Бунинг учун ёнғоқ мағизи майиз билан бирга гўшт-қиймалагичдан ўтказилади ва жизза ёки думба ёғи қўшиб яхшилаб аралаштирилади. Қолган операциялар «тандир сомса» усулидагидек бажарилади.

Ёнғоқли сомсанинг хамирига 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз керак. Ёймага суртиш учун 150 г сариёғ; қиймаси учун 1 кг ёнғоқ, 200 г майиз, 1 стакан жизза ёки 150 г думба ёғи ишлатилади.

Қовурилган пиёз сомса. Хамир қорилгандан сўнг, 50 г ли зувалачалар ясалади ва бу зувалачалардан жўвада бир қаватли жилд тайёрланади.

Ҳар бир жилдга тайёрланган қиймадан солиб ярим ой шаклида сомса тугилади. Сўнг сомсалар доғланган ёққа солиб пиширилади. Қовурилган пиёз сомсанинг қиймасига бош пиёз ва кўк пиёз ишлатилади. Тўғралган пиёзга мурч ва туз сепиб яхшилаб мижғиланади, сели чиққақ, майдаланган пишган тухум қўшилади. Тухум бўлмаса ўрнига сариёғ қўйса ҳам бўлади.

Пиёз сомсанинг хамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз керак. Қиймасига 1 кг бош пиёз, бир боғ кўк пиёз, 4 та тухум ёки 100 г сариёғ, таъбга кўра туз ва мурч солинади. Сомсани қовуришга 300 г пахта ёғи кетади.

Тугмача сомса. Бунда дам еган хамир муштдай-муштдай зувалаларга бўлинади ва ҳар бир зувала юпқа қилиб алоҳида-алоҳида ёйилади. Сўнг ёймаларнинг юзига ёғ суркаб найча қилиб ўралади. Ёймалардан ҳасип кесгандай қилиб, эни 0,5 см келадиган хамир парраклари кесилади ва ҳар бир паррак жўва билан ёйилади. Катта-кичиклиги стаканининг оғзидек келадиган қават-қават хамир жилдлари ҳосил бўлади. Ана шу жилдларга «варақи сомса»га тайёрлагандек қийма солинади ва катта тугмачадек келадиган юмалоқ сомсалар тугилади. Сомсани патинси ёланган духовкага қўйиб, 15—20 минут димдаб пиширилади. Тайёр бўлган сомса

юзига сирка ва мурч сеппилиб дастурхонга тортилади.

Тугмача сомса хамири учун 500 г ун, 1 стакан сув, 1 чойқошиқ туз керак бўлади. Ёймаларга суртиш учун 100 г сариёғ, қиймасига 400 г гўшт, 2—3 бош пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир ишлатилади. Қиймасини қовуришга 1 ошқошиқ сариёғ кетади. **СОУСЛАР** бир хил масалликдан тайёрланган таомларга турлича маза киритади ва шу билан уларнинг хилма-хиллигини оширади. Тўғри танланган ва лаззатли қилиб тайёрланган соус таомнинг хуштаъм ва тўйимлигини белгилайди. Соуслар иссиқ (иссиқ таомлар учун) ва совуқ (яхна таомлар учун) бўлади. Қумоқсиз соус тайёрлаш учун унга бир оз туз қўшиб ва сувни оз-оздан эмас, балки бир йўла кўп миқдорда қўйиб, қошиқ билан тез-тез қовлаш керак.

Иссиқ гўштли таомлар учун соуслар асосан гўшт бульониди тайёрланади (соуслар тайёрлаш учун ўткир ва узоқ қайнаган бульонлардан фойдаланиш тавсия этилади). Гўшт ва балиқдан пиширилган иссиқ таомлар учун, асосан, қизил ва оқ соуслар тайёрланади, Иккала соус таркибиди, бульондан ташқари сариёғда қовурилган бугдой уни бор. Яхши қовурилмаган уни соусга ёқимсиз хом ун мазасини беради, ўта қовурилган ун соусни тахир қилади.

Қизил ва оқ соус асосида хилма-хил соуслар тайёрлаш мумкин. Соус тайёрлашда қўшимча масаллиқлар — томат-пюре, илдириқ кўкатлар ва пиёз, тузланган бодрилг, узум мусалеси, қора ва хушбўй мурч, дафна япроғи, сариқсоқ, сольдерей ва петрушка кўкатлари, лимон шарбати ёки лимон кислотаси ва бошқалар соус мазасини оширади.

Тайёр соусларга кўпинча сариёғ ёки ёғ-тухум аралашмаси қўшилади. Айрим соусларни тайёрлашда ош сиркасидан фойдаланилади.

Иссиқ соуслар кичикроқ, таги қалин декчада пиширилади, дастурхонга алоҳида шопиёлада ёки тайёр таомга қўшиб тортилади.

Иссиқ соуслар (гўштли таомлар учун). «Гўшт сели» соуси қовурилган гўшт, парранда ва илвасинлардан тайёрланган таомга қўшиб берилади. Қозон ёки товада қовурилатган гўшт (мо., кўй, қуш)нинг сели ажралиб чиқади. Бу сел экстрактив моддаларга бой бўлиб, хушбўй ва лаззатлидир; у ўз сифатини йўқотмаслиги учун, гўшт маҳсулотларини қовуриш жараёнида, қозон (ёки това)га оз-оздан суюқлик (бульон ёки сув) қўйиб туриш лозим.

Агар у куя бошласа, қозонга озгина иссиқ сув қўйиб керак бўлади.

Гўштни қовуриб бўлгач, қозонни қолган ёғи ва сели билан оловга қўйиб, сувни буғлатилади. Сўнгра агар гўшт катта-катта бўлак қилиб қовурилган бўлса, қозондаги ёғни қўйиб

олиб унга озгина иссиқ сув ёки бульон қуйилади ва 2—3 минут давомда қайнатилади. Кўкатлар (сабзи, петрушка, сельдерей ва пиёз) билан бирга қовурилган гўшт маҳсулотларининг сели яна ҳам лаззатли бўлади.

Қизил соус. Майда тўғралган сабзи, пиёз ва кўкатлар ёгда бир оз қовурилади. Бошқа бир идишда сариеғ (1 ошқошиқ)га ун солиб, у жигар ранг тусга киргунча қиздирилади. Унга томат-пюре солинади ва устидан иссиқ бульон ёки сув қуйиб қошиқда қовлаб турилади, сўнгра қовуриб олинган кўкатлар ва пиёз, дафна япроғи, туйилмаган мурч солиб, өзги берк идишда суст оловда 25—30 минут қайнатилади. Унга туз солиб тиндирилади ва хоҳишга кўра ўткир узум вноиси (портвейн ёки мадера) қўшилади. Майда тўғралган илдизли кўкатлар сариеғ билан бирга соусга қўшилади.

2 стакан гўшти бульонга $\frac{1}{2}$ ошқошиқ сариеғ, 1 ошқошиқ ун, 1 тадан сабзи, пиёз ва петрушка, 1 ошқошиқ томат, 1—2 қошиқ узум вноиси, дафна япроғи, таёбга кўра туйилмаган мурча ва туз керак бўлади.

Томатли соус. Майда тўғралган илдизли кўкат ва пиёз довланган ёгда бир оз қовурилади, сўнг қозонга озгина ун ва томат-пюре қўшиб аралаштирилади; устидан иссиқ гўшт бульонни қуйилади ва 15—20 минут давомда суст оловда қайнатилади. Қозон оловдан олинганч, туз қўшилади, сўнг тиндирилади ва 1 ошқошиқ тайёр «Аччиқ томат соуси» ва озгина сариеғ солиб, обдан аралаштирилади.

2 стакан гўшт бульонига $\frac{1}{2}$ стакан томат-пюре, 1 ошқошиқ бугдой уни, 1 тадан сабзи, пиёз, петрушка, 2 ошқошиқ сариеғ, 1 ошқошиқ «Аччиқ томатли соус», таёбга кўра шакар ва туз керак бўлади.

Пиёзли соус. Майда тўғралган бош пиёз қизартриб ёгда қовурилади, туз, қалампир қўшиб қовуриш яна 2—3 минут давом эттирилади. Кейин сирка қўшиб, суyoқлик буғлантйрилиб, аталасмон бўлгунча қуюлтирилади; ун ёгда бир оз қовурилади, устидан бульон қуйиб қайнатиб олинади ва тиндирилади. Сўнг соусга сирка билан буғлантйрилган пиёз, дафна япроқлари қўшиб, яна 10 минут қайнатилади; оловдан олганч, ёғ, керагича туз, қалампир қўшиш мумкин.

2 стакан гўшт бульонига 2 дона бош пиёз, 1,5 ошқошиқ сариеғ, 1 ошқошиқ бугдой уни, 2—3 ошқошиқ сирка, таёбга кўра туз, қалампир, дафна япроғи керак бўлади.

Оқ соус. Ун саргайгунча ёгда қовурилиб, бульон билан аралаштирилади. Аралашмага бир оз қовурилган кўкатлар (петрушка, сельдерей), бош пиёз, шунингдек дафна япроғи, туйилмаган мурча қўшиб суст оловда 25—30 минут қайнатилади. Сўнг тин-

дирилади, кўкатларни эса эзиб, соусга аралаштирилади, туз, лимон шарбати ёки лимон кислотаси ва сариеғ қўшилади.

1,5 стакан бульонга 1 ошқошиқ бугдой уни, 2 ошқошиқ сариеғ, таёбга кўра лимон шарбати ёки лимон кислотаси, туз ва дафна япроғи керак бўлади.

Тайёр соуслар. «Любительский острый» соуси таркибда олча, олма пюреси, анор шарбати, томат-паста, шакар, туз, мурч, қалампирмунчоқ, долчин, занжабил, мускат ёнгоғи бор. Қовурилган иссиқ ва яхна гўшт, балиқ билан истеъмол қилинади, шунингдек ҳар хил иссиқ соусларга қўшиб ишлатилади.

«Южный» соуси таркибда соя соуси, олма пюреси, томат-паста, шакар, жигар, ўсимлик ёғи, саримсоқ пиёз, майиз, мурч, қалампирмунчоқ, долчин, занжабил, вино (мадера), мускат ёнгоғи, кардамон бор. Қовурилган иссиқ ва яхна гўшт, балиқ, салат қайиларни учун ишлатилади, шунингдек иссиқ соусларга ҳам қўшилади.

«Восток» соуси таркибда соя соуси, олма пюреси, томат-паста, шакар, жигар, ўсимлик ёғи, саримсоқ пиёз, қора олхўри, қуритилган нок, мурч, занжабил, мускат ёнгоғи, қалампирмунчоқ, кардамон, пиёз бор. «Южный» соуси каби ишлатилади.

«Московский» соуси таркибда соя соуси, томат-паста, шакар, ўсимлик ёғи, саримсоқ пиёз, мурч бор.

«Южный» соуси каби ишлатилади.

Майонез таркибда тозаланган писта ёғи, хом тухум сариги, тайёр горчица, шакар, сирка ва зираворлар бор. Салат, винегрет ва кўлгина яхна таомларга қўшиб истеъмол қилинади.

«Томатный соус острый», «Кубанский» соуслари гўшти, балиқли ва сабзавотли таомлар билан истеъмол қилинади. Янги узилган помидор ёки томат-пюрега шакар, пиёз, саримсоқ ва дориворлар қўшиб тайёрланган бўлади.

«Ткемали» соуси кавказликлар пазандлигида кенг ишлатилиб, қовурилган гўшт, айниқса, каюблар учун қўл келади. Бу соус ўзига хос ўткир маза ва хушбўйлиги билан ажралиб туради. Таркибда ткемали, олхўри пюреси, райхон, кашнич, саримсоқ ва қизил қалампир бор.

Хўл мева соуслари табиий ҳолда фойдали ва лаззатли десерт сифатида истеъмол қилиниши мумкин.

Хўл мева соуси янги узилган олма, ўрик, шафтоли, олхўри, беҳи (ширин шарбатда қайнатиб олинган) дан тайёрланади. Бу соусларда меваларнинг фойдали озуқа моддалари сақланиб қолади. Шунинг учун булдай соуслар болалар ва парҳездаги кишилар учун тавсия этилади.

СОЧ. Соч икки қисмдан: тери юзасидан кўтарилиб турадиган соч ўзиги ва тери бағрида жойлашган соч илдизидан иборат. Соч илдизи соч пилёчаси билан тугалланади, соч пилёчасига эса соч сўргичи тақалиб туради. Соч илдизи кичкина кенгайма — оғизча билан тери юзасига очилдиган соч фолликуласида жойлашган. Соч фолликулалари қон томирлар, нервлар ва ёғ безлари билан таъминланган. Соч фолликуласичинг оғизчаси ёнига ёғ бези йўли очилади, сочни кўтарадиган мушак қисқарган пайтида ёғ безидан ситилиб секрет чиқишига сабаб бўлади. Ҳар бир соч маълум бир муддатгача ўсиб, кейин тушиб кетади. Ўнгилги сочлар тез, қошлар секин ўсаяч. 50 ёшдан кейин соч ўсини секинлашади.

Соч доим буюб бўлиб, тўкнилиб туради. Соч буюб бўлгандан кейин ҳам яна бирмунча вақт ўз жойида туради, лекин бирор механик таъсирот туфайли ювиниш ёки тараниш вақтида тушиб кетади. Тушиб кетган сочлар ўрнига эса янгилари ўсиб чиқади. Сочнинг кўп тўкниши аксаран организмдаги касалликлар, жумладан инфекциялар ҳамда узоқ чўзилдиган хроник касалликлар, шунингдек ёғ ажралишининг бузилиши (себорея)га боғлиқ бўлади (Соч тўкилиши мақоласига қаранг). Шунинг учун соч кўп тўкилса врачга бориш керак.

Сочларни мустаҳкамлаш учун организмнинг умумий аҳволини яхшилаш, очик ҳавода кўпроқ юриш, физкультура, спорт билан шуғулланиш, овқатланиш, ухлаш тартибига риоя қилиш керак.

Сочни парвариш қилиш. Бошни иссиқ сув билан, яхшиси, суви қуйиб туриб ювиш керак: сув қаттиқ бўлса, ёмғир суви ёки қайнаган сув ишлатган маъқул. Суви ичимлик сода қўшиб уни юмшатил мумкин (1 л сувга $\frac{1}{2}$ чайқошиқ сода). Соч нормал ҳолда бўлса ҳар 9—10 кунда, қуруқ бўлса 10—14 кунда 1 марта (синувчан бўлса, 3—4 ҳафтада бир марта), ёглиқ бўлса 5—7 кунда бир марта бош ювиш тавсия этилади. Соч ёгли бўлиб, бошни жуда тез-тез юнлса, ёғ ажралишини зўрайтириши мумкин. Соч нормал, соғлом бўлса, бош ювиш учун «Детское», «Спермацетовое», «Любимое», «Косметическое» ва бошқа созуноларни ишлатиш маъқул. Қир совун билан бош ювиш тавсия этилмайди. Сочни совун кўпиги билан ювиш ўрнили (кўннинк донравий ҳаракатлар билан бош терисига оқиста суртилади). Бошни чайқаш учун ишлатиладиган охириги сувга сирка ёки лимон суви қўшилса (1 л сувга 1 ошқошиқ) соч ипакдек майин бўлиб, ялтираб туради. Оқили ва сарик раигдаги сочни чайиш учун мойчечак дамламасини ишлатиш мумкин, шунда соч шйрофли тилла ранг тусга киради. Соч жуда ёгли бўлса, бошни чайиш учун

ишлатиладиган сувга новшадил спирт қўшиш мумкин (1 л сувга 1 чойқошиқ).

Қуруқ сочни фақат серёғ совун («Спермацетовое», «Ланолиновое», «Косметическое» совунлари) билан ювиш керак; совун ўрнига қаттиқ ёки тухум сариги ишлатса ҳам бўлади. Бош териси ва сочга қалин қилиб қаттиқ суртилиб, бошга рўмол ўраб қўйилади ва 10—15 минутдан кейин иссиқ сув билан яхшилаб ювиб ташланади. 1—2 та тухум сариги (оқидан тўла ажратиб олинади) бир озгина сув қўйилган тосга солиниб аралаштирилади ва унга бошини ювиб, сўнгра тоза иссиқ сув билан чайилади. Ювиб бўлгандан кейин бошни яхшидан юмшоқ сочқ билан артиб, сочни қуритиш керак (уни бошга ўраб қўйиш тавсия этилмайди). Агар соч қуруқ бўлса, эсталган ҳисмли майга канакунжут ёки қариқиз мойи қўшиб, бош юншадан бир неча соат илгари сочга суртиб қўйиш ўринли.

Соч калта бўлса, уни илдизидан, узун бўлса, учидан бошлаб тароқ билан тараш керак. Қуруқ сочни айниқса эҳтиётлик билан тараш лозим. Тароқ тишлари сийрак ва ўткир бўлмаслиги керак. Сочни чўтка билан тараш маъқул, бунда соч тозаланиб, ёғ бор бўйига, бир текис тарқалади, бош терисидан қон айланиши яхшиланади. Сочни илдизидан то учигача чўтка билан бир неча марта тараб қишиш тавсия этилади. Чўтка қаттиқ, аммо тирнамайдиган бўлиши керак. Бошқалар тароғи ва чўткасидан фойдаланиш ярамайди.

Сочни олдириш ёки кестирish озодалик ёки кўркамлик мақсадида қилинади, лекин у сочнинг яхшироқ ўсиши учун ёрдам бермайди. Шунингдек, бошни устарда қирдириш ҳам сочни мустаҳкамламайди. Оғир ва тор бош кийим кийиш, ҳар куни парик билан юриш бош терисини сиқиб қўяди ва айни вақтда сочга ҳаво тегиб турнишни қийинлаштиради; бу эса сочнинг тўкилишини кучайтиради. Офтоб, шамол, денгиз суви, чанг ва бошқалар таъсирида соч рангсизланиб, хира тортади, қуруқ, мўрт бўлиб қолади. Совуқ, кескин температура ўзгаришлари ҳам соч аҳволига ёмон таъсир кўрсатади. Чангда ишлаганда бошга рўмол ўраш, чўмилган вақтда резинка қалпоқ кийиб олиш керак. Сочни қаттиқ боғлаш, тортиб ўраш, шунингдек қаттиқ қилиб ўриш унинг мўртлашуви ва тўкилишига олиб келиши мумкин.

СОЧ ТУКИЛИШИ хилма-хил сабабларга боғлиқ. Барвақт соч тўкилиши ички секретция безлари, жигар, меъданичак бўйли аъзолари фаолиятининг бузилиши, витаминлар етишмаслиги ёки соч фолликулалари (халтачалари)нинг тугма камчилиги ва ҳоказоларга алоқадордир. Соч тўкилиши кўпинча организмнинг умумий

аҳволи, аввало нерв системаси умумий аҳволининг бузилиши туфайли воқолади. Себорея натижасида ҳам соч вақтдан илгари тўкилиши мумкин.

Узоқ муддат гавда температураси юқори турадиган баъзи инфекциялар касалликлар (скарлатина, тифлар, грипп ва бошқалар)да, оғир операциялардан кейин баъзида соч кўп тўкилади, лекин бунда соғлиқ аслига қайтгач, соч тўкилиши тўхтайдди. Вақтинча ёки доимий соч тўкилиши бошнинг сочли қисми терисига замбуруғлар юққанлиги натижаси бўлиши ҳам мумкин, бу ҳолда соч ҳар жой-ҳар жойдан тўкилиб кетади.

Асабий кечинмалар, ўта чарчаш ва бошқалар оқибатида кўпинча соч уя-уя ёки думалоқ-думалоқ бўлиб тўкилади. Бундай (яъни думалоқ-думалоқ бўлиб) соч тўкилиши даволанса кўпинча тўхтайдди. Соч тўкилаётган киши дерматолог ёки косметологга нечоғли эрта борса, даво шунчалик яхши наф бериши мумкин.

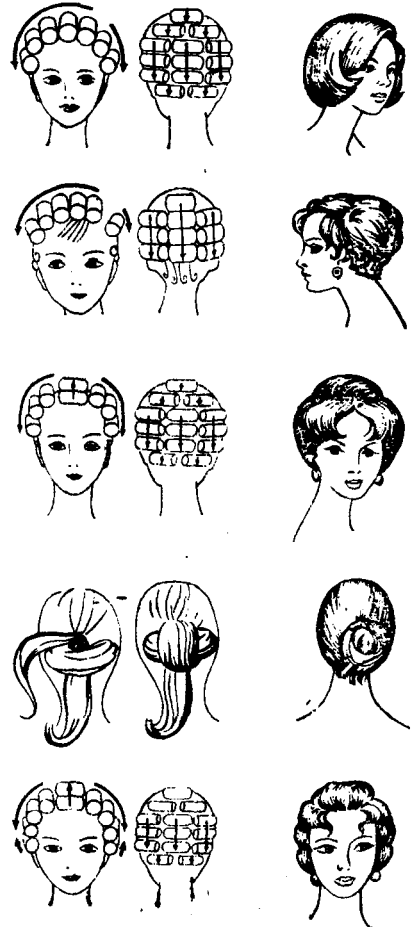
Соч тўкилишини тўхтатишда уни тўғри парварниш қила бориш катта аҳамиятга эга (Соч мақоласига қаранг).

СОЧНИ ТУРМАКЛАШ ВА ТАРАШ (прическа). Аёллар сочларини турмаклашда модага кўр-кўрона эргашмай, ўз қиёфаларини назарда тутиб, ярашадиган шаклни танлашлари лозим. Турмаклаш ҳуснга-ҳусн қўшиши, унда юзнинг ўзига хос хатлари кўзда тутилиши лозим, турмаклаш юзнинг айрим нуқсонлари (жуда тор ёки жуда кенг манглай, жуда чўзиқ юз, жуда семиз юз ва шу кабилар) кўзга ташланмаслигига хизмат қилиши керак. Турмак танлаш қоидаларига ҳамма ёшдаги аёллар риоя қилишлари керак; лекин кексароқ аёллар соддароқ, одмироғини танлаб, сочларини ёрқин рангли бўёқларда бўямасликлари лозим.

Ҳар кунги оддий турмакни ҳар бир аёлнинг ўзи уйда бажаради. Бунинг учун бигуди (25—30 дона), иккита тароқ (сийрак ва зич тишли — бири сочни тараш учун, илгичка узун дастали, иккинчиси соч толаларини ажратиб, турмаклаш учун), чўтка ва фен бўлиши керак. Дастлаб сочни ювиш, нам сочга пиво, лимон суви ёки махсус суюқлиқ суркаш мақсада мувофиқдир. «Ежик» деб аталадиган пластмасса бигудилар фойдаланишга қулай. Бигудининг диаметри турмак характерига, сочнинг қалинлигига мос бўлиши керак. Масалан, чёлка (пешанадан қўйилган соч) қилиш учун кенг диаметрли, орқа бўйинини қоплайдиган қисқа соч учун илгичка диаметрли бигудидан фойдаланилади. Расмларда сочни жингалак қилишнинг бир неча усули кўрсатилган. Айрим аёллар кечаси ёта туриб сочни жингалак қилишга киришадилар, лекин бигудиларга ўралган сочда ўхлаш жуда ҳам ноқулай, бундан ташқари қаттиқ бу-

ралган сочни тун бўйи ётиб қуритиш саломатликка зиён. Шунинг учун фендан фойдаланиш тавсия қилинади. Қуриган сочни аввал тароқ билан, кейин чўтка билан тараш керак. Турмакни мустаҳкамлаш учун ладан фойдаланса ҳам бўлади (лекин озроқ миқдорда). Юз чўзиқ, манглай жуда кенг бўлса, манглайни соч билан қоплаган яхши. Ияк бежирим бўлса турмак қулоқнинг ярмигача юзни қоплагани маъқул. Тор манглай ва кенг семиз юзни соч билан тўсиб чўзиқроқ қилиб кўрсатиш мумкин. Бўйин илгичка бўлса, соч билан тўсилгани маъқул. Бўйин қисқа ва йўғон бўлса соч бўйинда бурчак ҳосил қилиб қирқилганда чиройли кўринади (расмга қаранг).

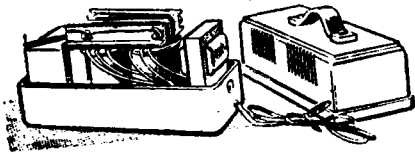
Эркаклар сочи кўпинча бир текисда орқага ёки фарқ очиб таралади. Юзи семиз эркакларга қисқа қилиб олдирилиб, орқага тараладиган соч ярашади, чўзиқ юзликларга эса қалин соч муносиб тушади. Йовча эркаклар бошнинг ўртасига яқинроқ қилиб фарқ очганлари, паст бўйликлар эса қулоққа яқинроқ фарқ очганлари, бўйини баландроқ кўрсатиш учун бошнинг юқори қисмида сочни кўпроқ қўйиб, орқага тараганлари маъқул.



Болалар сочи одатда соддароқ қилиб таралади ва турмакланади. Мактабгача ёшдаги қизларга пешанага қўйилган сочи ярашади. Бант боғлаш учун олд томонда сочи узунроқ қолдирилади. Уқувчи қизлар сочларини орқа бўйин устидан қисқа қилиб кестирганлари ёки икки ўрам қилиб юрганлари маъқул, бу икки ҳолатда ҳам сочи нагста томон таралади. Мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшдаги ўғил болалар пешаналаб сочи қўйиб сочларини умуман қисқа қилиб олдириб юрганлари каттароқ ёшдаги болалар эса сочларини орқага тараганлари ва ёндан фарқ очганлари маъқул. Ўғил болалар сочи, умуман қисқа бўлиши керак.

СПОРТ ТИПИДАГИ КОСТЮМ — Аёлларнинг спорт типидagi костюми мақолалига қаранг.

СТАБИЛИЗАТОР, кучланиш стабилизатори телевизор ва бошқа радиоаппаратларни кучланиши кун давомида ўзгариб турадиган («қалқувчи») электр тармоғига улаш учун мўлжалланган. Агар тармоқдаги кучланиш кучли ўзгариб турса, у ҳолда турғун кучланишни талаб этувчи телевизор ва бошқа аебоблар учун керакли кучланишни автоматик равишда сақлаб турувчи стабилизаторлардан фойдаланиш қўлай. Стабилизатор кучланиши 127 В ва 220 В ли ўзгарувчан ток тармоғида ишлайди, бунда у 220 В номинал чиқиш



Феррорезонанс стабилизатори.

кучланишини беради. Стабилизаторларнинг феррорезонансли (трансформатор, дроссель ва конденсаторлардан иборат), масалан, «Вега-3», «Вега-70», электронли (яримўтказгичли приборлардан ясалган) — СПН-400, шунингдек, универсал — УСН-315 (чиқиш қуввати 315 Вт) турлари бор. Турли моделдаги стабилизаторларнинг массаси (оғирлиги) 4 дан 9 кг гача.

СТАВРИДА — иссиқсевар денгиз балғи. Қора, Болтиқ ва Япон денгизларида яшайди. Вазни 400 г гача. Савдога чала музлатилган, музлатилган, дудланган ва (камдан-кам) тузланган ҳолда чиқарилади. Ставридадан турли таомлар тайёрлаш мумкин. Тозалаганда ёғларидаги ва дум қисмидаги тиканакларини олиб ташлаш зарур.

СТЕНОКАРДИЯ, юрак қисми — юрак еоҳасида ва тўш орқасида қаттиқ оғриқ туриб, баъзан чап қўл, чап курак, бўйини ва тўш ости соҳасига ўтиб туришидан иборат касаллик. Стенокардия хуружи юрак тож (вена) артерияларининг тортишиб тора-

йиб қолиши ва натижада юрак мушагида қон айланиши ҳамда мушак озиқланишининг бузилиши туфайли келиб чиқади. Стенокардия ўта чарчаш, асабларнинг зўриқиши, оғир руҳий кечинмалар, кўп кечки натижасида пайдо бўлиши мумкин. Стенокардия аксари кексайган даврда, яъни артерияларда органик (склеротик) ўзгаришлар юзага келган пайтларда кузатилади. Стенокардия кўпинча гипертония касаллиги билан бирга кечади; ўт тоши касаллиги зўриққанида, меъда касалликлари, диафрагмадан қизилдўнғач ўтадиган тешик ҳуррасида юракнинг тож артериялари рефлектор йўл билан тортишиб торайиши мумкин.

Стенокардия хуружлари одатда маълум бир шароитда (тез юриб кетаётганда, жисмоний зўриқиш, кўпинча иссиқдан совуққа чиқилганда, айниқса бемор шамолга қарши юрса, кўп овқат ейилгандан кейин, ич дам бўлганда ва бошқа ҳолларда) тутиб қолади. Киши ҳаяжонланганда эса жисмоний зўриқишдан қатъи назар кучли оғриқ бошланади. Хуруж, одатда 20—30 минут давом этади, лекин узок чўзилиши ҳам мумкин.

Стенокардия хуружида беморни аввало тинч қўйиш ва унга 1—2 томчи нитроглицерин ёки 2—5 томчи валидолни бир чақмоқ қандга томизиб сўрдириш керак ёки бу дорни таблеткаларини тил остига қўйиб, эриб сўрилгунча тутиб туриш лозим. Нитроглицерин ёки валидол қабул қилинганда, оғриқ тез йўқолади, агар оғриқ тўхтамаса, дарҳол врач чақириш ва у етиб келгунга қадар беморни қимирлатмай ётқизиб қўйиш лозим.

Стенокардия хуружининг олдини олиш учун тўғри ишлаш ва дам олиш, овқатланиш тартибига риоя қилиш, атеросклероздан сақловчи чоралар кўриш, кечки ва ичкилик ичишдан воз кечиш, шифобахш гимнастика билан шуғулланиш керак. Стенокардия билан оғриган беморларга оғир жисмоний иш тўғри келмайди; айниқса кечаси ётши олдиндан кўп овқат емаслик керак (сўнгги овқатни уйкуга ётишдан 4—5 соат олдин ейиш лозим); киши яхши шамоллатилган хонада камидя 8 соат ухлайи керак; чарчатайдиган сайрларга чиқиб туриш ҳам фойдали. Дам олиш отпускарларини киши ўзи ўрганган қўлим шароитларида ўтказиш тавсия этилади.

СТОЛ ТЕННИСИ. Уйин кичкина целлулоид коптокчани ракетка билан уриб, стол устига кўндаланг тортилган тўр орқали рақиб томонига ошириб туширишдан иборат.

Уйинда икки ёки тўрт киши иштирок этиши мумкин. Уйинни хона, спорт зали, очиқ жойдаги майдончада ўтказиш мумкин. Бир стол теннис учун жойининг катта кичиклиги камидя 7,7×4,5 м бўлиши керак. Уйин учун қуйидагилар бўлиши зарур:

стол — тўғри бурчакли, 2,74××1,52 м размерда, баландлиги — 0,76 м. Теннис столнинг усти муштақкам қуруқ тахтадан ясаллади; стол усти одатда, тўқ яшил ранга, чеккалари (1,5 см кенгликда) ва ўрта кўндаланг чизиқ (0,3 см) оқ ранга бўялади;

тўр. Стол тўр билан тенг иккига бўлинади (узунлиги 1,83 м, эни 15,25 см, тўрнинг юқори чеккасидаги оқ рангининг эни 15 мм);

тўп — оқ целлулоиддан (айланма узунлиги 11,4—12 см, диаметри 3,63—3,83 см, оғирлиги 2,40—2,53 г); ракеткани хоҳлаган материал (одатда фанер)дан ясаш мумкин.

Уйинг ўлчами, шакли ва оғирлиги ихтиёрий. Уйин ўйинчиларнинг бири томонидан (қуръа бўйича) тўпни узатиш билан бошланади. Тўп ракетка билан уриб узатилган, тўп узатувчи томондаги столга тегиб, тўрга тегмай унн устидан сакраб ўтиб, рақиб томондаги столга тушиши лозим. Тўпни қабул қилиб олувчи ўз томонига сакраб тушган тўпни яна орқага, тўп узатувчи томонга қайтариши керак; тўп узатувчи ўз навбатида яна тўп қабул қилувчи томонга узатади ва шундай ўйин ўйинчилардан бири хатога йўл қўйгунгача давом эттирилади. Ҳар бир хато рақибга 1 очко келтиради. Ҳар 5 очкодан сўнг тўп узатиш навбати тўп қабул қилувчи томонга ўтади. Уйинчилардан бири рақибдан камидя 2 очко олдинда бўлиб 21 очко тўпласа, партиядя ғалаба қозонган ҳисобланади. 20 : 20 ҳисобидя тўп узатиш навбати ҳар бир очкодан сўнг алмашинади. Ҳар бир партиядан сўнг томонлар ва тўп узатиш навбати алмаштирилади. Уйин 3 ёки 5 партиядан иборат.

Уйин вақтида қуйидаги асосий қондаларга амал қилиш лозим:

1. Тўп узатаётганда ўйинчи, шунингдек унинг ракеткаси ва тўп столнинг чекка чизиклари орқасида бўлиши лозим.

2. Тўп узатиш қуйидаги ҳолларда нотўғри ҳисобланади: агар тўп стол устида ёки тўхтатмасдан узатилса; агар узатилган тўп рақиб томонига тушмаса; агар тўпни узатаётганда у тўрга ёки тўр тиргакларига тегса.

3. Уйинчи қуйидаги ҳолларда очкога эга бўлади: агар рақиб тўпни нотўғри узатса; тўпни столга теккизмасдан қайтарса; тўпни стол четидан қайтарса; тўпни қайтараётганда унга 2 ва ундан ортиқ марта ракетка билан тегса ёки тўпни ракетка билан ушлаб олиб сўнг ташласа; ўйин вақтида гавда қисмлари стол устидаги тўпга ёки рақиб томондаги тўр, стол тиргакларига тегиб кетса; унга тўғри узатилган тўпни қайтаришга улгурмаса.

СТРАХОВАНИЕ мужкий ва шахсий сграхованисларга бўлинади. Мужкий (ихтиёрий) сграхованига кўра, СССР нинг ҳар бир граждани Давлат сграхованиеси Бош бошқармаси органла-

ри (Госстрах)да ўз уй мулкларини (қимматбаҳо металл буюмлари, қимматбаҳо тошлар, қўл ва чўнтак соатлари, пул, қимматли қоғоз ва манзарали уй ўсимликларидан ташқари) ёки унинг бир қисмини, шунингдек, ўзларига тегишли транспорт воситалари (автомобиль, мотоцикл ва бошқаларни) страхование қилишлари мумкин.

Енгин, яшин тушиши, портлаш, сув тошқини, zilзила, бўрон, сел, кўчки ва шу қабила натижасида страхование қилинган мулкларнинг йўқ бўлиб кетиши ёки қисман шикастланиши оқибатида мулк эгалари кўрган зарар эвазига Госстрах органлари уларга ҳақ тўлайди. Агар мулк тўла страхование қилинмаган бўлса, зарарнинг тегишли қисмигина тўланади.

Уй мулки ва транспорт воситалари давлат чакана баҳосининг амалдаги қиймати доирасидаги исгалган суммада страхование қилиниши мумкин.

Страхование шартномасини тузишда бир йўла страхование взноси, одатда, тўла бериледи, унинг суммаси страхование қилинган сумманинг миқдорига қараб ҳисобланади, биноларни страхование қилишда эса улар қурилган жой ва уларнинг ёнғинга чидамлилиги ҳисобга олинади. Страхование эгаси шартномада белгиланган страхование тўловларини ўз вақтида тўлаб туриши, страхование қилинган мулкни тегишли ҳолатда сақлаши, унинг йўқолиб кетиши ёки шикастланишига йўл қўймаслик чораларини кўриши, табиий офат ёки авария вақтида ва ундан кейин мулкни қўтқариш тадбирларини кўриши керак.

Мулкни страхование қилган гражданиннинг йўқ бўлганлиги ёки шикастланганлиги тўғрисида Госстрах инспекциясига бир сутка муддат ичида ёзма ариза бериши лозим, акс ҳолда Госстрах страхование тўловини рад қилиш ҳуқуқига эга.

Агар мулк страхование эгаси ёки оиланинг вояга етган аъзоси томонидан атайлаб ёки қўпол равишдаги эҳтиётсизлиги оқибатида йўқ қилинган ёки шикастланган бўлса страхование зарари тўланмайди.

Госстрах тўлови мулкка етган зарарнинг амалдаги қийматига қараб белгиланади, бироқ у страхование қилинган суммадан ортқ бўлмайди.

Шахсий страхование — страхование қилдирган шахс муайян ёшгача яшагунига, ўлимга қадар умумий меҳнат қобилиятини тўла ёки қисман йўқотган тақдирда унга кўрсатиладиган моддий таъминот шакли. Ихтиёрй ва мажбурий страхованиелар шаклида амалга оширилади. Ихтиёрй страхованиелар турли шартномалар тузиш йўли билан амалга оширилади. Уларнинг ҳар бири СССР Молия министрлиги чиқарган қондалар билан тартибга со-

линади. Шахсий страхованиенинг энг кенг тарқалган турларидан бири ҳаётини аралашига (жумладан страхование қилинган шахс ўлган ёки умумий меҳнат қобилиятини доимий йўқотган ҳолда страхование қилинган суммани икки баробар тўлаш шарт билан) страхование қилишдир. Бу турдаги страхование шартномаси 16 ёшдан 65 ёшгача бўлган гражданданлар томонидан 5, 10, 15, 20 йил муддатга тузилиши мумкин (70 ёшдан юқорига ўтмаслиги керак). Страхование суммаси томонлар келишув билан белгиланади ва: страхование қилинган шахснинг шартномадаги муддатга қадар яшаши; бахтсиз ҳодиса туфайли у умумий меҳнат қобилиятини бутунлай (вақтинчалик ҳисобланмайди) йўқотиши; унинг вафот этишидан келиб чиқиб тўланади.

Шахсий страхованиенинг бахтсиз ҳодисалардан, ўлим ва меҳнат қобилиятини йўқотиш ҳолларидан умрбод (ёки вақтинчалик) страхование қилиш, болалар страхованиеси, пенсия страхованиеси қаби турлари бор. Шартнома биринчи страхование тўлови взносидан сўнг кучга киради. Страхование взноси страхование суммаси миқдори, страхование қилинган шахснинг ёши, страхование муддатидан келиб чиқиб ҳисобланади. Кейинги тўловларнинг тартиби ва тўлаш муддати шахсий страхованиенинг алоҳида қондалари билан тартибга солинади. Страхование қилинувчининг асосий мажбурияти шартлашилган муддатда Госстрахга страхование тўловларини тўлаш, страхование ҳодисалари бўлганда Госстрахга керакли ҳужжатларни беришдан иборат. Госстрахнинг асосий мажбурияти эса страхование ҳодисалари бўлганда страхование қилинувчи ёки унинг фойдасига шартнома тузилган бошқа шахсга страхование суммасини тўлашдан иборат. Умумий меҳнат қобилиятини йўқотиш ҳолатларидаги страхованиеда страхование эгаси меҳнат қобилиятини қисман йўқотган бўлса, страхование суммаси йўқотилган меҳнат қобилияти процентига пропорционал равишда тўланади. Страхование эгасининг хоҳиши билан шартнома муддатидан олдин бекор қилинганда тўланган страхование взносининг бир қисми унга қайтариб бериледи.

Мажбурий страхование темир йўл ва сув транспорти (шаҳар атрофидан ташқари), ҳаво транспорти, умумий фойдаланиладиган автомобиль транспорти (областлар ичидаги, областларга бўлинмаган иттифоқдош республикаларда эса — республика ичидаги йўллардан ташқари) пассажирларига бахтсиз ҳодисага нисбатан тузилади. Бундай пассажирлар транспортга чиқиб эълон қилинган пайтдан бошлаб страхованиесига олинган ҳисобланадилар. Страхование пассажир белгиланган станция, пристань, аэропорт территория-

сидан чиқиб кетгандан кейингина тўхтатилган ҳисобланади. Страхование тўлови йўл билети сотилаётганда олиб қолинади. Йўлда текин юриш ҳуқуқига эга кишилар (масалан, Олий Совет депутатлари) страхование тўловидан озод этиладилар (лекин страхование қилинган ҳисобланадилар).

Умумий меҳнат қобилиятини тўла йўқотган пассажир Госстрахдан страхование суммасини тўла, қисман йўқотганда бу сумманинг тегишли қисмини олади. Пассажир ҳалок бўлган тақдирда страхование суммаси унинг ворисларига тўланади.

Страхование қилинувчининг умумий меҳнат қобилиятини йўқотиши ёки ҳалок бўлиши унинг қилган жинояти ва бошқа айрим ҳоллар билан боғлиқ бўлса Госстрах страхование тўловидан озод қилинади. Шахсий страхование муносабатидан келиб чиқадиган шикоятлар давлат страхованиесининг юқори бошқармалари ва халқ судлари томонидан ҳал этилади.

СУБМАХСУЛОТЛАР — сўйилган молнинг ички аъзолари ва нимталланган гўштнинг айрим қисмлари. Овқат тайёрлашда ишлатилади. Субмахсулотлар озик моддалари ва таъмига қараб, биринчи ва иккинчи категорияга бўлинади. Биринчи категорияли субмахсулотларга жигар, тил, буйрак, мия, юрак, елин, гўшт қолдиқлари, калла гўшти, дум, диафрагма (парда); иккинчи категорияли субмахсулотларга эса ўпка, қоражигар, қорин ва бошқалар киради. Таркибидаги оқсил моддалар миқдорига кўра субмахсулотлар гўштан кам фарқланади. Айрим субмахсулотлар: тил, елин, юракда ёғ кўп, жигар таркибида кўп миқдорда РР витамини, пантотен кислотаси, В группасидаги витаминлар ва бошқа витаминлар, шунингдек кальций, мағний, фосфор тузлари бор. Жигар ва қоражигарда темир, мияда фосфор кўп. Субмахсулотлар туклари олинган, шиллиқ пардалардан тозаланган, қонлари, ёғи олиб ташланган, совиган, совитилган ёки музлатилган ҳолда савдога чиқарилади.

Музламаган субмахсулотларни уй шаронтида узоқ сақлаш тавсия этилмайди, уларни имкони борича тезроқ ишлатиш керак. Субмахсулотларга ишлов беришдан олдин совуқ сувда ювиб олиш (музлаган бўлса эритиш) керак.

Кўй, бузоқ оёқларида елимшак моддалар кўп бўлади, шу сабабли улар лиқ-лиқ тайёрлашда ишлатилади. Қориндан айрим миллий таомлар тайёрланади. Айрим субмахсулотларни истеъмол қилишга тайёрлаш ва уларни ишлатиш ҳақида *Жигар, Буйрак, Тил* мақолаларига қаранг.

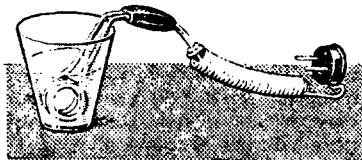
СУВ ИСИТГИЧ ошхона ёки ваннахонага ўрнатилади. Сув иситгининг 10 л сифмили баки электр иситгининг қуввати 1200 Вт бўлганда тахминан 1 соатда 85°C температурага-



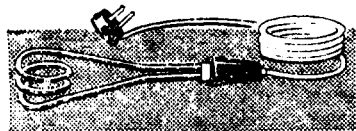
ча испьдн. 220 В лн кучланиш (127 В кучланишда трансформатор орқали уланади) электр тармоғига уланади. Сув иситгич албатта мутахассис томонидан ўрнигилиши керак. Сув иситгич ўрнатилиб бўлгандан кейин уни ерга улаб қўйиш шарт. Шунингдек, газ ва ёқилғида ишлайдиган сув иситгичлар ҳам мавжуд. Газли сув иситгичлардан фойдаланганда хавфсизлигини таъминлаш учун уларга автоматик газ розлагичлари ўрнатилади. Сув иситгичларга сув келиши тўхташ билан, газ келиши ҳам автоматик тўхтайдн. Газ ва ёқилғида ишлайдиган сув иситгичларда албатта мўри ёки ёқилғи ёнганида ҳосил бўладиган соғлиқ учун зарарли маҳсулотларни хонадан чиқариб юборадиган сўриш трубаи бўлиши керак (яна *Газ сув иситкичи* мақоласига қаранг).

СУВ ҚАЙНАТГИЧ — одатда сув қайнатиш учун хизмат қиладиган трубақасимон электр иситиш элементи. Қуввати 0,3 кВт лн (1-расм) сув қайнатгич 5 минут давомда 1 стакан сувни 20°дан 95°С гача қайнатади, 2 кВт қувватли сув қайнатгич 7 л сувни 30 минутда қайнатади (2-расм). Истеъмол қилиш қуввати 0,3—2 кВт.

Қайнатгични сувга солмасдан туриб уни тармоққа улаш ярамайди. Қайнатгич ишлаб турган идишдаги сувга қўл текиш мумкин эмас.



1-расм.



2-расм.

СУВАРАК. Уйларда икки тур: малла (прусақлар) ва қора суварак учрайди. Суварак фақат тунда актив бўлади. Кундузи пол, девор, стол ёриқларига, деворга қоқилган анжомлар, иситиш ҳамда водопровод трубалари орқаси ва бошқа жойларга яширинади. Нон, сабзавот, озиқ-овқат қолдиқлари билан овқатланади. Суварак озиқ маҳсулотларни ифлослатирадн ва шу билан гижжалар тухуми ҳамда турли юқумли касалликлар (дизентерия, ич терлама, полиомие-

лит ва бошқалар) қўзғатувчисини тарқатиши мумкин.

Суваракка қарши курашиш учун улар уялаши мумкин бўлган ҳамма ёриқ ва тешикларни яхшилаб беркитиш, овқат қолдиқларини вақтида йиғиштириб тозалаб туриш ҳамда озиқ-овқат маҳсулотларини яшириб қўйиш зарур.

Суваракни йўқотишда кимёвий препаратлардан хлорофос порошоғи ва унинг спиртдаги 30% лн эратмази, «Фосфолан», «Хлорак», «Карбопин», «Хлоропин», «Неопин», «Тальфтон» дустлари, «Хлорак», «Хлорофос» таблеткалари, «Дибром», «Хлороль» суяқ воситалари, «Неофос», «Прима-71» аэрозоль препаратларидан фойдаланилади. Бор кислота ва бура билан заҳарланган хўрақлар ҳам мавжуд. Бура тенг миқдорда ун ва шакар билан аралаштирилади (яна *Бура* мақоласига қаранг). Бир қисм бор кислота ва 7 қисм сувдан иборат заҳарли аралашма ҳам тайёрланади. Хўрақлар раковина тагига, ахлат челақ атрофига, ошхона бурчакларига сеппилади. 3 кундан сўнг хўрақлар йиғиштириб олинади.

Инсектицидлар билан ишлаганда эҳтиёт чоралари ҳамда тавсия қилинган инструкцияга риоя қилиш зарур. Хоналарга заҳарли химикатлар сеппишдан олдин овқат маҳсулотлари ва идиш-товуқларнинг устини ёпиш, аквариум, қуш ва уй ҳайвонларини уйдан ташқарига олиб чиқиш керак. Бурун ва оғизга тўрт букланган доқа ёки пахта-доқадан тайёрланган маска (ниқоб) тутиш лозим. Ҳашаротлар кўп тўпланадиган (мебель, девор ёриқлари, трубалярнинг кириш-чиқиш ерлари, батареялар орқаси, сувга яқин жойлар) ерлар химикатлар билан яхшилаб ишланади. Дустлар ноксимон резина баллон ёки махсус флаконлар ёрдамида пуркалади. Суяқ препаратлар чўтка, пульверизаторлар билан сеппилади. Иш тугагандан кейин қўл ва юзни совулаб ювиш, хонани шамоллатиш керак. Кимёвий препаратларнинг овқат маҳсулотларидан четроқда, болалар ва уй ҳайвонларининг бўйи етмайдиган жойларда сақлаш лозим.

7—10 кундан сўнг хоналарни химикатлар билан қайта ишлаш тавсия этилади (*Дезинсекция*, *Дуст*, *Карбофос* мақолаларига ҳам қаранг).

СУВГА ЧУКИШ (Биринчи ёрдам бериш ҳақида). Сувдан чиқариб олинган киши эс-ҳуши жойида, томир уриши ва нафаси қониқарли бўлса, уни қаттиқ ва қуруқ текис жойга бошини осилтириб ётқизиш, кийимларини ечиб олиб, баданини қуруқ сочиқ билан ишқалаш, иссиқ чой, кофе ёки 1—2 ошқошиқ арақ ичириб, иссиқ адёл билан ўраб қўйиш керак.

Сувдан чиқариб олинган кишининг томири уриб нафас олаётган, аммо ўзи ҳуши эс бўлса, дастлаб бошини орқага энгаштириб пастки жағини очиш, кейин бошини осилтариб

ётқизиш ва оғзини лой, балчиқ, қусуқ массаларидан тозалаб (бармоқлар билан), баданини қуруқ қилиб артиш ва иситиш зарур.

Агар сувдан чиқариб олинган кишининг нафаси тўхтаган, аммо юраги уриб турган бўлса, аввал юқоридagi талбирларни кўриб, сўнгра унга «оғиздан оғизга» ёки «оғиздан бурунга» усулида пложн борича тезроқ сунъий нафас олдириш лозим. Бунда унинг бошини пастга жуда осилтириб қўйиб ёрдам кўрсатаётган киши ён томонда туриши керак. «Оғиздан оғизга» нафас олдиришда бир қўл билан бемор бурун катакларини қисиб, иккинчисини билан эса энгагини сал пастга тортиб туриб оғзи очилди. Ёрдамчи киши чуқур нафас олиб, лабларини унинг оғизга зич тақаб куч билан нафас чиқаради ва тезда бошини ёнга олади. «Оғиздан бурунга» нафас олдиришда эса шикастланган киши оғзини кафт билан ёпиб туриб, бурун катакларига пуфлаб ҳаво киритилади. Сунъий нафас минутга 20—25 мартадан берилади. Бемор нафас ола бошлагач, бурундан нафас олинши таъминлаш учун унинг пастки жағини юқори жағига қисиб тутиб туриш керак. Шундан сўнг бадани қуруқ қилиб артилади ва иситилади (яна *Сунъий нафас олдириш* мақоласига ҳам қаранг).

Агар шикастланган кишининг нафаси ва юрак уриши тўхтаган бўлса, сунъий нафас олдириш вақтида юракни билвосита массаж қилишга тўғри келади. Бунда уни қаттиқ жойга, боши орқасига ташланган ҳолатда ётқизиб қўйилади. Ёрдамчи унинг ён томонига ўтиб, бир қўл кафтини бемор тўшининг пастки қисмига, иккинчи қўлини эса биринчисининг устига қўяди. Бунда тўшини умуртка поғонаси томонига 3—4 см суриладиган қилиб, минутига 50—60 мартадан қаттиқ-қаттиқ босилади. Шикастланган киши юмшоқ жойга ётқизилса, массаж наф бермайди, шунингдек тўшининг ён томонига қўл билан босиш ва массаж орасида 2—3 секунддан ортиқроқ танаффус қилиш ҳам мумкин эмас. Юракни билвосита массаж қилиш ва айни вақтда сунъий нафас олдириладиганда беморга минутига 12—15 мартадан нафас берилади (бунда 4—5 марта тўшга босилгач 1 марта нафас берилади); нафас бераётган пайтда массаж тўхтатилади. Шикастланган кишининг кўз қорачиқлари торая бошласа, бу унинг нафаси ва юрак фаолияти аслига келаётгани ҳамда кўриладиган чора-тадбирларнинг наф бераётганини кўрсатади.

Биринчи ёрдам кўрсатиб бўлгач, шикастланган кишининг аҳволи оғир ва энгиллигидан қатъи назар, уни энг яқин жойдаги даволаш муассасасига олиб бориш зарур, чунки энгил ҳолларда ҳам оғир асоратлар рўй бериши ва натижада бемор ҳалок бўлиши мумкин.

СУВЧЕЧАК — вирус қўзғатадиган ўткир инфекцияно касаллик. Сувчечак 1 ёшдан 10 ёшгача бўлган болаларда кўп, ундан каттароқ болаларда камроқ, катта сингли кишиларда эса камдан-кам учрайди. Оғриб ўтган кишиларда шу касалликка инсбатан тургун иммунитет (касалликка берилмаслик ҳолати) ҳосил бўлади. Инфекция ҳаво-томчи йўли билан, яъни касал бола йнглаганда, гапирганда, йўталганда чиқадиган, сачрайдиган майда-майда сўлак, шилимшиқ томчиларидан юқади. Сувчечакнинг инкубацион (яширин) даври ўртача 14—15 кун, баъзан 21 кун.

Касаллик температуранинг 38—39°C гача кўтарилиши, деярли айни вақтда терида, оғиз ва кўз қовоқларининг шиллиқ пардасида, кейинчалик қўл-оёқ ва баданда қаттиқ қичишиб турадиган пуфакчалар пайдо бўлиши билан бошланади. 3—5 кундан кейин пуфакчалар тошши тўхтаб, температура нормага тушади. Кейин пуфакчалар аста-секин қуриб, қорақўтирга айлана боради ва 1,5—2 ҳафтадан кейин тушиб кетади. Гоҳи касаллик бошидан охиригача температура нормал бўлиши ҳам мумкин.

Касаллик бошланишидан (айниқса пуфакчалар тошиб келаётган пайтдан) то қорақўтирлар тушиб кетгунга қадар юқумли бўлади. Шунинг учун беморни тезда соғлом болалардан алоҳидалаш керак. Қорақўтирлар бутунлай тушиб кетганидан сўнггина бола соғ ҳисобланиб, болалар коллективига бориши мумкин. Сувчечакнинг олдини олишда беморга яқин бўлган болаларни (инкубацион даврининг бошидан охиригача) болалар муассасаларига қўймаслик катта аҳамиятга эга.

Сувчечак, одатда, енгил ўтади, баъзан (занфлашиб қолган болаларда) асоратлар (терида йирингли касалликлар бошланиши, қулоқ, оғиз шиллиқ пардасининг яллиғланиши ва ҳоказолар) бериши мумкин. Сувчечакнинг махсус давоси йўқ, лекин касал болани яхши парвариш қилиш зарур. Тошма тошаётган даврда, айниқса, температура ҳам кўтарилган бўлса, болани ётқизиб қўйиш шарт. Ич кийимлари ва чойшабларни тез-тез алмаштириб туриш, бадан теринини яхши парвариш қилиш муҳим. Баданида ҳали пуфакчалар бор бўлса ҳам, қайнаган сув ёки калий перманганат (марганцовка)нинг кучсиз (оч пушти) эритмаси билан болани ювинтириб туриш (жуда эҳтиёт бўлиб, пахта билан), қўлларини кунига бир неча марта совулаб ювиш лозим. Баданини қаниб тирнамаслиги учун боланинг тирноқларини олиб, қўлга доқа қўлқоп кийдириш керак. Қичишишини камайтириш учун пуфакчаларга калий перманганатнинг кучли (олча ранг) эритмаси ва 1—2% ли бриллиант кўки эритмасидан суртиб туриш тавсия этилади.

Иссиғи баланд бўлса, боланинг лаби ва оғзи тез-тез қуриydi; оғиз бурчаклари баъзан ёрилиб, бола оғзини очишга қийналади, ёрилган жойларига овқат тегиб, ачиштиради ва уларнинг битишига халал беради. Бунда боланинг лабларига тузсиз сариёғ ёки қайнатилган пахта мойи суртиб туриш ва унга кўпроқ суюқлик ичирин лозим. Оғзи қуриб турса боланинг ўзи ҳам сув сўрайди; агар у ёш бўлса, совуқ чой, қайнаган сув ёки 5 процентли глюкоза эритмаси билан оғзини тез-тез ҳўллаб турилади. Боланинг бурни тоза бўлиши керак. Каттароқ болаларда тоза дастрўмол бўлиши лозим, гўдак болаларнинг бурнини эса бир бўлак пахта, доқа ёки юмшоқ газлама рўмолча билан тозалаб турилади. Бурун йўлларидаги қалоқлар вазелин мойи ёки қайнатилган пахта мойига ҳўлланган пахта пилик билан олиб ташланади.

Касал болага тоза ҳаво ва ёруғлик зарур. Уни чанг, кучли шамол, шовқин-сурон ва болалардан холи жойга олиб чиқиб сайр қилдириш керак. Боланинг температураси паласайиб, янги пуфакчалар тошши тўхтаб, эскилари қорақўтир бўлиши биланок сайрга олиб чиқа бошлаш лозим. Сайр тартибини, врач билан келишиб олинади.

Болани тўғри овқатлантириб бориш муҳим. Иситмаса чиқиб турган пайтда у кўпинча овқатдан бош тортади: касалликнинг ўткир негмали даврида, хусусан гўдакларда баъзан меъда-ичак иши бузилади (бола қайт қилиб, ичи суриб туради), бунда уни зўрлаб овқатлантирмай, балки тез-тез сув ичириб, 6—12 соат давомида овқат бермай қўйиш керак. Оғзи оғриб бола овқат ея олмай қолса, унга илиққина суюқ ёки ярим суюқ ва юмшоқ овқат (сабзавотлари эзиб пиширилган шўрва, шавла ва бўтқалар, сабзавот пюреци, кисель) бериш лозим, нордон ва аччиқ таомларни едириш мумкин эмас.

Касал боланинг ичи равон бўшалиб туришига ҳам эътибор бериш керак. Ичи қотадиган бўлса, клизма қилиш, ичи сурганда эса врач келгунча унга ҳеч қандай овқат бермай, тез-тез қайнаган сув ёки совуқ чой ичириш лозим.

Сувчечакда дезинфекция қилинмайди, чунки унинг қўзғатувчиси жу-

да чидамсиз бўлиб, одам организмидан ташқарида тез ўлади; касал бола турган хонани шамоллатиб туриш ва ҳўл латта билан тозалаш кифоя. Касалга яқин юрган бола 3 ёшга тўлмаган бўлса, уни (беморга яқин юрган вақтидан бошлаб 10-кундан 21-кунгача) бошқалардан ажратиб қўйиш лозим.

СУВ-ЭМУЛЬСИЯЛИ БЎЁҚЛАР (эмульсияли бўёқлар) — ҳам ички, ҳам ташқи бўёқ ишларида қўлланилади.

Эмульсияли бўёқларни дарахтлар танасини, шувоқни (ҳатто қуримаганини), бетон, гиштни, шунингдек, мойли бўёқ ёки эмаллар, грунтланган металл буюмларнинг устини бўяш учун ишлатиш мумкин. Эмульсияли бўёқларни елимли бўёқлар билан бўялган ва лакланган сиртларнинг устидан бериб бўлмайди. Эмульсияли бўёқлар чўтка, жўва (валик) ёки пульверизатор билан берилади. 1 м² сиртга 20 г бўёқ сарфланади. Савдога турли рангдаги эмульсия бўёқлари чиқарилади. Тегишли ранг ҳосил қилиш учун уларни бир-биринга аралаштириш мумкин. Бу хил бўёқ келан бўялган сирт сув билан осон кетади. *Бўёқчилик ишлари* мақоласига ҳам қаранг. Жадвалда баъзи бир сув-эмульсияли бўёқларнинг маркаси берилган.

СУДАК, с л а — СССР Европа қисмидаги қўл ва дарёлардан, денгизларнинг чуқуқ сувли жойларидан, Ўзбекистонда Орол денгизидан овланади. Уртача оғирлиги 600 г дан 2,5 кг гача, баъзан 20 кг га ҳам етади. Судак гўшти юмшоқ, яхши пишадди ва ҳазм бўлади. Уни эҳтиётлик билан тозалаш керак, чунки сузгич қанотлари ва жабра қопқоқларида тиканлар бор. Судак савдога чада музлатилган, музлатилган, камроқ тузланган ва дудланган ҳолда чиқарилади.

Қовурилган судак. Агар судак йирик бўлса, биқин гўштлири ва қовурга суяклари ажратиб олинади. Биқин майдаланиб тузланади, мурч, лимон шарбати ёки сиркадан бир оз сепиб, унга булғаб олинади. Қиздирилган товада ёғни доғлаб, тахминан 10—12 минут қовурилади. 1 кг ба-лиққа 4 ошқошиқ ўсимлик ёғи, 2 чойқошиқ буғдой уни керак бўлади. **СУЗМА** — сут маҳсулоти. Асосан, Ўрта Осиё республикалари ва Қозо-

Сув-эмульсияли бўёқлар

Маркаси	Ранги	Ишлатилиши	Қуриш вақти, соат	Эслатма
ЭВА-17	Турли рангда	Ички ва ташқи бўёқ ишлари учун	1—2	Икки марта бўялади; сувда суолтирилади.
ЭВА-27А, ЭВА-27Т	Турли рангда	Ички бўёқ ишлари учун	1—2	Икки марта бўялади; сувда суолтирилади.
ЭВС-17	Оқ рангда	Ички ва ташқи бўёқ ишлари учун	1—2	Икки марта бўялади; сувда суолтирилади.
ЭВС-51	Оқ рангда	Ташқи бўёқ ишлари учун	1—2	Меъали дарахтларнинг танасини бўяш учун ишлатиш мумкин

ғистонда тайёрланади. Қатқини суруп халтага солиб, қознққа 3—5 соат қлиб ёки 10—15 минут ерга кўмиб қўйилса, зардобн оқиб сузмага айланади. Қатқидағи витаминлар, органик моддалар тўла сақланиб қолади. Сузма тўйимли ва парҳез маҳсулот бўлиб, ундан кўрт тайёрлаш мумкин. **СУЗМАЛИ КҮЛЧА** (сирники) — сузмадан тайёрланадиган ширин таом. Сузма гўштқиймалагичдан ўтказилади, ун, шакар, туз ва тухум қўшилади; ҳаммаси яхшилаб аралаштирилгач, ун сепилган столга қўйилиб, бир оз жўвалаб чўзинчоқ зувала ҳосил қилинади. Зувалалар тенг кесмаларга бўлинади. Кесмалар пичоқ билан текисланади, ун ёки толқоқга буланади ва қизиб турган ёгда икки тарафи қовурилади. Бетига шакәр ёки ванилиқ билан қанд унн сепиб, дастурхонга тортилади; алоҳида идишда қаймоқ берилади.

500 г сузма учун 1 дона тухум, 3 ошқонқ сариеғ, ¼ стакан бугдой унн, 3 ошқонқ шакар (ёки қанд унн), ½ стакан сметана, таъбга кўра ваниль керак бўлади; *цедра* қўшиш ҳам тавсия этилади.

СУЛИ ЁРМАСИ таркибидаги оқсил ва ёғ миқдори бўйича бошоқли экинлар донидан ишлаб олинадиган ёрмалар ичнда биринчи ўринда туради. Сулидан майдаланмаган (буғлатилган) ёрма ва янчилган ёрма тайёрланади (ҳар иккиси ҳам олий ва биринчи навларда ишлаб чиқарилади), «Геркулес» парчалари ва толқон ишлаб чиқарилади.

Майдаланмаган сули ёрмаси оқлаб чиқарилади. Янчилган сули ёрмаси (буғлатилган сулидан ишлаб тайёрланган майдаланмаган оқланган ёрмадан олинади) яхши ҳазм бўлади ва тез пишади.

«Геркулес» парчалари олий навдаги буғлатилган, эзиб ясиланган ва қуритилган сули ёрмасидан тайёрланган юпқа япроқчалардан иборат. У тез ва осон пишади. Бундай ёрмадан 10—15 минутда тўйимли бўтқа тайёрлаш мумкин.

Толқон — махсус ишлов берилган сули донидан олинадиган тўйимли, хушбўй ун. Парҳез таомлар ва болалар таоми учун тавсия этилади. Толқон таркибида организм учун зарур ёғсимон органик моддалар — лецитин бор. Сули ёрмасини сақлаш тўғрисида *Ёрма* мақоласига қаранг. **СУМАЛАК** — сервитамин, хушхўр ва тансиқ таом. Сумалак тайёрлаш учун қизиқ бугдой тозаланиб, совуқ сув билан ювилади. Сўнг зангламайдиган идишга солиб, уч кун нивитиб қўйилади. Бугдой ниш ургач, тоза тахта устига 1—1,5 см қалинликда ёйилиб, ёруғроқ, лекин қўёш тушмайдиган жойга қўйилади. Бугдой униб чиққонга қадар, ҳар кунн эрталаб сув сепиб турилади. Бугдой майсаси игна бўйи бўлгач (тахминан 3—4 кундан сўнг), унн бўлақларга бўлиб, тахтадан ажратиб олинади. Майса

қиймаланади ёки ўғирда туйилади ва устидан сув қўйиб аралаштирилади, шарбати доқадан сузиб олинади. Шу тариқа уч марта шарбат олиннб, алоҳида идишларда сақланади. Қозонда пахта ёғн доғланиб, совитилади. Сўнг ра ёққа ун ва биринчи сузилган шарбат аралаштирилади ва баянда оловда қайнатилади. Сўнг ра иккинчи сузилган шарбат қўйилади, бу ҳам қайнагач, учинчи сузилган шарбат қўйилиб, баянда оловда қайнатиш давом эттирилади. Сумалак тагига олмаслиги учун қозонга 15—20 та ёнгоқ ёки ёнгоқдек келадиган силлиқ тошчалар ювиб солинади ва ёғоч куракча билан бетўхтов қовлаб турилади. Сумалак 10—12 соат қайнаши лозим. Сумалак пншгач, қозоннинг олови олиннб, 2—3 соат давомида димлаб қўйилади.

Тайёр сумалакнинг ранги оч жигар ранг, қуюқ аталадек, мазаси ширин бўлади.

Сумалак тайёрлаш учун 1 кг пахта мойи, 0,5 кг бугдой, 2 кг оқ бугдой унн, 15—20 та ёнгоқ ёки шунча тош керак бўлади.

СУНЪИЙ НАФАС ОЛДИРИШ — сунъий йўл билан ўпкага ҳаво киритиш ва чиқариш; табиий нафас тўхтаб қолиши ёки унинг бузилиши ناتижасида организмда бошланган ксилород танқислиги шикастланган киши ҳаётига хавф солган пайтда қўлланилади.

Нафас йўлларига ёт жисмлар тушиб қолиши, углерод (II)-оксид (исгази) билан заҳарланиш, электр токидан шикастланиш, сувга чўкиш ва шу каби ҳолларда нафас тўхтаб қолиши ёки издан чиқиши мумкин.

Бунда даставвал шикастланган кишининг бўғилишига сабаб бўлган омиллар таъсирини бартараф этиш: ис текканда беморни тоза ҳавога олиб чиқиш ёки тезда хонага тоза ҳаво киритиш (эпик-ойналарни очнш); сувга чўккан бўлса, оғиз ёки томоққа тушиб қолган ёт жисмлар, лой, суви чиқариб ташлаш, осылган бўлса, сиртмоқни, электр токи ўрган бўлса, унинг симини олиб ташлаш (бунда киши аввал ўзини электр токи таъсирдан холи қилиши) керак. Шунингдек шикастланган кишининг ёқалари, белбоғи, кийимининг сиқиб турган жойларини бўшатиб қўйиш ва ечилгандан кейин сунъий нафас олдиришга киришиш лозим. Шикастланган кишини ерга чаққанчасига, кўкрагини кўтариб, бошини орқага энгаштирган ҳолатда ётқизилади. Бушнинг учун кураклари тагига ёстиқ ёки унинг думалоқлаб ўралган кийим-кечаги қўйилади.

«Оғиздан оғизга», «оғиздан бурунга» нафас бериш сунъий нафас олдиришининг энг кўп қўлланидиган усулларидан.

«Оғиздан оғизга» нафас олдириш усули. Бунда ёрдам бераётган киши беморнинг бош томонида чўккалаб, ўнг қўли билан унинг

бошини (пешанасидан) тутиши, чап қўли билан пастки жағини энгагидан ушлаб, олдинга тортиб туриши (шунда оғиз сали очилади), кейин чуқур нафас олиб, бемор устига энгаишиши ва тезда лаблари билан унинг оғзини қамраб олиб нафас чиқариши керак. Бу пайтда ҳаво чиқиб кетмаслиги учун бемор бурун катакларини (пешанадан босиб турган қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари билан) қисиб туриш зарур.

Бемор оғизга ҳавонн бир маромда, аммо куч билан пуфлаб киритиш лозим. Агар ҳаво тўғри юборилса, бу нафас олиш ўрнини босади (унн кўкрак қафаси кенгайишига қараб сезилади). Нафас бериш тўхтатилгач, ҳаво ўз-ўзиндан чиқиб кетади (нафас чиқариш). Шикастланган кишининг табиий нафаси тиклангунча минутга 16—18 мартадан ҳаво пуфлаб киритиб турилади. Болаларга, хусусан ёш болаларга нафас олдиришда ўпкага кўп ҳаво олмай туриб (фақат оғиз билан нафас чиқаргандек қилиб) дам бериш керак. Нафас бераётганда боланинг боши орқасига жуда энгаштирилган бўлиши лозим, акс ҳолда ҳаво меъдасига кетиб қолади. Агар шикастланган кишининг оғзи қаттиқ юмилиб, жағлари бир-бирига ёпишиб қолган бўлса, «оғиздан бурунга» нафас олдириш усули қўлланилади. Бунда ёрдам бераётган киши юқоридаги ҳолатда бўлади ва шикастланган киши бурнининг бир каттагини қисиб турнб, иккинчисига пуфлаб ҳаво киритади.

Сунъий нафас беришни қўнт ва чидам билан, баъзан анча вақтгача (1—1,5 соатча), то бемор мустақил равишда, тўхтовсиз, равон нафас олгунинга қадар давом эттириш керак. **СУПИНАТОР** — ясси ёки панжасиич томонга қийшайган оёқларга мўлжаллаб пойабзал чннга қўйиладиган махсус патак (*Яссиоёқлик* мақоласига қаранг). Супинатор пайдо бўладиган оғриқни камайттиради ҳамда оёқни янада деформацияланувидан сақлайди.

Супинаторлар чарм-металл, чарм, пўкак ва пластмассадан ишлаб чиқарилади. Оёқ кафти шаклида букилган металл пластинкали чарм супинаторлар кўплаб қўлланилади. Супинаторлар 2 хилда — оёқ панжасининг бўйлама гумбазн (оёқ кафтининг ўрта қисми бу гумбазларнинг энг юқорн нуқтасидир) ҳамда кўндалаг гумбазн (бармоқлар асоси соҳаси)ни кўтариб турадиган бўлади. Иккинчи хилдан асарра аёллар фойдаланади, чунки аёлларда оёқ панжаси олд қисмининг яссилиги жуда баянда пошнани пойабзал кийиш ناتижасида келиб чиқади.

Супинаторлар размери, асосан, пойабзал размерларига мувофиқ қилиб, жуфт сонли ўлчамларда (масалаж, 36, 38, 40; бунда 36-размерли супинатор 35—36-размердаги пойаб-

залга тўғри келади) ишлаб чиқарилади.

Агар супинатор пойабзалга нотўғри қўйилса, у оёқ кафтини оғиртади. Супинаторнинг четлари кўтарилган қисми оёқ кафти четларига, думалоқ қисми эса товоп тагига тўғри келадиган қилиб қўйилади. Супинатор учун яхшиси кенсроқ пойабзал сотиб олиш керак. Ули пошласиз пойабзал ёки кигиз этикларга қўйиб бўлмайди, чунки тез синади. Супинаторларни врач тавсияси билан протезлар тайёрланадиган завод ёки шундай устаноналардан сотиб олиш мумкин.

СУРГИ — ич юршини тезлаштирадиган дорилар. Сурғилар бир неча хил бўлади. Но органик — тузли сурғи (магний сульфат, натрий сульфат, сунъий карловар тузи, ва бошқалар) ичакда сув сўрилишини су-сайтиради, натижада ичак ҳаракатланиши кучаяди. Органик-м ойли сурғи (вазелин, канакунжут мойи), кислота ва бошқа шил сурғилар ичак ичидаги нарсани юмшатиб, юршини тезлаштиради. Сурғи ўрнида ўсимликлар (масалан, итжумрут, ровоч илдизи порошоги, сано япроғи) дан ҳам фойдаланилади. Минерал сувлардан сурғи сифатида фойдаланиш тузли сурғига асосланган. Сувда бўкадиган сурғи моддалар (масалан, зигир уруғи, денгиз карами) нинг таъсир этиши тузли сурғиникига ўхшаш. Сурғи, шунингдек (тузли сурғи) қабзиятда, турли заҳарли моддалар ва бошқалардан ичакни тозалаш учун қўлланилади. Ичак ялангланганда, ҳомилдорликда сурғи ишлатилмайди.

СУРКОВ МАТЕРИАЛЛАРИ (автомобиллар учун). Автомобилда ишлатиладиган сурков материаллари вазифасига қараб двигателларга мўлжалланган мойлар (мотор мойлари) га, узатмалар қутиси, бош узатма ва руль бошқармасини мойлаш учун

мўлжалланган трансмиссион ва консистент (пластик) мойларга бўлинади. Консистент мойлар минерал мойларнинг қуюқлаштирувчи моддалар билан аралашмаси бўлиб, улар машинанинг конструктив хусусияти туфайли минерал мойлар ишлатиб бўлмайдиган ҳолларда ишлатилади. Мой сифатининг асосий кўрсаткичи қовушоқлик бўлиб, қовушоқлик мойнинг мойланадиган сиртларга қандай боришини, уларда мой пардаси ҳосил бўлишини, двигателни юргизиб юбориш пайтида тирсакли валнинг осон айланишини, қисмларнинг яхши бирикмаган жойидан мойнинг оқиб чиқишини, мойнинг осонгина ҳайдалишини билдиради. Кинематик қовушоқлик бирлиги — стокс (ёки санти-стокс) мойнинг капилляр вискозиметрда оқиб-ўтиш вақти билан белгиланади. Мойларнинг қовушоқлиги температурага боғлиқ бўлиб, температура пасайганда қовушоқлик ортиб боради. Агар температура ўзгарганда мойнинг қовушоқлиги қанча кам ўзгарса, у шунча сифатли ҳисобланади, двигателни юргизиб юбориш сифати шунча юқори бўлади. Мойларнинг хоссаларини яхшилаш учун уларга ҳар хил қўшимчалар қўшилади.

Двигателлар учун мўлжалланган мойлар ёзги, қишки ва барча мавсумбоп хилларга бўлинади (ёзги мойларнинг қовушоқлиги қишки мойларникидан юқори бўлади). Вазифасига кўра мойлар карбюраторли двигателлар учун мўлжалланган мойларга (эски номи — автоллар), дизеллар учун ҳамда авиация двигателлари учун мўлжалланган мойларга бўлинади.

Илгари мойлар қуйидагича маркаланарди: А — автомобиль мойлари, Д — дизель мойлари, М — авиация мойлари, К ёки С — тозаланиннг кислотали ва селектив усули; З — қуюқ-

лаштирилган мой, п — кўп функцияли қўшимча борлигини билдиради, маркадаги рақам ёки сон, мойнинг 100°C даги сантистокс. (сСт)ларда ҳисобланадиган ўртача қовушоқлиги. Масалан, АКЗп-10 маркали мой қуйидагича ифодаланади: А — карбюраторли двигателлар учун мўлжалланган автомобиль мойи, К — кислотали тозаланиши, З — қуюқлаштирилган, п — кўп функцияли қўшимча борлиги, 10 бу 100°C да мойнинг қовушоқлиги 10 сСт бўлишидир.

Янги классификация киритилгунга қадар ишлаб чиқарилган мойлар янги-гича белгиланади, лекин амалда эскича маркаланари Кейинги йилларда ишлаб чиқариладиган мойлар (масалан, «Жигули» автомобиллари учун) фақат янги классификация бўйича маркаланари.

ГОСТ 17479-72 га кўра (1974 йил январь ойдан киритилган) мотор мойлар қовушоқлик класслари, эксплуатация хоссалари группалари ва мавсумга қараб фойдаланиш бўйича белгиланади. Масалан, мойнинг М6з/10Г₁ маркаси қуйидагича ўқилади: М — мотор мойи; 6* рақами — 18°C да қовушоқлик катталиги 2600-10400 сСт бўлган мойнинг қовушоқлик классини билдиради; з — мойда қуюқлтирувчи қўшимча борлигини ва уни қишда ҳам, бошқа мавсумларда ҳам ишлатиш учун мўлжалланганлигини кўрсатади; 10 рақам — 100°C да мойнинг қовушоқлиги 10 сСт лигини билдиради; Г — ҳарфи (1 индекс билан бирга) мой ишлатилиш хоссалари бўйича Г группага тегишли эканлигини ва у юқори тезлаштирилган карбюраторли двигателларни мойлаш учун мўлжалланганлигини кўрсатади.

М-8Г₁, М-10Г₁, М-12Г₁ маркали мойларнинг қовушоқлиги тегишлича 100°C да, 8, 10, 12 бўлиб, юқори тезлаштирилган карбюраторли двига-

1-жадвал. Двигателлар учун мўлжалланган мойларнинг ишлатилишига оид тавсиялар

База двигателларнинг маркаси	А автомобиль база моделларнинг маркалари	Асосий мой		Ўрнига ишлатиладиган мой		Алмаштириш даврийлиги, минг. км	
		ёзги	қишки	ёзги	қишки	асосий мой	Ўрнига ишлатиладиган
МЗМА-401, 407	«Москвич-401», 402, 403, 407	АС-10	АС-6	АСп-10	АСп-6	3—4	2—3
«Москвич-408»	«Москвич-408»	АС-8	АС-8	АС-10	АС-6	2—3	1—3
ГАЗ-12, 20, 21, 21А	ГАЗ-12, ГАЗ-20 «Победа», ГАЗ-21 «Волга»	АС-10	АС-6	АСп-10	АСп-6	6—9	3—6
МеМЗ-965, 966	ГАЗ-21 «Волга»	ДС-11	ДС-8	АС-8	АС-8	2	2
1 МеМЗ-968, 968 А	«Запорожец»	М-12Г ₁ ёки М-12Г ₂	М-8Г ₁ ёки М-8Г ₂	АС-8; М8Б; ДП-11	АС-8; М8Б; ДП-8	6	4
«Москвич-412», 2140, ГАЗ-24	«Запорожец» ЗАЗ-968, 968А	М-12Г ₁ ёки М-12Г ₂	М-8Г ₁ ёки М-8Г ₂	Кўшимчали АС-8	ВНИИ НП-360 ёки ДФ-1	6—9	3—6
ВАЗ-2101, 2102, 2103, 21011, 2106	«Москвич-412», ГАЗ-24 «Волга»	М-12Г ₁ ёки М-12Г ₂	М-8Г ₁ ёки М-8Г ₂	йўқ	йўқ	10	
	«Жигули»	М-12Г ₁ ёки М-12Г ₂	М-8Г ₁ ёки М-8Г ₂				
	ЕАЗ-2101, 2102, 2103, 21011	Барча мавсумбоп М-10Г ₁ ёки М6 ₁ /10Г ₁	Барча мавсумбоп М-10Г ₁ ёки М6 ₁ /10Г ₁				

2-жадвал, Трансмиссион мойларни ишлатишга оид тавсиялар

Автомобилларнинг модели	Трансмиссия агрегатлари	Асосий мойлар		Ўрнига ишлатиладиган мойлар	
		маркаси	алмаштириш муддати, минг км	маркаси	алмаштириш муддати, минг км
«Запорожец» ЗАЗ-965, 965А, 96С	у.қ., б.у., р.м.	ТС-14,5 ёки у.қ. ва р.м. учун мой	12	Нигрол: ёзда—ёғи қишда—қишки ТАп—15 ёзда ТАп—10 қишда	9
«Москвич-401», 402	у.қ., б.у., р.м.	ТАД-17 ёки ТАД-17И	24		
«Запорожец» ЗАЗ-968, 968А	у.қ., б.у., р.м.	ТС-14,5 ёки у.қ. ва р.м. учун мой	12—18	аёқ	9
ГАЗ-20 «Победа»	у.қ., б.у., р.м.	ТС-14,5 ёки у.қ. ва р.м. учун мой	9—12		
«Москвич-403», 407	у.қ., б.у., р.м.	Гипонд узатмалар учун мой	9—12	аёқ	9
«Москвич-408», 412, 2140	у.қ., б.у., р.м.	ТАп-15 ёки ТС-14,5	12—18	аёқ	
«Жигуля» ВАЗ-2101, 2102, 2103, 21011, 2106	у.қ., б.у., р.м.	Гипонд узатмалар учун мой	12—18		
		ТАД-17 ёки ТАД-17И	30		

Шартли белгилар: у. қ. — узатмалар қутиси; б. у. — бош узатма; р. м. — руль механизми.

теллар учун мўлжалланади, И ҳарфи уларнинг таркибида чет элдан келтирилган қўшимчалар бозлигини билдиради. Двигателларни мойлаш учун автомобилга қўшиб бериладиган инструкцияда кўрсатилган мойни ишлатиш керак.

Трансмиссион мойлар ишқаланувчи жуфтларга катта нагрузка тушадиган шароитда ишлатилади, шунинг учун уларнинг мойловчи ва сидиришишга қарши хоссалари юқори бўлиши керак. Бунинг учун уларга махсус қўшимчалар қўшилган бўлади.

1-жадвалда двигателлар учун мўлжалланган мойларнинг, 2-жадвалда эса трансмиссион мойларнинг ишлатилишига оид завод тавсиялари келтирилган. ТАД-17И маркали мойни «Москвич»нинг 412 ва 2140 маркаларида ҳам гипонд узатмалар учун мўлжалланган мой ўрнида ишлатиш мумкин. Лекин 10—15 минг км юрган бўлиши лозим.

СУТ. Сут таркибидаги озиқ моддалар организмга ниҳоятда яхши ҳазм бўладиган nisбат ва шаклда бўлади. Озиқ-овқат рационда сутнинг бўлиши бутун рационнинг яхши ҳазм бўлишини оширади. Сут барча ёшдаги кишилар учун зарур, айниқса болалар ва кексалар учун унинг аҳамияти ниҳоятда муҳим. Сутнинг касаллар учун парҳезли таомлар тайёрлашдаги аҳамияти катта. СССР Медицина фанлари академияси Овқатланиш институти ишлаб чиққан овқатланишнинг илмий асосланган нормаларига мувофиқ кишиларнинг овқат рационда бир кеча-кундузда 500 г сут бўлиши керак. Сутнинг таркибида сув, сут мойи, оқсил, сут қанди, минерал моддалар, витаминлар, ферментлар ва гормонлар бўлади. Сутнинг кимёвий таркиби ва озиқлик қиммати чорва молларининг тури ва зоти, уларнинг боқидиш шароити ва парвариши, лактация даври ҳамда йил фаслига қараб ўзгариб туради.

Сут мойи озиқлик ва биологик хусусияти жиҳатидан ниҳоятда қадр-

ли ҳисобланади; у киши организмда 95% ҳазм бўлади. Сут сақланганда ундаги бўлак-бўлак ҳолдаги ёғ зарралари сут бетига қалқиб чиқиб қаймоқ ҳосил қилади.

Сут оксилли организмда деярли тўлиқ (98% гача) ҳазм бўлади, унда киши ҳаёт-фаолияти учун зарур бўлган барча аминокислоталар бор.

Сут қанди, яъни лактоза сутнинг асосий углеводидир. Лактоза ичакда кучли бижгиш ҳосил қилмай парчаланаяди. Бу чириш жараёнини кучсизлантиради ва ҳазм бўлишни яхшилайди. Лактоза бошқа қандларга қараганда секин сўрилади ва шунинг учун ҳам у деярли тўла (98%) ҳазм бўлади.

Баъзи кишилар янги (хом) сутни ҳазм қила олмайдилар. Бундай кишилар сут истеъмол қилганларида уларда диатез содир бўлади, ичакда кучли оғриқ пайдо бўлади, ич суради, тиришиш пайдо бўлади, бу ичак ширасида лактоза ферментининг етарли миқдорда бўлмаслигидан келиб чиқади. Бунда сут қанди ичакда парчаланмайди ва у организмга заҳарли таъсир этади. Янги сутни ҳазм қила олмайдиган кишиларга қатиқ маҳсулотлари истеъмол қилиш тавсия этилади (сут қанди қатиқ маҳсулотларини тайёрлаш жараёнида парчаланиб кетади).

Сутнинг таркибида турли хил витаминлар мавжуд. Сутдаги 12 хил витаминлардан А, D₁, D₂, B₂ витаминлари ва каротиннинг аҳамияти муҳим. Сут ва сут маҳсулотлари ҳисобига киши организмнинг витамин А га ва В группа витаминларга бўлган эҳтиёжини тўла, С ва D витаминларига бўлган эҳтиёжини қисман қондириши мумкин. Ёғли сутда А витамини кўп бўлади.

Сутдаги турли минерал тузлардан кальций ва фосфор тузларининг аҳамияти муҳим. Бу тузлар сутда организмга яхши синга оладиган nisбатда бўлади. Озиқ-овқат рационда сутнинг бўлиши бошқа маҳсулотлар-

даги кальций тузининг ҳазм бўлишини кучайтиради. Сутнинг таркибидаги темир ҳам осон ҳазм бўлади.

Янги соғилган сут тўла қимматли бўлади. У бактерицидлик хусусиятига ҳам эга, яъни ўзига тушган бактерияларнинг кўпайишига йўл қўймайди ва ҳатто уларни ўлдириши мумкин. Янги соғилган сутнинг бактерицидлик хусусиятини сақлаб қолиш учун у совитилади. 30°C температурада янги сутнинг бактерицидлик хусусияти 3 соатгача, 15°C да 8 соатга яқин, 10°C да эса 24 соатгача сақланади.

Сут заводлари савдога пастеризацияланган ва стерилланган сут чиқаради.

Пастеризацияланган сут хом сутни 15—20 секунд мобайнида 74—76°C температурагача қиздириб тайёрланади. Хом сут махсус аппаратларда (сутга тушган бактерияларни ўлдиришга мўлжалланган) пастеризацияланади. Пастеризация қилинган сут совитилади ва дезинфекцияланган тоза идишлар (бутилка, флага, полмер қопламали қоғоз пакетлар) га солинади. Пастеризацияланган сутни қайнатмасдан истеъмол қилиш мумкин.

Пастеризацияланган сутнинг қаймоғи (ёғи) олинмаган, ёғи кўпайтирилган, оқсилли, ёғсиз, витаминлаштирилган, қиздирилган турлари бор. Қаймоғи (ёғи) олинмаган сут нормаллаштирилган, яъни ёғи маълум миқдоргача етказилган сут деб ҳам аталади. Унда 3,2% сут мойи бўлади. Ёғи кўпайтирилган сут қаймоқ қўшиб тайёрланади. Унинг ёғлилиги 6% гача. Оқсилли сутда ёғи олинмаган сутга қараганда ёғ кам (1—2,5%) бўлади, лекин оқсил (5,5% гача), сут қанди ва бошқа таркибий қисмлар кўп бўлади. Ёғи олинмаган сут билан ёғсизлантирилган қуруқ сутни аралаштириб олинмаган оқсилли сут парҳез маҳсулот бўлиб, асосан оқсил етишмайдиган касалларга буюри-

лази **Е**тсиз сут ёғи олинмаган сутни сепаратордан ўтказиб (қаймоғини ажратиб) олинади. Бундай сутда ёғ 0,05% дан ошмайди. Витаминлаштирилган сут ёғи олинмаган сутга витамин С (1 кг сутга 100 мг) қўшиб тайёрланади. Қиздирилган сут пастеризацияланган сутни ёпиқ идишларда 95—99°C да 3—4 соат димлаб тайёрланади. Қиздирилган сут ҳам ёғи кўпайтирилган сут ҳисобланади.

Стерилланган сут ёғи олинмаган сутни махсус шаронтларда, яъни хом сутга тушган бактерияларни ўлдирибгина қолмай, балки уларнинг спораларини ҳам ўлдирибга имкон берадиган шаронтларда қиздириб олинади. Сут юқори босим ва 125—145°C температурада 2—10 секунди давомида стерилланади. Сут қаймоқ тутмаслиги ва яхши ҳазм бўлишлиги учун стериллашдан олдин гомогенизацияланади, яъни сутдаги ёғ зарралари майдаланади. Сут стериллангандан кейин совитилади ва кейин стерилланган шаронтда ич томони полимер плёнка ва алюминий зарри билан қопланган қоғоз пакетларга солинади. Сут совитилгандан кейин бутилкаларга қуйилса, стериллиги бузилади. Шунинг учун бутилкаларга қуйилган сут озги беркитилиб 115—120°C температурада бир неча минут давомида қайта стерилланади (бундай сут «можайское» дейилади).

Стерилланган сутни герметик беркитилган идишда ҳар қандай атрофмуҳит температурасида узоқ вақт сақлаш мумкин. Стерилланмаган сут тез бузиладиган маҳсулотлар қаторига киради: уни 6°C гача бўлган температурада сақлаш зарур. Уй (хона) температурасида сутни бир суткадан ортиқ сақлаш тавсия этилмайди.

Сут саноати корхоналари пастеризацияланган ва стерилланган сутдан ташқари, сут консервалари: шаккар қўшиб қуюлтирилган сут, стерилланган қуюлтирилган сут, қуруқ сут (ёғи олинмаган ва ёғи олинган) ишлаб чиқаради. Қуруқ сутдан маҳсулотнинг дастлабки хоссасини тиклаш мумкин бўлган шаронтда сут заводларида қайта тикланган сут деб аталадиган сут тайёрланади. Бундай сут асосий кимёвий кўрсаткичлари ва озвқалик қиммати жиҳатидан табиий

сутдан фарқ қилмайди. Тикланган сут ичши учун ҳамда турли сут-қатиқ маҳсулотлари, масалан, кефир, творог ва сметаналар тайёрлаш учун ишлатилади.

Бозордан сотиб олинган сутни албатта қайнатиш керак, чунки унда сил, бруцеллез, куйдирги, қоринтифи, полиомиелит, дизентерия ва бошқа касалликларнинг қўзғатувчилари бўлиши мумкин. Сутни сирли идишда қайнатиш тавсия этилади, сут куймаслиги (тагига олмаслиги) учун сут пишириладиган идишни совуқ сувга чайқаб олиш керак. Сутни алюминий идишда узоқ сақлаш ярамайди, чунки унинг мазаси айнибди.

Сут пазандаликда суюқ (ширхўрда), қуюқ (ширгуруч) таомлар, ширин таомлар, ширчай, хамир ва ҳоказолар тайёрлашда ишлатилади. Ширхўрда, ширгуруч, кисель, морожний, ширин соуслар, кремлар, ширчай энгил ҳазм бўлиши жиҳатидан парҳез овқат ва болалар овқати учун жуда зарур таомлардир. Ваъзи бир касалликларда ёғи олинган сут истеъмол қилиш тавсия этилади (*Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг). Бошқа барча сутли таомлар, айниқса сутли ширин овқатлар, одатда ёғи олинмаган сутдан тайёрланади.

Сут-қатиқ маҳсулотлари — *қатиқ, кефир, қимиз, қаймоқ, сметана, творог* озиқ-овқат маҳсулоти сифатида кўплаб ишлатилади.

СУЮҚ ОШЛАР — ўзбек пазандалигида суюқ таомларнинг умумий номи. Тайёрлаш усули ва масаллиқлар таркибига кўра суюқ ошлар жазли ва жазсиз турларга бўлинади. Жазли суюқ ошлар гўшт, суюқ (айрим жойларда балиқ) қайнатилган шўрвалар асосида; жазсиз суюқ ошлар гўштсиз пиширилади. Суюқ ошларга картошка, сабзи, помидор, карам, пиёз, шолғом, ошқовоқ каби сабзавотлар; гуруч, оқишоқ, мош, ловия, нўхат, маккажўхори, оқ жўхори каби донлар; буғдой уни, макарон, вермишель ва бошқалар ишлатилади. Сутли суюқ ошлар сут, қовоқ ва дон маҳсулотларидан тайёрланади. Суюқ ошларнинг иссиқ ҳолатда ва совитиб истеъмол қилинадиган хиллари бор. Масалан, мастава, қайнатма шўрвалар иссиқ ҳолатда истеъмол қилинади. Қишлоқ жойларда ёзнинг иссиқ кунларида гўжа оши ва чалоп каби

таомлар ҳам иссиқ, ҳам совуқ (ҳатто муздай) ҳолатда истеъмол қилинади. Суюқ ошларга таъбга кўра мурч, қалампир, ошқўқлар, кўк пиёз, қатиқ ёки айрон қўшиб истеъмол қилинади.

Кейинги йилларда русча боршч, грузинча харчо каби суюқ ошлар ўзбек таомномасини бойитди. **СУЯК СИНИШИ** — қаттиқ зарб тегиши, йиқилиш, ўқ тегиши ва ҳоказолар натижасида бирор суюқ бутунлигининг бузилиши. Белгилари: шикастланган суюқнинг маълум нуқтаида қаттиқ оғриқ пайдо бўлиб, атрофидаги юмшоқ тўқималарга қон қуйилади ва шишади; шикастланган қўл ёки оёқ шакли ва ҳаракатлари ўзгаради; баъзан синган суюқ бўлаклари қисирлайди. Қовурғалар синишининг характерли белгиси эса чуқур нафас олганда ва йўталганда оғриқ туришидир. Суюқ синиши ёпиқ ва очиқ (агар бадан териси ва мушаклар ҳам шикастланса) бўлади. Патологик суюқ синиши деб номланувчи синиқлар алоҳида группани ташкил этади. Бу суюқнинг емирилиб боришидан иборат касалликлар (ўсмалар, остеомиелит ва бошқалар) туфайли келиб чиқади.

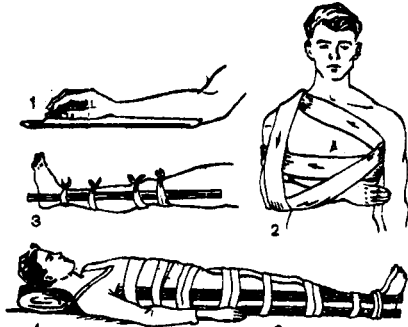
Синган суюқни ўрнига қўйишга уриниш, яъни суюқ ёпиқ синганида ўзгарган оёқ ёки қўл шаклини тўғрилашга, очиқ синганда эса чиқиб турган суюқни ўрнига солиб қўйишга ҳаракат қилиш мутлақо ярамайди, шикастланган одамни имкони борича тезроқ даволаш муассасасига етказиб бориш зарур. Қандай суюқ синмасин биринчи галда уни қимирламайдиган қилиб қўйиш керак, чунки унинг озгина сурилиши ҳам қаттиқ оғриққа сабаб бўлиши, терини тешиб чиқиши, қон томирларини шикастлаб, қон кетишига олиб келиши мумкин.

Суюғи синган жойга ҳар қанақа қаттиқ нарса (ёғоч, металл, пластмасса)дан дарров тахтакач қўйиш лозим. Хасса, соябон, таёқ, тахта, чизғич ва бошқалар тахтакач бўлиши мумкин. Тахтакач синган қўл ёки оёққа бир неча жойидан, яхшисин бинт билан, бинт бўлмаса камар, газлама, тизимча ва бошқалар билан боғлаб қўйилади. Тахтакач синган жойнинг юқори ва пастидаги иккита бўғим устидан ошиб турадиган (масалан, сон суюғи синган бўлса, чанок-сон бўғими билан тизза бўғимидан ошиб турадиган) узунликда бўлиши лозим. Тахтакачни жуда қаттиқ танғиб боғлаш ярамайди, қўл ёки оёқнинг боғланган жойидан пастки қисми кўкариб ёки оқариб қолмайдиган, лекин шу билан бирга қимирламайдиган бўлиши керак. Тахтакач қилишга ҳеч нарса бўлмаса, шикастланган оёқни соғ оёққа боғлаб қўйиш мумкин; елка суюғи синганда шикастланган қўлни узатилган ҳолатда гавдага боғлаб қўйса бўлади.

Суюқ очиқ синиб, суюқ синган жойда жароҳат ҳам бўлса, унинг ат-

Чорва модлари сутининг кимёвий таркиби ва калориялиги

	сув	100 г сутда, г ҳисобида				калориялиги, к/кал 1 кг сутда
		қуруқ моддалар	оқсил	ёғ	сут қанди	
Сигир сути	67,5	12,5	3,3	3,8	4,7	713
Эчки сути	87,0	13,0	3,5	4,1	4,6	758
Қўй сути	82,1	17,9	5,8	6,7	4,6	1082
Бўя сути	90,0	10,0	2,0	1,0	6,7	497
Туя сути	86,4	13,6	3,5	4,5	4,9	797



Суяк сининининг алоҳида турларида боғлаб қўйиш усуллари.

рофидаги терига йод настойкаси суртиб, жароҳатга тоза пахта-дока боғлампдан қўйиб боғлаш лозим *Бинт боғлаш* мақола-сига қаранг). Бунинг учун кийимни ёчиш керак бўлса, уни аввал соғ қўл ёки оёқдан, кейин эса шикастланганидан ечиб олинади, кийинтиришда эса аксинча. Шикастланган одамни фақат яқинроқ масофага қўлда кўтариб бориш мумкин. Узоқроққа эса уни замбилда олиб бориш керак. Замбилни пальтодан қилса бўлади. Унинг енгларига узун таёқлар киргазилиб, этакларини шикастланган кишининг оёқлари устидан тугун қилиб боғлаб қўйилади. Беморни замбилга олаётганда шикастланган оёғи ёки қўлини бир киши ушлаб туриши керак; шикастланган кишини ердан даст кўтариб олиб замбилга қўйилади. Замбилни кўтариб кетаётганда оёқларни баравар ташлаб юриш керак. Зинадан тушаётганда эса бемор оёқларини олдинга қаратиб олиб борилади.

Суяк сининининг айрим турларида боғлаб қўйиш усуллари. Елка суякларини синганида тахтакач қўлни бармоқ асосларидан то тирсаккача қимирламайдиган қилиб ушлаб туриши керак (1-расм). Шундан кейин қўл рўмол билан бўйинга осиб қўйилади ёки бинт билан гавдага боғлаб қўйилади. Етарлича катта рўмол топиламаса, 2-расмдаги каби боғлаб қўйса ҳам бўлади. Сон суяги синган бўлса, тахтакачларнинг бири (узунлиги қўлтиқ тагидан то товонгача етадиган) синган оёқнинг ташқи юзасига, иккинчиси (човдан то товонгача) ички юзасига қўйилади; баъзан настжи томондан яна битта тахтакач қўйилади (4-расм). Боджир суякларини синганда соннинг ўртасидан то товонгача етказиб болдирнинг ташқи ва ички юзасидан иккита тахтакач қўйилади (3-расм). Қовургалар синганида кўкрак қафаси сояқ, чойшаб, бинт билан ўртача тортиб турадиган қилиб (давва шикастланган кишини нафас чиқаришига мажбур этиб) боғлаб қўйилади. Умвор суяги ёки курак синган бўлса, шикастланган томондаги қўл ҳам рўмолга осиб қўйилади.

Умуртқа поғонаси синганлигига гумон қилинса, шикастланган кишини фанер тахта ёки сербар тахтага оҳишта ётқизиб, сўнгра даволаш муассасасига юборилади.

СУЯК ЧИҚИШИ — бўғим ичидagi суяк учларининг ўрнидан кўчиши. Туғма ва турмушда орттирилган суяк чиқиши фарқ қилинади. Кейингиси ўз навбатида шикастланиш ва касаллик вқибатидаги суяк чиқишига бўлинади. Сон суягининг туғма чиқиши бирмунча кенг тарқалган. Елка, тирсак бўғимлари чиқиши кўпроқ, тизза, бармоқ, жағ чиқиши камроқ учрайди. Белгиси: суяк чиққан жой қаттиқ оғриб, бўғим шакли ўзгариб қолади ва шу аъзо ҳаракатлана олмайди ёки ҳаракати қийинлашади.

Суяги чиққан киши тезда ёки кўпи билан икки кун давомиде врач ёки фельдшерга солдириши керак (мутахассис бўлмаган кишига солдириш хатарли, чунки ҳар хил асоратларга сабаб бўлиши мумкин). Агар шу муддатдан ўтказиб юборилса, операция қилиб солишга тўғри келади. Суяк чиққанда чиққан бўғимга врач келгунга қадар (дастлабки соатларда) совуқ нарса қўйиш (иситувчи компресс мутлақо мумкин эмас), шикастланган қўл ёки оёқни қимирламайдиган қилиб боғлаш ёки тахтакачлаш, жароҳатланган, тирналган жойлари бўлса, стерил боғлам қўйиш лозим (*Бинт боғлаш* мақола-сига қаранг).

СУГАЛ. Оддий, ясси (ёки ёшликда учрайдиган) ҳамда ўткир учли ва кексаликда пайдо бўладиган сўгал турлари мавжуд.

Оддий сўгаллар тариқдан тортиб то йирикроқ нўхат дона-сидек катталиқда, яримшарсимон ёки овал шакли қаттиқ, гади-будур, оғриқсиз бўлиб, қўл-оёқ панжаларининг уст томонида, бармоқларнинг ён юзлари, оёқ қафларида пайдо бўлади. Тирноқ атрофи ёки кафтда учрайдиган сўгаллар оғриб туриши мумкин.

Ясси (ёки ёшликда учрайдиган) сўгаллар думалоқ ёхуд кўп бурчак шаклда кескин чегараланиб турадиган кичикроқ тугунчалардан иборатдир; кўпинча юзда ва қўл-оёқ панжаларининг уст томонида вужудга келади. Сўгаллар баданнинг турли жойларига ўтиши, шунингдек яқин алоқада бўлган бошқа одамларга ҳам юқиши мумкин. Ясси сўгаллар баъзида бир неча ойдан кейин ўз-ўзидан йўқолиб кетэди. Бадан терисининг мунтазам таъсирланиб турадиган жойларида ўткир учли сўгаллар юзага келади; баъзида улар ўсиб, шаклан хўроз тожиси ёки гўлқарам бошига ўхшэб қолади.

Оддий, ясси ёки ёшликда учрайдиган ва ўткир учли сўгалларни филътрланувчи вируслар кўзгатади, вирус бевосита сўгал бор одамдан ҳамда рўзгор буюмлари орқали ўтади.

Сўгалларнинг олдини олиш учун қўлларни тез-тез ювиб туриш, ҳар бир киши ўзининг алоҳида сочигидан фойдаланиши лозим; устара ва чўткани, қайчиларни қайноқ сувда ювиш, тирноқларга тутиладиган чўткаларни озода сақлаш зарур; ўзгалар буюмлари (қўлқоплари, пайпоқлари ва бошқалар)ни тутиш ярамайди.

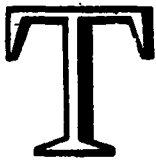
Кексаликда пайдо бўладиган сўгаллар кексайган кишиларда кузатилиб, вируслар келтириб чиқарадиган сўгалларга алоқаси йўқ. Улар думалоқ, овал ёки бошқача шаклда, катталиги мошдай, кул ранг-саргимтир ёки жигар ранг бўлиб, кўпинча кўкрак, орқа ва юзга чиқади.

Бадан терисида баъзан кексалардаги сўгалларга ўхшаш керагомалар ҳосил бўлади. Турли таъсиротлар (физик, механик, кимёвий таъсиротлар) туфайли улар ўсмаларга айланиб кетиши ҳам мумкин. Шунинг учун терида сўгалсимон ўсма пайдо бўлса, албатта врачга кўрнини шарт.

Сўгалларни уйда туркана усуллар билан даволаш (хусусан болаларда) мумкин эмас. Билар-билмас кислоталар билан уни куйдириш терининг куйиб чандиқланишига сабаб бўлади. Сўгал пайдо бўлса, врачга бориш зарур.

СУК тариқни қайта ишлаш йўли билан олинади. Оқланган сўк — махсус ишлов берилган бутуи тариқ доғуи навга: олий, биринчи ва иккинчи навга бўлинади. Сўк осон ҳазм бўлади, тез пишади. Сўкнинг кўпинча тахирроқ таъми бўлади, лекин қайноқ сувга яхшилаб ювилса, тахири йўқолади. Сўкни сақлаш тўғрисида *Ерма* мақола-сига қаранг.

СУНА, бўка — туқли йирик пашшалар. Буларнинг личинкалари сутэмизувчилар, жумладан уй ҳайвонларининг териси остида, ичаги ва бошқа ички органларида паразитлик қилиб яшайди. Одам қўй ва рус сўналаридан зарарланиши мумкин. Урғочи сўналар (узунлиги 1 мм ча) тирик личинкалар ташлайди. Улар от ёки қўйларнинг бурун тешигига киришга ҳаракат қилади; баъзан улар одам кўзига ҳам тушади. Личинка кўзга тушгандан сўнг оғриқ кўзгатади, кўзнинг шиллиқ пардасини яллиғлатириб, йиринглатади. Баъзан одам териси остига от ошқозон сўнасининг янги туғилган личинкаси тушади. Бу ҳол отни чўмилтирганда юз беради, чунки сўна от терисига тухум қўйган бўлади. Личинка одам терисига тушгач, тери остини кемириб йўл очади. Бу йўл тери остида чўзилиб ётган қизғин соч толасига ўхшэб кетади. Личинкаларни кўздан ёки тери остидан олиб ташлаш зарур. Бу иш фельдшер ёки врач бажаради. Сўналарга қарши диметилфталат асосидаги чўчитувчи воситани қўллаш мумкин. *Чивин, Искабтопарлар* мақола-ларига қаранг.

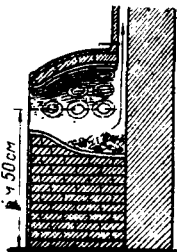
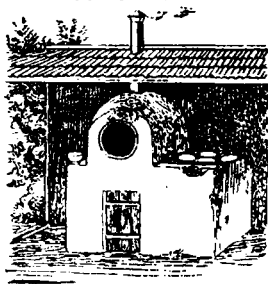


ТАБАКА — товуқдан тайёрланадиган қуюқ таом. Тозаланган жўжа кўкрагидан то қорнигача кесилади ва ургич билан япалоқ ҳолга келтирилади. Сўнгра туз ва зираворлар сеπιб, қиздирилган ёгда тўқ жигар ранг тусга киргунча қовурилади. Табака дастурхонга аччиқ сардак билан тўртилади. Сардак помидор шарбатига янчилган саримсоқ пиёз, майдаланган кўкат, туз, қалампир ва кашнич уруғи аралаштириб тайёрланади.

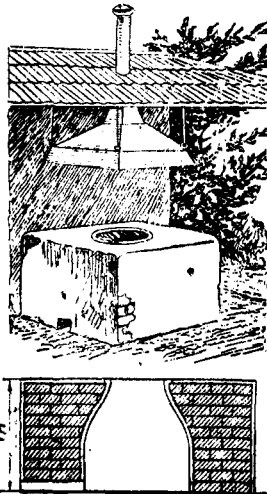
ТАЛЪК — оқ ёки кўлранг майни поршок, қўлга силлиқ ва ёгдай уннайди. Баданини массаж қилишда, спорт асбобларидан (турник ва ҳоказо) фойдаланганда ишлатилади. Упа, турли сепма (жумладан, болалар сепмаси) таркибига киради. *Догларни кетказишда ҳам ишлатилади.*

ТАНДИР — нон, кабоб ва турли сомсалар пишириш учун мўлжалланган махсус учоқ. Тандир ясаш учун лойга эчки, кўй ёки туя жуни, от қили, сомон қўшиб қорилиди. Лой обдан пишитилгач, устига намакоб сеπιб, латга билан ўраб қўйилади. Бир неча соатдан сўнг лой яна тепиб пишитилади. Сўнг эни 20—30 см, қалинлиги 8—10 см, узунлиги 80—90 см атрофида бўлак-бўлак парчалар тайёрланади. Улардан бир нечасини бири-бирига тикка қилиб ёпиштириб, тандир ҳосил қилинади. Тандирнинг ичи ва сирти намакоб сеπιб, силлиқланади. Баъзи тандирсозлар тандир ясаш учун цилиндрсимон чуқур қазиниб, шу чуқур деворига махсус тайёрланган лой ёпиштирадилар.

Девор тандир



Тандир жойига ўрнатилгач, усти сомонли лой билан қалин қилиб сува-лади. Хонадонларга қуриладиган ўртача тандирнинг диаметри 0,8 м, ердан баландлиги 0,8—1 м қилиб ўрнатилади. Пшовойхоналарда бундан каттароқ тандирлар ҳам қурилади. Тандирлар турлича бўлади. Бухоро, Самарқандда тандир ерга ёки махсус сунага оғзи тик қилиб қурилса, Фарғона водийси ва Тошкентда ёниқ қилиб ўрнатилади. Атрофларига тутун тортадиган ва ҳаво кирадиган тешик (10—15 см ли)лар қилинади.



Ер тандир

Янги қурилган тандирнинг ички деворларига пахта ёғи суркаб, бир сутка давомида олов ёқиб турилиши керак. Шундай қилинганда, ёпилган ноннинг орқасига кесак илашмайдиган, тандирни қиздириш учун эса ўтин кўп сарфланмайдиган бўлади. Тандир янтоқ, гўзапоя, шох-шабба ва бошқа ўтинлар билан оқаргунча қиздирилади (ҳозир газлаштирилган тандирлар ҳам учрайди). Тандир қизиб оқаргач, атрофидаги тешиклар беркитилиб, сўнг нонлар ёпилади.

ТАНДИР КАБОБ — Кабоб мақоласига қаранг.

ТАРВУЗ. СССРда Урта Осиё ва Қозоғистонда, Қуйи Повольжье, Шимоллий Кавказ, Украинанинг жануби ва Молдавияда экилади. Таркибида 6—12% қанд моддаси, витамин С, азотли моддалар ва бошқалар бор. Эртаги навлари июлда, кейкилари сентябрда пишади. Ўзбекистонда «Ўзбекский-452», «Король Куба», «Мраморний», «Ҳайит қора», «Қўзибой», «Човқари» каби навлари экилади. «Ҳайит қора» нави кечпишар, яхши сақланади (февралгача). Тарвузнинг қишки «Ҳайит қора» (қоратарвуз) нави январь-февралгача яхши сақланиши мумкин. Бунинг учун тарвуз кўзда хомроқ узилади ва қуруқ, ҳавоси алмашиб турадиган хоналарда (сўкчаклар бўлса яна яхши) похолга бир қатор териб қўйилади (ҳаво ҳа-

рорати 2—3°, нисбий намлиги 80—85% атрофида бўлиши лозим). Қовун каби тўрларда осиб сақлаш ҳам мумкин. Пишиб етилган тарвузнинг эти мазали ва ширин бўлади. Мева бандининг қуриши, пўстлоғидаги расмларнинг тиниқлашувига қараб ишигандигини аниқлаш мумкин.

Тарвуз егиштириш тўғрисида *Томорқа дехқончилиги* мақоласига қаранг.

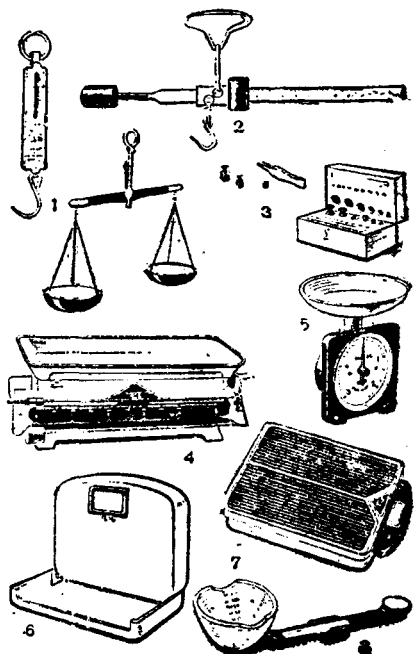
ТАРОЗИЛАР. Хўжалик тарозилари. Уйда фойдаланишга мўлжалланган турли махсус тарозилар ишлаб чиқарилади. Бу тарозилар өз жойини эгаллайди; улардан фойдаланиш осон ва қулай, лекин уларнинг аниқлиги савдода ишлатиладиган тарозиларнинг аниқлигидан кичик.

Пружинали қўл тарозилар (1-расм) 6 кг ва 10 кг гача юк тортади, уларнинг шкаласи 200 г ва 250 г ли бўлакчаларга бўлинади. Қўл тарозига безмен ҳам киради (2-расм); 10 кг ва 20 кг гача юк тортади, шкаласи 100 г ли бўлакчаларга бўлинган.

Ричагли стол тарозини (4-расм) 6 кг гача юк тортишга мўлжалланган. Шкаласи 10 г ли бўлакчаларга бўлинган. Анча аниқроқ ишлайдиган тарози 3-расмда тасвирланган. Бу тарози 1 г, 5 г, 20 г ва 100 г гача юкни тортади.

Баъзи овқатларни тайёрлаш ва мурabbo пиширишда пружинали стол тарозидан фойдаланиш қулай (5-расм). Бундай тарозиде 5 кг гача

Хўжалик тарозилари: 1 — пружинали қўл тарози; 2 — безмен; 3 — қўл шайи тарози; 4 — ричагли стол тарози; 5 — пружинали стол тарози; 6 — девор тарози; 7 — ерда турадиган тарози; 8 — дозаланган универсал тарози.



юкни тортиш мумкин, шкаласи 20 г ли бўлакчаларга бўлинган.

Девор тарози 5 кг гача юк тортишга мўлжалланган (6-расм).

Ерда турадиган тарози (7-расм) 125 кг юкни тортади, шкаласи 0,5 кг ли бўлакчаларга бўлинган.

Дозаланган универсал тарози (8-расм) — суюқ ва сочи-лувчан маҳсулотларни тортишда қўлланиладиган кичкина тарози. Тарози шкаласи граммларга, косачаси миллилитрларга бўлинган. 125 г гача юкни тортади.

Тарози аниқ ва эҳтиётлаб ишлатишни талаб қиладиган аниқ асбоб. Тарозини юки билан қолдириш, палласини бошқа мақсадларда ишлатиш ярамайди. Тарозидан фойдаланаётганда унга қўшиб бериладиган конструкциядаги барча қондага риоя қилиниш зарур.

ТВОРОГ. Сигир сутини ивтигач, Зардобининг бир қисмини олиб тазиллаб тайёрланадиган парҳез маҳсулот. У қаймоғи олинмаган, шунингдек қисман қаймоғи олинган, пастеризацияланган сутдан тайёрланади. Ивтиладиган сутга солинадиган томизги соф озик муҳитида сут кислота ҳосил қилувчи стрептококклардан тайёрланади, айрим ҳолларда унга ачитки фермент солинади. Таркибидаги ёғ микдорига қараб серёғ (18%), ўртача ёғли (9%) ва ёғсиз творог бўлади. Серёғ творог сут ёғи ва оқсил, ёғсиз творог эса оқсил концентрациясидан ташкил топган. Творог оқси-лида инсон ҳаёти учун зарур ҳисобланадиган барча аминокислоталар бўлади, шунинг учун ҳам у ҳамма ёшдаги кишилар учун фойдали овқатдир. У айниқса болалар, ҳомилдор ва эмизикли аёллар учун фойдали, чунки у суякнинг ўсиши, юрак ва асаб системаси фаолияти, қон алма-шинувчи учун зарур бўлган кальций ва фосфор тузларига бойдир.

Творогдан шифобахш овқат сифатида фойдаланиш ҳақида *Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг.

Твороғни уй шаронтида ҳам тайёрлаш мумкин: 3—4 л қайнатилган илиқ сутга 1 стакан қатиқ қўшиб кастрюлькага қўйлади, аралаштириб уй ҳарорати шаронтида қуюқ бўлиб ивгунча қўйлади. Ҳосил бўлган қуйқа бўлакларга кесилади, кастрюлькани сув солинган тоғорага қўйиб паст алағда иситилади (лексин қайнаб кетишга йўл қўйилмайди), иситиш пайтида массанинг устки қисми қошиқ билан аралаштириб турилади. Шундай қилинганда қуйқанинг остки қисми юзага кўтарилиб, юзадагиси пастга тунади, буёнинг патн-жасида у бир хилда исийди, зардоб эса тўла ажралиб чиқади. Бўлаклар юзага қалқиб чиққандан сўнг олдиндан тозалаб, қайноқ сув билан ювилган, устига икки қанат тоза дока солинган элак ёки галвирдан сузиб олинади. Зардобни тоза оқиб тушгач,

творог совятилади ва пресс остига қўйилади (докага сиқиб ўралганидан сўнг устига тахта қўйиб, юк бостириб қўйилади).

Твороғни сотиб олгандан ёки тайёрлангандан сўнг тез вақт ичида ишлатиш керак. Уни холодильникда 2—3 кун сақлаш мумкин.

Творог сметана, сут билан истеъмол қилинади.

ТЕЛЕВИЗОР (телевизион приёмник). Телевизион кўрсатувнинг, яъни ҳаракатланаётган ёки қўзғалмас объектлар тасвирини узоққа узатишнинг моҳияти ёруғлик тасвирларини электр сигналлари (видео-сигналлар)га айлантиришдан, бу сигналларни радио ёки кабель бўйича узоққа узатишдан ва қабул қилинган жой (телевизор)да бу сигналларни кўринадиган тасвир (оқ-қора ёки рангли тасвир)га айлантиришдан иборат.

СССРда оқ-қора ва рангли телевидение бирилашган системаси ишлаб турибди. Агар телевизор иккала системани қабул қиладиган қулай зонада бўлса, битта телевизорда оқ-қора ва рангли тасвирларни кўриш мумкин.

Расмда оқ-қора тасвирли телевизорнинг типик блок-схемаси кўрсатилган. Рангли телевизорнинг тузилиши анча мураккаб: унда оқ-қора телевизор таркибига кирувчи асосий блоклардан ташқари ранг ажратиш, сигналларни тугтиб қолиш, импульсларни коммутациялаш, тасвирларнинг бузилишини тузатиш блоклари ва бошқа блоklar ҳам бўлади.

Телевизион эшиттиришлар учун ультрақисқа тўлқинлар (УКВ) дан фойдаланилади. СССРда 1,3—6,2 мли УКВ ишлатилади, булар 230 МГц дан 48,5 МГц гача частоталарга тўғри келади (1 МГц-секундига 1 000 000 тебраниш). Ҳар қайси телемарказ частоталари маълум оралиқда чекланган радиотўлқинларни тарқатади; бундай частоталар полосасига телевизион канал деб аталади. СССРда телевидениеда ишлатиладиган радиотўлқинларнинг барча диапазоли 12 каналга бўлинади. Ҳар қайси каналда тасвир битта частотада (тасвир элтувчи частотада), товуш эса иккинчи (товуш элтувчи частотада) частотада узатилади.

Келажақда СССР да дециметрли тўлқинларда ишлайдиган телевизион марказларни қуриш мўлжалланмоқда. Бу эса телевизион кўрсатувларини янада сифатлироқ узатишни таъминлайди, бир-бирига ҳалақит бермай ишлайверадиган кўнлаб телемарказларга эга бўлишга имко беради. Ҳозир ишлаб чиқарилаётган янги типдаги телевизорларда дециметрли (ДМ) тўлқинда ишлашга ўзгартиш имкони кўзда тутилган ёки ДМ каналларга қайта улаш (переключатель) блоки ўрнатилган.

СССРда телевизион кўрсатувлар. Телевизион кўрсатувлар тармоғи СССР даги аҳоли яшайдиган бар-

ча асосий жойларни қамраб олади. Мамлакатимизда 300 дан ортиқ узатувчи телевизион марказ ва 1200 га яқин ретранслятор ишлаб турибди.

Чекка Шимол, Узоқ Шарқ ва Ўрта Осиё районларида «Орбита» узоқ космик радиоалоқалар системасининг 40 га яқин ердаги пунктлари бор. Улар СССР Марказий телевидениесининг кўрсатувларини «Молния» типдаги Ер супъий йўлдошлари орқали космик радио линиялар бўйича қабул қиладди ва бу кўрсатувларни ўз зоналарига ретрансляция қиладди. СССР Марказий телевидениеси кўрсатувларни радиорелели ва кабель линиялар орқали 200 дан ортиқ шаҳарга берилади ва ўша ерларда ретрансляция қилинади.

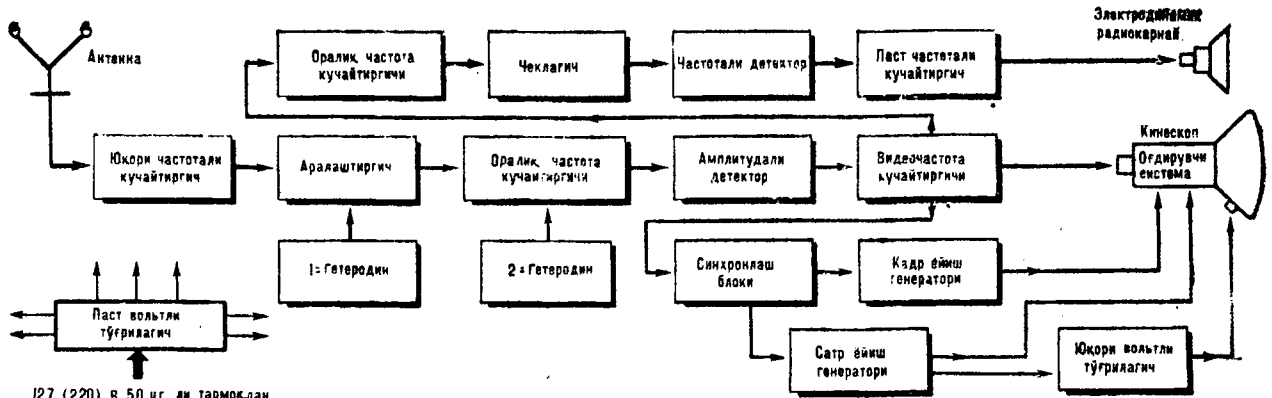
Иттифокнинг 100 дан ортиқ шаҳарида рангли телевидениеларнинг кўрсатувларини томоша қилиш мумкин. Москва ва Ленинграддан ташқари кўпчилик иттифокдош республикаларнинг пойтахтлари (жумладан Тошкент) ҳамда баъзи катта шаҳарлар ҳам ўз рангли кўрсатувларини олиб борадилар.

Москва ва Ленинград телемарказлари ҳар кун ичун тўртта телевизион программада (улардан бири ўқув программаси), бошқа телемарказлар уч ёки икки программада (жумладан СССР Марказий телевидениесининг биринчи программасини) кўрсатади. Тошкент телемаркази ҳам тўртта программада (шу жумладан СССР Марказий телевидениесининг 1- ва 4-программасида) кўрсатувлар олиб бо-ради.

Маҳаллий шароит (жойнинг рельефи, ўсимликлар қатлами, табиий ва индустриал ҳалақитларнинг бор-йўқлиги)га қараб шаҳар телемарказлари ва ретрансляторларининг кўрсатувларини ишончли қабул қилиш зоналари бир неча ўн км ни ташкил қиладди, Москва телемарказининг кўрсатувларини эса 120 км масофадан ишончли қабул қилиши мумкин.

Телевизор сотиб олаётганда нималарга аҳамият бериш керак. Ватанимиз санвати оқ-қора тасвирли телевизорларнинг ўнларча моделларини, рангли тасвирли телевизорларнинг бир неча моделлини ва кўчма телевизорларни ишлаб чиқармоқда (жадвалга қаранг). Кўпчилик телевизорлар класслари бўйича унификациялаштирилган аппарат ҳисобланади, яъни уларнинг электр схемаси ва конструкцияси бир хил бўлиб, бир типдаги узел ва деталлардан ясалди. Телевизорларнинг моделлари бир-биридан шакли, қиёфаси ва бошқариш органларининг жойлашиши билан фарқ қиладди. Унификация телевизорларни ишлаб чиқаришни, уларга хизмат кўрсатиш ва ремонт қилишни осонлаштиради, тезлаштиради ва арзонлаштиради ҳамда уларнинг пухталлигини оширади.

Бироқ шуни кўзда тутиш керакки, ҳар қандай телевизор ҳам мураккаб



Телевизорнинг типовой блок-схемаси.

радиоэлектрон қурилма бўлиб, унинг нормал ишлаши учун маълум шароит бўлиши лозим. Телевизорни дидга қараб танлаш ва ундан фойдаланиш шароитини ҳисобга олиш лозим.

Телевизор танлагандан кейин магазиннинг ўзидаёқ тасвир сифати, товуши ва созлаш органларининг тўғри ишлаётганлигини текшириб кўриш керак. Бундан ташқари, асосий ростлаш дасталарининг вазияти, ишлаб чиқарган заводнинг пломбаси ва печатларининг бутунлиги (агар пломба ва печати бузилган бўлса, пулси: гарантияли хизмат кўрсатиш ва ремонт қилдириш ҳуқуқидан маҳрум қилинади), эҳтиёт қисмларининг, телевизорга қўшиб бериладиган инструкцияларнинг, телевизор паспорти ва кинескопга тегишли гарантия талонининг (шу ҳужжатлар бўйича телевизор энг яқин бўлган телестелье ва радио устахонасида қайд қилинади) ва гарантияли хизмат кўрсатишга қабул қилинади) борлиги текшириб кўрилади.

Телевизион кўрсатувларни ишончли қабул қилиш зонаси. Телевизор ишлаб чиқарадиган барча заводлар телевизор телевизор кўрсатувларни ишончли қабул қилиш зонасига ўрнатилган ва тўғри эксплуатация қилинган ҳолдагина тасвир сифатига, товушнинг нормал бўлишига ва аппаратнинг пухта ишлашига кафолат беради. Шу шароитларга риоя қилинганда завод маълум муддат мобайнида (бир ярим йилдан икки йилгача) схемадаги камчиликлар туфайли юз берган бузилишларни ёки телевизор тайёрлашдаги нуқсонларни бепул бартараф қилиш мажбуриятини ўз зиммасига олади.

Яқин телестелье ёки радио устахонасидан сиз яшаётган жой телевизор кўрсатувларни ишончли қабул қилиш зонасида жойланган ёки жойлашмаганлигини билиб олиш мумкин. Рангли телевизор сотиб олишдан олдин сиз яшаётган зона рангли телевизор кўрсатувлар сигналларини сифатли қабул қилиш-қилмаслигини билиб олишингиз керак.

Телевизордан фойдаланишнинг асосий қондалари телевизорларга қў-

шиб бериладиган инструкцияда келтирилган. Мукамалроқ маслаҳатларни ушбу мақола охирида тавсия қилинган адабиётлардан билиб олиш мумкин. Бундай қондаларни телевизор сотиб олишдан олдин билиб олиш фойдалидир.

Экраннинг ўлчамини. Тасвир қанчалик йирик бўлса, кўрсатув шунчалик энгил гидрок қилинади, телевизор шунчалик яхши ҳисобланади. Катта экран орқали кўрсатувларни 2—3 м нарироқдан кўриш лозим, чунки бундан яқин кўрилса тасвирнинг аниқлиги ёмонлашади, кўзни тез чарчатади. Шунинг учун хонанинг катта-кичиклигига қараб телевизор экрани танланади.

Телевизорнинг сезгирлиги микровольтларда ифодаланади ва телемарказ кўрсатувларини қабул қилиш мумкин бўлган масофани харақтерлайди (бунда албатта тасвир ва товушларнинг сифати нормал бўлиши керак). Агар ташқи антенна яхши бўлса, сезгирлиги 200 мкВ га яқин бўлган телевизор телемарказдан 30—40 км масофада телекўрсатувларни ишончли қабул қила олади. Сезгирлиги 50 мкВ бўлган телевизор 60—90 км дан сифатли кўрсатади. Телемарказ узаткичининг қуввати қанчалик катта, узатувчи ва қабул қилувчи антенна қанчалик баланд ўрнатилган бўлса ҳамда жойнинг рельефи қанчалик текис бўлса, қабул қилиш узоқлиги шунчалик катта бўлади.

Тасвирнинг аниқлиги телевизорнинг синув жадвали ТИТ-0249 га қараб баҳоланади. Бу жадвалда қабул қилинадиган тасвирни ҳисоблаш ва ростлашга оид барча маълумотлар (тасвирнинг формати, чиқиқлилиги, контрастлиги, фокусланиши, равшанлиги) кўрсатилган.

Акустик харақтеристикалар -- товуш частоталарини қайта эшиттириш полосаси ва товуш қанали чқиқишдаги акустик қуввати -- товушни эшиттириш сифатини белгилайди. Нормал одам қўлоғи қабул қиладиган товуш частоталари диапазони 16 Гц дан 1800 Гц гача ораликда бўлади. Телевизорнинг акустик

системаси қайта эшиттирувчи частоталар полосаси бу диапазоннинг қанчалик катта қисмини эгалласа, товуш шунчалик сифатли чиқади.

Ҳар хил моделдаги телевизорлар 80 Вт дан 320 Вт гача қувват истеъмол қилади.

Кинескоп. Нурнинг оғиш бурчаги 110° бўлган, кенг бурчакли, портлаш хавфи бўлмаган, алюминийланган тўғри тўртбурчак экранли кинескоплар энг яхши кинескоп ҳисобланади. Бундай кинескоплар анча калта бўлиб, телевизор чуқурлигини ва оғирлигини камайтиради. Бу ҳолда экраннинг фойдали юзаси думалоқ экранли шундай кинескопникидан 12—16% катта. Алюминийланган экран тасвирнинг контрастлигини яхшилайди ва равшанлигини оширади. Бу эса кўрсатувларни кундузи ҳам кўришга имкон беради. Портлаш хавфи бўлмаган кинескоп экрани олдинга қимоя ойнаси ўрнатиш шарт эмас. Шунинг учун тасвир ортиқча бузилмайд.

Телевизор схемасида автоматик ростлаш қурилмасининг мавжудлиги уни бошқаришни анча осонлаштиради ва кўрсатувлар сифатини яхшилайди.

Телевизордан фойдаланишдаги хавфсизлик қондалари. Телевизор ишлаётган вақтда бир неча минг вольтга етадиган хавфли юқори электр кучланишлари вужудга келади. Шунинг учун ҳамма телевизорларда ички қурилмалари орқа томондан махсус блокировкали олинма қопқоқ билан ёпиб қўйилади. Бу қопқоқ олинганда блокировка қурилмаси телевизорнинг таъминлаш занжирини узади ва телевизор ўчади. Телевизорнинг юқори кучланиш остидаги деталларига тасодифан тегиб кетганда юз бериши мумкин бўлган бахтсиз ҳодисаларнинг олдин олиш учун телевизорнинг ортидаги қопқоғи ҳар доим берк туриши керак. Ҳеч қачон ўзингиз телевизорнинг орқа қопқоғини олиб ва блокировка қурилмасини қисқа туташтириб ишлаб турган телевизорни кўздан кечирманг ва ремонт қилманг, бунинг фақат тажрибали мутахассисгина бажариши мумкин.

Кинескоп билан ҳам жўла эҳтиёт бўлиб муомала қилиш керак. Унинг

колбасидаги ҳаво жуда сийрақлашган бўлади. Тасодифан зарбадан кинескоп ёрилиши ва шиша бўлаклари жуда катта тезликда отилиб, жиддий жароҳатлантириши мумкин. Телевизорни ўчирган заҳоти кинескопга тегишга тўғри келса, олдин кинескоп аноди (шиша кинескоп колбасидаги металл қалпоқча ёки металл-шиша кинескоп конуси)даги қолдиқ электр зарядни йўқотиш керак. Бунинг учун учи тозаланган изоляцияланган сим ёки изоляцияланган дастали узун отвёртка ёрдамида кинескоп анодини телевизорнинг металл шассисидаги исталган нуқтага теккизиш kifоя.

Телевизорни қандай ўрнатиш керак. Сотиб олинган телевизорни уйга жуда эҳтиётлик билан олиб келиш керак. Силкиниш ва турткилар натижасида кинескоп, лампалар ва бошқа деталлар шикастланиши мумкин. Қиш вақтида телевизорнинг упаковкисини очишдан олдин 2—3 соат иссиқ хонада сақлаш керак, акс ҳолда кинескоп лампалардаги терлаш уларни шикастлантириши мумкин.

Телевизорни махсус столча (тумбочка) устига ўрнатган маъқул. Телевизор экранни ўтириб кўраётган кишининг кўзига тўғри келадиган барилдикда бўлиши лозим. Телевизорни печка, иситиш приборлари, иситиш батареялари, зах девор ёнига, дераза олдига қўйиш, экранини дераза рўпарасига ёки ёруғ лампаларга қаратиб ўрнатиш тавсия этилмайди.

Рангли телевизорни ташқи магнит майдонлари манбан (иситиш батареялари, бинонинг металл конструкциялари, электромагнит системали қурилмалар) яқинига қўйиб бўлмайди, чунки магнитли халақитлар кинескопдаги нурлар траекториясини суриши ва ранг тиниқлигини бузиши мумкин. Телевизорни ўрнатиш учун жой танлашда уй антеннаси (осма ёки телекопик) ёки ташқи антенна (индивидуал ёки коллектив антенна) киритиладиган жойни ҳам ҳисобга олиш керак.

Телевизорни таъминлаш кучланиши қайта улагичини кватрирадаги кучланишга мослаб ўрнатиш керак. Сақлагич (предохранитель)лар ҳам шшу кучланишга мослаб танланади. Тармоқ кучланиши номинал қийматдан +5 ва —10% дан ортқ фарқ қилмасанига телевизор нормал ишлайди. Агар кучланиш ундан катта фарқ қиладиган бўлса, кучланиш стабилизатори (*Стабилизатор* мақоласига қаранг) ёки кучланиш ростилагичдан фойдаланиш керак. Агар тармоқ кучланиши маълум вақтларда жуда пасайиб кетадиган бўлса, частота унча ўзгармаса (бу ҳол кучли энергетика системаларига уланган тармоқларда юз бериши мумкин) автоматик кучланиш стабилизаторидан фойдаланилган маъқул.

Телевизион кўрсатувларни сифатли қабул қилишда антеннанинг аҳамияти катта. Айниқса ташқи антен-

налар тегишлича баланг ўрнатишга. кўрсатувларни 70—100 км масофада бемалол қабул қилишга имкон беради.

Агар телемарказ сиздан 15—20 км узоқда жойлашган ва телевизорнинг сезгирлиги 50—200 мкВ бўлса, уй антеннаси ҳам kifоя. Антенна телевизорнинг кириш уясига икки толали оддий сим ёки махсус юқорн частотали коаксиал кабель (улаш фидери) орқали уланади. Агар телемарказ яқин бўлиб, сим калта бўлса, оддий симдан ҳам фойдаланиш мумкин. Акс ҳолда оддий симдан фойдаланилганда қабул қилиш сифати пасаяди (сигнал кучсизланади ва тасвир кўп контурли тарзда бузилиб кўринади). Антеннани телевизорга коаксиал кабель билан улаш натижасида тасвир сифатли чиқади ва ҳар хил халақитлар даражаси пасаяди. Тўлқин қаршилиги 75 Ом ва сигналнинг солиштирама сўниши кичик (дБ/м) бўлган коаксиал кабеллар яхши самара беради. Антенна улаш фидерига махсус симметрияловчи ва мослаштирувчи қурилма орқали уланади. Бундай қурилманинг тавсифи телевизордан фойдаланишга оид инструкцияда ҳамда телетомошабинлар учун чиқариладиган китоб ва брошюраларда берилган.

Телевизор ва уй антеннаси сизга яқин телеателье ва радиоустахона мутахассиси томонидан бепул ўрнатиб берилади. Бунинг учун ўша ателье ёки устахонага телевизорнинг магазин штампи босилган паспортини ва кинескоп учун гарантия талонини олиб бориб телевизорни рўйхатдан ўтказиб қўйиш керак, ё бўлмаса, ателье ёки устахонага бормай телевизор паспортига қўшиб бериладиган қирқма талонни тўлдириб почта орқали жўнатиш мумкин. Индивидуал ташқи антенна ўрнатиш ёки коллектив равишда фойдаланиладиган антеннага улаб бериш ишларини ўша ателье ёки устахона мутахассиси телевизор эгаси ҳисобига бажаради. Телевизорни рўйхатдан ўтказишдан мақсад фақат уни ўрнатишгина эмас, балки гарантия муддати давомида унга бепул хизмат кўрсатиш ва ремонт қилдириб туришидир.

Телевизорни солаш. Телевизорни қўйиш ва ўчириш қондаларини унга қўшиб бериладиган инструкциядан яхшилаб ўрганиб олиш керак. Телевизорни телевизион синов жадвали ТИТ-0249 га қараб солаш тавсия қилинади. Бу жадвали барча телемарказлар кўрсатувлар бошланишидан 15 минут олдин ва кундуз кунлари махсус пайтларда қилиб туради. Синов жадвалидан қандай фойдаланиш кераклиги телевизорга қўшиб бериладиган инструкцияда баён қилинган.

Рангли телевизион кўрсатув системасида универсал электр синов жадвали (УЭИТ) берилади. У рангли тасвирнинг ҳам, оқ-қора тасвирнинг

ҳам асосий сифат кўрсаткичлари (тасвир формати ва аниқлигини, равшанлик маромини, ёйилманинг чизиқлигини, рангларнинг тўғрилигини, равшанлик ва рангнинг аниқлиги ва ҳоказолар)ни назорат қилишга имкон беради.

Шуни билиб қўйиш керакки, ҳар қандай бузилишларни ҳам созлаш органлари ва телевизион жадвал ёрдамида бартараф қилиб бўлмайди. Баъзи бузилишлар антеннанинг нотўғри туриши, тармоқдаги кучланишнинг ўзгарishi, шунингдек лампалардан бирини ёки кинескопни алмаштириш натижасида содир бўлади.

Баъзи телевизорларда махсус «Настройка» дастаси бор, унинг ёрдамида тасвирнинг аниқлигини эмас, балки товушнинг сифати ҳам созланади. Телевизор тўғри созланса, энг сифатли тасвирга энг сифатли товуш мос келади. Агар тасвир сифатли бўлиб, товуш сифатсиз бўлса ёки унинг акси бўлса, яқин телеательега мурожаат қилиш керак.

Телевизор ишлаётганда бўладиган халақитлар ва уларни бартараф қилиш воситалари. Ҳар хил халақитлар қабул қилиш сифатига асалбий таъсир қилади: тасвир вақт-вақти билан йўқолиб туради, қорайиб кўринади, «тўр» билан қопланади, «лип-лип» ўтадиган ва бир жойда турадиган чизиқлар пайдо бўлади, чалкашиб кетади ва битта нарса иккита бўлиб кўринади ва ҳоказо. Ташқи халақит манбаларига радиозащитяриш станциялари, юқорн частотали саноат қурилмалари, электрмедицина аппаратуралари, электр пайванд аппаратлари, уй-рўзгор электр асбоблари (қўнғироқлар, филесослар), трамвай, троллейбус ва электр поездлар (улар юрганда электр разрядлари пайдо бўлади), шунингдек автомобиль ва мотоциклларнинг электр билан ўт олдириш системалари киради.

Учқунланишда ва электр билан ўт олдиришдан ҳосил бўладиган халақитлар. олатда, яқин масофадан таъсир қилади. Уларни бартараф қилиш учун антеннани шу жойдан узоқлаштириш ёки экранланган фидер ишла-тиш kifоя. Ишлаб турган радио ва электр қурилмаларидан пайдо бўлган халақитларни бартараф қилиш учун йўналтирилган антеннадан фойдаланиш ёки махсус халақит сўндирувчи филтёрлар ўрнатиш керак. Бундай филтёрларни мутахассис танлаб беради.

Ички халақитлар (кўпинча тасвирнинг иккита бўлиб кўриниши ёки чаплашиб кетиши), олатда антеннанинг нотўғри ўрнатилганлиги натижасидир. Бу ҳолда антенна телемарказдан келаётган тўғри сигналларининга эмас, балки яқиндаги баланг бинолар, завод трубаулар, эстакада, кўприклар ва ҳоказолардан қайтган сигналларни ҳам қабул қилади. Бунга сабаб экранланмаган фидердан фойдаланиш, фидерни телевизор ки-

ришга тўғри мослашмаслик ҳам бўлиши мумкин. Уй антеннасидадан фойдаланганда нарсаларнинг иккита бўлиб кўриниши кўпроқ кузатилади. Ички халақитларни бартараф қилиш учун антеннани бошқа қулайроқ жойга кўчириш керак.

Экранланмаган фидердан фойдаланиш натижасида нарсаларнинг иккита бўлиб кўринишини йўқотиш учун оддий снм ўрнига коаксиал кабель ишлатиш керак. Фидернинг телевизор киришига мосланмаганлигини шлейф (илмоқ) ёрдамида бартараф қилинади. Шлейф фидерга антенна уяси яқинига уланади. Шлейф узунлиги тахминан 1,5 м ли икки толали снм бўлиб, иккала учи фидер толасига ва унинг тўрига уланади. Бошқа икки учи эса қисқа туташтирилади (шлейф ҳосил қилинади). Қаердан қисқа туташтириш кераклиги телевизор ишлаб турган пайтда лезвия ёрдамида аниқланади. Бунинг учун симнинг ҳар хил жойларидаги изоляция қирқилиб, толалар қисқа туташтирилади ёки симга иккита тўғнагич қадаб бирига теккизиб қўйилади.

Тўқ қорамтир горизонтал полосалар тарзидаги ички халақитлар (товуш баландалашган сари тўқлашиб борадиган халақитлар)га сабаб телевизор схемасининг ёмон ростланганлиги бўлиб, бу халақитларни фақат мутахассисгина тузата олади.

Телевизорни ремонт қилиш. Телевизорга ўнарча электрон лампалар ва ярим ўтказгичли асбоблар, юзларча резисторлар, конденсаторлар, конурлар, трансформаторлар, қайта улагичлар, панеллар ва ҳоказолар ўрнатилган. Шунинг учун фақат мадакали мутахассисгина ёки етарлича тайёргарлиги бор радиоҳаваскоргина телевизорни ремонт қилиши, айниқса унинг нуқсонини топа олиши мумкин. Бироқ кўп учрайдиган оддий нуқсонлар ҳам бўладикки, уларнинг асосий сабаби айрим электрон лампалар, сақлагичлар ёки телевизорнинг баъзи бошқа деталларининг ишдан чиқиши бўлиб, бундай нуқсонларни инструкция ва оммабон брошюралар ёрдамида телевизор эгасининг ўзи тузатиши мумкин. Шу мақсадда ҳар ким телевизорнинг соддалаштирилган блок-схемасини тузиб олиши фойдалидир, бу схемада телевизордаги лампалар қуйидаги функционал гуруҳларга ажратилади: тасвир канали лампалари; товуш канали лампалари; синхронлаш схемаси лампалари; юқори вольтли тўғрилагич лампалар; паст вольтли тўғрилагич лампалар. Бундай блок-схема телевизорнинг ишини билиб олишни осонлаштиради ва куйган лампани тез тошишга ёрдам беради.

Барча лампаларнинг рўйхати ва уларнинг бажарадиган вазифасини инструкциядан топиш мумкин. Вақт ўтиши билан лампалар ўз сифатини йўқотиши ва яроқсиз ҳолга келиши мумкин. Шунинг учун уйда эҳтиёт

лампалар комплекти бўлгани маъқул. Ҳаммадан кўпроқ паст вольтли ва юқори вольтли кенотронлар (тўғрилагичлар) ва ёйилма генераторларнинг чиқши каскадлари лампалари тезроқ ишдан чиқади.

Пуқсонли кинескоп телевизор паспорти ичида гарантия талони бўлган тақдирдагина ва шу талонда кўрсатилган гарантия муддати ичидагина бепул алмаштириб берилади. Талонда ва телевизор паспортда телевизор сотган магазиннинг штампи ва сотилган куни бўлиши лозим. Алоҳида сотиб олинган кинескоп ҳам ишдан чиққан тақдирда шу сотиб олинган жойида гарантия муддати ичида бепул алмаштириб берилади. Баъзи шаҳарларда ишдан чиққан кинескопларни тузатиб берадиган устаконалар бор. Бундай устакона Тошкентда ҳам мавжуд. Кинескоп гарантия муддати тугагандан кейин ишдан чиқса шу устаконалар хизматидан фойдаланиш мумкин.

Телевизорни телевизион марказ кўрсатувлари ёки ретрансляция станцияси кўрсатувлари ишончли қабул қиладиган зонадагина телеателье ёки радио устаконаси ходими бевосита уйда тузатиб бериши мумкин. Телеательеда олдиндан олинган абонементлар телевизор эгалари учун жуда қулай ҳисобланади. Шу абонемент бўйича телевизорни телеателье вақт-вақти билан текшириб туради, зарур бўлса ремонт қилади ва маҳаллий шароит билан боғлиқ бўлган баъзи ишларни бажаради.

Агар сиз телевизорнингизни замонавий моделдаги янги телевизорга алмаштирадиган бўлсангиз уни янги телевизорнинг нархи улуши ҳисобига магазинга топширингиз мумкин. Бундай алмаштириш тартибининг ўзингизга яқин магазиндан билиб оласиз.

Телевизордан фойдаланиш. Тармоққа уланган телевизорни қаровсиз қолдириш тавсия этилмайди, чунки бу лампалар, кинескоп ва бошқа деталларнинг тез ишдан чиқишига олиб келади ва пайдо бўлган нуқсонни тезда пайқамаслик натижасида телевизор жидий шикастланиши мумкин. Қўлда ясалган сақлагичдан фойдаланиш ва телевизорни кучланиш номиналдан 5% дан ортик бўлган тармоққа улаш ярамайди. Бунда деталларнинг электр изоляцияси ишдан чиқиши, лампалар тезроқ куйиши мумкин.

Телевизор ичини ҳўл латта билан артиш ярамайди, бунда электр изоляция бузилиши ва деталлар шикастланиши мумкин. Чангни бир йилда бир-икки марта пилесос ва юмшоқ қилди чўтка, пат ёки бир оз бензинга ҳўлланган юмшоқ латта билан кетказиш мумкин. Шассини тозалаш пайтида лампаларни панелдан суғуриш тавсия қилинмайди.

Созлаш дасталарини куч билан бураш ярамайди. Дасталар бузилмаган бўлса осонгина ва бир текис бу-

ралади. Контурлар ғалтакларининг ён винтлари ўзакларини айлантириш мумкин эмас, бунда телевизор ишдан чиқади.

Ишлаб турган телевизорнинг орқа деворини салфетка ёки мато билан ёпиб қўйиш ярамайди, у эса деталларнинг қизиб кетиб, ишдан чиқишига олиб келади. Момақалдироқ пайтида телевизорни ўчириб қўйиш керак; ташқи антеннани ерга улаш лозим. Кўрсатувлар тугагач фақат телевизорингизга эмас, стабилизатор ёки кучланиш ростлагичини (агар ундан фойдаланилса) ҳам ўчириб қўйиш керак.

Телевизорда нималарни кўриш ва қандай кўриш керак. СССР да оқ-қора телевидение системаси ишлаб турибди. Рангли телевидение бўйича ҳам кўрсатувлар берилмоқда.

«Интервидение» ва «Евровидение» системалари орқали СССР Марказий телевидениеси Европада кўп давлатлар билан телекўрсатувлар алмашадди ва у мамлакатлардан бевосита телерепортажлар ташкил қилади.

«Марс» типидagi совет космик алоқа ретрансляция станциялари ва «Молния-2» типидagi алоқа йўлдошлари ёрдамида СССР Марказий телевидениеси Америка ва Осиёдан телерепортажлар олиб беради. СССРнинг миллий республикалари ва областлари аҳолисига қулай бўлиши учун бир қатор телемарказларда кўрсатувлар овозини, телетомошабин телевизорга ўрнатиладиган махсус қўйма ёрдамида икки тилдан хоҳлаганини эшитиши мумкин. Телекўрсатувларнинг ўзига хос хусусиятлари (информациянинг турли-туманлиги ва яққоллиги исталган масофа ва чегарадан ўтиши мумкин, воқеаларнинг ҳаракатда кўрсатилиши ва томошабин худди воқеа кўрсатилаётган жойда ўзини ҳис қилиши) туфайли, айниқса болалар ва ўсмирларга телекўрсатувлар катта ҳиссий ва психологик таъсир кўрсатади. Агар оила аъзоларининг таркибини, уларнинг ёшини, тарққиёт даражаларини, соғлиқларини ҳамда оиланинг яшаш шароитини ҳисобга олмай, барча телевизион кўрсатувларни танламадан ёки шунчаки сурункасига кўравериш (афсуски бу ҳол кўпчилик оилаларда учраб туради) натижасида телевизор фойда ўрнига зарар келтириши мумкин. Чунки ўқувчи ва студентларнинг дарс тайёрлашлари, катталарнинг мустақил ўқишлари учун вақт кам қолади, спорт билан шуғулланиш ва очик ҳавода кўпроқ бўлишга вақт етишмайди, ҳордиқ чекланади ва асаб системаси толиқади. Айниқса болалар учун қатъий «телевизион режим» ўрнатиб қўйиш керак. Врачлар ўтказган махсус тадқиқотлар шуни кўрсатадики, 14 ёшгача бўлган болалар учун телевизион кўрсатувларни кўришининг йўл қўйиладиган давомийлиги кунига 1 соатдан ошмаслиги керак. Ундан каттароқ болалар телекўрсатувларни

СССРда кўплаб ишлаб чиқарилаётган баъзи типдаги телевизорларнинг техник характеристикаси

Телевизорнинг маркази	Телевизорнинг класс ва тип	Экрандаги тасвир ўлчамлари, мм	Сезгирлиги, мкВ	Қайта эшиттирилладиган товуш частотаси, полюсаси, Гц	Товуш қаналининг чиқиб куввати, Вт	Товушни магнитофон лентасига ёзиб олиш имкони	Телевизорнинг масофадан туриб бошқариш имкони	Истеъмол қуввати, Вт	Оғирлиги, кг
Рангли тасвирли телевизорлар									
«Чайка-714»	УЛПЦТ-61-II	482×362	55	80—12500	2,3	Бор	Бор	250	60
«Радуга-714»	УЛПЦТ-61-II	480×380	50	80—12500	2,3	Бор	Бор	250	60
«Рекорд-714»	УЛПЦТ-59-II	475×375	50	80—12500	2,5	Бор	Бор	250	60
«Рубин-714»	УЛПЦТ-61-II	480×380	55	80—12500	2,3	Бор	Бор	250	60
«Электрон-711»	УЛПЦТ-59-II	475×375	50	80—12500	2,5	Бор	Бор	250	60
Оқ-қора тасвирли телевизорлар									
«Горизонт-206»	УЛПТ-61-II	481×375	50	80—12500	2,5	Бор	Бор	170	40
«Каскад-205»	УЛПТ-61-II	481×375	50	80—12500	2,5	Бор	Бор	170	40
«Славутич-214»	УЛПТ-61-II	481×375	50	80—12500	2,5	Бор	Бор	180	43
«Таурас-210»	УЛПТ-61-II	481×375	50	80—12500	2,5	Бор	Бор	180	35
«Крым-218»	УЛПТ-61-II	481×375	50	100—10000	2,5	Бор	Бор	180	40
«Электрон-216»	УЛПТ-61-II	481×375	50	80—10000	1,5	Бор	Бор	80	34
«Темп-209»	УЛПТ-61-II	481×375	55	100—10000	1,5	Бор	Бор	180	40
«Рекорд-В312»	УЛПТ-50-III	394×308	110	125—7100	1,0	Бор	Бор	155	29
«Рекорд-338»	УЛПТ-50-III	394×308	110	125—7100	1,0	Бор	Бор	155	28
«Садко-306»	УЛПТ-50-III	394×308	100	125—7100	1,0	Бор	Бор	150	27
«Кварц-307»	УЛПТ-40-III	250×320	110	125—7100	1,0	Бор	—	140	22
«Рассвет-307»	УЛПТ-40-III	250×320	110	125—7100	1,0	—	—	140	24
«Юность-402-Д»	УЛТ-31-IV	257×196	30	280—7100	0,75	—	—	30	8,5
«Чайка-207»	УЛПТ-61-II	481×375	55	80—12500	2,5	Бор	Бор	170	37
«Измурод-209»	УЛПТ-61-II	481×375	55	100—10000	2,0	Бор	Бор	175	35
«Электроника ВЛ 100»	ППТ-16-IV	103×125	75/150	400—3500	0,15	—	—	10 (тармоқ)	2,8

Велатма: I. Телевизорлар типлари белгисидagi ҳарф ва рақамларнинг маъноси: У — унификацияланган; Л — лампа; П — ярим ўтказгичли; Ц — рангли тасвир; Т — телевизор; ПП — кўча ярим ўтказгичли; II, III, IV — телевизорнинг класс; 16, 31, 40, 50, 59, 61 — кинескоп экраннинг диагональ бўйича ўлчами, см. 2. Марка охиридаги «Д» ҳарфи телевизор ДМ диапазондаги эшиттиришни қабул қила олишини билдиради.

узокроқ вақт кўришлари мумкин, лекин сурункасига 2 соатдан ошмаслиги керак. Телевизордан оқилона фойдаланиш лозим, бунда иш ва ҳордиқ режимини бузмаслик, онла аъзоларининг истаги ва дидига мос келибгина қолмай, балки уларга фойда келтирадиган кўрсатувларни олдиндан белгилаб кўриш керак. Ҳафталик бюллетенларда, марказий ва маҳаллий газеталарда босиладиган программадан фойдаланиб, ўз оилангиз учун телевизион кўрсатувларнинг конкрет планини белгилаб олишингиз керак.

Телевизорни ярим қоронги хонада кўриш тавсия қилинади, чунки ярим қоронги хонада кўз тез чарчайди, бунга сабаб равшан тасвир ва қоронги фон тафовути катталигидир. Телевизорни унинг экрани баландлиги ўлчамидан тахминан 8—10 марта катта масофадан кўриш лозим. Экраннинг ўртаси телестомошабин кўзи сатҳида бўлиши керак. Телевизорни ётиб кўриш ярамайди.

Магазинларда сотиладиган уч рангли филтр-плёнкадан фойдаланиш оқ-қора тасвирни бир оз «юмшатиш» ва унга ранг туслари бериш мумкин. Филтр-плёнка кинескоп ҳимоя ойнасининг ташқи томонига маҳкамлаб қўйилади.

АД: Залесов Т. Д., Зрителю — о телевизор, Ленинград, 1973; Бродский М. А., Боровик С. С., Савчук Б. С., Телевизоры и их ремонт, Минск, 1972; Чечик А. М., Зрителю о цветном телевидении, Москва, 1970; Костяков Ю. В., Крыжановский В. Д., Телевидение, Москва, 1972; Кавчицкий Д. М., Телевизионные антенны, Москва, 1970.

ТЕННИС. Теннис ўйини ўйинчидан кўп ҳаракатлилиқ, чаққонлик, зийраклик, кузатувчанлик ва тез ҳамда аниқ реакцияга эга бўлишни талаб қилади. Ўйин техникаси мураккаб бўлишига қарамай, бу ўйин билан барча ёшдаги кишилар шуғулланиши мумкин. Уртасидан тўрт тоғиб тенг иккига ажратилган махсус майдон (теннис корти, умумий майдони 40×20 м) да икки ёки тўрт киши ўйнаши мумкин.

Ўйин моҳияти коптокни ракетка билан уриб тўрт устидан ошириб рақиб томонига туширишдан иборатдир. Ўйин вақтида коптокни ҳавода келаётганда ёки бир марта ерга тегиб кўтарилгандан кейин уриш мумкин. Ўйиндан мақсад — коптокни тўрт устидан ошириб рақиб томонига урилганда, рақиб уни қайтара олмаслиги ёки хатога йўл қўйишига эришиш.

Ўйин ўйинчиларнинг бири томонидан қондага мувофиқ, майдоннинг белгиланган жойидан копток узатиш билан бошланади. Копток ўйинга киритилгач, рақиблар навбатма-навбат уриб келаётган коптокни ўз томонида бир мартадан ортиқ ерга тегишига йўл қўймасдан рақиб томонига қайтарадилар: бу жарасин ўйинчилардан бири хатога йўл қўйгунча давом эттирилади. Бу ҳолда у рақибга очко бой беради. Шундан сўнг копток янгитдан узатилади ва бир томон га-лабага эришгунча давом эттирилади. Мусобақа қондаларига кўра бир томон га-лаба қилиши учун камида 4

очко тўплаб, рақибдан камида 2 очко олдинда бўлиши лозим. Ўйинда ҳисоб қўйидагича олиб борилади: қўлга киритилган биринчи очко учун ўйинчи 15, иккинчи очко учун яна 15 га эга бўлади ва ҳисоб 30 бўлади, учинчи очко қўлга киритилса яна 10 қўшилади ва ҳисоб 40 бўлади, тўртинчи очко қўлга киритилса, ўйин ютилган ҳисобланади. Биринчи ўйиндан сўнг майдон алмаштирилади ва тўп узатиш бир томондан иккинчи томонга ўтади, сўнг кейинги ўйин бошланади ва томонлардан бири партида га-лабага эришмагунча, яъни камида икки ўйин устун бўлиб, олти ўйинни ютмагунча ўйин давом эттирилади. Қайси томон 2 ёки 3 партиани ютса (учрашув шартига қараб) ғолиб ҳисобланади.

ТЕПКИ (эпидемик паротит) — вируслар кўзгатадиган ўткир юқумли касаллик. Бунда сўлак безлар (қулоқ олди сўлак безлари, гоҳо жағ ости ва тил ости сўлак безлари) зарарланади. Касаллик ҳаво-томчи йўли билан (аксирган, йўталган, гаплашган вақтда сачрайдиган майда сўлак томчилари орқали) юқади, шунингдек рўзгор буюмлари ёки бемор боланинг ўйинчоқлари орқали ҳам ўтиши мумкин.

Касалликнинг дастлабки 3—8 кун бемор айниқса юқумли бўлади. Тепки, одатда, йилнинг совуқ пайтлари (январь—март ойи) да эпидемик тусда тарқалади, 5 ёшдан 15 ёшгача бўлган болалар бу касаллик билан оғришга мойилроқ бўлади, г

даклар ва катта ёшдагилар камроқ касалланади. Тепки билан оғриб ўтганларда узок сақланидиган иммунитет ҳосил бўлади, такрор оғриш ҳоллари эса жуда кам учрайди.

Касалликнинг яширин (инкубацион) даври 3—35 кун, кўпинча 14—21 кун. Касаллик бошланишидан бир неча кун олдин бемор ланж бўлиб, нштаҳаси йўқолиши, боши оғриб туриши, томоғи қизариши мумкин. Касаллик одатда, бирдан бошланади, гавда температураси 38—39°C гача кўтарилиб, гоҳо бемор тез-тез қусатиб, мушаклари тортишиб, бенихтиёр «учиб туради». Айни вақтда қулоқ олди сўлак безларидан бири, 1—2 кундан кейин иккинчиси шишиб бейиллаб туради. Тепки бўлганда кўпинча болаларнинг меъда ости беши зарарланади; қоринда қаттиқ оғриқ пайдо бўлиб, ич қотади ёки ич кетади, иштаҳа пасайиб, бола қайт қилиши мумкин, тили қарашланиб, қуруқшаб туради. 3 кундан 7 кунгача гавда температураси баланд бўлади. Температуранинг шу муддатдан кейин ҳам кўтарилиши касаллик асоратидан дарак беради. Тепкининг кўп учрайдиган асоратлари: плеврит, нефрит ва отитдир. Тепки билан оғриган беморлар ётиши керак, уларни яхши парвариш қилиш, кўп суюқлик (чай, мева сувлари, минерал сувлар) ичириб туриш жуда муҳим. Сўлак безларига қуруқ иссиқ нарса қўйиш тавсия этилади; овқатдан кейин каллий перманганатнинг оч пушти эритмаси ёки риванол эритмаси билан (1 стакан сувга 1 таблетка) оғзини чайиб ташлаш керак. Тепки билан оғриган беморларни касалликнинг ўткир даври ўтиб кетгунга қадар бошқалардан ажратиб қўйиш зарур. Бемор бола қатиаб юрган болалар муассасасида 21 кунлик карантин эълон қилинади. Уйда беморга яқин юрган болалар у билан сўнгги марта мулоқотда бўлган кундан бошлаб ҳисоблаганда 11 кундан 21 кунгача болалар муассасасига қўйилмайди.

ТЕРИ, одам териси — организмни ташқи муҳитнинг ҳар хил таъсиридан сақлаб турадиган ташқи қоплам. Тери ҳимоя функциясида ташқари бошқа турли вазифа (ташқи таъсиротларни идрок этиш, иссиқлик ҳосил бўлиши ва унинг ташқарига чиқишини идора қилиш, сўрши ва ҳоказо)ларни ҳам бажаради. Меҳнат шaroитлари, иқлим тери ҳолатига таъсир қилади. Тери бутун организмнинг ҳаёт фаолияти билан чамбарчас боғлиқ. Аксари терида юз берган ўзгаришлар кўпинча ички аъзолар касалликлари (масалап, жигар ва ўт йўлларининг баъзи касалликларида рангнинг сарғайиши, қизамиқ, қизилча, скарлатина ва бошқа шу каби инфекцияцион касалликларда терига ҳар хил тошма тошиши), модалар алмашинуви бузилишининг белгиси бўлади. Аксинча тери касалликлари ҳам беморнинг умумий аҳволига таъсир

қилиши мумкин. Терининг ранги ҳужайралардаги пигмент миқдорига боғлиқ. Терининг пишқилиги ва эластиклиги киши ёшига қараб ўзгариб боради. Пардоз қилишда фойдаланиладиган турли модаларни ишлатишда тери хоссалари ва бажарадиган функцияларини ҳисобга олиш зарур.

Юз терисини парвариш қилиш. Тери одамнинг ёши, организмнинг аҳволи, турли ташқи шaroитлар таъсирига кўра ҳар хил бўлади. Шунинг учун терини парвариш қилиш ҳам ҳар кимда ўзинга хос бўлиб, асосан тозалаш, бўяқлантириш ва ҳимоя қилишдан иборатдир. Қай даража ёрчиқиб туришига кўра тери нормал, қуруқ ва ёғли хилларга ажратилади.

Нормал тери қуруқ ёки ёғли терига нисбатан камроқ парвариш талаб қилади. Эрталаб ювиниш фақат терининггина эмас, балки бутун организм тонусини ҳам ошириб, кишини тетиклантиради ва меҳнат қобилиятини оширади. Сувуқ сув терини тетиклаб, мустаҳкамлайди. Иссиқ сув эса терини яхши тозалаб, ёгини ювиб тушади. Лекин мунтазам иссиқ сувга ювилса тери томирлари кенгайиб, бўшаши ва сўлғин, қуришқоқ бўлиб қолади. Шунинг учун юзни уй температурасидаги сув билан ёки иссиқ ва сувуқ сувда галма-гал ювиш керак. Ювиниш учун махсус совунлар («Детское», «Спермацетовое», «Косметическое», «Лесное» ва бошқалар)дан фойдаланиш мумкин. Ювиниб бўлгач, терини қуруқ қилиб артиш зарур. Юзга юмшатувчи кремлар суртиш тавсия этилади (косметикага оид *Крем* мақоласига қаранг).

Ёғли терида ёр безлари зўр бериб секрет чиқариб туради. Ортиқча чиққан ёр ёр безлари йўллариининг оғзини кенгайтириб, уларни беркитиб қўяди. Шу сабабли кўпинча қора нуқталар — комедонлар вужудга келади, тери тешиклари эса кенгайган бўлади. Ёғли тери бирмунча қалин ва дағал бўлиб, одатда, ташқи муҳитнинг ҳар хил таъсирларига чидамлироқдир. Бундай терини ҳар кун итир совун билан илиқ сувда ювиб туриш, агар ўта ёғли бўлса, кунига икки маҳал ювиниш керак. Ёғли терига «Утро», «Рассвет», «Роза», «Сувенир», «Старт» каби лосьонлардан суртиш тавсия қилинади. Улар терини ёр ва ифлослардан тозалайди ҳамда унинг нормал реакциясини сақлаб туришга ёрдам беради. Баъзан тери пўст ташлаб қизаради, тортишиб тургандек туюлади. Бундай ҳолларда «Идсала», «Волшебный», «Увлажняющий», «Улыбка» каби кремлар суртиш тавсия этилади. Тери анчагина кирланган бўлса, вақт-вақтида косметика кабинетига бориб, юзни «тозалатиб» туриш керак.

Қуруқ тери бирмунча юпқа, силлиқ, нозикдир. Офтоб, шамол, совуқ, сув, совун бундай терига тез таъсир қилади. Ёшлик даврида қуруқ терига қилинадиган парвариш

асосан уни тозалаш ва суюқ крем билан юмшатиб туришдан иборатдир. 25 ёшгача озиқлантирадиган ёғли кремларни ишлатиш мақсадга мувофиқ эмас. Агар терига совун ёқмаса (бунда тери қизариб, пўст ташлайди, тортишгандек туюлади) совунсиз ювиниш керак. Сув ҳам терини таъсирлантирадиган бўлса, уни юмшатиш (1 л сувга 1/2 стакан сут ёки бир чимдим ичимлик сода қўшиш) зарур. Баъзан ювиниш ўрнига «Молочко», «Утро», «Бархатный» каби лосьонлар билан юзни артиш кифоя. 30 ёшдан кейин кремлардан мунтазам фойдаланиб бориш ўринали. Уларни вақт-вақтида (2 ой оралатиб) алмаштириб туриш зарур. Крем суртилгач, 20—30 минутдан кейин қолдиқлари нам пахта тампон билан артиб ташланади. Қуруқ тери учун «Алоз», «Аленушка», «Восторг», «Бальзам», «Вечер», «Грёзы», «Наташа», «Людмила», «Свобода» кремлари тавсия қилинади.

Юз терисини офтобдан сақлаш учун четлари кенг шляпа кийиш, очиқ рангли рўмол ўраш, қора кўзойнак тақиш лозим. Кўчага чиқадиган олдин офтоб нуридан сақлайдиган кремлардан («Крем от загара», «Щит», «Луч») биронтасини суртиб олиш керак.

Серчанг цехларда ишловчилар эса юзга чангдан сақлайдиган крем суртиб олишлари зарур.

Қаттиқ сувуқда юз терисига докдан ўтказиб, совитилган ғоз ёғи суртиш керак, лекин крем ёки вазелин ишлатиш ярамайди. Шамолда ёрилган лабларга асал (20 минутдан кейин лаблар артиб олинади) ёки гиеник лаб бўёғи суртилади.

Қўл терисини парвариш қилиш. Қўлларни илиқ сувда атир совун билан ювиш тавсия этилади. Кир совун ишлатиш ярамайди, чунки унинг таркибидан ишқор қўл терисини қурийтиб таъсирчан қилиб қўяди. Қўлни юмшоқ сочиқ билан яхшилаб артиб, терини юмшатадиган крем ёки қўл учун чиқарилган махсус крем суртиш керак. Қўл терисини юмшатиш учун қўл намлигида унга «Глицеринвельор» ёки «Душистый глицерин» суртилади. Сабзавотларни арчиш, ифлос юмуш бажариш олдида эса қўлга бир оз крем ёки вазелин суртиб олиш керак. Бунда кир тери тешиклари кирмайди ва осон ювилади. Сабзавотларни арчиб бўлгач, оқартириш учун қўлга ош сирка, бир бўлак лимон ёки «Кристалл» лосьон суртиш керак. Қўл териси юпқа ва пўст ташлаб турадиган аёлларга кир, пол ва идиш-товоқларни ювишдан олдин қўлга крем («Силиконовый», «Защитный») суртиб олиш тавсия қилинади.

Қўл камроқ терлаши учун ювишга ишлатиладиган сувга новшадил спирт (1 л сувга 1 чойқошиқ) қўшиш мумкин.

Оёқ терисини парвариш қилиш. Оёқларни ҳар кун илқ сувда со-

вунлаб ювиб туриш керак. Агар оёқларни илиқ сувга солиб ўтирилса (оёқ ванналари) териси тозаланади, чарчоқ камаяди ва қон айланиши яхшиланади. Оёқ териси майда-майда ёрилиб ёки қаварса, календула солиби (1 л сувга 1 ошқошиқ) ванна қилиш фойдали. Оёқ ювилгач, бармоқ ораларини яхшилаб артиб, обдон қуришти керак. Замбуруғли касалликларнинг олдини олиш мақсадида оёққа ҳафтада 2—3 маҳал ош сирка ёки «Гигиена» лосьйони суртиб туриш тавсия этилади. Кўп терлайдиган оёққа эса ҳар кун ювгандан кейин 1—2 процентли салицилат ёки борат спирти эритмаси суртиш, кейин тальк сеппиб қўйиш керак. Пайпоқларни ҳар кун алмаштириб туриш зарур.

ТЕРИ ДОГЛАРИ. Пигментли доғлар ва пигментсиз доғларга бўлинади (пигментсиз доғлар тўғрисида *Пес мақоласига* қаранг). Пигментли доғлар туғма бўлиши мумкин, шунингдек; организмдаги турли ўзгаришлар туфайли ёки ташқи омиллар таъсирида (бадан куйганидан ёки уни совуқ урганидан кейин) юзага келади. Буйрак усти безлари касаллиги (бронза касаллиги) да, организмда никотинат кислота, шунингдек, В группа витаминлари етишмай қолганида (пеллаграда) терида ҳар хил пигментли доғлар пайдо бўлади.

Пигментация бузилиши турларидан хлоазма сарғиш-жигар ранг тусдаги вотиўғри шакли доғлардир. Улар, одатда пешана, бурун, лунж, бўйин терисидида симметрик жойлашади.

Хлоазманинг келиб чиқиши ички секретия безлари (асосан тухумдонлар) функциясининг бузилишига, жигар, меъда-ичак йўли касалликларига, камқонлик, ноўғри овқатланиш, гижжалар ва ҳоказоларга алоқадор бўлиши мумкин. Хлоазма кўпинча ҳомилдорлик даврида вужудга келиб, туғруқдан сўнг ёки бола эмизувдан чиққандан кейин ҳам йўқолиб кетмайди.

Овқатда витамин А танқислиги сабабли тирсақ ва тизза соҳаларида юзаси қуруқ бўлиб, пўст ташлаб турадиган сарғиш-жигар ранг доғлар юзага келиши мумкин. Баъзи кишиларда белбоғи, лиф тасмалари бадани қаттиқ сиқиб қўйиши натижасида сарғиш-жигар ранг доғлар ва йўллар пайдо бўлади. Фенол билан ишланганда, шунингдек, баъзи углеводородларнинг буғларидан нафас олинганда ёки таркибида мишьяк бўлган препаратлар қабул қилинганида бадан терисидида ёйилиб кетган тўқ кул ранг тўрсимон доғ пайдо бўлиши мумкин (ишлаб чиқаришга алоқадор пигментация).

Баъзи кишилар бадан териси ультрабинафша нурларга ортқича сезгир бўлади ва баҳор офтоби таъсирида унда пигментли доғлар — *сепкиллар* юзага келади. Ташқи омиллар таъсирида пайдо бўладиган пигментли

доғлар вақт ўтиши билан ўз-ўзидан йўқолиши мумкин.

Пигментли доғлар врач-косметология муассасаларида даволанади. Доғларни бир оз рангсизлантириш учун уй шароитида бадан терисига қаттиқ, икки-уч кунлик кефир ёки 3 процентли водород пероксид эритмаси суртиб туриш фойдали. Хлоазмаларда эса ёз пайтлари тўрига бодринг суви, қора смородина суви, ош сиркага дамланган хрен суртиш тавсия этилади.

«Мелан», «Ахромин», «Молочай» каби махсус кремлар ўрдамда теридаги пигментли доғлар контрастни бирмунча камайтирса бўлади. Крем суртиш олдида юзни ювиш ёки уни лосьйон билан тозалаш керак. Кремни фақат доғларга суртиб, бир-икки соатдан кейин унинг қолдиқлари нам пахта тампони билан артиб олиниши лозим. Бунда юзни ювиш керак эмас. Оқартирадиган кремларни кундузи суртиш ярамайди, чунки қуёш нурлари таъсирида улар баъзи кишиларда терининг кўпроқ таъсирига сабаб бўлиши ва пигментацияни кучайтириши мумкин.

Оқартирадиган воситани киши ўзи тайёрласа ҳам бўлади. Бунинг учун бир ошқошиқдан олинган лимон шарбати билан ош сиркани аралаштириб, унга 2 чойқошиқ қайнатилган сув қўшиш керак. Бу аралашма билан юзни ҳар кун артиб турилади. Агар юз териси қуруқ бўлса, аралашмага 1 чойқошиқ ўсимлик мойи қўшилади. Юз терисини бир бўлак лимон, бодринг, кефир, қаттиқ билан артиш, кейин юзни ювиб ёки уни лосьйон билан артиб, у па қўйиш ҳам мумкин.

Пигментли доғларни бутунлай кетказиш ҳамиша ҳам мумкин бўлавермайди, лекин оқартирадиган воситаларни бир ярим-икки ой мобайнида мунтазам қўллаб бориш одатда сезиларли натижа беради.

Қуёш нурлари таъсирида доғлар қуоқлашиб қолиши сабабли баҳор ва ёз пайтларида терига махсус *крем*лар суртиб юриш тавсия этилади.

ТЕРИНИНГ БИЧИЛИШИ — баданинг бир-бирига тақалиб, ишқаланиб турадиган жойлари (масалан, думба бурмалари ораси ва орқа чиқарув тешиги соҳаси, оёқ бармоқлари ораси, семизроқ аёлларда сут безларининг таги, чов бурмалари, семиз болаларнинг бўйни ва бошқа жойлар) да терининг яллиғланиши. Кўп терлаш ва кўп ёғ қилиб туриши, оқчил келиши, сийдик тутта олмаслик терининг бичилишига шароит яратади. Кўпинча йилнинг иссиқ пайтларида, айниқса шахсий гигиена қоидаларига риоя қилинмаси, семиз кишилар, шунингдек, эмасдиган болалар териси бичилиб кетади. Тери бичилганида ишқалланган жой қизариб, пилчиллаб туради ва шишади. Ачишиш, қичишиш, баъзан оғриқ туриши кишига азоб беради. Олдини олиш учун шахсий гигиена қоидаларига қатъий риоя қилиш, *кўп*

терлашга қарши чора-тадбирлар қуриш, тери бурмаларини борат кислота эритмаси (1 стакан сувга 1 чойқошиқ), калий перманганатнинг оч пунти эритмаси билан ювиб, кейин обдон қуришти керак. Семиз кишилар ва гўдак болаларга ювингандан кейин тери бурмаларини қайнатиб олинган ўсимлик ёки вазелин мойи билан артиш ва уларга тальк ёки ёғлиқ упи сеппиб қўйиш тавсия этилади.

ТЕРИНИНГ ЗАМБУРУҒЛИ КАСАЛЛИКЛАРИ — касаллик туғилган

замбуруғлар туфайли пайдо бўладиган тери касалликларининг катта группаси. Энг кўп тарқалган турлари кепаксимон (қипиқли) темиртки, эритразма, эпидермофития, микроспория ва трихофития. Кепаксимон темиртки билан касалланган кишилар терисидида (одатда, орқа, кўкрак, бўйин терисидида) юзи майда-майда пўст ташлаб турадиган нушти-жигар ранг доғлар пайдо бўлади; улар аста-секин кўпая боради. Одатда офтобда қорайгандан сўнг бадан терисининг замбуруғлар паразитлиги қилиб яшаган жойларида оқ доғлар пайдо бўлгандагина бемор врачга боришга мажбур бўлади. Бу доғлар замбуруғларнинг ультрабинафша нурлари таъсирида ҳалок бўлиши натижасида ҳосил бўлади. Кейинчалик улар секин-аста бадан териси рангига кириб боради. Кўп терлайдиган, ёғ босган, диабет билан оғриган кишилар эритразма билан касалланишига мойил бўлади; бунда терининг йирик-йирик бурмалари (чов-сов бурмалари, сут безларининг таги, қўлтиқлар) да юзи майда-майда пўст ташлаб турадиган жигар ранг-қизғиш доғлар пайдо бўлади. Улар аста-секин катталашиб, терининг бошқа бурмаларига ҳам тарқалади. Кепаксимон темиртки ва эритразма одатда умумий ҳаммомларда, ҳовуз, душоаларда юқиб қолади. Замбуруғлар ана шундай нам муҳитда пояндозлар, курси-ўриндиқларда узоқ сақланиб туради; касалликнинг бевосита бемордан юқиши камдан-кам учрайди. Касалликни врач даволайди.

Эпидермофития касаллиги бевосита бемордан ва кўпинча унинг буюмлари (пойабзал, пайпоқ ва бошқалар)дан фойдаланганда, шунингдек умумий ҳаммом, ҳовузаларда ҳам оёқ панжаларига юқиб қолиши мумкин. Оёғи кўп терлайдиган кишилар шу касалликка кўпроқ мойил бўлади. Замбуруғлар одам терисидида паразитлик қилиб яшаб, уни яллиғлантирадиган кўпинча оёқ тирноқларини шиш қастлайди. Оёқ бармоқлари ораси (аксарини тўртинчи ва бешинчи бармоқ ораси)даги тери пўст ташлаб, ёрилиб кетади, яллиғланади; касаллик оёқ қафтига ҳам ўтиши мумкин. Тирноқ пластинкалари хира тортиб, мўрғлашиб қолади. Баъзи ҳолларда тери жуда яллиғланиб беморни меҳнатга яроқсиз қилиб қўяди. Давони врач буюради. Оёқ панжалари терисини

овода тутиш: оёқларни ҳар куни каллий перманганатнинг кучсиз илиқ (37°C) эритмасига солиб ўтириш, тирноқ пластинкаларига йод настойкаси суртиб туриш катта аҳамиятга эга. Беморнинг пайноқларини яхшилаб ювиш ва қайноқ дазмол билан дазмоллаш, пойабзалини формалин билан дезинфекция қилиб туриш зарур. Ҳаммом ва ҳовузларда чўмилганда касалликнинг олдини олиш учун ҳар бир киши ўзининг резина шиппақларини кийиб юриши, бошқалар пойабзали, пайпоқларидан фойдаланмаслиги тавсия этилади.

Терининг замбуруғдан касалликларидан энг юқумлиси кал, микроспория ва трихофитиядир. Ҳозирги пайтда кал камдан-кам учрайди. Микроспория (қирма темиртки) итлардан, шунингдек бемордан юқади. Бошқа инфекциялар билан оғриб занфлашиб қолган ёки витаминларга ёлчмай юрган болалар кўпроқ касалланади. Микроспорияда тери ва соч шикастланади. Бошнинг сочли қисмида майда-майда оқиш тангачалар билан қопланган думалоқ шакли яллиғлиниш доғлари пайдо бўлади; улар соҳасидаги сочлар синиб тушади. Шунингдек силлиқ терида ҳам аста-секин қатталаниб, пўст ташлаб турадиган думалоқ шакли яллиғлиниш доғлари пайдо бўлади. Доғларнинг четлари шишиб, кескин чегараланиб туради. Давони врач буюради (агар бошнинг сочли қисми шикастланган бўлса, бемор стационар шароитида даволанади). Яхши тузалиб кетиш учун овқат бекам-кўст, оқсиллар ва витаминларга бой бўлиши керак. Касалликнинг олдини олиш учун болаларни дайди нт ва мушуклар билан ўйнашига йўл қўймаслик зарур. Уй ҳайвонлари танасининг бирор жойида жуни тўкилган бўлса, ветеринарга кўрсатиш лозим. Агар болада микроспория белгилари кўришса, уни бошқа болалардан ажратиб қўйиш ва дарҳол дерматолог врачга кўрсатиш зарур. Инфекциянинг тарқалиб кетмаслиги учун беморнинг тўкилиб тушган сочлари ёқиб ташланади. Ички кийимлар ва чойшаб, ёстиқ ҳамда кўрпа жилдлари, сочқилар, мочалкалар 2 процентли совун сода эритмасида ёки ҳар қандай ювувчи модда билан 15 минут давомида қайнатлади. Кийиладиган, ўрин-кўрпага тутиладиган нарсалар, қалпоқлар, юмшоқ ўйинчоқларни уч кунда бир маҳал юқумсизлантирувчи эритмалар (монохлорамин, лизол)га ҳўлланган чўтка билан тозалаш ёки нам латта қўйиб, қайноқ дазмол билан дазмоллаб туриш керак.

Трихофития қишлоқ аҳолиси орасида кўпроқ учрайди, чунки у бемордан ташқари қорамолдан ҳам юқиши мумкин. Касаллик тери, сочлар, тирноқларни шикастлайди. Трихофитиянинг бир неча шакли мавжуд; юза шакли микроспорияга ўх-

шаш. Йирингланувчи инфилтратив шаклида тери яллиғланиб, йиринглаб кетади ва унда сарғиш қалин қора қўтирлар пайдо бўлади. Хроник шакли занфлашиб қолган, эндокрин касалликлар ва бошқалар билан оғриган катта ёшли одамларда кузатилади. Касаллик аломатлари унчалик сезилмайди ва беморларни безовта қилмайди. Шунинг учун улар, одатда, врачга бормайди ва бошқаларга, айниқса, болаларга касаллик юқтириб қўяди. Бундай беморлар тириси (кўпинча думба, тизза, сонлари)да аранг сезиладиган пушти ранг доғлар пайдо бўлиб, сал пўст ташлаб туради. Бошнинг сочли қисмида (аксари энса, чакка соҳаларида) кичик-кичик (0,5 см гача) жойлар зарарланиб, уларда синиб тушган сочлар қора нуқталардек кўриниб туради. Трихофитияда ҳам микроспориядаги каби даво ва олдини олиш чора-тадбирлари кўрилади.

ТЕРИНИНГ ИШҚАЛАНИБ ШИЛИНИШИ — ич кийим, устки кийим, пойабзал ва бошқаларнинг ишқаланиши тўғрисида терининг яллиғлиниши. Бунда терининг маълум бир жойи қизариб, шишади ва унда катта-кичик қавариқлар пайдо бўлади, улар ёрилганида безиллаб турадиган яра-чақалар юзага келади. Шу яра-чақаларга инфекция тушиши натижасида кўпинча маддалар, чипқонлар пайдо бўлиши мумкин. Пойабзал тўғрисида олинамса, хусусан, оёқ панжаси ясси бўлса (*Яссиоёқлик* мақоласига қаранг), одатда оёқ бармоқлари, оёқ қафтлари ва товонларининг териси ишқаланиб шилинади. Аёлларда бичиги нотўғри (дағал матодан тикилган) бюстгалтерлар тақиш натижасида кўкрак учлари атрофидаги тери, шунингдек, бюстгалтерларнинг тасмалари сиқиб турадиган жойлари ишқаланиб шилинади. Кўп терлаш ҳам терининг ишқаланиб шилинишига сабаб бўлади.

Тери ишқаланиб шилинмаслиги учун шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш (оёқларни совунлаб ювиб, кейин қуритувчи присипкалар сеппиб туриш ва ҳоказо), тўғри танланган кийим, пойабзал кийиш керак ва ҳоказо.

Тери ишқаланиб шилинишининг белгилари пайдо бўлиши билан шикастланган жойга каллий перманганатнинг оч пушти эритмасидан иссиқ ваннача қилиш ёки шу жойни каллий перманганатнинг эритмаси ёхуд борат кислотанинг 2 процентли эритмаси билан ювиш ва терини қуриртгандан кейин унга ёғли упа, тальк, рух оксид сеппиш, крем («Атласный», «Детский») суртиб қўйиш керак. Қавариқлар пайдо бўлса, уларнинг устига яхшилаб мейлен кўки ёки бриллиант яшили суртиш лозим. Терининг каттагина қисмида узоқ вақтгача йўқолавермайдиган қавариқлар пайдо бўлса ёки улар йирингласа, дерматолог врачга кўриниш керак.

ТЕРИНИНГ ЙИРИНГЛИ КАСАЛЛИКЛАРИ (п н о дер м и я л а р) — йиринглатувчи микроблар (стрептококк, стафилококк ва бошқалар) тўғрисида пайдо бўладиган тери касалликларининг группаси. Бу касалликлар бемор билан яқин мулоқотда бўлганда, шунингдек, унинг кийим-кечаги, рўзгор буюмлари ва бошқалар орқали ҳам юқиши мумкин. Бадани озода тутмаслик, терининг шикастланиши (кесилиши, тирналиши ёки игна кириши), кўп терлаш, турли хроник касалликлар, асабнинг қаттиқ бузилиши, авитаминозлар, эндокрин касалликлари ва бошқаларда юз берадиган умумий дармонсизлик, организм қаршилик кучининг сустайиши натижасида ҳам йирингли касалликлар келиб чиқади. Пиодермиялар кўпинча бошқа тери касалликлари (қўтир, гуш ва ҳоказолар) асорати сифатида вужудга келиб, уларнинг тузалишини қийинлаштириб қўяди. Кўп учрайдиган турлари: фолликулит (сизлогич), сикоз, *ҳуснбузар*, *чипқон* (фурункул), *карбункул* (кўк яра), *лаб бичилиши* ва бошқалар.

Пиодермиялар, одатда, бир неча кун ёки ҳафта давом этиб ўткир кечади; занфлашиб қолган беморларда эса узоқ (ойлаб, йиллаб) чўзилиб, хроник тус олиши ва узоқ вақтгача битмайдиган яраларга қўшилиб кетиши ҳам мумкин.

Пиодермияларда қилинадиган да-вонинг муваффақияти тўғри овқатланишга ҳам боғлиқдир. Бунда беморга оқсил ва витаминларга бой овқатлар тавсия этилади; шўр, ачиқ таомлар, спиртли ичимликлар тақиқланади. Терининг зарарланган жойлари атрофини 2 процентли салицилат спирт эритмаси, календула ва бошқалар билан артиб турилади.

Бу касалликларнинг эмадиган болаларда пайдо бўлиши анча хавфли. Боланинг бадани бичилганда кўпинча йирингли пуфакчалар ёки пуфакча ўхшаш маддалар пайдо бўлади. Агар гўдак баданида битта-яримта мадда пайдо бўлса, уларга кунига 3—4 маҳал дезинфекцияловчи маддалар (бриллиант кўки эритмаси, Кастиллини суоқлиги ва бошқалар) суртиш, яра атрофидаги терини ярмига арақ қўшилган қайнаган сув билан артиб туриш керак. Инфекция тарқалиб, маддалар кўпайиб кетса врачга бориш шарт.

Йирингли касалликларнинг олдини олиш учун болалар баданини озода сақлаш, тирноқларини олиб туриш, қўлларини тез-тез ювиш, сўғричқлар, шақиддоқлар ва резинка ўйинчоқларини қайноқ сув билан ювиб туриш зарур. Гўдак терисининг бирор жойи тирналса, кесилса ёки игна киргудек бўлса, унга дарҳол дезинфекцияловчи модда эритмалари (йод, бриллиант кўки эритмаси ва бошқалар)ни суртиб қўйиш керак.

ТЕРЛАШ — *Кўп терлаш* мақоласига қаранг.

ТЕРМОМЕТР, медицина термометри одам танаси ҳароратини ўлчаш учун ишлатилади. Бу термометр тана ҳарорати ўлчаб кўрилган пайтда ҳароратнинг энг юқори даражаси қанча бўлганлигини кўрсатади, шунинг учун максимал термометр деб ҳам аталади. Медицина термометри 35° дан 42°С гача даражаларга бўлинган. Тузилиши жиҳатидан одатдаги термометрлардан капиллярининг симоб турадан резервуари билан уланган жойи жуда тор бўлиши билан фарқ қилади. Ҳароратдан симоб кенгайганда капиллярининг тор жойидан симоб юқорига кўтарилади, лекин ҳарорат пасайганда симоб устунчаси ўз ҳолича (то силкитмагунча) пастга туша олмайди. Тана ҳарорати одатда қўлтиқ остидан, айрим ҳолларда (чақалоқларда) тўғри ичакдан, баъзан чов бурмаларидан ўлчанади. Ҳароратни ўлчаш учун термометр қўлтиқ остида 10 минут, тўғри ичакда 5 минут ушланади. Термометрни ишлатиб бўлгандан кейин совунлаб ювиш, спирт ёки одеколон билан артиб қўйиш лозим.

ТЕФТЕЛИ — мол, қўй ва қуён гўшtidан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўштқиймалагичдан ўтказилган гўшт сув ёки сутда бўктирилган нон, бир оз қовуриб олинган пиёз, мурч ва саримсоқ билан аралаштирилиб, яна гўштқиймалагичдан ўтказилади; қийма яхшилаб аралаштирилгач, 25—30 г ли доирачалар ясалади. Доирачалар оқ унда буланади ва ёғ солинган товада пушти ранг қобиқ ҳосил бўлгунча қовурилади. Қовурилган тефтелилар юзороқ қозонга териб чиқилади ва майдаланган саримсоқ, томат соуси қўшиб, 10—15 минут давомида димлаб пиширилади.

Дастурхонга гречиха ёки ғарғўша қилиб пиширилган гуруч бўтқаси. ёки қайнатиб эзилган картошқа гарнирлари билан тортилади.

Соуси учун буғлатилган томат-пюрега 0,5 ошқошиқ ёғ ва 1 чоғқошиқ ун қўшилади, устидан 1 стакан қуруқ шўрва ёки сув қўйиб, 3—5 минут давомида қайнатилади, таъбга кўра туз солинади. Аччиқроқ бўлиши учун «Южный» «Любительский» ёки «Московский» каби тайёр соуслар қўйиш мумкин.

300 г лаҳм гўшт (ёки гўшт қиймаси) учун 60 г оқ нон, 1/3 стакан сув ёки сут, 2 бош пиёз, 4 ошқошиқ буғдой уни, 2 ошқошиқ маска ёғи, 0,5 стакан томат-пюре ва бир бўлак саримсоқ керак бўлади.

ТИКУВ ИГНАЛАРИ. Қўл ва машина игналари бўлади. Қўл игналари оддий ва тўрлаш игналарига бўлинади. Оддий игналар узунлик ўлчамлари (35 мм дан 80 мм гача) ни ва диаметри бўйича ўлчамлар (0,6 мм дан 1,8 мм гача) ни билдирадиган номерлар билан ишлаб чиқарилади.

Ип ўтказиш осон бўлиши учун игналарнинг баъзилари «тилда суви

Жадвал. Қўл ва машина игналарини газлама хилига қараб танлаш

Газлама хили	Пахта ип номери	Қўл игналари номери	Машина игналари номери
Юпка газламалар (батист, шифон, крепдешин ва ҳоказо)	100—80	1	75
Чойшаб, ёстиқ жилди, енгил кўйлақлик ва ҳоказо газламалар (сурп, бўз, кимёвий тодалардан тўқилган газламалар, штапель газламалар ва ҳоказо)	80—60	2, 3	90
Енгил жун газламалар, кимёвий толадан тўқилган қалин газламалар ва ҳоказо.	60—40	4, 5, 6, 7	100
Қалин жун газламалар	40—30	8, 9, 10	110
Дағал мовут, бообрнк, қоп ва ҳоказо.	30—10	11, 12	120

югуртирилган» тешикли қилиб ишлаб чиқарилади.

Тўрлаш игналарининг учи оддий игналарга қараганда тўмтоқроқ бўлади ва тешиклари узунчоқроқ бўлади. Улар 37 мм, 40 мм ва 58 мм узунликда ишлаб чиқарилади.

Машина игналари бир-биридан, фақат, йўғон-ингичкалиги билан фарқ қилади ва шунга биноан ҳар хил номерли бўлади. Тикув игнаси тўғри бўлиши (чунки бир оз букилган игна ҳам нотекис баҳя ҳосил қилади), унинг сирти силлиқ, ялтироқ ва ўткир учли бўлиши керак. Тикишдан олдин игнани қуруқ оқлатта билан артиш керак; игналарни қуруқ жойда асраш лозим.

Қўл ва машина игналарига ип ўтказишни осонлаштириш учун магазинларда махсус ип ўтказгич сотилади. **ТИКУВ МАШИНАЛАРИ**, рўзғорда ишлатиладиган тикув машиналари ип газлама, зиғир толаси, жун, шойи ва синтетик газламалардан икки ипли тўғри моки баҳя, илон изи баҳя ва шаклдор баҳялар билан кийим тикиш, шунингдек кашта тикиш ва шаклдор баҳя тушириш учун мўлжалланган.

Тикув машиналари қўлда, оёқда ва электр юритма ёрдамида ҳаракатлантириладиган қилиб ишлаб чиқарилади. Уларнинг қуйидаги турлари бор: I— тўғри баҳя тикиш учун; II— тўғри ва илон изи баҳя тикиш учун; III— тўғри, илон изи ва шаклдор баҳя тикиш учун; IV— тўғри, илон изи ва шаклдор баҳя тикиш учун (автоматик бошқариш элементлари билан). Конструктив ижроси жиҳатидан тикув машиналари қопқоқли, чемофан-филофи, шкаф-столли, кабинет-столли бўлади.

Ҳозирги тикув машиналари уч классда (2М, 120 ва 116-2) ишлаб чиқарилмоқда. 2М классдаги тикув машинаси фақат тўғри баҳя билан тикади. 120 «Мальва» классдаги машина тўғри ва илон изи баҳя билан бир ёки икки (қўшалок) игна ёрдамида тикади. 116-2 классдаги «Чайка-III» машинаси тўғри ва илон

изи баҳя билан бир ёки икки (қўшалок) игна ёрдамида ва шаклдор (безак) баҳя билан тикади.

ТИЛ. Мол, бузоқ ва қўйнинг янги ёки тузланган тили иссиқ ва яхна таомлар тайёрлашда ишлатилади. Янги тил пиширишдан олдин яхшилаб ювилади, тузланган тил эса совуқ сувга солиб (каттаси—5—6 соат, ўртакчаси—2—3 соат) қўйилади.

Қайнатиб пиширилган тил. Тозалаб ювилган тил совуқ сувли идишга солиниб, суст оловда тайёр бўлгунча (3—3,5 соат) милдиратиб қайнатилади. Шўрвасига бутун пиёз, сабзи, саримсоқ, дафна япроғи, раҳшон шохлари ва бошқа ошқоқлар солинади. Тузланган тил пиширилаётган бўльонга туз қўшилмайди. Пишган тил 2—3 минут совуқ сувга солинади ва дарҳол пўстлоғи шилиб олиниб, усти берк идишда салқин жойда сақланади. Совитилган тил паррак-паррак қилиб кесилади ва бодринг, помидор (янги узиб олинган ёки тузланган), сиркаланган кирам, кўк нўхат билан истеъмол қилинади.

Сардакли яхна тил. Тил пиширилган бўльондан 1 литр олиб, ичиг олдиндан совуқ сувга солиб қўйилган 40 г (2,5 ошқошиқ) желатин қўшиб оловга қўйилади. Сардак қайнаш даражасига етгунча қовлаб турилади. Сўнг оловдан олиниб совитилади ва докадан сузиб олинади. Паррак-паррак қилиб кесилган тил ликопчага солинади, устига ҳали қухлиб қолмаган желе (2—3 карра) қўйилади. Таом қуйилгач (ликопча каби), бўлақларга бўлиниб бошқоқлик ликопчага солинади ва гарнир билан дастурхонга тортилади.

Соусли тил. Тил пиширилган бўльондан соус тайёрланади. Бўйнинг учун 1,5 стакан бўльонга ёғда қовуриб олинган 1 стакан ун солиниб, 5—10 минут қайнатилади, сўнг оловдан олиниб, туз, лимон шарбати, оғзи қизиган ёғ қўшиб аралаштирилади. Паррак-паррак қилиб кесилган тил ва гарнир устига қайла қўйиб дастурхонга тортилади.

Бир дона янги мол тилига 1 дона сабзи, 1 бор петрушка, 1 та пйез, 1 қошиқ бугдой уни, 2 ошқошиқ сариё керак бўлади.

ТИРНОҚНИНГ ИЧГА УСИШИ — тирноқ шлагинкасининг атрофдаги юмшоқ тўқималарга ўсиб кириши. Бунга пойабзал тор бўлиб, оёқ бармоқларини қисини, тирноқларнинг зарбдан шикастланиши ва бошқалар сабаб бўлади. Тирноқнинг ичига ўсиши кўпинча оёқнинг бош бармоқларида кузатилади; бунда тирноқ кўтармаси оғриб, яллиғланади, баъзан яра бўлиб мадда боғлайди. Тирноқ ичига ўсганида оёқни калий перманганат (марганцовка)нинг пушти эритмаси ёки сода қўшилган (1 стакан сувга 1 чойқошиқ) иссиқ сувга солиб ўтириш, сўнгра тирноқнинг ичга қараб ўсган четини кесиб ташлаш зарур. Оғир ҳолларда хирургик йўл билан даво қилинади.

Олдини олиш учун оёққа лойиқ пойабзал кийиш, тирноқларини вақтида ва тўғри парварши қилиш керак. **ТИШ.** Тишлар овқатни тишлаб олиш ва майдалаш учун хизмат қилади. Уларнинг соғломлиги инсон саломатлиги учун катта аҳамиятга эга. Тишлар тўғри, тўла-тўқис парварши қилинмаса, улар оғриши ва тишиб кетиши мумкин. Тишлар тушган ёки оғриган бўлса, овқат етарли чайналмайди ва натижада озىқ моддаларининг бир қисми ўзлаштирилмайди. Бу эса кўпинча турли меъда ва ичак касалликларига олиб келади. Овқатни иккала томонда чайнаш керак. Чайнаш ҳаракати чайнов мускулларининг қисқариши ҳамда лаб, дунж ва тил мускуллари иштирокида рўй беради. Болани ёшлигидан қаттиқ нон, ноннинг четлари, сабзи ва ҳоказоларини чайнашга ўргата бориш лозим.

Олдинги тишлар нутқ товушларини аниқ талаффуз этишда муҳим роль ўйнайди. Улар тушиб кетса, нутқ ноаниқ ва гўлдираб эшитилади. Тиш йўқлиги кўпинча кишининг ташқи қиёфасига ҳам таъсир этади (юз ифодаси ўзгариб, лаб ва лунжлар ичга ботиб туради, юз қаримсиқ кўришади). Тишларни доим парварши қилиш, оғриганларини вақтида даволатиш уларни сақлаб қолишга ёрдам беради.

Одамда ҳар қайси жагда 16 тадан жами 32 та доимий тиш бўлади. Ҳар бир тиш уч қисмдан: коронкаси — милкдан юқори қисми, бўғзи ва илдиздан иборат. Тиш коронкасини оғиз бўшлиғида жойлашган; у ялтироқ силлиқ эмаль билан қопланган. Эмаль жуда қаттиқ бўлиб, тишни шикастланишдан сақлаб туради. Тиш илдизи жағ суяги чуқурчасида туради (тишлар бир илдизли ва иккинчи илдизли бўлади); тиш илдизни дентин ва цементдан ташкил топган. Тиш бўғзи унинг коронкаси билан илдизи орасида бўлиб, милкка тақалаб туради. Тиш коронкаси ва бўғзи

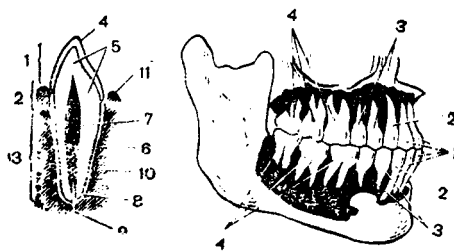
ичида бўшлиқ бор, унда қон томирлар ҳамда нервларга бой тиш эти ёки пульпаси бўлади. Бу бўшлиқ каналлар кўринишида тиш илдизларига ўтади (пульпа ҳам илдизларга ўтади) ва бир ёки бир неча тешик билан тугалланади. Шу тешиклардан тиш бўшлиғига қон ва лимфа томирлари ҳамда нервлар киради (1-расм).

Шақлига қараб тишлар 4 турга бўлинади (2-расм): олдинги курак тишлар — устки ва пастки жагда тўрттадан бўлиб, уларнинг иккала томонида биттадан қозиқ тишлар жойлашган. Қозиқ тишлар курак тишлар билан бирга овқатни тишлаб, узиб олишга хизмат қилади; сўнгра кичик ва катта жағ тишлари (иккита кичик ва учта катта жағ тишлари) жойлашади, улар овқатни яхши чайнашга ёрдам беради. Ҳар қайси жагда тишлар шаклан ёйга ўхшаш бир чизиқ бўйича маълум тартибда жойлашиб, тиш қаторлари (устки ва пастки тиш қаторларини) ҳосил қилади. Тиш қаторлари бир-бир билан маълум муносабатда бўлиб, тишларнинг туриши (прикус) дейилади, устки жағнинг олдинги тишлари пасткисининг устидан сал олдинга чиқиб, уларни 1,5—2 мм ча қоплаб туради.

Тиш чиқиши. Одамда тишлар ўтки марта чиқади. Биринчи марта тиш чиқиши (сут тишлари) боланинг 6—8 ойлигидан бошланиб 2,5—3 ёшда тугалланади. Тиш чиқиш муддатларида бир оз фарқ (1—2 ой) бўлиши мумкин. Тиш чиқиши одатда боланинг умумий аҳволига таъсир қилмайди, лекин тиш чиқаётганда баъзи болаларнинг иштаҳаси пасайиб, меъда-ичак иши бузилади, температураси кўтарилади, баъзилари эса инжиқланиб қолади, оғзидан кўп сўлак оқиб, милклари қичишади. Шу даврда бола оғиз бўшлиғи шиллиқ пардасини шикастлантириб қўймаглигини кузатиб бориш керак. Иккинчи марта эса доимий тишлар чиқади; бу 6—7 ёшдан то 17—25 ёшгача давом этади.

Баъзан сут тишлари борлигига қарамай, уларнинг ёнидан доимий тишлар ҳам чиқади. Бундай ҳолларда доимий тиш ёнидаги сут тишларини олиб ташлаш керак. Зарурият бўлмаса, сут тишларини вақтидан аввал олиб ташлаш зарарли, чунки кўпинча бу жағнинг нотўғри шаклланишига сабаб бўлади.

Айрим тишлар баъзан тиш ҳаётининг ташқарисидан чиқади; улар буралиб нотўғри ўсиши ёки бир-бирининг устига туриб қолиши мумкин. Баъзан юқори қатордаги олдинги тишлар пасткисига нисбатан анча олдинга туриб чиқади ёки аксинча бўлади. Юқори нафас йўллариининг касалликлари, рахит, болаларнинг бармоқларини сўришдек зарарли одати ва ҳоказолар тишларнинг нормал чиқиши бузилишига сабаб бўлади. Тиш чиқиши салгина бузилса ҳам, вратга мурожаат қилиш керак. Лекин тиш-



1-расм. Тишнинг тузилиши: 1 — коронкаси; 2 — тиш бўйичаси; 3 — илдиз; 4 — эмаль; 5 — дентин; 6 — цемент; 7 — пульпаси; 8 — тиш каналли; 9 — томир; 10 — нервлари; 11 — жағ суяк тўқимаси; 12 — чуқурчаси.

2-расм. Катта ёшдаги одамнинг тишлари: 1 — курак тишлар; 2 — озиқ тишлар; 3 — кичик жағ тишлар; 4 — катта жағ тишлар.

ни, асосан, болалик даврида даволаш лозим, чунки 16—18 ёшдан кейин даволаш анча қийин бўлади.

Тиш касалликлари. Энг кўп учрайдиган тиш касаллиги кариесдир. У сут тишларда ҳам пайдо бўлиб, аксари болаларда кузатилади. Бунда дастлаб тиш юзасида кичикроқ қора доғ пайдо бўлади ва у аста-секин катталашиб, тиш гадир-будур бўлиб қолади, лекин бунда ҳам тиш оғримайди. Кейинроқ шу жой емирилиб ковак ҳосил бўлади. Дастлаб тишга ширин ёки шўр, кейинроқ эса совуқ ва иссиқ нарса текканида киши оғриқ сезади. Вақтида даволаш тишни емирилишдан сақлайди. Акс ҳолда тиш эти яллиғланиши (пульпит бошланиши) мумкин. Бунда тиш қаттиқ оғрийд, тундз оғриқ тўрайиб, қулоқ, чакка, кўзга ҳам ўтади. Кейинчалик яллиғланиш тиш учидagi тешик орқали тиш илдизининг ёни атрофига ҳам тарқалиши ва илдиз пардасининг яллиғланиши перцементит (периодонтит) ни келтириб чиқариши мумкин. Бунда милк шишиб, жағ ости лимфа тунгунлари (безлари) катталашади, атрофдаги тўқималар ҳам шишиб, гавда температураси кўтарилади. Бунинг периостит дейилади. Жағ кўмигининг яллиғланиши (остеомиелит), шунингдек жағни қоплаб турувчи юмшоқ тўқималарнинг мадда бойлаши (флегмона) анча оғир асоратлардандир.

Овқат қириб қолган қарнес бўшлиғида жуда кўп микроб йиғилади. Бундай тиш доимий инфекция манбаидир: бактериялар муртақ безларга осонгина ўтиб, тез-тез ангина кўзгатади. Агар бир эмас, балки бир неча тиш қириган бўлса, кўпинча меъда ости безининг функцияси ва организмда углеводлар алмашинуви ҳам бузилади.

Тишнинг жиддий касалликларидан яна бири пародонтоз (альвеоляр пиорей)дир. Бунда тишлар бутун туради, лекин бориб-бориб уларнинг илдизлари очилиб қолади. Кейин тишлар қимирлай бошлайди ва уларда тиш тоши деб аталадиган оҳақли тузилма пайдо бўлади. Ат-

рофдаги милк яллиғланиб, йиринг чиқиб туради ва кейинча тишлар тушиб кетади.

Тишларни соғлом сақлаш мақсадида эҳтиётдан текширтириш ва зарур бўлса даволатиш учун ҳар йили камида икки марта врачга кўриниш керак.

Тишларни парвариш қилиш. Тишларни яхши сақлаш учун оғиз бўшлиғи ва тишларни парвариш қилиб бориш зарур. Овқат еб бўлингач, оғизни илиқ сув билан чайқаб ташлаш керак. Тишларни тиш порошоғи ёки паста билан ҳар кунни тозалаб туриш лозим (эмалини едириб юбормашлик учун кунга бир марта ё уйқу олдан ёки эрталаб). Оилада ҳар бир кишининг алоҳида тиш чўткаси бўлиши шарт. Уртача қаттиқликдаги чўтқадан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Янги чўткани эса ишлатишдан олдин совуллаб ювиб ташлаб, кейин қайноқ сувга чайиш керак. Тишларни тозалаганда чўткани аввал тиш қаторларининг узунасига, сўнгра тишларо камгакларни яхшилаб тозалаш учун юқоридан пастга ва пастдан юқорига қараб ишқалаш тавсия этилади. Милкларни мустақамлаш учун уларни ичкари ва ташкари томондан бармоқлар (бош ва кўрсаткич бармоқлар) билан ушлаб бир минут давомида массаж қилиб туриш мумкин. Тишларни тозалаётганда милклар ҳадеб қонайверса врачга мурожаат қилиш керак. Чўткани ишлатгандан кейин сув билан яхшилаб ювиб, стакан ёки пластмасса ғилофга солиб қўйилади. Тишлар орасида қолган овқат қолдиқларини тиш ковлэгич билан олиб ташлаш мумкин. Тиш ковлэгични эҳтиётлик билан тишлар орасидаги милк сўриғичларини шикастлантирмай ишлатиш керак. Тўғнагичлар ва бошқа металл нарсалар билан тиш ковлаш мутлақо ярамайди.

Тиш тоши пайдо бўлса (одатда тозалаш қийин бўлган жойларда) тиш врачига кўрсатиш зарур. Болалар ҳам тиш ва оғиз бўшлиғи парваришига муҳтож бўлади. Сут тишларини ҳам доний тишлар каби парвариш қилинади. Бола 2 ёшга тўлгач, овқатдан сўнг оғзини чайқашга, 3 ёшида уни кичикроқ ва юмшоқ тиш чўтқадан фойдаланишга ўргатиш керак. Дастлаб бола тиш порошоғи ишлатмай қуруқ чўтқадан фойдаланиши лозим.

Тиш протезлари, яъни олинандиган ва олинмайдиган, кўприксимон протезларга ҳам алоҳида эътибор талаб этилади. Ҳар қандай протез тагида ҳам овқат қолдиқлари қолади. Олинандиган протездан овқат қолдиқларини тиш порошоғи ва чўтка билан кетказиш осон (олдин протезни оғиз бўшлиғидан чиқариб олинади). Қуйма протезлар тагидаги овқат қолдиқларининг анчагина қисми оғизни чайқаб ташлаганда чиқиб кетади, лекин бир қисми металнинг ички юзасига

ёпишиб қолади. Бунда оғизни вақт-вақтида водород пероксид билан чайиб туриш фойдали (1 стакан сувга бир чойқошиқ). Олинандиган протезлар туфайли оғизда ёқимсиз сезилар пайдо бўлса врачга мурожаат қилиш керак. Протезларни кечаси олиб қўйиш ва чўтка билан тозалаш зарур. Протезларнинг хили ва эски-янгилигидан қатъи назар бир оз ноқулай бўлса, дарҳол врачга мурожаат қилиш зарур.

ТИШ ЧИҚИШИ — Эмидиган бола ва Тиш мақолаларига қараи.

ТОБОНБАЛИК — чучук сув балиғи. Кичик кўлларда, ҳовуз ва бошқа оқмас сув ҳавзаларида яшайди. Тобонбаликларнинг ўртача оғирлиги 20 г дан 50 г гача, йириклари 4 кг гача.

ТОВАРЛАРНИ КРЕДИТГА СОТИШ — республика Савдо министрлиги томондан тасдиқланган товарлар рўйхати: а мувофиқ амалга оширилади. Товарлар товарни кредитга сотувчи магазин жойлашган шаҳар (аҳоли пункти) да доимий ишловчи ишчи ва хизматчи (шунингдек, офицер ва муддатидан ташқари хизмат қилаётган сержант составидаги ҳарбий хизматчиларга (уларга иш ҳақи тўлайдиган ташкилот қаерда жойлашганлигидан қатъи назар), шу шаҳар (аҳоли пункти) да ўқийдиган аспирантларга, магазин жойлашган шаҳар (аҳоли пункти) да доимий пропискада бўлган пенсионерларга, матлубот кооперацияси магазинларида матлубот жамияти аъзолари бўлган ишчи, хизматчи ва колхозчиларга кредитга сотилади. Вақтинча ва мавсумий ишда банд бўлган шахсларга товарлар кредитга берилмайди. Товарларни кредитга сотишда тўлов муддатлари: баҳоси 150 сўмгача бўлган товарларга 6 ой, 150 сўмдан қиммат товарларга 12 ой қилиб белгиланган. Узоқ муддат фойдаланиладиган ва тўлов муддати 24 ойгача узайтириб сотиладиган айрим товарлар рўйхатини Иттифоқчи республика Савдо министрликлари белгилайди.

6 ойлик муддат билан сотиладиган товар учун кредит суммаси харидорнинг 2 ойлик иш ҳақи (стипендия ва пенсияси) дан, 12 ой муддатли товарлар учун кредит суммаси 4 ойлик иш ҳақи (стипендия, пенсияси) дан, стандарт уйлари сотишда — 8 ойлик иш ҳақидан ошмаслиги лозим. Агар товар қиймати белгиланган кредит суммасидан ошиб кетган ҳолларда, товар баҳоси билан кредит суммаси ўртасидаги фарқ товарни олаётганда харидор томонидан нақд тўланади.

Товарларни кредитга сотишда тўлов муҳлатига қараб савдо ташкилотлари фойдасига харидордан 6 ойга кредит суммасининг 1%, 9 ойгача 1,5%, 9 ойдан 12 ойгача 2%, 12 ойдан 24 ойгача 2,5% и ундирилади.

Харидор баҳоси 150 сўмгача бўлган товарнинг 25% ини, баҳоси 150

сўмдан юқори бўлган товарнинг 2 ини ҳамда кредитдан фойдаланиши учун процент тўловларини лагандан кейингина товарни кредитга олиш мумкин.

Товарларни кредитга сотиш ҳақдорнинг иш (ўқиш) жойидан ёки амал таъминот бўлишидан ўрт ойлик иш ҳақи (кейинги уч ой ичи олинган), стипендия ёки пенсия м дори ҳақида справка берилган т дорда амалга оширилади. Муай ташкилотда доимий равишда 6 дан кам ишлаб турган хизматчилга, ижро варақаларига кўра иш қининг 50% и ушлаб қолинади; шахсларга ва ишдан бўшатилади; шахсларга справка берилмайди.

Олий ўқув юртлири ва мах билим юртлирини тугатиб, йўллан билан ишга келган ёш мутахасс ларга, Совет Армияси сафлари мажбурий хизмат муддатини ўт бўлганларга, бир ишдан бошқаси чақирув йўли билан ўтказилг шахсларга, шунингдек аспирантлар товарларни кредитга олиш уч справкалар иш (ўқиш) га кирганлар дан кейин 1 ой муддат ўтиши бил берилиши мумкин.

Ишчи, хизматчи ва аспирантд топшириқ-мажбурият варақасини й ки нухсида тўлдирадилар: магази варақанинг бир нухасини харид ишлайдиган (ўқийдиган) корхон (ташкилот) га юборад, унинг икки чи нухаси магазинда сақланад. Пенсионерлар мажбурият варақас ни икки нухсида тўлдирадилар: б ринчиси магазинда, иккинчиси хар дорда бўлади. Магазиндан топш риқ — мажбурият варақасини олг: корхона (муассаса, ташкилот) бу галтерияси навбатдаги тўловлари харидорнинг иш ҳақидан ушлаб қ ллади. Бир ойда тўғри келадиган кр дит суммаси ишчи ва хизматчилар нинг иш ҳақидан тенг миқдорда би ойда икки марта, аспирантлар ст ипендиясидан бир ойда бир март ушлаб қолинади. Пенсионерлар на батдаги тўловларини ҳар ойда би марта магазин кассасига тўлайдилар. Ушлаб қолинган суммаларни корхс на (муассаса, ташкилот) савдо таш килотларига ҳар ойда бир март (ойнинг иккинчи ярми учун иш ҳақ тўлангандан кейин уч кун ичида) ўт казади.

Навбатдаги отпускарларга, вақтин ча ишга яроқсизлик ва бошқаларг ҳақ тўлашда навбатдаги тўлов миқ дори тўлов суммасига пропорциона равишда ўзгаради. Бундай ҳоллард: кредитнинг тўланмай қолган қисми навбатдаги ой тўлов суммасига қў шилади.

Ишчи, хизматчи ишдан бўшаёт- ганда, аспирантлар ўқишдан озод қилинганда маъмурият улардан кр дитга олинган товар учун қарзинг колган қисмини ушлаб қолишга маж бур. Бундай ҳолда жами ушлаб қо- линган сумма қонун билан белгилан;

ган нормадан ошиб кетмаслиги керак. Агар ишдан бўшаган шахснинг тўланмаган қарзи бўлса маъмурият 5 кун ичида топшириқ-мажбуриятнинг биринчи нухасини ишдан бўшатиладиган ҳақидаги справка билан биргаликда магазинга жўнатиши керак.

Ишчи, хизматчи, аспирантнинг бошқа инига ўтиши ёки кредитнинг навбатдаги тўловларни тўхтаб қолишига сабаб бўладиган бошқа ҳолларда корхона магазинга 5 кун ичида хабар қилиши лозим. Магазин илтимоси билан муассаса топшириқ-мажбуриятни харидорнинг янги иш жойига ўтказиши мумкин. Уни ўтказиш магазиндан ёзма илтимоснома олинган вақтдан бошлаб 5 кун ичида амалга оширилиши керак.

Харидор жорий взносни ўз вақтида тўламаса, ундан магазин фойдасига кунига кечиктирилган суммадан 0,1% миқдорда пеня ундирилади.

Кредитга сотилган товарларнинг ҳисоб-китоби товарлар сотилган вақтдаги мавжуд баҳолар бўйича амалга оширилади. Харидор товарни олгандан кейин чакана нархлар ўзгарса ҳам қайта ҳисоб-китоб қилинмайди.

Кредитга олинган товарларга фойдаланишнинг гарантия муддатлари ва алмаштириш тартиби чакана тармоқлардан нақд пулга сотиб олинган худди шундай товарлар билан бир хил.

ТОВУҚ ГҶШТИ. Товуқ гўштида 7,5% дан 13% гача ёғ, 20% дан 24% гача оқсил моддалар бўлади. Товуқ гўштининг турли қуюқ ва суюқ овқатлар, иссиқ ва яхна газаклар тайёрланади; шунингдек, товуқ гўшти турли салатлар тайёрлашда ҳам ишлатилади.

Товуқнинг ёши терисининг ранги ва оёқларининг кўринишига қараб аниқланади. Ёш товуқнинг териси оппоқ, нафис бўлиб, пайлари яққол (айниқса, қанотлари остида) кўришиб туради. Оёқлари майда тангачалар билан қопланган. Қари товуқнинг териси одатда дағал, сарғиш тусли, оёқлари қаттиқ ва дағал йирик оҳаксимон тангалар билан қопланган бўлади. Хўрозларнинг ёшини пихининг катта-кичиклигига қараб аниқлаш мумкин; ёш хўрозларда (6 ойгача) пихи ўрнида юмшоқ, кичикроқ бўртмача бўлади; қатталарнинг пихлари йирик, суякка айлана бошлаган (2 см ва ундан каттароқ) бўлади. Товуқ ва хўрозлар ёшини кўкрак суягининг учидан ҳам билиш мумкин: қари паррандалик суякка айланган бўлиб, деярли қайрилмайди, ёш паррандаликки эса эластик ва эгиловчан бўлади.

Бульон тайёрлаш учун ўрта ёшдаги товуқ ишлатилгани маъқул, лекин ўртача семизликдаги қари товуқ бўлмаслиги керак. Жўжа ва қари товуқ шўрваси унчалик тиниқ ва хушбўй бўлмайди. Агар товуқ гўш-

тининг ортиқча ёғлари бўлса, улар кесиб олинади ва эритиб, парранда гўштарини қовуриш ва бошқаларга ишлатиш мумкин. Ёғлар кўпинча қоринининг пастки қисмидан кесиб олинади.

Қовуриш учун унча қари бўлмаган, ўртача семизликдаги товуқ ёки хўрознинг гўшти ишлатилади.

Яхна газаклар, шунингдек салатларга қўшиш учун ҳар қандай ёшдаги ва семизликдаги товуқлар бўлаверлади.

Товуқ гўштининг дастлабки тозалаш ҳақида *Уй паррандаси* мақоласига қаранг.

Қайнатиб пиширилган товуқ. Тозаланган товуқни қозонга солиб, 1 донадан сабзи ва пиёз тўғраб, устига 10—12 стакан сув (шўрваси мазазироқ бўлиши учун 5—6 стакан) қуйилади. Сўнг қозонга туз солиб, суст оловда тайёр бўлгунча қайнатилади.

Оқ соусли товуқ гўшти. Товуқ юқоридаги рецепт бўйича пиширилади. Дастурхонга тортишдан олдин устига оқ соус қуйилади (*Соуслар* мақоласига қаранг). Гарнирига гаргўша гуруч бўтқаси, угра, вермишель, кўк нухат ёки сабзавотлар ишлатилади.

Қовурилган товуқ гўшти. Товуқ гўшти тузлаб қозонга солинади, устига 1—2 ошқошиқ доғланган ёғ ва 0,5 стакан сув қуйиб духовкада 1—1,5 соат қовурилади. Қовурилиш жараёнида товуқни агдариб туриш ва ҳосил бўлган сардагидан устига қўйиб туриш лозим. Агар духовка бўлмаса, товуқни сариёгда иккала томонини қизаргунча қовуриб, сўнгга қозонга орқа томонини билан қўйиб, суст оловда қопқони зич ёпилган ҳолда пишириш мумкин. Жўжа ҳам шундай пиширилади.

ТОЛҚОН — бодроқ, ун, оқишоқ, сўк, қўй ёғи, майиз, мағиз ва бошқалардан тайёрланадиган таом. Қовурилган бодроқ қанд билан бирга келида туюлиб, сўнг элаб олинади. Толқон сутли чой ва қаймоққа қўшиб истеъмол қилинади.

Бундай толқонни қўқонжўхори, бугдой ёки қотган нондан ҳам тайёрлаш мумкин (қаттиқ нон қовурилмай туйилади).

Толқон учун 500 г дон ва 200 г қанд керак бўлади.

Ун толқон. Қозонда қўй ёғи яхшилаб доғланади, жиззаси олинган, ун солиб қовурилади. Ун жигар ранг тусга кириб, қумоқлари йўқолгунча тўхтовсиз қовлаб турилади. Тайёр таом лаганларга ёйиб солинади ва совигач, шакар билан аралаштирилиб нонушта дастурхонига тортилади.

Ун толқон учун 150 г ёғ, 0,5 кг ун ва 200 г шакар керак бўлади.

Тут толқон. Қуритилган тут майизи туйилиб элаки қилинади. Толқон офтобга қўйилса, таркибидаги қанд эриб, бир-бирига ёпишиб кета-

ди. Тут толқонни пичоқда кесилиб нонушта дастурхонига тортилади.

ТОМАТ-ПАСТА — пишган ва қирғичдан ўтказилиб, 6—8 марта қайнатиб қуюлтирилган ва тулука ёки шиша банка, туюкларга зич беркитилган ёки бочкаларга туз қўшиб солинган помидор массаси.

Тайёрланган томат-паста миқдорда 30% қуюқ модда бўлади, шунингдек 35—40% қуюқ моддали томат-пасталар ҳам тайёрланади. 30% қуюқ моддали томат-паста таркибида 19% қанд, 2,5% органик кислота, 60 мг% витамин С ва 2 мг% каротин (А провитамини) бўлади. Томат-паста (соус), шчи, боршч, ёрмали ва сабзавотли шўрвалар, шунингдек гўшти, балиқ ва сабзавотли қуюқ таомлар ҳамда газаклар тайёрлашда ишлатилади. Ёпиқ идишлардаги пастани 20° гача бўлган температурада сақлаш тавсия этилади. Томат-пастани очиқ идишда сақлаш тавсия этилмайди (пўпанак босиб, қорайиб қолади, таъми ҳам бузилади). Пастани узоқ сақлаш учун у сирли ёки зангламайдиган кастрюлькаларга солиниб (алюминий ва мис идишларни қўйлаш тавсия этилмайди), тўхтовсиз қовлаб турган ҳолда қайнатилади, сўнг 10% ҳисобда (оғирлигига нисбатан) ош тузи қўшиб, 5—10 минут яна қайнатилади. Қайноқ паста яхшилаб ювилган ва буғланган шиша идишларга қуйилади. Сўнг банка (бутилка)лар тоза ва буғланган қопқоқ ёки пўкалар билан зич ёпилади; ёпишдан олдин пастанинг устига озроқ иссиқ ўсимлик мойи қўйиш ҳам бўлади. Пастани 0°С дан +5°С гача температурада сақлаш лозим.

Бочкаларга солиб сотиладиган томат-пасталарнинг таркибида 10% туз бўлгани сабабли туз қўшмасдан сақлайтириш ҳам мумкин.

ТОМАТ-ПЮРЕ — пишган помидорларни қирғичдан ўтказиб, қайнатиш жараёнида 2—3 баравар камайган помидор массаси; *Томат-пастага* нисбатан қуруқ моддалар концентрациясининг камлиги билан (12—20%) фарқ қилади. Таркибида 20% қуруқ моддалари бўлган томат-пюреда 11,8% қанд, 1,8% органик кислота, 26 мг % С витамини, 1,8 мг % каротин моддаси (А провитамини) бор. Томат-пюре соус, шчи, боршч, ёрмали ва сабзавотли шўрвалар, шунингдек, кўпгина гўшти, балиқли ва сабзавотли қуюқ таомлар ҳамда газаклар тайёрлашда ишлатилади. Томат-пюре ҳам томат-паста каби сақланади.

Томат-пюрени уй шаронтида ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун пишган помидорлар сараланади. Сараланган помидорлар ювиб тўғралади ёки гўштқиймалагининг 4—6 мм ли ўтказигичдан ўтказилади. Тўғралган помидорларни кастрюлька (кастрюлька сирланган ёки зангламайдиган пўлатдан бўлиши, аммо алюминий бўл-

маслиги лозим)га солиб қайнатилади, сўнгра помидор уруғи ва пўсти ўтиб кетмаслиги учун қайноқлигида майда тешикни човлидан ўтказилади. Сузилган помидор массасини ёғоч таёқча билан тўхтовсиз қовлаб туриб, яна қайнатилади. Ҳосил бўлган массани кастрюльканинг 1/3 қисмигача солиш керак, чунки қайнаш жарёнида кўпик ҳосил бўлиб, тошиши мумкин. Масса миқдори 2,5—3 марта камайгандан кейин қайнатишни тўхтатиш керак. Томат-пюренинг мазаси, ранги ва таркибдаги витаминлари яхши сақланиши учун баланд оловда кичикроқ кастрюлькада тез қайнатиш керак. Қайнаш жараёни 45 минутдан ошмаслиги лозим. Тайёр томат-пюре қайноқлигида яхшилаб ювилган, буғланган бутилка ва бакаларга қуйилади, сўнг уларни ёғоч ёки газламадан таглик қўйилган кастрюлька ёки челака қўйиб, 5анка ҳароратига, тенг бўлган сув (бўзигача)да қайнатилади. Томат-пюрели банка ва бутилкаларни 30—40 минут қайнатгандан кейин бутилкаларни буғланган пўкак ёки резина пробкалар, банкаларни эса тулука қопқоқ билан беркитган маъқул.

ТОМОРҚА ДЕҲҚОНЧИЛИГИ (огород) Ўрта Осиёда сабзавот экинларининг кўп тури етиштирилади. Шунинг учун ҳам уларни шартли равишда уч асосий группага бўлиш мумкин: эртапишар, ўртапишар ва кечпишар. Сабзавот экинларининг пишиб етилиш муддатлари 1-жадвалда кўрсатилган.

Сабзавот етиштиришга онд тавсиялар Ўрта Осиё районлари шаронтларига мослаб берилган.

Сабзавот экинларининг уруғини экишда даставвал ҳар қайси экин жойлаштирилмайдиган майдон тақсимлаб олинади. Томорқа майдони картошка, илдизмевалилар (ошлавлаг, сабзи, шолғом, турп, редиска ва бошқа экинлар), қарам, бодринг, помидор, ҳар хил пийёз ва саримсоқ экишга мўлжалланади. Булардан ташқари, томорқа майдонларига чучук қалампир, бақлажон, қовун-тарвуз, қо-

воқ, ловия, салат, шпинат, укроп, кашнич, сельдерей кабиларни экин тавсия этилади.

Уруғ экиш учун ер тайёрлаш. Тупроқни ағдарилганинг энг қулай вақти — куздр. Ер тайёрлашда тупроқ даставвал кўйиллик бегона ўт илдизлари ва бузоқбошидан тозаланади. Тупроқни кузда ишлашда, устки қавати нотекислигича қолдирилади. Ёриқ кесаклари майдаланмайди. Ер чуқур чопилганда (бир белжурак бўйи) унга ёғин суви осон сингади ва кўп тўпланади. Ўзига нам тўпланган, тупроқ қишқи, совуқдан музлаб, ундаги зараркунанда личинкалари (қуртлари) қирилиб кетади. Кузда яхшилаб ағдариб чопилган тупроқни кўкламда 15—20 см чуқурликда юмшатиш кифоя қилади. Пасткам, сернам тупроқли ерларда ва қайирларда эса кузда эгат олиб ёки марза чиқариб қўйиш фойдалидир, шундай қилинганда бундай ерларнинг ортиқча нам кўкламда тез қочиб текис ерлардаги тупроқларга қараганда 10—20 кун илгари етилади.

Ерни ўғитлаш. Органик (маҳаллий) ўғитлардан энг кўп ишлатиландиганлари: гўнг, парранда гўнги ҳисобланади. Чиритилган гўнг энг яхши гўнг саналади, чунки ундаги озиқ моддалар ўсимлик осон ўзлаштира оладиган ҳолда бўлади. Уйдан чиққан ахлатлар ҳам чиритилиб, кейинчалик қуритилиб галвирда элаб солинади, бу ҳам яхши гўнг сифатида ўтади, лекин бунга қурилишдан чиққан қолдиқларни қўшиб бўлмайди (2-жадвал).

Минерал (азотли, фосфорли ва калийли) ўғитлар нормада солинганда сабзавот экинларининг ҳосили кўпаяди, сифати ҳам яхшиланади; помидор, бодринг, пийёз, эртаги қарамлар жадал етилади. Калийли ўғитлар ичида энг қимматлиси ўтин кули ҳисобланади. Унинг таркибида калийдан ташқари фосфор, кальций ва микроэлементлар бўлади. Кул қуруқ жойда сақланиши керак. Ўрта Осиё шаронтида кул (тошқўмир кулидан ташқари) янги экилган каш-

2-жадвал. Органик ўғит соляш нормаси

Ўғит	1 м ² майдонга (кг ҳисобда)
От гўнги	6—12
Қорамол гўнги	7—14
Гўнг шалтоғи	10—20
Чиритган барг	10—20

нич, укроп, сабзи, пийёз каби экинлар устига сешиб қўйилса, қатқалоқ ҳосил бўлмайди, уруғлар жадал униб чиқади (3-жадвал).

Участкада экинларни жойлаштириш. Битта экинни кетма-кет бир участкада экавериш ярамайди, акс ҳолда ўша экинга хос касалликлар ривожланиб, зараркундалар кўпайиб кетиши мумкин. Шунинг учун участканинг бир қисмида картошка, иккинчи қисмида сабзавот экинлари етиштирилиши ва уларнинг ўринлари ҳар йил алмаштириб турилиши лозим. Бундан ташқари, сабзавот экинлари ҳам турларига қараб жойлари алмашлаб турилади, масалан, бутсином гулдошлар оиласига кирадиган сабзавотлар (қарам, редиска, турп, шолғом)ни бир жойга тўрт йил оралатиб экиш керак.

Уруғ экиш муддатлари. Экиладиган уруғлар нав жиҳатидан тоза, униб чиқиш хусусиятлари яхши бўлиши керак. Совуққа чидамли экин (илдизмевалилар, пийёзнинг ҳар хил турлари, нўхат ва бурчоқлар) уруғлари мартнинг биринчи ярмида экилади. Эртаги картошка ҳавонинг келишига қараб март ойида, кечкиси эса майнинг охири ва июннинг бошларида экилади.

Сабзи, кашнич, салат, шпинатларни кузда экиш ҳам мумкин, лекин бунда улар қор ёққунча униб чиқмаслиги керак. Шунинг учун уларнинг уруғи кеч кузда, ноябрнинг охирида сепилгани маъқул.

Иссиқсевар сабзавотлар — ловия ва бодринг уруғи кўклагини совуқлардан сўнг экилади. Ўрта Осиё шаронтида мартнинг иккинчи ярми ва апрелнинг бошларида экилади.

Уруғни экиш чуқурлиги. Чуқур экилган уруғлар одатда секин ниш отади ёки умуман ўсиб чиқмайди. Ўсиб чиқадиганлари эса юзага етиб чиққунча анча занфлашиб қолади. Агар уруғлар тупроққа юза кўмилса нам етишмаслиги натижасида қуриб қолиши мумкин. Тажрибаларнинг кўрсатишича, майда уруғларни (турп, сабзи) 1—2 см, ўртача уруғларни (лавлаг, бодринг) 2—3 см, ёриқ уруғларни (ловия) 3—5 см чуқурликка экиш яхши натижа беради.

Уруғ экиш техникаси. Майда уруғларни экиш техникасига айниқса катта аҳамият берилиши керак. Майда уруғлар хаскаш дастаси ёки учи йўнилган таёқча билан чизиб олинган эгатчаларга экилади. Эгатча

1-жадвал. Айрим сабзавот экинларининг пишиб етилишига қараб шартли группаларга бўлинishi

Сабзавот экинлари	Ўсув даври, кун		
	эртапишар навларники	ўртапишар навларники	кечпишар навларники
Қартошка	50—60	80—100	120—140
Қарам	103—130	130—140	135—145
Гулқарам	60—70	—	—
Сабзи	80—100	110—120	113—120
Лавлаг	50—60	100—110	—
Бошпийёз	90—120	110—130	130 ва ундан кўп
Бодринг	44—48	46—50	50—60
Помидор	53—60	60—70	70—130
Редиска	25—30	30—40	40—45
Турп	40—50	100—110	110—120
Шолғом	55—60	65—70	75—80

туби бир оз шиббалагач, сабзи ва пиёз уруғлари тахминан 1—1,5 см, лавлаги ва турп уруғлари 1—2 см оралиқда экилади. Уруғларни бундан қалин экиб бўлмайди. Эгатча тубини бир оз шиббалаб чиқиш уруғларни жадал униб чиқишига ёрдам беради, чунки тулроқ заррачалари бир-бирига ёпишиб ётса чуқур қатламлардаги нам юзага осон кўтарилиб, уруғларнинг сув билан таъминланиши яхшиланади. Уруғлар эгатча остига ташлаб чиқилганидан сўнг устига 0,5 см чиринди аралашган тупроқ солиниб устидан кафтнинг ёни билан бир оз шиббаланади, унинг устидан эса 1—2 см чиринди секиб қўйилади. Уруғ устига тушган чиринди эгатчадаги тупроқ намини яхши сақлайди. Бундай усулга ноя қилинганда уруғлар қийгос ва жадал униб чиқади.

Турли сабабларга кўра уруғ экиш муддати кечикиб қолса, у ҳолда ариқча тубига гулчелак ёрдамида сув қуйиб чиқилади, тупроқ бир оз селгиганидан сўнг уруғ ташланиб усти кўмиб чиқилади.

Кўчат етиштириш. Урта Осий шароитида сабзавот экинларидан карам, помидор, гармдори, бақлажонлар кўчат қилиб ўтказилади. Тарвуз, қовун, қовоқ, бодринг, сельдерей, пиёз ва бошқалар уруғдан етиштирилади. Пўш пиёз олиш учун эса кузда ва эрта кўкламда майда пиёзбошларни экиб қўйиш мумкин. Одатда ўтказилган кўчатлар бир оз зайфланиб ўсади, у тегикланиб баралла ўсиб кета бошлагунча орадан 10—15 кун вақт ўтади. Кўчатларнинг илдиэларини тўла сақлаш ва ўтказилгандан сўнг жадал авж олиб кетиши учун уларнинг уруғларини чиринди тўлдирилган қогоз идиш, чириндилли сопол тувакчалар ҳамда озиқ кубикларига экиш яхши натижа беради.

Озиқ кубиги тайёрлаш учун 6 ҳисса чиринди, 2 ҳисса ёғоч қилиғи ва 1 ҳисса тупроқдан тайёрланган аралашма олинади. Ҳар бир килограмм аралашмага 3 г суперфосфат ва 4—5 г кул қўшилади. Сўнгра хамир тарзига келтирилгунча сув қуйиб яхшилаб қорнштирилади ва чуқурлиги 10—12 см келадиган яшикка солиб шиббалаб қўйилади. Кейинчалик қотишма ошпиноқ билан қатлиғи 5×5, 7×7, 10×10 см дан қилиб кубиклар кесиб чиқилади. Ҳар қайси кубикка карам, помидор ва

бошқа экин уруғлари 2 донадан экилади. Уруғдан чиққан ўсимликда иккинчи чинбарг пайдо бўлганидан сўнг кубиклар қайтадан кесиб чиқилади. Кўчатларни кўчириб ўтказишига 4—6 кун қолганда яна бир кесиб қўйилади. Кубикли яшиклар ҳаво температураси 20—25°С ли жойга қўйилади, лекин бу жойдаги температура 15° дан паст бўлмаслиги керак. Уруғлар униб чиққунга қадар яшиклар устидан фанер, картон, полиэтилен плёнка ёки ойна билан беркитилиб қўйилади. Ниҳоллар пайдо бўлиши билан ёпилган нарсалар дарҳол олиб ташланиб, яшиклар қўсш томонга олиб қўйилади (ёруғлик етишмаганда ниҳоллар бўйига чўзилиб, кўчат қилишга яроқсиз бўлиб қолади). Ташқаридаги ҳаво температураси 7° дан юқори бўлганда яшиклар ташқарига чиқариб, кеч кирганда эса кўчатларни совуқдан сақлаш учун хонага киргизиб қўйилади. Кўчатлар бир кунда икки марта сугориб турирса, ундаги тупроқ нормал намликка эга бўлади. Кўчат етиштириш даврида уларни икки марта суяк ўғит (10—12 ҳисса сув қўшиб тайёрланган парранда гўнги, гўнг шалтоғи) билан сугориш фойдали ҳисобланади. Уни сепиш олдидан 10 л ли гулчелакка 30 г суперфосфат қўшиб юборилса, янада яхши бўлади.

Кўчат етиштириш учун эртаги карам (плёнка остида етиштириладигани) уруғи 5—10 февралда, помидор 1—10 мартда экилади. Бу уруғлар бевосита тупроқ билан чиринди аралашмаси солинган тувакча, қогоз ётақанча ва яшикларга сепилади. Экинлардан бир сутка олдин уруғлар намланган юмшоқ латтага ўраб иссиқроқ жойда сақланади, бир суткада уруғлар бўртади.

Бундай бўртиб ниш олган уруғлар экилса тез униб чиқади. Уруғ экилган яшик ёки тувакчалар ҳаво температураси 20—25°С бўлган хоналарда сақланади. Лекин хона температураси 15°С дан пасайиб кетмаслиги керак. Орадан 4—6 кун ўтгач, уруғлардан ниҳоллар ўсиб чиқади. Кейинчалик бу ниҳоллар кундузи (ҳаво температураси 15°С дан кам бўлмаса) очиқ ҳавода, кечаси эса хоналарда сақланади. Шунини унутмаслик керакки, кўчатлар қандай усулда етиштирилишидан қатъи назар соғлом, бақувват, барглари тим яшил рангда, илдиэлари эса яхши ривожланган бўлиши керак. Ўсимликнинг ингичка бўлиб, бўйига зўр бериб ўсишига йўл қўйилмайди. Ўсув нуқтаси синган ёки шикастланган кўчатларни ўтказиш ярамайди.

Кўчат ўтказиш. Кўчатлар доимий жойга тупроқнинг 10 см ли қатламидаги температура 8°С дан ошган пайтда ўтказилади. Кўчат иссиқлик пасайган кечки пайтларда ёки ҳавога булут чиққан кунлари ўтказилгани яхши. Кўчат ўтказиш олдидан ип тортиб қаторлар ва уялар белгилаб

олинади. Белгиланган жой белкурак ёки куракча билан юмшатилади. Кейин куракча билан ёки қўлда чуқурча қовланади. Чуқур эса кўчат етиштирилган тувакчалар кўра каттароқ бўлиши лозим. Чуқурчага кўчатлар илдиэи атрофида муштлашиб қолган тупроғи билан бирга жойлаштирилади. Бу пайтда муштлашиб турган тупроқнинг майдаланиб кетишига йўл қўймаслик керак. Чуқурчага жойлаштирилган кўчат илдиэлари атрофидан тупроқ тортилиб зичлаштирилади, кўчат илдиэи атрофида сув қуйиб туриш учун чуқурча ишлаб қўйилади.

Карам кўчати яшикларда ўстирилганига қараганда бир оз чуқурроқ кўмилади, лекин бунда тепа куртаклари кўмилмаслиги керак. Помидор кўчатлари энг пастки баргига қадар кўмилади; пиёз ва сельдерей кўчати етиштирилган жойидаги чуқурликда экилади. Агар кўчатлар плёнка тагига ўтказилган бўлса, у ҳолда плёнкани ҳавонинг келишига қараб очиб-ёпиб туриш керак.

Сабзавот экинларини парвариш-лаш. Экинларни парвариш қилишдаги асосий тадбирлар тупроқни ўз вақтида юмшатиб туриш, бегона ўтларини йўқотиш, пайдо бўлган қатқалоқни бузиш, сугориш, ўғитлаш, зараркунанда ва турли касалликларга қарши курашишдан иборат.

Экинзорлардаги бегона ўтлар одатда кўчатлар ўсиб чиқмасдан бурун пайдо бўла бошлайди. Демак, биринчи навбатда уларни кетмон ва теша билан чопиш ёки қўлда юлиб ташлаш керак. Улар ёғингарчиликдан сўнг юлинадиган бўлса илдиэи билан осонгина сугурилиб чиқади.

Қатқалоққа қарши курашнинг энг яхши усули — тупроқ бетига қалинлиги 2—3 см қилиб чиринди солишдир. Ниҳоллар пайдо бўлгунга қадар бу тадбир амалга оширилмаган бўлса, у ҳолда қатқалоқ хаскаш ёки теша ва кетмон ёрдамида эҳтиётлик билан, қатқалоқ остидаги униб чиқаётган ўсимликка зарар етказмасдан юмшатилади. Кўчат экилган жойнинг тупроғи доимо юмшоқ ҳолатда сақланиши керак. Кучли ёмғирдан кейин тупроқ селгиши билан уни дарҳол юмшатиш лозим.

Карам ва помидор кўчатларида қўшимча илдиэлар ҳосил қилиш учун ерни юмшатиш пайтида уларнинг тагига тупроқ уюб қўйилиши керак. Бодринг ҳам бир неча марта чопиқ қилинади; улардаги, шунингдек, қовоқ, қовун ва тарвузда пайдо бўладиган жингалаклар чиллиб ташланиб, шу жой тупроққа кўмилса, ундан қўшимча илдиэлар ўсиб чиқади.

Кўчат зич экилганда одатда тупроқда мавжуд тўйимли моддалар, сув ва ёруғлик етishмай қолади. Кўчатлар нимжонлашиб бўйига ўсаверди. Бунинг олдини олиш учун ниҳоллар бир оз ўзини тиклаб олганидан сўнг ягана қилиниб, ортиқча тупроғи олиб ташланади, акс ҳолда ҳо-

3-жадвал. Минерал ўғит солиш нормаси

Ўғит тури	1 м ² майдонга (г ҳисобида)
Ўтин кули	200—500
Аммоний сульфат	20—30
Аммоний нитрат	12—15
Суперфосфат	40—80
Калий тузи	40—60

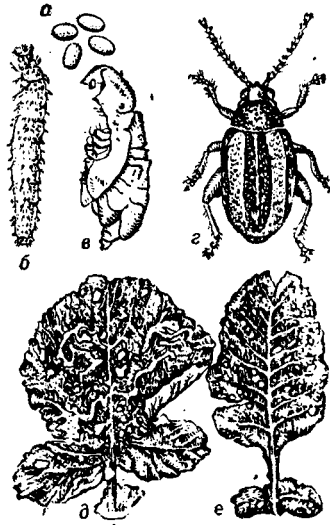
силга ва унинг сифатига катта пур тади. Яганалашда бақувват ўсимликлар қолдирилиб, нимжонлари олиб ташланади.

Сабзавот экинларини озиклантириш (ўсиш даврида экинларни ўғитлаш). Экинларни озиклантиришда тез таъсир қиладиган ўғитлар: азотли (аммоний сульфат, аммоний нитрат), фосфорли (суперфосфат) ва калийли (калий тузи) берилади. Сабзавот экинларининг ер усти қисми оч яшил тусга айланадиган бўлса, бу азотли озик етишмаслигини, аксинча, тўқ яшил тусга кириб, гуркираб ўсадиган бўлса, тупроқда азот миқдори кўпайиб кетганлигини кўрсатади. Биринчи ҳолатда азотли ўғит, иккинчи ҳолатда эса фосфор-калийли ўғитлар кўпроқ берилиши керак. Озиклантиришда ўғитлар сувда эритиб берилгани маъқул. Суюқ ўғит тайёрлашда 10 л сувда 15—20 г аммоний сульфат ёки 10—15 г аммоний нитрат, 30—40 г суперфосфат ва 10—20 г калий тузи эритилади. Экинларни озиклантиришда уй паррандалари, каптар ахлатлари ҳам фойдали ҳисобланади. Бунда 4—5 челақ сув кетадиган идишга 1—1.5 челақ парранда ахлати солиниб, устидан сув қўйилади. Бу ўғитни экинларга солиш олдидан яна 10 ҳисса сув қўйилади.

Экинларга суюқ ўғитдан ташқари қуруқ ўғитлар ҳам бериш мумкин. Қуруқ ўғит ёгингарчилик кўпайган пайтларда берилса айниқса фойдали бўлади. Бунда 1 м² майдонга 2—3 г аммоний нитрат ёки калий тузи ва 4—6 г суперфосфат солинади. Экинларни органик ва минерал ўғитлар билан навбатма-навбат озиклантириш, шунингдек суюқ ўғитларни тепадан (илдиздан ташқари) сепиш ҳам катта фойда беради. Бунда суюқ ўғитлар ўсимлик танасига барглари орқали сингади. Шунинг ҳам унутмаслик керакки, кучли эритма экинлар устидан нормадан ортиқ сепиладиган бўлса уларга салбий таъсир кўрсатиши, ҳосилдорликни камайтириб юбориши мумкин.

Сабзавот экинларни суғориш. Тажрибаларнинг кўрсатишича, қумоқ ва қумлоқ тупроқли ерларда (ёмгирсиз пайтларда) 1 м² майдондаги экинларни ўрта ҳисобда ҳар 2—3 кунда бир марта 10—12 л нормада сув сарфлаб суғориш яхши натижа беради. Соғ тупроқли ерларни эса ўша майдонга 20—30 л сув сарфлангани ҳолда ҳар 5 кунда суғорган маъқул. Экинларнинг сув талаб бўлган пайти уларнинг ташқи кўриниши ва тупроқдаги нам миқдорига қараб аниқланади.

Сабзавот экинлари одатда гулчелақ билан ёки шиланга билан эгатлар орқали суғорилади. Уларни қўлда суғоришда гулчелақ мумкин қадар пастроқ, ерга яқин тутилиши керак. Қандай усулда суғорилишидан қатъи назар намлик экинларнинг илдизи таралган тупроқ қатламга етиб бо-



1-расм. Бутгуллилар бурғаси (катталаштирилган): а—тухуми; б—личинкаси; в—гумбаги; г—қўнғизи; д, е—шикастланган бурғаси.

риши лозим. Карам, помидор, картошка, қовоқ, қовоқча ва бошқа экинларни суғоришда уларнинг асосий поясида 20 см нарироқда белкуррак билан 20—25 см чуқур очилиб, унинг ҳар қайсисига 1—2 л сув қўйиб чиқилса янада фойдали бўлади.

Зараркунанда ва касалликларга қарши курашиш. Бутгуллилар оиласига мансуб сабзавотлар (карам, шолғом, турп ва редиска) ҳар хил зараркунандалар билан шикастланади. Буларга кўчат пайтида зарар етказувчи бутгуллилар бурғаси (1-расм), карам пашшаси (2-расм) ва карам оқ парвонаси (3-расм) ҳамда карам қурти (4-расм) киради. Карам бурғасига қарши курашишда кўчатнинг ҳўлланган баргларига кул, тамаки ёки йўл тупроғи сепиш тавсия этилади. Карам пашшасининг қурти билан шикастланган кўчатлар (ўтқазиш пайтида қурт ёки у шикастлаган кўчат илдиз кўзга ташланадиган бўлса) ўтқазишга ярамайди. Пашша оқ сигара шаклидаги, тахминан икки кўзи катталигидаги тухумларини одатда кўчатнинг бўғзига қўяди. Бундай тухумлар кўзга ташланса, кўчатнинг ўша жойини 20—30 см чуқурликда очиб, 10 ҳисса қипиқ ёки қум билан аралаштирилган нафталин сепиб қўйилади. Карам оқ парвонасининг қуртлари кўпинча карамнинг ўзини шикастлайди. Парвона тухуми-

ни одатда баргнинг остки томонига, чеккароққа қўяди. Кўзга ташланган бундай тухумлар ҳам дарҳол йўқотилиши керак. Парвонанинг қуртлари ҳам териб олиниши ва қириб ташланиши лозим, уларнинг устида сариқяшил ва қора доғлари бўлади. Карам қурти эр талабки соатларда териб олинади, чунки улар кундуз пайтларда карам бошининг ичига кириб яширинади.

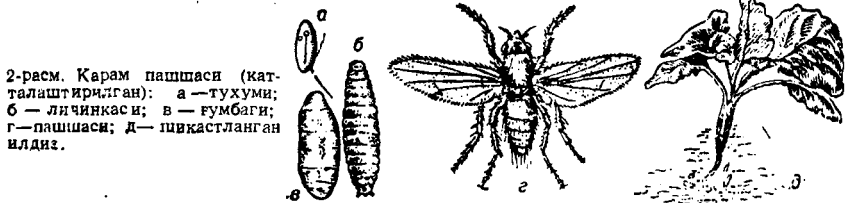
Сабзавот экинлари ва картошкага шиллиқ қуртлар ҳам анча зарар етказди. Улар кундузи кесак ва барглари остига беркиниб олиб, кечқурун ўрмалаб чиқа бошлайди ва ўсимликни ейди. Худди шу пайтда шиллиқ қуртларни челақка териб қириб ташлаш мумкин. Бу қуртнинг йўқотиш учун кечки соатларда экинларни янги сўндирилган оҳақ ёки суперфосфат билан чапглаш ҳам фойдалидир. Чапглаш икки марта, иккинчиси биринчисидан 1 соат ўтганидан кейин ўтказилади.

Пийё зараркунандаси — пийё пашшаси ва сабзи кушандаси — сабзи пашшасига қарши кураш чоралари карам пашшасиникидан фарқ қилмайди.

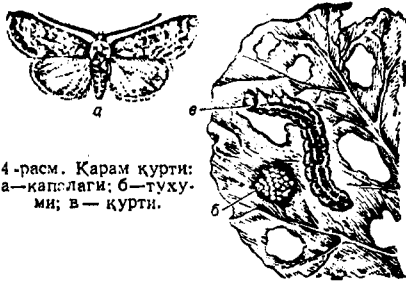


3-расм. Карам оқ парвонаси: а—капалаги; б—тухуми; в—қурти; г—гумбаги.

Карам, шолғом, турп, редискаларнинг энг хавфли касаллиги кила (5-расм) ҳисобланади. Бу касалликка қарши энг асосий кураш чораси бир тур экинни бир жойнинг ўзига бир неча йил кетма-кет эмасликдир. Касалликка қарши курашда тупроққа маълум миқдорда оҳақ солиш ҳам фойда беради, чунки кила оҳакланган тупроқда ривожлана олмайди. Бунда кўчат ўтқазиладиган уя тубига бир қисм майдаланган оҳақ солиб, тупроққа аралаштириб юбориш кифоя қилади. Оҳақ ўрнига ўтин ку-



2-расм. Карам пашшаси (катталаштирилган): а—тухуми; б—личинкаси; в—гумбаги; г—пашшаси; д—шикастланган илдиэ.



4-расм. Карам қурғи: а—капслагы; б—туху-ми; в—қурғи.

ли ишлатилса (ҳар бир уяга икки қисм) ҳам бўлади.

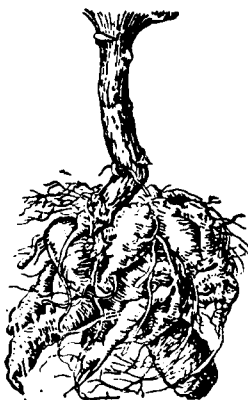
Картошка учун энг хавфлиси чириш ва рак касалликларидир. Картошка чириш касаллигига қарши курашишда аввало энг соғлом уруғликлар, касалликка чидамли навлар экилади. Картошка рақини йўқотиш учун эса мазкур касалликка чидамли навлар танлаб экиш, даладаги бегона ўтларни йўқотиб туриш ва ўғитлашда фақат яхшилаб чиритилган гўнгни ишлатиш тавсия этилади.

Картошка. Эртапишар картошканинг эртаги приекульский, Седов, Эпрон; ўртапишарларининг Курьер, Берлихинген, Лорх; кечпишарларининг Қайчибарг (Вольтман), Обидов-2 навлари энг кўп тарқалган.

Картошкани барвақт етиштириш учун эртаги навларининг уруғликлари (камида 60—80 г келадиган) бир оз ниш оттирилади. Ниш оттириш учун уруғлик картошқалар экиш олдидан полга ёйилади ёки яшикларга солиниб иссиқ (12—15°C) ва ёруғ хоналарга қўйилади (6-расм). Бундай усулда экиб етиштирилган картошка, нишлатмай экилганларига қараганда камида 16—20 кун илгари пишиб етилади.

Картошка ҳосилини анча барвақт пишиб етилишини таъминлаш учун эртапишар навли картошканинг ёруғликда ниш оттирилган уруғликлари остига тоза чиринди билан тенг миқдорда қипиқ аралаштириб солинган яшикка бир қатор қилиб терилади. Унинг устидан 2—3 см қалинликда

5-расм. Қила билан оғриган карам илдизи.



яна ўша аралашма солиниб, устидан яна бир қатор картошка териб чиқилди ва ҳоказо. Ҳаммаси бўлиб 5—7 қатор картошка терилади. Кейин яшикдаги чириндининг тубига етгунча намланадиган қилиб суғорилади. Яшик ёки саватни температураси 15—17° бўлган хонага қўйилади.

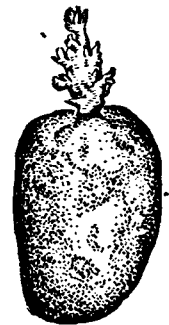
Орадан икки кун ўтгач йўғонлиги 1—2 мм келадиган ишлар пайдо бўлганидан сўнг ўғит эритилган сув билан иккинчи марта суғорилади. Бунда 10 л ли гулчелакка 60 г суперфосфат ва 20 г калий тузи ёки (бу ўғит бўлмаса) 40 г (бир стакан) ўтин кули солинади. Орадан икки кун ўтгач, бундай ўғит аралаштирилган сув билан яна бир бор суғорилади. Картошка шу ҳолда сақланганидан кейин 6—7-кун и эгатларда 2—3 сиқим чиринди, 10—20 г суперфосфат ёки 20—30 г ўтин кули аралаштириб солинган уяларга ўтказилади. Уядаги ўғитлар яхшилаб аралаштирилган ва сув қўйилганидан сўнг тупроқ ёпишган картошка (яшик ва саватда ўстирилганда кўплаб илдиэ ҳосил бўлиб, унинг атрофига тупроқ ёпишиб қолади) яшикдан авайлаб олиниб, уяларга ёки эгатларга солиниб, устидан 6—10 см (экиш чуқурлиги) қуруқ тупроқ билан кўмилди. Эртапишар картошка уруғликлари қатор оралари 50 см дан бўлгани ҳолда бир-биридан 30—35 см масофада экилади. Урта ва кечпишар картошқалар эртапишар картошқаларга ўхшаш нишлатилмасдан экилаверади. Уларнинг уруғликлари 80—100 г дан майда бўлмаслиги керак, акс ҳолда ҳосилдорлик камайиб кетади. Урта ва кечпишар картошқалар қаторларининг ҳар 30—35 см га биттадан экилади, қатор оралари эса 60 см дан кам бўлмаслиги керак.

Картошка майдонига органик ва минерал ўғитлар солиниши лозим. У кул солинган тупроқда ниҳоятда яхши ривожланади. Кул эгатларга ҳар 1 м² майдонга 200—300 г ҳисобидан ёки ҳар бир уяга бир сиқимдан солинади. У тупроқ билан яхшилаб аралаштирилиши шарт.

Картошкани парвариш қилишда энг муҳим тадбирлар бегона ўтларни йўқотиш, чопиқ қилиб тупроқни юмшатишидир. Картошкани (ўсиш давомида 2—3 марта) гўн шалтоғи (бир ҳисса шалтоққа 6 ҳисса сув қўшиб), мол сийдиғи (бир ҳисса сийдикка 19 ҳисса сув қўшиб) ёки парранда ахлати эритмаси (бир ҳисса ахлатга 12—16 ҳисса сув қўшиб) билан суғориб туриш яхши натижа беради. Бунда ҳар бир челак эритмага 30 г суперфосфат қўшилиши керак. Гулчелакдаги 10 литр суяқлик 1 м² майдондаги тупроққа сепилади, уни сепиш пайтида экинларга теккизмаслик керак.

Урта Осиё шаронтида картошка эгат орқали суғорилади. Шунинг ҳам айтиб ўтиш керакки, Урта Осиёнинг бўз ва ўтлоқ тупроқли ерлари эгат

тўлдрилиб суғориладиган бўлса тезда қотиб қолиши мумкин. Шунинг учун сувни эгатлардан жилдирагиб оқизиш керакки, токи намлик аста-секин тупроққа шимилдиган бўлсин. Усув даври мобайнида картошканинг эртапишар навлари 7—8, урта ва кечпишар навлари 12—13 марта суғорилади. Ҳар галги суғориш пайти тупроқдаги нам миқдори ва ўсимликнинг ҳолатига қараб аниқланади. Картошка сув талаб бўлганда барглари тўқ яшил ранга кириб бир оз сўлий бошлайди. Тупроқни ҳаддан ташқари сернам тутиш ҳам картошка учун зарарли ҳисобланади. Шунинг учун ҳам суғориш пайти келганлигини аниқ белгилаш жуда муҳимдир,



6-расм. Ниш отган уруғлик картошка.

Эртапишар картошка ҳосилини 25 майдан бошлаб йиғиштириб олишга киришса бўлади. Картошқадан бўшаган ерда бошқа экинлар етиштирилиши мумкин. Бундай ерларга сабзи, турп, шолғом, пиёз, лавлага, помидор, чучук қалампир, полиэ экинлари экиш мумкин. Урта Осиё шаронтида картошқадан бўшаган ерда эски уруғликдан яна картошка экиб, ундан мўл ҳосил етиштирса ҳам бўлади.

Карам. Урта Осиё шаронтида асосан оқ карам ва шунингдек гул карам экилади. Оқ карамнинг маҳаллий «Дербент», «Номер первый-147» ва «Грибовский» навлари энг тезпишар нав ҳисобланади. Эртапишар навлардан «Слава 1305», «Тошкент-10», «Ўзбекистон судьяси» навларини эккан маъқул. «Ўзбекистон ликуришқаси» ва «Ўзбекистон 133» каби навлар кечпишар навлардир.

Эртапишар карам кўчатлари 50×50 см, ўртапишарлари 50×60 ва 60×60 см ли схемаларда экилади. Кечпишар карам навлари бир-биридан узокроқ, яъни 70×70 см ли схемада жойлаштирилади.

Урта Осиё шаронтида жуда эртапишар карам кўчатлари 15—20 февралда, ундан бир оз кейинроқ пишадиганлари 1—10 мартда, ўртаги карамлар 1—15 апрелда, кечки карам навлари 15 июндан 15 июлгача ўтказилади. Карам кўчатлари турли муддатларда 5 марта ўтқазилдиган бўлса, апрелнинг учинчи ўн кунлигидан келгуси йилнинг февраль ойигача янги карам истеъмол қилиш мумкин. Карамни парвариш қилишда карам

парвонасига қарши кураш олиб боришга ва карамни сугоришга катта эътибор берилади. Карам жуда нам-севар ўсимлик ҳисоблангани учун тупроқнинг нами қочиши билан дарҳол сугорилиши керак. Эртаги карамни 7—8 марта, ўртаги карамни 10 марта, кечки карамни эса камида 12 марта сугориш шарт.

Гулкарам. Бу қарамнинг «Ранняя грибовская», «Скороспелка» навлари эртапишар, «Гарантия», «Отечественная» ва бошқалар ўртапишар навлардир. «Отечественная» нави серҳосиллиги, бошининг тигизлиги билан бошқа навлардан ажралиб туради. Гулкарам кўчатларини ўтқазиш муддатлари оқ карамникидан фарқ қилмайди. Бу карам кечки навларининг ҳосили қишда яхши сақланади. Уларни кўчириб подвал тупроғига аввалги ҳолатидек илдизлари кўмиб қўйилса ва онда-сонда сув қуйиб туриладиган бўлса ривожланиши давом этаверади. Бир ярим-икки ой ичида уларнинг боши деярли икки барабар катталашади.

Сабзи. Урта Осиёда, жумладан Ўзбекистон ССРда сабзининг қуйидаги навлари етиштирилади: «Нант-4» эртаги нав ҳисобланиб, уни эрта баҳор ва кузда экиш мумкин. Баҳорда экилгани 47—51 кунда етилади, 110—120 кунда тўлиқ етилади. Эркакламайди, касалликларга чидамли. Ранги тўқ сариқ-зарғалдоқ ва қизил бўлади. «Мушак-195» майсалагач 45 кунда истеъмол қилса бўладиган ҳолга келади. 80—100 кунда тўлиқ етилади. Эрта баҳорда экилгандан сўнг совуқ тушиб қолса, эркаклаб кетиши мумкин. Бу нав сабзи сариқ рангли бўлади. «Сариқ Мирзояйи-304» навини эрта баҳор ва ёзда экса бўлади. Майса ҳосил бўлганидан сўнг 50-кундан бошлаб истеъмол қилса бўлади, 113—120 кунда тўлиқ етилади. Ранги сариқ бўлади. «Қизил Мирзояйи-228» навини уч муддатда: эрта баҳор, ёз ва кузда экиш мумкин. Майса пайдо бўлганидан сўнг 50—60-кунда истеъмол қилишга ярайди. Техник жиҳатдан 115—120 кунда етилади. Зарғалдоқ ва қизил рангада бўлади. «Шантанэ-2461» нав сабзи аксарият Тошкент, Самарқанд, Сирдарё областида етиштирилади. Уни ҳам эрта баҳор, ёз ва кузда экиш мумкин. Майса бўлиб чиққанидан сўнг 47—60-кунда истеъмол қила бошлаш мумкин, 100—120 кунда тўлиқ пишиб етилади. Ранги зарғалдоқсимон қизил.

Лавлаги. Унинг «пушкинская плоская» нави энг тезпишар ҳисобланади. Лекин бу нав сифати ва сақланиши жиҳатида «грибовская плоская», «полярная плоская» деб аталадиган тезпишар навларга тенг келолмайди. Лавлагининг ўртапишар навлари қаторига «несравненная» ва «бордо» навлари кирди. «Подзимка» нави эса кузда экилиб, ундан келгуси йили ҳосил олишга мўлжалланган.

Ўзбекистон шароитида лавлаги мартнинг охири ва апрелнинг бошларида экилади. Бу муддатда экилган лавлагидан мўл ҳосил олиш мумкин. Кечки лавлаги уруғлари экишдан олдин ивтилиб ундирлади, сўнгра сугорилган нам тупроққа экилиши шарт. Унинг уруғлари қатор оралари 50—60 см дан бўлгани ҳолда қўшқатор қилиб экилади. Қўшқатор ораси 15 см, ҳар бир қатордаги экин оралиги 5 см дан ошмаслиги керак. Уруғлар тупроқ нами камроқ бўлганда чуқурроқ (4—5 см), нам тупроқли ерларда 2—3 см чуқурликка кўмилади. Лавлагини парварни қилишдаги муҳим тadbир яғана қилишдир. Одатда лавлагининг битта уруғидан бир неча ўсимлик ушиб чиқади. Унинг кейинчалик авж олиб ўсишнинг таъминлаш учун ниҳоллар пайдо бўлган даврда дарҳол ортқиқа туллари олиб ташланади. Лавлаги тулларида иккита барг ҳосил бўлганда биричи марта яғана қилиниб, кейинчалик бу иш яна 2—3 марта такрорланади. Сўнги яғаналашдан сўнг ҳар 10 см масофада биттадан ўсимлик қолдирилади. Кейинги яғаналашларда юлиб олинган ўсимликларни оватга (кўчат шўрва) қўшиб ишлатиш ҳам мумкин. Ҳар галги яғаналаш пайтида бегона ўтлар ҳам юлиб ташланади.

Пиёз. Унинг 400 дан ортиқ тури бўлиб, Урта Осиёда, асосан бош пиёз, қисман порсий пиёзи экилади. Урта Осиё аҳолисининг миллий таомларини тайёрлашда пиёз кўп ишлатилади. Шунинг учун ҳам у томорқа хўжалиқларида асосий экинлардан бири ҳисобланади. Унинг кўпгина маҳаллий навлари мавжуд. Улардан «Анджон» оқ пиёзи (йирик, оқ), «Самарқанд» қизил пиёзи (думалоқ-ясси, қизил), «Маргилон» пиёзи ёки «Тухум» пиёз (чўзиқ, тухумсимон), «Оқ қоратол» пиёзи (думалоқ, тилла ранг), «Фароби» (йирик, думалоқ-ясси, оқ), «Каба» (йирик, думалоқ, жигар ранг-сарик), «Тунгани-56» (думалоқ-ясси, тўқ бинафша ранг) ва «Испан-313» (йирик думалоқ, оч сариқ) нав пиёзларни экиш тавсия этилади.

Урта Осиё шароитида пиёзнинг ҳар хил муддатларда экиб, йил бўйи янги пиёз истеъмол қилиш мумкин. Сентябрьда экилган нўш пиёзнинг барглари шу йилдаёқ 25—30 см га етади ва қиш яхши келганда кўк пиёзнинг декабрдан мартгача, майдан бошлаб эса бош пиёзнинг истеъмол қилиш мумкин. Августда сепилган пиёз уруғи ҳам кеч кузга бориб 15—20 см барра ҳосил қилади. Яхши қишлаб чиққан барра пиёз февраль—апрель ойида истеъмол қилинади. Кузда 25 ноябрдан 10 декабргача экилган пиёзнинг барраси апрель—июнь ойларига, мартда сепилгани эса июндан бошлаб истеъмол қилинади. Барра пиёзни июль-августда етиштириш учун уруғ апрелнинг ўрталарида

сепилади. Пиёз экишнинг охириги муддати июль ойининг бошлари ҳисобланиб, бу пайтда сепилган пиёз кеч кузгача фойдаланилади.

Пиёз уруғи қўш ва уч қаторли қилиб лента усулида (қаторлар оралиғи 50—70 см, марзадаги қаторлар оралиғи 15—20 см) ва тор қаторлаб (қаторлар оралиғи 22—25 см) оғир тупроқли ерларда 1—2 см, енгил тупроқларда 2—3 см чуқурликда экилади.

Пиёздан мўл ҳосил етиштириш учун 1 м² майдонга 1,5—2,0 кг ҳисобида гўнг, тахминан 200 г суперфосфат, 100 г дан аммиакли селитра ва калий тузи солиниши керак. Пиёзни ўсув даври давомида камида 3—4 марта ўтоқ қилиш, айни пайтда теша чопиқ қилиб, тупроқни юмшатиб туриш керак. Ёз бўйи ўстириладиган пиёзлар 8—10 марта сугорилади.

Саримсоқнинг пиёзи бир неча бўлақчадан иборат бўлиб, улар кўпайтириш учун хизмат қилади. Саримсоқнинг эртапишар («Майский») нави май ойининг охирида, кечпишар (бинафша ранг) «Ўзбекистон», «Анджон», «Дунган» навлари июлнинг бошларида экилади. Саримсоқ одатда уруғ тугмайди (айрим ёввойи турларидан ташқари). Шунинг учун у майда пиёз бўлақлари ҳолида экилади. Пиёз бўлақлари сугориладиган унумдор ерларга қатор ораларини 45 см, ўсимлик оралиғини 4—8 см қилиб экилади. Қўшқатор қилиб экилганда эса қатор оралари 50—55 см, марзадаги қўшқатор оралиғи 15 см, ўсимлик оралиғи 5 см ни ташкил қилади. Саримсоқ териб олинганидан сўнг қанчалик яхши қўрилганда, қишда шунчалик узоқ сақланади. Экиладиган уруғлик нам тупроққа 2—3 см чуқурликка кўмилади. Саримсоқни етиштиришда қўлланладиган агротехника тadbирлари, ўғитлаш ва сугориш усуллари оддий пиёзникидан деярли фарқ қилмайди.

Помидор. Урта Осиёда, жумладан, Ўзбекистонда помидордан мумкин қадар узоқ вақт фойдаланиш учун биринчидан, навларини пишиб етилиш муддатига қараб танлаш, иккинчидан эса кўчатларини ҳар хил муддатларда экиш тавсия этилади. Масалан, унинг эртапишар «Талахия-186» ва шунга ўхшаш навларининг кўчатлари гўнг-чириндиди тувакчаларда ўстирилиб, далага об-ҳаво шароитига қараб 10—20 мартада ўтқазилиб, устига плёнка ёпилиса, унинг ҳосилини майнинг ўрталаридан бошлаб июлнинг ўрталаригача истеъмол қилса бўлади. Тувакчаларда ўстирилган кўчатлари 10—20 апрелда далага ўтқазилганда ҳосили июлнинг биринчи ўн кунлигида пиша бошлайди. Учинчи муддатда экишга помидорнинг «Майкоп урожайный» каби анча серҳосил навларини экиш қўл келади. Уларнинг кўчати 20—25 апрелда экилганда ҳосили июлнинг охири ва июлнинг

бошларида пишиб етилади. Тўртинчи муддатда етиштириладиган помидорлар икки усулда: уруги (20 мартдан 15 апрелгача) ва кўчатлари (25 апрелдан 10 июнгача) экилади. Бундай экилган помидорнинг меваси июлда пишиб етилади. Бешичи муддатдагиси 15 июндан бошлаб экилади, ҳосили эса кеч кузда етилиб, кўпинча тузлаб олиш учун ишлатилади.

Помидорнинг эртапишар, ўрта ва кечпишар навлари маъжуд; эртапишар навларга «Талалихин-186» (кўчати ўтқазилганидан сўнг 55—60 кунда пишади), «Майкоп урожайний-2090» (48—58 кунда пишади), «Софга-195» (50—70 кунда пишади), ўртапишар навларига «Тўққизил-2077» (кўчати ўтқазилганидан сўнг 60—90 кунда пишади), «Марглоб-110» (62—64 кунда пишади), «Чадоринка-670» (65—72 кунда пишади), «Дурагай-88» (60—64 кунда пишади), кечпишар навларига «Перемога-165» (75 кунда пишади), «Волгоград-5/95» (80 кунда пишади), «Юсупов-40» (130 кунда пишади) киради.

Помидорнинг эрта ва ўртапишар навлари 70×40 см ли схемада (қатор ораси 70 см, ўсимлик ораси 40 см), тупи ўсиқ навлари 110—70×50 см ли схемада (қатор ораси 70 см, пуштасининг кенлиги 110 см ва ўсимлик оралиғи 50 см, бунда кўчат пуштага икки қатор қилиб ўтқазилади), майда мевалилари 90×20 см ли схемада, квадрат-уялаб 70×70 см ли схемада ҳар уяга иккитадан кўчат экилади. Томорқа шаронтида помидорни сугориш ишларини осонлаштириш учун унинг кўчатларини айланма жўяклар тортиб ўтқазиб маъқул қўрилади. Бунда кўчат ва қатор оралиқлари юқорида кўрсатиб ўтилган масофадан фарқ қилмаслиги лозим. Помидорни парварниш қилишда барг қўлтигидан чиққан ён шохчаларни олиб ташланиб, фақат асосий пояси қолдирилади (7-расм).

Помидор ўтқазиладиган жой одатда, кўчат ўтқазиб олдида ёки кўчат ўтқазилгандан кейин сугорилади, орадан 4—5 кун ўтгач, иккинчи марта сугорилади. Кейинчалик

7-расм. Помидорнинг барг қўлтигидан чиққан ён шохчаларни олиб ташлаш (олиб ташлаш жойи қора чизикча билан белгиланган).



мева ҳосил бўлгунга қадар ҳар 10—12 кунда, меваси пишганда эса ҳар 3—5 кунда бир сугорилади. Кўчат ўтқазилгандан сўнг 10—12 кун ўтгач, биринчи, орадан яна шунча вақт ўтганидан сўнг иккинчи марта чопиқ қилинади. Мавсум давомида 2—3 марта озиқлантирилади. Помидорнинг бир оз оқара бошлаган мевалари тупидан териб олинганидан сўнг қизариш хусусиятига эга, лекин кўмк мевалари узиб олинса қизармайди. Кеч кузда совуқ тушмасдан териб олинган мевалар температураси 15—18° С ли хонага териб қўйилса бир неча кундан кейин қизара бошлайди, уни шундайлигича истеъмол қилиш ёки тузлаш мумкин.

Бодринг ниҳоятда иссиқсевар ва сув талаб ўсимлик ҳисобланади. Бодрингни жуда эрта муддатда етиштириш учун кўчатларини помидор сингарини 10-дан 20-мартгача ўтқазиб, устидан плёнка ёпиб қўйилади. Шу усулда парварнишланган бодринг майнинг иккинчи ярмида етилади. Гўнчириқли тувакчаларда етиштирилган бодринг кўчати далага 15—25 апрелда экилганда ҳосили июннинг биринчи ярмида етилади. 15—25 апрелда далага уругининг ўзи экилган бодринг июлнинг биринчи ярмида етилади. Ўртаги бодринг уруги 15 майдан 1 июнгача экилади, ҳосили 15 июндан 15 августгача етилади. Кечки бодрингни эса 15 июндан 1 июлгача экиш мумкин. Ундан олинган маҳсулот асосан тузланади. Кечки бодринг устига плёнка ёпиб қўйилса, унинг ҳосилидан қаттиқ совуқ тушгунга қадар фойдаланиш мумкин. Уруги униб чиққач, уяда иккитадан (уруги 3—4 тадан экилади) ниҳол қолдирилиб, атрофи юмшатиб қўйилади.

Бодринг экишда пуштанинг кенлиги 110 см, қатор орасининг кенлиги 70 см бўлиши керак, уруглар эса пуштанинг иккала томонида, ўсимлик оралиғи 35—40 см дан қилиб экилади. Бодринг кўкариб чиққач, эртагиси 30—40 кунда, кечкиси 50—60 кунда гуллаб, туккан меваси 8—10 кунда етилади. Иқлим ва тупроқ шароитига ҳамда ўсимликнинг ҳолатига қараб ҳар 5—12 кунда сугориб турилади. У енгил, ўртача кумоқ, кумлоқ тупроқли бўз ва қўриқ ерларда яхши ўсади. Ернинг физикавий ҳолати ва бегона ўтларнинг ўсишига қараб 2—3 марта чопиқ қилинади. Ўғит солиш ва озиқлантириш помидорниқидан деярли фарқ қилмайди.

Бодринг ҳам помидор сингарининг етилиш муддатига қараб ҳар хил муддатларда экилса, ёз бўйи истеъмол қилинади.

Ўзбекистонда селекция йўли билан яхшиланган қуйидаги навлар экилади. Эртапишар навлардан «эртаги-645» (дастлабки ҳосили 44—48 кунда узилади) асосан Тошкент областида экилади, «Ўзбекистон тўнғичи»—48—50 кунда етилади; ўрта-

пишар навлардан «Тошкент-86»—дастлабки ҳосили 46—50 кунда узилади, «Ўзбекистон-740»—48—50 кунда узилади, «Марғилон-822»—50—55 кунда етилади, «Қўйлиқ-262»—46—50 кунда етилади. Бу навларнинг ҳаммасини ҳам эртаги ва кечки қилиб етиштириш мумкин.

Бодринг палаги вақт-вақти билан тўғриланиб, тартибга солиниб турилади, уларнинг ер бағирлаб етишини таъминлаш учун (ўсув даврининг бошларида) поясининг устидан ип ташлаб ипининг иккала учи тупроққа ботирилиб ёки кесакка бостирилиб қўйилиши керак (8-расм).



8-расм. Бодринг поясининг устидан ип тортиб ер бағирлатиб қўйиш.

Бодрингни териб олишда асосий ҳосил билан бирга шикастланган ва касалликка чалинганлари ҳам дарҳол олиб ташланиши керак, акс ҳолда умумий ҳосил камайиб кетиши мумкин.

Чучук қалампир ва бақлажон ҳам помидор сингарини иссиқсевар ўсимлик ҳисобланади. Чучук қалампир билан бақлажон уруглари парник ва теплицаларга экилганда тупроқ ҳарорати 13—14°С бўлганда 20—25 кунда, 20—25°С бўлганда 8—12 кунда униб чиқади. Жанубий районларда 15—20 январда, шимолий районларда 15 февралдан 1 мартгача экилиб, кўчати 50—60 кун ичида далага экишга тайёр бўлади. Қалампир ва чучук бақлажон кўчатлари 70×40, 60×60 ва 70×70 см ли схемаларда ўтқазилади. Кўчатлар оралиғи 30—50 см бўлса кифоя қилади. Кўчат ўтқазиладиган майдонга қузги шудгорлаш пайтида органик ўғит (1 м² майдонга 2—3 кг) ва суперфосфат (1 м² майдонга 40—50 г) солинади. Ўсув даврида эса азотли ўғит (1 м² майдонга 30—40 г ҳисобидан) билан 1—2 марта озиқлантирилади. Ўғит сугориш олдида эгратларга сочилади. Ҳавонинг келиши ва тупроқдаги нам миқдори ҳамда ўсимликларнинг ҳолатига қараб сугориш муддатлари белгиланади. Қўк-ламда тупроқда нам етарли, туплари ёш пайтларда ҳар 15—20 кунда, жазирама иссиқ кунлар бошланган ҳамда туплар ривожланган пайтларда ҳар 12—14 кунда сугориб турилади. Дастлабки икки-уч марта сугорилганидан сўнг чопиқ қилинади. Чучук қалампир ҳосили кўклигича ҳамда қизарган пайтда истеъмол қилинади, бақлажон эса тўқ пушти ранг олиб, ялтиллаб турган пайтда, вазни эса тахминан 180—250 г га етганде узиб олинади.

Ўрта Оснё шароитида томорқа ерларга чучук қалампирнинг «Болға-

ри 79» (ўртапишар, кўчати экилганидан сўнг 106 кунда етилади), «Йирик сариқ-903» (кечпишар, кўчати экилганидан сўнг 115—120 кунда етилади), «Маргилон-330» (кечпишар—100—120 кунда етилади) навларини экиш тавсия этилади. Бақла-жоннинг эса «Болгари-87» «Исполни-63», «Узунбинафаша ранг-239» навлари бизнинг шаронтимизга мослаштирилган.

Редиска. Ўрта Осиё шаронтида редиска асосан тўрт муддатда: 25 февраль, 1 март, 15 март ва 1 апрелда икки қаторли лента усулида (ленталар оралиғи 50—70 см) экилади. Бир-икки чинбарг чиқарганда яғана ва ўтоқ қилинади, вақт-вақти билан суғориб (2—3 марта) турилади. Теплицада ёки плёнка остига экилган редиска 20—40 кунда етилади. У органик ўғит (гўнг) солинган юмшоқ ерда яхши ўсади.

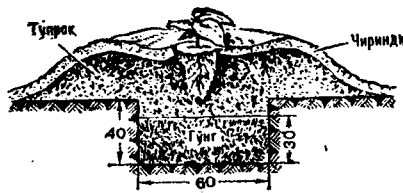
Редисканинг «Сакса» (жуда эртапишар, 25 кунда етилади), «Думалоқ», «Қизил оқ учли» (ўртапишар, 30—35 кунда етилади), «Тошкент оқи» (ўрта кечпишар, 35—40 кунда етилади), «Майский» (ўртапишар, 40—45 кунда етилади), «Қизил улкан» (кечпишар, 40—45 кунда етилади) навлари мавжуд. Редиска уругини куз (сентябрь)да ҳам экиш мумкин. Редиска ҳаво исиб кетганда яхши ўсмайди, меваси ёғочланиб қолади. Шунинг учун ҳам бизнинг шаронтимизда у кўклам ва куз ойларида экилади, холос.

Турп. Ўрта Осиё республикаларида, жумладан Ўзбекистонда Маргилон турпи экилади. Бу нав анча тезпишар бўлиб, экилганидан сўнг 90 кунда етилади. Бу турп ёзда экилади, баҳорда экилганлари эркаклаб кетади.

«Қора думалоқ» қишқи турп ўртапишар нав бўлиб, экилганидан сўнг 100—110 кунда етилади. Уруги асосан ёзда экилади. «Ашхобод-1» турпи ўртапишар ва серҳосил нав ҳисобланади. Турп уруги қўшқатор (оралиғи 30 см) лента усулида экилади. Бунда ленталар ораси 40 см бўлиши керак. Ниҳолларни яғана қилишда ҳар 10—20 см масофада биттадан ўсимлик қолдирилади. Турпни парвариш қилишда қўлланиладиган агротехника тадбирлари бошқа илдииз мевалиларниқидан деярли фарқ қилмайди.

Шолғом. Ўрта Осиёда «Наманган» ва «Самарқанд» навлари етиштирилади. Қозғистонда эса «Петровский» шолғоми кенг тарқалган. Уругини парникларга, гўнг-чириндили тувакчаларга экиб кўчат қилса бўлади, лекин у кўпинча бевосита далага экилади. Шолғом асосан икки муддатда: баҳорда — март ойида, ёзда эса июннинг ўрталарида қўшқаторли лента усулида экилади. Ленталар оралиғи 35—40 см, ўсимлик оралиғи 8—10 см қилиб жойлаштирилади.

Ошқовоқ ва патиссонлар. Бу экинлардан Ўрта Осиёда ошқовоқ кўч



9-расм. Ошқовоқни дўнғача экиш (дўнғача ўлчамлари см да).

экилади. Ошқовоқ ишиганда истеъмол қилинади, патиссоннинг 10—15 кунлик барриси ишлатилади. Улар уругидан ҳамда кўчат қилиб етиштирилади. Ошқовоқ уруглари март ойининг охири, апрелнинг ўрталаригача экилади. Томорқа ерларда ошқовоқни участканинг теварак атрофига экиш, деворларга ёки тўсиқларга ўрмалатиб юбориш маслаҳат қўрилади, акс ҳолда тупининг катталигидан кўп майдонни босиб кетади. Ошқовоқ уруглари ҳар уяга иккитадан, уялар оралиғи 75—100 см дан қилиб, 4—5 см чуқурликка экилади. Унинг уруги олдиндан бир-икки кун сувда ивтитилса ниҳоллар тезроқ униб чиқади. Ошқовоқнинг ўртапишар «Қашқар-1644» (уруги униб чиққанидан сўнг 100—120 кунда пишади), «Паловкади-268» (110—120 кунда етилади), кечпишар «Испан-73» (униб чиққанидан сўнг 140 кунда пишади) навларини экиш тавсия этилади.

Патиссон меваларини барвақт етиштириб, июннинг бошларида истеъмол қилиш учун уруглари 20—25 апрелда экилиши керак. Унинг меваларини янада барвақт етиштириш мумкин. Бунинг учун кўчатлари далага ўтқазилишидан 30—35 кун илгари гўнг-чириндили тувакчалар тайёрланиб, уларга иккитадан уруг экилади ёки кўчатлар парникларда тайёрланади. Уларда икки-уч чинбарг пайдо бўлган пайтда далага чиқариб ўтқазилади. Бу экиш ҳам бошқа ўсимликлар сингари яхшилаб парвариш қилинмаса, ҳосили камайиб кетади. Шунинг учун у ҳам вақт-вақти билан суғориб турилади, 2—3 марта чопиқ қилиниб, бегона ўтлардан тозаланади. Патиссоннинг «Оқ патиссон-13» (ўртапишар, уруги униб чиққанидан сўнг биринчи ҳосили 65—85 кунда етилади, 110—120 кунда тўлиқ пишади) навини экиш тавсия этилади.

Ошқовоқ ва патиссон кўчатларини ўтқазниш олдиндан участка куйидагича тайёрланади: биринчи навбатда кўчат экиладиган жойлар канон тортиб белгиланиб, қозиқ қоқилади. Кейин белгиланган жойдан диаметри 50—70 см, чуқурлиги 40 см келадиган чуқур қовланади. Чуқурга от гўнги ёки чиринди солиб, устидан кичкина дўнғача ҳосил бўлганга қадар тупроқ тортилади. Дўнғачанинг ўртасидан эса думалоқ чуқур қилиниб, ўртасига кўчат ўтқазилади (9-расм). Кўчатлар кўкламги совуқлар тамом бўлганидан сўнг ўтқазилади. Агарда кўчат устини беркитиб қўйишга яшиқ ва

шу каби жиҳозлар мавжуд бўлса, у ҳолда кўчатларни илгарироқ ўтқазниш ҳам мумкин. Бунда туби олиб ташланган яшиқнинг устига ойна, фанер ёки плёнка ёпиб қўйилади ва улар ҳаво исини билан дарҳол олиб ташланади.

Қовун ва тарвуз. Истеъмол қилиш муддатини узайтириш мақсадида бир неча муддатда экилади. Қовун ва тарвузни энг эрта муддатда — июннинг ўрталаригача етиштириш учун уругларини гўнг-чириндили тувакчаларга мартнинг охирида экиб, кўчати 30—40 кунлик бўлганидан сўнг, яъни 1—10 апрелда далага плёнка остига ўтқазниш керак. Лекин қовун ва тарвуз асосан очиқ далада етиштирилади. Бунинг учун гўнг-чиринди тувакчаларда етиштирилган кўчатлар далага 20—25 апрелда ўтқазилади, шунда ҳосили июннинг охири ва июлнинг бошларида пишиб етилади.

Ўртапишар тарвуз ва қовун уруги жанубий районларда 2 майгача, шимоллий районларда 10 майгача экилади, бунда ҳосили августнинг бошларида етила бошлаб, совуқ тушгунча истеъмол қилинади. Қишда сақлашга мўлжалланган қирқма қовунлар 1—15 июнда экилиши керак.

Қовун-тарвуз уругларини экишдан олдин ивтитилса ниҳоллар тез ўсиб чиқади. Қовун ва тарвузнинг тезпишар навлари палағи унча катта бўлмайди. Шунинг учун уларнинг пуштаси ва кўчат оралиғи унча кенг олинмаса ҳам бўлади. Улар 150+60××60 см ли схемада экилиб ҳар уяга иккитадан кўчат жойлаштирилади (бунда эгат ва кўчат оралиғи 60 см дан, пуштасининг кенглиги 1,5 м бўлади). Ўрта ва кечпишар қовун навлари қўшқатор қилиб экилганда 210+70×70 см, бир қатор қилиб экилганда (уруг эгатициг бир томонига экилади) 110+70×60 см ли схема асосида экилиб ҳар уяда иккитадан ўсимлик қолдирилади. Тарвуз палағининг анча кучли ўсимини ҳисобга олиб уларнинг уругини қўшқатор қилиб экишда 280+70×70 см, бир қатор экишда эса 110+70×90 см ли схемага асосланилади. Бунда ҳам ҳар уяда иккитадан кўчат қолдирилади. Уруглари сернам тупроқларга 3—4 см, пами нормал даражада бўлган ерларга 4—5 см чуқурликда экилади. Ҳар уяга 4—5 та уруг кўмилади. Уруг экиш олдиндан эгатлар тўлдирлиб суғорилади. Уруглар экилганидан сўнг устига бир оғ гўнг ёки чиринди бостирилса қатқалоқ ҳосил бўлмайди, кейинчалик ёш ниҳоллар бу озик моддалардан фойдаланади. Қовун ва тарвуз яғана қилингандан сўнг бўйи бир оз чўжилиб 4—6 та барг чиқаргач, кўмма чопиқ қилиниб, пояннинг бир оз қисми тупроққа кўмилади. Чопиқ пайтида тупларни пушта томонга ётқизилиб, эгат томонидаги тупроқни пуштадан баландроқ қилиб қўйилади. Полз экинлари одатда янги бўз ерларда

яхши ривожланади. Қовун ва тарвуз экинларини ўғитлашда ўғит (гўн) ва суперфосфат)нинг бир қисми экишдан олдин, қолган қисми ўсув даври бошларида берилади. Вақт-вақти билан бегона ўтлар йўқотилади турилади. Ўзбекистонда ер шароитига қараб 4—8 марта сув берилади. Эртапишар қовуннинг «Ҳандалак кўкча-14» (58—62 кунда пишади), «Заами-672» (67—70 кунда пишади), «Самарқанд сариқ ҳандалаги» (70—75 кунда пишади), «Маҳаллий замча» (60—65 кунда пишади), «Бўриқалла» (65—70 кунда пишади), «Кўк каллапўш» (73—80 кунда пишади), «Асати» (80—90 кунда пишади) навларини; ўртапишар қовуннинг «Чўғир» (85—90 кунда етилади), «Дахбеда» (85—90 кунда етилади), «Босволди» (70—75 кунда пишади), «Тошлоқ-862» (72—75 кунда пишади), «Оқновот» (85—90 кунда пишади), «Ўзбекистон қизил уруғи-331» (94—100 кунда пишади), «Аравакаш-1219» (95—100 кунда пишади), «Қизил уруғ-1924» (85—95 кунда пишади), «Оқуруғ-1157» (80—88 кунда пишади), «Амири» (80—90 кунда пишади) навларини; кечпишар қовунлардан маҳаллий «Арконий» (110—120 кунда пишади), «Қорапўчоқ-3744» (115—130 кунда пишади), «Зарғалдоқ», «Оқ ва қора гулоби» (100—125 кунда пишади), «Умрвоқи-1748» (115—130 кунда пишади) навлари ва бошқаларни экиш тавсия этилади.

Эртапишар тарвузнинг «Ўзбекистон-452» (65—70 кунда етилади), кўп уруғли ёки тезпишар—2138 (58—68 кунда етилади) навларини; ўртапишар тарвузнинг «Куба қироли» (85—90 кунда пишади), «Мармар» (92—100 кунда пишади), «Чинни тарвуз» (85—90 кунда пишади), «Самарқанд оқ тарвузи» (85—90 кунда пишади) навларини; кеч пишар тарвузнинг «Қўзибой» (95—100 кунда етилади), «Ҳайитқора» (90—120 кунда етилади) навлари ва бошқаларни экиш маслаҳат кўрилади.

Ловия. Урта Осиёда ловиянинг тиж Усадиган (бўйи 25—50 см), ярим чирмашувчи (бўйи 1,5 м гача) ва чирмашувчи (бўйи 2—3 м гача) навлари мавжуд. Дуккагининг тузлишига қараб ширин, нимширин ва пўсти арчиладиган турлари бўлади. Томорқа ерларга экиш учун ловиянинг «Шедра» (тезпишар—уруғи униб чиққанидан сўнг 40—45 кунда етилади), «Триумф сахарный-764» (ўртапишар), тусиз «Сакса-615» (жуда тезпишар), «Лимская» ёки «Ойсимон» (шўрхок ерларда ўса олиши ва жуда ҳам мазаги бўлгани учун Урта Осиёда экишга аиниқса қўл келади), майда донли «Сершоҳ-36» ва «Арманистоқ-2» навлари тавсия этилади.

Ловия уруғлари тупроқнинг 10 см чуқурлигидаги температура 8—10°C га етганда униб чиқа бошлайди. Экиш муддатлари апрелнинг охири

ва майнинг бошларига тўғри келади. У қатор оралари 50—60 см, ўсимлик оралари 15 см дан қилиб 3—5 см чуқурликка экилади. Ўсув даври давомида 4—5 марта сугорилади, икки-уч марта культивация, икки марта чопиқ ва ўтоқ қилинади. Ловия тугунча тукканидан 8—10 кун кейин, яъни дони асл катталигининг учдан бир қисмига етганда ҳар 6—8 кунда териб турилади. У навига қараб мавсумда 6—8 марта терилади. Дони учун экилган ловиялар думбуллик даврида, донининг катталиги деярли нормал даражага етганда йигиб олинади. Буни дуккагининг бўртишига қараб аниқлаш мумкин.

Маккажўхори. Томорқа ерларга тишсимон сариқ ширин жўхориларни экиш тавсия этилади. Уларни думбулликда сувда пишириб истеъмол қилиш ҳам мумкин. Бу маккажўхориларнинг ўртача тезпишар «ВИР-42» ва ўртача тезпишар «ВИР-156» дурагайлари, ўртача тезпишар «Краснодар-1/49», ўртача кечпишар «ВИР-338» дурагайлари, кечпишар «Имертин» дурагайи, «Ўзбекистон оқ тишсимон» нави, «Жайдар», «Тишсимон сариқ» навларини экиш тавсия этилади. Бу навларни кўкламда экиш яхши натижа беради.

Маккажўхорини экишга тайёрлашда сўтанинг ўрта қисмидаги уруғлар танлаб олиниши керак. Уруғлар экишдан олдин 1—2 кун ивителиса, униб чиқиши анча жаддалашади. Уруғлар 60×60 см схемада эгат олиб экилади. Ҳар याға 2—4 дона уруғ ташланиб, барвақт (апрель, май) экилганда 6—8 см, кечки муддатларда (июнда) экилганда 8—10 см чуқурликка кўмилади. Ўсув даври давомида қатор оралари 2—3 марта ўталиб, чопиқ қилинади. Маккажўхори илдиэлари ер бетига яқин жойлашганлигидан тупроқнинг қуйи қатламларидаги сувдан яхши фойдалана олмайдди. Шунинг учун у мавсум давомида 3—6 марта сугорилади. Биринчи сув майсалар пайдо бўлганидан сўнг 10—25 кун ўтгач, иккинчиси биринчи сугоришдан сўнг 15—20 кун ўтгач берилади. Қолган даврда маккажўхори ҳар 8—10 кунда сугориб турилади. Думбул бўлганда, аиниқса уни чанқатиб қўймаслик керак.

Петрушка — зирвор кўкатлардан энг кўп тарқалгани. Унинг илдиэи ҳам, барглари ҳам овқатга ишлатилади. Петрушка уруғи икки муддатда: кеч кузда (10—15 ноябрда) ва баҳорда (февралнинг ўртасида) экилади. Уруғи экилганидан сўнг 120—150 кунда, яъни кузда экилгани июнда, баҳорда сепилгани июлда етилади. Унинг илдиэлари ерда қолдирилиши ёки йиғиштириб олиниб, салқин хоналарда сақланиши мумкин. Урида қолдирилган ёки хонада сақлаб кўкламда экилган илдиэлар нисбатан барвақт барг чиқаради. Илдиэларини тувакларга ўтқазиб, дераза тоқчала-

рига қўйилса уларнинг баргларида қишда ҳам фойдаланса бўлади. Илдиэли петрушканинг «Сахарная» (ширин), «Бордовик» навларини, баргли петрушканинг эса «Одди баргли» ва «Жингатак» деб аталдиган навларини экиш тавсия этилади.

Петрушкани парвариш қилишга боғлиқ бўлган ишлар сабиниқидан деярли фарқ қилмайди. Петрушка иссиқсевар ўсимлик, уни донмо ўғитлаб туриладиган, бегона ўтлар кам ўсиб чиқадиган қумоқ тупроқли ерларга экиш тавсия этилади. Петрушка уруғи яси ва енгил бўлганлиги сабабли уни сабзи уруғига нисбатан тупроққа чуқурроқ кўмиш керак, акс ҳолда уларни шамол учириб кетиши мумкин. Уруғлари униб чиққанидан сўнг ягана қилиниб, ҳар 10—15 см масофада биттадан ўсимлик қолдирилади.

Сельдерейнинг уч тури: илдиэ, барг банди ва барги учун етиштирилдиган хиллари бор. Илдиэи учун экиладиган сельдерей ҳаётининг биринчи йили истеъмол қилишга яроқли думалоқ илдиэмева ва тупбарг ҳосил қилади. Барг банди учун экиладиган сельдерейнинг йўғонроқ барг банди овқатга ишлатилади. Барги учун экиладиган ёки юлма сельдерей барра барглар ҳосил қилади. СССРда асосан илдиэи учун экиладиган сельдерей етиштирилади. Ўсув даври 150—200 кун. Сельдерей уруғи анча майда (1000 донаси 0,35—0,5 г) бўлишига қарамай жуда секин (15—20 кунда) униб чиқади. Уни тезроқ ўстириш учун парникларда ундириб, кейинчалик кўчатиши далага ўтқазиш мумкин. Уруғи февраль-март ойларида сепилади, кўчати эса март-апрель ойларида 2—3 қаторли ленташаклида (лентадаги қаторлар ва ўсимликлар оралиғи 10—15 см), ленталар оралиғи 40—50 см дан қилиб ўтқазилади. Сельдерейни тез-тез сугориб туриш керак. Сўнгги пайтларда сельдерейнинг барг банди учун экиладиган хили кўп тарқалмоқда. Республикамиз шароитида етиштириш учун сельдерейнинг ўртапишар «Яблочный» нави қўл келади.

Укроп учун томорқа участкасидан алоҳида ер ажратишнинг ҳолати йўқ. Уни бодринг, сабзи ва бошқа экин пушталарига сепиш ҳам мумкин. Укроп уруғи анча секин—10—14 кунда униб чиқади. 30—40 кунда барг ҳосил қилади, 60—70 кунда эса гуллай бошлайди. Баҳор ва ёзда истеъмол қилинадиган укроп кеч кузда (ноябрда) ёки эрта баҳорда (мартда) экилади. Кузда истеъмол қилинадиганлари август бошларида экилади. Лекин кечки муддатда экиладиган уруғлар 1—2 кун сувда ивителиши керак. Укроп уруғи полларга сепилади ёки кўп қаторли (8—10 қатор) қилиб лента усулида экилади. Бунда лентадаги қаторлар ораси 10—15 см ва ленталар ораси 60—70 см дан бўлиши керак. Қўқлигича ишлатилади.

ган укроп уруғи қалинроқ экилади. поясининг бўйи 10—15 см га етгандан бошлаб, аста-секин ўриб истеъмол қилина бошлайди. Тузлашга ишлатиладиганлари эса гулга киргандан сўнг ўрилади. Республикамизда унинг маҳаллий «Андиджон» нави кўп экилади.

Салатнинг тўрт тури мавжуд: баргли салат — тунбарг ҳосил қилади, тезпишар (уруғи экилганидан сўнг 30—40 кунда етлади). Бу салатнинг парникларда ўстириладиган «Москва» нави кенг тарқалган; пояли юлма салат — баланд бўйли (40—80 см) поя ҳосил қилади, поядан йирик, дағаллашмайдиган барглари чиқаради, улар ўсиб чиқишига қараб кетма-кет олиб ишлатилаверади; бош ўрайдиган салат тупбарг чиқаради ва кичик бош ўрайди, ўсув даври навиға қараб 40—100 кунга боради. Бош ўрайдиган салатнинг «Сариқ тошбош» (тезпишар), «Майскний» (ўрта тезпишар), «Берлинский желтый-201» (ўртапишар) навлари мавжуд; ромен салат тупбарг чиқаради, тик ўсади, ҳосили бир неча марта йиғиштирилади, ўсув даври 70—100 кунга боради.

Баргли ва бош ўрайдиган салатлар эрта баҳорда (февраль ва мартда) ёки кузда (сентябрь—октябрда) очик ерларга экилади. Уруғи чуқур олинган полларга ёки лента усулида икки-уч қатор қилиб сепилади. Бунда ленталар ораси 45—60 см, лентадаги қаторлар ораси 15 см бўлиши керак. Ёш ниҳоллар униб чиққанидан сўнг 10—12 кун ўтгач биринчи марта, ордан икки-уч ҳафта ўтгач иккинчи — охирги марта ягана қилинади. Бунда баргли салат тупларининг орасида 8—10 см, бош ўрайдиганлари орасида 12—15 см масофа қолдирилади.

Салат экини вақт-вақти билан ўтоқ ва чопик қилиниб, тез-тез сугориб турилади. Азотли ўғит солинса у яхши ўсади.

Баргли салат экилганидан сўнг 35—45 кун ўтгач ҳосили бирйўла, бош ўрайдиган салат эса 40—50 кундан кейин бирин-кетин йиғиштириб олинади. Қишга сақлаш учун одатда ромен салат экилади. У ноябрь ойида илдизи билан кўчириб олиниб, илдизи ертўла, парник ва теплицаларга кўмиб қўйилади. Бундай салатни қишбўйи кўкламгача истеъмол қилса бўлади.

Исмалоқ. Унинг «Ростовский» (экилганидан сўнг 25—30 кун ўтгач истеъмол қилиш мумкин), «Голландский» (35—40 кунда ишлатишга ярайди), «Виктория» (кечпишар) навлари мавжуд. Исмалоқ уруғи кеч кузда, эрта баҳорда лента усулида экилади. Ленталар ораси 50—60 см, лентадаги қаторлар ораси 15—20 см дан қилиб қўшқаторлаб экилади. Уруғи экишдан олдин бир сутка ивитилади. Уруғ тупроққа 2 см чуқурликда кўмилади. Экин туплари ораси 4—8 см бўлиши керак. Озиқ-овқатга мўлжалланган

исмалоқ ягана қилинмайди. У 5—6 барг чиқарган пайтидан бошлаб келилиб ёки юлиниб истеъмол қилинаверади. Ҳосили (барги) бир неча марта йиғиштирилади. Гулпоя пайдо бўлган пайтга келиб ҳосилини йиғиштириш тўхтатилади, чунки у дағаллашиб, озиқлик сифатини йўқотади. Парвариш қилиш ишлари экинини сугориш, қатор ораларини юмшатиш ва бегона ўтларни йўқотиб туришдан иборат.

Шовул кўпйиллик сабзот ўсимлиги бўлиб, Ўзбекистон шароитида «Лимон» ва «Майкоп» навларининг экин тавсия этилади. Уругдан ва илдиз бўлакчаларида кўпайтирилади. Уруғи кеч кузда ёки эрта баҳорда, лента усулида қўшқатор ёки уч қатор қилиб экилади. Ҳар 1 м масофага 0,3 г ёки ҳар 1 м² майдонга 1,5 г уруғ сарфланади. Шовул уруғи ниҳоятда сернам тупроққа сепилиб, устидан 1 см қалинликда тупроқ солинади. Шовул экилган йили учта кўп ҳосил бермайди. Лекин иккинчи йил апрель ойидан бошлаб мўл ҳосил бераверади. Шовул ҳосилини йиғиш даврида ҳар 8—10 кунда, ҳосили йиғиб олинганидан кейин, яъни ёзининг иккинчи ярмида ҳар 12—15 кунда сугориб турилади. Барглари ҳар йили уч-тўрт марта қирқиб олинади. Гулпоя чиқариши билан ҳосилни йиғиш тўхтатилади. Гулпоялар эса вақт-вақти билан ўриб турилади. Бир-икки йиллик шовул баргларининг дастлаб йиғилган барглари сифатли бўлади. Кейинчалик барглари дағаллашиб, жуда нордон бўлиб қолади, ҳосили эса камаяди. Шунинг учун шовул бир майдонда уч-тўрт йилдан ортиқ ўстирилмайди. Шовул баргидан узлуксиз фойдаланиб туриш учун эскиларини кўчириб ташлашдан бир йил илгари янги жойга уруғ сочиб қўйиш тавсия қилинади.

Сабзотларни плёнка остида етиштириш. Эртаги сабзот етиштиришда уларнинг устидан плёнка тор-

тиш йил сайин кенг қўлланилмоқда. Бу ишда полиэтилен плёнка қўл келади. Илдизлари қишга қолдирилган (ровоч, шовул, батун пиёзи ва турли илдизмевалилар) экинлар устига ердан қор кетиши билан дарҳол, каркас ишлаб ўтирмай, плёнканинг ўзи ёпиб қўйилади. Кўкламда уруғ экилиб ёки кўчатлар ўтқазилиб бўлиши биланоқ майдон тепасига иш-ком ёки чодир шаклида пана қилинади ва ўсимликнинг нормал ўсиб, ривожланиши учун барқарор об-ҳаво шароити бошланishi билан улар йиғиштириб ташланади. Плёнка ёпилган ерга уруғ сепиш ва кўчат ўтқазиш очик ерлардагига қараганда анча эртароқ бошланади. Помидор ва бодринг сингари иссиқсевар ўсимлик кўчатлари мартдаёқ ва ҳатто куздан бошлаб ўтқазилади. Урта Осиёнинг кўпчилик районларида кўчат сабзавотлар (редиска, укроп, барра пиёз ва бошқалар) плёнка тагида бутун қишбўйи ўстирилса бўлади. Плёнка тагида ўстириладиган сабзот экинларини экиш ва кўчатини ўтқазиш схемалари очик ерда ўстириладиганлардан фарқ қилмайди. Лекин плёнка остидаги ҳаво температураси 25—30° дан ошиб кетмаслиги керак, ундан ортиқ бўлганда дарҳол шамоллатиб турилади. Сувуқ уриш хавфи ўтиши билан дарҳол помидор устидаги плёнка олиб ташланади. Лекин бодринг экини устида кўпроқ нам ҳаво яратиш ва ўсимликни шамолдан сақлаш учун унинг устидаги плёнкани йиғиштириб олмаслиги керак.

Сабзавотларнинг кимёвий таркиби, уларни сақлаш усуллари, ишлатилиши ва бошқалар ҳақидаги маълумотлар сабзавотлар ҳамда ҳар қайси сабзот экинлари ҳақидаги мақолаларда берилган.

АД. Сабзавотчиликка оид справочник. Тошкент, 1973; Балашев Н. Н., Земаи Г. О. Сабзавотчилик. Тошкент, 1977. ТОМОРҚАДА ИШЛАТИЛАДИГАН АСБОБЛАР. Урта Осиё шароитида ер чопиш, текислаш, эгат олиш, экин

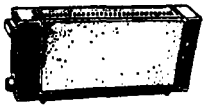
Томорқада ишлатиладиган асбоблар: 1—белк урак; 2—3 — темир хаскаш; 4—қўл мотигалари; 5 — кетмонлар; 6—теша; 7 — каноп; 8 — қозик; 9 — паншажа; 10 — гулчелак; 11 — эгос; 12 — галвир.



қатор ораларини юмшатиш. бегона ўтларни йўқотишда кетмон, белжурак, теша кўп ишлатилади. Бу ишларни бажаришда шакли ҳар хил мотигалар ҳам қўл келади. Майдоқни қўлда ишлаш учун зарур асбоблардан бири хаскашир. Яхшилаб юмшатиш тупроқнинг юза қисмини майдалаш ва экилган уруғларни кўмиш, кесак (чоқиқ қилингандан сўнг)ларни майдалашга ниҳоятда қулай. Томорқадаги ишларни бажариш учун хонадонда маркёр (режа тортадиган асбоб), каноп, қозық, паншаха, битга ёки иккита гулчелак, ахлат ва чиринди элайдиган галвир, замбил ҳамда белжурак ва кетмонларнинг тнғини чархлайдиган эгов бўлиши керак.

ТОРТ — *Хамир* мақолалига қаранг. **ТОРШЕР** — полга қўйиладиган кўчма электр ёритқич. Асосан 3 қисм (асос, арматура, лампа ўрнатиладиган патронли бош қисми)дан иборат бўлиб, 1, 2, 3 лампани бўлиши мумкин. Металл, ёғоч ва пластмассалардан ишланади. кўпинча ётоқ, умумий хона (меҳмонхона)ларда каравот, диван, кресло ёнига қўйилади. Яна *Уйни ёритиш* мақолалига қаранг.

ТОСТЕР — нон бўлакларини ёгда қовурадиган ярим автоматик электр қизитиш асбоби. Қовуриладиган нон бир оз суви қочган бўлиши керак, тостер лезига эркин кира оладиган қилиб қирқилади. Бир порция қову-



рилган нон бўлаклари тайёрлашга ноннинг қаттиқ-юмшоқлигига қараб, 3—6 минут вақт керак. Улчамлари (мм да) 330×143×61. Тостерда температура ростлагич ва нон қовурилиб бўлинган, уни электр тармоғидан узувчи автоматик қурилма бор. Тостер кучлини 127 В ёки 220 В ли электр тармоғидан таъминланади. Истеъмол қилиш қуввати 800 Вт, оғирлиги 2 кг.

ТРАДЕСКАНЦИЯ коммелиндошларга мансуб донм яшил кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Ватани — Америка. Пояси тўғри ва эгилиб ўсувчи бир нечта тур ҳамда хиллари экилади. Улар бир-биридан баргининг ранги (яшил, пушти, кумушсимон, олачипор, сарғиш чипор) билан фарқланади. Барглари тухумсимон-узунчоқ, чизиксимон-ланцетсимон шаклларда бўлади. Пояси эгилиб ўсувчи традесканция хоналарда *ампель ўсимликлар* сифатида ўстирилади. Иссиқ хоналарда ҳам, салқин хоналарда ҳам яхши ўсади. Ёзда яхши, қишда меърида суғориш керак. Кўклардан то кузгача қаламчасидан кўпайтирилади. Гултувакларга парникдан одинган тупроқ ва бир оз баргли тупроқ аралашмаси (3:1 нисбатда) солинади. Бир нечта қаламчалар тувакнинг чет-



Традесканция

ларига ўтказилади. Тезроқ илдиз олиши учун қаламчалар қоғоз билан ёпиб қўйилади. Традесканция балконларни кўкаламзорлаштириш учун ҳам экилади.

ТРАНЗИСТОР — яримўтказгичли кристалл асосдаги электрон асбоб. Электр тебранишларини генерациялай, кучайтириш ва ўзгартириш учун унга (ёки кўпроқ) чиқинши бор. Радиотехника ва электроникада электр лампалар билан бир қаторда (*Радиолампа* мақолалига қаранг), айниқса ихчам аппаратларда ишлатилади, чунки у лампалардан ўлчамининг кичиклиги, енгиллиги, фойдаланишда механик чидамлилиги ва пухталлиги билан фарқ қилади. Кўпинча радиолампалар ўрнида яримўтказгич асбоблар (транзисторлар)дан фойдаланиб тузилган ихчам *радиопрёмник*ларни транзистор деб нотўғри айтади; тўғри номи — транзисторли прёмник ёки транзисторлардан тузилган прёмник.

ТРАНСФОРМАТОР — ўзгарувчан ток кучлиниши кучайтирадиган ёки пайдаландиришга мўлжалланган электр асбобларни 220 В кучлинишли тармоққа ва аксинча улаш мумкин. Агар трансформатор кучайтириш учун уланган бўлса, уни 220 В кучлинишли тармоққа улаш керак эмас, чунки бунда унинг чиқишида ҳосил бўладиган юқори (380 В дан катта) кучлиниш трансформаторнинг ўзини ва трансформатор орқали уланган электр асбобларни ишдан чиқариши мумкин.

Трансформаторни танилаганда шуни ҳам эсдан чиқармаслик керакки, трансформаторнинг қуввати бир вақтда унга уланадиган электр асбобларнинг умумий қувватидан асло кичик бўлмаслиги лозим. Яна *Автотрансформатор* ва *Стабилизатор* мақолалирига қаранг.

ТРАХЕЙТ — трахей — кекирдак шиллик пардасининг яллиғланиши. Одатда шамоллаганда, совқотганда, инфекцион касалликлар (грипп, қизамик, кўкйўтал, респиратор касалликлар)да пайдо бўлади. Серчанг ҳавони, газларни нафасга олиш, юрак, ўлка касалликлари, болаларда эса рахит, экссудатив диатез ва бошқалар трахейт келиб чиқишига шароит яратди. Трахейт билан баҳор ва кузда касалланиш мумкин. Қасаллиқнинг

характерли белгилари тунда ва айниқса эртабазовта қиладиган йўталдир. Шунингдек, беморнинг овози бўғилиб қолиши мумкин (агар *ларингит* билан қўшилиб кечса). Айрим ҳолларда бош оғриб киши лаиж бўлади, болаларда эса кўпинча температура кўтарилди (39°C гача). Қасаллик 1—2 ҳафта давом этади. Тенгили режим ва давога амал қилинмаса касаллик узоқ давом этиб, сурункали тус олиши ёки асоратлар (бронхит, зотилжам)га сабаб бўлиши мумкин. Даволашда врач кўрсатмаси билан бемор кўккари ва орқасига горчичниклар ёки иситувчи *компресс*лар қўйиш мумкин, қуруқ йўтал тўтаверса, йўтал тўхтатувчи дорилар ичши, ишқорий бу *ингалиция*ларни қилиш керак. Агар йўталганда балғам тушиб турса, балғам кўчирувчи дорилар тавсия этилади. Ичимлик сода билан сариёғ қўшилган иссиқ суг (1 стакан сугга ¼ чойқошиқ сода ва 1—2 г тузиз сариёғ) ёки ярмига илтиилган «Боржоми» қўшилган суг балғам кўчирилиши ва томоқда қиринлаётгандек сезиладиган оғриқни енгиллаштиради. Трахейтда киши ичкиликдан ўзини тийиши, чекмаслиги, ачинқ ва жуда шўр таомлар ҳамда маҳсулотларни емаслиги, совуқ ичимлик ичмаслиги керак.

ТРЕЛЬЯЖ — уч табақали кўзгу тури. Икки ёндаги табақаларни очиб ёпилади, бу — қиёфани уч томондан кўриш имконини беради. Урта табақасининг эни икки ёндаги табақаларнинг энига тенг бўлгани учун ёпиб қўйишга қулай.

ТРЕСКА — Тинч ва Атлантика океанларининг шимолий денгизларида яшовчи балиқ. Айниқса Шимолий Атлантикада турли хиллари кўп учрайди. Треска билан бир қаторда кўпинча треска номин билан юртиладиган унга ўхшаш пикиша ҳам сотилади; трескасимонларга сайка, сайда, минтайлар ҳам киради. Тресканинг катталиги 200—300 г дан 24 кг гача ва ундан ортиқ. Треска савдога чала музлатилган, музлатилган, тузланган ва дудланган ҳолда чиқарилади. Тресканинг жигари консервага ишлатилади, унда 75% гача мой бор.

Треска узоқ сақланган бўлса ёки нотўғри тузланса, ундан бир оз ёқимсиз ҳид келади. Агар унинг терисини шилиб, сирка ёки лимон соки пурқалса, бу ҳид осонгина йўқолади. Тозаланган трескани иссиқ сувда ювишдан олдин сиркали сувга бир неча минут солиб қўйиш, ҳидини йўқотибгина қолмай, балиқни серсус ҳам қилади. Трескани қовуриш, димлаш ва духовкада қизартириб пишириш мумкин.

ТУКДОРЛИК (аёлларда) — юз ёки тананинг майин тук ўсадиган жойларини дағал тук қолаши. «Тукдорлик» фақат ички секреция безларининг бирор касаллигига алоқадор бўлмай, табиатан киши конституцияси (масалан, жанубда яшайдиган

кўпчиликлари халқларнинг сертук бўлиши)га ҳам боғлиқдир. Агар устки лаб, лунжлар, баъзида энгачи ёки бўйинда дағал тук (соқол, мўйлов) ўса бошласа, бу кўпроқ ички секретция безлари фаолияти бузилишидан дарак беради; бу нарса баъзан жинсий балоғатга етиш ёки климакс даврида ҳам кузатилади. Шунингдек, механик ва кимёвий таъсиротлар (масалан, тукларни доим линиет билан юлиб ташлаш, қирини, териш ёки пемза билан ишқалаб тушириш) натижасида ҳам юз ёки баданда дағал тук ўсиши мумкин. Тукдорлик кескинроқ намоён бўлса, врачга кўриниш шарт. **ТУМОВ** (ринит)— бурун бўшлиғи шиллиқ пардасининг яллиғланиши. Бунда кўп шиллиқ келиб, бурундан нафас олиш қийинлашади. Тумов ўткир ва хроник бўлади.

Ўткир тумов мустақил касаллик ёки инфекция касалликлар (грипп, қизамиқ, скарлатина, дифтерия ва бошқалар)нинг белгиси бўлиши мумкин. Кўпинча шамоллаш оқибатида келиб чиқади. Ўткир тумовда, одатда, бурун йўлларида иккаласи ҳам баравар зарарланади, бемор аксириб, томоғи ва бурун-ҳалқуми ачишиб туради, баъзан гавда температураси бир оз кўтарилиши (37°C гача ва ундан юқори) мумкин. Касаллик бошлангач, бир неча соат (баъзан 1—2 кун)дан кейин бурундан жуда кўп шиллиқ кела бошлайди, беморнинг овози ўзгаради (яъни киши димоғи билан гапирди) ва ҳидни яхши сеза олмайди. Кўпинча пешана ёки кўз кочалари соҳаси оғрийди. Тумов вақтида ҳадеб бурун қоқиш ярамайди, чунки унинг бўшлиғи билан туташ бўлган ўрта қулоқ ҳамда буруннинг ёрдамчи бўшлиқларида шиллиқ кириб қолиши мумкин.

Хроник тумов ўткир тумовнинг тез-тез қайталаниб туриши, узоқ вақт давомида чанг ва таъсирлангич газлар нафасга олингани тугайли бурун шиллиқ пардаси таъсирлана бориши (касба алоқадор тумов), аденоидлар, бурун тузлигида нуқсон ва камчиликлар (бурун тўсигининг қийшайиб қолиши), шунингдек бурун қўшимча бўшлиқлари (гаймор ва пешана бўшлиқлари)нинг йирингли яллиғланиши ва бошқалар оқибатида келиб чиқиши мумкин. Хроник тумов ўткир тумовдан фарқли унчалик кескин кечмайди, шу билан бирга озми-кўпми доимий характерга эга бўлади. Давони врач буюради.

Асабийроқ ва баъзи ҳидларга ортиқча сезгир кишиларда тумовнинг алоҳида бир тури: аллергиқ ёки вазомотор тумов кузатилади. Бунда бемор бурундан тўсатдан кўп суюқлик (кўпинча сувга ўхшаш суюқлик) келиб, кўз шиллиқ пардалари қизариб кетади ва ҳоказо. Даво нерв қўзғалувчанлигини камайтиришга қаратлади. Бунга шунингдек организмни чиниқтира бориш ва ҳар бир бемор-

нинг ўз аҳволига кўра қатъий равишда врач буюрган дори-дармонларни қилиш ёрдам беради.

ТУРАР ЖОЙ ҚУРИЛИШИ КООПЕРАТИВИ — турар жой уйлари қуриш мақсадидаги граждандар бирлашмаси. Қурилиш бирлашманинг шахсий маблағи ҳисобидан олиб борилади. Кейинчалик қурилган уйни бирлашма аъзолари давлат дотациясиз ўз ҳисобларидан эксплуатация қиладилар ва бошқарадилар. Кооператив томонидан қурилган уй мустақил ташкилот (юримдик шахс) сифатида шу кооперативнинг мулки ҳисобланади. Кооператив қурган уй кооператив тугаши муносабати билан бепалаштирилмас, бошқа вақтда сотилиши ҳам, бошқа йўл билан олиб қўйилиши ҳам мумкин эмас.

Кооператив тузиш учун Москва ва Ленинградда камидан 60 граждандар иттифоқдош ва автоном республикалар марказларида 48, бошқа шаҳар ва шаҳар типидagi посёлкаларда 24, совхоз ва қишлоқ жойлардаги посёлкаларда 12 киши бирлашининг керак.

Турар жой қурилиши кооперативини ташкил этиш масаласини корхона, муассаса, ташкилот ёки совхоз маҳаллий Совет ижроия комитетининг турар жой (турар жой-коммунал) бошқармаси олдига қўяди. Бундан олдин улар касба союзи ташкилотлари билан биргаликда бундай кооперацияга киришни хоҳловчи шахсларнинг умумий йиғилишини ўтказадилар. Йиғилиш кооператив тузиш ҳақида қарор қабул қиладилар. Бир қанча кичик корхона (ташкилот, муассаса)нинг иши ва хизматчилари, шунингдек, пенсионерлар битта кооперативга бирлашишлари мумкин. Кооператив тузиш ҳақидаги қарор, унга киришни хоҳловчи граждандар ва кооператив уйига кўчиб келувчи уларнинг оила аъзолари рўйхати ижроия комитетида тасдиқланади. Турар жой қурилиши кооперативини тузиш ҳақидаги қарор тасдиқланганидан кейин кооператив уставини қабул қилиш учун унга кирувчиларнинг умумий йиғилиши чақирилади. Йиғилишда қабул қилинган устав ижроия комитетда қайд қилинади. Устав қайд қилинган вақтдан бошлаб кооператив юридик шахс ҳуқуқини олади.

Кооперативга 18 ёшга етган, шу жойда доимий яшовчи, уй-жойга муҳтож СССР граждани аъзо бўлиши мумкин. Турар жой қурилиши кооператив аъзоларининг умумий йиғилиши қурилиш ҳажми, лойиҳа ва плани, шунингдек, аъзо бўлиш ва пай взнослари миқдорини белгилайди.

Кооператив ҳар бир аъзосининг пай миқдори берилган алоҳида квартирани қурилиш қийматига мувофиқ келиши керак. Бунда квартира майдони оила аъзолари сони ҳисобга олинганда 60 м² дан ортмаслиги лозим. Қурилишни олиб бориш

учун кооператив СССР қурилиш банкидан 10—15 (10—20) йил муддат билан уй сметасининг 60% (баъзи жойларда 70%) нгача миқдорда ссуда олиши мумкин. Ссуда миқдори, уни тўлаш муддати Қурилиш банки муассасаси раҳбарлари томонидан кооператив аъзоларининг сости, қурилиш жойи (айрим жойлар учун ссуда кўп миқдорда ва узоқроқ муддатга берилди) ҳисобга олингани ҳолда белгиланади. Ссудадан фойдалангани учун кооператив олинган ссуда юзасидан йилига 0,5% миқдорда ҳақ тўлайди.

Турар жой қурилиш кооперативи аъзолари томонидан уставни бир неча марта ёки бир марта бўлса-да қўпол равишда бузиш (масалан, ўзбошимчалик билан қурилиш қилиш, қурилишни ўзгартириш, уйдан фойдаланиш харажатларини тўламаслик ва ҳоказо) унинг кооперативдан чиқишига асос бўлади. Умумий йиғилиш белгиланган мажбуриятни кооператив аъзолари томонидан бажармаслик ёки бошқа қўшимчалар билан бир уйда турнишларига халақит берадиган хулқ-атвор учун ҳам аъзо кооперативдан чиқарилиши мумкин. Кооператив аъзосини кооперативдан чиқариш ҳақидаги умумий йиғилиш қарорини нотўғри топиш масаласи судда қўрилади.

Кооператив аъзоси ўз хоҳиши билан истаган вақтида кооперативдан чиқиши мумкин. Кооперативдан чиққан аъзонинг пайи қабул қилинган йили аъзо пайини тўлагандан кейин қайтариб берилади. Кооператив аъзоси вафот этган тақдирда, унинг пайи ворислик ҳақидаги умумий қонда асосида ворисларига ўтади (*Ворислик* мақоласига қараг). **ТУРАР ЖОЙДАН ФЙДАЛАНИШ ҚОИДАСИ.** Турар жойдан фойдаланиш қондасига рия этиш, квартираларни ўз вақтида ремонт қилиш, шунингдек, уларни жиҳозлаш турар жой фондини сақлашга ёрдам беради, бу эса барча истиқомат қилувчиларнинг умумий иши ҳисобланади.

Квартирада яшовчилар қуйидагиларни бажаришлари керак:

- 1) уларга берилган уй-жойдан тўғри фойдаланиш;
- 2) электр қуввати, сув, газни тежаб сарфлаш, уларнинг исроф бўлишига йўл қўймаслик;
- 3) уйларида ва умумий фойдаланиш жойларида озодагарчилик ҳамда тартибни сақлашлари;
- 4) квартирада бузуқ жойларни топсалар дарров унн бартараф этиш чораларини қуриш, зарур ҳолларда бу ҳақда турар жой эксплуатацияси идораси (ЖЭК)га хабар қилиш;
- 5) печка ва ошхона ўчоқларини ёқитиш, электр, газ ва бошқа асбоблардан фойдаланишда ёнги хавфсизлиги қондаларига рия этиш; ясама сақлагич пробкларини ўрнатишга йўл қўймасликлари;

6) уйда ахлат ташлайдиган труба-лар бўлмаса, ахлат ва овқат қолдиқларини усти бекладиган алоҳида челақна тўплаш ва квартиралардан уларни мунтазам равишда махсус ажратилган жойга олиб бориб ташлаш.

Бир қанча оилалар ушайдиган квартираларда квартира учун масъул шахс сайланади. Бу шахснинг турар жойдан фойдаланиш қондаси бўйича кўрсатмаларини квартирада яшовчи барча жишилар бажаришлари мажбурийдир.

Бир қанча оилалар эгаллаган квартираларда ёрдамчи бинолар ва квартира жиҳозларидан фойдаланишда барча аҳоли тенг ҳуқуққа эга. Бу ҳолларда ваннахонадан фойдаланиш тартиби, шунингдек, умумий фойдаланиш жойларини йиғиштириш навбатчилиги квартираларда яшовчиларнинг ўзаро келишуви билан ҳал қилинади.

Қирни фақат ваннахонада (ваннада эмас) ювишга рухсат этилади. Ваннаси бўлмаса, ошхонада ҳам ювишга йўл қўйилади (фақат овқат тайёрланмаётган пайтда). Квартираларда ит ва мушук боқишга барча яшовчиларнинг розилиги билангина рухсат берилади.

Квартираларда истиқомат қилувчилар электр симлари тўғри ўтказилганлигини кузатишлари лозим. Бузуқ электр симларидан фойдаланиш, уларга михлар қоқиш, қоғозлар ёпиштириш, арқон ўтказиш ва шу кабиларга йўл қўйилмайди.

Газ асбоблари (плиталар, сув иситкичлар, кран ва бошқалар)дан фойдаланишда эҳтиёт бўлиш керак. Газ плиталаридан бинони иситиш учун фойдаланишга, кирларини ва бошқа нарсаларни плиталар устига ёйишга, ёш болаларни газдан фойдаланишларига йўл қўйилмайди. Ост қисми кенг бўлган идишлар (бак, тоғора ва бошқалар)ни газ горелкасига ҳаво қирини таъминлайдиган махсус тагичлар устига қўйиш лозим. Газ асбобларидан фойдаланиб бўлингандан сўнг барча кранларни зич ёпиш ва хонани шамоллатиш керак.

Истиқомат қилувчилар ўзлари турадиган биноларни ва умумий фойдаланиш жойларини зарур бўлган ҳолларда ўз ҳисобларидан вақт-вақтида ремонт қилиб туришлари (шип-ларни оқлашлари, деворларни мойлашлари ёки гулли қоғоз ёпиштиришлари, полларни, эшик-дєразаларни мойлашлари, синган ойналарни солишлари) керак.

Истиқомат қилувчининг айби билан квартирага етказилган ҳар қандай шикастлар ҳам уларнинг ҳисобидан тузатилади.

Квартираларни қайта жиҳозлаш ёки қайта планлаштиришга, иситиш ва санитар-техник асбобларнинг жойини ўзгартиришга фақат тегишли органларнинг рухсати билангина йўл қўйилади.

Қуйидагилар тақиқланади: 1) бал-кон, айвонча, ўтиш жойлари, йўлак-лар, зина супачалари ва эҳтиёт эшикларини турли нарсалар билан қалаштириб ташлаш;

2) квартираларда ҳавони ифлос қил-ладиган нарса ва моддаларни сақлаш;

3) квартирада бинога шикаст ет-казадиган ёки бошқаларнинг нормал яшаш шаронтини бузишга олиб келадиган ишларни бажариш;

4) балкон ва очиқ дєразаларда ра-дио ва бошқа радиокарнайи қу-рилмаларидан фойдаланиш.

Квартираларда соат 23 дан 7 га қадар тинчликка риоя қилиш лозим. Кўрсатилган вақтда барча турдаги радиокарнайдан бошқалар тинчлиги-ни безовта қилмайдиган наст овоз билан фойдаланиш мумкин.

ТУРАР ЖОЙНИ АЛМАШТИРИШ. Маҳаллий Советлар, давлат муасса-салари, корхона ва жамоат ташки-лотларига қарашли уйлардаги турар жойдан мустақил фойдаланиш ҳуқу-қига эга бўлган ижарачи, шунингдек, граждандарнинг шахсий мулки бўл-ган уйлардаги ижарачилар турар жойини алмаштириш ҳуқуқига эгадилар.

Ижарачи граждандарга маҳал-лий Советларга тегишли унча катта бўлмаган уйларни (турар жой май-дони 60 м² дан ортқ бўлмаган) ҳам алмаштиришга рухсат этилади.

Кооператив уйлардаги квартира-ларни ҳам бошқа турар жойга ал-маштириш мумкин. Бунинг учун те-гишли халқ депутатлари Советлари ижроия комитети қарори билан ту-рар жойини алмаштирувчи шахс турар жой қурилиши кооперативи аъзоли-гига қабул қилиниши керак.

Вақтинча яшовчилар, ижарага олинган жойда ижарада турувчилар, уй хизматчилари, хизмат турар жой бинолари, меҳмонхона, ётоқхона ва шу кабиларда яшовчилар алмашти-риш ҳуқуқига эга эмаслар.

Турар жойнинг алмаштирилишини расмийлаштириш учун квартира иж-арачилари уй қарашли бўлган орган ёки шахсдан рухсат олишлари керак. Алмаштириладиган турар жой маҳал-лий Совет қарамонига уйда бўлса, тегишли ижроия комитетнинг турар жой органлари рухсат беради. Мах-сус алмаштириш бюроси тузилган шаҳарларда алмаштириш рухсатини шу бюро беради. Давлат муассасала-ри (корхоналар), жамоат ташкилот-лари қарамонига уйлардаги турар жойларни алмаштириш учун муасса-са раҳбарларининг тегишли касаба союзи комитети розилиги билан бер-ган рухсати бўлиши лозим. Зарур ҳолларда юқорида кўрсатилган бюро (бюро бўлмаган жойларда маҳаллий Советлар ижроия комитетларининг коммунал бўлими ёки турар жой би-ноларига эга бўлган корхоналар) ал-маштирувчи томонларнинг турар жой шаронтини текширади.

Турар жойни алмаштириш учун ижарага олувчининг ўзи билан бир-га яшовчи вояга етган оила аъзолари, шунингдек, турар жойга бўлган ҳуқуқини ўзида сақлаб, вақтинча кетганларнинг ёзма равишда берган розилиги талаб қилинади. Умумий йўлак билан боғланган туташ хона-лар ҳам алмаштириш объекти бўли-ши мумкин. Ҳомий (васий)ликка олинганларнинг турар жой бинола-рини алмаштиришда *васийлик ва ҳомийлик* органларининг ёзма рози-лиги талаб этилади.

Граждандар ҳуқуқини муҳофаза қилиш мақсадида турар жойни ал-маштириш йўл қўйилмайдиган ҳоллар рўйхати қайд этилган. Биринчи нав-батда бу турар жойни спекуляция мақсадидаги ёки қалбаки характер-даги алмаштиришга тааллуқлидир. Алмаштиришда олинмайдиган турар жой майдони алмаштириш баҳонасида ре-ал фойдаланишдан ошириб юборилса, бундай алмаштириш қалбаки ҳисоб-ланади. Алмаштириш даврида турар жой учун пул ёки бошқа қимматбаҳо буюмлар бериш ёки олиш жиноий жавобгарлик ҳисобланади. Яна, шу-нингдек, ижарага олувчига нисбатан, унинг томонидан эгалланиб турил-ган турар жойни ижарага олиш шартномасининг бекор қилиниши ёки ўзгартирилиши тўғрисида судда даъ-во қўзғатилган бўлса; алмаштирила-диган турар жойлардан бири корхона ёки муассаса уйда бўлиб, бошқа ту-рар жойни ижарага олувчи эса, шу корхона ёки муассаса билан меҳнат муносабатларида бўлмаса (ижарага олувчининг корхона ёки муассасага қарашли уйдаги турар жойдан шу корхона ёки муассаса билан меҳнат муносабатларида бўлмасдан фойда-ланиши ва унинг бошқа турар жой берилмасдан кўчирлиши мумкин бўлмаган ҳоллар бундан мустасно-дир); агар уйнинг босиб қолиш хав-фи бўлса, ёки бузилиши лозим бўл-са ҳам турар жойни алмаштиришга йўл қўйилмайди.

Алмаштирувчи томонлардан бири маҳаллий Советга қарашли уйда яшаса, бошқа алмаштирувчи томонда тегишли муассаса, корхона ва таш-килотнинг ёзма рухсати бўлса турар жой маҳаллий Совет ижроия комите-тининг турар жой органи ордери би-лан расмийлаштирилади.

Томонлар алмаштириш ордерлари-ни олган пайтларидан бошлаб турар жойни алмаштириш кучга кирган ҳи-собланади.

Алмаштирилган ордер манфаат-дор шахс, муассаса, корхона ва таш-килот даъвоси билан фақат суд ор-қали бекор қилиниши мумкин.

ТУРАР ЖОЙНИ БРОНЛАШТИ-РИШ. турар жойни сақ-лаш — квартира эгаси бўлмаган даврда (6 ойдан ортқ) турар жой (квартира, хона)ни сақлаб туриш.

Турар жой эгаси чет элга коман-дировка қилинган ҳолда (чет элдан

бутун вақти давомида); Узоқ Шимол районлари ва уларга тенглаштирилган жойларга ишлаш учун юборилган ҳолда (бу районларда ишлаш тўғрисида муайян муддатга тузилган меҳнат шартномаси амалда бўлган даврда қонунда кўзда тутилган айрим ҳолларда эса— шу район ва жойларда ишлашнинг бутун вақти давомида кватирча эгаси ёки унинг она аъзолари учун); доимо гастролларда юрвчи «Союзгосцирк» ходимлари ва уларнинг оналари учун (бутун сафар давомида); янги ташкил этилган, шунингдек, илгаридан мавжуд бўлган илмий тадқиқот институтлари ва олий ўқув юрталарида илмий тадқиқот ишларини ривожлантиришда ҳамда илмий-педагог кадрлар тайёрлашда ёрдам бериш учун бошқа жойларга юборилган (5 йилгача бўлган муддатда) олимлар учун бронлаштирилади.

Турар жойни сақлаб туриш ҳақидаги гувоҳнома (брон) халқ депутатлари маҳаллий Советлари ижрива комитетлари томонидан 2 нусхада берилади, улардан бири уй бошқармалари (ЖЭК, ЖКО ва маҳаллалар)да қолади. Брон берилмаса, судга шикоят этиш мумкин.

Бронлаштирилган турар жой эгаси турар жойни фақат ўзи билан тузилган шартнома асосидагина вақтинча бошқа шахсга ижарага бериши мумкин. Турар жой эгаси қайтиб келгандан кейин ижарачи ва вақтинчалик яшовчилар жойни бўшатишни инкор этсалар, улар суд орқали чиқариб юборилади. Агар турар жойни қайтариб бериш ҳақидаги талаб брон муддати ўтгандан сўнг 6 ой мобайнида берилмаса, турар жойни ижарага олиш шартномаси бекор қилинган ҳисобланади.

ТУРИЗМ. Мазмун, муддати, юриш тури ва уюштириш бўйича ҳар турли туристик поход ҳамда саёҳатлар киши организмни чинқитириши ва мустақамлайди, фойдали малака ва кўникмаларни ҳосил қилишга ёрдам беради, номаълум жойда йўл топиб кетиш, компас ва картадан фойдаланиш, турли тўсқинликларни енгиб ўтишга, қароргоҳ ўрнатиш, таом тайёрлаш, дастлабки медицина ёрдамини кўрсатишга ўргатади.

Саёҳатлар кишининг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради, билим доирасини кенгайтиради, география, тарих, маданият, санъат бўйича янги билимлар билан бойитади, гузалликни ҳис этишни ривожлантиради, табиатни севишни тарбиялайди.

Саёҳатлар уюштириш хусусиятига қараб планли (путёвклар бўйича) ва мустақил (туристлар томонидан мустақил равишда уюштирилган) бўлиши мумкин.

Планли саёҳатлар туристик муассасалар томонидан ишлаб чиқилган ва тайёрланган маршрут бўйича амалга оширилади; бунда турист базаларга жойлаштирилади ва овқат

билан таъминланади, шунингдек уларга турли транспорт, экскурсион ва бошқа хизматлар кўрсатилади.

Мамлакатнинг турли районларида ВЦСПСнинг туризм ва экскурсиялар бўйича марказий советига қарашли 1000 дан ортиқ туристик база, меҳмонхона, кемпинг ва автопансионатлар жойлашган (1979). Ҳар ким ўзи ва оила аъзолари учун 3 кундан 23 кунгача бўлган муддатдаги 6 минг планли маршрутлардан хоҳлаган маршрутга касаба союз комитетидан путёвка олиши мумкин; уни туризм ва экскурсиялар бўйича совет ёки саёҳат ва экскурсиялар бюросидан ҳам сотиб олиш мумкин. Путёвкани танлашдан олдин киши ўз соғлигини ва йўлдаги учрайдиган баъзи қийинчиликларни ҳисобга олиши керак. Ёшлар ва ўрта ёшдаги кишилар учун актив ҳаракат талаб этадиган усуллар (пиёда, чағи, қайиқ, сода сузиш) билан юриладиган маршрутлар бўйича саёҳат қилиш қизиқарлидир. Катта ёшдаги ва жисмоний жиҳатдан заиф кишилар учун радиал (кичиқроқ радиусдаги) туристик маршрутлар уюштирилади; бунда узоққа саёҳат қилинмайди, кўпроқ бир жойда дам олинади ва радиал экскурсиялар ташкил қилинади. Шунингдек, болали ота-оналар учун махсус ишлаб чиқилган ва жиҳозланган маршрутлар ҳам бор.

Узоқ масофаларга саёҳат қилишни яхши кўрадиганлар учун туристик поезд рейслари, денгиз, дарё, автобус, авиация туристик маршрутлари ташкил этилади. Йўловчи-туристлар учун архитектура ансамбллари, янги қурилишлар билан танишиш, музей, театр, корхоналарга бориш, денгиз соҳилларида дам олиш имконияти яратилади.

Мустақил саёҳатлар [пиёда, сува, тоғли ерларга, чағи, велосипедда, спелеологик (ғорларни ўрганиш мақсадида), автомобиль, мотоцикл, мопедда] олатда корхона, муассаса, ўқув юрталари, мактабларнинг туристик ва спорт клублари, физкультура коллективлари ёрдамида уюштирилади. Саёҳатга тайёрланиш жараёни ва саёҳат пайтида туристлар маршрутни танлаш ва ўтиш билан боғлиқ бўлган масалаларни мустақил равишда ҳал этадилар, барча ишларни ўзлари бажарадилар.

Дам олиш кунидagi походларга, олатда, группа бўлиб чиқилади. Бундай поҳдга чиқувчи туристларнинг сови ва ёши чегараланмайди; шунинг учун бу поҳдларда катталар билан бирга боғлаб (ҳатто мактабгача ёшдаги) ҳам қатнашиши мумкин.

Дам олиш кунидagi поҳдлар учун туристик группалар тузиш ва маршрутларни белгилаш қуйи туристик секциялар томонидан амалга оширилади. Агар иш, ўқиш ёки яшаш жойида туристик секциялар бўлмаса, район ёки шаҳар туристлар

клуби, туризм ва экскурсиялар бўйича совети, кўнгили спорт жамияти советига мурожаат қилиш ёки бир қанча шаҳарларда анъанавий бўлиб қолган «эълон бўйича поҳд»ларда қатнашиш мумкин. Бунда поҳдлар барча хоҳловчилар учун уларнинг иш, ўқиш, яшаш жойидан қатъи назар ҳар ойда тузиладиган план бўйича амалга оширилади. Поҳдга маршрут билан яхши таниш бўлган раҳбар-жамоатчи бошчилик қилади.

Туристтик ташкилотларда «саоматлик поезди» номи билан оммалашиб кетган путёвкани ҳам олиш мумкин; бу поездлар дам олувчиларни ҳар ҳафта (жума кун кечқурун ёки шанба кун эрталаб) икки кунлик муддат билан шаҳар ташқарисига олиб боради (группага тажрибали инструкторлар раҳбарлик қилади).

Маршрутни мустақил ишлаб чиқиш поҳд мақсадини, маршрут бўйлаб группанинг барча қатнашчилари томонидан ўта олиш мумкинлигини ва поҳднинг йилнинг муайян муддатида ўтказиш мумкинлигини аниқлашдан бошланади. Маршрут айланма (бир нуқтада бошланиб ўша ерда тугайди) ёки чиқиқли (бир нуқтада бошланиб иккинчи нуқтада тугайди) бўлиши мумкин. Бир марта юрилган йўлдан қайтиб юриш тавсия этилмайди. Агар поҳднинг асосий мақсади бирор объектни кўриш бўлса, шу объектни иш вақти ва унга кириш шaroити тўғрисида маълумотга эга бўлиш керак.

Ёзининг иссиқ кунларида дарё ва сой бўйларида дам олиш мумкин бўлган жойларни танлаб ўрмон орқали юриладиган маршрут тавсия этилади. Тунаш учун шундай жойни мўлжаллаш керакки, унга қоронғи тушишдан бир ярим-икки соат аввал етиб бориш керак. Куз яқинлашиши билан туристлар кўпроқ очиқ жойлардан юридилар. Қишги маршрутлар характери кўпинча туристларнинг чағида қандай юра олиши билан белгиланади. Баҳорги маршрут поҳдлари балеид, қуруқ жойлар бўйича бўлиши керак; иложи борица гил тупроқли ва тубида сув оқувчи жой-жарликлар бўлмаслиги лозим.

Поҳд қатнашчиларининг тайёргарлиги ва юриш усулига қараб, дам олиш қилишга поҳд муддати бир неча соатдан 3 кунгача бўлиши мумкин (10 км дан 40 км гача бўлган маршрутда). Маршрут узунлиги карта бўйича белгиланади, ammo кўзда тутилмаган масофани босиб ўтишга мажбур бўлиш патижасида йўлнинг узунлиги 15—25% га ошиши мумкин.

Туристларнинг поҳдга қатнаш ишларини расмийлаштириш маршрут варағи ёрдамида амалга оширилади. Бу йўл хужжати группага туристик секция, клуб, советлар ҳузуридagi туристик маршрут-квалификация комиссияси (МКК) томонидан берилади; бу комиссия туристларнинг поҳд ва экс-

курсияларга чиқишида уларга консултация беради ҳамда уларнинг тайёргарлигини текширади. Походдан қайтиб келгач, маршрутнинг ўтаб бўлинганлиги тўғрисидаги зарур белгилар билан қайд қилинган маршрут варағи МКК га топширилади. Писёда ёки чанғида дам олиш кунидаги походлар (маршрут узунлиги 75 км)нинг 5 тасида қатнашган ва 14 ёшдан юқори ёшда бўлган туристлар (эшакли қайиқда 110 км, велосипедда 150 км, мопедда 250 км, мотоциклда 350 км, автомобилда 500 км ни босиб ўтган туристлар) «СССР туристи» значоғини олиш ҳуқуқига эга бўладилар. Дам олиш кунидаги походлар 1972 йилдан «Меҳнат ва СССР мудоаасига тайёр» Бутунитифоқ физкультура комплексининг таркибий қисми ҳисобланади. Бу комплекс ҳар кун 5—30 км масофани босиб ўтиш (ГТО босқичларига қараб) ҳамда туристик малака ва спорт ориентацияси бўйича заҳёт топширишни назарда тутди.

Туристтик анжомлар шахсий ва группа анжомларига бўлинади. Шахсий анжомларга кийим, пойабзал, рюкзак, ухлаш халтачаси ёки кўрпа-тўшак кириди. Группа анжомларига палатка, таом тайёрланадиган идиш-товоқлар, озиқ-овқат маҳсулотлари кириди.

Турист кийими мавсум ва об-ҳавога қараб танланади. Машиқ костюми, қаттиқ материал (техас)дан тикилган шим ва кўйлак қулай. Походда кийиладиган кийим юрганда халақит бермаслиги керак. Пахта ёки тукли газмолдан тикилган кийим тавсия этилмайди: у оғир бўлади, тез ҳўл бўлади ва узоқ вақт қўримайди. Жунли узун свитер ва икки пайпоқ олиш зарур. Ҳаво совуқ пайтда қалпоқчали спорт курткеси, иссиқ ички кийим, қўлқоп, иссиқ пайтда калта шим (шорти), чўмилиш костюми ва энгсиз майка олиш лозим. Шунингдек бош кийим, елгага кийиладиган энгсиз кенг плаш (туристни рюкзак билан ёмғирдан сақлайдиган), алмаштириладиган ички кийим, пайпоқ, сочяқ ва дастрўмол бўлиши зарур.

Пойабзал пишик, кийилган ҳамда пошнаси паст ёки ўртача баландликда бўлиши керак. Туристлар ботинкаси ва кросс туфлилари энг қулай оёқ кийимларидир. Баскетбол туфлилари (кеда)ни кийганда уларга наматдан қилинган патак, оёққа жулиш пайпоқ кийиш лозим (ҳатто ёзда ҳам). Баҳорги лойгарчилик ва кузги ёмғир, шунингдек сувда юриладиган походлар пайтида туристлар ўзлари билан резина этик ҳам олишлари керак. Қишда чанғи ботинкасини қордан ва оёқни совуқдан сақлаш учун пойабзалга брезентдан маҳсус чехол тикиш тавсия этилади. Ботинкаларни мунтазам мойлаб туриш лозим.

Рюкзак. Дам олиш кунидаги поход учун ҳар қандай рюкзак ҳам яради. Аммо ичи чуқур, чўнтаклар

кенг қилиб тикилган, сербар тасмали ҳамда қопқоғи катта бўлган рюкзакларни олган матқул. Рюкзак тасмалари тағига нам ўтказмайдиган полиэтилен материал тикиб қўйиш лозим (у ёмғир пайтида ёки рюкзак ҳўл жойга қўйилганда нам бўлиб қолишдан сақлайди).

Юкларни рюкзакка тўғри жойлаштириш катта аҳамиятга эга. Юрган пайтда рюкзак тўғри туриши ва халақит бермаслиги учун унинг орқага тегиб туралдиган томонига юмшоқ нарсаларни жойлаштириш лозим. Оғир нарсалар (консервалар, озиқ-овқат солинган пакетлар) рюкзакнинг тубига жойлаштирилади. Рюкзакнинг пастки бурчакларига нарсаларни жойлаштиришда бўш жой қолмаслиги керак. Майда предметларни рюкзакка жойлаштиришдан аввал улар қопчаларга ёки пакетларга солинади; пичоқ, игна каби предметлар чехолда бўлиши керак. Рюкзакнинг орқасига челақ ёки пойабзалини боғлаб қўйиш, орқа чўнтакларини оғир предметлар билан тўлатмаслиги керак.

Маҳсус асбоб-анжомлар. Йилнинг иссиқ пайтида пуфланадиган тўшак билан энгилгиёга ухлаш халтачаси қулай. Ухлаш халтачаси ичида чойшаб бўлиши лозим. Жун аёл билан ҳам кифояланиш мумкин; тўшак ўрнида поролон гиламчадан ҳам фойдаланса бўлади.

Идишлар: ёнға осиладиган сувдон, қозонча, товоқча ва кружка (полиэтилендан бўлгани маъқул), ёғоч қошиқ, йиғма пичоқ (ип билан камарга боғлаб, чўнтакда олиб юриш тавсия этилади).

Болаларни олиб юриш учун мослама: рюкзакка қўйилган болалар столчаси ёки маҳсус кресло (бу ҳам рюкзак сингари орқага ўрнаштирилади). Бундай креслода болани икки киши ҳам олиб юриши мумкин. Чанғида походга чиқилганда болалар чанғисига ўрнатилган болалар чанасидан фойдаланиш мумкин.

Палатка. 2—4 кишига мўлжалланган икки томони нишаб энгил палатка энг қулай палаткадир. Палаткаларнинг юқори қисми сув ўтказмайдиган материалдан тайёрланган бўлса ҳам, ёнгарчилик пайтида палатка устига полиэтилен плёнкасини ёпиш тавсия этилади. Палаткани ўрнатиш учун фойдаланиладиган ёғоч ва қозикларни туристлар ўзлари олиб юришлари лозим; палаткани ўрнатиш учун дарахт ва буталарни кесмаслик керак. Палатка ўрнида энгил брезент ёки резинали капрон бўлакларидан тайёрланган тент (чодир типидagi) дан фойдаланиш мумкин. Кунининг иссиқ, ёнгарчилик кам пайтларида 3×3,5 м ли тент 6—8 киши учун мўлжалланган икки палатканин ўрнини босиши мумкин.

Поход ошхонаси икки-уч челақ ёки кастрюль (энг яхши вариантчир-бирининг ичига жойлаштириладиган учта челақ комплекти), това, чў-

мичдан иборат. Шунингдек идишлар чехоли, олов олдида ишлаш учун брезент қўлқоп, клеёнка дастурхон зарур.

Агар туристлар ўзлари билан кичик газ плитаси, поход примуси олмаган бўлсалар, гулхан устига ўрнатиш учун мосламаларни бўлиши зарур (бундан мақсад — дарахтларни кесилишдан сақлаш, шунингдек поход шаронтида таом тайёрлашни энгиллаштириш). Бундай мосламаларга челақ ёки кастрюлли осиб қўйиш учун ингичка металл арқон (тросики), йиғма учоёқ, кронштейнлар, ўт устидаги челақ ёки кастрюлнинг баландлигини тартибга солиб туриш учун илмоқ ва занжирича, гулхан якка чўп учун металл «айри» кириди. Ҳар бир группада чехолда олиб юриладиган 1—2 болта бўлиши тавсия этилади.

Походда компас, қўш нуридан сақлайдиган кўзойнак, аптечка ва поход қатнашчисининг ҳар бирида индивидуал медицина пакети бўлиши зарур. Ҳашаротлар кўп бўладиган жойлардан ўтиладиган маршрут учун аптечкада «Тайга» кремни, «ДЭТА» суюқлиги ёки «Гвоздика» атири, қўёшли кунларда офтоб уришидан сақланиш учун «Шчит», «Луч» кремларни бўлиши керак. Шунингдек пардозандоз буюмлари, йўғон каноп (шпагат) бойлами, чўнтак фонари, йўл хотираларини ёзиб бориш учун кундалиқ ҳам зарур. Ҳужжат, пул ва карта-схемаларни полиэтилен пакетда сақлаш лозим. Гугуртларни ҳам нам ўтказмайдиган нарсаларга ўраб жойлаштириш зарур.

Бошқа предметлар ичида туристнинг юриш усули ёки походга бориладиган районнинг табиий шароитлари билан бевосита боғлиқ бўлган анжомлар зарур (масалан, чанғи, унинг эҳтиёт тасмаси ва чанғи таёқчасининг ҳалқаси, чанғи мойи набори, уни суркаш учун пробкалар; ремонт қилиш учун ишлатиладиган набор, пармача, отвёртка, бигиз, бурама мих).

Овқатланиш маҳсулотлари. Кечаси туналмайдиган поход учун бутерброд, қоқи нон, мева, сабзавот ёки мева шарбати (консерва банкасида), термосда қайноқ ширин чой ёки кофе олиш керак. Група бўлиб походга чиқилганда олдин қандай овқат қилишни белгилаб олиш ва ҳар бир кишига қанча маҳсулот кетишини ҳисоблаб чиқиб, озиқ-овқат олиш зарур.

Тунаб қолинадиган походда уч маҳал иссиқ овқат уюштириш лозим. Юрган пайтда сув ичмаслик керак. Ҳатто дам олишга тўхталган пайтда ҳам сув ичмай, фақат оғизни ва томоқни ҳўллаб олиш лозим; тўлиқ қониб сув ёки чой ичиш нонушта, тушлик ва кечки овқат пайтида тавсия этилади.

Кун тартиби. Ёзда ишдан кейин жўнаб кетиб тунаб қолинадиган походга чиқаётганда июнь-июль ойла-

рида қуёш ўрта кенликларда соат 9⁰⁰ да ботишини унутмаслик керак; группа тўхташ жойига боргунча икки соат юриши лозим. Кейинги кун қуйидаги тахминий кун тартибига риоя қилиши мумкин:

7.00—8.00 уйқудан туриш, зарядка, ювиниш ётиш жойини йиғиштириш.

8.00—8.30 нонушта, йўлга тайёрланиш.

8.30—12.00 маршрут бўйлаб юриш, белгиланган объекتلари кўриш.

12.00—16.00 дам олиш учун тўхташ (чўмилиш, тушлик овқат, дам олиш, турли хил ўйинлар).

16.00—18.00 маршрут бўйлаб юриш.

18.00—20.00 лагерни ташкил этиш, кечки овқат.

20.00—22.30 бўш вақт.

22.30—7.00 уйқу.

Агар иккинчи кун уйга қайтиш мўлжалланган бўлса, кечки походдан тўғри темир йўл станцияси (автобус тўхташ жойи ва шу кабилар)га бориш керак. Қишда ва ёмғир ёғаётган об-ҳаво шароитида маршрут бўйлаб узоқ юрилмайди, дам олиш учун тўхташ қисқа тўхташ билан алмаштирилади.

Юриш суръати. Туристтик походга биринчи марта чиқаётган туристлар группасида юриш суръати группа қатнашчилари орасида энг секин юривчи туристнинг юриш суръатида бўлиши керак. Туристлар таркиби ҳар хил бўлган группада рюкзақлар ҳам турлича тақсимланади; нисбатан тайёргарлиги яхши бўлган туристлар дам олиш учун тўхталадиган жойини тахминий мўлжалга олиш, уни кўриб келиш ва танлаш учун доимий равишда юбориб турилади. Бир меъёрида юришни сақлаш учун юқоридан паства тушишда турист қадами каттароқ, пастандан юқорига чиқаётганда кичикроқ бўлади. Бунда одатдаги юриш тезлиги соатига 3,5—4 км бўлса, паства туштаётганда унинг тезлиги соатига 5—6 км га етсади, юқорига кўтарилаётганда тезлик соатига 1,5—2 км га камаяди.

Маршрут бўйлаб юрилганда одатда, 40—50 минутда 5—10 минут дам олинади. Агар поход қатнашчилари ичида болалар бўлса, юриш вақти 30—35 минутга туширилади. Маршрут бўйлаб юришни бошлағач, 10—15 минутдан сўнг тўхтаб олиннади ва туристлар ўзларидидаги ортиқча кийимларни ечиб, анжомларини тўғрилаб олади.

Юриш тезлигини аста-секин ўзгартириш лозим; бунда юриш бошланганда тезлик оҳиста оширилиб, манзилга етишга 3—5 минут қолганда камайтирилади. Қиш пайтида юрганда бирдан тез кетиб қолиш ёки секин юришдан сақланиш керак; терлаб кетиш ёки совқотиш саломатлик учун хавфлидир.

Юриш тартиби. Походда колонна бўлиб бир кишидан юрилади. Колон-

на олдида поход раҳбари, унинг кетидан нисбатан тажрибасиз қатнашчилар юради. Группа охирида тажрибали туристлардан бири юради ва орқада қолаётганларга ёрдам беради. Мўлжалдан ташқари тўхташ зарур бўлиб қолса, у аввалдан белгиланган сигнал билан чоход раҳбарига маълум қилади. Кечиб ўтиладиган жой, ботқоқлик, гик ён бағрига дуч келганда поход раҳбари у ердан ўтиш мумкин ёки мумкин эмаслигини шахсан текшириши ва туристлар ўтиб олгунларича олдинга кетиб қолмаслиги лозим. Номатълум сув ҳавзаларида чўмилишда, группани транспортга чиқаришда ҳам худди шундай қилиш лозим.

Маршрутда мўлжал туристик схема ва компас бўйича амалга оширилади. Горизонт томонлари қуёш, юлдузлар, ой, дарахт, тош ва ҳоказолар орқали аниқланади. Ёирор участкада мўлжалдан адашиб қолишса, бутун группа билан маълум жойга чиққунча олдинга қараб ҳаракат қилиш лозим. Мураккаброқ жойда маршрутдан адашса, жойини синчковлик билан разведка қилиш керак. Агар йўлдан адашилгани аниқ бўлса, аммо ҳеч қандай йўл бўлмаса, бирор сойни топиб, сув оқими бўйлаб юриш лозим; сой бирор дарёга қуйилади ва у ерда кўпинча одам ёки турар жойини учратиш мумкин; шу ерда керакли ёрдам олинади.

Дам олиш учун жой олатда сув ҳавзаси соҳили. Ўрмон чети, ялангикдан текис ва қуруқ майдонча танланади. Иложи борица, шу майдончага яқин жойда истеъмол қилинадиган сув манбан ва гулхан учун чўп-ҳас, қуриган дарахт шохлари бўлгани маъқул. Дам олиш жойи кучли шамолдан тўсилган бўлиши, қишда эса кунгай, ёзда сояда бўлиши лозим.

Кечаси тунаб қолиш учун қуёш эрта тушадиган майдонча қулай. Бу ерда ўтлар ва палаткалардаги шудринг тезроқ қурийд.

Ўрмон-парк зоналар, қўриқхона ва заказникларда туристик лагерни фақат махсус ажратилган жойларда ўрнатиш мумкин. Тупроқ ҳолати ёки сув оқимига кўра туристик қароргоҳ эрозияга сабаб бўлиши мумкин бўлган жойларда тунамаслик керак (масалан, жарликнинг бошланги ёки унинг тармоқлиги жойида).

Момақалдиروқ яқинлашиб келаётган пайтда тепаликлар устида, катта дарахтлар тагида дам олиш жойини ўрнатмаслик керак.

Ўсимлик, ҳайвонот олами, барча табиат бойликларини эҳтиёт қилиш походдаги асосий қоидалардан биридир. Ҳақиқий турист ўт ёқиш учун дарахт кесмайди (бунинг учун қуруқ повда, синган шохлар, қуриган дарахтлар бор), чайла ясаш ва ерга тўшаш учун новдаларни синдирмайди, аксинча палатка, пуфланадиган тўшакдан фойдаланади. Эрмак учун

гулларни узиш, чумоли, қушларнинг иниларини бузиш, уларнинг тухумини йиғиш, илоҳ, қурбақа ва шу кабиларни ўлдирмаслик керак.

Манзилдан кетиш олдида қоғоз бўлақлари, тараша ва пайрахаларини ёқиб ташлаш, бўш консерва банкалари ва бошқа ёймайдиган чиқиндиларни ерга кўмиб кетиш лозим. Дарахт танаси ва қояларга, қадимги ёдгорликларга ҳар хил нарсаларни ёзиб кетишга йўл қўймаслик керак.

Ўт ёққанда жуда эҳтиёт бўлиш керак. Шаҳар яқинидаги ўрмонда ўт ёқиш, одатда, махсус ажратилган ва жиҳозланган жойларда ҳамда йилнинг ёнғин хавфи бўлмайдиган маҳсумида руҳсат этилади. Қуруқ қамий ёки ўтлар бўлган участкаларда олов ёқиш мумкин эмас. Олов дарахтдан камида 5—6 м узоқда бўлиши керак. Манзилдан кетиш олдида туристлар оловни сув, тупроқ ёки қор билан яхшилаб ўчиришлари лозим.

Походда бўлганда қуш уяларини ясаш, қиш пайтида қушлар учун дон ейдиган охурчалар ўрнатиш, табиат устида турли кузатишлар олиб бориш мумкин. Ижтимоий фойдали иш ва табиатни муҳофаза қилиш бўйича маслаҳат ҳамда аниқ вазифаларини туристик клублар, ўлкашунослик музейлари, табиатни муҳофаза қилиш бўлимлари, ўрмон хўжалиги бошқармаларидан олиш мумкин.

Кўп кунлик саёҳатлар. Саёҳатларнинг мураккаблик категорияси классификация эталон маршрути (туризм ва экскурсиялар бўйича Марказий совет томонидан тасдиқланган)да кўрсатилган рўйхатдаги табиий тўсиқлар сони ва уларнинг осон-қийинлигига қараб маршрут квалификация комиссияси томонидан қуйидаги кўрсаткичлар билан белгиланади:

Группани комплектлаш. Кўп кунлик саёҳатлар учун группани комплектлаганда I—III категориядаги мураккаб маршрутлар учун группада камида 4 киши бўлиши керак, IV—V, категориядаги мураккаб маршрутларда 6 кишидан кам бўлмаслиги керак. Группа ташкил этилаётганда қатнашчиларнинг туристик тажрибасини ҳисобга олиш зарур: I категориядаги мураккаб маршрутлар бўйича саёҳатлар учун туристик группанинг барча аъзолари дам олиш кунини походларда қатнашиш тажрибасига эга бўлишлари керак; II—V категориядаги мураккаб маршрутлар бўйича саёҳатлар учун группа аъзоларининг учдан икки қисми мураккаб маршрутлар бўйича походларда қатнашиш тажрибасига эга бўлиши керак.

Группа қатнашчилари группа раҳбари, унинг ўринбосари, хўжалик мудир, санитария инструкторини, агар группа қатнашчилари кўпчилигини ташкил этса, хазиначи, физкультура ташкилотчиси ва шу кабиларни ҳам сайлайди.

Кўрсаткич	Мураккаблик категорияси				
	I	II	III	IV	V
Давом этиши (кун ҳисобида)	6	8	10	13	16
Масофа (км):					
пиёда	150	180	210	230	250
чангида	150	180	210	260	310
тоғда	130	130	150	180	180
сувда	150	200	250	275	300
велосипедда	250	350	450	750	1100
автомобилда	1500	3000	4000	5000	6500
мотоциклда	1000	2000	2500	3200	4000
мопедда	500	1000	1500	2000	2500

Туристлар умумжисмоний ва махсус (туризмнинг конкрет тури техникаси бўйича) тайёргарлик кўрадилар. Медицина кўригидан ўтадилар. Поход бошлангани олдида, туризмнинг қайси тури бўлишидан қатъи назар, группанинг барча қатнашчилари сувда сузишни, биринчи медицина ёрдами кўрсатишни, сувга чўкаётганларни қутқариш усулларини билдишлари лозим.

Маршрутни ишлаб чиқишга саёҳатга чиқиладиган районни олдиндан ўрганиб чиқиш керак; бунинг учун туристик йўл кўрсаткич ва схемалардан фойдаланиш тавсия этилади. Янада тўлиқ маълумотларни туристлар клубидан олиш мумкин, шунингдек туризм ва экскурсиялар бўйича маҳаллий советлар, айрим ўлкашуносларнинг ёзишмаларидан фойдаланиш мумкин.

Маршрут поход жараёнида қийинчиликлар энг кам бўлишини ҳисобга олиб тузилади. Асбоб-анжом ва озиқ-овқатнинг бир қисмини почта орқали юбориш ёки қўшимча асбоб-анжом ва озиқ-овқат олиш мумкин бўлган пунктларни аввалдан белгилаб қўйиш тавсия этилади. Унча оғир бўлмаган юк билан радиал экскурсияларга чиқиш учун база лагерларини ташкил этиш мақсадга мувофиқдир. Маршрут тузилганда асосий маршрутдан ташқари маршрутнинг энгилроқ иккинчи варианты ҳам тузилади; бунда туристлар асосий йўлдан ҳаракат қилиш имкониятига эга бўлмаган вақт (об-ҳаво ноқулайлиги, дарё ва сойларнинг тошиши, группа қатнашчиларидан бирининг бетоб бўлиб қолиши)да фойдаланадилар. Йўлнинг энг қийин участкалари, қизиқарли объекتلарга бориш маршрутнинг охири учинчи қисмига планлаштирилади.

Маршрутни ишлаб чиқиш иши маршрут бўйлаб кундузги юришларни ҳисобга олган ҳолда саёҳатнинг тўлиқ календарь планини тузиш билан тугалланади.

Саёҳатни расмийлаштириш. Спорт маршрутини ўташ ҳуқуқини берувчи ҳужжат — маршрут дафтарчасини олиш учун туристлар заявка дафтарчасини тўлдиришлари, уни саёҳатни амалга оширувчи таш-

килотдан тасдиқлашлари ва саёҳат бошланганидан 1—1,5 ой олдин маҳаллий маршрут квалификация комиссиясига топширишлари зарур. Сўнг комиссия туристларга маршрут дафтарчаси бланкаси, заявка дафтарчасининг копиясини беради ва уларга ўз мулоҳазалари ҳамда саёҳатга чиқиш мумкинлиги тўғрисидаги ҳулосани қайд этади. Мана шу ҳужжатлар ва группа аъзоларининг ҳар бирининг соғлиги тўғрисидаги медицина справкалари асосида туризм ва экскурсиялар бўйича Совет, туристлар клуби ва бошқа ташкилотлар похода чиқишга рухсат беради.

Кўп кунлик саёҳат тугаган ва у тўғрисида ҳисоб топширилгач, туристлар саёҳатни ўтаганлари тўғрисида справка оладилар (турли категориядаги мураккаб саёҳатларнинг керакли миқдорини бажарган тақдирда) ва шу справка асосида спорт разряди ёки спорт мастери унвони берилади.

Пиёда ва чангидаги кўп кунлик саёҳатлардан ташқари сувда, тоғда, велосипедда ва автомобилда ҳам кўп кунлик саёҳатлар ўтказилади.

Сув бўйлаб саёҳат. Сув бўйлаб саёҳатга чиқувчи туристларнинг асосий группавий анжомлари байдарка, қайиқ ва сол ҳисобланади. Ҳар бир туристда шахсий қутқарув асбоблари (қутқарув камари жилети ёки чамбарга) бўлиши лозим.

Маршрутни ишлаб чиқишда туристлар дарё ёки сойнинг ишлабниги ва эгри-бугрилиги, оқимнинг тезлиги, саёз жойларини, сувдаги уюм ва тўғонларини ҳисобга олиши керак. Дарё ёки сойнинг ишлабниги 1 м/км, ва оқим тезлиги 4—5 км/соат гача бўлса, туристларнинг ҳаракат қилиш тезлиги оқим тезлиги ва уларнинг ўз тезликлари йиғиндисидан кам бўлади. Агар дарё ёки сойнинг ишлабниги ва оқим тезлиги ортиб борса, авария ҳолати юз бериши мумкин (саёҳатга биринчи марта чиқаётган туристлар учун бундай дарё ёки сойларга чиқмаслик керак). Оқимга қарши эшак билан сузилганда тезлик 1—2 км/соат бўлади. Байдарка ва қайиқларда ҳаракат қилиш тартиби кетма-кет колонна бўлиб, бир-биридан 30—50 м узоқликдаги масофада

боришдан иборат. Тўсиқлардан навбат билан ўтилади. Тўсиқларга яқинлашганда энг тажрибали экипаждан иборат кема олдинга ўтказиб юборилади. Улар кетидан қирғоқдан узоқлашмай (хоҳлаган пайтда қирғоқ бўйида тўхташ учун) бошқа кемалар боради. Унча катта бўлмаган дарё ёки сойда унинг асосий оқими туристлар кемасининг сузиш йўли ҳисобланади (биринчи марта саёҳатга чиқувчиларга жуда қулайдир). Бу ерда ҳар хил тўсиқлардан ўтиш ва оқим тезлигидан тўлиқ фойдаланиш учун дарё ёки сойнинг чуқур жойларидан бориш керак. Тез оқаётган дарё ёки сойда асосий оқимни дарё ёки сойнинг кенг жойида кесиб ўтиб қайиқни қирғоқдаги бир бурундан иккинчи бурунга йўналтириш лозим. Катта дарё ёки сойларда туристлар «Ички кема қатнови йўллари бўйича сузиш қондалари»га риоя қилишлари ва ўнг қирғоққа яқинроқда юришлари керак.

Тоғ бўйлаб саёҳат туристлардан жуда катта жисмоний тайёргарлик ва ўнқир-чўнқир ҳамда паст-баланд жойлар бўйлаб юришда муайян малага талаб қилади. Унча мураккаб бўлмаган тоғ бўйлаб саёҳатга чиқиш учун шахсий анжомларга қўшимча равишда альпенштток (темир учли таёқ), альпинистлар карабини, кўкрақдан ўтказиб боғланган арқон ёки камар, қўшимча свитер, брезент қўлқоп, қўшимча бир жуфт жун пайпоқ олиш керак. Агар маршрутда қор-музли довонни ошиб ўтиш кўзда тутилган бўлса, муз ёрувчи болта, қор кўчкисидан сақланиш учун ишлатиладиган арқон, инсоляция (ер сиртининг қўшиқ радиацияси билан курланиши)дан муҳофаза қилиш учун дока ва альпинистлар ботинкаси керак бўлади. Тоғда группа анжомларидаги асосий предмет — асосий ва ёрдамчи арқондир (узунлиги 30—40 м).

Тоғга саёҳатга чиққанда кун тартиби пиёда саёҳатга чиққандагига қараганда 1—2 соат олдинга сурилади. Бу тоғда куннинг иккинчи ярмида об-ҳавонинг тез ўзгариб туриши ва тоғ рельефининг айрим хавф-хатарлари билан боғлиқ. Масалан, куннинг ярмида тош кўчиш хавфи кучаяди, қор намли бўлади ва унда юриш қийинлашади, тоғ дарёларидач ўтиш мураккаблашади.

Туристлар тоғда одатда сўқмоқ йўлдан юрадилар. Бир кишидан колонна бўлиб юрилади. Жуда тиз жойларда юқорига кўтарилиб ҳар 10—15 минутда рюкзакни счмасдан бир-икки минут тўхташ мумкин. Сўқмоқ йўл тугаб қолса ёки помаълум довонга яқинлашилганда йўлни қидириб топини ташкил этиш керак.

Велосипедда саёҳатга биринчи марта чиқувчи туристлар одатда паст-баланд ва ўнқир-чўнқир бўлмаган йўллардан юрадилар. Группа аъзоларини шундай таялаш керакки,

барча саёҳатчилар велосипедда, юриш техникаси бўйича бир хил тайёргарликка эга бўлишлари керак.

Саёҳат учун йўл велосипедлари жуда қулайдир. Велосипед багажнинг энгил, мустаҳкам ва кўп юк орттириладиган бўлиши керак. Унга қўшимча равишда велосипед рамасига махсус чамадон ва велосипед сумкаларини ўрнатиш мумкин. Велосипедчи орқаси (рюкзак)да юк олиб юриши керак эмас. Велосипедни оператив равишда ремонт қилиш учун зарур асбоб, эҳтиёт қисмлар ва материал бўлиши лозим.

Велотуристлар бир-биридан 3—5 м оралик масофада колонна бўлиб борадилар. Велосипеддаги ҳаракатни ҳар 30—40 минутда 2—3 минут пийда юриш билан алмаштириш ва тўхтаб 5—10 минут дам олиш тавсия этилади. Уртача 12—15 км/соат тезликда юрилса, бир кунда бемалол 40—70 км йўл босиш мумкин.

Велотуристлар тош йўлнинг чекка қисми, тош-шағал ва тупроқ йўллар, йўловчилар юрвучи сўқмоқ йўллардан юрадилар.

Автомобилда саёҳат. Группа бўлиб бир неча автомобилда саёҳатга чиқилса яхши бўлади. Иложи бори-ча ҳар бир автомобилда бир-бирини алмаштириб туриш учун икки ҳайдовчи бўлиши керак. Маршрутни ишлаб чиқишда саёҳат вақтининг учдан бир ёки тўртдан бир қисмини пийда экскурсия қилиш ва бирор жойда дам олишга ажратилади. Автотуристларнинг кундузи текис йўл бўйлаб юришлари 300—500 км ва дала, қишлоқ йўллари бўйлаб юришлари 100—200 км дан ошмиши керак эмас.

Саёҳатга чиқишдан олдин двигатель, электр жиҳозлар, юриш қисмларини текшириш ва ростлаш, автомобилни қўшимча багажниклар билан жиҳозлаш лозим. Группавий асбоб-анжомлар ичида махсус чодир (масалан, автомобилнинг чодир-тенти), туристик лагерни ўрнатиш, машинанич ремонт қилиш ҳамда маршрутнинг ўтиш қийин бўлган участкаларини бартараф қилиш учун зарур асбоб ва материаллар бўлиш мақсадга мувофиқдир.

Саёҳатнинг биринчи кунларида жуда кўп масофани ўтиш ва маршрутда катта тезликда юриш тавсия этилмайди. Автомобилларнинг тўхтаб дам оладиган энг яхши жойи кемпинглардир. Яна *Автомобиль* мақола-сига қаранг.

АД.: Бардин К. В. Азбука турнзма, Москва, 1973.

ТУРП. Деярли ҳамма ерда ўстирилади. Таркибида ўртача 90% сув, 1,5% қанд моддаси, 1,5% клетчатка, 20 мг витамин С, 1% куд, шунингдек ферментлар, эфир мойи ва бошқа бирикмалар бор. Урта Оснё республикалари, жумладан Ўзбекистонда турпнинг «Марғилон», «эртаги май» ва бошқа навлари экилади (баҳорда-ча сақланади). Илдизмеваси янгили-

гида ейлади, баъзи овқатларга ҳам ишлатилади. Турп ништаҳа очади, меъда ширасини кўпайтириб овқат ҳазм бўлишини яхшилайди. Турп этиштириш ҳақида *Томорқа дехқончилиги* мақоласига қаранг.

ТУРШАК — даниги билан қуритилган ўрнқ. Данаги этидан қийин ажраладиган, баргакка яроқсиз, майда ўрнқ навлари (қалдтаг, исфарак ва ҳоказо) туршак қилинади. Ҳосил йнғилгач, тозаланиб ювилади, сават ёки бордонларга ёйиб қуритилади. Ҳар 4—5 кунда ағдариб турилади. 8—15 кунда қуриб туршак бўлади. Олтин-гугурт билан (1 кг мевага 2—2,5 г дан 1,5—2 соат мобайнида) дулланса ранг киради, сифати ортади. Туршак таркибида 40—90% қанд, 1,2—6,9% кислотга бор.

ТУТ. Урта Оснёда, жумладан, Ўзбекистонда кенг тарқалган. Асосан меваси ҳамда барги учун ўстирилади. Апрель ойида гуллайди. Меваси майиюнда нишади. Оқтут ҳамда қоратут (шотут) турлари бор. Оқтут меваси таркибида 11% гача қанд моддаси, 1,5% ча азотли моддалар, органик кислоталар, витамин С, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Меваси, асосан янгилигича ейлади, қуритилади. Халқ медицинасида оқтут меваси иситмага қарши, ичак касалликлари, қонни тозаловчи ва кўпайтирувчи дори сифатида ишлатилган. Барги таркибида микроэлементлар, витамин С, каротин ва бошқа моддалар бор, ипак қурти учун асосий озуқа.

Ўзбекистонда оқтут билан бир қаторда шотут ҳам ўстирилади (оқтутга нисбатан кам даражада). Шотут ҳам апрелда гуллайди. Меваси июнда пишади. Таркибида қанд, органик кислоталар, пектин, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Меваси иситмага қарши, ошқозон-ичак касалликлари, чанқоқ қолдирувчи дори сифатида ишлатилади. Шотутнинг барги қаллин ва дағал бўлганлигидан ипак қуртини боқишда деярли ишлатилмайди. Тутдан шинни тайёрланади (*Шинни* мақоласига қаранг).

ТУХУМ, товук тухуми майин ва хушбўй мазали, тўйимли овқат маҳсулоти. Унинг ўртача кимёвий таркиби (пўчоғидан ташқари) қуйидагича: 73,6% сув, 12,8% оқсил, 11,8% ёғ, 1,0% углевод, 0,8% минерал моддалар (кальций, фосфор ва бошқалар). Булардан ташқари, товук тухумида ҳаёт учун муҳим ҳисобланган алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг барча комплекси бор.

Тухумнинг энг фойдали қисми — сарғи бўлиб, у фақат ёғ, оқсил, углевод ва минерал моддаларгагина эмас, балки А, В, D, E ва бошқа витаминларга бой. Тухум сарғининг ранги товукқа берилган овқатнинг тури ва тухумлаш мавсумига қараб ҳар хил (оч сариқдан қизғиш сариқ-қача) бўлади.

Тухум парҳез овқатлар қаторига киради. Унинг сарғи (хоми, чада ва

каттиқ пиширилгани) киши организмда яхши ҳазм бўлиб осон ўзлаштирилади. Пиширилмаган оқи эса яхши ўзлаштирилмайди, шунинг учун ҳам қийинроқ ҳазм бўлади. У пиширилганидан сўнг анча осон ҳазм бўлади. Шунинг учун ҳам касал ва дармонсиз кишиларга хом тухум истеъмол этиш тавсия қилинмайди.

Тухумни узоқ сақлаб бўлмайди. Пўчоғининг говакларидан ҳаво билан биргаликда турли микроорганизмлар кириб унинг бузилишига сабаб бўлади. Уни қуруқ, ҳавоси тоза, ҳарорати 2°C дан юқори бўлмаган салқин жойларда сақлаш керак. Тухум нотўғри (пўчоғи флос бўлса, зах жойларда турса) ва узоқ вақт сақланганда оқи суюлиб, сарғи жойидан кўзгаллиб пўчоғининг ички томонига ёпишади ва бу жойда моғор пайдо бўла бошлайди. Тухум узоқ вақт сақланганда сарғи оқи билан аралашиб, мазаси бузилади, сасий бошлайди. Бундан ташқари, тухум ҳароратнинг тез-тез ўзгариб туришига бардош беролмайди. Ҳарорат 21°C ва ундан ошганда муртаги ривожлана бошлайди, сарғининг ташқи қисмида ҳалқа шаклидаги қон томirlари кўза ташланади. Бундай тухумлар истеъмол қилишга ярамайди.

Тухумнинг сифатини овоскоп аппарати ёрдамида аниқлаш мумкин. Бу аппарат тухумнинг ичини яхши кўрсатади. Янги, яхши сақланган тухумнинг яссироқ томонида пўчоғининг ичида кичик бўшлиқ жойи бўлади. Еруғликка тутиб қаралганда тухумнинг ўртасида жойлашган сарғи хира кўриниб туради. Тухумнинг бузилган-бузилмаганини билиш учун уни устидан кафт билан тўсиб, ёниб турган лампочка нурига солиб кўришга ҳам бўлади. Бунда бир оз эскирган тухумнинг ичи хира, бузилганлариники эса тим қоронғи кўринади. Тухум узоқ сақланган бўлса қўлга олиб силкитганда лиқиллайди. Одатда бундай тухумнинг оқи-сарғи аралашиб кетган бўлади.

Тухумдан турли таомлар тайёрланади, хамирга қўшилади ва ҳоказо.

Пишириш пайтида пўчоғи ёрилиб кетмаслиги учун уни совуқ сувли идишга солиб аста-секин қайнатилди. Пўчоғи ёрилган тухумни қайнатилганда ички қисми оқиб қиқиб кетмаслиги учун сувга туз солинади. Тухум қаттиқ қайнатиб пиширилганда унинг оқи қаттиқ, сарғи эса юмшоқ (суяк) пишади, секин қайнатилганда эса аксинча бўлади. Тухум қайнаб турган сувда 2,5—3 минут турса чала, 5 минут турса ўртача ва 10 минут турса тўла пишади. У кўп қайнатилганда витаминлик қимматиға путур етади. Пишган тухум бир оз вақт совуқ сувга солиб олинса пўчоғи осон арчилади.

Тухумни чинни ёки шиша идишда кўпичитиш мумкин. Тухум оқини тез ва осон кўпичитиш учун, уни совитиш ёки бир неча томчи лимон суви (кис-

лотаси) қўшиш керак. Унинг сариғини илиқ пайтида кўпчишти осон. Тухум совуқлигида сариғи билан оқи осон ажралади; тухумнинг икки томони игна билан тешилка, оқи осонгина оқиб чиқади, сариғи эса ичида қолади. Тухумнинг сариғи пўчоғининг ичида яхши сақланади. Уни шиша идишда, узоқроқ сақлаш учун бир оз ўсимлик ёғи қўшилади.

ТУХУМ БАРАК. Тухум чақилган сувда қорилган хамир 30—40 минут тиндирилгач, олхўридек зувалачалар узиб олиниб, юпка қилиб ёйилади. Ёйилган зувалачанинг ҳар қайсиси ярим ой шаклида букланиб, ёпиштираётган томоннинг ўрта қисми очиқ қолдирилиб бир оз ун сеппиб чиқилади. Саригё солинган тоғорачага тухумлар чақиб солинади ва яхшилаб аталанади. Чап қўл билан жилдларни битталаб олиб, тухум-аталадан бир қошиқдан қўйиб, оғзи босиб чиқилади. Тухум барак суви қайнаб турган қозонга солиниб, чучвара каби пиширилади.

Таом қосаларда бир қошиқдан қаймоқ ёки қатиқ қўйиб, устига чопилган кашнич ёки кўк пиёз сеппиб, дастурхонга тортилади.

Тухум барак учун 1 кг унга 10—15 дона (2 таси хамирга қўшилади) тухум, 300 г сариёғ, ярим пиёла сув ва таъбга кўра туз керак бўлади.

ТУХУМ ҚҲЙМОҚ (яичница) натурал ҳолда (фақат тухумдан) ёки турли маҳсулотлар — сабзавотлар (кўк пиёз, помидор, ловия), сут маҳсулотлари (пишлоқ, қаймоқ, сметана, сут), мураббо, асал, олма, ун (*Қўймоқ* мақоласига қаранг) ва бошқалар билан биргаликда тайёрланади. Тухум қўймоқ сариёғ ёки маргаринда қовурилади.

Кувланган тухум қўймоқ. Кичикроқ идишда сариёғ эритилиб, оловдан олиб қўйилади, кейин унга тухум чақилади, бир оз сут қўшилиб, туз сепилади ва вилка билан кўпиртирилади; ўртача оловга қўйиб, аралаштириб турилади. Қўймоқ суюқ бўтқа (каша) ҳолига келганда оловдан олиниб, ликопчага солинади.

3 та тухум учун 1 ошқошиқ сариёғ, 2 ошқошиқ сут керак бўлади.

Помидор ва пиёзли тухум қўймоқ. Помидор пўсти арчилиб, тилим-тилим қилиб кесилади ва қовурилади, помидорларга тухум чақиб солиниб, аралаштирилмай, 7—8 минут қовурилади; туз, гармдори сепилади. Паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз алоҳида қовурилиб, тухум қўймоқ билан биргаликда дастурхонга тортилади.

Олмали тухум қўймоқ. Олмалаб арчилади, ўртаси олиб ташланади, 0,5 см қалинликда тилим-тилим қилиб кесилади ва бугдой унида булаб, сариёғда қовурилади. Устига тухум чақиб солинади, туз сепилади, духовкага қўйиб, тайёр бўлгунча пиширилади.

ТўЛИҚСИЗ ИШ ВАҚТИ — турли сабаблар билан тўла иш куни ёки иш

ҳафтаси мобайнида ишлаш имконияти бўлмаган граждандар (болали аёллар ёки оиланинг меҳнатга қобилиятсиз аъзоларини парвариш қилиш билан машғул бўлган хотин-қизлар, меҳнат қобилияти паст шахслар, қариллик пенсияси олувчилар ва бошқалар) манфаатидан келиб чиқиб, умум қабул қилинган иш вақти нормасини камайтириш. Ходим билан маъмурият ўртасидаги келишув бўйича белгиланади. Маъмурият инвалидларга тегишли медицина тавсияларига мувофиқ тўлиқсиз иш вақтини ўрнатishга мажбур.

Тўлиқсиз иш куни билан тўлиқсиз иш ҳафтаси фарқ қилади, тўлиқсиз иш кунинда меҳнаткашлар график (ўрнатилган тартиб) дагига қараганда кам соат ишлайдилар. Тўлиқсиз иш ҳафтасида иш куни сони, шундан келиб чиқиб ҳафталик иш соати миқдори камаяди. Тўлиқсиз иш вақти муддатига мувофиқ меҳнат мажбурияти ҳажми белгиланади. Бу ҳолда меҳнатга ишланган вақтга пропорционал равишда ёки бажарилган ишга қараб ҳақ тўланади.

Тўлиқсиз иш вақти шаронтидаги иш йиллик отпуска муддати, меҳнат стажи ҳисобини ва меҳнат ҳуқуқининг бошқа томонларини чеклашларга сабаб бўлмайди.

ТўР тўқилиш усулига қараб, машинада ва қўлда тўқилган тўрга ажратилади. Кийимнинг четига тугиладиган тўрлар (кружево) ва икки қисми орасига солинадиган тўрлар (прошивка) фарқ қилинади; кийим четига тугиладиган тўрнинг бир чеккасч шаклдор ва иккинчи чеккаси текис бўлади. Газлама тўқиш усулида тўқилган тўрлар кенг тарқалган, Валансьен, маляин, бретон, брабант, торшон деб аталадиган тўрлар шулар жумласига киради. Тўр дастлаб қарда тўқилган бўлса, унга ўша жойнинг номи берилган. Валансьен юпка, камбар (эни 10—40 мм) тўр бўлиб, кўз (тешик)лари ромб шаклида бўлади; маляин — юпка, сербар (эни 45—100 мм) тўр бўлиб, кўз (тешик)лари асалари уясини эслатади; бретон — бўртма гуллар солиб тўқилган, камбар (эни 10—40 мм) тўр; брабант — бўртма гуллар солиб тўқилган, сербар (эни 45—100 мм) тўр; торшон йлмоқ ёрдамида қўлда тўқилган тўрга ўхшатирилган, сербар (эни 45—100 мм) тўр.

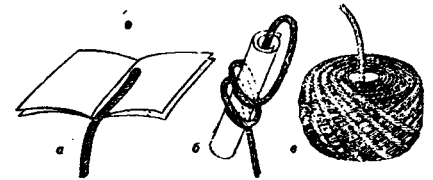
ТўРЛАБ ЯМАШ. Тўрлаб ямаш учун танланадиган ип ранги ямаладиган кийим матосининг рангида бўлиши керак. Агар ямаладиган мато лахтаги сақланган бўлса, ундан ип сугуриб олиб ямалса, ямалган жой сезилмаслиги мумкин. Уйилиб йиртилган жойнинг орқасига бирор қаттикроқ нарса (масалан, ёғоч қошиқ ёки шунга ўхшаш бирор нарса) қўйилади, ўйилган, тешилган, ситилган жойнинг атрофи айлантириб тикиб чиқилади, шу тикилган ип устидан узунасига қарши томонга ип тортиб тикилади,

кейин матонинг арқоқ-ўришига мослаб тўқилгандек қилиб тўрланади.

ТЎҚИШ. Буюмни қўлда тўқиш учун спица ёки крочок керак бўлади. Буюмни жун ип, жун аралаш ип, илак ип, пахта ипи, қуён ва эчки тивитидан йигирилган ип, хом ип ва ҳоказолардан тўқиш мумкин. Кийим-кечак, одатда, бўш чийратилган ипдан, дастурхон, салфетка, ёқа, сумка, ёпиғич (накидка) каби буюмлар эса пухта пишитилган ипдан тўқилади.

Буюмга шакл бериш учун андазага мувофиқ ёки ҳисобга яраша петлялар сони кўпайтирилади ёки камайтирилади, тўқиш зичлиги (спицалар диаметри билан ипнинг йўғонингичкалиги ўртасидаги тафовут) оширилади ёки камайтирилади.

Тўқиш жараёнида ип тортилиб-чўзилмаслиги учун уни копток қилиб шунда ўраш керакки, ип коптокнинг ўртасидан чўйаладиган бўлсин. Бунинг учун ипнинг учи очиқ дафтарча варақлари орасига расмдагидек жойланади (1-расм, а); кейин дафтарча қуёур шаклида ўралади, қувурни ўз томонингизга ҳаракатлантириб, ипни тескари йўналишида (ўзингиздан қарши томонга) қия ўрамлар шаклида қувурга ўраш керак (1-расм, б). Ипнинг ҳаммаси ўралиб бўлгач, қувур тайёр коптокдан ипнинг учи кириб турган томондан сугуриб олинади (1-расм, в).



1-расм.

Спица ёрдамида тўқиш

Буюм тўқиш учун ҳар иккала томони учли бўлган тўғри спицалар, бир томонигина учли бўлган тўғри спицалар ва ҳалқасимон эгилган, диаметри ҳар хил спицалардан фойдаланилади.

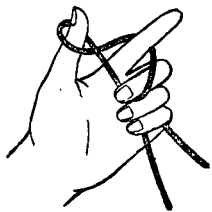
Одатда, танланган спицанинг диаметри ипнинг диаметридан икки баравар катта бўлиши керак.

Тўқима полотно турлари: а) ясси полотно — ўнг ва тескариси бўлади; бундай полотно икки спица ёки доирасимон спица билан тўғри ва тескари йўналишда тўқилади; б) пайпоқсимон полотно — донавий йўналишда, фақат ўнг томони билан тўқилади (тескариси ички томонида қолади). Бундай полотно беш дона спица ёки ҳалқасимон эгилган спицалар билан тўқилади.

Тўқиш нусхалари таърифида, одатда, бәрча тоқ қаторлар — ўнг қаторлар деб, жуфт қаторлар эса — тескари қаторлар деб олинган. Шунинг эслаб қолиш керакки, дастлабки (бошланғич) қаторни тўқишдан ор-

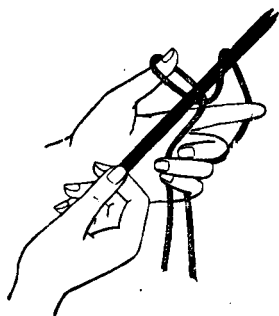
тиб қолган ипнинг учи одатда кўри-ниб (осилиб) туради. ана шу ипдач чапга тўқилиб борувчи қатор тоқ қатор дейилиб, мазкур ипга томон тўқилиб борувчи қатор жуфт қатор деб аталади.

Дастлабки (бошланғич) қатор. Ипни 2-расмда кўрсатилганидек уш-лаш керак. Петля тўқиш учун бир йўла иккита спица олинади; уларни жуфтлаштириб ушлаб, учини копток-дан чуватилаётган асосий ип тагига киритиб (3-расм), кўрсаткич бармоқ устида турган ипни илиб олиш ва бош бармоқдаги петля (ҳалқа) орқали тортиб чиқариш керак. Кейин бош



2-расм.

бармоқни петлядан ҳалос қилиб, ипни тортиш лозим. Навбатдаги ҳар петляни тўқиш (ҳосил қилиш)да шу ҳаракат такрорланади. Натижада тўқиладиган полотннинг дастлабки (бошланғич) қатори ҳосил бўлади (4-расм).



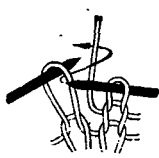
3-расм.

Четки петлялар — ҳар қаторнинг биринчи ва охириги петляларидир. Қатор бошидаги энг четки, биринчи петляни чап спицадан ўнг спицага тўқилмасдан, ўзича кўчириш керак. Полотно йўл-йўл қилиб ёки гул солиб тўқилган ҳолларда бир хил рангдаги ипдан бошқа рангдаги ипга ўтишда энг четки биринчи петляни ўнг петля қилиб тўқиб, янги ип полотннинг четига бириктирилади. Шу қаторнинг охириги петляси ўнг ёки терс петля қилиб тўқилади.

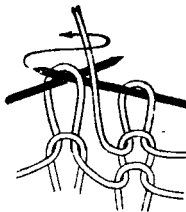
Полотннинг чети. Полотннинг чети теп-текис чиқиши («ўрим»лар ҳосил бўлиши) учун қаторнинг охириги (энг четки) петлясини терс петля қилиб тўқиш керак; навбатдаги қаторни тўқишда эса у биринчи петля



4-расм.



5-расм.



5а-расм.

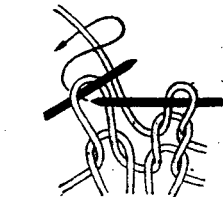
ҳисобланади, шунинг учун уни чап спицадан ўнг спицага тўқимасдан ўзича кўчириш керак (бунда асосий ип спицанинг орқасида туради).

Полотннинг милки (чети) кунгурадор бўлмоғи учун қаторнинг охириги (четки) петляси ўнг петля қилиб тўқилади, навбатдаги қаторни тўқишда у биринчи петля бўлганлигидан, ўнг спицага тўқимасдангина кўчириб қўя қолинади.

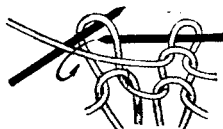
Ўнг ва терс петляларни икки хил усулда тўқиш мумкин.

1-усул. Ўнг петля олдинги деворчасидан илиб олиб тўқилади, яъни ўнг спица чап спицадаги биринчи петля ичига чапдан ўнгга қараб киритилади ва асосий ип илиб олиниб, петля орқали тортиб чиқарилади (5-расм). Бунга 5а-расмда кўрсатилганидек тўқилган терс петля мос келади.

2-усул — анча эски усул, бу усулда тўқилган петлялар баъзан «момо петля» дейилади. Ўнг петляни тўқишда ўнг спица чап спицадаги петляга ўнгдан чапга қаратиб киритилади ва асосий ип шу петля орқали тортиб чиқарилади (6-расм). Бунга 6а-расмдагидек тўқилган петля мос келади. Резинка нусха ва пайпоқ нусха тўқишлардагина «момо петля» ишлатилади. Чунки бундай петля билан тўқилган полотно жуда зич бўлади. Бўртма нақшли қилиб тўқишда «момо петля»ни ишлатиш тавсия этилмайди, акс ҳолда бўртма нақш ҳосил бўлмайди, яъни нақшлар ясси бўлиб қолади, хомаки петлялар (накидлар) ишлатилган баъзи нақшларнинг шакли бузилади.



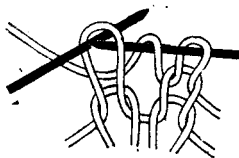
6-расм.



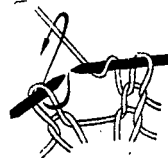
6а-расм

Хомаки петля (накид)лар. Тўғри ва терс хомаки петлялар бўлади (7-расм); тўғри хомаки петля (прямой накид) ҳосил қилиш учун ўнг спица асосий ипнинг тагига ўнг томондан киритилади. Терс хомаки петля (7а-расм) ҳосил қилишда эса ўнг спи-

ца асосий ипнинг тагига чапдан ўнгга қаратиб киритилади. Терс хомаки петля камдан-кам ҳолларда ишлатилади, чунки бу ҳолда кўпгина нақшларнинг (инглизча резинка нусха тўқиш ва ҳоказолар) шакли бузилади, нафис тўр нусха (ажурний) тўқишда эса тўғрини хомаки петлялардан ҳосил бўлган тешиклари жуда катта бўлади, яъни керилиб кетади.



7-расм.

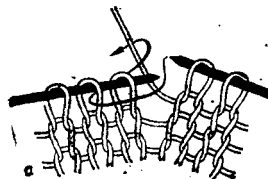


7а-расм.

Петлялар сонини камайтириш

Буюм тўқишда петлялар сонини баъзан камайтириш, баъзан эса кўпайтириш керак бўлади; петляларни кўпайтириш ва камайтиришнинг бир неча усули бор (масалан, петляларни бириктириш, ипни петля орқали тортиб чиқариш ва ҳоказо; керакли усул моделнинг таърифида айтиб кетилган бўлади). Тўқилаётган полотннинг четига битта петля камайтирилиш керак бўлганда, кўпинча, икки петля қўшиб тўқилади, петляни бириктириш деб шунга айтилади. Петлялар сони кўп бўлганида улар бирин-кетин шу тарзда (охириги қатордаги сингари) бириктирилаверади. Зарур ҳолларда ҳам ўнг қатордаги, ҳам терс қатордаги петлялар сонини камайтириш мумкин. Агар моделнинг таърифида петлялар сонини қатор оша камайтириш талаб қилинаётган бўлса (енг ўмизини тўқишда шундай қилинади), бу ҳолда полотннинг бир четига фақат ўнг петлялардан ташкил топган, яъни ўнг қатордаги петлялар, полотннинг иккинчи четига етганда эса фақат терс петлялардан ташкил топган, яъни терс қаторлардаги петлялар камайтирилади (бириктирилади).

Икки петляни устки томондан биргаликда илиб олиш. Бунда полотннинг олдинги томонидан чап спица-

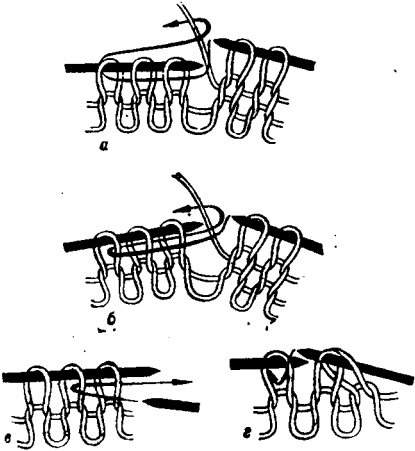


8-расм.

даги икки петля ўнг спица билан чапдан ўнгга қараб, яъни иккинчи петля тарафдан илиб олинади ва бирга қўшиб тўқилади (8-расм, а).

Икки петляни остки томонидан биргаликда илиб олиш. Буида полотннинг орқа томонидан чап спицадаги икки петля ўнг спица билан ўнгдан чапга қараб, яъни биринчи петля тарафдан илиб олинади ва бирга қўшиб тўқилади (8-расм, б).

Уч петляни қўшиб тўқиш. Буининг уч хил усули бор: а) полотннинг орқа томонидан чап спицадаги учга петля ўнг спица билан ўнгдан чапга қараб, яъни биринчи петля тарафдан илиб олинади ва бирга қўшиб тўқилади (9-расм, а); б) полотннинг олдинги томонидан чап спицадаги учта петля ўнг спица билан чапдан ўнгга қараб, яъни учинчи петля тарафдан илиб олинади ва қўшиб тўқилади (9-расм, б); в) биринчи петля билан учинчи петлянинг ўрни алмаштирилади, сўнгра полотннинг орқа томонидан учта петля ўнгдан чапга қараб, яъни биринчи петля тарафдан илиб олинади ва қўшиб тўқилади (9-расм, в, г).



9-расм.

Икки петляни терс петля қилиб қўшиб тўқиш. Чап спицадаги икки петля ўнг спица билан ўнгдан чапга қараб, яъни биринчи петля тарафдан илиб олинади ва қўшиб тўқилади (9-расм, в, г).

Икки петляни чатиштирилган терс петля қилиб қўшиб тўқиш. Полотннинг орқа томонидан чап спицадаги икки петля ўнг спица билан чапдан ўнгга қараб, яъни иккинчи петля тарафдан илиб олинади (10-расм) ва битта терс петля қилиб тўқилади.

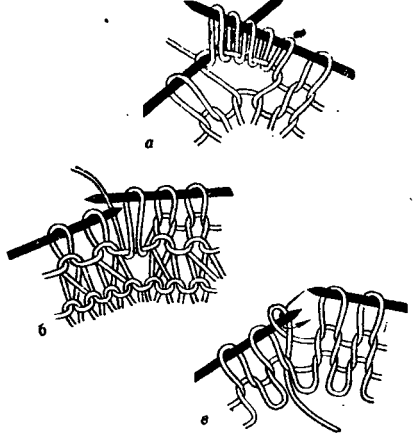
Петлялар сонини ортириш: а) битта петлядан бир неча петля тўқилади (11-расм, а); бунда навбат билан петляларнинг бири терс петля, иккинчиси эса ўнг петля қилиб тўқилади ва шу тарзда давом эттирилади; б) мавжуд петлялар орасидан янги петля тўқилади (11-расм, б); в) хомаки петля (накид)лар ҳосил қилинади (1 хомаки петля, 1 терс петля тўқилади ва шу тарзда давом этилади); г) чап спицада ҳосил қилинади (11-расм, в).

Икки петляни чатиштирилган терс петля қилиб қўшиб тўқиш. Полотннинг орқа томонидан чап спицадаги икки петля ўнг спица билан чапдан ўнгга қараб, яъни иккинчи петля тарафдан илиб олинади (10-расм) ва битта терс петля қилиб тўқилади.



10-расм.

Икки петляни чатиштирилган терс петля қилиб қўшиб тўқиш. Чап спицадаги икки петля ўнг спица билан чапдан ўнгга қараб, яъни иккинчи петля тарафдан илиб олинади (10-расм) ва битта терс петля қилиб тўқилади.

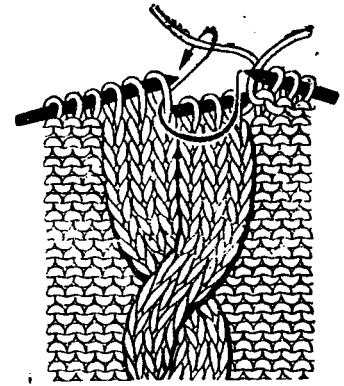


11-расм.

Нафис, тўр нусха тўқиш. Тўр нусха қилиб тўқиш учун асосий ипни ўнг спица билан шундайгина илиб олиш, яъни хомаки петля (накид) ҳосил қилиш керак. Тўқиш давом эттирилганда бу хомаки петля ё қолдирилади, ёки бошқа петляга қўшиб тўқиб йўқотиб юборилади, бу энди, нақшга боғлиқ. Навбатдаги қаторда хомаки петля бошқа петлялардек тўқиб кетилади, шунда хомаки петля ўрнида тешик пайдо бўлади. Тешикни каттароқ қилиш зарур бўлса, қаторасига иккита хомаки петля ҳосил қилинади, навбатдаги қаторда шу петляларнинг бири ўнг ёки терс петля қилиб тўқилади, иккинчиси эса ташлаб юборилади ё бўлмаса бири ўнг петля ва иккинчиси терс петля қилиб ёки аксинча тўқилади.

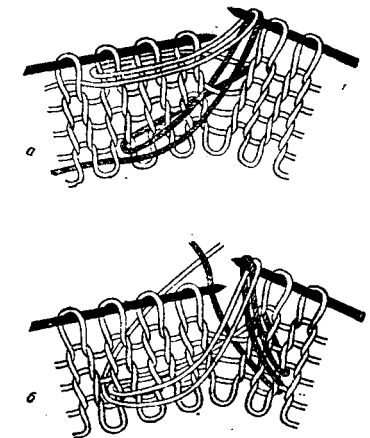
Силжитилган петлялар («чирмов»). 12-расмда кўрсатилган «чирмов» («жгут»)ни ҳосил қилиш учун битта ёки бир неча петля қўшимча спицага кўчирилиб, тўқилаётган полотннинг олдинги ёки орқа томонидан қолдирилади (бу эса полотннинг нақшига боғлиқ); сўнгра навбатдаги битта петля ёки бир неча петля, унинг кетидан эса қўшимча спицадаги петлялар тўқилади. Дастлаб устки томонда жойланиши керак бўлган петлялар олинади, пастда жойланиши керак бўлган петлялар эса полотннинг орқа томонидан қолдирилади, яъни петляларнинг жойи алмаштирилади.

Кўчирилган петлялар (14-расм). Чап спицадаги петля ўнг спицага тўқимасдан, шундайгина кўчирилади (ўтказилади). Бунда, асосий ип полотннинг олдинги ёки орқа томонидан бўлади (бу полотннинг нақшига боғлиқ). Битта петлянинг ўзини бир неча қаторга тўқимасдан кўчириш мумкин. Битта петлянинг ўзи ҳамма вақт ўнг қаторларда тўқимасдан кўчирилиб, терс қаторларда терс петля



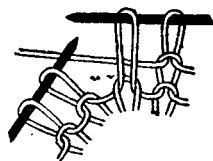
12-расм.

Чирмашувчи петлялар. Ўнг спицанинг учи 3- ва 4-петлялар оралиғига ёки шу қатордаги, ё бўлмаса бир неча қатор пастроқдаги петляга киритилиб, асосий ип шу петля орқали анча узун петля кўринишида тортиб чиқарилади (13-расм, а). Бу петлялар ё алоҳида-алоҳида, ёки шу қатордаги, ё бўлмаса навбатдаги қатордаги бошқа петля билан қўшиб тўқилади (бу эса полотннинг нақшига боғлиқ). Ўнг спицанинг учи чап спицадаги, тўрт қатор пастроқдаги 2- ва 3-петлялар оралиғига киритилиб, асосий ип шу ораликдан узун петля кўринишида тортиб олинади-да, ўнг ёки чап спицанинг энг охириги учига ташланади, яъни илинтирилади (13-расм, б).



13-расм.

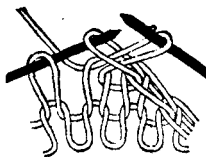
Кўчирилган петлялар (14-расм). Чап спицадаги петля ўнг спицага тўқимасдан, шундайгина кўчирилади (ўтказилади). Бунда, асосий ип полотннинг олдинги ёки орқа томонидан бўлади (бу полотннинг нақшига боғлиқ). Битта петлянинг ўзини бир неча қаторга тўқимасдан кўчириш мумкин. Битта петлянинг ўзи ҳамма вақт ўнг қаторларда тўқимасдан кўчирилиб, терс қаторларда терс петля



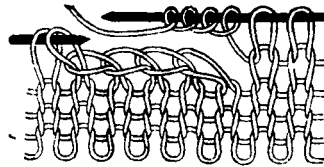
14- расм.

тарзида тўқиб кетилиб, полотнонинг вертикал йўналишида эгилиб бориши яққол кўриниб туради.

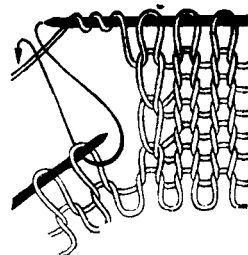
Хомаки петлялар билан бирга кўчирилган петлялар (15- расм. а). Кўчирилган петля олдида ўнг спицада хомаки петля (накид) ҳосил қилинади ва чап спицадаги петля ўнг спицага тўқима кўчирилади. Баъзан петляларни бир неча қаторга ҳам иша тўқимасдан кўчириш керак бўлганида ҳар қаторда шу петля билан олдинги қатордаги хомаки петляни кўчириш олдида спицада янги хомаки петля ҳосил қилинади. Кўчирилган петляларни тўқишда ҳар қайси петля ва хомаки петля ҳам спица билан тагидан илиб олинади (15- расм. б).



17- расм.



18- расм.



19- расм.

Охириги қатор петляларини бириктириш: а) 1- усул — бир петляни иккинчи петля орқали ўтказиб бириктириш. Бунинг учун четки петля иккинчи спицага тўқимасдан кўчирилиб, ундан кейинги петля тўқиш нусхасида кўрсатилганидек тўқилади, шунда ўнг спицада 2 петля бўлади. Биринчи петляни чап спицанинг учи билан ўзинг томон тортиб кериб турилади, чап томондаги иккинчи петля ўнг спица билан унинг ичидан тортиб чиқарилади. Кейин чап спицадаги навбатдаги петля шу тарзда тўқилади, яъни биринчи петля чап спицанинг учи билан кериб турилиб, иккинчи петля у орқали тортиб чиқарилади. Барча петлялар шу тариха бекитилади (17- расм). Ип узилиб, учи охириги петля орқали суғуриб чиқарилади;

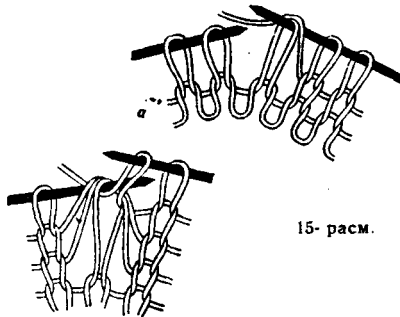
б) 2- усулда 2 петля бирга қўшиб тўқилади. Бундан ҳосил бўлган битта петля чап спицага кўчирилади, яна 2-петля (биринчи петля томондан) қўшиб тўқилади ва қатордаги барча петлялар бекитилиб бўлгунча шу тарзда давом эттирилади.

Изма (тугма солинадиган тешик)лар горизонтал ёки вертикал йўналишида жойлашган бўлиши мумкин. Бир қаторда горизонтал измалар (18- расм) ҳосил қилиш учун тугманинг диаметрига мос келадиган миқдордаги петлялар асосий ип иштирокисиз бекитилади. Сўнгра асосий ипдан устама ёшиқ петлялар ҳосил қилинади, уларнинг сони бекитилган петлялар сонига тенг бўлиши лозим; кейин петлялар одатдагича тўқиб кетилверади.

Вертикал петля (19- расм). Изманинг ташқи ва ички тарафида жойлашган петлялар битта коптокдаги ипдан фойдаланиб алоҳида-алоҳида тўқилади. Изманинг бир томони тугманинг диаметрига тенг келадиган балиндликда тўқилади, тўқилган томоннинг милки (чети)да қанча «ўрам» («косичка») ёки «тугунча» ҳосил бўлса, ўнг спицанинг учига асосий ип ўралиб шунча ўрам (оборот) ҳосил қилинади. Изманинг иккинчи томонини тўқишда унинг охириги петляси ўнг спицадаги биринчи ўрам билан бирга илиб олиб, қўшиб тўқилади. Изманинг тайёр томони балиндлигига ётувга қадар спицадаги ўрамлар шу тарзда қўшиб тўқилаверади, кейин одатдагича тўқиш давом эттирилади.

Қисман тўқиш. Бунда қаторлар ё қисқартирилади (калта қаторлар), ёки узайтирилади (узун қатор); қаторларни қисқа қилиб тўқишда, қатордаги петлялар сони полотно четидан ўртасига қараб камайтирилади; қаторларни узун қилиб тўқишда эса петлялар сони полотнонинг ўртасидан четларига қадаб орттирилади. Горизонтал витачкаларни тўқишда, орқаси букчайган, курак суяги чиқиб турадиган кишилар гавдасига мослаб кийим тўқишда, қаторларнинг балиндлиги, турлича булган тўқима нақшларни туташтирганда (бирлаштирганда) айни шундай тўқиш усулидан фойдаланилади.

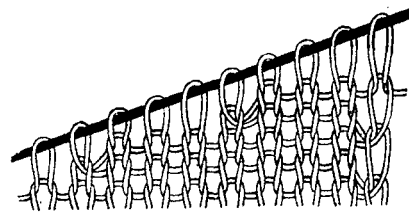
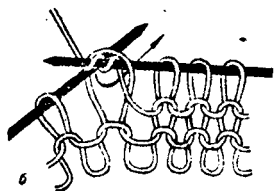
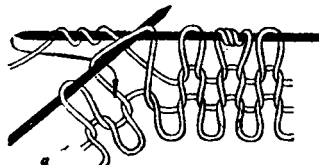
Қисқарттирилган (калта) қаторлар (20- расм). Баъзан буюмнинг бир томонини иккинчи томондан узунроқ қилишга (масалан, орқаси букчайган кишига кофта тўқиганда ортиқча қаторлар қўшишга), ёки, аксинча, қисқароқ қилишга тўғри келганда ёки битта буюмнинг турли қисмларни турлича тўқилганда (масалан, кофтанинг борти рўмол тў-



15- расм.

Узун ёки ўрамли петлялар. Ўнг спицанинг учи петляга ўнг (16- расм. а) ёки терс (16- расм. б) петля тўқишдаги сингари киритилади ва асосий ип шу петля орқали тортиб чиқарилади; спица соат тили йўналишида айланттирилиб, унга ип бир неча марта ўралади, яъни спицада ўрам (оборот)лар ҳосил қилинади. Навбатдаги қаторни тўқишда оддий петлялар тўқиб кетилиб, ўрамлар ташлаб юборилади. Баъзан эса ўрамлар ташлаб юборилиб, петлялар иккинчи спицага тўқимасдан кўчирилади.

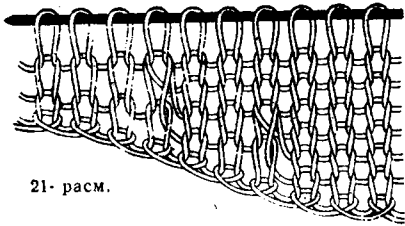
16- расм.



20- расм.

қилишида, асосий полотноси пайпоқ тўқилишида бўлганида) буюмнинг ҳар иккала томонининг узунлигини бир-бирига тенг қилишга тўғри келади. Шундай ҳолларда қаторлар қисқа қилиб тўқилади (қисқарттирилади); бу қуйидагича амалга оширилади: тўқилаётган қаторнинг чети (охир)га етишга 5—6 петля қолганда полотнонинг иккинчи томони айланттирилади, энг охириги петля чап спицадан ўнг спицага кўчирилади ва қатор тескари йўналишида тўқилади. Полотнонинг тескари томонида ҳам қаторнинг четига етишга 5—6 петля қолганда полотнонинг ўнг томони айланттирилади ва ҳоказо. Қаторларни қисқа қилиб тўқиган вақтда умумий қаторга ўтишда бурилиш петляларининг ипи тортилади.

Узайтирилган (узун) қаторлар (21- расм). Калта қатор-



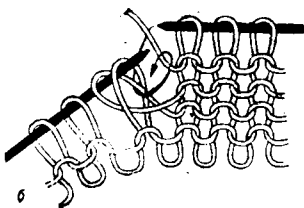
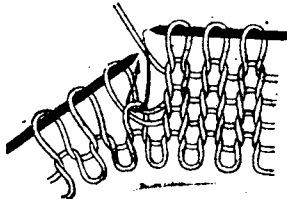
21- расм.

лар қандай ҳолларда қўлланилса, узун қаторлар ҳам шундай ҳолларда, лекин буюм юқоридан пастга қараб тўқилганида қўлланилади. Қатор полотнонинг ўртасидан четларига қараб ёки бир четидан иккинчи четига қараб узайтирилади. Узайтирилган қаторлар билан тўқишда буриллиш иетлялари қатор узайган сари ипни тортиб юқори кўтарилади (22- расм, а, б).

Буюмнинг этагини қайириб бостириш. Агар буюм пастдан юқорига қараб тўқилса, пахта ипидан керакли миқдорда петлялар ҳосил қилиниб, 3—5 қатор тўқилади, кейин анча ниғичка спицалар ёрдамида асосий ипдан пайпоқ тўқилишида 2,5—3 см тўқилади, сўнгра полотнонинг ўнг томони бўйича терс петлялар билан бир қатор тўқилади (бу қатор буюмнинг четини текис букиш учун керак). Буюмнинг чети (этаги) кунгурадор (тишли) бўлиши учун полотнонинг ўнг томонидан, унинг четини қайириб букиш чизиги бўйича навбат билан 2 петля бирга қўшиб тўқилади ва 1 хомаки петля ҳосил қилинади, қаторнинг четигача шундай давом эттирилади, навбатдаги қаторда ҳамма петлялар ва хомаки петля (накид) лар терс петля қилиб тўқилади (бундай тўқиш «пико» деб аталади).

Полотно қайириб букиш кенглигида тўқилгач, пахта ипи қирқилиб, асосий ипдан тўқилган петлялар ажратилади, сўнг очилиб қолган шу петля қўшимча спицага кийгизилади ва полотно қайириш чизиги бўйича букилади (тескариси ички томонда қолади), сўнгра ҳар гал 2 петля бир қўшиб тўқилади, бунда бир петля

22- расм.



асосий спицадан ва иккинчи петля қўшимча спицадан олинади. Шундан кейин ўнг петлялар ўнг петля қилиб ва терс петлялар терс петля қилиб тўқилади. Буюмнинг нақшига кўра полотнони улашининг иложи бўлмаса, биринчи қатордаги очиқ петлялар полотнонинг тескари томонидан терс петлялардан ҳосил бўлган тугунчаларга горизонтал трикотаж чок солиб тикилади. Буюм юқоридан пастга қараб тўқилганида ҳам полотно четини қайириб букиш чизиги бўйича битта терс қатор тўқилади ёки «пико» деб аталувчи қатор ҳосил қилинади, сўнгра полотнонинг чети қайрилиб, тескари томонидан очиқ петлялардан илиб олиб қўлда тикилади.

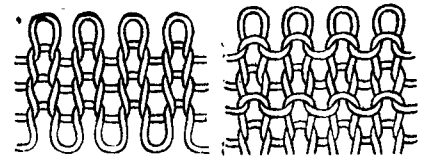
Уйма чўнтак. Чўнтак ўйилдиган жойгача тўқилгач, асосий ипни вақтинча четда қолдириш ва унинг ўрнига рангдор пахта ипини олиш керак. Рангдор ипдан бир қатор тўқилади, бунда қатордаги петляларни ҳаммаси ўнг петля бўлади. Ҳосил бўлган петлялар чап спицага ўтказилади ва асосий ипдан яна бир қатор тўқилади. Буюм тўқилиб тайёр бўлгач, рангдор ипни эҳтиётлик билан суғуриб олиш, чўнтак ўрнидаги устки ва остки очиқ петляларни спицаларга кийгизиш керак. Юқоридаги петлялардан пастга қараб чўнтакнинг ички қисми (халтаси) пайпоқ нусха тўқилишида истаган узунликда тўқилади, лекин ён томонларга биттадан устама ёпиқ петля қўшилади (бу тўғрида юқорида айтиб ўтилди). Чўнтакнинг ички қисми буюмга тескари томондан уч нуқтасидан чагиб қўйилади. Пастки петлялардан юқорига томон чўнтакнинг пардоз (безак) планкаси тўқилади.

Тўқиш хиллари

Пайпоқ нусха тўқиш (бир томонлама) (23- расм). Доиравий йўналишда тўқиганда петлялар ҳаммаша ўнг петля қилиб тўқилади; ясси полотно шаклида тўқишда эса бир қаторни (полотнонинг ўнг томонидан) ўнг петлялар ва иккинчи қаторни (полотнонинг тескари томонидан) терс петлялар ташкил этади.

Ковак тўқиш (халтача). Бунда буюмнинг ўнг томони ҳам, тескари томони ҳам бир хилда тўқилади: 1- қаторда — 1 ўнг петля тўқилади. 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг олдинги томонида бўлади); 2- қатор ва ундан кейинги қаторларнинг ҳаммасида — ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, терс петлялар эса тўқимасдан иккинчи спицага кўчирилади (асосий ип полотнонинг олдинги томонида бўлади).

Рўмол нусха тўқиш (24- расм). Доиравий йўналишда тўқишда навбатма-навбат бир қатор — ўнг петлялар билан, иккинчи қатор — терс петлялар билан тўқилади. Ясси тўқишда эса полотнонинг ўнг ҳам, тескариси ҳам бир хилда: ё фақат ўнг петля-



23- расм.

24- расм.

лардан, ёки фақат терс петлялардан иборат қилиб тўқилади.

Резинка нусха тўқиш (ластик). Бунда терс петля ва ўнг петля устунчалари турлича алмашиб келади; масалан, 1 ўнг петлялар устунчаси ва 1 терс петлялар устунчаси ёки 2 ўнг петлялар устунчаси, 3 терс петлялар устунчаси ва ҳоказо.

Қуйида баъзи нақшларга тегишли раппортлар кўрсатилган. Нақш яъни гулнинг такрорланадиган қисми раппорт деб аталади. Нақшларнинг таърифида раппорт, одатда, юлдузчалар (*) орасига олинади. Бу эса нақшнинг икки юлдузча орасида берилган қисминини қаторга қанча сиғса, қатор охиригача шунча марта такрорлаш кераклигини билдиради. Агар нақшнинг таърифида юлдузча олдида битта ёки бир неча петля кўрсатилган бўлса, аввало шу петлялар тўқилади, сўнгра қаторнинг охиригача раппорт такрорланади. Қаторнинг охирида иккинчи юлдузчадан кейин кўрсатилган петлялар тўқилади. Энг четки икки петля нақш ҳосил қилувчи петлялар ҳисобига кирмайди, улар умумий петлялар ҳисобигагина киритилади.

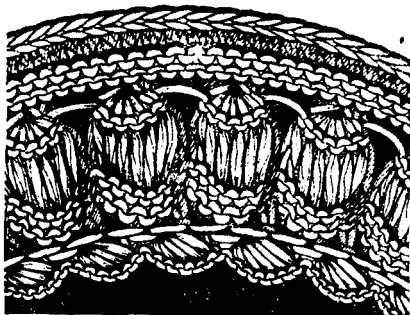
Чатиштирилган резинка. Бу хилдаги резинка ҳам оддий резинка сингари (1 ўнг петля, 1 терс петля қилиб) тўқилади, лекин ўнг петлялар ҳамма вақт орқа деворчасидан илиб олинади, терс петлялар эса одатдагича тўқилади. Икки марта чатиштирилган резинка — бунда 1×1 резинка тўқилади, лекин ўнг ва терс петлялар ҳамма қаторларда орқа деворчасидан илиб олиб тўқилади.

Инглизча резинка. 1- қатор — * 1 тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 1 петля тўқимасдан иккинчи спицага ўтказилади (асосий ип полотнонинг орқасида бўлади) 1 ўнг петля* тўқилади, 2- қатор ва бундан кейинги қаторларнинг ҳаммаси — 1 тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг орқасида бўлади), олдинги қатордаги петля ва хомаки петля устки томонидан илиб олинди, ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади.

25- расм. «Жёлуди» («Енғоқ»). Ҳосил қилинадиган петлялар сони 6 та бўлиши лозим, яна 1 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшилади.

1- қатор — * 1 терс петля тўқилади, 5 петля пастдан илиб олинди, ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади*, 1 терс петля.

2- қатор — * битта петлядан 7 та петля тўқилади (ўнг петлялар тўғри хомаки петлялар билан навбатма-



25- расм.

навбат алмашиб келади), 1 ўнг петля*, бир петлядан 7 петля тўқилади (ўнг петлялар тўғри хомаки петлялар билан навбатма-навбат алмашиб келади).

3- қатор — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.

4- қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

5- қатор — ҳамма петлялар узайтирилган, икки ўрамли ўнг петля қилиб тўқилади.

6- қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, ўрамлар ташлаб юборилади.

7- қатор — 7 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади,* бир петлядан 5 петля тўқилади (ўнг петлялар хомаки петлялар билан навбатма-навбат алмашиб келади), 7 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади,* 1 ўнг петля тўқилади.

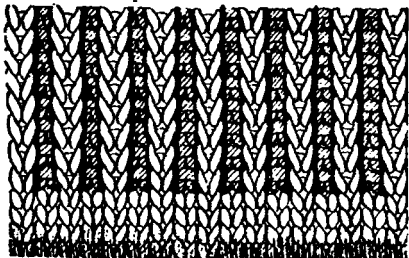
8- қатор ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

9- қатор — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.

10- қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб бекитилади.

26- расм. Қўш алоқ (думалоқ) милк. Буюм тўқилаётган спицалардан кичикроқ спицаларда пахта ипидан полотнонинг энига тенг келадиган миқдорда петлялар ҳосил қилиниб, бир неча қатор тўқилади. Сўнгра тўқиб, асосий ип билан давом эттирилиб, 4—6 қатор тўқилади, бу қаторлар пайпоқ нусха тўқиб тўқилади. Шундан кейин пахта ипи қирқилади, асосий ипнинг очиқ қолган петлялари қўшимча спицага кийгизилади, полотно ё тескари, ё ўнг томони билан икки букланади, кейин 2 петля қўшиб тўқилади, бу петляларнинг бири қўшимча спицадан, ик-

26- расм.



кинчиси асосий спицадан олинади. Сўнгра йўғон ниналар ёрдамида 1×1 резинка нусха тўқилишида ёки икки томон бошқа хил нақшда (пардоз планка) тўқилади.

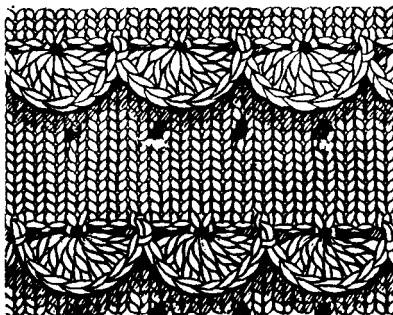
27- расм. Ҳосил қилинган петлялар 4 та бўлиши лозим, яна 2 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшиб тўқилади.

1 дан 10- қаторгача ҳаммаси — пайпоқ нусха тўқилишида тўқилади.

11- қатор —* 2 ўнг петля тўқилади, 2 петля пастдан илиб олиб, ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади, 1 тўғри хомаки петля,* 2 ўнг петля қилиб тўқилади.

12- қатор — ҳамма петлялар ва хомаки петлялар терс петля қилиб тўқилади.

13 дан 22- қаторгача ҳаммаси — пайпоқ нусха тўқилишида бўлади.



27- расм.

23- қатор — барча петлялар терс петля.

24- қатор — 1- қатор сингари бошланади.

Эслатма: тўқилган тайёр полотнода терс петлялар билан белгилаб қўйилган қаторда крочок билан хомаки петляни, яъни баланд устунчалар ва хомаки петлясиз, яъни паст устунчалардан иборат жимжималар тўқилади (пастда Крочок билан тўқиб қаранг): * 2 терс петля оралатиб 3- петляда 7 та баланд устунча тўқилади, яна 2 терс петля оралатиб 3- петляда 1 паст устунча тўқилади.

28- расм. Қия катак. Петлялар сони 2 та бўлиши лозим, яна 2 четки петлялар қўшилади.

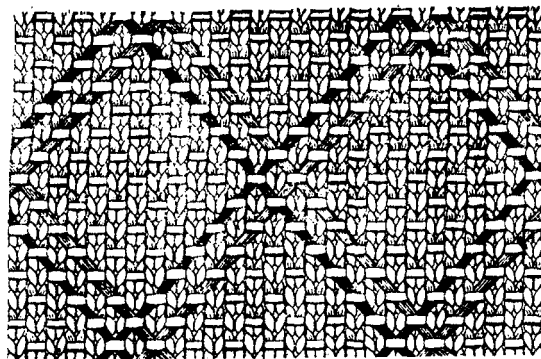
1- қатор —* 1 ўнг петля, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг олдинги томони бўлади)*.

2- қатор ва жуфт қаторларнинг ҳаммаси — терс петля қилиб тўқилади.

3- қатор —* 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг олдинги томонида бўлади), 1 ўнг петля* тўқилади.

5- қатор — 1- қатор сингари бошланади.

Тайёр полотно ҳўл латта орқали дазмолланади. Спицага рангли ип



28- расм.

(катак ҳосил қилиш учун олинган ип) ўтказилади, асосий ипдан тўқилган петляларнинг чизиқчасимон горизонтал (кўндаланг) ипи тагидан мазкур спицани диагональ бўйича ўтказиб, рангдор ипдан қия катаклар ҳосил қилинади. Бунда полотно тортилмаслиги учун, ипларнинг учи полотнонинг четига бириктирилади.

29- расм. Зич тўқиладиган нақш. Петлялар сони 11 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-, 3- ва 5- қаторлар — ҳаммаси терс петля қилиб тўқилади.

2- ва барча жуфт қаторлар — ҳаммаси терс петля қилиб тўқилади.

7- ва 9- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

11- қатор —* 2 ўнг петля, 6 терс петля, 3 ўнг петля*.

13- қатор —* 1 ўнг петля, 8 терс петля, 2 ўнг петля*.

15-, 17- қаторлар —* 2 терс петля, 6 ўнг петля, 3 терс петля*.

19- қатор — 13- қатор каби тўқилади.

23- қатор — ҳамма петлялар ўнг петля.

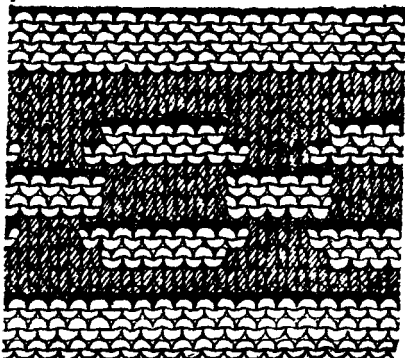
25- қатор — яна 1- қатор сингари бошланади.

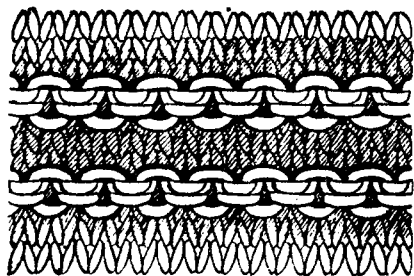
21- қатор — 11- қатор каби тўқилади.

30- расм. Тўқимай кўчириладиган петлялар занжири. Петлялар сони тоқ бўлади ва яна 2 четки петля қўшилади.

1- ва 3- қаторлар — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

29- расм.





30- расм.

2- ва 4- қаторлар — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.
 5- қатор —* 1 терс петля, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг орқасида бўлади)*.
 6- қатор —* 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг орқасида бўлади), 1 ўнг петля*.
 7- қатор — 1-қатор сингари бошланади.

31-расм. Тўр нусха тўқиш. Петлялар сони 2 та бўлиши лозим, яна 2 та четки петля қўшилади.

1-қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

2-қатор — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.

3-қатор —* 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади*.

4-қатор —* 1 ўнг петля, икки петля оралигидан (устки кўндаланг ип тагидан) илиб олиб тўқиладиган 1 ўнг петля*, охириги петля билан энг четки петля орасидан илиб олиб тўқиладиган 1 ўнг петля.

5-қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

6-қатор — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.

7-қатор —* 2 петля терс петля қилиб қўшиб тўқилади*.

8-қатор — энг четки петля билан биринчи петля оралигидан илиб олиб тўқиладиган 1 ўнг петля, * икки петля оралигидан тўқиладиган 1 ўнг петля.

9-қатор — яна 1-қатор сингари бошланади.

32-расм. Петлялар сони 2 та бўлиши лозим, яна 1 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 1 терс петля, 1 ўнг петля*, 1 терс петля.

2-қатор —* 1 терс петля, тўғри хомаки петля, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг орқа томонида)*, 1 ўнг петля.

3-қатор —* 1 терс петля, тўғри хомаки петля, 1 петля билан хомаки петля тўқимасдан кўчирилади*, 1 терс петля.

4-қатор —* 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 петля 2 хомаки петля билан тўқимасдан кўчирилади*, 1 ўнг петля.

5-қатор —* 1 терс петля, 1 петля 3 та хомаки петля билан ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади*, 1 терс петля.

6-қатор — 2-қатор сингари бошланади.

Эслатма: полотно устига петлялар секин-аста, полотнонинг энига эса одатдигидан кўпроқ қўшилади. Регланни тўқишда буни назарда тутиш ва ҳар 4- қаторда реглан (енг билан елка бир қилиб бичилган) учун петля қўшиш керак.

33-расм. «Боғламлар» («снопы»). Петлялар сони 4 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 1 терс петля, 3 ўнг петля (ҳар бири 3 ўрамли)*.

2-қатор —* ўрамлар ташлаб юборилади, 3 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг олдида бўлади) 1 ўнг петля* тўқилади.

3-қатор —* 1 терс петля, 3 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг орқасида бўлади)*.

4-қатор —* 3 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг олдида бўлади). 1 ўнг петля* тўқилади.

5-қатор —* 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля. 3 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля тўқилади*.

6-қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

7-қатор — 1-қатор сингари бошланади, «боғламлар» шахмат тартибда жойланади.

34-расм. Чўзилган узун петлялардан иборат тўр. Петлялар сони 2 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 2- ва 3-петлялар орасидан узун петля чўзилади, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан)*.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.

3-қатор —* 1 ўнг петля, 2- ва 3-петлялар орасидан узун петля чўзилади, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан)*, 1 ўнг петля тўқилади.

5-қатор — 1-қатор сингари бошланади.

35-расм. Нафис тўр (ажур). Петлялар сони 3 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 1 ўнг петля, 2 терс петля* тўқилади.

2- ва 8-қаторлар —* 2 ўнг петля, 1 терс петля* тўқилади.

3-қатор —* 2 петля терс петля қилиб қўшиб тўқилади, 1 тўғри хомаки петля, 1 терс петля тўқилади*.

4- ва 6-қаторлар —* 1 ўнг петля, 1 терс петля, 1 ўнг петля* тўқилади.

5-қатор —* 1 терс петля, 1 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади*.

7-қатор —* тўғри хомаки петля, 1 терс петля тўқилади, 2 петля терс петля қилиб қўшиб тўқилади*.

9-қатор — 1-қатор сингари бошланади.

36-расм. Тўрсимон «зигзаг». Петлялар сони 6 та бўлиши лозим, яна 4 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля*, 4 ўнг петля тўқилади.

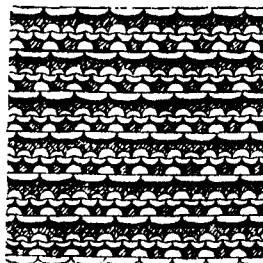
2-қатор — 1 терс петля, * 4 терс петля, тўғри хомаки петля, 2 петля терс петля қилиб қўшиб тўқилади*, 3 терс петля тўқилади.

3-қатор —* 2 ўнг петля тўқилади, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля*, 4 ўнг петля тўқилади.

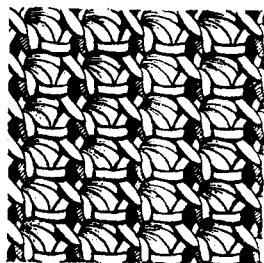
4-қатор —* 4 терс петля тўқилади, 2 петля терс петля қилиб қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля*, 4 терс петля тўқилади.

5-қатор — 1 ўнг петля, * 4 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан)*, 3 ўнг петля.

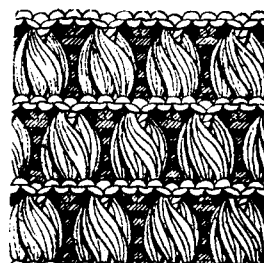
31- расм.



32- расм.



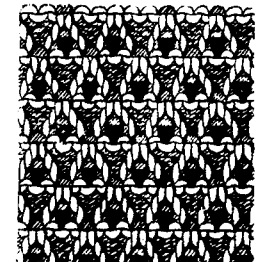
33- расм



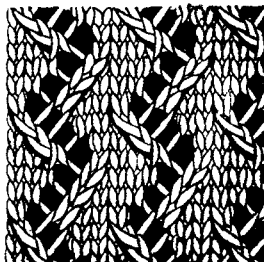
34- расм.



35- расм.

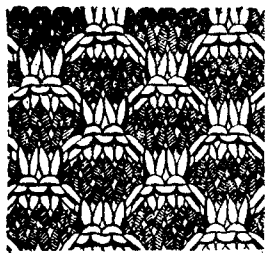


36- расм.

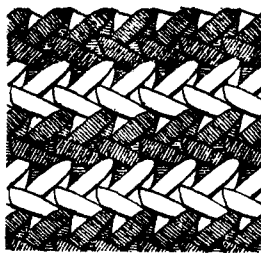




37- расм.



38- расм.



39- расм.

6- қатор — * 2 терс петля, 2 петля чапиштирилган терс петля қилиб қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля, 2 терс петля*, 4 терс петля.

7- қатор — 1- қатор каби бошланади.

Эслатма: 2 петля чапиштирилган терс петля қилиб қўшиб тўқилади — спица полотнонинг орқа томонидан 2 петля тарафдан киритилади.

37- расм. «Мўйна». Петлялар сони 2 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1- қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

2- қатор — * ўнг спица петляга ўнг петля тўқимасдан кўчирилади ва учи асосий ипнинг тагига олиб борилади. Иккала спица чап қўлнинг бош бармоғи билан ушлаб турилиб, асосий ип ўнг қўл билан чап қўлнинг кўрсаткич бармоғига ҳамда ўнг спицанинг кўрсаткич бармоғи устида турган учига икки марта ўралади. Спицада ҳосил бўлган ҳамма иплардан битта ўнг петля тўқилади*.

3- қатор — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади (пастдан), «мўйна» петлялари чап қўлнинг бош бармоғи билан ушлаб турилиб, бу петлянинг ҳамма ипи бир петля қилиб тўқилади.

4- қатор — 2- қатор каби бошланади; нақшлар шахмат тартибда жойланади.

Эслатма: петляни узайтириш учун асосий ип икки ёки уч бармоққа гир айлантириб ўралади; петлялар эич бўлиши учун ип бармоқлар билан спицага гир айлантириб бир неча марта ўралади.

38- расм. Икки хил рангдаги ипдан тўқиладиган нақш. Петлялар сони 6 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1- қатор (тўқ ранг ип) — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

2- қатор (тўқ ранг ип) — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.

3- қатор (оч ранг ип) — * 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқасида бўлади), 4 ўнг петля, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (асосий ип полотнонинг орқасида бўлади)*.

4- қатор (оч ранг ип) ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, илгари кўчирилган петлялар яна тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг олдинги томонида)*.

5- қатор (тўқ ранг ип) — * 2 ўнг петля тўқилади, 2 петля тўқимасдан

кўчирилади (ип полотнонинг орқасида), 2 ўнг петля тўқилади*.

6- қатор (тўқ ранг ип) — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади, кўчирилган петлялар яна тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг олдинги томонида).

7- қатор (оч ранг ип) — 5- қатор каби тўқилади.

8- қатор (оч ранг ип) — 4- қатор каби тўқилади.

9- қатор (тўқ ранг ип) — 3- қатор каби тўқилади.

10- қатор (тўқ ранг ип) — 6- қатор каби тўқилади.

11- қатор (оч ранг ип) — 3- қатор каби бошланади.

39- расм. Икки хил рангдаги ётиқ «арча». Петлялар сони 2 та бўлиши лозим, яна 1 қўшимча петля, 2 четки петля қўшилади.

1- қатор (тўқ ранг ип) — * 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг олдинги томонида), 1 терс петля, тўғри хомаки петля, кўчирилган петля чап спица билан илби олинади, у орқали терс петля ва хомаки петля тортиб чиқарилади*, 1 терс петля тўқилади

2- қатор (оч ранг ип) — * 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқа томонида), 1 ўнг петля тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, кўчирилган петля чап спица билан илби олинади, у орқали ўнг петля ва хомаки петля тортиб чиқарилади*, 1 ўнг петля тўқилади.

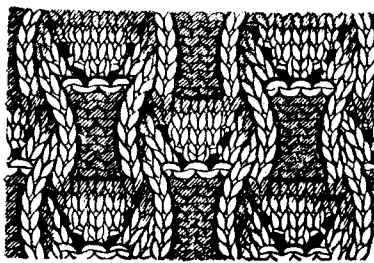
3- қатор (оч ранг ип) — 1- қатор каби тўқилади.

4- қатор (тўқ ранг ип) — 2- қатор каби тўқилади.

5- қатор (тўқ ранг ип) — 1- қатор каби бошланади.

Эслатма: ранг-баранг йўл ҳосил қилиш учун нақш сақлаб қолингани ҳолда ипларнинг ранги ўзгартрилади.

40- расм.



41- расм.

40- расм. Петлялар сони 12 та бўлиши лозим, яна 1 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшилади.

1- қатор — * 2 терс петля тўқилади, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан), 2 ўнг петля тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (устдан), 1 терс петля*, 1 терс петля.

2- қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб, хомаки петлялар терс петля қилиб қўшиб тўқилади.

3- қатор — * 2 терс петля тўқилади, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан), 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (устдан), 1 терс петля*, 1 терс петля.

5- қатор — * 2 терс петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан), тўғри хомаки петля, 5 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (устдан), 1 терс петля*, 1 терс петля.

7- қатор — * 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан), 2 ўнг петля, тўғри хомаки петля*, 1 ўнг петля.

9- қатор — * 2 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (устдан), 3 терс петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан), 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля*, 1 ўнг петля.

11- қатор — * 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (устдан), 3 терс петля, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади (пастдан), тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля*, 1 ўнг петля.

13- қатор — 1- қатор каби бошланади.

41- расм. «Кокил». Петлялар сони 11 та бўлиши лозим, яна 3 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшилади.

1- қатор — * 3 ўнг петля, 1 терс петля, (7 хомаки петля, 1 терс петля) 6 марта такрорланади, 1 терс петля*, 3 ўнг петля.

2- қатор — ҳамма терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, хомаки петля-

лар полотнонинг ўнгига — тўқимасдан кўчирилади.

3-, 4-, 5- ва 6- қаторлар — ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб тўқилади.

7- қатор — 1- қатор каби бошланади.

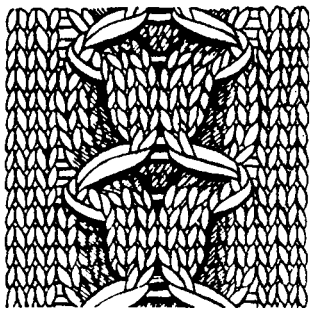
Эслатма: узун петлялардан иборат қатор олдинга крүчок ёрдамида «кокил» (санжир) нуска тўқиш керак. Пастдан тўқий бошлаш, 6 та узун петляни крүчокка осиб ва ҳаммасини бир петля ҳисоблаб юқори 6 петля орқали тортиб чиқариш лозим, полотнонинг охирига етгунча шундай тўқиб бориш керак.

Охириги қатор — * 3 ўнг петля, 2 терс петля тўқилади, «кокил»нинг 6 петляси ўнг спицага кийгизилади. Чап спицадан 4 терс петля ўнг спицага кўчирилади ва бу петлялар тўқимасдан «кокил»нинг 6 петляси орқали тортиб чиқарилади. Чап спицага яна 4 терс петля кийгизилади ва ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб тўқилади*, 2 терс петля, 3 ўнг петля тўқилади.

42- расм. «Чирмовланган» («Жгут»). Петлялар сони 17 та бўлиши лозим, яна 5 қўшимча ва 2 четки петлялар қўшилади.

1-, 3- ва 5- қаторлар — барча петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

2- қатор ва барча жуфт қаторлар — ўнг петлялар, ўнг петля қилиб, терс петля терс петля қилиб тўқилади.

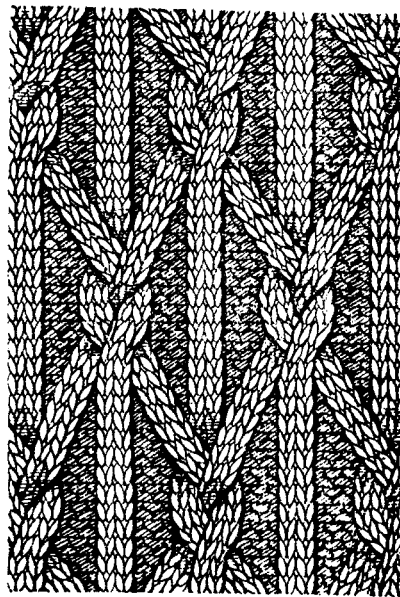


42- расм.

7- қатор — * 5 ўнг петля тўқилади, 3 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилади ва полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 3 ўнг петля, қўшимча спицадаги 3 ўнг петля тўқилади, 3 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилади ва полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 3 ўнг петля, қўшимча спицадаги 3 ўнг петля*, 5 ўнг петля тўқилади.

9- қатор — * 5 ўнг петля тўқилади, 1 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 5 ўнг петля, қўшимча спицадаги 1 ўнг петля тўқилади, 5 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқасида қолдирилади, 1 ўнг петля, қўшимча спицадаги 5 ўнг петля*, 5 ўнг петля тўқилади.

11- қатор — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.



43- расм.

13- қатор — 5- қатор сингари бошланади.

43- расм. Чирмовлардан ҳосил қилинадиган ромблар. Петлялар сони 12 та бўлиши лозим, яна 2 қўшимча ва 2 четки петлялар қўшилади.

1- қатор — * 2 ўнг петля, 2 терс петля, 6 ўнг петля, 2 терс петля*, 2 ўнг петля тўқилади.

2- қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — терс петлялар қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

3- қатор — * 2 ўнг петля, 2 терс петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля, 2 ўнг петля, 2 терс петля*, 2 ўнг петля тўқилади.

5- қатор — * ўнг петля, 2 терс петля, 2 ўнг петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля, 2 терс петля*, 2 ўнг петля тўқилади.

7- қатор — 3- қатор каби тўқилади.

9- қатор — 5- қатор каби тўқилади.

11- қатор — * 2 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 1 терс петля тўқилади, 2 ўнг петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля, 1 терс петля*, 2 ўнг петля тўқилади.

13- қатор — * 2 ўнг петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қў-

шимча спицадаги 1 терс петля, 1 терс петля, 2 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшимча спицага ўтказилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля*, 2 ўнг петля тўқилади.

15- қатор — 2 ўнг петля, * 2 ўнг петля, 2 терс петля, 2 ўнг петля, 2 терс петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля*, 2 ўнг петля, 2 терс петля, 2 ўнг петля, 2 терс петля, 4 ўнг петля тўқилади.

17- қатор — * 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля, 2 терс петля, 2 ўнг петля, 2 терс петля, 2 ўнг петля* тўқилади, қаторнинг охирида 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля тўқилади.

19- қатор — 15- қатор сингари тўқилади.

21- қатор — 17- қатор сингари тўқилади.

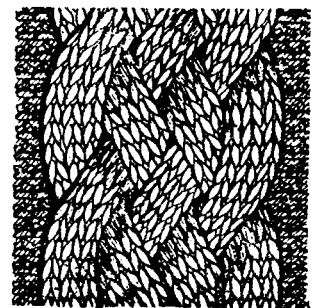
23- қатор — * 2 ўнг петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля, 1 терс петля, 2 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 1 терс петля*, 2 ўнг петля тўқилади.

25- қатор — * 2 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадаги 2 ўнг петля, 2 ўнг петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 2 ўнг петля, қўшимча спицадаги 1 терс петля, 1 терс петля*, 2 ўнг петля тўқилади.

27- қатор — 1- қатор каби бошланади.

44- расм. Чирмовлардан тўқиладиган тўр. Петлялар сони 24 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

44- расм.



1-қатор —* 3 терс петля, 18 ўнг петля, 3 терс петля* тўқилади.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

3-қатор —* 3 терс петля тўқилади, (3 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 3 ўнг петля, қўшимча спицадаги 3 ўнг петля тўқилади) 3 марта такрорланади, 3 терс петля тўқилади*.

5-қатор — 1-қатор каби тўқилади.

7-қатор —* 3 терс петля, 3 ўнг петля тўқилади, (3 ўнг петля қўшимча спицага кўчирилиб, полотнонинг олдинги томонида қолдирилади, 3 ўнг петля, қўшимча спицадаги 3 ўнг петля тўқилади) 2 марта такрорланади, 3 ўнг петля, 3 терс петля* тўқилади.

9-қатор — 1-қатор сингари тўқилади.

45-расм. Кашта гул ҳосил қилувчи узун петлялар. Петлялар сони 10 та бўлиши лозим, 1 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 1 ўнг петля тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 2 ўнг петля (пастдан) қўшиб тўқилади, 5 ўнг петля, 2 ўнг петля (устдан) қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади*, 1 ўнг петля тўқилади.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — ўнг қаторлар ўнг қатор қилиб, терс қаторлар терс қатор қилиб тўқилади, 2 тадан қўшиб тўқилган петлялар иккинчи спицага кўчирилади (ипи полотнонинг олдинги томонида қолдирилади).

3-қатор —* 2 ўнг петля тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (пастдан), 3 ўнг петля тўқилади, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 1 ўнг петля*, 1 ўнг петля тўқилади.

5-қатор —* 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (пастдан), 1 ўнг петля, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля*, 1 ўнг петля тўқилади.

7-қатор — асосий, ипни тўр (ажур)нинг учта чап тешиги орқали (пастдан юқорига) тортиб 3 узун петля ҳосил қилинади, бу петлялар чап

спицага ўтказилади ва биринчи петля билан қўшиб битта ўнг петля қилиб тўқилади*, 9 ўнг петля тўқилади, асосий ип тўрнинг 6 тешиги орқали тортиб чиқарилиб, 6 та узун петля ҳосил қилинади, ипни тортиб чиқариш юқори ўнг тешикдан бошланиб юқори чап тешикда тугатилади, мазкур петлялар чап спицага ўтказилади ва навбатдаги петля билан қўшиб битта ўнг петля қилиб тўқилади*, кейин 9 ўнг петля тўқилади, асосий ип тўрнинг учта ўнг тешигидан тортиб чиқарилиб, 3 та узун петля ҳосил қилинади, бу петлялар чап спицага ўтказилади ва навбатдаги петля билан қўшиб битта ўнг петля қилиб тўқилади.

9-қатор — 3 ўнг петля тўқилади, *2 ўнг петля бирга қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 1 ўнг петля тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (пастдан), 5 ўнг петля*, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (пастдан), 3 ўнг петля тўқилади.

11-қатор — 2 ўнг петля, *2 ўнг петля қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (пастдан), 3 ўнг петля*, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (пастдан), 2 ўнг петля тўқилади.

13-қатор — 1 ўнг петля, *2 ўнг петля қўшиб тўқилади (устдан), тўғри хомаки петля, 5 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля қўшиб тўқилади (пастдан), 1 ўнг петля тўқилади*.

15-қатор —* 5 ўнг петля тўқилади, асосий ип тўрнинг 6 тешигидан тортиб чиқарилиб, олти узун петля ҳосил қилинади, ипни тортиб чиқариш юқори ўнг тешикдан бошланиб юқори чап тешикда тугатилади, бу петлялар чап спицага ўтказилади ва навбатдаги петля билан қўшиб битта ўнг петля қилиб тўқилади, 4 ўнг петля, *1 ўнг петля тўқилади.

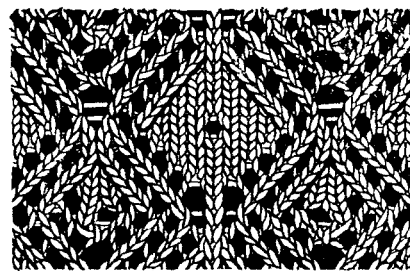
17-қатор — 1-қатор каби бошланади.

46-расм. Нафис тўр (ажур). Петлялар сони 13 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади) 3 марта такрорланади, 1 ўнг петля, (тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 2 марта такрорланади*.

2-қатор ва барча жуфт қаторлар — барча петлялар терс петля қилиб тўқилади

3-қатор —* 1 ўнг петля, (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля) 2 марта такрорланади*.



46-расм.

ди, 3 ўнг петля, (тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 2 марта такрорланади, 1 ўнг петля* тўқилади.

5-қатор —* (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля) 2 марта такрорланади, 5 ўнг петля, (тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 2 марта такрорланади*.

7-қатор —* 1 ўнг петля тўқилади, 2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля ҳосил қилинади, 7 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля (пастдан) қўшиб тўқилади, 1 ўнг петля тўқилади*.

9-қатор —* 2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля, 4 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля (пастдан) қўшиб тўқилади, 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля (пастдан) қўшиб тўқилади*.

11-қатор —* (тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 2 марта такрорланади, 5 ўнг петля, (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля) 2 марта такрорланади*.

13-қатор —* 1 ўнг петля, (тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 2 марта такрорланади, 3 ўнг петля, (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля) 2 марта такрорланади, 1 ўнг петля тўқилади*.

15-қатор —* (тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 3 марта такрорланади, 1 ўнг петля, (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля) 3 марта такрорланади*.

17-қатор —* 1 ўнг петля, (тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 2 марта такрорланади, тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля «окил» қилиб бирга қўшиб тўқилади (2-петля 1-петля билан ўрни алмаштиради, сўнгга 3 петля бирга қўшиб тўқилади), тўғри хомаки петля, (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля) 2 марта такрорланади, 1 ўнг петля тўқилади*.

19-қатор —* (тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля пастдан қўшиб тўқилади) 3 марта такрорланади, 1 ўнг петля, (2 ўнг петля устан қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля) 3 марта такрорланади*.

45-расм.



21- қатор — 1- қатор каби бошла-
нади.

47- расм. Петлялар сонн 6 та бў-
лиши лозим, яна симметрия учун 5
қўшимча петля ва 2 четки петля қў-
шилади.

1- қатор — * 5 терс петля тўқи-
лади, бир петлядан 3 петля (1 ўнг пет-
ля тўқилади, икки ўзи томонга илиб
олиш йўли билан 1 хомақи петля ҳо-
сил қилинади, 1 ўнг петля) тўқи-
лади*.

2-, 4-, 6-, 8- ва 10- қаторлар — *
5 ўнг петля, 3 терс петля тўқилади*.

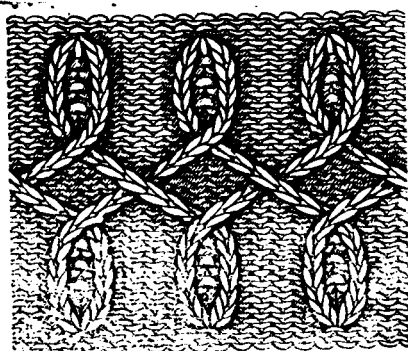
3-, 5-, 7- ва 9- қаторлар — * 5 терс
петля, 1 ўнг петля, 1 терс петля, 1
ўнг петля* тўқилади.

11- қатор — * 5 терс петля тўқи-
лади, 3 петля қуйдаги тартибда: ав-
вало 3- петля ўнг петля қилиб (бунда
1- ва 2- петлялар спицада туради),
сўнгра 2- петля терс петля қилиб ва,
ниҳоят, 1- петля ўнг петля қилиб тў-
қилади, кейин бу 3 петля ўнг спица-
га кўчирилади*.

12- қатор — 4 ўнг петля тўқи-
лади, *1 ўнг петля ва 1 терс петля тў-
қимасдан ўнг спицага кўчирилади,
чап спицанинг учи полотнонинг ол-
динги томонидан ўнг петляга кирити-
лади, ўнг спицадаги икки петля чап
спицага кўчирилади, терс петля ўнг
спица билан илиб олинади, кейин чап
спицага ўтказилади, сўнгра бу петля-
лар қуйдаги тартибда тўқилади: 1
терс петля, 1 ўнг петля, 1 ўнг петля;
навбатдаги 2 петля қуйдаги тартиб-
да тўқилади: аввало 2- петля ўнг
петля қилиб (бу вақтда 1- петля спи-
цада туради), кейин 1- петля терс
петля қилиб тўқилади, шундан сўнгра
ҳар иккала петля ўнг спицага кўчи-
рилади, 3 ўнг петля*, 4 ўнг петля
тўқилади.

13- қатор — 3 терс петля тўқи-
лади, *навбатдаги икки петля қуйда-
ги тартибда: аввало 2- петля ўнг пет-
ля қилиб (бу вақтда 1- петля спица-
да туради), сўнгра 1- петля терс пет-
ля қилиб тўқилади, 3 терс петля, 1
ўнг петля тўқилади ва 1 терс петля
тўқимасдан ўнг спицага кўчирилади,
чап спицанинг учи полотнонинг ол-
динги томонидан ўнг петля кирити-
лади ва ҳар иккала петля ўнг спица-
дан чап спицага кўчирилади, терс

47- расм.



петля шу он ўнг спица билан илиб
олинади, кейин чап спицага кўчири-
лади, сўнгра бу петлялар қуйдаги
тартибда: 1 терс петля, 1 ўнг петля,
1 терс петля қилиб тўқилади*, сўнгра
3 терс петля тўқилади.

14- қатор (кўчирилган петлялар
шу қатордан бошлаб йўналишини ўз-
гартиради) — 1 ўнг петля тўқилади,
*3 петля ўнг спицага тўқимасдан кў-
чирилади, сўнгра чап спицанинг учи
полотнонинг олдинги томонидан 3-
петляни четлаб, 2- ва 1- петляларга
киритилади, ўнг спицадан 3 петля
олинади ва ўнг спицанинг учи полот-
нонинг орқасидан фақат 3- петляга
киритилади ва бу петля чап спицага
ўтказилади. Сўнгра бу 3 петля қуй-
даги тартибда: 1 терс петля, 1 ўнг
петля, 1 терс петля қилиб тўқилади.
кейин 5 ўнг петля*, 1 ўнг петля тў-
қилади.

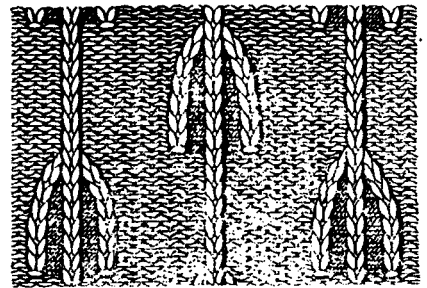
15- қатор — 3 терс петля тўқи-
лади, *1 ўнг петля ва 1 терс петля тў-
қимасдан ўнг спицага кўчирилади,
чап спицанинг учи полотнонинг олди-
дан ўнг петляга киритилади ва ҳар
иккала петля ўнг спицадан чап спи-
ца билан илиб олинади, кейин чап
спицага кўчирилади, сўнгра бу пет-
лялар қуйдаги тартибда: 1 терс
петля, 1 ўнг петля қилиб тўқилади,
3 терс петля тўқилади, 1 терс ва 1
ўнг петля тўқимасдан ўнг спицага
кўчирилади. Чап спица полотнонинг
орқа томонидан терс петляга кирити-
лади ва ҳар иккала петля ўнг петля-
дан чап петляга кўчирилади, ўнг пет-
ля ўнг спица билан илиб олинади,
сўнгра чап спица ўтказилади ва бу
петлялар қуйдаги тартибда: 1 ўнг
петля, 1 терс петля қилиб тўқилади,
1 терс петля тўқилади*, 3 терс петля
тўқилади.

16- қатор — 4 ўнг петля тўқи-
лади, *1 терс петля ва 1 ўнг петля тўқи-
масдан ўнг спицага олинади, чап спи-
ца полотнонинг орқа томонидан терс
петляга киритилади ва ҳар иккала
петля ўнг спицадан чап спицага ўт-
казилади, ўнг петля ўнг спица билан
илиб олинади, сўнгра бу петля чап
спицага кўчирилади ва бу петлялар
қуйдаги тартибда: 1 ўнг петля, 1
терс петля қилиб тўқилади, 1 ўнг
петля тўқилади, 1 ўнг петля ва 1 терс
петля тўқимасдан ўнг спицага кўчи-
рилади, чап спица полотнонинг ол-
динги томонидан ўнг петляга кирити-
лади ва ҳар иккала петля ўнг спи-
цадан чап спицага ўтказилади, терс
петля ўнг спица билан илиб олина-
ди, сўнгра у чап спицага ўтказилади,
кейин бу петлялар қуйдаги тартиб-
да: 1 терс петля, 1 ўнг петля қилиб
тўқилади ва 3 терс петля*, кейин 4
ўнг петля тўқилади,

17- қатор — 11- қатор сингари тў-
қилади.

18-, 20-, 22-, 24 ва 26- қаторлар —
2- қатор сингари тўқилади.

19-, 21-, 23 ва 25- қаторлар — 3-
қатор сингари тўқилади.



48- расм.

27- қатор — * 5 терс петля тўқи-
лади, 3 петля орқа деворчасидан илиб
олиб, ўнг петля қилиб бирга қўшиб
тўқилади*.

48- расм. «Рогаткалар» Пет-
лялар сонн 16 та бўлиши лозим, яна
3 қўшимча петля ва 2 четки петля
қўшилади.

1-, 3-, 5-, 7- ва 9- қаторлар — 3
терс петля тўқилади, *(1 ўнг петля,
1 терс петля) 3 марта такрорланади,
4 терс петля, 1 ўнг петля, 5 терс
петля* тўқилади.

2- қатор ва ҳамма жуфт қатор-
лар — ўнг петлялар ўнг петля қилиб
тўқилади, терс петлялар тўқимасдан
кўчирилади (ип полотнонинг олди-
ги томонида).

11- қатор — 3 терс петля, *чапга
чатиштирилади, 1 ўнг петля ва 1 терс
петля (эслатмага қаранг); 1 ўнг пет-
ля тўқилади, 1 терс петля ва 1 ўнг
петля, ўнгга чатиштирилади, 5 терс
петля, 1 ўнг петля, 5 терс петля* тў-
қилади.

13- қатор — 3 терс петля, *1 терс
петля, 1 устама ёпиқ петля тўқи-
лади, 3 петля «кокил» қилиб бирга қў-
шиб тўқилади, 1 устама ёпиқ петля,
4 терс петля, (1 ўнг петля, 1 терс
петля) 3 марта такрорланади, 2 терс
петля* тўқилади.

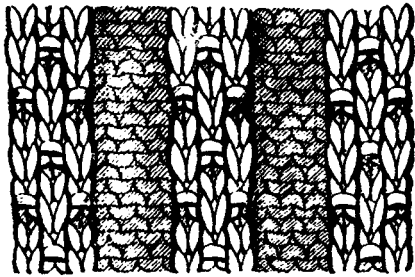
15-, 17-, 19-, 21- ва 23- қаторлар —
3 терс петля, *2 терс петля, 1 ўнг
петля, 5 терс петля, (1 ўнг петля, 1
терс петля) 3 марта такрорланади,
2 терс петля* тўқилади.

25- қатор — 3 терс петля, *2 терс
петля, 1 ўнг петля, 5 терс петля тў-
қилади, чапга чатиштирилган 1 ўнг
петля ва 1 терс петля, 1 ўнг петля
тўқилади, ўнгга чатиштирилган 1
терс петля ва 1 ўнг петля 3 терс пет-
ля* тўқилади.

27- қатор — 3 терс петля*, (1 ўнг
петля, 1 терс петля) 3 марта такрор-
ланади, 3 терс петля, 1 устама ёпиқ
петля, 3 петля «кокил» қилиб қўшиб
тўқилади, 1 устама ёпиқ петля, 4
терс петля* тўқилади.

29- қатор — 1- қатор каби бошла-
нади.

Эслатма: 1) ўнгга чатиштирилган
1 ўнг петля ва 1 терс петля — аввало
иккинчи петля устандан илиб олиб ўнг
петля қилиб тўқилади, сўнгра биринчи
петля ҳам ўнг петля қилиб тўқилади.
2) чапга чатиштирилган 1 ўнг петля
ва 1 терс петля — аввало иккинчи петля
полотнонинг орқа томонидан ўнг петля
қилиб тўқилади, сўнгра биринчи петля
одатдагича ўнг петля қилиб тўқилади.



49- расм.

49-расм. «Чалкаш» вертикал йўллар. Петлялар сони 6 та бўлиши лозим, яна 3 қўшимча петля (симметрия учун) ва 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 3 терс петля, 1 ўнг петля, 1 терс петля, 1 ўнг петля*.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар —* 3 ўнг петля, 3 терс петля*.

3-қатор — 4 терс петля, *1 ўнг петля, 5 терс петля*, 4 терс петля.

5-қатор — 1-қатор каби бошланади.

Кийим тўқиш

Кийим тўқишга киришувдан олдин гавданнинг ўлчамини олиш, шу ўлчамда андаза ясаш керак.

Петлялар сонини ҳисоблаш. Андазага аниқ мос келадиган буюм тўқиш учун кенглик бўйича (кўндаланг йўналишда) неча петля ва узунлик бўйича (вертикал йўналишда) неча қатор зарур бўлишлигини аниқлаш керак. Бунинг учун намуна тўқиб кўрилади, намуна қанчалик катта (25—30 петля) бўлса, ҳисоб шунчалик аниқ чиқади.

Намунани безакнинг нақшидан тўқиш тавсия этилади (1×1 схемадаги резинка нусха тўқиш, рўмол нусха тўқиш ва шунга ўхшаш икки томонли эпч нақш нусха тўқиш); бунда кийимнинг асосий нақши (тўқиш нусхаси) учун қанча петля керак бўлса, шунча бошланғич петлялар ҳосил қилинади. Масалан, асосий нақш безагидан энгирок бўлса, у ҳолда безакдан кейин петлялар сонини камайтириш керак. Одатда бу мақсадда полотнога битта ёрдамчи қатор киритилади ва ундаги бирча петлялар буюм (деталь)нинг тескари томонида терс петлялар қилиб тўқилади. Ёрдамчи қаторда маълум масофа оралатиб ҳар 2 петля қўшиб терс петля қилиб тўқилади. Бу оралатнинг узунлиги қуйидагича белгиланади: асосий нақш безак нақш билан қопланади (50-расм) ва асосий нақшнинг очиқ қолган петляларини сони ҳисоблаб топилади; жами 4 петля (ҳар томонда 2 тадан) очиқ қолган деб фараз қилайлик. Энди намунанинг умумий петлялар сони (масалан, 27) ни ана шу очиқ қолган петлялар сони (4)га тақсимлайлик (27: 4=6 петля). Демак, петлялар сонини ҳар 6 петля оралатиб камайтириш, яъни ёрдамчи қаторни тўқишда

ҳар 7- ва 8-петляларни бирга қўшиб, битта терс петля қилиб тўқиш керак. Ёрдамчи қатор тўқилгач, асосий нақшнинг 1-қаторини тўқишга киришилади.

Агар, асосий нақш безак нақшидан энсиз бўлса (масалан, безак рўмол нусха тўқилиб, асосий нақш чилвир нусха тўқиладиган бўлса), ёрдамчи қаторда буюм тўқилаётган ипдан шу нусхада қўшимча петлялар ҳосил қилиниши (тўқилиши) лозим. Сўнгра тайёр намуна ҳўл латта орқали дазмолланишнинг шарт; шундан кейин 1 см га неча петля ва неча қатор тўғри келганлиги ҳисоблаб топилади. Масалан, 30 петляли намунанинг эни 10 см га, 30 қаторники эса 8 см га тенг дейлик. Энди 30 см 10 га тақсимланади, шунда 1 см га 3 петля тўғри келади (30:10=3), агар 30 қатор 8 см га тақсимланса, ҳар 1 см га 3,8 қатор тўғри келади (30:8=3,8). Ҳисобнинг аниқлиги учун сонларни юзичини улушлари чиққунча тақсимлаш, рақамларини ўнлик ҳиссагача яхлитлаб олиш керак.

Тўқилган қаторлар сонини ён томонларда ҳосил бўлган «кокил» ёки «тугунча»лар («узелки»)га қараб ҳисоблаб топиш ҳам қийин эмас: ҳар қайси «кокил» ёки «тугунча» ўнг ва терс қаторлар (икки қатор)ни ўз ичига олган тўқиш қаторини ташкил этади.

Андаза чизилгандан кейин ва тўқиш зичлиги билиб олингандан кейин буюмнинг ҳар қайси қисминини неча петлядан тўқиш кераклигини осонгина ҳисоблаб топиш мумкин.

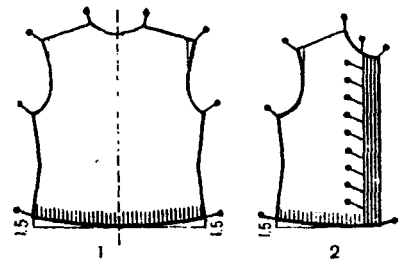
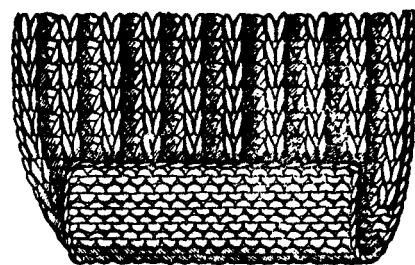
1-усул. Масалан, орқа кенглиги 50 см; демак, орқани тўқиш учун $50 \times 2,4 = 120$ петля олиш керак.

2-усул. Орқа андазасининг пастки (этак) қисмига контроль намунани қўйиб чиққанда неча намуна жойланишини билиш керак. Масалан, контроль намуна 3 марта тўла (36 петля $\times 3 = 108$ петля) ва 1 марта намунанинг $\frac{1}{3}$ қисмигига (12 петля) жойлашди, дейлик. Бунда орқани тўқиш учун $108 + 12 = 120$ петля керак бўлади. Шу икки усулда ҳисоблаб топишган петлялар сони бир-бирига тенг бўлса, буюмни тўқиш мумкин.

Буюмни қуйидаги тартибда тўқиш тавсия этилади: аввало орқаси, кейин энгдлари, олдинги чап ярми, сўнгра олдинги ўнг ярми тўқилади.

Нақш (гул)ларни тўғри жойлаш қондаси. Агар нақш

50- расм.



51- расм.

камбар узала йўллардан иборат бўлса, бу ҳолда орқада ва энгларда нақш бир хилдаги петлялардан бошланиши ва тугатилиши керак (масалан, инглиз нусха резинкани тўқишда кийимнинг орқаси ўнг петлядан бошланган бўлса, бу қаторнинг энг четки петляси олдидаги охириги петля ҳам ўнг петля бўлиши лозим). Бу ҳолда ҳар қандай кенгликтаги кўндаланг йўлларга ҳам хосдир.

Нақш сербар узала йўллардан иборат бўлган тақдирда уларни кийимнинг олдида шундай тақсимлаш керакки, кийимнинг олдинги ўнг ярми ва чап ярмидаги тугма қадаладиган ёки солнадиган қопқоқ, яъни планкаларнинг ён томонларида йўллар бир хилда жойлашса, шундагина орқанинг ён томонларида ҳам бир хилда жойлаштирилади. Нақш йўлларини тўғри, кетма-кет келтириш учун 1—3 петляни камайтириш ёки орттириш керак.

Нақшларни уйғунлаштириб тўқиш. Одатда кофта олдинги ярмининг тўқилиши (нақши) планкаларнинг тўқилишидан фарқ қилади. Шунинг назарда тутиш керакки, тўқиш нусхаларининг баъзиларида (пайпоқ нусха тўқиш, оддий резинка нусха тўқиш ва бошқаларда) ҳар қайси қатор балағдлик бўйича (вертикал йўналишда) чўзилади, баъзиларида (инглиз нусха тўқишда) қаторлар баландлик бўйича қатор оралатиб чўзилади. Шундай бўлиши ҳам мумкинки, кофтаннинг олдинги ярми планкалари билан бирга баравар тўқиб борилганида планкалар кофтаннинг олдинги ярмидан қисқароқ бўлиб чиқади ва уни буриштириб тортиб туради. Бу ҳолда планкаларга вақт-вақти билан бир неча қатор қўшиб кетиш (яъни қисқа қаторлар тўқиш) керак. Агар планкаларнинг узунлиги кофтаннинг олдинги қисми узунлигидан тезроқ ортиб борса, у ҳолда кофтаннинг олдинги ярмига вақт-вақти билан янги қаторлар қўшиб кетиш керак.

Тўқилган тайёр кийимларни дазмоллаш. Кофтаннинг барча қисмлари тўқилиб тайёр бўлгач, уларнинг чокларини улашдан олдин ҳар қайси қисмини андазасига қадаб қўйиш (51-расм), устига ҳўл латта ёпиш ва дазмоллаш (буғ билан таъсир этиш) керак, бунда дазмоллашнинг деярли тепасида,

ушлаб туриб, унга енгил теккизиб теккизиб олиш (босиб дазмолламаслик) керак. Кейин уларнинг қуришини кутиш ва шундан сўнг андазадан ажратиш лозим. Бўртма нақш солиб тўқилган буюмларга дазмол босилмайди. Бундай қисмларни андазага қадаб, устига ҳўл латта ёпиб қўйиш кифоя қилади.

Ювилган тўқима буюмларни ипга ёйиб қуритиш ярамайди. Уларни сувини сиққандан кейин пахмоқ сочиққа бир пас ўраб қўйиш, сўнгра столга чойшаб ёки пахмоқ сочиқ устига ёйиш ва тегишли жойларни размеларга ҳамда формасига яраша тортиб ёки чўзиб, шу ҳолида қуритиш лозим. Буюм обдон қуригач, уни ҳўл латта орқали юқорида айтилганидек енгил дазмоллаш керак.

Нафис тўр нусха тўқилган (ажурная) кофта (52-рasm), 44—46-размер. 250—300 г жун ип (йўгон ип) керак бўлади. Спицаларнинг номери 4,5; крjочокнинг номери 4.

Тўқиш нусхаси (нақши): 45-расмдагидек нафис тўрсимон, пайпоқ нусха тўқиш ва бошқача тўқиш мумкин. «Крjочок билан тўқиш»га қаранг).

Ҳисоб: 13 петля=10 см, 24 қатор=10 см.

Кофтанинг орқаси. 62 петля ҳосил қилинади ва тўр нусха қилиб 38 см тўқилади; полотнонинг бошланғич қаторидан ҳисоблаганда 39 см да енг ўмизи ҳосил бўлиши учун ҳар (икки томонда) қатор оралатиб 1 марта 4 петля, 1 марта 3 петля ва 1 марта 1 петля бириктирилади, яъни бирга қўшиб тўқилади Бошланғич қатордан ҳисоблаб 50-см да полотно икки тенг қисмга бўлиниб, ҳар бўлаги алоҳида тўқилади ва кофта орқасининг тенг ўртасида кесик (разрез) ҳосил бўлгунча шундай давом эттирилади. 60-см да елка қиялиги ҳосил бўлиши учун қатор оралатиб 2 марта 5 петлядан ва 2 марта 4 петлядан бириктирилади (яъни петлялар бирга қўшиб тўқилади). Еқа ўмизини ҳосил қилиш учун 1

марта 5 петля ва 1 марта 3 петля бириктирилади.

Кофтанинг олди. 62 петля ҳосил қилинади ва 40 см тўр нусхада тўқилади. Бошланғич қатордан ҳисоблаб 41-см енг ўмизи ҳосил бўлиши учун ҳар иккала томонда 4,3 петлядан ва қатор оралатиб 2 петлядан бириктирилади. 37-см еқа ўмизини ҳосил қилиш учун полотно иккига бўлинади ва ҳар бўлаги алоҳида тўқилади. Ўмиз учун 3,2 петля ва 3 марта қатор оралатиб 1 петлядан бириктирилади. Сўнгра 3 см ҳеч қандай ўзгаришсиз тўқилади. 62-см да елка қиялигини ҳосил қилиш учун ён томонига 1 марта 5 петля ва 3 марта 4 петлядан бириктирилади. Кофта олдин биринчи ярми қандай тўқилса, иккинчи ярми ҳам шундай тўқилади.

Енг. 24 петля ҳосил қилинади ва пайпоқ нусха тўқишда 12 см тўқилади. Сўнгра бир қаторда 23 петля орттирилади. Қўшиладиган петляларнинг ҳар бири спицадаги петлялар билан навбатлашади, яъни спицада бир петля тўқилгач, бир петля қўшилади ва ҳоказо давом эттирилади. 32 см тўр нусха тўқилади. 45-см енгнинг енг баланд қисмини ҳосил қилиш учун ҳар иккала томонда, 4,3 петлядан ва қатор оралатиб 2 марта 1 петлядан бириктирилади. Сўнгра ҳар қаторда 1 петлядан 21 марта ва қатор оралатиб 2 ҳамда 3 петлядан бириктирилади.

Тайёр қисмлар ҳўл латта билан енгил дазмолланади, кейин чоклари тикилади. Еқа ўмизи, кофтанинг орқасидаги кесиги, манжетлар ҳамда кофтанинг этаги крjочок билан гир айлантириб тўқиб чиқилади (1 қатор хомаки петлясиз устунчалардан ва 1 қатор ярим устунчадан иборат бўлади).

Аёллар свитери (53-рasm). 44—46-размер. Свитер тўқиш учун 450 г жузли ип, 2- ва 3-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқиш нусхаси (нақши): пайпоқ нусха тўқиш ва безак тасма.

Безак тасманинг нақши. Петлялар сонини 7 та бўлиши лозим. 33 петляга яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор — * 13 терс петля тўқилади, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб устдан тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля (бу нақшнинг марказий петляси), тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 13 терс петля.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб, хомаки петлялар эса терс петля қилиб тўқилади.

3-қатор — * 12 терс петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 12 терс петля*.

5-қатор — * 11 терс петля, 2 петля бирга қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 5 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 11 терс петля.

7-қатор — * 10 терс петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 7 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 10 терс петля*.

9-қатор — * 13 терс петля, 7 ўнг петля, 13 терс петля*.

11-қатор — * 12 терс петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 12 терс петля*.

13-қатор — * 11 терс петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 5 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 12 терс петля*.

15-қатор — * 10 терс петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 7 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 10 терс петля*.

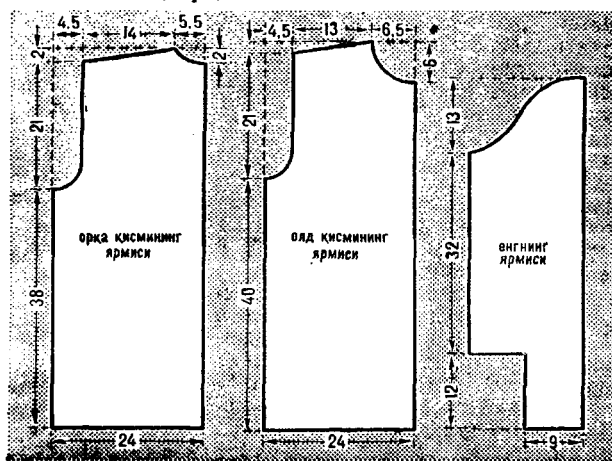
17-қатор — * 9 терс петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (устдан) тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 9 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб (пастдан) тўқилади, 9 терс петля*.

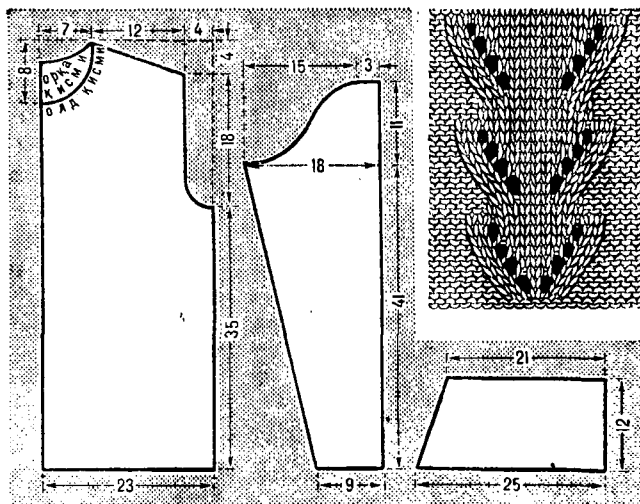
19-қатор — * 12 терс петля, 9 ўнг петля, 12 терс петля*.

21-қатор — 1-қатор каби бошланади.

Ҳисоб. 25 петля=10 см. 40 қатор=10 см.

52-рasm.





53-расм.

Свитернинг орқаси. 2-номерли спицада пахта ипидан 117 петля ҳосил қилиниб, бир неча қатор тўқилади, сўнгра асосий ипдан пайпоқ нусха тўқишда 3 см тўқилади. 3-номерли спицалар ёрдамида этакни букиш чизиги тўқилади, милки «пико» қилиб ва 3 см пайпоқ нусха тўқишда тўқилади. Пахта ипи қирқилади, очилиб қолган асосий петлялар қўшимча спицага кийгизилади. Полотно букилади, ҳар гал 2 петляни қўшиб олган ҳолда бутун бир қатор тўқилади: бирга қўшиб тўқиладиган петляларнинг бири асосий спицадан ва иккинчиси қўшимча спицадан олинади. Сўнгра пайпоқ нусха тўқишда 32 см тўқилади. 36-см энг ўмизини ҳосил қилиш учун полотнонинг ён томонларида 5, 3 ва 2 петлядан бириктирилади (яъни бекитилади). 54-см елка қиялигини ҳосил қилиш учун ён томонларига 1 марта 6 петлядан ва 5 марта 5 петлядан бекитилади. Елкалар қиялиги петляларини тўртинчи марта бекитишда свитернинг орқасини иккига бўлиб, ҳар бўлагини алоҳида тўқиш керак, бунда керак миқдорда петлялар бекитилиб ёқа ўмизини ҳосил қилинади. Ёқа ўмизининг чап ярми учун қатор оралатиб 10,5 ва 2 петля, ўнг ярми учун эса — 11,5 ва 2 петля бекитилади ва петляларни бекитиш шу тарзда давом эттирилиб, елка қиялиги ҳосил қилинади.

Свитернинг олди. 2-номерли спицаларда пахта ипидан 117 петля ҳосил қилинади ва свитер этагини қайириб букиш чизиги бундан олдин айтиб ўтилган тартибда тўқилади.

Нақшни тўқиш учун свитер олдининг петлялари қуйдагича тақсимланади: 55 терс петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қилиб устан тўқилади, 1 ўнг петля, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля (бу маркази тоқ петля), тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб ўнг петля қи-

либ (пастан) тўқилади, 55 терс петля, 33 см тўқилади. 34-см да елка витачкаси қисман тўқиш деб аталадиган тартибда тўқилади, бунда полотнонинг ҳар қайси томонида қатор оралатиб 4 марта 6 петлядан қатор охирига етказилмайди. 36-см да энг ўмизи учун ҳар қайси томонда қатор оралатиб 5, 3 ва 2 петлядан бекитилади. 49-см ёқа ўмизини ҳосил қилиш учун петлялар бекитилади. Бунинг учун полотно иккига бўлинади, ҳар бўлагини алоҳида-алоҳида тўқилади. Ёқа ўмизининг чап ярми учун 5, 3 ва 2 петля ҳамда қатор оралатиб 7 марта 1 петлядан бекитилади, сўнгра тўқиш ўзгаршиз (текис) давом эттирилади. Ёқа ўмизининг ўнг ярми учун 6, 3 ва 2 петля ҳамда қатор оралатиб 7 марта 1 петлядан бекитилади, кейин тўқиш ўзгаршиз давом эттирилади. 54-см ёқа ўмизини думалоқлаш билан бир вақтда елкалар қиялигини ҳам ҳосил қилиш учун (ён томонда) қатор оралатиб, 1 марта 6 петлядан ва 5 марта 5 петлядан бекитилади.

Энг. 2-номерли спицада пахта ипидан 46 петля ҳосил қилинади ва свитер орқасининг этагини қайириб букиш чизиги қандай тўқилган бўлса, энг учини қайириб букиш чизиги ҳам шу тартибда тўқилади. Энг юқори томон кенгайиб бориши учун унинг иккала томонига ҳар 7-қаторда биттадан петля орттириб кетилди. 42-см энгнинг энг юқори (баланд) қисминини ҳосил қилиш учун ҳар томонда 5, 3, 2 петлядан ҳамда 14 марта 1 петлядан ва 2, 3, 4, 5, 8 петлядан бекитилади.

Ёқа. Спицада 30 петля ҳосил қилинади: 19 петля терс петля қилиб, 11 таси эса тўр нусха қилиб (нақшининг ярми) тўқилади. Ёқа кенгайиб бориши учун, ўмизда жойлашган 17 терс петляни тўқишда ҳар 10-қаторда 1 қатор қисқа қилиб тўқилади, яъни охиригача етказилмайди, кейин полотнони айланттириш ва бурилиш

петлясини елка витачкасидаги қабул тортиш керак. Сўнгра ёқани ўмизга тикиш чизиги бўйича 42 см тўқилади. Ёқани ётиқ трикотаж чок солиб ўмизга улаш учун керак бўладиган қаторни пахта ипидан тўқиш керак. 3-номерли спицада пахта ипидан 126 петля ҳосил қилиш ва ёқанинг четига тикиладиган ҳошинини энг 1,5 см келадиган «пико» нусха қилиб тўқиш керак.

Тайёр деталларни ҳўл латта орқали юқорида айтилган тартибда дазмоллаш ва жойига тикиб қўйиш керак. Ёқанинг четига тайёр ҳошинини трикотаж чок солиб тикиш (чок свитер орқасининг ўртасига тўғри келсин), ёқани ўмизга ўтказиш, бунда ўмизни салгина йиғиш (посадка қилиш) лозим.

Терс петлялар устига ўнг петлялардан чирмовлаб тўқилган жакет (54-расм). 46-размер. Жакет тўқиш учун 500 г жун ип. 2- ва 3-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: пайпоқ нусха тўқиш ва чирмов.

Чирмов (жгут). Петлялар сонини 43 та бўлишни лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор —* 6 ўнг петля, 13 терс петля, 5 ўнг петля, 13 терс петля, 6 ўнг петля* тўқилади.

2-қатордан 10-қаторгача ва ҳамма жуфт қаторлар — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

11-қатор —* 6 ўнг петля қўшимча спицага ўтказилиб, полотнонинг олдида қолдирилади, 1 терс петля қўшимча спицадан 6 ўнг петля, 12 терс петля, 5 ўнг петля, 12 терс петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицага ўтказилади ва у полотнонинг орқасида қолдирилади, 6 ўнг петля, қўшимча спицадан 1 терс петля тўқилади*.

13-қатор —* 1 терс петля тўқилади, 6 ўнг петля қўшимча спицага ўтказилиб, полотнонинг орқасида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадан 6 ўнг петля, 11 терс петля 5 ўнг петля, 11 терс петля тўқилади 1 терс петля қўшимча спицага ўтказилади ва полотнонинг орқа томонида қолдирилади, 6 ўнг петля, қўшимча спицадан 1 терс петля, 1 терс петля* тўқилади.

15-қатор —* 2 терс петля тўқилади, 6 ўнг петля қўшимча спицага ўтказилади ва полотнонинг олдида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадан 6 ўнг петля, 10 терс петля, 5 ўнг петля, 10 терс петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицага олинади ва полотнонинг орқасида қолдирилади, 6 ўнг петля, қўшимча спицадан 1 терс петля, 2 терс петля* тўқилади.

17-дан 33 гача бўлган қаторларни тўқишда 13- ва 15-қаторларнинг тўқилишини навбатма-навбат такрорлаш керак. Ўнг петлялардан иборат йўллар орқасида биттадан терс пет-

ля қолгунча ва қолган терс петлялар полотннинг четиға ўтгунча ўнг петляларни терс петлялар билан алмаштириш керак.

35-қатор —* 12 терс петля тўқилади, 6 ўнг петля қўшимча спицаға ўтказилади ва полотннинг олдинги томонида қолдирилади, 1 терс петля, 5 ўнг петля тўқилади, 1 терс петля иккинчи қўшимча спицаға олинб, полотннинг орқасида қолдирилади, 6 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, иккинчи қўшимча спицадан 5 ўнг петля, биринчи қўшимча спицадан 6 ўнг петля, 12 терс петля* тўқилади.

37-қатор — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

39-қатор —* 11 терс петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицаға олинб, полотннинг орқасида қолдирилади, 6 ўнг петля, қўшимча спицадан 1 терс петля, 1 терс петля, 5 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, 6 ўнг петля қўшимча спицаға олинб, полотннинг олдинги томонида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадан 6 ўнг петля, 11 терс петля* тўқилади.

41-қатор —* 10 терс петля тўқилади, 1 терс петля қўшимча спицаға олинб, полотннинг орқа томонида қолдирилади, 6 ўнг петля, қўшимча спицадан 1 терс петля, 2 терс петля, 5 ўнг петля, 2 терс петля тўқилади, 6 ўнг петля қўшимча спицаға олинб, полотннинг олдинги томонида қолдирилади, 1 терс петля, қўшимча спицадан 6 ўнг петля, 10 терс петля* тўқилади.

43-дан 51-гача бўлган қаторларни тўқишда 39- ва 41-қаторларнинг тўқилишини навбатма-навбат такрорлаш керак. Ўнг петлялардан иборат йўллар орасида 8 тадан терс петля қолгунча ўнг петляларни терс петлялар билан алмаштиравериш керак.

Бундан кейин тўқиш давом эттирилиб, нақшлар (11-қаторгача бўлганлари) тескари тартибда тўқилади.

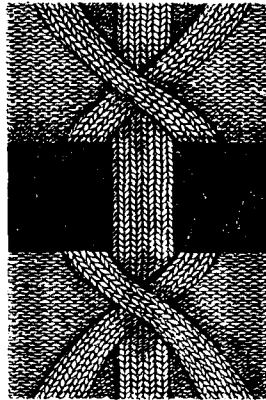
Пайпоқ нусха тўқишдаги ҳисоб: 32 петля=10 см, 42 қатор=10 см.

Жакетнинг орқаси. 2-номерли спицада 155 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусхада 4,5 см тўқилади, сўнгра тўқиш 3-номерли спицалар билан пайпоқ нусхада давом эттирилади (терс петлялар полотннинг ўнг томонида бўлади): бошдан ҳисоблаб келганда 9-см да ён витачкани ҳосил қилиш учун петлялар камайтирилади бошланади — ён томонларда ҳар 6-қаторда 1 петлядан 10 марта камайтирилади. 23-см дан бошлаб орқанинг ён чизиқлари бўйича ҳар 14-қаторда биттадан петля орттириб кетилади. Бошланғич қатордан ҳисоблаб 40-см да енг ўмизи ҳосил бўлиши учун ён томонларда қатор оралатиб 1 марта 8 петлядан, 2 марта 2 петлядан ва 1 марта 1 петлядан бекитилади. 61-

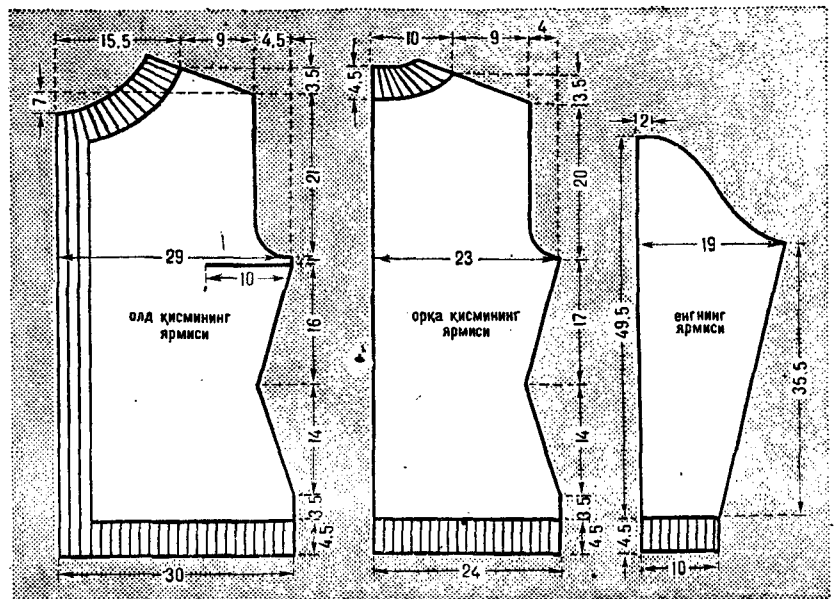
см да елкалар қиялиги ҳосил бўлиши учун ҳар томонда қатор оралатиб 1 марта 4 петлядан ва 6 марта 3 петлядан бекитилади. Елка қиялигини ҳосил қилиш билан бир рақтда ёқа ўмизини ҳам думалоқлаб кетиш керак, бунинг учун марказий 33 петля спицадан тўғнағичға ўтказилади, сўнгра орқанинг чап ва ўнг ярми алоҳида-алоҳида тўқилади, бунда ёқа ўмизи томондан тўғнағичға 1 марта 6 ва 4 петлядан, 5 марта 1 петлядан ўтказилади.

Жакетнинг олди (чап ярми). 2-номерли спицада 98 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусхада 4,5 см тўқилади. Тўқиш 3-номерли спицалар билан пайпоқ нусхада давом эттирилади. Нақшни тўқиш учун петлялар тақсимланади ҳамда бир қаторда тенг масофа оралатиб 10 петля қўшиб кетилади, яъни петлялар сон орттирилади. Терс петлялар заминда жойлашадиган нақшнинг петлялари қуйидагича тақсимланади: 38 терс петля, сўнгра нақш — 6 ўнг петля, 13 терс петля, 5 ўнг петля, 13 терс петля 6 ўнг петля, 12 терс петля ва жакет олдининг ўрта жойига тушадиган безак планка учун 1×1 резинка нусхада тўқиладиган 15 петля. Бошланғич қатордан ҳисоблаб келганда 9-см да ён витачка ҳосил бўлиши учун петлялар камайтирилиб кетилади: ҳар бир 4-қаторда битта петлядан 15 марта камайтирилади. 23-см да ён чизиқлар бўйича петлялар орттирилади: ҳар

14-қаторда битта петлядан 5 марта қўшилади. 39 см да елка витачкасини тўқишда қаторлар охиригача етказилмай тўқилади; бунда ён томонларда қатор оралатиб 3 марта 6 петлядан ва 1 марта 5 петлядан қатор охиригача етказилмайди (яъни қатор шунча петляға қисқа бўлади). 40-см да енг ўмизлари учун 1 марта 10 петля, 2 марта 2 петлядан ва 1 марта 1 петля бекитилади. 54-см да ёқа ўмизи учун жакет олдининг ўртаси томондан 15 петля, сўнгра 5, 4, 3 петля, 5 марта 2 петлядан ва 9 марта қатор оралатиб бир петлядан тўғнағичға ўтказилади. Қолган 8 қатор (ёқа ўмизи чуқурлиги) ўзгаришсиз тўқилади. 61-см да елкалар қиялиги ҳосил бўлиши учун ён томонларда 6 марта 5 петлядан ва 1 марта 6 петлядан бекитилади. Чирмовнақшнинг биринчи чирмасган жойида белбоғ (камар)ни ушлаб турадиган тасмача қуйидагича тўқилади: 1 терс петля, 5 ўнг петля тўқилади ва 1 терс петля тўғнағичға ўтказилади



54-расм.



ҳамда полотнонинг олдинги томонида қолдирилади; олинган петлялар ўрнига 7 устама ёпиқ петля ҳосил қилинади, бу петлялар полотно билан бирга, таъриф бўлича, асосий нақш тўқилишида тўқилади. Чирмов-нақшнинг навбатдаги чирмашган жойи вақтинча тўқилмай туради. Тўғнағичдаги 7 петля қўшимча спицага ўтказилади, 1 қатор ковак нусхада тўқилади, тўқини жараёнида 4 устама ёпиқ петля ҳосил қилинади. 11 петлядан ковак (халтача) тўқилишида белбоғни ушлаб турадиган тасма тўқилади, бу тасма чирмов-нақшнинг чирмашган жойлари оралигидан 1 см узунроқ бўлади. Тасманинг тўқилган қисми чирмов-нақшнинг иккинчи чирмашган жойи тагидан ўтказилади ва асосий нақшнинг 1 терс петляси, 5 ўнг петляси ва 1 терс петлясини тўқиган вақтда мазкур тасманинг петлялари, асосий нақш петляларига қўшиб бирга тўқилади, бунда 4 марта 3 петляни ва 3 марта 2 петляни бирга қўшиб тўқини керак. Шундан кейин полотно нақш таърифи бўйича тўқилади. Жакет олдида чирмов-нақшнинг 4 та чирмашган жойи тўғри келиши лозим. Жакетнинг олдинги ўнг ярми ҳам шу тарзда тўқилади, лекин планкасига тугма солинадиган тешиклар қилинади: биринчи тешик — пастда безак планканинг ўртасида бўлади ва четдан ҳисоблаганда 9- ва 10-петляларни эгаллайди, энг охириги тешик ёқа ўмизининг юқори четидан 1 см пастда бўлади, қолган 6 тешик бир-биридан 8 см оралиқда жойлашади.

Энг. 2-номерли спицада 64 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусхада 4, 5 см тўқилади. Тўқини 3-номерли спицалар билан пайпоқ нусха тўқилишда давом эттирилади. Нақшни тўқини учун петлялар тақсимланади ва тенг оралиқда бир пет-

лядан орттира бориб, жамн 11 янги петля қўшилади. Петлялар қуйдагича тақсимланади: 18 терс петля, сўнгра нақш—6 ўнг петля, 11 терс петля, 5 ўнг петля, 11 терс петля, 6 ўнг петля, 13 терс петля. Шундан кейин тўқини ўзгаришсиз давом эттирилади. Сўнгра ўнг петля билан тўқилган йўллар нақшнинг таърифидагидек, терс петлялар билан алмаштирилади. Чирмов-нақш тўқиб борилиб икки жойда чалиштирилгач, ўнг петля йўллари терс петлялар билан алмаштирилади, бундай алмаштириш ўнг петля йўллари орасида 14 тадан терс петля ҳосил бўлгунча давом эттирилади. Шундан кейин 22 қатор ўзгаришсиз тўқилади. Сўнгра нақш тескари тартибда такрорланади. Энгга чирмов-нақшнинг 4 та чирмашган жойи тўғри келиши лозим. Нақшни тўқиганда энгнинг иккала томонида ҳар 6-қаторда бир петлядан қўшиб кетиш, буни 23 марта такрорлаш керак. Бошдан ҳисоблаб келганда 41-см да энг бошини думалоқлаш учун петляларни бекитиш керак: 8 петля, 2 марта 2 петлядан ва 15 марта бир петлядан, сўнгра ҳар томондан 2, 3, 4, 5, 6 ва 7 петля бекитилади. Энг бошининг марказида қолган 13 петля бир қаторнинг ўзида бекитилади. Иккинчи энг ҳам биринчи энг каби тўқилади.

Жакетнинг тайёр қисмлари юқорида тушунтириб кетилган усулда ҳўл латта орқали дазмолланади, елка чоклари тикилади. Ёқа ўмизи учун тўғнағичга ўтказилган петлялар 3-номерли спицага кўчирилади ва 4,5 см кенгликда (18 қатор) безак планка тўқилади. 10-қаторда 2-номерли спицага ўтилади, охириги қатор петлялари зич қилиб бекитилади.

Инглизча ёқали жакет (55-расм). 50-размер. Бу жакет учун 500 г жун йп, 2,5-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқини нусха си: пайпоқ нусха ва чирмов.

Чирмов. Петлялар сони 12 та бўлиши лозим, яна 6 қўшимча петля (симметрия учун) ва 2 четки петля қўшилади.

1-қатор—* 6 терс петля, 6 ўнг петля*, 6 терс петля.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар—ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб тўқилади.

3-қатор—* 6 терс петля, 6 ўнг петля*, 6 терс петля.

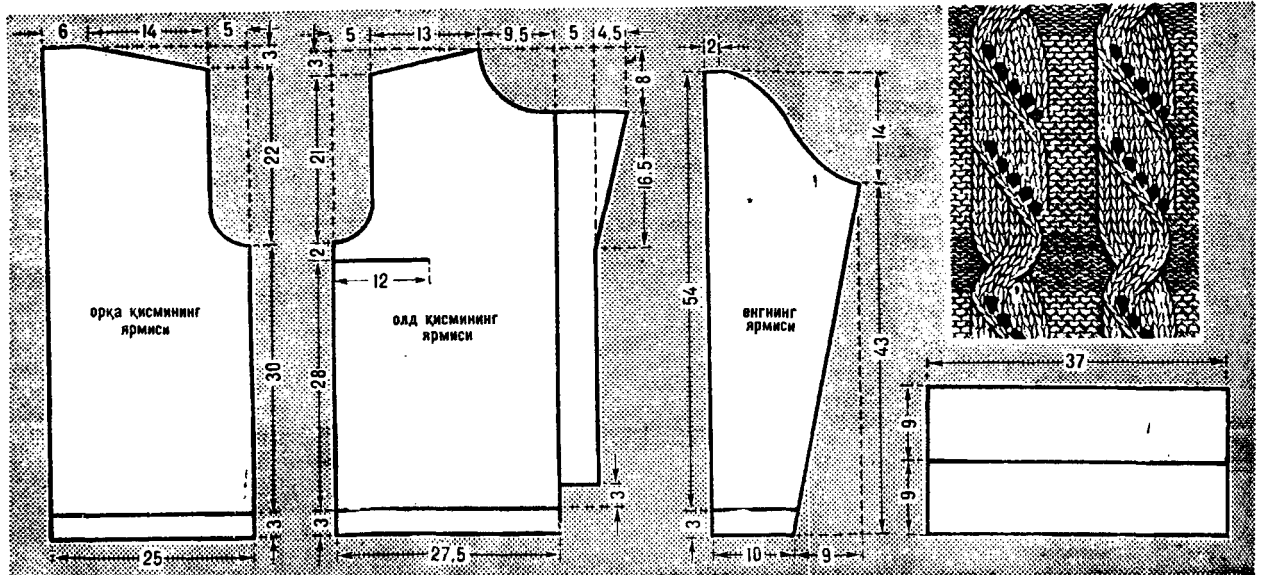
5-қатор—* 6 терс петля, 4 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб (устдан) бирга қўшиб тўқилади, тўғри хомак петля*, 6 терс петля.

7-қатор—* 6 терс петля, 3 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб (устдан) бирга қўшиб тўқилади, тўғри хомак петля, 1 ўнг петля*, 6 терс петля.

9-қатор—* 6 терс петля, 2 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб (устдан) бирга қўшиб тўқилади, тўғри хомак петля, 2 ўнг петля*, 6 терс петля.



55- расм.



11-қатор —* 6 терс петля, 1 ўнг петля, 2 петля ўнг петля қилиб (устдан) бирга қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля*, 6 терс петля.

13-қатор —* 6 терс петля, 2 петля ўнг петля қилиб (устдан) қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля*, 6 терс петля.

15-қатор —* 6 терс петля, 3 ўнг петля, 2 петля қўшиб (устдан) ўнг петля қилиб тўқилади, тўғри хомаки петля, 1 ўнг петля*, 6 терс петля.

17-қатор —* 6 терс петля, 2 ўнг петля, 2 петля бирга қўшиб (устдан) ўнг петля қилиб тўқилади, тўғри хомаки петля, 2 ўнг петля* 6 терс петля.

19-қатор —* 6 терс петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшиб (устдан) ўнг петля қилиб тўқилади, тўғри хомаки петля, 3 ўнг петля*, 6 терс петля.

21-қатор —* 6 терс петля, 2 петля ўнг петля қилиб (устдан) қўшиб тўқилади, тўғри хомаки петля, 4 ўнг петля*, 6 терс петля.

23-қатор —* 6 терс петля, 6 ўнг петля*, 6 терс петля.

25-қатор —23-қатор каби тўқилади.

27-қатор —* 6 терс петля тўқилади, 3 ўнг петля қўшимча спицага ўтказилади ва полотннинг олдинги томонида қолдирилади, 3 ўнг петля, қўшимча спицадаги 3 ўнг петля*, 6 терс петля.

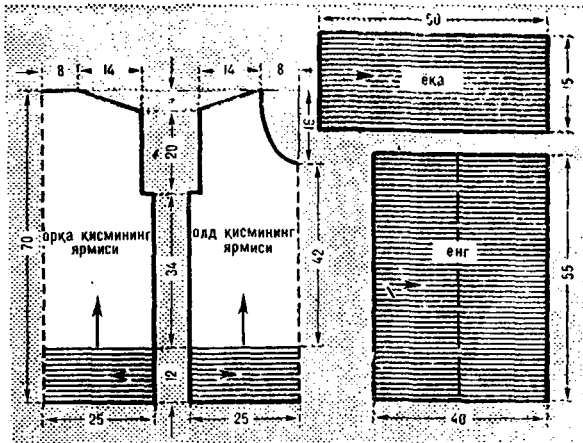
29-қатор —1-қатор каби бошланади

Эслатма: икки петляни бирга қўшиб тўқидан ҳосил бўлган петлялар полотннинг тескари томонидан тўқимасдан иккинчи спицага ўтказилади (бунда ип полотннинг олдинги томонида бўлади).

Ҳисоб: 30 петля=10 см; 46 қатор=10 см.

Жакетнинг орқаси. Спицада пахта ипидан 152 петля ҳосил қилиниб, бир неча қатор тўқилади; сўнгра асосий, жун ипдан 6 қатор тўқилади. Пахта ипидан ҳосил қилинган петлялар қирқилади, очилиб қолган асосий (жун) петлялар қўшимча спицага кийгизилади, полотно икки букланади (тескариси ички томонда қолдирилади), бутун бир қатор 2 петляни бирга қўшиб тўқиланди, бунда қўшиб тўқиланган петляларнинг бири асосий спицадан ва иккинчиси қўшимча спицадан олинади. Пайпоқ нусха тўқишда 30 см тўқилади; полотннинг пастки четидан ҳисоблаб 34-см енг ўмизи учун ён томонларда 6, 4, 3, 2 ва қатор оралатиб 1 петлядан бекитилади. 58-см. да елка қияликлари ҳосил қилиш учун ён томонларда қатор оралатиб 6 марта 7 петлядан бекитилади. Полотннинг ўрта (марказий) қисмида қолган 36 петля (ёқа ўмизиники) бирданга бекитилади.

Жакетнинг олди (чап ярми). Спицада пахта ипидан 85 петля ҳосил қилинади ва қайириб букиш учун паравуз (подшивка) тўқилади (жакет орқаси учун қандай тўқил-



56-расм.



ган бўлса, шундай тўқилади), сўнгра жакет олдининг ўрта чизиги томондан қўшимча равишда пахта ипидан 16 петля тўқилади, бу петлялар тугма қадаладиган планканинг тескари томони учун керак бўлади. Пахта ипидан 2 қатор тўқилади, сўнгра петлялар қуйидагича тақсимланади: 16 ўнг петля (планканинг тескари томони), 1 узун петля (полотнни вертикал йўналишда қайириш учун), 16 ўнг петля (планканинг ўнг томони учун), 6 терс петля, 6 ўнг петля ва 6 терс петля нақш учун ҳамда полотннинг 38 ўнг петляси. Петлялар тақсимланиб бўлгач, 3 см тўқилади, кейин пахта ипидан тўқилган петлялар қирқилади. Очилиб қолган жун петлялар қўшимча спицага кийгизилади ва жакет орқаси учун тўқилганидек, 1 қатор тўқилади Бошдан ҳисоблаб 32-см да витачка «қисман тўқиш» деб аталадиган тартибда тўқилади: ён томонларда қатор оралатиб 7 марта 5 петлядан ва 1 марта 4 петлядан қатор охирига етказилмай тўқилади. Елка витачкасида кейин 2 см тўқилади, сўнгра енг ўмизи ҳосил бўлиши учун ён томонларда 6, 5, 3, 2 ва қатор оралатиб 1 петлядан бекитилади. Тўқиш бошланган қатордан ҳисоблаб 34-см да борт остини кепгайтириш учун планканинг тескари томонида планка чети бўйлаб ҳар 5-қаторда ёпиқ хомаки петля ҳосил қилиш йўли билан битта петлядан (жамн 14 петля) орттирилади. 50-см жакет олдининг ўрта чизиги тарафдан 46 петля тўғнағичага ўтказилади. Ёқа ўмизи учун ён томонларда 4, 3, 2 петля ва қатор оралатиб 4 марта 1 петлядан бекитилади. Сўнгра тўқиш ўзгаршиз давом эттирилади. 55-см. елкалар қиялигини ҳосил қилиш учун ён томонларда қатор оралатиб 3 марта 7 петлядан ва 3 марта 6 петлядан бекитилади.

Жакетнинг олдинги ўнг ярми ҳам чап ярми сингари тўқилади, лекин ўнг ярмида планка ўртасида ва борт остида тугма солинадиган изма-тешиклар қилинади. Тугма солинади-

ган биринчи изма жакет этагидан 4 см юқорида бўлади, қолган 6 тешик бир-биридан 6,5 см оралатиб жойлаштирилади

Енг. Спицада пахта ипидан 62 петля ҳосил қилинади ва жакетнинг орқаси учун паравуз қандай тўқилган бўлса, бунда ҳам шу тартибда тўқилади. Енгни кенгайтириш учун устама ёпиқ петлялар ҳосил қилиш йўли билан ҳар томонда 27 петлядан: 13 марта ҳар 7-қаторда ва 14 марта ҳар 6-қаторда орттирилади. Бундан кейин тўқиш ўзгаршиз давом эттирилади. Тўқиш бошланган дастлабки қатордан ҳисоблаб 44-см да енг боши учун ён томонларда 6, 4, 3, 2 петля, сўнгра 23 марта 1 петлядан, енг охирида 2, 3, 4, 5 ва 6 петлядан бекитилади. Иккинчи енг ҳам худди шундай тўқилади.

Ёқа (бўйга тўқилади). Спицада пахта ипидан 55 петля ҳосил қилинади ва бир неча қатор тўқилади. Сўнгра жун ип билан тўқиш давом эттирилади. Петлялар иккига бўлинади. Қайириш чизиги учун марказда (ўртада) битта узун петля тўқилади. 37 см дан кейин пахта ипидан бир неча қатор тўқилади.

Жакетнинг тайёр қисмлари ҳўл латта орқали дазмолланади, чоклар тикилади, пахта иплари қирқилади. Планканинг ўнг ва тескари томонларида пастда очилиб қолган петлялар трикотаж чок солиб тикилади. Петлялар четидан чатиб бириктирилади; борт остининг ёқа ўмизигаги очик петлялари ўрта чизикка етгунча трикотаж чок солиб бир-биринга улаб маҳкамланади; ёқа ўмизга ўтказилди, чоклар ҳўл латта орқали дазмолланади.

«Хомут» ёқали свитер (56-расм). Размери 46—48. Бу свитер учун 600 г жун ип (32/2-номерли 5 қатли ип) ва 3-ҳамда 3,5-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: 2×2 резинка нусха тўқиш (3,5-номерли спица) ва пайпоқ нусха тўқиш (3-номерли спица).

Ҳисоб: пайпоқ нусха тўқилган 25 петля=10 см; резинка нусха тўқилган 29 петля=10 см.

Свитернинг орқаси. Спицада 124 петля ҳосил қилиниб, пайпоқ нусха тўқишда 34 см тўқилади. Шундан кейин полотннинг ҳар икки томонидан 7 петлядан бекитилади ва яна 20 см тўқилади. Сўнгра елка қиялигини ҳосил қилиш учун ҳар иккала томонда қатор оралатиб 5 петлядан 7 марта бекитилади. Еқа ўминининг петлялари (40 петля) бир қатордаёқ бекитилади.

Свитернинг олди. Спицада 124 петля ҳосил қилинади ва пайпоқ нусха тўқишда 34 см тўқилади (кўраги баланд аёллар учун свитернинг олдинги ярмини орқа ярмидан 2—3 см узунроқ қилиб тўқиш ва свитер қисмларининг чокларини улаганда энининг ортиқчасини бир оз буриштириб тикиш тавсия этилади). Кейин полотннинг ён томонларида 7 петлядан бекитилиб, тўқиш давом эттирилади.

Тўқиш бошланган дастлабки қатордан ҳисоблаб 42-см да полотно икки қисмга (55 петлядан) бўлинади ва ҳар қайси ярми алоҳида-алоҳида тўқилади, тўқиш ўнг ярмидан бошланади.

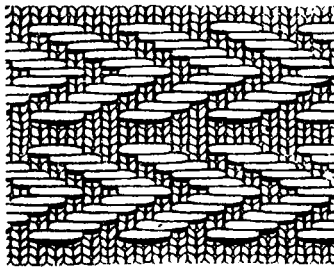
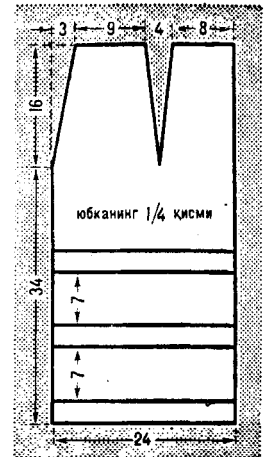
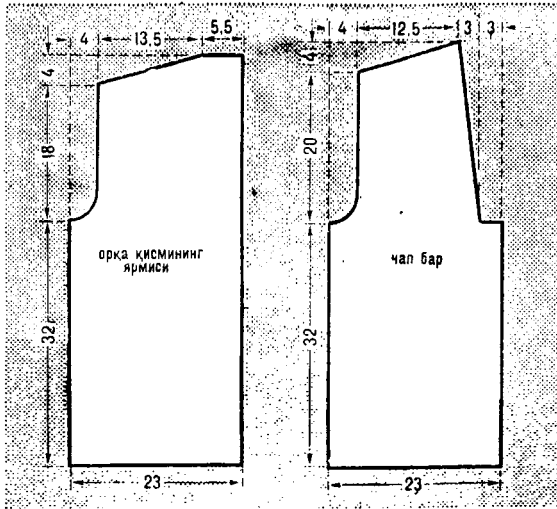
Свитер олдининг ўрта чизиги томондан еқа ўмизи учун 5 петля бекитилади, сўнгра ҳар 2-қаторда 2 петлядан 5 марта, ҳар 4-қаторда 1 петлядан 5 марта бекитилади. Шундан кейин елкага етгунча ўзгаришсиз тўқилади. Елка қиялигини ҳосил қилиш учун қатор оралатиб 5 петлядан 7 марта бекитилади. Свитер олдининг чап ярми ҳам шундай тўқилади.

Свитернинг енглари, еқаси, орқаси ва олдинги этаклари 2×2 резинка нусха тўқишда 3,5-номерли спицада кўндаланг (горизонтал) йўналишда тўқилади. Енг учун 152 петля ҳосил қилинади (петлялар сони 4 та бўлиши лозим, четки петлялар ҳам шу ҳисобга кирди); 40 см тўқилгандан кейин петлялар бекитилади. Еқа учун 44 петля ҳосил қилинади, 50 см тўқилади, сўнгра петлялар бекитилади.

Свитер орқасининг пастки қисми учун 32 петля ва олдининг пастки қисми учун 32 петля ҳосил қилиниб, 50 см тўқилади ва тўқиш шу билан тугатилади.

Тўқилган резинка нусха ҳошиялар свитернинг орқа ва олдинги этакларига тикилади, сўнгра елка чоклари уланади, енглари ўтказилади: енг аввало ўмининг вертикал қисмига (40 см), сўнгра горизонтал қисмига (3 см дан) тикилади. Шундан кейин енгнинг чоклари ва свитернинг ён чоклари тикилади ҳамда еқа ўмизга ўтказилади.

Юбка ва желатка (57-расм). 46-размер. Жами 600 г жун ип ва 5-номерли спицалар, 4-номерли крочок керак бўлади



57- расм



Тўқиш нусхалари: кўндаланг (горизонтал) йўналишда жойлашган «арча» ва пайпоқ нусха тўқиш.

Кўндаланг «арча». Петлялар сони 5 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1- ва 3-қаторлар — ҳамма петля ўнг петля қилиб тўқилади.

2-қатор — ҳамма петля терс петля қилиб тўқилади.

4-қатор —* 3 петля тўқимасдан иккинчи спицага кўчирилади (ип полотннинг орқасида бўлади), 2 терс петля* тўқилади.

5-қатор —* 1 ўнг петля тўқилади, 3 петля тўқимасдан иккинчи спицага кўчирилади (ип полотннинг олдинги томонида бўлади), 1 ўнг петля* тўқилади.

6-қатор —* 2 терс петля тўқилади, 3 петля тўқимасдан иккинчи спицага кўчирилади (ип полотннинг орқасида бўлади)*.

7-қатор —* 2 петля тўқимасдан иккинчи спицага кўчирилади (ип полотннинг олдинги томонида бўлади), 2 ўнг петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг олдинги томонида бўлади)*.

8-қатор —* 2 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқасида), 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида бўлади)*.

9-қатор —* 2 ўнг петля тўқилади, 3 петля тўқимасдан кўчирилади (ип

полтннинг олдинги томонида бўлади)*.

10-қатор — 8-қатор каби тўқилади.

11-қатор — 7-қатор каби тўқилади.

12-қатор — 6-қатор каби тўқилади.

13-қатор — 5-қатор каби тўқилади.

14-қатор — 4-қатор каби тўқилади.

15-қатор — 1-қатор каби бошланади.

Ҳисоб. 14,5 петля=10 см, 22 қатор=10 см.

Желатка. Желатканинг орқаси. Спицада 68 петля ҳосил қилинади ва ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб безак ҳошия тўқилади. Сўнгра пайпоқ нусха тўқишда енг ўмизига-ча тўқилади. Дастлабки петлядан ҳисоблаб 33-см да енг ўмизи ҳосил бўлиши учун желатка орқасининг ён томонларида қатор оралатиб 1 марта 3 петлядан, 1 марта 2 петлядан ва 1 марта 1 петлядан бекитилади.

51-см елкалар қиялигини ҳосил қилиш учун желатка орқасининг ён томонларида қатор оралатиб 5 петлядан 4 прёмда бекитилади. Сўнгра бир қаторда ёқа ўмизининг 16-петляси бекитилади.

Желатканинг олди (чап ярми). Спицада 35 петля ҳосил қилинади ва желатка орқасидаги сингари, безак ҳошия (полоска) тўқилади. Сўнгра тўқиш пайпоқ нусха тўқилишда давом эттирилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 33-см да енг ўмизи билан ёқа ўмизи тўқилади. Ёқа ўмизи томонидан биратўла 5 петля бекитилади, кейин ҳар 10-қаторда 1 петлядан (жами 5 петля) камайтирилади. Енг ўмизи ҳосил бўлиши учун ён томонларда қатор оралатиб 1 марта 4 петлядан, 1 марта 2 петлядан ва 1 марта 1 петлядан бекитилади 53-см да елка қияликларини ҳосил бўлиши учун қатор оралатиб 2 марта 5 петлядан ва 2 марта 4 петлядан бекитилади.

Желатка олдининг ўнг ярми ҳам чап ярми каби тўқилади.

Желатканинг тайёр қисмлари хўллатта орқали дазмолланади, елка чоклари тикилади. Эни 2,5—3 см келадиган безак тасма (бейка)лар тўқиш учун желатканинг ўнг томонида ёқа ўмизи, енг ўмизлари ва желатка олдининг ўрта чизиги бўйича петлялар ҳосил қилинади. Тасмалар терс петля қилиб тўқилади, охириги бир неча қатори эса ранги асосий ипнинг рангидан фарқ қиладиган пахта ипидан тўқилади. Тайёр тасма хўллатта орқали дазмолланади, буюмининг ўнг томонига қайириб букилади, пахта ипи қирқилади, очилиб қолган жун петляларнинг ҳар бири кўклаб чиқилади, кейин кеттлөвочний чок деб аталадиган махус чок солиб тикилади. Аввало желатка олдининг ўртаси, сўнгра ёқа ўмизи тасма тугиб безатилади. Ен чоклар уланади, кейин енг ўмизларига ҳам тасма тикилади. Крючок ёрдамида тўқилган 21-осма петля (занжир)дан 3 рақами шаклида тугма солинадиган 4 та илмоқ қилинади, 8 та тугма жуфт-жуфт қилиб қадалади: биринчи тугма ёқа ўмизининг юқори четидан 1 см пастда бўлади, қолган тугмалар бир-биридан 7 см оралатиб қадалади.

Юбка. Орқа ярми. Спицада 72 петля ҳосил қилинади ва желатка учун тўқилганидек, пардоз ҳошия (полоска) тўқилади. Бир-биридан 6—7 см оралатиб яна 2-пардоз ҳошия пайпоқ нусха тўқилишда (горизонтал «арча»симон) тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 35-см да ён чоклардаги петлялар камайтирила бошланади; бунинг учун ҳар 7-қаторда биринчи ёки охириги четки петлялардан кейин 2 петля бирга қўшиб тўқилади. Ен томонларда жами 5 петлядан камайтирилиши лозим. Вертикал витачкалар учун юбка орқасининг ўртасидан икки томонга 12-пет-

ляни (витачканинг ўртасини) белгилаш керак. Марказий петлянинг икки томонидан 5 см оралатиб битта петлядан камайтириш, бунинг учун марказий петлядан олдинги 2 петляни ўнг петля қилиб (пастдан) қўшиб тўқиш, марказий петлядан кейинги 2 петляни ўнг петля қилиб (устдан) қўшиб тўқиш керак. Полотно бел чизигигача тўқилгач, барча петлялар спицада очиқ қолдирилади (яъни ҳали бекитилмайди).

Юбканинг олдинги ярми. Спицада 72 петля ҳосил қилинади ва юбканинг орқа ярми қандай тўқилган бўлса, шу тарзда 40 см тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 41-см да «молния»ни бекитиб турадиган камбар тасма (қопқоқ) ҳосил бўлиши учун чап томонда 2 та устама ёпиқ петля орттирилади. Бу тасма юбканинг олдинги ярми билан бирга тўқиб кетилади, унинг кетидан (охириги 3'петлядан сўнг) ён витачкалар учун камайтириладиган петлялар тўқилади. Полотно бел чизигигача тўқилгач, петлялар спицада очиқ қолдирилади.

Юбканинг олдинги ва орқа ярми хўллатта орқали дазмолланади. Сўнгра ҳар иккала эн (полотно)нинг петлялари бир спицага қўчирилади, олдинги эн (полотно)нинг чап томонидан («молния» тикиладиган жойида) 3 петля орттирилади. Юбканинг ўнг томони тик чок солиб тикилади, сўнгра ҳамма петлялардан ётиқ (горизонтал) «арча» тўқилишида белбоғ тўқилади. Белбоғни қайириб букиш учун полотнонинг ўнг томонидан терс петля тўқилишида 1 қатор ва пайпоқ нусха тўқилишда 2 қатор тўқилади, шундан кейин петляларнинг ҳаммаси бекитилади. Юбканинг чап томонидаги чокни тикилади, бироқ «молния» учун чокнинг юқори қисми тикилмай очиқ қолдирилади. Сўнгра юбканинг белбоғига корсаж (қотирма) тугилади ва юбканинг астари тикилади

Реглан

Реглани икки хил усулда тўқиш мумкин: 1) андазасиз тўқиш усули; бунда полотно ёқа ўмизидан бошлаб пастга қараб, петлялар сонига мувофиқ тўқилади; 2) андаза бўйича тўқиш усули; бунда полотно пастдан юқорига томон тўқилади. Реглан чизиги учун хилма-хил нақшлардан фойдаланиш (резинка нусха тўқиш, нафис тўрсимон тўқиш, чилвирсимон ва ҳоказо тўқиш) мумкин. Реглан петлялар сонига қараб (ҳисоб бўйича) тўқилганда реглан чизиги охирига етгунча, яъни орқанинг олдининг ва енгларнинг кенлиги керакли ўлчамга етгунча барча деталлар баравар тўқиб борилади; бунда донрасимон эгилган спицалардан фойдаланган маъқул. Ҳисоб (расчёт) ва петляларни айрим деталлар учун тақсимлаш ёқа ўмизидан бошланади. Петлялар реглан чизигининг ҳар ик-

ки томонида орттирилади. Регланнинг туташтириладиган чизиклари 4 та бўлади. Қаторда жами 8 петля (регланнинг ҳар бир чизиги олдида 2 петлядан) орттирилади. Орқанинг кенлиги зарур ўлчамга етгач, ҳар бир деталь алоҳида тўқила бошлайди.

Реглан чизиклари олдида петля орттириб кетишининг бир неча усули бор:

1-усул (58-расм, а). Пайпоқ нусха тўқиш. Реглан чизиги бир петлядан иборат; бу петляни полотнонинг ўнг томонида ҳам, тескари томонида ҳам ўнг петля қилиб тўқиш керак. Намуна тўқиш учун олинган петлялар сони тоқ бўлиши (масалан, 11) лозим. Бошланғич (тайёрловчи) қатор ўнг петлялардан иборат бўлади. Бу қаторни тўқилганда ўртадаги (марказий) петля, яъни реглан чизиги бошланган петля рангдор ип билан белгилаб қўйилади (мисолимизда четки петляни қўшиб ҳисоблаганда бу 6-петля).

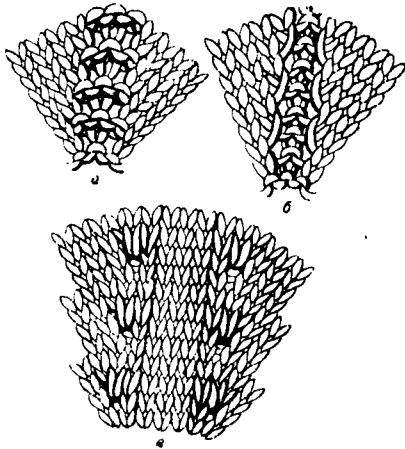
1-қатор (полотнонинг ўнг томони) — 1 четки петля, 4 ўнг петля тўқилади, 1 хомаки петля (қўлни ўз томонингга ҳаракатлантириб) ҳосил қилинади, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 4 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади.

2-қатор (полотнонинг тескари томони) — 1 четки петля, 4 терс петля тўқилади, хомаки петля орқа деворчасидан илиб олиб, ўнг петля қилиб тўқилади, 4 терс петля, 1 четки петля тўқилади.

3-қатор — 1 четки петля, 5 ўнг петля, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 5 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади.

Ўнг петлялардан ташкил топган ҳар бир қаторда реглан чизигининг ҳар иккала томонида битта петлядан орттира бориб, тўқиш давом эттирилади. Терс петлялардан ташкил топган қаторларда хомаки петлялар орқа деворчасидан илиб олиб ўнг петля қилиб тўқилади, шунда хомаки петлядан ҳосил бўладиган тешиклар унча кўзга ташланмайди. Петляларни шу тарзда орттириб бориш анча осон. Бу пайпоқ нусха тўқишдагина эмас, балки реглани анча мураккаб нақш солиб тўқишда ҳам петля орттиришнинг бу усулидан фойдаланиш мумкин.

2-усул (58-расм, б). Пайпоқ нусха тўқиш. Реглан чизиги бир петлядан иборат; полотнонинг ўнг томонида бу петляни терс петля қилиб, полотнонинг тескари томонида эса — ўнг петля қилиб тўқиш керак. Намуна тўқиш учун олинган петлялар сони тоқ (масалан, 11) бўлиши лозим. Бошланғич (тайёрловчи) қатор ўнг петлялардан иборат қилиб тўқилади. Ўрта (марказий) петляни, яъни реглан чизиги бошланадиган петляни (мисолимизда, четки петляни ҳам қўшиб ҳисоблаганда бу 6-петлядир) рангдор ип билан белгилаш керак.



58-расм.

1-қатор — 1 четки петля, 4 ўнг петля, 1 терс петля, 4 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади.

2-қатор — 1 четки петля, 4 терс петля тўқилади, 1 хомаки петля (қўлни ўзингдан четга ҳаракатлантириб) ҳосил қилинади, 1 ўнг петля тўқилади, 1 хомаки петля (қўлни ўз томонингга ҳаракатлантириб) ҳосил қилинади, 4 терс, 1 четки петля тўқилади.

3-қатор — 1 четки петля, 4 ўнг петля тўқилади, хомаки петля орқа деворчасидан илиб олиб, ўнг петля қилиб тўқилади, 1 терс петля, хомаки петля эса олдинги деворчасидан илиб олиб ўнг петля қилиб тўқилади, 4 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади.

4-қатор — 2-қатор каби тўқилади; бунда петлялар орттирилгандан кейин терс петлялар сони кўпайиб боради. 4, 5, 6, 7 ва ҳоказо. Юқорида айтилганидек, терс петлялардан ташкил топган ҳар қаторда петля ортиб борилади, тўқишни шу усулда давом эттириш керак.

3-усул (58-расм, в). Пайпоқ нусха тўқиш. Реглан чизиги уч петлядан иборат; полотнонинг ўнг томонида бу петлялар ўнг петля қилиб, полотнонинг тескари томонида эса терс петля қилиб тўқилади. Намуна тўқиш учун олинандиган петлялар сони тоқ (масалан, 15) бўлиши лозим. 15 петля ҳосил қилинади ва ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади. Сўнгра ўртадаги (марказдаги) 3 петля, яъни реглан чизиги бошланадиган петлялар рангдор ип билан белгилаб қўйилади.

1-қатор (полотнонинг ўнг томони) — 1 четки петля, 4 ўнг петля, бир петлядан 3 петля (орқа деворчасидан илиб олиб 1 ўнг петля, қўлни ўз томонингга ҳаракатлантириб 1 хомаки петля, яна шу петлянинг орқа деворчасидан илиб олиб 1 ўнг петля) ҳосил қилинади, 3 ўнг петля тўқилади, бир петлядан 3 петля (юқорида айтилган тартибда) ҳосил қилинади, 4 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар (полотнонинг тескари томони) — ҳамма петлялар (шу жумладан хомаки петлялар ҳам) терс петля қилиб тўқилади.

3-қатор — барча петлялар ўнг петля қилиб тўқилади

5-қатор — 1 четки петля, 6 ўнг петля тўқилади, бир петлядан 3 петля (юқорида айтилганидек) ҳосил қилинади, 6 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади.

Полотнонинг ўнг томонида ҳар 4-қаторда петля орттириб, тўқиш давом эттирилади. Пайпоқ нусха тўқишдагина петля орттиришнинг бу усулидан фойдаланиш мумкин.

Эркаклар свитери (59-расм). 52-размер. Свитер тўқиш учун 500 г жун ип, 3 ва 4-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: 1×1 резинка, пайпоқ нусха тўқиш, безак ҳошия.

Безак ҳошия. Петлялар сони 8 та бўлиши лозим, яна 7 қўшимча петля ва 2 четки петля қўшилади.

1-қатор — 1 ўнг петля*, 5 терс петля, 3 ўнг петля*, 5 терс петля, 1 ўнг петля.

2-қатор — 1 терс петля, *уч ўрамли 1 ўнг петля, 4 ўнг петля, 3 терс петля*, уч ўрамли 1 ўнг петля, 4 ўнг петля, 1 терс петля.

3-қатор — 1 ўнг петля, *4 терс петля тўқилади, 1 терс петля тўқимасдан кўчирилади, ўрамлар тўқимасдан ўнг спицага ўтказилади (ип полотнонинг олдинги томонида), 3 ўнг петля*, 4 терс петля тўқилади, 1 терс петля тўқимасдан иккинчи спицага кўчирилади, ўрамлар тўқимасдан ўнг спицага ўтказилади (ип полотнонинг олдинги томонида), 1 ўнг петля.

4-қатор — 1 терс петля тўқилади,* спицадан узун петля тўқимасдан чиқарилиб, чап қўлнинг бош бармоғи билан ушлаб турилади, уч ўрамли 1 ўнг петля тўқилади, сўнгра 3 ўнг петля тўқилгач, бармоқ билан босиб турилган узун петля чап спицанинг учи билан илиб олинади ва ўнг петля қилиб тўқилади, 3 терс петля тўқилади*, спицадан узун петля тўқимасдан чиқарилиб, полотнонинг ўнг томонида чап қўлнинг бош бармоғи билан босиб турилади, уч ўрамли 1 ўнг петля, 3 ўнг петля тўқилгач, тўқинмай кўчирилган петля ўнг петля қилиб тўқилади, сўнгра 1 терс петля тўқилади.

5-қатор — 3-қатор каби тўқилади.

6-қатор — 4-қатор каби тўқилади.

7-қатор — 3-қатор каби тўқилади.

8-қатор — 4-қатор каби тўқилади.

9-қатор — 3-қатор каби тўқилади.

10-қатор — 1 терс петля тўқилади, *спицадаги узун петля тўқимасдан бошқа спицага ўтказилиб, полотнонинг ўнг томонида қолдирилади, 4 ўнг петля тўқилгач, ҳалиги тўқинмай кўчирилган узун петля ўнг петля қилиб тўқилади, 3 терс петля тў-

қилади*, узун петля тўқимасдан спицадан чиқарилади ва полотнонинг ўнг томонида чап бош бармоқ билан босиб турилади, 4 ўнг петля тўқилади, бармоқ билан босиб турилган узун петля чап спица билан илиб олиниб, ўнг петля қилиб тўқилади, сўнгра 1 терс петля тўқилади.

11-қатор — 2 терс петля, *3 ўнг петля, 5 терс петля*, 3 ўнг петля, 2 терс петля тўқилади.

12-қатор — 2 ўнг петля, *3 терс петля, уч ўрамли 1 ўнг петля, 4 ўнг петля*, 3 терс петля, 2 ўнг петля тўқилади.

13-қатор — 2 терс петля, *3 ўнг петля, 4 терс петля тўқилади, 1 терс петля тўқимасдан ўнг спицага ўтказилади, ўрамлар тўқимасдан ўнг спицага ўтказилади (ип полотнонинг олдинги томонида)*, 3 ўнг петля, 2 терс петля тўқилади.

14-қатор — 2 ўнг петля, *3 терс петля тўқилади, узун петля тўқимасдан спицадан чиқарилиб, полотнонинг ўнг томонида чап қўлнинг бош бармоғи билан босиб турилади, уч ўрамли 1 ўнг петля, 3 ўнг петля тўқилади, сўнгра бош бармоқ билан босиб турилган петля чап спица билан илиб олинади ва ўнг петля қилиб тўқилади*, 3 терс петля, 2 ўнг петля тўқилади

15-қатор — 13-қатор каби тўқилади.

16-қатор — 14-қатор каби тўқилади.

17-қатор — 13-қатор каби тўқилади.

18-қатор — 14-қатор каби тўқилади.

19-қатор — 13-қатор каби тўқилади.

20-қатор — 2 ўнг петля,* 3 терс петля тўқилади, спицадан узун петля тўқимасдан чиқарилади ва полотнонинг ўнг томонида чап қўлнинг бош бармоғи билан босиб ушлаб турилади, 4 ўнг петля тўқилади, сўнгра бармоқ билан босиб турилган узун петля чап спица билан илиб олиниб, ўнг петля қилиб тўқилади*, 3 терс петля, 2 ўнг петля тўқилади.

21-қатор — 1-қатор каби бошлади.

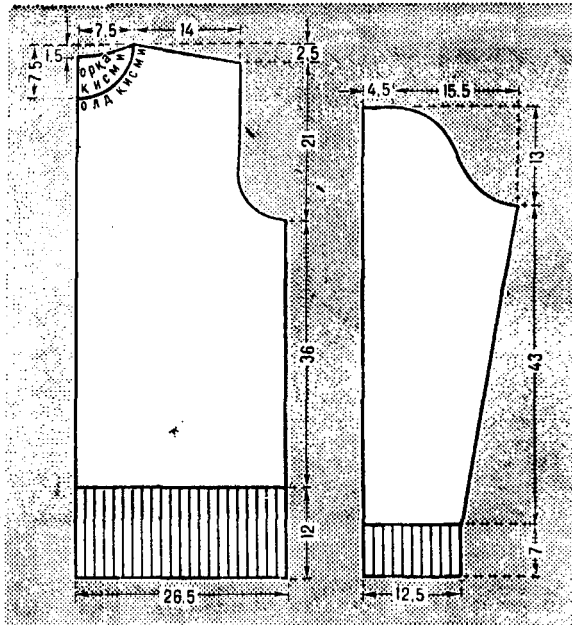
Ҳисоб: 22 петля=10 см; 32 қатор=10 см.

Свитернинг орқаси. 3-номерли спицалардан 116 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 12 см тўқилади. Сўнгра тўқиш 4-номерли спицалар билан пайпоқ нусха тўқилишида давом эттирилади. 1-қатордан ҳисоблаб 49-см да энг ўмизи ҳосил бўлиши учун петлялар бекитилади: орқанинг ён томонларида қатор оралатиб 4, 3, 2 ва 1 петлядан бекитилади. 70-см да елка қиялиги ҳосил бўлиши учун ҳар томондан 8 петлядан 4 марта бекитилади. Орқа томон икки қисмга бўлиниб, ҳар ярм алоҳида-алоҳида тўқилади ва ёқа ўмизини ҳосил қилиш учун петлялар қуйидагича беки-

тилади: ён томонларда бир марта 11 петля ва қатор оралатиб бир марта 3 ва 2 петлядан бекитилади.

Свитернинг олди. 3-номерли спицаларда 116 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 12 см тўқилади. Сўнгра 4-номерли спицалар билан свитернинг чап (ён) томонида 9 ўнг петля тўқилади, резинка нусха тўқилишининг навбатдаги 34 петляси бекитилиб, кесма чўнтак ҳосил қилинади. Қолган петлялар вақтинча чап спицада туради. Бошқа копток ипдан 3-номерли спицаларда 34 петля ҳосил қилинади ва пайпоқ нусха тўқилишида 11 см тўқилади. 34 петля (чўнтакнинг аста-ри) чап спицага кийгизилади ва 4-номерли спицалар билан 39 петлядан безак ҳошия тўқилади, қолган 68 петля пайпоқ нусха тўқилишида тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаганда 49-см да енг ўмизи ҳосил бўлиши учун ён томонларда қатор оралатиб 4, 3 ва 2 петлядан бекитилади. 62-см да полотно икки қисмга бўлинади ва ҳар ярми алоҳида-алоҳида тўқилади. Свитернинг чап ярмидаги ёқа ўмизини ҳосил қилиш учун свитернинг олдинги ўрта чизиғи томондан петлялар қуйидагича: 9, 3, 2 петля ва қатор оралатиб 1 петлядан 3 марта бекитилади; свитернинг ўнг ярмидаги ёқа ўмизини ҳосил қилиш учун эса 8, 3, 2 петля ва қатор оралатиб 3 марта 1 петлядан бекитилади. 70-см да ўнг елка қиялиги ҳосил қилинади. Свитер орқасини тўқиганда елка қиялиги қандай ҳосил қилинган бўлса, бунда ҳам шу тартиб қўлланилади. Чап елка қиялиги учун петлялар бекитилмайди, балки қисқа қаторлар тўқишдаги каби, қатор охиригача отказилмай тўқилади (петлялар ҳисоби свитер орқасининг елка қиялигини ҳосил қилишдаги каби), сўнгра бу петлялар тўғнағичга кийгизилади ёки чап спицада қолдирилади. Улардан елкада тугма қадаладиган планка тўқилади. Планканинг эни 2 см бўлиб, 1×1 резинка тўқилишида 2-номерли спицалар билан тўқилади; 3 та тугма учун учта тешик қилинади (ҳар бирининг эни 2 петляга тенг).

Енг. 3-номерли спицада 56 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 7 см тўқилади. Сўнгра енгни тўқиш 4-номерли спицалар билан пайпоқ нусха тўқилишида давом эттирилади, бунда енгнинг ён томонларида ҳар 10-қаторда бир петлядан 12 марта орттирилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 51-см да енг боши (окат) ҳосил бўлиши учун ўнг томонда петлялар қуйидагича бекитилади: 2 марта 3 петлядан, 8 марта навбатма-навбат 2 ва 1 петлядан, 1 марта 3 петля ва 1 марта 4 петля бекитилади. Шу билан бир вақтда енгнинг чап томонида 1 марта 3 петлядан, 1 марта 2 петлядан, 13 марта навбатма-навбат 1 ва 2 петлядан, 1 марта 4 петля,



59- расм.

2 марта 5 петлядан бекитилади. Қолган петлялар бир қатордаёқ бекитилади. Иккинчи енг ҳам шу усулда тўқилади.

Тайёр қисмлар ҳўл латта орқали дазмолланади, ўнг елка чоки тикилади. Ёқа ўмизи айланасида 3-номерли спицаларда 112 петля ҳосил қилиниб, 1×1 резинка нусха тўқилишида 2,5 см узунлигида безак планка тўқилади. Планканинг ўнг томонида елкада тугма солинадиган битта тешик (эни 2 петля) қилинади; бу тугма қадаладиган планканинг гўё давоми ҳисобланади. Тугмалар қадалади, барча чоклар тикилади, чўнтакнинг астари тикиб қўйилади.

Эркаклар жакети (60-расм). 48—50-размер.

Бундай жакет тўқиш учун 700 г жун ип ва 4-номерли спицалар керак бўлади.

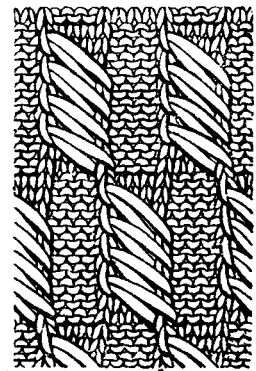
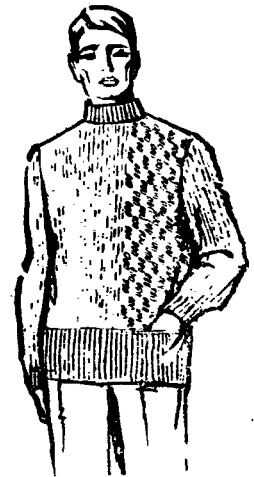
Тўқиш нусхаси: 1×1 резинка, пайпоқ нусха тўқилиши ва безак ҳошия.

Безак ҳошия. Петлялар сони 24 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор—* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқа томонида), 6 терс петля, 6 ўнг петля, 6 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади, 2 терс петля тўқилади*.

2-қатор—* 2 ўнг петля, 1 терс петля, 6 ўнг петля, 6 терс петля, 6 ўнг петля, 1 терс петля, 2 ўнг петля* тўқилади.

3-қатор—* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқа томонида), 5 терс петля, ўнг томонга чатиштириб, 1 терс петля ва 1 ўнг петля тўқилади, 4 ўнг петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва



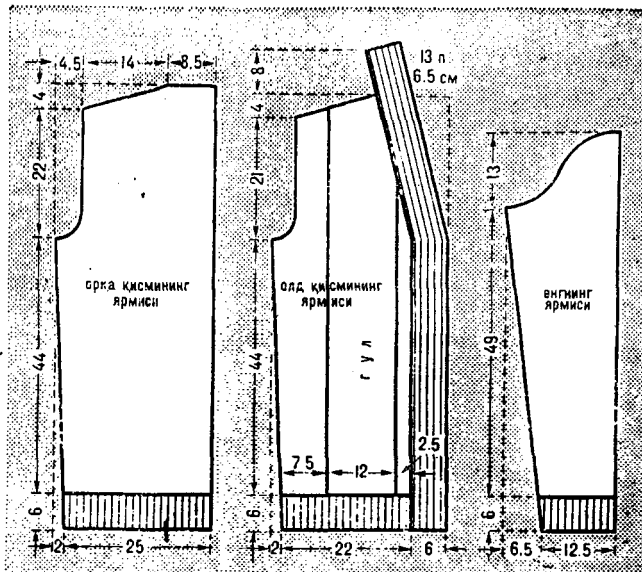
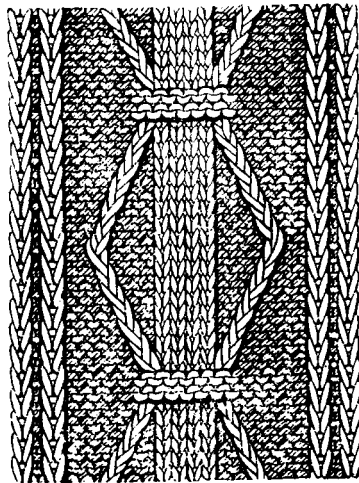
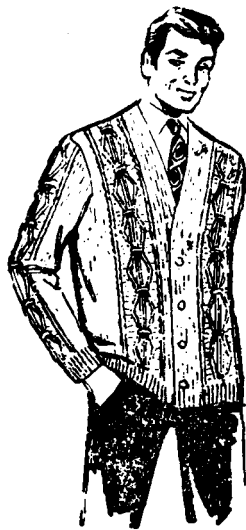
1 терс петля тўқилади, 5 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

4-қатор— терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

5-қатор—* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқа томонида), 4 терс петля тўқилади, ўнг томонга чатиштириб 1 терс петля ва 1 ўнг петля тўқилади, 4 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва 1 терс петля тўқилади, 4 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

6-қатор— терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

7-қатор—* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг орқа томонида), 3 терс петля тўқилади, ўнг томонга чатиштириб 1 терс петля ва 1 ўнг петля тўқилади, 2 терс петля, 4 ўнг



60- расм.

петля, 2 терс петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва 1 терс петля, 3 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

8- қатор — ўнг петлялар ўнг петля қилиб ва терс петлялар терс петля қилиб тўқилади.

9- қатор —* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади, ўнг томонга чатиштириб 1 терс петля, 1 ўнг петля тўқилади, 3 терс петля, 4 ўнг петля, 3 терс петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва 1 терс петля тўқилади, 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

10- қатор — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

11- қатор —* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва 1 терс петля тўқилади, 3 терс петля, 4 ўнг петля, 3 терс петля тўқилади, ўнг томонга чатиштириб 1 терс петля ва 1 ўнг петля тўқилади, 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

12- қатор — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петлялар қилиб тўқилади.

13- қатор —* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 3 терс петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва 1 терс петля тўқилади, 2 терс петля, 4 ўнг петля, 2 терс петля тўқилади, ўнг томонга чатиштириб 1 терс петля ва 1 ўнг петля тўқилади, 3 терс петля

тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

14- қатор — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

15- қатор —* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 4 терс петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва 1 терс петля тўқилади, 1 терс петля, 4 ўнг петля, 1 терс петля тўқилади, ўнг томонга чатиштириб 1 терс петля ва 1 ўнг петля, 4 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

16- қатор — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

17- қатор —* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 5 терс петля тўқилади, чап томонга чатиштириб 1 ўнг петля ва 1 чап петля тўқилади, 4 ўнг петля тўқилади, ўнг томонга чатиштириб 1 терс петля ва 1 ўнг петля, 5 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

18- қатор — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

19- қатор —* 2 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 6 терс петля тўқилади, 2 петля терс петля қилиб бирга қўшиб тўқилади; 6 терс петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотннинг орқа томонида), 2 терс петля тўқилади*.

20- қатор —* 2 ўнг петля, 1 терс петля, 6 ўнг петля тўқилади, 1 устама ёпиқ петля ҳосил қилинади (икки петля орасидаги кўндаланг ип чап

спинца билан тортиб олинади-да, ағдарилган ўнг петля қилиб тўқилади), 4 ўнг петля, 1 устама ёпиқ петля, 6 ўнг петля, 1 терс петля, 2 ўнг петля тўқилади*.

21- қатор — 1- қатор каби бошла-нади.

Ҳисоб: 20 петля=10 см; 26 қатор=10 см

Жакетнинг орқаси. Спицаларда 100 петля ҳосил қилинади ва 1x1 резинка тўқилишида 6 см тўқилади. Сўнгра пайпоқ нусха тўқилишида давом эттирилиб, энг ўми-зигача тўқилади, бунда жакет орқасининг иккала ён томонида ҳар 10 см да 1 петлядан орттириб кетилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 51-см да энг ўмизини ҳосил қилиш учун орқанинг иккала томонида қатор оралатиб 1 марта 3 петлядан, 2 марта 2 петлядан ва 2 марта 1 петлядан бекитилади. Шундан кейин елка қиялигига етгунча ўзгарисиз тўқилади. 73-см да елка қиялигини ҳосил қилиш учун орқанинг иккала ён томонида қатор оралатиб 3 марта 6 петлядан ва 2 марта 5 петлядан бекитилади. Орқадаги ёқа ўмизида қолган бошқа петлялар бир қатор-даёқ бекитилади.

Жакетнинг олди (ўнг ярми). Спицаларда 56 петля ҳосил қилинади ва 1x1 резинка тўқилишида 6 см тўқилади. Шундан кейин петлялар қўйдагича тақсимланади: биринчи 12 та петля (планка учун) 1x1 резинка нусха тўқилишида, 5 петля — пайпоқ нусха тўқилишида, 24 петля — безак ҳошия ва 15 петля пайпоқ нусха тўқилишида давом эттирилади. Энг ўмизи чизигигача 44 см тўқилиб, ён томонларда ҳар 10 см дан кейин 1 петля орттириб кетилади. 51-см да энг ўмизи ҳосил бўлиши учун ён томонларда қатор оралатиб 1 марта 3 петля, 2 марта 2 петлядан ва 2 марта 1 петлядан

бекитилади. Шундан кейин тўқиш ҳеч қандай ўзгаришсиз давом эттирилади. 72-см да елка қиялигини ҳосил қилиш учун 2 марта 6 петлядан, 2 марта 5 петлядан ва 1 марта 4 петлядан бекитилади. Енг ўмизи петляларини бекитиш билан бир вақтда ёқа ўмизи ҳам тўқила бошлайди, яъни ҳар 2 см дан кейин 1 петлядан (жами 13 петля) камайтирилади. Бунинг учун 12-петля қўшни петля билан бирга қўшиб (пастдан) ўнг петля қилиб тўқилади. Шунда спицада планканинг 12 петляси қолади; бу петляларга қўшимча қилиб, елка томондан чок учун 1 устама ёпиқ петля орттириш керак. Шу 13 петля 1×1 резинка нусха тўқилишида 8 см тўқилиб, кейин тўғнағичга ўтказилади.

Жакет олдининг чап ярми. Жакетнинг бу ярми ҳам ўнг ярми каби тўқилади, лекин тўгма солинадиган тешиклар қилинади. 1-тешик жакетнинг этаги (резинка)дан 3 см баланда, охириги тешик эса кўкрак чизигида, ёқа ўмизининг камайтирила бошлайдиган петлялари олдида жойлашади. Қолган 4 та тешик бир-бирдан тахминан 9 см оралатиб жойлаштирилади. Жакет олдининг чап ярмида ёқа ўмизи петляларини камайтиришда 2 петляни ўнг петля қилиб (устдан) тўқиш керак.

Енг. Спицаларда 50 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 6 см тўқилади. Сўнгра петлялар қўйидагича тақсимланади: 12 ўнг петля, безак ҳошия учун 24 петля (терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади), ўнг енг учун 14 петля, 14 ўнг петля, безак ҳошия учун 24 петля (терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади) ва чап енг учун 12 ўнг петля, 49 см тўқилади, бунда енгнинг иккала ён томонида 1 петлядан (4 см оралатиб) орттирилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 56-см. да енг бошини ҳосил қилиш учун ҳар иккала томонда қатор оралатиб 1 марта 3 петлядан, 2 марта 2 петлядан, 9 марта 1 петлядан, 2 марта 2 петлядан, 9 марта 1 петлядан, 2 марта 2 петлядан, 1 марта 3 петлядан, 1 марта 4 петлядан, 1 марта 5 петлядан ва 1 марта 8 петлядан бекитилади. Иккинчи енг ҳам худди шундай тўқилади.

Тайёр деталлар ҳўл латта орқали дазмолланади, чоклари уланади. Планка горизонтал трикотаж чок солиб тикилади ва орқанинг ўмизига қайриб бостирилади.

Енглarning чоклари уланади. Чоклар ҳўл латта орқали дазмолланади.

Кўкрагига гул солинган свитер (61-расм). 48-размер. Свитерни тўқиш учун 550 г оқ ранг ва 50 г қора ранг жун ип (бошқа ранглар ҳам бўлаверади), 3-ҳамда 5-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: пайпоқ нусха тўқиш; 2 йўғон ип ёки 10 ингичка ипдан тўқилади.

Свитернинг орқаси. Спицада 380 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 5 см тўқилади; сўнгра полотннинг ўнг томонида ўнг петлялардан иборат 1 қатор тўқилиб, 5-номерли спицага ўтказилади. Пайпоқ нусха тўқилишида 45 см тўқилгач, яна 1×1 резинка нусха тўқилишига ўтиб, 3 см тўқилади, елка чизигида беш марта 5 петлядан бекитилади. Спицаларда қолган 30 петля тортмасдан, бўшгина тўқиб бекитилади.

Бундай свитерни ёпиқ ёқали қилиб тўқиса ҳам бўлади. Бу ҳолда охириги 30 петля бекитилмайди, балки свитернинг олдида 20 см ва орқасида 20 см (ёқа) тўқилади. Бундай ёқани пастга қайриб қўйиш мумкин.

Свитернинг олди. Унинг орқаси қандай тўқилса, олди ҳам шундай тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 20 см тўқилгач, гул ҳосил қилиш учун петлялар полотннинг ўнг томонида қўйидагича тақсимланади: свитер четида гулгача 45 петля, гулнинг ўзига 25 петля, гулдан кейин 10 петля. Гул айтиб ўтилган намуна бўйича, яъни терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади. Полотннинг тескари томонида гулнинг қора ранг петлялари қора ип билан, оқ ранг петлялари оқ ип билан тўқилади. Шунда гул терс петлялардан иборат қаторлар ҳисобига икки баравар узаяди.

Енг 3-номерли спицада 40 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка тўқилишида 5 см тўқилади; сўнгра полотннинг ўнг томонида 1 қатор ўнг петлялар тўқилгач, 5-номерли спицага ўтилади ва тўқиш, пайпоқ нусха тўқилишида давом эттирилади. Ҳар 4 см да ён томонларда 1 петлядан (жами 7 марта) орттирилади. 38 см тўқилгач, енг бошини ҳосил қилиш учун 1 марта 3 петля, 6 мар-

та 2 петлядан бекитилади; сўнгра 1 марта 3 петля, 1 марта 4 петля бекитилади. Қолган 10 петля бир йўла бекитилади.

Тайёр қисмларнинг тескари томони ағдарилади ва столга ёйиб, қадаб қўйилади, ҳўл латта орқали дазмолланади; ён чоклар ва елка чоклари машинада тикилади, чоклар ҳўл латта орқали дазмолланади. Енглр ўтказилади.

Ҳўл болалар свитери (62-расм). 44—46-размер. Бу свитер учун 700 г жун ип, 4, 4, 5, 5 ва 5,5-номерли спицалар керак бўлади.

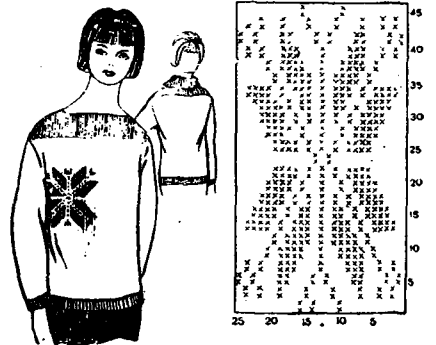
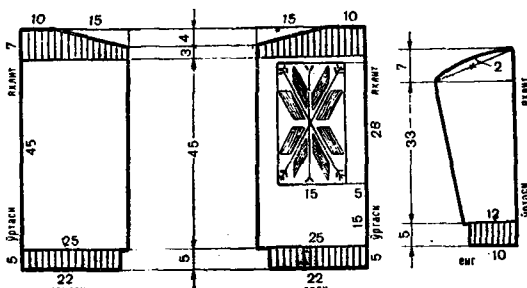
Тўқиш нусхаси: пайпоқ нусха тўқилиши ва чирмовлардан ромблар ҳосил қилинади (43-расмга қаранг).

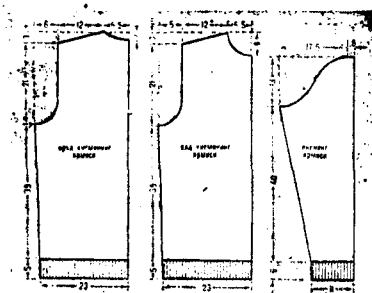
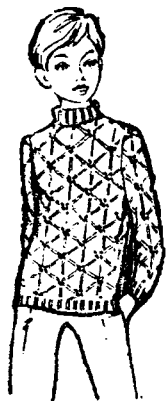
Ҳисоб: пайпоқ нусха тўқилишида—16 петля=10 см; 21 қатор=10 см; ромблар ҳосил қилишда—21 петля=10 см; 21 қатор=10 см.

Свитернинг орқаси. Спицаларда 76 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 5 см тўқилади. Сўнгра полотннинг ён томонларида ҳар 11 см дан кейин 1 петлядан орттириб кетилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 41-см да енг ўмизи учун ён томонларида қатор оралатиб 4, 3, 2 ва 1 петлядан бекитилади. Шундан кейин тўқиш ўзгаришсиз давом эттирилади. 62-см да елка қиялигини ҳосил қилиш учун ҳар томонда қатор оралатиб 2 марта 7 петлядан ва 1 марта 6 петлядан бекитилади. Елка қиялиги учун петляларни иккинчи бекитишда ёқа ўмизи ҳам ҳосил қилинади. Бунинг учун полотно икки тенг қисмга бўлинади, ҳар қисм алоҳида тўқилади. Ёқа ўмизи учун қатор оралатиб 8 ва 3 петля бекитилади ва елка қиялиги учун петляларни бекитиш давом эттирилади.

Свитернинг олди. Спицаларда 76 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусхада тўқилишида 5 см тўқилади; сўнгра бир қаторда 21 петля орттирилади; 10 марта ҳар 4 петлядан кейин ва 12 марта ҳар 3 петлядан кейин (навбатма-навбат) орттирилади. Тўқиш давом эттирилиб, терс петлялар терс петля қилиб ва ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, бунда ён томонларда ҳар 11 см дан кейин 1 петлядан ортти-

61- расм.





62- расм.

риб кетилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 41-см да энг ўмизи учун полотнонинг ҳар иккала томонида қатор оралатиб 5, 4, 3 ва 1 петлядан бекитилади. 59-см да марказий 7 петля бекитилади; полотно иккинчи тенг қисмга бўлиниб, ҳар қисм алоҳида-алоҳида тўқилади. Ёқа ўмизини ҳосил қилиш учун олдинги ўрта чизикдан иккинчи томонга 3, 2 петля ва 5 марта қатор оралатиб 1 петлядан бекитилади. Сўнгра тўқш ўзгаршсиз давом эттирилади. Ёқа ўмизини ҳосил қилиш билан бир вақтда елка қиялиги учун 62-см да қатор оралатиб 2 марта 8 петлядан ва 1 марта 9 петлядан бекитилади.

Енг. Спицаларда 37 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 5 см тўқилади. Сўнгра пайпоқ нусха тўқилишида 40 см тўқиб, ён томонларда ҳар 3 см дан кейин бир петлядан (жами 26 петля) орттирилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 46-см да энгнинг энг баланд қисми (енг бошини) ҳосил қилиш учун ён томонларда 5, 4, 3 петля ва 8 марта 1 петлядан, сўнгра қатор оралатиб 2, 3, 4 петлядан бекитилади. Қолган петляларнинг ҳаммаси бир қатордаёқ бекитилади. Иккинчи энг ҳам шундай тўқилади.

Елка чоклари ва ён чоклар уланади. Бўйин айланасида спицага 100 петля ўтказиб, 1×1 резинка нусха тўқилишида 12 см тўқилади, бунда спицаларнинг диаметри 3 марта ўзгартирилиши, охириги 7 см диаметри 5,5 мм бўлган спицалар ёрдамида тўқилиши лозим.

Қизлар свитери (63-расм). 42-размер. Бу свитер учун 450 г жун ип ва 8-4-ҳамда 5-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқш нусхаси: пайпоқ нусха тўқилиши.

Ҳисоб: 23 петля=10 см; 35 қатор=10 см.

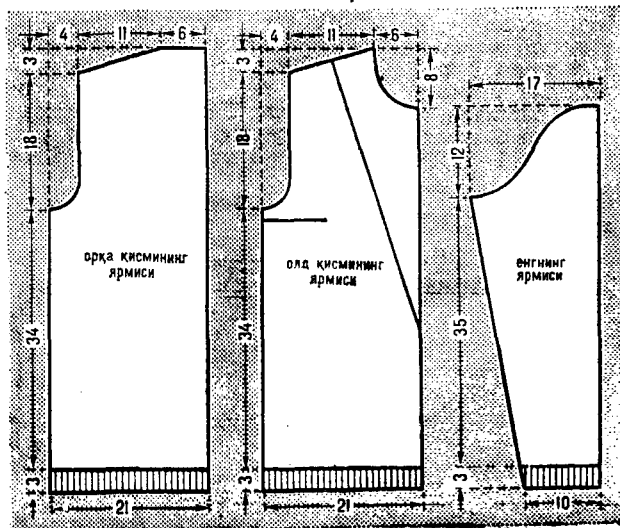
Свитернинг орқаси. 3-номерли спицаларда 98 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 3 см тўқилади. Сўнгра пайпоқ нусха тўқилишида 34 см тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 38-см да энг ўмизи учун ён томонларда қатор оралатиб 5, 3, 2 ва 1 петля-

дан бекитилади. Кейин тўқш ўзгаршсиз давом эттирилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 56-см да елка қиялиги учун полотнонинг ён томонларида қатор оралатиб 5 марта 5 петлядан бекитилади. Ёқа ўмизининг ўртада қолган 26 петляси тўғнағичга ўтказилади.

Свитернинг олдини. Спицаларда 99 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 3 см тўқилади, сўнгра пайпоқ нусха тўқилишида 27 см тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 31-см да бир рангли ипдан свитернинг кўкрагига тушадиган қийқнинг бурчаги тўқила бошлайди. Петлялар қуйидагича тақсимланади ва тўқилади:

- 1- қатор — 49 петля олачипор ипдан тўқилади.
- 2- ва 3- қаторлар — 1- қаторлар каби тўқилади.
- 4- қатор — 48 петля олачипор ипдан, 3 петля сидирға ранг ипдан, 48 петля яна олачипор ипдан тўқилади.
- 5- ва 6- қаторлар — 4- қатор каби тўқилади.
- 7- қатор — 47 петля олачипор ипдан, 5 петля сидирға ранг ипдан, 47 петля олачипор ипдан тўқилади.
- 8- ва 9- қаторлар елка қиялигига етгунча 7- қатор каби тўқилади. Свитернинг олдинги ярмини тўқш учун 3 копток ип олиш керак; коптоклардан чуватилаётган иплар полотнонинг тескари томонида чатиштирилиши ва тўқш зичлиги ўзгармаслиги учун тортиб-тортиб қўйилиши лозим. Сидирға ранг петляларни ҳар 3-қаторда: 1 марта ўнг петлялар қаторида ва 1 марта терс петлялар қаторида ўнг ва чап томонларга жилдириб олачипор ранг петлялар ўрнини эгаллаш керак. Дастлабки қатордан

63- расм.



ҳисоблаб 33-см да узун-қисқа қаторлар тўқш йўли билан елка вятчасини ҳосил қилиш, бунда ён томонларда қатор охирига 6 петля етказмай тўқилиши ва бу 4 марта такрорланиши лозим. 38-см да энг ўмизи учун ён томонларда қатор оралатиб 5, 3, 2 ва 1 петлядан бекитилади. 50-см да 8 марказий петля тўғнағичга ўтказилади; кейин свитернинг ҳар ярми алоҳида-алоҳида тўқилади. Ёқа ўмизини тўқш учун тўғнағичга 3, 2 петля ва қатор оралатиб 5 марта 1 петлядан ўтказилади. Сўнгра 10 қатор ўзгаршсиз тўқилади. 56-см да елка қиялиги учун ён томонларда қатор оралатиб 5 марта 5 петлядан бекитилади. Свитер олдининг иккинчи ярми ҳам шундай тўқилади.

Енг. Спицаларда 50 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 3 см тўқилади; сўнгра пайпоқ нусха тўқилишида давом эттирилади; энг кенгайиб бориши учун полотнонинг ён томонларида ҳар 8-қаторда бир петлядан орттириб кетилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 39-см да энгнинг энг баланд қисмини ҳосил қилиш учун ён томонларда қатор оралатиб 5, 3, 2 петля, 14 марта 1 петлядан ва 2, 3, 4, 7 петлядан бекитилади. Иккинчи энг ҳам шундай тўқилади.

Ён чоклар ва елка чоклари уланади. Ёқа ўмизидagi очик петлялар спицага кийгизилади, бу петляларга ёқа ўмизининг ён томонларидаги (четки петлялар устунчаси бўйича) петлялар ҳам қўшилиб, 1×1 резинка нусха тўқилишида ёқа тўқилади; баландлиги 12 см келадиган ёқани тўқитганда у кенгайиб бориши учун спицалар диаметрини 2—3 марта ошириши (йўгон спица олиш) керак. Свитернинг кўкрак қисмидаги қийқ (вставка) қандай ранг ипдан тўқилган бўлса, шокила ва боғични ҳам шу рангдан тўқш, сўнгра шокилани мазкур боғич ёрдамида қийқнинг

пастки бурчагига расмдагидек бириктириш керак.

Қизчалар учун йўл-йўл кўйлак (64- расм). Бундай кўйлакни 5—6 ёшлик қизчалар учун тўқиш мумкин. Кўйлакнинг белдан юқори қисми ва этагининг чети йўл-йўл қилиб тўқилади. Бу кўйлакни тўқиш учун 350 г ҳаво ранг, 100 г оч кўк ранг ва 100 г кўк ранг жуи ип ва спицалар керак бўлади. Бу ранглар ўрнига бошқа ранглардаги иплардан фойдаланиш ҳам мумкин.

Тўқиш нусхаси: пайпоқ нусха тўқилиши.

Тўқиш эңчилиги: 28 петля = 10 см; 36 қатор = 10 см.

Ранг-баранг йўллар қуйдагича жойлашади: аввало 4 қатор ҳаво ранг ипдан, унинг кетидан 4 қатор кўк ранг ипдан, сўнгра 4 қатор оч кўк ранг ипдан тўқилади ва ҳоказо давом эттирилади.

Юбканинг орқа ярми. Спицада ҳаво ранг ипдан 196 петля ҳосил қилинади ва рангдор йўллар юқорида айтиб ўтилган тартибда навбатлаштириб тўқилади. 36 қатордан кейин фақат ҳаво ранг ипда тўқилади (кўйлакни тўқиш этапдан бошланади).

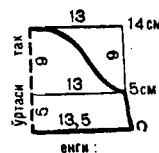
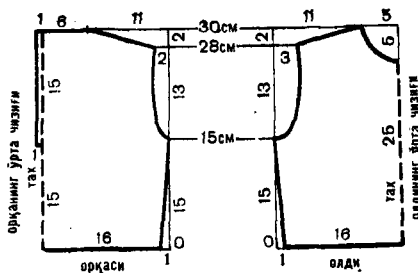
Дастлабки қатордан ҳисоблаб 36-см да юбканинг бели буриштирилади; бунинг учун 1 четки петля тўқилгач, 2 петля бирга қўшиб тўқилади (10 марта такрорланади), 3 петля бирга қўшиб тўқилади (9 марта), 2 петля бирга қўшилади (50 марта), 3 петля бирга қўшилади (9 марта), 2 петля бирга қўшилади (10 марта), 1 четки петля тўқилади. Шунда спицада 90 петля қолади. Шу петлялардан кўйлакнинг юқори қисми, яъни лифнинг орқаси тўқилади.

Лиф орқаси йўл-йўл қилиб тўқилади. Ҳар 16-қаторда ён томонларда 1 петлядан 3 марта орттирилади, шунда спицада жами 96 петля бўлади.

Белдан юқорига қараб ҳисоблаганда 15 см да полотно (спицадаги петлялар) икки тенг қисмга ажратилади («Молния» тикиб қўйиладиган кесик ҳосил бўлиши учун шундай қилинади) ва ҳар қайси қисм алоҳида тўқилади. Кесик (разрез) бошланган жойда планка учун спицада коптокдаги ипдан 3 та янги петля ҳосил қилинади, аини вақтда энг ўмизи ҳосил қилина бошлайди; бунинг учун ҳар иккинчи қаторда 3, 2, 2, 1 ва 1 петля бекитилади (жами 42 петля қолади).

Белдан юқорига ҳисоблаб 28-см да елкада 7, 6, 6 ва 6 петля бекитилади; қолган 17 петля бир қаторнинг ўзидаёқ бекитилади.

Лифнинг олди лиф орқаси каби тўқилади, лекин орқалаги сингари кесиги бўлмайдн; белдан ҳисоблаб 25-см да ёқа ўмизи учун полотнонинг ўрта қисмида 6 петля бекитилади, сўнгра олдинги ёқа ўмизининг аввало бир ярми, кейин ик-



64- расм.

кинчи ярми тўқилади; ёқа ўмизининг ҳар икки томонида яна 3, 2, 2, 2, 1 ва 1 петлядан бекитилади. Лиф орқасининг елкалари қандай тўқилган бўлса, олдинги елкалар ҳам шундай тўқилади.

Енг. Спицада 70 петля ҳосил қилинади ва дастлабки 4 қатор 1×1 резинка нусха тўқилишида, кейинги қаторлар пайпоқ нусха тўқилишида тўқилади, бунда ранг-баранг йўллар юқорида айтиб ўтилган тартибда кетма-кет келиши керак. Бу қаторлар тўқилаётган вақтда энгнинг ён томонларида ҳар 2 см дан кейин 1 петлядан 2 марта орттириб кетилди (жами 74 петля бўлади).

Енгнинг дастлабки қаторидан ҳисоблаб 5-см да энг боши ҳосил бўлиши учун ён томонларда 3, 2, 2 ва 9 марта 1 петлядан, 8 марта 2 петлядан бекитилиб кетилди; қолган 10 петля бир қаторнинг ўзида бекитилади. Иккинчи энг ҳам шундай тўқилади.

Ёқа ўмизига тугилдиган қия тасма. Спицада ҳаво ранг ипдан 6 петля ҳосил қилинади ва пайпоқ нусха тўқилишида 23 петля тўқилади, бунда ўнг петлядан иборат қатор бошида 1 петлядан орттирилади, қатор охирида эса 1 петлядан камайтирилади. Сўнгра 6 петлянинг ҳаммаси бир қаторнинг ўзида бекитилади.

Белбоғ. Спицада кўк ранг ипдан 8 петля ҳосил қилинади. Сўнгра 1 четки петля, *1 ўнг петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан ўнг спицага кўчирилади (ип петлянинг олдинги томонида бўлади)* — қатор охиригача шундай такрорланади ва энг четки 1 петля тўқилади. Барча қаторлар шу тарзда тўқилади. Тўқиш бошланган қатордан ҳисоблаб, 140-см да барча петлялар икки-иккитадан қўшиб тўқилади, қолган петлялар йиғиб, ип билан маҳкамлаб қўйилади. Белбоғнинг учларига кўк ипдан қилинган пўпақлар бириктирилади.

Кўйлакнинг елка чоклари ва ён чоклари уланади; лиф орқасидаги кесик (разрез)нинг планкаси икки томонга қайриб, бостирилади ва кесикка «молния» тикилади; ёқа ўмизига гир айлантириб қия тасма тикилади; энглар ўтказилади. Юбка

этагининг дастлабки 16 қатори ичга қайрилиб, кўринмайдиган чок солиб бостирилади.

Капор ва кофта (чақалоқлар кийими) 65-расм. Чақалоқларнинг бу бош кийими ва кофтаси учун 180 г оқ ранг, ҳаво ранг ёки пушти ранг жуи ип, 3-номери спица ҳамда боғич учун бир оз лента керак бўлади.

Тўқиш эңчилиги: 25 петля = 10 см; 34 қатор = 10 см.

Тўқиш нусхаси: 1-қатор (терс петлялардан иборат) — 1 четки петля, *1 хомаки петля тўқилади, 2 ўнг петля тўқилиб, хомаки петля орқали тортиб чиқилади*, 1 четки петля тўқилади.

2-қатор (ўнг петлялардан иборат) — барчаси ўнг петля қилиб тўқилади.

3-қатор (терс петлялардан иборат) — 1 четки петля, 1 ўнг петля тўқилади, *хомаки петля ҳосил қилинади, 2 ўнг петля тўқилиб, хомаки петля орқали тортиб чиқарилади*.

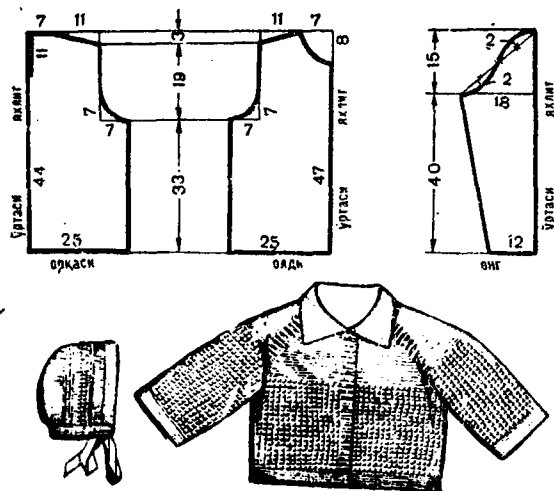
Қатор — 1 ўнг петля, 1 четки петля билан тугатилади.

4-қатор — 2-қатор каби тўқилади.

5-қатор — 1-қатор каби тўқилади; қолган қаторлар ҳам навбатманавбат шу тарзда давом эттирилади.

Капор (бош кийими). Спицада 84 петля ҳосил қилинади ва 10 қатор тўқилади; бунда полотнонинг ўнг ва тескари томонларида қаторлар ўнг петлялардан иборат қилиб тўқилиши лозим. Сўнгра пайпоқ нусха тўқилишида 9 қатор тўқилади; полотнонинг тескари томонида 1 қатор ўнг петля қилиб, 3 қатор пайпоқ нусха тўқилишида, 5 қаторда эса ўнг петлялар ўнг петля қилиб ва терс петлялар терс петля қилиб тўқилади; яна 3 қатор пайпоқ нусха тўқилишида, полотнонинг тескари томонида 1 қатор ўнг петлядан иборат қилиб, сўнгра 10 қатор пайпоқ нусха тўқилишида тўқилади.

Дастлабки қатордан ҳисоблаб 14-см да капорнинг орқа қисми ўнг ва тескари томонларида ўнг петля қилиб тўқилади. Бунинг учун капорнинг ўнг томонида 55 ўнг петля тўқилади; 56-петля ўнг спицага тўқимасдан кўчирилади; 57-петля тўқилиб, кўчирилган петля орқали тортиб чиқарилади*, полотнонинг тескари



65- расм.

томони ағдарилади, 1-петля ўнг спицага тўқимасдан кўчирилади, 26 ўнг петля тўқилади. 27- ва 28-петлялар тескари петля қилиб бирга қўшиб тўқилади. Энди полотнонинг ўнг томони ағдарилади, 1-петля тўқимасдан ўнг спицага кўчирилади, 26 петля тўқилади, 27-петля тўқимасдан кўчирилади, 28-петля тўқилиб, ҳалиги кўчирилган петля орқали тортиб чиқарилади*, ҳамма ён петлялардан фойдаланиб бўлиб, ўртада 28 петля қолгунча шу тарзда тўқиш давом эттирилади; ўртада қолган 28 петля бирин-кетин бекитилади.

Сўнгра спицани капорнинг пастки қисмидаги петляга киритиб ва коптокдан келувчи ипни шу спица билан илиб олиб, полотнонинг ўнг томонида ҳам, тескари томонида ҳам ўнг петлялар ҳосил қилиб 2,5 см тўқилади; кейин ҳамма петлялар тортмасдан, бўшгина тўқиб бекитилади.

Тайёр капор стол устида тўғриланади, устига ҳўл латта ёпиб қўйилади ва қуригунча шу ҳолида туради. Кейин лентадан боғич тикилади.

Кофта. Кофтанинг ҳамма қисмлари енг ўмизига етгунча алоҳида-алоҳида тўқилади.

Спицада кофта олдининг ҳар ярми учун 48 петля, орқаси учун 80 петля ва ҳар енг учун 60 петлядан ҳосил қилинади. Сўнгра полотнонинг ўнг томонида ҳам, тескари томонида ҳам ўнг петлялардан иборат қилиб 10 қатор тўқилади; бундан кейинги қаторлар тўқиш нусхасининг баёнида тушунтириб ўтилганидек тўқилади. Кофта олдининг ўнг ва чап ярмида 9 петляни (планкалар) ўнг петля қилиб, 39 петляни эса намунага мувофиқ тўқиш керак. Ўнг планкага тугма солинадиган 5 тешик қилинади.

Кофта олдининг ҳар иккала ярми ва кофтанинг орқаси 16 см узунлигида, енглари эса 20 см узунлигида шу тарзда тўқилгач, бир спицага аввало

кофта ўнг ярмининг петлялари, кейин бир енгнинг петлялари, сўнгра орқанинг, иккинчи енгнинг ҳамда кофта чап ярмининг петлялари кийгизилади, шунда спицада 296 петля ҳосил бўлади, ана шу петляларнинг ҳаммаси полотнонинг ҳар иккала (ўнг ва тескари) томонида ўнг петлялар қилиб тўқилади, бунда ўнг петлялардан иборат ҳар қаторда реглан чизигида 8 петлядан камайтириб кетиш керак.

Терс петлялардан иборат қаторлар ўзгарисиз, ўзича тўқилади. Ўнг петлялардан иборат қаторларнинг тўқилиши эса қуйидагича:

1-қатор — 1 четки петля, 43 ўнг петля тўқилади, 2 петля ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 52 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 72 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 52 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 43 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади. Энди спицаларда 288 петля бўлади.

3-қатор — 1 четки петля, 42 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля қўшилади; 50 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 70 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 50 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 4 ўнг петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади; 42 ўнг петля, 1 четки петля тўқилади. Энди спицаларда 280 петля бўлади.

Спицаларда ёқа учун 80 петля қолгунча петлялар шу тартибда камайтирилаверади. Баландлик бўйича 5 см тўқигач, ҳамма петлялар бекитилади.

Тайёр кофта стол устида тўғриланиб, устига ҳўл латта ёпиб қўйилади ва қуригунча шу ҳолида туради. Кейин енглари чоклари, ён чоклар уланади; планкага тугмалар қадалади.

8—9 яшар болалар курткеси (66-расм). Бу куртка учун 400 г жун ип ва 3-номери спица керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: пайпоқ нусха тўқилиши, «мўйна» тўқилиши (36-расмга қаралсин), 1×1 резинка тўқилиши.

Ҳисоб: пайпоқ нусха тўқилишида — 23 петля=10 см, 40 қатор=10 см; «мўйна» тўқилишида —

20 петля=10 см; 33 қатор=10 см.

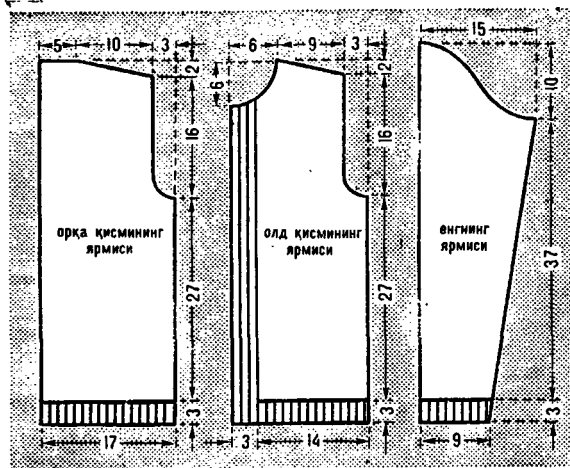
Куртканинг орқаси. Спицаларда 80 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка тўқилишида 3 см тўқилади; сўнгра пайпоқ тўқилишида 27 см тўқилиб, полотнонинг ён томонларида ҳар 13 см дан кейин 1 петлядан орттириб кетилади. Кейин елка қиялигига етгунча ўзгарисиз тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 47-см да елка қиялигини ҳосил қилиш учун қатор оралатиб навбатма-навбат 2 марта 5 петлядан ва 2 марта 6 петлядан бекитилади. Ўртада қолган 22 петля тўғнағичга кийгизилади.

Куртканинг олди (чап ярми). Спицаларда 41 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка тўқилишида 3 см тўқилади. Сўнгра безак планка учун 10 петля 1×1 резинка нусха тўқилишида тўқилади. Қолган терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, бунда полотнонинг ён томонларида ҳар 13 см дан кейин бир петлядан (ҳар томонда 2 петлядан) орттирилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 31-см да енг ўмизи учун ён томонларда қатор оралатиб 3, 2 ва 2 марта 1 петлядан бекитилади 43-см ёқа ўмизи учун тўғнағичга қатор оралатиб 5, 3, 2 петлядан ва 4 марта 1 петлядан ўтказилади. Сўнгра тўқиш ўзгарисиз давом эттирилади. 47-см да елка қиялигини ҳосил қилиш учун қатор оралатиб 4 марта 5 петлядан бекитилади. Куртка олдининг ўнг ярми ҳам шу тарзда тўқилади.

Енг. Спицаларда 42 петля ҳосил қилинади ва 1×1 резинка нусха тўқилишида 3 см, пайпоқ нусха тўқилишида 37 см тўқилади; бунда ён томонларда ҳар 10-қаторда 1 петлядан жами 14 марта орттирилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 41-см да енг бошини ҳосил қилиш учун ён томонларда қатор оралатиб 3, 2 ва 14 марта 1 петлядан, сўнгра қатор оралатиб 2, 3, 4 ва 7 петлядан бекитилади. Иккинчи енг ҳам шу тариқа тўқилади.

Тайёр деталлар ҳўл латта орқали дазмолланади. Елка чоклари ва ён чоклар уланади. Олдинги ёқа ўмизи билан орқадаги ёқа ўмизининг тўғнағичлардаги очик петлялари спицаларга ўтказилади Уларга олдинги ёқа ўмизининг ён томонларидаги энг четки устунчалардан тенг миқдорда петлялар қўшилади. Шундан кейин ёқанинг тик қисми, яъни стойкаси 1×1 резинка нусха тўқилишида 5—7 см баландлигида тўқилади, стойканинг петлялари бекитилади. Олдинги безак планкага «молия» тикилади. Енглари ўмизга ўтказилади.

Қалпоқ. Қалпоқ йўғон жун ип (32/2-номери, 20—25 қатли ип) дан 5- ва 6-номери спицалар ёрдамида тўқилгани маъқул. Шунда у чиройли чиқади ва шакли узоқ вақтгача ўзгармайди. Юмшоқ береткани, энг яхшиси, юпқароқ жун ипдан тўқиш ке-



66- расм.

Қалпоқ орқа (энса) қисмидан тўқила бошлайди (схемага қаралсин). Спицада 18 петля (12 см) ҳосил қилинади ва бўртма резинка нусха тўқилишида 4 см тўқилади. Шу тарзда тўқиш давом эттирилиб, ҳар ўнг петлялар қаторида 5 петлядан орттириб кетилади (петлялар хомаки петля ҳосил қилиш йўли билан орттирилади; хомаки петля ҳосил қилишда спицага ипни ўзингдан четга қаратиб илиб олиш керак; навбатдаги қаторда бу хомаки петля орқа деворчасидан илиб олиб ўнг петля қилиб тўқилади). Петлялар қуйидагича орттирилади: ўнг петлялардан ҳосил бўлган 1-қаторда икки ўнг петля тўқилгандан кейин 5 хомаки петля ҳосил қилинади; навбатдаги шундай ўнг қаторда ўнг петлялар олдида 5 га хомаки петля ҳосил қилинади ва шу тартибда навбатма-навбат тўқилади (бу ҳолда терс петлялардан иборат йўллар қийшаймасдан, ҳар иккала томонга кенгай боради). Ҳар қайси йўлда 11 тадан, четкиларида 6 тадан (милк ҳосил қилувчи петлялар бу ҳисобга кирмайди) терс петля ҳосил бўлгач, битта ҳам ортиқча петля қўшилмайди. Натжижада спицада 63 петля (42 см) ва полотнонинг баландлиги 16 см бўлади. Шундан кейин 5—6 см текис қилиб тўқилиб петлялар сони камайтирила бошлайди; бунинг учун ўнг петлялардан иборат ҳар қаторда 5 марта 2 петля терс петля қилиб бирга қўшиб тўқилади (тўқилаётган йўллар қийшаймаслиги учун, камайтирилаётган петляларни худди орттирилган петлялар каби жойлаштириш керак). Петлялар сони камайтиришни спицада 18 петля (дастлабки сони) қолгунча давом эттириш керак. 18 петляни 9 тадан икки қисмга бўлиб, гардиш (жияк)нинг ҳар ярмини алоҳида-алоҳида 28—29 см узунлигиде тўқиш, сўнгра уларни устма-уст чалиштириб қўйиб, учларини бириктириш, гардишни қалпоққа (полотнога) салгина буришти-

рак. Мохер ипдан тўқилган қалпоқларнинг трикотаж астари бўлиши лозим. Мохер ипга шу рангдаги жун ип қўшиш тавсия этилади. Қалпоқнинг гардиши (жияги)дан эмас, балки тепа қисмидан тўқий бошлаш керак, чунки жияги резинка тўқилишида бўлганлигидан анча чўзилиб, шакли ўзгаради, шунга кўра петлялар сони тўғри ҳисоблаб бўлмайди. Қалпоқнинг тепа қисми тўқилиб бўлгач, гардиши, яъни жиягини тўқишга киришилади; гардиши крючок ёрдамида тўқилади, бунда қалпоқ зарур ўлчамга келиши учун петлялар керагича камайтирилади. Қалпоқнинг гардишини айлана бўйича петлялардан устунчалар ҳосил қилиб тўқиган маъқул, бунда хомаки петлялар ишлатилмайди; тўқиганда крючок устунчалар орасидаги горизонтал петлянинг орқа деворчасига киритилади.

Қалпоқ тўқиш учун аввало унинг размерини билиш керак. Қалпоқнинг гардиш чизиги ўлчов учун асос ҳисобланади (қалпоқнинг размери шунга қараб белгиланади; масалан, 56-размер, 67-расм, а). Размерни аниқлаш учун бошнинг аввало айланасини ўлчаш керак; бунда см лента пешанада қошлар устидан ва орқада энса суяги устидан ўтиши (тасмани тараф тортиш) керак. Сўнгра бош тепасидан қалпоқнинг олдинги четигача (16 см), орқадаги четигача (17 см) ва ён томонлардаги (чеккадаги) четигача бўлган масофа ўлчанади (бошнинг тепасидан чаккагача 21 см). Бундан кейин қўлоқнинг тугмасидан энса суягининг ўртасигача бўлган масофа аниқланади (11 см).

Ҳосил бўлган ўлчовларга асослаб андаза ясалади (67-расм, б). Андаза қалпоқнинг «бошга ёпишиб турадиган» фасонига мос келади. Бундай қалпоқнинг диаметри бошнинг 1/3 катталигига тенг (қалпоқ тепа қисмидан тўқила бошлаганида бунинг бишлигининг катта аҳамияти бор). «Бош-

га ёпишиб турадиган» қалпоқни йўгон спицада тўқиганда бошнинг олинган ўлчовига (қалпоқ текис бўлиши учун) 1,5 см қўшиш керак, йўгонлиги ўртача бўлган ипдан тўқиганда эса бунинг ҳожати йўқ.

Танланган фасон андазага чизилади. Масалан, думалоқ қалпоқ бошни жуда сиқиб турмаслиги учун андаза ўлчамига 8—10 см қўшиш, полотнонинг баландлигини эса 3—4 см ошириш керак. Агар қалпоқ полотнолар шаклида тўқилиб, улар кейин тикиб уланадиган бўлса, қалпоқнинг гулини (нақшини) танлаганда бунинг назарда тутиш керак; чок тушадиган жойда нақш бузилмасин (нақшлар сербар тик йўллардан иборат бўлганда бунинг катта аҳамияти бор).

Қалпоқ (68-расм). 56-размер. Бундай қалпоқ учун 100 г жун ип (32/2-номерли, 12—14 толадан иборат ип ёки 6—7 та ингичка ип қўшилган 1 қат мохер ип — бундай ип кам кетади) ва 5-номерли спицалар керак бўлади. Қўндаланг йўналишда тўқиш зичлиги: 1 см=1,5 петля.

Тўқиш нусхаси: бўртма резинка. Петлялар сони 3 га бўлинмайдиган бўлиши лозим, четки петлялар шу ҳисобга киради. Намуна учун 24 петля ҳосил қилинади.

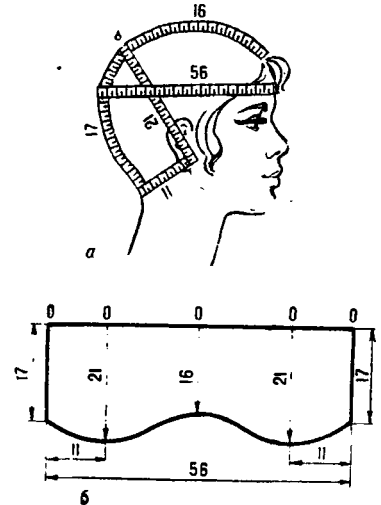
1-қатор —* терс петля, 2 ўнг петля тўқилади*.

2-қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — терс петлялар терс петля қилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

3-қатор —* 1 терс петля тўқилди, навбатдаги 2 петляни тўқиш тартиби қуйидагича: аввало. 2-петля пини орқа деворчаси орқали илиб олиб, ўнг петля қилиб тўқилади, сўнгра бу петляни спицадан чиқармасдан, 1-петляни олдинги деворчаси орқали илиб олиб ўнг петля қилиб тўқиш керак*.

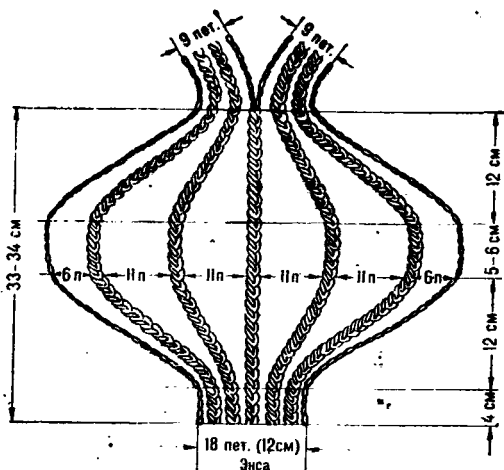
5-қатор — 3-қатор каби бошланади.

67- расм.





68- расм.



риб тикиш (улаш) керак (Қалпоқнинг орқасидаги 18 петляни таранг тортиб қўйиш лозим).

Четлари қавариқ қалпоқ (69-расм). 56—57-размер. Бу қалпоқ учун 100—120 г жун ип (32/2-номерли, 17—20 қат ип) ва 5-ҳамда 6-номерли спицалар керак бўлади. Бундай қалпоқни 1 қатли 40—50 г мохер ипдан тўқиса ҳам бўлади; бу ҳолда мохер ипга шу рангдаги 32/2-номерли илгичка ипдан 10—12 тола ёки Рига ипидан 3—4 тола қўйиш талаб қилинади.

Қалпоқнинг тепа қисми пайпоқ нусха тўқилишида ва гардиши (жияги) 1×1 резинка нусха тўқилишида тўқилади. Қалпоқнинг четлари (соявони) бўртма-жингалак қилиб тўқилади (петлялар сони 4 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўйилади. Намуна учун спицада 30 петля ҳосил қилинади

1-қатор —* 3 петля терс петля қилиб бирга қўшиб тўқилади, бир петлядан 3 петля тўқилади (1 ўнг петля олдинги деворчасидан олиб, 1 ўнг петля орқа деворчасидан олиб олиб ва 1 ўнг петля олдинги деворчасидан олиб олиб тўқилади)*.

2-қатор —* 3 терс петля, 1 ўнг петля тўқилади*.

3-қатор —* 1 петлядан 3 петля (юқорида айтилганидек) тўқилади, 3 петля терс петля қилиб қўшиб тўқилади*.

4-қатор —* 1 ўнг петля, 3 терс петля тўқилади*.

5-қатор — 1-қатор каби бошланади.

6-номерли спицаларда (17—20 қат ипдан) 70 петля ҳосил қилинади ва қалпоқнинг айланасидаги соявони бўртма-жингалак қилиб тўқилади, баландлиги 12 см га тенг бўлади; 1 петлядан 3 петляни мумкин қадар бўшроқ қилиб тўқиш керак. Сўнгра 4 қат ип ажратилиб, 5-номерли спицалар ёрдамида қалпоқнинг гардиши 1×1 резинка тўқилишида 6 см баландлигида тўқилади. Кейин спицаларнинг ва ипнинг йўналишини ўзгартирмасдан, қалпоқни пайпоқ нус-

ха тўқилишида охиригача тўқиш керак. Гардиш тўқилгач, ҳеч қандай ўзгариш киритмасдан 6—8 см тўқиш ва петлялар сонини камайтира бошлаш керак. Петляларнинг камайтирилганлиги билиниб турмаслиги лозим; бунинг учун уларни пайпоқ нусха тўқилишидаги терс петлялар қаторида камайтириш керак. Дастлабки камайтиришда: қаторнинг бошидан охиригача 11- ва 12-петлялар терс петля қилиб бирга қўшиб тўқилади.

Терс петлялардан ташкил топган ҳар бир қаторда петляларни камайтириш вақтида бирга қўшиб тўқилган петлялар оралгини бир петляга қисқартириш, яъни навбатдаги терс петлялар қаторида 10- ва 11-петляларни бирга қўшиб тўқиш керак. Спицаларда 12—15 петля қолгач, уларни тортиб бир жойга йиғиш ва қалпоқнинг чокини шу ипнинг ўзи билан тикиш лозим. Қалпоқнинг тепа қисмини дазмоллаш керак, лекин унинг четига ва гардишига дазмол тегмасин; сўнгра бўртма-жингалак қилиб тўқилган полотнони ўрам қилиб ўраш керак, шунда қалпоқнинг чети қавариқ бўлади.

Чети қайриб қўйиладиган қалпоқ (70-расм). Бу қалпоқ учун 150 г жун ип (3 қатли Рига или), 6-номерли спицалар керак бўлади.

Қалпоқнинг тепа қисми 1×1 резинка тўқилишида, тепага қайриб қўйиладиган чети эса бошоқ нусха гул солиб тўқилади.

Намуна учун тоқ сонли петлялар (масалан, 27 петля) ҳосил қилинади-да, улар бўшроқ қилиб тўқилади.

1-қатор —* 2 петля орқа деворчасидан олиб олиб ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади, лекин чап спицадан чиқармасдан, биринчи петля яна орқа деворчасидан олиб олиб ўнг петля қилиб тўқилади*. Қаторнинг охирида энг четки петлядан олдингисини четки петля билан бирга худди шундай тўқилади.

2-қатор —* 2 петля терс петля қилиб қўшиб тўқилади, уни чап спицадан чиқармай, биринчи петля яна

терс петля қилиб тўқилади*. Қаторнинг охирида эса четки петлядан олдинги петля четки петля билан бирга худди шундай тўқилади.

3-қатор — 1-қатор каби бошланади.

Қалпоқни қайриб қўйиладиган четидан, горизонтал йўналишда, яъни орқадаги чокидан тўқий бошлаш керак. Спицаларда 21—25 петля (9—12 см) ҳосил қилинади-да, қалпоқнинг қайтариладиган чети 56—57 см узунлигида тўқилади. Кейин полотнонинг четидан спицага 64 петля кўйиб 1×1 резинка тўқилишида 12 см тўқилади. Сўнгра петлялар сони камайтирилади бошлайди: тўқилаётган полотно 16 петлядан 4 та тенг қисмга ажратилади ва бошқа ранг ип билан 14-, 15-ҳамда 16-петлялар белгилаб қўйилади*.

Петляларни 1-марта камайтириш. 13 петля резинка нусха тўқилади, 14-, 15- ва 16-петлялар терс петля қилиб бирга қўшиб тўқилади, қаторни тўқиш давом эттирилиб, белги қўйилган ҳар 3 петля қўшиб тўқилаверади. Терс петлялардан ташкил топган қаторларнинг ҳаммаси, петлялар сонини камайтирмасдан, 1×1 резинка тўқилишида тўқилади (петлялар сони ҳар 3 петляни қўшиб тўқиш йўли билан камайтирилганлигидан резинка нусха тўқилишига путур етмайди). Унг петлялардан ташкил топган қаторларда петлялар сони қуйидагича камайтирилади: ҳар қаторнинг бошида ва охирида 2 петля терс петля қилиб бирга қўшиб тўқилади, 3 петлянинг қўшиб тўқилишидан ҳосил бўлган петля тепасида эса 3 петля қўшиб терс петля қилиб тўқилади. Петлялар сонини шу тарзда камайтириш спицада 7—9 петля қолгунча давом эттирилади. Сўнгра қолган петляларни тортиб бир жойга йиғиш ва шу ипнинг ўзи билан қалпоқнинг чокини тикиш керак. Қалпоқнинг фақат тепа қисми дазмолланади.

Берет. Бунинг учун 120 г жун ип ва 3-ҳамда 2,5-номерли спицалар керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: «Чипта» («рогжжа») тўқилиши. Спицаларда жуфт сонли петлялар ҳосил қилинади.

1-қатор —* 1 ўнг петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади (ип полотнонинг олдинги томонида бўлади)*.

69- расм.

70- расм.



2- қатор ва ҳамма жуфт қаторлар — ҳамма петлялар терс петля қилиб тўқилади.

3- қатор — 1 петля тўқимасдан кўчирилади, 1 ўнг петля тўқилади*.

5- қатор — 1- қатор каби бошланади.

Ҳисоб: 32 петля = 10 см га тенг.

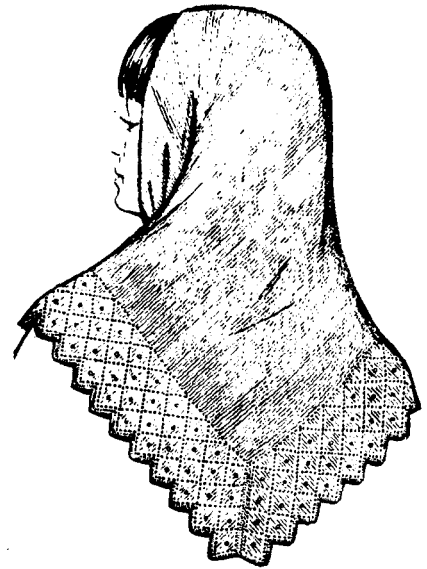
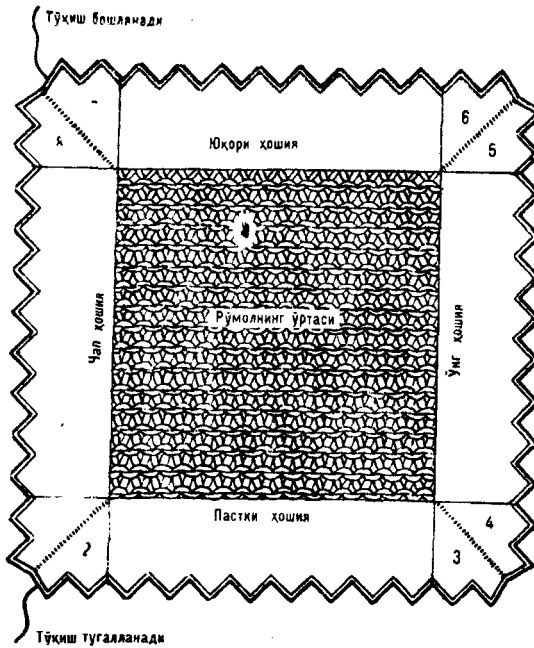
Берет 4 қийиқ, яъни карждан иборат; қийиқларни бўртма йўллар билан бир-бирдан ажратиб туради.

3- номерли спицаларда 338 петля ҳосил қилинади ва «чипта» тўқилишида 2 қатор тўқилади. Қатордаги петлялар 4 қийиқ учун ажратилади; қийиқлар орасида 2 петлядан иборат ажратувчи бўртма йўллар тўқиб кетилиши лозим. Бу 2 петля полотнишнинг ўнг томонида ўнг петля қилиб тўқилади, полотнишнинг тескари томонида эса спицага тўқимасдан кўчирилади, бунда ил олдинги томонда, яъни полотнишнинг тескари тарафида бўлади.

Қатордаги петлялар қуйидаги тартибда тақсимланади ва тўқилади: 1 четки петля, бўртма йўл ҳосил қилувчи, яъни қийиқларни ажратиб турувчи 1 петля, «чипта» нусха тўқиладиган 82 петля (2 ажратувчи петля, 82 «чипта» нусха тўқиладиган петля) 3 марта такрорланади, 1 ажратувчи петля, 1 четки петля.

Шу тартибда 4 қатор ўзгаринсиз тўқилади; сўнгра ҳар қийиқда 2 петлядан (ажратувчи петлялар ёнида) камайтирилади, яъни ўнг петлялардан ташкил топган қаторда 8 петлядан камайиб боради. Биринчи ажратувчи петля навбатдаги петля билан 1 петля сифатида бекитилади (ажратувчи петля чап спицада ўнг спицага тўқимасдан кўчирилади, навбатдаги петля ўнг петля қилиб тўқилади ва олдинги петля орқали тортиб чиқарилади). Бундан кейин ҳар бир қийиқнинг биринчи ажратувчи петляси ундан олдинги ўнг петля билан қўшиб тўқилади, иккинчи ажратувчи петляси эса юқорида тушунтирилганидек, 1 та бекитилган петляга айлантирилади (яъни бекитилади). Петляларни бу тарзда камайтиришни 3 марта: аввало ҳар 3 қатор оралатиб, сўнгра қатор оралатиб такрорлаш керак; спицада ҳар қийиқдан 2 та петля қолчак, бу петлялар орқали илчи олдинги спицани ўтказиб петляларнинг ҳаммасини бир жойга тортиб йиғиш ва бириктириб (тикиб) кўйиш керак.

Шундан кейин 2,5- номерли спицаларга беретканинг тўқийиш бошланган қаторидан 178 петля териб оли-



71- расм.

нади-да, барча қаторлар ўнг петля қилиб («ўрим», яъни «верёвочка») 4 см тўқилади, сўнгра барча петлялар бир қаторнинг ўзидаёқ бекитилади. Бант учун 2,5 номерли спицаларда 90 петля ҳосил қилинади ва ҳамма қаторлар ўнг петля қилиб («верёвочка») тўқилиб, баландлиги 3,5 см келадиган йўл ҳосил қилинади; кейин барча петлялар бир қаторнинг ўзида бекитилади. Тайёр беретканинг чоки тикилади, банти чатиб бириктирилади.

Рўмол (71- расм). Рўмолни эчки момиридан ҳам (Оренбург рўмоли), ингичка жун ишдан ҳам тўқийиш мумкин. Рўмол учун 200—300 г жун ип (32/2- номерли, 1—2 қат ип), 80—100 г момиқ ип ва 2- номерли спицалар керак бўлади.

1- ва 2- бурчак. Спицаларда 8 петля ҳосил қилинади (2 четки петлялар шу ҳисобга киради). Навбатдаги қаторларнинг ҳаммасида қатор бошидаги энг четки петля тўқимасдан кўчирилади, бунда спица петляга ўнгдан чапга қаратиб киритилади, бу вақтда ил кўрсаткич бармоқ устида (полотно орқасида) бўлади; қатор охиридаги энг четки петля терс петля қилиб тўқилади.

1- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля (шакл), 2 ўнг петля (булар ўқ петлялар, яъни қаторнинг ўртаси), 1 хомаки петля, 2 ўнг петля тўқилади. Ҳамма қаторларда ўнг петлялар олдинги деворчаси орқали тўқилади; хомаки петля ҳосил қилишда қўшни ўз томонингга ҳаракатлантриш керак; 2 та ўқ петля ҳамма қаторларда ўнг петля қилиб тўқилади (қулайлик учун ўқ петляларни полотнишнинг ўнг томонида рағли ил билан белгилаб қўйиш керак).

2-, 4-, 6-, 8- ва 10- қаторлар — ўнг петлялар ва хомаки петлялар ўнг петля қилиб тўқилади.

3- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўқ петля, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўнг петля.

5- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўқ петля, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўнг петля.

7- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўқ петля, 1 хомаки петля, 5 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўнг петля.

9- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 7 ўнг петля, 1 хомаки петля, 7 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўнг петля.

11- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 4 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшиб ўнг петля қилиб (орқа деворчаси орқали) тўқилади, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўқ петля, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 2 петля бирга қўшиб ўнг петля қилиб (орқа деворчаси орқали) тўқилади. 1 хомаки петля, 4 ўнг петля, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

Навбатдаги қаторларнинг ҳаммасида петлялар орқа деворчаси орқали илчи олиб бирга қўшиб тўқилади.

12-, 14-, 16-, 18 ва 20- қаторлар — четки петлядан кейинги 2 петля бирга қўшиб, қолган барча петлялар ўнг петля қилиб, қатор охирида энг четки петля олдидаги 2 петля бирга қўшиб тўқилади.

13- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля тўқилади, 2 петля қўшиб тўқилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшиб тўқилади, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 ўқ петля, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки

52-, 54-, 56-, 58-, 60- қаторлар — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, четки петля олдидаги 2 петля бирга қўшилади.

53- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, (2 петля бирга қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 петля бирга қўшилади, 2 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, четки петля.

55- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, четки петля.

57- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 5 ўнг петля) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, четки петля.

59- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 7 ўнг петля) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, четки петля.

61- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля) 4 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

62- ва 64- қаторлар — барчаси ўнг петля қилиб тўқилади.

63- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

Ҳошиянинг бир тилини тўқиш 64- қаторда тугалланади. Ҳошиянинг навбатдаги ҳар бир тилини тўқишда 45- қатордан 64- қаторгача бўлган нақшлар такрорланади (64- қаторнинг ўзи ҳам шу ҳисобга киради). Ҳошия керакли узунликда тўқилгач, охири қаторнинг петляларини бекитмасдан, 3- бурчак тўқила бошлайди. Вунда ҳошиянинг петлялари секин-аста камайтиради (бурчак ҳосил бўлгач, спицадаги 27 петлядан атиги 5 таси қолади).

3- бурчак. 1- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, четки петля.

2-, 4-, 6- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

3- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 5 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

5- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 7 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 петля, бирга қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

7- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 4 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля) 3 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, четки петля.

8-, 10-, 12-, 14-, 16- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади, қатор охирида энг четки петля олдидаги 2 петля бирга қўшиб тўқилади.

9- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, четки петля.

11- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

13- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 5 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

15- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 7 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

17- қатор — 2 ўнг петля, (хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, четки петля.

18-, 20-, 22-, 24-, 26- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

19- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, четки петля.

21- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петля.

23- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 5 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

25- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 7 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

27- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 4 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, четки петля.

28-, 30-, 32-, 34-, 36-, 38-, 40- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади; қатор охирида энг четки петля олдидаги 2 петля бирга қўшиб тўқилади.

29- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

31- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

33- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

35- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

37- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, четки петля.

39- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

3- бурчакни тўқиб бўлгач (четки петляни қўшиб ҳисоблаганда спицада 5 петля қолади), петляларни бекитмасдан, 4- бурчакни тўқий бошлаш керак, айни вақтда 3- бурчакнинг энг четки петляларидан фойдаланиб спицада петлялар сони орттирилади.

4- бурчак. 1- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади (булардан бири четки петля), 3- бурчакнинг четки петлясидан орттириб тўқилган 1 петля (спица петлянинг ҳар иккала деворчаси тагидан киритилди).

2-, 4-, 6-, 8- ва 10- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

3- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

5- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

7- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

9- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

11- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 4 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

12-, 14-, 16-, 18-, 20- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади; қатор охирида энг четки петля олдидаги 2 петля бирга қўшиб тўқилади.

13- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг,

1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

15- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

17- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

19- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

21- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, (3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади) 2 марта такрорланади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

22-, 24-, 26-, 28- ва 30- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

23- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

25- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

27- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

29- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

31- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 4 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, (3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади) 3 марта такрорланади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

32-, 34-, 36-, 38- ва 40- қаторлар — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, қатор охирида энг четки петлядан олдинги 2 петля бирга қўшиб тўқилади.

33- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

35- қатор — 2 ўнг петля, 1 хомаки петля, (2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

37- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, (2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля,

5 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

39- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 7 ўнг петля) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петлядан 1 петля орттирилади.

41- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля) 4 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, четки петля.

42- қатор — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

4- бурчакни тўқийш 42- қатор билан тугалланади (четки петляларини ҳам қўшиб ҳисоблаганда спицада 25 петля қолади). 43- қатордан бошлаб, бир вақтнинг ўзнда ўнг ҳошия, рўмолнинг ўртаси ва чап ҳошиясини тўқийшга киришилади.

43- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля тўқилади. Сўнгра шу спицанинг ўзи билан пастки ҳошиянинг ҳар бир петлясидан бир петлядан орттириб кетилади (спицани четки петлянинг олдинги деворчаси тагидан киритиш керак).

Бир спицада ўнг ҳошия петлялари билан рўмол ўртасининг петлялари бўлади. Қулайлик учун рўмол ўртасининг энг четки петляларини рангли ип билан белгилаб қўйиш керак. Чап ҳошия (1- бурчак)нинг петлялари тўғнағичдан иккинчи спицага ўтказилади ва тўқийш қуйидагича давом эттирилади: 1 хомаки петля тўқилади, 2 петля бирга қўшилади, (1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля) 2 марта такрорланади, 1 хомаки, 2 ўнг, четки петля. Шундай қилиб, 43- қатордан кейин чап ва ўнг ҳошияларнинг ҳамда рўмол ўртасининг петлялари бир спицага ўтказилади.

Бундан кейинги (ўнг ва терс) қаторларнинг ҳаммасида рўмол ўртасининг петлялари ўнг петля қилиб тўқилади.

44-, 46-, 48- ва 50- қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

45- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля тўқилади, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 1 хомаки петля, (2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

47- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўши-

лади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки, 2 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 2 ўнг, 1 хомаки петля, (2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

49- қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки, 2 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг, 1 хомаки петля, (3 петля бирга қўшиб тўқилади, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

51- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 4 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля) 4 марта такрорланади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, (3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля) 4 марта такрорланади, 4 ўнг, 1 хомаки, 2 ўнг петля, четки петля.

52-, 54-, 56-, 58 ва 60- қаторлар — четки петля, 2 петля қўшилади, ўнг петлялар тўқилади, қатор охирида энг четки петля олдидаги 2 петля бирга қўшиб тўқилади.

53- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, (2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 петля қўшилади, 2 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 ўнг петля, 2 петля қўшилади, (1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки, 2 ўнг петля, четки петля.

55- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, (2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг петля, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, (1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки, 2 ўнг петля, четки петля.

57- қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, (2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 петля қўшилади, яна 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, яна 2 петля бирга қўшилади, (1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади) 2

марта такрорланади, 1 хомаки, 2 ўнг петля, четки петля.

59-қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 7 ўнг петля) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля, (7 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

61-қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля) 4 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, (3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля) 4 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

62- ва 64-қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

63-қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля, рўмол ўртасининг ўнг петлялари, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля, (2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

Бундан кейин 45-қатордан бошланган нақш ҳошиянинг бир тили такрорланади.

Ўнг ва чап ҳошиялар ҳамда рўмолнинг ўртаси тўқилиб бўлгач, охири қатор петлялари бекитилмасдан, фақат 5-бурчакнинг петлялари (26 петля) тўқилади, сўнгра 6-бурчак тўқилади. 3- ва 4-бурчаклар қандай тўқилган бўлса, 5- ва 6-бурчаклар ҳам шундай тўқилади.

Эслатма: 3- ва 5- бурчакларнинг 1-қаторини тўқийётиб қатор охирига етганда уч петля ўрнига 2 петляни бирга қўшиб керак.

5- ва 6-бурчаклар тўқилгач, юқори ҳошия тўқила бошлайди. Пастки ҳошия қандай тўқилса, юқори (устки) ҳошия ҳам шундай тўқилади (43-қаторга — ҳошияни тўқиш бошланган қаторга қаранг). Ўнг петлялардан ташкил топган ҳар қаторнинг охирида устк ҳошиянинг энг четки петлясини рўмол ўртасининг навбатдаги очиқ петляси билан бирга қўшиб, терс петля қилиб тўқиш керак.

Устк ҳошияни тўқиб бўлгач, спицада 52 петля (устк ҳошиянинг 26 петлясига чап ҳошиянинг 26 петляси қўшилади) қолади. Бунда ҳар иккала ҳошиянинг гуллари бир хил чиқиши (тўқилган 64-қатор спицада бўлиши) лозим. Шундан кейин 7- ва 8-бурчаклар тўқила бошлайди.

7- ва 8-бурчаклар. 1-қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки

петля, 3 петля олдинги деворчалари орқали илиб олиб, бирга қўшиб тўқилади, 3 петля орқа деворчалари орқали илиб олиб, қўшиб тўқилади, 1 хомаки петля, (2 петля қўшиб тўқилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшиб тўқилади, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля тўқилади. Бундан кейинги ўнг петля қаторларининг ҳаммасида 1-қаторда кўрсатилганидек, қатор ўртасида 3 петлядан ва 2 петлядан бирга қўшиб тўқилади

2-, 4- ва 6-қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

3-қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, (2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

5-қатор — 2 ўнг петля, (1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади) 2 марта такрорланади, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, (3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля) 2 марта такрорланади, 2 ўнг петля, четки петля.

7-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 4 ўнг петля, (1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля) 3 марта такрорланади, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг петля, (3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля) 3 марта такрорланади, 4 ўнг, 1 хомаки, 2 ўнг петля, четки петля.

8-, 10-, 12-, 14- ва 16-қаторлар — ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади, қатор бошида четки петлядан кейинги 2 петля, қатор охирида четки петля олдидаги 2 петля қўшиб тўқилиши лозим.

9-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

11-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

13-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

15-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

17-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

18-, 20-, 22-, 24- ва 26-қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

19-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 1 ўнг, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

21-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг петля, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

23-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 5 ўнг, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

25-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 7 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 7 ўнг, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

27-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки, 4 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 4 ўнг, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

28-, 30-, 32-, 34-, 36-, 38- ва 40-қаторлар — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади, қатор бошида четки петлядан кейин 2 петля ва қатор охирида четки петлядан олдин 2 петля қўшиб тўқилади.

29-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 5 ўнг петля, 2 петля қўшиб тўқилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

31-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 3 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

33-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

35-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля бирга қўшилади, 1 хомаки петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

37-қатор — 2 ўнг, 1 хомаки петля, 3 петля қўшилади, 3 петля қўшилади, 1 хомаки, 2 ўнг петля.

39-қатор — 1 ўнг петля, 2 петля қўшилади, 2 петля қўшилади, 1 ўнг петля.

41-қатор — ҳамма петлялар (6 петля) бекитилади.

Шол рўмол. Шол рўмол қишда елкага ташлаб юрилса, ҳар қандай иссиқ кофтанинг ўзини босади ва ҳатто кўйлакнинг чиройли қўшимча қисмига айланади. Бундай шол рўмол жун ипдан учбурчак шаклида тўқилади. Уни ҳар хил рангдаги қолдиқ иплардан тўқиса ҳам бўлади.

Шол рўмол учун 550 г жун ип, спицалар ва 6 мм ли крочок керак бўлади. Шол рўмол ранг-баранг иплардан тўқилганида иплар ранги ҳар икки қаторда ўзгаририлади. Рўмолнинг юқори четининг узунлиги 180 см, ҳар ён томонининг узунлиги (гажимларини ҳисобга олмаганда) 80 см га тенг.

Спицада 7 петля ҳосил қилинади ва тортмасдан, бўшроқ қилиб тўқилади.

1-қатор (терс) — ўнг петлялардан иборат қилиб тўқилади.

2-қатор (ўнг) — биринчи петлядан 2 петля (1 ўнг петля ва ағдарилган 1 ўнг петля) тўқилади, навбатдаги петлядан 3 петля (1 ўнг петля, 1 хомаки петля ва 1 ўнг петля) тўқилади; бундан кейинги 3 петля ағдарилган ўнг петля қилиб, бирга қўшиб тўқилади; навбатдаги петлядан юқорида айтилганидек 3 петля ҳосил қилинади, охириги петлядан қатор бошида айтилганидек, 2 петля тўқилади.

3-қатор — биринчи петлядан 2 петля тўқилади, навбатдаги петлядан 3 петля тўқилади, навбатдаги 3 петля ағдарилган ўнг петля қилиб бирга қўшиб тўқилади — шу тарзда такрорланади. Қатор охирида: энг охири-

ги петля олдидаги петлядан 3 петля тўқилади, энг охириги петлядан 2 петля тўқилади.

5-қатор — ҳаммаси ўнг петля қилиб тўқилади.

4- ва 5-қаторларда нақшлар такрорланади.

Ўнг петлялардан иборат ҳар бир қаторда петлялар сони 4 петляга кўпайтирилади. Рўмол зарур ўлчамга етгунча шу тартибда тўқилади; сўнг-ра ҳамма петлялар тортмасдан, бирин-кетин бекитилади.

Шол рўмолнинг беагаги. Тайёр рўмол ёйиб қўйиб текисланади, сув пуркалади ва қуригунча шу ҳолида туради. Сўнг-ра рўмолнинг айланасига крочок ёрдамида хомаки петлясиз устунчалар 2 қатор тўқилади. Кейин рўмолнинг икки ён томони қуйидагича тўқиб чиқилади:

1-қатор — биринчи устунча хомаки петлясиз 1 устунча, *6 осма петля тўқилади, 2 устунча ташлаб ўтилади, навбатдаги устунчага хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади*. Юлдузчалар орасига олинган тўқиб тартиби такрорланади. Қатор охириги устунчага хомаки петлясиз 1 устунча ва осма петля тўқиб билан тугатилади. Энди рўмолнинг иккинчи томони айлантирилади.

2-қатор — осма петлялардан ҳосил бўлган биринчи ёйга хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади, * 6 осма петля тўқилади, осма петлялардан иборат навбатдаги ёйга хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади*. Юқорида юлдузчалар орасига олинган тўқиб тартиби такрорланади. Энг охирида 3 осма петля ва хомаки петлясиз устунчага хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

Ип тўрт қават букланади, узун тенг бўлақларга қирқилади, ҳар бўлак ип осма петлялардан ҳосил бўлган ёйдан крочок ёрдамида ўтказилади ва тугиб маҳкамланади, натижада гажимлар ҳосил бўлади.

Пайпоқ. Пайпоқ 5 спицада донавий йўналишда, пайпоқ тўқилишида, нақшли манжетидан ёки резинкаси-дан бошлаб тўқилади. Қанчалик зич тўқилишига қараб, аёлларнинг бир жуфт пайпоғига 100—120 г, эркаклар пайпоғига — 120—150 г, болалар пайпоғига эса 70—80 г жун ип кетади (пайпоқнинг тепа қисми гулдор қилиб тўқилса, ип бундан кўпроқ кетади).

Ҳисоб. Оёқнинг тўпиқ қисми ҳаммини ўлчаш керак (72-расм, а; бу мисолимизда — 23 см). Сўнг-ра пайпоқнинг (манжетнинг эмас) асосий тўқилиш нусхаси (гули)да тўқияган контроль намунага асосланиб тўқиб зичлиги белгиланади (масалан, 3 петля 1 см га тенг спицаларнинг номери 2,5), кейин тўқий бошлаш учун керак бўладиган петлялар сони ҳисоблаб топилади:

3 петля × 23 см = 69 петля

Бу сон (69) петляни ошириш йўли билан жуфт сонга етказилиши керак.

Жуфт сон 4 га қолдиқсиз бўлинадиган бўлиши лозим, чунки петлялар 4 та спицага баравар тақсимланади. Бизнинг мисолимизда петлялар сони 72 га етказилган; демак, ҳар спицада 18 петля бўлади (бу пайпоқнинг размери 36—37).

Машиқ қилиш учун 40 петлядан пайпоқ тўқиб кўриш тавсия этилади. Петлялар бирга жуфтлаштирилган иккита пайпоқ спицасида ҳосил қилинади; сўнг-ра спицалардан бири сўнг-ра олинади-да, петляларнинг бир қатори 1×1 резинка нусха тўқилишида жуда зич тўқилади, айни вақтда петлялар 4 та спицага қуйидагича тақсимлаб кетилади: 1-спицада дастлабки 10 петля, кейин 2-спицада 10 петля, сўнг 3-спицада 10 петля ва 4-спицада охириги 10 петля тўқилади. 1-спицадаги петляларга тўғнагич қадаб ёки рангли ип билан белги қўйиб керак, кейинчалик тўқилишида шу спица мўлжал бўлади. Шундан кейин петлялар ҳосил қилишда қатор бошида ортиб қолган (осилиб турган) ипнинг учи асосий ипга уланади, шунда туташ доира ҳосил бўлади ва четки петлялар бўлмайди.

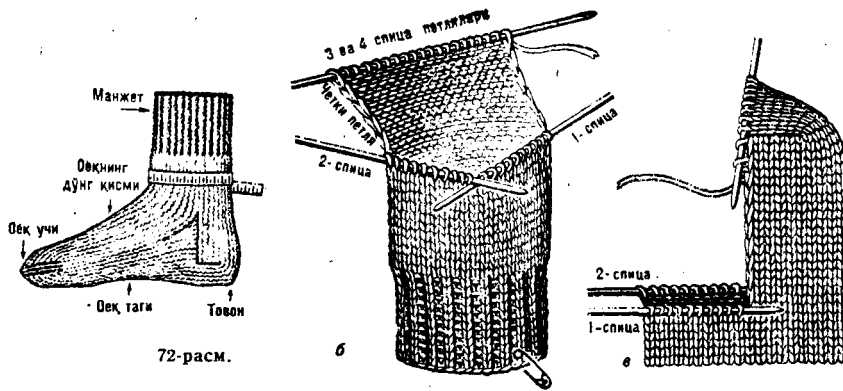
Айлананинг сиртки томони бўйича ўнгдан чапга қараб 1×1 резинка нусха тўқилишида 4—5 см тўқилади.

Шу тарзда резинка (манжет) тўқилгач, тўпиққа етгунча пайпоқ нусха тўқилишида давом эттирилиб 5 см тўқилади. Шундан кейин пайпоқнинг томони тўқилади.

Пайпоқнинг товонини тўқиб (72-расм, б). Пайпоқнинг тўқилган қисми икки тенг бўлакка бўлинади-да, фақат 2 спицадаги, яъни 3- ва 4-спицалардаги петлялар тўқилади (1- ва 2-спицалардаги петлялар пайпоқнинг товонини тўқилишида иштирок этмайди). Тўқиб қулай бўлиши учун аввало икки спицадаги петляларни бир спицага (3 спицадан 4-спицага) тўқиб кўчириб тавсия этилади, сўнг-ра пайпоқ тўқилишида тўғри полотно (товоннинг баландлиги) тўқилади.

Товоннинг баландлиги қуйидагича аниқланади: полоттонинг бир четидagi петлялар сони бир спицадаги петлялар сонига тенг бўлиши (мисолимизда четки петлялар 10 та бўлиши) керак. Кейин ўнг петлялардан иборат қатор тўқилгач, тўқиб тўхтаилади. Товонга шакл бериш учун петлялар сони камайтирилади боради. Бунинг учун четки петляларни ҳам қўшиб ҳисоблаб ҳамма петлялар 3 та тенг қисмга бўлинади (агар петлялар сони 3 га қолдиқсиз бўлинмайдиган бўлса, қолдиқ петляни ўртадаги қисмга қўшиб керак). Мисолимизда петлялар қуйидагича тақсимланади: ён қисмларга 6 петлядан ва ўртадаги қисмга 8 петля тўғри келсин.

1-қатор (полотнонинг тескари томони) — ҳаммаси терс петля: аввало 1-ён қисмининг 6 петляси, кейин ўртадаги қисмининг ҳамма петлялари (охириги петлядан бошқалари) тўқилади, охириги петля эса 2-ён қисм-



72-расм.

6

нинг қўшни петляси билан бирга терс петля қилиб қўшиб тўқилади (2- ён қисмининг 5 петляси тўқилмай қолади). Полотнонинг иккинчи (ўнг) томони айлантирилади.

2- қатор (полотнонинг ўнг томони) — ҳаммаси ўнг петля: четки петля тўқимасдан иккинчи спицага кўчирилиб, спицада тарағи тортилади, кейин ўрта қисмининг охириги петлядан бошқа ҳамма петлялари тўқилади, охириги петля эса 1- ён қисмининг қўшни петляси билан бирга, орқа деворчасидан илиб олиб, ўнг петля қилиб қўшиб тўқилади. Полотнонинг энди иккинчи (тескари) томони айлантирилади.

1- ва 2- қаторларнинг тўқилиши такрорланади ва ён қисмларнинг ҳамма петлялари ўрта қисмининг четки петлялари билан қўшилиб бўлгунча шу тарзда тўқиш давом эттирилади (товонни тўқиш ўнг петлялар қаторида тугатилади), шунда спицада ўрта қисмининг петляларига (8 петля) қолади.

Эслатма: пайпоқнинг товонини тўқишда жун илга капрон ип ёки бошқа пишиқ ип қўйиш (икки илдан тўқиш) мумкин. Товон тўқилиб бўлгач, капрон ип узиб ташланиб, жун ип билан тўқиш давом эттирилади.

Пайпоқнинг учини петлялар сони камайтирилади бошлагунга қадар тўқиш. Пайпоқнинг учи ҳам доиравий йўналишда ўнг петлялар ҳосил қилиб тўқилади. Товоннинг ўрта қисми петлялари турган спицага пайпоқнинг ўнг томони бўйича полотнонинг четки петляларидан янги петлялар (ҳар бир четки петлядан битта ўнг петля, жами 10 петля) териб олинади (72-расм, в). Бўш спицадан фойдаланиб 1- спицадаги 10 петля тўқилади, бунда кейин бўшаган спица билан 2- спицадаги 10 петля тўқилади. Бўшаб қолган спицага полотнонинг иккинчи томондан юқорида айтиб ўтилган тартибда янги петлялар (ҳар қайси четки петлядан битта ўнг петля, жами 10 петля) териб олинади-да, шу спицага товон ўрта қисмининг 4 петляси тўқиб ўтказилади. Энди 4 спицанинг ҳаммаси петлялар билан банд, лекин 3- ва 4- спицадаги петлялар сони 1- ва 2- спицалардаги петлялар сонидан зиёдрок бўлиши дозим (пай-

поқнинг юзи, яъни подъёми оёққа тор келмаслиги учун шундай қилинади). Доиравий йўналишда тўқиб бориб, бир вақтнинг ўзида 3- ва 4- спицалардаги ортинча петлялар камайтириб кетилади; бунинг учун айлананинг ҳар 2 қатори оралатиб 2 петля бирга қўшиб терс петля қилиб тўқиб кетилади. Петляларнинг шу тарзда камайтирилишидан ҳосил бўладиган дағалликлар юрганда оёққа ботмаслиги учун уларни товоннинг четига тўғри келтириш, яъни 3- спицадаги энг биринчи петля билан 4- спицадаги энг охириги петляни қўшиб тўқиш керак. Бу спицаларнинг ҳар бирида 10 тадан петля қолгач, петляларни камайтириш тўхтатилади ва пайпоқ жимжилоққа етгунча (мисолимизда 6 см) тўқилади.

Пайпоқ учун петляларни камайтириш. 1- спицанинг биринчи 2 петляси орқа деворчасидан илиб олиб, ўнг петля қилиб бирга қўшиб тўқилади, 2- спицанинг охириги 2 петляси олдинги деворчасидан илиб олиб, ўнг петля қилиб бирга қўшиб тўқилади; сўнгра 3- спицанинг биринчи 2 петляси орқа деворчасидан илиб олиб, ўнг петля қилиб, 4- спицанинг охириги 2 петляси олдинги деворчасидан илиб олиб, ўнг петля қилиб бирга қўшиб тўқилади, ҳар бир спицада биттадан петля қолгунча шу тарзда петлялар камайтирилиб тўқиб борилади. Спицалардан биттадан петля қолгач, ип узунроқ қилиб узилади, петлялар тарағи тортилиб, мазкур ип билан тикилади, ипнинг учи тўқийдиган крүчок билан пайпоқнинг тескари томонига тортиб чиқарилиб, шу томонда қолдирилади.

Шиппак (73-расм). Бунинг учун 70 г қора ва 30 г қизил ип (2 қатламланган Рига ипи) ва 4- номерли думалоқ спицалар керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: 1×1 резинка ва рўмол нусха тўқилиши.

Спицаларда ҳосил қилинган петлялар сони 4 та бўлиши лозим, яна симметрия учун 3 та қўшимча петля, яна 2 четки петля қўшилади.

Қора илдан 69 петля ҳосил қилинади.

1- қатор — * 1 терс, 1 ўнг петля*.
2-, 3-, 4-, 5-, 6- қаторлар — олдинги қаторнинг ўнг петлялари тўғриси-

да ўнг петля қилиб, терс петлялари тўғрисида терс петля қилиб тўқилади.

7- қатор (қизил ип) — * 3 терс, 1 хомаки петля тўқилади, 1 петля тўқимасдан кўчирилади*.

8- қатор (петляларни спицаларнинг қарама-қарши учига суриб қўйиб, қора ип билан тўқиш давом эттирилади) — * 3 терс петля тўқилади, навбатдаги петля билан хомаки петля тўқимасдан кўчирилади (ип орқа томонида бўлади)*.

9- қатор (қора ип) — * 3 ўнг петля тўқилади, навбатдаги петля билан хомаки петля тўқимасдан кўчирилади (ип олдинги томонда бўлади)*.

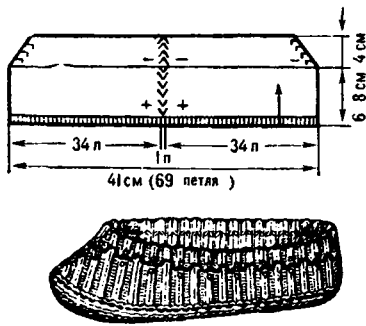
10- қатор — петлялар спицаларнинг қарама-қарши учига суриб қўйиб, ҳамма петлялар қизил ип билан ўнг петля қилиб тўқилади (навбатдаги петля билан хомаки петля бир петля ҳисобланади). Қизил ип узилади. Қаторнинг ўрта петляси (35- петля) рангли ип билан белгилаб қўйилади, бу — ўқ чизикнинг боши бўлади.

11- қатор — * 1 терс, 1 ўнг петля* тўқилади. Рангли ип билан қўйилган белгигача тўқиб бориб, кейин қўлни ўзинг томонга ҳаракатлантириб хомаки петля ҳосил қилинади, 1 ўнг петля, (белги қўйилган петля), 1 хомаки петля (қўл ўзинг томонга ҳаракатлантирилади), 1 терс петля тўқилади. Сўнгра 1×1 резинка нусха тўқилишида ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб тўқилади.

12- ва ҳамма жуфт қаторлар — ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб тўқилади. Хомаки петляларни тўқишда спица ўнгдан чапга киритилади (эски — «момо» усулини эсланг), белги қўйилган петля терс петля қилиб тўқилади.

13- қатор — * 1 терс, 1 ўнг петля* тўқилади. Ўқ чизикчага тўқиб борилади-да, сўнгра хомаки петля ҳосил қилинади, 1 ўнг, 1 терс, 1 ўнг петля тўқилади. Кейин тўқиш давом эттирилиб, ўнг петлялар ўнг петля қилиб, терс петлялар терс петля қилиб тўқилади.

15- қатор — 11- қатор каби бошланади. 6—8 см тўқилади. Қора ип узилади. Шундан сўнг буюмининг тескари томонидан қизил ип билан ҳамма петлялар ўнг петля қилиб тўқилади (шиппакнинг таг қисми). Шиппакнинг таги пишиқ бўлиши учун асосий илга капрон ип қўшиб тўқиш мумкин. Шиппакнинг таг қисми рўмол тўқилишида (ҳамма қаторлар ўнг петлялардан иборат қилиб) тўқилади. Ўнг петлялардан ташкил топган ҳар бир қаторда полотнонинг четидида ва ўртасида петлялар қуйидагича камайтирилади: қатор бошида четки петля тўқимасдан кўчирилади, 2 петля қўшиб терс петля қилиб тўқилади, шу қаторнинг ўртасида 3 петля терс петля қилиб бирга қўшиб тўқилади, қаторнинг охирида энг четки петля



73-расм.

олдидаги 2 петля бирга қўшиб терс петля қилиб тўқилади. 4 см тўқилади. Охири қатор петлялари бекитилади, шиппакнинг таг қисми қизил ип билан (чок товоннинг ўртасидан ўтади), орқаси, яъни гули қора ип билан тикилади.

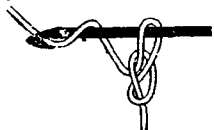
Крючок билан тўқиш.

Асосий петлялар

Занжир (74-расм) дастлабки, бошланғич (ёки асосий) қатор бўлиб хизмат қилади. Крючокнинг учиди биринчи петля ҳосил қилинади, сўнгра крючокка ип ташланади, бу ип биринчи петля орқали тортиб чиқарилади, бу ҳаракат давом эттирилади. Занжирсимон тўқилган петлялар осма петлялар деб аталади.

Хомаки петляси (паст) устунча. Крючок занжирнинг петлясига олдиндан орқа томонга қаратиб киритилади. Крючокка ип ташланади ва петля орқали тортиб чиқарилади. Крючокка яна ип ташланади, бу ип крючокда осилиб турган 2 петля орқали тортиб чиқарилади.

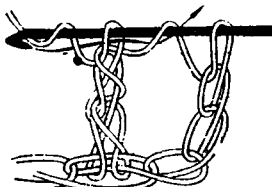
Хомаки петляли (баланд) устунча. (75- ва 76-расмлар). Устунчанинг баландлигини ошириш учун уни битта ёки бир неча хомаки петляли қилиб



74-расм.



75-расм.



76-расм.

тўқиш керак. Бунинг учун крючокка ип ташланади, крючокнинг учи олдинги қатор (занжир)нинг петлясига киритилади, крючокнинг петлядан нарига чиқиб турган учига ип ташланади ва 1 петля тортиб чиқарилади; крючокка яна ип ташланади, бу ип крючокда осилиб турган петля ҳамда хомаки петля (2 петля) орқали тортиб чиқарилади; крючокка яна ип ташланади ва у охириги 2 петля орқали тортиб олинади.

2, 3 ва бундан кўпроқ хомаки петляли устунча тўқиш учун уларнинг сонига қараб, крючокда 2, 3 хомаки петля ҳосил қилиш, сўнгра кетма-кет 2 петлядан тўқиш ва буни крючокда 1 петля қолгунча давом эттириш лозим.

Полотнони торайтириш ва кенгайтириш. Полотнони торайтириш талаб қилинганида қатордаги устунчалар ёки осма петлялар сони полотнонинг четида ёки ўртасида камайтириб борилади; полотнони кенгайтиришда эса — қаторда қўшимча устунчалар ёки осма петлялар ҳосил қилинади.

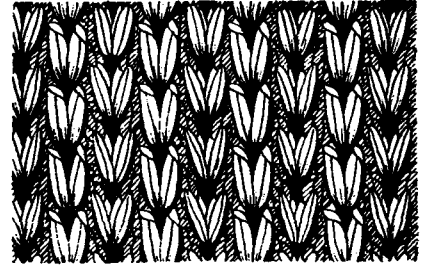
Изма. Қўндаланг жойлашган тешик ҳосил бўлиши учун навбатдаги бир неча петля (уларнинг сони тугманинг катталигига боғлиқ) тўқимасдан, ташлаб ўтилади ва навбатдаги қаторни тўқиган вақтда бу петлялар тепасида уларнинг сонига тенг келадиган миқдорда осма петля (занжир) тўқилади. Вертикал жойлашган тешик ҳосил қилишда эса қатордаги петлялар тугма солинадиган тешик — изма ҳосил қилинадиган жойга тўқиб борилади, кейин полотно айлантйрилиб, 3—5 қатор «у ёққа» ва «бу ёққа» тўқилади (бу тугманинг катталигига боғлиқ), бу 3—5 қатор ҳам полотнонинг иккинчи томондан 2-копток ипдан тўқилади, сўнгра тўқиш қатор бўйича давом эттирилади.

77-расм. Осма петлялар (занжирдаги петлялар) сони 2 га бўлиннадиган бўлиши лозим, яна 2 петля қўшилади.

1-қатор — бурилиш учун 2 осма петля тўқилади, *асосий қатор (занжир)нинг бир петляси тўқилмай ташлаб ўтилади, хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля ва асосий қатор (занжир)нинг 2-петляси устида хомаки петляли 1 устунча тўқилади*, асосий қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, полотнонинг чет (милки) учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

2-қатор бурилиш учун 2 осма петля тўқилади, *хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля тўқилади ва олдинги қатордаги осма петля тағида хомаки петляли икки устунча орасига хомаки петляли 1 устунча тўқилади*, полотнонинг чет (милки) учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

3-қатор — бурилиш учун 2 осма петля, *хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля тўқилади, бир қатор пастдаги хомаки петляли икки устун-



77-расм.

ча орасидаги осма петля тағига хомаки петляли 1 устунча тўқилади, 1 осма петля*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

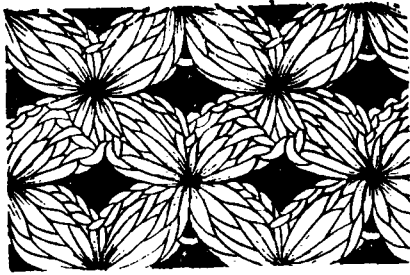
4-қатор ва бундан кейинги ҳамма қаторлар — 3-қатор каби тўқилади.

78-расм. Бўртма устунчалардан иборат гул. Осма петлялар сони 5 та бўлиши лозим, яна 1 петля қўшилади.

1-қатор — бурилиши учун 3 осма петля тўқилади, асосий қаторнинг 2 петляси ташлаб ўтилади, асосий қаторнинг 3-петлясига хомаки петляли 1 та бўртма устунча тўқилади, бу бўртма устунча 3 та уаун петлядан ҳосил қилинади; 3 осма петля тўқилади ва яна шу 3 петляда хомаки петляси 1 устунча тўқилади, кейин 3 осма петля тўқилади, 1 бўртма устунча ҳосил қилиниб, тўқимасдан крючокда қолдирилади; асоснинг 4 петляси ташлаб ўтилади, 5-петлясида 1 бўртма устунча ҳосил қилиниб, у бундан олдинги крючокда қолдирилган бўртма устунча билан бирга тўқилади, 3 осма петля тўқилади ва яна 5-петляда хомаки петляси 1 устунча ҳосил қилинади, 3 осма петля тўқилгач, яна бояги 5-петляда 1 бўртма устунча ҳосил қилинади, милк учун хомаки петляли 1 устунча ҳосил қилинади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля тўқилади, олдинги қаторнинг хомаки петляли четки устунчаси билан бўртма устунчасида 1 бўртма устунча ҳосил қилинади-да, петлялар крючокда қолдирилади, *олдинги қаторнинг 2 бўртма устунчасини бирлаштирувчи петляда 1 бўртма устунча ҳосил қилинади, крючокдаги ҳамма петлялар тўқилади, 3 осма петля тўқилади, яна бояги бирлаштирувчи петляда хомаки петляси 1 устунча ҳосил қилинади, 3 осма петля тўқилади, яна бояги петляда 1 бўртма устунча ҳосил қилиниб, крючокда қолдирилади*, четки петлянинг 1 бўртма устунчаси крючокда қолдирилган петля билан бирга қўшиб тўқилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

3-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, 1 бўртма устунча, 3 осма петля тўқилади, кейин олдинги қатордаги 2 бўртма устунчани бирлаштирувчи петляда хомаки петляси 1 устунча ҳосил қилинади, *3 осма петля тўқилади, бояги бирлаштирувчи пет-



78-расм.

лянинг ўзида 1 бўртма устунча ҳосил қилинади ва бу петлялар крүчокда қолдирилади, олдинги қатордаги 2 бўртма устунчани бирлаштирувчи навбатдаги петляда 1 бўртма устунча ҳосил қилинади, крүчокдаги ҳамма петлялар бирга қўшиб тўқилади, 3 осма петля, хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади*, 3 осма петля тўқилади ва бояги бирлаштирувчи петляда 1 бўртма устунча тўқилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

4-қатор — 2-қатор сингарини бошланади.

Эслатма: бўртма устунча асосий илдан ҳосил қилинади, бунда 3 узун петля хомаки петлялар билан навбатлашади, сўнгра хомаки петлялар билан узун петлялар бирга қўшиб тўқилади.

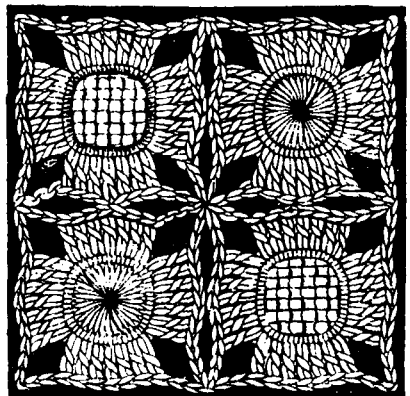
79-расм. 1-қатор — 18 осма петля (занжир) тўқилади ва ярим устунча воситасида бирлаштирилиб айлана (доира) ҳосил қилинади.

2-қатор — 18 осма петлядан ҳосил қилинадиган доира ичидан илиб олиб, хомаки петлясиз 28 та устунча тўқилади.

3-қатор — бурилиш учун 3 осма петля тўқилади, олдинги қаторнинг хомаки петлясиз 6 та устунчаси тепасида хомаки петляли 6 та устунча ҳосил қилинади (тўқилади), 6 осма петля тўқилади, (олдинги қаторнинг хомаки петлясиз 7 устунчаси тепасида хомаки петляли 7 устунча ҳосил қилинади, 6 осма петля тўқилади) 3 марта такрорланади. Қатор ярим устунча ёрдамида уланади.

Эслатма: 1) тўқиш давомида навбатдаги гуллар тайёр гулнинг хомаки петляли 7 устунчасининг ўртаси (маркази) га ва хомаки петлясиз 6 устунчасининг марказига бириктирилади.

79-расм.



2) Гулларнинг ўртасига кашта нақш солинади.

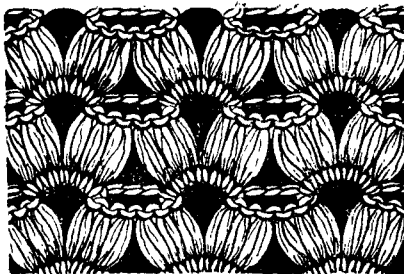
Биринчи гулларнинг ўртасига кашта нақш солиш тартиби қуйидагича: гулнинг орқа (тескари) томонидан бир-бирдан 0,5 — 0,3 мм оралиқда тик йўналишда иллар тортилади, сўнгра бу иллар орасидан уларга исбатан қўйдаланган йўналишда шахмат тартибда (бир илнинг устидан ва иккинчисининг устидан навбат билан) горизонтал иллар ўтказилади, натижада шахмат каттакларини эслатадиган нақш ҳосил бўлади.

Иккинчи гулнинг ўртасига қуйидагича кашта тикилади: гулнинг орқа (тескари) томондан доирага бир-бирини кесиб ўтадиган йўналишда кўпгина иллар бириктирилади, сўнгра бу иллар ўртасидаги ўзаро кесилган нуқтасидан бир-икки марта қавик солиб бириктирилади.

80-расм. Шокиладан иборат нафис нақш. Петлялар сони 5 та бўлиши лозим, яна 2 қўшимча петля қўшилади.

1-қатор — * 3 осма петля ва асосий қаторнинг 2-петляси тепасига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади, 4 осма петля ва асосий қаторнинг 5-петляси тепасига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади*, 3 осма петля ва хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади, асосий қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма



80-расм.

петля тўқилади, *олдинги қаторнинг 4 осма петлядан иборат «ёйга шокиланнинг 7 петляси тўқилади: (олдинги қаторнинг 4 осма петлядан иборат «ёй» орқали ўтказиб хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади, ҳосил бўлган петля тартиб 1—1,5 см узайтирилади ва крүчокда шу ҳолича қолдирилади) 7 марта такрорланади, 7 узун петля крүчокдан чиқарилади, крүчок шокиланнинг охириги 7-петлясига киритилади, асосий илни тартиб бу охириги — 7-петля оддий петля ҳолига келгунча қисқартирилади, 3 осма петля тўқилади*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

3-қатор — бурилиш учун 3 осма петля тўқилади, *шокиланнинг 3 та узун петлясининг ҳар бири орқали крүчокни ўтказиб, хомаки петлясиз 3 устунча тўқилади, 4 осма петля ҳосил қилинади, сўнгра шокиланнинг навбатдаги учта узун петляси орқали шу тарзда, хомаки петлясиз 3 устунча тўқилади*, 3 осма петля, милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

4-қатор — 2-қатор каби бошланади.



81-расм.

81-расм. «Пинко» («тугунча») ли нафис тўр (ажур). Осма петлялар сони 5 га бўлинадиган бўлиши лозим, 3 петля қўшилади.

1-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, *хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля, крүчокни асосий қаторнинг учинчи петлясидан ўтказиб хомаки петляли 1 устунча тўқилади, сўнгра хомаки петляли 1 устунча тўқилади, 3 осма петлядан «пинко» ҳосил қилинади («пинко» эслатмада тўшунтирилган), хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля, хомаки петляли 1 устунча тўқилади, 3 осма петлядан «пинко» ҳосил қилинади, асосий қаторнинг олтинчи петлясида хомаки петляли 1 устунча тўқилади*, асосий қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, *хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля тўқилади ва олдинги қаторнинг хомаки петляли 4 устунчаси ўртасига хомаки петляли 1 устунча ҳосил қилинади, хомаки петляли 1 устунча тўқилади, 3 осма петлядан иборат «пинко» ҳосил қилинади, хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля, хомаки петляли 1 устунча тўқилади, «пинко» ҳосил қилинади, олдинги қаторнинг хомаки петляли 2 устунчаси орасидан осма петля тагидан ўтказиб хомаки петляли 1 устунча*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

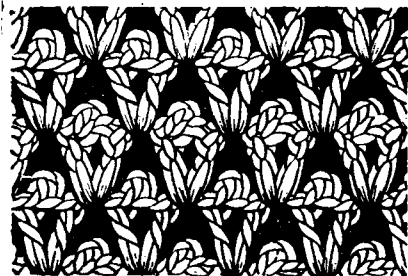
3-қатор ва қолган ҳамма қаторлар — гулларни шахмат тартибда жойлаштириб 2-қатор каби тўқилади.

Эслатма: «пинко» қуйидагича ҳосил қилинади: 3 осма петля тўқилади ва бу петлялар хомаки петлясиз устунча ёрдамида ўша осма петлялар асосига бириктирилади (туташтирилади). шунда бамисоли туғунча, яъни гўдача ҳосил бўлади.

82-расм. «Мозаика». Осма петлялар сони 2 га бўлинадиган бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор — бурилиш учун 2 осма петля*, асосий қаторнинг иккинчи петлясига хомаки петляли 1 устунча, 3 осма петлядан иборат «пинко», занжирнинг (асосий қаторнинг) яна шу петлясига хомаки петляли 1 устунча тўқилади, кейин 1 осма петля*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 2 осма петля, *хомаки петляли 1 устунча, 3 осма петлядан иборат «пинко», олдин-



82-расм.

ги қаторнинг осма петляси тагидан ўтказиб хомаки петляли 1 устунча, 1 осма петля*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

3-қатор ва бундан кейинги ҳамма қаторлар — 2-қатор каби тўқилади. Эслатма. Бундай нақш солиб тўқиб учун олачипор ип олиниши керак.

83-расм. Осма петлялар сони 3 та бўлиши лозим, яна 1 қўшимча петля қўшилади.

1-қатор — бурилиш учун 1 осма петля, *крючокни асосий қаторнинг ҳар петлясидан ўтказиб, қатор охиригача хомаки петлясиз устунчалар тўқилади*.

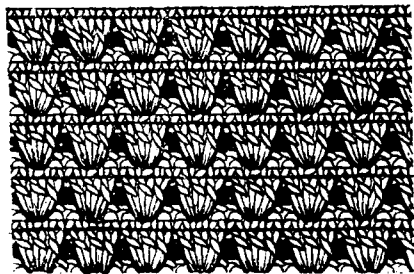
2-қатор — бурилиш учун 2 осма петля, *олдинги қаторнинг ҳар учинчи петлясига хомаки петляли 3 устунча тўқилади*.

3-қатор — бурилиш учун 1 осма петля, *олдинги қаторнинг ҳар петлясига қатор охиригача хомаки петлясиз устунчалар тўқиб кетилади*.

4-қатордан бошлаб 2- ва 3-қаторлар нақши такрорланади.

84-расм. Бурчаклар. Осма петлялар сони 3 га бўлинадиган бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, асосий қаторнинг (занжирнинг) 2 петляси ташлаб ўтилади,



83-расм.

84-расм



учинчи петлясига хомаки петляли 2 устунча тўқилади, *асосий қаторнинг 2 петляси ташлаб ўтилади, учинчи петлясига эса хомаки петляли 2 устунча, 6 осма петля, хомаки петляли 2 устунча тўқилади*, асосий қаторнинг 2 петляси ташлаб ўтилади, учинчи петлясига эса хомаки петляли 2 устунча тўқилади, асосий қаторнинг 2 петляси ташлаб ўтилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля тўқилади, *крючокни олдинги қаторнинг 6 осма петлясидан иборат «ёйи» тагидан ўтказиб хомаки петлясиз 8 устунча*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

3-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, хомаки петляли 2 устунча, 6 осма петля, олдинги қатордаги хомаки петлясиз 8 устунчадан иборат биринчи «ёй» билан милк орасига хомаки петляли 2 устунча, *олдинги қаторнинг хомаки петлясиз 8 устунчадан иборат «ёйлари» орасига хомаки петляли 2 устунча, 6 осма петля, олдинги қаторнинг хомаки петлясиз 8 устунчадан иборат охириги «ёйи» билан милк орасига хомаки петляли 2 устунча, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

4-қатор — 2-қатор каби тўқилади.

5-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, олдинги қатордаги 8 устунчадан иборат биринчи «ёй» билан милк орасига хомаки петляли 2 устунча, *хомаки петляли 2 устунча, 6 осма петля, олдинги қаторнинг 8 петлядан иборат «ёйи» орасига хомаки петляли 2 устунча*, олдинги қаторнинг хомаки петлясиз 8 петлядан иборат охириги «ёйи» билан милк орасига хомаки петляли 2 устунча, милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

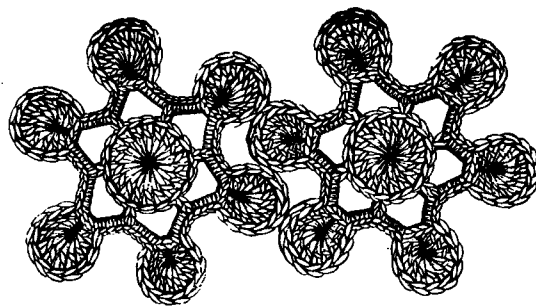
6-қатор — 2-қатор каби бошланади.

85-расм. «Юлдузчалар». 1-қатор — 8 осма петля тўқилади ва ярим устунча ёрдамида биринчи петляга туташтирилиб доирача ҳосил қилинади.

2-қатор — * бурилиш учун 3 осма петля, 8 осма петлядан ҳосил қилинган доирача ичига хомаки петляли 17 устунча тўқилади*, ҳосил бўлган доирача ярим устунча ёрдамида туташтирилади.

3-қатор — (8 осма петля, тўртинчи петляга хомаки петляли 1 устунча, 3 осма петля, олдинги қаторнинг учинчи петлясига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади) 6 марта такрорланади.

4-қатор — (осма петлялардан иборат биринчи «ёй»ига хомаки петля-



85-расм.

сиз 1 устунча, сўнгра хомаки петлясиз 1 устунча, хомаки петляли 9 устунча, 4 осма петлядан иборат доира ичига хомаки петлясиз 1 устунча ва хомаки петляли 1 устунча, осма петлялардан иборат иккинчи «ёй» тагидан илиб олиб хомаки петлясиз 4 устунча тўқилади) 6 марта такрорланади.

Тайёр «юлдузчалар» охириги қаторни тўқибда бир-бирига бириктириб кетилади.

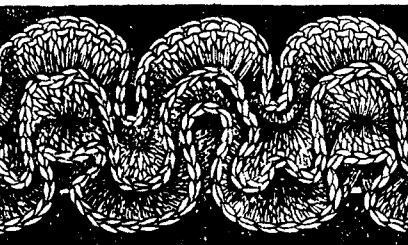
86-расм. Безак ҳошия (тасма). Бўшроқ қилиб 2 осма петля тўқилади. Крючок биринчи петляга киритилади-да, хомаки петлясиз 1 устунча ва 1 осма петля тўқилади. Олдинги қаторнинг икки ипидан ҳосил бўлган ва тасма (полоса)нинг ўнг томонида ётган тугунчага крючокни юқоридан пастга қаратиб киритиш, тўқилган тасмани ўнгдан чапга (киребни арақлагандек) буриш керак. Крючокда 2 петля: асосий петля билан тугунча петляси бор, тугунча петляси тўқилади, крючокда яна 2 петля ҳосил бўлади, бу петлялар бирга қўшиб тўқилади, сўнгра 1 осма петля тўқилади, шу тарзда давом эттирилади.

87-расм. «Рюш». Петлялар сони 4 та бўлиши лозим, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, асосий қаторнинг биринчи петлясига хомаки петляли 1 устунча тўқилади, *асосий қаторнинг 3 петляси ташлаб ўтилади, 3 осма петля ва



86-расм.



87-расм.

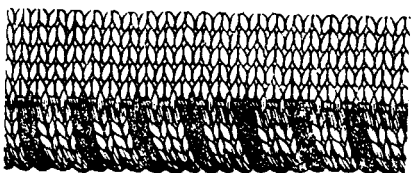
асосий қаторнинг тўртинчи петлясига хомаки петляли 1 устунча*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, олдинги қаторнинг хомаки петляли устунчаси тепасига хомаки петляли 1 устунча, *3 осма петля ва олдинги қаторнинг хомаки петляли устунчаси тепасига хомаки петляли 1 устунча*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

3-қатор — 2-қатор каби бошланади.

Тўр керакли кенгликда тўқилгач, 3 осма петлядан иборат занжир орқали ипни илиб олиб хомаки петляли 12—15 устунча тўқилади, уларни шахмат тартибда навбатлаштириш керак, яъни устунчалар 1 марта 1-қаторнинг 3 осма петлясига, 1 марта 2-қаторнинг 3 осма петлясига тўқилади ва шу тартибда тўртинчи охиригача давом эттирилади.

88-расм. Безак ҳошия (милк). Тайёр буюмнинг горизонтал ёки вертикал жойлашган четига ранг-баранг иплардан осма петлялардан иборат занжир тўқиб, бу занжир буюмга гоҳ бир хил рангдаги, гоҳ иккинчи хил рангдаги ипдан тўқилган хомаки петлясиз устунчалар билан биркиртилади.

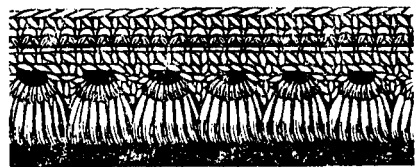


88-расм.

Буюмнинг асосий рангидаги ипдан 8 осма петля (1-занжир) тўқилади, занжирнинг охириги петляси тортиб салгина узайтирилади, крочок петлядан чиқариб олинади ва занжир буюмнинг ўнг томонига қайтариб қўйилади. 1-занжир билан ёнма-ён турган навбатдаги петляга безак учун олинган биринчи ранг ипни биркиртиб, 8 осма петля (2-занжир) тўқилади, занжирнинг охириги петляси тортиб бир оз узайтирилади, крочок петлядан чиқарилади ва занжир буюмнинг ўнг томонига қайтариб қўйилади. Навбатдаги петляга безак учун олинган иккинчи ранг ип биркиртилиб, 8 осма петля (3-занжир) тўқилади, охириги петля тортиб бир оз узайтирилади, крочок петлядан чиқарилади ва занжир буюмнинг ўнг томонига қайтариб қўйилади. Сўнгра крочок биринчи занжирнинг узайтирилган петлясига киритилади, асосий ипни тортиб, петля кичрайтирилади, яъни одатдаги петля ҳошига келтирилади ва хомаки петлясиз устунча ёрдамда учинчи занжирнинг (яъни безак учун олинган иккинчи ранг ипдан тўқилган) петляси кетига хомаки петлясиз устунча ёрдамда биркиртилиб, 8 осма петля (4-занжир) тўқилади,

охириги петля тортиб бир оз узайтирилади, крочок петлядан чиқарилади; энди иккинчи занжир (безак учун олинган биринчи ранг ипдан тўқилган 8 осма петля)га қайтилади, бу занжирнинг узун петлясига крочокни киритиб, ипни тортиб петляни нормал ҳолгача кичрайтирилади, бу занжир ҳам олдинги занжир каби хомаки петлясиз устунча ёрдамда биркиртилади ва 8 осма петля тўқилади, кейин учинчи занжирга қайтилади, у ҳам юқоридagi тартибда биркиртилади, тўқилади ва ҳоказо давом эттирилади.

89-расм. Осма петлялар сони 4 та бўлиши лозим, яна 3 қўшимча петля қўшилади.



89-расм.

1-қатор — * 3 осма петля тўқилади, асосий қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, навбатдаги 3 петляга хомаки петлясиз 3 устунча тўқилади*, 3 осма петля тўқилади, асосий қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, занжирнинг иккинчи петлясига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля тўқилади*, 3 осма петлядан иборат «ёй»га шокиланинг 7 узун петляси тўқилади (82-расмга қаранг), 7 узун петля крочокдан чиқарилади ва шокиланинг охириги (еттинчи) узун петлясига киритилади, ипни тортиб, петля нормал даражагача кичрайтирилади, 3 осма петля тўқилади*, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

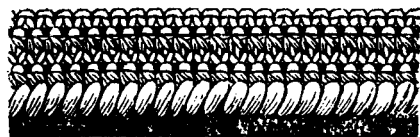
Эслатма: шокиланинг ҳамма петляларини хомаки петлясиз (қисқа) устунча қилиб тўқиш ва шокиланинг ҳар бири «туш» орасига 3 осма петля ҳосил қилиш мумкин.

90-расм. Петлялар сони 5 та бўлиши лозим, яна 1 қўшимча петля қўшилади.

1-қатор — кўтариш учун 1 осма петля, асосий қаторнинг ҳар петлясига хомаки петлясиз 1 устунча* тўқилади.

2-қатор крочокдаги петля тортиб 1,5—2 см узайтирилади, 3 петлядан иборат 1 бўртма устунча (78-расмдаги эслатмага қаранг)*, 6 осма петля ва занжирнинг бешинчи петлясига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади,

90-расм.



91-расм.

крочокдаги петля тортиб 1,5—2 см узайтирилади (1 бўртма устунча)*, 6 осма петля ва милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

91-расм. «Рақ петлялар». Буюмнинг ўнг томонида хомаки петляли ёки хомаки петлясиз устунчаларнинг чети бўйича, чапдан ўнгга қараб, олдинги қаторнинг асосидаги ҳар петлянинг тўбига хомаки петлясиз оддий устунчалар тўқилади.

Костюм (92-расм). 48-размер. 1200 г жун ип, 4- ва 4,5-номерли крочок, 3,5-номерли спицалар керак бўлади.

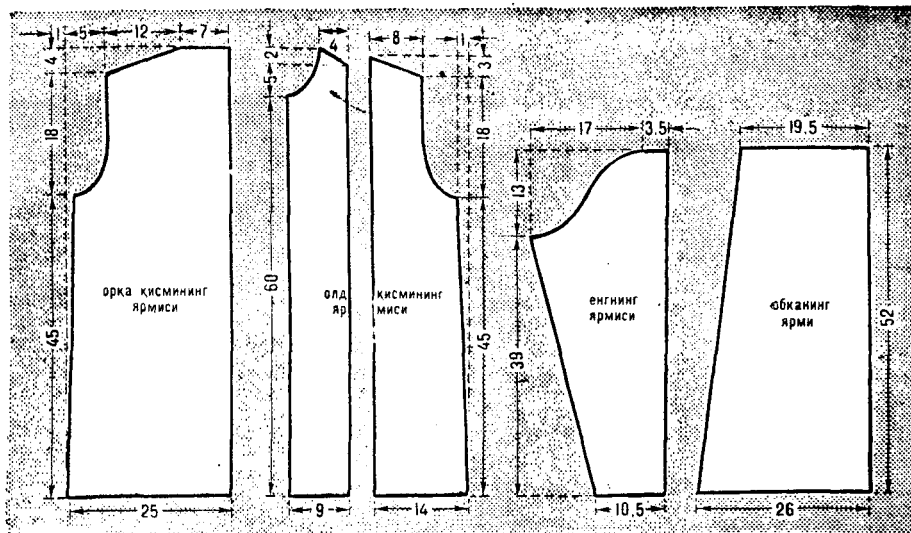
Тўқиш нусхаси: «Қушчалар», хомаки петлясиз (қисқа) устунчалар, «мўйна» (37-расмга қаралсин).

«Қушчалар». Осма петлялар сони 9 га бўлинмадан бўлиши лозим, 1 қўшимча петля қўшилади.

1-қатор — 3 осма петля, *крочок асосий қаторнинг бешинчи петлясига киритилиб, хомаки петляли 3 устунча ва улар орасига 1 тадан осма петля тўқилади, орқага қайтиб, асосий қаторнинг тўртинчи петлясига хомаки петляли 3 устунча ва устунчалар орасига 1 тадан осма петля тўқилади, асосий қаторнинг 3 петляси ташлаб ўтилади, асосий қаторнинг 9-петлясига хомаки петлясиз 1 устунча*, милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, хомаки петляли 3 устунча ва олдинги қаторнинг хомаки петлясиз устунчасидан кейин мазкур 3 устунча орасига биттадан осма петля тўқилади, *олдинги қатордаги «қушча»нинг ўртасидаги осма петляга хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади, хомаки петлясиз 3 устунча ва бу устунчалар орасига олдинги қаторнинг хомаки петлясиз устунчасидан кейин 1 тадан осма петля тўқилади, орқага қайтиб, хомаки петлясиз устунча олдига хомаки петляли 3 устунча ва бу устунчалар орасига 1 тадан осма петля тўқилади*, олдинги қатордаги «қушча»нинг ўртасига хомаки петлясиз 1 устунча, хомаки петляли 3 устунча ва бу устунчалар орасига 1 тадан осма петля, сўнгра милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

3-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, *хомаки петляли 3 устунча ва бу устунчалар орасига олдинги қаторнинг хомаки петлясиз устунчасидан кейин 1 тадан осма петля тўқилади, орқага қайтиб, олдинги қаторнинг хомаки петлясиз устунчаси олдида хомаки петляли 3 устунча ва бу устунчалар орасига 1 тадан осма петля, олдинги қатордаги «қушча» ўртасига хомаки петлясиз 1 устунча*.



92-расм.



сўнгра милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

4-қатор — навбатма-навбат 2- ва 3-қаторлар каби тўқилади.

Ҳисоб: 21 петля=10 см; 7-қатор=10 см.

Жакет. Орқаси. 4,5-крючок ёрдамида 103 осма петлядан иборат занжир тўқилади. Сўнгра тўқиш 4-крючок ёрдамида «қушча» тўқилишида давом эттирилади. Ён чок тушадиган чизиклар белга ёпишиб турмоғи учун полотнонинг ён томонларида ҳар 4 қатордан кейин 2 петлядан камайтирилади (3 марта). Сўнгра полотнонинг ён томонларида ҳар 2-қаторда бир петлядан (3 марта) орттириб кетилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 46-см да энг ўмизларини ҳосил қилиш учун ён томонларда қаторлар 2 марта охирига 3 петлядан етказилмай ва 1 марта 2 петлядан етказилмай тўқилади (яъни қисқа қатор қилиб тўқилади). Қолган петлялар ўмиз чуқурлигида ўзгаришсиз тўқилади. 64-см да елка қиялиги ҳосил бўлиши учун полотнонинг ён томонларида қатор охиригача бир марта 9 петля ва икки марта 8 петлядан етказилмайди (қисқа қаторлар тўқилади), ёқа ўмизининг қолган петлялари (31 петля) бир қаторда охирига етказилмай тўқилади.

Жакетнинг олди (чап ярми). Жакет олди икки қисмдан иборат бўлиб, ҳар қисми (ҳар ярми) алоҳида тўқилади. Ён қисм учун 31

осма петлядан иборат занжир тўқилади, сўнгра тўқиш «қушча» тўқилишида энг ўмизигача давом эттирилади; жакет орқасининг ён томонлари қандай тўқилган бўлса, бу қисминики ҳам шу тарзда тўқилади, 28 петля қолади. Ёнг ўмизи ҳосил бўлиши учун полотнонинг ўнг томонида ҳар қатор 1 марта 5 петлядан ва 2 марта 3 петлядан охирига етказилмай (қисқа қилиб) тўқилади; 64-см да елка қиялиги ҳосил бўлиши учун қаторни охиригача 1 марта 9 петля етказмай ва 1 марта 8 петля етказмай тўқилади.

Жакетнинг ўрта (марказий) қисмини тўқиш учун 18 осма петлядан иборат занжир ҳосил қилинади, сўнгра «қушча» тўқилишида 59 см тўқилади. 61-см да ёқа ўмизи ҳосил бўлиши учун чап томонда қатор охирига 1 марта 5 петля, 1 марта 3 петля ва 1 марта 2 петля етказилмайди. 65-см да елка қиялиги ҳосил бўлиши учун ўнг томонда қатор охирига 8 петля етказмай тўқилади. Жакетнинг олдинги чап ярми қандай тўқилса, ўнг ярми ҳам шундай тўқилади.

Ёнг. 4,5-номерли крючок ёрдамида 44 осма петлядан иборат занжир тўқилади, сўнгра тўқиш 4-номерли крючокда «қушча» тўқилишида давом эттирилади. Полотнонинг ён томонларида 13 марта бир петлядан орттириб борилади. 40-см да энг боши тўқила бошлайди; бунинг учун ёнгнинг ён томонларида қаторни охирига 2 марта 4 петлядан, 1 марта 3 петлядан, 4 марта бир петлядан ва 2 марта 4 петлядан етказмай (қисқа қатор қилиб) тўқиш керак. Ёнгнинг ўрта қисмида занжирнинг 16 петляси қолади.

Ёқа. 3,5-номерли спицаларда 120 петля ҳосил қилинади ва «мўйна» тўқилишида (37-расмга қаранг) баландлиги 9 см келадиган текис полоска тўқилади. Сўнгра петлялар бекитилади.

Манжет. 3,5-номерли спицаларда 56 петля ҳосил қилинади ва «мўйна» тўқилишида 7 см тўқилади. Сўнгра петлялар бекитилади.

Белбоғ. Белбоғ икки қисмдан иборат бўлиб, ҳар қисми алоҳида-алоҳида тўқилади. 4-номерли крючокда 12 осма петля ва буриллш учун бир қўшимча петля тўқилади. Сўнгра хомаки петлясиз (қисқа) устунчалардан иборат қилиб 24 см тўқилади.

Тайёр деталлар ҳўл латта орқали дазмолланади. Жакет барининг вертикал четига 4-номерли крючокда хомаки петлясиз устунчалардан иборат пардоз планка (кенлиги 5 см) тўқилади. Бошқа копток ипдан 7 осма петля ҳосил қилиб, хомаки петлясиз устунчалардан иборат тасма тўқилади. Тўқиётганда шу тасмада тугма солинадиган тешиклар ҳосил қилинади. Мазкур тасманинг узунлиги пардоз планка узунлигига тенг бўлиши лозим. Тугма солинадиган биринчи тешик планканинг пастки четидан 8 см баландда бўлиши, қолган 4 тешик бир-биридан 11 см ораллиқда жойлашши лозим. Тугма солинадиган тешик ҳосил қилиш учун тасманинг ўртасида олдинги қаторнинг 3 петляси ташлаб ўтилади, уларнинг тепасига 3 осма петля ҳосил қилинади ва ҳоказо. Тайёр тасма ўнг планканинг ўртасига тескарн томондан кўрннмайдиган қавиқ солиб тикилади.

Чап планка қандай тўқилса, ўнг планка ҳам шундай тўқилади, лекин унинг тугма солинадиган тешиклари очилган тасмаси бўлмайди. Жакет олдининг ҳар икки қисми тикилади, белбоғнинг учлари ён чокларга ички томондан чатиб қўйилади (биркитилади); жакетнинг астарн жакетга қўшиб тикилади, манжетлар улангач, энг ўмизга ўтказилади; ёқани унинг учлари олдинги ўрта чизикда ётадиган қилиб ўтказиш керак (бу тик ёқа

бўлади). Кейин тугмалар қадалади.

Юбка. Юбканинг олдинги ва орқа ярми бир хилда тўқилади; 4,5-номерли крочокда 108 осма петлядан иборат занжир ҳосил қилинади. Сўнгра «кушча» тўқилишида 52 см тўқилади; буида полотнонинг ён томонларида ҳар 4 қатордан кейин бир петлядан 5 марта ва қатор оралатиб 1 петлядан 8 марта камайтириш керак. Шунда 82 петля қолади, кейин корсаж учун хомаки петлясиз устунчалардан иборат 5—6 қатор тўқилади.

Юбканинг ҳўл латта орқали дамолланган тайёр қисмларига мослаб астар бичилади. Сўнгра юбканинг ён чоклари, «молия»си ва энг охирида астари тикилади.

Кашта гул солинган ёзги костюм (93-расм). 46—48-размер. 900 г жун ип ва 2-номерли крочок керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: «Кашта гул квадрат», хомаки петлясиз (қисқа) устунчалар ва хомаки петлясиз тескари устунчалар.

«Кашта гулли квадратлар». Осма петлялар сони 16 та бўлиши лозим, яна симметрия учун 1 қўшимча петля, яна 2 четки петля қўшилади.

1-қатор — кўтарилиш учун 3 осма петля, *1 осма петля тўқилади, асосий қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, асосий қаторнинг 2-петлясига хомаки петляли 1 устунча* тўқилади, 1 осма петля тўқилади, асосий қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

2-қатор — кўтарилиш учун 3 осма петля, *1 осма петля тўқилади, олдинги қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, олдинги қаторнинг 7 петлясига хомаки петляли 7 устунча*, 1 осма петля тўқилади, 1 петля ташлаб ўтилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

3-қатор — кўтарилиш учун 3 осма петля, *1 осма петля тўқилади, олдинги қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, олдинги қаторнинг 3 петлясига хомаки петляли 3 устунча, 1 осма петля тўқилади, 1 петля ташлаб ўтилади, олдинги қаторнинг 3 петлясига хомаки петляли 3 устунча, 1 осма петля тўқилади, 1 петля ташлаб ўтилади, олдинги қаторнинг 7 петлясига хомаки петляли 7 устунча*, 2 осма петля тўқилади, 1 петля ташлаб ўтилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

4-қатор — 2-қатор каби тўқилади.

5-қатор — 1-қатор каби тўқилади.

6-қатор — 2-қатор каби тўқилади.

7-қатор — бурилиш учун 3 осма петля, *1 осма петля тўқилади, олдинги қаторнинг 1 петляси ташлаб ўтилади, олдинги қаторнинг 7 петлясига хомаки петляли 7 устунча, 1 осма петля тўқилади, 1 петля ташлаб ўтилади, олдинги қаторнинг 3 петлясига хомаки петляли 3 устунча, 1 осма петля тўқилади, 1 петля ташлаб ўтилади, олдинги қаторнинг 3 петлясига хомаки петляли 3 устунча*, 1 осма петля тўқилади, 1 петля ташлаб ўтилади, милк учун хомаки петляли 1 устунча тўқилади.

8-қатор — 2-қатор каби тўқилади.

9-қатор — 1-қатор каби бошланади.

Эслатма: Ўртаги тешик квадратларга шу рангдаги ёки безак учун олинган рангдаги илдан кашта гул солинади.

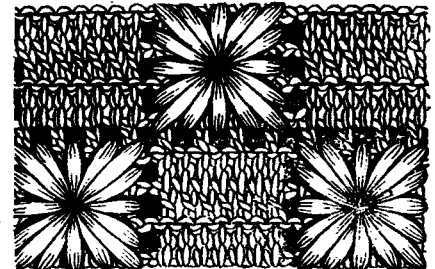
Ҳисоб: 33 петля=10 см; 16-қатор=10 см.

Жакет. Орқаси. 138 осма петлядан иборат занжир тўқилади, сўнгра тўқиш «кашта гул солинган квадрат»лар тўқилишида давом эттирилади; ён томонларда ҳар 8 см да бир петлядан орттириб кетилади. 39-см да энг ўмизи ҳосил бўлиши учун ён томонларда олти қатор қисқа қилиб, яъни 6, 3, 2 ва 1 петлядан қатор охирига етказилмай тўқилади. 57-см да елка қиялиги ҳосил бўлиши учун 4 қатор қисқа қилиб: 4 марта

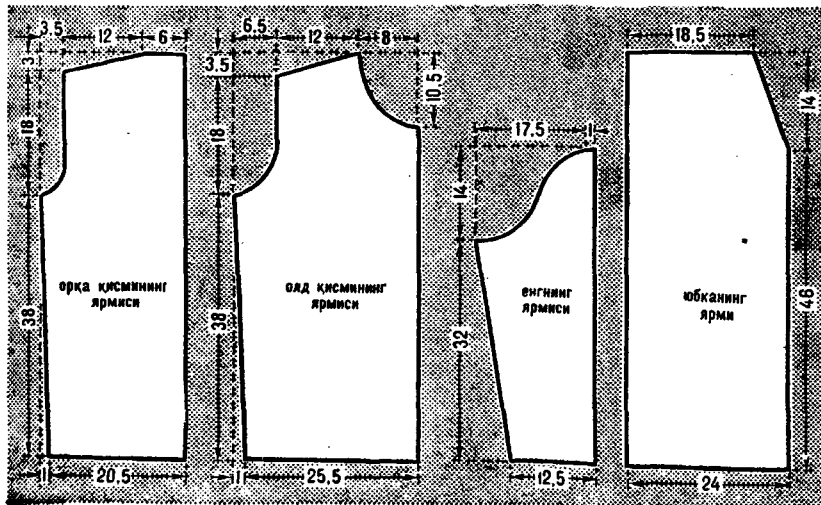
охиригача 10 петля етказмасдан тўқилади, қолган 40 петля (ёқа ўмизи учун) охиригача тўқилмай қолдирилади.

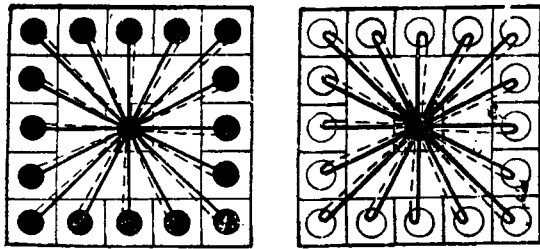
Жакетнинг олди. 86 осма петлядан иборат занжир тўқилади; сўнгра тўқиш «кашта гул солинган квадрат»лар тўқилишида давом эттирилади, бунда ён томонларда ҳар 8-см да бир петлядан орттириб кетилади. 39-см да энг ўмизи ҳосил бўлиши учун 4 қатор қисқа қилиб тўқилади, яъни 15, 4, 3 ва 1 петлядан охиригача етказилмайди. 50-см да ёқа ўмизи учун полотнонинг ўрта қисмида қаторлар охирига 10, 5 ва 4 петлядан етказилмайди, 4 марта 2 петлядан ва 1 марта 1 петлядан етказилмайди. 57-см да елка қиялиги ҳосил бўлиши учун 4 қатор қисқа қилиб тўқилади, яъни 4 марта охирига 10 петлядан етказилмай тўқилади. Жакет олдинги иккинчи ярми ҳам шундай тўқилади.

Энг. 84 осма петлядан иборат занжир тўқилади; сўнгра 1 қатор қисқа (хомаки петлясиз) устунчалардан иборат қилиб ва 1 қатор баланд (хомаки петляли) устунчалардан иборат қилиб тўқилади. Кейинги қаторлар «кашта гул солинган квадрат»лар тўқилишида давом эттирилади; бунда энг кенгайиб бориши учун ён томонларда ҳар 2 см дан



93-расм.





Қашта схемаси

кейин бир петлядан (жами 32 петля) орттирилади. 33-см да енг боши ҳосил бўлиши учун енгнинг олдинги томонда қаторлар қисқа қилиб тўқилади: қатор охирига 15, 4 ва 3 петля етказилмайди, ён томонларда 5 марта 2 петлядан, 1 марта 4, 5 ва 6 петля етказилмай тўқилади. Енг бошининг ўрта қисмида 14 петля қолади.

Тайёр деталлар ҳўл латта орқали дазмолланади; ён чоклар ва елка чоклари уланади; жакетнинг этаги, олдидаги ва ёқасидаги ҳошиялари 1 қатор хомаки петляли устунчалардан, 1 қатор хомаки петлясиз устунчалардан ва 1 қатор «рак петлялар» дан иборат қилиб тўқилади. Енгнинг учига 1 қатор «рак петлялар» тўқилади, сўнгра енг ўтказилади.

Юбка. Орқаси. 160 осма петлядан иборат занжир тўқилади; сўнгра 1 қатор хомаки петлясиз устунчалар, 1 қатор хомаки петляли устунлар тўқилиб, кейин «кашта гулли квадратлар» тўқилишида давом этилади. 47-см да полотнонинг ён томонларида ҳар 3-қаторда 2 петлядан қатор охирига етказмай тўқилади; 60-см да тўқиш ниҳоясига етказилади. Юбканинг олдинги ярми ҳам шундай тўқилади.

Тайёр қисмлар ҳўл латта орқали дазмолланади. Ен чоклар уланади, лекин чап томонда «молния» тикиш учун чок 12—15 см узунлигида очиқ

(разрез) қолдирилади. Юбканинг белига (юқори четига) корсаж учун 4 қатор хомаки петлясиз устунчалар, этагига (пастки четига) эса 1 қатор хомаки петлясиз тескари устунчалар тўқилади. «Молния» жойига бириктирилади; юбканинг астари ҳам тикилади.

Қисқа енгли кофта (94-расм). 46—48-размер. Кофта учун 300 г жун ип ва 2-номерли крчочок керак бўлади.

Тўқиш нусхаси — «гипюр». Бу нақш 3 қат ипдан тўқилади.

Петлялар сони 8 та бўлиши лозим, яна симметрия учун 4 қўшимча петля ва 1 четки петля қўшилади.

1-қатор — * 5 осма петля тўқилади, занжирнинг 3 петляси ташлаб ўтилади, занжирнинг навбатдаги 4-петлясига хомаки петлясиз 1 устунча, сўнг 5 осма петля тўқилади, занжирнинг 3 петляси ташлаб ўтилади, 4-петляга хомаки петлясиз 1 устунча*, 5 осма петля тўқилади, 3 петля ташлаб ўтилади, 4-петляга хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 1 осма петля, *хомаки петлясиз 2 устунча, 3 осма петлядан иборат «пико», олдинги қаторнинг 5 осма петлядан иборат «ёй»га хомаки петлясиз 2 устунча, хомаки петлясиз 2 устунча, «пико», 5 осма петлядан иборат навбатдаги «ёй»га хомаки петлясиз 2 устунча, 3 осма петля*, хомаки петлясиз 2 устунча, «пико», навбатдаги «ёй»га хомаки петлясиз 2 устунча, милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

3-қатор — * 5 осма петля ва олдинги қатордаги иккинчи «пико» дан кейин хомаки петлясиз 1 устунча, 3 осма петля ва олдинги қатордаги

3 осма петлядан иборат «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча, 3 осма петля, олдинги қаторнинг биринчи «пико»си олдидаги хомаки петлясиз иккинчи устунчага хомаки петлясиз 1 устунча*, 5 осма петля ва милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

4-қатор — бурилиш учун 1 осма петля, *хомаки петлясиз 2 устунча, «пико» ва олдинги қаторнинг 5 осма петлядан иборат «ёй»га хомаки петлясиз 2 устунча, 3 осма петля, олдинги қаторнинг 3 осма петлядан иборат биринчи «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча, 3 осма петля ва 3 петлядан иборат навбатдаги «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча, 3 осма петля, олдинги қаторнинг 3 осма петлядан иборат иккинчи «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча*, 3 осма петля ва милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

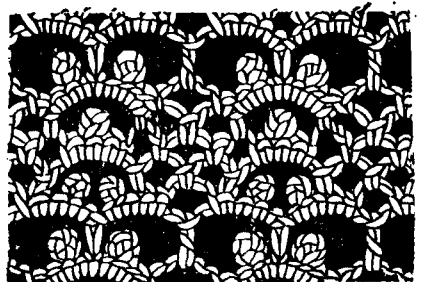
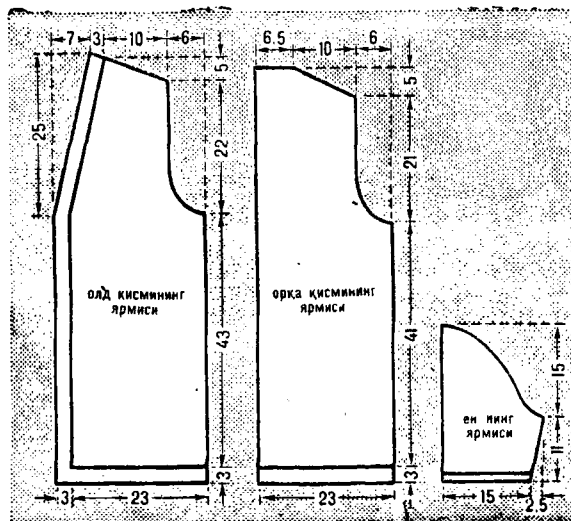
5-қатор — * 5 осма петля, олдинги қаторнинг 3 осма петлядан иборат биринчи «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча, 3 осма петля ва 3 осма петлядан иборат «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча, 3 осма петля ва 3 петлядан иборат учинчи «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча*, 3 осма петля ва милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

6-қатор — бурилиш учун 1 осма петля, *хомаки петлясиз 2 устунча, «пико» ва хомаки петлясиз 2 устунча, «пико» ва олдинги қаторнинг 5 петлядан иборат «ёй»га хомаки петлясиз 2 устунча, 3 петлядан иборат «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча, 3 осма петля ва 3 осма петлядан иборат навбатдаги «ёй»га хомаки петлясиз 1 устунча*, хомаки петлясиз 2 устунча, «пико» хомаки петлясиз 2 устунча, «пико», 5 петлядан иборат «ёй»га хомаки петлясиз 2 устунча, милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

7-қатор — * 5 осма петля, олдинги қатордаги икки «пико» орасига хомаки петлясиз 1 устунча, 5 осма петля, 3 петлядан иборат «ёй» га хомаки петлясиз 1 устунча*, 5 осма петля ва икки «пико» орасига хомаки петлясиз 1 устунча, милк учун хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

8-қатор — 2-қатор каби бошланади. Ҳисоб: 32 петля=10 см; 25 қатор=10 см.

Кофточканинг орқаси. 149 осма петлядан занжир тўқилади;



сўнгра «гипюр» тўқилишида 41 см тўқилади. Дастлабки қатордан ҳисоблаб 42-см да енг ўмизини ҳосил қилиш учун ён томонларда қатор 10 петлядан, бундан кейинги 3 қатор, 6, 3 ва 1 петлядан охиригача етказмай тўқилади. 63-см да елка қнялигини ҳосил қилиш учун ён томонларда 12 қаторда 3 марта 6 петлядан ва 3 марта 5 петлядан қаторлар охиригача етказилмай тўқилади. Уртада қолган 43 петля орқадаги ёқа ўмизи учун мўлжалланган.

Кофтанинг олди (чап ярми). 76 осма петлядан иборат занжир ҳосил қилинади, сўнгра «гипюр» тўқилишида 43 см тўқилади. 44-см да енг ўмизини ҳосил қилиш учун қаторлар кофтаннинг орқасини тўқилишидаги каби қисқа қилиб, яъни охирига етказмай тўқилади. Айни вақтда ёқа ўмизи ҳам ҳосил қилинади, бунинг учун ҳар 3-қатор бир петлядан (жами 22 петля) охиригача етказилмайди. 66 см да елка қнялиги ҳосил бўлиши учун 12 қаторда 3 марта 6 петлядан ва 3 марта 5 петлядан қаторлар охиригача етказилмай тўқилади.

Кофта олдининг ўнг ярми ҳам шундай тўқилади.

Енг. 98 осма петлядан иборат занжир тўқилади, хомаки петлясиз устунчалар шаклида 3 қатор ва «гипюр» тўқилишида 10 см (яъни 25 қатор) тўқилади; бунда ён томонларда ҳар учинчи қаторда 1 петлядан 3 марта (жами 16 петля) ортирилади. Енг боши ҳосил бўлиши учун ён томонларда 10, 6, 3 петлядан, 20 марта 2 петлядан, 12 марта 1 петлядан ва 3 қаторда 2, 3, 4 петлядан қаторлар охирига етказилмай тўқилади. Уртада қолган 6 петля бекитилади.

Елка чоклари ва ён чоклар уланади; бунда ортиқча 2 петля елка

ыточкаси учун буриштириб тикилади. Шундан кейин кофтаннинг этаги-га, олдининг ўрта қисмига ва ёқа ўмизига хомаки петлясиз устунчалардан иборат безак планка (эни 3 см) тўқилади; кофтаннинг олдинги этагидаги бурчагига тўғри шакл беринч учун бурчақдаги бир петляга хомаки петлясиз 3 устунча тўқиш лозим. Унг планкага тугма солинадиган 5 тешик қилинади. Биринчи тешик этакдан 5 см баландда, қолган тешиклар бири-бирдан 8 см ораликда жойлашади.

Кофта (95-расм). 52—54-размер. Бу кофта учун 450—500 г жун ип ва 1-номерли крючок керак бўлади.

Тўқиш нусхаси: айрим нақш (мотив)лардан иборат вертикал йўл, хомаки петлясиз устунчалар.

Айрим нақшлардан иборат вертикал йўллар. Битта нақш (мотив) турли томонларга огиштирилган гуллардан ташкил топади.

Биринчи гул:

1-қатор — 15 осма петлядан занжир тўқилади ва занжирнинг учлари ярим устунча ёрдамида туташтирилиб доира ҳосил қилинади

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля тўқилади, олдинги қаторнинг 15 петлядан иборат занжир орқали иппи олиб хомаки петляли 15 устунча тўқилади.

3-қатор — бурилиш учун 1 осма петля, олдинги қаторнинг хомаки петляли биринчи устунчасига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади, 4 осма петлядан «пико» қилинади, (олдинги қаторнинг хомаки петляли 3 устунчасига хомаки петлясиз 3 устунча, 4 осма петлядан иборат «пико» тўқилади) 4 марта такрорланади, олдинги қаторнинг хомаки петляли охириги 2 устунчаси устига хомаки петлясиз 2 устунча тўқилади.

4-қатор — (8 осма петля ва олдинги қатордаги «пико»лар орасида-

ги хомаки петлясиз ўртадаги устунча устига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади) 4 марта такрорланади, 8 осма петля тўқилади ва милк учун хомаки петлясиз битта устунча тўқилади.

5-қатор — (олдинги қаторнинг 8 осма петлядан иборат «ёйи»га хомаки петлясиз 12 устунча тўқилади) 5 марта такрорланади.

Иккинчи гул:

1-қатор — 10 осма петля ва гулнинг биринчи барги тепасига хомаки петлясиз 1 устунча барг (олдинги қаторнинг хомаки петлясиз 12 устунчасидан иборат), хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

2-қатор — бурилиш учун 3 осма петля ва олдинги қаторнинг 10 осма петлядан иборат «ёйи»га хомаки петляли 16 устунча тўқилади

3-қатор — бурилиш учун 1 осма петля, олдинги қатордаги 1-устунча устига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади, 4 осма петлядан «пико» қилинади, (олдинги қаторнинг хомаки петляли 3 устунчаси устига хомаки петлясиз 3 устунча, сўнгра 4 осма петлядан «пико» тўқилади) 4 марта такрорланади, олдинги қаторнинг хомаки петляли охириги 2 устунчаси устига хомаки петлясиз 2 устунча, биринчи гулнинг иккинчи барги ўртасига хомаки петлясиз 1 устунча тўқилади.

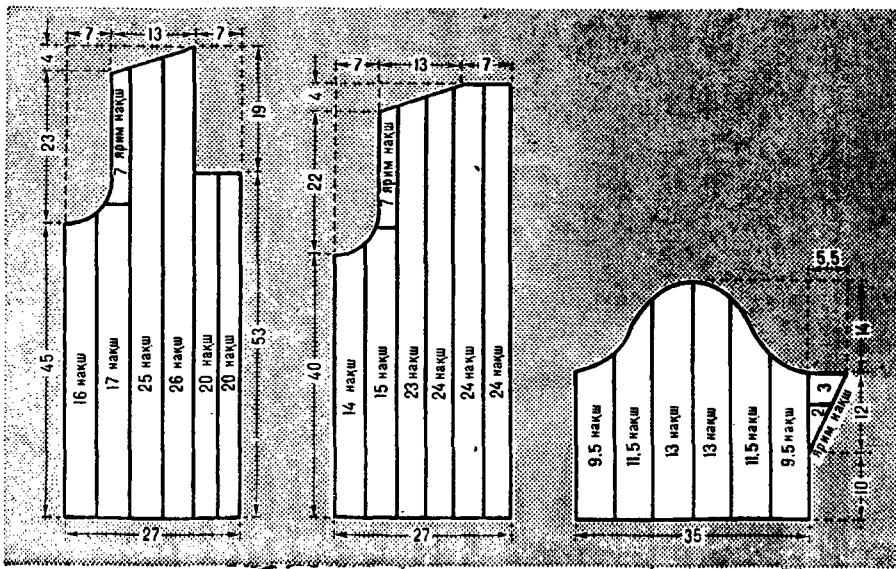
4-қатор — биринчи гулнинг 4-қатори каби тўқилади.

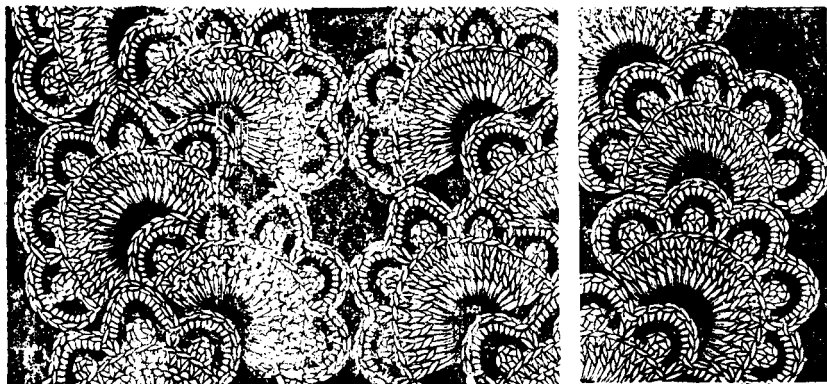
5-қатор — биринчи гулнинг 5-қатори каби тўқилади.

Бундан кейинги нақш (мотив)ларда 5-қаторнинг охирида олдинги гулнинг учинчи барги ўртасига хомаки петлясиз яна 1 устунча тўқилади, бу устунча гулни бириктириш учун керак бўлади.

Ярим нақш. Биринчи гулнинг 1-, 2-, 3-, 4- ва 5-қаторлари асосий-

95-расм.





нақш каби тўқилади. Асосий ип узилди. 2- ва бундан кейинги ярим нақшлар олдинги қаторнинг хомакни петлясиз 12 устунчадан иборат иккинчи «ёй»га тўқилади.

2- ярим нақш:

1- қатор — 10 осма петля ва олдинги қаторнинг хомакни петлясиз 12 устунчадан иборат иккинчи «ёй» устига хомакни петлясиз 1 устунча тўқилади.

2-, 3-, 4- ва 5- қаторлар — биринчи гулнинг шундай қаторлари каби тўқилади.

Кейинги ярим нақшларнинг ҳаммаси 2- ярим нақш каби тўқилади.

Ҳар янги қаторни тўқий бошлаганда полотно айлантирилади.

Кофтанинг орқаси. Орқадан 11 та тик йўл жойлашади. Аввало ўртадаги (марказий) йўл тўқилади. Бу вертикал йўл (полоска) 24 тўла нақш (мотив)дан иборат бўлади. Кейин бу ўрта йўлнинг икки томонидаги ён йўллар тўқилиб, марказий йўлга туташтирилиб кетилади, ён йўллар ҳам 24 тўла нақшдан иборат бўлади. Бу 3 йўл орқадан ёқа ўмизининг кенглигига мос келади. Навбатдаги 2 йўл (24 тўла нақшдан иборат) елкаларнинг энг баланд қисмига тўғри келади. Бу йўлларга 23 тўла нақшдан иборат навбатдаги йўллар туташтирилади. Энг четки йўллар олдидаги 2 йўл елка қиялиги бошланган чизикқа тўғри келади, бу йўлларнинг ҳар бири 15 тўла нақш (мотив) ва 7 ярим нақшдан иборат; бир томонга оғишган ҳар бир нақш тўқилгач, асосий ип узилди, сўнг ярим нақш тўқилади. Охириги (энг четки) 2 йўлнинг ҳар бири 14 тўла нақш (мотив)дан иборат бўлиб, орқа ёқа ўмизи бошланган жойда тугайди.

Кофтанинг олдинги қисмини тўқиб, орқаси каби, ўртадаги (марказий) йўлдан бошланади; бу йўл 20 тўла нақшдан иборат қилиб тўқилади. Марказий йўлнинг икки ён томонларидаги йўллар ҳам 20 тўла нақшдан иборат бўлиб, марказий йўлга кофтанинг орқасидаги каби туташтирилади. Булардан кейинги 2 йўлнинг ҳар бири 26 тўла нақшдан иборат бўлиб, елканинг энг баланд нуқтасига тўғри келади. Улардан кейинги 2 йўлнинг ҳар бири 25 тўла нақшдан иборат. Энг четки йўллардан олдинги 2 йўл елка қиялиги бошланган нуқталарга тўғри келади ва ҳар бири, пастдан юқорига қараб ҳисоблаганда, 17 тўла нақш ва 7 ярим нақшдан иборат бўлади; бир томонга оғишган ҳар бир гул тўқилгач, асосий ип узилди, кейин ярим нақш (ярим гул) тўқилади ва ҳар гал шундай давом этилади. Энг четки, охириги 2 йўлнинг ҳар бири 16 тўла нақшдан иборат бўлиб, олдинги ёқа ўмизи бошланган жойда тугайди. Кофтанинг орқасидаги каби, олдинги ярмида ҳам 11 вертикал йўл жойлашади.

Энг 6 вертикал йўлдан иборат. Дастлабки 2 марказий йўлнинг ҳар бири 13 нақш (мотив)дан ташкил топган. Уларнинг ён томонларидаги 2 йўлнинг ҳар бирини 11,5 нақш, энг четки 2 йўлнинг ҳар бирини эса 9, 5 нақш ташкил этади; бу йўл энг ўмизининг қўлтиқ остига тўғри келади. Энг кенгайтириш учун энг ўмизи бошланган жой ёнида энгнинг ён томонига 3 тўла нақш (гул) ва 2 та ярим нақш (ярим гул)дан иборат битта вертикал йўл қўшилади, қийиқ (учбурчак) шаклидаги бу қисқа йўл энгнинг қўлтиқ қисмига тўғри келади. Бир энг қандай тўқилса, иккинчиси ҳам шундай тўқилади.

Кофтанинг тайёр қисмларига мослаб астар бичилади. Вертикал йўллар бир-бирига қандай туташтирилса, кофтанинг олдинги ва орқа қисмларининг ён ва елка чоклари ҳам шундай уланади, бунда елка виточки каси учун кофтанинг олдинги елкасига 2 нақш буриштириброк тикилади. Кофтанинг астари тикилади. Кофтанинг этагини текислаб, нақшлардан ҳосил бўлган кунгур (тил)лар тескари томонга қайтариб бостирилади. Энг учини сиқиб, бант қилиб боғлаш учун ҳар бир энг учидан 280 осма петлядан 2 занжир тўқилади. Ёқа учун 420 осма петлядан занжир тўқилади; сўнгра занжирда хомакни петлясиз устунчалар уч қатор тўқилиб, тасма ҳосил қилинади. Тайёр тасма ёқа ўмизини, занжирлар эса энгнинг учларини гир айлантириб, гулларнинг тешикларида ўтказилади ва тасма ҳамда занжирларнинг учла-

ри бант қилиб боғланади. Бантлар олдинги ёқа ўмизининг ўртасида, занжирлар эса энг учидан энгнинг ўрта қисмига тўғрида жойлаштирилади. **ТУҚИШ МАШИНАСИ.** «Нева-1» ва «Северянка» типидagi янги тўқиб қўл машиналари уй шароитида трикотаж буюмларни турли ўрилишда (жумладан жимжимадор ва бўртма ўрилишда) тўқиб учун мўлжалланган.

Машинада кулир кашта (пайпоқ тўқувчи) ҳосил қилиш ва ўнинг асосида турли ўрилишларда тўқиб, бир тусли ва ҳар хил рангли гулли буюмлар тўқиб мумкин. Ҳар хил гулларни аралаштириб ва хилини ўзгартириб турли-туман нақшлар ҳосил қилиш мумкин.

Машинада петляларни кичрайтириш ва катталантириш, буюмларнинг четини қайтариб тўқиб, ластик (резинка), вертикал, қия ва горизонтал қирқимлар тўқиб, ёқа ўмизи «каре» (ярим донавий ёки V-симон шакли) тўқиб, кийим четларини ямаш мумкин. Бир вақтда бир неча майда деталларни (болалар кийимларининг энгини, манжетларини ва ҳоказоларни) тўқиб мумкин.

Машина зичлик ростлагичи билан таъминланган бўлиб, тўқиб пайтда ишлатиладиган толанинг номерига қараб горизонтал ва вертикал бўйича буюмнинг ҳар хил зичликда чиқилиши таъминлайди.

Қўл машиналарида тўқиб учун жун, пахта ип, синтетик ип калаваси (ўртача пишитилган) дан фойдаланиш мумкин.

Қўл машинада тўқилган буюм спиналар билан тўқилган буюмга қараганда текис ва бежирим чиқади.

Машинанинг конструкцияси спицада тўқиб бошланган буюмни тугатишга ёки аксинча машинада тўқиб бошланган буюмни спицада тугатишга имкон беради.



УГРА ОШИ — хамир солиб тайёрланган суяк таом. Каттик қилиб қорилган хамирни ёйиб, қалинлиги — 1—2 мм, эни 3—4 см бўлган угралар кесиб олинади. Уграги супрага ёйиб, бетига ун сеппиб, олиб қўйилади.

Қозонга сув, лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт ва чопилган суюқлар солинади. Сув қайнаб чиққач, пёз, сабзи, помидор ва зираворлар солинади. Шўрваннинг гўшти пишгач, кубик шаклида тўғралган картошка солиб, яна 10—15 минут қайнатилди, сўнг эланган угра солинади.

Тайёр таом косаларга қўйилиб, бетига кашнич сепиб дастурхонга тортилади.

Угра ошига гўшт қийма қилиб солина ҳам бўлади.

*Хамири учун 300 г ун, 1 та тухум, ярим стакан сув ва ярим чойқошиқ туз керак бўлади.

Шўрваси учун 500 г гўшт, 2—3 бош пиёз, 3—4 та помидор, 2 дона сабзи ва картошка, дафна япроғи, таъбга кўра мурч ва туз керак бўлади.

Товуқ гўшти угра оши. Сўйилган товуқ тозаланиб, совуқ сувда ювилганидан сўнг катта-катта бўлақларга бўлинади. Товуқ бўлақлари қозонга солиниб, 1 соат давомида милдириб қайнатилади. Шўрва устида ҳосил бўлган кўпик олиб ташланиб, қозонга сабзи, паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз, картошка ва туз солинади. Гўшт пишгандан сўнг тухум солиб қорилган хамирдан угра кесиб, қозонга солинади. Пишинга яқин угра ошига дафна япроғи қўшилади. Ҳар бир косага 1 бўлак гўшт билан угра оши қўйилади ва бетига кертилган кашнич сепиб дастурхонга тортилади.

Таомнинг хамири учун 300 г ун, 2 дона тухум ва ярим чойқошиқ туз; шўрваси учун 500 г товуқ гўшти, 2 дона сабзи, 2—3 бош пиёз, 1 дона картошка, дафна япроғи, таъбга кўра туз; бетига сепиш учун 1 боғ кашнич керак бўлади.

Сутли угра оши. «Угра оши»га тайёрлангандек қилиб қорилган хамирдан угра кесиб олинади. Қозонга сут қўйилади. Сут қайнаб чиққач, туз ва угра солиб қайнатилади. Угра қозон юзида суза бошлагач, таом оловдан олиниб, 5—6 минутча «дам едрилади».

Тайёр таом косаларга қўйилиб, сариеғ билан бирга дастурхонга тортилади.

Сутли угра оши учун 300 г ун, 2 дона тухум, 2,5 л сут ва таъбга кўра туз керак бўлади.

УЗМА ОШИ, узмонтой, чўмор — кўпича бугдой уни, машиний ёрмаси, сўк, картошка, гўшт ва балқ маҳсулотларидан тайёрланадиган суюқ таом. Узма ош алоҳида таом сифатида (сариеғ ёки қирғичдан ўтказилган пишлоқ қўшиб), шунингдек, бульонга солиб ҳам истеъмол қилинади.

Қайнаган сувга ёки бульонга туз, сариеғ қўшиб, унга бугдой уни ёки машиний ёрмаси солиб тинмай аралаштирилади ва 6—8 минут қайнатилади. Ҳосил бўлган масса совитилади (қирмоқ олмаслиги учун қовлаб туриш лозим). Илқ массага 1 дона хом тухум солиб, яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган хамир қайнаб турган бульонга чойқошиқ ёрдамиде солиниб, 5—7 минут қайнатилади. Узмалар пишгач, сув юзасига чиқади, сўнг човли билан сузиб олинади.

4 коса узма ош тайёрлаш учун $\frac{3}{4}$ стакан бульон ёки сув, ярим стакан

машиний ёрмаси (ёки бугдой уни), 1 дона тухум, 2 ошқошиқ сариеғ, таъбга кўра туз керак бўлади.

УЗОҚДАН КҶРИШ — кўз камчилиги, бунда кўздан кечириладиган нарсаларни аниқ (айниқса яқинда) кўриб бўлмайди. Узоқдан кўриш туғма ва турмушда орттирилган бўлиши мумкин. Деярли барча болалар узоқдан кўрадиган бўлиб туғилади, лекин ўсиш жараёнида бундай кўриш даражаси асга-секин камайиб, бола тахминан 10 ёшга етганда кўзи нормал кўрадиган бўлиб қолади. Суст ёки ҳатто ўртача даражадаги узоқдан кўришда (+3 диоптрияга қадар) одатда кўз ўткирлиги нормал бўлиб, кўзни махсус кўзойнаклар билан тўғрилашга зарурат сезилмайди. Бирмунча юқорида (+5 диоптриядан кўпроқ) даражадаги узоқдан кўришда эса кўз ўткирлиги бузилиб, тўғриловчи кўзойнаклар тақилса ҳам нормага етмайди. Агар узоқдан кўришнинг энг юқори даражасида ҳам киши кўзойнакдан фойдаланмаса, кўзлари тез толиқади, боши оғрийди, пешана ва кўзлари атрофида симиллаган оғриқ пайдо бўлади, кўзларини биров босиб тургандек туюлади; ўқиш вақтида эса ҳарфлар чаплашиб кўринади. Машгулотларни тўхтатиб туриш бу ҳодисаларни вақтинча бартараф этади, лекин кейинчалик улар яна пайдо бўлаверади. Ёш улғайган сайин (40—45 ёшга борганда) табиий, яъни қариликка алоқадор узоқдан кўриш пайдо бўлиб, одатда у бирмунча секинлик билан авж ола боради.

Агар ўқувчиларда донмий бош оғриги пайдо бўлса, врачга олиб бориш керак, узоқдан кўриш аниқланса, улар тегишли кўзойнак тақиб юришлари лозим. Болалардаги узоқдан кўриш баъзан гилайлик пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин.

УЗУМ — СССРнинг, асосан, жанубий районларида ўстирилади. Ғужуми таркибида 10% дан 30% гача қанд моддаси, 0,5 дан 1,5% гача органик кислоталар, 3 мг% витамин С, шунингдек витамин В₁, В₂, каротин (провитамин А) ҳамда минерал тузлар бор. Меваси янгилигида ейилади, қуритилади (майиз солинади), узум шарбати, мураббо, компот, маринадлар, турли хил винолар тайёрланади (*Вино* мақоласига қаранг).

Узум ишлатилишига қараб 3 асосий гурппага: винопоб, майизбоб, хўраки навларга бўлинади.

Винобоб навлар: алеатико — ўртанишар, портвейн типидеги қизил кучли ҳамда сифатли, мускат ҳидли десерт винолар тайёрланади; алиготе — ўртанишар, столовой вино, узум шарбати, шампан виноси ҳамда коньяк тайёрлашда ишлатилади; бахтиёр — ўртанишар. Ўзбекистон ва Тожикистоннинг тоғли ҳамда тоғ олди районларида тарқалган, столовой вино, узум шарбати тайёрлашда ҳамда шампан виноси ва коньяк тайёр-

лашда хом ашё сифатида фойдаланилади; баян ширей — кечпишар, столовой, кучли винолар, узум шарбати, шампан виноси ҳамда коньяк тайёрлашда ишлатилади; бишти — кечпишар, столовой винолар тайёрланади; буваки — ўртанишар, пор буваки ва тош буваки хиллари бор, десерт винолар тайёрлашда ишлатилади; сояки — ўртанишар, янгилигида ейилади, столовой ҳамда шампан виноларини тайёрлашда ишлатилади; саперави — ўртанишар, юқори сифатли, рангдор столовой, кагор типидеги десерт ҳамда кучли винолар ва коньяк тайёрлашда ишлатилади.

Майизбоб навлар: қора кишмиш — эртапишар, ширадор, янгилигида ейилади ва майиз солинади. Майизи таркибида 80% гача қанд моддаси бўлади; оқ кишмиш — ўртапишар, янгилигида ейилади, майиз солинади, шунингдек кучли вино ҳамда коньяк тайёрлашда ишлатилади; пушти кишмиш — ўртанишар, янгилигида ейилади, майиз солинади; султон (жаус) — ўртача кечпишар, янгилигида ейилади, майиз солинади, шунингдек столовой, «Жаус» десерт виноси ва коньяк тайёрлашда ишлатилади.

Хўраки навлар: ҳусайни — ўртанишар, келинбармоқ ҳусайни, бигизи, мўрчамиён ҳусайни, қизил ҳусайни каби хиллари бор. Сақланган сари шираси кўпаяди. Март ойигача яхши сақлаш мумкин; тойифи — кечпишар, оқ тойифи ва пушти тойифи хиллари бор. Баъзан қуритилади. Март — апрелгача сақлаш мумкин; нимранг (қирмизка) — ўртача кечпишар, дунё бўйича энг яхши хўраки навлардан ҳисобланади, янгилигида ейилади, қуритилади, март ойигача сақлаш мумкин; чарос — эрта ўртанишар, янгилигида ейилади. Хўраки навларга, шунингдек, чиллаки, даррой, эчкелар, октябрьский, катта кўргони, тютяши, ризамат, гўзал қора каби навлари кириди.

Хўраки узумларини яхши ва узоқ сақлаш учун, улар узиб олиншидан 2—3 ҳафта олдин сугорилади, ҳаво қуруқ вақтида тоққайчи ёки олдий қайчи билан новдага тақаб кесилади, бунда ғужумлар устидаги мумғуборни сақлаб қолишга аҳамият берилди. Узилган узум бошлари салқин жойда бир оз сўлтилгач, салқин хоналарга бандидан осилади. Ҳарорат 0°С да узум узоқ сақланади. Узум (ток)ни ўстириш ва парвариш қилиш тўғрисида *Боғ ва Хомтоқ* мақоласига қаранг.

УЙ АПТЕЧКАСИ. Ҳар бир оилада уй аптечаси бўлиши керак. Уй аптечасини тайёр ҳолда сотиб олиш ёки оила аъзоларининг ёши ҳамда саломатлигига қараб ҳар ким ўзи тайёрлаши мумкин.

Савдога «колхозная», «первой помощи», «матери и ребенка» деган турли комплектадаги тайёр аптечалар чиқарилади. Масалан, тайёр комплект «уй аптечаси»да инглиз тузи,

ацетилсалицилат кислота (аспирин), кальцекс, ичимлик содаси, йўтал қолдирувчи таблетка, горичник, валериана настойкаси (дамламаси), борний вазелин, цинк (рух-мой) мази, йод настойкаси, новшадил спирти, бинт, компресс қоғози, пахта, биринчи ёрдам боғлов пакети, лейкопластирь, термометр, пипетка (томизгич), калий перманганат бўлади.

Уй аптечасидаги дорилар тартибли равишда сақланиши керак. Уй аптечасида номаълум дориларни мутлақо сақламаслик лозим. Ҳар қайси шиша идиш ёки қутича устига ичидаги дорининг номи аниқ қилиб ёзиб қўйилиши зарур. Агар дорининг устида бундай ёзувлар бўлмаса уни ташлаб юбориш керак. Шу билан бирга баъзи бир дориларнинг этикеткасида кўрсатиб қўйилган сақлаш режимиغا қатъий риоя қилиш зарур. Узоқ сақланиб қолган дориларни, аynиқса суяқ дорилар (микстура, экстракт ва бошқалар)ни ишлатмаслик керак.

Дорини ишлатишдан аввал унинг этикеткасида кўрсатилганларини ўқиб, дорининг қачон тайёрланганлиги ва сақланиш муддатига этибор бериш лозим. Кўриниши ўзгариб қолган, яъни чўкма ҳосил бўлган, пағаланиб қолган дориларни ишлатмаслик керак. Ичиладиган дориларни суртладиганларидан алоҳида сақлаш зарур. Барча дорилар болалар тегмайдиған, қуруқ, салқин ва қоронғи жойда сақлангани маъқул.

Уй аптечасидан ташқари уйда беморни парвариш қилиш учун керак бўладиган зарур буюмлар: грелка, муз халтачаси, клизма кружкаси, пипетка, медицина банкалари, резина жгут, кўк чироқли рефлектор, кўзни ювиш учун мўлжалланган стакан бўлиши лозим.

УЙ ЛИМОНИ — рутагуллилар оиласига мансуб доим яшил субтропик ўсимлик. Ватани — Хитой, Япония, Шарқий Ҳиндистон. Уй лимони — «лимон» ҳиди келиб турадиган этдор баргли дарахтча. Барг қўлтигида тикани бўлади. Лимоннинг оқ гуллари бошқа цитрус ўсимликлари (апельсин, мандарин, помаранец ва бошқалар) каби кучли ва ёқимли (хушбўй) ҳидга эга. Лимон уй шаронтида яхши ўсади, лекин қишда хонадаги юқори температура ва ҳаддан ташқари қуруқ ҳаво уни ўстиришни анча мураккаблаштиради (қишчи температура 12—16°C бўлиши керак). Уйда ўстириш учун лимоннинг «Мейер», павловский», «новогрузинский» навлари энг яхши ҳисобланади. 1

Мева олиш учун пайвандланган ўсимлиги экилади. Пайвандлангани учинчи йили ҳосил беради. Маланий турининг энг яхши навларидан олинган қаламча (новда)сини экиб ўстириш ҳам мумкин; булар ҳкам учинчи, тўртинчи йили, баъзан иккинчи йили ҳосил бериши мумкин. Ҳосил беришни тезлаштириш мақсадида икки йил

лик ўсимлик новдаларининг учини чилпиш керак.

Ўсимликларни яхши парвариш қилиш лозим. Лимон экиладиган тупроқ 2 қисм юмшоқ, 1 қисм чириндига бой тупроққа 1/2 қисм чириган гўнг ва йирик тоза қум, шунингдек бир оз майдаланган писта кўмир (яхшиси оққайин дарахтининг) аралашмасидан иборат бўлиши керак. Шундай сугориш керакки, тувак ёки бошқа идишдаги тупроқ намнинг кўплигидан ачimasин, аммо қуриб ҳам қолмасин.

Сугориладиган сувнинг температураси ҳавоникидан 2—3°C юқори бўлиши лозим. Езда лимонга ҳафтада 2—3 марта, қишда 2—3 марта сув пурқаб турилади. Ҳафтада бир марта баргларнинг орқа ва олд томонлари ювлиб, нам латта билан артिलाди. Ҳафтада бир марта (баҳордан кузгача) лимонни минерал ўғитлар эритмаси билан (пакетларда кўрсатилган дозага қатъий амал қилган ҳолда) сугориш мумкин. Бунинг учун тупроқ олдиндан сув билан намиқтирилади. Ортиқча, нимжон новдалари (айниқса шох-шаббанингни ичига қараб ўсанлари) баҳорда олиб ташланади. Лимонни бошқа идишга бир йилдан сўнг кўчириб ўтказиш мумкин. Бунда илдизга зарар етказмаслик учун, силкитиб эски тупроғини тушириб юбормаслик керак. Кўчириб ўтказилмаган йили эски тупроқнинг устки қисми 2—3 см қалинликда эҳтиётлик билан олиниб, янгиси билан алмаштирилади. Тупроғининг устки қисми бир ойда 2—3 марта юмшатилади. Ўсимликни ҳадеб суриш ёки айлантравериш тавсия қилинмайди.

УЙ ПАРРАНДАСИ (гўшти). Уй паррандасидан тайёрланган таомлар киши организмда осон ҳазм бўлади. Уй паррандасининг гўшти қўй ва мол гўштига нисбатан анча юмшоқ, ҳазм бўлиши енгил; унинг таркибда бириктирувчи тўқима кам бўлиб, тўйимли оқсил моддаси кўп бўлади. Пархез хусусиятлари бўйича курка ва товуқ гўштлири алоҳида қимматга эга. Курка ва товуқларнинг оч гўштида оқсил моддаси 22—24%, тўқ гўштида 20—23% гача бўлади. Мол ва қўй ёғларига нисбатан уй паррандасининг ёғи анча паст ҳароратда эрийди. Ёғ тўқималари асосан кўкрак қорин, орқа қисмининг тери остида, шунингдек ичак, ошқозонда жойлашган бўлади.

Уй паррандасининг эритилган ёғи яхши сақланиб, пазандалик мақсадларида ишлатилиши мумкин. Парранда гўштидаги экстрактли моддалар унинг мазасини ошириб, меъда шираси ишланиб чиқишини кучайтиради. Парранда гўшти витаминларга бой. Парранда ичак-човоғи (юрак, жигар, сшқозон)да тўйимли моддалар кўп бўлиб, улар осон ҳазм бўлади; таркибда 19—25% оқсил моддаси, 5—10% ча ёғ бор.

Парранда гўшти кўриниши, ёши, семилиги, тозалаш усулига қараб ажратилади. Кўриниши ва ёшига қараб парранда гўшти жўжа, товуқ, ўрдак, гоз ва куркаларга бўлинади. Ёш парранда гўштига кўкрак суяклари қотмаган, териси юмшоқ, тумшуқлари қотмаган жўжа, ўрдакча, гозча, курка болалари киради. Катта ёшдаги парранданингни кўкрак суяғи ўсмаси қаттиқ, териси дағал, тумшуғи қотиб қолган бўлади. Семизлиги га кўра уй паррандаси икки (биринчи ва иккинчи) категорияга бўлинади; тозалаш усули 2 хил: 1) ички органлари (ўпка, буйрак, чарвидан ташқари), калла, бўйни (териси), оёқларини (орқа оёқ кафеги бўгинигача) олиб ташлаб тозалаш; 2) ичакларини олиб ташлаб тозалаш. Сотувга парранда гўшти совирилган ва музлатилган ҳолда келтирилади.

Уй шаронтида парранда гўшти бошқа гўштлир каби холодильникда сақланади.

Уй паррандаси ва илвасинни тозалаш. Паррандан бўйин томондан бошлаб пати юлинади. Териси шилинмаслиги учун у тарағ тортилиб, патлар ўсган томонга қарама-қарши йўналишда юлинади. Пати осон юлиниши учун янги сўйилган паррандан дарҳол қайноқ сувга (лекин қайнаб турган сувга эмас) 1 минут ботириб олиш керак. Пати юлингандан сўнг, парранда терисидagi бурмалар текисланиб у оловга тугилади. Оловга боши ва оёқларидан ушлаб тугилади. Музлатилган парранда олдин эритилиши, сўнг оловга тугиляши лозим. Кейин ярим тозаланган паррандаларнинг бўйини билан калласи танасидан ажратилади, оёқлари ва қанот учлари кесилади. Қорнининг тилинган жойи орқали ичак-човоқлари (қизилунгач, жигилдон) олиб ташланади. Тозалаётганда ўт пуфагини эзиб юборишдан эҳтиёт бўлиш лозим, чунки ўт пуфагидан чиққан сафро гўштни тахир қилади.

Пати юлиниб, оловга тугилганда кейин парранда ва ишлатиладиган ичак-човоқлари яхшилаб ювилади. Уй паррандасини пиширишдан олдин унга ҳамма томони яхши пишиши ва кўриниши чиройли бўлиши учун компакт шакл бериш лозим. Бунинг учун қорин бўшлиғида икки қарама-қарши томондан пичоқ билан кичкина тешик ҳосил қилинади, бу тешикларга («чўнтакчаларга») оёқлар тикилади; қанотлари орқа томонга айлантисиб қўйилади. Пишган-пишмаганлигини билиш учун гўштли жойига «вилка» тикиб кўриш лозим. Агарда шунда чиққан шарбат тиниқ бўлса, таом пишган бўлади; агар шарбат ранги пўшти ёки тиниқ бўлмаса, пиширишни давом эттириш керак.

Столга парранда порцияларга бўлиниб тортилади (кичик парранда ва жўжадан ташқари). Олдин қанот ва оёқлари ажратилади, кейин биқий

бўйлаб кесилади, сўнг олд ва орқа қисмларга ажратиб, шу қисмлар бўлақларга бўлинади. Уй паррандаларидан ҳар хил таомлар пишириш учун *Ғоз*, *Товуқ гўшти*, *Миллий таомлар*, *Урдак*, *Жўжа* мақолаларига қаранг.

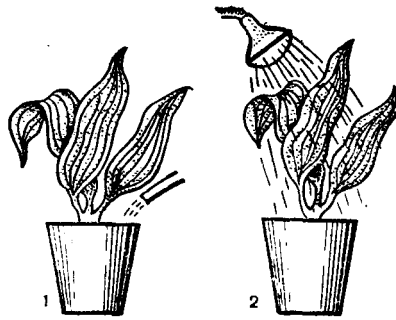
УЙ ҶСИМЛИКЛАРИ (кўпайтириш ва парвариш қилиш). *Алоэ*, *амариллис*, *аспарагус*, *бегония*, *гулсумбул*, *елоксиния*, *кактуслар*, *уй лимони*, *атиргуллар*, *традесканция*, узамбар гунафшаси, *цикламен*, *фуксия* шунингдек, *азалия*, *жасмин*, *кальцеолярна*, *лигуструм*, *монстера*, *қирққулоқлар*, *пеларгония*, *плюшч*, *сансевьера*, *сциндапус* ва бошқалар кенг тарқалган уй Ҷсимликларидир. Уй Ҷсимликларини кўпайтириш ва парвариш қилиш учун уларнинг келиб чиққан ватанини билиб, хонада шу Ҷсимликларга мос муҳит яратиб зарур (рангли вклейкаларга қаранг).

Ўзбекистон шароитида фақат уй (хона)лардагина эмас, балки ҳовли, боғ ва гулзорларда турли хил гулларни ўстириш ва парваришlash жуда яхши йўлга қўйилган. Боғ ва ҳовлиларда ўстириладиган хўшманзара Ҷсимликларнинг жуда кўп турлари мавжуд. Масалан, *лола*, *гулсапсар*, *шойигул*, *гултожихўроз*, *райҳон* ва бошқалар шулар жумласидандир (рангли вклейкаларга қаранг).

Ҷсимликларни хоналарда жойлаштириш. Хонанинг ёруғлик даражаси унинг деразалари қайси томонга қараганлиги, ундаги температура ва бошқа шароитлар ҳисобга олиниб, ёруғ севар ёки соябардош, иссиқ севар ёки салқин севар Ҷсимликлар танланиши лозим. Шакли, кўриниши чиройли Ҷсимликларни дераза тоқчасига қўйиш мумкин. Сопол гултувакларни манзарали керамика, ёғоч ёки шишадан ясалган махсус идиш-кашпога жойлаштириш маъқул. Уртача катталикидаги бир неча Ҷсимликни паст бўйли битта гултувакка ўтқизиш мумкин. Бунинг учун тупроқ температур ва намликни бир хил талаб этадиган Ҷсимликлар танланади. Дераза олдидаги Ҷсимликларни таглик курсиларга қўйиш тавсия этилади (шунда улар ёруғликдан яхши фойдаланади ва хонани қоронғилаштирмайди).

Ампель Ҷсимликлар ёруғлик яхши тушадиган деворларга ёки дераза олдига ўрнатилган полкаларга жойлаштирилади чиройли туради. Катта қадка (ёғоч пақир ёки бочка)лардаги пальмалар, монстера, филодендронлар деразага яқинроқ жойга (махсус таглик ёки тумбочкалар устига) қўйилади. Соябардош Ҷсимлик (аспилистра, иглица, стрелиция)ларнинг бир-икки тувагини хонанинг ичкарироғидаги махсус тумбочка ёки китоб тоқчаси устига жойлаштириш мумкин.

Оранжереялардан олинган Ҷсимликлар аввалига бир оз қуриб, барглари тўкилиб кетади, лекин яхши



1-расм. Ҷсимликларни суғориш: 1 — тўғри; 2 — нотўғри.

парвариш қилинса, улар янги новда ва барглар чиқаради. Еш Ҷсимликлар янги шароитга тез мослашади. Уларни деразага яқин жойга қўйиш, иссиқ кунларда қуёш нуридан асраш зарур. Ёзда уларни очик ҳавога секин-аста кўнктириш лозим. Бунинг учун дастлаб деразани очиб қўйиш, кейинроқ шамол тегмайдиган, сояроқ жойга, кейинчалик эса уларни доимий турадиган жойга қўйиш керак.

Уй Ҷсимликларни ўстириладиган тупроқ. Ҷсимликларнинг турли хил гуруҳлари ҳар хил таркибли тупроқда ўсади. Уй (хона) гулчилигида компостли, чиринди баргли, торфли, парник, соз тупроқли ва чимли тупроқ аралашмаси ва бошқалар ишлатилади.

Компостли тупроқ Ҷсимлик қолдиқлари: ўт, хазон ва бошқалардан тайёрланади. Буларнинг ҳаммаси ясси қилиб тўпланади ёки чуқурга йиғилади ва устига ювинди, мағзава, гўнг шалтоғи тўкиб турилади. Чирини тезлаштириш учун бел билан (3—5 марта) ағдариб туриш керак. Тупроқ 2—3 йилдан сўнг ишлатишга тайёр бўлади. Компостли тупроқ ерни унумдор қилиш учун кучсиз ерларга солинади.

Чиринди баргли тупроқ хазон чириндисидан (эман баргидан ташқари) тайёрланади. Барглари бир жойга йиғилиб, кўклам ва ёзда уни 2—3 марта ағдарилади. Тупроқ 2—3 йилдан сўнг тайёр бўлади.

Торфли тупроқ ботқоқлашган ўтлоқларнинг чиринган торфидан олинади. Ҷсимликларга ёмон таъсир қилувчи тупроқ кислоталарини йўқотиш учун уни очик ҳавода уюм қилиб, 1—2 йил сақланади.

Парник ёки чиринди тупроқ бирор жойга уюлиб, парникларда ишлатилиб, яхши чиринган (одатда 2 йил) гўнгдан олинади.

Соз тупроқ соз тупроқли ўтлоқлардан олинади. Бирор жойга уюм қилиб қиш давомида сақланади. Эрта баҳорда бир неча марта ағдарилади.

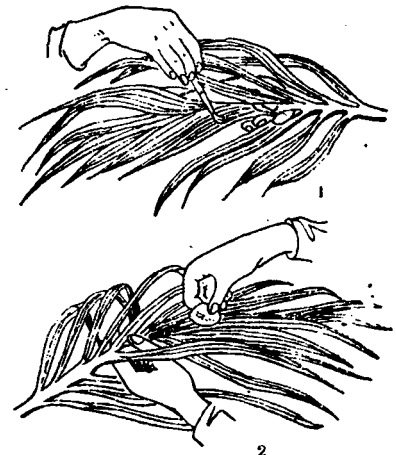
Чимли тупроқ қуйидагича тайёрланади: ёзда ёки эрта кузда қирқиб олинган чим қатлами (эни 10—15 см ва узунлиги 30—35 см) орасига мол гўнги қўйиб 1 м баланд-

ликда тахланади (тупроғи устки томонга қилиб). Бир йилдан кейин тупроқ ишлатишга тайёр бўлади.

Уй Ҷсимликларини суғориш. Уй Ҷсимликларини хона ҳароратидаги ёки ундан 5—7°C юқори бўлган сув билан суғориб туриш лозим. Суғоришга ариқ, ёмғир, қор, ҳовуз ёки водопровод суви ярайдди. Водопровод суви таркибидаги хлорни кетказиш учун уни олдинроқ очик идишга солиб қўйиш керак. Ҷсимликлар ёзда кечқурун тўйдириб, қишда эрталаб меъёрида суғорилади. Кўкламда Ҷсимликлар бўйига ўсаётганда кўпроқ сув бериб турилади. Тувакдаги ҳамма тупроқ ҳўл бўлгунча ва сув тагликка оқиб тушгунча суғориш керак. Заранг тупроқли гултувак таглигидаги сув тезда тўкиб ташланади, бўш тупроқли гултувак тагидаги сув эса 1/2—1 соатдан кейин тўкиб ташланади. Баъзи, айниқса нам севар Ҷсимликлар (масалан, циперус) экилган гултуваклар таглигида ҳамма сув бўлиши шарт. Тувакдаги тупроқ жуда қотиб кетса, қуйилган сув тупроқни ҳўлламай туриб тагликка ўтиб кетиши мумкин. Бундай ҳолларда тагликдаги сувни бир неча соат тўкмаслик маъқул ёки туваклар сувга бўзгача ботириб қўйилиши керак. Шунда ҳамма тупроқ яхши намланади. Сувсепгичнинг жўмрагини гултувакнинг четига тегизиб туриб, сувни секин қўйиш зарур (1-расм).

Ҷсимликларни суғоришдан ташқари, уларга пульверизатордан сув пурқаб туриш (айниқса жазирама иссиқда ва марказдан иситиладиган хоналарда) лозим. Ҷсимликларнинг барглари илиқ сувда ҳўлланган пахта ёки губканинг ҳар икки томони билан, тарновсимон барглари эса юмшоқ чўткада ҳар бир қисми алоҳида ювилади (2-расм). Қалин туклар билан қопланган барглари (баъзи бегониялар, глоксиния ва бошқалар) ювилмасдан юмшоқ чўткача билан ҳафтада бир марта чанги артилади.

2-расм. Ҷсимликларни парвариш қилиш. 1 — пальма барглари рабсом чўткаси билан тозалаш; 2 — пальма барглари губка билан артиш.



Идиш. Уй ўсимликлари учун сопол туваклар энг яхши идиш ҳисобланади. Уларнинг деворлари говаксимон бўлиб, ўсимлик илдизларига ҳаво (кислород) яхши ўтади. Ёғоч идишлардан ҳам фойдаланиш мумкин. Металлдан ясалган ва сирланган идишларни ишлатмаслик керак. Эски гултувакларга ўсимлик экишдан олдин иссиқ сувда совунлаб ювиш ва духовкада куйдириш (янги экилаётган ўсимликларга бирор касаллик юқтирмаслик учун) керак.

Ўсимликларни кўчириш ва кўчириб ўтказиш. Ўсимлик илдизлари орқали тупроқдаги сувда эриган озиқ ва минерал моддалар аста-секин ўзлаштирилиши натижасида тупроқ кучсизланиб қолади. Ўсимликларнинг озиқланишини яхшилаш учун вақт-вақти билан уларни таркиби худди олдингидек янги тупроққа кўчириб ўтказиб турилади (3-расм). Ўсимлик яхши ўсмай, барглари сўлий бошла-са ҳамда агар илдизлар бутун тупроқни ўраб олса ёки майда илдизлар патак ҳосил қилсагина кўчириб ўтказилади. Ўсимликни кўчириб ўтказишдан олдин тувакдаги тупроқни ҳаммаси нам бўлгунча тўйдириб сугорилади. Ўсимлик гултувакдан тупроғи билан биргаликда қоқиб туширилгандан сўнг кўчириб ўтказишга эҳтиёж бор-йўқлиги аниқланади. Агарда кўчириб ўтказишга эҳтиёж бўлмаса, тувакдан қоқиб туширилган ўсимлик сал каттароқ (2—3 см) тувакка тупроғи билан бирга кўчирилади ва бир оз тупроқ қўшилади. Ўсимлик гуллаш даврида кўчирилса ҳам ҳеч қандай ўзгариш бўлмайди. Ўсимлик кўчириб ўтказилган тувак ёки тупроқ ҳажми олдингисидан жуда катта фарқ қилмаслиги керак. Ўсимликлар, асосан, эрта кўклам (март-апрель)да кўчириб ўтказилади. Касал ва гуллаган ўсимликлар кўчириб ўтказилмайди. Кичик туваклар тубига сопол ёки черепица синиқлари (қабарикли томонини юқорига қаратиб), катта туваклар тубига эса черепицалар қатлами ёки майда тошчалар солиниб, устига майдаланган торф йўсини тўшалади. Бунда тувак тубидаги сув ўтайдиган тешикчани тупроқ беркитиб қўймайди. Ўсимлик кўчириб

ўтказилганда илдиз бўғзи тупроқ юзаси билан баробар бўлишига аҳамият бериш керак. Ўсимлик кўчириб ўтказилгач, пояси атрофидаги тупроқ таёқча ёки кўрсаткич бармоқ билан яхшилаб сиқилади ва тувакнинг четлари суғориш учун бўш қолдирилади. Кейин ўсимлик сугорилади ва унга сув пуркалади, шамолдан ва қуёш нуридан холироқ илиқ жойга қўйилади.

Ўсимликларнинг ўғитлари. Ўсимликнинг озиқ моддаларига бўлган эҳтиёжини қондириш, тупроқдаги озиқ моддаларнинг запасини тўлдирish учун тупроққа мунтазам равишда органик ва минерал ўғитлар қўшиб туриш керак. Ўғитлар (эритма ҳолида) бир неча марта 1—2 ҳафтадан кейин ўсиш ва гуллаш даврида берилади. Янги кўчириб ўтказилган ва касалланган ўсимликлар ўғитланмайди. Ўсимликлар суюқ ўғит беришдан 2 соат олдин тупроқ яхши ҳўлланиши ва ўғит эритмаси тагликка оқиб кетмаслиги учун яхшилаб сугорилиши лозим. Минерал ўғит сифатида суперфосфат, калий тузалари, аммиак ёки калий селитраси ишлатилади. Ўсиш даврида ўсимликлар суперфосфат (1 чойқошиқ), аммиак селитраси (2,5 чойқошиқ) ва калий селитрасининг (0,5 чойқошиқ) 10—12 л сувда эритилган аралашмаси эритмаси билан озиқлантирилади. Ўсимлик гуллашидан олдин ва гуллаш даврида аммиак селитраси (0,5 чойқошиқ), суперфосфат (2,5 чойқошиқ) ва калий селитраси (1 чойқошиқ)нинг 10 л сувдаги эритмаси билан озиқлантирилади. Уй шаронтида хом гўшт ювилган сув жуда яхши ўғит ҳисобланади.

Ўсимликларни кўпайтириш. Уй ўсимликларни уругидан ёки қаламчаларидан (поя, барг ёки илдиз), илдизи бўлакларидан, тугунакларидан, пиёзидан, пиёзчаларидан илдиз бачкисидан пархишлаб кўпайтирилади.

Уй шаронтида ўз қисмларидан, яъни вегетатив кўпайтириш (урғунини экишдан кўра) кўпроқ қўлланилади, чунки бунда қисқа вақт ичида етук ўсимлик ҳосил қилиш ва навни тоза ҳолда сақлаш мумкин. Қаламчалар ёш, соғлом ва яхши ривожланган ўсимликдан 1—3 та, баъзан кўн баргли ёш новдаси бўғим остидан қия қилиб қирқиб олинади. Буглаишнинг камайтириш учун қаламчадан 1—2 та барг ёки барглarning ярми қирқиб ташланади, кейин чиринди баргли ва чиринди тупроқ ва қум аралашмасидан иборат юмшоқ тупроққа юзароқ экилади ва атрофида тупроқ яхшилаб бостирилади. Яхши илдиз олиш учун нам ҳаво зарур, бунинг учун яшиқ ёки гултуваклардаги қаламчалар сугорилгач, усти ойна ёки шиша қалпоқча билан ёпиб, ёруғ жойга қўйилади (илдиз олгунча қуёш нуридан асраш керак). Қаламчаларга кунга 2—3 марта сув пуркаб турилади. Улар ўса бошлаганда қалпоқча кўтариб қўйилади, сўнгра бутунлай олиб

ташланади. Қаламчаларнинг ўсиши уларни илдиз олганидан дарак беради. Ўсимлик турига қараб қаламчаларнинг илдиз олиши 3 кундан 2—3 ойгача чўзилади. Баъзи ўсимликлар (взамбар гунафшаси, синидагус, плюшч ва бошқалар)нинг қаламчаси сувда тезроқ қўшимча илдизлар чиқаради.

Баъзи ўсимликлар (масалан, бегониянинг ҳар хил турлари)ни барг қаламчалардан кўпайтириш мумкин. Барг нам қумга қўйилиб, ёғоч тўғнагичлар билан тўғнаб қўйилади ва устига ойна ёпилади. Тезроқ илдиз олиши учун баргини орқа томонидаги йирик томirlарини тилиш тавсия этилади. Илдиз олиши учун ҳавонинг энг яхши ҳарорати 25°C.

Кўп йиллик ўтсимон ўсимликлар (аспидистра, шперус, қирққулоқлар ва бошқалар) илдизпоясининг бўлинишидан кўпаяди. Эрта баҳорда ўсимликлар гул тувакдан сугуриб олинади ва илдизпоялари ўткир пичок билан бир неча бўлақларга қирқилади ва алоҳида-алоҳида экилади.

Тугунаксимон этдор илдизпоялар ҳам бир қанча қисмларга (ҳар биттасида курка бўлиши шарт) худди шундай бўлиниб кўпайтирилади. Бўлиб экиладиган ўсимликлар олдинроқ юмшоқ қумли тупроққа экилиб, янги илдиз ва новдалар ўсиб чиққандан сўнг бўлақларга бўлиб экилади.

Илдиз бачкилар чиқарадиган ўсимликлар эса экиш пайтида ажратилади ва гул тувакларга алоҳида экилади. Кўп илдизли бачкилар тезроқ илдиз олади.

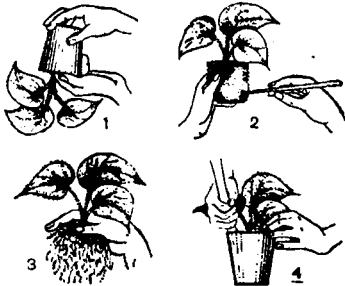
Пиёзли ўсимликларнинг пастки қисмида пиёзчалар ҳосил бўлади. Ўсимлик кўчириб ўтказилаётганда улар ажратилиб, гултувакларга алоҳида ўтказилади.

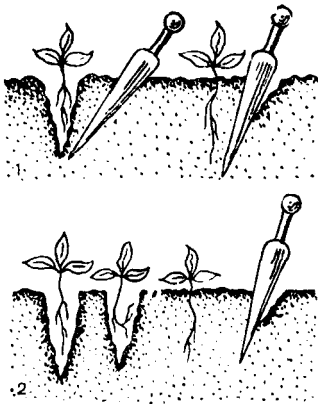
Цинерариялар, пикламенлар, наврўгуллар, пальмалар, драценалар, аспарагус ва бошқалар уругидан кўпайтирилади. Уруглар яшиқ, гултувак ва плошкаларга экилади. Қийин ўсадиган уруглар (пальма ва лавр) январь-февралда, бошқалар эса март ва апрелда экилади. Уругларни кечиктириб экиш ярамайди, чунки ёш пиқоллар кузгача бақувватлашишга улгурмайди.

Уруг экиладиган гултувак ёки плошкаларда дренаж яхши тайёрланган бўлиши керак. Плошкалардаги сув кетадиган тешиклар сопол синиқлари, гултувакларда эса уларнинг 1/3 баланглиги бўйича сопол синиқлари ёки тошлар билан ёпилади. Уруг экиладиган тупроқ яхшилаб эланган, юмшоқ (чиринди баргли тупроққа 1/3 ювилган қум қўшилган аралашма) бўлиши керак. Оғир тупроқ уруғ экиш учун яроқсиздир, чунки у иссиқликни ёмон ўтказиши ва пиқолларнинг ер юзига ушиб чиқишини қийинлаштиради.

Экишдан олдин тупроқ яхшилаб намланади. Йирик уруғ эгатчаларга сийракроқ қилиб экилади ва устида

3-расм. Ўсимликларни кўчириб ўтказиш: 1 — гултувакдан тупроқни қоқиб олиш; 2 — тупроқнинг устини юмшатиш; 3 — кўчириб ўтказиш учун тайёрланган ўсимлик; 4 — янги тувакка ўтказиш (экиш).





4- расм. Кўчириб ўтказиш (козиқча билан): 1 — тўри, 2 — нотўри.

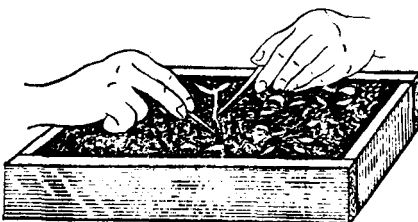
юпқа тупроқ қатлами солинади. Майда уруғлар эса тупроқ ызасига бир хилда қилиб сепилади ва пульверизатордан сугориб турилади. Уруғ экилган плошкалар ойна билан ёпилди, иссиқ жойга қўйилади. Шамоллатиш учун ойна олиниб турилади. Уруғ униб чиққандан сўнг ойна олиниб, плошка ёки гултуваклар дераза тоқчасига қўйилади. Майсалар 2—3 кун давомда аста-секин қуёш нурига ўргатилади.

Ҷсимликларнинг униб чиқиш даври турлича бўлиб, 2 ҳафтадан 8 ойгача чўзилиши мумкин. Ҷсимлик униб чиққандан сўнг уларни ўртача катталиктидаги бошқа тувак, плошка ёки яшикларга (енгил юмшоқ тупроқ ва қум аралашмаси тўлдирилган) махсус пикировка қиладиган гаёқча ёрдамида (4-расм) экилади. Қўлда кўчириб ўтказилса ҳам бўлади (5-расм). Майдароқ кўчат (майсалар) яшикларга кўчириб ўтказилади (6-расм). Кўчат қилинадиган Ҷсимлик уруғ баргингача тупроққа кўмилади ва атрофи зичланади. Кўчириб ўтказилган Ҷсимликларга сув пуркалади ва ойна билан ёпилади.

5- расм. Қўлда кўчириб ўтказиш.



6- расм. Нозик ниҳолларни яшикка кўчириб ўтказиш.



Ирироқ майсалар парник тупроғи тўлдирилган тувакларга биттадан ёки иккитадан кўчириб ўтказилади.

Уй Ҷсимликларининг зараркундалари ва касалликлари. Уй Ҷсимликлари яхши парвариш қилинса касалланмайди. Лекин янги ўтказилган Ҷсимлик ёки қаламчалар орқали инфекция юқиши мумкин. Касал ва зарарланган Ҷсимликларни дарҳол ажратиб қўйиш, зарарланган барг ва новдаларни олиб ташлаш, уларга шв касалликларга қарши ишлатиладиган препаратлар билан ишлов бериш керак. Ҷсимликларни заҳарли химикатлар ва олтингурут кукуни билан чанглаганда қўйидаги эҳтиёт чоралари (хонадан озиқ-овқат маҳсулотларини олиб чиқиш, халат кийиш, буруни ва оғизни дока билан ўраш)га риоя қилиш зарур. Дори сепилгандан сўнг қўлни совун билан яхшилаб ювиш керак. Дори сепилган Ҷсимликларни дориси қуримагунча офтобга қўймаслик керак, акс ҳолда барглари қовжираб қолади. Дориланган Ҷсимликлар соғлом Ҷсимликлардек парвариш қилинаверади (сугорилади, сув пуркалади, баргларининг чанги артилади ва ҳоказо).

Қўйида уй Ҷсимликларининг энг муҳим зараркундалари ва касалликлари ҳамда уларга қарши кураш чоралари ҳақида қисқача маълумот берилган.

Оққанот (7-расм). Ҷашарот. Катталиги 3 мм, танаси сарғиш; 2 жуфт қаноти оқ кукунсимон догли. Баргининг орқа томонида яшайди. Личинкаси чўзинчоқ-овалсимон, оч-яшил рангда. Ҷсимликлар ширасини сўради. Зарарланган барглари оқиш доғ билан қопланади, сарғайиб тўкилади ва Ҷсимлик манзаралилигини йўқотди. Кўпинча ёзда фуксия, жасмин каби уй Ҷсимликларига зарар келтиради.

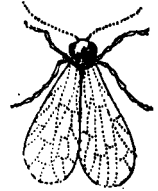
Кураш чоралари: баргининг орқа томонида 3—5 марта ҳар 6—7 кунда кўк совунининг сувдаги эритмаси (1 л сувга 10—15 г совун) пуркалади.

Емғир чувалчанглари Ҷсимликнинг ўзига зарар етказмайди, лекин тувакдаги тупроқда йўллар ҳосил қилиб, тувак тубидаги тупроқни зичлаштирилади ва сув оқиб тушадиган тешик бекилиб сув йиғилади, натижада тупроқ ачийди ва Ҷсимликнинг илдизлари чирийди.

Кураш чоралари: 50°C гача иситилган сувга тувакларни 15—20 минут солиб қўйиш керак. Ҷсимликни калий перманганатининг оч-пушти рангдаги кучсиз эритмаси билан ҳам сугориш мумкин.

Қизил канача. Катталиги 0,25 мм ли кана. Кактусларининг энг хавфли зараркундаси (буларни каналар билан озиқланувчи қизил ўргимчаклар билан алмаштирмаслик керак). Поянинг пўстини кемириб, уни зарарлайди, кемирган жойларда нотекис кул

7-расм. Егук ҳашарот (катгалаштирилган ҳолда).



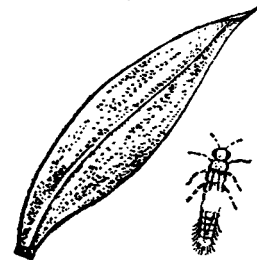
ранг қўнғир доғлар пайдо бўлади. Жуда тез кўпаяди.

Кураш чоралари: ёзда ҳавонинг қуруқлигини йўқотиш, кечқурун қуёш нуриндан асраш учун Ҷсимликка сув пуркаб турилади. Шундан сўнг олтингурут кукуни билан чангланади. Саримсоқнинг суткалик настойкаси билан ҳам (1 чойқошиқ майдаланган саримсоққа 1 стакан сув) пуркаш тавсия этилади.

Оёқдумлилар ёки подуралар. Қанотсиз, сакраб ҳаракатланадиган, 1—2 мм катталиктидаги оқ Ҷашарот. Тупроқда ривожланади, чиринган ёки янги Ҷсимлик қолдиқлари билан озиқланади. Жуда кўпайганда тувакнинг тубидаги сув чиқадиган тешикда пайдо бўлиши мумкин. Ҷсимлик сугорилганда сув юзига оқ масса бўлиб чиқади.

Кураш чоралари: оёқдумлилар кўпайиб кетмаслиги учун Ҷсимликларни мейрида сугориб туриш керак; улар кўпайгудек бўлса, тувакдаги тупроқнинг 2—3 см ли юқори қаватини олиб ташлаш зарур.

Оранжерейя трипси (8-расм). 1—1,5 мм катталиктидаги Ҷашарот. Танаси чўзиқ, қора ёки қора қўнғир (личинкаси оқ). Гурппа бўлиб баргининг орқасида, айниқса томирлар ёнида жойлашади. Тухумини барг тўқима-



8-расм. Оранжерейя трипси: ўнгда егук Ҷашарот, чапда аспидистранинг зарарланган барги.

сига қўяди. Зарарланган баргининг орқа томонида қўнғир-жигар ранг ва олд томонида эса оқиш доғлар ҳосил бўлади. Кучли зарарланган барглари сарғайиб тўкилиб кетади. Ёзда ҳаво иссиқ бўлганда жула кўп зарар етказди. Оранжерейя трипси пальма, драцена, аспидистра, фикус, лимон ва бошқа уй Ҷсимликларига зарар етказди.

Кураш чоралари: ҳар 7—10 кунда пиретрумнинг сувдаги эритмаси (1 л сувга 2 г пиретрум) билан икки мартадан пуркалади.

Ўргимчаккана (9-расм). 0,3—0,5 мм катталиктидаги кана. Танаси овалсимон, оқиш-сарик. Кўпинча баргининг

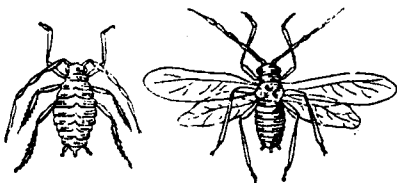


9-расм. Ургимчаккана.

орқа томонида, кўпайиб кетганда эса поянинг яшил қисмида ҳам яшайди ва у ерларга тухум қўяди. Зарарланган барглр мармарга ўхшаб, юпқа тўр билан қопланади ва саргайиб тўкилади. Усимлик суст ривожланади. Каналар кўпчилик уй ўсимликларини йил давомида зарарлайди.

Кураш чоралари: Ҳеймликлар ҳар 7 кунда пиретрумнинг сувдаги эритмаси (1 л сувга 2—3 г пиретрум) билан 5 марта пуркалади. Усимликлар тоза сув билан пуркалиб, кейин пиретрум ёки олтингургурт кукунини ҳамда пиёз ёки саримсоқнинг суткалик дамламаси (майдаланган 1 чойқошиқ пиёз ёки саримсоққа бир стакан сув) билан пуркалади.

Шира. Катталиги 2 мм ли ҳашарот. Танаси тухумсимон. Уй ўсимликларини, асосан, ёзда ва кўкламада сарғиш-яшил тусдаги оранжерея (10-расм) ва хира қора рангли лавлагли шираси зарарлайди. Шира катта гуруппа бўлиб, баргининг орқа томонида, ёш новдаларда, гўнчаларда, гулбандларда яшаб, ўсимлик шираси билан озиқланади. Қанотли ва қанотсиз индивидлари бор. Қанотлилари учади ва бошқа ўсимликларни ҳам зарарлайди. Шира билан зарарланган ўсимликларнинг барглари бурншади, сарғаяди, гўнчалари эса ривожланмайди ёки гуллари одатдагидек бўлмайди.



10-расм. Оранжерея шираси: қанотсиз ва қанотли урғочилари (катталаштирилган).

Оққурт (мучнистий червец). 3,5—5 мм катталиқдаги ҳашарот. Танаси овалсимон, четлари узун қилин, оқ унсимон доғ билан қопланган. Урғочилари баргининг орқа томони ва барг қўлтиғига ўзи чиқарган оқ пахтасимон моддага тухум қўяди. Ёш новдалар, барг, гўнчалар ширасини сўриб, ўсимликни ўстирмай қўяди. Асосан, пальма, азалея, аспарагус, лимон ва бошқаларни зарарлайди.

Кураш чоралари: юмшоқ чўтка билан ўсимликни қуртлардан ва улар ҳосил қилган пахтасимон моддадан тозалаш керак. Ҳар 7—10 кунда 3 мартадан кўк совун ёки та-

маки дамламаси билан чанглаш зарур (1 л сувга 80 г тамаки кукунини ва 4 г совун, 1—3 кун туриши керак).

Уй шудринг — ўсимлик тўқималарида паразитлик қилувчи тубан замбуруғлар келтириб чиқарадиган касаллик. Усимликнинг яшил қисмларида оқ унсимон доғ ҳосил қилади. Зарарланган барглр бурншади, сўлиб тўкилади. Новдалар ва гўнчалар ўсмай қолади. Касаллик споралар орқали тарқалади. Асосан, атиргулла, хризантема, бегония ва бошқаларни зарарлайди.

Кураш чоралари: ўсимликларга олдин тоза сув пуркалиб кейин олтингургурт кукунини билан чангланади (қуёшли кунларда).

Хлороз (хлорофилнинг кам ҳосил бўлиши) — турли хил ўсимликларнинг ноинфекцион касаллиги. Барглрда оч-сарик доғ пайдо бўлиши билан характерланади. Тупроқ ориқлаганда ҳамда минерал моддаларнинг етишмаслигидан ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Кураш чоралари: ўсимликларни яхши парвариш қилиш ва уларни ёруғ жойга қўйиш зарур.

А.о.: Юхимчук Д. Ф. Комнатное цветоводство. Киев, 1977; Ежемесячный журнал «Цветоводство».

УЙҚУ. Киши уйғоқлигида сарфлайдиган энергия запаслари уйқу вақтида тикланади. Уйқу билан уйғоқликнинг алмашилиб туриши бош миёна нерв механизмлари фаолиятига боғлиқ. Бош миёна уйқу пайтида миёна фаолиятини актив уюштириб борадиган махсус механизмлар мавжуд бўлиб, миёнининг бир қанча системалари уйқу вақтида актив ишлаб туради. Масалан, уйғоқликда бўлиб ўтган таъсиротлар асари уйқу пайтида хотирада мустаҳкамланиб қолади.

Туш кўриш алоҳида аҳамиятга эга. Ҳар бир одам тун мобайнида бир неча (3—4) марта туш кўради. Киши туш кўраётганда уйғотилса, у тушида кўрганларини айтиб бера олади. Ақсинча шу пайтда уйқу бузилмаса, унда кўрган тушлар эсидан чиқиб қолади. Тушлар мазмуни жиҳатидан тасодифий, тайинсиз ва тартибсиз равишда бир-бирига қўшилиб кетган узук-юлук ўтмиш таассуротларидан иборат бўлади. Унчалик қаттиқ ухламаган пайтда кўриладиган туш баъзи ҳолларда бир қадар маънога ҳам эга бўлиши мумкин. Баъзида эса бу — уйқуда миёна келган хаёлларнинг ўзидир. Уйқунинг бўлиниб туриши, умумий уйқу муддати билан нормал бўлганда ҳам, кишига тиниқиб дам олдин, деган ҳис бермайди ва неврологик ўзгаришлар (уйқунинг бузилиши, тажанилик, иш қобилиятининг пасайиб кетиши ва бошқалар)га олиб келиши мумкин.

Уйқунинг бузилиши ва издан чиқиши нерв системасининг заифлашувиغا сабаб бўлади; кишини зўрлаб уйқудан маҳрум қилиш организмни овқатдан маҳрум қилишдан ҳам кўпроқ зарарлидир.

Кишининг нормада қанча ухлаши кераклиги, асосан, ёшига боғлиқ. Чақалоқ бир кеча-кундузда фақат 2—3 соат уйғоқ бўлади, 6 ойликдан 3 ёшгача бўлган бола суткасига камидан 14 соат ухлаши зарур. 4—5 ёшда болалар суткасига 13 соат, 6 ёшда 12 соат, 7 ёшда — 11 соат, 8—10 ёшда — 10,5—11 соат, 11—12 ёшда — 9—10 соат, 13—16 ёшдаги ўсмирлар 9 соат, 17—18 ёшдагилар эса — 8,5—8 соат, катта ёшли одам суткасига камидан 6—7 соат ухлаши керак. Кексайган даврда уйқу одатда 5—7 соат давом этади.

Катта ёшли одам нормал уйқусининг давомийлиги ҳар хил сабаблар (организми, нерв системаси, моддалар алмашинуви хусусиятлари ва бошқалар)га боғлиқ. Шунинг учун ҳаммага ҳам бир хил муддатли уйқу тавсия қилиб бўлмайди. Бундан ташқари, одам узоқ ухлагани билан тиниқиб турмаслиги ҳам мумкин. Уйқунинг чуқурлиги, яъни қаттиқлиги муҳим роль ўйнайди. Қисқа муддат бўлса ҳам қаттиқ ухлаш узоқ, аммо юзаки ухлашнинг ўрнини босиши мумкин. Баъзи одамлар уйқуси тийрак, етарлича чуқур бўлмаса, улар узоқ ухлаганида ҳам тиниқмайди. Соғлом организм тиклаш жараёнларини юзага чиқариш учун зарур соатлар миқдорини ўзи белгилмайди. Ҳар бир киши уйқудан турганида ўзини яхши дам олгандек сезса; бу унинг мириқиб ухлаганини кўрсатадиган энг яхши мезондир. Қониб ухламаслик, уйқу чала ва нотинч бўлиб қолишининг сабаби кўпинча зўр бериб ақлий меҳнат қилишга, кишини ҳаяжонлантирувчи гап-сўзлар ва хаёлларга, жуда қизиқарли китобларни ўқишга, болаларда эса уйқу олдидан дарс тайёрлашга алоқадор бўлади. Миёни чарчатадиган бундай ишларни уйқудан 1,5—2 соат илгари тўхтатиш ва уйқу олдидан одам ўзига ўрганиш бўлиб қолган иш, яхшиси енгилгина жисмоний иш билан шугулланиши керак. Доим уйқуга қонмаслик одатда мудроқ босавериши, иш қобилиятининг пасайиб кетиши ва ҳоказоларда намоён бўлиб, маълум шароитларда турли касалликларга олиб боради. Уйқунинг тез-тез бузилиши касаллик белгисидир. Шу сабабли уйқунинг бузилиш ҳолатлари бешланаётган бўлса, врач билан маслаҳатлашиш зарур.

Ички органлардан марказий нерв системасига келиб турадиган таъсиротлар нормал уйқуга халал бериши мумкин. Меъданинг тўлиб кетиши кўпинча уйқунинг нотинчлиги ва кишининг ваҳимали тушлар кўришига сабаб бўлади. Шунинг учун уйқу олдидан жуда тўйиб овқат ейтиш ва кўп суюқлик (айниқса аччиқ чой ёки кофе) ичиш ярамайди. Шунингдек уйқудан олдин чекиш (айниқса ўринда ётиб чекиш) ҳам тавсия этилмайди.

Уйқу учун ҳавонинг тоза бўлиши ҳам аҳамиятли. Ҳаво сернам ва дин

бўлса, киши тинч ухлай олмайди. Йилнинг иссиқ пайтларида деразаларни очиб қўйиб ухлаш керак. Кишида эса уйқу олдидан хонани шамоллатиб қўйиш, иқлим шароитлари имкон берадиган (ва бу шовқинга сабаб бўлмайдиган) бўлса, форточка ёки фрамуга (эшикнинг устки қисмидаги дераза)ни тунги билан очиб қўйиб, киши ўзини аста-секин чинқитириб боргани маъқул, чунки салқин хонада одам анча тинч ухлайди. Ётоқхона температураси 18°C дан ошмаслиги керак.

Муайян уйқу режимга риоя қилиш: доим маълум бир вақтда ётиш ва уйғониш мақсадга мувофиқ. Тунги ва кундада ишловчи кишилар икки-та режим (тунги ва кундузги режим)га мослашиб олиши ва уни бузмаслиги, вақтни уйқу ҳисобига тежамаслиги керак. Иш зўр пайтида (масалан, имтиҳонлар олдидан) уйқуга қониқмаслик айниқса зарарли, чунки нерв системаси шундай вақтда яхши дам олишга муҳтож бўлади. Уйқуга қониқмаслик эса нерв системасини анча заифлаштириб қўяди.

Жисмоний иш билан шугулланиш (айниқса очиқ ҳавода), эрталабки жисмоний машқларни бажариш, совуқ сувга ҳўлланган сочиқ билан бадани артиш, физкультура ва спорт билан шугулланиб туриш, сайр қилиш ва бошқа шу каби нерв системасини мустаҳкамлайди ҳамда кишининг тинч, қаттиқ ухлашига ёрдам беради. Бу чоралар, шунингдек, тўғри турмуш маромини тутмаслик, одамни ҳаяжонга соладиган кечинмалар ва ҳаддан ташқари чарчаш оқибатида бошланадиган *уйқусизликка* қарши курашда ҳам яхши наф беради.

Уйқу олдидан 10—15 минут сайр этиш жуда фойдали. Уринда ётиб китоб ўқиш тавсия этилмайди. Уйқу олдидан илик (аммо иссиқ эмас) ваннага тушиш ёки оёқларни илик сувга солиб ўтириш фойдали, лекин душга тушиш ва баданини ишқалаб артиш тавсия этилмайди.

Бир қанча гигиена талабларини бажариб бориш ҳам кишининг тинч-қаттиқ ухлашига ёрдам беради. Ётоқхона ёки ухлаш учун мўлжалланган жой озода ва имкони борича ёруғ бўлиши лозим. Шароит имкон берса, кунгай хонада ухлаган яхши. Урин-кўрпа қулай, етарлича кенг ва узун бўлсагина одам бемалол ётиб дам олиши ва узоқ ухлаб, тиниқиб туриши мумкин. Тўшак ва кўрпачалар букланиб қолмайдиган, етарли ҳаво ўтказиб турадиган бўлишига ҳам аҳамият бериш керак. Адёл учун энг яхши материал жундир. Жун адёл одамни совуқдан яхши сақлайди ва бошқа адёл, кўрпаларга нисбатан ўринда кўпроқ ҳаво алмашилиб туришига имкон беради.

Кечасига нафас олиш ва ҳаракатланишга қулай ич кийим кийиб ётиш тавсия этилади. Бошни ёстиққа буркаш ёки адёл билан беркитиб олиш

ярамайди, чунки бу нафас олишни кийинлаштиради.

УЙҚУСИЗЛИК. Уйқусизликнинг сабаблари ҳар хил. Ҳаддан зиёд чарчаса, ҳаяжонланса, огир руҳий кечинмаларни бошдан кечирса соғлом киши ҳам уйқусиз бўлиши мумкин. Нерв системаси ўта қўзғалувчан кишиларда эса арзимас сабаблар билан бир оз ҳаяжонланиш ҳам уйқунга бузади. Уйқусизлик баъзан ҳар хил умумий касалликларда, температура кўтарилганда, қон айланиши бузилганда, нафас йўллари касалланиб йўтал тутадиган ва нафас сиқиб турадиган пайтларда, неврозларда кузатилади. Уйқусизликда кўпинча одам узоқ вақт ухлолмай ётади ёки ухласа ҳам тез орада уйғониб, қайта ухлолмайди ёхуд уйқуси тун мобайнида бир неча марта бўлинад.

Уйқусизликка қилинадиган даво унинг сабабларига боғлиқ. Соғлом кишиларда дори-дармон қилмай туриб ҳам уйқуси аслига келади. Фақат шовқин-сурон, ёруғлики бартараф этиш, хонани яхши шамоллатиб қўйиш кифоя. Уйқусизликнинг олдини олиш учун ётиш олдидан овқат ейиш, шунингдек, аччиқ чой ва кофе ичиш керак эмас. Нерв системаси ортиқча қўзғалувчан одамларга дам олиш, уйқу олдидан сайр қилиш, умумий ва оёқ ванналари қабул қилиш тавсия этилади; баъзан врач буюрган тинчлантирувчи ёки ухлатувчи дорилардан фойдаланишга тўғри келади. Уйқусизлик умумий касалликларга алоқадор бўлса, аввало ўша касалликларни даволаш керак. Уйқусизлик узоқ давом этса, врачга мурожаат қилиш зарур (яна *Уйқу* мақоласига ҳам қаранг).

УКРОП, ш и в и т, б о д и ё н. Деярли ҳамма ерда ўстирилади. Овқатга ҳамда сабзавот (бодринг, помидор ва бошқалар) тузлашда, медицинада ишлатилади. Ёз давомида укропдан кўкат ҳолида фойдаланиш учун ҳар 20 кунда экилади.

Укропда эфир мойи бор. Шунинг учун ҳам хушбўй. Айниқса барглари витаминларга бой: витамин С 150 мг% гача, каротин (провитамин А) 6,5 мг%. Янги ўрилган укропни 2 кундан ортиқ сақламаслик керак. Сабзавотларни тузлаш учун укропни уруги пишаётган даврда (уруги септигач 85—90 кунда) ўрилади.

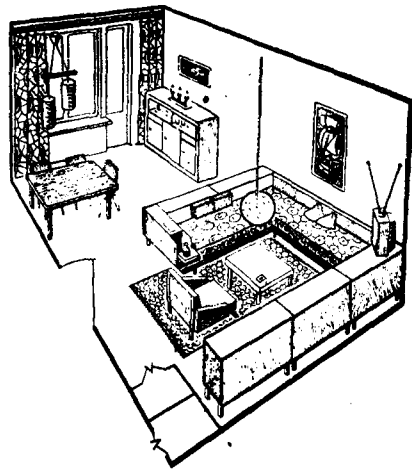
Укропни сақлаш мақсадида у тузланади ёки қуритилади (*Сабзавот, мев ва резавор меваларни қуритиш* мақоласига қаранг). Тузлаш учун укроп гуллашидан аввалроқ ўрилади, илдизларидан тозалаб, яхшилаб ювилади. Сўнг тўғраб, шиша банка ёки бочкага жойланади. Жойлаш вақтида туз (1 кг укропга 200 г) солиниб, суви чиққунча шиббаланади.

2 кундан сўнг, масса чўккач, идиш тузланган укроп билан тўлатилади ва зичлаб бекитилади; ертўла ёки хolidиёликда сақланади.

Укропни ўстириш тўғрисида *Томорқа деҳқончилиги* мақоласига қаранг.

УМИВАЛЬНИК — Санитария асбоб-ускуналари мақоласига қаранг.

УМУМИЙ ХОНА квартирада одатда энг кенг хона бўлиб, овқатланиладиган хона, меҳмонхона, дам олиш хонаси, турли ишлар қилинадиган хона вазибаларини ўтайди, бу хонада онла аъзоларидан бир-икки киши ухлаши ҳам мумкин. У шу мақсадларга мос бўлиши учун аввало унда мебель қулай жойлаштирилиши керак. Хона зоналарга (дам олиш жойи, ўтириладиган жой, ётиладиган жой ва шу каби) бўлиб қўйилиши керак. Дегаза яқини дам олиш зонасига мўлжаллангани маъқул; шу мақсадда Диван-каравот, паст журнал столи, бир ёки икки кресло қўйилади, телевизор, радиола ўрнатилади, хуллас дам олиш, телевизор кўриш, музыка тинглаш, радио эшитиш, бици-ти-киши ишлари билан шугулланиш ва шу каби ишларни қилишга қулайлаштирилади. Баъзан хонанинг катта қисми дам олиш зонасига ажратилади. Идиш-товоқ, безак ашёлар, китоб солинган жавон қўйилади. Меҳмон кутиладиган зонага стол, стуллар, сервант ёки буфет қўйилади. Стол деворларнинг бирига яқин туради, зарур пайтда ўртага олинади (агар стол йиғма бўлса, усти кенгайтирилади). Умумий хона тор бўлса, албатта йиғма столдан фойдаланиш керак.



Диван-каравотдан ётиш учун ҳам фойдаланилади. Умумий хонада болалар бурчаги ҳам ажратилиши мумкин. Бу бурчак кечаси тўсиқ (ширма) билан ажратилади (кундузи йиғиб олиб қўйилади). Кенглиги ўртача (18—20 м²) бўлган умумий хонани ёритиш учун 3—4 лампочкадан фойдаланган маъқул. Бу лампочкалар турли мақсадларга мўлжалланган зоналарни зарур даражада ёритиши керак.

УН буғдой, жавдари, сули, арпа, маккажўхори, гречиха, ловия, нўхат каби донларни тортиш (янчиш) нати-

жасида тайёрланади. Рўзгорда, асосан, буғдой унининг крупчатка (энг яхши оқ уни), олий, 1-, 2- ва жавдари сортлари ишлатилади. Уннинг сорти деган тушунча уннинг юқори ёки паст сортига нисбатан юқори-роқ ёки пастроқ сифатини эмас, балки ўша ун маълум сифат белгиларига эга бўлиб, алоҳида таомлар пишириш учун мўлжалланганлигини билдиреди. Оқсил, шунингдек, В, В₂, РР ва Е витаминларининг миқдорларига кўра, уннинг иккинчи ва жавдари сортлари крупчатка, олий ва биринчи сортга нисбатан қимматлироқ ҳисобланади. Уннинг иккинчи ва жавдари сортлари нисбатан қорароқ бўлиб, уларда дон уруғи ва пўчоқ заррачалари кўпроқдир.

Сули уни печенье ва болалар учун тўйимли аралашмалар тайёрлашда фойдаланилади.

Арпа уни дан нон ёпилади.

Маккажўхори уни нон ёпишда ва қандолат маҳсулотлари тайёрлашда буғдой ва жавдари унларига аралаштириб ишлатилади; тез ачиши сабабли, уни узоқ сақлаш тавсия этилмайди.

Блини уни (блини пиширишга мослаштирилган буғдой ёки соя уни) буғдой (ёки соя) унига турли хил қўшимчалар (тухум порошоги, қуруқ сут, сода, қанд уни ва бошқалар)ни аралаштириб тайёрланади.

Тўйимли болалар уни махсус рецепт бўйича олий сорт буғдой уни ва шакар, тухум порошоги, қаймоғи олинган қуруқ сут, сариёғ, туз кабилар аралашмасидан тайёрланади. Бу ундан болаларга суюқ бўтқалар тайёрлашдан ташқари, ёғли (пичга мураббо, жем, крем ва бошқалар солиб) пироглар, ёғли печенье-лар (1 пачка унга 100 г сариёғ ёки маргарин, 1 ошқошиқ сут ёки метана, 1—2 чойқошиқ шакар қўшилади) пиширишда ҳам фойдаланилади.

Уни сақлаш — уни нам ва ҳидларни ўзига осон сингдириши сабабли қуруқ, салқин ва ҳидли маҳсулотлардан узоқроқ жойда сақланиши лозим. (Уннинг зараркунандалари ҳақида *Ун ва ёрма зараркунандалари* мақоласига қаранг).

УН ВА ЁРМА ЗАРАРКУНАНДАЛАРИ — ун, гуруч, турли хил ёрмалар, сухари ва ундан тайёрланган маҳсулотлар яхшилаб саранжомлаб сақланмаса, уларни ҳашаротлар зарарлайди. Дон тешар қўнғиз кўп учрайди. Цилиндр шаклидаги бу қўнғизнинг танаси 2—3 мм, оч жигар ранг, қўнғир ёки малла тусда. Учеди, қўрқитилса ўзини ўлганга солиб ётади. Бир йилда 4 марта насл бериши мумкин. Унинг личикалари сухари, печенье, макарон маҳсулотлари, ёрма, қуритилган сабзавот ва меваларни зарарлайди. Ун билан ҳам овқатланади (ўз чиқиндис билан унни бири-бирига ёпиштириб, қумалоқ ҳосил қилади).

Омбор унутумшўн (филчаси) қўнғизининг танаси 2—

4 мм. Оч жигар рангдан қоратусгача. Боши чўзилиб, хартумчага айланган. Учмайди. Бир йилда 5 мартагача насл бериши мумкин. Буғдой, гуруч, арпа, қора буғдой, маккажўхори донларини, баъзан макарон ва туриб қолган унни ҳам зарарлайди. Личикаси донни ичидан, қўнғиз эса сиртидан ейди. Гуруч филчаси (мита) шакли, катта-кичиклиги билан омбор филчасига ўхшайди. Фақат уст қанотида 2 тадан қизғиш доғ бўлиши билан фарқ қилади. Учеди. Бир йилда 6 мартагача насл бериши мумкин. Омбор филчаси ейдиган нарсалар билан овқатланади. Маккажўхори дони ва оқшоқни хуш кўради. Катта ун қўнғизининг танаси 12—16 мм. Қўнғирдан қора тусгача. Ун қурти деб номланган личикаси билан қафасдаги қушлар боқилади. Кечаси учеди. Бир йилда 2 мартагача насл бериши мумкин. Туриб қолган ун, дон, сухариларда яшайди. Кичик ун қўнғиз каттасидан уч марта кичик. Қизғиш жигар ранг. Учмайди. Бир йилда 4 мартагача насл бериши мумкин. Ун, маний ёрмаси, гуруч, қуруқ мева ва сабзавотни зарарлайди. Суринам унхўри қўнғизининг танаси 2,5—3,5 мм. Қизғиш қўнғир. Танаси ихчам, олд елка четлари тишчали. Учмайди. Бир йилда 5 мартагача насл бериши мумкин. Ун, ёрма, қуруқ мева ва бошқаларни зарарлайди. Нўхат донхўри эндигона тугилган нўхат донига тухум қўяди. Тухумдан чиққан личинка думбул дон билан озикланади ва шу ернинг ўзиде гумбакка айланади. Қўнғиз экиладиган уруғли нўхат билан бирга далага тушади. Бир йилда бир марта насл беради. Омбор куюси, дон куюси, омбор парвонасининг қурти дон, ун, ёрма, сухари, печенье, қуритилган мева ва сабзавот, гербарийларни еб зарар келтиради. Дон ёки ёрмада пайдо бўлган қумалоқ ун ёрманинг ўргимчак ипига ўхшаш ип билан бири-бирига ёпишгани ва бошқа белгилар маҳсулотга зараркунада тушганлигидан дарак беради.

Зараркунандаларни йўқотишнинг энг оддий йўли — унни офтобга ёйиш, дон ва ёрмадаги қумалоқларни териб ташлаш, жуда қаттиқ зарарланган донни йўқотишдан иборатдир.

Ун ва ундан тайёрланган маҳсулотларни қопқоғи зич ёпиладиган темир, чинни ва сополдан тайёрланган идишларда озода ва саранжом қилиб сақлаш зарур.

УНИТАЗ — Санитария асбоб-ускуналари мақоласига қаранг.

УПА — косметика воситаси. Упанинг таркибига тальк, каолин, маккажўхори крахмали, рух стеарат, магний карбонат, рух оксид, титан (II)-оксид, бўёқлар, хушбўй моддалар ва турлича махсус қўшимчалар (лаолин, спермацет, борат кислота ва бошқалар) кириди. Упа турлича типда: оқ, бадан ранг, пушти, сарғиш-

пушти (рашель), қорайган бадан рангида бўлади.

Упа юз терисини атмосфера таъсиридан (қуёш нури, ҳароратнинг кескин ўзгаришлари, намгарчилик таъсиридан) сақлашда ҳамда декоратив мақсадларда (терига хуш ранг бериши, ёшартириш, нуқсонларни ниқоблашда) қўлланилади.

Упа порошоксимон, компакт, суюқ ва мой-упа ҳолида чиқарилади. Упа қандай мақсадларга белгилангани ва таркибига кўра нормал тери упаси («Балет», «Жемчуг», «Лада», «Бахатная», «Фангазия», «Янгарь», «Наша марка»), қуруқ тери упаси («Красная Москва», «Магнолия», «Лебязный пух», «Восточная», «Жирная», «Маска», «Белая ночь») ва ёғли тери упаси («Гвоздика», «Ландыш», «Сирень», «Шипр», «Белая сирень»)га бўлинади.

Суюқ упа — тон (тус) (масалан, «Тонак», «Жаме») порошоксимон упанинг сув-спирт-глицерин эритмасидаги суспензиясидан иборатдир.

Компакт упа таркиби порошоксимон материаллар (тальк, каолин, рух оксид ва бошқалар) ва қовуштирувчи моддалар (крахмал, декстрин ва бошқалар) аралашмасидан иборат бўлиб, маълум шаклдаги брикетлар ҳолида пресслаб чиқарилади.

Упани суртишдан аввал юз терисини тозалаш керак (Тери мақоласига қаранг), тери қуруқ бўлса, юзга юпка қилиб крем суртилади. Тонал (тус) упани ишлатишдан аввал юзга суюқ кремлардан бирортасини суртиш керак.

Упа тери ва сочининг рангига, шунингдек йил фаслига мувофиқ келиши керак. Упа юзга бир текисда юпка қилиб суртилиши лозим. Сочи оқсарғиш рангли аёллар оч-пушти, териси қуёшда бир оз қорайган аёллар сарғиш рангли упани ишлатишлари тавсия этилади. Оқ юз қора сочили, шунингдек буғдой рангли аёлларга эса рашель упаси суртиш тавсия қилинади. Баъзан турли рангдаги упаларни аралаштириб ишлатган маъқул. Буғдой рангли аёллар рашель упаси билан пушти ранг упани тенг-ма-тенг қилиб аралаштириб, юз териси оқ аёллар оқ упани билан рашель упадан бир қисм, пушти рангли упадан эса икки қисм олиб аралаштириб ишлатгани маъқул (*Косметика* мақоласига қаранг). Упани ҳар доим ёпиқ ҳолда сақлаш керак, чунки у нам тортиб, уюшиб қолади ва терига яхши юкмайди. Упани ўткир ҳидли моддалар билан ёнма-ён қўйиб бўлмайди, чунки у ёт ҳидларни ўзига тез тортиб олади.

УСАЧ (мўйлов балиқ) — бу балиқнинг бир неча тур-хиллари мавжуд. Энг йиринги Орол мўйлов балиғи. Орол ва Каспий денгизлари сув ҳавзаларида тарқалган. Уртача вазни 5 кг ча (баъзан 23 кг гача). Днепр, Днестр ва Буг дарёларида Днепр мўйлов балиғи учрайди. У Орол мўй-

лов балиғига нисбатан кичик; ўртача вазни 800 г. Мўйлов балиқнинг гўшти ёғли, мазали, хушбўй. Увилдириғи (икраси) баъзан заҳарли бўлганидан истеъмол қилинмайди.

УСТАРА. Устаралар хавфли (тигли) ва хавфсиз (тиги алмашадиган, оддий, электр ва пружина билан ишлайдиган механик) хилларга бўлинади.

Хавфли устара (1-расм) тиг ва парчи мих билан тигга бириктирилган дастадан иборат. Устарадан фойдаланишдан олдин уни брезент ёки чармли тасмада қайраб, аввалги фойдаланилганда ҳосил бўлган кертиклар кетказилади ва ўткирланади. Агар устара етарлича ўткир бўлмаса, у кумқайроқ (майда донали абразив кукунли брусок)да чаркланади. Чарклардан олдин устара «думча»си остига қоғоз парчаси қўйилади, унинг дастасини тиг ва даста тўғри қизиқ ҳосил қиладиган қилиб қўйиш керак. Устарани қайроқтош сиртига қиялаб олд томонга тортиш лозим. Чарклар бошланишида, аввал устарани қайроқтош сиртига қаттиқроқ босиш, кейин секинроқ босиш керак. Қайроқтошда чарклагандан сўнг уни тасмада қайраб олиш лозим.

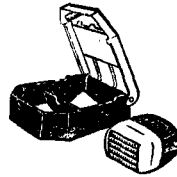
Хавфсиз оддий устара 2-расмда кўрсатилган. Икки конструкцияли устара мавжуд: ажраладиган бутун дастали ва дастаси икки қисмдан иборат бўлиб, бир-бирига бураб бириктириладиган портатив (сафарда олиб юриладиган) устара; дастасининг винти буралганда очиладиган икки тавақали ажралмайдиган устара. Аппарат деталларини шикастланишдан сақлаш, хусусан тигни даста билан қаттиқ қисмаслик керак, акс ҳолда унинг айрим деталлари эгилиши мумкин. Ишлатиб бўлингач, хавфсиз устарани ажратиш, ҳар бир детални ювиб, артиб қуришти зарур.

Тигли ва хавфсиз устараларни ёш болалар қўли етмайдиган, қуруқ жойда сақлаш лозим.

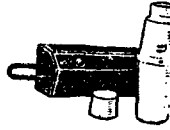
Электр устаралар (3—9-расм) кесувчи пичоқли каллак пластмассали корпусга жойлаштирилган электр двигатели ва олинмайдиган бирлаштириш шнурдан иборат. Каллакка ички ҳаракатланувчи пичоқ ва пўлат тўр ёки тароқсимон ташқи қўз-



5-расм.



6-расм.



7-расм



8-расм.



9-расм.



10-расм.

галмас пичоқ ўрнатилган. Каллак терни сиртидан юрганла соч-соқол тўр тешикларига кириб, пичоқ билан худди машинкада олгандек қирқилади. Бунда соч-соқол совун порошоги, паста ва сувсиз олинмади.

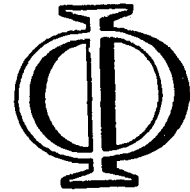
«Нева», «Харьков», «Агидель», «Эра», «Бердск», «Киянка» ва бошқа устаралар жуда кенг тарқалган. «Харьков», «Бердск» ва баъзи бошқа типдаги устараларда коллекторли электр двигатели бўлиб, унда иккита қўзғалмас думалоқ тароқсимон ва айланувчи фрезасимон пичоқли қирқувчи каллак бор. «Харьков-15», «Агидель», «Москва-3» ва «Эра» электр устаралар соқол ва мўйловни текисловчи қирқувчи пичоқлар билан таъминланган. «Нева-3» устарасининг тароқсимон пичоғи электромагнит вибратор билан ҳаракатланади. «Молодость», «Утро» ва «Ранница» электр устараларнинг афзаллиги ва ўзига хослиги шундаки, улар фақат 127 ва 220 В кучланишли ўзгарувчан ток тармоғида ишлабгина қолмай, автоном ўзгармас ток манбаи 3—5 В кучланишли электр батареяларида ҳам ишлайди. Бу ундан электр тармоғи бўлмаган жойда ҳам фойдаланишга имкон беради. Бундай устаралар ўзгарувчан ток тармоғига фақат трансформатор-вилка орқали уланади.

Устара қизиб кетмаслиғи учун уни токка уланган ҳолда 10—15 минутдан ортиқ тутиб турмаслик керак. Электр устаранинг истеъмол қуввати 15 Вт дан ошмайди.

Хавфсиз механик устаралар («Спутник» ва «Спутник-67») пружина билан ишлайди (10-расм) ва электр устараларидан уларнинг корпусида электр двигатели ўрнида пружинали бураб юргизгич механизми ўрнатилганлиги билан фарқ қилади. Уларда иккита алмашинув-

чи каллак бор (бирида соқол, иккинчисида узунроқ соч олинмади). Пружина бурами устаранинг 3 минут ишлашига мўлжалланган. Устарани тўхтатмай, унинг каллагини олиш ва қўйиш мумкин эмас. Соч олиш ҳам соқол олишдек амалга оширилади. Фақат унга мос каллакни алмаштириб қўйилади. Устараларни ғилофга солинган ҳолда қуруқ жойда сақлаш керак.

УЧУҚ, (герпес)— вирус туфайли пайдо бўладиган тери касаллиғи. Одатда совуқ қотгандан кейин пайдо бўлиб, кўпинча шамоллаш оқибатида келиб чиқадиган касалликлар — бронхит, ларингит, пневмония, грипп ва хитқалларда кузатилади. Учүқ лаб бурчакларида, бурун канотлари, бурун-лаб бурмаларида гуж-гуж бўлиб жойлашган майда пуфакчалар кўрнишида пайдо бўлади. Улар қичишиб, ачишиб туради, 3—4 кундан кейин эса пуфакчалар қовжираб, пўст ташлайди; пуфакчаларга бриллиант яшилнинг спиртдаги эритмаси, оксолин мази ва бошқаларни суртиб қўйиш керак. Учүқ такрорланверса (айниқса заифлашиб қолган кишиларда ҳадеб фақат бир жойга чиқаверса), врачга мурожаат қилиш зарур.

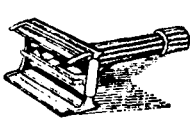


ФАЛЕРИСТИКА — значок, кўкракка тақиландиган нишон, жетонлар ва бошқаларни тўплаш ҳамда ўрганиш. Ҳар йили «Союзпечать» кносклари ва маданий моллар магазинларида юз минглаб значоклар сотилади; бунда ташқари сотилмайдиган бир неча юз махсус значоклар ташкилотлар, муассасалар, корхона, ўқув юртлари томонидан чиқарилади.

Значоклар вазифасига кўра мукофот тарзидаги (меҳнат, ижтимоий фаолияти, спорт ва бошқа ютуқлари учун), хизмат тарзидаги (илдора, муассаса, корхоналар), академик (олий ўқув юрти ёки бошқа ўқув юртини тугатганлиги тўғрисида), аъзолик (сиёсий, жамоат, ёшлар, спорт ва бошқа ташкилотлар, союзлар, клублар), эсдалик (бирор воқеага, ўтмишдаги атоқли арбобларга бағишланган), юбилей (байрам кунларига, шаҳар, корхона, муассаса юбилейларига бағишланган), сувенир (мамлакат, шаҳар, тарихий жойлар, спорт мусобақалари, кўргазмалар, муайян темалар, масалан, «Автомобиллар», «Халқ амалий санъати», «Байрамларга бағишланган) значок турларига бўлинади.

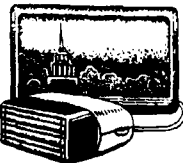
1-расм.

2-расм.



3-расм.

4-расм.



Коллекциялар тематикаси қуйидагилардан иборат: «Лениннома», «Нативизм тарихи», «Улуг Октябрь революцияси», «Улуг Ватан уруши», «Комсомол тарихи», «Пионерлар ҳаракати», «Юнонли саналар», «СССР шаҳарлари», «Шаҳарлар герби», «Мэриел жой ва ёдгорликлар», «Кўнгилли жамиятлар», «Машҳур шахслар», «Коннот», «Авиация», «Транспорт», «Флот», «Санъат», «Спорт», «Кўргазма, фестиваль, йиғилишлар», «Корхона, ташкилот, ўқув юрталарининг эмблемалари» ва ҳоказо.

Значоклар бир форматли (масалан 30×50 см) қалин (чизмачилик) қоғоз варағи, газмол ёки поролонга маҳкамланади; бир хил рангли газмолга ёпиштирилган картон қоғоз варағи ҳам жуда қулай. Значокларни илжон борица бир-биридан узокроқда, йирикларини варақнинг пастки қисмига жойлаштириш лозим. Агар темалар, бўлимлар бўйича коллекциялар йиғилган бўлса, улар алоҳида варақларга жойлаштирилади. Ҳар бир варақдаги значоклар баёни маҳсус каталогларда ёзиб борилади; бу каталоглар коллекция йиға бошлаган вақтдан тутилгани маъқул. Фалеристика масалалари бўйича консултацияни Бутуниттифоқ филателистлар жамиятининг маҳаллий ташкилотлари ҳузурда тузилган фалеристлар секциясида олиш мумкин. Яна *Коллекция тўлаш* мақоласига қаранг.

ФАРЗАНДЛИККА ОЛИШ болани фарзандликка олишни хоҳловчи шахсининг илтимосига биноан фарзандликка олувчи ёки олинувчининг тузар жойи бўйича халқ депутатлари район (шаҳар) Советлари ижроия комитети қарори билан амалга оширилади. Агар никоҳда турган шахс фарзандликка бола олмоқчи бўлса, эрхотинининг розилиги керак бўлади. Фарзандликка олиш билан боғлиқ барча ҳуқуқ ва мажбуриятлар ижроия комитет тегишли қарор чиқарган пайтдан бошлаб юзага келади. Фарзандликка олиш натижасида болани ўз тарбиясига олувчи шахс (фарзандликка олувчи) билан бола (фарзандликка олинувчи) ўртасида ота-оналар билан болалар ўртасидаги каби ҳуқуқий муносабатлар пайдо бўлади.

Фарзандликка бола олувчилар фақат вояга етган граждандар бўлиши керак; ота-оналик ҳуқуқидан маҳрум этилганлар, муомалага лаёқатсиз ёки муомала лаёқати чекланган шахслар бундай ҳуқуққа эга эмаслар. Айрим иттифоқдош республикаларда фарзандликка олувчига қўшимча талаблар қўйилган (масалан, Ўзбекистонда болаларга таъминот беришдан бош тортгани учун судланган шахслар, илгари фарзандликка бола олган, лекин ўз вазифаларини бажармаган ёки ўз ҳуқуқларини суийистеъмол қилган шахслар ва бошқалар фарзандликка бола ололмайдилар).

Бола ота-оналари вафот этган тақдирда ёки улар тирик бўлиб туриб ёзма равишда розилик берганларидоғина фарзандликка олинини мумкин. Ота-оналар боланинг бирор муайян шахс томонидан фарзанд қилиб олинишига розилик беришлари ёки боланинг фарзандликка топширилишига розилик билдириб, фарзандликка олувчиларни танилаш ихтиёрини васийлик ва ҳомийлик органига ҳавола қилишлари мумкин. Ота-она илгари берган розилигини ижроия комитет фарзандликка бериш ҳақида қарор чиқаргунга қадар қайтиб олиш ҳуқуқига эга. Ота-она ўз боласи билан бир йилдан ортиқ бира, у яшамаса, васий ва ҳомий органларининг оғохлаштиришларига қарамай, бола тарбияси ёки таъминотиغا иштирок этмаса ва унга ота-оналик эътибор ва гамхўрлигини кўрсатмаса, ота-она розилигисиз ҳам фарзандликка олишга йўл қўйилади. Бола 10 ёшга тўлган бўлса, фарзандликка олинишига унинг розилиги талаб этилади.

Васийликда турган болаларни фарзандликка олишда, уларнинг ота-оналари бўлмаса васий (ҳомий)ларнинг розилиги талаб этилади. Агар бола давлат болалар муассасаси тарбияси ва таъминотида бўлса, уни фарзандликка олишга шу муассаса маъмурияти розилик беради.

Фарзандликка олинганлар ва уларнинг авлодлари фарзандликка олган шахслар ва уларнинг қариндошларига нисбатан (фарзандликка бола олган шахслар ва уларнинг қариндошлари фарзандликка олинганлар ва уларнинг авлодларига нисбатан ҳам) шахсий ва мулкый ҳуқуқ ҳамда мажбуриятлар жиҳатидан қариндошларга тенглаштирилади. Фарзандликка олинганлар ўз ота-оналари ва уларнинг қариндошларига нисбатан шахсий ва мулкый ҳуқуқларини йўқотадилар ва мажбуриятлардан озод қилинадилар. Боқувчисини йўқотганлик учун давлат ёки жамоат ташкилотларидан тегишли пенсия ёки нафақа олиш ҳуқуқига эга бўлган вояга етмаганлар фарзандликка олинган тақдирда ҳам бу ҳуқуқларини сақлаб қоладилар.

Қонун, фарзандликка олувчининг илтимосига кўра граждандлик ҳолати актларини қайд қилиш дафтарида фарзандликка олинувчининг фамилияси, исми, отасининг исмини ўзгартиришига йўл қўяди. Фарзандликка олинувчининг сир тутиш мақсадида унинг тугилганлигини қайд этишда, фарзандликка олувчининг илтимосига биноан, боланинг тугилган жойи, айрим истисно ҳолларда, тугилган вақтини (бирок бу 6 ойдан ортиққа фарқ қилмаслиги лозим) ўзгартириш ҳам мумкин. Фарзандликка олувчиларнинг (улар вафот этган бўлса васий ва ҳомий органларининг) розилигисиз фарзандликка олинган бола ҳақида бирор хабарни тарқатиш, граждандлик ҳолати актларини қайд

этиш дафтаридан фарзандликка олувчилар боланинг туғилган ота-онаси эмаслигини билдирдиган ёзувлар билан таништириш ёки улардан кўчирмалар бериш тақиқланади. Фарзандликка олинганлик сирларини тарқатганлик учун жиноий жавобгарлик белгиланган.

Агар фарзандликка олувчилар болани етарли даражада тарбияламаган ёки у билан ёмон муносабатда бўлса, васий ва ҳомий органлар ёки прокурор фарзандликка олишни бекор қилиш ҳақида даъво билан судга мурожаат қилишлари мумкин. Агар суд боланинг фарзандликка олувчи оиласида қоллиниши нолойиқ деб топса, у фарзандликка олишни бекор қилиши мумкин. Бу ҳолда бола ота-онасига, агар бу унинг манфаатига жавоб бермаса, васий ва ҳомий органларга қайтарилади. Суд собиқ фарзандликка олувчига бола таъминотни маблағини тўлаш мажбуриятини қўя олади.

ФАРТУК. Андаза чизмасини чизиш учун бел ярим айланасининг ўлчовини олиш керак (мисодинда бу ўлчов 38 см га тенг); фартук боғичларининг узунлигини аниқлаш учун ҳам шу ўлчов керак бўлади.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Фартукнинг юқори қисми. Тўғри бурчак чизилиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (расм, а). А нуқтадан ўннга 29 см узунликда чизик тортиб, П нуқта қўйилади. Ундан пастга ихтиёрий узунликда тўғри чизик туширилади ва А нуқтадан пастга шу чизик бўйича 41 см ўлчаб, П₁ нуқта қўйилади. П₁ нуқтадан ўннга горизонтал чизик чизилиб, унинг ёртаккал чизик билан кесилган нуқта П₂ нуқта белгиланади. Сўнгра А нуқтадан пастга 11 см ўлчаб, П₂ нуқта қўйилади. П₂ нуқтадан чапга 8 см ўлчаб, П₃ нуқта қўйилиб, П₃ нуқта П₄ нуқтага пунктир чизик ёрдамида туташтирилади ва пунктир чизик тенг уч қисмга бўлинади; юқори бўлиш нуқтасидан ўннга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 3,5 см ўлчаб, 3,5 рақами, пастки бўлиш нуқтасидан ўннга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. П₃ нуқта П₄ нуқтага 3,5 ва 2 нуқталари орқали эгри чизик чизилади.

П₂ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, П₅ нуқта қўйилади. П₄ нуқта П₅ нуқтага туташтирилиб, П₁ нуқтадан чапга 8 см ўлчанади ва П₆ нуқта қўйилади. П₆ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб, П₇ нуқта қўйилади. А нуқта П₇ нуқтага расмдагидек, эгри чизик ёрдамида туташтирилади. П₇ нуқта П₅ нуқтага пунктир чизик билан туташтирилиб, пунктир чизик тенг уч қисмга бўлинади, юқори бўлиш нуқтасидан чапга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2,5 см ўлчанади ва 2,5 рақами қўйилади. Пастки бўлиш нуқтасидан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади. П₇ нуқта

тош бостириб қўйиш керак). Творогга ванилин, майиз, тўғралган цукат (шакарланган мева) солиш мумкин.

500 г творог учун 1 дона тухум, 1/2 стакан шакар, 1 ошқошиқ сарнёт, таъбга кўра ванилин, майиз, цукат керак бўлади.

Кўкнор. Кўкнорини илиқ сувда ювгач, қайнаб турган сувга солинади, қайнаб чиққандан сўнг элак ёки докадан сузиб олинади ва қуритилади. Қуриган кўкнор ҳовончада янчиледи (гўштқиймалагичдан 2—3 марта ўтказиш ҳам мумкин), шакар ва хом тухум қўшиб яхшилаб аралаштирилади.

5 ошқошиқ кўкнор учун 4 ошқошиқ шакар, 1 дона тухум керак бўлади.

Баргак. Баргак тозаланиб илиқ сувда ювилади. Кастрюлькага солиб, баргакни кўмиб турадиган қилиб сув қўйилади. 10—15 минут қайнагандан сўнг човлида сузиб олиб, тайёр хамир устига ёйилади ва шакар сепилади.

400 г баргак учун 0,5 стакан шакар керак бўлади.

ФЕН (иссиқлик электр вентилятор)— сочни қуритиш учун ишлатиладиган кўчма электр асбоб. Фендан бошқа мақсадларда ҳам [масалан, ойнага Сосиб ёпиштирилган фотосуратларни қуритишда ва чизма нусхалари (калька)ни қуритишда] фойдаланиш мумкин.

У иситиш элементига эга бўлган электр вентилятордир. Феннинг икки қисми барабар ишласа, иссиқ ҳаво беради. Фендан оддий вентилятор сифатида фойдаланганда иситиш элементини узиб қўйиш керак.

Феннинг икки хил модели бор: трубасимон ва Г-симон. Г-симон моделидан фойдаланиш қулай бўлгани учун у кенг тарқалган. Бундай фен кўриниши жиҳатидан пистолетни эс-латиши, унинг стволига қуввати 450 Вт га яқин электр иситиш элементи, корпусига вентиляторининг парралари минутига тахминан 4,5 минг марта айланадиган электродвигатель ўрнатилган бўлади. Дастагида узгич жойлашган. Двигателнинг истеъмол қилиш қуввати 50—70 Вт, иситиш элементиники 250—400 Вт. Вентилятор ва иситгич улангандан кейин фен температураси 60—70°C бўлган иссиқ ҳаво оқимини чиқаради. Сочнинг қалинлиги ва узунлигига қараб 10—20 минутда қуритади.

«Сюрприз», «Улыбка», «Аэлита-3» фенларида асбобни бошга кийиладиган юмшоқ филоф (шлем)га бирлаштирадиган эгилувчан шлангаси бор. Фен электр тармонига 1 соатдан ертиқ уланган ҳолда турмаслиги керак.

ФИГУРАЛИ УЧИШ, конькида фигурали учиш. Фигурали учиш билан 4—5 ёшдан бошлаб шуғулланиш мумкин.

Фигурали учиш учун махсус коньки ва оёқ кийими ишлаб чиқарилади.



1-расм.

Ботинка боғичи оёқ учида бўшроқ, оёқ юзиде қаттиқроқ, ундан юқорирекда эркинроқ қилиб боғланади, схириги 1—2 тешиклари боғланмайди. Дастлабки 2—3 машғулот бино ичида ўтказилади. Бу ерда қўйидаги машқлар бажарилади: конькида юриш (оёқ бир оз букилган, гавда олдинга эгилган, қўллар оддий юрган ҳолатдагидек эркин ҳаракат қилади); гавда оғирлигини навбатма-навбат бир оёқдан иккинчи оёққа алмаштирилади; полда «арча» тарзидаги ҳаракат машқ қилинади (кейинчалик муз устида ўрганилади).

Муз устидаги дастлабки машқлар пол устида бажарилган машқларни қайтаришдан иборат. Булар: дастлаб бир неча қадам ташлаб икки оёқда сирғалиш; навбатма-навбат аввал бир оёқ билан, сўнгра иккинчи оёқ билан силтаб юриш; қўллар олдинда, ярим ўтирган ҳолда икки оёқда сирғалиш; қўллар икки томонда, бир оёқда сирғалиш.

Бу машқларни бемалол бажаришга ишонч ҳосил қилгач, навбатма-навбат ўнг ва чап оёқларда коньки учи билан эмас, оёқдаги конькининг бутун қирраси билан силтаб олдинга — ёнга сирғалишга киришиш мумкин. Бундай ҳаракатлар «арча»га ўхшайди. Бу ҳаракат фигурали учишда асосий элемент бўлганлиги учун унга кўп вақт ажратиш лозим.

Фигурали учишнинг кейинги босқичи коньки қиррасидан фойдаланишга асосланган машқларни ўрганишдир.

1-м а ш қ — «илон изи» (1-расм). «Арча» тарзида сирғалгандан кейин, тизза бир оз букилган ва оёқ ораси очилган ҳолатда гавдани бир оз ўн-га ва чапга ташлаб, бир жойдан иккинчи жойгача бўлган масофани ўташ керак. Қия ва нишаб жойлардан «илон изи» шаклида ўтиш жуда мураккабдир. Шундай жойларда оёқни муздан узмаган ҳолда албатта гавда оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа ўтказиш лозим.

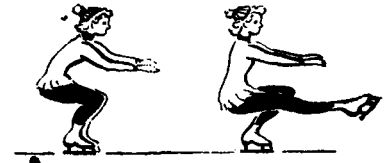
2-расм.



2-м а ш қ — «фонарча» (2-расм). Икки оёқда сирғалганда навбатма-навбат тиззани букиб-тўғрилаб, елка кенглигида оёқ орасини очиб, сўнг яна бирлаштирилади. «Фонарча»нинг хажминини катта қилиб чизиш ҳам мумкин; бунинг учун конькилар ораси кенгроқ очилиб, сирғалиш узокроқ давом этади.

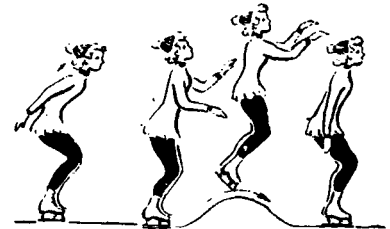
3-м а ш қ — айланш. Оёқларни аста-секин музга қўйиб сирғалгач, чап оёқ тиззаси букилади ва айни вақтда ўнг қўл олдинга чиқарилади ҳамда гавда бир оз чапга бурилади, ўнг оёқ ростланади; натижада гавда айланади ва орқа билан олдинга сирғалиш давом этаверади. Бу ҳаракатни ўрганиб олгач, бошқа томонга айланишни бажариш керак.

4-м а ш қ — «пистолет» (3-расм). Ўтириб икки оёқда сирғалганда, иккала қўл (қўлга тикилиб туриш лозим), сўнг бир оёқ олдинга узатилди ва иккинчи оёқда сирғалиб борилади. Худди шундай машқни бошқа оёқда ҳам бажариш мумкин.



3-расм.

5-м а ш қ — «илон изи» ва «фонарча» тарзида орқага сирғалиш. Бундай сирғалиш орқа билан олдинга оддий қадам ташлаб ўрганилади. Бу ҳаракатларни ўрганиш ва бажариш тартибни олдинга сирғалишга ўхшаш. Бундай сирғалишда энг асосий нарса конькининг ўрта қисмида мувозанат ҳолатни топшидир; қомат ростланиб, тизза бир оз букилиши керак.



4-расм.

6-м а ш қ — сакраш (4-расм). Ҳақ катта бўлмаган тезликда ўтириб сирғалаётганда қўлларни орқага қилиб, кичикроқ қор уюми устидан сакралади. Сакраш тизза букилган ҳолатда тугайди. Машқларни мураккаб-лаштириш учун икки оёқда сакраб, бир оёқда туриб қолиш мумкин, ёки «кенча. Шунингдек, орқага сирғалиб туриб бурилган ҳолатда сакраш ҳам мумкин.

ФИЛАТЕЛИЯ — почта маркалари ва бошқа почта тўлов белгиларини ёнгини ҳамда ўрганиш. Филателия билан шуғулланиш ёпиштириладиган

почта маркалари пайдо бўлган вақтдан (Англия, 1840 йил) бошланган. Маркалар йиғиш киши билим доирасини кенгайтиради, уни маданият ва санъат, этнография, география, лингвистика тарихига оид маълумотлар билан бойитади, бадний дидини тарбиялайди, кузатувчанлик, синчковликни ривожлантиради. СССРда почта тўлов белгиларини йиғувчилар Бутуниттифоқ филателистлар жамиятига бирлашганлар. Бу жамият иттифоқдош республика ва мамлакат шаҳарларида ўз бўлимларига эга. Жамият раҳбарлигида клуб ва маданият уйлари, шунингдек мактаб ва пионер уйларидаги болалар тўғараклари ҳузурда филателистлар тўғараги ҳўлайди. Почта маркаларининг қўйидаги турлари мавжуд: хат-хабарларга тўлаш учун чиқарилган стандарт (оммавий) маркалар; тематик-эсдалик, юбилей, шунингдек бирор темага бағишланган (буюк кишилар, архитектура, ҳайвонлар ва ўсимликлар, санъат асарлари ва шу кабилар) маркалар чиқариш (бундай маркалар чиқариш 19-аср охиридан кенг тарқалди).

Маркаларни йиғиш умумий (мазкур мамлакат ёки бир гуруппа мамлакат ёки жаҳон миқёсида барча маркаларни йиғиш) ва тематик ҳарактерга эга бўлиши мумкин «В. И. Ленин», «Улуг Октябрь социалистик революцияси», «Халқлар дўстлиги», «Шаҳарлар кўриниши», «Копиотни ўрғаниш», «Фан арбоблари», «Ёзувчилар», «Рассомлар», «Авиация», «Спорт» каби темадаги маркаларни тўплаш оммавий тус олди.

Маркаларни белгилаш 1861 йилдан жуда кўп мамлакатларда нашр этилаётган каталоглар (жаҳондаги барча маркаларнинг хронологик каталоглари; айрим мамлакатларнинг маркалар каталоглари; тематик каталоглар) бўйича амалга оширилади. Совет Иттифоқидаги маркаларнинг асосий каталоги «СССР почта маркалари»дир. Маркалар қўйидаги талабларга жавоб бериши керак: бирор жойига зарар етмаган, четидаги барча тишлари бўлиши, тоза маркаларда елим сақланган бўлиши, сўндирилган маркаларда муҳр аниқ бўлиб, расмини бекитмаслиги лозим.

Каталоглардаги ҳар бир асосий марка ўз номерига эга. Асосий гиндаги маркалар сурати, номинал қиймати, нашр хусусиятлари бир-биридан фарқ қилади; уларга аввал чиқарилган махсус ва тишсиз маркалар киряди.

Маркаларнинг ноёблиги уларнинг тиражи ва муомалага киритилган муддатига боғлиқ. Каталогларда қалбаки маркаларнинг аниқланганлиги ҳам кўрсатилади. Расмий равишда қайта чиқарилган маркаларни қалбаки маркалардан фарқлай билш керак. Ноёб маркаларнинг орқа томонида ишончли фирманинг кафилилик белгиси қўйилади (СССРда Бош фи-

лателия идораси). СССРда маркалар билан савдо қилиш давлат ихтиёрида. Филателистлар учун махсус магазинлар ва китоб савдоси бошқармасига қарашли магазинларда бўлимлар ташкил этилган. Совет ва чет эл почта маркалари «Союзпечать» кноскларида сотилади.

1966 йилдан оммавий тиражда «Филателия СССР» журнали нашр этилади (яна *Коллекция тўплаш* мақоласига қаранг)

ФИЛОКАРТЯ — почта ва безакли откриткаларни ўрғаниш ҳамда коллекция қилиш. СССРда ҳар йили 7—8 минг помда откритка чиқарилади (уларнинг кўпи 2,5 млн га яқин тираждан). Безакли откриткалар бадний (расм солинган) ва фотооткритка (ҳужжатли)лардан иборат. Бадний откриткалар репродукцияи ва оригинал, фотооткриткалар — фотосурат оригинали ёки уларнинг босмаҳонада кўчирилган нусхаси бўлиши мумкин. Оригинал откриткаларга плакат типидаги, қўтлов, юбилей, болалар, реклама откриткалари киряди. Откриткаларнинг стандарт формати 9×14 см ва 10,5×14,8 см. Серияли нашрлар ичида жаҳон, рус ва совет тасвирий санъати асарлари, «Архитектура ёдгорликлари», «Жаҳон маданияти дурдоналари», «Музей-шаҳарлар», «Жаҳон мамлакатлари бўйлаб», «Пойтахтлар», «СССР шаҳарлари», «Кўриқхоналар», «Эсдалик жойлар бўйлаб», «Гуллар ва шу кабиларнинг репродукцияси тасвирланган откриткалар бор. Шунингдек, машҳур рассом, ёзувчи, композитор, олим, КПСС ва Совет давлатининг атоқли арбоблари, Гражданлар уруши ва Улуг Ватан уруши қаҳрамонларига бағишланган сериядаги откриткалар чиқарилади.

Коллекциялар тематикаси хилма-хил бўлиб, улар ичида «В. И. Ленин ҳаёти ва фаолияти», «Совет давлати тарихи», «Рус живописи дурдоналари», «Гарбий Европа живописи», «Архитектура», «Амалий санъат», «Китоб безаклари», «Флора», «Фауна», «Этнография», «Техника тарихи», «Рус театри», «Кино санъати», «Болалар откриткаси», «Қўтлов откриткалари», «Совет плакати», «Спорт» ва бошқа темалар мавжуд.

Альбомлар (махсус конверт, папка, қутича, яшиқлар)даги откриткалар тема ва бўлимлари бўйича хронологик ёки алфавит тартибда (масалан, рассомлар фамилияси бўйича) қўйилади. Коллекциялар каталоги тематик ёки алфавит тартибда тузилиши мумкин; унда ҳар бир откритканинг каталог бўйича номери кўрсатилади, откритка тўғрисида қисқача маълумот берилди (муаллифи, номи, нашриёт номи, нашр этилган йили, откритканинг коллекцияда жойлашган жойи).

Филокартия масалалари бўйича маслаҳатларни Бутуниттифоқ филателистлар жамиятининг маҳаллий

ташкilotларидаги филокартистлар секциясида олиш мумкин.

Яна *Коллекция тўплаш* мақоласига қаранг.

ФИЛҶУМЕНИЯ — бирор мақсадда муайян принцип, темалар бўйича гугурт қўтичаларидаги турли этикеткаларни, шунингдек, бланк этикеткаларини тўплаш, ўрғаниш ва системага солиш (бу этикеткалар коллекционерлар учун махсус чиқарилади); *коллекция тўплаш*нинг оммавий турларидан бири.

Гугурт этикеткаларини тўплашга қизқиш гугурт пайдо бўлган вақт (Англия, 1805 йил)дан бошланган ва бутун дунёда кенг тарқалган. Одатда гугурт этикеткалари тематик принцип бўйича системага солинади; масалан, коллекциялар ичида тарих (жумладан муҳим саналар), экономика ва саноат, транспорт, этнография, флора, фауна, тасвирий санъат, архитектура, театр ва кино, спорт, машҳур кишилар портретлари, плакат ҳамда реклама ва бошқаларга оид бўлимлар бўлиши мумкин. Этикеткаларнинг кўпайиб боришига қараб, коллекцияларнинг тематик бўлимлари янада тор соҳаларга, масалан, транспорт бўлими ўз навбатида — авиация транспорти, автомобиль транспорти, темир йўл транспорти, деңгиз транспорти ва бошқа бўлимларга бўлинади.

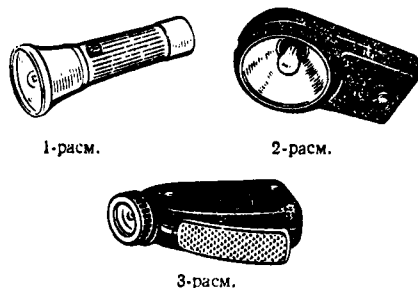
Гугурт қўтичаси устидаги этикеткани кўчириб олиш учун уни бир неча секунд қайноқ сувга ботириб олиш лозим. Этикеткалар тоза қоғоз varaгида қўритилади ва уларнинг ҳар бирини эҳтиётлик билан текислаб, бир неча соат оғирроқ нарсанинг тагига ботириб қўйилади. Шундан сўнг уларни альбомга жойлаштириш мумкин. Этикеткаларни альбомга махсус елим билан ёпиштириш лозим (почта маркалари қоғозларининг рангидан ҳам фойдаланиш мумкин), чунки оддий елим этикеткани рангсизлантиради. Альбом varaқларини тикши ёки маҳкам бириктириш тавсия этилмайди; коллекцияларни филоф ёки папкаларда сақланувчи алоҳида varaқларга безаш мақсадга мувофиқдир. Бу коллекцияларни кўриш учун ҳам, уларни қайта монтаж қилиш учун ҳам қўлайдир.

ФОНАРЬ, чўнтак фонари. Ток манбаининг тузилиш принцигига қараб фонарлар аккумуляторли, электродинамик ва батареяли хилларга бўлинади.

Батареяли фонарлар кўпроқ ишлаб чиқарилади (1-расм), уларда қуруқ элементлар (батареялар) ток манбаи бўлиб хизмат қилади. Фонарнинг шакли ва тузилиши ишлатилган элементнинг турига боғлиқ. Тўғри тўртбурчак шаклли фонарларда 4,5 В кучланишига мўлжалланган битта КБС-Л-0,50 типли (ёзи) ёки КБС-Х-0,70 типли (қишки) батареякадан фойдаланилади. Цилиндр шаклли фонарларда думалоқ батареяка-

лардан, кўпинча, «Сатурн» батарея-каси (ёки «Элемент 373») дан икки ёки учтасини кетма-кет улаб фойдаланилади. Битта «Элемент 373»нинг электр юритувчи кучи — 1,6 В.

Аккумуляторли фонарда (2-расм) ишқорли кадмий-никелли аккумуляторлар ток манбаи бўлиб хизмат қилади. Бунда ҳар бирнинг кучланиши 1,2 В бўлган иккита кетма-кет уланган аккумулятордан фойдаланилади. Батарея пластмассадан ясалган корпусга ярим ўткагичли тўғрилагичли қурилма билан бирга ўрнатилади. Фонарь тўғридан-тўғри электр тармоғидан зарядланади. Бунинг учун фонарда уни штепсель розеткасига зарядлаш учун уланадиган иккита контактли штиф бор. Фонарь 60 минут давомда нормал ёруғлик кучини беради; бундан кейин аккумулятор батареясини зарядлаш лозим. Зарядлаш 15—18 соат давом этади.



1-расм.

2-расм.

3-расм.

Электродинамик фонарь (3-расм) электр энергияни фонарь ричагига бир текисда равон қўл билан сиқиб ҳаракатга келтириладиган генератордан олади. Бундай фонарларнинг устунлиги — батарея ва аккумуляторларнинг йўқлиги, ҳар қандай шароитда ишлаши; камчилиги — доим қўлга зўр келиши, ишлаганда ёғжиллаб туриши.

ФОНОТЕКА, уй фонотекаси (граммофон ва магнитофон ёзувларини тўплаш). Оила аъзоларининг истак ва қизиқишларига мувофиқ равишда тузилади; фонотека уларнинг билим доирасини кенгайтиришга ва эстетик динини ривожлантиришга, оғлада бўш вақтдан унумли фойдаланишга ёрдам беради. Бутуниттифоқ «Мелодия» фирмаси томонидан чиқариладиган ва чет эллардан СССРга келтириладиган грампластинкалар ҳар хил турдаги фонотекаларни йиғувчилар талабига жавоб беради.

Фонотека йиғишга киришишдан эъвал, грампластинкаларнинг умумий каталоглари бўйича «Мелодия» фирмаси томонидан чиқарилган ёзув фондлари, шунингдек грампластинкалар ва магнитофон компакт-кассета-ларнинг квартал ҳамда ойлик бюллетенлари билан танишиб қиқши керак (бу нашрлар грампластинкалар билан савдо қилувчи кўпгина магазинларда бор). Янги грампластинкалар тўғрисидаги ахборотлар «Совет-

ская культура» газетаси, «Советская музыка», «Музыкальная жизнь» журналлари ва бошқаларда эълон қилинади.

Уй фонотекаси универсал ёки махсус (масалан, симфоник музыка, чолгу асбоблари музыкаси, классик опера, романслар, халқ қўшиқлари, театр спектакллари, сеvimли композитор ва ёзувчининг асарлари, ёқимли артист ижро этган тўплам ва шу кабилар коллекцияси) бўлиши мумкин. Хужжатли ёзувларни тўловчилар учун В. И. Ленин нутқлари, унинг дўст ва сафдошлари, давлат ҳамда жамоат арбобларининг хотиралари, олим, ёзувчи, санъат усталарининг нутқлари ёзилган пластинкалар катта аҳамиятга эга.

Фонотекани қандай тузиш тўғрисидаги маслаҳатларни ижодий союз, музей, олий ўқув юрталари, маданий-маърифат муассасалари ҳузурида ташкил этилган филофонистлар секция (клуб)ларида олиши мумкин.

Товуш ёзиб олинган каталоглар фонотеканинг ажралмас қисми ҳисобланади. Каталоглар ташкил этишни фонотекада ёзиб олинган товуш ҳали унча кўп бўлмаган пайтдан бошлаш лозим. Каталог ёзиб олинган товушларни тартибга солишни энгиллаштирилади, керакли грампластинка ёки магнит лентасини тез топишда ёрдам беради, уларни икки нусхада бўлиб қолишига йўл қўймайди. Каталог анотация — карточкаларидан иборат бўлиб, у ҳар бир грампластинка (магнит лентаси)га алоҳида тузилади. Карточкада грампластинканинг тартиб номери (каталог бўйича), унинг хиллари (оддийси—минутига 78 марта айланади, ёки секин айланувчи — минутига 33 ёки 45 марта айланади), формати (175, 250 ёки 300 мм), товуш ёзиш тури (моно-ёки стереофоник), пластинканинг қачон ва қайси фирма томонидан чиқарилганлиги, ёзиб олинган асар номи ва тартиб номери кўрсатилади. Карточкалар каталогда фонотека бўлимларига мувофиқ равишда тартибга солинади.

Конвертдаги грампластинкалар картон қутида, албатта орасига полиэтилен, целлофан ёки қоғоз қистириilib, тик қўйилган, ҳолда сақланади (букилувчан грампластинкалар учун қўлда қаттиқ қоғоз ёки юпка картондан конверт ясаш мумкин). Қутининг ўлчами пластинка форматига мос келиши ва унга фақат бир форматли дисклар жойлаштирилиши лозим. Қути ўрнига грампластинкалар сақлаш учун чиқариладиган альбомлардан фойдаланиш мумкин. Бундай альбомнинг ҳар бир конвертига фақат битта грампластинка жойлаш керак, акс ҳолда, пластинкалар дискнинг юзаси ўзгариб, потекис бўлиб қолади. Ҳар бир грампластинка конвертида унинг тартиб номери ва иложи борича ундаги ёзувлар рўйхати кўрсатилади. Қути (альбом)нинг ён томонига ундаги пластинкалар номе-

ри ёзилган этикетка ёпиштирилади. Фонотекадаги ҳар бир бўлим этикеткаси маълум бир рангда, эълон қилиш мумкин.

Уй фонотекасини яхши сақлаш товуш ёзиш аппаратлари, магнитофон, электропроигрывательни ишлатиш қондасига амал қилишга боғлиқ (*Грамофон* мақоласига қarang). Грампластинка ва магнит лентасидаги ёзувларни иложи борича иситиш системасидан узоқда ҳамда қуёш нури тушмайдиган жойда сақлаш лозим.

Фонотекада магнит ленталари грампластинкалар каби жойлаштирилади ва сақланади; аммо магнит лентаси кўп туриб қолмиши натижасида фонограмма ўрами ўзаро магнитлашиб қолиши (копирэффект)ни ҳисобга олиб, уни вақт-вақти билан мунтазам равишда қайта ёзиб турилади.

Ёзувларни тинглаганда, фақат грампластинка конвертлари ва электрофон-проигрыватель, шунингдек магнитофон паспортларида баён қилинган маълум қондаларга риоя қилишдан ташқари, кўпчилик ҳаваскорлар билмайдиган қуйидаги қондаларга ҳам амал қилиш муҳим аҳамиятга эга: 1) грампластинкани конвертдан олаётганда уни энг четидан ва этикеткасидан ушлаш лозим; фонограмма йўлига қўл теккизилса, у ифлосланади; 2) дарз кетган ёки қиррилган грампластинкалар ҳамда тоза ёзилган пластинкаларнинг ҳар бири учун бошқа-бошқа игналар ишлатилади; корунд (қаттиқ металл) игна пластинканинг дарз кетган, қиррилган жойига терса, ёзув сифатига таъсир этади; 3) агар корунд игнали товуш олгич граммофон диски устига тушиб кетса, шикастланган игна ўрнига бошқасини қўйиш лозим; 4) диск айланаётган вақтида фонограмма йўлига туширилган ёки ундан кўтариб олинган игна граммофон ёзувини қаттиқ шикастлайди; 5) пластинкалардаги чанг юмшоқ латта ёки юмшоқ чўтка билан артлиди; пўлат игнага мўлжалланган эски грампластинкалар (минутига 78 марта айланадиган) даги металл чанглар магнит билан тозаланади (яна *Грамофон игнаси*, *Грамофон пластинкаси* мақолаларига қarang).

ФОРЕЛЬ — *Гулмоий* мақоласига қarang.

ФОТОАППАРАТ. Фотоаппаратлар уч гурпуага: ҳаваскорлар, профессионаллар (фоторепортёрлар, мухбирлар) учун мўлжалланган ва махсус (масалан, микрофильмлар олиннадиган репродукцион аппаратлар) хилларга бўлинади.

Барча аппаратларнинг муҳим қисмлари: фотокамера, объектив, объективни фокуслаш қурилмаси, визир, затвор ва лента тортиш механизми. Тақомиллашган фотоаппаратларда булардан ташқари экспонометрик қурирма ёки нчки экспонометр, синхроконтакт, автоматик спуск ва бошқа мосламалар ҳам бўлади.

Фойдаланиладиган фотоматериалларнинг типига қараб, барча фотоаппаратлар плёнкали ва пластинкали хилларга бўлинади. Ҳозир пластинкали фотоаппаратлар фақат фотоателье ва фотолaborаторияларда шиклалади. Тасвири кадрнинг ўлчамига қараб фотоаппаратларнинг йирик форматли (кадрнинг ўлчами 90×120 мм ва ундан катта ўрта форматли (45—60 мм дан 60×90 мм гача), кичик форматли (18×24 мм ва 24×36 мм) ва ихчам форматли (13×17 мм ва ундан кичик) хиллари бўлади.

Визир системаси ва фокуслаш усулига қараб фотоаппаратларнинг узоқдан суратга оладиган, кўзгули (бир ва икки объективли) ҳамда масофалар шкаласи бўйича оддий фокусладиган хиллари бўлади.

Фотокамера — ёруғлик ўтказмайдиган камера, айни вақтда фотдапаратнинг ичига фотоаппаратнинг узели ва механизмлари, ташқарисига эса бошқаруш органлари жойлаштирилади. Фотокамерада объектив ўрнатиладиган уя бор. Ҳозирги кичик форматли фотоаппаратларнинг фотокамераси орқасида ташлама қопқоқ бўлади. Фотокамеранинг пастки қисмида фотоаппаратни штативга ўрнатиш учун резьбали уя бор.

Объектив фотоаппаратнинг муҳим қисми ҳисобланади ва фотоплёнка (фотопластинка)нинг ёруғлик сезгир қатламидан фотосуратга олинладиган предметнинг оптик тасвирини ҳосил қилиш учун хизмат қилади. Объектив битта металл оправага маҳкамланган уч ва ундан ортиқ линзадан иборат. Линзалар сиртидан нурларнинг қайтиши натижасида ёруғлик исрофини камайтириш учун линзалар ҳар хил моддаларнинг юпқа қатлами билан қопланади. Бу қатлам ёруғлиكنинг қайтиш коэффициентини камайтиради, яъни объективнинг шаффофлигини оширади (қопламалар бир қатламли, лекин кўпинча кўп қатламли бўлади). Бундай объективлар ёруғлантирилган объективлар деб аталади. Линзаларнинг ёруғлантирилган сиртлари ўзига хос тус (кўпинча зангори-кўк ёки тўқ сариқ тус) олган учун улар «зангори» ёки «қаҳрабо» оптикали объективлар деб юритилади. Объективни тозалаш пайтида ёруғлантирувчи қатламин шикастлантирмаслик учун яхшиш линзаларнинг сиртини спирт ёки петролей эфирига намланган пахта ёки фланель билан артиш керак.

Объективнинг асосий параметрлари (характеристикалари): фокус масофаси, тасвирнинг бурчак майдони, нисбий тешиги ва ажрата олиш кучи.

Фокус масофаси (f') объектив орқали кўрсатилган тасвир ўлчамини, яъни унинг масштабни ёки чиқиқди катталашини белгилайди. Фокус масофаси қанчалик катта бўлса, сурати олинаётган предметга бўлган масофа ўзгармаган ҳолда,

ҳосил бўладиган тасвирнинг масштаби шунча катта бўлади. Кўпчилик фотообъективларнинг фокус масофаси ўзгармас бўлиб, унинг қиймати оправасида кўрсатилади. Баъзи фотоаппаратларнинг объективлари фокус масофаси ўзгарган бўлади, уларнинг фокус масофасини маълум чегарада (масалан, «Рубин-1» да 37 мм дан 80 мм гача) охишта ўзгартириш мумкин. Фокус масофаси тахминан фотоаппарат кадр рамкиси диагонали (l_k) га тенг бўлган фотообъективларни нормал фотообъективлар деб аташ қабул қилинган. Агар f' қиймати l_k қийматидан катта бўлса, бундай объективлар узун фокусли объективлар дейилади; баъзи узун фокусли объективлар телеобъективлар деб аталади. Фокус масофаси l_k дан кичик бўлган объективлар қисқа фокусли объективлар дейилади.

Объективнинг тасвирлар фазасидаги бурчак майдони. Ҳар қандай объектив думалоқ шакли бирор участка чегарасида тасвир майдонидан деб аталадиган оптик тасвир ҳосил қилади. Фотоаппарат майдон марказидан, яъни объективнинг оптик ўқи билан тасвир текислиги кесишган нуқтадан узоқлашган сари тасвирнинг сифати ёмонлашади. Шунинг учун суратга олишда барча тасвир майдонидан эмас, балки унинг тасвир сифати қониқарли ҳисобланадиган марказий зонасидан фойдаланилади. Объективнинг чиқиш тешиги марказидан тасвирнинг фойдали майдонидаги чекка нуқталарига келаётган нурлар ҳосил қиладиган бурчак объективнинг бурчак майдони деб аталади. Фотоаппаратнинг кадр рамкиси тасвирнинг фойдали майдони ичида бўлиши лозим. Бурчак майдони 45° дан 60° гача бўлган объективлар нормал, 60° дан юқори бўлган объективлар эса кенг бурчакли объективлар деб аталади.

Объективнинг нисбий тешиги — кириш тешиги диаметрининг фокус масофасига нисбати 1:K тарзида ёзилади, бу ерда K-диафрагма сони бўлиб, объективнинг фокус масофаси кириш тешиги диаметридан неча марта катта эканлигини кўрсатади. Диафрагма сони деб аталадиган бу сон объектив диафрагма шкаласига ёзилади. Нисбий тешик қиймати қанчалик катта бўлса, объектив берадиган оптик тасвирнинг ёритилганлиги шунча юқори, яъни объективнинг ёруғлик кучи шунча катта бўлади.

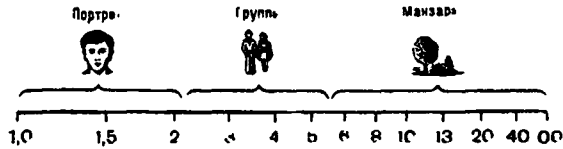
Ажрата олиш кучи махсус синов жадвали (мира)нинг оптик тасвиридаги 1 мм га тўғри келадиган чизиқлар (штрихлар)нинг максимал сони билан ифодаланади. Объективнинг ажрата олиш хусусияти қанчалик юқори бўлса, объектив майда деталларни шунчалик алоҳида-алоҳида тасвирлайди.

Суратга оладиган барча объективларда диафрагма (объективлар-

нинг нисбий тешигини ўзгартирадиган механик қурилма) бўлади. Одатда, диафрагма объектив линзалари орасига жойлаштирилади ва бунда бир неча ўроқсимон япроқчалар бўлади. Япроқчалар бир-бирини ёпиб тахминан думалоқ тешик ҳосил қилади. Шкала бўйича диафрагма K нинг қийматига мувофиқ тешикнинг диаметри ўзгаради. Япроқлар объектив оправасига ўрнатилган ҳалқалар билан бириктирилган. Ҳалқада индекс бўлиб, ҳалқани шкалага нисбатан бурганда индекс сурилади. Шкала бўлиналари шундай ҳисобланганки, ҳалқа бир бўлинмага бурилганда объектив ҳосил қиладиган оптик тасвирнинг ёритилганлиги икки марта ўзгаради. Объектив нисбий тешигининг ўзгариш процесси диафрагмалаш деб аталади. Нисбий тешик кичрайитрилганда (K катталаштирилганда) оптик тасвирнинг ёритилганлиги пасайиши билан бирга кескин тасвирланадиган фазанинг чуқурлиги катталашади.

Кўзгули фотоаппаратлар («Зенит» типидagi) учун мўлжалланган объективлар «сакровчи» диафрагмали қилиб ишлаб чиқарила бошлади. Бундай объективларда диафрагманинг қиймати олдиндан белгиланади, лекин бунда объективнинг ёруғлик тешиги тўлиқ очиқлигича қолади. Бу эса диафрагма тўлиқ очиқ турган, яъни у энг кўп ёритилганда объективни фокуслашга ва суратга олинладиган предметларнинг тасвири чегарасини белгилашга имкон беради. Фотоаппарат затворини ишга тушириш кнопкаси босилганда унинг бевосита ишлаб кетшидан олдин сакровчи диафрагма механизми ёруғлик тешигини ўзгартиради (одатда, пружина таъсиридан сакраб ўзгартиради). Шундан кейин фотозатвор ишга тушади, сўнгра диафрагма яна тўлиқ очилади (диафрагма дарҳол фотоплёнкани қайта ўраш ва затворини жойига қайтариш жараёнида). Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган «сакровчи» диафрагмали объективларда фотоаппарат номига «M» ҳарфи қўшиб ёзилади (масалан, «Вега-1M»).

Объективни фокуслаш — объективнинг оптик блоки (ёки унинг қисми)ни оптик ўқ бўйлаб суриш. Фокуслашдан мақсад суратга олинладиган предмет оптик тасвирини фотоматериал ёруғлик сезгир қатлами текислигига тўғри келтиришдир. Фокуслаш бир неча усулда бажарилади. Объективнинг фокуслаш ҳалқасига белгиланган масофалар шкаласи бўйича фокуслаш энг оддий усул ҳисобланади. Ҳалқа бурилганда объективнинг оптик блоки керакли жойга сурилади. Бундай фокуслашнинг камчилиги шундаки, суратга олинаётган предметга бўлган масофани аввалроқ аниқлашга тўғри келади. Содлаштириш ва фокуслаш учун масофалар шкаласи кўпинча суратга олиш



1-расм. Символлар билан кўрсатилган масофалар шкаласи.

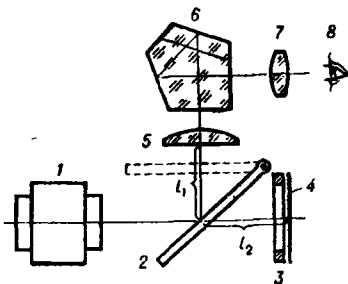
характерига қараб бир неча зонага бўлинади: зоналардан биринчиси портрет учун суратга олишда, иккинчиси кишилар группасини суратга олишда, учинчиси манзарани суратга олишда қўлланилади (1-расм).

Ҳар бир зона шартли белги (символ) билан белгиланади. Шунинг учун бундай фокуслаш символлар бўйича фокуслаш деб аталади. Бунда объективни фокуслаш фокуслаш ҳалқасига туширилган керакли символни масофалар шкаласидаги индекслар тўғрисида қўйишдан иборат бўлади.

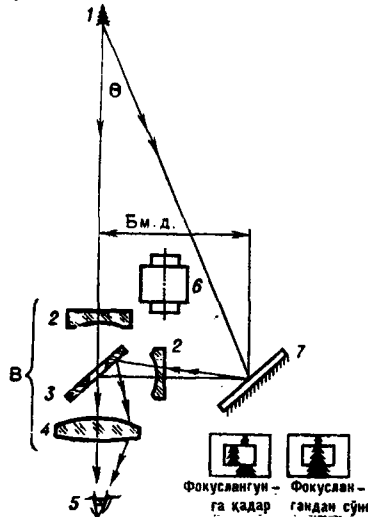
Ҳозир ишлаб чиқарилаётган фотоаппаратларда фокуслашнинг қуйидаги икки усули энг кенг тарқалган: хира ойна ёрдамида (одатда, иккита оптик пона ёки микропирамидалар системаси билан бирга) ва монокуляр узоқлик ўлчагич ёрдамида фокуслаш. Биринчи усул павильонларда фойдаланиладиган яшиқ типидagi фотоаппаратларда, «Любитель» типидagi икки объективли фотоаппаратларда ҳамда кўзгули бир объективли фотоаппаратларда ишлатилади. Фотограф шийша пластинканинг ёки ясси-қавариқ линзанинг хира сиртидаги тасвирга қараб, объективни предметнинг тасвири энг аниқ кўринадиган вазиятга қўяди. Шунинг учун объективни бундай фокуслашни баъзан аниқликка созлаш деб ҳам аталади.

«Зенит» типидagi кўзгули фотоаппаратларда суратга олиш объективи 1 билан фотоплёнка орасига қўзғалувчан кўзгу 2 қўйилади (2-расм). Кўзгу ёруғлик нурларини визирга йўналтиради, суратга олинаётган предметнинг оптик тасвири эса линза 5 нинг ясси хира сиртида ҳосил бўлади. Бу линзанинг орқасида пентапризма 6 ва окуляр 7 бор. Фотограф окуляр ёрдамида линзанинг ясси сиртида ҳосил бўладиган тасвирни кузатади. Фотозатвор ишга тушишдан олдин кўзгу пунктир билан кўрсатилган вазиятга кўтарилади

2-расм. «Зенит» типидagi кўзгули фотоаппарат схемаси: 1 — суратга олиш объективи; 2 — қўзғалувчан кўзгу; 3 — кадр рамкаси; 4 — фотоплёнка; 5 — линза; 6 — пентапризма; 7 — окуляр; 8 — фотограф кўзи.



Суратга олинаётган предметнинг оптик тасвири эса фотоплёнка 4 нинг ёруғлик сезгир қатламида ҳосил бўлади. Фотоплёнка 4 нинг олдида кадр рамкаси 3 жойлашган. Фокуслашнинг аниқлигини ошириш учун ярим доира шаклдаги иккита оптик понадан фойдаланилади. Поналар хира сирт марказидаги цилиндрик чўқурчага тикиб қўйилади. Агар суратга олинаётган объектнинг оптик тасвири хира сиртга тўғри келмаса, понасимон қурилма орқали қараганда тасвир иккита бўлиб кўринади, бунда поналар тасвирларни икки томонга суриб юборади. Фотограф объективни аста-секин суриб тасвирларнинг битта бўлиб кўринишига эришиши керак.



3-расм. Монокуляр узоқлик ўлчагичли фотоаппарат схемаси: 1 — суратга олинадиган предмет; 2 — визир объективи; 3 — кўзгу; 4 — окуляр; 5 — фотоаграф кўзи; 6 — суратга олинадиган объект; 7 — кўзгу.

Кўпинча ясси-қавариқ линза ўрнига Френель линзасидан фойдаланилади. Бу линза оддий линзанинг қавариқ сирти каби ишлайдиган бир неча ҳалқасимон зоналардан иборат. Бундай линза органик шишадан ясалгани учун анча энгил бўлади. Линзанинг понасимон қурилмаси микрорастер деб аталадиган майда пирамидалар (микропирамидалар) системаси билан алмаштирилган. Микрорастер орқали қаралганда объективни фокуслашдаги ҳиёл ноаниқлик ҳам тасвирдаги ноаниқликни келтириб чиқаради. Бундай ноаниқликлар хира сиртда кўринмаслиги ҳам мумкин.

«Зоркий», «ФЭД» ва айрим бошқа фотоаппаратларда объективни монокуляр узоқлик ўлчагич ёрдамида фокуслаш усули қўлланилади. 3-расмда

узоқлик ўлчагичли фотоаппаратларнинг принципиал схемаси кўрсатилган. Фотограф суратга олаётган нарсаси 1 ни визир В (объектив 2 ва окуляр 4 дан иборат) билан, кўзгу 3 даги тешик орқали ва қўшимча система (кўзгу 7 ва объектив 2 дан иборат) ёрдамида кузатади. Кўзгу 7 визирнинг оптик ўқиға нисбатан бир оз масофага сурилган, бу масофа монокуляр узоқлик ўлчагич базаси деб аталади. Предмет 1 дан узоқлик ўлчагичнинг асосий ва қўшимча тармоқлари орқали келадиган ёруғлик нурлари бир-бири билан маълум θ бурчак ҳосил қилгани учун узоқлик ўлчагич окуляри орқали бир-бирдан нари турган иккита тасвир кўринади (бу ҳол расмининг пастдаги ўнг томонида кўрсатилган).

Суратга олиш объектив 6 ни фокуслаш жараёнида, яъни уни оптик компенсатор (расмда кўрсатилмаган) деб аталадиган қурилма ёрдамида оптик ўқ бўйлаб сурганда кузатиш майдоида кўринаётган иккита тасвир битта тасвирга айланади.

СССРда ишлаб чиқариладиган баъзи фотообъективларнинг техник характеристикаси 1-жадвалда келтирилган.

Визир суратга олинадиган объектларнинг тасвирини кадр майдои чегарасида (кадрнинг керакли композицион тузилишида) қулай жойлаштирилишини таъминлайдиган суратга олиш нуқтасини танлаш мақсадида объектларни кузатиш учун мўлжалланади. Кўпинча визир объективни фокуслаш қурилмаси билан бирга ясалади.

Агар визирнинг оптик ўқи (визирлаш чизиги) суратга олиш объективнинг оптик ўқиға нисбатан силжикан бўлса, бундай визирлар параллакс визирлар дейилади. Бундай визир орқали кадр рамкаси чегарасида объектив тасвирлайдиган фазонинг бир қисмигана кўринади. Яқин турган объектларни суратга олишда бу камчилик аққол сезилади. Барча қўйча визир қурилмалар ва узоқлик ўлчагичли фотоаппаратларнинг визирлари параллакс визирлар жумласига кирди. Бир объективли фотоаппаратларнинг кўзгули визирлари бундай камчиликдан холи (2-расмга қара). Кўзгу 2 ёрдамида визирнинг оптик ўқи суратга олиш объективи 1 нинг оптик ўқиға тўғри келтирилади. Бу эса суратга олинадиган объектининг оптик тасвирини параллаксиз кузатишни таъминлайди. Линза 5 тўғри тўртбурчак шаклида бўлиб, томонларининг ўлчами кадр рамкаси 3 ўлчамларига яқин ёки тенг. Кузатиладиган объект тасвири тўғри, яъни қандай турган бўлса, шундай вазиятда бўлиши учун пентапризма 6 нинг устки қирраси қопқоқ кўрнинида ясалади, у расмда узлуksиз чўйиқ тарзида кўрсатилган (бундай пентапризма қопқоқсимон деб аталади). Фотоаппаратни йиғиш пайтида l_1 ва

1-Жадвал. Мамлакатимизда ишлаб чиқарилаётган баъзи объективларнинг асосий техник характеристикалари

Объективнинг номи ёки шифри	Фокус оралиғи l, мм	Нисбий тешикнинг энг катта маҳраж w,k	Объектнинг бурчик майдона, 2w' градусларда	Кадр ўлчамлари, мм
Мир-5	28	2,0	48	14×21
Мир-6	28	2,8	48	14×21
Индустар-60	35	2,8	40	14×21
Вега-1	35	2,8	40	14×21
Индустар-69	28	2,8	56	18×24
Гелиос-98	28	2,8	56	18×24
Гелиос-89	30	1,9	50	18×24
Индустар-73	40	2,8	55	18×36
Индустар-62	45	2,8	50	24×36
Индустар-61	52	2,8	45	24×36
Индустар-50	52	3,5	45	24×36
Индустар-70	52	2,8	45	24×36
Индустар-24	105	3,5	23	24×36
Юпитер-12	35	2,8	62	24×36
Юпитер-3	52	1,5	45	24×36
Юпитер-8	52	2,0	45	24×36
Юпитер-9	85	2,0	28	24×36
Юпитер-11	133	4,0	18,5	24×36
Юпитер-6	180	2,8	14	24×36
Юпитер-21	200	4,0	12	24×36
Гелиос-79	45	2,0	50	24×36
Гелиос-65	52	2,0	45	24×36
Гелиос-81	52	2,0	45	24×36
Гелиос-94	52	1,8	45	24×36
Гелиос-44	58	2,0	40	24×36
Гелиос-40	85	1,5	28	24×36
Мир-14	24	3,5	84	24×36
Мир-4	28	3,5	75	24×36
Мир-10	28	3,5	75	24×36
Мир-1	37	2,8	63	24×36
Вега-1	52	2,8	45	24×36
Вега-3	52	2,8	45	24×36
T-43	40	4,0	55	24×36
T-32	45	3,5	52	24×36
T-48	45	2,8	52	24×36
Эра-1	52	2,8	45	24×36
Эра-6	52	1,5	45	24×36
MP-2	20	5,6	95	24×36
Таир-11	133	2,8	19	24×36
Таир-3	300	4,5	8	24×36
МТО-500	500	8,0	5	24×36
МТО-1000	1000	10,0	2,5	24×36
Рубин-1	37—80	2,8	60—30	24×36
Индустар-55	75	3,5	55	60×60
Индустар-29	82	2,8	54	60×60
Мир-3	66	3,5	65	60×60
T-22	75	4,5	60	60×60
T-35	75	4,0	60	60×60
T-21	80	6,3	55	60×60
Вега-12	90	2,8	50	60×60
Индустар-77	120	4,8	53	73×96
Индустар-51	210	4,5	56	130×180
Индустар-37	300	4,5	53	180×240

10» да пардали затворнинг бир хили — эллипсисмон затвор ишлатилган. Ҳар хил муддат давом этадиган вилдержаларнинг ишлаш жараёнини автоматлаштириш учун фотоаппаратларнинг затворлари механик вилдержка ростлагичлари (одатда, анкер типдаги тормоз механизмлари билан) ёки электрон бошқариш қурилмалари билан таъминланади.

Экспонометрлар ва экспонометрик қурилмалар фотоматериалнинг ёруғлик сезгирлигига ҳамда суратга олинаётган предметларнинг ёритилаётганлигига (равшанлигига) қараб диафрагма ва вилдержаларни (булаб экспозицион параметрлар деб аталади) аниқлаш ва ўрнатилш учун мўлжалланган. Экспонометрларнинг жадвалли, визуал (оптик) ва фотоэлектрик хиллари бор. Жадвалли экспонометрлар энг оддийси ҳисобланади. Улар дисклар, чизгичлар ёки барабанларга туширилган бир неча (бешта ва ундан ортқ) жадвал ва шкалалардан иборат. Жадвалларда суратга олиш шаронти ҳақидаги маълумотлар: йил фасли, суратга олиш жойи ва вақти, предметга бўлган масофа, ишлатиладиган фотоёритгич ва ҳоказолар бўлади. Экспонометр шкалаларига фотоматериалнинг ёруғлик сезгирлик қиймати, диафрагмалар ва вилдержка муддати кўрсатилади. Шкала ва жадвалларни суратга олиш шаронтига қараб ўзаро жойлаштирилгандан сўнг фотограф вилдержка ва диафрагманинг зарур уйғунлигини топади. Оддий жадвалли экспонометр билан, масалан, Киев-30 фотоаппарати таъминланган. Бундай экспонометрда учта шкала: фотоплёнканинг ёруғлик сезгирлиги, диафрагма ва вилдержкалар, шунингдек об-ҳаво шаронтини ифодалайдиган (ёмғир, булутли кун, қуёшни булут тўсган пайт, ҳаво очиқ пайт) символлар бор.

Визуал ёки оптик экспонометрлар ҳар хил фотометрик мосламалардан фойдаланилган ҳолда суратга олинаётган предметларнинг равшанлигини баҳолаш асосида вилдержка ва диафрагмани аниқлашга имкон беради (бундай экспонометрлар фотоҳаваскорлар амалиётида кам учрайди).

Сигнал (одатда электр токи) ишлаб чиқарадиган фотодатчик, суратга олинadиган предметнинг пропорционал равшанлиги (ёритилганлиги) фотоэлектрик экспонометрнинг асосий қисми ҳисобланади. Фототок магнитозэлектрик гальванометр билан ўлчанади: гальванометр стрелкасининг сгиш бурчаги фототок катталигига, яъни суратга олинadиган объектнинг равшанлигига (ёритилганлигига) боғлиқ бўлади. Фотодатчикларда фотоприёмник сифатида селенли фотоэлементлар ва кадмий сульфид фоторезисторлар ишлатилади. 4-расмда «Ленинград» (Ю-11 типли) фотоэлектрик экспонометрнинг принципал схемаси кўрсатилган. Суратга олинаётган об-

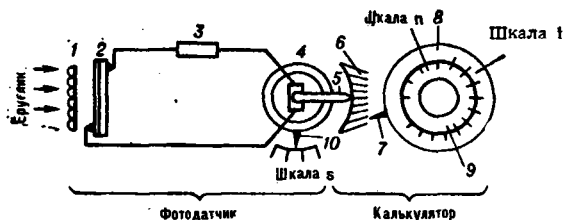
12 масофаларнинг бир-бирига тенг бўлишига эришилади (улар орасидаги фарқ 0,02—0,03 мм дан ошмаслиги керак).

Затвор суратга олинаётган объектдан ёруғлик сезгир қатламга келадиган ёруғликларни олдиндан танланadиган, вилдержка деб аталадиган маълум вақт мобайнида ўтказиш учун хизмат қилади. Затворларнинг марказий ва пардали хиллари бор.

Марказий затвор юққа япроқлар ёрдамида объективнинг ёруғлик тешигини марказидан четларига томон очади, уни ёпишда эса аксинча четларидан марказга томон ёпади. Бундай затвор, одатда, объектив линзалари орасига, диафрагма ёнига ўрнатилади.

Пардали затворда бевосита аппаратнинг кадр даражаси олдига жойлаштирилган иккита металл ёки газмод парда кадр текислиги бўйлаб

сурилади. Затвор ишга тушганда пардалар кадр туйнуғи бўйлаб бўйламасига ёки кўндалангига бирин-кетин сурилади, пардалар орасида ҳосил бўлган тирқишнинг эни ростланиши мумкин. Пардалар қанча тез сурилса, ва тирқиш қанча энис бўлса, вилдержка ҳам шунча кичик бўлади. Шундай қилиб, агар марказий затвордан ёруғлик нурлари кадрнинг барча нуқталарига бир вақтда келса, пардали затворда ёруғлик нурлари ёруғлик сезгир қатламга бирин-кетин, участкама-участка, яъни ёруғлик сезгир қатламнинг ҳар хил участкалари ҳар хил вақтда экспозицияланади. Агар пардаларнинг тезликлари ҳар хил бўлмаса, бу кадрнинг турли участкалари экспозицияланадиган вилдержканинг нотекис бўлишига олиб келади; бу эса олинadиган фоторасмнинг сифатини насайтиради. Баъзи фотоаппаратларда, масалан, «Киев-



1-расм. «Ленинград» фотоэкспонетри схемаси. 1 — ёруғлик чеклагич пластинкаси; 2 — фосфорэлемет (фотоэлемент); 3 — резистор; 4 — гальванометр; 5 — гальванометр стрелкаси; 6 — гальванометр шкаласи; 7 — калькулятор индекс; 8 — кўзгалмас ҳалка; 9 — кўзгалмас ҳалка; 10 — индекс.

ектдан келадиган ёруғлик нурларч ёруғлик чеклагич пластинка 1-орқали ўтади ва фотоприёмник 2 га тушади. Ёруғлик чеклагич пластинка фотодатчининг қабул қилиш бурчагини (қараш бурчак майдонини) чеклашга хизмат қилади. Фотоприёмник сифатида селенли фотоэлемент ишлатилади, у суратга олинadиган объектнинг равшанлигига пропорционал бўлган электр юритувчи куч ҳосил қилади. Натижада резистор 3 ва гальванометр 4 ғалтагидан иборат ташқи занжирда электр токи ўтади ва гальванометр стрелкаси 5 маълум бурчакка бурилади.

Индекс 10 ни шкала S бўлимиларининг бирига тўғри келириши йўли билан фотоплёнканинг ёруғлик сезгирлик катталигини ўрнатишда гальванометрининг кўзгалувчан қисми бурилади. Диафрагма K ва видержка t нинг қийматини аниқлашдан олдин ташқи ҳалқа 8 ни шундай буриш керакки, бунда индекс 7 шкала 6 нинг гальванометр стрелкаси 5 қаршисидаги участкасига тўғри келади. Шундан сўнг видержкалар шкаласи t кўзгалмас ҳалқа 9 га кертилган диафрагмалар шкаласи n га нисбатан маълум вазиятга ўрнатилади ва фотграф бўлимаалар тўғри келадиган K ва t мунсабатлардан бирини танлаш мумкин. Суратга олинadиган объектнинг ёритилганлигини ўлчашга асосланиб K ва t ни аниқлашда ёруғлик чеклагич қурилма 1 ёруғликни сочувчи шиша пластинка билан алмаштирилади. Одатда, экспонетрик қурилма фотоаппарат ичига жойлаштирилган фотоэлектрик экспонетридан иборат бўлиб, диафрагма ва фотозатвор механизмлари билан механик ёки электрик боғланган. Улар ярим автоматик ва автоматик хилларга бўлинадди. Ярим автоматик қурилма билан суратга олишда видержка (ёки диафрагма) ни фотографиянинг ўзи ўрнатади, сўнгра экспонетрик қурилма ёрдамида зарур диафрагма (видержка) ўрнатилади. Автоматик экспонетрик қурилма видержкани деярли ўзи аниқлайди ва ўрнатади. Фотограф фақат тегишли шкала бўйича фотоматериалнинг ёруғлик сезгирлигини ўрнатади.

Фотоплёнкани тортиш механизми майда тишли каллакни ёки махсус ричаг (тепки) ни буриш билан ҳаракатга келтирилади, у ҳар гал сурат олингандан сўнг фотоплёнкани бир кадр суради. Айни вақтда кадрлар сўчтчи бир бўлимга ўтади ва фото-

затвор жойига қайтади. Баъзи фотоаппаратларда навбатдаги кадр суратга олиниши биланоқ бу иш автоматик тарзда бажарилади. Бунга олдиндан сиқилган пружина ёки электр батарея энергияси натижасида эришилади.

Синхроконтакт затворнинг маълум ишга тушиш фазасига мос равишда чақнама лампани улаш учун мўлжалланган. Синхроконтактынинг тутатиш momenti билан затворнинг ишга тушиш фазаси орасидаги вақт оралиғи синхроконтактынинг илгариланиш вақти деб аталади. Илгариланиш вақтининг давомийлиги чақнама лампанинг инерционлигига (кечикиш вақтига) боғлиқ бўлади. Шунга мувофиқ синхроконтактынинг икки хил ишлатилади: X-контакт — кичик инерцион электрон чақнама лампаларни улаш учун ва M-контакт — кечикиш вақти 20 миллисекундни ташкил қиладиган, бир тарзда ишлайдиган чақнама лампаларни улаш учун.

Автоспуск — затвор босилганидан маълум вақт ўтгандан сўнг уни автоматик тарзда ишга туширадиган механизм. Автоспуск фотоаппаратнинг таркибий узели бўлиши ёки ишга тушириш трасчаси ёрдамида фотоаппаратга уландиган айрим мослама тарзида бўлиши мумкин. Автоспускининг таъсир этиш вақти 10—15 секунд.

Автоспуск фотографиянинг ўзини ҳам суратга олишга имкон беради. 2-жадвалда СССР да ишлаб чиқариладиган баъзи фотоаппаратларнинг техник характеристикалари келтирилган.

Фотоматериаллар. Фотографияда ишлатиладиган фотоматериаллар маълум ёруғлик таъсиринга сезгир бўлади. Ҳар қандай фотоматериалнинг асосий таркибий қисмлари асос (таглик) ва унга суркалган ёруғлик сезгир қатлам ҳисобланади. Асоснинг хилига қараб, фотоматериаллар фотопластинкаларга, фотоплёнка, киноплёнка ва фотоқоғозларга бўлинадди. Фотопластинканинг асоси шиша, фотоплёнка ва киноплёнканинг асоси целлюлоза ёки лавсаннинг махсус сортлари, фотоқоғозларнинг асоси зич қоғоз ёки картондан иборат.

Ёруғлик сезгир қатлам (фотоқатлам) желатинанинг сувдаги эритмасидан иборат бўлиб, унда кумуш галогенидларнинг микрокристаллари муаллақ ҳолатда бир текис тарқалади. Ҳосил бўладиган фототасвирларнинг хилига қараб, фотоматериаллар оқ-қора ва рангли хилларга бўлинадди.

Экспозициялангандан сўнг фотоматериал махсус эритмаларда: очилтиргич ва фиксациялаш эритмаларида ишланади. Оқ-қора фотоматериалда ҳосил бўлган фототасвирнинг ҳар хил жойи ҳар хил даражада қорайган бўлади.

Экспозициялашда фотоқатламнинг шу жойи қанча кучли ёритилса, ишловдан сўнг шу жойи шунча қора чиқади ва аксинча. Шунинг учун суратга олинадиган объектнинг энг оқ жойларига фототасвирнинг энг қора жойлари тўғри келади ва аксинча.

Тоналлик жиҳатдан суратга олинадиган объектга тескари бўлган бундай тасвирлар негатив тасвирлар (ёки оддийгина қилиб негативлар), фотоматериаллар эса негатив фотоматериаллар деб аталади.

Рангли негатив фотоплёнкалар ранг сезгирлиги бўйича устма-уст жойлашган учта қатламга эга. Устки қатлам фақат кўк нурларга, ўрта қатлам кўк ва яшил нурларга, пастки қатлам кўк ва қизил нурларга сезгир бўлади (кўк, яшил ва қизил ранглар асосий ранглар ҳисобланади).

Устки ва ўрта фотоқатламлар орасида сариқ фальт қатлам бўлиб, бу қатлам кўк нурларни пастки қатламга ўтказмайди. Шунинг учун суратга олиш пайтида устки қатламда фақат кўк нурлардаги тасвир, ўрта қатламда яшил нурлардаги тасвир, пастки қатламда қизил нурлардаги тасвир қайд қилинадди. Фотоплёнка рангли очилтиргичда очилтирилганда ҳар қайси қатламда асосий рангга нисбатан қўшимча рангга, яъни устки қатламда сариқ рангга, ўрта қатламда тўқ қизил рангга ва пастки қатламда ҳаво рангга бўялган фототасвир ҳосил бўлади. Шундай қилиб, очилтирилган ва фиксациялангандан сўнг рангли негатив фотоплёнкада устма-уст ётган учта рангли фототасвир ҳосил бўлади, учаласи биргаликда рангли негативни ҳосил қилади.

Оқ-қора тоналли ёки рангли тўғри фототасвир ҳосил қилиш учун негативдан позитив фотоматериалга (фотоқоғоз ёки позитив плёнкага) тақрибий суратга олиш жараёни амалга оширилади. Бу жараён фотонусха кўчириш (фотопечатъ) деб аталади. Оқ-қора негативлардан нусха кўчиришда негативдаги қора жойлар позитив материалда оқ, оқ жойлар қора бўлиб чиқади. Рангли негативдан нусха кўчиришда ҳам уч қатламли позитив фотоматериалда рангларнинг табиий тақсимланиши тикланади.

Нусха кўчиришнинг икки усули: контакт усули ва проекцион усули бор. Контакт усулда негатив ва позитив фотоматериалнинг фотоқатлавлари бир-бирининг ўзига қўйилади ва негатив томондан ёритилади. Позитив фотоматериалнинг фотоқатламида ҳосил бўлган яширин тасвир одатдаги усулда очилтирилади.

2-жадвал. Мамлакатимизда ишлаб чиқарила диган баъзи фотоаппаратларнинг асосий техник характеристикалари

Фотоаппаратнинг номи	Кадр ўлчамлари, мм	Асосий объектив	Фотогазлов раши- держкалар диапазони, сек	Фокуслаш усули	Бидержка ва диафраг- мани ўрнатиш	Бошқа хусу- сиятлар
«Киев-30»	13 × 17	Индустар-М	Шторали: 1/30, 1/60 ва 1/200	Масофалар шкаласи бўйи- ча	Об-ҳаҳо симболи бу- йича қўлда	X-контакт
«ФЭД-микрон»	18 × 24	Гелиос-89	Марказий; В*, 1/30 дан 1/600 гача	Масофалар шкаласи ва симболи бўйи- ча	Автоматик ва қўлда	X-контакт
«Зоркий-10»	24 × 36	Индустар-63	Марказий; В*, 1/30 дан 1/500 гача	Дальномер бўйича	Автоматик ва қўлда	X ва М- контактлар
«Зоркий-4К»	24 × 36	Юпитер-8 ёки Индустар-50	Шторали; В*, 1 дан 1/100 гача	« »	Қўлда	X ва М-контакт- лар. Автоспуск
«Вилия»	24 × 36	T-69-3	Марказий; В*. 1/30 дан 1/250 гача	Масофалар шкаласи ва символлари бўйича	Об-ҳаҳо символлари бўйича қўлда	X-контакт
«Вилия-авто»	24 × 36	T-69-3	Марказий: 1/30 дан 1/250 гача	« »	Автоматик ва қўлда	X-контакт
ФЭД-4	24 × 36	Индустар-26	Шторали; В*, 1 дан 1/500 гача	Дальномер бўйича	Ички экспозиметр бу- йича	X-контакт Автоспуск
«Киев-5»	24 × 36	Юпитер-8НБ	Шторали; В*, 1/2 дан 1/1000 гача	« »	« »	X-контакт Автоспуск
«Киев-10»	24 × 36	Гелиос-65	Эллиптици; В*, 1/2 дан 1/1000 гача	Микропирами- дали хира сирт бўйича	Ярим автоматик	X ва М- контактлар
«Киев-15»	24 × 36	Гелиос-91 ёки Эра-6	« »	« »	Ярим автоматик ва қўлда	« »
«Сокол»	24 × 36	Индустар-70	Марказий; В* 1/30 дан 1/500 гача	Дальномер бу- йича	Автоматик, 5 програм- мали	« »
«Зенит-ЕМ»	24 × 36	Гелиос-44 М	Шторали; В*, 1/30 дан 1/500 гача	Хири сирт бў- йича микропи- рамидали	Ички экспозиметр бу- йича	X-ва М-кон- тактлар. Авто- пуск
«Зенит-16»	24 × 36	Гелиос-44 М	Шторали; В*, 1/15 дан 1/1000 гача	« »	Ярим автоматик	X-контакт
«Салют»	60 × 60	Индустар-69	Шторали; В*, 1/2 дан 1/1000 гача	Новал, хира сирт бўйича	Қўлда	X-ва М-кон- тактлар
«Фотон»	73 × 96	Индустар-77	Марказий; В*, 1/30 дан 1/125 гача	Дальномер бўйича	Қўлда	X-контакт. Про- граммалар. Авто- пуск. Векторли лар заррдалан- ди
«Горизонт» (панорама- ли)	24 × 58	ОФ - 28П	Махсус; 1/30 дан 1/250 гача	Вук	Қўлда	Дальномерли ва сурага олин- ган
«Силуэт-электро»	24 × 36	T-69-3	Марказий; 1/250 дан 8 гача	Масофалар шкаласи бўйи- ча	Программалар авто- матик (метрометр ва кўзилиши бўйича) қўлда	X-контакт
«Смена-8М»	24 × 36	T-43	Марказий; В* 1/15 дан 1/200 гача	Масофалар шкаласи ва символлар бў- йича	« »	Янги ўрнатиш- ган фотоаппа- ратдан ўзга модельлардан олинган фотоаппа- рат
ЛОМО-135 ВС	24 × 36	Индустар-73	Марказий; В*. 1/15 дан 1/250 гача	Масофалар ва символлар шкаласи бўйи- ча	« »	X-контакт Ички бир вазирча автома- тик сурдани
«Любитель-2»	56 × 56	T-22	Марказий; В*, 1/15 дан 1/250 гача	Хири шиша бўйича	« »	Ички объек- тивни қўзғати фотоаппарат, X-контакт
«Зенит-ТТЛ»	24 × 36	Гелиос-44М	Шторали; В*, 1/30 дан 1/600 гача	Микропирами- дали хири сирт бўйича	Ярим автоматик	Ростландиган синхроконтакт Автоспуск.
«ФЭД-4Л»	24 × 36	Индустар-61	Шторали; В*, 1 дан 1/500 гача	Дальномер ва масофалар шкаласи бўйи- ча	Ички экспозиметр бу- йича	« »
«ФЭД-5»	24 × 36	Индустар-61	Шторали; В*, 1 дан 1/500 гача	Дальномер бўйича	Ички экспозиметр бўйича	« »
«ФЭД-5-С»	24 × 36	Индустар-61	Шторали; В*, 1 дан 1/500 гача	Дальномер бўйича	« »	Ростландиган синхроконтакт. Ранкаси ёрқин оптик вазирли
«Салют-С»	56 × 56	Вега-12В	Шторали; В*, 1/2 дан 1/1000 гача	Хири шиша ва поналар бўйича	Қўлда	Ростландиган синхроконтакт; алмаштира- лиган кассетали
«Киев-6С»	56 × 56	Вега-12В	Шторали; В*, 1/2 дан 1/1000 гача	Микропирами- дали хири сирт бўйича	« »	X-контакт
«Киев-4А»	24 × 36	Юпитер-8М	Шторали; В*, 1 дан 1/1000 гача	Дальномер бўйича	Қўлда	X-контакт Автоспуск
Этюд»	45 × 60	Бир линзалли менс- копли 11/60	Объекторли; В*, 1/60	3 м масофага доний фокус- ланган	« »	—

В* белгиси: «Бидержка қўлда ўрнатилади» маъносини билдиради.

Проекцион усулда фотонусха кўчиришда фотокатталаштиргич деб аталадиган махсус қурилмадан фойдаланилади. Фотокатталаштиргичларда негатив тасвир позитив фотоматериалга проекцион объектив ёрдамида проекцияланади. СССР да ишлаб чиқариладиган баъзи фотокатталаштиргичларнинг техник характеристикалари 3-жадвалда келтирилган.

Фотоплёнкалар перфорацияланган ва перфорацияланмаган ҳолда ҳамда ҳар хил ўлчамли варақлар тарзида ишлаб чиқарилади. Перфорацияланган фотоплёнкаларнинг эни 35 ва 16 мм, перфорацияланмаганлариники 61,5 мм. Ёруғлик нурлари ва нам таъсирдан асраш учун фотоплёнкани қалин қора қоғоз ва станиолга ўраб қўйиш керак. Фотоплёнка касетага қоронғи хонада зарядланади (баъзан фотоплёнка касетага зарядланган ҳолда сотилади). Фотоматериалларни (аниқроғи уларнинг ёруқча сезгирлигини) қуйидаги кўрсаткичлар бўйича баҳолаш қабул қилинган: ёруғлик сезгирлик, контрастлик коэффициенти, фотографик кенглиги, ёювчанлик хусусияти, донаторлиги ва бошқа кўрсаткичлари.

Мамлакатимизда қуйидаги оқ-қора фотоплёнкалар ишлаб чиқарилади: «Фото-32», «Фото-65», «Фото-130» ва «Фото-250». Уларнинг ёруғлик сезгирлиги тегишлича ГОСТ нинг 32, 65, 130 ва 250 бирлигига тенг (агар фотоплёнка белгисиде Т ҳарфи бўлса, унинг фотомульсион қатлами иссиқликка чидамли ҳисобланади).

Фотоплёнка «Фото-32» нинг ёруғлик сезгирлиги энг кичик, донаторлиги ҳам энг майда ҳисобланади. У табиий ёритилиш етарли бўлган

шароитда исталган суратни олишга мўлжалланади. Фотоплёнка «Фото-65» ёруғлик сезгирлиги ўртача ва донаторлиги кичик фотоматериал ҳисобланади. Портретларни суратга олиш учун жуда қулай. Фотоплёнка «Фото-130» нинг ёруғлик сезгирлиги юқори бўлиб, очик жойда ҳам, хона ичида ёруғлик унча яхши бўлмаган шароитда ҳам жуда қисқа видержкалар билан суратга олишга имкон беради. Донаторлиги юқори бўлганлиги туфайли фотонусха кўчиришда 10^x дан ортиқ катталаштириб бўлмайди. Фотоплёнка «Фото-250» нинг ёруғлик сезгирлиги жуда юқори, донаторлиги ҳам энг йирик. Бу ёритилганлик жуда ёмон шароитда, асосан, хона ичида суратга олиш учун мўлжалланади.

Фотоплёнка «ORWO NP-15» (ГДР махсулоти) — панхроматик, ёруғлик сезгирлиги кичик (15 ДИИ ёки ГОСТ нинг 22 бирлиги), донаторлиги жуда майда, ёювчанлик хусусияти катта, объект яхши ёритилган шароитда очик ҳавода суратга олиш, шунингдек негативлардан катталаштириб (30^x гача) нусха кўчириш учун мўлжалланади. Фотоплёнка «ORWO NP-20» панхроматик, ёруғлик сезгирлиги ўртача (20 ДИИ ёки ГОСТ нинг 65 бирлиги), донаторлиги майда, фотографик кенглиги катта, тасвир контурлари аниқ. Бу плёнка яхши ва ўртача ёритилган шароитда ҳар хил суратлар олиш учун мўлжалланади. Фотоплёнка «ORWO NP-27» панхроматик, ёруғлик сезгирлиги юқори (27 ДИИ ёки ГОСТ нинг 350 бирлиги), яхши ёритилмаган шароитда ҳам (кечқурун, театрда, телевизор экраниде ва ҳоказолар) қисқа видержка билан

суратга олишга имкон беради. Ёруғлик гардишига қарши яхши ҳимояланган.

Суратга олишни энди ўрганаётганлар учун айтиб ўтилган фотоплёнкалар ичида энг қулайи «Фото-65» ва «ORWO NP-20».

СССРда рангли фотоплёнкаларнинг икки типи ишлаб чиқарилади: ЦНД — табиий (кундузги) ёруғликда ва люминисцент лампалар билан ёритилган шароитда суратга олиш учун, ЦНЛ — чўгланма лампалар ёрдамида ёритилган шароитда суратга олиш учун. Илгари бу фотоплёнкалар ДС ва ЛН билан белгиланган.

Рангли фотоплёнкаларнинг фотографик кенглиги оқ-қора фотоплёнкаларникидан энча кичик бўлгани учун рангли фотоплёнкада суратга олишда видержка ва диафрагмани аниқроқ белгилаш керак.

Қайтар фотоплёнкалар фотоматериалларнинг алоҳида группасини ташкил қилади. Уларда кўринадиган оқ-қора ёки рангли тасвир махсус фотокимёвий ишлов натижасида бирданига позитив тарзда ҳосил бўлади.

Фотоҳаваскорлар учун фақат рангли қайтар фотоплёнкалар ишлаб чиқарилади, улар рангли диапозитивлар (слайдлар) тайёрлашда ишлатилади. Улар ЦО-Д — кундузги ёруғликда суратга оладиган рангли қайтар фотоплёнка ҳамда ЦО-Л — чўгланма лампалар билан ёритиладиган шароитда суратга оладиган рангли қайтар фотоплёнка тарзида белгиланади. Рангли қайтар фотоплёнкалар «ORWO» қуйидагича маркланади: «ORWO-UT» — кундузги ёруғликда суратга олиш учун ва «ORWO-UK» сунъий ёритилган шароитда суратга олиш учун.

3-жадвал. Мамлакатимизда ишлаб чиқарилаётган фотокатталаштиргичнинг асосий техник характеристикалари

Фотокатталаштиргичнинг номи	Катталаштириладиган кадр ўлчами	Катталаштириш чегараси (катталаштириш қарралиги)	Бошқа хусусиятлари
«Радуга» (УПА-5)	10×14; 18×24; 24×36	20 гача (қўлда ўрнатилганда), 2,5—8 (автоматик ўрнатилганда)	Автоматик фокуслаш қурилмаси бўлади. Рангли фотонусхага кўчиришга ярайд.
«Нева-4»	24×36; 45×60; 60×60; 60×90; 65×90	16 (24×36 учун), 1,5—7 гача (бошқа ўлчамлар учун)	Рангли фотонусха кўчиришга ярайд.
«Нева-3М»	24×36; 45×60; 60×60; 60×90; 65×90	20 гача (қўлда ўрнатилганда), 2 дан 11 гача (автоматик ўрнатилганда)	Автоматик фокуслаш қурилмаси бўлади. Рангли фотонусха кўчиришга ярайд.
«Искра»	24×36	2,7—10 (қўлда ўрнатилганда)	Фокуслаш « (аниқ кўринишига тўғрилаш) учун тирқишли қурилмаси бўлади
«Ленинград-4»	24×36; 18×24; 10×14	20 гача (полга туширилганда), 2,5—10 (қўлда ўрнатилганда)	Фокуслаш учун тирқишли қурилмаси ва масштабни оширганда видержкани катталаштиришни аниқлаш шкаласи бўлади. Рангли фотонусха кўчиришга ярайд.
«Фокатор-35»	24×36; 18×24	25—10 (автоматик ўрнатилганда); 30 гача (деворга туширилганда); 7 гача (90×120 да)	Тирқишли қурилмаси ва автоматик фокуслаш қурилмаси бўлади. Рангли фотонусха кўчиришга ярайд.
«Беларусь» (СБ-2)	24×36; 45×60; 60×60; 60×90; 90×120	20 гача (қўлда ўрнатилганда), 2,5—8 (автоматик ўрнатилганда)	Рангли фотонусха кўчиришга ва репродукцион ишларга ярайд.
УПА-6 («Зенит»)	12×17; 18×24; 24×36	20 гача (қўлда ўрнатилганда), 2,5—8 (автоматик ўрнатилганда)	Тирқишли фокуслаш қурилмаси бўлади; автоматик фокуслаш мумкин. Рангли фотонусха кўчиришга ярайд.
«Беларусь-5»	13×17 дан 60×90 гача	1,5—10 (қўлда ўрнатилганда), 1,5—2,3 (автоматик ўрнатилганда)	Рангли фотонусха кўчиришга ярайд. Профессинал, фотографлар учун мўлжалланади.

Аб.: Микуляк В. П., Фотографиядан 25 дас. Ташкент, 1959; Буимович Д. З., Фомин А. В., Справочник фотографа, Москва, 1970; И. Ф. Ис. Е. А., Техника фотографии, Москва, 1973; Кулагин С. В., Проектирование фото и кинопроборов, 2 издание, Москва, 1976; Справочник фотолюбителя, Москва, 1977.

ФРИТЮР (чўмдирма ёғ) — турли маҳсулотлар ва пишириқларни чўмдириб пишириш учун мўлжаллаб қиздирилган ёғ (ёки бир неча хил ёғ омухтаси). Маҳсулотларни бир хил усулда пиширишда ёғнинг оғирлиги пиширилган маҳсулотлар оғирлигидан 4 ҳисса оғиқ бўлиши керак. Чўмдирма ёғ 130°C дан 180°C гача қиздирилади. Чўмдирма учун таркибда нами кам бўлган, юқори температурагача қиздирилганда ўз таъмини йўқотмайдиган, тахирлашмайдиган ва бурсиқмайдиган ёғ ишлатилади. Бундан ташқари, чўмдирма ёғ пиширилган маҳсулотнинг таъм хусусиятларига мос бўлиши керак. Чўмдирма ёғ учун сариёғ ва ошхона маргарини қўл келмайди, чунки бундай ёғлар қиздирилганда бурсиқади, саҷрайди ва пиширилаётган маҳсулотга куйган таъм беради.

Чўмдирма учун қуйидаги тайёр ёғ аралашмалари: гидроёғ, ўсимликдан олинган қаттиқ ёғ, комбинацияланган ёғ (комбижир) ва бошқа ошхона маргарини деб аталадиган маргарин ишлатилади. Чўмдирма сифатида молнинг буйрак ёғи, ўсимлик ёғи (кунгабоқар ва зайтун ёғлар) ҳамда баъзи бир таомлар учун жуда юқори температурагача қиздириб пишириш талаб қилинмайдиган эритилган мол ёғи ишлатилгани маъқул.

Мол ёғи ва қўй ёғи (қўй ёғи кўпинча Кавказ ва Урта Осиё пазандалигида ишлатилади) чўмдирма сифатида, асосан, гўшт маҳсулотлари ва ичига гўшт қийма солинган хамир таомларни пиширишда қўлланилади.

Ўсимлик мойи билан мол ёғи аралашмасида сабзавот маҳсулотлари ҳамда варақи, қуштиги, ўрама, пирожки ва ҳоказолар пиширилади. Баллиқ маҳсулотларини пиширишда чўмдирма ёғ сифатида ўсимлик ёғларни ишлатилади; уй паррандалари ёғи айни шу паррандаларнинг ўзини қовуришда фойдаланилади.

Чўмдирма ёғларнинг мазасини яхшилаш мақсадида уларга сабзи, селдер ва петрушка илдизлари, шунингдек беҳи ва олма қирқиб солинади. Хушбўйлаштирилган чўмдирма ёғ қиздирилганидан кейин сузиб олинади.

Чўмдирма ёғни қиздириб маҳсулот пишириш мақсадида туби ва деворлари қалин идиш (қозон, сотейник), унчалик кўп миқдорда бўлмаган чўмдирма учун чуқур қўян това ишлатилади (Идиш-товоқ мақола-сига қаранг). Ёғни идишга солиб ўтга қўйилади ва бир оз ҳиди чиққунча қиздирилади. Бу жараён чўмдирма-ни қиздириш дейилади. Чўмдирмани қиздириш жараёни 15—20 минут давом этади. Бу вақт ёғни тозалаш

учун зарур, чунки кўпчилик ёғлар таркибда оқсила моддалари бўлади. Оқсиллар ёғ қиздирилганда бир-бирига зичлашиб, идиш тубига чўқади. Ёғ эса тиниқлишиди.

Турли маҳсулотлар турли температурадаги чўмдирма ёғда қовурилади. Агар қовуриладиган маҳсулот таркибда нам кўп бўлса (масалан сабзавотлар), ўртача температурали (130—140°C) чўмдирма ёғда қовурилади; олдин сувда пишириб олинган маҳсулотлар (ёрма маҳсулотлари, гўшт ва ҳоказо) қиздирилган (150—160°C) чўмдирмада қовурилади; хамирдан ясалган кўпчилик маҳсулотлар обдон доғланган (170—180°C) чўмдирмада пиширилади. Чўмдирма ёғ ўта қизиган бўлса, ундаги қовурилаётган маҳсулотнинг бетида қизарган қобик ҳосил бўлиб, ичи эса чала пишади, агар бунда маҳсулот узоқроқ қовурилса, унинг қобини куйди. Маҳсулот етарли даражада қиздирилмаган чўмдирмада пиширилса ёғни кўп шимади, бу эса маҳсулот таъмининг бузилиши ва кўп ёғ сарф бўлишига сабаб бўлади.

Уй шароитида чўмдирма ёғнинг қизиганлик даражасини аниқлаш мумкин. Бунинг учун оқ бўлка ноннинг ички ючиқ қисмидан олиб, думалоқлаб чўмдирмага ташлаб кўрилади, агар думалоқ хамирча атрофидаги ёғ ҳаракатланмаса, чўмдирманинг ҳарорати етарли эмас, агар хамирча ёғга ташланганда ёғ ҳаракатга келса, чўмдирма ўртача қизиган бўлади, хамирча теварағида ёғ қайнаса, демак чўмдирма қизиган ҳисобланади; сезиларли даражада тутун ҳиди келиши ҳамда тутун ранги оқшиш ва қозондан буралиб юқорига кўтарилса, чўмдирманинг яхши қизиб доғ бўлганлигидан дарак беради.

Чўмдирма ёғ совиб қолмаслиги учун унга маҳсулот кам-камдан солинади. Чўмдирма ёғда пишган маҳсулотни кагир ёки маҳсул металл қуракча, човли билан олиш тавсия этилади.

ФУКСИЯ — онаградошларга мансуб доимий яшил бута ёки дарахтча. Гуллари одатда икки рангли, баъзан қат-қат гулли (қосача гуллари оқ ёки оч қизил, гултожи пушти ёки қизил). Фуксиянинг осилиб ўсадиган тури жуда чиройли ҳисобланади (*Ампель ўсимликлар* сифатида фойдаланилади). Фуксия кузгача гуллайверади. Ўсимлик гуллаш даврида тувакларни ўрнидан қўзғатиш тавсия қилинмайди (чунки гули ва гунчалари тўкилиб кетиши мумкин). Ёзда гуллар жуда



Фуксия.

кўп сув талаб қилади. Қишда фуксия тиним даврига киради. Шунинг учун уни деразага яқин қўйиб, вақт-вақти билан камроқ сув қўйиб туриш керак. Февралнинг охири ва март ойининг бошларида фуксияни янги тупроқли тувакларга ўтказиш керак. У яшил қаламчасидан кўпайтирилади (февралдан апрелгача). Қаламчалар 10 кундан сўнг (18°C да) илдиз олади. Шундан сўнг уларни компостли ёки парник тупроқли тувакларга ўтказиш мумкин. Ёзда улар кўчирилиб, минерал ўғитлар берилади. Тупроқ аралашмаси 2 қисм чириндили, 1 қисм торфли, 1 қисм чиринди аралаш ва 1 қисм компостли тупроқдан иборат бўлиши керак.

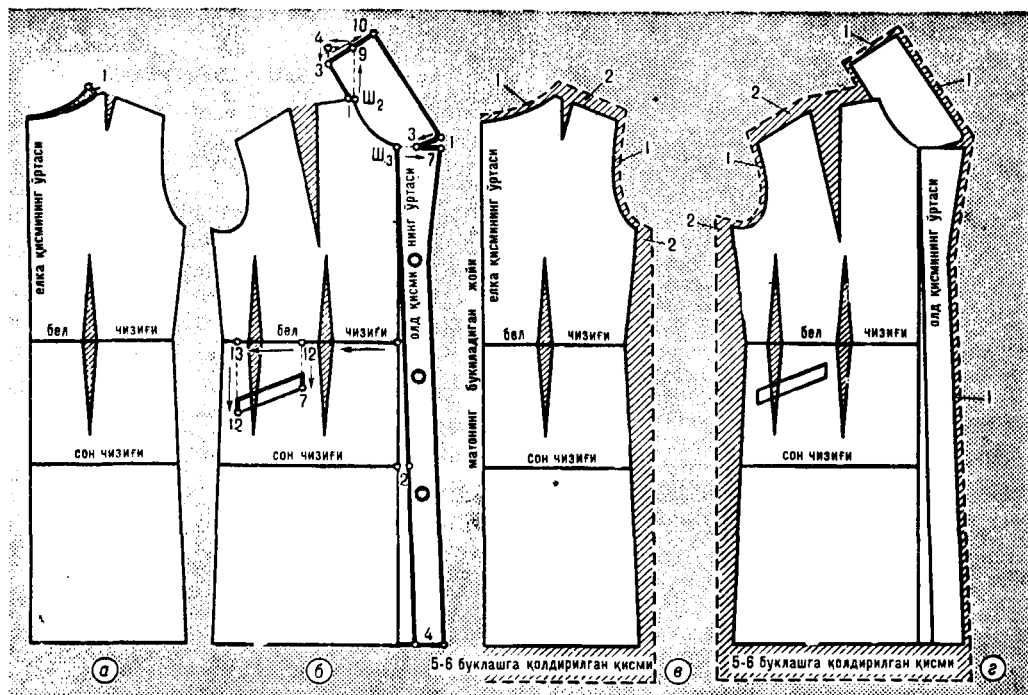


ХАЛАТ (уй халати). Уйда кийиладиган халатлар қишлоқ ва ёзлик бўлиши мумкин. Қишлоқ халатлар пахмоқ газлама (фланель), бумазея, байкадан тикилади, қавилган (поролонли) ва ҳоказо бўлади; ёзлик халатлар эса чит, сатин, ипак газлама ва шу каби-лардан тикилади. Халатларни узун энгли, энги гирсакдан сал пастга тушиб турадиган ва калта энгли қилиб тикиш мумкин.

Ёқаси бўйи билан яхлит бичилган халат (1-расм). Бундай халатнинг андазасини ҳосил қилиш учун кўйлакнинг асосий андазасига (*Аёллар кўйлаги* мақола-сидидаги 1-расмга қаранг) фасоннинг чиқиқларини тушириш керак.

Халатнинг орқаси (1-расм, а). Ёқа ўмининг елкагаги нуқтасидан чапга елка чизиги йўналишида 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. 1 нуқтаси ёқа ўминига расмдагидек туташтирилади.

Халатнинг олди (1-расм, б). Халатнинг барлари очилиб турмаслиги учун сон чизиги олдинги ўрта чизикдан ўнгга 2 см узайтирилиб, 2 рақами қўйилади; сўнгга ёқа ўминига Ш₂ нуқта этак чизигига 2 нуқтаси орқали туташтирилади. Шунинг ўзи ўрта чизик бўлади Ш₂ нуқтадан чапга елка чизиги бўйича 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади. 1 нуқта-сидан 9 см юқорига 9 рақами, бу нуқтадан чапга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади. 4 нуқта-сидан 3 см пастга 3 рақами қўйилади. 3 нуқтасидан 10 см узунликда, 9 нуқтаси орқали чизик ўтказилади. 3 нуқта-сига туташтирилади. Ш₂ нуқтадан ўнгга 7 см ўлчаб, 7 рақами қўйилади. 7 нуқтасидан 1 см юқорига 1



1-расм. Еқаси бўйи билан яхлит бичилган халат.

нуқтаси қўйилади. 10 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади. 7 нуқтасидан 3 см чапга 3 нуқтаси қўйилади. 3 нуқтаси 1 нуқтасига туташтирилади. Этак чизиги ўннга 4 см узайтирилиб, шу чизикнинг учи 7 нуқтасига туташтирилади.

Чўнтак. Олдинги ўрта чизикдан чапга бел чизиги бўйича 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади, бу нуқтадан пастга 7 см, чапга 13 см ўлчаб, шу нуқталар тегишлича 7 ва 13 рақамлари билан белгиланади. 13 нуқтаси

дан пастга 12 см ўлчаиб, бу нуқта 7 нуқтасига туташтирилади.

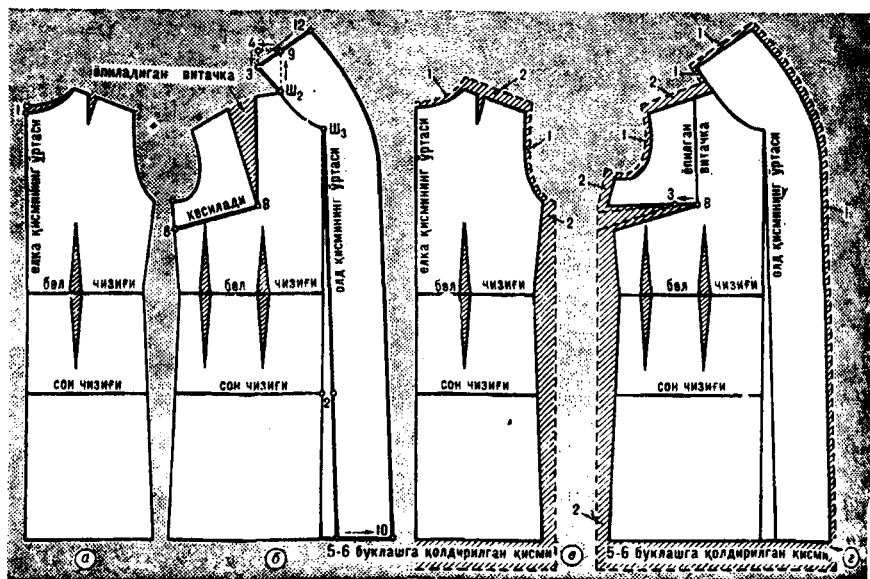
Андазани газлама устига қўйиш (1-расм, в, г). Чок ҳақи расмда кўрсатилган.

«Шалька» ёқали халат (2-расм). Қўйлакнинг асосий андазасига (Аёллар кўйлаги мақоласидаги 1-расмга қаранг) фасоннинг чизиклари чизилади.

Халатнинг орқаси (2-расм, а). Еқа ўмизининг ўртасидан юқорига 1 см ўлчаб, 1 нуқтаси қўйилади, бу нуқта ёқа ўмизига уланади.

Халатнинг олди (2-расм, б). Халатнинг барлари очилиб турмаслиги учун сон чизиги олдинги ўрта чизикдан ўннга 2 см узайтирилиб, 2 нуқтаси қўйилади, сўнгра ёқа ўмизидagi Ш₃ нуқтадан 2 нуқтаси орқали этак чизигигача тик чизик туширилади, бу олдинги ўрта чизик бўлади. Елка витачкаси бекитилади. Енг ўмизидан пастга ён чизик бўйича 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади. 6 нуқтаси В нуқтасига туташтирилади. Ш₂ нуқтасидан юқорига 9 см ўлчаб, 9

2-расм. «Шалька» ёқали халат.



рақами қўйилади. Бу нуқтадан чапга 4 см ва пастга 3 см ўлчаб, бу нуқталар 4 ва 3 рақамлари билан белгиланади. 3 нуқтаси Ш₂ нуқтасига туташтирилади. Сўнгра 3 нуқтасидан 9 нуқтаси орқали 12 см узунлигида чизик чикарилади ва 12 рақами қўйилади. Этак чизиги ўннга 10 см узайтирилади, сўнгра 12 нуқтаси 10 нуқтасига расмдагидек туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (2-расм, в. г.) Чок ҳақлари расмда кўрсатилган. Ён томондаги витечки тикканда витечка учи В нуқтага расмда кўрсатилганидек, 3 см етказилмайди. Ённинг андаза чизмасини чизиш тартиби *Емг* мақоласида кўрсатилган.

ХАМИР ишлатиладиган масаллиқлар ва қориш усулларига кўра қуйидаги турларга бўлинади: оширма хамир, қатлама хамир, бисквит хамир, юмошқ хамир, қайноқ сувга қорилган хамир ва бошқалар.

Хамир қоришда ишлатиладиган асосий масаллиқлар: б у г д о й у н и — крупчатка, олий, биринчи ва иккинчи навли ун; ун қуруқ, эланган бўлиши керак (*Ун* мақоласига қаранг).

Суюқлиқ — қатиқ, сут, сув. Қатиқ солиб қорилган хамир яхши кўпчийди ва тез ошади; хамир чучмал бўлиб қолмаслиги учун озгина туз қўйилади. Қуруқ сут солиб хамир қоришдан аввал, уни албатта сувда эритиб олиш зарур. Бунда 1/2 литр сувга 50 г қуруқ сут солинади.

Шакар — хамир қоришда майда шакар ишлатилади. Қанд ёки йирик шакар ишлатиладиган бўлса, уни сувда эритиб олиш лозим. Ортиқча шакар солиб қорилган хамир оғир бўлиб, ошиши қийин бўлади, пишиш вақтида эса ёйниб кетади.

Тухум — оқи билан сариги ёки фақат сариги. Тухум сариги хамирни яхши оширса, оқи, аксинча, оғир қилиб қўяди. Тухум ўрнига тухум порошоги ишлатиш мумкин (битта тухумга 1 ошқошиқ тухум порошоги билан 3 ошқошиқ сув тенг келади).

Ёғ (иситилган) — маска ёғи, саригёғ, маргарин, ўсимлик мойи, қўй ёки мол ёғи. Ёғ қўшилган хамир юмошқ бўлади. Хамирга ортиқча ёғ солинса, хамирнинг ошиши қийин бўлади. Натижада тайёр маҳсулот оғир чиқади.

Хамиртуруш — янги ёки қуритилган хамиртуручи. Янги хамиртуруш озгина (1 чойқошиқ) шакар қўшилган илиқ сут ёки сувда эритилади, сўнг хамирга солинади. Қуритилган хамиртуруш қуйидагича ишлатилади: идишга қуритилган хамиртурушни солиб, устини кўмиб турадиган қилиб совуқ сув қўйилади. Хамиртуруш эригач, оқ кўпик ҳосил бўлади. Сўнгра суюқ хамиртурушни дока ёки элакчадан ўтказиб, илиқ суюқлиқ (сув ёки сут)қа қўйилади ва хамир қоришда ишлатилади. Хамиртуруш ёпиқ идишда, салқин ерда сақланса эскирмайди. Хамирнинг

кўпчиш вақти хамирга солинган хамиртурушнинг миқдори ва сифатига боғлиқ бўлади. Агар қорилган хамир ҳаддан ташқари кўпчиб, орасида майда ковакчалар ҳосил қилса, демак у аччил бўлади.

Тузни хамир қориладиган суюқликда эритиш тавсия этилади (1 кг ун ёки 1/2 литр сувга 10 г, тўғи ўткирроқ маҳсулотлар тайёрлаш учун — 20 г туз солинади). Хамиртурушга туз солиш тавсия этилмайди, чунки туз ачлитки замбуруғлари ҳаётини тўхтатиб қўяди.

Зирavorлар — ванилин, цимон ёки апельсин цедраси, мускат ёнғоғи, майиз, кардамон, лукат ва турли мева эссенциялари. Хамирга қирғичдан ўтказилган картошка солиш ҳам мумкин (хамир юмошқроқ бўлади), бунда хамирга солинадиган ёғ ва тухум миқдори бир оз камайтирилади. Қартошкани бир кун олдин пишириб қўйиш лозим. Картошка солинган хамирни куюқроқ қилиб қориш керак, чунки кўпчиш жараёнида у янча суюлади. Одатда 1 кг унга 100—250 г картошка етарли бўлади.

Хамир қориш учун керак бўладиган маҳсулотлар миқдори анёқ ўлчанган (рецептда кўрсатилганидек), солиннадиган масаллиқлар нисбати тўғри белгиланган бўлмоғи лозим. Ишлатиладиган масаллиқлар совуқ бўлмаслиги керак, акс ҳолда хамирнинг кўпчиш жараёни чўзилиб кетади.

Оширма хамир

Оширма хамирдан турли хил буюлочкалар, *нон*, пирог, *сомса*, қулчалар, кекс ва ҳоказолар тайёрланади. Хамир қоришда ишлатиладиган масаллиқлар (ёғ, шакар, тухум) қанчалик кўп бўлса, хамиртуруш миқдори шунчалик кўпайтириши керак (ўрта хисобда 1 кг унга 30—60 г хамиртуруш солинади). Хамиртуруш совуқ ёки қайноқ сувда эмас, балки илиқ сув ёки судда эритилиши лозим.

Хамир қоришдан аввал унни албатта элаб олиш зарур. Хамирни қориб бўлгач, сиртига озроқ ун сеппиб, ошиши учун қалинроқ сочиқ билан ўраб, иссиқроқ жойга олиб қўйилади. Қопқоқ билан ёпиш тавсия этилмайди. Хамир (2—3 соатдан сўнг) бир оз ошгач, уни яна муштлаб, қайта ўраб қўйиш керак. Шундай қилинганча

да хамир ичида йиғилиб қолган зарарли газлар чиқиб, ўрнига кислородли ҳаво киради, натижада хамир яхши ошади. Оширма хамир икки усулда тайёрланади. Опарали (сув, ачитки ва ун аралашмаси) ва опарасиз.

Биринчи (опарали) усул. Хамирга кўп масаллиқ солинадиган бўлса биринчи усулдан фойдаланилади. Ённинг учун дастлаб суюқ хамир (опара) тайёрланади. Суюқ хамир тайёрлаш учун мўлжалдаги сув ёки судда хамиртурушини эритиб, солинган ун ва шакарнинг озроқ миқдори солинади, бир соат қобийида иссиқроқ жойга олиб қўйилади. Шў вақт ичида суюқ хамир икки баравар кўпаяди. Сўнгра устни қолган миқдордаги ун, туз ва масаллиқларни солиб, хамир қорилади. Хамир кўлга ёпишмай, идишдан осонгина кўчса, яхши қорилган ҳисобланади; хамирнинг тайёр бўлганини сиртида ҳосил бўлган пуфакчалардан билиш мумкин.

Иккинчи (опарасиз) усул. Бунда бирча масаллиқларни бирга солиб, хамир қорилади ва ошишга қўйилади. Хамир ошгач, муштлаб яна ўраб қўйилади. Хамир ичига солинган масаллиққа қараб 2 ёки 3 соатда ошади. Ҳаддан ташқари ошиб кетган хамир мазаси нордон бўлиб, ундан тайёрланган маҳсулотлар сифатсиз чиқади.

Оддий оширма хамир тайёрлаш учун 1 кг ун, 1 чойқошиқ туз, 1 ошқошиқ шакар, 3 ошқошиқ ёғ, 2 та тухум, 2 стакан суюқлиқ (сув, сув) ва 30 г хамиртуруш керак бўлади.

Пиширишдан олдин ясалган маҳсулотлар устига сочиқ ёпиб, 15—20 минут илиқроқ жойга олиб қўйилса, улар яна ошиб етилади. Шундан сўнггина хом маҳсулотлар сиртига яхши кўпиртирилган тухум суртиб, духонкада пиширилади (тухум ўрнига сут билан кофе ёки сут билан сув аралашмаларидан бири суртилса, сирти кизариб ялтираб чиқади). Ёгда қонуриладиган маҳсулотлар сиртига тухум суртилмайди.

Пиширишдан аввал газ духонкаси 200—300°C ҳароратгача қиздирилади, сўнг пишириладиган маҳсулотлар духонкага қўйилади, 10—15 минутдан сўнг духонка иссиқлиги 180° га туширилади. Пиширилаётган маҳ-

а — роғалик (шоҳча)лар учбурчак шаклида кесилган хамирдан ўраб ясалади; б — ҳўроз тожи; в — квадрат шаклидаги оширма хамир ичига қийма солиб, роғалик шаклида ўралади, сирти тилинади.



сулотнинг сирти яхши қизарган бўлса, демек у яхши пишган бўлади. Маҳсулотнинг пишган-пишмаганлигини ингичкароқ ёғоч суқиб билиш ҳам мумкин; агар суқилган ёғочга хамир ёпишиб чиқмаса, у пишган бўлади.

Пишган маҳсулот духовкадан олиниб, тоза қоғоз устига қўйилади, сўнгра совиши учун устига сочиқ ёпилади. Иссиқ маҳсулотни шиша ёки чинни ликопга қўйиш тавсия этилмайди, чунки таги яниб, идишга ёпишиб қолади.

Оддий оширма хамирдан тайёрланадиган сомса. Хамирдан кичик-кичик зувалачалар узиб олиниб, 10 минут тиндирилади. Зувалачалар тингач (қалинлиги 1 см), жўваланади ва ичига тайёрлаб қўйилган масаллиқни солиб, чети чимдиб бирлаштирилади. Тайёр сомсалар чимдиган тсмонни билан ёғ суртилган газ патнисига териб чиқилиб (ораси 2 см бўлиши лозим) илиқроқ жойга олиб қўйилади. Сўнгра сомсалар духовкада 10—15 минут давомда пиширилади. Духовкадан олингач, сиртига ёғ суртиб, устига сочиқ ёпиб қўйилади.

Оддий оширма хамирдан тайёрланадиган пирог. Пирог ичига турли хил масаллиқ солиб тайёрлаш мумкин. Оширилган хамирни иккига бўлиб, ҳар бири алоҳида (қалчлиги 1 см) жўваланади. Бир бўлагичи ёғ суртилган патнисга текислаб қўйиб, тайёр ширинлик (жем, мураббо)нинг бирон хилидан текис қилиб сургиб чиқилади. Сирти иккинчи бўлак билан беркитилади. Сўнгра пирогни истаган шаклга келтириб, четлари чимдиб чиқилади. Пирогнинг юзига тухум суртилади. Енидан чиққан хамирдан юлдузча, тўртбурчак каби

шакллар ҳосил қилиб, пирог сиртини безаш мумкин. Газга қўйишдан аввал пирогнинг бир нечта жойини ҳаво чиқадиغان қилиб тешиш лозим. Пирог газ духовкасида 25—30 минут давомда пиширилади. Пирогни дастурхонга иссиқлигича тортиш мумкин.

Оширма хамирдан тайёрланадиган ширин пирог. Ширин пирог тайёрлаш учун оддий оширилган хамир ичига жем, мураббо, олма ёки бирон хил ҳўл мева солинади. Бундай пирогнинг сирти беркитилмайди. Хамир 1 см қалинликда ёйилади, това ёки газ патнисига қўйилиб, чети текисланади. Ширинлигини бир хил текисликда солиб, чети чиройли қилиб чимдиб чиқилади. Пирог сиртини ингичка хамир тасмалар билан безаш мумкин.

Ватрушкалар худди газ сомсалар каби тайёрланади. Фақат уларнинг сирти очиқ қолдирилади. Творог солиб пиширилган ватрушкалар анча хушхўр бўлади. Хамирдан зувалачалар узиб олинади ва ораси 3 см қилиб ёғ суртилган патнисга териб, илиқ жойга олиб қўйилади. Зувалачалар кўтарилгач, стаканнинг таги билан босиб чуқурча ҳосил қилинади. Чуқурча творог билан тўлдирилади, устига тухум суртиб, духовкада 15 минут давомда пиширилади.

Оширма хамирдан тайёрланиб қовуриладиган пирожки, юмалоқ қозон сомса (пончик) ва кулчалар.

Ёғда қовуриладиган пирожкиларнинг хамири қуюқроқ, солинадиган тухум, ёғ ва шакар миқдори эса камроқ бўлиши лозим. Шунда пирожкилар говак-говак бўлиб пишади. Хамир одатдагича тайёрланади, лекин солинадиган масаллиқларнинг миқдори бир оз ўзгаради, яъни 1 кг унга 2,5 стакан сут ёки сув, 1,5 ошқошиқ ёғ, 2 та тухум сариги, 1 ошқошиқ шакар, 1 чойқошиқ истеъмоладосиси ва 30 г хамиртуруш керак бўлади.

Пирожкилар ичига гўштан ташқари, карам, гуруч, қаттиқ пишган тухум билан кўк пиёз, қайнағиб эзилган картошка билан қовуриб олинган пиёз ва бошқалар солиш мумкин. Пирожкилар ичига солинадиган масаллиқларни олдиндан тайёрлаб қўйиш лозим. Қовуриладиган пирожкилар духовкада пишириладиган пирожкилар каби туғилади.

Юмалоқ қозон сомса (пончик)лар ҳам пирожкилар каби тайёрланади; ичига повидло, олма, мураббо солиниб, юмалоқ шаклда туғилади. Кулчалар эса ичига ҳеч нарса солишмай қовурилади.

Тайёр маҳсулотлар устига қанд упаси сепилади. Кулчалар сметана билан қўшиб истеъмолад қилинади.

Пирожкилар пахта ёки омехта ёғда қовурилади. Ёқча арақ (300 г ёқча 1 ошқошиқ миқдорда) қўйилса, қовурилган маҳсулотлар янча ёғли бўлмайди. Қовуришдан олдин ёғ

шундай қиздирилиши керакки, қозонга томизилган бир томчи сув «чирсиллаб» кетсин, лекин ёғ ёнмасин (*Фритюр* мақолабига қаранг). Пирожкиларни алюминий ёки чўян қозонда ўртача оловда қовуриш тавсия этилади. Қозонга бир йўла бир неча пирожкилар солиниши мумкин. Пирожкилар текис қовурилиши учун ағдариб туриш керак. Тайёр пирожкиларни қозондан човлида олиб, ортиқча ёғни силқитилади, сўнгра ликопчага солиб қўйилади.

Ўрта суюқликдаги оширма хамир. Бундай хамир қорши учун аввал 2 ошқошиқ шакар, озгина хамиртуруш, 4 ошқошиқ ун, 8 ошқошиқ сўтдан суюқроқ хамир қорилди ва устини сочиқ билан ёпиб, 10 минут давомда илиқроқ жойда тиндирилади. Суюқ хамир ошгач, унга қолган миқдордаги шакар, ун, иситилган ёғ, сўт, туз ва тухум саригини қўшиб, қуюқроқ хамир қорилди, сўнгра ошчириш учун иссиқроқ жойга олиб қўйилади.

1 кг унга 200 г шакар, 200 г ёғ, 4 дона тухум сариги, 60 г хамиртуруш, 1 чойқошиқ туз, 1/2 литр сўт, хушбўй бўлиши учун озгина ваннлин солинади.

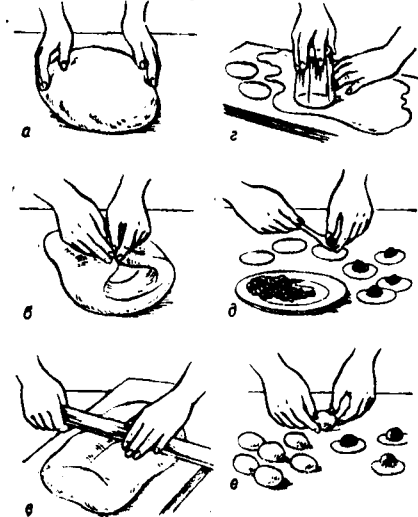
Картошкали оширма хамир ҳам ўртача суюқликдаги хамир каби тайёрланади, фақат бу хамирга қайнатилган ва совитиб қирғичдан ўтказилган картошка қўшилади.

Бундай хамир учун 1 кг унга 400 г қайнатилган картошка, 160 г ёғ, 160 г шакар, 2 дона тухум, 60 г хамиртуруш, 2 чойқошиқ туз, 1/4 литр сўт қўшилади.

Оширилган яримқатлама хамир. Оддий оширма хамир каби тайёрланади. Хамир ошгач, яхшилаб муштланади ва 1 см қалинликда ёйлади, сиртига юмшаган ёғ (сариг, қўй ёки мол ёғи, маргарин) суртиб, икки букланади, сўнг яна ёғ суртилиб, 10т букланади. 10 минут давомда холдильникда сақлаб қайта ёйлади, яна ёғ суртиб букланади. Бу жараён 3 марта қайтарилди. Хамир бир оз тиндирилгандан кейин пиширилади. 1 кг ундан қорилган хамирга суртиш учун 150—200 г ёғ керак бўлади.

Оширилган қатлама хамир. Дастлаб 200 г унга 500 г ёғ ёки маргарин солиб ёғли хамир қорилиб, холдильникка қўйилади. Сўнгра суюқ хамир тайёрланади; бунинг учун 50 г хамиртуруш, 3/4 стакан сўт, 2—3 ошқошиқ ун, 3 та тухум, 100 г шакар, 1 чойқошиқдан туз ва арақ керак бўлади. Хамир ошгач, қолган миқдордаги урни қўшиб, муштланади ва 1—2 соатча илиқроқ жойга ўраб қўйилади. Ошган хамирни жўвалаб, устига тўртбурчак шаклидаги ёғли хамир қўйилади, четини ёпиб, сирти конверт шаклида беркитилади. Сўнгра яна жўвалаб, тиндирилади. Бўйинга ва энига букланади. Хамир шу шаклда 1,5 соат мобайнида тиндирилади. Тинган хамир яна жўвалана-

Қатлама хамир тайёрлаш: а — қорилган хамирдан зувала ясалади, бир оз тиндирилади, сўнг ёйлади; б — ёйма ўртасига ёғ билан қорилган хамир зуваласи қўйилади; в — совитилган хамир яна ёйлади; г — думалоқ жилдлар кесиб олинади (сомса учун); д — ҳар бир жилд ўртасига қийма қўйилади; е — қийма иккинчи жилд билан ёпилади, четлари чимдиб қўйилади.



ди. 0,3 соатдан сўнг охириги марта жўвалаб, турли шаклли маҳсулотлар ясалади. Бу хамирдан майиз за ёнгоқли рулет ва бошқа маҳсулотлар пиширилади.

Хамиртурушли оширилган хамир. 50 г хамиртурушни $\frac{3}{4}$ стакан илиқ суда эритиб, унга 1 ошқошиқ шакар, $\frac{1}{2}$ чойқошиқ туз, 200 г ёғ ёки маргарин, 3 стакан ун солиб хамир қорилди ва шу заҳоти турли хил пирог, печенье, сомсалар ясаб, газ духовкасида пиширилади.

Майда печенье тайёрлаш учун хамир юпка қилиб ёйлади. Еймадан турли шакллар (печенье учун қалинлар ёрдамида) қирқиб олинади. Сиртига тухум суртиб, қанд упаси (ёки шакар билан долчин, шакар билан майдаланган ёнгоқ) сепилади.

Қатлама хамир

Қатлама хамирни бир неча усулда тайёрлаш мумкин. Лекин барча усуллари учун умумий бўлган асосий қондалар мавжуд. Хамир яхши чиқиши учун бу қондаларга риоя қилиш зарур:

1. Пиширишдан аввал маҳсулотлар холодильникда совитилади (лекин музлатилмайди).
2. Тайёр маҳсулотлар намланган газ патнисига териб чиқилади (ёғ суртиш мумкин эмас).
3. Тухум маҳсулотларнинг сиртигагина суртилади, четларига оқиб тушган тухум суюлиги маҳсулотнинг кўтарилишини қийинлаштиради.
4. Совитилган маҳсулотлар қизиб турган духовкада (ҳарорат 250°C дан паст бўлмаслиги керак) пиширилиши лозим.

Агар қатлама хамирдан тайёрланган маҳсулот ичига пишгандан кейин бирон нарса солинадиган бўлса, кичик пироглар духовкадан 10—15 минутдан сўнг, катта пироглар эса 15—20 минутдан сўнг олиниб, ичига гўшт, мураббо, олма, крем ва бошқалар солинади.

Қатлама хамир тайёрлашнинг биринчи усули. Ун миқдорини иккига бўлиб, бир қисмига сариёғ аралаштирилади ва 2 см қалинликда тўртбурчак ҳосил қилиб, бир оз вақт совуқ жойга олиб қўйилади. Қолган қисмига $\frac{1}{2}$ стакан сув, озгина туз ва лимон шарбати солиб хамир қорилди. Хамир устига сочиқ ёпиб, 30 минут тиңдирилади, сўнг яна жўваланади. Жўваланган хамир жилди ёгли хамир жилдидан икки баравар катта бўлиши лозим. Ёгли хамирнинг иккинчи хамир устига қўйиб, четин конверт каби беркитилади ва эни 20 см, қалинлиги 1 см қилиб жўваланади, сўнг тўрт буклаб, ярим соат давомида холодильникда сақланади. Совитилган хамирни яна бир бор жўвалаб, қайта совуқ жойга қўйилади. Бу жараён 3 марта такрорлангач, турли маҳсулотлар пиширишга киришилади.

500 г унга 400 г сариёғ, $\frac{1}{2}$ чойқошиқ туз, $\frac{1}{2}$ стакан сув керак бўлади.

Қатлама хамир тайёрлашнинг иккинчи усули: 3 стакан ун (шундан $\frac{1}{4}$ стаканни урвоқ учун ажратилади), $\frac{1}{2}$ стакан сув, $\frac{1}{2}$ чойқошиқ туз, 1 чойқошиқ лимон шарбати ёки сирка солиб хамир қорилди. 300 г совитилган сариёғни 6 бўлакка (50 г дан) бўлиб, ҳар бىр бўлаги йриқ қирғичдан ўтказиб қўйилади. Хамирни ёйиб, қирғичдан ўтказилган ёғнинг бир бўлагини хамир устига бир текисда солиб чиқилади. Хамир тўрт буклаб жўваланади, сўнгга устига ёғнинг иккинчи бўлагини солиб, яна тўрт буклаб жўваланади. Бу жараён 6 марта такрорлангандан кейин хамир 1 соатча холодильникда қўйилади. Хамир совитилганга киришилади.

Тез тайёрланган қатлама хамир. Яхши совитилган маргарин ёки сариёғни қирғичдан ўтказиб ун (2 стакан) билан яхшилаб қоритирилади. Ҳосил бўлган қоримша ўртга уюлади, ичига $\frac{1}{4}$ чойқошиқ туз ва 1 ошқошиқ сирка қўшилган сув оздан қўйилади. Барча масалликни аралаштириб, хамир қорилди. Қорилган хамир холодильникда бир оз (1 соат) совитилгач, пиширишга киришилади.

Сметанали қатлама хамир. 200 г совитилган сариёғ 2 стакан ун билан обдан қоритирилади, сўнг шўр ($\frac{1}{2}$ чойқошиқ туз солиб) сметана (200 г) қўшиб, хамир қорилди. Тайёр хамир холодильникда совитилгач, турли маҳсулотлар пишириш мумкин.

Қатлама «тил». Жўваланган хамирдан тухум шаклида кулчалар қирқиб олинади, йриқ шакарга булаб олиб, яна жўваланади. Хамир қалинлиги 1 см бўлгач, сиртига тухум суртиб яна йриқ шакар сепилади. Маҳсулот иссиқ духовкада пиширилади. Пишириш вақтида эриган шакарни куйдириб юбормаслик лозим.

Қатлама хамирдан «саватча» тайёрлаш. Қатлама хамирдан «саватча» ҳосил қилиб, ичига қийма солиб пиширилади. «Саватча» ичига акра, пишган гўшт қиймаси билан қайнатилган тухум (унда «саватча» диаметри 4—4,5 см бўлиши лозим), шунингдек ҳўл мева, мураббо, жем ёки крем солиш ҳам мумкин. Тайёрлаш усули: тайёр хамир ўқлов билан $\frac{1}{2}$ см қалинликда ёйилади. Еймадан думалоқ кулчалар кесиб олинади. Кулчаларнинг бир қисми газ патнисига териб чиқилади, сиртига тухум суртилади. Қолган кулчаларнинг ўргаси ўйиб олиниб, ҳалқалар ҳосил қилинади ва улар патнисага кулчалар устига (қўл билан енгиллини босиб) қўйилади. «Саватча»лар чуқурроқ бўлиши учун кулчалар устига локотдан ҳалқалар қўйиш мумкин. Устига тухум суртиб, қизитилган газ духовкасида пиширилади.

Бодомли (ёнгоқли) пирожний. Бундай пирожний тайёрлаш учун тухум сариғи шакар билан қуюқ кўпик ҳосил бўлгунча аталанади. Какао ёки эритилган шоколад ёғ билан иситилиб, тухум сариғи билан аралаштирилади, унга кўпиртирилган тухум оқи ва янчилган бодом (ёки ёнгоқ) мағизи қўшилади. Ҳосил бўлган масса ёғ суртилиб суҳари толқони сепилган газ патнисига қўйилади (массанинг қалинлиги 2—3 см бўлиши лозим) ва ўртача (150—180°) иссиқликда 40—50 минут пиширилади. Кулча тайёр бўлгач, духовкадан олиб совитилади, сўнг хоҳлаган шаклда пирожнийлар қирқиб олинади. Пирожнийлар сиртига крем суртиб, янчилган бодом (ёки ёнгоқ) мағизи сепилади. Крем ичига 5—6 қошиқ какао қўшилади. Шу хамирнинг ўзидан торт ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун торт пиширадиган қолипдан фойдаланиш лозим.

Пирожний хамири учун 6 та тухум, 160 г шакар, 120 г бодом (ёки ёнгоқ), мағизи, 20 г какао ёки 40 г шоколад, 20 г эритилган ёғ керак бўлади.

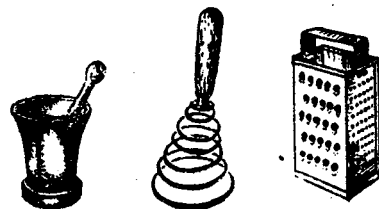
Бисквит хамир

Янги тухум бисквит хамир учун асосий масаллик ҳисобланади; гарди хамирга тушмаслиги учун фойдаланишдан олдин у тозалаб ювилади. Бисквит хамирга олий навли ун ишлатилади. Бисквит хамирни картошка уни қўшиб ҳам тайёрлаш мумкин. Лекин картошка уни қўшиб тайёрланган бисквит қуруқроқ бўлади. Хамирга майда шакар ишлатилгани маъқул, қанд упаси хамирни суюлтириб юборади.

Бисквит хушбўй, хуштаъм бўлиши учун лимон шарбати ёки цедра қўшиш тавсия этилади. Хамирга какао уни қўшилса, ранги тўқроқ бўлади.

Бисквит пишириш учун аввал хамирдан тайёрланган маҳсулотларни пишириш учун ишлатилган қолипни ҳозирлаш лозим. Қолип ичига текис қилиб тоза қоғоз (ёғ суртилган) солинади. Агар қоғоз бўлмаса, қолипни ёғлаб, устига эланган суҳари толқони ёки ун сепиш ҳам мумкин.

Тухумнинг оқи сариғидан ажратилиб, холодильникда қўйилади; совитилган тухум оқи тез кўпирди. Агар кўпиртириш олдида тухум оқи (1 та тухум оқига $\frac{1}{2}$ ошқошиқ ҳисобида) сув қўшилса, унинг ҳажми кўпаяди. Обдан кўпиртилган тухум оқи нишолдасини қуюқ бўлмоғи лозим. Бундай тухум оқи дар-



қол ишлатилгани маъқул, акс қолда у «чўкиб қолади».

Тухум сариғи шакар билан аталади. Бу жараён қанчалик узоқ давом этса, масса шунчалик оқариб, ҳамжи кўпаяди, бисквит эса яхшироқ чиқади. Тухум сариғи билан шакар обдан аралаштирилгач, ҳосил бўлган массага ун, сўнгра кўпиртирилган тухум оқи қўшилади. Тайёр суюқ хамир қолипга қўйилади ва дарҳол газ духовкасига пишириш учун қўйилади. Бисквит 200°C ҳароратда пиширилади. Агар духовка иссиқлигини аниқлаш мумкин бўлмаса, қолипни намроқ қоғоз билан (бисквитга ёпишиб қолмайдиган қилиб) ёпиб, 10 минутлардан сўнгра текшариб кўриш лозим; агар бисквит оч рангда бўлса, қоғозни олиб ташлаб, пиширишни давом эттириш мумкин. Бисквит пишмагунча духовкадан олмамаслиги шарт. Унинг пишган ёки пишмаганлигини 30 минутлардан кейингина газ патнисини оқшталик билан тортиб олиб кўриш мумкин. Тайёр бисквит қолипнинг ўзиде совитилади.

Бисквитдан рулет, торт, пирожний ва печеньелар тайёрлаш мумкин.

Агар бисквит рулет тайёрлаш учун мўлжалланган бўлса, у совитилмайди, чунки рулет иссиқлигида ўралади. Пишириш вақтида рулет бир оз куйган бўлса, совигандан сўнгра куйган жойи қириб ташланади.

Рулет тайёрлаш учун бисквит 2—2,5 см қалинликда газ патнисда 25—30 минут пиширилади. Пишган бисквит газ патнисидан олиниб, салфетка-қоғоз устига қўйилади. Устига тайёр жем, мураббо ёки повидло суртиб, иссиқлигида рулет қилиб ўралади.

Торт тайёрлаш учун бисквит 8—10 см қалинликда, 22—25 см диаметрда олиниб, 50—60 минут пиширилади.

Ишқаб тайёрланган бисквит хамир. Тухум сариғи шакар билан оппоқ бўлгунча ишқаб кўпиртирилади. Сўнгра оз-оздан ун ва кўпиртирилган тухум оқи (қошиқлаб) қўшилади ва хамир тўхтовсиз қориштириб борилади.

1 кг ли бисквит торт тайёрлаш учун 10 дона тухум, 250 г шакар ва 250 г буғдой уни керак бўлади.

Сухарили бисквит тайёрлаш учун ун ўрнига эланган сухари толқони ишлатилади.

Буғдой ва картошка уни аралашмасидан тайёрланадиган бисквит учун 9 та тухумга 10 ошқошиқ шакар, 6 ошқошиқ буғдой уни, 4 ошқошиқ картошка уни, 2 ошқошиқ сув керак бўлади.

Кўпчигилган бисквит хамир. Аввал тухум оқи обдан кўпиртирилади, унга мўлжалланган шакарнинг $\frac{1}{3}$ қисми ва қолган миқдордаги тухум сариғини солиб, кўпиртириш давом эттирилади, сўнгра ун ва шакарнинг қолган қисми оз-оздан қўшиб борилади. 6 та тухумга 1 стакан ша-

кар (250 г), 1 стакан ун, озгина га-нилин қўшилади.

Бисквит торт ширалироқ бўлиши учун уни шакар билан сувдан ($\frac{1}{2}$ стакан шакар ва $\frac{1}{2}$ стакан қайнаган сув) тайёрланган эритма билан намлаш лозим. Совитилган эритмага озгина (2—3 чойқошиқ) коньяк, арақ (лимон ёки апельсини цедраси солиб қўйилган) ёки мева эссенцияси қўшилса яхши бўлади.

Бисквит печенье тайёрлаш учун 6 та тухум, 6 ошқошиқ шакар, 6 чойқошиқ картошка уни керак бўлади. Барча масаллиқ обдан аралаштирилгач, қоғоз қолипларга солиб пиширилади.

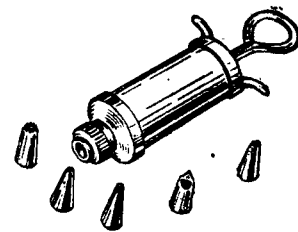
Сметанали бисквит. Бундай бисквит тайёрлаш учун тухум сариғи шакар билан оқаргунча кўпиртирилиб, ун ва сметана билан аралаштирилади. Сўнгра кўпиртирилган тухум оқи солинади. Ҳосил бўлган суюқ хамир оқштал қориштирилиб, қолипга қўйилади ва илқроқ духовкага қўйиб пиширилади.

Сметанали бисквит учун 2 стакан унга 1,5 стакан сметана, 1 стакан шакар, 6 дона тухум қўйилади. Тайёр бисквит сиртига ванилин қўшилган қанд упаси сепилади.

Юмшоқ хамир

Юмшоқ хамирдан пирог, печенье, шунингдек пирожний тайёрлаш мумкин. Юмшоқ хамир тайёрлашнинг рецептлари кўп бўлиб, улар учун асосан бир хил масаллиқлар ишлатилади: ёғ, шакар, тухум ва буғдой уни, лекин тайёрланадиган маҳсулот турига қараб уларнинг нисбати ўзгариши мумкин.

Хамирга солинадиган сариёғ (ёки маргарин) юмшатилиши лозим, лекин оловда эритиш тавсия этилмайди; яхшиси кечқурун холодильникдан олиб қўйилгани маъқул. Ишлагиландиган ун қуруқ ва эланган бўлмони лозим. Ун билан ёғ бир текисда аралаштирилиши керак. Хамир идишга ёпишмай снлиқ бўлса, демак у тайёр ҳисобланади. Тайёр хамир бир оз қотсин учун холодильникка қўйилади, сўнгра эса ундан маҳсулот тайёрланади. Хамир оқшталик билан ёйилиши керак. Агар хамир рулет учун ёйиладиган бўлса, олдин қўл билан узун-узун тасмалар ажратилиб, сўнгра бу тасмалар керакли ҳажмгача жўваланади. Жўваланган хамир жўвага ўраб олиниб, оқшталлик билан газ патнисига ёзиб қўйилади. Юмшоқ хамирнинг ёғли ва қуруқ қилиб қориш мумкин. Ёғли хамир ёланмаган патнисда, қуруқ хамир эса ёғланиб, сухари толқони ёки ун сепилган қолип ёки патнисда пишири-



лади. Юмшоқ хамирга лимон ёки апельсини, цедраси, ванилин, долчин, шунингдек ёнғоқ, какао ва шоколад қўйиш мумкин. Маҳсулотлар сиртига кўпиртирилган тухум ёки фақат тухум оқи суртилади.

Юмшоқ хамир, айниқса ёғли юмшоқ хамирни пишириш учун духовка олдиндан қиздирилиши лозим. Юмшоқ хамирдан тайёрланган маҳсулот газ духовкасида 180—200°C да пиширилади. Маҳсулотнинг пишганлигини рангидан (тилла ранг бўлади) билиш мумкин. Маҳсулот совигандан сўнгра кесилади.

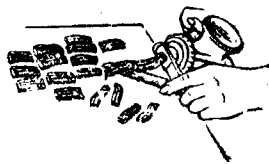
Юмшоқ печенье тайёрлаш учун 200 г сариёғ (ёки қаймоқли маргарин), 2 та тухум сариғи, 2 ошқошиқ шакар ёки қанд упаси, 2 стакан буғдой уни ва $\frac{1}{4}$ ванилин порошоги керак бўлади.

Тухум сариғи шакар, сўнгра ёғ билан яхшилаб аралаштирилади, ун ва озгина ваниль қўшиб хамир қорилди. Қорилган хамирдан пичоқ (ёки хамирескич) ёрдамида турли шакллар кесиб олинади ва газ духовкасида 12—15 минут давомида 200°C гача бўлган ҳароратда пиширилади. Юмшоқ печеньени пиширишда газ патнисига ёғ суртилмайди. Печенье-лар пишгач, махсус пичоқ билан патнисдан олинади. Устига ваниль қўшилган қанд упаси сепиш мумкин.

Худди шу хамирдан «саватча» пирожний ҳам тайёрлаш мумкин. Фақат унинг хамирига 1 дона кўпиртирилган тухум оқи қўйиш лозим. Хамирдан ёнғоқдек зувалачалар ясаб махсус қолип ёрдамида «саватча» ҳосил қилинади (Печенье қолиплари ва хамирескичлар мақоласига қараң). Юқориде келтирилган миқдордаги хамирдан ўртача ҳажмдаги 25—30 дона пирожний пишириш мумкин.

«Саватча» ичига мураббо, крем, жем ва бошқалар солиш мумкин.

Бодом мағизи пирожний. Ёғ тухум ва шакар билан аралаштирилади. Хамир қориб, 1 соат холодильникка қўйилади. Совитилган хамир 1 см қалинликда ёйилади. Ундан стакан ёки махсус қолип ёрдамида кулчалар кесиб олинади, кулчалар ўртасига рюмка ёрдамида кичик дора-



Печенье учун тайёрланган хамир махсус мосламаларда гўш қиймалагичдан ўтказилиди. Гўш қиймалагичдан чиқаётган фигурали тасмаларда мўлжалланган шакллар ҳосил қилинади.

чалар кесиб қўйилади-да, тухум ски билан суртиб, майдаланган бодом мағизи сепилади. Пирожний 15 минут давомда газ патнисида пиширилади.

Олмали пирог. Ун ичимлик содаси ва туз билан аралаштирилади. Шакар, тухум ва ёғ ҳам яхшилаб аралаштирилгач, сметана, сўнгра сзоздан ун қўшиб хамир қорилади. Қорилган хамир иккига бўлиб жўваланади. Бирининг устига тухум оқи суртилиб, шакар ва лимон цедраси қўшилган олма бўлаклари бир текисда жойлаштирилади, у иккинчи жўваланган хамир билан ёпилади, устига эса тухум оқи суртилади ва газ патнисида пиширилади. Тайёр пирог бир оз совигач, сиртига сариёғ суртиб, ваниль қўшилган қанд упаси сепилади.

Пирогнинг ичига солиш учун 5 дона олма (600 г), 1/2 стакан шакар ва битта лимон цедраси керак бўлади.

Курук печенье (шоколадли). Тухум сариги шакар ва ёғ билан аралаштирилади, озгина туз, лимон суви ва ун қўшиб хамир қорилади. Хамир юпка қилиб (1/2 см) ёйилади, ёғ суртилган газ патнисига қўйиб ярим тайёр бўлгунча пиширилади. Печенье хамири учун 1 стакан ун, 100 г ёғ, 1 дона тухум сариги, 1 ошқошиқ шакар, битта лимон шарбати ва таъба кўра туз керак бўлади.

Тухум оқи, шакар, майдаланган бодом мағизи ёки ёнғоқ, шоколад паст оловга қўйилиб, қуюлгунча аралаштирилади. Ҳосил бўлган масса ярим пишган кулча сиртига суртилиб, сингиб пишиши учун яна духовкага қўйилади. Тайёр маҳсулотдан турли шаклда (тўртбурчак, ромб, квадрат) печеньелар кесиб олинади.

Ёнғоқ ва майзли сухариклар. Ёғ шакар билан аралаштирилади. Озоздан тухум, қатиқ ёки сметанада эритилган сода ва ун қўшиб хамир қорилади. Хамирга майиз ва йирик майдаланган ёнғоқ қўйилади, эни 4—5 см, қалинлиги 2 см келадиган шакл ҳосил қилиниб, 20—25 минут 200—220°C ҳароратда пиширилади. Пишгач, иссиқлигида эни 2 см келадиган бўлақлар кесиб олиб совитилади ва газ патнисига ораси 1 см қилиб териб чиқилади, яна духовкага қўйиб қуритилади. Қуритиш учун духовка 250°C гача иситилиб, сўнг ўчирилади. 10—15 минутда сухариклар тайёр бўлади.

3 стакан бугдой уни учун 200 г сариёғ ёки маргарин, 200 г шакар, 2 дона тухум, 1/4 стакан кефир, 1/4 ошқошиқ сода, 1/2 стакан майиз ва ёнғоқ мағизи керак бўлади.

Ёнғоқли печенье. Тухум сариги шакар ва ёнғоқ билан аралаштирилади, ун ва тухум оқи қўшиб хамир қорилади. Намланган тахтада хамир эни 3 см келадиган узунчоқ шакл ҳосил қилиниб, ундан 1,5 см келадиган думалоқ печеньелар кесиб олинади ва ёғ суртилган патнисига териб

чиқилади. Ҳар бир печенье ёнғоқ мағизи билан безатилади ва 180—200°C ҳароратда 20—25 минут духовкада пиширилади.

Яна Урама. Қуштили мақолаларига ҳам қаранг.

Эклер — қайноқ сувга қорилган хамирдан тайёрланадиган кремли пирожний. Хамирни тайёрлаш учун сувга туз ва ёғ қўшиб қайнатилади, сўнгра ун қўшиб тўхтовсиз аралаштирилади. Хамирни қумоқсиз ялғироқ масса ҳосил бўлгунча қадар суст оловда аралаштириш лозим. Сўнгра хамирни оловдан олиб, бир оз совитилади-да, биттадан тухум қўшиб яна аралаштирилади. Хамир совигач, мхсус мослама ёки қўл билан ораси 5 см, бўйи 10 см, эни 1,5—2 см ли шакллар ҳосил қилинади. Пирожнийлар яхши қизиган духовкада 20—25 минут давомда пиширилади. Пирожнийлар қизара бошлагач (10 минутлардан сўнг), олов пасайтирилади-да, сўнг 10—15 минут суст оловда пиширилади. Тайёр пирожнийлар ичига қаймоқли ёки қайнатиб тайёрланган крем солинади. Сиртига қанд упаси сепиш мумкин.

Хамир учун 1 стакан сув, 100 г сариёғ (ёки 50 г ёғ ва 50 г қаймоқли маргарин), 1 стакан бугдой уни, 4 дона тухум ва озгина туз керак бўлади.

Уй шаронтида торт тайёрлаш. Торт тайёрлашда маълум қоидаларга амал қилиш лозим. Агар торт хамирига эритилган ёғ қўшилидиган бўлса, уни суст оловга қўйиб, ҳосил бўлган кўпиги кўтарилгач, оловдан олиб, тиндириш лозим. Сўнгра кўпигини олиб, дурдаси аралашиб кетмаслиги учун бошқа идишга қўйиб олинини керак. Агар ёғ эритилмасдан қўшилидиган бўлса, у оқаргунга қадар аралаштирилади. Ишлатиладиган тухум янги бўлиши шарт. Тухум сариги билан шакар алоҳида аралаштирилгач, ёғ, сўнгра ун қўйилади. Кўпиртирилган тухум оқи аралаштириладиган бўлса, у эҳиоюда эҳтиётлик билан қўйилади. Тухум оқи муздек бўлиб, ишлатиш олдидангина кўпиртириб аталаниши лозим. Акс ҳолда у суюлиб қолади. Майдаланган шоколад қўшилидиган

бўлса, у тухум оқидан олдин қўйилади. Торт хамири тайёр бўлгач, тезда эҳтиётлик билан уни газ патнисига қўйиб пишириш лозим

Тортнинг тайёр бўлганлигини илгичка чўп суқиб балиши мумкин. Чўп қуруқ чиқса, демак у тайёр ҳисобланади. Тайёр торт қолипнинг ўзиде совитилиб, сўнг ликопчасига олиб қўйилади.

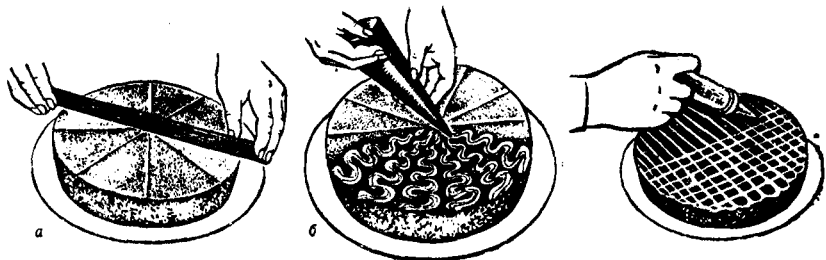
Торт ичига мураббо ва крем солиш мумкин. Сиртини мева желеси, ёнғоқ, шакарланган мева, шоколад бўлақлари билан безатиш мумкин.

Шоколадаи торт. 4 та тухум сариги 1/2 стакан майда шакар билан аралаштирилади, сўнгра 200 г сариёғ ва 2—2,5 стакан бугдой уни қўшиб хамир қорилади. Қорилган хамир юмшоқ бўлиши лозим. Тайёр хамирни 3 бўлакка бўлиб, қалинлиги 1/2 см қилиб жўваланади. Жўваланган 3 та кулча газ духовкасида пиширилади. Сўнгра 4 та тухум оқи 1/2 стакан шакар билан қуюқ кўпик ҳосил бўлгунга қадар аталаниб, бир стакан майдаланган ёнғоқ мағизи ва битта лимон цедраси қўйилади. Масаллиқ яхши аралашгач, икки қисмга бўлиб, 2 та кулча устига суртилади. Кулчаларни устма-уст қўйиб, устига шоколад креми суртилади.

Шоколад креми суртилган ёнғоқли торт. 9 дона тухум, 2 ошқошиқ сув, 10 ошқошиқ шакар, 10 ошқошиқ майдаланган ёнғоқ мағизи ва 4 ошқошиқ сухари толқонидан хамир қорилгандан кейин қолипга солиб пиширилади. Торт совигач, ўткир пичоқ ёрдамида 2 га бўлиб, қиём билан намланади. Қиём тайёрлаш учун 1/2 стакан шакар 1/2 стакан илиқ сувда эритилиб, совигандан кейин, арақ ёки коньяк (2—3 ошқошиқ) қўйилади. Аввал тортнинг икки бўлагига алоҳида, сўнгра усти ва четларига крем суртиб, сирти чиройли қилиб безатилади. Кремни юқорида айтилгандек тайёрлаб, 5—6 чойқошиқ какао қўйилади.

Апельсинли торт. 1 дона апельсин (арчилмаган) қайнатилади. Юмшаб пишгач, уруги олиб ташланади, сопол идишга солиб пўстлоғи билан эзилади, унга обдан кўпиртирилган 4 та тухум сариги билан 8 ошқошиқ

Тортларни безаш: а — крем суртилган торт юзи линейка ёрдамида тенг қисмларга бўлинади; б — махсус мослама ёрдамида крем билан безаб чиқилади; в — шоколадли шакар-қиём суртилган торт юзига силлиқ яйча ёрдамида тухум оқи қўшилган шакар-қиёмдан катакчалар чизиб чиқилади.



шакар, $\frac{1}{2}$ стакан сухари толқони ва кўпиртирилган 4 дона тухум оқи қўшилади. Барча масаллиқ яхшилаб аралаштирилгач, қоллига солиб пиширилади. Торт тайёр бўлгач, иссиқлигида сиртига апельсин кремни суртилади (*Крем мақоласига қаранг*), усти шоколад ва ёнгоқ бўлақлари билан безатилади. Бундай тортини истеъмол қилишдан бир кун аввал тайёрлаш тавсия этилади.

ХАМИР МАҲСУЛОТ ПИШИРИШ ҚОЛИПЛАРИ. Хамирдан тайёрланган маҳсулотларни пишириш учун оқ туника ва алюминийдан ясалган ҳар хил шаклдаги (пироглар учун юмалоқ, тўғри бурчакли ва тухумсимон шаклда; кулич, ҳалқасимон пирог ва бошқалар учун ўртаси трубкали ёки усиз кесик конус шаклда; кекслар ва бошқалар учун тўғри бурчакли) қолиплардан фойдаланилади.



лади. Қолиплар силлиқ, кўп қиррали, таралаётган нур ва турли сўрма суратлар штампланган спиралсимон шаклларда бўлади. Санотда таги ва ҳажмини ўзгартиш мумкин бўлган турли мосламали қолиплар ишлаб чиқарилади.

ХАМИРТУРУШ ачитқи, томизғи (хамиртуруш замбуруғлари). Хамиртуруш шакарни бижғитиб, спирт ва карбонат кислотаси ҳосил қилади. Хамиртуруш санотда, шунингдек уй пазандалигида кенг қўлланилади (*Хамир мақоласига қаранг*). Сут ва сут-қатиқ маҳсулотларидаги ачитқи сут қандини ачғилади; улар қимиз, кефир ва бошқалар тайёрлаш учун ишлатилган ачитқининг таркибига қиради. Суюқ, порошок ва таблетка ҳамда прессланган (паққаси 100 г) ва қуруқ ҳолиги хамиртурушлар чиқарилади. Хамиртуруш — тез бузилувчан маҳсулот. Суюқ хамиртурушни қоронғи ва салқин жойда 6—8 соатгача, прессланган хамиртурушни 0°C дан 4°C гача температурада 10 суткагача сақлаш мумкин. Хамиртурушда, айниқса ивиловчанликда жуд кўп миқдорда В₁, В₂, В₁₂, D ва PP витаминлари (*Витаминлар мақоласига қаранг*) мавжуд. Шунинг учун врачлар камқувват ва оғир касалликдан турган кишиларга умумий қувват берувчи дори-дармон сифатида тавсия этишлари мумкин. Буйрак, жигар, подагра касаллиги билан оғирган бемор ва семиршига мойил кишиларга пиво ачитқисини истеъмол қилиш тавсия этилмайди.

ХАФАҚОН — юракнинг нотекис уриши сезиш ҳолати. Бу сезги юрак-томир системаси ва бошқа системалар (масалан, нерв, эндокрин система) касалликларида, шунингдек соғлом кишиларда кучли ёки эдатдан ташқари жисмоний зўриқиш, ҳаяжонланиш ва шу кабиларда пайдо бўлади. Хафақонни даволаш ва олдини олиш уни келтириб чиқарган сабабларга боғлиқ.

Утмишда табиблар хафақон сабабларини тўғри тушуниб, унинг кўп ва хилма-хил касалликларда (масалан, юракнинг органик ва функциянал ўзгаришларида, ўпка, меъда ва ичак хасталикларида, яллиғланиш, шикастланиш, захарланиш, иситмалаш, гижжа касаллигида, бирор нарса чаққанда) содир бўлишини билганлар. Улар юрак уриши ўзгаришларини пульс сифатлари (яъни пульс тезлиги текис ёки нотекислиги, тўлиқ-тўлиқмаслиги, таранглиги)га кўра аниқлаганлар.

ХСК, кумушсимон хек — *Мерлиза* мақоласига қаранг.

ХИНА — Миср, Арабистон ярми ороли, Эрон, Ҳиндистонда ўсадиган хина бутаси баргларида олинган қизғиш-сарик бўёқ (яъни хина перошогининг ранги кул ранг-яшил бўлади). Жунни айнамайдиган қизғиш-қўнғир рангга бўйшада (ёруғликка чидамли) ва сочни бўйшада ишлатилади. Сочни бўйшдан олдин яхшилаб ювиш керак. Хина порошокини чинни ёки шиша идишга солиб, устига қайноқ сув (60—70°C) қуйилади ва ёғоч таёқча билан қуюқ қилиб қориштирилади. Кейин чўткача ёки пахта ўрами билан сочга сурилади. Бошини зар қоғози ёки полиэтилен плёнка билан ўраб, устидан сочқ ёпиб, 30—40 минутдан сўнг сочни совуқ иссиқ сув билан ювилади. Хина сурилган сочни кислотали сувга (сирга ёки лимон кислотаси солинган сувга) асло ювмаслик керак, чунки бу хинанинг таъсирини йўқотади. Бир суткагача сочга ёғ сурмаслик ва жингалакламаслик керак. Хина сочни ўстиришга ёрдам беради.

ХЛОРЛИ ОҶАҚ (оқарткич оҳақ) — хлор ҳиди келадиган оқ порошок. Энг кўп тарқалган дезинфекцияловчи моддалардан бири (*Дезинфекцияловчи моддалар мақоласига қаранг*). Таркибида 28—38% актив хлор бўлиб, кучли дезинфекцияловчи хоссага эга, лекин активлигини тез йўқотади.

Хлорли оҳақ ёруғлик, иссиқлик ва нам таъсирида парчаланати. Шунинг учун уни ҳарорати 20° дан юқори бўлмаган қуруқ бинода зич ёпиладиган ва ёруғлик ўтказмайдиган идишда сақлаш керак. Хлорли оҳақ қуруқ ва эритмалар — хлорли оҳақ «сути» ва тиндирилган эритма ҳолида ишлатилади. Хлорли оҳақ эритмалари беқарор бўлганлигидан уларни бевосита ишлатиш олдидан тайёрлаш зарур.

Нажас, сийдик, қусуқни юқумсизлантиришда қуруқ хлорли оҳақ ишлатилади. Ҳовлилардаги каналлациясиз ҳожатхоналарни, ахлат яшиқларини, кир ўраларни дезинфекциялашда 5—10% ли хлорли оҳақ «сути» ишлатилади. Пол ва дезорларни, ванналарни, идиш-товуқларни юқумсизлантиришда 0,2—5% концентратияли тиндирилган эритмасидан фойдаланилади. Тиндирилган хлорли оҳақ эритмаси тайёрлаш учун 1 кг хлорли оҳақка 9 л сув қўйилади, кейин 12 соат тиндириб қўйилади, ҳосил қилинган фильтрат (10% ли эритма) га сув қўшиб, керакли концентратияда тайёрланади.

Хлорли оҳақ ичак, сил, нафас йўллари инфекциясида юқумсизлантирувчи модда ҳисобланади. Хлорли оҳақ газламаларни оқарттириб юбериш ҳамда металлларни коррозиялашини еса туттиш керак.

ХОЛ — тери нуқсонларидан; тузилиши ва кўриниши жиҳатидан ҳар хил бўлади. Холлар тугма ёки кейинчалик, турли ёшда ҳам пайдо бўлиши мумкин. Одатда балоғатга етиш даври ва ҳомиладорликда холлар катталашади ва кўпаяди. Тузилиши ва турига кўра 2 катта группага (томирлардан пайдо бўладиган холлар — ангиомалар ва пигментли холлар) бўлинади.

Пигментли холлар ҳар хил тузилишга эга. Кўпинча терида яси ёки теридан сал кўтарилган, тарққдан тортиб то ясиқ катталигида думалоқ, овал шаклидаги, жигар ранг-қора тусли доғлар учрайди. Бундай пигментли холлар 1—2 дан то бир неча юзтагача бўлиб, юз, бўйин ва баданининг бошқа қисмларини қоплаб туради.

Кўпинча юз, бошининг сочни қисмида, кўкрак ва орқада ясиқдан тортиб то ловия катталигида думалоқ, овал шакли, юмшоқ, теридан анча кўтарилиб турайдиган тузилмалар учрайди. Улар одатда сарғитир-пушти тусда бўлиб, гоҳо юзасида қадаб қўйилгандек қора пигмент доғчалари ҳам кўринади. Бу холлар юзаси силлиқ бўлиб, унда аксари юмшоқ, сарғиш тукчаси ҳам бўлади. Одатда туғилганда пайдо бўладиган бундай холлар ёш улгайиб, тери бужмая борган сайин анча катталанади.

Юмшоқ сўғаллар, яъни катталиги олча данадан тортиб, то ловиядек ва ундан каттароқ ўсмалар ҳам холлар қаторига киритилади; улар одатда пушти ёки сарғиш-қўнғир тусли бўлиб, ингичка оёқчасида туради, аксари бўйин, орқа, қўлтиқ ҳамда чев бурмаларида учрайди.

Жунли холлар ҳам бор, улар сч жигар ранг ёки қора, юзаси гадир-будур, қаттиқ, аксари сўғалсимон, дағал жун билан қопланган тузилмалардир. Бу холлар кўпинча бадал терисининг айнағина қисмини қоплаб, кишини хунуқлаштириб қўяди.

Агар хоҳиш бўлса, холларни электр токи ёрдамида ёки хирургик йўл билан олдириб ташлаш мумкин, ўрнида унча сезилмайдиган чандиқлар қолади. Тўқ жигар ранг ва юра холларга алоҳида аҳамият бериш керак, чунки булар ўсиб, яллиғланиши мумкин. Бунда дарҳол врачга бориш зарур. Катта-катта жунли холларни хирургик йўл билан олиб ташлаб, кейин ўрнига тери кўчириб ўтқизиш мумкин.

ХОЛОДИЛЬНИКЛАР, совиткичлар (рўзгорда ишлатиладигани). Камерасидаги зарур температура +6°C дан -18°C гача бўлган турли ҳажмдаги холодильниклар ишлаб чиқарилади. Холодильникларнинг компрессион (бир ёки икки камерли), абсорбцион, термоэлектрик хиллари бор. Ташқи кўринишига кўра полга ва столга ўрнатиладиган, осма, кўчма (халтатермос), комбинацияланган (шкаф кўринишида, шунингдек ошхона мебелига ўрнатилаган) бўлади.

Компрессион холодильникларда камера герметик совитиш агрегати билан совитилади. Унда совитиш агенти (фреон) электр двигатели ёрдамида ҳаракатланувчи компрессор билан циркуляцияланади. Фреон зарарсиз, алангаланмайдиган ва ҳиди йўқ. Совитиш агрегати ихчам бўлиб, кам шовқин билан ишлайди, ишлатиш вақтида ишқаланувчи деталларни алмаштириш ва мойлаш талаб этилмайди. Музлатиш камерасида паст температура совитиш агрегатининг мунтазам равишда қисқа вақт ишлаши натижасида ҳосил бўлади; бу эса электр энергияни тежашга имкон беради. Совитиш агрегатини ишга тушириш ва тўхтатиш, камерадаги керакли температуранинг сақлаб туриш кўп позицияли автоматик термостатлагич воситасида амалга оширилади. Компрессор электр двигатели ортиқча нагрузкадан автоматик ишлайдиган иссиқлик релеси билан сақланади.

Абсорбцион холодильникларда совитиш агенти сифатида электр қиздиригичдан ёки газ горелкасида ажралиб чиқадиган иссиқлик ҳисобига циркуляцияланувчи аммиак ишлатилади. Бунда ҳаракатланувчи механизмларнинг бўлмаслиги холодильникларнинг шовқинсиз ишлашини таъминлайди. Музлатиш камерасининг ҳажми кичик бўлганлиги учун унда маҳсулотларини музлаган ҳолда сақлашга имконият йўқ. Газ билан ишловчи холодильниклар фойдаланишда иқтисодий жиҳатдан анча қулай ишлайди. Улар алғига бўлмаганда горелкага бериладиган газни автоматик учирадиган қурилмага эга.

Термоэлектрик (яримўтказгичли) холодильникларда яримўтказгичли термоэлементлар ишлатилади. Уларда совитиш агрегати ва совитиш агенти бўлмайди. Улар шовқинсиз, анча узоқ муддат ишла-

ши билан бошқаларидан фарқ қилади.

Хўжаликда фойдаланиладиган холодильниклар билан бир қаторда автомобиллар учун уларнинг аккумуляторлари токидан таъминланувчи кўчма холодильниклар ҳам ишлаб чиқарилади.

Рўзгор термостатлари (халта-термослар)да совитилган маҳсулотлар сақланади. Термостатда температура 10—12 соат давомида +10°C атрофида бўлади. Бунда иссиқлик сифми катта бўлган махсус суюқлик билан тўлдирилган пластмасса халтача кўринишидаги совуқлик аккумуляторлари ишлатилади. Термостатга маҳсулот солишдан олдин аккумулятор 2—4 соат рўзгорда фойдаланиладиган холодильникнинг музлатиш камерасига кўйилади. Бундай холодильниклар ёзда шаҳар атрофларига дам олишга чиқишда қулай бўлиши учун сумка

(халта) кўринишида ишлаб чиқарилади.

Рўзгорда ишлатиладиган холодильникларнинг хизмат муддати 15 йил ва ундан ортиқ. Электр холодильниклар магазиндан келган механиклар томонидан, газлиси эса газ жиҳозларидан фойдаланиш ва ремонт қилиш район идораси механиклари томонидан ўрнатилади. СССРда ишлаб чиқариладиган холодильникларга гарантия муддати белгиланган.

Шу муддат давомида маҳсулотни тайёрлаган заводнинг айби билан холодильник ишламай қолса, унга ҳақсиз гарантия ремонтини бажарувчи ташкилотларнинг механиклари тузатиб беради. Гарантия муддати тугагач, бузилган холодильникларни мураккаб рўзгор техникасини ремонт қилиш корхоналари ремонт қилади.

Сотиб олинган холодильниклар ҳақидаги маълумотларни унинг паспор-

Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган асосий холодильникларнинг техник характеристикалари

Холодильник номи	Умумий ички ҳажми V ҳажми, дм ³	Ўлчамлари, мм			Суткалик электр энергия сарфи, квт. соат
		баландлиги	эни	чуқурлиги	
Компрессион холодильниклар					
«Саратов-2М»	98	925	540	520	1,56
«Дон-5»	115	920	554	500	1,50
«Смоленск»	118	975	500	360	1,50
«Снайге-1М»	125	850	650	600	1,50
«Оазис-2»	127	1036	560	586	1,50
«Нева»	135	1140	470	580	1,58
«Яриа-3»	160	1085	576	600	1,65
«Янзма» (осма)	160	850	1000	500	1,65
«Бирюса-2»	160	1185	560	570	1,65
«Полюс-2»	162	1165	560	565	1,65
«Памир-2»	164	1165	560	585	1,65
«Океан»	164	1172	560	580	1,65
«Свяга»	165	1225	560	600	1,82
«Днепр-2»	165	1160	560	600	1,82
«Снайге-8»	168	1195	560	540	1,65
«Орск-3»	177	1180	560	600	1,89
«Донбасс-4»	178	1170	570	600	1,72
«Сийге-10»	178	1140	570	600	1,72
«Юрюзань»	179	1255	580	600	1,89
«Каспий-4»	180	1140	570	600	1,72
«Минск-5»	180	1140	570	600	1,72
«Самарканд»	180	1140	570	600	1,72
«Ока-3»	192	1200	590	620	1,98
«Анст»	200	1212	590	630	1,80
«Наст»	203	1210	570	600	1,80
«Минск-10»	220	1140	570	600	1,82
«Донбасс-5»	240	1435	570	600	2,00
«Полюс-4»	240	1435	570	600	2,00
«Минск-6»	240	1435	570	600	2,00
«Бирюса-5»	240	1210	570	600	2,00
«ЗНЛ» (модели 63)	258	1385	590	640	2,20
«Ока-7»	260	1436	570	600	3,80
«Бирюса-6»	280	1435	570	600	2,20
«Минск-11»	280	1435	570	600	2,20
Абсорбцион холодильниклар					
«Мороко-2»	27	580	420	450	—
«Ладога-2М»	75	950	550	580	2,70
«Кузбасс»	75	870	620	650	2,70
«Тенза-2»	80	910	550	600	2,70
«Кристалл-3»	103	1015	570	600	3,00
«Север-7»	100	1070	560	607	3,00
Яримўтказгичли термоэлектрик холодильниклар					
«Воронеж»	40	560	500	430	50
Термостатлар (халта-термослар)					
ТСП-1, ТСП-11	18	434	300	302	—
СТ-11	11	390	210	320	—

ти ва фойдаланиш бўйича конструкциядан олиш мумкин.

Холодильникдан тўғри фойдаланиш. Электр энергия сарфини тежаш учун холодильникларни плиталар, иситиш радиаторларидан узоқроқ ва имкони борича салқин жойга ўрнатиш керак. Совитиш камерасига зарур температура режими бериш учун терморостлагич дастасини шкаланнинг керакли бўлимасига ўрнатилади. Совуқлигича иситиб олма қилинадиган маҳсулотлар 6—8°C дан, ичимликлар эса 10—12°C дан паст бўлмаслиги керак. Маҳсулотлар тоқча (полка)ларга уйиб ташланмай, камерада ҳавонинг ксеракли циркуляциясини ҳисобга олган ҳолда қилинади, музлатиш камерасига яқин жойлардаги маҳсулотлар кўпроқ совийди. Холодильник эшигини зич ёпиш ва жуда қисқа вақтга очиш жуда муҳим.

Маҳсулотларни сақлаш. Янги гўшт, нимталланмаган балиқ ва парранда гўшти, дузданган маҳсулотларни —2°C дан 0°C гача температурада сақлаш маъқул. Бунинг учун уларни совитиш камерасининг юқори тоқчаларига қўйиш лозим. Гўшт ва балиқлар нимталлангач, уларни доим манфий температура бўладиган музлатиш камерасининг остига қўйиш мумкин. Маҳсулотлар қуриб ва сувсизланиб қолмаслиги учун уларни целлофан, зар қозога ўраб ёки полиэтиленли пакетга солиб қўйиш тавсия этилади. Дудланган балиқларни ўраб қўйиш лозим, чунки очик ҳолда хил бошқа маҳсулотларга ўтиб қолади.

Пишлоқ, сариёғ ва бошқа ёғлар 4°C температурада, эритилган сариёғ ва ок ёғ 1°C гача бўлган температурада яқин сақланади. Холодильникда буларга мўлжалланган икки юқори полкаси бор. Пишлоқнинг ўткир ҳиди бошқа маҳсулотларга ўтиб қолмаслиги учун уни целлофан, зар қоз, полиэтиленли пакет ёки махсус пишлоқдонда сақлаш тавсия этилади.

Шунингдек, мой ва ёғларни ҳам ўраб қўйиш керак, чунки улар бошқа ҳидларни ўзига тез олади.

Кондитер маҳсулотлари — крем, кремли торглар, тез бузилувчи пирогларни 1°C дан юқори бўлмаган температурада, бошқа хамирли пиширикларни 4°C дан 6°C гача температурада сақлаш керак. Духовкада пишirilган маҳсулотларни бирор идишда, устини ҳаво алмашиб туришлиги учун дока ёки юпка мато билан ёпиб сақлаган маъқул.

Тухум, қаймоқ, сут, кефир, қатиқ, майонезни 3—6°C, сметана ва творогни 0—4°C температурада сақлаш тавсия этилади. Агар холодильникда тухум қўядиган махсус чуқурчалар бўлмаса, уни бирор идишга солиб, ўртадаги тоқчага қўйиш керак. Тухумни музлатиш камерасига яқин жойга қўйиш мумкин эмас, акс ҳолда у музлаб қолади.

Холодильникда сут, қаймоқни 1—2 кун, сүзmani 5—10 кун, тухумни 2—3 ҳафта, сариёғ ва маргаринни уч ҳафтагача сақлаш мумкин.

Сабзавотларни холодильникнинг тубидаги махсус идишларига солиб, 3°C дан 7°C гача температурада сақлаган маъқул. Меваларни ҳам шундай сақлаш мумкин. Меваларни ювмай, нам ўтказмайдиган идишга жойлаб узоғи билан 8 кун сақлаш мумкин. Тузланган маҳсулот ва маринадлар 6°C температурада пастки тоқчада сақланади.

Вино, пиво, шарбат ва минерал сувлар 4—8°C да сақланади. Минерал сувларни жуда ҳам совитиб юбориш ярамайди, чунки у шифобахшлик хусусиятини йўқотади.

Очилмаган консерваларни холодильникда сақлаш шарт эмас, чунки улар нормал уй температурасида бузилмайдиган (этикеткасига салқин жойда сақлансин, деб ёзилганларидан ташқари).

Холодильникни тозалаш. Тахминан ҳар 2—3 ҳафтада совитиш камераси ва эмаль билан қопланган буюмлари ош содаси (бир л сувга 1 ошқошиқ эритмаси) билан ювилади. Ички шкаф, бачок, панель, эшикларнинг сиртлари ва бошқа полистиролдан ясалган деталари совунли сув билан ювилади. Шкафнинг ташқи сирти, барча анжомлари, эшик зичлагичи илиқ сув билан ювилади.

Барча сиртлар қуригунча юмшоқ сочиқ ёки фланель билан артилади. Холодильник ҳидланиб қолганда унинг совитиш камераси ва барча анжомлари ювилади, қуруқлайин артилади ва шамоллатилади. Ҳидни кетказиш учун холодильникка махсус ҳид югичлар қўйиш тавсия этилади.

Буглатгич деворларида ҳосил бўлган музни вақт-вақти билан эритиб туриш лозим, акс ҳолда у маҳсулотларни яқин совитмайди. Муз қатлами тез кўпаймаслиги учун холодильникка иссиқ таом қўймаслик, суюқликларни усти очик идишда сақлашмаслик, шунингдек шкаф эшигини зич ёпмай қолдирмаслик лозим. Холодильник узоқ муддат ишлатилганда шкаф эшигини очик қолдириш тавсия этилади. Холодильник жойдан-жойга тик ҳолда тасмалар ёрдамида силжитилади. Ташилатганда холодильник туреун туриши, қаттиқ силжинмаслиги керак.

ХОМТОК. Тоқ, асосан, икки марта хомток қилинади. Биринчи хомток ток шўра чиқариб, ҳосилли ча ҳосилсиз новдаларни маълум бўлганда (апрель ойининг охиридан ток гулга киргунга қадар) қилинади. Бу шўра хомток дейилади. Шўра хомток вақтида эндигина гулга қираётган ҳосилдор новдаларнинг учини (1—2 см) чилпиш яқин натижа беради. Чунки новдалар вақтинча ўсишдан тўхтаб, ўсишга сарф бўладиган озиқ моддалар шўра ва гулларнинг ривожланишига сарфланади. Натижада ҳосил

ва унинг сифати ошади. Иккинчи хомток ток гуллаб, гўралар мошдек бўлганда (июнь ойининг ўрталарида) ўтказилади. Бу гўра хомток дейилади.

Хомток вақтида ҳосилсиз, ортиқча, тескари ўсган, кераксиз бачки новдалар тоққайчи билан олиб ташланади. Патижада узум бошларининг атрофи очилади, ток ҳаво, қуёш нурини, ёруғликдан яқин баҳра олади, замбуруғ касаллиги кам ривожланади, новдалар вақтида пишиб етилади, ҳосил сифатли ва ширадор бўлади.

Хомтоқнинг қандай даражада қилиниши ток нави, парвариши, ер шароитларига боғлиқ. Қучли ўсувчи ток новдалари (ҳусайни, нимранг, каттақўргони, қора кишимши ва бошқалар) хомток қилинганда новдаларининг ортиқчаси олинб, сийраклаштирилади. Ток ўртача ўсиб, ҳосил яқин бўлса, новдалари тараб боғланади. Суст ўсган (баъзи винобоп навлар, парвариши ёмон) тоқнинг новда ва барглари оз бўлиб, ҳосил қуёш нуридан зарарланиши мумкин. Бундай тоқлар хомток қилинмай, новдалари тараб боғланади. Ўртача ҳамда суст ўсган ҳар бир ток тупи 1 кг атрофида минерал ўғитлар (азотли, фосфорли, калийли) билан озиклантирилади, қондириб сугорилади.

Хомток вақтида ҳосилсиз, аммо, калта бўғимли, яқин ривожланган новдаларнинг баъзилари, кундадан чиққан новдаларнинг 2—3 таси зангини алмаштириш мақсадида қолдирилади. Барглари кўплаб ва палапартини юлиб ташлаш ярамайди. Акс ҳолда, барглар камайиб новдаларга озиқ моддаларнинг келиши сусаяди, ҳосил ва унинг сифатига путур етади. Барг палапартини юлиниш, унинг қўлтигидаги куртак зарарланиши мумкин.

ХОТИН-ҚИЗЛАР КОНСУЛЬТАЦИЯСИ — акушерлик ва гинекология ёрдами кўрсатадиган муассаса; туғруқхона ёки поликлиниканинг бир бўлими. Хотин-қизлар консултацияси врачлик участкаси асосида ишлайди, белгиланган участкада аёлларга акушерлик ва гинекология ёрдами кўрсатиш, ҳомиладорлик, чилла даври ва туққандан кейинги турли гинекологик касалликларнинг олдини олиш, доволаш чора тadbирларини амалга оширади. Хотин-қизлар консултацияси ҳомиладор аёл соғлигини мунтазам назорат қилади. Консултацияга келган ҳар бир ҳомиладор аёлнинг вазни, сийдик, қон анализлари, қон босими текширилади. Бу текширувлар касалликни ёки унинг асоратларини олдини олиш ва йўқотиш имконини беради. Консултациядаги врач ҳомиладор аёлнинг тахминий туғиш муддатини белгилайди. Бунинг учун ҳомиладор аёл энг сўнгги ҳайз муддати, ҳомиланинг илк қимирлаган вақтини билиши зарур. Туғруқ вақтида биронта асорат бўлишига гумон қилинганлар алоҳида назоратда бўладилар. Консултацияда аёллар пса

хо-профилактик тайёргарликдан ўтадилар. Аёллар ҳомиладорлик даврида то туққунларига қадар хотин-қизлар консултациясига 13—14 марта келишлари зарур. Консултация аёлларга уларнинг ҳомиладорлик даврида, туққандан кейин ўйига бориб (патронаж) медицина ёрдами кўрсатади. Консултация ёшларнинг жинсий тарбияси, аёллар гигиенаси ва бошқа санитария маорифи ишларини олиб боради. Ҳар бир консултация қошида оналар мактаби бўлиб, ёл оналарга чақалоқларни парвартиш қилиш юзасидан тегишли кўрсатмалар беради. Булардан ташқари, консултацияда социал ҳуқуқ кабинети мавжуд бўлиб, у ерда оналар ва болалар соғлиги ҳамда ҳуқуқини муҳофаза этишга қаратилган ёрдам ва маслаҳатлар берилади.

ХОТИН-ҚИЗЛАР МЕҲНАТИ. СССР Конституцияси хотин-қизларга меҳнат қилишда, меҳнатга ҳақ тўлашда, дам олиш, социал страхованида эркаклар билан тенг ҳуқуқ беради. Шу билан бирга хотин-қизларнинг меҳнат муносабатлари соҳасидаги тенг ҳуқуқлилигини амалда таъминлаш учун, совет қонунчилиги уларга қўшимча гарантсия ва имтиёзлар белгилайди. Бунда аёллар организмнинг физиологик жиҳатдан ўзига хослиги, хотин-қизларнинг уй-рўзгор ишларидаги, айниқса болалар тарбиясидаги алоҳида тутган ўрни назарга олинади.

Меҳнат қонунлари хотин-қизлар меҳнатини муҳофаза қиладиган махсус нормаларни ўз ичига олган бўлиб, уларда қуйидагилар назарда тутилади: 1) хотин-қизлар меҳнатини оғир ишларда ва меҳнат шароити зарарли бўлган ишларда (махсус рўйхатда қайд қилинган), шунингдек, ер ости ишларида (жисмоний бўлмаган ишлар, санитар ва маиший хизмат кўрсатиш ишлари бундан мустасно) қўллангани тақиқлаш; 2) хотин-қизларнинг қонунда белгиланган нормадан ортиқ юкни кўтариши, кўчиришини ман этиш; 3) хотин-қизларни тунги (кечқурун соат 10 дан эрталаб 6 гача) ишларга жалб қилишни ман этиш (алоҳида зарурат бўлган ва вақтинчалик чора тариқасида руҳсат берилган ҳалқ хўжалиги тармоқлари бундан мустасно); 4) давлат пенсиялари тайинлаш вақтида ёшга ва меҳнат стажига бўйича талаб хотин-қизларда эркакларга нисбатан камайтирилган.

Қонун она бўлган аёлнинг меҳнат ҳуқуқини муҳофаза қилувчи махсус нормаларни ўз ичига олади; ҳомиладор аёлларни, эмизикли оналарни, боласи бир ёшга тўлмаган аёлларни тунги ишларга жалб қилиш, иш вақтидан ташқари ишлатишга, дам олиш кунларида ишлатишга ва командировкага юборишга йўл қўйилмайди. 1 ёшдан 8 ёшга қадар боласи бўлган аёлларни ўз розниликларисиз иш вақтидан ташқари ишларга жалб қили-

ниши ёки командировкаларга юборилиши мумкин эмас. Ҳомиладор аёлларни, шунингдек, болалари 12 ёшга етмаган оналарни корхона ва муассасаларда иш вақти тугаганидан кейинги, тунги, шунингдек, дам олиш ва байрам кунларидаги навбатчиликларга жалб қилинмайди.

Аёллар ҳомиладорлик вақтида, врач ҳулосасига қараб, аввалги ишдаги ўртача иш ҳақи сақланиб қолган ҳолда бошқа, нисбатан енгилроқ ишга ўтказилади. Агар эмизикли боласи бўлган оналар ва боласи ёшига етмаган аёллар аввалги ишини (масалан, у ёқ, бу ёқларга бориш билан боғлиқ бўлган ишни) бажара олмасалар, улар аввалги иш ҳақларининг ўртача миқдори сақлангани ҳолда боласини эмизадиган бутун муддатга ёки боласи бир ёшга тўлгунга қадар бошқа ишга ўтказиладилар. Ҳомиладор аёллар ва эмизикли боласи бўлган оналар бошқа ишга ўтказилганда улар шу ишга ўтгунга қадар фойдаланиб келган имтиёзлари сақланиб қолади (масалан, вақтинча бажариб турган иш вақтлари стажга қўшиллади, бу уларга соғлиққа зарарли меҳнат шароити учун берилдиган қўшимча отпускаи олиш ҳуқуқини беради).

Аёлларга бола туғишларидан олдин 56 календарь кун ва туққанларидан кейин 56 календарь кундан иборат ҳомиладорлик ва туғиш отпускалари берилади ва шу давр учун уларга давлат социал страхованиесидан нафақа тўланади. Туғиш нормал бўлмаган ёки икки ва ундан кўп бола туғилган ҳолларда туққанидан кейинги отпускаи 70 календарь кундан иборат муддатга берилади. Ҳомиладорлик ва туғиш отпускасига аёлнинг умумий ва узлуксиз стажига, хусусан ҳар йилги меҳнат отпускасини олиш ҳуқуқини берадиган стажига қўшилади. Ҳомиладорлик ва туғиш отпускасидан олдин ёки ундан кейин аёлга, унинг аризасига биноан, мазкур корхона ёки муассасадаги иш стажига қанчалигидан қатъи назар йиллик отпускасига тўлалигича берилади. Ишлаб турган ва 12 ёшгача иккита ёки ундан ортиқ боласи бўлган аёлларга ҳақ тўланадиган 3 кунлик қўшимча отпускаи берилади (отпусканинг умумий муддати 28 календарь кундан ошмаслиги керак).

Ҳомиладорлик ва туғиш отпускасидан ташқари, аёлларнинг аризасига мувофиқ, маъмурият уларга иш ҳақи сақланмаган ҳолда (иш жойи, лавозими сақланган ҳолда) боласи бир ёшга етгунга қадар қўшимча отпускаи беришга мажбур. Бундай отпускадан улар бола бир ёшга етгунга қадар истаган вақтда тўла ёки қисман фойдаланишлари мумкин. Отпускаи вақти умумий меҳнат ва узлуксиз иш стажига ҳам, шунингдек, мутахассислиги бўйича иш стажига ҳам киритилади. Лекин иш ҳақи сақланмайдиган отпускаи ҳар йилги қў-

шимча отпускалар олиш ҳуқуқини берадиган стажга қўшилмайди.

Бевосита туғруқхонанинг ўзидан янги туғилган болани фарзандликка олган аёлларга бола фарзандликка олинган кундан бошлаб шу бола туғилганидан 56 кун ўтганга қадар бўлган даврда давлат социал страхованиесидан нафақа тўланадиган отпускаи берилади, аёлларга аризасига биноан боласи бир ёшга етгунга қадар иш ҳақи сақланмайдиган қўшимча отпускаи берилади.

КПСС 26-съезди директиваларига мувофиқ 1983 йил 1 ноябрдан бошлаб умумий меҳнат стажига бир йилдан кам бўлмаган ишлаётган оналарга, шунингдек ишлаб чиқаришдан ажралган ҳолда ўқитган аёллар учун болалари бир ёшга тўлгунча ойига 35 сўмдан тўланадиган отпускаи берилади [мамлакатнинг Узоқ Шарқ, Сибирь ва Шимолий районларида бу тартиб (ойига 50 сўм миқдоридан) 1981 йил жорий этилди]. Ишлаб турган аёлларга мазкур отпускани жорий этиш билан бир вақтда бола бир ярим ёшга тўлгунча, кейинчалик эса 2 ёшга тўлгунча уни боқиб учун иш ҳақи тўланмаслик шарти билан қўшимча отпускаи олиш ҳуқуқи берилади, унда узлуксиз меҳнат стажига ва ихтисос бўйича иш стажига сақланиб қолади.

Эмизикли бўлган оналар ва ёшига етмаган боласи бўлган аёлларга, дам олиш ва овқатланиш учун берилдиган умумий танаффусдан ташқари, бола эмизиш учун камида ҳар 3 соатда бир марта, ҳар бири камида 30 минутлик вақт билан қўшимча танаффуслар ҳам берилади. Бир ёшга етмаган иккита ва ундан ортиқ болали аёлларга танаффус муддати бир соатдан кам бўлмайди. Бундай танаффуслар онага болани амалда эмизиш лозим бўлган бутун давр мобайнида берилади. Сунбйи эмизиш вақтида оналар учун берилдиган танаффус бола бир ёшга тўлгунга қадар берилиши мумкин. Онанинг илтимосига мувофиқ, бола эмизиш учун берилдиган танаффуслар умумийлаштирилиб тушки овқат танаффусига қўшиб берилиши ёки иш кунининг охирига кўчирилиб, иш кунини шунга яраша қисқартирилиши мумкин. Болани эмизиш учун берилдиган танаффуслар иш вақти ҳисобига киритилади ва бу вақт учун ўртача иш ҳақи тўланади. Танаффусларнинг муддати ва уларни бериш тартибини эмизикли онанинг хоҳишини инобатга олиб, маъмурият касаба союзи комитети билан биргаликда белгилайди.

Аёлларнинг ҳомиладорлиги ёки эмизикли боласи борлигини баҳона қилиб уларни ишга қабул қилишни рад этиш ва уларнинг иш ҳақини камайтириш тақиқланади. Ҳомиладор аёлларни, эмизикли боласи бўлган оналарни ва боласи бир ёшга етмаган аёлларни маъмурият ўз ташаббу-

си билан ишдан бўшата олмайди (корхона, муассаса, ташкилот батамом туғатилиб, албатта бошқа ишга жойлаштириш шарти билан ишдан бўшатишга йўл қўйиладиган ҳолатлар бундан мустасно). Юқорида кўрсатилган қсидаларни бузган мансабдор шахслар жиний жавобгарликка қадар бўлган қатъий жавобгарликка тортилади.

Туққанлиги сабабли ишдан бўшаган, лекин боласи туғилган кундан бир йил ўтказмай ишга кирган аёллар стажига узлуksизлик сақланади. Ишдаги бўлинаник вақти стажга киритилмайди.

Бола тарбияси муносабати билан вақтинча ишдан кетган касаба союзига аъзо бўлган аёллар бир йил мобайнида касаба союзлари сафида туриш, касаба союзларининг бошқа ҳамма аъзолари қаторида маданий-маиший хизматдан фойдаланиш ҳуқуқини сақлаб қолади.

ХРЕН (ерқалампир) ҳамма жойда ўстирилади. Совуқ тушишидан олдин, кеч куз ёки баҳорда йиғиштириб олинади. Хрени —1°C дан +1°C гача температурада устига қуруқ кум сепиб сақлаш керак. Хрен илдиининг таркибида (уртача) 76,7% сув, 2,73% азотли моддалар, 2,7% клетчатка, 100 мг% гача С витамини, эфир мойлари, фитонцидлар бор. Хрен ўткир ҳидли ва ачиқ таъмга эга бўлиб, зирavor сифатида ишлатилади. Шунингдек, бодринг, помидор тузлашда ҳам қўлланади, бунда фақат томригина эмас, балки барглари ҳам ишлатилади.

ХУМБОШ — ўсимликхўр йирик баллиқ. Ховуз ва сунъий қўлларда кўпайтирилади. Оғирлиги 5 кг гача, баъзан 16 кг гача етади. Гўшти ёғли, мазали. Хумбошнинг музлатилган ва яхланилган гўштини қовуриш, қайнатиб пишириш мумкин. Сотувга дудланган ва қуритилган ҳолда ҳам чиқарилади.

ХУРМО — хурмодошларга мансуб субтропик ўсимлиги. СССРда, асосан, Кавказнинг Қора денгиз соҳилларида, Қримда ва Озарбайжонда, шунингдек Урта Осиё республикалари, жумладан Ўзбекистоннинг субтропик районларида ўстирилади. Меваси сортига қараб октябрь ёки декабрда пишади. Ўз жойида истеъмол қилишга мўлжалланган меваларни совуқ тушгунга қадар дарахтларда қолдириш мумкин.

Меваси шарсимон, зарғалдоқ ёки тўқ қизил. Меваси бошқа районларга жўнатиш ёки сақлаш учун мўлжалланса, бир оз егилмасдан териб олинади, чунки бир оз сақлангач, пишиб етилади. Янги териб олинган мевалар қоронғи, шамол яхши ўтадиган, лекин жуда қуруқ бўлмаган жойларда сақланади. Бундай шаронда хурмо могорламайди ва яхши етилади.

Хурмо таркибида 20% гача қанд, 55 мг% гача С витамини ва каротин (провитамин А) бор. Етилмаган хур-

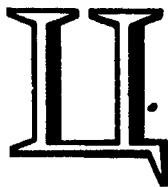
монинг мазаси тахир ва буруштирувчи хусусиятга эга, истеъмол қилиб бўлмайди (таркибида жуда кўп миқдорда ошловчи моддалар бўлади). Хурмо етилгандан сўнг тахир мазаси бир оз камаяди. Хурмонинг «Фуйю», «Йигирманчи аср», «Жиро» ва бошқа сортларининг мевасини хомлигида ҳам истеъмол қилиш мумкин. Хурмо янгилигида ёки қуритилган ҳолда истеъмол қилинади.

ХУРДА — сувоқ овқат тури. Пиёз, помидор ва гўшт майда қилиб тўғралади. Сабзи, шолғом ва картошка арчилиб, кубик шаклида тўғралади, тозалаб ювилган гуруч, туз ва зирavorлар билан аралаштирилади. Қозонга сув қўйилиб, тайёрланган масаллиқ солинади ва 30—35 минут милдиратиб қайнатилади. Гуручи эзилиб пишгач, хўрда тайёр ҳисобланади. Тайёр таом оловдан олиниб, 10 минутча «дам едирилади». Дастурхонга қосаларга ичига ошқўқлар ва қатиқ солиб тортилади.

Хўрда учун 300 г гўшт, 300 г гуруч ёки оқишоқ, 2 бош пиёз, 1—2 дона помидор, 2 дона сабзи ва картошка, 1 дона шолғом, бир боғ кашинич, райхон, таъбга кўра зира, қалампир, туз ва 1 пиёла қатиқ керак бўлади.

Шолғом хўрда. Арчилган шолғом, сабзи ва пиёз майда тўғралиб, қозонга солиб қайнатилади. Сўнгра таомга гуруч, туз ва зирavorлар солинади ва яна 15—20 минутча қайнатилади. Тайёр таом оловдан олиниб, бир оз «дам едирилади», сўнгра қатиқ қўшиб аралаштирилади. Шолғом хўрда қосаларда дастурхонга тортилади. Ҳар косага майда қирқилган кашинич сегилади.

Шолғом хўрда учун 1 кг шолғом, 2 дона қизил сабзи, 2 бош пиёз, 1 стакан гуруч, ярим боғ кашинич, 1 коса қатиқ ва таъбга кўра туз, қизил қалампир керак бўлади.



ЦЕДРА — майдаланган ёки қуритилган апельсин ёки лимон пўстлогидан тайёрланадиган зирavor. Цедра турли таом ва қандалат маҳсулотларини хушбўй қилиш учун ишлатилади (масалан, компот, мураббо ва бошқалар).

ЦИКЛАМЕН (альп бин'афшаси) — наврўзгулдошларга мансуб кўп йиллик ўсимлик. Греция ва Кичик Осиёда тарқалган. Барглари манзарали тўқ яшил, гуллари оқ, қизил ва бинафша рангда. Октябрдан март ойигача гуллайди. Хоналарда эрон цикламени ўстирилади. Уни ёруғ ва салқин хоналарда ёки деразанинг қўшқават ромлари орасига жойлаш-

тириш керак (марказдан иситиладиган хоналарда). Сув гултувак таглигига ўртача қўйилади (илдизи чириб кетмайдиган қилиб). Баҳорда сувни камроқ қўйиб, қуриган барглари кесилади ва янги чириндига бой тупроққа кўчирилади. Бунда илдизи бир оз тупроққа кўмилади. Сўнгра цикламени қоронғи ерга қўйилади, Июнь бошидан сув қўйиш кўпайтирилади, бундан ташқари кунда 2—3 марта сув пуркалади. Сентябрьнинг бошида тупроқ илдиэлаб кетган бўлса, ўсимлик қайта янги тупроққа экилади (юмошқ, ўнгитли парник тупроғи солинади; тупроқ таркибида барг чиринди ва бир қисм кум бўлиши керак) ёки тупроқнинг устки қисми олиб ташланади. Қайта ўтқазилган ўсимликлар тувагини қуёш нури тушмайдиган ёруғ жойга қўйилади. Яхши парвариш қилинган цикламен бир неча йилгача гуллаши мумкин. Уни уруғидан кўпайтирилади. Шунинг учун гул дўконларидан тайёр гуллаб турган цикламен сотиб олингани маъқул.

ЦУКАТЛАР (шакарланган мевалар) — асосан бутун ёки кесилган ҳўл мewa, сабзавотлар, шунингдек цитрус меваларининг пўчоғи, тарвуз ва қовунлардан дастлаб шакар-қиёмда қайнатиб, сўнг қуритиб тайёрланадиган ширинлик тури. Цукатларнинг сирти кристаллашган шакар билан юпқа қопланган бўлади. Улардан торт, пирожний, ширин пирог ва бошқа қандалат маҳсулотларини безашда ҳамда уларнинг ичига солишда фойдаланиш мумкин.

Апельсин пўчоғидан тайёрланган цукатлар. Ромб ёки кубик шаклида кесилган апельсин пўчоқлари совуқ сувли шиша идишда (суви ҳар кун янгилашиб турилиши лозим) 2—3 кун сақланади. Сўнг пўчоқлар сувдан олиниб, қайнатилади. Пўчоқлар юмшгач, човлида сузиб олинади. Солинандиган шакарнинг миқдорини аниқлаш учун, маҳсулот тарозида тортилади. Шакар-қиём тайёрланади; қайнаб турган шакар-қиёмга пиширилган апельсин пўчоқлари солинади ва қиём қуюлгунча қайнатилади. Цукатлар шакар сепилган ликопчага олиб қўйилади, совнгач, ораларига шакар сепиб шиша банкага тахланади.

800 г пишган пўчоқ учун 6 стакан сувга 1200 г миқдориди шакар солиб тайёрланган қиём, цукатлар устига сепиш учун 200 г шакар керак бўлади.



ЧАККА — сузмага ошқўқлар аралаштириб тайёрланадиган хушхўр парҳез гоём. Бу таом кўпроқ Самарқанд,

Бухоро, Қашқадарё областларида ёз ойларида тайёрланади. Чакка тайёрлаш учун сузма яхшилаб йиланиб, туз, туйилган мурч, майда тўғралган кўк пиёз, кашнич, укроп, райхон қўшиб аралаштирилади. Ушбу таом асосан ёз ойларида, иштақа қонганда, шунингдек кучли таомлардан сўнг ва кўнгил айниганда истеъмол қилинади. Чакка тамадди сифатида дастурхонга тортилади.

Чакка учун 500 г сузма, ярим боғ кўк пиёз, ярим боғ кашнич, ярим боғ укроп, бир шох райхон, 1 чойқошиқ туз ва ярим чойқошиқ мурч керак бўлади.

ЧАК-ЧАК — хамирдан тайёрланадиган ширинлик тури. Чак-чак учун тухумнинг сариғи тоғорачага солиниб аталанади ва унга туз, коньяк қўшиб, хамир қорилади. Хамир бир оз ўраб тиндирилгач, ўқлов билан 2 мм қалинликда ёйилади. Еймдан эни 2,5 см ли тасмалар кесиб олиниб, ундан гугурт чўнидай ёки вермишельдай угралар кесилади. Сўнгра угралар қизиб турган ёғда қовуриб олинади. Бошқа бир идишга асал солиб оловга қўйилади. Асал эриб суюлгач, шакар қўшиб яна оловга қўйилади. Қиём тайёр бўлганлиғини билнш учун ликопчага томизиб қўриш лозим; агар қиём оқиб кетмаса, у тайёр бўлган ҳисобланади. Тайёр угралар кнёмга (совимасдан) аралаштирилади ва ёгланган чуқур ликопчаларга солиниб, қўл билан босилади. Тайёр чак-чакнинг устини чақилган ёнғоқ ёки майда конфетлар билан безаш мумкин.

1 та (ўртача катталикдаги) чак-чак тайёрлаш учун 1 кг ун, 10 та тухум, 0,5 чойқошиқ ичимлик содаси, 0,5 чойқошиқ туз, 1 ошқошиқ арақ ёки коньяк, 1 кг асал, 1 стакан шакар ва 1,5 кг сариёғ ёки эритилган ёғ керак бўлади.

ЧАЛОБ (қатиқли). Қатиқ қайнатиладиган совуқ сув билан яхшилаб шопирилади, сўнг туз ва қизил қалампир қўшилади. Бодринг, редиска, кўк пиёз, кашнич, укроп, райхон қабилар жуда майда қилиб тўғралади ва тайёрлаб қўйилган қатиққа солиб аралаштирилади. Тайёр таом холодильникда совитилиб ёки ҳар бир косага бир бўлак муз солиб, дастурхонга тортилади.

1,5 коса қатиққа 2 литр сув, 2 дона бодринг, 1 боғ редиска, ярим боғдан укроп, кўк пиёз, кашнич, райхон, таъбга кўра туз ва қалампир солинади.

Сабзавотли чалоб. Қайнатиб пиширилган картошка, қизил лавлаг, сабзи ва бодрингнинг арчиб, кубик шаклида тўғралади, туз қўшилиб чопилган кўк пиёз, қаттиқ пишиган тухумнинг оқи, сметана билан аралаштирилган тухум сариғи, пишиган гўшт, озгина шакар ва горчица квасга солиб аралаштирилади. Дастурхонга бошқа чалоблар каби совитилиб тортилади.

Сабзавотли чалоб учун 1 л квасга 3—4 дона картошка, 1 дондан сабзи ва қизил лавлаг, 2—3 дона янги узилган бодринг, 50 г кўк пиёз, 3 дона тухум, 0,5 стакан сметана, таъбга кўра туз, горчица ва шакар керак бўлади.

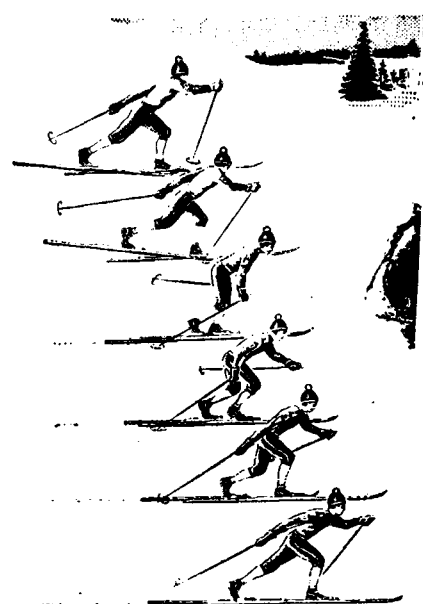
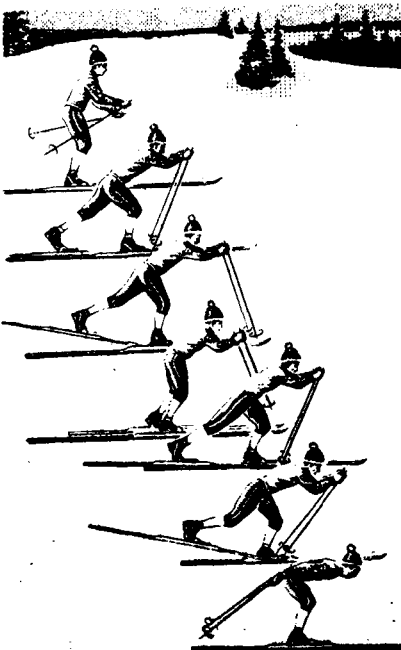
ЧАЛПАК, чўзма — пиёз сувига қорилган ва юпқа қилиб ёйилган хамирдан тайёрланадиган таом. Пиёз майда қилиб тўғралади, туз ва озгина сув қўшиб, яхшилаб мижғиланади. Ҳосил бўлган суяқлик докдан ўтказилади ва қислаб ун қўшиб, хамир қорилади. Қорилган хамирни сочикқа ўраб, олиб қўйилади. Бир оз (15—20 минут)дан сўнг хамирдан кичик зувалачалар узиб олиниб, юпқа (1 мм) қилиб жўваланади. Жўваланган жилдлар догланган ёғда битта-битта пишириб олинади ва лаганга тахлаб, усти ёпиб қўйилади. Тайёр чалпақлар лизопчада нонушта дастурхонига тортилади.

4—6 кишилик чалпақ тайёрлаш учун 500 г ун, 1 чойқошиқ туз, 1 стакан пиёз сув; қовуриш учун 2 стакан эритилган қўй ёғи ёки сариёғ керак бўлади.

ЧАНҒИ. Чанғи спорти билан барча ёшдаги кишилар шугулланиши мумкин.

Чанғида юришга ўрганиш қийин эмас; ҳатто ҳеч маҳал чанғини оёғига боғламаганлар ҳам чанғида юришнинг оддий усулларини тез эгаллаб оладилар. Чанғида шугулланишдан аввал албатта врач кўригидан ўтиш зарур.

Чанғида юришни ўрганишда энг қулай усул навбатма-навбат икки қадам ташлаб юришдир (1-расм). Шу усул билан чанғида навбатма-навбат 1-расм. Навбатма-навбат икки қадам ташлаб юриш.



2-расм. Баравар икки қадам ташлаб юриш.

сирғалиб борилади. Бунда қўл ҳам олдий юришдагидек ҳаракат қилади; чап оёқ билан қадам ташлаганда, ўнг қўл таёқ билан олдинга чиқади ва ақсинча ўнг оёқ билан қадам ташланганда, чап қўл таёқ билан олдинга чиқади. Навбатма-навбат икки қадам ташлаб юрилганда, ҳар қадамда 1 марта таёққа таянилади. Ҳаракатлар изчиллиғи 1-расмда кўрсатилган. Бундай усул билан чанғи изидан ва ҳеч қандай из тушмаган жойларда юриш қулайдир.

Чанғи юрган йўлда ва тоғ этакларида иккала оёқдаги чанғи баравар сирғалади. Бунда иккала таёқ билан баравар итариб юрилади. Иккала оёқдаги чанғи баравар сирғалганда (қадам ташлаб юргандан ташқари ҳолларда) таёқлар билан итариб юришдан олдин бир ёки бир неча сирғалувчи қадам ташланади. Ҳаракат қилаётганда қадам сонига қараб юриш бир қадам, икки қадам, уч қадамли юриш турига бўлинади. 2-расмда икки қадам ташлаб, иккала оёқдаги чанғи билан баравар юриш кўрсатилган. Бундай усулларда юришни чанғида юришни ўрганадиган жойда эгаллаш лозим. Чанғида юришни ўрганадиган жойлар, одатда, чанғи станциялари яқинида жойлашган бўлади, чунки ўрганувчилар шу ердан методик ёрдам олишлари мумкин. Бир неча машгулотлардан сўнг, яъни чанғида юриш техникасининг оддий элементлари ўрганиб олингач, кейинчалик чанғида сайрга чиққан пайтда бу техника янада такомиллаштирилади. Урта ва катта ёшдаги кишилар учун чанғида дастлабки сайр қилиш 3 км дан ошмаслиғи керак. Бу масофа кейинчалик аста-секин узайтирилиб, мавсум охирида 10 км гача етказилади.

Токқа чиқиш ва ундан тушиш тоғнинг балаңдлингига караб, турли усуллар билан амалга оширилади. 3- ва 4-расмда балаңдликка чиқиш ва ундан тушишнинг асосий усуллари кўрсатилган.



3-расм. Балаңдликдан тушиш: а — тикки ҳолатда, б — ярим ўтирган ҳолатда; 4 — қонийда қолиш ҳолатида

Чанғида машғулотлар ўтказишнинг ўзинга хос шароитлари чанғида юрвчнинг кийими ва оёқ кийимга алоҳида эътибор беришни талаб қилади. Кийим енгил, иссиқ ва қулай бўлиши лозим. Устки кийимга жун газламали свитер ва шим тавсия этилади. Пойгада тиззадан пастроқда тугмаси қадаладиган манжетли калта шим ва гетр жуда қулай. Кучли шамол ва совуқда свитер устидан фланель (енгил мовут мато) кўйлак кийган маъқул. Чанғида юрвчилар учун жун газламадан тикилган ички кийим кийиш мақсадга мувофиқдир. Махсус чарм ботинкалар энг енгил ва қулай оёқ кийимдир. Оёққа икки қават жун пайпоқ ёки бир жун пайпоқ ва бир ипдан тўқилган пайпоқ кийиш мумкин бўлиши учун оёқ кийими-

4-расм Балаңдликка чиқиш: а — сирғалувчи қадам билан; б — қадам ташлаб чиқиш; в — «арча» усули билан; г — «ярим арча» усули билан; д — «нарғон» усули билан.

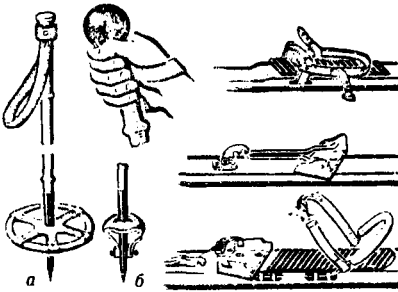


нинг размери одатдагидан бир размер катта бўлиши керак. Қўлга чарм ёки брезент қўлқоп кийиб олиш тавсия этилади; паст температурада уларнинг устидан яна жун қўлқоп ҳам кийиб олиш лозим. Бошга енгил ва қулоқни ҳам бекитадиган тўқилган қалпоқча кийилади.

Чанғи тасмаси (боғичи) чанғи инвентарининг зарур буюми ҳисобланади. Чанғи спортида турли хил тасмалар ишлатилади (5-расм, 6), уларнинг тузилиши чанғилар турига боғлиқ. Масалан, овчилик чанғилари учун оёқ учи (юмшоқ) тасмаси, пойгачи ва сайр қилувчилар чанғиси учун рантли (қаттиқ) тасма ишлатилади.

Чанғилар ишдаң чиқиб қолмаслиги ва яхши сирғалиши учун чанғи мойларидан фойдаланилади. «Висти» чанғи мойлари атмосфера шароити ва қорнинг қандайлигига караб, турли рангларида чиқарилади.

Чанғини мойлаганда қуйидаги асосий қоидаларга амал қилиш керак: мой чанғининг қуруқ жойига барабар суртилиши лозим; бино ичида мойланган чанғилар очиқ ҳавода 15—20



5-расм: а — чанғи таёқлари; б — чанғи тасмалари; оёқ учи тасмаси (юкоридигиси), рантли тасма (ўртадигиси), тавон тасмаси (пастдигиси).

минут совитилиши керак. Чанғидаги мойнинг қалинлиги қорнинг қандайлигига боғлиқ. Агар қор палаҳса-палаҳса, зич бўлса, чанғида мой қатлами қалин, агар қор майин ва эндигина ёган бўлса чанғида мой қатлами юпқароқ бўлади.

Уйга қайтиб келгач, чанғини қордан тозалаш, қуруқ қилиб артиш ва тикка қилиб қўйиш керак. Ҳар ой ёки бир ярим ойда чанғининг сирғалувчи томонини иссиқ смола билан мунтазам артиб туриш лозим; бунинг учун чанғи олов устида қиздирилади ва иситилган смолани латта билан чанғига токи чанғи шмишидан тўхтагунча суртилади. Металл тасмаларни албатта машина мойи билан артиш лозим. Оёқ кийимни тез-тез ҳайвон ёғи билан мойлаб туриш керак.

Чанғи спорти билан шуғулланувчи киши ўзининг шахсий асбоб-анжомига эга бўлиши лозим. Чанғи сотиб олганда, чанғининг узунлиги чанғичи қўлини баланд кўтариб турган ҳолатидагидан ошиб кетмаслиги керак;

таёқнинг узунлиги елкадан пастроқда бўлиши лозим (таёқни қандай ушлаш 5-расм, а да кўрсатилган)

ЧЕКИШ — кўпинча ёшлик даврида орттириладиган зарарли одат. Чекувчи аввалига шунчаки «эрмак» қилади ва тамаки тутунини ичига тортмайди, чунки ўрганмаган одамда у ёқимсиз сезгилар (йўтал, кўнгил айнаши, баъзан қайт қилиш) пайдо қилади. Кейинроқ у аста-секин тутунини ичига тортадиган бўлгач, чекиш эҳтиёжга айланади.

Тамаки чекиш организм учун зарарлидир. Тамакининг кимёвий таркиби жуда мураккаб. У итузум гулли ўсимликлар оиласига мансуб бўлиб, деярли барча итузумсимонлар каби баргида зарарли моддалар бўлади. Бу моддаларнинг асосийси никотиндир. Тамакида қанча никотин бўлиши унинг сортига боғлиқ. Тамакининг сорти қанча паст бўлса, унда никотин шунча кўп бўлади; энг кўп миқдор никотин — махоркада. Тамакида мураккаб заҳарли моддалар аралашмаси мавжуд бўлиб, улар биргаликда тамакининг зарарли таъсирини кучайтиради. Тамаки тутунининг таркибида қуйидагилар бор: сув буғлари, карбонат ангидрид, углерод (II)-оксид (исе газ), никотин, водород сульфид, органик кислоталар (чумоли, сирка кислоталари ва бошқалар), цианид кислота, аммиак ва бошқалар; бироқ организмга, асосан, никотин эиён етказилади (тамаки чекилганда шу заҳарли модданинг 80—90 проценти тамаки тутунига ўтади).

Никотин организмга оз-оздан кираиб туриши сабабли кашанда бирданга эмас, балки аста-секин заҳарлана боради. Никотин нерв системасига айниқса кучли таъсир кўрсатади. Никотиндан сурункасига заҳарланиш туфайли одам қўл бармоқлари титрайдиган бўлиб қолади, хотираси сусаяди.

Тамаки тутунини нафас йўллари таъсирлантиради, бу эса бурун, ҳалқум, томоқ, трахея, бронхларнинг сурункали яллиғланишига, ўпка эмфиземасига олиб келади. Чекиш натижасида ўпкада ҳаво алмашиши қийинлашади, ўпканинг тузилиши ва газлар алмашишуви бузилади. Кашандаларда овознинг тиниқлиги йўқолади, чекадиган аёлларнинг эса овози дағал ва пест бўлиб қолади. Кашандаларнинг кўпчилиги сурункали кечадиган бронхит бўлиб қолади. Кашандалар эрталаб айниқса қаттиқ йўталишади. Бунда йўталишга халал бермаслик керак, чунки тун бўйи нафас йўлларида тўпланиб қолган бағам билан никотин ҳам чиқиб кетиши мумкин.

Чекиш ҳазм системасини ҳам ишдан чиқара боради. Кашандаларда никотин таъсир қилвериши натижасида сўлак чиқиши кучаяди, тишларнинг эмали емирилади, меъда шираси кўп ажрала бошлади, шунингдек

унинг таркибидаги кислоталар кескин кўпаяди: меъданинг чиқиш жойи (пилорус) тортишиб турниш туфайли, унда овқат туриб қолади ва меъдада яра пайдо бўлиши учун қулай шароит турилади. Наҳорга ва овқатни еб бўлгандан кейин дарҳол чекиш айниқса зарарли. Чекиш туфайли ҳазм органларида рўй берадиган ўзгаришлар иштаҳанинг пасайиб кетишига сабаб бўлиб, кўпинча гастритга олиб келади.

Никотиннинг юрак-қон томирлар системасига берадиган таъсири юрак фаолиятининг бузилиши (томир уришининг тезлашиб, ритмининг бузилиши) ва қон томирларининг спазми билан ифодаланади; артериал босим кўтарилиб, юракда огриқ пайдо бўлади.

Никотиннинг ички секреция безларига таъсири эса эркакларда жинсий активлигини сусайишига; чекувчи аёлларда эса ҳайз циклининг бузилиши, кўпинча климакснинг барвақт бошланишига сабаб бўлади. Ҳомиладорлик даврида чекиш мутлақо ярамайди, чунки никотин она қонига ўтиб, ҳомилани ҳам заҳарлайди.

Чекиш кашанданинг ўзигагина эмас, балки унинг оила аъзоларига, тамаки тутуни билан заҳарланган ҳаводан нафас олишга мажбур бўлган атрофдаги кишиларга ҳам зарардир. Болали уйда кўп чекиш айниқса зарарли. Киши чекиш одатини тарк эти олмаса ёки тарк этишни истамаса, унда у ўзгаларнинг саломатлигига зиён етказмаслиги керак: умумий хонада чекмаслик, чекиладиган хонани тез-тез шамоллатиб туриш лозим.

Чекишга қарши курашни болаликдан бошлаш зарур. Агар ота чекса, ўғил ҳам унга тақлидан чека бошлайди. Ота-оналар чекмайдиган ондаларда, одагда, болалар ҳам чекишмайди. Киши чекишни ташлаганда энгил тортганини баъзан дарров пайқамайди. Гоҳо бўшади, уйқучан бўлиб қолади, лекин бу ҳолатлар тез ўтиб кетади; чекишни бирдан ташлаш керак: папирослар сонини аста-секин камайтириб бориш билан чекишни ташлаб бўлмайди. Чекишни ташлашга аҳд қилган киши аҳволини энгиллаштирувчи махсус препаратлар бор; буларни терапевт врач билан келиши ишлатиш керак.

ЧЕСНОК — *Саримсоқ* мақоласига қаранг.

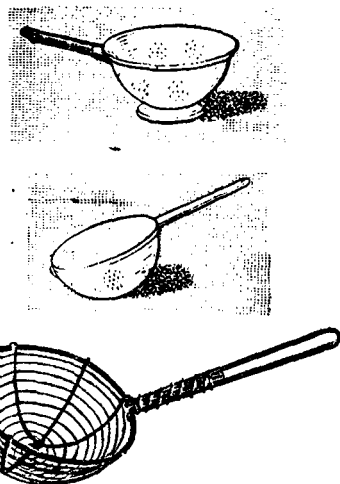
ЧИВИН. Баъзи бир турларининг фақат урғочисн қон сўради, эркаги эса ўсимлик шираси билан озиқланади. Урғочисн бир мартада 200—300 тухум қўяди. Личинкалари оқмайдиган ёки секин оқар сувларда ривожланади. Безгак чивини (илмий номи — анофелес) безгак қўзғатувчисини ташиб, уни одамга юқтиради. Безгак чивинини қўнишидан осонгина биллиш мумкин: оддий чивин қоринни қўнган юза билан параллел, безгак чивини эса қоринни юқорига кўтариб

туради. Кўпайишининг олдини олиш учун турар жой ва бошқа биноларда қишловчи ҳамма чивинларни деворларни артиб йўқотиш керак. Бинолардаги чивинларни йўқотиш учун «Неофос», «Дихлофос» аэрозоль препаратлари қўлланилади. Чивин кўп бўладиган ерларда ҳимоя тўрлари — пашшохоналардан фойдаланилади, улар дока ва шу кабилардан тайёрланиб, чўчитувчи воситалар шимдирилади ва қуригилади. Чивиндан ҳимояланиши учун диметилфталат ва диэтилтолуамид асосида тайёрланган чўчитувчи — репеллент моддалар қўлланилиб, тананинг очиқ қисмларига суртилади. Улар лосьонлар («ДЭТА-1», «ДЭТА-20», «Ангара»), паста («Редэт», «Ребепин») ва аэрозоль препаратлари ҳолида чиқарилади. Препаратдан фойдаланиш вақтида кўзга тушмаслик чорасини кўриш зарур, чунки кўзнинг шиллиқ пардасида кучли яллиғланиш пайдо қилади. Репеллентларнинг ҳимоя этиш кучи 2 соатдан 8 соатгача етади. Препаратлар теридан соғунаб ювинганда осон кетади. Чивин чаққан ерга довшадил спирти ёки ичимлик содаси эритмаси (1 чой қошиқдаги спирт ёки сода бир стакан сувга солиб тайёрланади) суртиб, чақишдан ҳосил бўлган қичишдан осонликча қутулиш мумкин.

ЧИННИ ИДИШЛАР — *Идиш-товоқ* мақоласига қаранг.

ЧИПҚОН (фурункул) — соч (тук) халтачаси (фолликула) унга тегишли ёр бези ҳамда унинг атрофидаги клетчаткаларнинг ўткир йирингли яллиғланиши; йиринглагувчи микроблар пайдо қилади. Терининг ишқаланиб шилиниши, бичилиши, шунингдек инфлозланишидан тер ва ёр ажралишининг бузилиши чипқоннинг вужудга келишига шароит туедиради. Чипқон кўпинча бўйни (эна соҳасида), белга чиқиб, аксари кийим ёқаси, белбоғ ҳамда камарнинг баданга ишқаланиши сабаб бўлади. Чипқон чиққанда ихтиол малҳами суртилган асептик дока билан боғлаб қўйиш керак. Чипқонни ситиш мутлақо ярамайди, чунки яллиғланиш қўшни ёр безларининг тук халтачаларига ҳам ўтиб, *карбункул* ҳосил бўлиши мумкин. Чипқон чиққанида врачга бориш керак, баъзи ҳолларда хирургия йўли билан даволашга тўғри келади. Чипқон нотўғри даволанса, киши шахсий гигиенага амал қилмаса, шунингдек, организмнинг қаршилиқ кучи кескин камайиб кетса, авитаминоз, алмашинув касалликлари (диабет ва бошқалар)да фурункулез пайдо бўлиши, яъни кўплаб чипқон чиқиши мумкин. Юзга чиққан чипқонлар жуда хавфлидир. Бунда дарҳол врачга кўриниш ва ўзича даволанмаслик керак.

ЧОВЛИ — рўзгор буюми; дастали, косасимон қилиб асосан пўлат симдан тайёрланади. Қовурилиб (қовурма чучвара, варақи сомса, бўғирсоқ,



ҳрама ва шу кабилар) ва қайнатилиб пиширилган масаллик, таомлар (лағмон, чучвара, бешбармоқ, шунингдек турли сабзавотлар) қозондан сузиб олиш учун ишлатилади. Алюминий, пўлатдан ишланган, сирланган, пластмассадан тешикли қилиб махсус тайёрланган хили (чўмич човли — дуршлаг деб аталади)дан мева ва сабзавотларни ювишда ҳам фойдаланилади.

ЧОЙ — доимий равишда яшил бўлиб турадиган чой бутасининг махсус ишлов берилган барглари ва ундан тайёрланган ўзига хос ёқимли, хушбўй ҳамда бир оз тахир таъмли ичимлик; бу ичимлик организмни тетиклантиради.

Байха (сочма) ва прессланган чойлар мавжуд. Байха чой қора (кенг тарқалган) ва кўк бўлади. Байха чой таркибида 16—25% гача оқсил моддалар ва аминокислоталар, 10% гача пигментлар (бўёвчи моддалар), А, В₁, В, РР, С ва бошқа витаминлар бор. Чой таркибида айниқса Р витамини кўп (*Витаминлар* мақоласига қаранг).

Чойнинг организмни тетикланттирувчи хусусияти унинг таркибидаги кофеин миқдори (4% гача)га боғлиқ. Чой кофеини қаҳва кофеинига нисбатан организмга энгил таъсир этади ва организмда йиғилмайди. Эфир мойи (0,006% гача) чойга хушбўй ҳид берса, ошловчи моддалар (12—16% ча) эса тахир маза беради.

СССРда «Грузия гулдастаси», «Краснодар гулдастаси», «Озарбайжон гулдастаси», «Рус чойи» каби энг яхши қора байха чойлари, шунингдек, олий сортли грузин, озарбайжон ва краснодар чойи кенг тарқалган. Чет мамлакатлардан келтирилган қора байха чойлардан шейлон, ҳинд ва хитой чойи машҳурдир. Чой қадоқлаш фабрикаларида қора байха чой 25, 50 ва 100 г (баъзан 200 г) дан қадоқланади.

Кўк байха чой, асосан, Ўрта Осиё республикаларида ишлатилади. «Грузия гулдастаси», «Экстра»

энг яхши сортлар ҳисобланади. Кўк чойнинг таъми тахирроқ бўлиб, чанқовин яхши босади. Организмни тетиқлаштириш хусусияти ва таркибидagi B витаминининг кўплиги жиҳатидан қора чойдан устуи туради. Кўк байха чой ҳам худди қора байха чой сингари қадоқланади.

Прессланган қора ва кўк чойларнинг тахталанган қора ва кўк, тошланган, таблеткаланган ва пакетланган хиллари ҳам бор. Қора тахта чой чой сапоатининг иккинчи даражали маҳсулотларидан (олий чой тайёрлашда чиққан чиқитлардан) тайёрланади. 100, 150, 200 г дан тўғри бурчакли тахтача плиткалар шаклида прессланади. Таъми, ранги ва хушбўйлиги жиҳатдан байха чойлардан қолишмайди. Тахта чой, асосан, Бошқирдистон, Татаристон, Урал олди, Сибирь, айниқса, Чекка Шимолда истеъмол қилинади.

Тошчой йирик ва қари барглardan (махсус ишланиб 2 кг гача оғирликдаги гишт шаклида прессланади) тайёрланади. Тошчойнинг таъми тахир, лекин, хушбўйлиги камроқ.

Таблеткаланган чой олий сорт чойларни упадек майдалаб, 3—5 г дан пресслаб тайёрланади. Базван бу маҳсулот прессланмасдан кичик қоғоз халтачалар (пакетлар)га ўралган ҳолда чиқарилади (2 ёки 4 стакан чой тайёрлашга мўлжалланади).

Чой қуруқ жойда, оғзи яхши беркиладиган идишларда ёки махсус чой қутичаларида сақланади; чой дамлашнинг ҳам ўзига хос маълум қондалари бор.

Чинни ёки фаянс чойнакни яхшилаб ювилади, сўнгра иситиш ўқун қайнаган сув билан 2—3 марта чайилади, кейин қуруқ чой солиб, қайнаб турган сув қўйилади (чойнакнинг 1/3 ҳажмида), чойнакни қалин қилиб сочиқ ёки махсус ёлғич билан ўраб, 5—7 минут дамга қўйилади, сўнгра чойнак тўлгунча қайнаган сув қўйилади. Чой шамалари чойнак тубига чўккандагина дамланган чой тайёр ҳисобланади.

Қора чой турли хил ширинликлар (қанд, мураббо, асал), сут, қаймоқ, лимон билан иччилади.

ЧОК ВА ҚАВИҚЛАР. Тикилаётган кийим ёки буюм қисмлари қўлда ёки машинада ип билан тикиб, елим билан бириктирилган жой ва шу жойнинг тикиш усули, шунингдек, мато зеҳлари, қирқилган жойларидаги тикималари, безак-пардоз мақсадида кийим ва ашёларга тикилган тикималар чок деб аталади. Тикиладиган матонинг хусусияти ва кийим, буюмнинг хили, вазифасига қараб турли чоклар қўлланилади. Чоклар вазифасига кўра уч турли бўлади: бириктириш чоклари, зеҳ чоклари, безак чоклари. Кийим, буюм қисмларини бириктиришга хизмат қилувчи чоклар бириктириш чоклари, матонинг зеҳини мустаҳкамлашга хизмат қилувчи

чоклар зеҳ чоклари, кийим ва буюмларни бадний безаш мақсадида қўлланиладиган чоклар безак чокларидир.

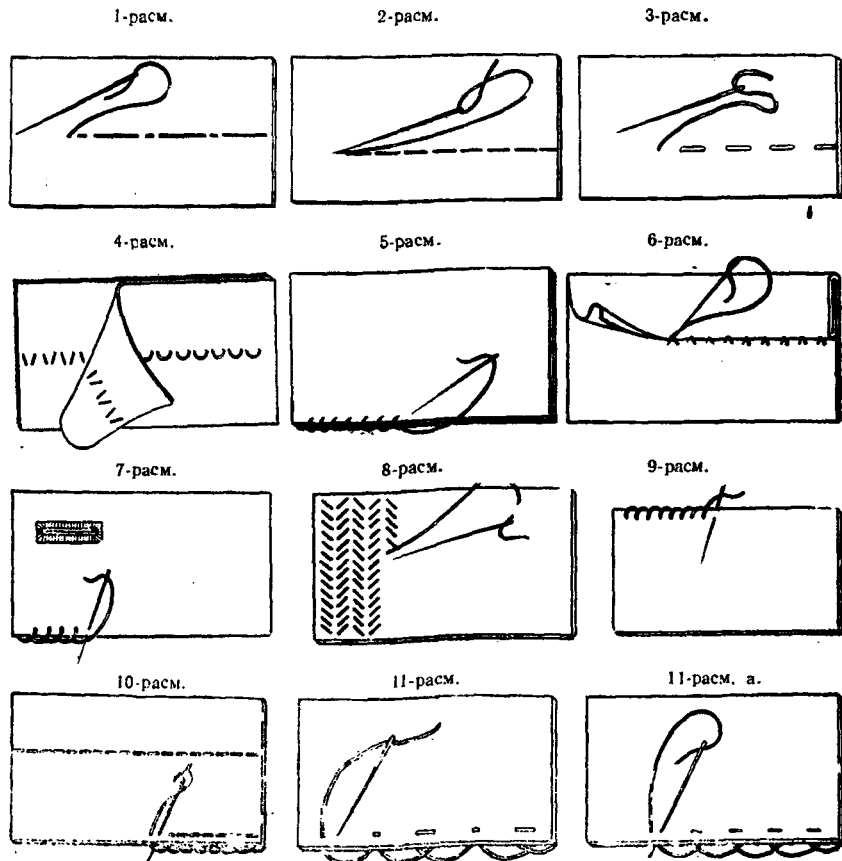
Қўлда тикиладиган чок ва қавиқлар

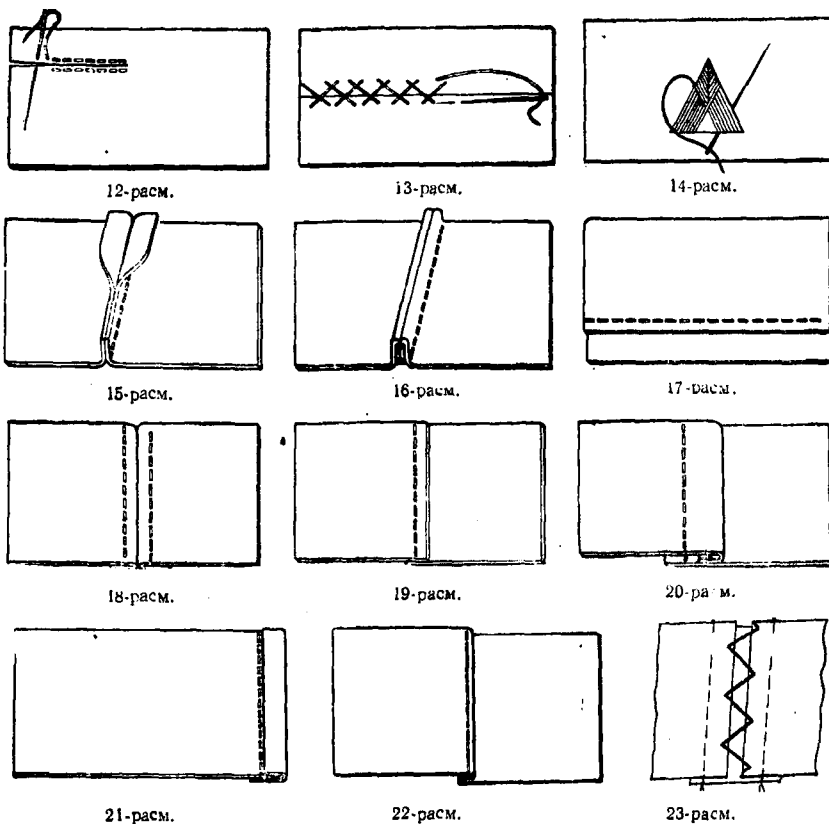
Кўклама чок (қавиқ) лар (1-, 2-расмлар) кийим ва буюм қисмларини хомаки бириктириш, кийим қисмларининг маълум чизигини аниқлаб қўйиш, кейин пухта тикиладиган жойларни хомаки бириктириб кўриш, бурмаларни хомаки тикиш, қисмларни едирмали қилиб тикиш (бириктирилаётган қисмлардан бири чокда халқопланиб қолган жойини иккинчи қисмга едириб кетиш) да ва шу каби ҳолларда қўлланилади. Чок узунлиги юққа матоларда 0,5—1 см, қалнн матоларда 1—3 см бўлиши лозим. Кийим бурмалари тикилаётганда чок узунлиги 0,1—0,5 см бўлиши керак (чок узунлиги деганда ип газламадан чиққан жой билан яна газламага тикилган жойгача бўлган ип узунлиги, қавиқ узунлиги деганда игна газламага кирган жой билан газламадан чиққан жой орасидаги масофа кўзда тутилади). Кўклама қавиқда ип ўтказилган игна газламага ўнг томондан қиялатиб санчилади, газламанинг тескари томонидан чиқарилади, кўзда тутилган узунликда

чокланиб, яна газламага санчилади газламанинг сиртига чиқарилади ва шу тарзда давом эттирилади. Кийимнинг олд қисмига борт остини омонат бириктиришда ва шу каби ҳолларда қия кўклама қавиқлар қўлланилади. Бу қавиқ кийим тикилаётганда газламанинг сурлиб кетмаслигини таъминлайди. Қавиқ узунлиги газлама хилига қараб, 0,5—1 см, такрорланадиган қавиқлар ораси 2—4 см бўлиши мумкин (3-расм).

Пусхалама қавиқлар (4-расм) кийим, буюмларни бичиш пайтида бир қисмдаги зўр билан чизилган чизик ёки белгиларни бошқа симметрик қисмга кўчириш, кийиб кўрилганда киритилган ўзгаришларни бир томондан иккинчи томонга кўчириш ва шу каби ҳолларда қўлланилади. Игна ўнгдан чапга томон қалади. Қавиқ узунлиги 1 см дан ошмаслиги керак. Ип таранг тортилмайди, 1—1,5 см халқалар ҳосил қилинади. Қатим 90 см дан ошмайди-ган, икки қаватли ипдан иборат бўлиши, юмшоқ ип танланиши керак. Кейин иккала қисмни кериб, улар орасидаги ип қирқилади, қисмларда қолган ип учлари бир қисмдан иккинчисига кўчирилган чизик йўналишини кўрсатади.

И ўрмаб тикиладиган чок (5-расм) мато зеҳларини доимий





мустаҳкамлаб қўйиш ва ситилиб кетишдан сақлашда қўлланилади. Чок қисқа, сиқик қилинади.

Қайтарма (ёки орқа) чок (6-расм) кўйлак, юбка, блузка, жакет ва шу кабиларнинг орқага қайтарилган этаклари, шим почасининг орқага қайтарилган қисми ва бошқаларни тикишда қўлланилади. Игна ўнгдан чапга томон санчилади, игна кийим сиртига чиқарилмай мато ипидан охишта қадаб олинади, кийимнинг орқа (ичкари) томонида қайтарилган жойи қиргоғига ипни қаттиқ таранг тортмай тикилаверади. Бунда мато рангидаги ипак иплардан фойдаланилади.

Изма чок (7-расм) изма (тугма тешиги), мато зеҳларини мустаҳкамлаш, қисмларнинг кесилган жойларни ипни ситилмаслиги учун қўлланилади. Тугманинг ҳажмига мослаб кесиб тешилган жой зеҳига йўғон ип тўшаллади, шу ипни зеҳга мустаҳкамлаб тикиб чиқилади. Чоклар қисқа, зич бўлиши керак. Дастлаб орқа томондан игна санчиб устга чиқарилади, бу ҳол яна такрорланади, шундан кейинги санчишда игна олдин ҳосил бўлган ҳалқа ичидан ўтказилади (санчилган игна орқа томондан чиқарилаётганда ип игна орқасида қолдирилиши ҳам мумкин).

Қавима қия қавиқлар (8-расм) матоларни устма-уст доимий бириктириб қўйиш учун қўлланилади. Чоклар қия қилиб дастлаб юқо-

ридан пастга, кейин пастдан юқорига тикилади ва шу тарзда давом эттирилади. Ипни таранг тортмаслик керак. Бундай чок қавиқлар икки қаватли астарлар ва кийим бортларида, шунингдек ёқаларда қўлланилади. Қавилган жой ёқа ёки борт остида (орқасида) қолади, кўзга ташланмайди.

Қирра чоки ёки зеҳ чоки (9-расм) икки қисмини зеҳидан бириктириш учун қўлланилади. Иккала қисм зеҳи устма-уст қўйилиб, зеҳ бўйлаб чапдан ўнгга томон тикилади, иккала матонини бир ипни устидан бир меъёردа текис тикилиши керак.

«Машина қавиғи» (10-расм) кийимларнинг айрим жойларини машинада тикиш қийин бўлган ҳолларда қўлланилади. Устки томондан кўриниши машина қавиғига ўхшагани учун шу ном билан аталади. Унг томондан бошлаб матонинг энг четидан мўлжалланган чок узунлигида жой қолдирилиб, орқа томондан игна санчиб юқорига чиқарилади ва орқага қайтариб чок тикилади, кейин игна орқадан чиққач, ҳосил қилинган чокка икки ҳисса узун масофада игна қадаб, устки томондан чиқарилади, орқага қараб олдинги чокка учма-уч игна санчилади. Шу тарзда давом эттирилаверади. Орқа томондаги чок узунлиги олдинги — сиртдаги чок узунлигидан икки ҳисса узун бўлаверади.

Чатима чок, чатима қавиқ (11-расм) энг кўп ишлатиладиган ва содда чок, қавиқлардан бўлиб, чок ва қавиқ ҳажми (узунлиги) тенг ёки қисқа-узун, узун-нуқтасимон ва шу каби шаклларда бўлиши мумкин. Бунда ўнгдан чапга томон тикилади. Рус тикувчилари бу чокнинг «За иглой» деб аталадиган туридан кўп фойдаланадилар (қирраларни бириктиришда чок, астарда тик-тўғри, катта ҳосил қилиб қавилдиган қавиқ қўлланилади). «За иглой» чокида икки қисм зеҳи туташтирилади, ўнг томондан қисқа чокка жой ташлаб, матонинг орқа-асгар томондан санчиб юқори — устки мато сиртига чиқарилади, орқага томон чок олиб игна қадаб паст-орқа томондан чиқарилади, чапга гэмён шу тарзда тикилаверади (11-расм, а). Ўзбек чеварлари кўйлак, яктас каби кийимларда, турли буюм, ашёларни тикишда чатима чокдан кўп фойдаланадилар. Ипшиқ чокда икки бириктириладиган қисмининг биттаси зеҳи иккинчисига нисбатан 0,5—1 см қолдириб чатима чок билан тикиб чиқилади, кейин қолдирилган тасмасимон жой ўнгга қайрилади, зеҳи ичкарига қайрилиб, устидан ёки қайрилган жой қиргоғидан яна тикилади.

Тепчима чок (12-расм) жундан ситилмайдиган қилиб қалин-зич тўқилган матолар, мовутларни сирт томондан кўзга ташланмайдиган қилиб тикиш ва ямаш, улашда, қийиқларни, бириктиришни улашда қўлланилади. Қийим ёки буюмнинг тикилдиган жойи қирралари бўйлаб тўғри чизик ҳосил қилиб (кўзга машина чокига ўхшаб кўринадиган қилиб) тикилади. Игнани гоҳ у томон, гоҳ бу томон қиррасига санчиб, қисқа чок тикилади: дастлаб пастки зеҳдан юқори зеҳга игна санчилади, чапга томон тўғри чизик бўйлаб чок тикилади, тўғри пастга санчиб, пастки томондан игна чиқарилгач, орқага чок тикилади, кейин игна қия санчилиб, юқоридagi чокка туташадиган қилиб игна чиқарилади ва шу тарзда тикилаверади. Мовут, драп каби қалин матоларда игнани матонинг орқасига чиқариш шарт эмас, матонинг сиртидан тикавериш мумкин. Бириктириладиган, уланадиган матоларнинг гул, рахлари бир-бирига мослаб тўғриланади, қисмларнинг қирқими зич бириктириши, чок сезилмаслиги учун игнани таранг тортиб тикиш керак. Қавиқлар зичлиги юпқа газламаларда 1 см жойда 5—9 қавиқ, қалин газламаларда 1 см жойда 3—7 қавиқ тикилади. Чок тикилгач, дазмолланади, газлама туклари игна билан тўғрилаб чиқилади.

Чамак қавиғи (рус чеварлари «козлик» деб аташади) (13-расм) ипни ситилиб чиқмайдиган, қаттиқ тўқилган матолардан, мовут, бахмал кабилардан тикилган кўйлак, юбка, жакет, нимча этакларини, энг, ёқаларнинг четларини тикишда ва кийим

безакларида қўлланилади. Чок (ёки қавиқ)нинг кўриниши хоч (крест) симон бўлиб, кўпинча ўнгдан чапга томон тикилади.

«Уч бурчак» чоки (14-расм) чўнтакларнинг четларини, ёқаларда ишлатиладиган илгакларни мустаҳкамлашда, бурма ва витачкаларни маҳкамлаш ва безак мақсадларида қўлланилади. Узунлиги 1—2,5 см ли чок (тўғрироғи пухталама)лар кенг тарқалган.

Машинада тикиладиган чоклар

Бахя чок (15-расм) чеварликда кенг тарқалган ва асосий чок бўлиб, маҳсулотларнинг барча асосий қисмларини бириктириб ёнқишда қўлланилади. Бириктириб тикиладиган иккала қисмнинг ўнгини ичкарига қилиб қўйилади, четлари текисланиб, зех (қирқим чизги)дан матонинг хусусияти, чокнинг вазифаси, ўрнингга қараб 0,3—1,5 см ичкаридан тикилади. Едирма ҳосил қилиш ҳам мумкин. Масалан, пастки қисмда едирма ҳосил қилиш лозим бўлса, устки қисм бир оз таранг ушланади, пасткиси эса машина тепкиси остига бўшироқ берилади. Чокни текис тикиш учун чизғич билан чизиб чиқиш керак, қўлда кўклуб чиқса ҳам бўлади.

Қўш чок (16-расм) астарсиз кийимлар, чойшаб, ёстиқчил, кўрпажилд кабиларни тикишда қўлланилади. Бириктириб тикиладиган қисмлар ичкарига қайтариб, кейин яна тикиш учун чок ҳақи қолдириб тикилади, кейин чок ҳақи ичкарига қайтариб яна тикиб чиқилади. Икки марта тикилиши учун шу ном билан аталади. Қўш чокнинг тикиш усуллари кўп. Тикиладиган қисмнинг бир томони чети қайрилиб, матонинг устидан тикиб чиқиш, кейин эса орқа томонидан чок ҳақини ичкарига қайтариб устидан тикиш ҳам мумкин. Мато зехидан тикиб чиқиб, кейин орқа томонидан зехларни ичкарига қайтариб тикса ҳам бўлади.

Қайирма чок (17-расм) ички кийимлар, спорт типдаги кийимлар, шунингдек астарсиз кийимлар тикишда қўлланилади. Икки қисмнинг қирқимлари бир-бирининг ичига қайтариб киритилади, икки томондан ҳам берк бўлади. Қайирма чокни тикиш учун иккала қисм ўнгини ичкарига қаратиб, пастки қисми эса чиқариб жойлаштирилади. Устки қисм чокнинг эни 0,4—0,6 см, пасткисиники эса 1—1,4 см қилиб тикилади. Сўнг қисмлар текисланади, чок қўйимлари устки қисмга томон қайрилади, катта қўйим қирқими ичкари томонга 0,3—0,5 см қайрилади, тескари томондан иккинчи бахя тикилади.

Ёйма чок (18-расм) бахя чоки турларидан бўлиб, қалин, дағал матолардан кийим тикишда, шунингдек, фасонга мувофиқ қўлланилади. Қисмлар бахя чокида бириктирилади, кейин иккала қисм томонлари

икки ёққа ётқизиб, дазмолланади, чокнинг икки ёни матонинг ўнгидан тикиб чиқилади.

Қўйма чок (19-расм) бир бахя ёрдамида тикилади, иккала қирқим ҳам очиқ ёки бир қирқими очиқ, иккинчиси қайрилган бўлиши мумкин. Қирқимлари очиқ қўйма чок тўғри ёки жимжима бахя билан тикилиши мумкин. Бунда бир қисм чети иккинчиси устида 1 см чиқариб уст-ма-уст қўйилади. Борт, ёқа қотирмаси бўлакларини бириктиришда бу чок қулай. Битта берк қирқимлик қўйма чокини тикишда устки қисм чети дазмоллаб букилади (ёки қайтариб кўклуб чиқилади), пастки қисм чети бўр билан чизилади. Устки қисмнинг қайрилган сирти бўр чизиқ бўйлаб қўйиб, устидан тикилади (четдан 0,5—0,7 см ичкари тикилади).

Босма чок (20-расм) кўпинча устки кийимлар қисмларини бириктириш, енглари тикишда, шунингдек қўйлақ ва юбкаларда бурма (складка)лар ҳосил қилишда қўлланилади. Икки очиқ қирқимли ва бир очиқ қирқимли турлари мавжуд. Икки очиқ қирқимли хилида тикилаётган иккала қисм ўнги ичкарига қайриб жойлаштирилади, қирқимлар текисланади, бахя чок билан тикилади. Сўнг чок дазмоллаб ётқизилади, йўналтирувчи чизғичли тепки ёрдамида ўнгига бахя тикилади. Чок эни 0,7—1 см. Бир қирқими берк, иккинчиси очиқ хилида қисмларнинг ўнги ичкарига қаратиб, пастки қисм қирқими эса устки қисмнинг қирқимидан пардос бахяси энга чиқиб турадиган қилиб жойлаштирилади. Устидан тикилади (қирқим четидан 0,5—0,7 см ичкаридан), сўнгра чок дазмоллаб ётқизилади, ўнгдан безак бахяси туширилади. Безак бахя эни бахя чок энидан сербарроқ бўлиши керак (ички қирқим бекитилади).

Ҳошиялаш чоки (21-расм) астарсиз ва сийрак тўқилган ситилувчи матолардан тикиладиган кийимларнинг қисмларида, этак, борт остлари, ўмизларнинг ички четларини тикишда қўлланилади. Ҳошиялаш учун 2—3 см кенгликда қия ёки кўндаланг бўлак қирқиб олинади, бўлак материали ранги асосий материал рангига бўлиши керак. Қирқиб олинган бўлак тикиладиган жойга ўша матонинг ўнги ўнгига, қирқими қирқимга тўғрилаб қўйилади. 0,3—0,5 см ли чок билан тикиб чиқилади. Бўлак кейин кийимнинг қирқими оша орқага қайрилади, олдинги чок устига иккинчи чок туширилади.

Бўртма чоклар (22-расм) ҳошия чоки каби аёллар ва болалар кийимларини безашда қўлланилади. Кийим олди, кокетка, чўнтак, енг кабиларни тикишда ишлатилиб, тўғри ва шаклдор бўлиши мумкин. Рельеф (бўртма) ишланадиган кийим қисми ўнгидан бўкиб (салқи ўнгидан қолдирилиб) чиқилади, кейин тикилади, мато юпқа бўлса, унинг орасига ив

ўтказиб тикиш ҳам мумкин. Матонинг тескари томонидан ҳам бажариш мумкин. Чокнинг кенглиги мато ва фасонга қараб белгиланади.

Учма-уч чок (23-расм) юпқа матолардан бичилган кийимларнинг борт қотирмаси витачкалари ва қисмларнинг айрим бўлакларини бириктиришда қўлланилади. Учта бириктирма бахя ёрдамида амалга оширилади, юпқа газлама (шойи, бўз) бўлаги қўйиб тикилади. Қўйиладиган бўлак эни 1,5—2 см бўлиши керак. Дастлаб иккала қисм шу бўлакка икки томондан тўғри бахя билан тикилади, кейин газламаларнинг икки томони устига бир меъёрга тушириб жимжима қилиб тикилади. Матоларнинг зехлари, ситилиб кетмаслиги учун, изма чоклар билан мустаҳкамланади.

Чокларни елимлаб бириктириш

Кийим қисмлари елимлаб ёпиштириб бириктирилиши ҳам мумкин. Бунда плёнка, елимли ҳошия, суяқ елим, кукун елим, елим суркалган махсус газлама ва шу кабилардан фойдаланилади.

Елим газлама тешикларига кириш учун у суяқ ҳолида ёки эритиб ишлатилади. Кийим чокларини бириктиришда ишлатиладиган елимлар чокларнинг пишиқлигини таъминлаш, чокларнинг эластиклигини таъминлайдиган сифатларга эга бўлиши, нам, ҳарорат ўзгаришларига, ювиш, кимёвий тозалашда ишлатиладиган моддаларга чидамли бўлиши керак. Кийим чокларини бириктиришда қўлланиладиган елимлар: термопластик БФ-6, ПВБ-К1, ПА-548 елимлари кўп ишлатилади. БФ-6, ПВБ-К1 елимлари суяқ; сувга чидамли; чокнинг эластиклигини таъминлайди, совуққа ҳам чидамли, бу елим плёнкалари 150—160°C ҳароратда юмшади, бензинда эримайди; ПА-548 полиамид елими пишиқ, лекин қаттиқ чок ҳосил қилади.

Елим плёнкалари ўрам (рулон)лар тарзида ишлаб чиқарилади, махсус мосламалар ёрдамида бўлакларга бўлинади. Костюм тикишда эни 0,3—0,4 см ли, пальто тикишда эни 0,4—0,6 см ли плёнкалар ишлатиш тавсия этилади. Елим кукунлари юмшоқ, эластик чоклар ҳосил қилади, чўнтак қопқоқлари, чўнтаклар, ёқа каби деталларда ишлатилади. Елим кукунлари кўклама, чатима чоклар ўрнига қисмларни омонат бириктиришда ҳам қўлланилади. Бир томонли елим нуқталар тарзида, йўл-йўл суркалган газламалар ёқа таглари, борт қотирмаларида ишлатилади. Елим қатламнинг қалинлиги 0,07—0,25 мм атрофида бўлиб, газламанинг қалинлигига қараб ишлатилади. Елим жуда юпқа ҳам бўлмаслиги керак (чок пишиқ чиқмайди), меъёридан қалин ҳам бўлмасини (газламага чуқур сингиб, газлама сиртида доғ ҳосил қилади).

ЧОПОН, тўн. Чопон чит, сатин, чийдухоба, кўпинча беқасамдан тикилади. Авраси, асосан, 6 қисмдан иборат қилиб бичилади: 1-орқа буй (тўғри тўртбурчак шаклида яхлит бўлак), 2-олд буй (икки қисмдан иборат: ўнг ва чап бўлақлар), 3-ён (икки қисмдан иборат: ўнг ва чап ёнлар), 4-чалғи (икки бўлак: ўнг ва чап чалғилар), 5-енг (иккита: ўнг ва чап енгллар), 6-ёқа (яхлит бир бўлак). Булардан ташқари, қўлтиқ остига (ўнг ва чап ёнларнинг юқори ўртаси тик қирқилиб, орасига улаб) тикиладиган квадрат шаклда 2 қўлфак ҳам бичилади. Чопоннинг ҳамма қисмлари бичилаётганда тўғри чизиқ ҳосил қилиб, тик қирқилади. Ёқаларга кўкракда ўзаро боғланадиган (тугма вазифасини ўтайдиган) 2 камарча ҳам ип ёки илақдан тайёрланади.

Чопон пухта ўлчаб бичилса, мато деярли чиқитга чиқмаслиги мумкин. 48—50-размер (3-рост)ли чопон ўлчам: дастлаб орқа буй бичилади, унинг эни 40 см, бўйи — узунаси 128—130 см бўлади (шаклини расм, 1 дан қаранг). Кейин чап ён (расм, 2 а) ва ўнг ён бир ҳажмда юқори томонининг эни 25 см, қуйи томонининг эни 35 см қилиб бичилади. Чап (расм, 3 а) ва ўнг (расм, 3 б) бўлақлардан иборат бўладиган олд буй қисмининг узунлиги орқа буйнинг узунлиги билан барабар (яъни 128—130 см), уларнинг эни юқорисиди 12 см, пастда 19—20 см ни ташкил этади. Енгларнинг узунлиги 105—107 см, енг учи эни 18 см, уланадиган жойи эни

24 см қилиб бичилади. Чап чалғи (расм, 4 а) ва ўнг чалғи (расм, 4 б) ларнинг юқори томони эни 4 см, қуйи томони эни 10 см бўлади. Ёқаниннг эни тахминан 4 см, узунлиги 105 см бўлмоғи лозим. Астар, одатда, яхлитроқ, авранинг бир неча қисмига тенглаштириб бичилади. Чалғининг астарини (ёқага туташ жойининг эни 4—5 см қуйи, яъни этак қисми 8—10 см), ёқадан этаккача атласдан ёки чопон учун танланган мато рангидан кескин фарқ қиладиган рангли сатиндан алоҳида тайёрланиб астарга уланади. Авра-астар бириктирилганидан кейин енг учлари, ёқа ва этакка энсиз жияк тикиб чиқилади, этакнинг олд буйлар ёнларга уланган жойида иккита (чап ва ўнг этакларда) айри тикилади. Бу — чопоннинг этаклари юришга халақит бермаслигини таъминлайди.

Чопон ёқасини буй билан яхлит бичса ҳам бўлади (андазанинг чапдаги чизмасига қаранг).

Астар тикилаётганда унинг чопон қисмларига пахта солишга қулай жойлари тикмай қолдирилади, пахта солиб, қавилганидан кейингина тикилади. Ёқани тикиш машинасида 5—6 чоклаш керак. Пахта солинганч, дастлаб хомаки кўклар чиқилади, кейин чопоннинг орқа буй қисмидан бошлаб гоҳ ўнг, гоҳ чапга томон қавила бошланади, қавиқлар ораси 2—3 см бўлиши керак. Чалғи қисми зичроқ қавилади.

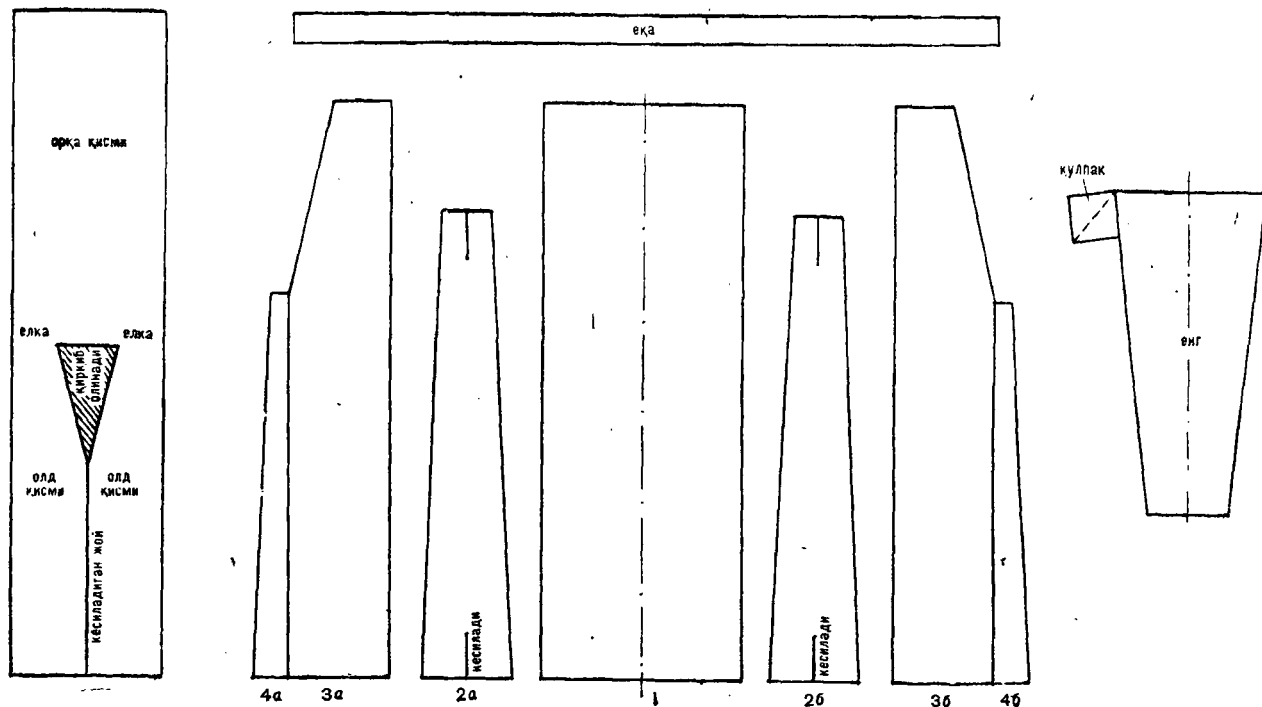
Авра-астар орасига қўшиб тикиш учун фабрикада махсус тайёрланган материалдан пахта ўрнида фойдаланса ҳам бўлади. Бунда материални

аврага ўлчаб бичиш ва қавиб чиқиб, кейин чоклаган маъқул.

Чит, сатин, чийдухобадан тикилган чопонларни қаттиқ бурамай, эҳтиёткорлик билан ювиш керак (қаттиқ бураб-ишқаганда пахтаси тўдаланиб қолиши мумкин). Сидирга кўк беқасам чопонларни рангни чиқармайдиган порошоклар ишлатиб, эҳтиёткорлик билан илиқ сувда ювиш мумкин. Лекин бир неча рангли беқасам чопонларни химчисткада ёки уй шаронтида химчистка усулида (масалан, ацетон, авиация бензини билан кирини кеткизиб) тозалаш керак.



Чопоннинг андаза чизмаси.



ЧУМОЛИ. Шаҳардаги уйларда уй чумолиси яшайди (СССР да табиий шароитда учрамайди). У оч сарғиш, узунлиги 2 мм ча (урғочиси 4 мм ча). Этажлар ўртасидаги тирқишларга, иситгич қўрилмалар бор хоналарнинг деворларига ва бошқа ўтиш қийин бўлган иссиқ ерларга уя қуради. Бу ерлардан турар жой (хона)ларга овқат излаб киради ва маҳсулотларини пфослайди.

Чумолига қарши курашни учун заҳарловчи қуруқ ва суюқ хўрақлар қўллашди. Қуруқ хўрақ бура ва шакарнинг тенг қисм аралашмасидан тайёрланади ва чумоли бор ерга сепади. Суюқ хўрақ тайёрлаш учун 1—2 стакан қайноқ сув олинади ва бунга бир ошқошиқ бура ва шакар ҳамда 2 ошқошиқ асал қўшилади; унга оқ нон бўлаги ботириб олинади ёки аралашма идишга солиб қўйлади.

Шаҳардан ташқаридаги уйларга баъзан қора ёки сариқ чумоли киради. Буларга қарши ҳам юқоридаги хўрақлар ишлатилади (яна *Аэрозоллар*, *Бура* мақолаларига қarang).

ЧУРРА. қорин чурраси — қорин бўшлиғидаги ички органларнинг шу бўшлиқ деворида ҳосил бўлган тешик орқали тери остига чиқиб қолиши. Чурра пайдо бўлишининг сабаблари: қорин девори мушакларининг суст ривожланганлиги ёки уларнинг заифлашуви (масалан, одам озми, чўп-устихон бўлганда ёки аксинча, жуда семириб, мушак тўқимаси ёг клетчаткаси билан алмашииб кетганда); оғир юк кўтариш, устма-уст ҳомилдор бўлиш, ич қотиб юриши, сурункали йўтал, чинқириб йнглаш (гўдакларда) ва бошқалар. Чов, сон, киндик чурралари бир-биридан фарқ қилади. Чурралар баъзан эски жароҳатлар ёки операциядан сўнгги чандиқлар ўрнида пайдо бўлади. Чурранинг ўрнига қайтариш мумкин бўлган ва ўрнига қайтариб бўлмайдиган хиллари бор. Ўрнига қайтариш мумкин бўлган хилда одам ётганда ёки чурра халтачасини қўл билан босганда, чурра қорин бўшлиғига бемалол тушади.

Чуррада ҳар хил асоратлар рўй бериши мумкин, чурранинг қисилиб қолиши айниқса оғир. Бунда ичакнинг чурра халтачасига тушган қисми қисилиб қолади, айни вақтда қон томирлари эзилиб, ичак деворига қон қўйилади, натижада ичак девори шишиб, кейин ирийди. Ириган ичак девори орқали қорин бўшлиғига бактериялар ўтиб, ялғиланиги бошланади. Чурра қисилганида чурра халтачаси соҳасида оғриқ пайдо бўлади, шу вақтга қадар ўрнига қайғиб тушадиган чурра энди қайтмай қолади ва катталашиб кетади; беморнинг кўнгли айниб, томир ўрнини тезлашади, дармони қурийди. Бунда беморни дарҳол операция қилиш зарур.

Болаларда кўпинча чов ва киндик чурралари кузатилиб, улар бола

ҳаётининг дастлабки ҳафтаси ва ойларида маълум бўлади. Бундай чурра бола йнглаган ёки чинқирган пайтда чов ёки киндик соҳасида катталашиб кетадиган шиш кўрнинишида намоён бўлади. Чурра қисилиб қолганида иссиқ ванна қилиш, болани каравотга ётқизиб оёғини юқори кўтариб қўйиш ва врач чақирниш керак.

Аёлларда чурранинг олдини олиш учун ҳомилдорлик ва чилла даврида бандж тақиб юриш катта аҳамиятга эга. Семириб кетиш ёки жуда озмиб кетиш, ич қотишига қарши чоралар кўриш зарур. Оғир юк кўтармаслик тавсия этилади. Кўтариладиган юк меъёри кишининг жисмоний куч-қувватига мос келиши керак.

ЧУЧВАРА. Қовурма чучвара, помидор чучвара, кўк чучвара, картошка чучвара ва бошқа турлари бор. Чучвара қиймасини тайёрлаш учун ёг-лиқ кўй ёки мол гўшти майдалаб чопилади ёки гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага мурч ёки қизил қалампир ва намакоб солиб, яхшилаб аралаштирилади. Чучвара учун хамир қаттиқроқ қилиб қорилди. Сўнггра зувала ясаб, 10 минутча тоза қўйлади. Хамир юпка қилиб ёйилади. Еймадан 5×5 ёки 6×6 см катталигида жилдлар кесилади. Ҳар бир жилдга 1 чойқошиқ қийма солиб, тугилади. Қайнаб турган сувга озгина туз қўшиб, чучваралар солинади. Улар идиш юзига қалқиб чиққач, 5—6 минут қайнатилади. Пишган чучвара човлида сузиб олиниб, лаганга солинади, бетига қатиқ ёки пиёздого солиб дастурхонга тортилади.

Чучваранинг хамири учун 500 г ун, 1 дона тухум, 1 чойқошиқ туз, қиймаси учун 500 г гўшт, 400 г пиёз, 1 чойқошиқ туз, мурч; бетига 1 стакан қатиқ ёки «пиёздого» (50 г ётла қовурилган 2—3 бошча пиёз) керак бўлади.

Помидор чучвара. Хамирининг ёйилиши, тугилиши олди гўшти чучвараники каби бўлиб, қиймаси помидор қоқи ва бошқа масаллиқлардан тайёрланади. Помидор қоқи иссиқ сувда чайрилиб, 10 минутча ивтиб қўйилади. Сўнггра майдалаб чопиб, пиёз, думба ёки сариёғ (бўлса чарви ёғи) ва мурч қўшиб аралаштирилади. Хамир жилдларга шу қиймадан солиб тугилади. Помидор чучвара ҳам «чучвара» каби қайнатилади.

Тайёр бўлган таом лаганга сузилиб, бетига «пиёздого» солиб дастурхонга тортилади.

Помидор чучваранинг қиймаси учун 400 г помидор қоқи, 100 г пиёз,

150 г ёғ, 1 чойқошиқ майда туз ва 1 чойқошиқ мурч; пиёздого учун 50 г ёғ, 2—3 бош пиёз керак бўлади.

Кўк чучвара қиймаси отқулоқ, жағ-жағ, йўнғичқа, шўра, ялғиз, исмалоқ, момақаймоқ, кашниш, кўк пиёз, оқ пиёз, жизза ёки думба аралашмасидан тайёрланади. Барча масаллиқ майдалаб чопилади, туз ва қалампир қўшиб аралаштирилади, сўнг қозонда бир оз қовуриб олинади. Тайёрланган кўк қийма хамир жилдларга солиб тугилади ва чучвара каби қайнатилади. Тайёр таом лаганларда бетига сариёғ суртиб дастурхонга тортилади.

Кўк чучваранинг қиймаси учун жами кўклардан 1 кг, 500 г пиёз, 1 боғ кўк пиёз, 150 г думба ёки жизза, 1 ошқошиқ туз ва қалампир; бетига суртиш учун 2 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

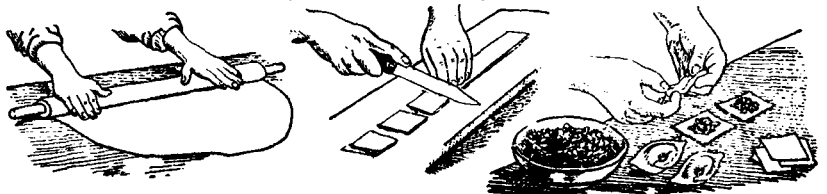
Картошка чучвара. Ювилган картошка пўсти билан сувда қайнатилади ёки қасқонда буғлиб пиширилади. Сўнггра пўсти арчилиб, эзилади, туз, озгина қалампир ва сариёғда тайёрланган пиёздого қўшиб аралаштирилади. Ушбу қиймадан хамир жилдларга 1 чойқошиқдан солиб чучвара тугилади ва қайнаб турган туз-ли сувга солиб пиширилади. Тайёр таом лаганларда бетига сариёғ ёки қаймоқ суртиб дастурхонга тортилади.

Картошка чучваранинг қиймаси учун 1 кг картошка, 500 г пиёз, 150 г сариёғ, таъбга кўра туз ва қалампир; бетига суртиш учун 0,5 стакан қаймоқ ёки 2 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

ЧҶМИЛИШ (очиқ сув ҳавзаларида чўмилиш). Чўмилиш нерв ва юрак-томир системасини тинчлантириш ва мустақкамлашга ёрдам беради. Соғлом кишилар организмни чинқиртириш мақсадида соғуқ кунлар бошлангунга қадар чўмилишлари мумкин.

Ҳадеб чўмилаверниш жиддий оқибатларга: юрак фаолиятининг бўшашишига, нерв системасининг қўзғалишига ҳамда организмнинг умумий заифлашувига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун чўмилишда маълум қондаларга рноя қилиш керак: авваллари чўмилиб юрмаган кишилар врач назоратидан ўтишлари лозим. Қамқувват, бирор касалликдан соғайиб турган ва ўрта ёшли кишилар чўмилишдан аввал бир қатор тайёргардик процедураларни бажариб боришлари — баданни сочқ хўлаб артишлари, бошдан сув қўйиб чўмилишлари керак. Айрим касалликлар

Чучвара тайёрлаш ва тугиш.



(атеросклероз, юрак-томир система-си етишмовчилигининг оғир формаси, силнинг актив формаси) да, шунингдек ҳомилдорликнинг иккинчи ярмида чўмилиш мумкин эмас.

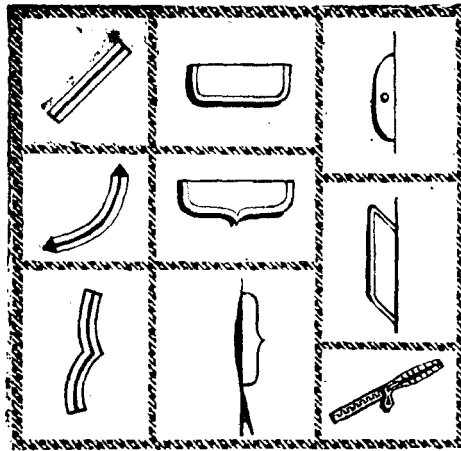
Чўмилишни ҳаво ҳарорати 20—22°C дан, сув температураси эса 18—20°C дан паст бўлмаганда бошлаш керак. Дастлабки кунларни мутлақо соғлом кишилар ҳам бир кунда бир мартадан, кейинчалик эса бир кунда 2—3 мартадан ортқ чўмилмаслик-лари керак. Камқувват кишиларга эрталаб чўмилиш тавсия этилмайди. Овқатлангандан сўнг бир соат ўтмай туриб чўмилиш ярамайди. Яхшиси ҳали кун қизмаган пайтда, кундузи соат 9 дан 12 гача ва кечқурун соат 4 дан 7 гача чўмилган маъқул. Чўмилишдан аввал 10—15 минут нафасни рослаб олиб, кейин сувга тушиш лозим. Сувга тушганда аввал юзга, кейин кўкракка сув сеппиб ювиб олиш керак. Фақат соғлом ва чўмилиб юрган кишиларгина кела сомили сувга тушишлари (шўнғишлари) мумкин.

Камқувват кишиларнинг сувда 3—5 минутдан ортқ бўлиши тавсия этилмайди, соғлом кишилар узоқроқ чўмилишлари мумкин. Сувда қанча вақт бўлиш кераклигининг (хусусан соғлом кишилар учун) қатъий белги-ланган муддати йўқ, бироқ чўмилишчилар эт увишгунча чўмилмаслик ке-раклигини эътиборга олиши лозим.

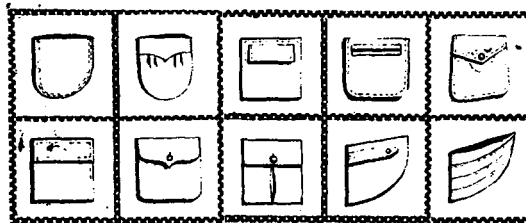
Бир чўмилишдан иккинчи чўмилиш-гача бўлган вақт орални 3—4 соатдан кам бўлмаслиги зарур. Ҳолсиз-ланиш, юрак уриши ва бош айлани-ши сезилса, дарҳол сувдан чиқиш керак. Сувдан чиққач, баданини тез-лик билан қургунча артиб, кейин соя жойда 5—10 минут дам олиб ётиш лозим.

Болалар ва ўсмирларнинг чўмили-шини назорат қилиб туриш керак. Ёш болаларни оқиқ сув ҳавзаларида 2 ёшлигидан бошлаб чўмилтириш мумкин; биринчи чўмилишни эрта-лаб ҳавонинг ҳарорати 25°C дан, сув-нинг температураси 22°C дан паст бўлмаган пайтда ўтказиш керак; чў-милиш давомийлиги 2—3 минутдан ошмаслиги шарт. Бошланғич пайт-ларда болани сувга боши билан шўн-ғитиш ярамайди, бола чўмилиб бўл-ганидан кейин эса баданини қури-гунча артиш керак. Асаби бузилган ва унча тўла бўлмаган болалар га ўсмирларнинг сувда 5—10 мичутдан ортқ бўлмаслиги тавсия этилади, улар сувдан чиққач, баданини яхши-лаб артиб, албатта соя жойда дам олишлари лозим.

ЧҲНТАК. Чўнтаклар ўйма ва қопла-ма хилларга ажратилади. Кийимнинг юқори қисми ва ён томонларндаги ўйма чўнтакларнинг шакли тур-лича бўлади: улар тўғри ёки шакл-дор қилиб ўйиллиш, қопқоқлари тў-ғри ёки шаклдор қилиб ва бошқача бичилиши мумкин. Кийимнинг фасо-нига қараб, ўйма чўнтаклар рельеф



Ичдан тикиладиган чўнтак.



Қоплама чўнтак.

чизнигида, складкалар тагида ёки чок-ларда бўлади. Спорт кийимларининг чўнтакларига кўпинча «молния» ти-килади.

Қоплама чўнтаклар кийим-нинг қаерига бўлишига қараб, устки ва ички чўнтакларга, кўкрак чўнтак, қаватли (бирининг ичига бири жой-лаштирилган) чўнтакка ажратилади. Қоплама чўнтаклар хилма-хил: од-дий шаклда, листочкали тўғри шакл-да, қопқоқли, шаклдор листочкали, кесик ва қопқоқли, кесик, четларига мағиз тугилган, қарама-қарши склад-кали, сирти шаклдор бахяли ёки рельефли қилиб ва ҳоказо тикилади. Қоплама чўнтакларнинг қопқоқлари тугмаланадиган (тешикли) ва туг-масиз, тўғри бурчак ва бошқача шаклларда бўлади. Қоплама чўнтак-ларни складкалар, зашчилар, бўрт-ма чоклар, кашта гуллар билан бе-заш мумкин (Кийим безаги мақола-сига қаранг).

Чўнтакни бичаётганда газлама-нинг гулига, йўл ва катакларига эътибор бериш, уларни бир-бирига тўғри келтириб бичиш керак. Бунинг учун чўнтакнинг танда или кийим-нинг танда ипига мос тушмоғи ло-зим.

ЧҲРТАН БАЛИҚ — чучук сув бали-ги. Деярли ҳамма ерда овланади. Оғирлиги 35 кг гача, майдалари 200—300 г келади. Сотувга одатда 1—3 кг оғирликдаги чўртан балиқлар чиқа-рилади.

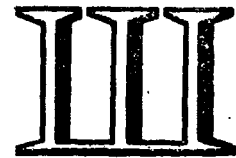
ЧҲГЛАНМА ЛАМПА — уйлари ёри-тишда, автомобиль фараларида, ти-

кув машиналарини ёри-тишда, чўнтак фонарла-рида, фотографияда ва бошқаларда фойдалани-лади. Рўзғорда ишлати-ладиган ёритиш прибор-ларида 127 ёки 220В кучланишга мўлжаллан-ган 15 Вт дан 300 Вт қувватли чўгланма лам-палардан фойдаланила-ди.

Ёритиш чўгланма лам-паларнинг криптон ва биспираль лампа турла-ри бор. Криптон лампа-лар инерт газ — криптон билан тўлдирилган бў-либ, улар бир хил электр энергия истеъмол қила-диган одатдаги лампага қараганда кўпроқ ёруғ-лик беради; 40, 60, 75 ва 100 Вт қувватда ишлаб чиқарилади. Биспираль лампаларнинг чўгланма толаси ёки ёки ярим хал-қа шаклида бўлади; воль-фрам спираль симдан иборат бўлган бундай тола ва бошқа анча ин-гичка спиралдан ўрал-гани одатдаги толага нисбатан анча ёруғ бўлади. Би-спираль лампалар баллонларнинг ўл-чами, шундай қувватли бошқа ёри-тиш чўгланма лампаларига қараганда кичик бўлади.

Лампа цоколига ёки колба учига завод маркаси ва кучланиши (В да), қуввати (Вт да) кўрсатилган тамга кўйилади (масалан, 127 В, 40 Вт ёки 220 В, 100 Вт). Барча лампаларнинг хизмат муддати 1000 соатга яқин.

Лампани патронга жипс бураш керак, акс ҳолда ёниб-ўчиши ва ях-шин контакт бўлмаслиги натижасида патрон қизиши мумкин. Лампани па-трондан бураб ўчириш ман этилади, чунки бунда қувват остидаги патрон-нинг металл қисмларига ёки лампа-нинг цоколига қўл тегиб, электр то-кидан шикастланиш мумкин.



ШАВЛАнинг ичак шавла, қовурма шавла, лўғия шавла, ўрикли (тур-шакли) шавла ва бошқа хиллари бор. Шавла тайёрлаш учун гўшт лўй-да-лўнда қилиб, сабзи сомон шакл-да, пиёз паррак-паррак қилиб тўғ-рилади. Барча масаллик худди па-

ловнинг зирваги каби пиширилиб, помидор ёки томат қўшиллади. Масаллик яхши қовурилгач, сув қуйиб қайнатиллади, туз ва зираворлар солиб, таъми ростланади. Сўнгра ювиб, тозаланган гуруч солиниб, ковлаб пиширилади. Агар гуруч солчиганда сувни камлик қилса, яна қайноқ сув қўшиш мумкин. Сувни тортилиб, гуручи бир-бирига қовушгач таом тайёр ҳисобланади. Тайёр таом оловдан олиниб, қопқоғи ёпилган ҳолда 10—15 минут «дам едирилади». Шавла лаганда юзига кўк пиез сепаб. дастурхонга тортилади.

Шавла тайёрлаш учун 600 г гуруч, 400 г гўшт, 350 г ёғ, 2—3 бош пиез, 400 г сабзи, 2—3 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат, юзига сепабш учун ярим боғ кўк пиез керак бўлади.

Ичак шавла ҳам худди юқоридагидек қилиб тайёрланади, фақат гўшт ўрнига қўй ёки молнинг ёғлиқ ичаги тўғраб солинади.

Ичак шавла учун 600 г гуруч, 400 г ичак, 300 г ёғ, 2—3 бош пиез, 400 г сабзи, 2—3 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат, таъбга кўра зираворлар керак бўлади.

Қовурма шавла учун гўшт лўнда-лўнда, пиез паррак-паррак, картошка ва сабзи эса кубик шаклида тўғраллади. Барча масаллик помидор билан қўшиб қовурилади. Масаллик қовурилгач, қозонга тозалаб ювилган гуруч солиниб, 5—7 минут аралаштириб қовурилади. Сўнгра сув қўшиб қайнатиллади, туз, зираворлар солиб пишириш охирига етказилади. Шавла 10—15 минут, «дам егач», лаганга сузилиб дастурхонга тортилади.

Қовурма шавла учун 600 г гуруч, 300 г гўшт, 400 г ёғ, 3—4 дона пиез, 300 г сабзи, 3—4 та картошка, 2—3 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Ловияли шавла. Гўшт, сабзи ва пиез худди қовурма шавлага тўғралгандек тўғралади. Масаллик қовурилгач, сув, сўнгра ивтилган ловия солинади. Ловия пишишига яқин озорқ гуруч солинади ва пишириш давом эттирилади. Таом тайёр бўлиши олдидан туз ва қалампир қўшилади. Тайёр таом бир оз «дам егач», лаганларга сузилиб дастурхонга тортилади.

Ловияли шавла учун 400 г гуруч, 200 г ловия, 300 г гўшт, 300 г ёғ, 400 г сабзи, 2—3 дона пиез, 2—3 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

ШАМПУНЬ. Шампунь тайёрлаш учун кунгабоқар, кориандр, кокос мойи ва шу мойлардан ажратиб олинган ёғ кислоталари, кашодот ёғи, ўювчи қалий, сув, спирт, глицерин, хушбўйловчи моддалар ҳамда сочни ўстиришига ёрдам берадиган ва қазоқ ҳосил бўлишига йўл қўймайдиган мах-

сус фойдали қўшилмалар (тухум сариги экстракти, лицитин ва бошқа компонентлар) ишлатилади. Шампунь суюқ ҳолда (флаконлар ва ёстиқчасимон идишларда), желесимон ёки пастасимон ҳолда (сиқмаларда) ишлаб чиқарилади.

Терига таъсир этишига қараб шампунь ёғли, қуруқ ва нормал соч учун мўлжаллаб чиқариладиган хилларга бўлинади.

Суюқ (ёғли ва нормал соч учун мўлжалланган) шампунга «Невский», «Садко», «Янтарь», «Лада», «Ряби-нушка» ва бошқалар кирди. «Харьковский» номи билан икки хил шампунь чиқарилади. Улардан бири нормал ва ёғли сочга, иккинчиси эса қуруқ соч учун мўлжалланган. «Солнышко» ва «Ромашка» шампунни ҳар қандай соч учун ярайверади. Сочни ялтиратиб ювиш учун «Оттеночный», «Осветляющий», «Золотистый» шампунлари чиқарилади. Қуруқ ва мўрт сочни ҳамда жингалакштирилган ёки бўялган (нормал, ёғли ва қуруқ терили бўлса) сочни ювиш учун «Жемчуг» шампунни (унинг таркибида аминокислоталар, витаминлар ва махсус ҳимоя қўшилмалари бўлади) тавсия этилади. «Флора» шампунни (унинг таркибида хмелининг биологик актив экстракти, шунингдек, сочни ёғсизланишдан сақлайдиган мой қўшилмаси бўлади) нормал ва қуруқ сочга мўлжаллангандир.

Болалар учун «Малышам» деган шампунь тавсия этилади (бундай шампунь таркибида витаминлар, аминокислоталар ва тери ҳамда сочни ёғсизлантирмайдиган, кўзини ачиштирмайдиган махсус қўшилмалари бўлган юмшоқ ювувчи махсулот асосида ишлаб чиқарилади).

Таркибида махсус бактерицид препарати — гексахлорофен бўлган «Гигиена» шампунни фақат ювувчи хосага эга бўлибгина қолмай, дезинфекцияловчи хусусиятга ҳам эга бўлганлигидан терисни қизариб ачишадиган ҳамда қасмоғи ва йиринги бўлган сочни ювиш учун тавсия этилади.

ШАРБАТЛАР. Мева ҳамда сабзавот шарбатига янги узиб олинган мева ва сабзавотлар таркибида мавжуд бўлган барча фойдали озиқ моддалари сақланган бўлиб, улар инсон организмда энгил ҳазм бўлади. Озиқ-овқатларда витамин кам бўлган қиш ва эрта баҳор фаслларида сабзавот шарбатлари ичини барча ёшдаги кишилар учун, айниқса ёш болалар ва камқувват кишилар учун жуда фойдали. Шарбатлар янги узиб олинган меваларнинг табиий хусусиятларини тўла сақлайди, қанд қўшилганда эса таъми ва тўйимлигини яна ҳам ортади.

Эти билан тайёрланган мева шарбатлари, масалан, ўрик, шафтоли, олхўри, помидор шарбатлари айниқса фойдалидир. Бундай шарбатларда бошқа фойдали моддалардан ташқари, пектин ва клетчатка моддалари

сақланган бўлиб, улар ичак фаолиятини нормаллаштириш ва организмдаги холестерин моддасининг камайишига ёрдам қилади.

Узум шарбати узумнинг барча шифобахш хусусиятларини сақлайди. У энгил ҳазм бўладиган шакар (глюкоза ва фруктоза), органик кислоталар (олма, вино ва лимон кислоталари) ва минерал тузларга бой бўлади. Узум шарбатига асосан каротин (А провитамини), В ва С витаминлар мавжуд. Узум шарбати парҳез маҳсулоти сифатида тавсия этилиб, юқори калорияга эгадир. Олма шарбати қанд, пектин моддалари ва минерал тузлар (айниқса темир тузи)га бой ичимлик. Ўрик шарбати (эти билан) таркибида қалий, темир тузлари ва айниқса каротин моддаси кўп бўлади. Олхўри шарбати эти билан ва шакар қўшиб тайёрланади; пектин моддалари кўп бўлиб, чанқовни босади, шунингдек мева-ичак йўли фаолиятини нормаллаштиришга яхши таъсир кўрсатади. Апельсин ва мандарин шарбатлари витаминлар (айниқса С витамини)га бой ичимлик бўлиб, цингга касаллигига қарши таъсир қилиш хусусиятига эга. Эти билан тайёрланган қора смородина шарбати ҳам С витамини миқдори кўп; қулупнай ва крижовник шарбатларида эса бирмунча кам бўлади. Помидор шарбати таркибида ўсимликдан тайёрланган овқатларда учрайдиган барча витаминлар кирди. Аммо бу шарбатда каротин, С витамини, шунингдек минерал тузлар, шакар ва органик кислоталар айниқса кўп. Помидор шарбати паст кислоталилиги билан характерланади, хуштаъм, чанқовни босади. Сабзи шарбати — каротин манбаи; таркибида инсон организм учун зарур бўлган кальций, фосфор ва темир тузлари бор. Калорияси ва организмга сингиши жиҳатидан бошқа сабзавот шарбатларидан устун туради. Сабзи шарбати болалар, ҳомилдор аёллар ва эмизувчи оналар учун айниқса фойдали. Лавлагин шарбати қанд, минерал туз ва азотсизимон моддаларга бой.

Сапоатда ишлаб чиқариладиган қуюқлаштирилган ва омихта шарбатлар хуштаъмлиги ва юқори озиқ қиммати билан ажрალიб туради. Омихта (масалан, олма-сабзи) шарбатлар икки ёки бир неча хил шарбатлардан иборат бўлади. Қуюқлаштирилган шарбат олиш учун натурал шарбат (асосан омманчки) махсус аппаратларда узоқ қайнатиб қуюлтирилади. Натурал шарбатга нисбатан концентратланган шарбатлар таркибида қуруқ моддалар миқдори 6 марта кўп бўлади.

Мева ва сабзавот шарбатларини магазинлардан сотиб олиш мумкин, шунингдек, уй шаронтида турли шарбатсиққичлардан фойдаланиб тайёр-

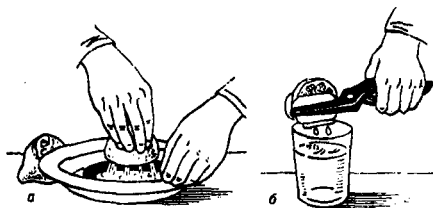
лаш мумкин. Яна *Консервалаш* мақоласига ҳам қаранг.

ШАРБАТСИҚҚИЧЛАРнинг қўл билан сиқиладиган ҳар хил конструкциядаги (конус шаклли, винтли, ричагли, шнекли, гўштқиймалагичга ўрнатиладиган) ва электр қуввати билан ишлайдиган тури ишлаб чиқарилади.

Цитрус мевалар учун конуссимон шарбатсиққичлар (1-расм, а) энг оддий шарбатсиққич бўлиб, шиша ёки пластмассадан ясалади. Арчилмаган лимон ёки апельсин иккига бўлинади (кўндалангига); ярми конусга қўйилиб, иккала томонга айлантирилиб, шарбатни таом бўлгунча сиқилади. Шарбат тешиклар орқали конус тағидаги идишга оқиб тушади.

1-расм, б да лимон ёки апельсин тилимларининг шарбатини сиқиб чиқариш учун мўлжалланган шарбатсиққич кўрсатилган. Лимон ва апельсин тилимлари кўп қиррали шарбатсиққич тишлари орасида сиқилади.

Пишган помидор ва резавор мевалар шарбатини сиқиб чиқариш учун пресс-пюредан фойдаланиш мумкин.

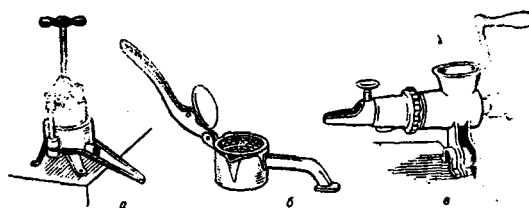


1-расм. Шарбатсиққичлар: а, б — цитрус мевалар учун.

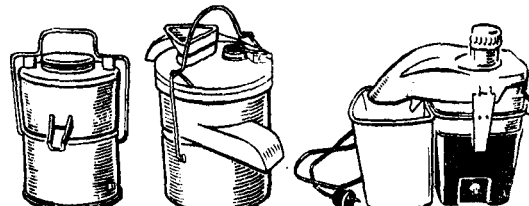
Винтли шарбатсиққич (2-расм, а): қирғичдан ўтказилган масса ёки резавор мевалар галвирсимон идишга солиниб, винтли пресс билан сиқилади.

Ричагли шарбатсиққич асосан чўмич шаклида бўлиб (2-расм, б), у ошиқ-мошиқ орқали тутқич-пресс (кўп қиррали диск) билан бириктирилган, чўмичнинг ичига тешик-тешик цилиндрик идиш қўйилган бўлади. Қирғичдан ўтказилган сабзавот ёки резавор мевалар массаси идишга солиниб, пресс-қопқоғини ёпиб, тутқич ёрдамида сиқиб шарбат олинади.

Шнекли шарбатсиққичнинг кўрниниши гўштқиймалагичга ўхшайди, у столга ўрнатилади. Резавор мевалар (қорағат, малнна, қу-



2-расм. Шарбатсиққичлар: а — винтли мослама; б — ричагли мослама; в — шнекли мослама.



3-расм. Электр шарбатсиққичлар (чапдан ўнгга): «Сок», «Журавинка», «СВ-2».

лупнай, узум ва бошқалар)нинг шарбатини сиқиб учун мўлжалланган. Ювилган резавор мевалар мослама бункерига солинади; шарбатни металл тўр орқали унинг остига қўйилган идишга қўйилади, тўппаси эса корпус охиридаги тешикдан чиқариб олинади.

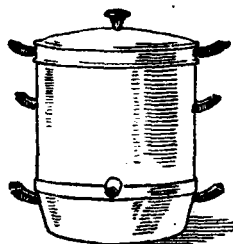
Бундай мосламалар гўштқиймалагичга ўрнатиладиган мослама сифатида ишлаб чиқарилади (2-расм, в). Мослама спиралли ўзак, конуссимон тўр ва бураладиган винтли корпусдан иборат.

Электр шарбатсиққичлар (3-расм) ёрдамида қаттиқ мева ва сабзавотлар шарбатини сиқиб олиш мумкин. Айримлари (масалан «Журавинка») сабзавотларни кесибга ҳам ярайди. Электр шарбатсиққичларнинг бир неча хил моделлари ишлаб чиқарилади.

ШАРБАТҚАЙНАТГИЧ, соқоварка — бир неча кастрюлька йиғмаларидан иборат (пастки қисми кесик конус кўрнинишида, юқори қисмининг ўртаси найчали цилиндрсимон) мослама. Цилиндрсимон кастрюлькага

қопқоқли конуссимон човли ўрнатилган. Пастки кастрюлькага сув қўйилади, човлига эса тозаланган мева, резавор мева ёки сабзавотларни солиб, уларга шакар сеппилади. Шарбатқайнатгични ҳар қандай қизитадиган асбобга ўрнатиш мумкин. Ҳосил бўлган тоза, хушбўй шарбат найча орқали кастрюлька штуцерига оқиб тушади. Қайноқ шарбатни дарҳол мева ва сабзавотлар каби консервалаш (*Консервалаш* мақоласига қаранг) мумкин. Шарбат тайёрлаш учун зарур бўлган мевалар (ёки резавор мевалар) ва шакар миқдори, шунингдек, тайёр бўлиш вақти шарбатқайнатгич қўлланмасида кўрсатилган бўлади.

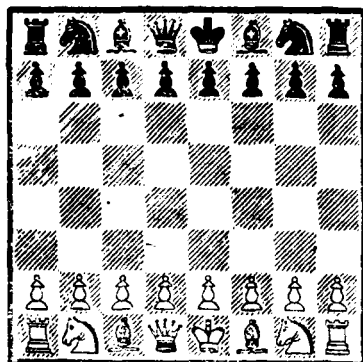
ШАФТОЛИ. СССРда Урта Осиё, Арманистон, Грузия, Озарбайжон, Молдавия ҳамда Украинада ўстирилади. Ўзбекистонда, асосан, мартда гуллайди. Меваси навиға қараб май ойидан сентябргача пишади. Меваси узоқ сақланмайди. Хона температурасида бир ҳафта, 0°С атрофида икки ойгача сақлаш мумкин. Таркибида 10—15% қанд моддаси, 0,4—0,8% органик кислоталар, 0,6—1,3% пектин моддалар, 0,6% атрофида азотли моддалар, 0,9% минерал тузлар, шунингдек А, В₁, В₂, Р, С витаминлари бор. Пайванд қилинган кўчатлари экилгач, 2—3 йилли ҳосилга кирради. Шафтоли данакли мевалар ичида энг кам — 12—15 йил яшайди. Ёши, нави, парваришига қараб 5—7 ёшли дарахти 100 кг гача мева беради. Шафтоли данагидан ҳамда пайвандлаб кўпайтирилади. Пайвандтаг сифатнда аччиқ бодом, тоғолча, баъзан ўрикдан фойдаланилади. Кўчати баҳорда 4×5, 5×5 м схемада, баъзан бундан зичроқ ҳам қилиб экилади. Ўзбекистонда зафар, лола, малиновий, қизил луччак, сариқ луччак, старт, фарҳод каби навлари кўп экилади. Меваси янгиллигида ҳамда қайта ишланган (мураббо, жем, повидло, шарбат, компот) ҳолида истеъмол қилинади. Баъзан қоқи солинади. Қоқининг 8—10 тасини қайноқ сувга ивйтиб, наҳорға истеъмол қилинса, қабзиятга фойда қилади. Абу Али ибн Сино шафтоли мевасини иштаҳа очиб, ични юмшатиш учун қўллаган. Халқ медицинасида шафтоли гулидан сурги дори сифатнда фойдаланилади (баҳорда чучвара қилиб сўчилади).



Электр шарбатсиққичларнинг қисқача характеристикаси

Моделлар	Истеъмол қуввати, Вт	Қучланиш, В	Унумдорлиги	Оғирлиги, кг
«Журавинка»	300	220	1—3 минутда 1 стакан шарбат	5,8
«Страуме»	220	220		5
«СБА»	370	220		5,5
«Сок»	300	127 ёки 220		5,8
«СВ-2»	300	220		5,8

ШАХМАТ. Шахмат ўйини ўйинида мантиқий тафаккурни ривожлантиришга, диққатнинг бир жойга тўпланишига, галабага бўлган ишонч ва бошқа ахлоқий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Шахмат ўйини-



a b c d e f g h

да киши характери, қобилияти намоён бўлади.

Ҳайвон 64 катакли (оқ ва қора) квадрат тахтада ўйналади. Ҳайвонда ҳар бир рақибда 16 дона (шоҳ, фарзин, 2 рух, 2 фил, 2 от, 8 пиёда) бўлади. Улар шахмат тахтасига диаграммада кўрсатишган тартибда жойлаштирилади. Доналар муайян қонадалар асосида навбат билан юриб рақиб доналарини (шоҳдан ташқари) олиши мумкин. Доналарни олиш мажбурий эмас; ҳужумда қолган шоҳни мудофаа қилиш учун бошқа йўл қолмаган ҳолдагина олиш мажбурий. Ҳайвонда мақсад рақиб шоҳини «мот» қилиш; яъни ҳужум натижасида шоҳ бошқа катакка ўта олмайди ва ўзини мудофаа қила олмайди. Бу мақсадга турли ўйинлар билан, кўпинча доналарнинг кўплиги билан эришиш мумкин. Қўйилган қонадаларда ўйин дуранг натижа билан тугайди: агар томонлардан бирининг юриш навбатида юрадиган йўл қолмаса, аммо шоҳга ҳужум ҳам қилинмаётган бўлса (пот ҳолати); томонлардан бирининг шоҳи кетма-кет кишт берилишдан қутула олмаса (доний кишт); кучлар тенг бўлиб қолса.

Шахмат тахтасида шоҳ ўз атрофидаги бир бўш катакка, фарзин вертикал, горизонтал ва диагональ, рух вертикал ва горизонтал, фил диагональ йўналишларда юриши мумкин; от эса «Г» ҳарфи (бир катак вертикал ёки горизонтал, иккинчи катакка диагональ) бўйича юрад; пиёдалар олдинга вертикал бўйича фақат бир катакка юра олади (биринчи юришдагина икки катакка сурилиш ҳуқуқига эга). Агар доналар ҳаракати йўлида рақиб пиёдаси ёки донаси турган бўлса, у уриб олиниши — тахтадан олиб ташланиши мумкин, уриб олувчи дона эса унинг ўрнига қўйилади. Пиёда билан бошқа дона олинганда пиёда диагональ бўйича бир катакка сурилади ва бошқа вертикал бўйича ҳаракат қилади. Тахтанинг сўнги горизонтал қаторига чиққан пиёда ўйинчининг хоҳишига кўра, шоҳдан ташқари ҳар қандай дона билан алмаштирилиши мумкин.

Агар пиёда икки катакка сурилиб, рақиб пиёдаси уриши мумкин бўлган катак ёнидан ўтса, у рақиб пиёдаси томонидан диагональ бўйича уриб олиниши мумкин; бунда уриб олган пиёда бошқа вертикал бўйича ҳаракат қилади. Ҳайвонда 1 марта шоҳ ва рух (иккаласи ҳам жойидан кўзгалмаган бўлса ҳамда улар ўртасида бошқа доналар бўлмаса ва шоҳга ҳужум қилинмаётган бўлса) ўрин алмаштирилиши мумкин (рокировка): шоҳ рухнинг ёнидаги катакка сурилади, рух эса шоҳ устидан ўтиб, унинг ёнига қўйилади. Ҳайвон оқлар бошлайди. Мусобақа ва турнирларда доналарни юриш учун берилган вақт қатъий чегараланиб, соат билан назорат қилиб борилади. **ШАХСИЙ МУЛК.** СССР Конституциясининг 13-моддасида шундай белгиланган: «Меҳнат билан топиладиган даромадлар СССР граждандари шахсий мулкнинг негизидир. Шахсий мулкда рўзгор ашёлари, шахсий истеъмол буюмлари, қулайлик ва уйдаги ёрдамчи хўжалик буюмлари, турар жой ва меҳнат жамғармалари бўлиши мумкин. Граждандарнинг шахсий мулки ва мулкка ворислик ҳуқуқи давлат томонидан қўриқланади». Граждандар шахсий мулкнинг асосий манбаи социалистик жамиятдаги уларнинг меҳнати ва бу меҳнатга тўланадиган ҳақдир.

Граждандарнинг шахсий мулки уларнинг моддий ва маданий эҳтиёжларини қондиришга хизмат қилади; граждандар ўзларига тегишли мулкдан фойдаланишда тўла эркинликка эгадирлар; агар социалистик ҳуқуқ-тартибот, шунингдек, бошқа шахслар ҳуқуқи ва мажбуриятини бузмаса бу мулкдан ўз билганларича тасарруф эта оладилар, Конституцияга кўра, граждандарнинг шахсий мулки бўлган ёки тасарруфда бўлган мол-мулк меҳнатсиз даромад олиш учун хизмат қилмаслиги, ундан жамият манфаатларига зарар келтирадиган тарзда фойдаланмаслиги керак. Олиб сотарлик билан, яъни бойиш мақсадида буюм ёки бошқа нарсаларни олиб сотиш билан шуғулланиш, қонуни тақиқлаган касб билан машғул бўлиш ва бунда шахсий мулкдан фойдаланиш (масалан, автомашина эгаси унда кира қилиш мақсадида фойдаланиши) қонунга кўра жазоланилади.

Агар граждандар мулкдан қонуни рўхсат берган касбда (буюртмачи материалдан кийимлар тикчи, пой-абзал ремонт қилиш ва ҳоказо) фойдаланса, у тегишли давлат орачлари томонидан назорат қилиниши керак, бунда граждандар ўз даромадлари ҳақида талаб этиладиган барча маълумотларни беришлари ва қонуни белгиланган солиқни тўлашлари лозим.

Совет қонуни граждандарнинг шахсий мулки ҳуқуқини ҳар томонлама қўриқлайди. Граждандарнинг

шахсий мулки улардан фақат суднинг мулки мусодара этиш ҳақидаги ҳукми (фақат ҳукм қилинган шахсга тегишли мулк), шунингдек, суднинг мулкий жарима ундириш ҳақидаги қарори билангина олиниши мумкин. Бунда қонун мусодара қилинишига тегишли бўлмаган мол-мулк рўйхати, шунингдек, ижро ҳужжати билан жарима олиниши мумкин бўлмаган мулк рўйхатини ҳам кўрсатади.

Қонун граждандардан уларнинг мулкни ўғирлаш, ўзгалар мулкига шикаст келтириш ёки йўқотиш, уларни ўзбошимчилик билан эгаллашга жиноий жаобгарлик белгиланган. Бундан ташқари, бундай жиноятларда айбдор мулк эгасига шахсий мулкни қайтариб бериши, агар бу мулк йўқ қилиб юборилган бўлса, унинг қийматини тўлаши керак.

Шахсий мулкка ворислик тартиби ҳақидаги масала бўйича **Ворислик** мақолаسىга қараг.

ШАШКА, дамка. Шашка ўйини кўп катакли (оқ ва қора) квадрат тахтада икки рақиб ўртасида махсус думалоқ дона-шашкаларда ўйналади. Ҳайвонда мақсад рақиб доналарини тугатиш ёки уларни ҳеч қачонга юра олмайдиган ҳолатга туширишдан иборат. Ҳайвон белгиланган қонда бўйича олиб борилади. Ҳайвон оқлар бошлайди. Ҳайвонда доналар диагональ бўйича қора катаклар бўйлаб олдинга фақат бир катакка сурилади. Навбатдаги юришда қўши катак рақиб донаси билан банд бўлиб, ундан кейинги катак (худди шу диагональ бўйича) бўш бўлса, шу дона устидан сакраб ўтилиб, ундан кейинги бўш катакка қўйилади ва у дона уриб олинади — тахтадан олиб ташланади. Рақиб доналарини олдинга ва орқага уриш мумкин. Бир юришда уриб олиш мумкин бўлган йўлдаги барча доналарни олиш лозим. Агар доналарни уриб олиш мумкин бўлган бир неча йўналиш вужудга келиб қолса, қайси йўналиш бўйича доналарни уриш ўйинчининг ихтиёрида. Тахтанинг горизонтал сўнги қаторига чиққан дона «дамка» ҳисобланади. Дамка олдинга ва орқага истаган масофага юриш ҳуқуқига эга. Доналарни уриб олишда ҳам у олдинги донани нисбатан катта имкониятга эга.

Ҳайвон қондасига мувофиқ доналар уриб олинганда улар тахтадан юриш тугагандан сўнг олиб ташланади.

ШИЛПИЛДОҚ — хамирдан тайёрланадиган таом тур. Қўй ёки мол гўштнинг қозонга солиб, сусет оловда 1—1,5 соат давомида қайнатилади. Гўшт пишган, сардаги йиғиб олинади. Сардакка тўғралган пишган гўшт, пиёз, ошкўклар, майда тўғралган сабан қўшиб бир оз қайнатилади. Бугдой ундан хамир қорилиб, юпка ёйилади ва 5×5, 7×7 см ли қилиб кесилади, сўнгра гўшт қайнаган шўрвада пишириб олинади. Пиш-

ган хамир лаганга сузилади ва устига сардаги соличиб дастурхонга тортилади.

5—6 кишилик шилпилдоқ учун 1 кг қўй ёки мол гўшти, 2—3 бош пнэз, 1—2 дона сабзи, 500 г ун, 1 чойқошиқ туз, таъбга кўра ошкўлар, мурч керак бўлади.

ШИМ, эркаклар шими. Шимлар турли газламалардан: жун газлама, табиий ва сунъий ипак газлама, зигир толадан тўқилган газлама, трикотаж, сунъий (кимевий) толадардан тўқилган газламалардан тикилади. Шим белбоғининг астарбои астарбои ип газлама ва ипак газлама ишлатилади, оддий типдаги шим олдинги ярмининг астари учун сатин, саржа, дубль-сатин ва шу каби материаллар танланади. Шимнинг белбоғи гижим бўлмаслиги учун орасига қотирма материал қўйилади. Шимнинг олдидаги очиладиган қисмига махсус шимбоп тугмалар қадалади, баъзан «молния» илгаклари тикилади.

Шим фасони модага боғлиқ бўлиб, почаси, тизза қисми ва сон қисмининг кенгликлари модага қараб ўзгариб туради. Модага мувофиқ танланган фасонга кўра, шим почасининг пасти қайтармали, яъни манжетли (тайёр ҳолдаги кенглиги 3,5—4 см ва бундан ҳам кенгроқ) ёки манжетсиз бўлиши мумкин.

Гольф типдаги спорт шимлари оддий шимдан 8—10 см қисқароқ ва сон ҳамда тизза қисмлари кенгроқ (эркинроқ) бўлади, оддий шим сингари бичиб тикилади. Улар оддий фасондаги шимдан фақат почасининг пасти чети бошқачалиги ҳамда олдинги ярмининг ўлчамлари кенглиги билан фарқ қилади. Манжетни қўшиб тикишда поча (пасти) бурилади ёки витачкалар қилинади. Гольф типдаги шим костюмбоп ип ва жун газламадан тикилади.

Этик билан кийиладиган шимнинг тизза қисми тиззани сиқиб туради, сон қисми эса салгина кенгроқ қилинади.

Бриджа типдаги шимнинг болдирдан тиззагача бўлган қисми оёққа ёпишиб турганлигидан бундай шим гетр (ботинка устидан болдирга кийиладиган кўнж) билан кийиш учун жуда қулай.

Шимнинг андазасини яшаш учун қуйидаги ўлчовлар бўлиши керак:

1. Белнинг ярим айланаси — 40 см
2. Соннинг ярим айланаси — 60 см
3. Шимнинг ён томондан узунлиги — 140 см
4. Оғ чокининг узунлиги — 78 см
5. Поча кенглиги — 24 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Шимнинг олдинги ярмини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А нуқта қўйилади.

Шимнинг узунлиги. А нуқтадан пастига 104 см узунликда чизик тушириб (шимнинг ўлчаб олинган узунлиги), Н нуқта қўйилади. Н нуқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Оғ чизиги узунлиги. Н нуқтадан юқорига 78 см узунликда (оғ чизигининг ўлчаб олинган узунлиги) чизик тортиб, Ш нуқта қўйилади. Ш нуқта орқали ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Тизза чизиги Н нуқтадан юқорига 44 см узунликда (оғ чизиги узунлигининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $78 : 2 + 5 = 44$ см) чизик тортиб, К нуқта қўйилади. К нуқта орқали истаган узунликда горизонтал чизик тортилади.

Оғ чизигининг кенглиги. Ш нуқтадан чапга 16 см узунликда чизик тортиб, Ш₁ нуқта қўйилади (сон ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 3,5 см қўшилади, яъни $50 : 4 + 3,5 = 16$ см).

Ш нуқтадан ўнг томонга 16 см узунликда чизик тортиб, Ш₂ нуқта қўйилади (ҳисоби юқорида берилган).

Бант чизиги. Ш₂ нуқтадан чапга 5 см узунликда чизик тортиб (сон ярим айланасининг $\frac{1}{10}$ қисми, яъни $50 : 10 = 5$ см), Ш₃ нуқта қўйи-

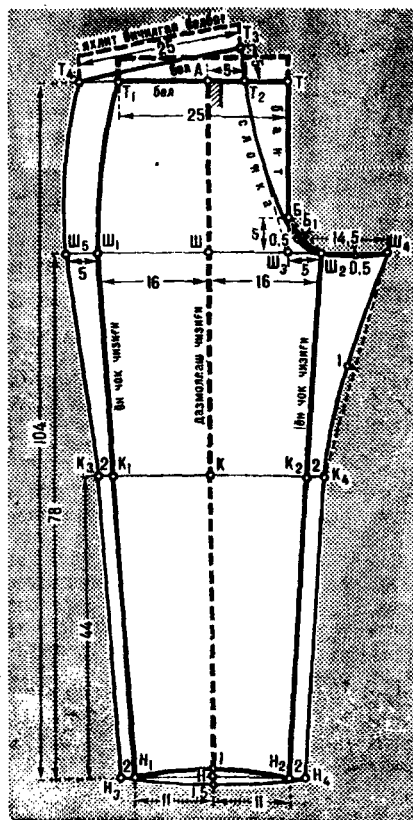
лади. Ш₃ нуқтадан юқорига горизонтал чизикни кесиб ўтадиган қилиб перпендикуляр чизик чиқарилади. Бу чизиклар кесишган нуқта Т ҳарфи билан белгиланади. Ш₃ нуқтадан юқорига қараб 5 см ўлчаб, Б нуқта қўйилади. Б ва Ш₂ нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади, пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан чап томонга пунктир чизикча нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см ўлчаб, шу ерга Б₁ нуқта қўйилади. Бант чизиги Т, Б, Б₁, Ш₂ нуқталар орқали чизик тортилади.

Бел қисмининг кенглиги. А нуқтадан чапга горизонтал чизик узайтирилади. Сўнгра Т нуқтадан чапга 25 см узунликда чизик тортиб, (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $40 : 2 + 5 = 25$ см), Т₁ нуқта қўйилади. Шим белбоғини яхлит бичиш учун қанча қўшиш кераклиги пунктир чизик билан кўрсатиладиган.

Поча кенглиги. Н нуқтадан чапга ҳам, ўнга ҳам 11 см узунликда чизиклар тортиб (почанинг пасти кенглигидан 2 см айриб 2 га тақсимланади, яъни $24 - 2 : 2 = 11$ см), Н₁ ва Н₂ нуқталар қўйилади.

Почаниннг чети. Н нуқтадан юқорига 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади, Н₁ ва Н₂ нуқталар 1 нуқта

Шимнинг андаза чизмаси.



орқали текис чизик тортиб туташтирилади.

Ен чок тушадиган чизик. Т₁ ва Ш₁ нуқталар қавариқ чизик ёрдамида, Ш₁ ва Н₁ нуқталар эса тўғри чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади. Тўғри чизик горизонтал чизик билан кесишган жойга К₁ нуқта қўйилади.

Оғ чоки тушадиган чизик. Ш₂ ва Н₂ нуқталар чизик ёрдамида туташтирилиб, бу чизикнинг горизонтал чизикни кесиб ўтган жойига К₂ нуқта қўйилади. Шимнинг тахи, яъни дазмоллаш чизиги А, Ш, К нуқталар орқали ўтиб, Н нуқтада тугайди.

Чўнтак. Чўнтак тўғрисидаги маълумотлар *Шимли костюм* мақола-ласида берилган.

Шим орқа ярмини чизиш

Шим орқа ярми чизмаси олдинги ярми чизмасига мослаб чизилади. Бунинг учун тийиб чизма тагига бир тахта қозғоқ қўлиб, ҳар чизик изидан қалам юргизиб чиқилади (шундан пастки қозғоқга чизмадаги чизиклар лизн тушади) ёки шим олди ярмининг чизмаси янгидан чизилади ва шу қозғоқда шим орқа ярмининг чизмаси давом эттирилади, сўнгра шимнинг олдинги ярми андазаси алоҳида ва орқа ярми андазаси алоҳида қирқиб олинади.

Ўрта чок. А нуқтадан чапга 5 см ўлчаб (сон ярим айланасининг $\frac{1}{10}$ қисми, яъни $50:10=5$ см), Т₂ нуқта қўйилади. Т₂ нуқтадан юқорига 5 см узунликда чизик тортиб (юқоридан берилган ҳисобга қаранг), Т₃ нуқта қўйилади. Т₂ ва Ш₃ нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. Ш₃ нуқтадан ўннга 14,5 см узунликда чизик тортиб (сон ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $50:4+2=14,5$ см), Ш₄ нуқта қўйилади. Б₁ нуқтадан чапга 0,5 см ўлчаб, 0,5 рақами қўйилади. Ш₂ нуқтадан Ш₄ нуқтагача бўлган оралқик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизикқа ҳисобтан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчаб, шу нуқтага ҳам 0,5 рақами қўйилади. Ўрта чок чизиги Т₃, Т₂ нуқталар орқали пунктир чизик бўйлаб чизилиб, кейин ботиқ эгри чизик тарзида 0,5, Ш₂, 0,5 нуқталар орқали Ш₄ нуқтага туташтирилади.

Белбоғ қисмининг кенглиги. Т₃ нуқтадан чапга 25 см узунликда (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $40:2+5=25$ см) қия чизик тортилиб, қия чизикнинг горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси Т₄ ҳарфи билан белгиланади. Белбоғ шим билан яхлит бичилганда қанча қўшиш кераклиги пунктир чизик билан кўрсатилган.

Ен чок тушадиган чизиги. Ш₁ нуқтадан чапга 5 см узун-

ликда чизик тортиб (сон ярим айланасининг $\frac{1}{10}$ қисми, яъни $50:10=5$ см), Ш₅ нуқта қўйилади. К₁ нуқтадан чапга 2 см узунликда чизик тортиб, К₃ нуқта қўйилади. Н₁ нуқтадан чапга 2 см узунликда чизик тортиб, Н₃ нуқта қўйилади. Т₄ нуқта салгина қавариқ чизик ёрдамида Ш₅ нуқтага туташтирилади, сўнгра бу чизик К₃ нуқта орқали давом эттирилиб, Н₃ нуқтага туташтирилади.

Оғ чоки тушадиган чизик. К₂ нуқтадан ўннга 2 см узунликда чизик тортиб, К₄ нуқта қўйилади. Н₂ нуқтадан ўннга 2 см узунликда чизик тортиб, Н₄ нуқта қўйилади. Ш₄ ва К₄ нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади; пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга тўғри бурчак ҳосил қилиб 1 см узунликда чизик тортиб, 1 рақами қўйилади. Ш₄, 1 ва К₄ нуқталар ботиқ чизик ёрдамида ўзаро туташтирилади ва чизик почанинг пастидаги Н₄ нуқтагача давом эттирилади.

Почанинг чети. Н нуқтадан пастга 1,5 см узунликда чизик тортиб, 1,5 рақами қўйилади, шу нуқта орқали Н₃ ва Н₄ нуқталар текис чизик ёрдамида туташтирилади.

ШИМЛИ КОСТЮМ, аёлларнинг шимли костюми (46-размер).

Жакет. Жакет андазасининг чизмасини (1-расм) чизиш учун қуйидаги ўлчовлар зарур:

1. Бўйинининг ярим айланаси — 18 см
2. Кўкракнинг ярим айланаси — 46 см
3. Кўкрак остининг ярим айланаси — 41 см
4. Белнинг ярим айланаси — 36 см
5. Сонининг ярим айланаси — 48 см
6. Орқаниннг бўйиндан белгача узунлиги — 38 см
7. Жакетнинг узунлиги — 70 см
8. Елка кенглиги — 13 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизилиб, бурчак учига А нуқта қўйилади (1-расм, а).

Енғ ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 20,3 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $46:3+5=20,3$ см) чизик тортиб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўннга ихтиёрый узунликда горизонтал чизик тортилади.

Бел чизиги. А нуқтадан пастга 38 см узунликда (орқаниннг белгача узунлиги) чизик тортилиб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўннга ихтиёрый узунликда горизонтал чизик тортилади.

Сон чизиги. Т нуқтадан пастга 18 см узунликда (барча размерлар учун) чизик тортиб, Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўннга ихтиёрый узунликда горизонтал чизик тортилади.

Этак чизиги. А нуқтадан пастга 70 см узунликда чизик чизиб,

Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўннга ихтиёрый узунликда горизонтал чизик тортилади.

Орқасининг кенглиги. Г нуқтадан ўннга 18,8 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 3,5 см қўшилади, яъни $46:3+3,5=18,8$ см) чизик тортиб, Г₁ нуқта қўйилади.

Г₁ нуқтадан юқорига перпендикуляр чизик чиқарилади, перпендикуляр чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесишган нуқтаси П ҳарфи билан белгиланади. ПГ₁ чизиги тенг тўрт қисмга бўлинади.

Енғ ўмизининг кенглиги. Г₁ нуқтадан ўннга 11,5 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисми, яъни $46:4=11,5$ см) чизик тортиб, Г₂ нуқта қўйилади.

Кўкракнинг кенглиги. Г нуқтадан ўннга 51 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг ўлчамига барча размерлар учун 5 см қўшилади, яъни $46+5=51$ см) чизик тортиб, Г₃ нуқта қўйилади.

Г₃ нуқтадан юқорига ихтиёрый узунликда, пастга қараб эса энг пастки горизонтал чизик, яъни этак чизиги билан кесишгунча тик чизик тортилади; тик чизикнинг этак чизиги билан кесишган жойига Н₁ нуқта, бел чизиги билан кесишган жойига Т₁ нуқта, сон чизиги билан кесишган жойига эса Б₁ нуқта қўйилади.

Олдининг узунлиги. Г₃ нуқтадан юқорига 24 см узунликда (кўкрак ярим айланасининг ўлчамига барча размерлар учун 1 см қўшилади, яъни $46:2+1=24$ см) чизик тортиб, Ш нуқта қўйилади.

Ш нуқтадан чапга ихтиёрый узунликда горизонтал чизик тортилади.

Енғ олди ўмизининг чуқурлиги. Г₁ ва Г₂ нуқталардан чиқарилган тик чизиклар пастга 2 см узайтирилади ва чизиклар учига Г₄ ва Г₅ нуқталар қўйилади. Г₄ ва Г₅ нуқталар чизик тортиб ўзаро туташтирилади.

Ен чокининг ёрдамчи чизиги. Г₄ нуқтадан ўннга 4 см узунликда чизик тортиб, Г₆ нуқта қўйилади. Бу нуқтадан пастга этак чизигига стказиб тик чизик туширилади, чизиклар кесишган нуқта Н₂ ҳарфи билан белгиланади; тик чизикнинг бел чизигини кесиб ўтган жойига Т₂, сон чизигини кесиб ўтган жойига Б₂ ҳарфи қўйилади.

Жакет орқасининг чизмасини чизиш

Елка ўмизини. А нуқтадан ўннга 6,5 см узунликда (бўйин ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни $18:3+0,5=6,5$ см) чизик тортиб, Ш₁ нуқта қўйилади.

Ш₁ нуқтадан юқорига 2 см узунликда тик чизик чиқариб, учига 2 рақами қўйилади, шу нуқтадан 0,5 см юқорига Ш₂ нуқта қўйилади. А ва

Ш₂ нуқталар эгри ботиқ чизиқ ёрдамида туташтирилади.

Елканинг қиялиги. П нуқтадан пастга 2 см узунликда чизиқ тортиб, 2 рақами қўйилади.

Елка чизиғи. Еқа ўмизидаги 2 нуқтасидан ўнг елка чизиғидаги 2 нуқтаси орқали 14,5 см узунликда чизиқ тортиб (елка кенглигига витечка ёки кўк солиб йиғиш учун 1,5 см қўшилади, яъни 13+1,5=14,5 см), П₁ нуқта қўйилади.

Еқа ўмизидаги 2 нуқтаси билан П₁ нуқта ораллиғидаги елка чизиғи тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтаси Ш₂ нуқтага туташтирилади. П₁ нуқтадан пастга 1 см узунликда чизиқ тортиб, П₂ нуқта қўйилади. Ш₂ нуқтадан ўнгга елка чизиғи бўйлаб 4 см ўлчаб, шу нуқтага 4 рақами қўйилади; бу нуқтадан ўнгга 1,5 см ўлчаб (витечканинг эни), шу ерга 1,5 рақами қўйилади, 4 нуқтасидан пастга 7 см узунликда чизиқ тортиб, 7 рақами қўйилади; бу нуқтадан 1,5 билан белгиланган нуқтагача ҳам 7 см узунликда чизиқ тортиб П₂ нуқтага туташтирилади.

Енгнинг орқа ўмизи. Г₄ нуқтадан, бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб, 3 см узунликда чизиқ тортилади ва 3 рақами қўйилади, сўнгга Г₆ нуқтадан вертикал чизиқ юқорига 0,5 см узайтирилиб,

Г₇ нуқта қўйилади. Умиз чизиғи П₂ нуқтадан бошланиб, ПГ₁ чизиғига тегиб ўтади ва нуқта 3 орқали Г₇ нуқтага келиб туташади.

Ен чок. Т₂ нуқтадан чапга 1 см узунликда чизиқ тортиб, 1 рақами қўйилади. Г₇, Г₆, 1, Б₂, Н₂ нуқталар ўзаро туташтирилади.

Орқанинг ўрта чизиғи. Т нуқтадан ўнгга 1 см узунликда чизиқ тортиб, 1 рақами қўйилади. А, 1, Б, П₁ нуқталар туташтирилади.

Белдаги витечка. ГГ₁ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтасидан чапга 1 см ўлчаб, шу нуқта Г₈ ҳарфи билан белгиланади. Г₈ нуқтадан пастга бел ва сон чизиқларини кесиб ўтадиган тик чизиқ туширилади; тик чизиқнинг сон чизиғи билан кесилган жойига Б₃ нуқта, бел чизиғи билан кесилган жойига Т₃ нуқта қўйилади. Т₃ нуқтадан ўнг ва чап томонларга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. Б₃ нуқтадан юқорига, Г₈ нуқтадан эса пастга 5 см дан ўлчаб, шу нуқталарга 5 рақамлари қўйилади, бу нуқталар 1 нуқталарга чизиқ билан туташтирилади.

Жакет олдининг чизмасини чизиш

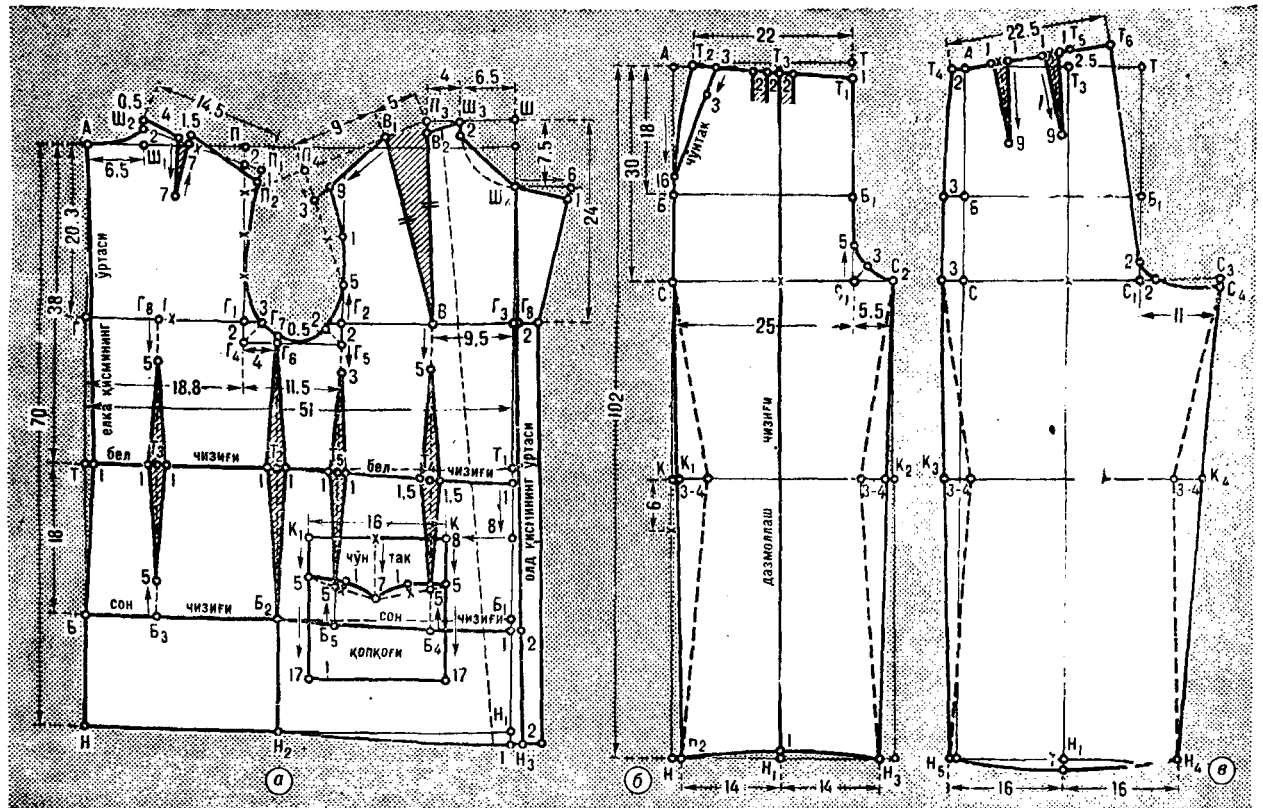
Еқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга 6,5 см узунликда (бўйин ярим

айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 0,5 см қўшилади, яъни 18 : 3 + 1,5 = 6,5 см) чизиқ тортиб, Ш₃ нуқта қўйилади.

Ш нуқтадан пастга 7,5 см узунликда (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 1,5 см қўшилади, яъни 18 : 3 + 1,5 = 7,5 см) чизиқ тортиб, Ш₄ нуқта қўйилади.



1-расм. Аёлларнинг шимли костюми: а — жакетнинг андаза чизмаси; б — шимнинг олд ярми андаза чизмаси; в — шимнинг орқа ярми андаза чизмаси.



Ш₃ нуқтадан пастга 2 см ўлчаб, шу ерга 2 рақами қўйилади. Ҳимиз чизиги Ш₃ нуқтадан бошланиб, 2 нуқтаси орқали Ш₄ нуқтага туташтирилади.

Ердамчи елка чизиги. Ш₃ нуқтадан чапга 4 см узунликда чизик тортиб, П₃ нуқта қўйилади.

Кўкрак витачкаси ва елка чизиги. Г₃ нуқтадан чапга 9,5 см узунликда (ёқа ўминининг юқори чизиги узунлигига елканинг эни қўшилади ва барча размерлар учун 1 см айирилади, яъни 6,5+4—1=9,5 см) чизик тортиб, В нуқта қўйилади. В ва П₃ нуқталар туташтирилади. П₁ чизиги юқори бўлиш нуқтаси П₃ нуқтага пунктир чизик билан туташтирилади. П₃ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйлаб 5 см ўлчаб (витачканинг кенлиги) (кўкракнинг ярим айланасидан кўкрак остининг ярим айланаси айирилади, яъни 46—41=5 см), В₁ нуқта қўйилади. В₁ ва В нуқталар туташтирилади. В нуқтадан бошлаб ВП₃ чизигининг ВВ₁ чизигига тенг келадиган қисми ўлчаниб, шу ерга В₂ нуқта қўйилади.

Витачкалар чизиги ўзаро тенг бўлиши керак. В₂ ва Ш₃ нуқталар ўзаро туташтирилади. Солиштириш учун *Бичиш ва тикиш* мақоласидаги кўкрак витачкалари жадвалига ҳам қаранг.

Елканинг кўкрак витачкасидан енг ўминигача кенлиги ва олдинги енг ўмизи. В₁ нуқтадан чапга пунктир чизик бўйлаб 9 см ўлчаб (елканинг ўлчанган кенлигидан елканинг ёқа ўминидан кўкрак витачкасигача бўлган кенлиги—4 см айирилади, яъни 13—4=9 см), П₄ нуқта қўйилади.

Г₂ нуқтадан 5 см узунликда перпендикуляр чизик чиқарилади ва унинг учига 5 рақами қўйилади. П₄ ва 5 нуқталар пунктир чизик ёрдамида туташтирилади. П₄ нуқтадан пастга пунктир чизик бўйлаб 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. 3 нуқтаси билан В₁ нуқта туташтирилади. В₁ нуқтадан чапга 3 нуқта йнализига 9 см ўлчаб, шу ерга 9 рақами қўйилади (ҳисоби юқорида берилган). 3 ва 5 нуқталари орасидаги пунктир чизик тенг икки қисмга бўлиниб, бўлиш нуқтасидан ўнгга, пунктир чизикка нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см узунликда (барча размерлар учун) чизикча тортиб, чизикча учига 1 рақами қўйилади. Г₃ нуқтадан чиқарилиб, бурчакни ўртасидан бўлиб ўтган чизик бўйича 2 см ўлчаб (барча размерлар учун), шу ерга 2 рақами қўйилади. Ҳимиз чизиги 9, 1, 5, 2 нуқталари орқали чизилиб, Г₇ нуқтага тегиб ўтади.

Ен чок. Т₂ нуқтадан ўнгга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади; ен чок тўшадиган чизик Г₇, Г₆, 1, В₂, П₂ нуқталар орқали ўтказилади.

Бел чизиги. Т₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Бу нуқта билан ен чокдаги 1 нуқтаси туташтирилади.

Сон чизиги. Б₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, шу нуқта В₂ нуқта билан туташтирилади.

Жакетнинг этаги. П₁ нуқтадан пастга 1 см ўлчаб 1 рақами қўйилади. Н₂ ва 1 нуқталари ўзаро туташтирилади, чизик ўнг томонга истаганча давом эттирилади.

Олдининг ўрта чизиги. Сон чизиги бўйлаб 1 нуқтасидан ўнгга 2 см ўлчаб, шу ерга 2 рақами қўйилади. Жакет олдининг ўрта чизиги Ш₄ ва 2 нуқталари орқали чизилади, бу чизикнинг кўкрак чизиги билан кесишган жойига Г₈ нуқта, этак чизиги билан кесишган жойига Эса Н₃ қўйилади.

Олдинги витачкаси. В нуқтадан пастга, ўрта чизикдан баравар масофада, пунктир чизик туширилади; пунктир чизикнинг сон чизигини кесиб ўтган жойига В₄ нуқта, бел чизигини кесиб ўтган жойига Т₄ нуқта қўйилади. Т₄ нуқтадан ўнгга ва чапга 1,5 см дан ўлчаб, шу ерларга 1,5 рақамлари қўйиб чиқилади; В нуқтадан пастга 5 см, В₄ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, бу нуқталарга 5 рақамлари қўйилади. 5 ва 5 нуқталари 1,5 нуқталарига ўзаро туташтирилади.

Ен витачкаси. Г₅ нуқтадан пастга пунктир чизик туширилиб, унинг сон чизигини кесиб ўтган нуқта В₅ ҳарфи билан, бел чизигини кесиб ўтган нуқтаси Т₅ ҳарфи билан белгиланади. Т₅ нуқтадан ўнгга ва чапга 1 см дан ўлчаб, 1 рақамлари қўйилади. Г₅ нуқтадан пастга 3 см ўлчаб 3 рақами, В₅ нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. Ана шу 3 ва 5 нуқталари 1 нуқталарига туташтирилади.

Барининг кенлиги. Ш₄ нуқтадан ўнгга 6 см ўлчаб, 6 рақами қўйилади; 6 нуқтасидан пастга 1 см ўлчаб, бу нуқта 1 рақами билан белгиланади. Г₈ нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, шу нуқтага 2 рақами, Н₃ нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, бу ерга ҳам 2 рақами қўйилади. Бар (борт) чизиги Ш₄, 1, 2, 2 нуқталари орқали чизилиб, Н₃ нуқтага туташтирилади.

Чўнтак. Т₁ нуқтадан пастга 8 см ўлчаб, 8 рақами қўйилади; шу нуқтадан чапга 8 см ўлчаб, К нуқта қўйилади. К нуқтадан чапга 16 см узунликда юқори чизик тортилади ва чизик учига К₁ нуқта қўйилади. К ва К₁ нуқталардан пастга 17 см узунликда ен чизиклар туширилади, ҳосил бўлган нуқталар туташтирилади.

Чўнтак қопқоғи. К ва К₁ нуқталардан пастга 5 см узунликда чизиклар туширилиб, чизиклар учига 5 рақамлари қўйилади. Чўнтакнинг юқори чизиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан

пастга 7 см узунликда пунктир чизик туширилади ва 7 рақами қўйилади. 5 нуқталари 7 нуқтага пунктир чизиклар ёрдамида туташтирилади, ҳар пунктир чизик тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқталаридан юқорига, пунктир чизикларга нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 1 см дан ўлчаб, бу нуқталар 1 рақамлари билан белгиланади. Сўнгга 5, 1, 7, 1 ва 5 нуқталари чизмада кўрсатилганидек туташтирилади.

Эслатма. Сон ярим айланасининг ўлчамига 2 см ни қўшганда (барча размерлар учун) бу ўлчам андаза чизмасидан каттароқ бўлиб чиқса, бичиш вақтида буюк керагича кенгайтирилади, яъни сон ярим айланасининг 2 см қўшилган кейинги ўлчами билан андаза чизмасидаги ўлчам ўртасидаги тафовутнинг 1/2 қисми жакетнинг олди ва 1/2 қисми орқасига сон чизиги бўйича қўйилади.

Енг андазасини ясаш *Енг*, ёқа андазасини ясаш *Ёқа* мақолаларида кўрсатилган.

Шим. Шим андазаси чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар бўлиши керак.

1. Белнинг ярим айланаси—36 см
2. Соннинг ярим айланаси—48 см
3. Шим ен чизигининг узунлиги—102 см
4. Утириш чизиги (орқа чок)нинг узунлиги—29 см
5. Поча кенлиги—30 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ
Шимнинг олд ярми ни чизиш (1-расм, б)

Тўғри бурчак чизиб, учига А нуқта қўйилади.

Шимнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 102 см узунликда (шимнинг ўлчаб олинган узунлиги) чизик тортилиб, чизик учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда чизик тортилади.

Сон чизиги. А нуқтадан пастга 18 см узунликда (барча размерлар учун) чизик тортиб, Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Утириш чизигининг узунлиги. А нуқтадан пастга 30 см узунликда чизик тортиб (Утириш чизиги узунлигига барча размерлар учун 1 см қўйилади, яъни 29+1=30 см), С нуқта қўйилади. С нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Тизза чизиги. С нуқта билан Н нуқта оралиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан юқорига 6 см узунликда чизик тортиб, К нуқта қўйилади. К нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортилади.

Шимнинг ўтириш чизиги бўйича кенлиги. С нуқтадан, ўнгга 25 см узунликда чизик тортиб (сон ярим айланасининг 1/2 қисмига барча размерлар учун 1 см қўйилади, яъни 48:2+1 см=25 см), С₁ нуқта қўйилади.

С₁ нуқтадан перпендикуляр чиқарилади; перпендикулярнинг юқори горизонтал чизик (бел чизиги)ни

кесиб ўтган жойи Т нукта билан, сон чизигини кесиб ўтган жойи В₁ нукта билан белгиланади. С₁ нуктадан ўнгга 5,5 см узунликда чизиқ тортиб (сон ярим айланасининг 1/8 қисмидан барча размерлар учун 0,5 см айрилади, яъни $48 : 8 \cdot 0,5 = 5,5$ см), С₂ нукта қўйилади.

Бант чизиги (олдинги чок тушадиган чизик). Т нуктадан пастга 1 см ўлчаб, Т₁ нукта қўйилади. С₁ нуктадан юқорига 5 см узунликда чизиқ тортиб, 3 рақами қўйилади. С₁ нуктадан, бурчакни

тенг иккига бўладиган қилиб, 3 см узунликда чизиқ тортиб, 3 рақами қўйилади. Олдинги чок чизиги Т₁, В₁, 5 ва 3 нукталар орқали ўтиб, С₂ нуктага келиб туташади.

Бел чизиги. Т нуктадан чапга 22 см ўлчаб, Т₂ нукта қўйилади (бел ярим айланасининг 1/2 қисми, яна 4 см — барча размерлар учун, $36 : 2 + 4 = 22$ см). Т₁ билан Т₂ нукталари туташтирилади.

Дазмол чизиги. С нукта билан С₂ нукта оралиги тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш чизигидан юқорига ва пастга вертикал чизик тортилади, вертикал чизикнинг бел чизиги билан кесишган жойига Т₃ нукта, энг пастки чизиқ билан кесишган жойига Н₁ нукта қўйилади.

Шим почасининг пастки чети. Н₁ нуктадан ўнг ва чапга 14 см дан ўлчаб [пюча кенглигидан 2 см айририб 2 га тақсимланади, яъни $(30 - 2) : 2 = 14$ см], Н₂ ва Н₃ нукталар қўйилади.

Н₁ нуктадан юқорига 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Почанинг пастки чизиги Н₂, 1, Н₃ нукталар орқали тортилади.

Ен чок тушадиган чизик Т₂, В, С, Н₂ нукталар орқали тор-

тилади; бу чизикнинг тизза чизиги билан кесишган жойи К₁ нукта билан белгиланади.

Ички чок (оғ чоки) тушадиган чизик. С₂ нукта билан Н₃ нукта туташтирилади. С₂Н₃ чизикнинг тизза чизигини кесиб ўтган жойига К₂ нукта қўйилади.

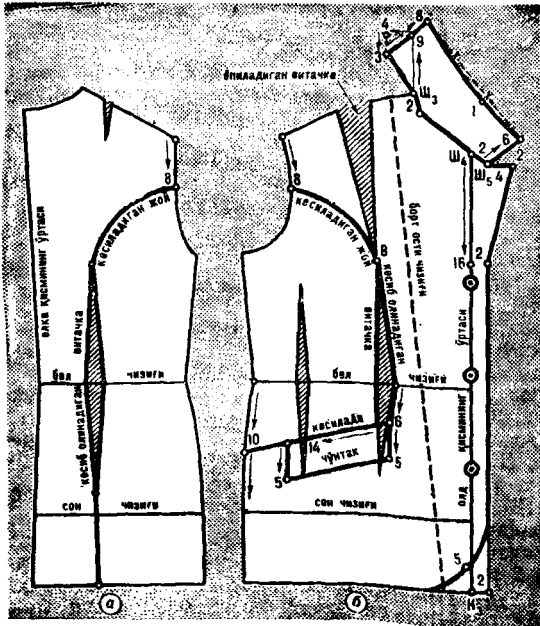
Белдаги витечкалар. Т₃ нуктадан ўнгга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади ва шу нуктадан пастга ихтиёрий узунликда чизиқ туширилади. Сўнгра Т₃ нуктадан чапга 2 см ўлчаб, 2 рақами қўйилади; бу нуктадан чапга яна 2 см ўлчаб, шу ерга ҳам 2 рақами қўйилади; ҳосил бўлган нукталардан пастга ихтиёрий узунликда вертикал чизиклар туширилади.

Чўнтак. Т₂ нуктадан ўнгга 3 см ўлчаб 3 рақами, пастга (ёни томондан) 1 см ўлчаб 1 рақами қўйилади. 16 ва 3 нукталари чизиқ тортиб ўзаро туташтирилади. 3 нуктадан пастга 3 см ўлчаб, бу ерга ҳам 3 рақами қўйилади. Чўнтаккача бўлган бу масофа бахялаб чиқилади.

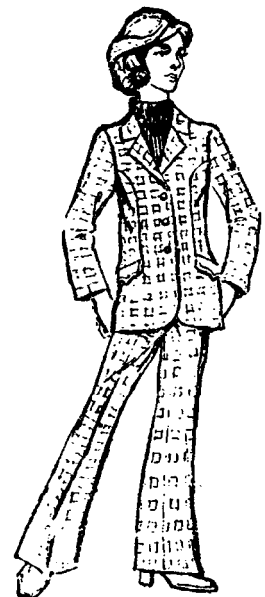
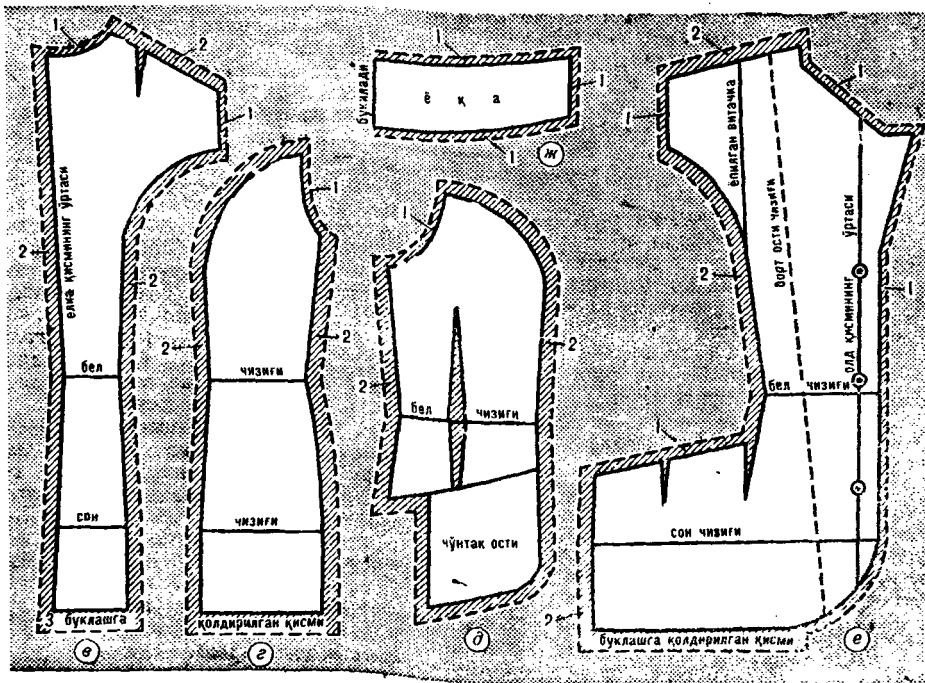
Шимнинг орқа ярмининг чизиш (1-расм, в)

Бу чизма шимнинг олдинги ярми чизмасига асосан чизилади. Шимнинг олдинги ярми чизмасини чизиб, барча белгилар (нукталар, ҳарфлар) жой-жойига қўйиб чиқилади, чунки бу белгилар шимнинг орқа ярмини чизиш вақтида керак бўлиб қолади.

Шим орқасининг ўтириш чизиги бўйича кенглиги. С₁ нуктадан ўнгга 11 см узунликда чи-



2-расм. Бўртмали жакет моделини ясаш.



зиқ тортиб (сон ярим айланасининг $\frac{1}{4}$ қисмидан барча размерлар учун 1 см айирлади, яъни $48:4-1=11$ см). S_3 нуқта қўйилади.

Почанинг пастки чети H_1 нуқтадан ўнгга ва чапга 16 см дан ўлчаб (поча кенлигига 2 см қўшилади, 2 га бўлинади, яъни $(30+2):2=16$ см), H_4 ва H_5 нуқталар қўйилади. H_1 нуқтадан пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Почанинг пастки чизиги H_5 , 1, H_4 нуқталар орқали ўтказилади.

Ен чок тушадиган чизиқ. А нуқтадан чапга 2 см ўлчаб, T_4 нуқта қўйилади. В нуқтадан чапга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. С нуқтадан чапга 3 см ўлчаб, бу ерга ҳам 3 рақами қўйилади. T_4 нуқтадан бошлаб, 3, 3 нуқталари орқали H_5 нуқтагача ён чизиқ тортилади. Ен чизиқнинг тизза чизигини кесиб ўтган жойига K_3 нуқта қўйилади.

Бел чизиги. T_3 нуқтадан юқорига 2,5 см ўлчаб, T_5 қўйилади. Бел чизиги T_4 нуқтадан ўнгга T_5 нуқта орқали 22,5 см узунликда (бел ярим айланасининг $\frac{1}{2}$ қисмига барча размерлар учун 4,5 см қўйилади, яъни $36:2+4,5=22,5$ см) бел чизигини тортиб, T_6 нуқта қўйилади.

Оғ чоки. S_3 ва H_4 нуқталар ўзаро туташтирилади. H_4 нуқтадан юқорига, шу чизиқ бўйича S_2H_3 чизигига тенг келадиган узунликни ўлчаб, S_4 нуқта қўйилади. S_4H_4 чизигининг тизза чизигини кесиб ўтган нуқтаси K_4 ҳарфи билан белгиланади.

Утириш чизиги (орқа чок). S_1 нуқтадан юқорига ва ўнгга 2 см ўлчаб, шу нуқталар 2 рақамлари билан белгиланади. T_6 нуқтадан пастга, 2 ва 2 нуқталари орқали чизиқ тортиб S_4 нуқтага туташтирилади.

Бел витечкалари. Бел чизиги тенг уч қисмга бўлинади. Бўлиш нуқталаридан пастга 9 см узунликда инк чизиқ туширилади. Ҳар бўлиш нуқтасидан ўнгга ва чапга 1 см дан ўлчаб (витечка учун), шу нуқталар 1 рақамлари билан белгиланади; 1 ва 1 нуқталар 9 нуқтага туташтирилади.

Шиннинг тиззасини тизза чизиги бўйича торайтиш мумкин; бунинг учун K_3 нуқтадан ўнгга ва K_4 нуқтадан чапга 3—4 см дан ўлчаб, шу нуқталар орқали чизмадагидек пунктир чизиқлар ўтказилади.

Шимли костюм моделини ясаш

Бўртмали жакет. Жакет олди ва жакет орқасининг асосий андазасига (1-расм, а) фасон чизиқлари чизилади.

Жакет орқаси (2-расм, а). Елкадан пастга қараб, енг ўзини чизиги бўйича 8 см ўлчаб, шу нуқтага 8 рақами қўйилади. 8 нуқтасидан жакет этагигача, белдаги витечка орқали бўртма чизиги туширилади. Бел чизигидаги витечка кесилади.

Олд қисми (2-расм, б). Кўкрак витечкаси бекитилади. Елкадан ўмиз чизиги бўйлаб қўйиға томон 8 см ўлчанади, 8 рақами қўйилади. Кейин 8 нуқтадан В нуқтаси (кўкрак витечкасининг охири) орқали бўртма чок чизиги ўтказилади, витечка орқали бел чизигига томон бўртма чок чизиги 6 см узайтирилади, бу нуқтага 6 рақами қўйилади. Чўнтак чизиги қўйидагича белгиланади: ён томондан бел чизигидан пастга 10 см ўлчанади, 10 рақами қўйилади. 10 ва 6 нуқталари туташтирилади. Шундан сўнг чўнтак қопқоғининг шакли чизилади. Бунинг учун 6 нуқтасидан чапга 14 см ўлчанади, 14 рақами қўйилади. 14 ва 6 нуқталаридан пастга 5 см дан ўлчанади, ўлчанган иккала нуқта туташтирилади. Бел чизигидан ўтадиган витечка кесилади.

Жакетнинг бари ва ёқаси. $Ш_3$ нуқтадан юқорига 9 см ўлчаб, 9 рақами қўйилади. 9 нуқтасидан чапга 4 см ўлчаб, бу нуқта 4 рақами билан белгиланади. 4 нуқтасидан пастга 3 см ўлчаб, 3 рақами қўйилади. Сўнгга 3 нуқтасидан 9 нуқтаси орқали 3 см узунликда чизиқ тортиб, 8 рақами қўйилади, бу чизиқ ёқанинг баландлиги бўлади. Ёқанинг ўмизга тикиладиган чизиги 3 нуқтадан бошланиб, $Ш_3$, 2, $Ш_4$ нуқталари орқали ўтади; бу чизиқ ўнг томонга 2 см узайтирилиб, $Ш_5$ нуқта қўйилади. Ёқанинг устки чети ва учи қўйидагича чизилади: $Ш_5$ нуқтадан ўнгга 4 см ўлчаб, 4 рақами қўйилади, ҳосил бўлган нуқтадан юқорига 2 см ўлчаб, бу нуқта 2 рақами билан белгиланади. $Ш_5$ нуқтадан 6 см узунликда, 2 нуқтаси орқали ўтадиган қилиб, чизиқ тортилади ва чизиқ учига 6 рақами қўйилади. 6 ва 8 нуқталари пунктир чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади; пунктир чизиқ тенг уч қисмга бўлинади, пастки бўлиш нуқтасидан тўғри бурчак ҳосил қилиб пастга 1 см ўлчаб, 1 рақами қўйилади. Ёқа чизиги 8, 1, 6 нуқталари орқали тортилади. Сўнгга $Ш_4$ нуқтадан пастга жакет олдининг ўрта чизиги бўйича 16 см ўлчаб, 16 рақами қўйилади; бу нуқтадан ўнгга 2 см ўлчаб, бу нуқта 2 рақами билан белгиланади. $Ш_5$, 4, 2, 2, $Н_3$ нуқталари орқали чизмадагидек чизиқ ўтказилади. Жакет барининг пастки бурчаги думалоқлан-тирилади. Бунинг учун жакет этагидаги 2 нуқтасидан, бурчакни тенг ўртасидан бўладиган қилиб, 5 см узунликда чизиқ чиқариб, чизиқ учига 5 рақами қўйилади. Жакет этаги (барининг бурчаги)ни думалоқловчи чизиқ, чизмада кўрсатилганидек, 5 нуқтаси орқали ўтади.

Андазани газлама устига қўйиш

Жакетнинг олди ва орқаси (2-расм, в, г, д, е). Қўйиладиган чок ҳақи расмда кўрсатилган.

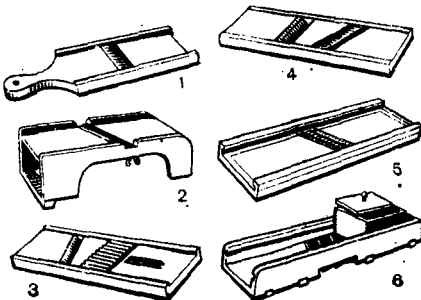
Ёқа (2-расм, ж). Борт остини ва ёқа астари (подворотник)ни би-чишда контур бўйича 1 см дан чок ҳақи қўйилади.

ШИНКОВКА (тўғрагич). Оддий шинковка пластинкасимон пичоқлар бириктирилган ёғоч тахтачадан иборат. Пичоқчалар билан тахтача орасида тирқиш бўлиб, улар орасидаги баландликка қараб кесиладиган бўлақлар ҳам ҳар хил ўлчамли бўлади.

Ёғоч шинковка тахтача ва пўлат пичоқдан иборат (1-расм). Ишлатиш пайтида уни бир қўл билан қия ушланади.

Икки ёнида шаклдор де-ворчаларни бўлган столга ўрнатиладиган шинковкада тирак бўлиб, ишлатиш пайтида шинковкани сирпаниб кетишдан сақлайди (2-расм).

Комбинацияланган шинковка рейкалар билан маҳкамланган учта тахтачадан иборат. Ургада-



ги тахтача қўзғалмас бўлиб, унинг бир томонида сабзавотларни бўлак-бўлак қилиб кесадиган пластинкасимон пичоқ (3-расм), иккинчи томонида эса сабзавотларни шаклдор қилиб кесиб учун мўлжалланган қовурғасимон сиртли пичоқ бор (4-расм). Сабзавотларнинг кесиладиган қатлами қалинлиги чеккадаги тахтачани буриб ростланади. Бу тахтача қулоқли гайка билан маҳкамлаб қўйилади. Узун қўзғалувчан тахтачада иккита симли чиқиқ бўлиб, шаклдор пичоқ билан қиришда йўналтирувчи вазифасини ўтайди. Кесилётган сабзавот шу йўналтирувчи бўйлаб сирпанади. Шинковкадан эҳтиёт бўлиб фойдаланиш керак, акс ҳолда қўлни кесиб олиш мумкин.

Тўғри тўрт бурчак шинковкалар асосан, қарам тўғраш учун мўлжалланган бўлиб, оддий шинковкалардан каттaroқ бўлади (5, 6-расмлар), бевосята идиш устига ўрнатилади. Шинковка (6-расм) қопқоқли сурилувчан бункер билан таъминланган. Бункерга қарам солиб, қопқоғи ёпилади, сўнгга пичоқ томонга сурилади. Қарам тўғралиб бўлгандан сўнг қопқоқ тушиб кетмаслиги учун бункерда тирак бор. Шинковкадан фойдаланиб бўлингач, пичоқларни қуруқ латта билан артиб қўйиш керак. Яна Қирғич мақо-ласига ҳам қаранг.

ШИННИ — мewa ва сабзавотлардан тайёрланадиган ширинлик тури. Шиннини тут, лавлаги, қовун, тарвуз ва бошқа мевалардан ҳам тайёрлаш мумкин.

Узум шинниси. Оқ узумнинг энг яхши пишган бозларининг совуқ сувда ювиб, яхшилаб эзилади. Ҳосил бўлган маҳсулотни докадан ўтказиб, шарбати сузиб олинади, сўнг қозонга қуйиб ўртгач оловда қайнатилади. Шиннини ва сўт-вақти билан ёғоч куракча ёрдамда қовлаб туриш лозим. Тайёр шинни тўқ бағриш тусда бўлади.

Тут шинниси. «Марвартак», «балхи тут», «бедона тут», шотут ва «чақир тут» навли тутларни қоқиб олиб, бағр ва хас-чўплардан тозаланади. Сўнгра эзиб шарбати олинади, ўртгача оловда қуюлгунга қадар қайнатилади. Тайёр тут шинниси қоракизил тусда бўлади.

Лавлаги шинниси. Қанд лавлагини арчиб, майда қилиб тўралади, қозонга солиб пиширилади. Пишган лавлаги бўлақларини сим элакдан ўтказиб эзилади ва лавлаги қайнатилган сувга қўшиб қуюлгунга қадар қайнатилади.

Қовун шинниси. Яхши пишган, сершарбат ва қалин этили қовунларни сўйиб, уруғи олиб ташланади. Сўнгра пўстини арчиб майда бўлақларга бўлинади, эзиб шарбати олинади. Шарбат ўртгача оловда қуюлгунга қадар қайнатилади.

Тарвуз шинниси. Қовун шинниси каби пиширилади. Тарвузнинг қизил этидан сиқиб олинган шарбатнинг қуюлиши қийинроқ бўлганлиги сабабли у узоқроқ қайнаши лозим.

Офтоб шинниси тутдан тайёрланади. Тутни эзиб шарбатини чиқаргач, саёзроқ сирли ёки чинни идишга солиб офтобга қўйилади. Бир неча кундан сўнг суви бугланиб, шарбати қуюлиб қолади. Чанг тушмаслиги учун кечалари устини дока билан ёпиб қўйиш керак.

ШИРГУРУЧ — сут ва гуручдан тайёрланадиган қуюқ таом. Гуручни тозалаб, 3—4 марта ювилади. Қозонга ярим литрча сув қўйилади. Сув қайнаб чиққач, тайёрланган гуруч ва озгина туз солинади. Гуруч пишгач, сут қўйилади. Сут гуручга сингишига қараб уч-тўрт марта бўлиб-бўлиб қўйилиши, таом эса тўхтовсиз қовлаб турилиши лозим. Гуруч эзилиб, сутни батамом шимиб олганидан сўнг қозон оловдан олинади ва 5—6 минут «дам едирилади».

Тайёр ширгуруч лаганга сузилиб, бетига сариёғ билан шакар қўшиб дастурхонга тортилади.

Ширгуруч учун 1 кг гуруч, 2 л сут, 0,5 л сув, 100 г сариёғ, 2—3 ошқошиқ шакар, бир чимдим туз керак бўлади.

ШИРМОЙ НОН — Нон мақоласига қаранг.

ШИРХУРДА — сут ва гуручдан тай-

ёрланадиган суюқ таом. Гуруч териб тозалангач, 3—4 марта ювилади, сўнг қозонга сув, кейин гуруч солинади. Сув қайнаб чиққач, бир оз туз ҳам қўйилади. Гуруч ярим пишгач, сувини тўқиб ташлаб, қозонга сут қўйилади ва 8—10 минут давомида милдиратиб қайнатилади.

Таом пишгач, косаларга қўйилди ва ҳар косага 1 чойқошиқдан сариёғ қўшиб дастурхонга тортилади.

Ширхурда учун 1,5 стакан гуруч, 2,5—3 л сут, ярим чойқошиқ туз ва 30 г сариёғ керак бўлади.

ШИРЧОЙ — қора чой ва қаймоқдан тайёрланадиган иссиқ ичимлик.

Қозонга 1,5—2 литрча сув қўйиб қайнатилади. Қайноқ сувга қора чой солиб, яна 5 минутча қайнатилади. Сўнгра қаймоқ аралаштириб, озгина туз ҳам қўйилади. Ширчой 3—4 минут қайнагач, пиёлаларга қўйилади: ҳар бир пиёлага 0,5 чойқошиқ сариёғ қўшиб нонушта дастурхонга тортилади.

Ширчой тайёрлаш учун 1 коса (1 кг) қаймоқ, 3 чойқошиқ чой, 1 чойқошиқ туз ва таёбга кўра сариёғ керак бўлади.

Ширчойни сутдан тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун қозон ёки кастрюлькага 0,5 литрча сув қўйиб қайнатилади, сўнг қора чой солинади. Чойнинг шамаси ёзилгач, сут ва озгина туз қўшиб, яна 8—10 минутча қайнатилади. Тайёр ширчой, пиёлаларда бетига ярим чойқошиқ сариёғ қўшиб чалпақ, юпка ва патирон билан нонушта дастурхонига тортилади.

Бундай ширчой тайёрлаш учун 2,5 литр сут, 2 чойқошиқ қора чой, ярим чойқошиқ туз ва таёбга кўра сариёғ керак бўлади.

ШИРҚОВОҚ. Ошқовоқнинг «дастор», «чилиш ошқовоғи» ва «витамишли» деган навлари арчилиб, катта кубик шаклида тўгралади ва ювиб тозаланган гуруч билан бирга қозонга солинади. Кастрюлькага масаллиқни кўмиб турадиган қилиб сув қўйилди ва озгина туз қўшиб, бир қайнатиб олинади. Ошқовоқ ва гуруч ярим пишиб, суви гуручга сингиб камайгач, таомга сут қўйилди ва 8—10 минут қайнатилади. Сўнг қозонни оловдан олиб, қопқоғи берк ҳолда 15—20 минут давомида совитилади. Тайёр таом косаларга қўйилиб дастурхонга тортилади.

Ширқовоқ учун 400 г ошқовоқ, 1 стакан гуруч, 3 литр сут, 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

ШИФОБАХШ ФИЗКУЛЬТУРА — жисмоний тарбиянинг ҳар хил шакллари (гигиеник гимнастика, шифобахш гимнастика, серҳаракат ўйинлар, спорт эрмаклар)дан даво ёки профилактика мақсадларида фойдаланиладиган даволаш методи.

Гигиеник гимнастика — организмни умумий мустаҳкамлаб борувчи жисмоний машқлар комплек-

сидир (*Эрталабки гимнастика* мақоласига қаранг).

Шифобахш гимнастика — даво-профилактика мақсадларида бу-юриндиган жисмоний машқлар комплекси. Бундай комплекс таркибига мазкур касаллиқнинг тузаланишига ёрдам берувчи ҳамда организмни умуман мустаҳкамлаб борувчи машқлар кирди.

Касаллик хил, беморнинг умумий аҳволи ва ёшига қараб врач алоҳида машқлар буюради. Қон айланиши етишмовчилиги билан оғриган беморларда шифобахш гимнастика билан шугулланиш яхши натижалар бериши (яъни орган ва тўқималарда қон айланиши ва уларнинг қон билан таъминланиши яхшиланиб, юрак мушағи мустаҳкамланади ва аста-секин ортиб борадиган нағрузкага мослашиб олади ва ҳоказо) кузатилади, нафас аъзолари касалликларида эса кўкрак қафаси ҳаракатчанлиги кучайиб, ўпка сингми катталашади, ўпкада қон димланнишига алоқадор ҳодисалар йўқолади ва ҳоказо. Шифобахш гимнастика ҳамда аппарат касалликлари (меъда ва ичак ҳаракат функцияси камчиликлари, қорин бўшлиғида қон айланиши ҳамда меъда-секретор функцияси бузилиши, шунингдек ички аъзоларнинг пастга тушиши ва ҳоказолар)ни даволаш ҳамда олдини олиш усулларидан бирдир. Бундай гимнастикадан қорин мушакларини мустаҳкамлаш, қорин бўшлиғида қон айланиши яхшилаш ва ҳоказо мақсадларда фойдаланилади.

Кўпчилик гинекологик, хусусан бачадон вазиятининг ўзгаришига алоқадор касалликларда ҳам шифобахш гимнастика тавсия этилади (бачадоннинг нормал вазиятга ўтиши, қорин пресси мушакларининг мустаҳкамланишига ёрдам беради, ичак ишини ҳамда аёлнинг умумий аҳволини яхшилайди).

Таънч-ҳаракат аппарати — мушаклар, бойламлар, бўғимлар ва суякларга жисмоний машқлар кўпроқ таъсир этади; шунинг учун артритлар, қўл-оёқ травмаларининг оқибатлари ва бошқа шу каби касалликларда шифобахш гимнастика билан шугулланиш яхши наф беради.

Ростловчи гимнастика шифобахш гимнастиканинг бир тури бўлиб, киши қоматида бошланиб келадиган камчилик, нуқсонлар (буркилик, яссиоёқлик, умуртқа поғонасининг нотўғри ривожланиши ва ҳоказолар)ни тuzатиш, уларнинг олдини олишда ёрдам беради. Дам олиш уйлари ва санаторийларда дам оладиган кишилар соғлигининг аҳволи, ёши, тайёргарлик даражаси ва бошқаларга қараб профилактика ҳамда даво мақсадларида пиёда, чангида юриб сайр қилиш, коньки, велосипедда учини, сузиш, эшакка эшиш машғулотлари ўтказилади, белгилаб қўйилган маршрутлар бўйича маъ-

лум вақт юриш ва ҳоказолар буюрилади.

Шифобахш физкультура билан (хоҳ у профилактика, хоҳ даво мақсадларида бўлсин) фақат врач маслаҳати билан шуғулланиш мумкин. Врач шифобахш физкультура шакли, методикаси, нагрукасини белгилаб бериши, у ёки бу хилдаги машқлардан фойдаланишнинг қанчалик самара беришини кузата бориши керак.

ШИША БУЮМЛАРНИ ТОЗАЛАШ.

Шиша идишлар, биллур, дераза ойнаси, кўзгу, шунингдек безак чинни буюмларни тозалаш учун «Свет-1», «Акноль», «Бирюза», «Нитхинол» каби суяқ препаратлар, «Бло», «Миг», «Быстрый» каби қуюқлаштирилган препаратлардан фойдаланилади. Қуюқлаштирилган препаратлар фойдаланишдан аввал 1:10 ҳисобида сув билан суюлтирилади. «Свет-1» ва «Бирюза» каби препаратлар мойбўёқ билан бўялган жойларнинг рангига таъсир этмайди, шунинг учун улар билан дераза ромларини ҳам тозалаш мумкин. Суяқ ва суюлтирилган препаратлар билан буюмларни тозалашда пахта, дока, турли юмшоқ матоларни препаратга ботириб олиб тозаланаётган юзага суртиб чиқилади, сўнгра қорингани қуришига йўл қўймай, яхши тозалангунча артилаверади. Суяқ препаратларни тозаланилаётган юзага пульверизаторда ҳам сепиш мумкин. «Секунда», «Секунда-75» каби шиша тозаловчи препаратлар аэрозоль тарзида чиқарилади. Аэрозоль препаратлар 10—20 см масофадан пурқалиб, тоза латта билан артилади. Автомобиль ойнаси ювиладиан, шунингдек ойнани муз қоплашдан сақлайдиган махсус препаратлар бор (*Автокосметика* мақоласига қараи). Қўзойнак, оптика асбоблари (бинокллар) ойнасидаги кир ва ёғли доғларни кетказадиган эритмалар шимдирилган махсус юмшоқ қоғозлар чиқарилади. Бундай қоғозлар кўп марта фойдаланишга мўлжалланган бўлади.

ШИША ИДИШЛАР — *Идиш-товоқ, Шиша буюмларни тозалаш* мақолаларига қаранг.

ШНИЦЕЛЬ — кўпроқ бузоқ гўшти (курак ёки соннинг юмшоқ қисми) дан тайёрланадиган қуюқ таом. Шницелларни натурал гўшт ёки қиймални қилиб тайёрлаш мумкин; қиймални шницель қиймали котлет каби тайёрланади, фақат унинг қиймасига нон қўшилмайди.

Натурал шницель. Гўшт кўнда-лангига қараб, энли бўлакларга бўлинади (ҳар бир кишига бир ёки икки бўлакдан қилиб), уриб юмшатилади, пайларни чопилади, сўнг тузлаб, мурчлаб, тухумга ботириб, нон тўлқонига булаб олинади; шницель ёг солинган товада икки тарафи пўшти ранг бўлгунча қовурилади. Пўшти билан қайнатиладиган картошка-

ни совигандан кейин пўсти арчиланди-да, тилим-тилим қилиб кесиб, ёгда қовуриб олинади. Шу тариқа қовурилган картошка ликопчанинг ўртасига солинади, картошканинг устига тайёр шницель, унинг устига қиздирилган ёг қуйилади.

Тайёр таом тилим-тилим қилиб кесилган лимон ва петрушка билан безатилиб дастурхонга тортилади.

500 г гўшт учун 1/2 стакан толқон, 1 дона тухум, 2 ошқошиқ ёг, 1/2 дона лимон, петрушка ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Қиймали шницель. Пайлардан тозаланган гўшт гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага туз, мурч қўшиб, қалинлиги тахминан 0,5 см келадиган кутчасичмон шакллар ҳосил қилинади, улар толқонга буланиб, қиздирилган ёгда икки тарафи қизаргунча қовурилади. Ликопчага солинган шницель устига қиздирилган ёг қуйилади.

Таом қовурилган ёки қайнатиб эзилган картошка, кўк нўхат ва бошқа гарнирлар билан дастурхонга тортилади.

5—6 шницель учун 500 г гўшт, 1/2 стакан толқон, 4 ошқошиқ ёг ва таъбга кўра туз керак бўлади.

ШОЛҒОМ - икки йиллик сабзавот ўсимлиги. Биринчи йили баргли поя ва илдизмева ҳосил қилади. Иккинчи йили гулпоя ва уруғ беради. Июль охири — август бошларида экилади. Усув даври 60—70 кун. Ҳосил октябр ойида йиғиб олинади. Меваси думалоқ-ясси, оқ, сариқ, қизил, бинафша ранг. Илдиз меваси таркибида 17% гача қуруқ модда, С, В₁, В₂ витаминлари, клетчатка, каротин ва бошқалар бор. Асосан овқатга ишлатилади. Шолғом унча ер танламайди. Урта Осиёда, жумладан Ўзбекистонда Наманган шолғоми (ўртача, ясси, пўсти ва эти оқ), Самарқанд шолғоми (ранги қизил ёки қизғиш), шунингдек Петровская нави (ясси, сариқ, серҳосил, мазали) экилади. Шолғомдан турли таомлар тайёрлашда фойдаланилади.

Яхна шолғом. Шолғомни ариб, паррак-паррак қилиб кесилади, бетига бир оз туз селиб мантиқасқонда бугда 20 минут пиширилади. Иссиқ шолғом бетига сариёғ суртилиб, олиб қўйилади. Совигач ликопчаларга солиб дастурхонга тортилади (1 кг шолғомга ярим чойқошиғида туз, бир ошқошиқда сариёғ ишлатилади).

Шолғом дўлма. Шолғом арчилгач, ўртаси пичоқ билан ўйилиб «кочача» ҳосил қилинади, туз селиб қўйилади. Қўй ёки мол гўшtidан қийма тайёрланади, унга пиёз ва гурuch аралаштирилади. Тайёр қийма шолғомнинг ўйилган жойига тўлдирилади ва мантиқасқонда 30—40 минут бугда пиширилади. Тайёр таом устига сариёғ ёки қаймоқ солиб дастурхонга тортилади (10—12 дона шолғомга 0,5 кг гўшт, 150—200 г гурuch, 2 дона бош пиёз, таъбга кўра

мурч ва зиравор, ярим стакан қаймоқ ёки 100 г сариёғ ишлатилади).

Шолғом суяқ овқатлар (мастава, шўрва), палов ҳамда турли салатлар тайёрлашда ҳам ишлатилади.

ШУРВАЛАР — суяқ овқат тури. Тайёрлаш усулига кўра шўрвалар қовурма шўрва ва қайнатма шўрвага бўлинади. Солинган масаллигига кўра шолғом шўрва, нўхат шўрва, дўлмали шўрва, вермишель (ёки макарон) шўрва, шовул шўрва, карам шўрва каби йиғирмадан ортиқ тури бор.

Қайнатма шўрва. Қўй гўшти (тўши, қовургаси ва озгина ёғи) қозонга солиб қайнатилади. Шўрванинг кўпиги олинмайди (пиёз солинган, кўпиги ўз-ўзидан йўқолиб кетади). Шўрвага пиёз билан бирга арчилган бутун сабзи, тўғралган помидор, туз ва зираворлар солинади. Шўрва 20 минутча қайнаган, арчилган бутун картошка солинган ва олов пасайтирилиб, пишириш давом эттирилади. Картошка эзила бошлагач, шўрва оловдан олинади. Шўрва пишишдан 3—4 минут олдинроқ унга майда қирқилган кашнич қўшилади. Таомнинг гўшти лаганга олинади, бўлак-бўлак қилиб кесилади, сабзи ва картошка билан безаб, бетига мурч сепилади. Шўрваси эса косаларда тортилади.

Қайнатма шўрва учун 500 г гўшт, 500 г картошка, 400 г сабзи, 5 бош пиёз, 4—5 та помидор, дафна япроғи, туз, 1—2 дона қалампир, ярим боғ кашнич ва 1 чойқошиқ мурч керак бўлади.

Қовурма шўрва. Қўй ёғи кубик шаклида тўғралади ва чалароқ эритилади. Гўшт лўнда-лўнда қилиб кесилиб, ёғ билан бирга қизаргунча қовурилади. Сўнгра паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз ва помидор қўшиб, яна 7—10 минутча қовурилади. Қозонга сув қуйишдан олдин тўғралган картошка солинган, бир-икки айлантрилади. Сўнгра 2,5 литр сув қуйиб қайнатилади. Суви қайнаб чиққунча қозонга туз, бир дона қизил қалампир, тўғралган укроп ва кашнич солинади. Шўрвага бир-икки нордон олма ташланса, таъми яхшироқ бўлади. Шўрва қайнаб чиққач, оловни пасайтирилиб, яна 1 соатча милдиратиб қайнатилади.

Таом косаларда дастурхонга тортилади.

Қовурма шўрва учун 500 г қўй ёки мол гўшти, 100 г ёғ, 500 г картошка, 4 дона помидор ёки 2 қошиқ томат-паста, 3—4 бош пиёз, 1 дона қалампир, 1 боғ укроп ва кашнич, туз ва дафна япроғи керак бўлади.

Шолғом шўрва. Қозонга сув қўйиб, гўшт (биқин, илккли суяк ва юмшоқ қисмлари) бутунлигича солинади. Шўрва қайнаб чиққач, паррак-паррак қилиб тўғралган шолғом билан сабзи, сўнгра эса пиёз, булғор қалампир, помидор, туз ва зираворлар қўшиб, 1 соат давомида

милдиратиб қайнатилади. Шўрва тайёр бўлишига яқин қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган картошка солинади. Пичоқ учидан зарчава солинса, шўрванинг таъми яна ҳам яхши бўлади. Картошка пишгач, шўрва тайёр ҳисобланади.

Шўрвадаги масаллиқлар (гўшт, шолғом, сабзи ва картошка) лаганда, шўрваси эса косаларда бетига кашнич ва мурч солиб дастурхонга тортилади.

Шолғом шўрва учун 500 г гўшт, 500 г шолғом, 2—3 дона сабзи ва картошка, 3 дона помидор, 3—4 бош пиёз, 1 дона қизилча ва 1 дона булғор қалампир, дафна япроғи, туз, 1 чойқошиқ мурч ва пичоқ учидан зарчава керак бўлади.

Нўхат шўрва. Шўрва пиширишдан 1 кун олдин, нўхатни териб, юниб, ивйтиб қўйилади. Қўй ёки мол гўштини парда ва безлардан тозалаб, майда қилиб тўғралади, суюкларини эса ёғни чиқадиган қилиб чопилади-да, совуқ сувли қозонга солиниб, 1 соат давомида милдиратиб қайнатилади. Қайнаб турган шўрвага майда тўғралган пиёз, помидор, кубик шаклида тўғралган сабзи ҳамда ивитилган нўхатни солиб, яна 15—20 минутча пиширилади. Зираворлар ва туз шўрвага пишиш олдида солинади.

Тайёр таом косаларда бетига майда тўғралган укроп сеппиб, дастурхонга тортилади.

Нўхат шўрва учун 500 г гўшт, 3—4 бош пиёз, 2—3 дона помидор, 2 та сабзи, 1,5 стакан ивитилган нўхат, 10 дона туйилмаган мурч, дафна япроғи, туз ва ярим боғ укроп керак бўлади.

Дўлмали шўрва. Қўй ёки мол гўшти суюкларидан ажратилиб, суюкларини совуқ сув қўйилган қозонга солиб қайнатилади, лаҳм қисмидан эса қийма тайёрланади. Қиймага пиёз, гуруч, петрушка, туз, зираворлар ҳамда тухум қўшиб обдан миҳриланади. Булғор қалампирининг уруғ ва банди олиб ташланади-да, ичига тайёрланган қийма тўлдирилади. Дўлмалар қайнаб турган шўрвага солиниб, 30—40 минут милдиратиб пиширилади. Шўрвага яна пиёз, помидор, сабзи ва картошка ҳам солинади. Тайёр таомнинг тузини ростлаб, косаларга қўйилади ва ҳар бир косага иккитадан дўлма солиб дастурхонга тортилади.

Дўлма шўрва учун 500 г гўшт, 10—12 дона булғор қалампир, 0,5 стакан гуруч, 1 дона тухум, 2—3 бош пиёз, 2—3 дона картошка, 2—3 та помидор, ярим боғ петрушка, таъбга кўра туз ва зира керак бўлади.

Шовул шўрва. Совуқ сув қўйилган қозонга ёғли гўшт (қўй, мол, товуқ) яхлит бўлакларга бўлиниб солинади, сўнгра пиёз ва паррак-паррак қилиб тўғралган янги картошка милдиратиб қайнатилади. Шўрва билан

оёз қайнагач, тозалаб ювилган ва чопилган шовул, сўнгра туз ва 2 дона хом тухум қақиб солинади (ёки қатиқ пиширилган тухум майдалаб солинади). Шовул шўрва косаларда озгина қатиқ ёки сметана қўшиб дастурхонга тортилади.

Шовул шўрва учун 500 г гўшт, 300 г картошка, 800 г шовул, 2 дона тухум, 2 бош пиёз ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Вермишель (макарон) шўрва. Гўшт билан пиёз доғланган ёғда қизаргунча қовурилади. Сўнгра қозонга помидор ёки томат ҳамда сомон шаклида тўғралган картошка, сабзи солиб 5—6 минут қовурилади. Масаллиқ қовурилгач, туз ва зираворлар солинади, сўнгра сув қўйилади. Шўрва қайнаб чиққач, вермишель (ёки макарон) солиб, 10—15 минут милдиратиб қайнатилади. Тайёр шўрва косаларда бетига кўк пиёз ва кашнич сеппиб, дастурхонга тортилади.

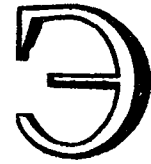
Вермишель (ёки макарон) шўрва учун 500 г гўшт, 100 г ёғ, 1 бош пиёз, 3 дона помидор ёки 1 ошқошиқ томат-паста, 2—3 сабзи, 2 дона картошка, 200 г вермишель (ёки макарон), 1—2 та дафна япроғи, қизил қалампир ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Карам шўрва, борш. Доғланган ёғда лўнда-лўнда тўғралган гўшт ва пиёз қизаргунча қовурилади. Сўнгра қозонга тўғралган помидор ёки томат-паста солиниб, 10 минутча қовурилгач, сомон шаклида тўғралган сабзи ва паррак-паррак қилиб тўғралган картошка солинади. Барча масаллиқ яхши қовурилгандан сўнг, қозонга 3 литрча сув, қалампир, туз, дафна япроғи, майда тўғралган карам солиб, 35—40 минут давомида қайнатилади. Карам шўрванини косаларда бетига мурч ва ошқошлар сеппиб, дастурхонга тортилади.

Карам шўрва учун 500 г гўшт, 150 г ёғ, 2 бош пиёз, 3—4 дона помидор ёки 1 ошқошиқ томат-паста, 2—3 дона сабзи, 300 г картошка, 300 г карам, 1 дона қалампир, 2—3 дона дафна япроғи ва таъбга кўра туз; бетига сеппиш учун 1 чойқошиқ мурч, ярим боғ укроп, кашнич ёки петрушка керак бўлади.

ШҮРДНАК, д а н а к ш ў р а к. Ҳрик данагини тузли сувда ивйтиб, сўнгра гилвата билан қовуриб тайёрланади. Шўрданак, асосан Бухоро ва Самарқанд областларида тайёрланади. «Қандақ», «Исфарак», «Муллагадой» каби ўрик навларининг данагини йиғиб, совуқ сувда бир ҳафта ивитилгандан кейин хандон писта каби «оғзи очилади». Очилган даналар иссиқ намақобда (1 л сувга 200 г туз ҳисобидан) яна 3—4 кун ивителиди. Сўнгра данаклар офтобда қуритилади ва тўйиб, эластик қилинган гилвата билан қозонда қовурилади. Данаклар бир текисда қовурилиши учун капжир билан қовлаб

турилади. Шўрданак ўзи яхши ҳазм бўлмаса ҳам бошқа овқатларни ҳазм қилиш ҳамда иштаҳа очишга ёрдам берадиган тамадли — газак ҳисобланади.



ЭЛАСТИК ПАЙПОҚ, ш и ф о б а х ш п а й п о қ — вежа қон томирини кучли чўзилишдан сақлайдиган махсус пайпоқ. Эластик пайпоқ *веналарнинг варикоз кенгайишининг* олдини олади. Дорихоналарда турли хил узунликдаги, яъни тиззагача, сонининг ярмисигача ва оёққа бўйича кийиладиган эластик пайпоқлар сотилади. Бу пайпоқлар ҳам чўзилади, ҳам сиқилади, чунки унинг кўндаланг кесмидаги ҳар бир қаторга ип билан ўралган, йўғонлиги 0,5 мм ли резина қўйилган. Эластик пайпоқ 4 дан 12 гача — тўққиз размерда чиқарилади. Размер олиш учун оёқни эрталаб, ҳали юриб шишмасдан аввал ўлчаш керак. Эластик пайпоқ оёқда бурмаланмасдан бир текисда ёпишиб туриши лозим. Агар пайпоқ оёқни сиқиб оғритса, бирмунча кенроғини кийиш керак, акс ҳолда қон айланиши бузилади.

Эластик пайпоқни уй температурасида сувда совун (яхшиси болалар совуни) кўпигида ювиш лозим. Пайпоқ тахта ёки тоғорага ёзилиб, совун кўпигига ботирилган губка ёки бир парча жун газлама билан бир томонга (юқоридан пастга) қараб ювилиши керак. Кейин пайпоқ чайиладиган сувга ўралиб, уй температурасида қуритилади. Эластик пайпоқни печкада ёки батареяда қуритиш, дазмоллаш ярамайди.

Эластик пайпоқ бўлмаса эластик бинтдан фойдаланса ҳам бўлади. Бунда оёқнинг ҳамма ёғи ёки тиззагача бинт билан ўралади. Одатда бинт оёқ бармоқларини очик қолдириб, товондан юқорига қаратиб ўраб чиқилади. Бинтнинг ҳар бир ўрамини иккинчисини 1 см энлаб турадиган ҳолда айлантирилиши керак. Бинтнинг учи одатда инглиз тўғнағичи билан маҳкамланади.

ЭЛЕКТР АДЕЛ. Бундай аделнинг максимал қиздириш температураси 45°C га етади. Зич газламага ўралган электр қиздириш элементни аделнинг ичига бир текис жойланган. Қиздириш элементни асбест билан изоляцияланган илгичка спиралдан иборат.

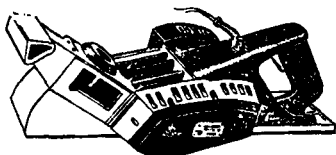
Қиздириш элементининг қуввати 120 Вт. Уч поғонади қайта улагич

(переключатель) ёрдамида қиздириш элементининг қувватини ўзгартириб (120 Вт дан 60 ёки 30 Вт гача) температурани ростлаш мумкин. Электр адёлдан фойдаланиш хавфсиз: унда термочекагичлар бўлиб, температура йўл қўйилгандан ортганда улар адёлни электр тармоғидан автоматик узади.

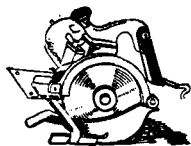
Адёлнинг устки жилди гулли матодан тикилган бўлиб, тугмалар билан қадалади. Адёлнинг ўлчами: $2 \times 1,5$ м, оғирлиги 1,5 кг.

ЭЛЕКТР АСБОБ — ёғоч, металл, пластмасса ва бошқа материаллардан ҳар хил буюмлар ясашда турли юзаларни арралаш, пармалаш, йўниш, рандаш, жилолаш ва ҳоказолар учун ишлатилади. Столга ўрнатиладиган ва қўлда ишлатиладиган хиллари бор. Хавфсизликни таъминлаш учун асбобларнинг барча металл қисмлари икки қават қилиб изоляцияланган. Асбоблардан фойдаланганда баъзи хавфсизлик тадбирларига риоя қилиш керак. Асбобни электр тармоғидан узмай туриб, уни қўздан кечириш, ремонт қилиш ва қайта сошлаш, ҳимоя кожухларини ўрнатмай туриб, дисксимон арра, жилвир тошни ишлатиш мумкин эмас. Ёғочга катта тезликда ишлов берилаётганда шаффоф кўзойнак тақиш лозим. Жилвир тошлар ва бошқа айланувчи асбобларнинг фақат инст-рукцияда кўрсатилган ўлчамдагила-рини ишлатиш керак.

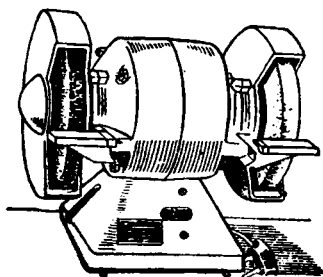
ИЭ-5701А типли электр ранда (1-расм) ҳар хил ёғоч буюмлар юзасини рандаш учун хизмат қилади. Унда барабанга ўрнатилган иккита пичоқ бўлиб, уларни редуктор орқали тез ишлайдиган



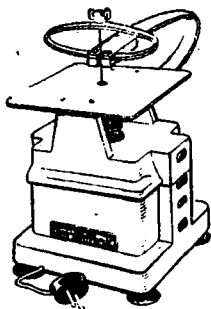
1-расм.



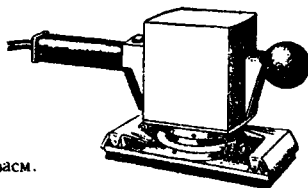
2-расм.



3-расм.



4-расм.



5-расм.

коллекторли электр двигатель ҳаракатга келтиради. Ранда рандаш чуқурлигини ростлаш механизми билан жиҳозланган. Истеъмол қуввати 600 Вт. Рандаш эни 75 мм, чуқурлиги 2 мм. Ранданинг оғирлиги 7 кг га яқин.

ИЭ-5102 типли дисксимон электр арра (2-расм) ёғочларни дисксимон пўлат арра билан арралаш учун мўлжалланган. Арра иш туғадиган сўнг автоматик равишда беркитадиган қурилма билан жиҳозланган. Истеъмол қуввати 600 Вт. Энг катта арралаш чуқурлиги 70 мм. Арра оғирлиги 10,5 кг.

ЭТБ-1 типли электр чарх (3-расм) турли хил хўжалик ва ошхона асбоблари ҳамда анжомларни, дурадгорлик ва слесарлик монтаж асбобларини чархлаш учун ишлатилади. Чархдан жилолашда ҳам фойдаланиш мумкин. Қайроқ тош, мато, кигиз ёки фетрдан қилинган жилолаш дисклари иккита чиқиш валидан бирига ўрнатилади. Истеъмол қуввати 160 Вт. Чархнинг оғирлиги 11 кг. Ўлчамлари (мм) $325 \times 226 \times 280$.

ЭЛ-2 типли электр лобзик (4-расм) турли ёғоч, пластмасса ва юмшоқ металл предметларни арралаш учун ишлатилади. Ишлов бериладиган предметларнинг қалинлиги 15 мм дан ошмаслиги керак. Истеъмол қуввати 45 Вт га яқин. Аррачанинг юриш йўли 6 мм. Лобзикнинг оғирлиги 6 кг. Столчанинг юзи 150×150 мм.

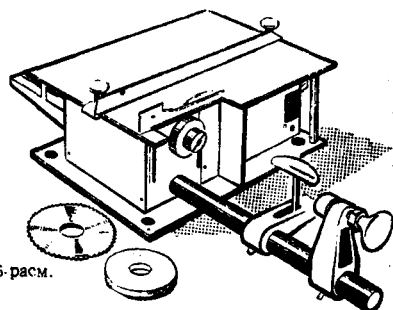
«Электра» маркали дастаки силлиқлаш машинаси (5-расм) турли хил уй-рўзгор буюмлари, пол, автомобиль кузовлари ва шу қабиларнинг сиртини жилолаш учун ишлатилади. Машина ёрдамида эски бўёқни кўчириш ва юзасини янгидан бўяшга тайёрлаш мумкин. Жилолаш учун турли номердаги жилвир қоғоз, узил-кесил пардозлаш учун фетр ёки мато ишлатилади. Жилвир қоғоз ёки мато ўлчами

110 мм×240 мм. Агар зарур бўлса, жилолаш вақтида жилолаш пасталари, суяқликлар ва бошқа материаллар қўйиш мумкин. Истеъмол қуввати 80 Вт, иш текислигининг ҳаракатланиш йўли 3,6 мм, текисликнинг 1 минутда ҳаракатланиш сони 5500. Машинанинг оғирлиги тахминан 5 кг. Ўлчамлари (мм ҳисобида) $335 \times 115 \times 165$.

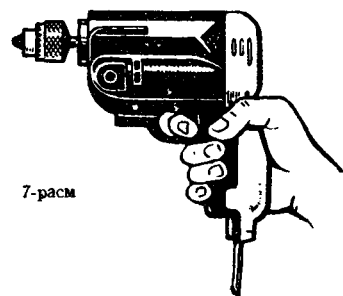
Столга ўрнатиб ишлатиладиган **УБДС-1** маркали ёғочга ишлов бериш станогги (6-расм) — ёғоч ва бошқа юмшоқ материаллардан турли хил буюмлар ясашда фойдаланиладиган универсал станок. Унинг ёрдамида пазларни фрезалаш, диаметри 100 мм гача деталларни йўниш, диаметри 6 мм гача тешикларни пармалаш, эни 100 мм гача тахталарни рандаш ва қалинлиги 20 мм гача тахталарни бичиш мумкин. Бу станокда кесувчи асбобларни чархлаш ҳам мумкин. Истеъмол қуввати 450 Вт. Оғирлиги 24 кг. Ўлчамлари (мм) $415 \times 820 \times 230$.

«Альбина» электродрели (7-расм) тешиклар, чуқурчалар, кичик пазларни пармалаш ва пармалаб кенгайтиришда ишлатилади. Диаметри 8 мм гача пармалардан фойдаланилади. Истеъмол қуввати 320 Вт.

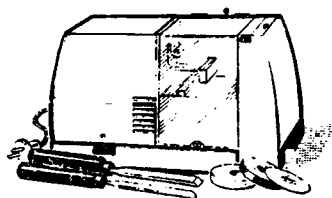
«Моҳир қўллар» кўмплекти (8-расм) йўниш, пармалаш, жилвирлаш, кесини ишларини бажаришда қўлланиладиган универсал станок. Ишлар станокка қўшиб бериладиган қуйидаги деталлар ва асбоблар ёрдамида бажарилади: фрезалар, жилвир тоши, жилолаш шайбалари, искана ва бошқалар. Истеъмол қуввати 300 Вт. Йўниладиган деталнинг энг катта диаметри 400 мм,



6-расм.



7-расм



8-расм.

узунлиги 130 мм, кесиб тушириладиган материалнинг қалинлиги кўпи билан 6 мм, жилвир тошининг диаметри 63 мм. Оғирлиги 8,5 кг. Ўлчамлари (мм) 160×335×220.

ЭЛЕКТР КУЧЛАНИШ. Турли рўзгор электр асбоблари ва лампалари, шунингдек радиоприёмник, телевизор, магнитофон ва бошқа аппаратларнинг ишлаши маълум даражада уларга қўйилган кучланиш (уйдаги электр тармоғи ёки ўзгармас ток манбаи — аккумуляторлар, батареялар) га боғлиқ. Электр кучланишлар волтларда ёки киловольт (кВ), милливольт (мВ), микровольт (мкВ) ларда ўлчанади. Уй тармоғидаги номинал электр кучланиш 127 В ёки 220 В бўлади. 127 В га мўлжалланган асбоб ва лампаларни 220 В ли кучланиш тармоғига улашдек эҳтиётсизликка йўл қўйиб бўлмаслигини ва ҳатто хавфли эканлигини ҳақиқатда эсда сақлаш лозим, чунки шундай қилинганда, одатда, улар бир лаҳзада куйиб кетади, баъзи ҳолларда ўт чиқишига сабаб бўлиши мумкин.

Электр асбоб ва лампалар фақат улар учун кўрсатилган кучланишда нормал ишлайди. Юқори кучланишда асбоб ва лампаларнинг ишлаш муддати қисқаради, паст кучланишда эса лампалар хира ёниб асбоблар ёмон ишлайди ёки бутунлай ишламайди. Бундай ҳолларда электр асбоблари, айниқса, тармоқдаги телевизор ва радиоприёмникнинг нормал ишлаши учун уларга стабилизатор ёки бошқа кучланиш ростлагичлари уланади.

ЭЛЕКТР ПЛИТА, полга қўйиладиган электр плита. Бир вақтнинг ўзида 7—10 кВт нагрузка ни қабул қила олувчи электр ўтказгичлари бўлган биноларга ўрнатилган. Плитани ўрнатаётганда албатта уни алоҳида туташтирувчи ўтказгич билан ерга улаш керак. Одатда плитада қуввати 1 ва 1,5 кВт ли чўян конфорка, қуввати 1,8 кВт ли қовуриш шкафи (духовкаси) ва баъзан идишларни қуритадиган ва сақлайдиган қўшимча шкафи бўлади. Конфорка ва қовуриш шкафини иситиш босқичли қайта улагич (переключатель) билан ростланади. Пишириладиган ва қовуриладиганини кузатиш учун қовуриш шкафининг эшигига иссиққа чидамли ойна, орқа девор томонига чироқ (лампа) ўрнатилган.

Овқат тайёрлашда таги текис ва ясси. Диаметри эса конфорка диаметрига тенг ёки ундан каттароқ бўлган

идишдан фойдаланиш тавсия этилади. Қавариқ ёки ботиқ тагли идишдан фойдаланганда пишириш кечикади, конфорка қизиб, ортиқча электр энергия сарфланади. Овқат қайнагач, овқатни ўртача ва минимал қувватда тайёрлаш лозим, чунки конфорканинг температураси бирмунча вақт анча юқори бўлиб туради, бу овқатни-г пишиб етилиши учун кифоя қилади.

Плитанинг нормал ишлаши учун конфоркани тоза тутиш шарт, чунки плитанинг хизмат қилиш муддати, ундан хавфсиз фойдаланиш ва тежамли ишлатилиши бунга кўп жиҳатдан боғлиқ. Конфоркани тозалашда жилвир қоғозлардан фойдаланиш тавсия этилмайди. Қовуриш шкафи эшигини очиб совитилса, унинг деворларидаги ёғ қолдиқлари осон тозаланади.

ЭЛЕКТР ПЛИТКА иссиқлик манбаи—металл спираль жойлаштирилган иситиш элементи (конфорка)га эга. Ҳимоя қилинган, ёпиқ ва трубкасимон (герметик) иситиш элементлари мавжуд. Очيق иситиш элементига эга электр плиткалар чиқарилмайди.

Электр плиткаларнинг конструкцияси турлича: улар бир конфоркали ва икки конфоркали, духовкали ва духовкасиз, ҳар хил иситиш элементли бўлиши мумкин. Бундан ташқари, плиткалар истеъмол қилиш қуввати (битта конфоркада 800 дан 1800 Вт гача), кучланишига (120 В ёки 220 В) қараб ҳам турлича бўлади. Ҳар бир конфорканинг қуввати қайта улагич (переключатель) билан ростланади. Ҳар бир плитка (конфорка) да иситишнинг учта босқичи бўлади.

Спирали ҳимоя қилинган плиткларда (1- ва 2-расм) спираль металл обойма (конфорка) билан қопланган. Ёпиқ плиткаларда спираль чўян ёки пўлат асос (конфорка) ариқчаларида ўрнатилган ва иссиқлик изоляция қатлам билан маҳкам изоляцияланади. Герметик трубкасимон иситиш элементли плиткалар мукамалроқдир (3-расм). Улар тежамли, узоқ хизмат қилади, уларнинг пухта кон-

струкцияси швақат пишириладиган идиш тагига яхши тегиб туришни таъминлайди. Қорпуси унча баланд бўлмаган эмалланмаган икки конфоркали плиткалар қўлай. Бу плиткалар конфоркасининг қувватини 200 дан 1800 Вт (биринчи конфоркада 1800—900—500 Вт, иккинчи конфоркада 800—400—200 Вт) гача ростлаш мумкин.

ЭЛЕКТР САҚЛАГИЧ (предохранитель) электр тармоғи учун ёки қисқа туташув ва кучли нагрузка натижасида келиб чиқадиган юқори токдан электр билан таъминлайдиган бошқа манбалар учун мўлжалланган. Юқори тоқлар сўчтички, симларнинг изоляциясини ишдан чиқариши, ҳатто ўт чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Қўшимча эрувчан сақлагичлар ишлатилади. Бундай сақлагичда ток маълум максимал токка мўлжалланган осон эрийдиган (одатда кўрғошин) сим (эрувчан қўйма) орқали ўтади. Ток кучи юқори бўлганда сим эрийди, натижада тармоқнинг бузуқ ёки ток билан ортиқча юкланган участкаси ёхуд «сабабчи» асбоб тармоқдан узилади.

Квартирадаги тақсимловчи шчитда эрувчан сақлагич корпус (патрон) ва унга бураб киргизиладиган эрувчан қўймали чинни пробкадан иборат бўлиб, у 6, 10 ва ундан ортиқ ампер (пробка қолқоғида кўрсатилган) ток кучига мўлжалланган. Пробка куйганда, аввал тармоқдаги носозликларни ёки ортиқча нагрузкани баргараф қилиш ва фақат шундан кейин одатдаги токка мўлжалланган запас пробкани қўйиш лозим. Пробка ўрнига «қўнғизча» деб аталувчи сим бўлаклари, тўғнағич ва бошқа ясамалар қўйиш, бузуқ пробканинг соқолонга мис сим ўраш ман этилади. Агар ток сақлагичдаги бундай ясамалар орқали ўтса, у рухсат этилган қиймати-дан ортиб кетиб, натижада симнинг изоляцияси ёниши ва ўт чиқиши мумкин.

Кўп квартирали уйларнинг ҳар бир қаватидаги зинапоя майдончасида деворга тақсимлаш шчитни ўрнатилган бўлиб, унда ҳар бир квартира учун иккитадан сақлагич монтаж қилинган. Баъзан, розетка қолқоғи остидаги контактлар орасига қисилган эрувчан қўймалар кўринишидаги сақлагичлар штепсель розеткаларида ишлатилади. Бундай қўймаларни алмаштириш учун аввал группавий квартира шчитидидаги унга мос пробкани бураб чиқариш керак.

Эрувчан сақлагичлар (пробкалар) ўрнига кўп қарра ишлайдиган 6 А ва 10 А номинал токка мўлжалланган автоматик сақлагичлар ишлатилади. Булар электр тармоғини қисқа туташув тоқидан ва ортиқча токдан сақлайди.

Электр тармоғида қисқа туташув содир бўлганда сақлагичдан тарқётган ток кескин ортади, сақлагич уртиқбдаги электромагнит реле ишга тушиб, контактларни ажратади ва электр



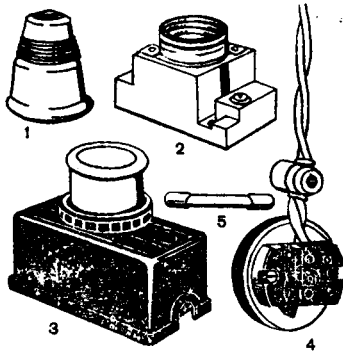
1-расм.



2-расм.



3-расм.



Электр сақлагич: 1 — чинни пробка; 2 — корпус; 3 — йиғилган сақлагич; 4 — штепсель розеткаси қонқоғи остидаги эрувчан қўйма (Урам сим); 5 — радиоприёмник, телевизор ва бошқалар учун эрувчан қўйма.

тармоғини тоқдан узати. Унча катта бўлмаган, лекин анча давом этадиган ортиқча нағрузкада исенқлик релееи ишта тушиб, электр занжирини ажратади. Сақлагични шитта ўрнатиш учун унинг цоколида резьба бор; кнопкани босиб, уланади ёки узилади.

Сақлагични бураб ўрнатилгандан сўнг улайдиган кнопкани охиригача босиш керак. Автоматик узилганда қайта улашдан олдин сақлагичнинг узлиши сабабларини аниқлаб, уни тuzатиш лозим. Сақлагични қўлда узич учун қизил бошқариш кнопкасини босиш керак.

Радиоприёмник, магнитофон, телевизор, электрофон ва бошқа уй-рўзгор электр асбобларида ҳам шиша найа ичига ўрнатилган ингичка сим кўрнишидаги эрувчан сақлагич (Бозе сақлагичи) бўлади. Бундай сақлагични алмаштиришда унинг қалпоқчасида кўрсатилган ток (0,5А, 1А, 2А ва ҳоказо) тармоқдаги кучланишга вэ истеъмоқ қувватга ёки асбоб инструкция кўрсатмаларига мос келишига эътибор бериш керак.

ЭЛЕКТР ТОКИ ВА ЯШИН УРИШИ. Электр токи урган кишига ёрдам беришда даставвал уни электр токи таъсирдан қутқариш керак, чунки ток урган киши ҳўшидан кетган бўлиши ёки юқори кучланишли электр симидан ўзини узиб олишига мажбуриятмаслиги мумкин. Бундай ҳолларда рубилникни ажратиб қўйиш ёки шитдаги сақлагич пробкани бураб олиш керак; агар бунинг иложи бўлмаса, қуруқ ёғоч таёқ билан симни ёки қуруқ арқон билан шикастланган кишини тортиб олиш лозим. Қутқарувчи киши ток урган кишининг очиқ баданига қўл теккизмаслиги зарур; қутқарувчи қўлига қуруқ газлама ўраб олиши, оёғини қуруқ тахта устига қўйиши, оёғига қалиш, қўлига резина ёки қуруқ тивит қўйлон кийиб олиши зарур.

Агар ток урган киши ҳўшидан кетиб, нафас олмайётган бўлса ва унинг томирини ушлаб кўриш иложи бўлмаса, уни ўлдига чиқариб, умийдин узиб қўймаслик керак, ток урган киши бундай пайтда ўсалланган бўли-

ши мумкин. Шунинг учун тезлик билан «огиздан-огизга» усулида *сунъий нафас олдириш* ва юрагини массаж қилиш (шиқалаш) керак (*Офтоб уриши ва иссиқ элтиши* мақоласига қarang). Бунда ток урган кишининг тор кийимини бўшатиб қўйиш лозим. Шикастланган киши ўз ҳолича нафас олгунча ёки ҳақиқий ўлим аломатлари содир бўлгунча қадар сунъий нафас беришни давом эттириш керак. Ток урган кишининг ўлганлигини врач аниқлаши лозим. Баданнинг ток тегиб яраланган жойига қуруқ стерилланган боғлам қўйиш, куйган жойига эса стрептоцид ёки пенициллин ёр упаси суртиб, стерилланган боғлам билан боғлаб қўйиш лозим. Куйган жойга калий перманганатнинг қуюқ (тўқ бинафша ранг) эритмасини суртса ҳам бўлади. Ток урган кишини ерга кўмиш асло ярмайди. Ток урган кишини тезлик билан ўзига келтириш ўрнига уни ерга кўмиб вақтни қўлдан бой бериб қўйиш мумкин, бундан ташқари, ток урган кишида табиий нафас пайдо бўлганида, тупроқ сиқиб турини туфайли у кўкрагини керолмайди ва оқибатда нобуд бўлади. Кўринишидан унчалик бўлмаган ҳар қандай ток уришининг оқибати хавфли бўлиши мумкин, чунки токнинг ички органлар (юрак, нерв системаси)га таъсири баъзан ўша оннинг ўзида эмас, балки кейинроқ сезилиши ҳам мумкин. Шунинг учун ток ёки яшин уришининг барча ҳолларида ҳам шикастланган кишига биринчи ёрдам кўрсатилганидан кейин уни иложи борича тезлик билан (ётқизилган ҳолда эҳтиётлик билан) даволаш муассасасига юбориш ёки тез медицина ёрдамиин чақиритиш лозим.

Электр токи урмаслиги учун барча электр асбоблари ҳамда симларни бекам-кўст ҳолатда сақлаш керак; болаларни электрга мутлақо яқинлаштириш лозим, чунки уларга кучсиз ток ҳам ёмон таъсир этади.

Яшин уришининг олдини олиш учун момақалдирок пайтда деразларни беркитиш (қишлоқ жойларда печка мўрчисини ҳам), антеннали радиоприёмникларни ўчириб қўйиш лозим. Урмон ва далада ёлғиз турган ёки бошқа дарахтлардан баланд бўлган дарахт тагига яширинмаслик керак. Тепаликда ёки яшин қайтаргининг ер билан туташган жойи яқинида бўлиш хавфлидир.

ЭЛЕКТР УЗГИЧ (выключатель). Узгичлар тузиллишига қараб бурилади-ган, ташлама ва кнопкали бўлади; ташққи кўриниши ва ишлатилишига қараб очиқ ва ёпиқ симларда, шунингдек, ички монтажларда (электр асбобларидаги ички қурилмалар) ишлатиладиган хиллари бор. Клавишли узгичлар ташлама ва кнопкали электр узгичлар турига киради. Баъзан сурилма (ползунка) узгичлар ҳам учрайди. Шунга яқин жойга ва ёритгичларнинг ўзига ўрнатилган узгич-

лар стол лампалари, деворга қоқиландиган электр ёритгич ва торшерларда ишлатилади, улар шнур ёки занжир ёрдамида ёқилади ва ўчирилади.

Замонавий клавишли узгичлар бир, икки ва уч клавишли қилиб чиқарилмоқда. Бундай узгичларнинг клавишини босиш учун унча куч талаб қилинмайди, улар шовқинсиз ва ишончли ишлайди. Узгич ўрнатилиб ва монтаж қилиниб бўлгач, уланган симлар клавишларнинг нормал ишлашига халақит бермаслигига ишонч ҳосил қилиш зарур.

Узгични танлаш, ўрнатиш ёки ўзгартиришда тармоқдаги кучланиш ва занжирдаги ток кучи шу узгич корпусида кўрсатилган (масалан, 6А, 220 В) дан ошмаслигини назарда тутиш керак, акс ҳолда узгич қизиб кетиши мумкин, бу ҳол ёнгин чиқилишига сабаб бўлади. Нам бинарлар (подваллар, кирхоналар ва ҳоказолар)да сув ўтказмайдиган махсус узгичлар (ҳимоя кожухли) ўрнатилиши керак. Узгичлар олатда электр асбобга (масалан, лампага) уланган иккита симдан фақат биттасини узиниши ва, ҳатто, занжирда ток бўлмаганда ҳам, сим ва электр асбобда кучланиш бўлишини, шунинг учун уларнинг очиқ металл қисмларига тегиш ҳаёт учун хавфли эканлигини ҳаминша эсда сақлаш лозим.

ЭЛЕКТР ҚУВВАТИ — электр энергиясини узатиш ёки уни бир турдаги энергиядан иккинчи турдаги энергияга айланиш тезлигини характерлайдиган физик катталиқ. Ватт ёки гектоватт, киловаттларда ўлчанади. Электр рўзгор асбоблари ва электр лампалари тахминан 10 Вт дан 600 Вт (0,6 кВт) гача қувват сарфлайди.

ЭЛЕКТРОПРИГРИВАТЕЛЬ ҚУРИЛМАСИ — электрофоннинг асосий қисми; *граммофон пластинкасини* айлантирадиган электр ҳаракатлантириш механизми (юртма) ва адаптер (товуш олғич)дан иборат бўлиб, улар умумий панелга ўрнатилади. Радиолалар, магниторадиолалар ва граммофон пластинкасига ёзиб олинган товушни электр акустик эшиттириш учун мўлжалланган бошқа қурилмаларни комплекташ учун ишлатилади. Мустақал гилофга ўрнатилган, электр тармоғига ва *радиоприёмник, телевизор* ёки кучайтиргичи ва *радиокарнайи* бўлган бошқа қурилмага уланадиган қурилмага электроприватель деб аталади (масалан, «Дайна»).

Амалдаги стандартга кўра электроприватель қурилмалари уч классга бўлинади. I (олий) класс моделлари фақат стереофоник қилиб ишлаб чиқарилади; уларда дискнинг айланиш тезлигини бир метёрда сақлаб турадиган ва 31,5—16000 Гц дан қисқа бўлмаган диапазондаги частоталарни қайта эшиттирадиган мосламаси бўлиши лозим. II ва III класс моделлари стереофоник ёки фақат монофоник бўлади ва тегишлича 50—

12500 ва 50—10000 Гц диапазондаги частоталарни қайта эшиттиради ва хожазо.

Электродвигатель кучланиши 127 В бўлган (127 В ва 220 В ларга алмаш-лаб уландиган электропронгривател-лар учун) 50 Гц частотали ўзгарув-чан тоқтармоғига мўлжалланади ва унинг истеъмол қилиш қуввати 12—20 Вт бўлади. Қуввати 1—2 Вт дан ошмайдиган электр двигателлар эса 6 В, 9 В ёки 12 В кучланишли авто-ном ўзгармас ток манбалари (бата-реялар, аккумуляторлар)дан таъмин-ланади. Қўйиладиган пластинканинг типига қараб дискиннинг айланиш час-тотасини кнопкалар ёки махсус ричаг ёрдамида алмашлаб улаб 78, 45 ёки 33½ мин⁻¹ (баъзи моделларда 16½ мин⁻¹) га ўзгартириш мумкин. То-вуш олгичнинг тонарми (каллаги) кў-тарилганда ёки бурилганда ёхуд мах-сус даста ёки «пуск» клавиши ёрда-мида ярим автоматик тарзда улана-ди ва пластинкадаги ёзув тугагач, махсус қурилма (автостоп) ёрдамида ўз-ўзидан тўхтади. I ва II классли электропронгриватель қурилмасида товуш олгични пластинкага оҳиста қўядиган ва кўтарадиган қурилма-микрорифт ҳам бўлади; баъзан, грампластинкага игнани қўйиш қу-рилмалари ва ёнламасига куч билан таъсир этиш компенсаторлари билан жиҳозланади. Баъзи қурилмаларда (масалан, I класс «Аккорд-001» тран-зисторли электрофонда) магнит кал-лаккли товуш олгич ва корундли од-дий игна ўрнида олмос игна бўлади.

Ҳозирги замон электропронгрива-тель қурилмалари шпинделининг диа-метри (диск ўқининг юқори учи диаметри) 7,24 мм га тенг, шунинг учун илгар ишлаб чиқарилган теши-ги кичикроқ граммофон пластинкаси-ни ўрнатилган олдин тешигини бир-ор ўткир парса, масалан, қайчи би-лан кенгайтириш керак. Марказий те-шиги 38,15 мм ли, 45 мин⁻¹ тезлик-да айланадиган пластинкаларни қў-йиш учун электропронгриватель қу-рилмаси комплектига махсус вкладиш қўшиб берилди, бу вкладиш шпин-делга кийдириб қўйилади. Электро-пронгриватель қурилмаларини фақат радио ремоунти устахоналари ёки бшқа махсус устахоналарда туза-тиш ва созулаш тавсия этилади.

ЭЛЕКТРОФОН (радиограммофон)— механик ёзиб олинган товушни электр ёрдамида қайта эшиттириш қурилма-си (*Граммoфон пластинкаси* мақола-сига қараг). Электрофоннинг сифа-ти ва товуш чиқариш баландлиги ол-динги ишлаб чиқарилган пружинали граммофонларга нисбатан анча юқори.

Электрoфон ёритиш электр тармо-ғи ёки батареядан ишлайдиган электр юритма (электр двигателли), грам-пластинкалар диски, *адаптер*, куч-чайтиргич ва *радиокарнай*дан иборат. Электрофонлар ишлашиш қулай бўлиши учун одатда, товуш баланд-

лиги ва товуш чиқариш тембрия регу-лятори, шунингдек ёрдамчи (сервис) қурилма—автостоп, дискинни айла-ниш частотасини механик ёки элект-рон қайта улагич (переключатель), товушолгичнинг грампластинкасига оҳиста тушишига имкон берувчи микрорифт, кнопкали бошқариш, диск-нинг айланиш сонини ростлаш қурил-маси, айланиш частотасини текшириш учун стробоскопик диск, ишга туши-риш индикатори ва бошқаларга эга. Электрофоннинг кўпчилик конструк-цияларида уни радиоэшиттириш тар-моғига улаш, шунингдек маҳаллий эшиттириш учун (қўшни хонага) абон-ент карнай сифатида фойдаланиш имконияти кўзда тутилган. Кўпгина оддий портатив электрофонлар («Кон-церт-301», «Каравелла», «Лидер-303») оддий ва секин айланадиган (жумла-дан стереофоник) пластинкаларни мо-нофоник қайта эшиттиришга мўлжал-ланган, бу мақсадда уларнинг юрит-малари 2—3 та айланиш частотасига (78 мин⁻¹ ва 33½ мин⁻¹, камдан-кам 45 мин⁻¹), адаптерлар эса доний қайта уландиган иккитадан корундли игнага ёки турлича игнали ал-машинадиган каллакка эга. Энг та-комиллашган электрофоннинг диск-лар айланиш частотасининг мумкин бўлган сонлар қиймати радиолалар-даги сингари тўрттага (16½ мин⁻¹, айланиш тезлигига мўлжалланган пластинкаларни ҳам ўйнатилга им-кон берадиган) этиши мумкин.

Граммластинкага ёзиб олинган то-вушни стереофоник қайта эшиттириш учун махсус стереофоник электрофон-лар («Аккорд-001», «Вега-101», «Кор-вет-стерео» ва бошқалар) ишлаб чи-қарилади; бунда стереоэффект, улар-да алоҳида (икки каналли) адаптер-иккита кучайтиргич канали ва бир-биридан 2—4 м масофада ўрнатила-диган камида иккита карнайдан фой-даланиш ҳисобига ҳосил қилинади.

Кўпгина ҳозирги электрофонларга ёки уларнинг акустик колонкаларига (масалан, «Лидер-303» электрофони-га) магнитофон қўйилма (*Магнито-фон ва видеомагнитофон* мақоласига қараг), кичик габаритли *радиоприв-ёмник*, микрофон, электр музика ас-соблари ва бошқалар улаш мумкин. **ЭМАДИГАН БОЛА**, гўдак — бир ёшгача бўлган бола. Бу давр бола ҳаётининг энг қийин ва масъулиятли давридир. Чунки унинг саломатлиги, жисмоний ва ақлий ривожланишига асосий замин ана шу даврида ярати-лади. Эмадиган даврида болани соғ-лом қилиб тарбиялаш ва уни тўғри парвартиш қилиш учун бола организ-ми ҳолати ва ривожланиши хусуси-ятларини билиш жуда зарур. Чақалоқлик (бола ҳаётининг дастлабки 4 ҳафтаси) ва эмзиклик даври (бола ҳаёти биринчи ойининг охиридан то биринчи йилнинг охиригача) фарқ-ланади. Чақалоқ она организмдан ташқарида яшаш шароитларига мос-лаша бориши билан бирга унинг ор-

ганизмидаги кўпгина орган ва систе-малар функциялари ҳам қайта тузи-ла боради. Эмадиган бола тўқимала-рини ва органларининг анатомик-физио-логик хусусиятлари, иммунитет ҳосил қилиш қобилиятининг етишмаслиги унинг турли касалликларга ортиқча мойил бўлишига ҳамда касалликлар-нинг нисбатан оғирроқ кечилишига са-баб бўлади.

Ой-куни етиб туғилган нормал бо-ланинг вазни ўрта ҳисобда 3200—3600 г; танасининг узунлиги 48—50 см; ўғил болалар қизларга нисбатан йирикроқ бўлади. Бола ҳаётининг бир-инчи йилида вазни ва бўйи тез ўса боради. Биринчи ойда бола вазни 700—800 г ортади, кейинчалик вазни ортиши бир оз секинлашиб, биринчи ярим йилликда ойига 600 г, иккинчи ярим йилликда эса 500 г ни ташкил этади. 6 ойлик бўлганда бола вазни икки ҳисса, йил охиригача эса 3 ҳис-са ошиб, умумий вазни 10—11 кг га етади. Вазни камроқ туғилган бола-ларнинг оғирлиги бўлали туғилган болаларниқига нисбатан ой сайин кўпроқ орта боради.

Эмзиклик даврида боланинг бўйи ҳам янча ўсади; бир ёшида бола бўйи ўрта ҳисобда 25 см узаяди. Дастлабки 4 ой мобайнида кўпроқ, ой сари 3 см дан ўсади. Кейинроқ ўсish суръатлари сусаяди, масалан, 4-ойдан 6-ойгача ой сайин 2—2,5 см дан; 7-ойдан 9-ойгача 2 см дан ва 10-ойдан 12-ойгача ойига 1,5 см дан ва ҳоказо. Эмадиган, айниска чақалоқ бола териси нозик бўлиб, салга шикастланади. Болага нотўғри пар-вартиш қилинса, териси бичилиб, внда малдалар пайдо бўлиши ва улар ба-данига тарқалиб кетиши ҳам мумкин.

Эмадиган боланинг суяк тўқима-сида тузлар камлиги сабабли суяги юмшоқ ва эластик бўлади, агар бола нотўғри парвартиш қилинса (ма-салан, ёстиққа суяб ўтқазиб қўйила-диган ёки барвақт оёққа турғизила-диган бўлса), суяги салга қийшайиб қолади. Гўдак бош скелетининг суяк-лари бир-бирига қўшилиб кетмаган, уч ёки тўртта суякларининг бириктиш жойларида юмшоқ срлар — лиқилдоқ-лар бўлади. Учинчи ойнинг охирида кичик лиқилдоқ, 9—14-ойда эса пешана ўртасининг тепасида турадиган катта лиқилдоқ пайдо. Эмадиган боланинг боши гавдасига нисбатан каттароқ; чақалоқ бош айланаси 34—36 см, ёшига тўлган боланики эса 45—46 см келади. Қўл ва оёқлари-нинг узунлиги бир хил, тана узунли-гига нисбатан оёқлар каттароқ бў-лади.

Эмадиган боланинг гавда темпе-ратураси вояга етган кишиникига нисбатан, одатда, 0,3—0,4°C юқори-роқ юради. Эмадиган бола ташқи муҳит температураси ўзгаришларига, хусусан, иссиқлашга жуда сезгир, шунингдек, таниқи муҳит темпера-тураси таъсирида унинг гавда темпе-ратураси ҳам ўзгариши мумкин.

Эмадиган боланинг нафаси ҳам номукаммал, чунки ўпкаси ва нафас мушаклари биринчи йилнинг охирига қадар етарли ривожланмайди. Кислородга бўлган талаби эса катталарникига кўра икки баравар кўпроқ бўлади. Шунинг учун эмадиган бола тез-тез, нотекис ва юза нафас олади; бир ёшга келганда ўпкаси ва нафас мушаклари анча такомиллашиб, бола чуқурроқ ҳамда сийракроқ нафас ола бошлайди.

Гўдак, хусусан, чақалоқнинг юрак-қон томирлари системаси анчагина зўр бериб ишлайди. Боланинг томир уриши жуда ўзгарувчан (масалан, гўдак қаттиқ йиғлаганида юрак қисқаришларининг сони минутига 160—200 зарбгача етиши мумкин). Артериал босими бола улғайган сайин оша боради, 3 ойликкача бўлган гўдакда артериал босим симоб устуни ҳисобида ўртача 75/50 мм ни, 9—12 ойлик болада эса 90/70 мм ни ташкил этади.

Соғлом болада тиш чиқиш процесси ҳам ҳар хил. Дастлабки тишлари (иккита пастки курак тиши) 7—9 ойлигида (гоҳи 5—6 ойлигида) ёради. 8-ойдан 10-ойгача тўртта юқори курак тишлари, ёшига тўладиган вақтида яна иккита пастки курак тиши чиқади. Хуллас бир яшар болада 8 та тиш бўлади. Одатда рахит билан оғриган боланинг тишлари бирмунча кеч чиқади. Тишлар чиқиши ва ўсиш процесси аксарин оғриқли ўтади, айрим ҳолларда овқат ҳазми бузилади (боланинг ичи сурани, иштахаси пасайиб, оғзидан сўлак оқаверади, бола инжиқ, серҳархаша бўлиб қолади, температураси кўтарилади, уйқуси бузилади), бунда даво чораларини кўриш шарт эмас.

Эмиш ҳаракатининг активлиги бола соғлиғидан дарак берувчи асосий кўрсаткичларнинг бири: яхши эмаслигини ёки бутунлай эммай қўйиши эмадиган болада бўладиган касалликнинг дастлабки белгисидир.

Меъда-ичак йўли аъзоларининг нерв регуляцияси ҳам ҳали тузук ривожланмаганлиги учун гўдак ҳаётининг дастлабки ойларида овқат ҳазми нормадан бошқачароқ бўлади: бола кўнгли айниб қусади, қорни дам бўлади, тез-тез ичи келади ва ҳоказо. Баъзан бола эмаётганда ҳаво ютиб юборади ва эмганини қайтариб чиқаради ҳамда қусади (*Аэрофагия* мақораласига қаранг). Эмадиган бола ҳаётининг биринчи ҳафтасида кунига 4—5 маҳал, ёшига тўлай деб қолганида эса кунига 1—2 марта ичи келади.

Гўдакнинг сийдик чиқариш системаси яхши ривожланган. Ҳаётининг 3-кунига қадар бола унча кўп сиймайди (кунига фақат 4—5 марта сияди), лекин 1-ҳафтанинг охири 2-ҳафтанинг ўрталарига келиб кунига 20—25 марта сияди, йил охирига борганда боланинг сийдиги камайдиган (15—16 марта сияди).

Чақалоқнинг нерв системаси унча ривожланмаган. Бола фақат шартсиз рефлекслар: ютиш, сўриш, кўзини очиб-юмиш, ҳимояланиш (оғриққа, иссиқ ва совуқ нарсага реакция кўрсатиш), чангаллаш ва ҳоказо рефлекслар билан туғилади. Чақалоқ равшан ёруғлиққа реакция кўрсатади, қулоғи сал камроқ эшитади. Гўдак одатда тез чарчайди, шунинг учун эмадиган бола суткасига камидан 17—18 соат ухлаши керак.

Чақалоқ организмни унга онасидан ўтадиган иммунитет ҳисобига бир қанча касалликларга берилмайди, лекин кўпчилик йиринглатувчи микробларга қарши етарли ҳимоя кучларига эга бўлмайди. Шу сабабли нотўғри парвариш қилинса, эмадиган болалар ҳар хил йирингли касалликларга чалиниши мумкин.

Бола организмнинг янги яшаш шароитларига мослашиб боришида рўй берадиган баъзи ҳолатлар касалликка ўхшаб кўринса ҳам, аммо даво талаб этмайди. Булар қуйидагилар: бола вазининг физиологик кам айиши. бу ҳодиса ҳаётининг 3—4-кунини ҳамма чақалоқ болаларда кузатилади. Бола тўғри боқилиб, парвариш қилинса, 4—5-кундан вазин орта бориб, 1-ҳафтанинг охири 2-ҳафтанинг ўрталарига келганда дастлабки вазинга етиб олади.

Бола терисининг физиологик катарти — чақалоқнинг бадан териси, айниқса қўл ва оёқ панжалари терисининг қизариб қолиши. Қатар бир неча соатдан 2—3 кунга қадар давом этади, қизариш йўқолгач, тери пўст ташлайди.

Токсик эритема — тери бағрида атрофи қизил тож билан ўралган оқши тугунчаларга ўхшаш тошмалар тошади, бу тошмалар баданни қичитқини ўт талаганда қолдирадиган изларни эслатади. Тошмалар чақалоқ ҳаётининг биринчи кунларида кузатилиб, бутун танасини қоплаб олади; кўпи билан 2 суткадан сўнг йўқолиб кетади.

Одатда чақалоқ бурун қанотларини ва учидиги (гоҳи пешана ва лунжлардаги) ёғ ва тер безлари тикилиб қолади. Бу катталиги буғдойдек, теридан бир оз кўтарилиб турадиган оқши ёки сарғиш нуқталар кўринишида намоён бўлади. Оёқ қафтлари, баъзан юз ва бош терисидеги тер безлари тикилиб қолганида эса сувга ўхшаш суюқлик билан тўла пуфакчалар пайдо бўлади, лекин бу камдан-кам учрайдиган ҳодисадир.

Тери капиллярларининг кенгайишини ҳар хил катталиқдаги қизил, баъзан сал кўкмиртир, нормал теридан рўй-рост чегараланиб турадиган доғ тарзида намоён бўлади. Доғлар, одатда, боланинг энсасида, бошининг сочли қисми чегарасида, пешанаси ва юқори қовоқларидида пайдо бўлади. Бола улғайган сайин улар йўқола боради, фақат у йиғлаган ёки безовталанган пайтдагина юзага чи-

қади. бундай ҳодисалар, одатда, бола ёшига тўлгунча давом этади.

Транзитор иситма суюқлик етарлича истеъмол қилинмаслиги туфайли сув алмашинуви бузилганида, одатда, бола ҳаётининг дастлабки 3—4-кунини пайдо бўлади. Бунда бола вазини кескин камайиб, температураси 40°C гача кўтарилиши мумкин; бола бетоқатланиб, баъзида талвасага тушади. Суюқлик (қўйнаган сув, чой, 5 процентли глюкоза эритмаси) берилганидан кейин иситма секин-аста йўқолади.

Жинсий кризлар — боланинг жинсидан қатъи назар сут безларининг катталашиб қолишидир. қиз болаларда жинсий ёриқдан шилимшиқ, кейинчалик эса қон аралаш чиқинди келиши, ўғил болаларда ёрғоқнинг шишиши тарзида кузатилади. Жинсий криз бола ҳаётининг 3—7-кундан бошланиб, 8—10-кунни максимумга етди ва сўнгга йўқолиб кетади. Шишиб чиққан безлар ҳаракатчан, озгина оқши суюқлиги бўлиб, нўҳат катталиғидан бодом катталиғигача бўлади, 2—4-ҳафтадан кейин шиш йўқолади. Бунда давога ҳожат йўқ, суюқлиқни ситиб чиқариш ярамайди; тозалликка риоя қилиш зарур, чунки безга инфекция кириб қолса, болада мастит бошланиши мумкин.

Ҳаракатлар ва психиканинг ривожланиши. Ҳаётининг биринчи йили давомида болада статик функциялар ва ҳаракат малакалари секин-аста ва изчиллик билан ривожлана боради. Бир ойлик бола тик ушланса, бошини тутишга ҳаракат қилади, 2 ойлик бўлганда бошини яхши тутди, қорни билан ётқизилса, бола кўкрагини кўтаради. 5 ойлик бола қўллари билан бирор нарсени ушлаб ўтиради, қўлтиқ тагидан тутиб турилса, оёқларини букмасдан тик туради. 6 ойликда таянчсиз бемалол ўтиради, кўкрагидан тутиб турилса, оёққа туради ва биринчи қадам қўйишга уриниб кўради, ҳар хил нарсаларни ушлаб олади. 7 ойлигида эмақлайди, ўзи ўтириб, тиззалаб олади, каравотига ёпишади, кўкрагидан тутиб турилса, яхшигина қадам ташлайди, ўйинчоқларни бир қўлидан иккинчисига олиб кўради. 8 ойлигида ўзи ўтиради, ўтирган бўлса, ётиб олади, бирор нарсени ушлаб ўрнидан туради, юришга уриниб кўради. 9 ойлигида суянчсиз туради ва иккала қўлидан тутиб борила, юради, тик турган ҳолатидан ўтиради, тиззалаб олади. 10 ойлигида таянчсиз туради ва ўрнидан кўтарилади. 11—12 ойлигида бир қўлидан ушлаб турилса, бемалол юради.

Ҳаракат активлиги ривожлана бориши билан бирга боланинг билиш фаолияти ва нутқини ҳам тараққий эта боради. Бола ҳаётининг 2-ҳафтасидеёқ уйқудан уйгонганидан кейин бир неча минут кўзларини очиб ётади, қорни очса йиғлашга тушиб, бармоқларини сўра бошлайди. Онаси

кўкрагини яқинлаштирганида жонланиб қолади: бошини кўкрак томонига буриб, оғзини очади, сўриш ва ютиш ҳаракатларини қилади (тамшанади). Биринчи ойнинг охирига бориб, уйғоқ ётган пайтларида қўл ва оёқларини ликиллатади, бошини буради, кўзларини ҳар томонга ҳаракатлантиради. Сунъий усулда боқиладиган бир ярим ойлик бола ўрганиб қолган овқатини янги хил овқатдан фарқ қилади. Икки ойлик бўлганида унда турли-туман эмоционал реакциялар пайдо бўлади: бола ўзига қараб айтилган гапга жавобан кулади, «ғудранади». 3 ойлик бўлганида нарсаларни кузата бошлайди, товуш келаётган томонга қараб бошини буради, қаттиқ кулади. 4 ойлигида ҳаракатдаги нарсаларни кузатади, нотаниш киши пайдо бўлганини билади, осиб қўйилган ўйинчоқларни ўйнайди, уларни пайпаслаб кўриб, ушлаб олади. 5 ойлигида онасини яхши билади, яқинларини танийди, ўзига айтилган гап оҳангини фарқлайди, қўлларини аниқ «йўналтириб» шаклдоқни олади, уни анчагача ушлаб туради. 6 ойлигида ўйинчоқларга қизиқиб қарайди, уларни кўтариб олади ва бир жойдан иккинчи жойга кўяди, бўгинлар («ма», «на»)ни талаффуз қилишга уриниб кўради, қошиқдан овқат ея олади, овқатни кўрганида оғзини очиб, лаблари билан уни қамраб олади. 7 ойлигида анчаанча гувернади, маълум жойда турган буюмни кўзлари билан қидиради, бир одамдан иккинчи одам қўлга боришга талпинади, бўгинлар («ба-ба-ба», «ма-ма-ма»)ни яхши такрорлайди. 8 ойлигида имо-ишора билан ҳайрон бўлганини маълум қилади, катта одам илтимоси билан ўрганиб олган ҳаракатларини такрорлайди, диққатини жалб қилган нарсани олиш ёки қидириб топиш учун зўр қатъийлик кўрсатади; ўйинчоқларини жуда берилиб ўйнайди; уларни кўздан кечириб, биринчи иккинчисига уриб кўради ва ҳоказо. 9 ойлигида ҳар хил жойда турган буюмларни қидиради, баъзи илтимосларни (масалан, «қўлинг билан хайрлаш», «хайр-хайр қил» ва бошқаларни) бажаради, предметлар билан ҳар хил ишлар қилиб кўради: уларни ҳоссасига қараб чиқариб олади, тахлаб кўради. 10 ойлигида оддийгина сўзларни талаффуз қила бошлайди. Сўралган ўйинчоқни топиб, олиб беради, катталар билан ўйнашади, бекнимачоқ ўйнайди (яъни пелёнкаси ёки қўлларини юзига тутиб олади), 10—12 та сўзни (шулардан «ая», «дада» деган сўзларни) талаффуз қилади, танасининг қисмларини кўрсатади, айтилган ва таниш ҳаракатларини «алла қил», «коптоқ ўйна» каби ҳаракатларни бажаради, шунингдек янги ҳаракатларни ўрганиб олади — бир нарсани иккинчисининг устига қўйиб тахлайди, ҳалқаларни чиқариб олади, кийгизади ва ҳоказо.

Ҳаётининг биринчи йилини яшаётган болани парварिश қилиш.

Бола бурчаги. Озодалик ва тоза ҳаво боланинг соғлом ривожланиши учун жуда муҳим. Уйдаги энг яхши хона, хонадаги энг яхши жойни болага ажратиб зарур. Хона етарлича кенг ва ёруғ бўлиб, фақат зарур мебель билан жиҳозланмоғи керак (*Болалар хонаси* ва *Болалар бурчаги* мақолаларига қаранг).

Хонани қуруқ чўтқа ёки қуруқ сунурги билан сунуриш ярамайди, чунки бунда чанг кўтарилиб, боланинг димоғига кириди. Пол, мебель, дераза тоқчаларини ҳар кун нам латта билан артиб туриш лозим. Девор ва шипдаги чангни ҳафтага бир марта тозалаб турилади. Хонани тозалаётган пайтда яхшиси болани сайрга олиб чиқиш, шунингдек бола сайрдалигида хонани шамоллатиб олиш маъқул. Қишда хонани ҳар 2—3 соатда 10—15 минутдан шамоллатиб туриш керак. Ёзда деразалар кун бўйи очиб қўйилиши, уларга тўр ёки доқа тутилган бўлиши лозим; имкони бўлса, бола ухлайтганда деразаларни очиб қўйиш керак. Хонага кўпроқ офтоб тушиши учун кундузи деразага парда тутмаса ҳам бўлади.

Жуда иситилган хонада ётадиган болалар салга шамоллаб, ҳавога чиққанида эса тез совқотадиган бўлиб қолади. Бола хонасининг иссиқлиги 18° дан 20° гача бўлиши мақсадга мувофиқ. Бола ётадиган уйда чекиш мумкин эмас. Парваришга тутиладиган барча нарсалар бола каравотчаси ёнида турадиган столчада бўлиши ва устига доқа ёпиб қўйилиши керак. Парвариш учун зарур нарсалар: стерилланган вазелин мойи ва пахта, сўргичлар, гавда температураси ҳамда сув температурасини ўлчаш учун тутиладиган термометрлар, клизма учун ишлатиладиган 1-номерли баллонча, грелка, кўз томизгичлари (пипетка), борат кислотанинг янги тайёрланган 2 процентли, калий перманганатнинг янги тайёрланган оч пушти эритмалари. Йод ёки бриллиант яшили (зелёнка) ва бошқалар.

Боланинг ўрин-кўрпаси. Бола каравоти алоҳида бўлиши ва у билан ҳеч ким бирга ётмаслиги керак. Каравотнинг ҳаво етишмайдиган бурчада туриши ёки уни парда ёхуд тўсиқ билан ёруғликдан паналаб қўйилиши жуда зарарли, шунингдек, каравотни иситувчи асбоблар ва эшик ёнига қўйиш ҳам ярамайди.

Болага тутиладиган тўшакни яхшилаб ювиб, шамоллатиб туриш керак. Тўшак жилди яхши ювилдиган газламадан тикилиши ва алмаштириб туриш учун иккита бўлиши керак. Ичига пат, пар, шунингдек пахта тиқилган тўшак солиб бериш нотўғри. Болага икки хил: биттаси енгил, биттаси иссиқ аёл ҳамда қиш кунлари сайрга олиб чиқиш учун битта пахтали кўрпа керак. Аёлга жилд кийгизилиб ёки

чойшаб тикиб қўйилади. Эмадиган болага ёстиқ шарт эмас, бола усиз яхши ухлайди, катта ёстиқ ҳатто зарарли ҳамдир. Каравот устини аёл ёки чойшаб ва бошқалар билан ўраб қўйиш мутлақо нотўғри. Бунда бола тоза ҳаво ололмайди. Эмадиган бола кўп ухлашини назарда тутиб, унинг ухлашига керакли барча шароитларни яратиб бериш зарур. Бола ўрнини озода сақлаш, каравотча ва ўрин-бошни ҳавога олиб чиқиб ёки хонанинг ўзида дераза ёхуд форточкани очиб, ҳар кунни шамоллатиб туриш зарур.

Болани қўлда ҳам, каравотда ётганида ҳам тебратиш нотўғри, чунки бу боланинг маст қилиб, уйқуси оғир бўлиб қолади. Соғлом бола тебратилмаса ҳам яхши ухлаб қолади. Агар гўдак тебратишга ўрганиб қолган бўлса, 5—6 кун ичида бу одатини эсдан чиқартириш мумкин.

Боланинг қоляскаси. Баланд қоляскадан фойдаланиш маъқулроқ, чунки ер юзасига яқин жойда ҳаво серчанг бўлади. Яхши ювилдиган, нам ўтказмайдиган материалдан ишланиб, усти қайтариладиган қоляскалар жуда маъқул келади. Қоляскага филоф кийгизилган тўшакча солиб, бош томонига паст ёстиқча қўйиш ва устидан тоза пелёнка ёпиш керак. Тўшак жуда юмшоқ ва нотекис бўлмаслиги лозим. Тўшак учун поролондан фойдаланилса бўлади, чунки у осон ва яхши ювилади. Тўшак ва ёстиқчани тез-тез ювиб, ҳар кунни шамоллатиб қўйиш керак. Қишда тўшакча устидан иссиқ қолама солинади. Айрим қоляскаларда клеёнка халтачалар бор, унга болага керакли буюмларни солиб қўйиш мумкин. Қоляскада ортиқча нарса бўлмаслиги ва унга ҳўжалик сумкалари, харид қилинган ҳар хил нарсалар қўйилмаслиги лозим. Қоляска бола учун биринчи каравотча ўрнини боса олмайди, чунки унинг қалин ва баланд четлари ҳавонинг яхши ўтказмайди. Сайрдан кейин қоляскани нам латта билан артиш, ёғ суртиб туриш зарур.

Боланинг кийим-кечаги. Болани об-ҳавога қараб кийинтириш керак, уни ўраб-чирмаш ярамайди. Боланинг кийим-кечаги етарлича иссиқ, енгил ва ҳаракатларига қўлай бўлиши, шунингдек бадандаги тер буғланиб туришига тўқсинлик қилмаслиги ҳам керак.

Ёзда болани ўраб-чирмаш аниқ-са зарарли; бусиз ҳам унинг иссиқдан мадори қочади. Уни қалпоқча ёки рўмолга ўргатмай, бошьяланг ухлатиш маъқул.

Бола 3 ойлик бўлгунга қадар керакли кийимлар: распашонкалар, кофточкалар, иссиқ ва юпка пелёнкалар, тагликлар ва аёллар; 3 ойлигидан бошлаб — иштончалар, тўқилган пойабзал, иштон-пайпоқлар, ползунклар (*Болалар кийими* мақоласига қаранг), 8—12 та распашока, 4—6 та узун енгил коф-

тача (фланель ёки пахмоқдан) тикилган бўлиши зарур. Бола юзини тимдалаб олмаслиги учун энгларини тикиб қўйган маъқул. Тагликлар (20—24 дона) одатда икки қават доқа ёки эски ич кийимлардан, сурп, сalfетка матоси, читдан 60×65 см катталиқда қилиб тайёрланади. Пелёнкалар 100 см катталиқда бўлган маъқул; оқ сурп (енгил) пелёнкалардан камида 20 дона ва бумазей ёки пахмоқ (иссиқ) пелёнкалардан 5—6 та бўлиши тавсия этилади. Иккита қалпоқча ёки 2 та энгил рўмолча бўлиши зарур. Бола 3 ойлигидан то ёшига тулгунча кийим-кечаги кўпая боради: 5 та энгил ва 5 та иссиқ распашонка, 5—6 та тугмали пахмоқ кофтача, 5—6 та ёзлик чит кофтача, 10—15 та иссиқ қишлоқ, 10—15 дона ёзлик энгил ползунки, иссиқ жун костюм, жун қалпоқча; иккита энгил қалпоқча, қишки ва ёзги пальто, бир жуфт қўлқоп керак. 8—9-ойдан бошлаб бола турадиган бўлади; кийими ҳаракатларига қулай бўлиши зарур. Шу вақтда болага (тасма билан) елкасидан тортиб қўйилган калта шим (иштонча) кийгизиш маъқул. Бундай шимлардан 5—8 та, буларга камида 5 жуфт колготка (ёки пайпоқ) ёки голф (қишда) ё калта пайпоқ (ёзда), 12-размерли бир жуфт жун пайпоқ бўлиши лозим. 11—12-ойдан бошлаб болага ботинкалар, кишда кигиз ботинкалар керак бўлади. Қишда очиқ ҳавода ухлаши учун ичига кириб ётиладиган иссиқ қоп кўрпа зарур.

Бола қандай йўргакланади. Болага аввал орқаси очиқ юпқа распашонка, кейин эса бумазей ёки трикотаж кофтача кийгизилади. Бурмаланиб, қатланмаслиги учун буларнинг ҳаммаси яхшилаб тўғриланади. Кофтачага тугма ўрнига тасмачалар тикилади, энгларни узун бўлади. Тананинг пастки яри таглик ва иккита юпқа ҳамда иссиқ пелёнкага ўрланади. Пелёнкалар орасига кичикроқ клеёнка қўйса ҳам бўлади, лекин бу фақат сайрга чиқиш вақтида тавсия этилади.

Пелёнка ва бошқа оқ сурп кийим-кечаларни тоза сақлаш лозим, булғангач полга ташламай, уларни алоҳида тоза ёки бакка солиб қўйиш керак. Ифлосланган пелёнкаларни ювмай қуришти, кейин улардан фойдаланиш мутлақо ярамайди, чунки ундан шпигир ҳиди келади, бола зарарли ҳидни нафасга олади, териси татсириляниб, салга бичилаверадиган бўлади. Ҳўл бўлган пелёнкаларни совунлаб ювиш ва қайнатиш, қуриганидан кейин қайноқ дазмол билан икки томонидан дазмоллаш керак. Боланинг нарсаларини синтетик ювувчи моддалар билан ювиш тавсия этилмайди.

Болани маҳкам йўргаклаш ярамайди, чунки йўргак унинг кўкрагини босиб қўяди, қўл ва оёқларини бе-малол ҳаракатлантиришга ҳалал бе-

ради, тўғри ривожланишига тўсқинлик қилади. Йўргаксиз боланинг оёқлари қийшайиб қолади, бола яхши ухлай олмайди деган беъмани гапларга ишониб нотўғри. Янги туғилган ҳар қандай боланинг оёғи табиатан бир оз қийшиқроқ бўлади; эркин ҳаракатлар қилиб турса, оёгининг бу қийшиқлиги тезроқ йўқолади.

Болани ҳар куни эрталаб ювиб-та-раб туриш керак. Бунда унинг кийимларини ечиб, бадан териси, қўлтиқлари, чов бурмаларини диққат билан қараб чиқилади. Териси бичилмаслиги учун бўйин, қўлтиқ ости ва чов бурмаларига ҳар куни довланган ўсимлик мойи суртиб туриш лозим. Боланинг юз-қўлларини иссиқ сув билан ювиш, кўзларини тоза қайнаган сувга ёки борат кислотанинг кучсиз эритмасига (1 стакан сувга 1 чойқошиқ борат кислотаси) ҳўлланган пахта билан артиш керак. Бунда кўзларни ташқи бурчагидан ички бурчагига, яъни чаккадан бурунга қараб артилади, ҳар бир кўзга алоҳида пахта ишлатилади.

Боланинг қўлларни тозалашга ҳам қараб бориш, уларни тез-тез ювиб, тирноқларни вақтида олиб туриш зарур. Бунинг учун уни ўтмас алоҳида қайчилар ишлатиш керак.

Қулоқларини вазелин мойига ҳўлланган пахта пиллик билан тозалаб туриш лозим. Уни гугурт чўпни, шпилькалар ва бошқалар билан тозалаш ярамайди. Агар бола қулоғи оқиб ёки ундан бирон нарса келаётган бўлса, дарҳол врачга олиб бориш зарур.

Боланинг оғзини артиш нотўғри, чунки бунда инфекция юқтириб қўйиш мумкин. Бола лунжининг шиллиқ пардаси, длаблари ёки тилида оқ қарашлар (оғиз оқариши деган нарса) пайдо бўлса, уни врачга ёки патронаж ҳамширага кўрсатиш керак.

Ичи келганидан кейин ҳар сифра бола остини иссиқ сув билан ювиб, қуруқ қилиб артиб қўйиш (қиз болалар остини олдида орқага қараб ювиш лозим), сўнгра ораллиқ ва чов бурмалари терисига вазелин мойи суртиш ёки тальк сепиш керак.

Боланинг бурнига қараб туриш мумим. Бурни битса, у оғзи билан нафас олади, бу кўкрак эмишга ҳалал беради. Бундан ташқари бурун билан нафас олганида бола кўкрак қасаси ва ўнкалари яхшироқ ривожлана боради, у яхши овқатланади ва ухлайди ҳамда касалликларга камроқ берилади. Боланинг бурни эрталаб ва сайрга чиқиш олдида албатта вазелин мойига ҳўлланган пахта пиллик билан тозалади.

Болани чўмилтириш. Бола ҳаётининг дастлабки 5—7 кунни мобайнида (киндиги тулгунча) унга умумий ванна қилинмай, балки ҳар куни совуви билан иссиқ сувда ювиб турилади. Агар 7 кундан кейин ҳам киндиги тушмаса чўмилтириш мумкин ёки мумкин эмаслигини врач билан мас-

лаҳатлашиб кўриш керак. Киндик яраси битгунча болани фақат қайнаган сувда чўмилтириш лозим, кейинчалик фақат анҳор ё ҳовуз суви бўлсагина қайнатиш керак.

Бола 6 ойлик бўлгунча ҳар куни, 6 ойдан кейин эса кунора чўмилтириб турилади. Чўмилтиришдан олдин ва ундан кейин ванначани чўтка билан совунлаб ювиш ва қайноқ сув билан чайиб ташлаш керак; ванначани синтетик ювувчи моддалар билан ювиш тўғри келмайди. Чўмилтиришга ишлатилган сув температураси 35—36°C да (дастлабки уч ҳафта давомида ваннага солинадиган сув иссиқроқ, 36—37°C) бўлиши керак. Хусусан ёзда, иссиқлик тоша бошлаганида сувга дезинфекцияловчи моддалар: калий перманганат (марганцовка)нинг оч пушти эритмаси (тери куймаслиги учун ванначага марганцовка кристалларини тушириш керак эмас), иттиканак (череда) қўйиш ўринли (бунда уч қаватли доқа халтачага икки ошқошиқ қуруқ ўт солиб, уни оч жигар ранг ёки сариқ тус пайдо бўлгунча сувга тиқиб қўйилди) Ваннадаги сув температурасини қўл солиб кўрмай, балки термометр билан ўлчаш керак. Бола чўмилтаётганда хона температураси 20—22°C бўлиши лозим. Уй ёки ошхонани ҳалдаш зиёд иситиш, пелёнкаларни иситиб қўйиш зарарли. Агар бола чўмилтирилган хона иссиқлиги 20°C дан паст бўлса, унинг нарсаларини қайноқ сув солинган грелка билан иситиб қўйиш мумкин.

Болани ҳафтасига 2—3 марта совуви билан чўмилтириш ва бунда терисини таъсирлантирмайдиган юмшоқ, ёгли совун (яхшиси «Детское» совуни)дан фойдаланиш керак. Бола ювинтиришда эса пахмоқ ёки пахта сочиқлардан тикилган юмшоқ қўлқоп ёхуд гипроскопик пахтадан фойдаланиш ўринли; тубка унча бопмас, чунки у тери ифлосляниб, ҳадеганда тозаланмайди.

Боланинг юзини ваннадаги сув билан ювмай, алоҳида идишдаги сувни ишлатиш керак. Ювиш вақтида бошини юқорироқ тутиб турилади, бунинг учун болалар ванначасига қўйилган, таги темир, устига қални газлама қопланган махсус таглик солиб олиш ёки чўмилтираётган пайтда боланинг боши онанинг тирсақ букмида туриши мумкин. Чўмилтираётганда бола қулоқларига сув кирмаслиги керак. Боланинг бошини қазғоқларини қолдирмасдан, обдан ювиш лозим. Қазғоқлар осонроқ тушиши учун чўмилтиришдан бир неча соат илгари бошига стерилланган ўсимлик мойи суртиб қўйиш тавсия этилади, қазғоқлар шунда ҳам тушмаса, уларни йўқотиш тўғрисида врач билан маслаҳатлашиш керак.

Чўмилтириш болани чарчатмаслиги лозим. 6 ойлик бўлгунча гўдак ваннада кўпи билан 5 минут, 6 ойликдан каттароқ бўлганлар кўпи

билан 10 минут бўлиши мумкин. Чўмилтириб бўлгандан кейин боланинг устидан тоза сув қуйиб чайинтириб (бу сув температураси ҳам боягидек ёки ундан 1°С настроқ бўлади), кейин уни чойшабга ўраш керак; чойшабни танага оҳиста босиб, бадашнинг қўриши, сўнгра тери бурмалари ва тана чуқурчалари (бўйин, чов, қулоқ орқаси, қўлтиқлари)га болалар креми ёки довланган ўсимлик мойи суртиб қўйиш лозим. Бола 2—3 ойликдан ўтганда бадани бичилмаган бўлса, чўмилтирилгандан сўнг бурмаларига мой суртиш шарт эмас.

Қишда болани яхшиси кечқурун, ухлаш олдидан чўмилтириш керак; ёзда куннинг ҳар қандай пайтида ҳам чўмилтириш ва ундан ярим соат кейин сайрга олиб чиқиш мумкин. Болани эмизидан олдин ёки эмизгач кам деганда 2 соатдан сўнг чўмилтириш керак. Болани кунига фақат 1 маҳал чўмилтирилади.

Сайрга олиб чиқиш. Йилнинг барча фаслида болани очиқ ҳавога олиб чиқиш, ҳар кун сайр қилдириш тавсия этилади. Очиқ ҳавода кўп бўладиган бола тўғри ўсиб-унади, камроқ касалланади; иштаҳаси кучайиб, овқатни яхши ҳазм қилади, қон айланиши яхшиланади. Бола ёзда тугилса, туғруқхонадан чиққан дастлабки кунлариданоқ уни сайрга олиб чиқиш керак; қишда туғилган болани ҳаво температураси 10° дан паст бўлмаган пайтларда, икки-уч ҳафталик бўлганидан кейин сайрга олиб чиқиш тавсия этилади. Биринчи сайр вақти 10 минутдан ошмаслиги керак; сўнгра очиқ ҳавода бўлиш муддати 1 ой мобайнида 1,5—2 соатгача етказилади. Бола 2,5—3 ойлик бўлганидан, уни кунига 2—3 маҳал сайрга олиб чиқиш тавсия этилади, бироқ куз-қишда сайр муддати ҳар сафар 2 соатдан ошмаслиги керак.

Сайрга олиб чиқиш учун болани ҳавога қараб кийинтирилади. Қишда одатдаги кийими устидан яна битта иссиқ кофта кийгазилиб, аввал пахмоқ, кейин эса пахтали ёки жун аёлга ёхуд ичига кириб ётиладиган маҳсус қоп кўрпага ўралади. Бола юзи очиқ туриши лозим. Шамолдан панароқ жойда сайр қилган маъқул.

Ёзда бола яхшиси кун бўйи очиқ ҳавода бўлиши керак (албатта кун қизиганда эмас), офтобда сайр қилиш ярамайди. Ёзги сайрлар пайтида болага вақт-вақти билан сув ичириб туриш зарур.

Боланинг ўйинчоқлари. Ўйинчоқларни бола ёшига қараб танлаш керак, бир йўла кўп ўйинчоқ сотиб олиш ярамайди, чунки бола диққатини бир ўйинчоққа жалб этиш, уни яхшилаб қараб чиқиши ва ўрганишига имкон бериш лозим. Ўйинчоқ бола енгил ва бемалол ўйнайдиган бўлиши лозим. Ўйнасин, деб болага майла ярасаларни бериш ярамайди, чунки у буларни ютиб юбориши мумкин. Бирор жойини кесиб олмаслиги учун

ўйинчоқларнинг чети ёки бурчақлари ўткир бўлмаслиги керак. 3 ойликкача бўлган гўдакка кўздан кечириладиган ўйинчоқлар (целлулоид шарлар, балиқча, ўрдакча ва бошқалар); 3 ойликдан 6 ойликкача бўлган болага чапгаллаш ва қўлда ушлаб туришга мўлжалланган ўйинчоқлар (ҳар хил ҳалқалар, дастали шақилдоқлар, чийиллайдиган резинка қўғирчоқлар, ҳайвонлар, қушлар) керак бўлади; 6 ойликдан бошлаб қўлга олиб найпаслаб кўриш ва кўздан кечиришга мўлжалланган ҳар хил шаклдаги целлулоид, резина ва ёғоч ўйинчоқларини сотиб олган маъқул. Овоз чиқарадиган йирик ўйинчоқлар нутқни ривожлантириш ва тушунишга ёрдам беради; уларни болалар қўлига бермаса ҳам бўлади, лекин гўдаклар бу ўйинчоқларни қизиқиб кўздан кечириди ва улардан чиқадиغان овозларни мароқ билан эшитади. 9 ойликдан 12 ойликкача бўлган гўдакка ҳалқали пирамидалар, кубча, челақчалар ва бошқаларни берса бўлади. Эмадиган болага напье-машьедан тайёрланган, шунингдек, жун ёки бахмал қопланган ўйинчоқларини бериш ярамайди.

Касал болани парварниш қилиш тўғрисида *Беморни парварниш қилиш* мақоласига қаранг.

Эмадиган болани чиниқтириш

Болани чиниқтириш. Ҳаётининг биринчи кунларидан бошлаб болани очиқ ҳавога ўргата бориш керак. Очиқ ҳаво иштаҳани кучайтириб, организмни мустаҳкамлайди, турли касалликлардан сақлайди. Эмадиган бола салга иссиқлайдиган ва совқотадиган бўлади. Шунинг учун боланинг бадани терисини температураси ўзгартиришга аста-секин ўргатиб бориш керак. Ҳаво билан чиниқтиришни эҳтиётлик билан бошлаш зарур. Бола яшайдиган хона температураси доим 18—20°С атрофида туриши керак.

Болани йўрғаклаётганда кўпчилик оналар унинг совқотишидан қўрқиб, жуда шошади, баъзан пелёнкаларни олдиндан печь ёки радиаторга тутиб, иситиб ҳам қўйишади. Иситилган пелёнка боланинг атрофдаги ҳаво температурасига ўрганишига халал беради ва кўпинча улар шамоллаб қолишади. Пелёнкаларни шоммасдан алмаштириш керак, токи бола 2 минутча яланғоч ётадиган бўлсин, ана шунда аста-секин ҳаво ваннасини бошлаш мумкин бўлади.

Ҳаво ваннаси тўғри қўлланилса, болага жуда фойдали ва мутдақо хатарсиз. Совуқ пайтларда хонанинг ўзида ҳам ҳаво ваннаси қилиш мумкин, иссиқда эса ташқарида қилинади. Бунда болани кунига 2—3 маҳал аввал 1—2 минут, кейинчалик 3—5 минутдан яланғоч қилиб ётказиб қўйилади. Ҳаво ваннасининг муддати аста-секин узайтирилиб, кунига ярим соатгача етказилади. Ҳаво ваннаси

қилинаётганда хонада ҳамда ташқарида ҳаво температураси 22°С дан паст бўлмаслиги керак. Тегишлича машқ қилинганидан кейингина 20 ва 18°С температурада ҳам ҳаво ваннаси қилса бўлади. Заифроқ болалар бадани эса ҳаво ваннасига аста-секин ўргатилади, аввал қўл-оёқлари, сўнгра белигача очиб қўйилади, кейинроқ гўдакни бутунлай яланғочланади.

Чиниқтириш усулларидан бўлган сув процедуралари ҳам гўдак учун жуда фойдали. Бола 3—4 ойлик бўлгандан кейин бадашнинг ҳўллаб артиш усулини қўлласса бўлади. Процедура ни бошлашдан аввал боланинг бадан терисини шунга тайёрлаб борилади. Бунда 1,5—2 ҳафта олдин бола бадашнинг ҳар кунни қуруқ фланель ёки бир бўлак юмшоқ жун газлама билан териси сал қизаргунча артиб турилади. Ҳўллаб артиш учун пахмоқ газмолдан тикилиб сувга ҳўллаб, сиқиб олинган қўлқопдан фойдаланиш керак. Аввал боланинг қўллари, сўнгра кўкраги, қорни, орқаси, думбалари ва оёқлари ишқалаб артилади. Тананинг ҳўлланган қисмини дарҳол пахмоқ сочиқ билан териси сал қизаргунча артилади. Бунда тананинг артилаётган жойидан бошқа ҳамма қисми аёл тағида туриши керак. Бадашнинг артишга ишлатиладиган сувга ош тузи (1 стакан сувга 1 чойқошиқ ҳисобидан) ёки атир (1 стакан сувга 1 ошқошиқ ҳисобидан) қўшиш фойдали. Сув температураси дастлабки вақтларда 35—36°С, 5—7 кундан кейин 32—33°С бўлади, кейинча сув температураси ҳар ойда 1° дан пастайтириб борилиб, 30°С гача туширилади. Ҳўллаб артиш процедурасини эрталаб бола уйқудан турганидан кейин ўтказиш лозим; процедура муддати 5—6 минут.

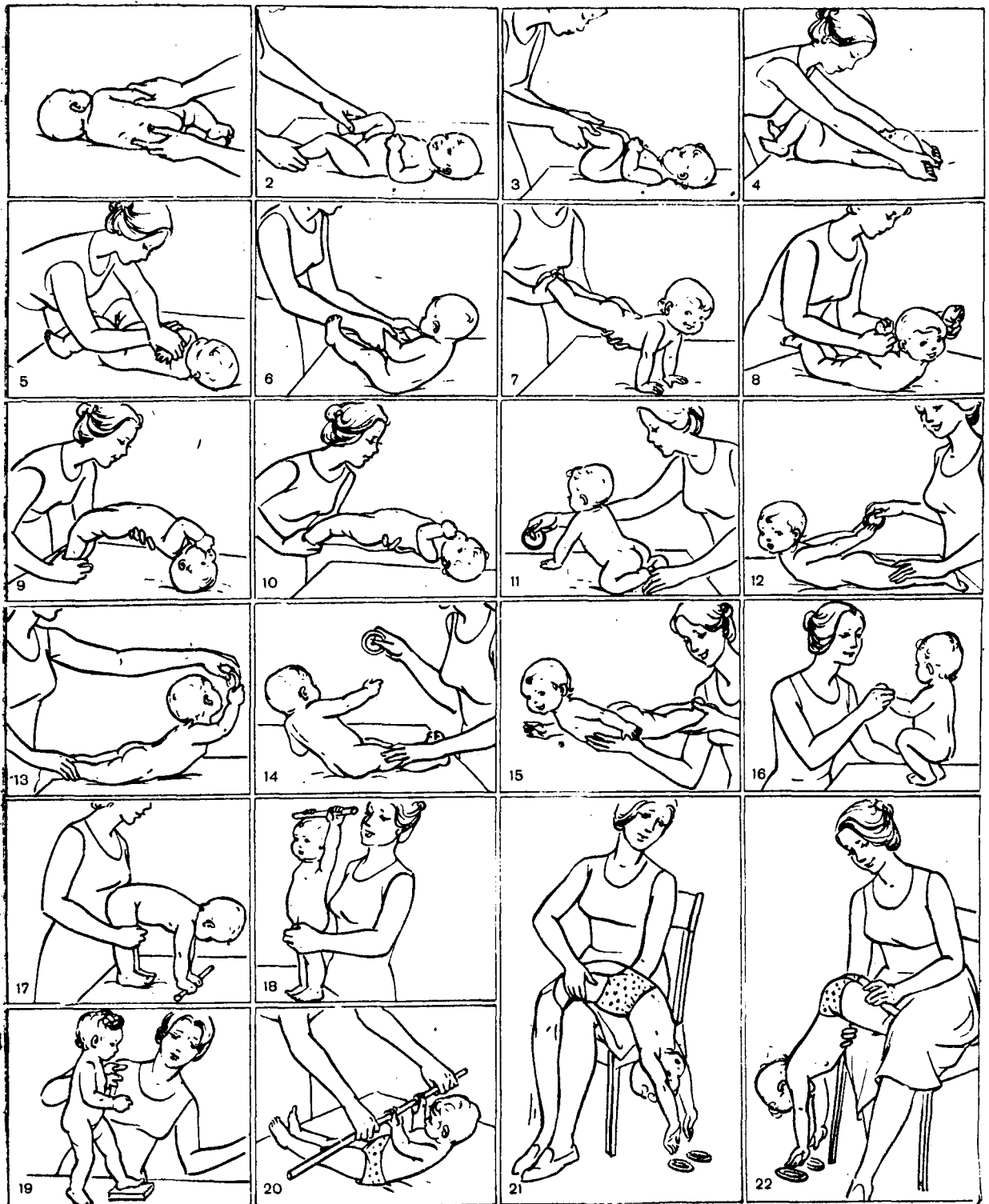
Чиниқтириш процедуралари тўғри олиб борилса, бола чеҳраси очилиб, шодланади. Агар гўдак бесарамжонлаиб, йиғлай бошласа, демак чиниқтирувчи муолажалар нотўғри бажарилмаётган бўлади.

Ҳамма болаларни, хусусан заифроқ гўдакларни чиниқтириш фойдалидир. Лекин бундай болани қай йўсинда чиниқтириш кераклигини врач билан маслаҳатлашни лозим.

Бола бетобланиб, вазни ошиб бормаса, шунингдек, процедуралар уни ҳаддан зиёд бетоқатлантирса, чиниқтиришни тўхтатиб туриб, врач билан маслаҳатлашиш керак.

Эмадиган бола учун массаж ва гимнастика

Массаж билан гимнастика боланинг жисмонан ва руҳан тўғри ривожланиб боришини таъминловчи муҳим омиллардир. Массаж ва гимнастика участка врач билан келишган ҳолда боланинг 1,5—2 ойлигидан ўтказила бошланади. Массаж ва гимнастика қилинадиган хона яхши шамоллатиб турилиши, температураси



Эмадиган бола учун массаж ва гимнастика.

камида 20°C бўлиши керак. Ёзда барча муолажаларни очиқ ҳавода, салқин жойда (ҳаво температураси 20—22°C дан паст бўлмаса) ўтказса бўлади. Массаж ва гимнастикани устига бир неча қават аёл, клеёнка ва пелёнка ёпишган 70 см ча баландликдаги стол устида ўтказиш қулай. Машғулотларни муайян вақтда, овқатдан 30 минут илгарин ёки ундан 1—1,5 соат кейин ўтказиш керак. Ҳар бир машқ ёки массаж усули 2 дан 6 мартагача такрорланади. Машғулотларнинг умумий муддати 10—12 минут. Бунда машғулотлар 2 маҳал ўтказиб турилиши мумкин.

Силаш ва ййлаш эмадиган бола учун уй шароитида қилинадиган асосий массажд усуллари дидир. Бу усуллар энгилгина, ғозик ва текис ҳаракатлар билан, перифериядаги марказга томон (яъни қўл панжасидан елкага, оёқ панжасидан чов бурмасига томон ва ҳоказо; 50/8-бетдаги расмга қаранг) бажарилиши керак. Қўл ва оёқлар массаж қилинатганда улар ярим ёзилган ҳолатда бўлиши лозим (1-, 2-расмлар).

Гўдак билан жисмоний машқлар ўтказишда ҳаракатларни тўғри бажариш қобилиятининг ривожланишига ҳам катта аҳамият бермоқ керак. 3—4 ойлик бўлгунча бола қўл ва оёқларини актив равишда букиш ва ёзиш ярамайди, чунки ҳали улар кўпроқ физиологик букилган ҳолатда туради, гимнастика машқларида эса унинг мушак ва бойламларини чўзиб қўйиш мумкин. Боланинг 1,5—3 ойлик вақтида шартсиз рефлексларга асосланган машқлар ўтказилади — бола умуртқа поғонаси бўйлаб бармоқларни юритиш уни қўл-оёқларини ёзишга ундайди, бола қорни билан ётқизиб қўйилса, бошини кўтаришга интилади, оёқ панжаларига қўл тегизилса, оёқлари билан итариб ташлашга ҳаракат қилади ва ҳоказо. Болада жонлиши комплексини пайдо қилиш, яъни уни силаганда ёки унга қараб бирор гап айтилганида оёқ ва қўллари билан актив ҳаракатлар қиладиган бўлишига эришиш фойдали.

Бола 3—6 ойлик бўлганида қўл-оёқларини пассив ҳаракатлантиришга (3—4 ойлигида эҳтиёт бўлиб) киришилади — қўл ва оёқларини чалиштириш, орқан ёзувчи мушакларни чўзиш ва бошқалар (3—12-расмлар). Шу даврнинг охирига бориб, эмаклаш, қўлларни ҳаракатлантиришга ёрдам берадиган машқлар олиб борилади, мазкур машқлар очиқ рангли ўйинчоқлар билан ўтказилгани маъқул. Болани кунига бир неча марта қорни билан ётқизиб қўйилса ҳам бўлади.

6—10 ойлик бўлганида боланинг эмаклашга аҳамият бериш керак, эмаклаш гўдак танаси ва қўл-оёқларидаги кўпгина мушак группаларининг мустақамланишига ёрдам беради. Машқлар ўтказиш пайтида гўдак билан иложи борица кўпроқ гапла-

шиб туриш керак, чунки катта одамнинг гапи билан у баъзи машқларни ўзи бажара олади, шунингдек нутқи ривожлана боради. Чалқанча ётган болани ағдариб, қорни билан ётқизиш, қўллари билан доиравий ҳаракатлар қилдириш, эгилтириш, ўтқазниш ва бошқалар ҳам машқлар комплексига қўшилади (13—18-расмлар). Машғулот учун ҳар хил шаклли, ранги очиқ ўйинчоқлардан фойдаланиш мумкин.

10—14 ойлик болага оёқларини таёқчагага кўтариш, қўлидан ушлаб туриб ўтириш, гавдани энгаштириш ва ростлаш, «ғишча» устига чиқиш ва тушиш сингари машқларни ҳам қилдириш мумкин (19—22-расмлар).

Эмадиган боланинг овқатланиши

Эмадиган боланинг овқатга эҳтиёжи катта, овқатни ўзлаштириш (ҳазм қилиш) имкониятлари эса ҳазм апаратининг номукамаллиги туфайли жуда чекланган. Шунинг учун гўдакни кўкрак сути бериб боқиш айтиқса мумкин, чунки унда бола ҳаёт фаолияти учун зарур моддаларнинг ҳаммаси осон сингадиган шаклда бўлади.

Кўкрак сутининг миқдори ва сифати онанинг овқат рациони ҳамда амал қиладиган режимига боғлиқ. Эмизикли аёлга махсус парҳезнинг ҳожати йўқ; хилма-хил ва ўзига ўрганиш бўлган овқатларни истеъмол қилиш аёл саломатлигини сақловчи ва етарлича сўт келишини таъминловчи энг яхши воситадир. Шунингдек, эмизикли онага ҳар кун камидан 0,5 л сигир сути ичиб туриш тавсия этилади; спиртли ичимликлар ичиш, чекиш қатъиян таъқиқланади; ҳаддан зиёд аччиқ, шўр таомлар, саримсоқ ва пиёз емаслик керак.

Болани кўкрак бериб боқиш сўзсиз фойдали. Бироқ, бола эмизиш онанинг куч-қувватини олиб қўядиган ёки болага ёмон таъсир қиладиган оғир касалликларида (масалан, ўпка силлининг очиқ формаси, декомпенсацияланган юрак пороти, вақтидан ўтиб кетган қандли диабет, оғир буйрак касалликларида) врач онага бола эмизмаслигини тавсия қилиши мумкин. Эмизикли она узоқ кечадиган инфекция касаллиги билан оғирса, бола ажратиб қўйилади: у соғиб олиб, стерилланган, она сути билан боқиб турилади.

Онанинг сути кўп бўлсаю, лекин кўкраги қаттиқлиги туфайли бола уни сўриб ололмаса, эмизишдан аввал сутнинг бир оз қисминин соғиб ташлаш керак. Кўкрак сўргичи нотўғри шаклда бўлиб, ҳомилдорлик даврида чўзиб турилмаган бўлса, уни бармоқлар билан чўзиб тортиш, массажд қилиш, қоплама орқали эмизиш ва болани эмизиб бўлгандан кейин ҳар сафар сўт сўргичи билан кўкракни албатта бўшатиб олиш тавсия қилинади. Кўкрак сўргичида ёриқлар пайдо бўлиб, ёки маститнинг дастлабки белгилари кўрина бошласа ҳам

болани эмизаверса (лоақал қоплама орқали) бўлади, лекин врачга кўриниш шарт. Маститда йиринг пайдо бўлгандагина болани вақтинча кўкракдан ажратиб қўйиш зарур. Бунда у соғ кўкракдан эмизиб турилади. Ҳайз вақтида ҳам бола эмизилмаверади.

Эмизикли она чарчатиб қўядиган ўйин-қўлгилардан воз кечиши ҳамда ҳаяжонга солиб, асабга тегадиган ҳодисаларни бартараф этишга ҳаракат қилиши лозим, чунки бунда сути каммайб қолиши ёки батамом келмай қўйиши ҳам мумкин.

Болани эмизиш. Эмизишдан олдин қўлларни совунлаб чўтка билан обдан ювиш, кўкрак ва кўкрак сўргичини қайнаган сув ёки борат кислота эритмасига (бир стакан сувга 1 чой-қошиқ) ҳўлланган пахта билан артиб олиш керак. Дастлабки бир неча томчи сутни соғиб ташлаш лозим. Кўз ёригандан кейин дастлабки 4 кун мобайнида ётган ҳолда, кейин ўтириб эмизилади. Бола эмизиш учун пастаққина стулга ўтириб, оёқни (бола эмадиган кўкрак томондаги оёқни) курсича устига қўйиш керак. Бир қўлда болани ушлаб, иккинчиси билан кўкрак сўргичини ва унинг атрофидаги ҳалқаннинг бир қисминини унинг оғзига солинади: бунда кўкрак тўртта бармоқда кўтарилиб (боланинг бурнини кўкрак беркитиб қўймаслиги учун) юқоридан уни бош бармоқ билан тутиб турилади. Бола эмизганда ҳар сафар фақат битта кўкракни бериш керак. Бола сутнинг ҳаммасини эмиб бўлолмаса, қолганини албатта соғиб олиш лозим. Эмизиш муддати 15—20 минут (бақувватроқ болалар баъзан ўз нормасини 10—15 минутда эмиб олади). 20 минутдан ортқ эмизиш тўғри келмайди; агар бола эриниброқ эмса, 20 минутдан кейин кўкракни чиқариш ва сутини соғиб олиб, болага қошиқча-лаб ичирити маъқул. Бола яхши эмаса, иштаҳасини очиш ва ютиш рефлексини кўзгатиш учун оғзига бир неча томчи сутни соғиб тушириб, кейин кўкрак бериш мумкин. Бола ҳали қорни тўймай мудраб қолса, кўкракни оғздан салгина чиқариш керак, шунда у уйғонади ва кўкрак борлигини сезиб яна эма бошлайди. Эмизиб бўлгандан кейин болани каравотчасига ётқизиб, сўнг-ра кўкракни қайнаган сув билан ювиш, бир бўлак тоза дока билан кўриштиб артиш ва учига вазелин суртиб, дока ёки тоза салфетка билан ёпиш (таъсирланмаслиги ҳамда кийимга тегиб ишқаланмаслиги учун) лозим.

Ҳаётининг дастлабки кунларида-ноқ болани соатга қараб эмизишга ўргатиб бориш лозим, чунки гўдакда вақтга нисбатан шартли рефлекс пайдо бўлади (овқатнинг тўғри ҳазм бўлиши учун зарур). Тартибсиз эмизилаверса, кўпинча боланинг овқат ҳазми ва уйқуси бузилади. Гўдак ух-

лаб қолиб, эмизиш вақти 15—20 минутдан ўтиб кетса, уни уйғотиш лозим, агар бола эмизиш маҳалидан 15—20 минут илгари уйғониб, безовталана бошласа, вақтидан 10—15 минут илгари эмизса бўлади.

Болани кунда неча маҳал эмизиш ёшига боғлиқ. Дастлабки 3 ой мобайнида гўдак кечаси 6 соат танаффус билан ҳар 3 соатда кунига—7 марта (соат 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 да); 3 ойликдан то 5 ойликкача тунда 6,5 соат танаффус билан ҳар 3,5 соатда кунига—6 маҳал, 5 ойликдан то ёшига тўлгунча кечаси 8 соатли танаффус билан ҳар 4 соатда, яъни кунига—5 марта эмизлади. Бола учун зарур бўлган сутнинг суткалик миқдори унинг ёшига боғлиқ, бу қуйидаги усуллар билан аниқланади:

а) ҳаётининг биринчи ҳафтасини яшаётган болалар учун $n \times 70$ (вазни 3200 г дан кам бўлса) ёки $n \times 80$ (вазни 3200 г дан кўп бўлса) формуласига мувофиқ, бу ерда n —эмизиш сони;

б) 2 ойлик болалар бир суткада 800 мл сут қабул қилиши, бола 2 ойликдан кичик бўлса, ҳафтасига ундан 50 мл кам, агар 2 ойликдан катта бўлса, ойнага 50 мл дан ортиқроқ сут истеъмол қилиши лозим;

в) 2 ҳафталикдан 2 ойликкача бўлган бола гавда оғирлигининг $\frac{1}{6}$ қисмига тенг миқдорда, 2 ойликдан 4 ойликкача бўлган гўдак гавда оғирлигининг $\frac{1}{6}$ қисмига тенг миқдорда, 4 ойликдан 6 ойликкача бўлган болалар гавда оғирлигининг $\frac{1}{7}$ қисмига тенг миқдорда овқат қабул қилиши керак. Бундан суткалик овқат миқдори 1000 мл дан ортмаслиги лозим.

Боланинг тинчгина ётиши, тез-тез (кунига 15—16 маҳал) сийиб туриши, вазинининг оша бориши (ҳаётининг биринчи ярим йилида кунига 20—25 г дан иккинчи ярим йилида кунига 15—20 г дан) унинг бекамкўст овқатланаётганини кўрсатади.

Кўкрак сутидан ташқари бола сув (совуқ пайтларда кунига камида 50—100 мл, иссиқда 100—200 мл) ичиб туриши ҳам зарур.

Бир ярим ойлик бўлганидан кейин болага сабзавот ва мева сувларини бера бошлаш мумкин. Дастлаб бола ўргангунча 3—5 томчидан, сўнгра уларнинг миқдорини секин-аста кўпайтириб бориш керак. 5 ойлик бўлишига яқин бола 40—50 г миқдорда мева ва сабзавот суви қабул қилиши лозим. Болага ҳар бир янги хил мева ёки сабзавот сувини беришда унинг миқдорини аста-секин кўпайтириб бориш қоида-сига доим амал қилиш шарт. Мева ёки сабзавот сувларининг турли хилларининг (ҳар кун бир хилини беравермай) бериб туриш керак. Сабзи суви болага жуда фойдали, лекин уни кўпи билан кунора берган маъқул. Бола оғриб қолса, мева ёки сабзавот сувлари бермай турилади. Бола қусиб,

овқатини қайтариб ташласа, тез-тез ичи келса, мева ёки сабзавот сувлари беришни тўхтатиш ва албатта врачга мурожаат қилиш зарур.

Икки ойлик бўлганидан кейин болага олма қириб едирса бўлади, анвал 0,5 чойқошиқдан бериб, 3—4 кундан кейин (яхши ҳазм бўлса) миқдорини аста-секин ошира бериб 2 ошқошиқкача етказиш мумкин. 3,5—4 ойликдан бошлаб болага пиширилган тухум саригининг ярмисини берса бўлади.

Болани қўшимча овқатлантириш 5 ойлик бўлганидан сўнг бошланади, чунки энди унинг тўғри ривожланиб бориши учун фақат кўкрак сутининг ўзи етарли бўлмайди. Қўшимча овқатни оз-оздан бериш ва ҳар бир янги хил овқат маҳсулотига болани секин-аста ўргата бориш лозим; бола бирор хил овқат маҳсулотига ўрганганидан кейингина янги-янги қўшиш керак. Болани кўкракдан ажратиш унга ёмон таъсир қилмаслиги учун кунлик эмизиш маҳалларини аста-секин камайтира борилади. Сув, мева ва сабзавот сувлари, балиқ мойи ва киселлар қўшимча овқат қаторига кирмайди.

Қўшимча овқат тарқасида бериладиган биринчи маҳсулот сабзавот пюресидир (дастлаб 4—5 чойқошиқдан берилиб, 4—5 кун давомида унинг миқдори 180—200 г гача етказилади). Шундай қилиб, 5 ойлик бола 4 маҳал кўкрак эмади, бир маҳал сабзавот пюреси ва улардан ташқари, пиширилган тухум сариги ёйди, кисель, мева ёки сабзавот сувлари ва балиқ мойи ичади. 5,5 ойликдан бошлаб, боланинг овқат рационига 5% ли манний бўтқасини қўшса бўлади (100 г суяқлиқча бир чойқошиқ ёрма ҳисобда). Бола 6 ойлик бўлганда унга 10% ли манний бўтқаси, ҳар хил сабзавот пюрелари (картошча, сабзи, қарам пюреси, омухта пюре ва бошқалар) бериб борилади, буларни дастлаб 2—3 қошқандан бериб, кейин миқдорини аста-секин 150 г гача етказилади. 8 ойлик бўлганда бола 3 маҳал эмизлади, бир маҳал манний бўтқаси (ёки бошқа хил ёрмадан мой қўшиб, эзиб пиширилган бўтқа), бир маҳал сабзавот пюреси (150 г миқдорда) ва, бундан ташқари, сабзавот ёки гўшт шўрвалари (70 г), творог (50 г) (кунора творогга пиширилган тухум саригини аралаштириб эзиб бериш мумкин), жуда майда қиймаланган гўштни қайнатиб (25—30 г) берилади. 10 ойлик бўлганда кейин болага гўшт ва балиқ (пюре ва думалоқланган қийма ҳолида) бериб турса бўлади. 11—12 ойликда бола фақат бир марта эмизрилиб, овқат рационига гўшт котлетти ва шўрва қўшилади.

Шундай қилиб, ёшига тўлай деб қолган болани бемалол кўкракдан ажратса бўлади. Бу даврда она кўкракни қаттиқ сиқиб турадиган бюст-гальтер тақини, суяқлиқни камроқ

ичиб туриши керак, шунда 2—4 кундан кейин сут келиши тўхтайди. Эмизиш ўрнига болага сизир сутни, қанд қўшилган кефир ёки қатик бериш мумкин. Ёзнинг иссиқ пайти ва кассалик вақтида болани кўкракдан ажратиб бўлмайди.

Аралаш усулда ва сунъий овқатлантиришни врач буюрлади. Агар бола шундай усулда боқиладиган бўлса, фақат овқат миқдори ва неча марта берилишинингина эмас, балки омухталарнинг бола ёшига тўғри келиш-келмаслиги, витаминлар бор-йўқлиги, қўшимча овқат бериш муддатларини ҳам ҳисобга олиш зарур. Бу усулда боққанда болага овқатни иситиб бериш (36—37°C гача) лозим (бунда болалар овқатини иситадиган электр асбобдан фойдаланиш қулай); болага овқат берилганидан кейин ҳар сафар резина сўргични қайнатиб олиш зарур. Сўргич тешиги катта бўлмаслиги керак, акс ҳолда бола қалқиб кетали ва овқатдан бўйин товлайди. Омухтани бераётганда боланинг бошини тиззага қўйиб туриш, каравотчасида овқатлантирилдиган бўлса, уни ёнбоши билан ётқизиш лозим. Овқатлантирилгандан кейин меъдасидаги ҳаво чиқини учун болани 2—3 минут тик ҳолатда ушлаб туриш керак (қаранг *Азрофогия*). 5—6 ойлик болани қошқ билан овқат ейишга, 7—8 ойликда эса пиёладан ичишга ўргата бориш лозим. Сунъий ва аралаш усулда берилган овқат бир хил бўлмаслиги керак; болани битта овқатга ўргатиш ярамайди, лекин овқат хилини тез-тез ўзгартиравериш ҳам маъқул эмас.

Бола ҳаётининг дастлабки ҳафта ва ойларда аралаш усулда боқинида кўкрак сутининг етишмайдиган миқдори омухталар билан тўлдирилади, омухталар болага ҳар сафар эмизилганидан кейин берилади. Бунда болани кўкракдан эмизиш маҳаллари камайтирилмайди, чунки боланинг эмиб туриши сут келишини кучайтиради, шунингдек омухталарнинг озиқ моддалари кўкрак сутни иштирокида яхшироқ сингийди. Бола 3—4 ойлик бўлганидан кейин кўкракдан эмизиш билан омухталар бериллиши навбатма-навбат амалга оширилади.

Эмадиган болани тарбиялаш

Эмадиган бола тарбиясида турли методларни қўлланиш чўқур ўйлаб, эҳтиётлик ва фаҳм-фаросат билан иш қўришни талаб этади. Турмуш шароитлари яхши ва оилада соғлом вазият бўлиши бола тўғри тарбия топади, деган гап эмас. Гўдақни ҳаққий нисон қилиб етиштириш учун сабр-тоқат, меҳнат қилиш ва болага муҳаббат қўйиш зарур.

Бола тарбияси — ота-онанинг бир-галликда бажарадиган вазифаси, бола парваришида ота ҳам актив иштирок этмоғи лозим.

Бола ҳаётининг биринчи йили давомида ота-онанинг бутун диққат

Эмаллар 1 м² га қуйидаги миқдорда сарфланади: оқи — 136 г, фил суяги ранглиги (шм сариқ ранг) — 170 г, сариги 165 г, жигар ранглиги 80 г, қизил ранглиги 130 г, кул ранглиги 70 г, қораси 65 г.

Мойла эмаллар билан бир қаторда нитрозэмаллар (нитролакда тайёрланган) ҳам қўйлаб ишлатилади. Нитрозэмалларнинг асосий афзаллиги шуки, улар тез қурийдн (15—30 минут). Эмаллар чўтка ёки пистолетчанглагич билан бўйлади. Металл сиртлар аввал грунтоткаланади. Эмаль бўёқларни эритувчилар билан жуда суюлтириб юбормаслик керак, чунки бунда бўёқ пардаси ялтироқлигини йўқотади. Эмаль бўёқлар билан бўйлаган сиртларни қуриганидан кейин махсус пасталар билан пардозлаш тавсия этилади.

ЭРКАКЛАР КҮЙЛАГИ. Эркаклар қўйлаги қандай мавсумда, ишда, уйда ёки кўчада кийинлишига қараб турли газламалар (пике, ипак газлама, репс, чит, тафта ва ҳоказо)дан тикилади. Ёқасини ўмизга тикиладиган ёки тугмалаб қўйиладиган қилиш мумкин.

Сиртки ва ички қўйлақлар размери бўйин ва кўкракнинг ярим айланаси узунлиги бўйича белгиланади. Ҳар қайси размерда ёқа ўлчови ва қўйлақ узунлиги буй узунлигига боғлиқ бўлади.

Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Қўйлакнинг узунлиги — 80 см
2. Орқанинг узунлиги — 38 см
3. Елка кенглиги — 16 см
4. Бўйин қисмининг ярим айланаси — 19,5 см
5. Кўкракнинг ярим айланаси — 48 см
6. Енгнинг узунлиги — 60 см

Андаза чизмасини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, а).

Қўйлакнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 80 см узунлигида (кўкракнинг ўлчанган узунлиги) чизиқ тушириб, учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Енг ўмизининг чуқурлиги. А нуқтадан пастга 25 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 9 см қўшилади, яъни $48:3+9=25$ см) ўлчаб, Г нуқта қўйилади. Г нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Бел чизиғи. А нуқтадан пастга 40 см (орқа узунлигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $38+2=40$ см) ўлчаб, Т нуқта қўйилади. Т нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Орқанинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 23 см (кўкрак ярим айланасининг 1/3 қисмига барча размерлар учун 7 см қўшилади, яъни

$48:3+7=23$ см) ўлчаб, Г₂ нуқта қўйилади. Г₂ нуқтадан юқорига горизонтал чизиқ билан кесишадиган қилиб тик чизиқ чиқарилиб, чизиқлар кесишган нуқта П билан белгиланади.

Енг ўмизининг кенглиги. Г₂ нуқтадан ўнгга 14 см (кўкрак ярим айланасининг 1/4 қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $48:4+2=14$ см) ўлчаб, Г₃ нуқта қўйилади. Г₃ нуқтадан юқорига горизонтал чизиқ билан кесишадиган қилиб тик чизиқ чиқарилади, чизиқлар кесишган нуқта П₁ билан белгиланади.

Қўйлакнинг кенглиги. Г нуқтадан ўнгга 60 см (кўкракнинг ярим айланасига барча размерлар учун 12 см қўшилади, яъни $48+12=60$ см) узунлигида чизиқ тортиб, учига Г₄ нуқта қўйилади. Г₄ нуқта орқали юқорига ва пастга тўғри чизиқ чизилади; унинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси Ш билан, бел чизиғи билан кесишган нуқтаси Т₁ билан, пастда этак чизиғи билан кесишган нуқтаси Н₁ билан белгиланади.

Енг чизиғи. Енг ўмизининг кенглигини кўрсатувчи Г₂ Г₃ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтадан пастга тўғри чизиқ туширилади. Унинг бел чизиғи билан кесишган нуқтаси Т₂ билан, пастки горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси Н₂ билан белгиланади.

Қўйлакнинг орқасини чизиш

Орқадаги ёқа ўмизи. А нуқтадан ўнгга 6,5 см (бўйин ярим айланасининг 1/3 қисми, яъни $19,5:3=6,5$ см) ўлчаб, Ш₁ нуқта қўйилади. Ш₁ нуқтадан 3 см юқорига Ш₂ нуқта қўйилади. Сўнгра Ш₁ нуқтадан, бурчакни ўртасидан бўладиган қилиб, 1,5 см узунлигида чизиқ чиқариб, чизиқ учига 1,5 нуқтаси қўйилади. А, 1,5 ва Ш₂ нуқталар ботиқ эгри чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Елканинг қиялиги. П нуқтадан 2 см чапга (барча размерлар учун) П₂ нуқта қўйилади.

Елка чизиғи. Ш₂ нуқтадан ўнгга П₂ нуқта орқали 18 см (елканинг кенглигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $16+2=18$ см) узунлигида чизиқ чизилади ва учига П₃ нуқта қўйилади.

Енг ўмизи. П₂ Г₂ чизиғи тенг уч қисмга бўлинади. Пастки бўлиш нуқтаси П₄ билан белгиланади. П₄ нуқта Г₅ нуқтага пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизиққа нисбатан бурчак ҳосил қилиб 2 см ўлчаб (барча размерлар учун), 2 рақами қўйилади. П₃ нуқта ёрдамчи чизиққа урилиб П₄ ва 2 нуқталари орқали ўтадиган чизиқ ёрдамида

Г₅ нуқтага туташтирилади, натижада енг ўмизи чизиғи ҳосил бўлади.

Енг чизиғи ва этак чизиғи. П₂ нуқтадан юқорига 15 см ўлчаб, 15 рақами қўйилади. Т₂ нуқтадан 2 см чапга (барча размерлар учун) 2 рақами қўйилади. Г₅, 2, 15, П₁ нуқталари ўзаро чизиқ ёрдамида туташтирилади. Енг чизиғи билан этак чизиғи учрашган нуқтадаги бурчак думалоқланади.

Кокетка чизиғи. А нуқтадан пастга 8 см (барча размерлар учун) ўлчаб, К нуқта қўйилади. К нуқтадан ўнгга енг ўмизи (мисолимизда ўмиз чизигидаги бўлиш нуқтаси) билан кесишгунча горизонтал чизиқ чизилади, бу кокетка чизиғи бўлади. Чизиқлар кесишган нуқтадан 1 см пастга 1 нуқта қўйилади. Бу нуқта кокетка чизиғига равон туташтирилади.

Қўйлакнинг олдини чизиш

Олдинги ёқа ўмизи. Ш нуқтадан чапга ва пастга 6,5 см (бўйин қисми ярим айланасининг 1/3 қисми, яъни $19,5:3=6,5$ см) дан ўлчаб, Ш₃ ва Ш₄ нуқталар қўйилади. Ш₃, Ш₄ нуқталар ботиқ чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Елканинг қиялиги. П₁ нуқтадан 5 см (барча размерлар учун) пастга П₅ нуқта қўйилади.

Елка чизиғи. Ш₃ нуқтадан чапга П₅ нуқта орқали 18 см (елка кенглигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $16+2=18$ см) узунлигида чизиқ чизиб, учига П₆ қўйилади.

Енг ўмизи. П₅ Г₃ чизиғи тенг уч қисмга бўлинади, пастки бўлиш чизиғи П₇ билан белгиланади. Г₅ ва П₇ нуқталар ўзаро пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан пастга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 2 см (барча размерлар учун) ўлчаниб, шу нуқта 2 рақами билан белгиланади. П₆ нуқта ёрдамчи чизиққа урилиб П₇, 2 нуқталари орқали чизилган чизиқ ёрдамида Г₅ нуқтага туташтирилади, бу — ўмиз чизиғи бўлади.

Енг чизиғи ва этак чизиғи. Т₂ нуқтадан 2 см ўнгга 2 рақами қўйилади. Г₅, 2, 15 ва Н₁ нуқталарни туташтирувчи чизиқ ёнг чизиғи бўлади. Этакнинг ёнг бурчаги думалоқланади.

Тугма қадаладиган қопқоқ ҳақи. Ёқа ўмизи чизиғи Ш₄ нуқтадан ўнгга, этак чизиғи эса Н₁ нуқтадан ўнгга 2 см дан узайтирилади ва 2 рақамлари қўйилади, ҳосил бўлган нуқталар ўзаро туташтирилади.

Чўнтак. Г₃ нуқтадан 3 см ўнгга К₁ нуқта қўйилади. Бу нуқтадан 12 см ўнгга К₂ нуқта қўйилади. К₁ ва К₂ нуқталардан 13 см пастга К₃ ва К₄ нуқталар қўйилади. Бу нуқталарнинг ҳаммаси бир-биринга расмдагидек туташтирилади. К₃ ва К₄ нуқ

талардан юқорига 2 см дан ўлчаб, 2 рақамлари қўйилади. K_3, K_4 чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси 2 нуқталарига туташтирилади.

Қўйлакни бичаётганда тугма қадаладиган қопқоқ тагига қайриб бостириш учун 3 см ҳақ ташлаб кетилсин (чизмада пунктир чизиқ билан кўрсатилган).

Енгини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, б).

Енгнинг узунлиги. А нуқтадан пастга 56 см (енгнинг узунлигидан 4 см айирилади, бу манжет энининг $1/2$ қисми, яъни $60 - 4 = 56$ см) ўлчаб, бу нуқта Н билан белгиланади. Н нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

Енгнинг кенглиги. А нуқтадан ўннга 48 см (кўкракнинг ярим айланаси) ўлчаб, Р нуқта қўйилади. Р нуқтадан пастга тўғри чизиқ туширилади. Унинг пастки горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси H_1 билан белгиланади.

Енг боши (окат) нинг қиялиги. А нуқтадан пастга 10 см (кўкрак ярим айланасининг $1/6$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $48 : 6 + 2 = 10$ см) ўлчаб, P_1 нуқта қўйилади. P_1 нуқтадан ўннга ихтиёрий узунликда горизонтал

чизиқ чизилади, унинг вертикал чизиқ билан кесишган нуқтаси P_2 билан белгиланади.

Енг боши чизиғи. АР чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси О билан белгиланади. О нуқтадан пастга тўғри чизиқ туширилади. Унинг пастки горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси H_2 билан белгиланади. P_1 нуқта О нуқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан 1,5 см юқорига (барча размерлар учун) O_1 нуқта қўйилади. О нуқта P_2 нуқтасига пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади. Пунктир чизиқ тенг тўртта қисмга бўлинади. Бўлиш нуқталари O_2, O_3 ва O_4 билан белгиланади. O_2 нуқтадан 1 см (барча размерлар учун) юқорига 1 рақами қўйилади. O_4 нуқтадан 0,5 см (барча размерлар учун) пастга 0,5 нуқтаси қўйилади. $P_1, O_1, O_1, O_3, 0,5$ ва P_2 нуқталари туташтирилади, натижада енг боши чизиғи ҳосил бўлади.

Ен чизиқлар. Н нуқтадан 6 см (кўкрак ярим айланасининг $1/8$ қисми, яъни $48 : 8 = 6$ см) ўннга ва H_1 нуқтадан 6 см чапга H_3 ва H_4 нуқталар қўйилади. P_1 нуқта H_3 нуқтага, P_2 нуқта эса H_4 нуқтага туташтирилади.

Енг учи чизиғи. H_3, H_2 ва H_4 нуқталар ўзаро туташтирилади.

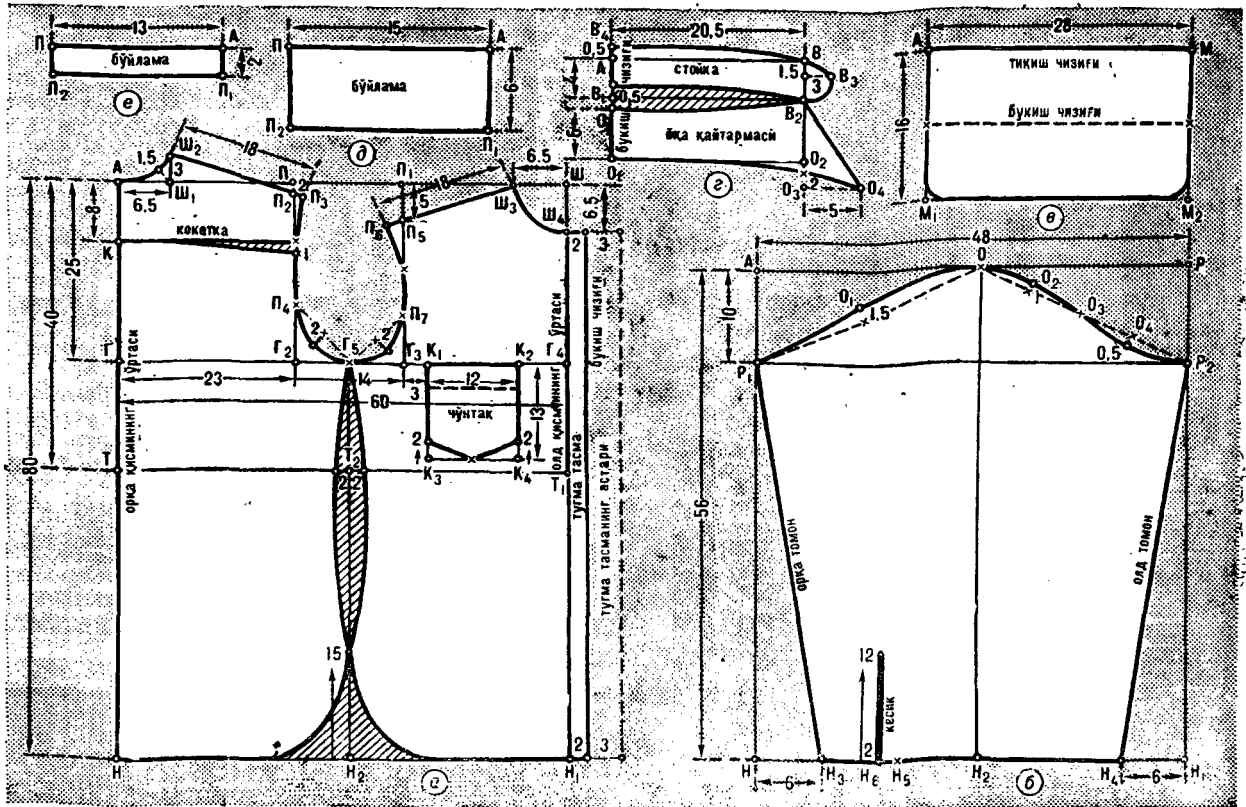
Енг учининг тугмаланадиган жойдаги кесиги. H_2, H_3 чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси H_5 билан белгиланади. H_5 нуқтадан 2 см (барча размерлар учун) чапга H_6 нуқта қўйилади. H_6 нуқтадан юқорига 12 см (барча размерлар учун) узунлигида тик чизиқ чиқарилади.

Манжетни чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, в).



Эркаклар кўйлагининг андаза чизмаси.



Манжетнинг узунлиги. А нуқтадан ўнгга 28 см узунлигида (барча размерлар учун) чизик чизиб, учига М нуқта қўйилади. М нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда тўғри чизик туширилади.

Манжетнинг эни. А нуқтадан пастга 16 см узунлигида (барча размерлар учун) чизик тушириб, чизик учига М₁ нуқта қўйилади. М₁ нуқтадан ўнгга вертикал чизик билан кесишадиган қилиб горизонтал чизик чизилади, чизиклар кесишган нуқта М₂ билан белгиланади. М₁ ва М₂ бурчаклар думалоқланади.

Букиш чизиги. АМ₁ ва ММ₂ чизиклари икки тенг қисмга бўлинади, бўлиш нуқталари пунктир чизик ёрдамида бир-бири билан туташтирилади.

Тик (стойка) қайтарма ёқани чизиш

Тўғри бурчак чизиб, учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, г). А нуқтадан ўнгга 20,5 см (бўйин ярим айланасига барча размерлар учун 1 см қўйилади, яъни $19,5+1=20,5$ см) узунликда чизик чизилади ва учига В нуқта қўйилади. А нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда тўғри чизик туширилади. А нуқтадан пастга чизик бўйича 4 см ўлчаб, В₁ нуқта қўйилади. В₁ нуқтадан ўнгга горизонтал чизик чизилади, чизиклар кесишган нуқта В₂ нуқтаси билан белгиланади.

Ёқа стойкаси. В нуқтадан 1,5 см пастга 1,5 рақами қўйилади. Бу нуқтадан 3 см ўнгга В₃ нуқта қўйилади. Вертикал чизик А нуқтадан юқорига 0,5 см узайтирилади, чизик учига В₄ нуқта қўйилади. В₄, В, В₃ ва В₂ нуқталар чизмада кўрсатилганидек туташтирилади. В₁ нуқтадан 0,5 см юқорига 0,5 нуқта қўйилади, бу нуқта В₂ нуқтага чизмадигдек туташтирилади.

Ёқа қайтармаси. В₁ нуқтадан 0,5 см пастга О нуқта қўйилади. О нуқта В₂ нуқтага чизмада кўрсатилганидек туташтирилади. О нуқтадан 5 см пастга О₁ нуқта қўйилади. О₁ нуқтадан ўнгга горизонтал чизик чизилади, унинг вертикал чизик билан кесишган нуқтаси О₂ билан белгиланади, О₂ нуқтадан 2 см пастга 2 рақами қўйилади. О₂ нуқта билан 2 нуқтаси оралиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси О₃ билан белгиланади. 2 нуқтасидан ўнгга 5 см ўлчаб, О₄ нуқтаси қўйилади. О₁, О₃ ва О₄ нуқталар ўзаро туташтирилади. В₂ ва О₄ нуқталари туташтирилади.

Енг учидаги тугмаланадиган устки планкани чизиш

Тўғри бурчак чизилади, учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, д).

Планканинг узунлиги. А нуқтадан чапга 15 см (енг учидаги кесикнинг узунлигига 3 см қўйилади,

яъни $12+3=15$ см) узунлигида чизик чизилади ва учига П ҳарфи қўйилади. П нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда чизик туширилади.

Планканинг эни. А нуқтадан пастга 6 см (барча размерлар учун) ўлчаб, П₁ нуқта қўйилади. П₁ нуқтадан чапга горизонтал чизик чизилади, унинг вертикал чизик билан кесишган нуқтаси П₂ билан белгиланади.

Енг учидаги тугма қадаладиган устки планкани чизиш

Тўғри бурчак чизилади ва учига А ҳарфи қўйилади (1-расм, е).

Планканинг узунлиги. А нуқтадан чапга 13 см (енг учидаги кесикнинг узунлигига барча размерлар учун 1 см қўйилади, яъни $12+1=13$ см) узунлигида чизик чизилади. П нуқтадан пастга ихтиёрий узунликда чизик туширилади.

Планканинг эни. А нуқтадан 2 см пастга П₁ нуқта қўйилади. Бу нуқтадан чапга горизонтал чизик чизилади. Горизонтал чизик билан вертикал чизик кесишган нуқта П₂ билан белгиланади.

Ёқа ва манжетни ямаш

Эркалар қўйлагининг ёқаси ва манжетни (енг учи) одатда қўйлакнинг бошқа қисмидан тезроқ эскиради. Уларни ағдариб тикишнинг иложи бўлса яхши, лекин баъзида бунинг иложи бўлмайди, шундай ҳолларда ёқа ва манжетнинг устки томонига ямоқ солишга ёки уларни бошқача тутатишга тўғри келади.

Ёқани ямаш. Ёқа тахидан йиртила бошлаган бўлса, ёқани стойкасидан сўкиб олиб, йиртилган жойини йўрмаб ямаш ёки шу жойга остки томондан торгина тасма шаклида ямоқ солиш керак.

Ёқанинг остки томонини устга ағдариб, дазмоллаш, кейин стойкага тепчиб қўйиш, сўнгра яхшилаб тикиш керак. Ёқанинг устки томони йиртилиб яроқсиз ҳолга келган бўлса, янги ёқа тикишга тўғри келади. Бунинг учун ёқани стойкасидан сўкиб олиш лозим; сўнгра унинг барча чокларини эҳтиётлик билан сўкиб, остки қисми (астарини) ва орага қўйилган қистирмани ажратиб олиш керак. Уларни дазмоллагандан кейин астардан андаза сифатида фойдаланиб, қўйлакдан ортиб қолган газлама парчасидан ёки қўйлак этагидан ёқанинг устки қаватини бичиб олиш лозим. Шундан кейин ёқанинг ҳар иккала қисмини ўнг томонлари билан устма-уст қўйиб ва улар устига қистирмани ҳам жойлаб энг четидан машинада тикиб чиқиш керак; кейин уни ағдариб, четидан 0,5 см қочириб бахялаш ва стойкага илгаригдек тикиб қўйиш керак. Агар стойканинг ўзи йиртилган бўлса, ёқани ўмиздан сўкиб олгандан кейин стойканинг йиртилган жойини йўрмаб ямаш лозим.

Шундан кейин стойканинг ямалган томонини остга (тескари томонга) ағдариб ва яна ўмизга тикиб қўйиш керак. Шундай қилганда, тугма солинадиган тешик ўнг томонга ўтади, уни йўрмаб бекитиш, чап томонга эса янги тешик очиш лозим.

Манжетни ямаш. Агар манжет оддий, тугмаланадиган бўлса, унинг эскирган четини бор бўйича қирқиб ташлаш, четини ичкарироқ қайириш, яхшилаб тепчиш, сўнгра бир марта энг четидан, иккинчи марта 0,5 см ичкарироқдан машинада бостириб тикиш лозим.

Манжет эскириб кетганда уни сўкиб олиб, ўнгга қолдиқ газлама парчасидан ёки қўйлак этагидан бичилган янги манжетни тикиб қўйилади. Манжетнинг ҳар иккала қисми ўнг томони билан устма-уст қўйилгач, четлари машинада тикилади, сўнгра ағдарилади, четидан 0,5 см қочириб яна бахяланади ва енг учига тикиб қўйилади.

Қайтарма манжетлар одатда тахидан йиртилади. Шундай ҳолларда манжетни сўкиб олиб, йиртилган жойини ёқани ямагандек йўрмаб ямаб ёққа йиртиқини пухта тикиб манжетни ағдариб, дазмоллаб, жойига илгаригдек тикиб қўйиш лозим.

ЭРТАЛАБКИ ГИМНАСТИКА — эр-талаб уйқудан тургач қилинадиган жисмоний машқлар комплекси. Эрталабки гимнастиканинг мақсади — умумий ҳаётий фаолият даражасини ошириш ва шу билан бирга кундалик меҳнат фаолиятига тезда киришиш кетиши таъминлашдан иборат. Эрталабки гимнастика юрак-томир, асаб ва нафас олиш системалари фаолиятини яхшилайди, модда алмасишунини кучайтиради, мускулларни мустаҳкамлайди ва ривожлантиради, қад-қоматнинг чиройли бўлишига таъсир этади. Эрталабки гимнастика барча орган ва системалар фаолиятини ошириб, саломатлиқни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Ёшдан қатъи назар ҳар бир киши эрталабки гимнастика билан шуғулланиши мумкин. Соғлом кишилар радио орқали бериладиган эрталабки гимнастика билан шуғулланишлари ёки ўзлари бирор машқлар комплексини бажаришлари мумкин. Фақат киши ёши ва жинси, саломатлиги, шунингдек бир қанча асосий гигиена ва методик кўрсатмаларни ҳисобга олган ҳолда машқларни тўғри танлаши лозим. Эрталабки гимнастика билан мухтазам ҳар куни шуғулланиб бориш керак. Машқларни машқлар комплексидан кўрсатилган тартибда бажариш лозим. Қўшимча машқлар аста-секин ошириб борилади. Эрталабки гимнастикани уйқудан тургандан сўнг бажарган маъқул (бундан аввал қовуқ ва ичкаларни бўшаттиш мумкин). Машгулотни қишда тоза, дарчаси очиқ ва ғавоси тозаланган хонада, ёзда очиқ ҳавода ва ҳаракатларни қийинлаштирмайдиган ки-

йимлар [эркаклар — калта иштон (трусик) ва шиппақда, аёллар — калта иштон, майка ва шиппақ] да ўтказиш керак. Машқларни бажарганда нафас олишга эътибор бериш лозим: бурун орқали чуқур нафас олиб, оғиз орқали узоқ нафас чиқарилади; қандай нафас олиш ҳаракатга боғлиқ. Агар машқда нафас олиш ва нафас чиқаришнинг аниқ ҷудаланган фазаси бўлмаса, бир текисда нафас олинади. Зарядка 8—15 минут давом этади. Машғулотдан сўнг албатта ювиниш (душга тушиш ёки ҳўл сочиқ билан артниш) лозим (*Организмни чиниқтириш мақоласига қаранг*).

Эрталабки гимнастика билан шуғулланганда киши ўз соғлиғини кузатиб бориши керак; агар машғулотлар натижасида толиқиш, юрак уриши, аҳволнинг ёмонлашуви аломатлари сезилса, врач билан гимнастика комплексини ўзгартириш тўғрисида маслаҳатлашиш лозим.

Ҳар бир комплексдаги машқ мўйян план ёки схема бўйича тузилади.

Машғулотлар юриш ёки енгил чопиш билан бошланади. Бу машқ чуқур нафас олиш билан боғлиқ ва организмни кейинги жисмоний ишларга тайёрлайди.

Биринчи машқ — керишиш; унинг мақсади — умуртқани ростлаш, елка камари ва қўл мускулларида қон айланишини яхшилаш ҳамда организмни кейинги мураккаб машқларга тайёрлаш.

Иккинчи машқ, асосан, оёқ мускулларини мустақамлашга қаратилган. У оёқ бўғинларидаги ҳаракатчанликни оширади, қон айланишини яхшилайди.

Учинчи ва тўртинчи машқ гавда, орқа ва қорин мускулларини мустақамлайди, умуртқанинг ҳаракатчанлигини оширади, қорин ичи органлари фаолиятини яхшилайди. Бу машқлар, кўп мускулларнинг ишлашини талаб қилади; шунинг учун бу машқлардан сўнг унча куч талаб қилмайдиган машқларни бажариш тавсия этилади.

Бешинчи машқ — қўл ва елка камари мускуллари учун.

Олтинчи машқ гавданинг ён мускулларини мустақамлаш ва қорин ичи органлари фаолиятини яхшилаш учун.

Еттинчи машқ — қўл ва оёқ бўғинларидаги ҳаракатчанликни ошириш учун бўладиган силтос ҳаракат.

Саққизинчи машқ — сакраш ёки югуриш; организмда умумий модда алмашинуви кучайтиришга, нафас олиш органлари ва қон айланишини оширишга қаратилган.

Тўққизинчи машқ ёки якулловчи машқ нафас олиш органлари фаолияти ва қон айланишини тинчлантиришга қаратилган.

Юқоридаги намунавий схемадан фойдаланиб, ҳар бир киши ўзи учун

эрталабки гимнастиканинг энг қўлай комплексини тузиб чиқиши мумкин. ЭСКАЛОП — бузоқ, қўй гўштлиридан тайёрланадиган қуюқ таом; одатда эскалоп қўй, бузоқ тўши (бел қисми)дан кесиб олиниб, 1 кишига икки тилимдан қилиб тайёрланади.

Қовурилган эскалоп, 1,5—2 см қалинликда кесилган гўшт тилимлари бир оз уриб юмшатилади ва тузлаб, мурч (қалампир) сешиб, ёғ солиб қиздирилган товада иккала томони қизаргунча қовурилади. Гўшт тайёр бўлгач, идишга олинади, гўшт қовурилган товага 0,5 стакан гўштли бульён қўйиб, 2—3 минут қайнатилади ва ҳосил бўлган сардакни сузиб олиб, эскалоп устига қўйилади. Гарнирига қовурилган картошка, картошка пюреси, қўнўхат, макарон, фарғўша қилиб пиширилган гурuch ёки гречиҳа бўтқаси берилади. ЭССЕНЦИЯ — учувчи моддаларнинг концентранган эритмаси. Мевалар, турли эфир мойлари ёки синтетик хушбўй моддаларнинг концентранган спиртли эритмалари ҳам эссенция ҳисобланади. Эссенция озик-овқат маҳсулотлари, фармацевтик препаратлар ва ҳоказолар ишлаб чиқаришда кеиғ қўлланилади.

Сирка кислотасининг 80% ли эритмаси сирка эссенцияси деб аталади. Сирка эссенциясининг сув билан суялтирилган турли таом, маринадлар, шунингдек кир ювишда ишлатилади. Уй пазандалигида мева эссенцияси (масалан, нок эссенцияси) турли кондитерлик маҳсулотлари ва кремларга ишлатилади. Сирка мақоласига ҳам қаранг.

ЭТ УЗИЛИШИ — бойламлар, мушаклар, пайлар, нервларнинг травматик шикастланиши. Белгиси: эт узилган жой қаттиқ оғриқиди ва шишиб чиқади; эт узилганда даставвал шикастланган қўл ёки оёқни қимирлатмай тиң қўйиш керак; тўпиқ ёки тизза соҳасининг эти узилса, бемор оёғини юқорироқ кўтариб ётқизиш лозим. Шикастланган жойга дастлабки соатларда совуқ нарса (муз солинган халта ёки бошқа совуқ нарса) қўйиш зарур, грелка ёки иситувчи компресслар қўйиш мумкин эмас, чунки иссиқлик эт узилганда пайдо бўладиган қонталаш ва оғриқни зўрайтириб, соғайиш жараёнини узайтириб юборади. Қонталаш қўпаймаслиғи ҳамда оғриқ пасайиши учун (хусусан тўпиқ соҳасининг эти узилганда ёки бирор сабабга кўра бемор юришга мажбур бўлса) шикастланган бўғимни бинт билан саккиз рақамга ўхшатиб маҳкам, аммо қон айланишига халал етмайдиган қилиб боғлаб қўйиш керак (*Бинт боғлаш мақоласига қаранг*). Учинчи кун оёқларни 1—2 марта сув температураси 36—38°C бўлган ваннага солиб ўтириш ва массаж қилиш мумкин. Ваннадан кейин бўғим яна боғлаб қўйилади. Бир марта эти узилган оёқнинг такрор қайрилиб кетиши мумкинли-

гини эсда тутиш зарур. Шу сабабли соғайгандан кейин ҳам узоқ вақтгача жуда эҳтиётлик билан юриш керак.

Эт узилишини кўпинча суякнинг дарз кетиши ёки синишидан фарқлаш қийин. Шунинг учун эт узилса, дарҳол врачга бориш зарур.

ЭШАКЕМ — организмнинг аллергик реакцияси (*Аллергия* мақоласига қаранг) натижасида терига тўсатдан (қичитқон ўт баданини куйдирганида пайдо бўладиган қаварчиқларга ўхшаш) қаттиқ қичишадиган тошма тошиши билан ўтадиган касаллик. Кўп ҳолларда эшакем кишининг айрим овқат маҳсулотлари (аксари тухум, балиқ, қази, қулупнай, шokolad, цитрус мевалар) ва дори-дармонлар (одатда антибиотикларни) кўтара олмаслиғига боғлиқ бўлади. Эшакем тошиб турадиган беморларда аксари гижжа касалликлари топилади (*Гижжалар* мақоласига қаранг).

Ички органларнинг турли хасталиклари (диабет, жигар, буйрак, аёллар касалликлари ва руҳий касалликлар)да ҳам баданга эшакем тошиши мумкин.

Касаллик тўсатдан бошланади. Кўпинча эшакем бир неча соатдан кейин асоратсиз йўқолиб кетади; баъзан узоқроқ чўзилиб, температура кўтарилиши ва умуман дармон қўриши билан кечади; тошмалар ҳиқилдоқ шиллиқ пардасига тошса, йўтал пайдо бўлади, гоҳо одам бўғинлиб қолади. Эшакемга даво қилишнинг муҳим чораси унга сабабчи таъсиротни бартараф этишдир. Қичишини енгиллаштириш учун совуқ компресслар, иссиқ ванналардан фойдаланиш мумкин. Врач буйругига биноан димедрол ва бошқа препаратлар қўлланилади.

ЭШИК ПАРДА — *Парда* мақоласига қаранг.

ЭШИК ҚОПЛАМАСИ. Совуқни ёки иссиқни ва товушни ўтказмаслик мақсадида эшик ортидан юмошқ материал (одатда пахта) қўйиб, устидан клеёнка, дерматин ёки пластика қопланади. Устидан қопланадиган материал эшик ўлчаминда қирқилади. Бунда эшик тирқишларини беркитиш мақсадида бортлар (валиклар) учун 12—15 см запас қолдирилади. Эшикни ошиқ-мошиқларидан чиқариб олиб, унга пахта қўйиб, устидан бошқа материал қопланади ва бортларни эшикнинг тўрт томонига 2 қават қилиб букилади ҳамда гулдор қалпоқли мих билан тасма бўйлаб бир-биридан 8—10 см оралиқда михланади. Валик бутун сирт бўйича текис чиққан бўлиши керак; эшик очилаётганда ва ёпилаётганда полга тегмаслиғи учун пастдаги валик полдан 2 см юқорида бўлиши лозим. Эшик калити учун қопламадан тешикча қирқилади. Қоплама қоплашдан олдин эшик бандини олиб қўйиш керак.

ЭХТИЁТДАН ЭМЛАШ одамларни баъзи инфекцион касалликларга берилмайдиган қилиб қўяди, яъни киши организмда сунъий иммунитет вужудга келтиради. Эмлаш вақтида организмга ҳар хил вакцина ёки зардоблар юборилади. Вакциналар таркибида тирик (заифлаштирилган) ёки ўлик микроблар — бактериялар ва вируслар ёки бактериялардан олинган экстрактлар ҳамда бактериялар ҳаёт фаолиятининг зарарсизлантирилган маҳсулотлари (анатоксинлар) бўлади. Вакцина организмга юборилганида актив иммунитет деган ҳолат вужудга келади. Натижада организм 6—7 кундан кейин вакцина таркибидаги микроорганизм қўзғатадиган касалликка берилмайдиган бўлиб қолади. Ҳар бир вакцина ўзига яраша миқдор (доза)да ишлатилади, унинг дозаси одамнинг ёши ҳамда соғлигининг аҳволига қараб ҳар хил бўлади; баъзи ҳолларда орадан маълум вақт ўтказиб туриб, кишини бир неча марта эмлашга тўғри келади. Эмлаш йўли билан юзага келтириладиган сунъий иммунитет вақт ўтиши билан сусайиб қолиши мумкин, шунинг учун маълум муддат ўтгандан кейин киши қайта эмланади, буни ревакцинация дейилади.

СССР да аҳоли сил, чин чечак, дифтерия, полиомиелит, кўкйўтал, қоқшолга қарши албатта эҳтиётдан эмланади. Ижтимоий вазиятга қараб бошқа касалликларга қарши ҳам эҳтиётдан эмлаш чора-тадбирлари ўтказилади.

Киши эмланганидан кейин баъзан температураси кўтарилиб, боши оғрийди, дармони қуриб, вакцина юборилган жой безиллаб туради ва ун-

да яллиғланиш реакцияси пайдо бўлади. Бу ҳодисалар одатда узоқ чўзилмайди (бир неча соатдан 1—2 кунгача, чечакка қарши эмлашда эса 3 ҳафтадан кўпроқ давом этади) ва соғлиққа хавф тўғдирмайди.

Эҳтиётдан эмлаш инфекцион касалликларнинг олдини олади ёки уларнинг анча енгил ўтишига ёрдам беради.

Ю

ЮБКА фасони жиҳатдан ҳар хил бўлиши мумкин: витачкали тўғри — сийдам юбка, қийиқли юбка, витачкасиз икки чокли юбка, клёш юбка, складкали юбка ва ҳоказо. Қандай мақсадда кийилишига қараб уларни костюм билан кийиладиган ва костюмсиз, фақат ўзи кийиладиган юбкаларга ажратиш мумкин. Костюм билан кийиладиган ва жакет билан бир хил материалдан тикилган юбканинг бичими жакет бичимига мос тушиши лозим. Фақат ўзи кийиладиган юбканинг фасони ва бичими жуссанинг хусусиятларига, шунингдек газламанинг тўқилиши ва гулига қараб танланади. Кенг, клёш юбкалар енгил газламадан, тўғри фасондаги сийдам юбка, этаги кенгайтирилган (расклевённая) ва бошқа

юбкалар зич тўқилган ва қалинроқ газламадан тикилади. Енгил ёки зич тўқилган жун газлама, кремплин, сидирга ранг, шунингдек зич тўқилган ипак газламадан тикилган юбкани блузка, жемпер, жакет ва шу кабилар билан кийиш мумкин.

Юбкалар андазасининг чизмалари қуйида берилган; шунингдек *Модель яшаш* мақоласига ҳам қаранг.

Олти витачкали сийдам юбка (1-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар бўлиши керак:

1. Белнинг ярим айланаси — 44 см
2. Соннинг ярим айланаси — 54 см
3. Юбканинг узунлиги — 65 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади.

Юбканинг узунлиги. А нуқтадан пастга 65 см узунликда (юбканинг ўлчанган узунлиги) чизик тортиб, Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизик тортлади.

Сон чизиғи. А нуқтадан пастга 18 см узунликда (барча размерлар учун) чизик туширилади. Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда пунктир чизик тортлади.

Юбканинг кенглиги. Б нуқтадан ўнгга 56 см узунликда чизик тортиб (соннинг ярим айланасига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $54+2=56$ см), Б₁ нуқта қўйилади.

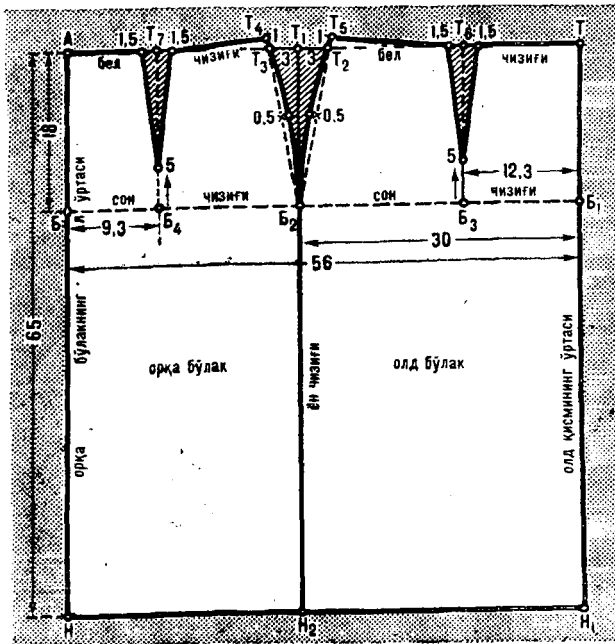
Б₁ нуқта орқали юқорига ва пастга тик чизик тортлади, тик чизикнинг юқори горизонтал чизикни кесиб ўтган жойига Т нуқта, пастки горизонтал чизикни кесиб ўтган жойига Н₁ нуқта қўйилади.

Ен чизик. Б₁ нуқтадан чапга 30 см ўлчаб (юбканинг $\frac{1}{2}$ кенглигига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $56:2+2=30$ см), Б₂ нуқта қўйилади.

Б₂ нуқта орқали юқорига ва пастга вертикал чизик чизилади, вертикал чизикнинг юқори горизонтал чизик билан кесишган жойига Т₁ нуқта, пастки горизонтал чизик билан кесишган жойига Н₂ нуқта қўйилади.

Белдаги витачкаларнинг кенглиги. Соннинг ўлчаб олинган ярим айланасига 2 см қўшганда (барча размерлар учун) бу ўлчам белнинг ярим айланаси ўлчамидан қанча фарқ қилиши аниқланади: $54+2-44=12$ см. Мисолимизда бу икки ўлчам орасидаги фарқ 12 см ни ташкил этади. Ана шу 12 см ни бел чизигидаги витачкаларга тақсимлаб чиқиш керак. Шу фарқнинг ярмиси ён томондаги витачкага кетади ($12:2=6$ см); олдинги витачкага 3 см, орқадаги витачкага бун-

1-расм. Олти витачкали сийдам юбканинг андаза чизмаси.



дан қолган 3 см ажратилади (6-3=3 см).

Ен томондаги витачка. Т₁ нуқтадан ўннга ва чапга 3 см дан ўлчаб (ён витачканинг ярим кенлиги, яъни 6:2=3 см), Т₂ ва Т₃ нуқталар қўйилади. Т₃ ва Б₂ нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу чизиқ Т₃ нуқтадан юқорига 1 см узайтирилиб, Т₄ нуқта қўйилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан ўннга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчаб, шу нуқтага 0,5 рақами қўйилади.

Т₄, Т₅, 0,5, Б₂ нуқталар чизиқ тортиб ўзаро туташтирилади. Сўнгра Т₂ ва Б₂ нуқталар ҳам пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади, пунктир чизиқ юқорига 1 см узайтирилиб, Т₅ нуқта қўйилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчаб, шу нуқта 0,5 рақами билан белгиланади. Т₅, Т₂, 0,5, Б₂ нуқталар бир-бирига ўзаро туташтирилади.

Олдинги витачка ва бел чизиғи. Б₁ нуқтадан чапга 12,3 см ўлчаб (юбка кенлигининг 1/6 қисмига барча размерлар учун 3 см қўшилади, яъни 56:6+3=12,3 см), Б₃ нуқта қўйилади. Б₃ нуқтадан юқорига перпендикуляр чизиқ чиқарилади, перпендикуляр чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган жойига Т₆ нуқта қўйилади. Т₆ нуқтадан ўннга ва чапга 1,5 см дан ўлчаб (олдинги витачканинг 1/2 кенлиги, яъни 3:2=1,5), шу нуқталар 1,5 рақамлари билан белгиланади.

Б₃ нуқтадан юқорига 5 см узунликда чизиқ тортиб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси 1,5 нуқталарига туташтирилади. Т₅ нуқта билан 1,5 нуқтаси (олдинги витачка) ўзаро туташтирилади.

Орқадаги витачка ва бел чизиғи. Б нуқтадан ўннга 9,3 см ўлчаб, (юбканинг 1/6 кенлиги, яъни 56:6=9,3 см), Б₄ нуқта қўйилади.

Б₄ нуқтадан юқорига перпендикуляр чизиқ чиқарилади, перпендикуляр чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган нуқтаси Т₇ билан белгиланади. Т₇ нуқтадан ўннга ва чапга 1,5 см дан ўлчаб (орқадаги витачка кенлигининг 1/2 қисми, яъни 3:2=1,5 см), шу нуқталарга 1,5 рақамлари қўйилади.

Б₄ нуқтадан юқорига 5 см узунликда чизиқ тортиб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси 1,5 нуқталарига туташтирилади. Т₄ нуқта 1,5 нуқтасига (орқадаги витачка) туташтирилади.

Саккиз қийқли юбка (2-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Белнинг ярим айланаси—44 см
2. Соннинг ярим айланаси—54 см
3. Юбканинг узунлиги—65 см

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига Т ҳарфи қўйилади. Чизмада тўла қийқли пунктир чизиқ билан кўрсатилган; бу мисолда ярим қийқли чизиш тартиби ҳамда унинг ўлчамлари берилган.

Қийқлининг узунлиги. Т нуқтадан пастга 65 см ўлчаб (юбка узунлигининг ўлчови), Н нуқта қўйилади.

Қийқлининг бел чизиғи бўйича кенлиги. Т нуқтадан ўннга 5,5 см ўлчаб, Т₁ нуқта қўйилади (белнинг ярим айланаси қийқлар сонига бўлинган, яъни 44:8=5,5 см).

Қийқлининг белдан сонгача узунлиги. Т нуқтадан пастга 18 см узунликда (барча размерлар учун) чизиқ тортиб, Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўннга ихтиёр узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

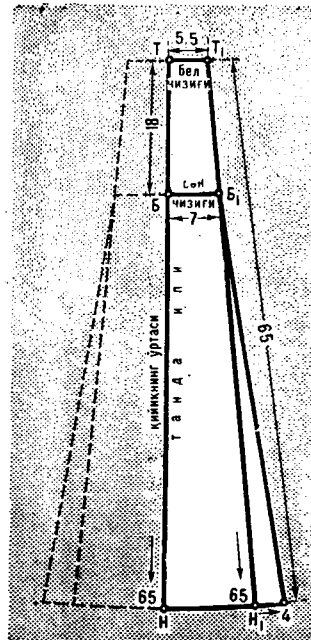
Қийқлининг сон чизиғи бўйича кенлиги. Б нуқтадан ўннга 7 см ўлчаб (соннинг ярим айланасига барча размерлар учун 2 см қўшиб қийқлар сонига тақсимланади, яъни 54+2:8=7 см), Б₁ нуқта қўйилади.

Ен чизиқ ва қийқлининг этаги. Т₁ нуқтадан пастга Б₁ нуқта орқали 65 см ли (юбканинг узунлиги) чизиқ туширилади, чизиқ учига Н₁ нуқта қўйилади, сўнгра Н₁ нуқта Н нуқта билан ўзаро туташтирилади.

Қийқли этагини кенгайтириш. Н₁ нуқтадан ўннга 4 см ўлчаб, 4 нуқтаси қўйилади, бу нуқта Б₁ нуқтага туташтирилади. Шу ҳисобда иш тутганда юбканинг қийқлар сонини истаганча ўзгартириш мумкин. Бунинг учун бел ва сон айланасини (тегишли чок ҳақини ҳам қўшиб) танланган фасондаги қийқлар сонига (6, 8, 10, 12 ва ҳоказо) тақсимлаш керак.

Витачкасиз икки чокли (этаги кенг) юбка (3-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Белнинг ярим айланаси—44 см
2. Соннинг ярим айланаси—54 см
3. Юбканинг узунлиги—65 см



2-расм. Саккиз қийқли юбканинг андаза чизмаси.

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Юбканинг орқасини чизиш

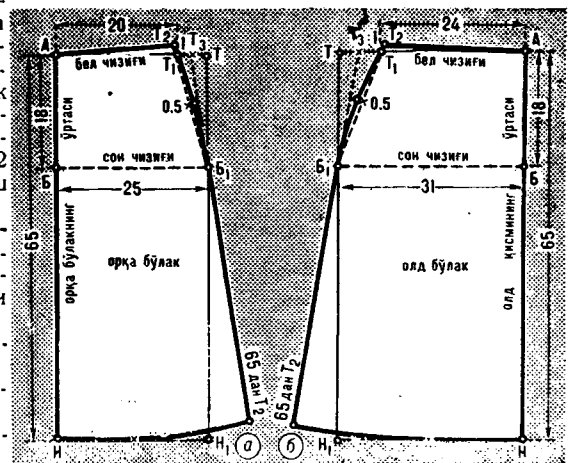
Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига А нуқта қўйилади (3-расм, а).

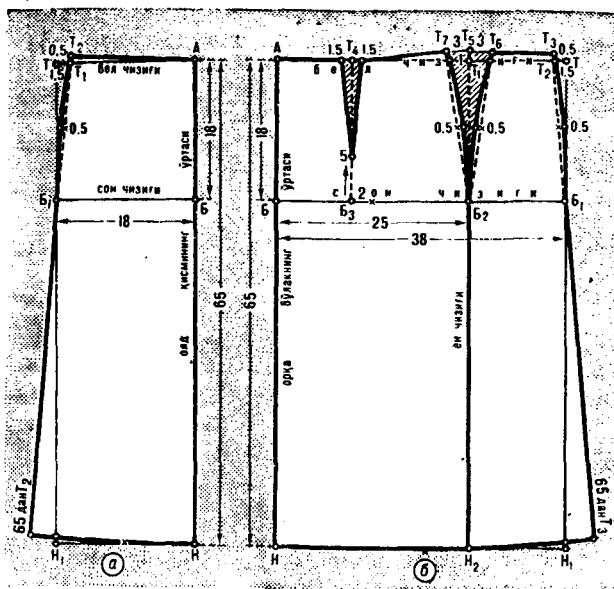
Юбканинг узунлиги. А нуқтадан пастга 65 см узунликда чизиқ туширилади (юбканинг узунлиги) ва Н нуқта қўйилади. Н нуқтадан ўннга ихтиёр узунликда чизиқ тортилади.

Сон чизиғи. А нуқтадан пастга 18 см ўлчаб (барча размерлар учун), Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан ўннга ихтиёр узунликда пунктир чизиқ тортилади.

Юбканинг сон чизиғи бўйича кенлиги. Б нуқтадан ўннга 25 см ўлчаб, Б₁ нуқта қўйилади (сон ярим айланасининг 1/2 қисми).

3-расм. Витачкасиз икки чокли (этаги кенг) юбканинг андаза чизмаси.





4-расм. Ён чоклари олдинга ўтказилган юбканинг андаза чизмаси.

дан барча размерлар учун 2 см айрилади, яъни $54:2-2=25$ см). B_1 нуқта орқали вертикал чизиқ тортилади; вертикал чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган жойига T нуқта, пастки горизонтал чизиқ билан кесишган жойига H_1 нуқта қўйилади.

Бел чизиғи ва ёрдамчи ён чизиғи. A нуқтадан ўнгга 20 см ўлчаб (бел айланасининг $1/2$ қисмидан барча размерлар учун 2 см айрилади, яъни $44:2-2=20$ см), T_1 нуқта қўйилади.

T_1 ва B_1 нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; пунктир

чизиқ юқорига 1 см узайтирилиб, T_2 нуқта қўйилади. A ва T_2 нуқталар бир-бирига туташтирилади.

Ён чизиғи. T_1 тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси T_3 ҳарфи билан белгиланади. T_3 нуқтадан пастга B_1 нуқта орқали ихтиёрий узунликда чизиқ тортилади. $T_1 B_1$ пунктир чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўнгга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчанади ва шу ерга 0,5 рақами қўйилади. $T_2, T_1, 0,5, B_1$ нуқталар ён чизиқ тортиб туташтирилади, ён чизиқ пастга 65 см (юбканинг узунлиги) давом эттири-

лади ва чизиқ учига 65 рақами қўйилади.

Этак чизиғи. $H H_1$ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси 65 нуқтасига туташтирилади.

Юбканинг олдини чизиш

Тўғри бурчак ясаб, бурчак учига A ҳарфи қўйилади (3-расм, б).

Юбканинг узунлиги. A нуқтадан пастга 65 см узунликда (юбканинг узунлиги) чизиқ тортилади, чизиқ учига H нуқта қўйилади. H нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

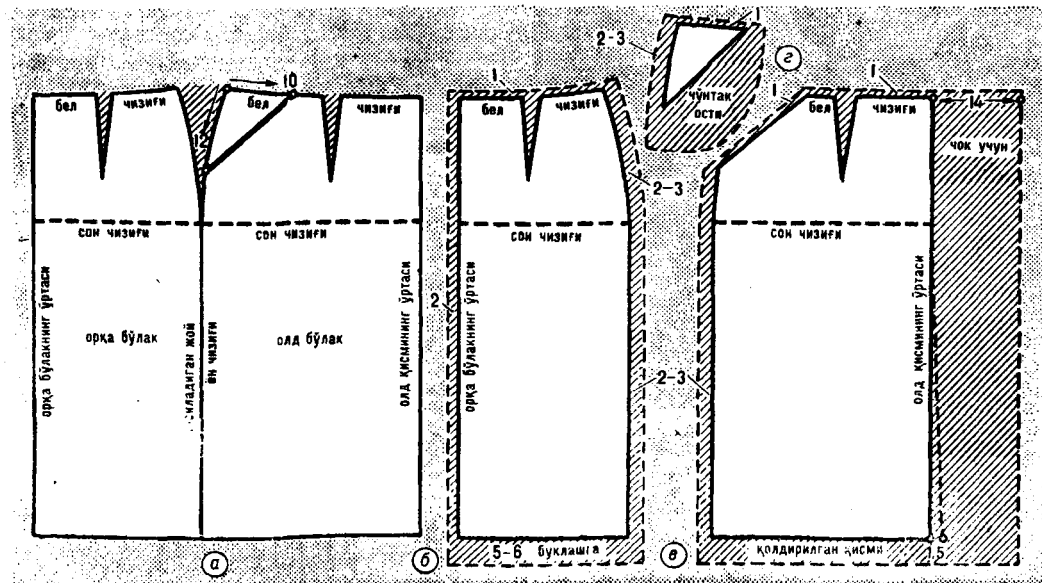
Сон чизиғи. A нуқтадан пастга 18 см узунликда чизиқ тортиб, B нуқта қўйилади. B нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ чизилади.

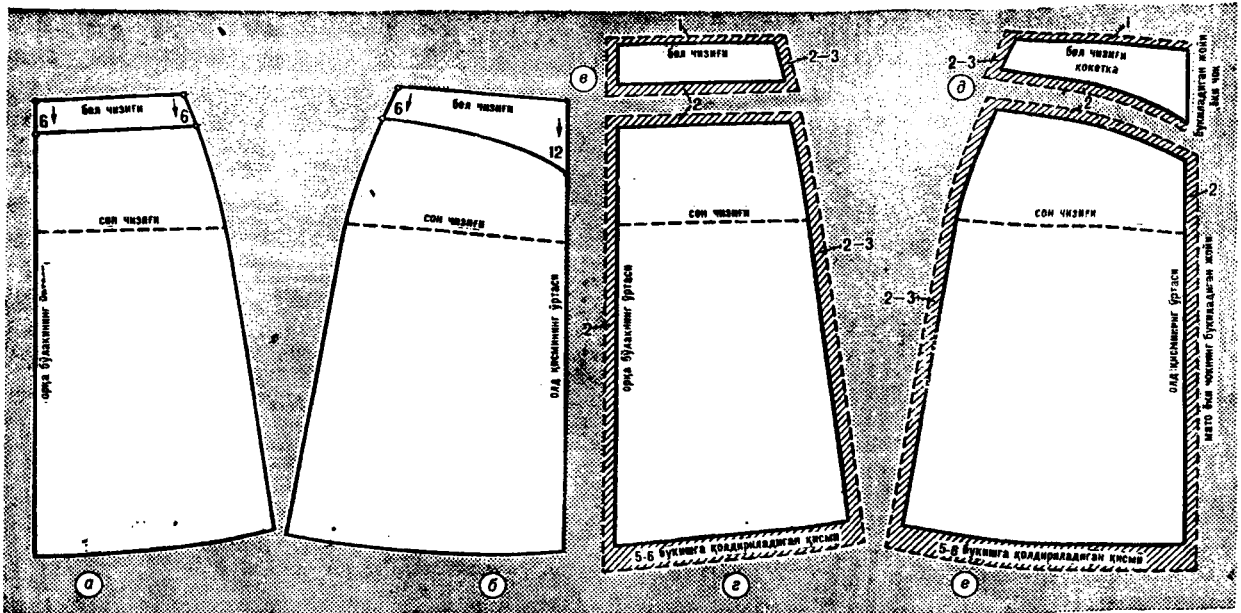
Юбканинг сон чизиғи бўйича кенглиги. B нуқтадан чапга 31 см ўлчаб (сон ярим айланасининг $1/2$ қисмига барча размерлар учун 4 см қўшилади, яъни $54:2+4=31$ см), B_1 нуқта қўйилади. B_1 нуқта орқали вертикал чизиқ ўтказилади, вертикал чизиқнинг юқори горизонтал чизиқни кесиб ўтган жойига T нуқта, пастки горизонтал чизиқни кесиб ўтган жойига H_1 нуқта қўйилади.

Бел чизиғи ва ёрдамчи ён чизиғи. A нуқтадан чапга 24 см ўлчаб (бел ярим айланасининг $1/2$ қисмига барча размерлар учун 2 см қўшилади, яъни $44:2+2=24$ см), T_1 нуқта қўйилади.

B_1 ва T_1 нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; пунктир чизиқ юқорига 1 см узайтирилиб, T_2 нуқта қўйилади. A ва T_2 нуқталар туташтирилади.

5-расм. Чўнтакли юбканинг андаза чизмаси.





6-расм. Қокеткали юбканинг андаза чизмаси.

Ён чизиқ, T_1 чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси T_3 билан белгиланади; T_3 нуқтадан пастга B_1 нуқта орқали расмдагидек ихтиёрий узунликда чизиқ туширилади. T_1 B_1 пунктир чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан чапга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчанади ва 0,5 рақами қўйилади. Ён чок тушадиган чизиқ T_2 , T_1 , 0,5, B_1 нуқталари орқали чизилиб, 65 см узунликда (юбканинг узунлиги) давом эттирилади ва чизиқ учига 65 рақами қўйилади.

Этак чизиғи. H_1 чизиғи тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтаси 65 нуқтасига туташтирилади.

Витачкасиз икки чокли юбканинг чизмасидан фойдаланиб икки ён чокли ёки тўрт чокли юбка бичиш-тиқиш мумкин. Тўрт чокли юбканинг чоклари ён томонларда ва юбканинг олди ҳамда орқасида бўлади. Бундай юбкани 3-расмда кўрсатилган юбкадан кенгроқ қилиш мумкин. Бунинг учун юбканинг олд ва орқа чизмаларини бел чизиги бўйича 3 тенг қисмга бўлиш ва андазада этак чизигини бўйига кесиш керак. Андазани газлама устига қўйганда этакни кесилган чизиқ изидан керагича керш лозим. Белни бурмали ёки складкали юбкани ҳам шу андазадан фойдаланиб бичиш мумкин. Бунинг учун андазани газлама устига қўйганда бел чизиғи бўйича керши тавсия этилади.

Ён чоклари олдинга ўтказилган юбка (4-расм). Андаза чизмасини чизиш учун қуйидаги ўлчовлар керак:

1. Белнинг ярим айланаси—44 см
2. Соннинг ярим айланаси—54 см

3. Юбканинг узунлиги—65 см

Чизманинг чизишга киришишдан олдин белдаги витачкаларнинг кенглигини аниқлаб олиш керак. Бунинг учун сон ярим айланасининг ўлчамига 2 см (барча размерлар учун) қўшгандан кейин ҳосил бўлган ўлчов билан бел ярим айланасининг ўлчови ўртасидаги фарқни билиш талаб қилинади. Бу фарқ 12 см га тенг ($54+2-44=12$ см). Шу 12 см ён томонлардаги ва орқадаги витачкаларга ҳамда юбканинг олдинги томонидаги чок витачкасига тақсимланади. Ён томондаги витачкаларга 3 см дап, жами 6 см олинади ($12:2=6$ см), олдинги чок витачкасига 3 см ва орқадаги витачкага фарқнинг қолган қисми кетади (фарқдан ён витачкалар ва олдинги чок витачкаси айрилади, яъни $12-6-3=3$ см).

АНДАЗА ЧИЗМАСИНИ ЧИЗИШ

Юбканинг олдини чизиш

Тўғри бурчак ясаб, бурчак учига А ҳарфи қўйилади (4-расм, а).

Юбка олдининг узунлиги. А нуқтадан пастга 65 см узунликда (юбканинг ўлчанган узунлиги) чизиқ тортиб, чизиқ учига Н ҳарфи қўйилади. Н нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Сон чизиғи. А нуқтадан пастга 18 см (барча размерлар учун) ўлаб, Б нуқта қўйилади. Б нуқтадан чапга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Юбка олдининг сон чизиғи бўйича кенглиги. Б нуқтадан чапга 18 см (барча размерлар учун) ўлаб, B_1 нуқта қўйи-



лади (сон ярим айланасининг $\frac{1}{3}$ қисми, яъни $54:3=18$ см).

B_1 нуқта орқали вертикал чизиқ ўтказилади; вертикал чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган жойига Т нуқта, пастки горизонтал чизиқ билан кесишган жойига H_1 нуқта қўйилади.

Олдинги чок. Т нуқтадан ўнгга 1,5 см ўлаб ($3:2=1,5$ см), T_1 нуқта қўйилади (витачканинг $\frac{1}{2}$ эни; ҳисоби юқорида берилди). Сўнгра T_1 ва B_1 нуқталар пунктир чизиқ ёрдамида туташтирилади; пунктир чизиқ юқорига 0,5 см узайтирилиб, T_2 нуқта қўйилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтасидан чапга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлаб, шу нуқта 0,5 рақами

билан белгиланади. T_2 нуқтадан юбканинг этагигача 65 см узунликда (юбканинг ўлчанган узунлиги) T_1 , 0,5, B_1 нуқталар орқали ён чизиқ тортилади.

Бел чизиғи. T_2 ва A нуқталар туташтирилади.

Этак чизиғи. H H_1 чизиғи тенг икки қисмга бўлинади. Бўлиш нуқтаси 65 нуқтасига туташтирилади.

Юбканинг орқаси ва ён қисминини чизиш

Тўғри бурчак чизиб, бурчак учига A ҳарфи қўйилади (4-расм, б).

Юбка орқасининг узунлиги. A нуқтадан пастга 65 см узунликда (юбканинг ўлчанган узунлиги) чизиқ туширилади, учига H ҳарфи қўйилади. H нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Сон чизиғи A нуқтадан пастга 18 см (барча размерлар учун) ўлчаб, B нуқта қўйилади. B нуқтадан ўнгга ихтиёрий узунликда горизонтал чизиқ тортилади.

Юбка орқасининг сон чизиғи бўйича кенглиги. B нуқтадан ўнгга 38 см ўлчаб (сон ярим айланасининг ўлчовига барча размерлар учун 2 см қўшилади, юбка олдининг кенглиги айрилади, яъни $54+2-18=38$ см), B_1 нуқта қўйилади.

B_1 нуқта орқали вертикал чизиқ чизилади; вертикал чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган жойига T нуқта, пастки горизонтал чизиқ билан кесишган жойига H_1 нуқта қўйилади.

Ён чизиқ. B нуқтадан ўнгга 25 см узунликда (сон ярим айлана-

сининг $1/2$ қисмидан барча размерлар учун 2 см айрилади, яъни $54:2-2=25$ см) чизиқ тортиб, B_2 нуқта қўйилади.

B_2 нуқта орқали вертикал чизиқ ўтказилади; вертикал чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган жойи T_1 нуқта билан, пастки горизонтал чизиқ билан кесишган жойи H_2 нуқта билан белгиланади.

Олдинги чок. T нуқтадан чапга 1,5 см ўлчаб (витацканинг $1/2$ кенглиги; ҳисоби юқорида берилган, яъни $3:2=1,5$ см), T_2 нуқта қўйилади.

T_2 ва B_1 нуқталар пунктир чизиғи билан туташтирилади, бу чизиқ юқорига 0,5 см узайтирилиб, T_3 нуқта қўйилади. Пунктир чизиқ тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқтасидан ўнгга, пунктир чизиққа нисбатан тўғри бурчак ҳосил қилиб, 0,5 см ўлчанади ва 0,5 рақами қўйилади. T_3 нуқтадан юбканинг эта-

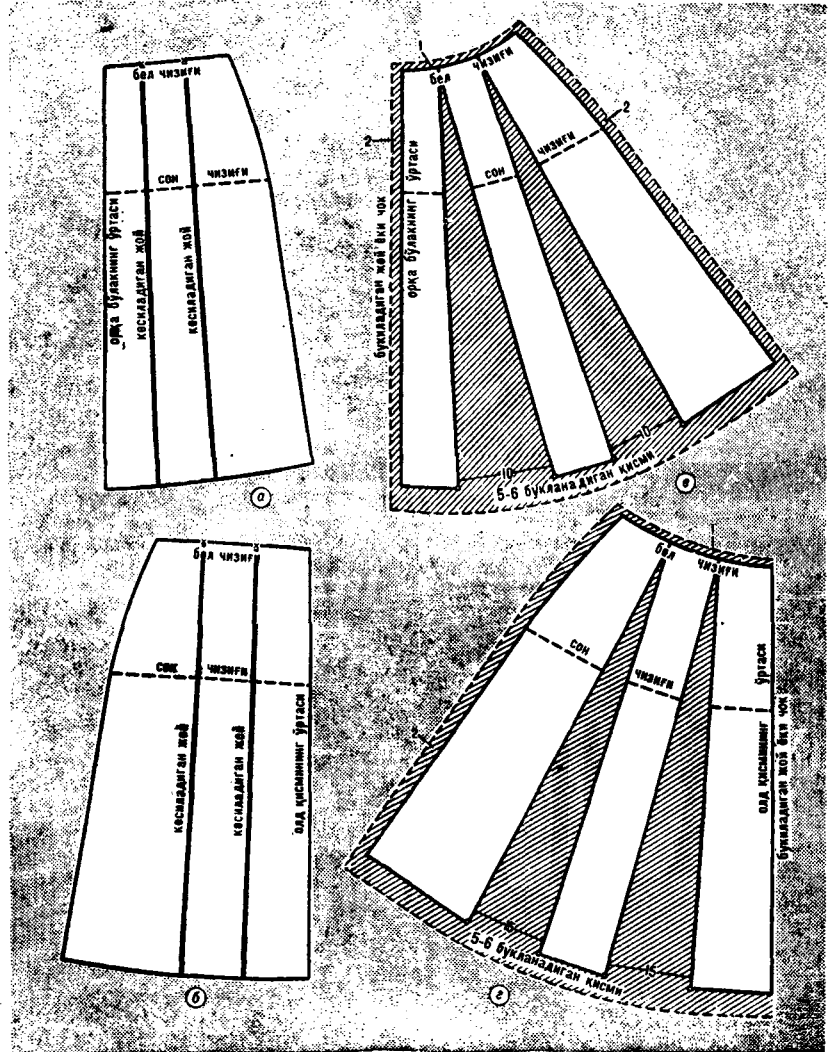
гигача 65 см узунликда (юбканинг ўлчанган узунлиги), T_2 , 0,5, B_1 нуқталар орқали олдинги чок тушадиган чизиқ тортилади.

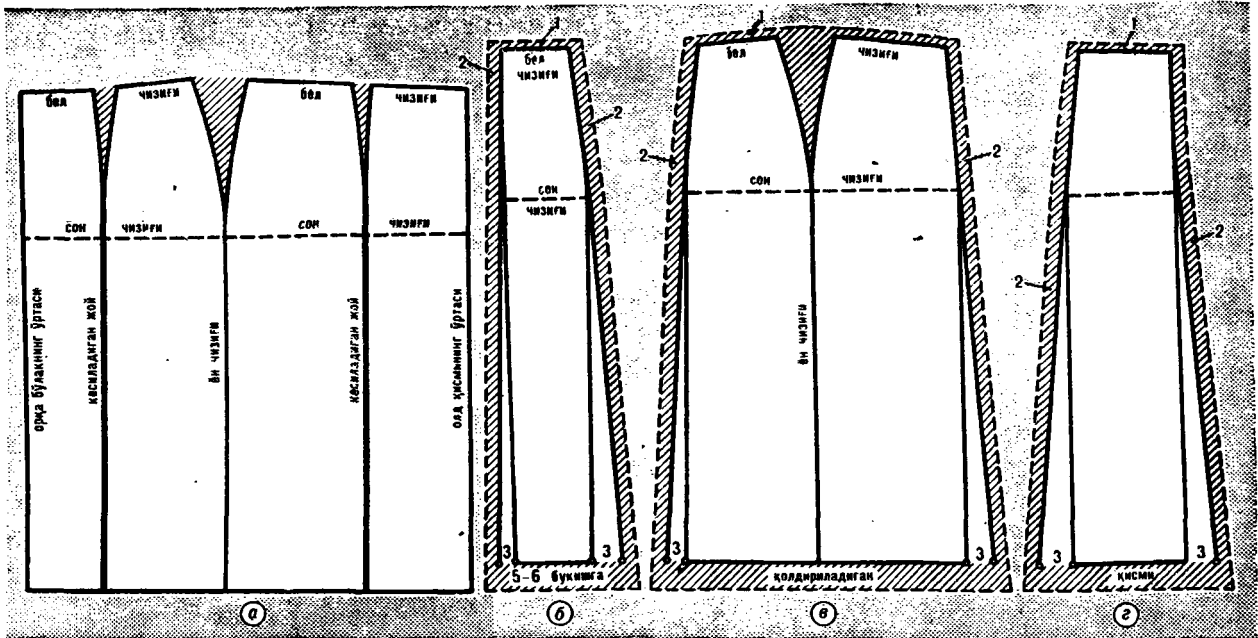
Этак чизиғи. 65 нуқта билан H_2 нуқта туташтирилади.

Орқадаги витечка. $BБ_2$ чизиғи тенг икки қисмга бўлинади; бўлиш нуқтасидан чапга 2 см ўлчаб, B_2 нуқта қўйилади. B_2 нуқтадан юқорига перпендикуляр чизиқ чиқарилади, перпендикуляр чизиқнинг юқори горизонтал чизиқ билан кесишган жойига T_4 нуқта қўйилади. T_4 нуқтадан ўнгга ва чапга 1,5 см дан ўлчаб, шу жойларга 1,5 рақамлари қўйилади (витацканинг $1/2$ кенглиги; юқорида берилган ўлчамга қараб). B_3 нуқтадан юқорига 5 см ўлчаб, 5 рақами қўйилади. 5 нуқтаси 1,5 ва 1,5 нуқталари билан туташтирилади.

Ён витечка ва бел чизиғи.

7-расм. Клёш юбканинг андаза чизмаси.





8-расм. Кунгурадор қийиқли юбканинг андаза чизмаси.

Ён чизиқ T_1 нуқтадан юқорига 1 см узайтирилиб, T_5 нуқта қўйилади. T_5 ва T_3 нуқталар туташтирилади. T_3 нуқта билан 1,5 нуқтаси (орқадаги витачка) туташтирилади. T_5 нуқтадан ўнгга ва чапга 3 см дан ўлчаб, T_6 ва T_7 нуқталари қўйилади. T_6 билан T_7 нуқталари B_2 нуқтага пунктир чизиқлар билан туташтирилади. Пунктир чизиқларнинг ҳар бири тенг икки қисмга бўлинади, бўлиш нуқталаридан тегишлича ўнгга ва чапга 0,5 см дан ўлчаб, шу жойга, 0,5 рақамлари қўйилади; сўнгра T_6 , 0,5, B_2 0,5, T_7 нуқталари орқали ўтадиган қилиб витачка чизиқлари тортилади.

Чўнтакли юбка (5-расм). Олти қийиқли юбканинг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқлари чизилади (5-расм, а). Бунинг учун юбка олдининг чизмасида бел чизигидан пастрга ён чизиқ бўйича 12 см ўлчаб, шу ерга 12 рақами, бел чизиги бўйича эса 10 см ўлчаб, 10 рақами қўйилади. 12 ва 10 нуқталари чизиқ ёрдамида туташтирилади. Ён чизиқ бўйича керагича кесилади.

Андазани газлама устига қўйиш (5-расм, б, в, г). Юбка олдининг ўртасига тахи бир-бирига қаратилган складка (встречная складка) учун 14 см қўшилади. Складка яхши бекилиб туриши учун, юбканинг этагида складканинг остки қатлами расмда кўрсатилганидек, 1,5 см ортиб чиқиб туриши керак. 1,5 рақами билан белгиланган нуқта сон чизигига туташтирилади. Чок ҳақи чизмада кўрсатилган.

Кокеткали юбка (6-расм). Витачкаси икки чокли юбканинг асосий

андазасига (3-расм) фасоннинг чизиқлари (6-расм а, б) чизилади. Юбканинг орқасида бел чизигидан пастрга юбканинг ўрта чизиги ва ён чизиги бўйича 6 см дан ўлчаб, шу жойларга 6 рақамлари қўйилади. 6 нуқталари чизиқ ёрдамида туташтирилади, бу кокетка чизиги бўлади. Юбка олдининг чизмасидан ҳам кокетка чизиқлари чизилади; бунинг учун бел чизигидан пастрга ён чизиқ бўйича 6 см ўлчаб, 6 рақами, ўрта чизиқ бўйича 12 см ўлчаб, 12 рақами қўйилади. 6 ва 12 нуқталари боғлиқ чизиқ ёрдамида ўзаро туташтирилади.

Андазани газлама устига қўйиш (6-расм, в, г, д, е). Юбканинг олдида тушадиган кокетканинг ўрта чизиги газлама тахига (букланган жойига) тўғрилаб қўйилади. Чок ҳақи чизмада кўрсатилган.

Клэш юбка (7-расм). Витачкаси икки чокли юбканинг асосий андазасига (3-расм) фасоннинг чизиқлари (7-расм, а, б) чизилади. Юбка орқасининг бел чизиги тенг уч қисмга бўлинади, бўлиш нуқталаридан пастрга чизиқлар туширилади, андаза шу чизиқлар изидан белгача кесилиб, этаги керагича керилади. Юбка олдининг бел чизигини ҳам шу тарзда уч қисмга бўлиш керак. Сўнгра бўлиш нуқталаридан пастрга чизиқлар тортилади, андаза шу чизиқлар изидан белгача кесилиб, этаги керилади.

Андазани газлама устига қўйиш (7-расм, в, г). Юбка олдининг андазасини газлама устига қўйганда унинг ўрта чизиги газ-



лама тахига (букланган жойига) тўғри келади. Чок ҳақи чизмада кўрсатилган.

Кунгурадор қийиқли юбка (8-расм). Олти витачкали юбканинг асосий андазасига (1-расм) фасоннинг чизиқлари (8-расм, а) чизилади, витачкалардан пастрга чизиқлар туширилади, андаза шу чизиқлар изидан кесилиб, этаги керилади.

Андазани газлама устига қўйиш (8-расм, б, в, г). Қийиқлар кунгурадор бўлиши учун уларнинг бир-бирига уландиган чизиқлари пастрга қараб 3 см кенлигида расмдагидек қиялатиб чизилади. Чок ҳақи чизмада берилган.

Юбкани бичиш ва тикиш. Юбканинг андазаси тайёр бўлгач ва модели ясалгач (зарур ҳолларда танланган фасонга қараб юбка модели ясалади), юбка бичилади.

Газламаннинг сербар ёки камбар бўлишига қараб, юбкалар бир чокли (чок олдинга ёки орқага тушади); икки чокли (чоклар ёнга тушади) ва ҳоказо бўлиши мумкин. Сербар газламадан тикиладиган юбканинг бир чокли бўлгани маъқул. Газлама жуда сербарлиги сабабли сон айланасининг ўлчови билан газлама эни ўртасида катта фарқ бўлса, ортиб қолган эндан складка қилиш мумкин. Этаги кенгайтирилмаган тўғри, сийдам юбкани газламаннинг бўйига бичиш керак, бунда андазалар ўрта чизиги газламаннинг бўйига, яъни танда ипи йўналишида жойланиши лозим.

Юбканинг ён чоклари (икки чокли юбкада) тепчиб чиқилади (*Чок ва қавиқлар* мақоласига қаранг); бунда бел, сон ва этак чизиқлари текшириш (контроль) нуқталари бўйлаб ҳисобланади. Складкали юбканинг дастлабки складкалари кўлаб, тепчиб чиқилади, юрганда складкалар қирраси билан туриб қолмаслиги учун ҳар бир складканинг остидан материални суриб чиқариб кўлаш керак.

Юбканинг узунлиги қуйидагича аниқланади: узун чизгичнинг бир учи полга тақалади, юбка этагининг полдан қанча баландликда бўлиш кераклиги чизгич билан ўлчанади, сўнгра этагининг чизгичдаги белги-ланган рақам тўғрисида келган жойларига бўр, қуруқ совун парчаси билан чизиб ёки нина қадаб белги қўйиб чиқилади.

Клеш юбкаларни бичгандан кейин вешалкага бир неча соат осиб қўйиш ва газлама ипи қиясига тушган қисми чўзилиши учун ўша жойига бирор оғирроқ нарса осиб тавсия этилади.

Юбка этагининг газлама ипи қиясига тушган қисмлари шу тарзда тортирилгандан кейин юбканинг узунлиги бел чизигидан бошлаб яна ўлчанади, этаги текисланади ва қайириб букилади.

Юбка кийиб кўрилгандан, яъни примерка қилингандан кейингина тикилади. Аввало, складкалар тикиб чиқилади, витачкалар юқоридан пастга қараб тикилади, ип 8—10 см узунликда қолдириб узилади, ипининг учлари тугилади, тугунин ечи-либ кетмаслиги учун баҳянинг ораси нина ёрдамида бекитилади. Витачкалар бир томонга ётқизиб ёки орасини очиб дазмолланади. Агар витачкалар бир томонга дазмолланадиган бўлса, олдинги ва ён витачкалар юбка олдининг ўрта чизигига, орқадаги витачкалар эса юбка орқасининг ўрта чизигига қаратилади. Кейин ён чоклар тикилади, улар икки томонга кериб дазмолланади.

Юбканинг тугмаланадиган жойи, яъни илгачи. Юбканинг илгачи кўпинча чап ёнидаги чокда ёки витачкада бўлади. Илгачи унча узун бўлмаслиги, яъни сон чизигидан ўтмаслиги лозим. Илгач кнопкали, илгачли ёки «молния»ли (занжирсимон ёпқич) бўлиши мумкин. *Илгач ва тугмалар* мақоласига қаранг.

Юбканинг белбоғини тикиш. Юбканинг белбоғи газламаннинг бўйига бичилади (белбоғ узунлиги бел айланасининг ўлчови плюс 2—3 см га тенг; 2—3 см тугмалаш учун бериладиган ҳақ). Белбоғнинг эня одатда 7 см га тенг (бичилганида).

Белбоғнинг юқори четили ҳам бахялаб тикиш мумкин. Юбка юпқа газламадан тикилганда белбоғи ёғим бўлмаслиги учун орқасига қатирма материал (зич тўқилган қалин дагал газлама) қўйиб тикилади.

Юбкаларнинг этаги газламаннинг хусусиятига қараб, турлича қайириб тикилади: қавинги кўринмайди қилиб қўлда тикилади, рўлик солиб тикилади, шаклдор ва бахмал қавиқ солиб тикилади ва ҳоказо (*Чок ва қавиқлар* мақоласига қаранг). Агар этакни қайириб тикиш учун юбканинг узунлиги имкон бермаса, этакка астарбоп газламадан адиб солинади (адиб газламаннинг арқоқ ипи бўйича, яъни газламаннинг кўндалангига ёки қиясига бичилади).

ЮВУВЧИ МОДДАЛАР — газламаларни ювиш учун мўлжалланган моддалар; совундан ташқари синтетик, ёғли ювувчи ва сув юмшаткичларига бўлинади.

Синтетик ювувчи моддалар ювиш хусусияти бўйича совундан анча устун туради, ювишни тезлаштиради ва осонлаштиради, уларни ҳар қандай қаттиқликдаги сувда (ҳатто денгиз сувинда) кир ювишда ишлатиш мумкин.

Синтетик ювувчи моддалар таркибига асосий ювувчи компонентдан ташқари қаттиқ сувни юмшатувчи ва кирнинг чиқинчини осонлаштирувчи, ювиш жараёнида газламаларни қайта кирланишдан сақловчи моддалар; парфюмерия хушбўйлагичлари; кимёвий оқартиргичлар киради. Баъзи препаратларга қўл терисига таъсир қилмайдиган (масалан, қичшитирмайдиган) махсус моддалар қўшилади. Синтетик ювувчи моддалар порошок, паста ва суюқ ҳолда ишлаб чиқарилади; улар унчалик кўп бўлмаган миқдорда қиринди, япроқча, тангача ва ҳоказо ҳолида ҳам ишлаб чиқарилади. Қандай мақсадларда ишлатилишига қараб ювувчи моддалар ип газлама, зигир газламаларни ювувчи; жун, ипак, синтетик ва сунъий тодалардан тўқилган газламаларни ювувчи моддалар; ҳар қандай газламан ювишга мўлжалланган унисверсал ювувчи моддалар;

комплекс таъсир этувчи ювувчи моддаларга бўлинади. СССРда қабул қилинган классификацияга мувофиқ ваннада чўмилиш учун, бадан ва сочини ювиш учун мўлжалланган кўпчилик ювувчи моддалар ҳам синтетик ювувчи моддаларга киритилади.

Ип газлама ва зигир газламаларни ювишга мўлжалланган ювувчи моддаларнинг ўзига хос хусусияти шуки, улардаги компонентларнинг катта қисмини кальцинацияланган сода ташкил этади, у эритмада ювиш процессини юқори самарали қилишга имкон берадиган кучли ишқорчи муҳитни яратади. Бундай ювувчи моддаларга «Планета», «Чайка», «Астра», «Эра-А», «Айна», «Вихрь», «Наталка», «Пирита», «Эра-автомат» порошоклари; «Мечта», «Пальмира», «Триалло» пасталари, шунингдек чет эл порошоклари «Мильва», «ВОК», «Мильвок»лар киради. Ювувчи моддалардан баъзиларига (масалан, «Планета», «Эра-А», «Наталка», «Астра», «Эра-автомат») кимёвий оқартиргичлар қўшилади (*Оқартирувчи моддалар* мақоласига қаранг). «Эра-автомат» порошоги кўпик ҳосил бўлишини камайтиришга имкон берадиган таркибга эга. Бу порошок кир ювиш машинасида кир ювиш учун жуда қўл келади. «Ока» порошоги ва «Бно» пастаси ип газлама ва зигир газламаларни бўктириб қўйиш ва ювиш учунгина мўлжалланган бўлмасдан, сунъий ва аралаш тодалардан тайёрланган матоларга ҳам ишлатилаверади. Бундай препаратлар таркибиде газламалардаги оқсилли кирни (қон, тер, сўт, тухум, какао, сардак ва ҳоказоларнинг доғини) осон ва тез парчалаб кетказадиган моддалар — энзималар бўлади. «Ока» порошоги кам кўпик ҳосил қилиш хусусиятига эга бўлганлигидан кир ювиш машиналарида кир ювиш учун жуда маъқул келади.

Таркибиде энзималар бўлган ювувчи моддалар 60°C температурага қандай ишлатилади. Бундай ювувчи моддаларни табиий жун ва ипак газламаларидан тайёрланган буюмларни ювиш учун ишлатиб бўлмайди.

Жун, ипак ва кимёвий тодалардан ишланган нафис газламаларни ювиш учун мўлжалланган ювувчи моддалар порошок («Новость», «Парус», «Славянка») ва паста («Жемчужная», «Флоран», «Кай», «Ива») ҳолида ишлаб чиқарилади. Ўларга барча турдаги суюқ ювувчи моддалар ҳам киради. Суюқ ювувчи моддалар ичиде «Каштан», «Лада», «Экстра», «Рось-71», «Березка», «Альфия», «Синтетика», «Рица» каби ювувчи моддалар ҳамда чет эл ювувчи моддаси «Ланой» ва бошқалар кўпчиликка маълум. Суюқ ювувчи моддалар «Березка» ва «Рось-71»нинг таркибиде юқори

концентрацияли актив ювувчи моддалар бор ва улар оддий суюқ ювувчи моддаларга қараганда 1,5—2 марта тежамли. «Рица» номли суюқ ювувчи модда кириш фақат иссиқ сувда эмас, балки совуқ сувда ҳам ювишга мўлжалланган бўлиб, у сафарда (сайёҳлар ва ҳоказолар учун) жуда қўл келади. Бу хилдаги барча ювувчи моддалар таркибига оптик оқартиргичлар, парфюмерия хушбўйлагичлари, баъзиларига эса қўл терисини қичшитирмайдиган махсус моддалар қўшилди. Нафис газламаларни ювишга мўлжалланган моддалар таркибида кальциниацияланган сода ҳам, натрий силикати ҳам бўлмайди. Бу ювувчи моддаларнинг эритмалари нейтрал ёки кучсиз ишқорий реакцияга эга. Шу сабабли жун ва ипак толаларни шикастланмайди. Суюқ ювувчи моддалар 50°C гача температурада ишлатилади, бунда газламанинг ранги ўчмайди, ўзи эса киришмайди, буюмнинг пишқиллиги сақланади.

Универсал ювувчи моддаларга «Лотос», «Лотос-А», «Лотос-автомат», «Сумгаит», «Кристалл», «Нептун» порошоклари, шунингдек Эрон порошоклари «Тайд», «Дарья», «Барф», Руминия порошокли «Деро», Ҳиндистон порошокли «Амбрелла» ва ҳоказолар; «Ландыш», «Воке», «Аэлига», «Сюрприз» пасталари, шунингдек «Маричка» номли суюқ ювувчи модда кирди.

«Лотос-автомат» ва «Сюрприз» ювувчи моддалари кам қўлиқ ҳосил қилади, шу сабабли улар фақат кириш қўлда ювишда эмас, балки машинада ювишда ҳам ишлатилиши мумкин.

«Лотос-автомат» порошокнинг таркибида кимёвий оқартиргич бор. Кўпчилик универсал ювувчи моддалар таркибида қўл терисини қичшитиришдан сақлайдиган махсус моддалар бўлади.

Комплекс таъсир этадиган синтетик ювувчи моддаларга «Веселка» порошокини ва «Фантазия» пастасини киритиш мумкин. Бу ювувчи моддалар барча турдаги газламаларни бир вақтда ҳам ювишга, ҳам бўйшга хизмат қилади. Улар айрим-айрим ёки набор (газламаларни зангори, оч бинафша, сариқ, пушти ва кул ранга бўйшга имкон берадиган) ҳолида ишлаб чиқарилади. Бу хил препаратлар таркибида универсал ювувчи моддаларнинг одатдаги компонентларидан ташқари бўёқлар ҳам бўлади. Буюм ювилганда бир текисда бўлади ва хушбўйлашади. Суюқ «Элона» препарати кириш ювиш билан бир вақтда синтетик материалдан тайёрланган буюмдаги статик электр зарядларини йўқотиш хусусиятига эга. «Эридан» пастаси ҳам худди шундай хусусиятга эга бўлиб, у жун, ипак, синтетик ва бошқа газламаларни ювиш учун мўлжалланган.

Универсал ювувчи моддалардан «Вита» пастаси ва «Фитон» суюқ препарати комплекс таъсир этиш билан бир қаторда дезинфекцияловчи хусусиятга ҳам эга.

Ёғли ювувчи ва сув юмшаткич моддалар. Табиий ёғларнинг ҳосиласи бўлган совун (оддий кир совуни) ёғли ювувчи моддаларнинг асосий компоненти ҳисобланади (25% дан 80% гача бўлади). Ёғли моддаларга совундан ташқари, сувнинг қаттиқлигини юмшатадиган моддалар (кальциниацияланган сода, ичимлик сода, натрий сульфат ва натрий силикат, натрий триполифосфат) ва бошқа қўшилмалар кирди. Ёғли ювувчи моддалар ип газлама ва зигир газламалардан тайёрланган буюмларни ювиш учун ишлатилади. «Стелла», «Волна», «Стиральный жировой порошок», «Орто», «Бемби» кенг тарқалган ювувчи моддалардан ҳисобланади. «Стелла» порошокнинг таркибига асосий компонентлардан ташқари қўл терисини ачиштиришдан сақлаш мақсадида канакунжут мойи, оқартиргич, парфюмерия хушбўйлагичи қўшилади. «Бемби» препарати чақалоқларнинг кир-чирини ювишга мўлжалланган бўлиб, у юқори самарали, шунингдек кириш оппоқ қиладиган кир ювиш воситасидир. «Бемби» препарати таркибида синтетик сирт-актив моддалар йўқлигидан болаларнинг буюмларини ювиш учун безарар.

Сув юмшаткич моддалар кир совун ёки ёғли ювувчи моддалар билан кир ювишда ва уни ивйтиб қўйишда ишлатилади. Сув юмшаткич моддалардан кальциниацияланган сода; махсус ишқор (унинг таркибида кальциниацияланган содани ташқари натрий сульфат ҳам бўлади); таркибида кальциниацияланган соданинг гидратланган қўш тузи ва ичимлик содаси бўлган «Трона» препарати; натрий триполифосфат ва тринатрий фосфат ва бошқалар кенг тарқалган.

Сув юмшаткич моддалар ип газлама ва зигир газламадан тайёрланган жуда ифлос киришларни ивйтиб қўйиш ва ювишда, шунингдек ошхона идиш-товоқларини, чинни, фаянс, сирланган сиртларни ювиш ва тозалашда ишлатилади. Рангли (гулли) газламаларни сув юмшаткич моддалари эритмаларида қайнатиш тавсия этилмайди.

ЮПҚА — хамир ва қийма гўштдан тайёрланадиган таом. Гўштин гўшт-қиймалагичдан ўтказиб ёки ошпичоқ билан қиймалаб, майда қилиб тўғралган иёз, туз, мурч, сомон шаклида тўғралган сабзи қўшиб, серёғ қилиб қовуриб, олиб қўйилади. Туз-ни сувда эритиб хамир қорилиди ва бир оз тиндирилади. Тинган хамирдан 30 г ли зувалачалар узиб олиб, юпқа (нафис) қилиб ёпилади. Қизиган қозонга ярим қошиқ ёғ қўйилади ва юпқадан биттасини солиб, икка-

ла томони сингитиб пиширилади, сўнгра қозонга иккинчи юпқани солиб, унинг ҳам иккала томони пиширилади-да, бетига тайёрланган қиймадан бир қошиқ солиб, устига биринчи пиширилган юпқа ёпилади. Иккинчи юпқанинг бетига ҳам қиймадан солиб, устига яна битта хом юпқа ёпилади. Епилган юпқани паст томонга ағдариб, бу пишгунча энг юзадаги юпқанинг устига қийма солиб, яна хом юпқадан ёпиб ағдарилди. Шу тариқа юпқани 10—12 қават бўлгунча ағдариб, орасига қийма солиб пиширилади. Сўнгра ҳар бирини алоҳида-алоҳида олиб тўрт буклаб ликопчага солиб дастурхонга тортилади. Юпқа жуда суст оловда пиширилиши лозим, қозонга вақт-вақти билан ярим қошиқдан ёғ солиб турилиши керак.

Юпқанинг хамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз керак бўлади. Қиймаси учун 300 г гўшт, 2 бош иёз, 1 ошқошиқ ёғ, 2 та сабзи, таъбга кўра туз, мурч керак бўлади. Қовуриш учун 250 г ёғ ишлатилади.

ЮРАК АСТМАСИ — тўсатдан қаттиқ нафас қисшиш; бунда бемор ўзини бўғилиб қолаётгандек ҳис қилади; *гипертония касаллиги*, юракнинг ишемик касаллиги, юрак пороклари, нефрит каби касалликлар билан оғриб юрган беморларда юрак иши етишмовчилиги туфайли келиб чиқади. Рухан ва жисмонан зўриқиш, кучли йўтал тутиши, кўп овқат еб қўйиш ва ҳоказолар астма хуружига сабаб бўлиши мумкин. Хуруж, одатда, кечаси тутати. Бемор, тўсатдан ҳаво етишмай бўғилаётгандек бўлиб уйғониб кетади; ётолмай ўрнидан туриб ёки ўтириб олади, нафас олиши тезлашиб, қийинлашади, хириллаб қолиши ҳам мумкин. Хуруж тутганда юрак соҳаси одатда оғримайди, лекин гоҳ унга стенокардия хуружи ҳам қўшилади. Астма хуружи бир неча минутдан бир неча соатгача давом этиши мумкин. Хуруж тутган пайтида бемор шопшилич медицина ёрдамига муҳтож бўлади. Бунда «Тез ёрдам»ни чақириб зарур. Врач етиб келгунча беморни оёқларини пастга осилтириб ўтказиб қўйиш ва форточка ёки деразани очиш керак. Беморга кислород ёстиғидан наманланган кислороддан нафас олдириш фойдали; бунинг учун кислород ёстиғининг лабга қўйиладиган қисми устига 2—3 қават хўл дока тортиб қўйиш керак. Беморнинг қўл ва оёқларига грелкалар қўйиб, оёққа иссиқ ванна ва болдирларга горчичниклар қўйиш ҳам мумкин.

Юрак иши етишмовчилиги бор кишилар врач тайинлаган тартибга амал қилиши, жисмонан ва руҳан зўриқишдан сақланиши, сув ва чойни ҳамда ош тузини камроқ истеъмол қилиши керак. Овқатни оз-оздан суткасига 4—5 маҳал ейиш, сўнгги

овқатни уйқудан 3—4 соат илгари еб олиш тавсия этилади. Бемор ичакнинг равон бўшалиб туришига эътибор бериб бориши зарур. **ЮҚОРИ НАФАС ЙУЛЛАРИ КАТАРИ** — бурун, бурун-ҳалқум, томоқ ва кекирдак (трахея) шиллиқ пардаси яллиғланиб, кўп шилимшиқ чиқиб туриши (яна *Грипп ва гриппсимон касалликлар* мақоласига қаранг).



ЯСЛИ ЕШИ ВА МАКТАБГАЧА ЕШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ КУНЛИК РЕЖИМИ. Тўғри ташкил қилнган режим болаларнинг нормал ривожланиши, соғлиғи, иродасининг мустаҳкамланиши, яхши одатларга ўрганиши, уюшқоқлик ва бошқа муҳим фазилатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Кун тартиби боланинг ёшига қараб тузилади.

Болани аниқ белгиланган вақтда овқатлантириш керак. Болани овқат тортилгандан кейингина дастурхон атрофига ўтказилади, чунки овқатни куттиш болани толиқтиради ва иштаҳасини қайтаради. Шу билан бирга бола овқатланаётганда уни чалғитмаслик керак.

Бола ҳар доим бир вақтда ухлаши зарур. Тунги ва кундузги уйқу муддати боланинг ёшига боғлиқ. Лекин дармонсиз ва касал болалар, уларнинг ёшидан қатъи назар кўпроқ ухлаши лозим. Тунги уйқудан аввал ярим соат сайр қилиш жуда фойдали, лекин бунда болани чарчатмайдиган ўйинлар ўйнаш тавсия этилади. Ухлашга ётишдан олдин болалар юз-қўли, бўйни ва оёғини уй температурасида бўлган сувга ювиши лозим. Бу фақат гигиеник жиҳатдан эмас, балки чиқиқтириш нуқтани назаридан ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлиб, у нерв системасига яхши таъсир этади ва тез ухлашга ёрдам беради. Болаларга кечки овқатни ётишидан 1—1,5 соат олдин бериш керак. Ухлаш олдидан уйни яхшилаб шамоллатиш зарур.

Бола кўп вақтини очик ҳавода ўтказиши лозим. 2—3 ёшдаги болалар ёз кунлари кун бўйи, баҳор, куз ва қиш пайтларида камида 4 соат, 4—6 ёшдаги болалар 4,5—5 соат вақтини очик ҳавода ўтказиши керак. Об-ҳаво ёмон шароитда ҳам сайр қилиб келишни тўхтатмаслик лозим, лекин сайр қилишга тез-тез, қисқа вақтга (15—20 минут) чиқиш керак.

Мақтабгача ёшдаги болаларга расм солиш, қоғоздан расмлар кесиб олиш, турли шакллар ясаш, саноқ каби машғулотлар ўтказиш учун махсус вақт ажратиш лозим. Бундай машғулотлар ўтказиш вақти 3—4 ёшдаги болалар учун 15—20 минутдан, 5—6 ёшдаги болалар учун 30—40 минутдан ошмаслиги шарт. 7 ёшдаги болалар учун, ўқишни ҳам қўшиб ҳисоблаганда, машғулот вақти 1—1,5 соатга узайтирилиши мумкин. Бунда ҳар 20—25 минутда таънафус қилиб, иш турини ўзгартириб турилади. Машғулотни яхшиси эрталабки нонуштадан сўнг ўтказган маъқул, қолган вақтни болаларнинг ўйнаши учун ажратилади.

Боланинг нормал ривожланиши учун кам ҳаракат ва ҳаракатчан ўйинлар ҳамда сайр қилишни боланинг кучига яраша жисмоний меҳнат

қилиши билан алмашлаб ўтказиб туриш муҳимдир.

Агар бола ҳар қандай дарс ва машғулотни севиб ва қизиқиб ўтказсагина унга фойда беради. Бунинг учун ота-она боланинг кўнглини топа билиши ва талабчан бўлиши ҳамда бола билан унинг савиясига мувофиқ келадиган тилда гаплаша билиши керак.

Кунлик режим тузишда боланинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Кунлик режимга риоя қилиш бола учун қатъий одатга айланиши лозим. Бунинг учун маълум тартиб ўрнатилиши зарур. Боланинг ўз вақтида ётмаслигига, кеч туриши ва ўйинга берилиб кетишига йўл қўйилиши унда барча яхши одатларнинг йўқолиб, бобошлик пайдо бўлишига олиб келади.

1-жадвал. 1 ёшдан 3 ёшгача бўлган боланинг тахминий кунлик режими

	Ёш		
	1—1,5 ёш	1,5—2 ёш	2—3 ёш
Уйғониши	6.30—7.00*	7.00	7.30
Нонушта	7.30	7.30	8.00
Сайр қилиш (ўйнатиб келиш)	8.00—9.30	8.00—11.00	8.20—11.50
Ухлаш (яхшиси очик ҳавода)	9.30—11.30	—	—
Тушки овқат	11.30	11.30—12.00	12.00—12.30
Сайр қилиш (ўйнатиб келиш)	12.00—14.30	—	—
Ухлаш	14.30—15.30	12.00—15.00	12.30—15.30
Тушдан кейинги (толма) чой	15.30—16.00	15.30—16.00	16.00—16.30
Сайр қилиш (ўйнатиб келиш)	16.30—19.00	16.30—18.30	16.50—19.20
Кечки овқат	19.00	19.00—19.30	19.30—19.50
Тунги уйқу	19.30—6.30	20.30—7.00	20.30—7.30

*Соат ва минутлар

2-жадвал. 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган боланинг тахминий кун тартиби

	Ёш	
	3—4 ёш	5—7 ёш
Ўрндан туриш, эрталабки гимнастика, эрталабки туалет, сув процедураси	7.30—8.00	7.00—8.00
Нонуштага тайёрланиш, нонушта	8.00—8.30	8.00—8.30
Ўйин, кучига яраша уй ишлари билан шуғулланиш	8.30—9.00	8.30—9.30
Сайрга тайёрланиш, сайр	9.00—11.30	9.30—11.30
Сайрдан қайтиш, ўйинлар, ота-она билан машғулот	11.30—12.00	11.30—12.30
Тушки овқатга тайёрланиш, тушки овқат	12.00—12.30	12.30—13.00
Ухлашга тайёрланиш, ухлаш	12.30—15.00	13.30—15.00
Ўрндан туриш, тушдан кейинги (толма) чойга тайёрланиш, тушдан кейинги (толма) чой	15.30—16.00	15.30—16.00
Ўйинлар, ўйнаб келишга тайёрланиш (ўйнаб келиш)	16.00—18.00	16.00—18.30
Ўйндан қайтиш, ўйинлар, ота-она билан машғулот	18.00—19.00	18.30—19.00
Кечки овқатга тайёрланиш, кечки овқат	19.00—19.30	19.00—19.30
Ўқини ўйинлар, ухлашга тайёрланиш	19.30—20.30	19.30—21.00
Тунги уйқу	20.30—7.30	21.00—7.00

ЯСМИҚ. Овқат учун йирик донли, ем учун майда донли ясмиқ ишлатилади. Тўқ яшил рангли ясмиқ энг яхши ҳисобланади. Бундай ясмиқ қўнғир ва оч яшил ясмиққа нисбатан тез пишади. Ясмиқ суюқ овқат, гарнир, котлет тайёрлаш учун ишлатилади (Ясмиқни сақлаш тўғрисида *Ерма* мақоласига қаранг).

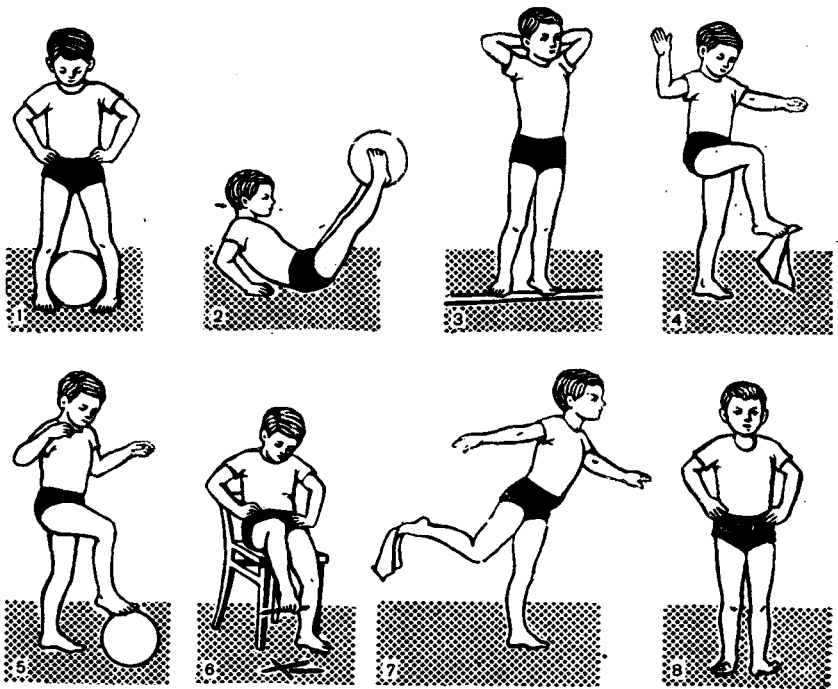
ЯССИОЁҚЛИК, оёқ кафтининг яссилиги — оёқ панжаси бўйлама ёки кўндаланг гумбазининг қисман ёхуд бутунлай текисланиб, яссиланиб қолиши. Яссиоёқликда оёқ панжасининг деярли барча нуқталари ер (пол)га тегиб туради ва оёқ изининг ички томонида кемтик бўлмайди (1-расмга қаранг). Яссиоёқлик туғма ёки турмушда орттирилган бўлиши мумкин. Туғма яссиоёқлик камдан-кам, турмушда орттирилгани эса кўпроқ учрайди; бундай яссиоёқликнинг статик, травматик ва паралиitik хиллари бор.

Турмушда орттирилган яссиоёқлик аста-секин, аксари болаликдан, яъни оёқ панжасига тушадиган нарузка ундаги мушаклар, бойламлар ва суякларнинг кучига тўғри келмаслиги натижасида пайдо бўла боради. Статик яссиоёқлик болаларда кўпроқ рахитда кузатилса, катталарда аксари кўп юриш, тик туриш, юк кўтаришга, шунингдек касбга алоқадор (масалан, хат ташувчиларда) бўлади. Травматик яссиоёқлик оёқ панжаси, болдир-панжа бўғими, тўпик шикастланганидан кейин бошланиши мумкин.

Оёқ панжаси, болдир, сон мушаклари ва белнинг симиллаб оғриши яссиоёқликнинг биринчи белгисидир. Яссиоёқликнинг дастлабки босқичида оёқ толиқади, кечқурунга бори панжаси шишади ва оғрийд; шиш эрталабгача йўқолиши мумкин. Кейинчалик панжа шакли ўзгариб, узайиб қолади, ўрта қисми эса кенгайди. Яссиоёқликнинг оғир ҳолларида юриш анча ўзгаради: киши қўпол, бесўнақай қадам ташлайдиган ва қийналиб юрадиган бўлиб қолади.

Яссиоёқлик натижасида оёқларнинг таянч функцияси кескин пасайиб, чаноқ ҳолати ҳам ўзгаради, умуртқа погонасининг тўғри вазияти бузилиб (қийшайиб қолиши ҳам мумкин), ҳаракат қилиш қийинлашади.

Яссиоёқлик бошланаётганлиги эртарақ аниқланса, оддийгина профилактик чора-тадбирлар ҳамда врач



2-расм. Яссиоёқликда болалар учун тавсия этиладиган машқлар: 1 — тўпни оёқлар орасига қисиб олиб, уни туширмасдан хонада аста юриш; 2 — полга ўтириб, қўллар билан унга таяниш ва оёқлар билан тўпни иложи борича юқори кўтаришга ҳаракат қилиш; 3 — полга узун дастали чўтка ёки таёқ ташлаб қўйилади, бола қўлларини бошинг орқасига қўйиб, оёқ учларида ундан ёнламасига юриб ўтиши керак; 4 — полдаги даструмолини оёқ бармоқлари билан кўтариб олиш; 5 — полдаги тўпни гоҳ чап, гоҳ ўнг оёқ билан айлантириш; 6 — стулга ўтириб олиб, ерга ташлаб қўйилган қаламларни оёқ бармоқлари билан кўтариб олиш; 7 — бир оёқда туриб сакраш. Иккинчи оёқ бармоқларида даструмол қисиб ушлаб турилади; 8 — гоҳ оёқ учда, гоҳ товонда юриш.

буюрган даво уни авж олдирамаслиги ёки даражасини анча камайтириши мумкин. Яссиоёқликнинг олдини олиш учун ҳар куни гигиена гимнастикасини қилиб туриш, сайрга чиқиш, югуриш, сакраш, сузиш, чангида юриш, коньки учиш, иссиқ пайтларда эса ерда оёқяланг юриш зарур. Тик туриб ишлашга тўғри келса, оёқ панжаларини бир-бирига параллел қўйиш, кунга бир неча марта 5—10 минутдан оёқ панжасининг четларига таяниб туриб дам олиш тавсия этилади.

Пойабзални тўғри танлаш ҳам катта роль ўйнайди: пойабзал ўлчами оёқ панжалари шаклига жуда мос келиши, тор ёки ортиқча кенг ҳам бўлмаслиги, пошнасининг баландлиги эса ўртача 3—4 см дан ошмаслиги керак (*Пойабзал* мақоласига қаранг).

Болалар ўтирган, тик турган ва юрган пайтида қоматини қандай туришини назорат қилиш ва гавдаси билан бошини ҳамиша тўғри туттишига, букчаймаслигига, юганида оёқ учларини икки ён томонга кериб ташламаслигига аҳамият бериб туриш зарур (*Қад-қомат* мақоласига қаранг). Болаларда яссиоёқликнинг олдини олиш ва уни даволашнинг асосий усули махус гимнастика билан шуғулланишдир. Бундай гимнастика врач буйруғига биноан, уй шайитларида ота-оналар кузатувида

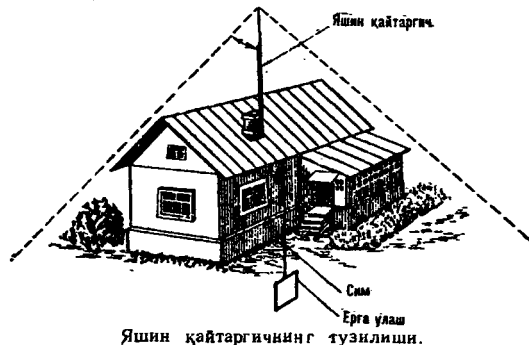
ўтказилади. Врач боланинг ёши, организмининг умумий ривожланиши, оёқ панжаларининг қанчалик ясси торганлигини назарда тутиб, машқларни танлаб беради. У болага 4 тадан то 10 тагача махус машқлар буюради; гимнастика машғулотларини ҳар куни қилиб туриш керак. Машқларнинг асосий турлари: оёқ учларини актив равишда узатиш ва панжаларини ташқарига буриш; айна вақтда оёқ панжаларининг ички четлари кўтарилиб, ташқи четлари эса паст тушади. Оёқ панжаларини ичкарига бурмаслик керак, чунки бу яссиоёқликни кучайтиради. Оёқ панжалари учун буюриладиган махус машқларни оёқ, қўл ва гавда учун мўлжалланган одатдаги машқлар билан галлаб туриш керак (2-расм). Ҳар куни оёқларни тиззагача иссиқ (35—36°C) сувли ваннага солиб ўтириш, панжа ва болдир мушакларини массаж қилиб туриш ҳам фойда беради.

Оёқ панжаси жуда яссиланган бўлса, врач тавсиясига кўра пойабзал ичига *супинатор* — махус паткалар қўйиб кийиш керак. Яссиоёқликнинг оғир формаларида махус даво қилишга тўғри келади.

ЯШИН (яшиндан ҳимояланиш). Момақалдироқ пайтида бинони (айниқса қишлоқ жойларда) босоти яшин тушишидан сақлаш зарур. Шу мақсадда яшиннинг электр разря-



1-расм. Чапда — нормал оёқ панжасининг изи; ўнгда — ясси оёқ панжасининг изи.



дини ерга ўтказиш юборадиган яшин-қайтаргич ишлатилади. У вертикал металл ўқ (стержень) ёки йўғон темир сим бириктирилган ёғоч таёқдан иборат; сим ёки стержень катта кесимли ўтказгич билан ерга уланади (расмга қаранг). Яшинқайтаргич яшинни «конус» ичидаги бўшлиқда жойлашган предметларга тўғри келиб урилиши мумкинлигини амалда йўқотади. Бунда конус учига яшинқайтаргичнинг учи тўғри келиши ва улар орасидаги бурчак 45° ни ташиқ этиши керак.

Марказлаштирилган иситиш системаси ва водопроводи бор туноқа томли уй-жой биноларининг томи водопровод ва ерга уланган ўтказгичга металл сим билан яшин бириктирилган бўлса, бу бинолар яшин уришидан амалда ҳимояланган бўлади.

Ташқи антеннани момақалди роқ пайтида ҳар эҳтимолга қарши қайта улагич (переклечатель) воситасида ерга улаб қўйиш керак. Лекин ерга уланган антенна яшинқайтаргич бўла олмайди, чунки у катта тоқларни ўтказишга мўлжалланмаган.

ЯҚИНДАН КҮРИШ — кўз камчилиги, бунда одам узокроқдаги нарсаларни яхши кўра олмайди. Еруғликнинг етарли эмаслиги, предметларни кўзга яқин тутиб қилинадиган иш (масалан ўқиш, хат ёзиш, айрим касб-ҳунар) ва бошқалар кўзининг яқиндан кўрадиган бўлиб қолишига шароит яратади. Яқиндан кўриш аксарини мактаб ёшида бошланиб, ёш улғайган сайин зўрайиб бориши мумкин. Яқиндан кўрадиган кўз, одатда, тез чарчайди, кўз тикиб ишланганидан кейин қош усти равоқлари соҳаси оғрийди; кўпинча кўз олди жимирлашади, кўз соққаси ҳаракатланганда у ёқдан бу ёққа ўтиб турадиган майда кул ранг нуқталар пайдо бўлади. Яқиндан кўрадиган одам тасвирни равшанроқ кўриши учун кўздан кечирилаётган нарсани кўзга яқин тутиб қарашга мажбур бўлади. «Тарқатувчи» (ботиқ) линзалар кўзойнак тақиш, одатда, кўз камчилигини тўлдириб, кўзнинг зўриқиши туфайли вужудга келадиган ноҳуш сезгиларни йўқотишга, кўпчилик ҳолларда яқиндан кўришни авж олдирмасликка имкон беради. Яқиндан кўришнинг олдини олиш учун

кўзни зўриқтирадиган омилларни бартараф этиш катта аҳамиятга эга. Предметлар кўзга яқин тутиб қилинадиган касбда киши етарли ёритилган жойда, меҳнат ва дам олин режимида тўғри амал қилган ҳолда ишлани керак. Мактаб ёшидаги болалар ўқиш ва хат ёзиш вақтида китоб, дафтарларни кўздан кам деганда 33—35 см нарида тутилади керак. Болаларга, хусусан ёруғлик етарли бўлмаса, ўринда ётиб китоб ўқишни тақиқлаш лозим. Кечқурун китоб ўқиладиган ёки хат ёзиладиган бўлса, стол лампасидан фойдаланиш (кам деганда 40 шамли лампадан) ва уни китоб ёки дафтарга қўл сояси тушмайдиган қилиб, олдинга ва чап томонга қўйиш мақсадга мувофиқ. Мактаб ўқувчисига танаффуссиз 45—50 минутдан ортиқроқ ўтириб ўқини ёки ёзиш тавсия этилмайди. Яқиндан кўришнинг авж олдирмаслик учун доним врач буюрган кўзойнак тақиб юриш, кўёш нурида қора кўзойнақлардан фойдаланиш, кўзнинг зўриқиши билан боғлиқ ишларда тўғри режимга амал қилиш (45—50 минут ишланганидан сўнг 10—15 минутдан танаффус қилиб туриш) зарур, ҳаддан ташқари жисмоний зўриқидан сақланиш тавсия этилади.



ЎЙИНЧОҚЛАР муайян педагогик, эстетик, гигиеник талабларга хизмат қилади; боланинг фантазиясини ўстиради. Болалар катталарга тақлид қилиб ўйнайдилар, турли-туман ўйинчоқлар уларда меҳнатга муҳаббат, техникага қизиқиш тугилишига, бадий диднинг тарбияланишига, ижодий ишга интилиш вужудга келишига ёрдамлашади.

Дидактик ўйинчоқлар бола тафаккурининг ривожига, нутқ қобилиятининг ўсишига, унда турли билimler, ўқув ва малакалар вужудга келишига хизмат қилади. Дидактик ўйинчоқлар бир хил рангдаги ҳалқалардан иборат конуссимон минорача (1,5 ёшдан 3 ёшгача), ҳар хил рангли ҳалқалар (3 ёшдан 7 ёшгача), турли идиш, бочка, шар ва бошқа шакллар (1,5 ёшдан 5 ёшгача), матрешка (1,5 ёшдан 6 ёшгача), қисмлар таёқча, винтлар орқали ажра-

тиладиган турли-туман ўйинчоқлар ва шу кабилардан иборат. Бир ярим ёшли болага ҳалқаларнинг катта-кичиклигини фарқ қилишни, каттароғига эса ранглари номини айтишни ўргатилади, уч ярим ёшидаги бола турли рангдаги ҳалқаларни жой-жойига қўйиб минора ясади, 5 ёшли бола ҳалқалар ичида қайси рангли ва қандай ҳажмли ҳалқа йўқлигини айта олади, 6—7 ёшли болалар эса ҳалқалар рангининг тиниқлашиб ёки хиралашиб боришига қараб жойлаштира олади. Йиғма ўйинчоқлар кичиктойларни ўзига ҳос конструкторликка ундайди, бундай ўйинчоқлар болаларда нарсаларнинг шакли ҳақида тасаввур ҳосил қилади.

Образли ўйинчоқлар тарбиявий аҳамиятга эга. Қийинли қўғирчоқлар, мебель, ҳайвонларнинг шакллари, турли нарсалар, уйлари шакллари ва шу кабилар болага атрофдаги муҳит ҳақида тасаввур беради, тафаккури, нутқини, энг муҳими тушунчасини ўстиради.

Қўғирчоқ энг кенг тарқалган ўйинчоқ тури. 1—2 ёшли қизлар кўзи очилиб-юмиладиган, ётқизиб-турғизганда товуш чиқарадиган қўғирчоқларга жуда қизиқадилар. 1—4 ёшли қиз болаларга целлулоид ёки пластмассадан тайёрланган кийимсиз қўғирчоқлар маъқул, қизлар уларни ўзлари чўмилтирадилар, кийинтирадилар, чойшабга ўрайдилар. 3—5 ёшли қиз болалар учун катта (35—50 см) қўғирчоқлар ишлаб чиқарилади, бундай қўғирчоқлар кийими алмаштириб турилади, улар учун мебель, идиш, аравачалар ҳам бор. 5—7 ёшли қизларга ҳар хил катталикдаги қўғирчоқлар керак бўлади, қизлар улар учун ўзлари гапирадилар. Бошланғич мактаб ёшидаги қизлар катта (45—65 см) қўғирчоқларга қизиқадилар. 1—3 ёшли болалар учун ҳайвонлар (мушук, ит, турли қуш ва шу кабилар) шакли ишланган ва гигиена талабларига жавоб берадиган пластмасса ёки резина ўйинчоқлар берилгани маъқул. 5—7 ёшли болаларга мўлжалланган «пода», «зоопарк», «Африка» каби махсус ўйинчоқлар комплекслари бор. Болалар катталашган сари ўйинчоқлар шакли натурага яқин бўлишини хоҳлайдилар. 3 ёшдан кейин болалар қўғирчоқлар билан бирга мебель, идишлар, аравачалар шаклига ўхшатиб ишланган ўйинчоқларга қизиқа бошлайдилар. Мактабгача ёшидаги каттароқ ёки бошланғич мактаб ёшидаги болаларни ҳаракат қиладиган ўйинчоқлар (микроэлектромотор ўрнатилган кир ювиш машиналари, холодильник, лампа, уй ҳамда мактабга ўхшатиб ишланган бино шакллари ва шу кабилар) қизиқтиради. Ёғоч, картон, пластмассадан тайёрланган шундай ўйинчоқлар кўп.

Техника (транспорт, қурилиш ва шу каби) ўйинчоқ-

лари болаларда турли касб ва му- тахассисликларга қизиқиш тугдиради. Ҳар хил ёшдаги болаларга мўлжал- ланган техника ўйинчоқлари кўп иш- лаб чиқарилади. 2—4 ёшдаги болалар учун паровоз гилдираги, корнуси, карнайи, машинист будкаси турли рангларда ишланса, 5—7 ёшлилар учун бир рангда, лекин муҳим қисм- лари аниқ ифодаланган бўлади, бош- ланғич мактаб ёшидаги болалар учун эса тепловоз, электровозларнинг тур- ли қисмлари аслига жуда ўхшатиб ишланади. Бундай ўйинчоқларда тех- ника ривожини маълум даражада ифо- далаган. Машиналар хили ва шакл- лари болалар ёшига қараб мураккаб- лаша боради: мактабгача ёшдаги бо- лалар учун мўлжалланган ўйинчоқ- лар пружиналар ёрдамида ҳаракат- ланса, мактаб ёшидагиларга мўлжал- ланганлари эса электромоторли, ай- римлари бошқариш пульталига эга, олисдан бошқариладиган қилиб тай- ёрланади. Айрим транспорт, қурилиш машиналари каттароқ ҳажмида, бола- лар ричаг, педал, рулларни ишлата- диган қилиб тайёрланади.

Болаларнинг ўзлари темир йўл, уй, кўприк, минора кабиларни қура олишлари учун ёғоч ва пластмасса- дан айрим қисмлар, материаллар ҳам ишлаб чиқарилади: 2—3 ёшли бола- ларга куб, гишт, цилиндр, призма, де- вор, томлар; бошланғич мактаб ёши- дагилар учун қурилиш усули кўрса- тилган альбомлар мавжуд бўлиб, бо- лалар ундан фойдаланиб ўзлари қу- радилар. Бундай ўйинчоқлар геомет- рик шакллар ҳақида тушунча беради, шакл, ҳажм, йўналиш ва шу кабилар ҳақида тасаввур ҳосил қилади. Рўз- борда керак бўладиган буюмлар шаклларидан кичик қилиб ишланган ўйинчоқлар болаларни меҳнатга ўр- гатишга хизмат қилади: 3 ёшли қиз болага қўғирчоғини чўмилтириш, унинг кийимларини ювишни тасаввур қилиш учун пластмасса тоғорача ки- фоя қилади. 5—7 ёшлилар учун эса тоғора каттароқ қилиб металлдан иш- ланган бўлиши керак. Болалар бел- курак, челақ, хаскаш кабиларни по- лизда, ҳовлини тозалашда, ўсимлик- ларни парвариш қилишда ишлатади- лар.

Ўйинчоқларнинг махсус тури— кон- структив (йиғма, қисмлари йиғилади- ган) ва яна ажратиб олиб қўйиладиган) ва тематик, схематик ёки «уни- версал» конструктор ўйинчоқлар бор. Қисмлари йиғиладиган ва яна ажра- тиб олиб қўйиладиган ўйинчоқлар мактабгача ёшдаги болаларга мўл- жалланган бўлиб, сони унча кўп бўл- маган қисмлардан иборат, маҳкамла- надиган деталлар ёрдамида йиғилади ёки устма-уст, ёнма-ён қўйиб маълум шаклга солинади. 2—5 ёшли болалар 5—6 қисмдан ташкил топган транс- порт ўйинчоқларни — автомобиль, цистерна, паровоз, самолёт кабиларни болт, винтлар ёрдамида бирикти- радилар. Бундай ўйинчоқларни йиғиш

учун оддий ёғоч асбоблар — болғача, гайка қалити, отвёртка ва бошқалар ишлаб чиқарилади. 5—6 ёшли бола- лар тематик конструкторлар билан қизиқадилар: юк машинаси, махсус машиналар, транспорт воситалари, архитектура иншоотлари (кўприк, уй, қалъа ва шунинг кабилар)ни анча мураккаб қисмлардан йиғадилар. Мактабгача ёшдаги болалар учун елим, миҳ ва винтлар ёрдамида йиғи- ладиган, лекин кейин қисмларга аж- ратилмайдиган ўйинчоқлар бор (ча- на, белкурак, аравача каби). Шу мақсадга хизмат қиладиган енгил, ки- чик қилиб ишланган асбоблар (бол- га, отвёртка, омбир ва шу кабилар) мавжуд.

Болалар аynиқса деталлардан содда ва мураккаб ҳар хил нарсалар йиғиладиган схематик («универсал») конструкторга қизиқади. Ёш модел- чиларга ёрдам тариқасида дурадгор- лик, слесарлик, металлларни кавшар- ловчи асбоблар ишлаб чиқарилади. Улар ўрта ва катта ёшдаги болалар- га мўлжалланган. Болаларнинг ўзла- ри йиғиб тайёрлашлари учун радио- приёмник, телефон, телеграф, фото аппаратлари кабиларнинг қисмлари- дан иборат комплеклар фақат ўрта ва юқори мактаб ёшидаги болаларга- гина тавсия этилади.

Болаларга ҳар хил шакллар ясаш учун пластилин, тикниб, ўйиб, йўниб, кесиб тайёрланадиган наборлар ҳам бор. Физика, кимё тажрибаларига мўлжалланган наборлар ҳам ишлаб чиқарилади.

Қўлда ясалган ўйинчоқ- лар расм солиш, конструкция ва модель ясаш, ёғоч ва тошдан ўйиб- йўниб ишланадиган ҳайкалтарошлик асарлари билан бирга болаларда меҳ- натга муҳаббат уйғотиши, фантазия- сини, техникани йиғиштиришнинг, ба- дний дидини ривожлантиради, турли материаллар (ёғоч, ганч, тош, ме- талл, суяк) дан ишланадиган нақш- лар болаларни ижодий ишга ўргата- ди. Болалар 2—3 ёшдан бошлаб ўз- ларига ўйинчоқлар ясай бошлайди. Агар уларга катталарнинг ёрдами за- рур бўлса эринмай, бу соҳада ёрдам- лашни лозим. Материалларнинг ўзи- га хос хусусиятларини уларга тушун- тириш, турли материаллардан қандай фойдаланишни кўрсатиш керак.

Болаларни эстетик тарбия- лашига хизмат қиладиган, уларда умумий билим, савияни ўстиришга ёрдам берадиган ўйинчоқлар бор. 4— 5 ёшли болалар қўғирчоқ ясаб, халқ ижодини намуналаридан фойдаланиб қўғирчоқ спектаклари, стол усти то- мошалари ва кичик саҳналарни тай- ёрлашлари мумкин.

Спорт ўйинчоқлари (стол теннис, копток, тўп, бадминтон, биллард, футбол, волейбол, баскет- бол, хоккей кабилар) болаларни жисмоний бақувват қилишга хизмат қилади, мувозанатни сақлашга, қақ- қонликка ўргатади. Музыка ўйин-

чоқлари болаларнинг бадний қоби- лиятларини ўстиради.

Болаларнинг турли фанларга, ада- биёт ва санъатга қизиқиш уйғотила- диган турли-туман топшимоқли ўйинла- ри бор. Бундай ўйинлар энг кичик ёшдан бошланади: 2—3 ёшли бола- лар шакли турли-туман тасвирлар орасидан иккита бир хилини топади, 4—7 ёшлилар ботаника, зоология ло- толари ўйнайдилар. Кичик мактаб ёшидаги болалар арифметика лотола- ри ўйнаши мумкин. Ўсимирлар учун мактаб программасига мос адабиёт, география, тарих, астрономия квар- тетлари бор.

Ребус, кроссворд, чайворд, крип- тограмма ва шу кабилар болалар умумий савиясини ўстиришга ёрдам беради.

Болага ўйинчоқ танлаётганда унинг ёшинингиз эмас, балки қизиқи- ши ва мавжуд шароитни ҳам кўзда тутмоқ керак. Масалан, агар фойда- ланиш имкони бўлмаса, ўйинчоқ ҳар қанча чиройли бўлса ҳам харид қил- маслик керак: товуш чиқарадиган сурнай, барабан кабилар шаҳар квар- тираларида кишиларнинг гашига те- гади, серкатнов кўча бўйларига ту- рувчи болаларга велосипед, чана каби ўйинчоқларнинг ҳолати йўқ. Болага ўйинчоқлар учун махсус жой ажра- тиб бериш керак; у ўйинчоқларини яхши асрашни, тоза тутишга ўргани- ши, зарур пайтда ўзи ремонт ҳам қи- лиши мумкин (5 ёшгача бўлган бола- лар ўйинчоқлари ремонтини катталар бажариши керак).

УРАМА. Шакарни озгина сувда эри- тиб, тухум чақиб аралаштирилади ва хамир қорилғач, тиндириб қўйилади. Тинган хамир 1 мм қалинликда ёйи- лади. Еймадан буранда (фигурали гилдирак пичоқ) ёрдамида эни 5 см ва узунлиги 45—50 см ли тасмалар кесилади. Ҳар бир тасмани қўлга ру- лон қилиб ўраб, қайнаб турган ёққа солиб қизартирмай олинади. Урама яхши пишиши учун ўртасига чўп со- либ, ёғ ичида айланттирилади. Тайёр ўраманинг юзига қанд уни сепилади.

Ўраманинг хамири учун 1 кг ун, 2 дона тухум, 1—2 стакан сариёғ, 1—2 стакан сув, 1 чойқошиқ туз; қовуриш учун 1 кг доғланган пахта ёғи керак бўлади.

УРДАК (хонаки ва ёввойи ўрдак гўшти). Хонаки ўрдакнинг еб бў- ладиган қисмида 20,5% дан 49,8% га- ча ёғ, 9,6% дан 15% гача оқсил мод- далар бор. Етилган хонаки ўрдакнинг ўртача оғирлиги — 3, 4 кг гача, эр- как ўрдак эса 4,2 кг гача бўлади. Ёввойи ўрдак енгилроқ (каттасининг оғирлиги 2 кг гача) бўлади. Ўрдакни сўйиб, дастлабки ишлов бериш тўғ- рисида *Уй паррандаси* мақоласига қаранг. Ўрдак одатда, бутунлигича қовурилади. Қари ўрдакни димлаб пиширган маъқул. Қовурилган ўрдак «қовурилган роз» каби тайёрланиб (*Роз* мақоласига қаранг), димлаб пи- ширилган карам, духовкада пиши-

рилган олма, қовурилган картошка ёки гречиҳа бўтқири каби гарнирлар билан дастурхонга тортилади.

Ичига картошка тиқилган ўрдак. Арчилган картошка бутунлигича ёки паррак-паррак қилиб тўғралган ҳолда яхши қизиган ёғ (пазандалик маргарини ёки сариеғ)да қовурилади, таъбга кўра тузланади. Тайёрланган ўрдакнинг сирти ва ичига туз сепиб, қовурилган картошка билан тўлдирилади. Ўрдак қорнидаги тешиги тиқилиб, орқаси билан қозонга қўйилади. Ўрдак ёғли бўлса $\frac{1}{2}$ стакан иссиқ сув ёки бульон (гўшт ёки товۇқ бульони) қўйилади, ориқроқ бўлса — қизиган ёғ қўйиб, 1—1,5 соат давомда газ духовкасида пиширилади. Ўрдакни бир текисда қовуриш учун вақт-вақти билан ағдариб турилади. Тайёр ўрдак ўткир пичоқ ёки махсус қайчи ёрдамида бўлақларга бўлиниб дастурхонга тортилади.

УРИК. Асосан жанубий районларда ўстирилади. Урта Осиёда, жумладан Ўзбекистонда кўп тарқалган. Ўзбекистондаги ўрикзорларнинг асосий қисми Фарғона водийсида ҳамда Зарафшон воҳасида жойлашган. Ўрикнинг пайванд қилинган навлари ўтқазилгандан кейин 3—4 йили ҳосил беради. Ўзбекистонда ўрик, асосан мартда гуллайди. Меваси навига қараб май охирларидан июль бошларигача пишади. Кузда (сентябрда) пишадиган баъзи хашаки навлари ҳам бор. Меваси навига қараб 50—60 г гача. Хона ҳароратида 3—5 кун, совуқхона (холодильник)да (ҳарорат 0°C атрофида бўлганда) 2—3 ҳафтагача сақланади. Сақлашга мўлжалланган мевалар тўлиқ пишиб егилишидан 3—5 кун олдин териб олинанди. Ўрик данагининг магизидан турли мақсадларда фойдаланилади.

Пишган меваси таркибиде 20—22% гача қанд моддаси, 10 мг% гача каротин (провитамин А), органик кислоталар, пектин ҳамда хушбўй моддалар, минерал тузлар (калий, кальций, фосфор) бор.

Халқ медицинасида ўрик меваси юрак-қон томирлари системаси касалликларини даволашда ҳамда ички юмшатишда ишлатилади.

Ўзбекистонда ўстириладиган ўрик навлари янгиллигича ейиладиган, қуритиладиган ҳамда консерва қилинадиган хилларга бўлинади. Бодоми, субҳони, исфрак, хурмойи, қандак, аҳрори, арзам навлари қуритилади. Венгерский, королевский, красношөкий каби навлари консерва қилинади (компот, мураббо, шарбатлар тайёрланади). Аҳрори, оқ ўрик, оқ нуқул, руди жуванон, арзами каби навлари, асосан янгиллигича ейилади. Ўрикнинг қуритилгани (*Сабзавот, мева ва резавор меваларни қуритиш* мақолисига қаранг) — турш ақ (ўриқнинг данаги билан қуритилгани), б а р г а к (ўриқнинг этини ажратиб данаги олинб ярим бўлаг қуритилгани) ҳамда қ а й с а (ўриқнинг данаги си-

тиб чиқарилб бутунлигича қуритилгани)да 55—85% гача қанд моддаси бўлиб, муҳим озиқ-овқат маҳсулотларидан ҳисобланади.

ЎРТОҚЛИК СУДИ — гражданларнинг меҳнатга, социалистик мулкка, социалистик жамият қондаларига коммунистик муносабатда бўлишига таъсир кўрсатишга қаратилган сайланадиган жамоат органи. Ўртоқлик судининг асосий вазифаси — жамиятга зиён келтирувчи тартиббузар ва ноҳўя хатти-ҳаракат қилувчиларни огоҳлантириш, ишонтириш ҳамда жамоатчилик таъсирини ўтказиш йўли билан тарбиялашдан иборат. Ўртоқлик судлари иттифоқдош республикалар Олий Советлари тасдиқлаган инзом асосида иш юритади. Ўзбекистон ССРда шундай инзом 1977 йил 31 мартда тасдиқланган.

Ўртоқлик судлари ҳамма жойда — завод, фабрика, ташкилотлар, ўқув юртлари, совхоз, колхозлар, турар жой ёки бир қанча уйлар коллективи, маҳаллалар, қишлоқ, посёлка ва шу кабиларда тузилиши мумкин. Улар коллективнинг умумий йиғилишида икки йилга сайланади. Турар жой эксплуатацияси конторалари ва уй бошқармалари хизмат кўрсатадиган уйларда ўртоқлик судлари тузиш учун умумий йиғилиш халқ депутатлари Советлари ижроия комитетлари томонидан қақрилади. Суд аъзолари сони умумий йиғилишда белгиланади. Одатда, унинг аъзолари коллективда ҳурматга сазовор кишилар, актив жамоатчилар бўлади. Суд аъзолари ўз составидан раис, унинг ўринбосари ва секретарини сайлайди. Ўз ишончини оқламаган суд аъзоларини умумий йиғилиш муддатидан олдин қақриб олиши мумкин.

Турар жой эксплуатацияси конторалари ва уй бошқармалари хизмат кўрсатадиган уйлардаги, шунингдек, колхозларда тузиладиган ўртоқлик судлари кўча, ҳовли ва подьездларда, стадион, хибоб, паркларда ва бошқа жамоатчилик жойларида спиртли ичимликлар ичувчилар тўғрисидаги; жамоатчилик жойларида маст ҳолда юриб, инсон шаънини ҳақорат этувчи ва ижтимоий ахлоқни оёқости қилувчилар ҳақидаги; уйда самогон ва бошқа кучли спиртли ичимликлар ишлаб чиқарувчилар тўғрисидаги; хотин-қизларга шилқимлик қилувчи, бола тарбиясида ўз бурчини бажармовчи, ота-оналарига нолайиқ муносабатда бўлувчилар ҳақидаги; ёмон сўзлар билан сўкувчилар; турар жой ёки бошқа жойларга, кўкаламзорларга зарар етказувчилар; ённига қарши хавфсизлик қондаларига риоя этмайдиганлар; квартира ва ётоқхоналарда ички тартиб қондаларини бузувчилар; коммунал хизмат тўлови, ёрдамчи хоналар, уй хизмати, ер участкаларидан фойдаланишдаги жанжаллар; бир коллективнинг аъзоси бўлган граждандар ўртасидаги мулкйё (50 сўмгача бўлган) жан-

жаллар (ишни ўртоқлик судида кўриш тўғрисида жанжал иштирокчиларининг розилиги билан) ва бошқалар ҳақидаги ишларни кўради.

Тартиббузарлар ва ноҳўя хатти-ҳаракат қилувчилар (уриш-жанжал чиқарувчилар, ҳақорат этувчи, туҳмат қилувчи, майда безорилик ва шу кабилар билан шугулланувчилар) иши, агар айбдор ишламаса, одатда, турар жойларидаги ўртоқлик судларида, агар ишласа, иш жойларидаги ўртоқлик судларида кўрилади.

Ўртоқлик судидаги ишлар маҳаллий Совет ижроия комитети ёки унинг бирорта доний комиссияси, жамоат тартибни сақлаш, кўнгилли халқ дружинаси, кўча (уй, участка, квартал), маҳалла комитетлари ва бошқа жамоат ташкилотлари, граждандар йиғилиши, айрим граждан арзаси, суднинг ўз ташаббуси, прокурор, суд берган материаллар ва бошқалар тавсисиде кўрилади. Ўртоқлик судининг йиғилиши очиқ ўтказилиб, унда тартиббузар яшайдиган уй, кўча, ҳовлидаги мумкин қадар кўп сонли аҳоли жалб этилади. Йиғилишда иштирок этмаётган ҳар бир граждан кўрилайётган иш ва айбдорнинг ўзи юзасидан саволлар бериши, сўзга чиқиши, ўз фикрини билдириши мумкин.

Жамоат тартибни бузувчиларга нисбатан ўртоқлик суди қўлайдиган асосий таъсир воситаси — ишонтириш йўли билан тарбиялашдир. Агар айбдор чин кўнгилдан тавба қилиб, жабрланувчидан ёки коллективдан кечирим сўраса, суд ишини очиқ кўриши билан чеклапиши ёки томонлар ярашганликлари муносабати билан ишни тўхтатиши мумкин. Бундан ташқари ўртоқлик суди қуйидаги таъсир чораларини қўллаш ҳуқуқига эга: ҳамманинг олдида жабрланувчи ёки коллективдан кечирим сўрашга мажбур этиш, ўртоқлик огоҳлантириши, танбеҳ бериш ёки ҳайфсан эълон қилиш, жарима солиш (10 сўмгача), бирга яшаш мумкин бўлмаган ёки турар жой фондига ваҳшийларча муносабатда бўлинган тақдирда, айбдорни турган уйдан чиқариб юбориш ҳақидаги, айбдорни жиноий ёки маъмурий жавобгарликка тортиш тўғрисидаги масалани қўйиш, ўз меҳнати билан муайян муддатда унга келтирилган зиёни тўлаш ёки қилинган зарарни қоплаш мажбуриятини юклаш.

Ўртоқлик судининг қарори кенг ейилади, маҳаллий ёки деворий газеталарда эълон қилинади. Эълонлар тахтасига осиб қўйилади.

Халқ депутатлари маҳаллий Советлари ўртоқлик судлари ишига раҳбарлик қилади. Уларга техник хизмат кўрсатиш (хоналар, керакли жиҳозлар ва ҳоказолар билан таъминлаш) турар жой эксплуатацияси идораларига, уй бошқармаларига, маҳалла, кўча ва квартал комитетларига, халқ депутатлар қишлоқ ва по-

сёлка Советлари ижроия комитетларига юклатилган. Халқ судлари ўртоқлик судларининг фаолиятига ёрдам бериб туришлари керак.

УСМА — крестгудлошларга мансуб икки, баъзан кўп йиллик ўт. Бўйи 25—100 см. Пояси ва барглари тўқ яшил. Барглари чўзиқ ланцетсимон, пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари икки жинсли, сариқ. Барги таркибида тўқ кўк бўёқ (нилбўёқ), мевасида 30% гача мой бор. Апрель охиридан июнь ойининг бошигача гуллаб мевалайди. Меваси чўзиқ чагнамайдиган қўзоқча. СССРда Ўрта Осиё ва Кавказдаги суғориладиган майдонларда ўсади. Аёллар қош-киприкларини бўяш учун кўп ишлатадилар. Шунинг учун ўсма хонадонларда уругидан ўстирилади.

ЎТ ТОШИ КАСАЛЛИГИ — асосан ўт пуфағи, гоҳо ўт йўлларида тошлар ҳосил бўлишидан иборат касаллик. Тошлар ҳосил бўлиши организмда моддалар алмашинувиининг бузилиши, ўт димланиб қолиши ва турли инфекцияларга боғлиқ. Одатда овқатланиш режимига амал қилмайдиган (айниқса овқатга қўлбаб ҳайвон ёғлари ишлатадиган ва фақат ёғли овқат ейдиган) кишилар ўт тоши касаллигига мойил бўладилар.

Касалликнинг асосий белгиси: ўнг қовурғалар орасининг вақт-вақти билан оғриши (жигар санчиги деб аталувчи оғрик) ва бу оғриқнинг ўнг қурак ҳамда ўмровга ўтиб туриши. Оғрик хуружи бир неча соатдан бир неча кунгача давом этиши мумкин. Қаттиқ хуруж вақтида беморнинг гавда температураси кўтарилши, кўнгли айниб, қайт қилиши, узоқ чўзилган хуружларда эса бадан сарғайиши ҳам мумкин. Хуруж пайтида баъзан қорин дам бўлади ва вақтинча сийдик тутилади.

Хуружларнинг олдин олиш учун парhezга (*Парhez овқатлар* мақола-сидаги 5-померли диетага қаранг) ва овқатланиш режимига қатъий амал қилиш (ҳар бир овқатланиш орасидаги вақт 4 соатдан ошмаслиги) лозим; умумий гигиена гимнастикаси билан шуғулланиб туриш, ичакнинг равоп бўшалиб туришига эътибор бериш керак. Беозор тубаж деган усуддан фойдаланиб, ўт йўллари вақт-вақтида (15—20 кунда бир марта) ювиб туриш ҳам тавсия этилади. Бунда бемор ўнг ёнбошига грелка қўйиб ётган ҳолда (грелка нам салфеткага ўралиб, ўнг қовурғалар орасига қўйилади) илтиқилган 1 шинша минерал сувни оз-оздан қултумлаб, бир соат мобайнида ичади. Ўт тоши касаллиги бор беморларга жисмонан ва руҳан зўриқиш, совқотиш, спиртли ичимликлар ичиш мумкин эмас.

Иссиқ ванна, грелка, иситувчи компресслар яхши наф беради. Касаллик энди бошланганда ва босилтиб турган вақтда Боржоми, Ессентуки, Железноводск, Трускавец каби кўрортларда даволаниш мумкин.

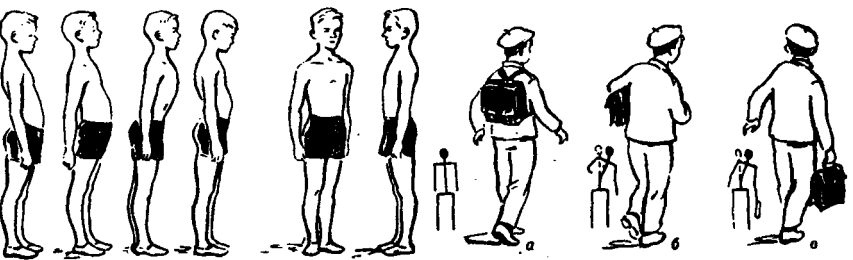
К

ҚАДОҚ. Тор пойабзал кийиш, шунингдек, оёқларни парвариш қилмаслик натижасида кўпинча оёқ, қўл бармоқлари, баъзан оёқ панжаси тағлари, ён юзалари ва товонларда пайдо бўлади. Қадоқлар ялиглианиши ва мадда бойлаши мумкин.

Қадоқларни яхшиси ихтисослаштирилган кабинетларда олиб ташлаш керак. Уй шароитида врач буюрганига биноан қадоқларга 10 процентли салицилат ёки сут кислотаси қўшилган коллодий суртиш ёки қадоқ пластири (дорихоналарда сотилади) қўйиш мумкин. Уларни 2—3 марта суртгандан кейин 4-кунни оёқларни совун-сода эритмаси (1 л сувга 1 чойқошиқ ичимлик сода ва бир оз совун қириндиси)дан тайёрланган илиқ ваннага 10—15 минут солиб ўтириш керак. Кейин қадоқнинг юмшаб қолган муғуз қисми қайчи ёки устара тиғи билан (уларни олдин спирт ёки атирга солиб дезинфекциялаш керак) оқиста қонатмай олиб ташланади. Оёқлар қуригач, таркибида витамин А бўладиган озиклантирувчи крем (масалан, «Атласный», «Восторг» кремлари)дан компресс қўйиш маъқул. Бунда кремни бир бўлак докага суртиб қадоқ устига қўйиш ва устандан компресс қозғониб олиб, боғлаш керак.

ҚАД-ҚОМАТ. Одамнинг қад-қомати расо бўлса, гавдаси зўриқмаган ҳолда донм тик турадиган ҳолатни сақлайди. елкалари бир оз орқага ташланган ва қорин ичга тортидиган бўлади. Шундай қад-қомат чиройли ҳисобланади; қад-қомати расо кишиларнинг юриши ҳам юмшоқ, ҳаракатлари майини ва эркин, ички органларининг ҳаммаси тўғри ҳолатда жойлашган бўлади. Қад-қоматнинг норасо бўлиши эса хунук кўриниши устига бутун организмнинг ҳаёт фаолияти, жумладан, юрак, ўпка, жигар, меъда ҳамда ичакларнинг ишига салбий таъсир кўрсатади.

Қад-қоматни нотўғри (чапда) ва тўғри (ўнгда) тутиш.



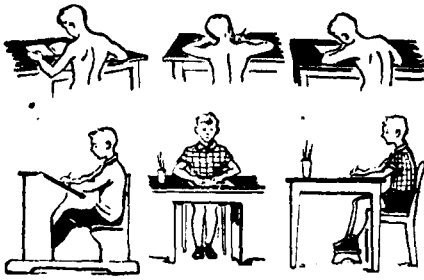
Боланинг қад-қомати ҳаётининг биринчи йилдан шакллана бошлайди ва танасидаги барча мушакларининг бир текис ривожланишига боғлиқ бўлади. Умуртқа погонасини тутиб турадиган мушаклар, шунингдек қорин мушакларининг нотекис ёки суст ривожланиши қоматнинг нотўғри шаклланишига, баъзан эса умуртқа погонасининг қийшайиб кетишига сабаб бўлади. Шунинг учун боланинг гўдаклигидан бошлаб, қомати яхши бўлиб ўсишига эътибор бериш зарур. Эмадиган болаларни қаттиқ йўрғакламаслик керак, чунки бунда ҳаракатлар чекланиб, боланинг нормал ривожланиб бориши кечикади, шунингдек болани вақтидан илгари ўтказиш ҳам мумкин эмас (*Эмадиган бола* мақоласига қаранг). Гўдакни ҳамшиша бир қўлда кўтариб юриш қад-қоматнинг бузилиши ва умуртқа погонасининг қийшайишига, шунингдек узоқ сайр қилиб юрилганда болани ҳамшиша бир қўлидан ушлаб юриш ҳам шундай натижаларга олиб келиши мумкин.

Бола текис қилиб ёзилган ва қаттиқроқ тўшақда, яхшиси чалқанча ётиб ухлаши керак, унинг ҳамшиша бир ёнбоши билан ва «қулча бўлиб ўралиб» ётиб ухлаши мутлақо яраммайди (*Уйқу* мақоласига қаранг).

Қад-қоматнинг норасо бўлиши ва умуртқа погонасининг қийшайиб қоллишига асосий сабаб гавдани нотўғри тутишига — букчайишига, елка ва чанокни қийшиқ тутишга одатланиб қолиш, партада ёки стулда нотўғри ўтиришидир. Болани тўғри юриш, ўтириш ва тик туришига (боши, елкаларини бир оз орқага ташланган ҳолда тутиш ва тик туришга) одатлантириб бориш керак. Агар боланинг кўзи яхши кўрмаса, кўпинча гавдасини букчайтириб олади, шунинг учун болалар кўзини вақт-вақтида текширтириб туриш зарур. Ёруғлик етишмаса ҳам, қад-қомат бузилади.

Сайр қилиб туриш, ҳар хил серҳаракат ўйинларга қатнашиш, одатдаги болалар гимнастикаси билан шуғулланиш, коньки, чанғиларда юриш боланинг жисмоний жиҳатдан нормал ривожланиб боришига ёрдам беради; сузиш айниқса мушаклар ва кўкрак қафасини бир текис ривожлантириб боради. Махсус гимнастика машқлари, асосан бирон нарсаини (ичи тул-

Портфелли олиб юриш: а — тўғри олиб юриш; б ва в — нотўғри олиб юриш.



Қад-қоматни потўғри (юқорида) ва тўғри (пастда) тутиб ўтириш.

дирилган тўп, қум солинган халтачаларни бошида кўтариб юриш машқларни ҳам қад-қоматни яхшилашда катта аҳамиятга эга.

Қазининг ақлий машғулотлардан кейин жисмоний машқлар ёки ўйинлар билан шуғулланидиган қилиб тузиш керак. Мактаб ўқувчилари қоматининг тўғри бўлишига алоҳида аҳамият бериш зарур, чунки ўқувчилар кўп вақтни мактабда парта ва уйда стол ёнида ўтириб ўтказишади. Баъзи болалар партада ўтирганда унга ётиб олишади. Демак, улар 5—6 соат орақсини букиб ўтиришади. Бола стол ёнида тўғри ва қулай ўтириши учун стулни шундай қўйиш керакки, токи унинг чети стол четидан 2—4 см ичкарида бўлсин. Елкалар битта сатҳда туриши, иккала тирсак эса стол устида ётиши керак (агар стол 2—3° қия бўлса, яна ҳам қулай бўлади). Дафтар билан бош ўртасидаги оралиқ 35—40 см бўлиши лозим, агар масофа бундан кам бўлса, кўз яқиндан кўрадиган бўлиб қолади (Кўз мақоласига қаранг). Боланинг оёқлари пол ёки стол оёқларини бирлаштириб турган ёғочларга таяниб туриши керак. Агар бола оёқлари полга етмаса, оёқлари тагига курсича ёки яшик қўйиш лозим. Китоб ўқиш вақтида тирсақлар столга таяниб, қўл панжалари яқини тутиб туради. Мактаб мебели боланинг бўйига мувофиқ бўлиши лозим. Оғирлик иккала қўлга тенг тақсимланадиган бўлиши керак, шунинг учун оғир портфелни дам бир қўл, дам иккинчи қўлга олиб кўтариб бориш зарур. Болалар 7-синфга қалар орқага осиб юриладиган тасмали портфель (рапеч) тутгани маъқул.

Юқорида кўрсатиб ўтилган талабларнинг ҳаммаси бажарилса тананинг тўғри, зиройли шаклда ривожланиб боришига эришиш ва қад-қомат камчиликларининг олдини олиш мумкин. **ҚАЗИ** — от гўштидан тайёрланадиган яхна таом. Қазини тайёрлаш учун от гўшти ва ёғни узунлиги 10—15 см, кўндаланг қирқими эса 3—4 см ли қилиб тилимланади. Гўшт ва ёғ тилишлари тоғорага солиниб, туз, мурч ва зира билан яхшилаб аралаштирилади. Тайёрланган маҳсулотни лока билан ўраб, бир неча соат (4 соатдан 24 соатгача) салқин ерда сақлаш лозим.

Отнинг ичаги ағдарилиб, совуқ сувда яхшилаб ювилади, шилинмишқ

моддаси эса туз билан ишқаб тозаланади. Тозаланган ичак яна уч-тўрт марта совуқ сув билан чайилади. Сўнгра ичакнинг бир учига чўп суқиб, канопо ил билан тугилади, иккинчи учидан эса тайёр тилишлар бир ёғ, бир гўшт қилиб тикилади. Ичак тўлгач, иккинчи томони ҳам боғланиб, салқин жойга олиб (ёки осиб) қўйилади. 2—3 кундан сўнг қазини тайёр бўлади.

Қазини совуқ сув қўйилган қозонга 1,5—2 соат давомда милдиратиб пиширилади. Сув қайнаб чиққач кўпини олиниб, бир неча ерига игна урилади. Пишган қазини совитилиб, норинга қўйилади ёки паррак-паррак қилиб кесиб, майда тўғралган пиёз ёки салатлар билан дастурхонга тортилади.

Қазини тайёрлаш учун 1 кг гўшт, 500 г ёғ, 40—50 см ичак, 50 г туз, 15 г тўйилган мурч ва 25 г зира керак бўлади.

ҚАЙИҚ МОТОРИ. Ўрнатилиш усулига қараб қайиқ моторлари стационар ва осма хилларга бўлинади.

Стационар моторлар кеманинг ичига ўрнатилади. Стационар қурилманинг таркибига қуйидагилар кирди: двигателъ; двигателъ билан эшак валлини бир-биридан ажратувчи қурилма; юришни ўзгартириш қурилмаси; эшак валлининг айланмиш сонини камайтирувчи редуктор; эшак вали ва винт. Кемага ўрнатиш учун мослаштирилган махсус кичик литражли стационар двигателлар ва автотрактор двигателлари ишлатилади. Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган кичик литражли двигателларнинг техник характеристикалари I-жадвалда келтирилган.

Осма қайиқ мотори қайиқнинг қуйруқ томонига ўрнатилади. у кемага боғлиқ бўлмаган винт мотордан қурилмадан иборат. Бу эса стационар қурилмага қараганда фойдали юздан анча ютишга имкон беради. Стационар қурилма фойдали юзанинг 1/3 қисмини эгаллайди. Осма мотор қисқичли таянчлари бўлган кронштейн ёрдамидан осон ўрнатилади ва моторни ўрнидан олиб техник қаров ўтказиш, ремонт қилиш ва сақлаш ҳам ўнгай. Осма моторлар кеманинг саёз жойлардан ўтишига яхши мослашган, чунки моторнинг сув остидаги қисми

тўсиққа учраганда орқага ташланади.

Ишлаб чиқариладиган осма қайиқ моторларини қуйидаги икки категорияга бўлиш мумкин: сайр қилиш-хўжалик ва сув моторли мусобақаларда фойдаланиш учун мўлжалланган пойга қайиқ мотори.

Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган энг кенг тарқалган осма қайиқ моторларининг техник характеристикалари 2-жадвалда келтирилган.

Осма қайиқ мотори (1-расм) қуйидаги асосий узеллардан иборат: двигателъ (унга хизмат кўрсатувчи системалари билан бирга); дейдвуд трубаси; осма ва юритмали эшак винти. Осма қайиқ моторларининг двигателлари сифатида кўпинча катта қувватли ва конструкцияси нисбатан мураккаб бўлмаган икки тактли карбюраторли двигателлардан фойдаланилади. Двигателъ кожухлар билан беркитилган бўлиб (улардан бири энгил олинади), уларнинг тагидан фақат бошқариш қисмлари чиқиб туради. Дейдвуд трубаси двигателъ билан моторнинг осма қисмини бириктиради, унга эшак винтининг юритмаси жойлаштирилган. Эшак винти, одатда, икки ва уч парракли бўлади. Эшак винти юритмаси редуктордан иборат бўлиб, двигателъни эшак винти вали билан тўғридан-тўғри ёки муфта (салт юрвчи ёки реверсив) орқали бириктиради. Муфтанинг борлиги эшак винтининг двигателъ валидан ажратишга, эшак винтининг айланмиш йўналишига ўзгартиришга, яъни қайиқни олдинга ёки орқага юргизишга имкон беради — буларнинг ҳаммаси кеманинг яхши манёврчанлигини таъминлайди. Пружинали ёки резинали амортизаторларни ўз ичига олувчи эффектив осма иш вақтида мотордан чиқадиган шовқинни ва двигателънинг кема корпусига кўрсатадиган вибрациясини камайтиради; шунингдек у моторни керак бўлганда тезда маҳкамлашга ва олишга имкон беради.

Кеманинг сузиш узоқлигини ошириш учун осма моторлар (кичик қувватли моторлардан ташқари) катта ҳажмли қўчма ёнилги баклари билан таъминланади. Қўчма ёнилги бакини кеманинг исталган жойига ўрнатиш мумкин.

I-жадвал. Мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган кичик литражли стационар қайиқ двигателларининг техник характеристикалари

Маркаси	Двигателъ тиши	Иш ҳажми, см ³	Қуввати, от кучи	Ёнилги сарфи, кг/соат	Оғирлиги, кг
Л-3/2	Сув билан совитиладиган тўрт тактли	298	3	1,0	84
Л-6/3	Шунинг ўзи	597	6	2,01	100
Л-12/4	«	1195	12	4,02	160
СМ-255Л	Сув билан совитиладиган икки тактли	297	6	2,5	33
СМ-557Л	Шунинг ўзи	494	13,5	5,0	43
УД1-М1	Ҳаво билан совитиладиган тўрт тактли	305	4	1,5	57
УД2-М2	Шунинг ўзи	610	8	3,0	72

2-жадвал. Мамлақатимизда ишлаб чиқариладиган энг кенг тарқалган осма қайқ моторларининг техник характеристикалари

Маркаси	Иш ҳажми, см ³	Қуввати, от кучи	Оғирлиги, кг	Ўсилги сарфи, кг/соат	Эшкак винти	
					диаметри, мм	қадами, мм
«Спутник»	45	2	12,5	1,1	140	120
«Прибой»	124,5	5	19	2,5	200	181
«Стрела»	175	5	24	2,1	205	125
«Ветерок-8»	173	8	26	3,5	202	190
«Москва»	244	10	31	4,5	210	242
«Ветерок-12»	249	12	27	5,0	210	225
«Нептун»	346	18	43	8	240	300
«Вихрь»	422	20	48	8,5	240	300
«Привет»	346	22	38	7,6	235	285
«Нептун-23»	346	23	44	8,8	230	280
«Вихрь-М»	422	25	45	9,5	240	300
«Москва-25А»	496	25	48	11,2	232	250
					230	280
«Москва-30»	496	30	48	11,2	232	250
					230	280
«Вихрь-30»	496	30	48	10,5	240	300

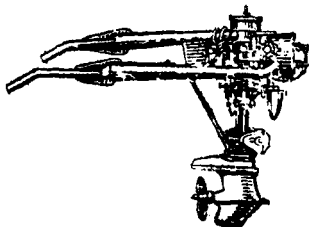
Қайқ моторларининг икки тактли двигателларини мойлаш учун бензин билан мой аралашмаси ишлатилади. Чиниқтириш (обкатка) даврида бензиндаги мойнинг миқдорини ошириш (7—10%) тавсия этилади. Мотор мойлари мотоцикл ва автомобиль двигателларига ишлатиладиган мойга ўхшаш. Энг кўп тавсия этиладиган бензин маркаси—А-72, бундан ташқари А-66 бензинида ишлашга рухсат этилади.

Қуйида осма қайқ моторларининг асосий типлари келтирилган.

«Спутник»—мамлакатимизда ишлаб чиқариладиган энг кам қувватли осма қайқ мотори; энгил қайқларда, байдаркаларда ва ёрдамчи двигатель сифатида яхталарда ишлатилади. Бу «Салют» мотори ўрнида ишлаб чиқарилиб, ундан буқланадиган дейвуд трубасининг борлиги билан фарқ қилади. Дейвуд трубаси букланиб тахланган мотор махсус рюкзакка жойлашади. Моторни транспортровка қилиш қулай, сизими 2 л бўлган бензин баки бевосита двигателга маҳкамланган. Салт ва орқага юрмайди. 240 кг нагрузкада (3—4 киши) мотор қайққа 8—10 км/соат тезлик беради.

«Прибой»—шовқинсиз, оҳиста ишлайдиган мотор. Салт юриш муфта-сига эга. Моторнинг ўт олдириш системаси қайққа ўрнатилган сигнал чирокларини ҳам ток билан таъминлайди.

1-расм. «Ветерок» маркали қайқ мотори.



«Ветерок-8» ва «Ветерок-12» деталларининг анча қисми бир хил тузилишга эга, унча оғир эмаслиги ва оғир юкланган қайққа каттароқ тезлик бериш учун етарли қуввати борлиги билан фарқ қилади. «Казанка» маркали қайқда битта ҳайдовчиси билан максимал тезлик «Ветерок-8» учун 28 км/соат, «Ветерок-12» учун 32 км/соатга тенг; 240 кг юк билан «Ветерок-8» учун 18—20 км/соат, «Ветерок-12» учун эса 23—25 км/соатга тенг.

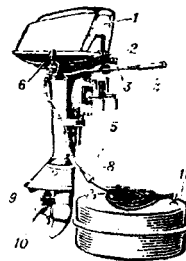
«Нептун» туристик, сайр қилиш-хўжалик ва спорт қайқларида фойдаланилади. Винтининг реверсив юритмаси қайқнинг олдинга ва орқага юришини таъминлайди, салт юришда ишлатиш ҳам мумкин. Моторни чучук сувда ҳам, денгиз сувида ҳам ишлатиш мумкин. Мотор учун қўшимча ишлаб чиқариладиган қадами 300 ва 220 мм ли эшкак винтлари мотордан сув сизими турлича бўлган қайқларда мумкин қадар тўлароқ фойдаланишга имкон беради.

«Нептун-23» қайқ моторини сув чангиси спортчисини тортишда ишлатиш мумкин. Юриш чироқлари ва кеманинг ичининг ёритувчи чироқларни электр билан таъминлаш манбан борлиги, масофадан бошқаришни ўрнатиш имконияти борлиги, бириктирилган жонидан тез олиннадиган қопқоқли канистр кўринишидаги кўчма ёнилги бакиннинг борлиги мотор эгаси учун қўшимча қулайлик яратади.

«Вихрь», «Вихрь-М», «Вихрь-30»—спорт ва туристик қайқларга мўлжалланган кучли қайқ мотори. Винтнинг реверсив юритмаси кемани олдинга, орқага ва салт юришини таъминлайди. Мотор масофадан бошқариш қурилмаси ўрнатиш учун мослаштирадиган. Сув чангиси спортчисини тортишда фойдаланиш ҳам мумкин.

«Москва-25А», «Москва-30»—катта тезликдаги ҳаракатни таъминлай-

2-расм. Осма пойга қайқ моторларининг асосий узел ва деталлари: 1—юқори кожух; 2—пастки кожух; 3—қўриқчи юбориш дастаси; 4—бошқариш румпели; 5—мотор осмаси; 6—қайта улаш муфта-сининг дастаси; 7—дейвуд трубаси; 8—бензин пилани; 9—редуктор; 10—эшкак винти; 11—бензин баки.



диган кучли моторлар. Сув чангиси спортчисини тортишда фойдаланиш мумкин. Моторлар тўла реверсивланган: винтнинг юритмаси олдинга, орқага ва салт юришга эга. Моторларни чучук ва денгиз сувида ишлатиш мумкин. Моторлар қайққа тушган сувни чиқариб ташлаш қурилмасига эга бўлиб, у қайқни қуруқ ҳолатда сақлашга имкон беради. Махсус блоктировкалаш қурилмаси реверсини юқори айлаишларда ишлашга йўл қўймайди, бу билан редукторнинг деталларини синишдан сақлайди. Моторлар қайқни рационал юкдашда ва катта тезликда ишлатишга имкон беришчи эшкак винтлари комплекти билан жиҳозланган. «Москва-25АЭ» ва «Москва-30Э» маркали моторлар электр стартер билан ҳамда аккумуляторни зарядлаш туришга мўлжалланган генератор билан комплектланган.

Пойга қайқ моторлари (2-расм) сайр қилиш-хўжалик учун мўлжалланган қайқ моторлардан конструктив фарқ қилади. Улар двигатель айланмалар сонининг жуда оширилганлиги, махсус ёнилги (спирт-мой аралашмаси)дан фойдаланилганлиги, сув ости қисми қаршилигининг камайтирилганлиги ва бошқалар сабабли спорт қайқига катта тезлик беради.

Қайқ моторига техник хизмат кўрсатиш моторнинг узел ва механизмларининг ҳолатини мунтазам текшириб туриш, тозалаш, моторни ювиш ва мойлаш ҳамда маълум бўлган камчиликларни ўз вақтида бартараф қилишдан иборат. Мотордан фойдаланишда эксплуатация қилишга оид инструкция кўрсатмасига қатъий риоя қилиш лозим. Узоқ сақлашга қўйилганда (қиш масумида) уни консервация қилиш керак.

Ад.: Романенко Л. Л., Щербачков Л. С., Моторная лодка, 3 изд. данне, Ленинград, 1971; Куряев Т. А., Чернецок М. Я., Посobie водителю моторной лодки и катера, Ленинград, 1975.

ҚАЙЛА. Хамир (ёки дон-дундан тайёрланадиган) таомлар учун ёғ, гўшт ҳамда майда тўғралган сабзавотлардан, аввал қоғуриб, сўнг сзроқ сув қўшиб қайнатиб ёки димлаб пиширилади. Кесма лағмон, қовурма лағмон, димлама лағмон каби таомлар учун қайла қуюқроқ тайёрланади. Чўзма лағмон, манпар, шима каби тасмлар учун қайла суюқроқ қилиб тайёрланади.

Қозонда ёғ доғлангач, аввал гўшт қовурилади. Гўшт қизаргач, пиёз, помидор, тўғралган чучук қалампир ва саримсоқ солиб, қовуриш давом эттирилади. Помидорнинг сели чиққач, қозонга кубик шаклида тўғралган картошка, сабзи, лавлаги ва қарам солинади. Масаллиқ қовурилгач, туз, мурч ёки қалампир сешиб, сув қуйилади ва суст оловда 30—40 минут қайнатилади.

Қайла учун 200 г ёғ, 400 г гўшт, 2—3 дона картошка, 1 дона турп, 2 дона сабзи, 100 г қарам, 3—4 дона помидор, 1 дона саримсоқ, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади (яна *Соуслар* мақоласига ҳам қаранг).

ҚАЙМОҚ — сизир сутини сепаратордан ўтказиб олинган серёғ парҳез маҳсулот. Янгилгида истеъмол қилинадиган қаймоқ таркибида 10—60% ёғ бўлади. Шунингдек, сотувга қуюлтирилган ва қуритилган (*Консервалар* мақоласига қаранг) қаймоқ ҳам чиқарилади. Таркибида ёғ миқдори кўп бўлганлиги сабабли у анча тўйимли маҳсулот ҳисобланади. Таркибида ёғдан ташқари оқсил, углевод, минерал тузлар, А, Е, В₁, В₂, С, РР витаминлари ва бошқалар бўлади. Ёғлилиги 10% ли қаймоқнинг калорияси—1173, 20% ли қаймоқники—2131 ва 35% ли қаймоқники—3345 ва ҳоказо. Қаймоқ турли-туман пазандалик маҳсулотлари тайёрлашда ишлатилади. Серёғ қаймоқ тез ва осон кўчиб, кўпик ҳосил қилишиги сабабли ундан кўпинча ширин таомлар ва кондитерлик маҳсулотлари тайёрлашда ҳам фойдаланилади.

Қаймоқ парҳез овқат сифатида истеъмол қилинади. Уни 0°—8°С ҳароратда қоронғи жойда уч суткагача сақлаш мумкин.

ҚАЙСА, чалпак, паштак. Бутунлигича данаксиз қуритилган ўрик. Бунинг учун ўрик данаги билан икки-уч кун сўлитилади, сўнг данаги мева банди ўрндан сиқиб чиқарилади, шундан кейин офтобда ёки маҳсус камера ёки шкафта қуритилади. Ичига данак мағзи солиб қуритилгани жуда қадрланади (*Ўрик* мақоласига ҳам қаранг).

ҚАЛАМПИР. Пазандаликда чучук ва аччиқ (қизил) қалампирлар ишлатилади.

Аччиқ қалампир томатдошлар оиласига кирадиган сабзавот экиннинг мевасидир; асосан СССРнинг жанубий районларида, жумладан Ўрта Осиёда етиштирилади. Ўрта минтақада ҳам яхши ўсади. Унинг «Марфион-330», «Кайенский», «Астраханский», «Шипка» навлари кўп экилади. Аччиқ қалампирнинг ингичка ва узун қўзоқлари ўткир ҳидли ва анча аччиқ (таркибидаги капсаици сабабли) бўлади. У бутунлигича қуритилади, янчиб олинади. Суяқ ва гўшти овқатларга солинадиган, сабзавотларни сиркалашда доривор сифатида ишлатилади. Қалампир шодасини қуруқ

жойга осиб қўйилса қиш бўйи сақланиши мумкин.

Чучук (сабзавот) қалампир. СССР да аксарият жанубий районларда етиштирилади. Унинг «Болгарский-84», «Болгарский-79», «Новочеркасский-35» навлари энг кўп тарқалган.

Чучук қалампирнинг пишиб етилган меваси таркибида (ўртача) 8,4% гача қанд моддаси, 1,5% атрофида оқсил, 13,9 мг% гача каротин (провитамин А), шунингдек оз миқдорда В₁, В₂ витамини ва минерал тузлар бўлади. Таркибидаги витамин С нинг миқдори жиҳатидан барча сабзавот экинлари орасида биринчи ўринда туради; етилган меваси таркибида 306 мг% гача С витамини бўлади ва бу жиҳатдан қора смороднига тенг келади.

Қалампирнинг сершира кўк (баъзан қизил) меваси ёз мобайнида 6—10 марта терилади; сўнгги марта кузги совуқ тушиш олдидан терилади.

Чучук қалампирнинг ўзига хос ҳиди ва мазаси бор. Кўк ва қизил қалампирни дўлма тайёрлаш учун, шўрвага, гўшти таомларга янгилгида ва консерваланган ҳолдагиси ишлатилади. Бундан ташқари, у сабзавот салатига, сардак қўшиб истеъмол қилинади. Чучук қалампирни зиравор қўшиб сиркалаш (*Маринад* мақоласига қаранг) ҳам мумкин. Чучук қизил қалампирни қуритиб ёки янчиб олиш ҳам мумкин, булар суяқ ва қуюқ таомларга зиравор сифатида ишлатилади.

ҚАЛАМПИРМУНЧОҚ — тропик мамлакатларда ўсадиган қалампирмунчоқ дарахтининг ёзилмаган гул куртаги. Хушбўйлиги таркибидаги эфир мойига боғлиқ. Қалампирмунчоқнинг меваси янчилмаган, ёрма ва порошок ҳолда сотилади. Уни қуруқ жойда сақлаш зарур. Айрим таомларни хушхўр қилиш учун ишлатилади. Қалампирмунчоқ овқатга пишишдан олдин солинади.

ҚАНД, канд моддаси. Озиқ-овқатга ишлатиладиган қанд кимсовий моддаларнинг катта группасини ташкил қилган қанд моддалари ёки углеводларга мансуб бўлиб, уларсиз инсон организм нормал ҳаёт кечири олмайди (*Овқатлануш* мақоласига қаранг). Углевод алмашишининг бузилиши натижасида бўладиган айрим касалликлар (диабет касаллиги ва бошқалар)да канд моддасини истеъмол қилиш кескин чегараланади. Ундан ташқари, кам ҳаракат қиладиган кишилар, айниқса кексалар қанд моддасини, жумладан қандни жуда кўп истеъмол қилса *атеросклероз* ва семиринга олиб келади.

Қанд моддасининг мураккаб (крахмал, лактоза, сахароза) ва оддий (глюкоза, фруктоза) хиллари бор. Кўпроқ тарқалган мураккаб қанд — крахмал нои. картошка, ёрма таркибига кирди. Сабзавот, мева ва бошқа бир қанча озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида крахмалдан таш-

қари, лактоза (сут қанди), истеъмол қанди — сахароза (қанд лавлаги ёки шакарқамиш) бор. Худди шу маҳсулотлар таркибида оддий қанд-глюкоза («узум қанди) ва фруктоза (мева қанди) мавжуд. Глюкоза узум шарбатига, фруктоза эса мевалар ва асал таркибида кўпроқдир. Оддий қандлар (айниқса глюкоза) энгил ҳазм бўлиб, организмни бақувват қилади. Шунинг учун бундай маҳсулотларни организмда озуқа моддалари миқдорини нормал ҳолга келтириш лозим бўлганда тавсия этилади.

Истеъмол қилинадиган қанд — сахароза таркибида 24% гача қанд моддаси бўлган қанд лавлагидан ва таркибида 26% гача қанд моддаси бўлган шакарқамишдан олинади. Овқат ҳазм қилиш йўлларида истеъмол қанди кучсиз кислота ва ферментлар таъсирида глюкоза ва фруктозага ажралиб, организмга тез сўрилиб кетади.

Истеъмол қанди 200°С иссиқликда парчаланиб, бўёқ моддалар (қанднинг карамеллашуви)га айлана бошлайди; бу жараёндан кондитер саноатида кенг фойдаланилади. Қанд моддасининг қуюқлаштирилган эритмаси (64% дан юқори) консерваланиш хусусиятига эга бўлгани учун мураббо, жем, қиём тайёрлашда, шунингдек, мева ва резаворларни консерва қилишда қўлланилади.

Қанд ўрнини босадиган ширинликларга сорбит ва ксилит кирди; уларни қанд истеъмол қилиш мумкин бўлмаган ҳоллар (семириш, диабет)да истеъмол қилиш тавсия этилади.

Сорбит — оқ рангдаги кристалл порошок, мазаси ширин, ҳидсиз, сувда яхши эрийди. Сорбит рябина меваси ва бошқа кўпгина мевалар таркибида учрайди. Унинг ширинлиги қандликдан 2 марта кам. Истеъмол қилинганда қондаги қанд моддасини меъбёридан оширмайди. Диабет касали бўлган беморлар узок вақт сорбит истеъмол қилсалар ҳам (бир суткада 100 граммдан) ҳеч қандай зарар қилмаслиги аниқланган. Бундан ташқари, сорбит сафронни ҳайдайди.

Ксилит ҳам худди сорбитдек истеъмол қилинади. Ўз хусусияти жиҳатидан у сорбитга яқин, лекин қандга қараганда 2 марта ширинроқ. Суткасига 50 г дан истеъмол қилинади. Ксилит сафронни ҳайдаш, шунингдек иччи равои қилиш хусусиятига ҳам эга.

ҚАНДАЛА, тўшак қандаласи. Қандалани йўқотиш учун дастлаб улар яшайдиган жойларни (мебель, деворлардаги, линолеум чоклари ва четларидаги ва бошқаларни) аниқлаш керак. Бино ремонт қилинадиган бўлса, бир неча кун олдин ушн дезинсекциялаш лозим.

Қандалани йўқотишда хлорофос порошогни ва унинг 30% ли спиртли эритмаси, «Фосфолан», «Неопин», «Карбопин» дустлари, «Хлорофос»

таблеткаси, карбофос асосида тайёрланган «ДДЭМ» концентрат эмульсияси, шунингдек, «Прима-71», «Неофос» аэрозоль препаратларидан фойдаланилади. Препаратларни алмаштираб ишлаштириш керак, акс ҳолда қандадалар кимёвий моддаларга мослашиб, унга нисбатан таъсирчанлигини йўқотиши мумкин.

Заҳарли кимёвий моддалар билан ишлаганда эҳтиёт чоралари ва тавсияномаларга қатъий риоя қилиш керак. Заҳарли моддалар билан ишлаётганда чекиш мумкин эмас, чунки препаратлар тез ўт олиш хусусиятига эга бўлади. Иш тугагандан кейин юз ва қўлни совутиб ювиш, хонани шамоллатиш керак. Препаратларни овқат маҳсулотларидан алоҳида эа болалар ҳамда уй ҳайвонларининг бўйи етмайдиган жойларда сақлаш лозим. Шунингдек, *Дуст* мақоласига ҳам қаранг.

ҚАНДЛИ ДИАБЕТ (қ а н д к а с а л л и г и, қ а н д с и й и ш) — организмда инсулин (меъда ости безидан ишланиб чиқиб, углеводлар алмашинувини идора этишда қатнашадиган гормон) етишмаслиги натижасида углевод ва сув алмашинувининг бузилишидан иборат касаллик. Организмда инсулин етишмай қолса, орган ва тўқималарда глюкозанинг сингиши бузилади, жигардан глюкоза ажралиши кучаяди, айни вақтда углеводлардан ёғ ҳосил қилиш хусусияти суаяди. Натижада қонда қанд миқдори кўпайиб, тўқималарда эса камаяди. Диабетнинг келиб чиқишида ирсиятнинг роли катта. Нотўғри овқатланиш (овқатга ружу қўйиш), осон сингадиган углеводларни овқат билан ортиқча истеъмол қилиш диабетнинг авж олишида муҳим омилдир. Қандли диабетнинг келиб чиқиши қатор ҳолларда меъда ости безининг яллиғланиши, унинг томирлари касалланиши ёки шу безнинг травматик шикастланишига, шунингдек бошқа ички секретция безлари (гипофиз, қалқонсимон без ва бошқалар)нинг ёхуд бош мианинг органик касалликлари (ўсмалари, энцефалит ва бошқалар) га боғлиқ бўлади. Аксари кўп ҳаяжонланиш, асабий-руҳий жиҳатдан зўриқиш оқибатида ва инфекциян касалликлардан кейин ҳам қандли диабет пайдо бўлади.

Диабет белгилари: иштада зўрайиб (касалликнинг бошида), ҳадеб чанқайвериш ва жуда кўп сийиш (суткасига 3—5 литргача ва ундан кўп), шунингдек, сийдик таркибиде қанд бўлишидир. Очлик ҳисси батўзан шу қадар кучаядики, беморлар кечакундуз овқат еявергишади. Болаларда энг эрта сезиладиган белгиси сийдик тута олмаслиқдир. Бунда болаларнинг иштончалари, эмадиганларнинг эса йўрақлари крахмаллангандек қаттиқ бўлиб қолади. Касаллик авж олган сайин дармон қўриб, киши тез чарчайди, асабийлашади, озни кетади, камқонлик пайдо бўлади, бадан

териси қичишаверади ва бемор йирингли касалликлар (пидермиялар, фурункулёз ва бошқалар)га мойил бўлиб қолади. Диабетда углевод ва сув алмашинувини бузилишидан ташқари, оқсил ҳамда ёғлар алмашинувини ҳам издан чиқа боради. Ёғлар алмашинувининг оралик маҳсулотлари (ацетон ва бошқалар)нинг организмда тўпланиб қолиши диабет комасига сабаб бўлиши мумкин. Бунда бемор овоз чиқариб чуқур-чуқур нафас олади, нафасидан чиққан ҳаводан ацетон ҳиди сезилиб туради; томир уриши тезлашиб, артериял босими кескин пасаяди, сўнгга юрак фаолияти сусайиб, бемор ҳушдан кетади ва ҳоказо. Диабет комасининг биринчи белгилари пайдо бўлиши биланоқ, дарҳол врач чақирриш керак.

Диабетни врачнинг доимий кузатуви ва бошчилигида даволаб борилади. Врач буюргандек тўғри парҳез туттиш (*Парҳез овқатлар* мақоласидаги 8-номерида диетага қаранг) даволашнинг асосидир. Қатор ҳолларда дори-дармон ишлатмай, парҳезга амал қилиш билан ҳам қондаги қанд миқдорини меъёрига келтириш мумкин. Агар парҳез натижа бермаса, врач кўрсатмасига биноан беморга инсулин (қунига 2—3 маҳал) юборилади. Бироқ бунда қондаги қанд миқдори нормадан пасайиб кетмаслиги (гипогликемия рўй бермаслигини) кузатиб бориш зарур. Гипогликемияда очлик ҳисси пайдо бўлиб, бемор дармони қўрийди, кўп терлайди, қўлоёқлари ва бутун аъзойи бадани титрайди, томирлари тез-тез уради. Шундай белгилар пайдо бўлса, инсулин юборишни тўхтатиб, беморга дарҳол бир неча чақмоқ қанд ёки нон бериш ва тездан врач чақирриш керак.

Қандли диабет билан оғриган бемор баданининг териси тоза бўлиши, уни салгина чақаланиш ва ишқаланишдан ҳам эҳтиёт қилиш лозим, чунки терининг салгина шикастланиши ҳам унда йирингли касалликлар (*Терининг йирингли касалликлари* мақоласига қаранг) ёки узоқ вақт битмайдиган яралар пайдо бўлишига олиб келади. Ювиниш вақтида мочалка ёки чўтка тутмай, балки губкадан фойдаланиш керак. Оёқларни ҳар кунни ювиб туриши, айниқса бармоқ ораларини яхшилаб ювиш ва қуруқ қилиб артиш лозим. Яхшиси, оёққа ип пайпоқ кийган маъқул. Тишларни кунига икки маҳал тозалаб туриш, овқатдан кейин оғзини илик сув билан чайиш зарур. Бемор йилга икки марта стоматологга бориб тишларни текширтириб туриши керак. Меҳнат ва дам олиш режимини белгилаш, суткасига камиде 8 соат ухлаш, физкультура билан шугулланиб туриш фойда беради. Қандли диабет билан оғриган беморлар СССРда диспансер врач кузатувида туради, диабетга қарши ишлатиладиган барча препаратлар уларга бепул берилади.

Беморга турмуш ва касбига алоқадор тегишли шароит яратиб, тўғри даволашса, бемор меҳнат қобилиятини тўла-тўқис сақлаб қолиши мумкин. Диабет билан оғриган аёллар ҳомиладорлик вақтида терапевт врач, акушер ва эндокринологнинг доимий кузатуви остида туриши зарур.

ҚАРАМОҒДАГИЛАР — бошқа шахс таъминотида бўлган ёки ундан мунтазам ёрдам олиб турадиган шахслар; бу ёрдам уларнинг яшашлари учун асосий маблаб ҳисобланади. Одатга кўра, меҳнатга қобилияти бўлмаган (балогатга етмаган, қари, инвалид) онла аъзолари қарамогдагилар ҳисобланади. Бироқ, баъзи ҳолларда қонун меҳнатга қобилиятли граждандарни ҳам қарамогдагилар деб тан олади. Масалан, вафот этган кишининг ота-онаси ёки хотини (эри), ёши ва меҳнат қобилиятидан қатъи назар, ишламай марҳумнинг болалари, ака-укалари, опа-сингиллари ёки невараларини (8 ёшга тўлмаган) парвариш қилиш билан маиғул бўлганда қарамогдаги шахс сифатида боқувчисидан жудо бўлганлик пенсияси ҳуқуқига эга бўлади. Қонун давлат социал страхованиеси, ворислик ва шу кабилар бўйича пенсиялар таъминоти соҳасидаги бир қатор ҳуқуқий оқибатларни қарамоглик факти билан боғлайди. Хусусан қариллик ёки инвалидлик (I ва II группа) пенсиясини оладиган, ишламайдиган пенсионерлар ўз қарамогларинда меҳнатга қобилиятсиз онла аъзоси бўлган тақдирда пенсияларига устама олиш ҳуқуқига эга бўладилар.

Вафот этган (ёки белгиланган тартибда бедарак йўқолган деб топилган) ишчи, хизматчи, ҳарбий хизматчи ёки унинг қарамогдаги пенсионер меҳнатга қобилиятсиз онла аъзолари боқувчисидан жудо бўлганлик пенсиясини олиш ҳуқуқига эга. Ишчи, хизматчи, қолхоз аъзоларига ўз қарамогларидаги онла аъзолари (эр ёки хотини, 18 ёшга тўлмаган ёки меҳнатга қобилиятсиз болалари, ака-ука, опа-сингил, шунингдек, ота ёки она, бува ёки буви) вафот этганде уларни кўмиш учун ёрдам берилади. Меҳнатда майиб бўлганлиги ёки иш ва корхона (муассаса) айби билан соғлиғига зарар етказилганлиги натижасида ишчи ёки хизматчи ҳалок бўлган бўлса, меҳнатга қобилиятсиз қарамогдагиларга, шунингдек, ўлган одамнинг ўлиmidан кейин туғилган болага боқувчининг ўлими туфайли етган зинъ туланади.

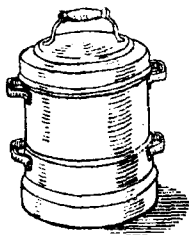
Вафот этган одамнинг ўлимига қадар камиде бир йил қарамогда бўлган меҳнатга қобилиятсиз шахс қонунга кўра унинг вориси ҳисобланади ва васият мазмунидан қатъи назар меросдан тегишли улушини олиш ҳуқуқига эга бўлади (*Ворислик* мақоласига қаранг). Қарамогдалик факти уй бошқармаси (ЖЭК) ёки кпшқок Совети справкеси, бундай справкани олиш имконияти бўлма-

са — суд тартиби билан тасдиқланади.

ҚАРТА — от гўштининг қарта қисмидан тайёрланадиган яхна овқат. От гўштининг қарта қисмини катта-катта бўлақларга бўлиб, туз, мурч, зира ва узум сиркаси сеип, 10 соатча салқин ерга олиб қўйилади. Тайёр масаллиқ қайнаб турган сувга солиниб пиширилади. Шўрвасига пиёз, сабзи, дафна япроғи, туйилмаган мурч қўшиб, 2 соат суз оловда милдиратиб қайнатилади. Тайёр маҳсулот олиб совитилади ва майда бўлақларга бўлиниб, салатлар билан бирга дастурхонга тортилади. Шўрваси истеъмол қилинмайди.

Бу таомга 1 кг қарта, 1 чойқошиқ туз, 2 чойқошиқ мурч ва зира, ярим стакан узум сиркаси керак бўлади. Шўрвасига ярим бош пиёз, яримта сабзи, 5—6 та дафна япроғи, 10—12 дона туйилмаган мурч солинади.

ҚАСҚОН — алюминийдан ясалган махсус идиш. Унда сув буги ёрдамида таом пиширилади. Ичиди бир неча лаппаги (панжараси) бўлиб, уларга пишириладиган таом (масалан, манти, хоним ва бошқалар) терилади (1-расм).

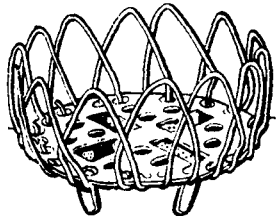


1-расм.

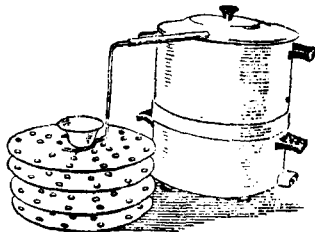
Бугда пишириладиган котлет, балиқ, шунингдек, сабзавотларни кастрюлька туби ёки четига тираб ўрнатиладиган сым саватча тагликда пишириш тавсия этилади (2-расм).

Кастрюлькага металл панжара — лаппаглар ёки сым саватчалар ўрнатиладиган электр қасқонлар ҳам иш-

2-расм.



3-расм.



лаб чиқарилмоқда (3-расм). 1000 Вт қувватта эга бўлган трубкасимон электр иситкич элементи иситиш манбаи бўлиб хизмат қилади. Қасқоннинг сизими 4 л га яқин бўлиб, ундаги сув 15—17 минутда қайнайди. Қасқоннинг оғирлиги 4 кг. Қасқон ичига сув қўйилгандан сўнг тоққа уланиши мумкин.

ҚАТИҚ. Қаймоғи олиниб ёки олимай пастеризация ва стерилизация қилинган ёки пиширилган сугир сутга томизғи солиб иврилган сут кислотали парҳез маҳсулот. Таркибидан ёғ миқдорига қараб ёғли (3,2% сут ёғи, мсчинов, варенце қатиги ва ряженкада — 6% гача) ва камёғли (сут ёғи 0,05% дан ошмайди) қатиқлар бўлади. Заводларда оддий қатиқ қаймоғи олиниб ёки олимай пастеризацияланган сутга сут кислота ҳосил қиладиган стрептококкли томизғи солиб тайёрланади.

Сут заводларида қатиқни идишларга қуйишда унга хушхўр ва хушбўй моддалар (шакар, асал, ванилин, долчин, резавор мева, мева жеми ва мураббоси) қўшилиши мумкин. Буларни уй шароитида бевосита қатиқни истеъмол қилиш олдидан ҳам қўшиш мумкин.

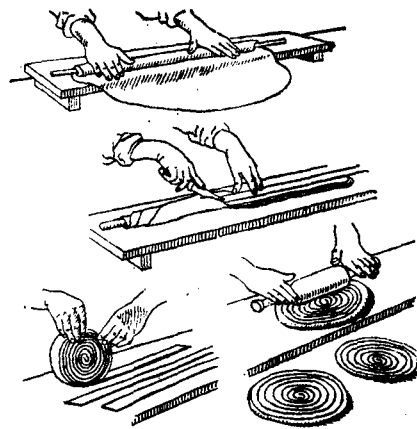
Қатиқ киши организмиде сутга нисбатан осон ўзлаштирилади ва яхши ҳазм бўлади. Қатиқнинг шифобахш хусусияти ҳақида *Парҳез овқатлар* мақоласига қаранг.

Қатиқни уй шароитида тайёрлашда ишлатиладиган томизғи (ачитқилар қуруқ ва таблетка ҳолида сотилади. Бу ачитқиларга қўшиб бериладиган инструкция (кўрсатма)да улардан фойдаланиш усуллари кўрсатилган бўлади.

Қатиқни уй шароитида қуритилган ачитқисиз ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун сут қайнатилиб, кейин 30—35°C гача совитилади, унга томизғи қилиб ёски қатиқ (бир стакан сутга 2—3 чойқошиқ) ёки сметана (бир стакан сутга ½ ошқошиқ) солиб, сутга аралаштириб юборилади ва идишларга қуйиб чиқилади. Кейин устига мато ёпиб, 10—12 соат исенқ жойга қўйилади. Қатиқни 8°C гача ҳароратда уч суткагача сақлаш мумкин.

ҚАТЛАМА — оширилмаган хамирдан оз миқдордаги ёғда пишириладиган таом.

Илик сувда туз эритилиб, хамир қорилиди. Хамирдан катта зувала ҳосил қилинади, 10—15 минут ўраб қўйилади. Сўнгра у нафис (1 мм) қилиб ёйилади ва юзига эритилган қўй ёғи, сариёғ, ёки қаймоқ суртилади. Ёғ суртилган ёйма бир чеккадан ўқловга ўралиб, устидан узунасига пиноқ тортилади, бунда бир неча қаватдан иборат энли тасмалар ҳосил бўлади. Ўқлов олиниб, хамир тасмалар энн 2 см ʼн қилиб кесилади. Эчсиз тасмалардан бир нечтаси гилдирак қилиб ўралади-да, тахтага қўйиб, жўва билан (қалинлиги 1 см қилиб) ёйилади.



Қатлама яшаш.

Қиздирилган ёғ суртилган қозонда қатламанинг икки томони қизартириб пиширилади. Вақт-вақти билан қозонга ёғ суртиб турилади. Тайёр қатламанинг юзига шакар ёки қанд упаси сепилади.

Қатлама учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз; ёймага суртиш учун 1,5 стакан эритилган қўй ёғи, сариёғ ёки қаймоқ; қовуриш учун 1 стакан ёғ керак бўлади.

ҚАҲВА, кофе — тропик қаҳва дарахтининг уруғи (қаҳва лўяси ёки доғи), шунингдек улардан тайёрланадиган лаззатли, хушбўй ичимлик.

Қаҳва таркибиде клетчатка, азотсимоон моддалар, кофеин, қанд, ёғ ва минерал тузлар бор. Натурал қаҳвадан тайёрланган ичимликда кофеин миқдори кўп бўлганлиги сабабли, марказий нерв системасига қўзғатувчи ва мустақкамловчи таъсир кўрсатади. Бир чойқошиқ майдаланган қаҳвада 0,07—0,1 г кофеин бор. Бу миқдор соғлом ва артернал босими паст кишиларнинг иш унумини ошириш, юрак фаолиятини яхшилаш учун етарлидир. Қаҳва ошқозон секретциясини ҳам қўзғатади.

Асаб системасининг қўзғалувчанлиги кучайган, хафақон, гипертония, уйқусизлик каби касалликларга чалинган кишилар учун натурал қаҳва тавсия этилмайди. У ошқозонни касал (масалан, меъда яра касаллиги) кишилар учун ҳам зарарлидир. Қаҳвани меъсридан кўп истеъмол қилиш соғлом кишиларни ҳам юрак касали ва уйқусизликка олиб келиши мумкин, шунинг учун қаҳва ичимлигини ётиш олдидан ичиш тавсия этилмайди.

Чакана савдода хом ёки қовурилган қаҳва уруғлари, янчилган натурал ёки цикорий (илдизи қаҳва ўрнинида ишлатиладиган ўт) қўшилган қаҳва, шунингдек тез эрувчан қаҳвалар мавжуд. Кул ранг қаҳва донларини суз оловда, жигар ранг тусга киргунча қовуриб (яхшиси чўян товада), сўнгра улардан қаҳва ичимлиги тайёрлаш мумкин. Қаҳва донларини уйда махсус *кофемайдалагич* ёрдамида янчиш мумкин. Қаҳ-

ва, айниқса порошогни, хушбўйлигини йўқотиб, бошқа ёқимсиз ҳидларни қабул қилиш хусусиятига эга бўлганлиги сабабли, у қопқоғи зич беркитилдиган махсус шиша ёки тунука яншида сақланиши лозим. Қаҳва доиларни ичимлик тайёрлаш олдидан янчилгани маъқул.

Қаҳва ичимлиги *кофейник*да қайнатилади. Қаҳва тайёрлашнинг кўпгина усуллари бор, лекин ичимлик қандай рецепт бўйича тайёрланмасин, шуни эсда тутиш лозимки, қаҳвани қайнатиш ва қайта-қайта иситиш мумкин эмас, акс ҳолда ичимлик сифати бузилади. Узоқ вақт беркитишда сақланган қаҳва доилари ҳам хушбўйлигини йўқотеди. Уларни асли ҳолига келтириш учун 10 минут совуқ сувда сақлаб, сўнг дарҳол духовка ёки суст оловда иситиб қуритиш лозим.

Қора қаҳва ичимлиги одатдагича (1 стакан сувга 1 чойқошиқ миқдорда янчилган қаҳва) ва икки ҳисса аччиқ (1 стакан сувга 2—3 чойқошиқ миқдорда қаҳва) қилиб тайёрланади. Қайноқ сув билан чайилган кофейник ёки кастрюлькага янчилган қаҳва доилари солинади, устидан қайноқ сув қўйилиб, суст оловга қўйилади. Ичимлик кўтарилгач (қайноғига етмасдан), дарҳол оловдан олинад ва қуйқуми идиш тагига чўқсин учун 5—10 минут давомида тиндирилади. Идишга бир неча томчи қайнаган совуқ сув қўйилса, қуйқуми тезроқ чўқади. Икки ҳисса аччиқ қаҳва ичимлиги икки бор оловга қўйилади; олдин оддий қора қаҳва тайёрланади, бир оз тингач, яна бир порция янчилган қаҳва дони солиб оловга қўйилади. Ичимлик кўтарилгач, оловдан олиб тиндирилади, сўнг дастурхонга тортилади. Қаҳва ичимлиги цикорий билан ёки цикорийсиз тайёрланиши мумкин. Цикорий таъбга кўра (одатда 5 миқдор қаҳвага 1 миқдорда цикорий) ишлатилади. Қора қаҳва ичимлиги коњьяк, ликёр ёки юнқа кесилган лимон билан истеъмоладиллиниши мумкин. Понушга қаҳва ичимлиги сут, қуюлтирилган сут ёки қаймоқ билан тортилиши мумкин.

Қаймоқли қаҳва. Шакар қўшиб дамланган қора қаҳва стаканларга қўйилади. Ҳар бир стакан ичига 1 чойқошиқ қанд уни билан аталанган 1 ошқошиқ қаймоқ солинади.

Морожнийли қаҳва. Дамлаб, сўнг сузилган қора қаҳвага шакар қўйилади ва совитилади. Дастурхонга тортишдан олдин совуқ қаҳва солинган ҳар бир бокал ёки фужерга бир бўлак (50 г) дан қаймоқли морожний солинади.

Шаркча (туркча) қаҳва (рецептлардан бири). Махсус қаҳва дамланадиган кастрюлька («турке») да шакарли сув қайнатилади, сўнг ичига янчилган цикорийсиз натурал қаҳва сепилади; қаҳва кўтарила бошлагач, кастрюлька оловдан олинад ва бир оёдан кейин яна қайноғига етказила-

ди. Дастурхонга қуйқаси билан (сузмасдан) кастрюлькада тортилади. Қуйқаси кастрюлька тагига чўққач (тезроқ чўқиши учун 1 чойқошиқ қайнаган совуқ сув қуйиш мумкин), ишбларга қўйилади.

Кичиша пёёла қаҳва (50—55 г сув) учун 1 чойқошиқ натурал қаҳва ва таъбга кўра шакар керак бўлади.

Сотувда қаҳва ўрнини босувчи қовурилган ва янчилган ўсимлик маҳсулотлари (масалан, арпа, каштан ва бошқалар)дан тайёрланган турли маҳсулотлар мавжуд. Тайёрлаш усулига кўра уларни икки катта гуруҳга бўлиш мумкин — натурал қаҳва қўшилган («Наша марка», «Экстра», «Курорт» ва бошқалар) ва натурал қаҳва қўшилмаган («Здоровье», «Желудёвый», «Ячменный», «Прима» ва шу кабилар). Уларни тайёрлаш усули ёрилиқларида кўрсатилган бўлади. **ҚИЕМ** — мева, сабзавот, резавор мев ва шакардан тайёрланадиган ширинлик. Қиём мураббодан меваси озроқ, суви эса кўпроқ бўлиши билан, шунингдек, бир карра қайнатишда пиширилиши билан ҳам фарқ қилади. Қиёмларни мураббо каби узоқ муддат сақлаш тавсия этилмайди. Қиёмнинг сабзи қиём, янтоқ қиём, ровоч қиём, ошқовоқ қиём, гул қиём, довучча қиём, тоғолча қиём, лимон қиём ва бошқа турлари бор.

Сабзи қиём. Сарик сабзи сомон шаклида калта-калта қилиб тўғралади. Масаллиқни кастрюлькага солиб, устидан сув қўйилади ва суст оловда қайнатилади. Сабзи пишгач, шакар солиниб, қайнатиш давом эттирилади. Пишган қиёмнинг сабзисин ялтироқ тусда бўлади. Қиём совимасдан ванилин қўшилса, таъми яна ҳам яхшироқ бўлади.

Сабзи қиём учун 1 кг сабзи, 1 кг шакар, 1,5 л сув ва 0,5 чойқошиқ ванилин керак бўлади.

Ровоч қиём. Ровоч барг ва пўстидан тозаланиб, кубик шаклида кўндалангига тўғралади, сўнг қайнаб турган сувга солиб пиширилади. Пишган ровоч сувдан олиб совитилади. Кастрюлькага шакар ва ровоч қайнаган сув солиб қайнатилади. Ҳосил бўлган кўпикни олиб ташлаб, тайёрлаб қўйилган ровочни солиб, суст оловда қайнатиш охирига етказилади. Қиём тайёр бўлишига яқин ванилин қўйиш мумкин.

Ровоч қиём учун 0,5 кг тўғралган ровоч, 1 кг шакар, 1,5 л сув, ярим чойқошиқ ванилин керак бўлади.

Лимон қиём. Лимоннинг пўсти юнқа қилиб арчилиб, 15—20 минутча қайноқ сувга солиб қўйилади. Сўнг уни совуқ сувда ювиб, паррак-паррак қилиб тўғралади, чўп ва уруғи олиб ташланади. Шакар ва сувдан қиём тайёрлаб, унга лимон солиб қайнатилади. Тайёр бўлишига яқин яримта лимоннинг пўчоғи майдалаб қўшиб юборилади. Лимон қиём учун 2 дона лимон, 1,5 кг шакар ва 5 л сув керак бўлади.

Тоғолча қиём. Тоғолчанинг банди олиниб, совуқ сувга чайиб олинад, сўнг тайёрланган қиёмга солиб, нишгунча қайнатилади. Қиём пишишига яқин ванилин қўйилади.

Тоғолча қиём учун 0,5 кг тоғолча, 1,3 кг шакар, 1,5 л сув ва ярим чойқошиқ ванилин керак бўлади.

ҚИЗАМИҚ (гул) — ўткир юқумли касаллик. Бунда нафас йўллари ва кўзларнинг шиллиқ пардалари яллиғланиб, баданга (қизамиққа хос) тошма тошад ва умумий заҳарланишга хос ҳодисалар кузатилади. Қизамиқни вирус қўзғатади, бу вирус организмдан ташқарида тез ҳалок бўлади. Аксари 1 ёшдан 5 ёшгача бўлган болалар оғрийди. 3 ойликкача бўлган гўдаклар, одатда қизамиқ билан оғримайд.

Қизамиқ бўлиб ўтган болада умр бўйи сақланадиган иммунитет, яъни касалликка берилмаслик ҳолати пайдо бўлади. Инфекция майда сўлак ва шиллиқ томчиларидан, ҳавотомчи йўли билан юқади. Инкубацион (яширин) даври 21 кун (кўпича 9—11 кун). Бемор инкубацион даври охиридан то баданга тошма тошгандан кейинги 5-кунгача ҳам (шу кунни ҳам қўшиб ҳисоблаганда) юқумли бўлади. Касаллик катарал давр (3—4 кун давом этади) билан бошланади; беморнинг гавда температураси кўтарилади, тумов, қуруқ йўтал пайдо бўлади, овози бўғилади, кўзи оғриб, ёши оқаверади, ёруғликка қаролмай қолади. Қизамиқнинг катарал даври кўпгина ўткир респиратор инфекцияларга ўхшаб кечади, шунинг учун боланинг лунжлари шиллиқ пардасида (баъзан бутун оғиз бўшлиғининг шиллиқ пардасида) майда оқ доғлар пайдо бўлиши қизамиқнинг ўзига хос дастлабки белгиси эканлигини ҳар бир ота-она яхши билиши зарур. Бундан ташқари, юмшак танглайда ва қисман қаттиқ танглайда қизил доғлар ҳосил бўлиб, 1—2 кундан кейин улар бир-бирига қўшилиб кетади. Баъзан касаллик бошланishiдаёқ болада қусни, қорин оғриши ва бошқа шу кабилар кузатилади. Касаллиқнинг 4-кун баданга тошма тошад. Тошма дастлаб пешана ва қулоқ орқалирида, сўнг бутун юзда; эртаси кун танада, учинчи кун қўл-оёқларда пайдо бўлади (қизамиқ гули). Тошма тошайтган дастлабки икки кун мобайнида беморнинг аҳволи анча оғир бўлади; иссиги кўтарилиб, юзи керкади, баъзан кўзлари йиринглашиб туради. Жисмонан яхши ривожланмаган гўдакларда, шунингдек, рахит ҳамда экссудатив диатез билан оғирган болаларда қизамиқ айниқса оғир ўтади. 4—5 кундан кейин температура пасайиб, тошма оқаради ва ўрнида бир ҳафтача сақланиб турадиган қора доғлар пайдо бўлади (камқувват болаларда бу доғлар 3 ҳафтага қадар туради), бадан териси кепакка ўхшаш пўст ташлайди.

Қизамиқда оғирроқ асоратлар (кўпинча пневмония) пайдо бўлиши мумкин, шунингдек организмнинг қаршилик кўрсатиш кучи сусайиб, касалликка кўпроқ мойил бўлиб қолади.

Болага профилактика мақсадида *гамма-глобулин* юборилса, қизамиқ камдан-кам пайдо бўлади ва енгил ўтади.

Қизамиқ бўлган болани бошқалардан ажратиб қўйиш (кўпинча уй шаронитида) ҳамда ётқизиш керак. Хонани қоронғилатмай, қаравотни бола юзига ёруғлик тушмайдиган қилиб қўйиш ва болани ёруғлик манбаига орқаси билан ётқизиш kifоя. Беморни яхшилаб ўраб қўйиб, хонани тез-тез шамоллатиш, нам латта билан мунтазам артиб, тозалаб туриш зарур. Иссиқ пайтларда дезазалар доим очиқ турса бўлади. Агар беморнинг лаблари қуруқшаса, борли ва зелин суртиш мумкин; эрталаб 2 процентли борат кислота эритмаси билан кўзларини ювиб туриш лозим. Бадан терисини парвариш қилиб бориш (гигиеник ванналар, баданни ҳўллаб артиш, ювиниш) ва оғиз бўшлиғи шиллиқ пардасини кузатиб бориш (овқатдан кейин оғзини чайқаб туриш, ёш болалар оғзини чайиб қўйиш) жуда муҳим. Эмадиган болаларга кўкрак сuti ва сутли нордон аралашмалар (масалан, кефир, қатик) бериш керак, бирмунча каттароқ болаларга эса ярим суяқ овқатлар едириш, кўп суяқлик ичириб туриш, шунингдек, А, С ва В группа витаминлари бериб бориш тавсия этилади.

Қизамиқ билан оғриб ўтган одамнинг уйда дезинфекция ўтказилмайдиган, хонани яхшилаб шамоллатиб қўйиш ва ҳўл латта билан артиб, тозалаб чиқиш kifоя. Бемор билан мулоқотда бўлган ва қизамиқ бўлиб ўтган болаларга, агар улар эмланмаган бўлса 17 кунгача, гамма-глобулин билан иммунизация ўтказилганда эса 21 кунгача болалар муассасасига катнаш тақиқланади.

ҚИЗИЛЧА — вирус қўзғатадиган инфекция касаллиги. Қизилчанинг продромал даври, яъни касаллик белгилари аниқ кўрингунча қадар ўтган 1—3 кун ҳамда дастлабки 5 кун давомида бемор юкумли бўлади. Инфекция ҳаво-томчи йўли билан, яъни ичиди вирус бўлган майда сўлак ва шиллимишқ томчиларни сачраганда юқади. Вирус организмдан ташқарида тез ўлади. Қизилча билан 6 ойликдан 10—12 ёшгача бўлган болалар кўпроқ оғрийдиган, катталар камдан-кам касалланади, лекин уларда оғирроқ ўтиб, кўпинча асорат беради. Аёллар учун ҳомиладорликнинг дастлабки ойларида қизилча билан оғриш айниқса хавфли.

Қизилчанинг инкубацион (яширин) даври 10—23 кун (кўпинча 16—18 кун). Касаллик одатда, сезилмай бошланади; дармон қуриб, томоқ бир

оз қизариши, гоҳ сал температура кўтарилиши мумкин; баданга тошма тошишидан 1—3 кун аввал лимфа тугунлари, айниқса, энса лимфа тугунлари катталаниб қолади, томоқда худди қизамиқдагига ўхшаш қизил доғлар пайдо бўлиши мумкин, гавда температураси 37—38°C гача кўтарилади. Юзга, қўл ва оёқларнинг ёзувчи юзаларига, орқа ва думбага бир-бирига қўшилмай, тери юзасидан сал кўтарилиб турадиган майда, оч пушти тошмалар тошади. Улар 3 кундан сўнг (пўст ташламай ва доғ қолдирмай) йўқолиб кетади. Бемор ётиши ва врач назоратида бўлиши зарур, чунки касаллик асорат бериши мумкин. Қизилча бўлиб ўтган кишида умр бўйи сақланадиган турғун иммунитет қолади.

ҚИМИЗ — бия сuti ва бошқа чорва молларининг қаймоғи олинган сutiдан тайёрланадиган сut кислотали парҳез ичимлик. Қимиз сигирининг қаймоғи олинган сutiдан тайёрланадиган бўлса, унга сut зардобини (20% гача) ва шакар (2.5% гача) қўшилади. Қимиз тайёрланадиган сut пастеризацияланади, совитилгач, махсус ачитки солинади. Натижада икки хил ачиш — сut кислотали ва спиртли ачиш жараёни кечади, бу эса сut таркибиде антибиотик (сил касаллигига қарши) моддалар ҳосил қилади.

Етилган қимиздан спирт таъми келадиган, нордон. Таркибиде 1% гача спирт бўлган хом (бир суткали), 1.75% гача спирти бўлган ўртача (икки суткали) ва 5% гача спирти бўлган кучли (уч суткали) хиллари бўлади.

Қимиз иштаҳа очади, парҳез ва шифобахш хусусиятларга эга, қимиз ичиш қадим замонлардан бери ўпка силли касаллигининг олдини олиш ва даволашда, шунингдек, айрим ошқозон-ичак касалликларида тавсия қилинади. У касалликдан толиқиб чиққан кишиларга дармон бўлади. Қимиз таркибидеги тўйимли моддалар (оқсил, ёғ, сut қанили) осон ва тўла ҳазм бўлади. Қимиз ичилганда бошқа маҳсулотлар билан ошқозонга тушган оқсил ва ёғ ҳам осонгина ҳазм бўлади. Кучли ачиган қимиз фақат тетиклаштирувчи ичимлик сифатида истеъмол қилинади. Қимизни 8°C гача ҳароратда уч суткагача сақлаш мумкин.

ҚИРҒИЧ — сабзавот, мева, сир ва шу қабиларни қириб майдалаш учун ишлатиладиган рўзгор асбоби. Кенг тарқалган оддий тури қирадиган, майдалайдиган катта-кичик тешикли металл (тунука) тахтачадан иборат. Тўрт томонида қирадиган, тўғрайдиган тўрт хил тешикли қирғичдан фойдаланиш қулай. Катта-кичик тешикли тахта-

чалари алмаштириб туриладиган қирғич тури ҳам бор. Стол устига қўйиладиган ёки столга маҳкамлаб ўрнатиладиган гўштқиймагагичга ўхшаш, қирадиган қисми даста орқали ҳаракатга келтириладиган механик қирғичлар ҳам ишлаб чиқарилади. Қиширилган сабзавотларни қириш, майдалаш учун пластмасса қирғичлар ишлатилади.

ҚИРҒОВУЛ — ёввойи парранда. Қирғовулларнинг оғирлиги 1,7 кг гача боради. Гўшти кўпинча қовурилади. Дастлабки ишлов бериш ва гўштини бўлақларга ажратиш тўғрисида *Уй паррандаси* мақоласига қаранг.

ҚИСКА ТУТАШУВ. Агар электр тармоғининг икки сими (масалан, хонадаги симлар) нарузкасиз, яъни ёритиш лампалари, электр асбобларига етмасдан ўзаро (қиска) бирикса, ҳосил бўлган занжирда қиска туташув токи деб аталувчи кучли ток (ўй ва юзлаб амперли) вужудга келади. Уйдаги тармоқларда қиска туташувга сабаб кўпроқ шнурлар изоляциясининг бузилиши ва кўчма электр асбоблари уланадиган штепсель вилокларининг шикастланганлигидир. Симлардан бирининг водопровод, канализация, газопровод, марказий иситиш трубаларни орқали ерга уланиб қолниши, бузилган электр асбоблари, радиопрёмник, телевизор, магнитофон орқали ҳам қиска туташув содир бўлиши мумкин. Қиска туташув натижасида электр энергия сётчиги бузилиши ёки ўт чиқиши мумкин. Қиска туташув натижасида келиб чиқадиган кўнгилсиз ҳодисаларнинг олдини олиш учун қиска туташув содир бўладиган занжирнинг бир қисмининг тармоқдан ток кучи хавфли қийлатга етганда узатдиган *электр сақлагич*лар (предохранитель) ишлатилади. Бунда эрувчан сақлагич (пробка)ларда кучли токдан кўргошнинг сим (эрувчан қуйма) эриб кетади; автоматик сақлагичларда эса узгич (виключатель) ишга тушади. Қиска туташувнинг олдини олиш учун ўтказгичлар, электр асбоблари ва сақлагичларнинг бузилмаганлигини текшириб туриш керак, ҳеч қачон куйган пробка ўрнига оддий сим ёки тўғнагич қуймаслик лозим. Агар эрувчан сақлагичнинг сими яроқсиз ҳолга келса, уни заводда тайёрланган бошқа сақлагич билан алмаштириш лозим.

Агар қиска туташувдан сим ёниб кетса, тезда пробкани уясидан бураб чиқариш лозим, агар унга яқинлашиш қийин бўлса, симни дастаси ток ўтказмайдиган исталган асбоб (масалан, болта, болга) билан узгиш керак, шундан кейингина ўтнинг олдин воситалар (сув, ўт ўчиргич) билан ўчириш лозим.

ҚОВОҚ. Деярли ҳамма ерда, асосан, мамлакатнинг жанубий районлари, жумладан, Ўрта Осиё республикаларида экилади. Қовоқнинг ошқовоқ, хашаки қовоқ ҳамда томош

Қирғич.



қовоқ турлари бор. Булардан ташқари, қовоқнинг бутилкасимон нави (носқовоқ) ҳам бор. Бундай қовоқлар зич ёғочсимон қобикка эга бўлиб, улардан суяқ ҳамда сочилишчан маҳсулотларни сақлашда идиш сифатида фойдаланилади.

Урта Осиё, жумладан, Ўзбекистонда ошқовоқнинг «ойним қовоқ» («испанская-73»), «палов кади», «қашқари» каби навлари экилади. Хўраки қовоқ навлари таркибида ўртача 90,3% сув, 6,5% қанд моддаси, 1,1% оқсил, 1,2% клетчатка, 0,7% кул, 3 мг% витамин С, 5 мг% каротин (провитамин А) ва бошқа моддалар бор. Уруғи таркибида 50% гача ёғ бор. Ошқовоқнинг пишганлигини мева бандлининг қуригалигидан билиш мумкин.

Қовурилган ошқовоқ. Қовоқ пўстидан тозаланади. бўлак-бўлак қилиб тўғралади, туз сепилади, унга булбағ ёғда пишғуца қозурилади. Ошқовоқ манти тайёрлаш тўғрисида *Манти*, ширқовоқ тайёрлаш тўғрисида *Ширқовоқ* мақолаларига қarang.

Димлама қовоқ (ошқовоқ баллиш). Яхши пишган қаттиқ ошқовоқни танаб 2—3 см настрөдан чопиб «қопқоқ» ажратилади. Ошқовоқ ичиди ковлаб уруғ ва уруғ ипларидан тозаланади. Майда тўғралган кўй гўшти ва пиёз, туз, мурч аралаштириб қийма тайёрланади. Сўнгра ошқовоқни қийма билан тўлдириб «қопқоғи» ёпилади ва уни товага қўйиб, духовка ёки тандирда 2—3 соат димлаб пиширилади. Димлама ошқовоқни қаймоқ ёки саригё тўлдириб пиширса ҳам бўлади. Тайёр таомни олиб, пўчоғи ажратилади, эти лаганчада дастурхонга тортилади.

Уртача катталиқдаги 1 дона ошқовоққа 500 г гўшт, 2 бош пиёз, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади. Қаймоқ ва саригё солиб пишариладиган бўлса, 2 стакандан олинади.

Қовоқ экиш ва уни етиштириш тўғрисида *Томорқа дехқончилиги* мақоласига қarang.

ҚОВУН. Асосан Урта Осиё республикалари, шунингдек Волга бўйи, Молдавия, Украина ҳамда Закавказьеда экилади. Қовуннинг чўғари, асати, босволди, обиновот, кўтир, амири, кўкча, шакарпалак, ичқизил, оққовун каби ёзги навлари; қўйбош, умрвоқи, арқонин каби кузги навлари; қариқиз, қорапўчоқ, гулоби каби қишки навлари экилади (Хоразмда гурбак нави кенг тарқалган). Ҳандалак қовун тури ҳисобланади. Ўзбекистонда кўкча ҳандалак, сариқ ҳандалак, бўри калла, кўк каллапош, замча каби ҳандалак навлари етиштирилади.

Қовун таркибида 16—18% қанд моддаси (асосан, сахароза), оқсил, клетчатка, пектин ҳамда хушбўй моддалар, 60 мг% гача витамин С, шунингдек каротин (провитамин А),

фолат кислота (анемияга қарши витамин), никотинамид (витамин РР) ва минерал тузлар бор.

Қовунни 6—7 ойгача сақлаш мумкин. Бунинг учун кечпишар навлари (қўйбош, гулоби, гурбак ва бошқалар) бир оз хомроқ вақтида узилади (сақланиш вақтида пишиб етилади). Узоқ муддат сақланадиган қовунлар заха қилинмасдан узилади. Урта Осиёда, жумладан Ўзбекистонда қовун одатда осиб сақланади. Бунинг учун қишда сақланадиган қовунлар узилгач, похолди ёки тозаланган майдонга териб қўйиб 10—15 кун сўлтирилади. Сўнг улар чинтадан ёки ишдан тўқилган тўрларга жойланиб, ҳарорати 2°C, ҳавоси алмашиниб турадиган (нисбий намлиги 75—80% бўлган) хоналарда осиб ёки похол ёқипиқ тўшалган сўкчаларда бир қатор териб сақланади.

Қовун, асосан, янгилигида, кўпинча овқатдан кейин сийлади, шунингдек қоқи қилинади (*Сабзавот, мева ва резавор меваларни қуритиш* мақоласига қarang).

Қовунни етиштириш тўғрисида *Томорқа дехқончилиги* мақоласига қarang.

ҚОВУРДОҚ асосан, янги сўйилган кўй, эчки, бузоқ, мол ёки қийиқ, тоғ эчкиси каби ҳайвонларнинг гўшtidан тайёрланади. Гўшт лўнда-лўнда (50—60 г ли) қилиб суяги билан кесиб чопилади ва яхшилаб тузлангач, олиб қўйилади. Тўғралган кўй ёғи қозонда эритилади, жижзаси олингач, яхшилаб доғланади. Доғланган ёққа тайёрлаб қўйилган гўшт солиниб, обдан қовурилади. Яхши қовурилган гўшт қовилда сузиб олинб, хум, кўза ёки сирланган кастриолькага солинади ва устига қозондаги ёғ қўйилиб (гўштининг устига қўйиладиган ёғ гўшт юзасини 3—4 см қалинликда ёпиб туриши шарт), идиш жипслаб ёпиб қўйилади Шу усулда тайёрланган гўшт ёзнинг иссиқ кунларида ҳам бир неча ой айинмай сақланади. Қовурдоқ суяқ ва қуюқ таомларга ишлатилиши, шунингдек салат, сабзавотлар ва нон билан яхна овқат сифатида истеъмол қилиниши мумкин. Қовурдоқдан «хом шўрва» ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун косага майда тўғралган пиёз ва қовурдоқ гўшtidан солиб, устига қайноқ сув қўйилади.

Қовурдоқ учун 1 кг гўшtга 500 г думба ёғи, 1 ошқошиқ туз керак бўлади.

ҚОВУРМА — гўшт, помидор, сабзи, картошка ва нон солиб пишариладиган қуюқ таом. Қовурма тайёрлаш учун гўшт лўнда-лўнда қилиб тўғралади, суякларини чопилади, пиёз ҳалқа-ҳалқа, картошка, помидор ва сабзи эса паррак-паррак қилиб тўғралади. Қозонда ёғ доғлиниб, пиёз ва гўшт солиб, қовурилади. Гўшт қизаргач, сабзи ва помидор (ёки томат-паста), сўнг картошка солиб, яна қовурилади. Масалиқ ярим пишгач

юзи билан баробар сув қўйилади ва милдиратиб қайнатилади. Сўнгра туз ва зирворлар сепилади. Таом пишшига яқин бўлакчаларга бўлинган тандир нондан (суви қочган, қаттиқ бўлса яна яхши) солиб, димлаб қўйилади. Тайёр таом дастурхонга ликопча ёки лаганда юзига чопилган ошқўклар сепиб тортилади.

4—6 кишилик қовурма тайёрлаш учун 300 г гўшт, 500 г картошка, 200 г ёғ, 2—3 бош пиёз, 2—3 дона сабзи, 3—4 дона помидор (ёки 2—3 ошқошиқ томат-паста), 300 г оби нон, таъбга кўра туз ва зирворлар керак бўлади.

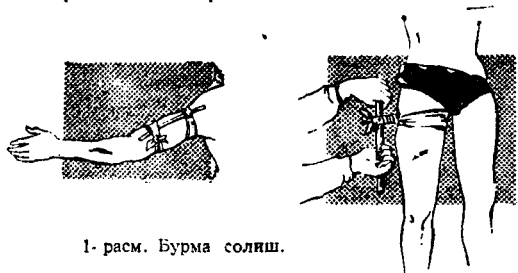
ҚОЗОН — мис, чўян ёки алюминийдан қуйма усулда тайёрланган ва овқат пишшириш учун мўлжалланган идиш. Қозон ер ўчоқ, гувала ёки гишт ўчоқ ҳамда кўчириб юрилади-ган металл ўчоқларга яхши ўрнатилади. Палов пишшириш учун чўян қозон қулай, чунки калгир билан ковлаш осон бўлиб, солинган масалиқлар баробар қовурилиб, баробар қайнайди, таом тағига олиб, кўйиб кетмайди. Қозонларнинг ҳажми қанча гуручдан палов дамлангани билан белгиланади. Чунончи, 70—100 кг гуруч дамланадиган қозон — «дош» қозон, 30—60 кг лиги — «дек» қозон, 5—20 кг гуруч дамланадиган қозон — катта қозон, 2—5 кг лиги — кичик қозон, 0,5—1 кг лиги «декча» деб юритилади. Яна *Идиш-товоқ* мақоласига қarang.

«ҚОН БОСИМИ»— *Гипертония* касаллиги мақоласига қarang.

ҚОН БОСИМИНИНГ ПАСАЙИШИ — *Гипотония* мақоласига қarang.

ҚОН КЕТИШИ, қон оқийи ташқи ва ички бўлиши мумкин, уни имкони борича тезроқ тўхтатиш керак. Қон кўп кетаётган бўлса, врач чақирриш зарур.

Ташқи қон кетиши одатда бадан жароҳатланганида рўй беради. Агар жароҳат кўл ва оёқда, юза ва кичикроқ бўлса, қон кетишини тўхтатиш учун унга асептик боғлам қўйиб, қаттиқроқ боғлаб қўйиш kifфой. Боғлам бир неча қават дока ва пахтадан иборат бўлади. Айни вақтда кўл (ёки оёқ)ни жуда қаттиқ танғиб боғлаш ярамайди, чунки боғланган жойдан пастдаги тери кўкариб кетади. Жароҳатдан отилиб-отилиб ёки тизиллаб қол чиқаётган бўлса, бу йирик артерия шикастланганидан дарак беради. Бунда шикастланган кишини имкони борича тезроқ медицина муассасасига олиб боришдан аввал қон тўхтатадиган жгут боғлаб ёки бурама солиш йўли билан қонни тўхтатишга уриниб кўриш зарур (1-расм). Бунинг учун кўл ёки оёқни юқорироқ кўтариб (агар суяги синмаган бўлса), жароҳатнинг юқорисига, танага яқинроқ қилиб резина жгут солиш керак. Жгутни солишда қўлиб туриб, кўл ёки оёқ атрофидан 2—3 марта ўралади ва тутун қилиб боғлаб қў-



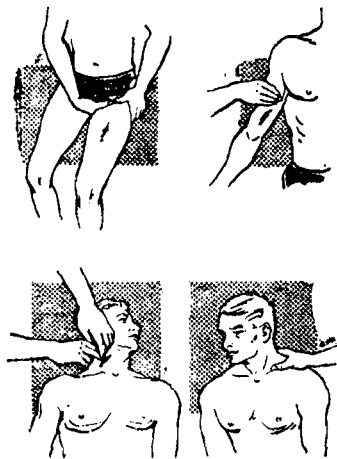
1-расм. Бурама солиш.

йилади. Бурама солиш учун дастрү-мол, тизимча ёки кўйлақдан йиртиб олинган бир бўлак латга ҳам ярайд, унинг учлари тугиб боғланади. Бурамага таёқча (ёки қалам) солиб қон оқиши тўхтагунга қадар тортиб бураш керак.

Тери шикастланмаслиги учун бурама ёки жгут тагига юмшоқ латга қўйиш лозим. Жгут ёки бурамани кўпи билан бир ярим-икки соат сақлаб туриш мумкин, акс ҳолда жгут ёки бурама қўйилган жой пастдаги қўл ёки оёқ жонсизланиб қолади. Агар жгут ёки бурама кўрсатилган вақтдан ортиқроқ туриши зарур бўлса, уни ҳар соатда (қиш пайтлари эса ҳар ярим соатда) 10 минутча бўшатиб турилади ва айни вақтда типик жойлардаги артерияни жароҳат юқорисидан бармоқлар билан суякка босиб турилади (2-расм). Уйқу артерияси бўйин умуртқаларининг кундаланг ўсимталарига, ўмов ости артерияси ўмов суягига, сон артерияси сон суягига, елка артерияси елка суягига тақаб босиб турилади. Жгут топилмаган ҳолларда, бурамани тайёрлаб олгунга қадар артерияни жароҳатнинг юқориқроқ қисмидан бармоқ билан босиб, қон кетишини тўхтатиб туриш керак, чунки қон кўп кетиши ҳаёт учун хавфли.

Агар қон жароҳатдан тизиллаб отилиб чиқмасдан, балки кам босим билан чиқаётган ва ранги тўқ қи-

2-расм. Артериялари босиб туриладиган типик жойлар (юқоридан чапдан ўнгга: сон суягига, елка суягига; пастда чапдан ўнгга: бўйин умуртқаларининг кундаланг ўсимталарига, ўмов суягига).



зил бўлса, бу венанинг шикастланганлигини кўрсатади. Венадан қон кетаётганида шу жойга босиб турадиган асептик боғлам қўйиш керак. Бундай боғлам ёрдам бермаса, жароҳатдан пастроққа жгут ёки бурама солиш зарур. Боғламни етарлича тортиб боғлаш керак, акс ҳолда қон кўп кетиб қолиши мумкин.

Қон қусиш меъда яраси касаллигида меъдadan қон кетганда содир бўлади. Врач етиб келгунга қадар беморни ётқизиб, тинч қўйиш ва унга овқат, сув бермаслик керак. Беморнинг тўши остига муз ёки совуқ сув солинган халта қўйиш лозим.

Қон тупуриш йўталганда нафас йўлларида кўпгина қон келишидир. Врач етиб келгунча беморни ўринга олиб, уни ярим ўтирган ҳолатга келтириб қўйиш керак; гаплашиш, иссиқ чой ичириш тақиқланади. Агар бемор ташна бўлса, туз қўшилган совуқ сувни (1 стакан сувга бир ошқошиқ ош тузи) ярим қошиқдан бериб туриш керак. Беморни тинч қўйиш лозим.

Бурундан қон келиши. Бунда энг аввало бурунни ювмаслик, қоқмаслик ва йўталмаслик зарур. Беморни ўтқизиб, бурун тешигига водород пероксидга ҳўланган пахта ёки дока бўлагини зич қилиб тиқиш ва бошини олдинга энгаштириб қўйиш лозим. Беморнинг оёқларига грелка, энсасига муз солинган халта қўйиш мумкин.

Бачадондан қон кетиши аёл жинсий органларининг кўпчилик касалликларида кузатилади. Қон кўп кетаётган бўлса, беморни тезда касалхонага ётқизиш керак. Врач етиб келгунча беморни ётқизиб, қориннинг пастига музли халта қўйиш лозим.

Ички органлардан қон кетиши бачадондан ташқари ҳомиладорликда, меъда яраси касаллигида, қоринга қаттиқ зарб текканида ёки қорин жароҳатланганида содир бўлади. Белгилари: беморнинг ранги оқариб, боши айланади, эснайверади, ҳушидан кетади, томир уриши тез, лекин занф бўлади. Бемор бошини гавдасидан паст турадиган қилиб ётқизиб қўйиш ҳамда иложи борича тезроқ врач чақириш ёки уни касалхонага олиб бориш зарур.

ҚОРА БАЛИҚ — Урта Оснё қўллари ва дарёларида учрайдиган балиқ. Балхаш ва Иссиққўлда анча кенг тарқалган. Уртача оғирлиги 1—2 кг. Гўшти ёғли ва мазали бўлиб, пазандаликнинг ҳамма турларига ярайд. Уни тозалаётганда қора пардани ҳамда уруғ безлари ва икраси (увилдиринги)ни яхшилаб ювиш керак, чунки улар заҳарли.

ҚОРАКҮЛ ТЕРИ — қоракүл қўйлар зотининг 1—3 кунлик қўзичоқлари териси. *Мўйна* мақоласига қаранг.

ҚОРАКҮЛЧА — қоракүл совлиқларидан олинган 4,5—5,5 ойлик қўзи териси. *Мўйна* мақоласига қаранг.

ҚОҚИРИМ — қатикли суяқ овқат тури. Жуда майда қилиб тўғралган пишез туз ва мурч билан яхшилаб эзилди ва қатикқа солиб, обдан қорштирилади ва устидан қайноқ сув озоздан қўйилади. Ҳамма масаллиқ яхшилаб аралаштирилади. Тайёр таомни иссиқда касаларга тақсимлаб, ион тўғраб ичилади.

Қоқирим халқ медицинасида грипп касаллиги ва бедармонликда шифобахш таом сифатида истеъмол қилинади.

Қоқирим тайёрлаш учун 1 коса қатик, 2—3 бош пишез, 1,5 л қайноқ сув, 2 чойқошиқ туз, шунча мурч, ҳар бир косага тўғраб ейиш учун яримтадан пош керак бўлади.

ҚҮЁН ГҶШТИ қуюқ таомлар (қовурилган қуён гўшти, димлама қуён гўшти, рагу ва бошқалар) тайёрлашда ишлатилади.

Қуён гўштининг тозалаш. Қалласи ва оёқлари кесиб олинади, териси шилинади, ичак-човоқлардан, пардалардан тозаланади ва тозалаб ювилади; сўйилган қуён кундалангига 2 қисмга: олд ва орқа қисмларга бўлинади. Орқа қисмининг қовуриб, олд қисмининг эса димлаган маъқул.

Янги сўйилган қуён гўшти 1—2 кун салқин жойда сақланса, мазалироқ бўлади.

Қуён гўштини олдиндан маринадлаб қўйиш керак. Бунинг учун сўйилган қуён (бутунлигича ёки бўлақларга бўлиб)ни сопол идишга солиб, устидан зирavor қўйилган сирка қўйилади ва совуқ жойда 4—5 соат (ёш қуён) ёки 24 соат (қари қуён) қолдирилади.

Маринад тайёрлаш. 1 л ошхона сиркасига 20 г шакар, 20 г туз, 2—3 дона дафна япроғи, бир неча дона туйилмаган мурч, 2 дона пишез, 2 дона сабзи, 1 донадан петрушка, сельдерей илдизи солиб, ҳаммасини паст оловда 10—15 минут қайнатилади, сўнг совитилади.

Димлама қуён гўшти. Зираланган қуён гўшти бўлақларини қозондаги қиздирилган ёғда туз, қўкатлар, пишез солиб қовурилади. Қовурилган қуён гўштининг бошқа қозонга кўтариб, устидан қайла қўйиб, духовкада тахминан 30 минут димланади.

Қайла тайёрлаш. Қуён гўштининг қовураётганда ҳосил бўлган шарбат билан 2 стакан сметана қайнатилади, 1 стакан бульон ёки сувга 2 ошқошиқ қовурилган буғдой уни (у олдинда қовуриб қўйилади) аралаштирилиб, 4—5 минут қовлаб қайнатилади, сўнг сузиб олинади.

Гарнирга пширилган ёки қовурилган картонка берилади. **ҚҮЁШ ВАННАЛАРИ**, баданни офтобга тоблаш. Қуёш нур-

лари (инфрақизил ва ультрабинафша нурлар) одам организмига жуда кучли таъсир кўрсатади. Ундан тўғри баҳраманд бўлиш организмнинг ҳаёт фаолияти яхшилланишига ёрдам беради (қон айланишини яхшилайди, нерв системасини тинчлантиради, моддалар алмашинувини кучайтиради, иштаҳани очади, терига яхши таъсир кўрсатади). Қуёш ванналарини яхши эртаалаб соат 7—8 дан 12 гача (енгил нонушта қилиб олгач 1/2 соатдан кейин), яъни ҳаво ҳали унча исиб кетмаган пайтда қабул қилган маъқул, чулки куннинг биринчи ярмида қуёш нури бадан терисини унчалик куйдирмайди, организм ҳам иссиқлаб кетмайди. Тайёрлов процедуралари тариқасида бир неча марта ҳаво ванналари қабул қилиш тавсия этилади. Қуёш ванналарини қабул қилишда ҳаво намлиги ва шамол кучини ҳам ҳисобга олиш керак; шабадасиз пайтда бадан салга қаттиқ қизиб кетади. Қуёш ванналарини ҳар куни қабул қилиш мумкин, бунда дастлаб 5 минутдан туририлиб, кейин тобланиш муддатини кунга яна 5 минутдан ошириб борилади. Бевоcита тушаётган қуёш нурларида 30 минутдан ортиқ, болаларга эса 15 минутдан кўп туриш ярамайди. Болалар учун қуёшда тобланишнинг энг яхши усули — офтобда 10—15 минут туриб сўнгра ола-чалпоқ соя ёки очик рангли соябон тагига ўтириш. Офтобда тобланишга ҳаддан зиёд берилиш, қуёш ванналари қабул қилиш тартибни бузиш иссиқлаб кетишга, офтоб уриши

(*Офтоб уриши ва иссиқ элитиши мақоласига қаранг*) ва бадан куйишига, шунингдек офтоб нурининг узоқ вақт кўп таъсир этиши натижасида эса организмнинг қувватсизланиши ва терида аллергик реакциялар бошланишига сабаб бўлиши мумкин. Даво мақсадларида олинadиган қуёш ванналари фақат врач кўрсатмасига биноан қабул қилинади. Бундай ванналар махус майдонча (солярий) ёки пляжда олинади. Чулки у жойларда тобланишга қўлай, яъни бoш томонини баландроқ қилиб, оёқ томонини эса жанубга қаратиб ишланган ва бошга соя солиб турадиган тўсик ёки соябонлар кўйилган махус ўринлар бўлади. Денгиз ёки дарё бўйида қуруқ қум устига гилламча, аёл ёки сочиқ солиб ётиш мумкин. Тобланиб бўлгач, 10—15 минут сояда ўтириб бир оз совий керак, сўнгра бошдан сув қуйиб ювиши, душга тушиш ёки чўмилиш тавсия этилади.

Занфлачиб қолган ёхуд касалликдан соғаяётган кишиларга галвирсимон соябондан тушадиган офтоб нурларида тобланиш тавсия этилади. Декомпенсацияланган юрак порокларида, шунингдек гипертония касаллиги, ўпка силлининг актив формалари, ўсмалар ва айрим касалликлар билан оғриган кишиларга

қуёш ванналари мутлақо ёқмайди. Шунинг учун уни қабул қилишдан аввал врач билан маслаҳатлашиш зарур.

ҚҰЙМОҚ. Бирор идишга тухум чақиб, қошиқ билан яхшилаб аталанади. Ичига озгина туз билан ун қўшилади. Оз-оздан ун солиб, қумоқларни йўқолгунга қадар текис масса ҳолига келгунча аталанади, сўнгра доғланган ёққа қошиқлаб қуйиб пиширилади.

Қуймоқ учун 10 донга тухум, 3 стакан ун ва таъбга кўра туз керак бўлади. Яна *Олаёби* мақоласига қаранг.

ҚҰЙҚИМ — идишлар (човгун, кастрюлька, бак ва ҳоказолар)нинг ички деворларида ҳосил бўладиган қаттиқ чўкма. Қуйқим кўп марта-лаб иситиш ва қайнатишдан ҳосил бўлади. Қуйқим иссиқликни яхши ўтказмайди, шунинг учун қуйқим босган идишдаги сув секин қайнайди. Бундан ташқари, сувдан қуйқим қатлами билан изоляцияланиб қолган идишнинг девори юқори температураларга қизийди; бунда темир аста-секин оксидланади, бу идишнинг тез ишдан чиқишига сабаб бўлади. Қуйқимни кетказиш учун «Антмакпинн» препараты чиқарилади; ишлатиш усули эса этикеткасида кўрсатилган бўлади. Қуйқимни кетказиш учун сирка эссенциясидан (1 қисм эссенция 5—6 қисм сув) фойдаланиш мумкин. Қуйқим босган идишга сирка эссенцияси билан бирга сув солиб, 60—70°C да 20—30 минут қиздирилади. Қуйқим кетказилганидан кейин, идишни сув билан яхшилаб ювиш керак.

ҚҰЛОҚ. Эшитиш органи — қулоқ икки бўлимга — товуш ўтказувчи ва уни гидрок этувчи бўлимга бўлинади (расмга қаралсн).

Товуш ўтказувчи бўлими ташқи ва ўрта қулоқдан иборат, улар ногора пардаси билан бир-биридан ажралиб туради. Товуш гидрок этувчи бўлими ички қулоқ, эшитув нервлари ва бош мия пўстлогининг каллачакка қисмида жойлашган махсус қисми — эшитув органининг мия пўстлогидagi марказидан ташкил топган.

Ташқи қулоқ қулоқ супраси ва ташқи эшитув йўлини ўз ичига олади. Ўрта қулоқда кичикроқ ногора бўшлиғи бор, эшитув суякчалари (болгача, сандон ва узанги) шу бўшлиқда жойлашган. Ногора бўшлиғи Евстахий найи деб аталадиган алоҳида йўл орқали бурун-ҳалқум билан туташади. Нафас олиш ва ҳаво ютиш вақтида ҳаво шу найдан ногора бўшлиғига ўтади. Ногора пардаси ва эшитув суякчаларининг тўғри тебраниб туриши, яъни товушларни ички қулоққа ўтказиб беришида унинг аҳамияти катта.

Ички қулоқда эшитув анализаторининг периферик бўлими — чиганоқ бор, унда эшитув нервининг охирлари ҳамда мувозанат органи, яъни вестибуляр аппарат жойлашган.

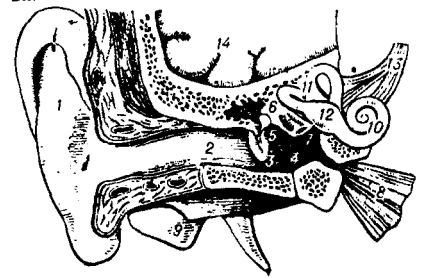
Товуш тебранишлари эшитув йўли орқали ногора пардасига ўтиб, уни ва барча эшитув суякчалари занжирини тебратиб, эшитув нервининг охири жойлашган чиганоққа узатилади. Бу ерда эса товуш тебранишлари энди айрим оддий товушлар тариқасида, эшитув сезгилари бўлиб гидрок этилади. Перв импульслари тарзидagi бу товушлар эшитув нервлари бўйлаб эшитув анализаторининг марказий бўлимга, яъни мия пўстлогидagi эшитув марказига узатилади, бу ерда эса эшитилган тушуни ҳамда образлар юқори даражада анализ ва синтез қилинади; одам энди айрим товушларни эмас, балки нутқ ва музыка мазмунини гидрок этади.

Бурун ва бурун-ҳалқум касалланганда Евстахий найида яллиғланиш бошланиб, ногора бўшлиғига ҳаво яхши ўтмайди ва товуш ўтказувчилик бузилади. Евстахий найидagi яллиғланиш узоқ давом этса, ўрта қулоқда битишма ва чандиқлар вужудга келиб, қулоқ оғир бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун сурункали тумовлар ва бурун-ҳалқумнинг хроник яллиғланишларида албатта врачга мурожаат қилиш, қулоқлар ҳамда эшитув органининг аҳволини кузата бориш керак. Болаларда бу айниқса муҳим аҳамиятга эга. Болаларда учрайдиган қулоқ оғирлигига кўпинча *аденоидлар* сабаб бўлади.

Контузия, калла суяги травмаси, мия пардаларининг яллиғланиши (менингит)дан кейин ёки мия томирлари склерозида баъзан одам айрим товушларни, ҳатто музыкани эшитса ҳам, аммо нутқ ёки куй-оҳанглارни тушуна олмайдиган ва гидрок эта олмайдиган бўлиб қолади. Бу мия пўстлогидagi эшитув маркази шикастланган, аммо чиганоғи зарарланмаган кишиларда кузатилади.

Эшитув йўлидаги ўзгаришлар, масалан, унга «кир» тупланиши қулоқни бирмунча оғирлаштириб қўйиши мумкин, лекин кири олиб ташлангач, у одатда, аслига келади. Баъзан эшитув йўлига ёт жисмлар (масалан, ҳашаротлар, пахта бўлаклари ва ҳоказолар) тасодифан кириб қолиши мумкин. Болалар гоҳо ўйнаб туриб

Энг қулоқнинг тузилиш схемаси (ташқи эшитув йўлининг бўйлама қисми): 1 — қулоқ супраси; 2 — эшитув йўли; 3 — ногора парда; 4 — ногора бўшлиғи; 5 — болгача; 6 — сандон; 7 — узанги; 8 — Евстахий найи; 9 — сўргичсимон ўсимта; 10 — чиганоқ; 11 — ярим айлана каналлар; 12 — даҳлзи; 13 — эшитув нервлари; 14 — мия пўстлогидagi эшитув нерв.



қулоқларига майда нарсалар: писта, тарвуз уруғлари, тугмача, муңчоқ каби предметларни тиқиб юборишади. Бундай ҳолларда дарҳол врачга бориш зарур, чунки қулоқдаги нарсани чиқариб олишга билмасдан уриниш натижасида эшитув йўли ва ноғора пардаси шикастланиши ва ўрта қулоқ яллиғланиши мумкин.

Қулоқларни нотўғри ишқалаш ёки ўткир нарсалар — соч тўғнагичлари, гугурт чўплари билан қашниш, қовлаш, кўпинча эшитув йўли терисининг таъсирланиши ёки унинг шилинишига сабаб бўлади. Шилланган жойларига микроблар тушиб, эшитув йўллариغا чипқон (фурункул)лар чиқади, бу эса кишига жуда азоб берадиган касалликдир. Уни вақтидан ўтказиб юборилса, ўрта қулоқ яллиғланиши ва қулоқ оғирлашқиб қолиши мумкин. Қулоқларни жимжилоқ учига дастурмол ёки юшоқ латта ўраб ёки гугурт чўпига ўралган пахта пилик билан артиш керак. Қулоқ қичишса, пахтаани атирг ҳўллаб олиш ёки пахтага вазелин мойи суртиш лозим. Агар қичишуви тўхтайвермаса, врачга бориш керак.

Ўрта қулоқдаги яллиғланишлар ёки эшитув нервларининг шикастланиши қулоқ оғирлигининг энг кўп учрайдиган сабабларидандир. Ўрта қулоқнинг яллиғланиши (отит) ёки бурун ҳамда бурун-ҳалқумдаги касалликлар (поллилар, аденоидлар, хроник тумов ва бошқалар) инфекция касалликлар натижасида келиб чиқиши мумкин. Ўрта қулоқнинг ўткир яллиғланишидан кейин унда битишма ва чандиқлар вужудга келиши натижасида бемор қулоғи оғир бўлиб қолади. Ҳар қандай ҳолларда ҳам касаллик бошланиши билан дарҳол врачга бориш зарур. Қулоқнинг хроник (йирингли ва йирингсиз) яллиғланишларида қулоқни сал бўлса ҳам очиб ёки лоақал унинг баттар оғирлашувига йўл қўймаслик учун узоқ вақт даволанишга тўғри келади.

Ўрта қулоқнинг сурункали йирингли яллиғланишига вақтида даво қилинмаса, хирургик йўл билан операция қилиши талаб этилган жиддий асоратлар қолдириши мумкин. Уларнинг олдини олиш учун мунтазам даволаниш зарур.

Инфекцион касалликлар фақат ўрта қулоқни эмас, балки ички қулоқ, эшитув нервлари ёки мия пўстлоқдаги эшитув марказини ҳам шикастлантиради. Тенки, грипп ва баъзи бошқа инфекция касалликларда ана шундай ҳодисалар кузатилиши мумкин. Гўдакликда, яъни бола ҳали гапирини билмайдиган ёки эндигина тилга кираётган пайтда бу касалликлар айниқса хатарлидир (бола эшитмай қолса, унда нутқининг шаклланиши ҳам бузилади). Бошнинг лат ейиши ҳам эшитув органнинг ҳолатига таъсир қилади (бошнинг лат ейиши болалик даврида айниқса

хавфли), бош лат еганда енгил формадаги мия чайқалиши рўй бериб, қулоқ оғирлашиб қолиши мумкин. Қулоқ касалликларига ўз вақтида ва тўғри даво қилиш кўпинча қулоқ оғирлиги ёки қар бўлиб қолишдан сақтайди.

Эшитув нервлари шикастланса, ҳар хил даво методлари қўлланилади. Бу методлар қулоқ нерв аппаратининг нечоғлиқ шикастланганлигига қараб оз ёки кўп наф беради. Мутлақ қарлик (ёки қар-соқовлик)ни тўзатиш мумкин эмас. Даво қилинишига қарамай боланинг қулоғи қар бўлиб ёки анча оғирлашиб қолса, уни қулоғи оғир ёки қар-соқов болалар учун махсус очилган муассасаларга жойлаштириш керак. Қулоқ анча оғирлашган бўлса, эшитув машқлари билан қулоққа даво қилиш усули хийлагина ёрдам беради. Товушни кучайтирувчи махсус аппаратлар ёрдамида қилинадиган эшитув машқлари «лабга қараб ўқиш» билан бирга болада тинглаш диққатини ривожлантиради ва ўз қулоғининг қолган имкониятларидан фойда борича кўпроқ фойдаланишга шароит туғдиради. Товушни кучайтириб берадиган аппарат туфайли бола атрофдагиларнинг нутқини ва ўз нутқини ҳам яхши эшитиб туради. Бу унга ўз нутқини тўғри шакллантириб боришга ёрдам беради.

Қасбига алоқадор қулоқ оғирлашиши одатда эшитув органига ишлаб чиқариш шовқинлари ва силкинишларининг узоқ вақт давомида таъсир қилиб туриши билан боғлиқдир. Корхонада шовқин ва силкинишларни сусайтириш, технология процессларини мукамаллаштиришни мўлжаллаб амалга ошириладиган профилактик чора-тадбирлар мана шу касалликка қарши курашда алоҳида аҳамиятга эга. Касалликнинг зўрайишини тўхтатиш учун яхшиси, беморни шовқинсиз ишга ўтказиш керак. Шундай қилинганда баъзан эшитиш қобилияти аслига қайта бошлайди.

Қулоқ оғирлигини даволаш етарли наф бермаса, қулоққа тутилидиган аппаратлардан фойдаланиш керак. Кўпинча бундай аппаратлар ёрдамида эшитув қобилиятини қисман тиклашга имкон туғилади. Қулоққа тутилидиган аппаратлар тобора мукамаллантирилмақда. Ярим ўтказгичлардан ясалган 581-номерли аппарат энг самаралироқдир. Аппаратлар ҳаво ёки суяк телефони билан таъминланган. Бундан ташқари эшитув кўзойнаклар деган (фақат ҳаво телефони) аппаратлар ҳам бор. Қулоқларнинг аҳоли ва эшитув органидаги камчиликлар хиллига кўра қулоғи оғир кишига ё суяк телефони, ёки ҳаво телефони керак бўлади. Қандай аппарат кераклигини врач айтиши лозим, чунки аппаратни тўғри таллаш беморнинг эшитадиган бўлиши учун жуда катта аҳамиятга

эга. Врачга текширтирмай, қулоққа тутилидиган аппарат сотиб олиш мутлақо ярамайди: баъзиларга у ҳали керак бўлмадлиги, бошқаларга фойдасиз, баъзида эса зарарли ҳам бўлиши мумкин.

ҚУЛУПНАЙ, е р т у т. Деярли ҳамма ерда, кўпроқ Урта Осиёда, асосан, Ўзбекистонда, шунингдек Шимоллий Кавказ, марказий районларда, Украинада экилади. Навлари шакли, катта-кичиклиги, оғирлиги, рангига (оқдан тўқ қизилгача) қараб бир-бирдан фарқ қилади. Қулупнай аслида ертутунинг бир тури, ammo жонли тилда, кўпчилик адабиётларда қулупнай деб юритилади. СССРда ертутунинг 6 тури мавжуд бўлиб, шуларнинг бири боғ ертутути — қулупнайидир. Барглари тўқ яшил, меваси йирик.

Ўзбекистонда қулупнайнинг «кульвер», «память Шредера», «рошинская», «Ўзбекистон» каби навлари экилади.

Қулупнай бир жойда 4—5 йил ўсади. Меваси, асосан, май-июнда пишади; бир донаси навига қараб 3—5 г дан 70—80 г гача. Меваси эрта билан шудринг кетгач ҳамда кечки пайт терилади. Бошқа жойга юборилдиган ёки қисқа муддат сақланадиган бўлса банди билан терилади. Оддий шароитда қулупнай бир сутка сақланади; 0°C атрофида 5—7 суткагача сақлаш мумкин. Меваси таркибида ўртача 80—90% сув, 5—11% қанд моддаси, 0,8—1,6% органик кислоталар, 0,9—1,2% азотли моддалар, 1—1,6% клетчатка, шунингдек организм учун зарур минерал тузлар ва бошқа моддалар бор. Витамин С га бой (50—80 мг%).

Қулупнай меваси мазали ва хушбўй; янгиллигида ейилади, ундан-мурabbo, жем, шарбат ва ҳоказолар тайёрланади. Меваси ишлаши ёки ейишдан олдин мева банди ва баргларидан тозаланади, сўнг қайнатилган совуқ сувда ювилади.

Қулупнайли ичимлик. Меваси тозаланиб ювилади, эзилади, сут ва шакар билан аралаштирилади, бир оз туз қўшилиб бир хил масса ҳосил бўлгунча қориштирилади. Бу ичимлик дастурхонга совуқ ҳолда тортилади.

1 стакан эзилган мевага: $\frac{3}{4}$ стакан сут, 1 ошқошиқ шакар ва бир оз миндорда (бир чимдим) туз керак бўлади.

Қулупнай кисели. Қулупнай тозаланиб ювилади, эзиб элакдан ўтказилади. Сувга шакар қўшиб қайнатиб шарбат тайёрланади. Сўнг шарбатга картошка унининг сувдаги эритмаси қуйилади, қайнатилади, яхшилаб қориштириб турилади, совитилади.

1 стакан мевага: $\frac{3}{4}$ стакан шакар, 2,5 стакан сув, 2 ошқошиқ картошка уни керак бўлади.

Қулупнай ўстириш ҳақида Боғ мақолабига қаранг.

ҚУРИТИШ. кирни қуритиш. Кам миқдорда ювилган ички кийим, сочиқ, салфеткаларни қуритиш учун тагликка ўрнатилган ёғоч мосламадан фойдаланиш мумкин. Бу мосламанинг шакли 1-расмда кўрсатилган: тик ўрнатилган ёғочнинг устма-уст уч-тўрт жойи диаметри тахминан 2 см қилиб тешилади, уларга таёқчалар ўтказиб қўйилади. Ювилган кийим-кечак шу таёқчаларга ёйилади. Кир қуригандан сўнг таёқчаларни яна йиғиб олиб қўйиш мумкин.

Деворга кир ёйиладиган арқонлар учун кўн миҳ қоқмаслик мақсадида қулай мослама тайёрлаш мумкин. Бу мослама 2-расмда кўрсатилган: юпқа тахта ёки қалынлиги 0,5—0,7 см келадиган фанер тортиладиган арқонлар миқдорига қараб бир неча жойидан тешилади, деворга мустақамланган арқон, иплар шу тешиклардан ўтказилади.

Кир қуритишга мўлжаллаб ускуналанган майдончаларда юқорисда арқон тортиладиган илгакли тўсин бўлган устунлар ўрнатилган бўлади. Бу устунлар ва уларнинг илгакли тўсинлари ёғоч ёки металл-қувурлардан ишланган бўлиши мумкин. Металл зангламаслиги учун уни яхши-

силар (кенглиги 0,5 м) ишланган бўлади. Кирни ёйишда ишлатиладиган янги ёғоч қисқичларни сувда бир қайнатиб олиш керак. Акс ҳолда улардан чиқадиған турли ширалар кийимни доғ қилиб қўйиши мумкин.

Оз миқдордаги кирни қуритиш учун махсус электр қуритгичлар ҳам бор (3-расмга қаранг).

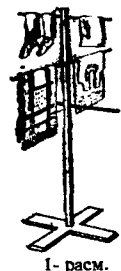
ҚУРМА МЕБЕЛЛАР — деворга шифтгача зич ўрнатилиб ишланган жавон, тўсиқ-жавон, очиқ ва ёпиқ тоқчалар,



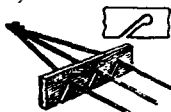
1-расм.

деворга мустақамланиб кўтариб-тушириб қўйиладиган каравот, стол, курси, дазмол тахтаси ва шу кабилар. Бундай мебеллар фойдаланишга қулай, баъзилари йиғиб қўйиладиган бўлганидан хона ичида жой эгалламайди, хонадан унумли фойдаланиш имконини беради. Улар деворга, девор ичига, тахмонларга, деворга тақаб ўрнатилади, баъзилари айни пайтда девор, тўсиқ вазифасини ҳам ўтайди. Деворга деворнинг бир қисми тарзида ишланган шкафлардан турли мақсадларда фойдаланса бўлади. Унда ички кийим ва чойшабларни тахлаб қўйиш, кундалик кийимларни осиб қўйиш, шкаф-

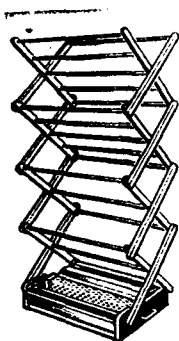
3-расм. 3 хонали квартираларда шкафларни ўрнатиш намуналари.



1-расм.



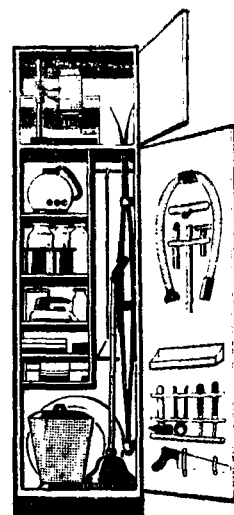
2-расм.



3-расм.

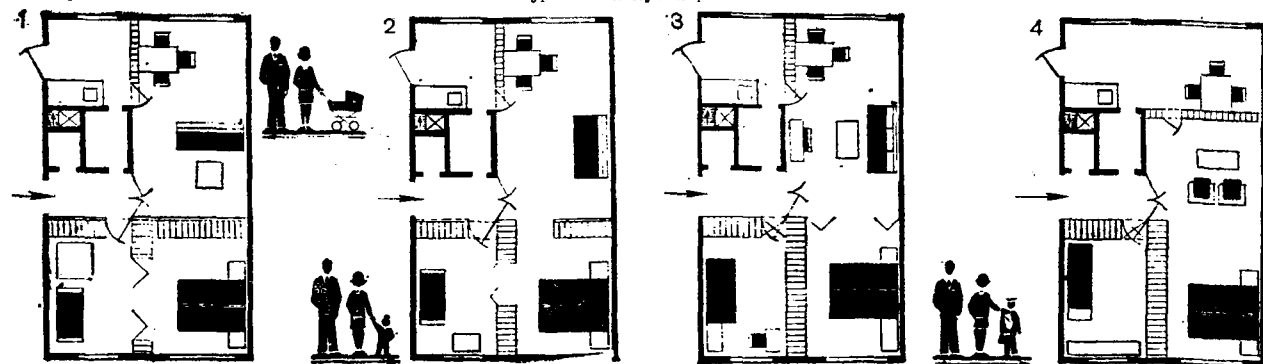
лаб бўяб қўйиш керак. Бундай устунлар бир ёки бир неча қатор бўлиб, тўсинларига арқон боғлаб, кир ёйилади, устунлар остида кир солинган тоғора ёки саватлар учун кур-

2-расм. Рўзгор асбоб-ускуналарни шкафи.



нинг қўйисида тортма ишлаб, оёқ кийимларини сақлаш мумкин. Шкаф эшикларининг ичкари томонидан ҳам унумли фойдаланиш мумкин: галстук осиладиган штанга ўрнатилади, турли-туман майда буюмлар учун конвертсимои яшикчалар ишланади. 1-расмда шундай шкаф намунаси, 2-расмда хўжаликда ишлатилиб туриладиган асбоб ва буюмлар сақланадиган тор шкаф намунаси кўрсатилган (эни 60 см, чуқурлиги 40 см). Бу шкафнинг қўйи қисмига челақ, пол артгич кабилар, юқорисига эса дазмол, пилесос, турли асбоб, буюмлар қўйилади. Зарур пайтларда хоналардан унумли фойдаланиш учун хона ичини шкафлар билан тўсиб, уни бир неча қисмга бўлиш мумкин. **ҚУРТ** — сузмадан тайёрланадиган маҳсулот. Маълум миқдордаги сузмага туз қўшилиб яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган массада ён-ғоқдек шарчалар ҳосил қилинади ва тахтага териб, 2—3 кун офтобга қўйиб қуритилади. Қуртларнинг устига чағг тушмаслиги учун доқа ёпиб қўйилиши лозим. Тайёр қуртлар халтачаларда сақланади.

Қурт десерт сифагида истеъмол қилинади, шунингдек *қуртова* тайёрлаш учун ҳам ишлатилади.



1 кг сузмага 1 ошқошиқ майда туз қўйилади.

ҚҰРТОВА — сузма қуртдан тайёрланадиган суюқ таом. Сузма қурт туйилиб, элақдан ўтказилади ва иссиқ сувда ёғоч қошиқ билан аталасимон масса ҳосил бўлгунча аралаштирилади. Шу махсулот қозонга солиниб, бир қайнатиб олинади ва сариёғ қўшиб, сўнг оловдан олинади. Тайёр таом косаларга қўйилади, устига нон тўғраб дастурхонга тортилади.

Қуртова учун 1 кг сузма қурт, 1,5 л иссиқ сув, 40 г сариёғ ва ҳар косага биттадан ёпилган нон керак бўлади.

Сузма қурт шўр бўлганлиги сабабли таомга туз ва зираворлар қўйиши тавсия этилмайди.

ҚУТУРИШ — нерв системасининг қаттиқ шикастлангани билан кечадиган ўткир инфекция касаллиқ. Қўзғатувчиси нормал ва паст температурда узоқ сақланиб турадиган вирус. Касаллик одамга қутурган ҳайвон тишлаганда ёки инфекция қутурган ҳайвоннинг сўлаги билан кишининг шикастланган териси, кўзи, бурни, лабларининг шиллиқ пардаларига тушганда юқади. Касалликнинг энг хавфли мавбаи итлар, чулки бошқа уй ҳайвонларига қараганда улар қутуриш билан кўпроқ оғрийд. Касалланган ит дастлаб бесаранжомланиб, овқат емай қўяди; сўнгра талваса тутиб, тиришадиган қўзғаллиш даври бошланади: ит еб бўлмайдиган нарсаларни (таёқ, латга ва ҳоказоларни) ҳам ямлаб ютади, сув ичмай қўяди ва сувдан қўрқади. Вовулаганида овози бўғиқ чиқиб, оғзидан кўп сўлак оқиб туради. Бу даврда итлар ҳаммага ташланаверади, шу сабабли у жуда хавфли бўлади.

Касаллик одамда 40—50 кунлик яширин даврдан (қутурган ҳайвон одамнинг боши, юзи, бўйини, қўлларини тишлаган бўлса, касалликнинг яширин даври 8—9 кун бўлиши мумкин) кейин белги бера бошлайди. Яширин давр тугашидан 1—2 кун аввал ҳайвон тишлаган жойда оғриқ пайдо бўлиб, одам уйқусида алақчалоқ оғир тушлар кўриб чиқади, ваҳимага тушади. Кейин бир оз температура кўтарилади, бемор ҳаддан зиёд серзарда, жиртгаки бўлиб қолади, нафас олиши қийинлашиб, талвасага тушади, суюқлик юта олмай қийналади, шунингдек, рудий қўзғаллиш ҳодисалари (галлюцинация, вавасага тушиш, кучли газаб тутиши, қутуриш ва бошқалар) рўй беради, 2—3 кундан кейин қўзғаллиш даври фалажланиш даври билан алмашини, касаллик 5—6 кун давом этади. Қутуриш касаллиги бор деб гумон қилинган бемор дарҳол касалхонага жойлаштирилиши керак.

Қутуришнинг олдини олиш учун санитария-ветеринария чора-тадбирлари кўриш ва қутурган деб гумон

қилинган ҳайвон тишлаб олган кишиларни ҳар эҳтимолга қарши даволаш лозим. Уй ҳайвонлари (мушук, итлар) ҳар йили рўйхатдан ўтказиб турилиши керак, рўйхатдан ўтказилаётганида улар қутуришга қарши эмланади. Дайди ит ва мушуклар тутиб олинади. Одамни тишлаган ит ва бошқа ҳайвонлар 14 кунгача алоҳидалаб қўйилади ва касаллиги сезилиши билан йўқ қилиб ташланади. Одамни бирор ҳайвон тишлаб олса, у ҳайвоннинг юриш-туруши ва аҳволи қандайлигидан қатъи назар, шу кунни дарҳол врачга бориши зарур. Ҳайвон қутурган деб гумон қилинса, у тишлаган одам шовилинч равншда эмланади. Эмлаш ишлари вақтида ўтказилса, касаллик авж олмайди, иммунитет 5—6 ой гача сақланади. Қутуришга қарши эмланаётган кишиларга спиртли ичимликлар ичиш қатъиян ман қилинади, улар толиқиш, совқотиш ва иссиқлаб кетишдан ўзларини эҳтиётлашлари лозим.

ҚУШТИЛИ — ёгда қовурилган турли шаклдаги хамир бўлакчалари. Шакар эритилган сувга тухум ва ёғ аралаштирилиб, хамир қорилиди. Тайёр хамир тиндирилгач, йўғонлиги қаламдай келадиган чизимча ҳосил қилинади. Чизимчадан кичик-кичик бўлакчалар кесиб олинди, кўп миқдордаги ёгда пишириб олинади.

Қуштилини бошқача усулда ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун хамир ўқлов билан юпқа қилиб ёйилади ва тўртбурчак, учбурчак ёки ромб шаклида бўлакчалар кесиб олинади. Шу бўлакчалар кўп миқдордаги ёгда қовуриб олинади.

Қуштили учун 1 кг ун, 0,5 стакан сув, 2 та тухум, 0,5 стакан сариёғ, 1 ошқошиқ шакар; қовуриш учун 1 кг пахта ёғи керак бўлади **ҚҰЗИ ТЕРИСИ** (барра). 2—4 кунлик қўзи териси. Мўйна мақоласига қаранг.

ҚҰЙ ЁҒИ — Ёғлар мақоласига қаранг.

ҚҰЙ ТЕРИСИ. 5—7 ойлик қўйлардан олинади. Улардан фойдаланиш мақсадларига кўра пўстин, мўйна ва чарм терига бўлинади. Пўстин тери дағал ва яримдағал жунли зотга мансуб қўйлардан олинади, ҳар хил жунли ва жунининг узунлиги 2,5 см дан кам эмас. Тайёрланадиган астарсиз кийимлар — калта пўстин, узун пўстин ва бошқалар жунли ичкарига қилиб тикилади. Бу терининг иссиқ сақлаш, намга бардошлик хусусиятлари ниҳоятда яхши бўлиб, жуда чидамли ҳисобланади.

Мўйна тери жунининг узунлиги бир хил майин ва ярим майин жунли қўй зотларидан олинади. Бундай териларни қайта ишлаш патижасида бошқа қимматбаҳо мўйналар (қундуз, денгиз мушуги, қоллон ва бошқалар мўйнаси) кўринишга келтириб аёл ва болалар пальтоси, нимча, эркак ва аёллар пальтосига ёқа, бош кийимлар тикилади. Чармга иш-

латиладиган қўй терисидан пўстин ва мўйна буюмлар тайёрлаб бўлмайди. Ундан оёқ кийими ва галантерея буюмлари тайёрланади.

Қўй терисини парвариш қилиш ва сақлаш тўғрисида Мўйна мақоласига қаранг.

ҚҶШИМЧА ТУРАР ЖОЙ МАЙДОНИ — ижарачи ўзига тегишли турар жой майдони нормасидан ортиқ майдондан фойдаланиш ҳуқуқига эга бўлган турар жой майдони. Унга, айрим истиснолардан ташқари, бир миқдорда ҳақ тўланади. Давлат муассаса ва кўналари, жамоат ташкилотлари маъсул ходимлари; полковник ва ундан юқори унвонга эга бўлган ҳарбий хизматчилар; илмий даражаси ёки унвони бўлган илмий ходимлар; ихтирочилар; тегишли ижодий союзларга аъзо бўлган ёзувчи, рассом, ҳайкалтарош, композитор ва архитекторлар; фахрий унвонли шахслар (Совет Иттифоқи Қаҳрамонлари, Социалистик Меҳнат Қаҳрамонлари, хизмат кўрсатган фан, санъат ва техника арбоблари, халқ ва хизмат кўрсатган артистлар); шахсий пенсионерлар; махсус рўйхатда қайд этилган касаллик (силиннинг актив формаси ва бошқалар) билан оғирган шахслар ва бошқа айрим категориядаги граждандар қўшимча майдондан фойдаланиш ҳуқуқига эгадирлар. Қўшимча турар жой майдони алоҳида хонадан иборат бўлиши мумкин, алоҳида хона бўлмаган ҳолда асосий хоналарга 10 м² илмий ходимлар, ёзувчи, рассом, ҳайкалтарош, композитор, кинодраматург, кинорежиссерлар, республикада хизмат кўрсатган ихтирочи ёки республикада хизмат кўрсатган рационализатор унвони бўлган ихтирочилик ва рационализаторлик тақлифлари авторлари, кашфиёт авторлари, шунингдек, ихтирочилик ва рационализаторлик тақлифлари халқ ҳўжалигида катта аҳамиятга эга бўлган авторлар учун эса 20 м² миқдорда ортиқча уй жой майдони қўйилади.



ҒОЗ. Хонаки ғоздан ҳар хил қуоқ таомлар тайёрланади (Ғоз гўштини тозалаш ҳақида Уй паррандиси мақоласига қаранг).

Ёввойи ғознинг гўшти хонаки ғозникига нисбатан қаттиқ, ёғи кам бўлади. Ёввойи ғоз кўпинча қовурилади ёки ҳар хил соуслар билан духовкада пиширилади. Ёввойи ғознинг ичак-човоғи бошқа ёввойи қўшларники сингари овқатга ишлатилмайди.

Қовурма ғоз. Пиширишга тайёрланган ғоз гўштининг ичи ва сиртини тузлаб, қозилга орқаси билан қўйилади. Агар ғоз семиз бўлса, ярим стакан қайноқ сув, ориқ бўлса эритилган ёғ (маргарин ёки сарниёғ) қўйиб, духовкада 1,5—2 соат пиширилади. Ҳамма томонни баравар қизариши учун пишириш жараёнида айлантириб турилади. Ҳосил бўлган шарбат эса устига қўйиб турилади. Гарнирига димланган қарам, қовурилган картошка ишлатилади.



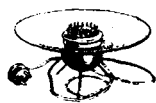
ҲАВО ВАННАЛАРИ. Ҳаво ваннасининг киши организмга таъсири ҳавонинг температураси, намлиги ва эсишига (шамол кучига) боғлиқ. Тўғри дозировкадаги ҳаво ваннаси нерв системасини тинчлатирилади, нафас олишни ва қоннинг кислородга тўйинишини яхшилайди, организмнинг умумий тонусини кўтарилади, яхши ухлашга ёрдам беради, иштаҳа очади ва температуранинг аста-секин пасайишида эса организмни чинқитирилади.

Организмнинг ҳаво ваннасидан яхши таъсирланиши учун маълум қондаларга рияз қилиш керак: ҳаво ваннасини қабул қилишни йилнинг иссиқ фаслида, ҳаво температураси 20°С дан паст бўлмаган ва кескин шамол йўқ пайтда бошлаш лозим. Дастлаб тананинг бирор қисми (қўл ва оёқ, кейин тананинг ярми, сўнгра бутун танани очиб) ванна қилинади. Ҳаво ваннасини яхшидан куннинг биринчи ярмида (эрталабки понуштадан 0,5—1 соат кейин) қабул қилиш керак. Ҳаво ваннасини дастлаб 5—10 минутдан қабул қилиб, бора-бора бир неча соатгача давом эттириш лозим. Қамқувват, салга совқотадиган кишилар ҳаво ваннасини аввал кийим-бошим ечимасдан қабул қилиши мумкин. Ҳаво ваннасини айланиб юриб, ўйнаб, гимнастика билан; ярим яланғоч ҳолда бог ёки томорқа ишлари билан шугулланиб туриб қабул қилиш ҳам мумкин. Ҳаво ваннасини устидан сув қўйиб ювиниш, артинбо, душга тушиб ёки денгиз ёхуд дарёда чўмилиб ўтказилса жуда фойдали бўлади. Қишқи шароитда ҳаво ваннасини уйда қабул қилиш мумкин: ўривдан тургач, кийиммасдан дераза ва форточкани очиб қўйиб гимнастика машқларини бажариш керак. Йилнинг совуқ фаслида айвон ёки балконида қоп-қўр-вада ётиш керак.

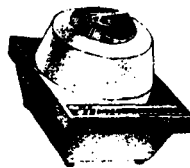
Ҳаво ваннаси ёшидан қатъи назар барча соғлом кишиларга, шу билан бирга гипертония касаллигига учраган, нафас органлари касалликлари, нерв системасининг функционал ўзгаришларида, ўта чарчаганда, занфлашиганда ёки бирон касаллик билан оғриб тузалган кишиларга тавсия этилади. Иситмалли касалликларда, юрак иши етишмовчилигида, ҳаракат аъзолари ва периферик нерв системаси касалланганда ҳаво ваннаси тавсия этилмайди. Ҳаво ваннаси организмни қуёш ванналари қабул қилишга тайёрлашда ёрдам беради.

ҲАВО НАМЛАГИЧ — турар жой биноларининг гигиеник шароитларини яхшилайдиган кўчма электр асбоб; хонада ҳаво намлиги пасайганда (асосан, қишда) киши саломатлиги учун фойдали намликни бериб ҳавонинг манфийи номли билан бойитади ва бу билан денгиз ёки тоғ ҳавосига яқинлаштирилади. УВ-1 намлагич (1-расм) хонанинг тўғри тушадиган қуёш нурларидан муҳофазаланган ва девор, дераза, мебель ҳамда иссиқлик манбаидан камда ярим метр масофадаги жойга ўрнатилади.

Асбоб электр тармоғига улангач, дискига қўйилган 0,5 л ча сув пуркагичдан фонтанча сингари юқорига отилади. Керакли намлик даражасига қараб, фонтанчалар баландлигини 250 мм гача ростлаш мумкин. Намлагичга ҳар кун қайнатиб совутилган сув қўйиш тавсия этилади. Бу эса ҳавонинг ионланганини оширади. Истеъмол қилиш қуввати 4—6 Вт, сувсиз оғирлиги 800 г. «Комфорт» маркали намлагичда (2-расм) сувнинг ҳаво билан майда дисперс-



1- расм.



2- расм.

ли аралашмаси пластмасса қопқоқдаги думалоқ тешикчалар орқали ҳавога отилади. Аралашманинг ўрнатилган оқимини ҳосил қилиш учун шу қопқоққа тўғри тўртбурчак танали, ундан кичикроқ қопқоқ ўрнатилиш мумкин. Истеъмол қилиш қуввати 30 Вт, идишининг ҳажми 2,5 л, сувсиз оғирлиги 2,5 кг.

ҲАВО ТОЗАЛАГИЧ — *Ошхона ҳаво тозаласи*чи мақоласига қаранг.

ҲАИЗ — бачадондан ой сари қон келиб туриши; жинсий балоғат даврида бошланиб, климатерик давргача (Климатик мақоласига қаранг) давом этади. Биринчи марта ҳайз келиши ўртача 13 ва 15 ёш орасида кузатилади. Кейин ҳар 3—4 ҳафтадан сўнг ҳайз мунгазам такрорланиб, ҳар сафар 3 кундан 7 кунгача давом эта-

ди (бу аёлниң индивидуал хусусиятларига боғлиқ). Баъзи қизларда, ҳайз жуда барвақт кўрилса, у дастлаб мунгазам келмаслиги мумкин, баъзан эса 1—2 йилдан кейингина мунгазам келадиган бўлади. Қиз болани ҳайз кўришга аввалдан аста-секин ва жуда эҳтиётлик билан тайёрлаб бориш керак.

Ҳайз бошланишига яқин сут безлари бўртиб, учлари қаттиқ бўлиб қолади. Ҳайз олдида ва ҳайз пайтида баъзан юзда, аксари лаб ва энгакда тошма пайдо бўлади, аёл тажанганиб, серзардароқ бўлиб қолади; баъзи аёлларда меъда-ичак йўлининг иши бузилади, кўнгли айнанайди. Кўпчилик аёлларда эса қориннинг пастки қисми ва белда тортиб турадиган оғриқ пайдо бўлади.

Ҳайз вақтида баъзи махсус гигиена қондаларига амал қилиш зарур: тирноқлари қалта қилиб олинган тоза қўллар билан ташқи жинсий органларни кунига камда икки маҳал сал иликроқ қайнаган сув билан ювиб туриш зарур, акс ҳолда ташқи жинсий органларда қон қотиб қолиши терининг ифлосланиб, таъсирланишига олиб келади ва яллиғланиш бу жойдан қин ва ички жинсий органларга ҳам ўтиши мумкин. Ҳайз вақтида ваннага тушиш, денгиз, дарёда чўмилиш ярамайди. Фақат душда ювиниш мумкин; жинсий алоқа қилиб бўлмайди. Гигиеник доқа боғламларидан фойдаланиш керак, буларни махсус белбоғ (пояс)га боғлаб қўйиш ва бўлганганидан кейин алмаштириб туриш лозим.

Ҳайз вақтида овқатга ўткир дорилорларни ишлатиш, спиртли ичимликлар ичиш тавсия этилмайди, чунки булар қорин бўшлиғи органларига қон оқиб келишини кучайтиради ва натижада ҳайз қони кўпайишига сабаб бўлади. Ичакнинг доим раvon юриб туришига аҳамият бериш керак; баланинг совқотиши, толиқиш, юқумли касалликлар билан оғриган кишилар билан мулоқотда бўлишдан эҳтиёт қилиш лозим, чунки ҳайз пайтида аёл организмнинг қаршилиғи занфлашади.

Ҳайзнинг доим вақтида бошланиб туришини кузата бориш зарур. Жинсий алоқа қиладиган аёлларга ҳар сафар ҳайз бошланган ва тугаган пайтини ёзиб бориш тавсия этилади. Ҳайз вақтида оғриқ пайдо бўлиб, кўп қон кетса, албатта врачга кўриниш зарур.

ҲАЛИМ — бугдой ва мол гўштидан тайёрланадиган қадимий қуюқ таом. Бухоро ва Самарқанд областларида «ҳалиса» деб ҳам номланади. Ҳалим мавсумий таом ҳисобланиб, қайроқи бугдойнинг янги ҳосили йиғилгандан сўнг (июль, август, сентябрь ойларида), йилда бир марта тайёрланади.

Ҳалим тайёрлаш учун қайроқи бугдой бир оз намланиб, ёғоч кели (ҳовонча, ўғир)да туйилиб, совуқ

сувда ювилади, сўнг 5—6 соат давомида илқ сувда ивтилади.

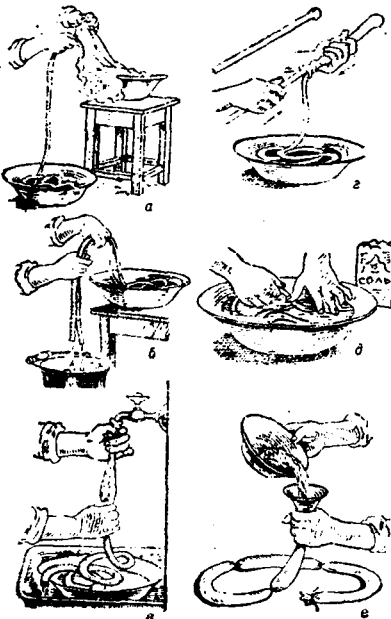
Ёғи қиздирилган қозонда лўнда-лўнда (50—60 г ли) қилиб тўғралган гўшт қизаргунча қовурилади, сўнг тайёрлаб қўйилган бугдой солиниб, дарҳол сув қўйилади ва 1,5—2 соат давомида милдиратиб қайнатилади. Таом тўхтовсиз қовлаб турилиши лозим. Агар бугдой ишимай туриб суви бугданб кетса, оз-оздан қайноқ сув қўйиб турилиши лозим.

Ҳалиминг бугдойи эзилиб, гўшти эса ҳил-ҳил бўлиб пишгач, тузи ростланади ва оловни пасайтирилиб, 2—3 соат давомида «дам берилади».

Тайёр таом лаганга сузилиб, юзига туйилган мурч ва долчин селиб дастурхонга тортилади. Ҳалим халқ медицинасида ошқозон ва ичак яллиғланиши, колит каби касалликларда шифобахш таом сифатида тавсия этилади.

4—5 кишилик ҳалим учун 1 кг бугдой, 600 г гўшт, 400 г ёғ, таъбга кўра туз ва долчин керак бўлади. **ХАСИП** — яхна таом тури. Қўй ва молнинг ёғлиқ ичагини илқ сувда ювиб ичи агдарилди ва туз ишқаб, шилимшиқ, моддаси чиқариб ташланиб, яна бир неча маротаба ювилади. Сўнггра ўз аслига агдариб, бир учи ип билан боғланади ва иккинчи учига воронка қўйиб, тайёрлаб қўйилган қийма солинади. Ичак тўлгач, иккинчи учи ҳам тугилади-да, ҳар иккала учи бир-бирига қўшиб боғланади ва 1—2 соат давомида суст оловда қайнатиб пиширилади. Ҳасип шўрваси қайнаб чиққач, бир неча ерига игна уриш лозим. Пишган ҳасип қозондан олиб совитилади

Ичакни тозалаш ва ҳасип солиш: а — чарвин ажратиш; б — ахлатни сикиб чиқариш; в — ювиш; г — агдарилди; д — туз билан ишқаб ювиш; е — суяқ қиймани қўйиш.



ва паррак-паррак кесилган ҳолда дастурхонга тортилади. Ҳасипнинг шўрваси эса алоҳида касалларда иссиқ овқат сифатида тўғралган илқ билан берилди.

Ҳасипнинг қиймасини тайёрлаш учун қўй, молнинг лаҳм гўштига қора жигар, буйрак, ўпка ва думба қўшиб қиймаланади. Қиймага туз, зирворлар, майда тўғралган илқ, гуруч ёки оқишоқ қўшилади. Қийма ичакка яхши қўйилиши учун озгина илқ сув қўйилади.

Бир қўйнинг ичагига 500 г гўшт, 1 та қора жигар, 200 г ўпка, 1 та буйрак, 100 г думба ёғи, 150—200 г гуруч ёки оқишоқ, 4—5 бош илқ, 1 стакан илқ сув ва таъбга кўра туз, мурч ва зирворлар солинади.

Пишириш усулига кўра ҳасипнинг димлама ҳасип тури бор. Бундай ҳасип манти қасқонда димлаб пиширилади. Пишиш муддати — 1 соату 20 минут.

Димлама ҳасип асосан, совитиб истеъмол қилинади. Ичакка солинадиган масаллиққа кўра, ҳасипнинг тухум ҳасип ва гуруч ҳасип хиллари бор.

Тухум ҳасип пишириш учун тозаланган қўй ичагига яхшилаб аталандиган тухум, туз ва гуруч аралашмаси солинади. Тухум ҳасип совуқ сувга солиниб пиширилади. Шўрваси қайнаб чиққач, ҳасип ёрилиб кетмаслиги учун игна уриб турилади. Пишиш муддати — 20—25 минут.

1 қўйнинг ичагига солиш учун 20 та тухум, 500 г гуруч, таъбга кўра туз, мурч керак бўлади.

Гуруч ҳасип тайёрлаш учун яхшилаб ювилган гуруч 1 соатча ивтиб қўйилади. Ивилган гуручга майда тўғралган қора жигар ва озгина сув қўйилади. Масаллиқ ичакка солиниб, 1 соат давомида суст оловда қайнатилади (қасқонда пиширилса ҳам бўлади).

Тайёр таом дастурхонга яхна овқат сифатида устига майда мурч селиб тортилади.

Гуруч ҳасип учун 1 қўйнинг ичагига 1 та қора жигар, 1 кг гуруч, 1 стакан сув, таъбга кўра туз ва мурч солинади.

ҲИҚИЧОҚ — одатда меъда шиллиқ пардаси ва қорин пардаси рефлектор йўли билан таъсирланганида тутати, лекин марказий нерв системасининг турли касалликларида ҳам ҳиқичоқ тутиб туриши мумкин. Меъда шиллиқ пардаси таъсирланиши туфайли тутган ҳиқичоқда бир печа қўлтум сув ичилса, шунингдек бир неча марта қисқа муддат нафас чиқармай турилса тўхтади. Агар ҳиқичоқ тўхтамай давом этаверса, у бирор касалликдан дарак беради. Бунда врачга мурожаат қилиш керак.

ҲОЛВА — пиринлик тури. Қанд ёки асалдан қайнатилган қиймага ёғ, кунжут, ёнғоқ мағзи, бодом мағзи ҳамда бошқа масаллиқлар солиб тайёрланади. Солинадиган масаллиққа кў-

ра, ҳолванинг бодроқ ҳолва, мағиз ҳолва, ёнғоқ ҳолва, пашмак ҳолва каби юздан ошнқ турлари мавжуд.

Бодроқ ҳолва тайёрлаш учун бодроқ билан қовурилган ёнғоқ мағзи гўштқиймалагичдан ўтказилади (ёки янчилади). Маҳсулот ёғланган лаганчага солинади, устидан эритилган асал ёки қийма қўйиб, яхшилаб аралаштирилади, сўнг 1 см қалинликда ёйиб, пресслаб, тўртбурчак ёки ромб шаклида кесилади.

Бодроқ ҳолва учун 200 г бодроқ, 20 г ёнғоқ, 0,5 стакан асал; идиш ёғлаш учун 1 ошқошиқ сарниёг керак бўлади.

Мағиз ҳолва тайёрлаш учун ўрик (ёки бодом, pista, ёнғоқ)нинг мағзи қовурилиб, ёғ суртилган газ патнисига 1 см қалинликда ёйиб терилади. Қозонга шакар солиб, меъбидан ўтказиб қийма пиширилади. Қийма патнисдаги қовурилган мағизлар устига бир текисда қилиб қўйилади. Маҳсулот совигач, ўткир пичоқ ёрдамида катталиги 4×10 см келадиган бўлакчаларга бўлинади.

Мағиз ҳолва учун 500 г мағиз, 1 стакан шакар, 1 стакан сув керак бўлади.

ҲОЛВАЙТАР — ширинлик тури. Ҳолвайтар тайёрлаш учун аввало ёғ қозонда яхшилаб доғланади ва бир оз совитилгач, ун солиб аралаштирилади. Сўнг қозонни яна оловга қўйиб, ун жигар ранг тусга киргунча қовурилади. Бошқа бир идишда қайнаган сув ва шакар эритмасидан шарбат тайёрланади. Тайёрланган шарбат қозонга қўйилади. Аралашма қайнагач, олови пасайтирилиб, 20—25 минут давомида қовлаб-қовлаб пиширилади. Ҳолвайтар тўқ кизил тусга киргач, қозон оловдан олинади. Тайёр ҳолвайтар ликопчаларга сузилади ва совигандан сўнг тўртбурчак шаклда кесиб, дастурхонга нон билан тортилади. Ҳолвайтарнинг таъминин яхшилаш учун шакар ёки қандни эритаётганда озроқ ванилин қўйиши мумкин.

1 стакан ун учун: 100 г ёғ, 1 стакан шакар ёки 150 г қанд, 3 стакан қайноқ сув ва бир чимдим ванилин керак бўлади.

ҲОМИЛАДОРЛИК ВА ТУҒИШ НАҒАҚАЛАРИ ишчи ва хизматчи аёллар (шу жумладан касаба союзларига аъзо бўлмаганлар)га ҳамда колхоз аъзоси бўлган аёлларга ҳомиладорлик ва туғиш отпускиси даврида, меҳнат стажининг муддатидан қағиз назар, тўла иш ҳақи миқдоридан белгиланади ва тўланади (СССР Министрлар Советининг 1973 йил 26 июль қарори, СССР қарорлар мажмуи, 1973, 18-сон, 102-модда). Отпусклар муддати туғишдан аввал 56 календарь кун ва туққанидан кейин 56 календарь кун. Туғиш нор-мал бўлмаган ёки икки ва ундан кўп бола тугилган ҳолларда эса 70 календарь кундан иборат туғиш отпускиси берилади.

Барча ишлайдиган аёллар (шу жумладан вақтинчалик, мавсумий, шунингдек, давлат социал страхованиесига алоқадор штатдан ташқари ишчи аёллар) муайян корхона (муассаса)да қачондан ишлаётганидан, аввалги ишидан бўшаш сабабларининг қандайлигиндан қатъи назар, биринчи ишлаётган куниданоқ нафақа олиш ҳуқуқига эгадирлар, аммо бунда ҳомиладорлик ва туғиш отпускालари ишлаб турган вақтга тўғри келиши керак. Олий ва ўрта махсус ўқув юртлири ёки аспирантуранга битириб министрилик ҳамда идораларнинг йўланмаси билан ишга келган ёш мутахассислар ҳомиладорлик ва туғиш отпускарини ишга тушишдан олдин олган бўлсалар ҳомиладорлик ва туғиш нафақаси ишга тушишлари керак бўлган кундан бошлаб берилади.

Бевосита туғруқхонадан фарзандликка бола олган аёлларга нафақа фарзандликка олинган кундан бошлаб, бола 56 кунлик бўлгунча қадар берилади. Ишчи ва хизматчи аёлларнинг ҳомиладорлик ва туғиш нафақаси суммаси икки оқлад ёки икки тариф ставкаси бўлишидан қатъи назар, вақтинча меҳнатга қобилиятсизлик учун белгиланган нафақа қоидалари бўйича чекланмаган миқдорда белгиланади. Колхозчи аёлларнинг бундай нафақаси эса, меҳнат ҳақининг тўланиш шаклларида қатъи назар, коллектив хўжаликнинг амалдаги жамоат меҳнат ҳақидан белгиланади. Нафақа белгилаш учун аёл ҳомиладорлиги ва туғиш отпускасига чиққан йилдан аввалги календарь йилининг амалдаги меҳнат ҳақи олинади. Агар ҳомиладорлик учун берилган отпусқа белгиланганидан амалда кам бўлиб қиқса, нафақанинг ками туққандан кейинги отпусқа ҳақига қўшиб берилади, борди-ю отпусқа белгиланганидан кўп бўлиб қиқса, тегишли ҳисоб-китоб қилинади (яна қаранг *Меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганда бериладиган нафақалар*).

Ишчи ва хизматчи аёллар учун нафақа касаба союзларининг фабрика, завод, маҳаллий комитетларининг социал страхование комиссияси томонидан, колхозчи аёллар учун эса — колхоз правленийлари томонидан белгиланади.

ҲОМИЛАДОРЛИК ВА ТУҒИШ ОТПУСКАЛАРИ — *Ҳомиладорлик ва туғиш нафақалари* мақоласига қаранг.

ХУСНБУЗАР — тугунчалар кўрнинида тошма тошиб, кейин уларда майда-майда маддалар ҳосил бўлишдан иборат тери касаллиги. Кўпинча оддий ва қизил хуснбузар учрайди.

Оддий хуснбузар (ёки ўсмирлик хуснбузари) одатда ўсмирликда (13—15 ёшда) жинсий балоғатга етиш даврида пайдо бўлади. Жигар, меъда, ичак ва ҳоказолар фунжцияси-

нинг бузилиши натижасида ҳам хуснбузар тошиши мумкин. Дастлаб терида (аксари ёғли терида) ёғ безлари оғзини беркиртиб қўядиган кулранг-қорамтир гиқинлар (комедонлар) пайдо бўлади. Баъзи тиқинларда учи маддалаб турадиган тугунча — оддий хуснбузар вужудга келади. Бунда терида йирик (энг каттаси ловиядек бўлиши мумкин) маддалар пайдо бўлади, улар ёрилгач, ўрни чандиқланиб, кўкимтир доғлар қолади ва шу жой териси қаттиқлашади.

Хуснбузар тошса, дерматолог врач ёки косметолог назоратида иложи борича эртароқ даволаниш керак. Ёғлиқ гўшт, дудланган масалиқларни емаслик, қанд, асал, мураббо ва бошқаларни эса камроқ истеъмол қилиш зарур. *Ич қотишига* мойиллик бўлса, қора нон, винегретлар, тузланган карамлардан ташқари сурғи дорилар ичиш тавсия этилади. Организмни чиққитириб бориш учун ҳар кун эрталаб совуқ сувга ҳўлланган совиқ билан баданни артиш, жисмоний машқлар қилиб туриш, спорт билан шугулланиш, тоза ҳавода кўпроқ юриш лозим. Иссиқ сув билан совунлаб («Борнотимоловое», «Дегтярное», «Сёрное», «Лесное совунлари») ювиниш, сўнгра юзни совуқ сув билан чайиш керак. Терининг хуснбузар кўп чиққан жойларини совун кўпиги шимдирилган пахта тампон ёки резина губка билан артиб турилади. Ювиниш учун беда барглари ёки мойчечак гулларининг қайноқ қайнатмасини ишлатиш фойдали. Маддалар пайдо бўлганда дезинфекцияловчи спиртли эритмалар билан терини артиб туриш керак. Безиллаб турадиган секин сўрилувчи тугунлар чўлялениз, мойчечак, қирқбўғим, ялғиз, укроп ўтларидан тенг миқдорда олиб арашатирилади ва устидан қайноқ сув қўйиб, паст оловда 10 минут қайнатилади. Қайноқ дамламага сalfеткани ботириб олинади ва дарров сиқиб ташлаб юзга қўйилади, совигач алмаштириб турилади. Бу процедуралардан кейин хонадан дарҳол кўчага чиқиш ярамайди. Хуснбузар тошганда крем ва лардоз учун ишлатиладиган ҳар хил маддалардан фойдаланиб бўлмайди.

Хуснбузарни қўл билай ситиш мутлақо мумкин эмас. Врач маслаҳатларига амал қилинса, хуснбузар йўқолиб кетади.

Қизил хуснбузар оддий хуснбузардан фарқ қилиб, ўрта яшар кишиларда пайдо бўлади. Бу касаллик одатда нерв системаси салга қўзғалувчан ва меъда-ичак йўли ёки ички секретция безларида ўзгартиш бўлган кишиларда кузатилади, шунингдек, юзга узоқ вақт давомиди иссиқ ёки совуқ температура таъсир этини натижасида ҳам пайдо бўлади. Касаллик сабаби ноаниқ. Асосий белгиси кўпинча бурун, лунжлар, гоҳо пешана терисининг қизариб қолишидир.

Бунда бурун ва унга яқин турган лунж қисмлари аста-секин кўкимтир-қизғиш ёки бинафша-қизғиш тусга киради. Шу жой терисидаги томирлар кенгайиб, дарахт شوҳига ўхшаб тармоқланиб кетади, кейин эса кўкимтир-қизғиш тугунчалар вужудга келиб, уларнинг марказида кўпинча мадда пайдо бўлади. Касаллик узоқ вақт сабр-тоқат билан даволанишни талаб этади. Даво қанчалик эрта бошланса, шунчалик наф беради.

Қизил хуснбузарни дерматолог врач даволайди. Бу касалликка учраган киши юзни офтобдан, шамол ва совуқдан асраши, жуда иссиқ овқат, алкоғолини ичимликлар, яъни юзга қон қўйилиб келишига сабаб бўладиган нарсаларни истеъмол қилмаслиги керак. Ич равон юриб туриши учун сут, қатиқ, сабзавот, меваларни кўпроқ истеъмол қилиш керак. Юзни олдин иссиқроқ, кейин совуқ сув билан ювиш керак. Шунда томirlар деворлари мустаҳкамланиб, қон димланишига йўл қўймайди. Тери таъсирланиб турган бўлса, ювиниш ўрнига юзни врач буюрган таркибдаги махсус дорилар билан артиб туриш тавсия этилади. Кўчага чиқишдан аввал юз терисини шамол ҳамда офтоб таъсиридан сақлаш учун унга ҳимояловчи кремлар («Луч», «Крем от загара») ва упа суртиш зарур.

ХУШДАН КЕТИШ — ўзидан кетиш, беҳушлик — мианинг бирдан қонга ёлчимай қолиши натижасида кишининг тўсатдан қисқа муддат ўзидан кетиб, ҳушсизланиши. Қаттиқ оғриқ, рухий шикастланиш, қўрқин, кўп қон йўқотиш, ўта чарчаш, оч қолиш, дим хонада узоқ қолиб кеттиш, бедармон беморнинг ётган жойидан бирдан туриши ва бошқалар хушдан кеттишга сабаб бўлиши мумкин. Тўсатдан бош айланиб, дармон қуриши, қўл ва оёқларнинг увушиб, кўз олди қоронғилашуви, қудуқ шанғиллаши, кўнгилай айнаши, томirlарининг тез-тез ва суст уриши хушдан кеттишнинг характерли белгиларидир. Беморнинг ранги бирдан оқариб, кўз қорачиғи юқорига тортилиб кейин юмилади ва ўзи йиқилиб тушади. Бехушлик бир неча секунддан 5—10 минутгача чўзилиши мумкин, агар бундан узоқроқ чўзилса ҳаёт учун хавфлидир. Хушдан кетганда беморга дарҳол врач қақриш зарур. Врач етиб келгунча беморни бошини танасидан пастроқ қилиб ётқизиб қўйиб, ёқаси ва белбоғларини бўшатиш керак; беморнинг оёқларига грелка қўйиш ёки уни дағал газлама билан шикалаш, яғни ҳаво келишини таъминлаб бериш лозим. Беморни ўзига келтириш учун юзга совуқ сув сепиш, новшадил спирт, спирк, атир ҳидлатиш ва чаккаларига суртиш зарур. Булар фойда бермаса, «оғиздан оғизга» усулида сунъий нафас олдиртишга киришилади (*Сунъий нафас олдиртиш* мақоласига қаранг).

АЛФАВИТ КЎРСАТКИЧ

КЎРСАТКИЧДАН ҚАНДАЙ ФОИДАЛАНИШ КЕРАК

Алфавит кўрсаткич Энциклопедия мақолаларининг мазмунини тўлароқ ёритишга ва китобхонларга керакли маълумотларни тезроқ топишга ёрдам беради.

Алфавит кўрсаткичга Энциклопедиянинг барча мақолалари (терминлари) ҳамда мақолаларда учрайдиган қўшимча тушунчалар киритилган. Барча мақолалар номи алфавит тартибда жойлаштирилган ва уларнинг бети кўрсатилган. Мақола номи қора ҳарфлар билан, мақолаларда учрайдиган қўшимча тушунчалар эса одатдаги ҳарфлар билан терилган. Масалан, Тарозиялар термини Кўрсаткичда қора ҳарфлар билан

терилган. Демак, Энциклопедияда бу темага оид алоҳида мақола бор. «Пружинали қўл тарозилар» термини одатдаги ҳарфлар билан терилган. Бу шуни кўрсатадики, Энциклопедияда шу номда алоҳида мақола берилмаган, лекин китобхон бу термин ҳақидаги маълумотларни кўрсатилган бетдан топиши мумкин.

Китобхонларга қулайлик туғдириш учун алфавит кўрсаткичга маълум темага оид номлар жамланган. Масалан, «Ичимликлар» бўлимига турли ичимликларнинг номлари киритилган. Булар ҳақида Энциклопедияда маълумотлар берилган.

А

Абсцесс 5
«Аврора» (кинога олиш аппарати) 232
«Аврора» (радиокараи) 339
Автокосметика 5
— ёрдамчи воситалар 6
— жиловчи воситалар 5
— эксплуатация воситалари 6
— ювувчи ва тозаловчи воситалар 5
Автомобиль (автомобилдан фойдаланиш ва unga хизмат кўрсатиш) 6
— автокосметика 5
— автомобилни сақлаш 8
— автомобилни сотиб олиш ва уни расмиёлаштириш 6
— автомобилни сотиш 8
— антифриз 59
— гидротормоз суюқлиги 150
— енгил автомобилларнинг қисқача техник характеристикалари (жадвал) 7
— сурков материаллари 369
— янги автомобилни чиниқтириш (обкаткадан чиқариш) 6
Автомобиль туризми 8, 402
«Автонитрозмаль» 6
Автотранспоратор 9
«Агидель» (доғларни кетказадиган суюқ модда) 174
«Агидель» (электр устара) 455
«АГО» (елим) 179
Адаптер 9
Аденоидлар 9
Адин ёки мағиз (кийим беаги) 230
Аёллар ичкийими 10
— баданга ёпишиб турадиган трустик 11
— катта витачкали бюстгалтер 10
— кечаси кийиладиган енгил ичкўйлак 12
— кечаси кийиладиган пижама 13
— кокеткали пижама блузаси 16
— кокийьели пижама блузаси 17
— пижама блузаси 13
— пижама шими 15
Аёллар кўйлаги 17
— бел чизиги настига сурилган кўйлак 24
— елка витачкали яхлиг бичилган кўйлак 17
— елкасида бўртма чизик туширилган кўйлак 27
— ёзги кўйлак 21
— ёқаси думалоқ қилиб ўйилган кўйлак 27
— ёқаси оборкали ёзги кўйлак 21
— кишилик кўйлак 19
— клёш юбкали кўйлак 23
— кокеткали кўйлак 23
— мактабни биғирувчилар кечасида кийиладиган кўйлак 19
— модель яшаш 284
— спорт типдаги кўйлак 20
— яхлиг бичилган катта енгил ва хиштакли кўйлак 30
— Эзбекча аёллар кўйлаги 33
— қисқа реглин енгил кўйлак 28
Аёллар нальгоси 39

— орқаси клёш пальто 41
— пальтонинг икки чокли енгил 183
— спорт типдаги пальто 41
Аёлларнинг спорт типдаги костюми 44
— сақадан этаккача бўртма чизиги туширилган спорт курткаси 48
— кокеткали спорт курткаси 48
— куртка (аёлларнинг спорт типдаги костюми) 44
Ажия 49
Азу 49
Айрон 49
Аквариум (хона аквариуми) 49
— аквариумга қараш 50
Аксерофол (витамин А) 142
«Алёнушка» (косметика крем) 246, 379
Алимент 51
Алифмой 52
Алкоголизм 52
Алкоголдан заҳарланиш 200
Аллергия 54
«Алоз» (косметика крем) 246, 379
Алоз 54
«Альба» (крахмалловчи препарат) 246, 314
«Альбина» (электродель) 500
Альп бинафшаси — Цикламен мақоласига қаранг 478
Альпийнарий — Қўқаламзорлаштириш мақоласига қаранг 253
«Альпинист-407» (радиопрёмник) 342
«Альпинист-405» (радиопрёмник) 342
«Альфия» (ювувчи модда) 522
Алюминий идишлар — Идиш-товоқ мақоласига қаранг 201
Амариллис 54
«Аметист» (идишларни тозалаш учун ишлатиладиган восита) 202
Амилан (гола) 231
Ампель ўсимликлар 54
— традесканция 395
Ампер 55
Ананас 55
«Ангара» (чивин чақидан сақлайдиган восита) 246
Ангина 55
Ангишвоагул (ўсимлик) 169
Анемия 56
— анемияда буюриладиган парҳез овқат 323
Анжабор (ўсимлик) 169
Анжир 56
Анид (гола) 231
Апор 56
Апор (ўсимлик) 169
Апор шарбаги 56
Антенна (қабул қилувчи антенна) 56
— коллектив равишда фойдаланиладиган антенналар 58
— магнит антеннаси 57
— радиопрёмник антеннаси 57
— рангли телевидение сигналларини қабул қилиш учун мўлжалланган антенна 58
— ташки антенна 57
— телевизион антенналар 57
— уй антеннаси 56

— ультрақисқа тўлқинлардаги радиоэшитиришларни қабул қилиш учун мўлжалланган антенналар 57
Антибиотиклар 58
«Антимоль» 249
«Антинакпин» 539
Антисептик воситалар 58
Антистатиклар 58
Антифриз 59
Антрекот 59
— тухумли антрекот 59
— қовурилган пиёзли антрекот 59
Апельсин 59
— апельсин мураббоси 290
— апельсин пўчоғидан тайёрланган пуқатлар 478
— цебра 478
Апельсин кремни 247
Апельсин крошонни 247
Апельсинли торт 473
Аппендицит 59
Апликация 59
«Армавир» (миксер) 281
Арнел (гола) 231
Арпабодийн (ўсимлик) 169
Арпа ёрмаси 59
Арслонқўйруқ (ўсимлик) 169
Арча безаклари 60
Асали (асалари асали) 60
Асали вино 141
«Асидол» (идишларни тозалаш учун ишлатиладиган восита) 204
Аскардалар (гигиена) 150
Аскорбат кислота (витамин С) 143
Аспарагус 61
«Астра-206» (магнитофон) 267
«Астра» (косметика крем) 246
«Астра» (ювувчи модда) 522
Атеросклероз 61
— атеросклерозда буюриладиган парҳез овқат 322
Атир 62, 244
Атир совун 358
Атиргуллар 62
— атиргул гулбарги мураббоси 291
— атиргул зараркунддалари 64
— атиргул касалликлари 64
— атиргулларни парварши қилиш 63
— истироҳат боғлари атиргуллар 62
— оддий-дурлагай атиргул 62
— полиант атиргуллар 62
— флорбунда атиргуллари 62
Атлантика селъди 354
Атлас 64
«Атласний» (косметика крем) 246, 381
«Аудра» (пиллесос) 332
«Аурика-71П» (кир ювиш машинаси) 235
«Ахромин» (косметика крем) 246, 354, 390
Аюстат толаси 231
Азетон 64
Аччиқот 64
Аччиқ-чучук 65
Аччиқ қалампир 532
«Азита» (ювувчи модда) 523
Аэрозоллар 65
Аэрофагия 65

Б

Бавосил 65
 Багет 65
 Бадан қичиши 65
 Бадан қорайиши 66
 Бадминтон 66
 Байха чой 481
 Балик 66
 — баликни бўлакларга бўлиш 68
 — балик консервалар 240
 — балик котлет 244
 — балик маҳсулотлари 315
 — балик яримфабрикатлари 316
 — букри балик 130
 — ёриш 187
 — иссиқ дудланган балик 67
 — камбала 214
 — карп 216
 — килькалар 230
 — мерлуза 278
 — мойна 285
 — музлатилган балик 67
 — олабуға 307
 — осётрсимон баликлар 309
 — оқ амур 314
 — оқча 314
 — сазан 346
 — сайра 347
 — салака 347
 — сардина 352
 — сельдь 334
 — скумбрия 337
 — совуқ дудланган балик 67
 — тирик балик 67
 — тобонбалик 384
 — тузланган балик 67
 — уй холодильнигида сақлаш 67
 — уй шаритида балик тузлаш 67
 — усақ 454
 — хумбош 478
 — чала музлатилган балик 67
 — қора балик 338
 — қуритилган балик 67
 Балик мойи 68
 Балик овлаш 68
 Балик филеси 69
 Балик шўрва 69
 Баликни тузлаш ва қуруттиш — *Балиқ ма-*
қоласига қаранг 67
 Балик тозалогичи 69
 Балкон 69
 «Бальзам» (косетика крем) 379
 Банан 70
 Бәнгидсвона (ўсимлик) 169
 Бандаж 70
 Банка қўйиш (медицинада) 70
 Баргак 70
 «Бархатний» (косметика крем) 246
 Баскетбол 70
 Басма 71
 Батарейли фонарлар 459
 Бахмал — *Духоба мақоласига қаранг* 177
 Бақлажон 71
 — бақлажон нақси 71
 — етиштириш 391
 — сабзавотдан тайёрланган бақлажон
 дўлмаси 71
 — қовурма бақлажон 71
 Бегония 71
 — зангори баргли бегония 54
 Бедана 71
 — бедана дўлма 72
 — қовурма бедана 71
 Безмен 373
 Бел оғрини 72
 «Белизна» (оқартирувчи модда) 314
 Белля 72
 — рухли белля 72
 — титанли белля 72
 — қўроғишли белля 72
 «Белка-4» (қир ювиш машинаси) 235
 Белуга — *Осётрсимон балиқлар мақоласи-*
га қаранг 309
 Бемор болани парвариш қилиш 73
 Бемор овқати 73
 Беморни парвариш қилиш 72
 Бензин 74
 «Бердск» (электр устара) 455
 Беш-строгонов 74
 Бешбарг (ўсимлик) 169
 Бешбармоқ 75
 Бехи 75
 — бехи мураббоси 290
 — консервлалаш 242
 Биллиард 75
 «Биокрем» 246
 Биофлавоноидлар (витамиn P) 143

Биллур (елимлаш) 179
 Биллур — *Шийа буюмларни тозалаш ма-*
қоласига қаранг 496
 Бинт боғлаш 76
 Бисер 76
 Бисквит — *Хамир мақоласига қаранг* 471
 Биспираль лампа 487
 Биштекс 76
 — натурал биштекс 76
 — қиймали биштекс 76
 Бичиш ва тикиш 76
 — аёллар ичкийими 10
 — аёллар пальтоси 39
 — блузка 81
 — болалар ичкийими 92
 — болалар кийими 99
 — енг 180
 — ёқа 187
 — мама 202
 — илгак ва тугмалар 204
 — кийим бегази 230
 — кўйлак-костюм 251
 — манжет 271
 — модель ясаш 284
 — пижама 329
 — сарафан 349
 — фартук 456
 — халат 467
 — чўнгал 487
 — шим 491
 — шимли костюм 492
 — эркаклар кўйлаги 512
 — юбка 516
 «Блеск» (пол артгич) 335
 «Блеск» (идишларни тозалайдиган поро-
 шок) 201
 Блини 81
 — блини уни 454
 — опарали усул 81
 — опарасиз усул 81
 Блинчи 81
 — блузка 81
 — елка витачкали ва еяги ўтказиб тики-
 ладиган блузка 81
 — елка витачкали ва яхлит бичилган кал-
 та енгли блузка 83
 — ёқа 187
 — модель ясаш 284
 — орқа елкаси олинга тушиб турадиган
 блузка 88
 Бол 88
 Бодом 88
 Бодом (ўсимлик) 169
 Бодом мағзали пибожний 472
 Бодрезак (ўсимлик) 169
 Бодринг 88
 — бодринг тузлаш 88
 — етиштириш 391
 — маринадлаш 274
 — нимтатир тузланган бодринг 88
 — тузланган бодринг салати 88
 Бодрок 270
 Бола тугилиши муносабати билан бери-
 ладиган нафақа 89
 Болалар бурчаги 89
 — болалар бурчагини ёритиш 90
 Болалар ва ўсимрлар овқатланиши 90
 — болалар учун мева пюреси 240
 — болалар учун сабзавот ва сабзавот
 гўшти консервалар 239
 Болалар ичкийими 92
 — енг кесик распахонка 94
 — ёқа ўзини думалоқ қилиб ўйилган
 ичкўйлак 95
 — лайпоқ иштон (ползунки) 94
 — почаси резинкалы трусик 95
 — распахонка 93
 — трусик 95
 — трусик юбка 94
 — чақалоқлар учун конверт шаклида ти-
 килган йўртак 92
 — чепчик 92
 — ўғил болаларнинг ичкўйлаги 97
 — қизчаларнинг кечаси киядиган кўйла-
 ги 96
 Болалар кийими 99
 — болалар фартуғи 99
 — капюшон 110
 — мактаб ёшидаги қизлар киядиган ёзги
 кўйлак 118
 — мактаб ёшидаги қизлар костюми 119
 — мактаб ёшидаги қизлар кўйлаги 115
 — мактаб ёшидаги қизларнинг елкадан
 бўртма чизиги туширилган кўйлаги 118
 — мактабгача ёшдаги боланинг мактаб
 шими 114
 — мактабгача ёшдаги боланинг комби-
 незони 110

— мактабгача ёшдаги боланинг куртка-
 си 112
 — мактабгача ёшдаги қизчалар киядиган
 костюм 104
 — мактабгача ёшдаги қизчалар киядиган
 тўғри кокеткали кўйлак 102
 — мактабгача ёшдаги қизчалар кўйла-
 ги 99
 — мактабгача ёшдаги қизчалар пальто-
 си 107
 — мактабгача ёшдаги қизчаларнинг бел
 чизиги пастга сурилган кўйлаги 103
 — мактабгача ёшдаги қизчаларнинг енг
 ўмизидан бўртма чизиги туширилган
 кўйлаги 102
 — мактабгача ёшдаги қизчаларнинг ёзги
 кўйлаги 102
 — мактабгача ёшдаги қизчалар сара-
 фани 103
 — қалпоқли нақидка 109
 — қизлар киядиган шим 122
 Болалар мебели 123
 Болалар учун сабзавот ва сабзавот-гўш-
 тли консервалар 239
 Болалар хонаси 124
 Болани сунлий овқатлантириш 510
 Болани қўшимча овқатлантириш 510
 «Болонья» типидagi газламалар (елим-
 лаш) 130
 Болтиқ килькаси 230
 Борат кислота 124
 Борнотимол совуни 166
 Борш — *Шўрвалар мақоласининг Қарам*
шўрва қисмига қаранг 499
 Ботулизм 125
 Бош оғрини 125
 — мигрень 281
 Бог 125
 Бог асбоблари 129
 — белкурак 129
 — бог паншакси 129
 — бог қаламтараси 129
 — бог қўл арасси 129
 — ток қайчилар 129
 Бринза — *Сир мақоласига қаранг* 356
 Бронхиал астма 130
 Бронхит 130
 Брутто 130
 «БСК» (гидротормоз сууюқлиги) 150
 Буйрак 130
 — қовурилган буйрак 130
 Буйрак тоши касаллиги
 — парҳез овқатлар 322
 Букри балик 130
 Бура 130
 «Буран-5 м» (пилесос) 332
 Бургалар 130
 «Бустилат» (елим) 180
 Бутгуддилар бургаси 388
 Буфет 131
 Буюмлар прокати 131
 Буг ваннаси 131
 Бугдой ёрмаси 131
 Бугдой уни 454
 «БФ-2» (елим) 179
 «БФ-4» (елим) 179
 «БФ-6» (елим) 180
 «Бытовая» (идишларни тозалайдиган пас-
 та) 201
 Бўёқчилик ишлари 132
 — бўёқчилик чўткалари 132
 — бўяш учун ранг танлаш 132
 — елимли таркиблар билан бўяш 133
 — мойли таркиблар билан бўяш 134
 — сиртларни бўяшга тайёрлаш 133
 — сув-эмulsionияли бўёқлар билан бўяш 134
 Бўзоч (ўсимлик) 169
 Бўймодарон (ўсимлик) 169
 Бўтакўз (ўсимлик) 169
 Бўтқалар 134
 — гречиха бўтқаси 135
 — маъний бўтқаси 135
 — сўк бўтқаси 135
 — ковоқли сўк бўтқаси 135
 Бўш вақт 135
 Бўяш 135
 Бўғирсоқ 137
 Бўғма — *Дифтерия мақоласига қаранг* 137

В

«Вазелиновое» (совуя) 358
 Ванилин 137
 Ваниль 137
 Ваниль кремни 247
 Ваниль қанди 137

- Ванна — Санитария асбоб-ускуналари мақо­ласига қаранг 348
Ваннахона 137
Варақи 138
Варфарин — Зоокумарин мақо­ласига қа­ранг 201
Васийлик ва ҳомийлик 138
Васият — *Ворислик* мақо­ласига қаранг 144
Ватрушкалар 470
Вақтинчалик яшовчлар 138
«Вега» (радиопрёмник) 342
«Вега-003» (радиола) 339
«Вега-003» (радиопрёмник) 342
«Вега-320» (магнитола) 265
Велосипед 139
— енгил йўл велосипедлари 139
— йўл велосипедлари 139
— спорт велосипедлари 139
Велосипедда сёҳуат 401
«Велге» (крахмалловчи модда) 314
«Велюр» (косметика креми) 246
Веналарнинг варикоз кенгайishi 139
Венгеркалар (олхўри) 308
«Вента» (радиокарнай) 339
Вентилятор 139
Вермут 141
«Верховина-6» (мотоцикл) 288
«Веселка» (ювувчи модда) 523
«Весна» (косметика креми) 354
«Весна-201» (магнитофон) 267
«Весна-306» (магнитофон) 267
«Ветерок-8» (қайиқ мотори) 531
«Ветерок-12» (қайиқ мотори) 531
«Вечер» (камин) 214
«Вечер» (косметика креми) 246, 379
Вешалка 140
Визир 232
«Виктория» (радиопрёмник) 342
«Виктория-001-стерео» (радиола) 339
«Вильва» (идишларни тозалаш учун иш­латиладиган восита) 202
«Вильма-стерео» (магнитофон) 266
Винегрет 140
— гўшт қўшияган сабзавот винегрети 140
— сабзавот винегрети 140
«Винник» (елим) 180
Вино (узум виноси) 140
— асаали вино 141
— вишнўлайдиган вино 141
— газлашган вино 141
— десерт винолар 141
— кучли винолар 141
— ликёрли вино 141
— мева ва резиндор мева виноси 141
— мевали вино 141
— мусалласлар 140, 141
— соф мусаллас винолар 140
— ширин вино 141
— хушбўй винолар 141
— ярим ширин мусаллас винолар 141
Винтли шарбатчиқич 489
Вискоза толаси 231
«Висти» (чанғи мойлари) 480
Витамин А 142
Витамин В₁ 142
Витамин В₂ 143
Витамин В₆ 143
Витамин В₁₂ 143
Витамин В₁₅ 143
Витамин С 143
Витамин D 143
Витамин Е 143
Витамин К 143
Витамин Р 143
Витамин РР 143
Витамин препаратлари 141
Витаминлар 142
Витаминлар (овқатланишда) 303
Витаминлаштирилган озиқ-овқат маҳсу­лотлари 143
«Витаминный» (косметика креми) 246
«Витязь» (пиллесс) 332
«Вихрь» (қайиқ мотори) 531
«Вихрь-М» (қайиқ мотори) 531
«Вихрь-БМ» (пиллесс) 332
«Вихрь-8» (пиллесс) 332
«Вихрь-30» (қайиқ мотори) 531
«Вици» (доғларни кетказадиган модда) 174
Владимир чоки 219
«Водная» (мастика) 335
Водород пероксиди 144
Волан (кийим бесағи) 230
«Волга» (автомобиль) 6
«Волга-8М» (кир ювиш машинаси) 235
Вольбол 144
«Волна» (кинопроектор) 233
«Волна» (кир ювиш машинаси) 235
«Волна» (ювувчи модда) 523
Вологда сарпёғи 353
«Волшебница» (косметика креми) 246
«Волшебный» (косметика креми) 379
Волькрилон (тола) 231
Вольт 144
Ворислик 144
— васият билан қолдириладиган ворис­лик 145
— қонуний ворислик 144
«Восторг» (косметика креми) 246, 379
«Восточная» (идишларни тозалайдиган паста) 201
«Восход-2М» (мотоцикл) 287
Вояга етмаганлар 145
Вояга етмаганлар иши билан шуғулла­навчи комиссия 146
Врач консультация комиссияси (ВКК) 147
«ВЭФ» (радиопрёмник) 342
«ВЭФ-202» (радиопрёмник) 342
«Вятка-3-Электрон» (мотороллер) 287
- Г**
- Газ плитаси 147
Газ сув иситкичи 148
Газ элетр закигалкаси 148
Газак учун сабзавот консервалари 239
Газак ўт (усимлик) 169
Газаклар — *Салатлар* мақо­ласига қаранг 148
Газламалар (елимлаш) 180
Газланган вино 141
Газон 254
Гайморит 148
Галстук 148
Гамма-глобулин 148
Гарантия 148
Гардина 318
Гарнир 149
Гаров 149
Гастрит 149
— гастритда буюриладиган парҳез овқат­лар 320, 321, 322
«Гаянз» (совун) 359
Гельминтлар — *Гижжалар* мақо­ласига қа­ранг 150
«Геолог» (радиопрёмник) 342
Гербарий 150
«Гизала-404» (радиопрёмник) 342
Гиена
— кўп терлаш 258
— маникюр 272
— педикюр 324
— пемза 324
— соч 362
«Гиена» (совун) 166, 359
Гигиеник гимнастика 497
Гидротормоз суюқлиги 150
Гижжалар 150
Гизам 151
— гиламларни сақлаш 152
— машинада тўқилган гизам 152
— қўлда тўқилган гизам 151
Гилос 132
— гилос мураббоси 291
— консервалаш 242
— маринадлаш 274
Гилервитаминоз 152
Гилертония касаллиги 153
— гипертония касаллигида буюриладиган парҳез овқатлар 322
Гипогликемия 533
Гипотония 153
Глаукома 153
«Глицеринное» (совун) 358
«Глицеринное» (косметика креми) 379
Глюксиния 154
«Глория» (купиқли ювувчи модда) 258
Глюкоза 302, 532
Гобелен 154
Говмичча (касаллик) 154
Голландия сирни 356
Горбуша — *Буқри балиқ* мақо­ласига қа­ранг 130
«Горизонт» (фотоаппарат) 465
«Горизонт-206» (телевизор) 378
Горчица 154
— горчица (пазандаликда) 154
— кир ювганда горчица ишлатиш 154
Горчицик 154
Граммфон 155
Граммфон гиласи 155
Граммфон пластинкаси 155
«Грёзы» (косметика креми) 246, 379
Грелка 156
Гречиха бўтқаси 136
Гречиха ёрмаси 156
Грипп ва гриппсимон касалликлар 156
Грунтовка 134
«ГТЖ-22» (гидротормоз суюқлиги) 150
Гулзорлар 254
Гулсумбул 157
Гулмойи 157
Гулхайри (усимлик) 169
Гулчелак 129
Гуляш 157
Гулқанд 157
Гулқоғоз 157
Гулқоғоз елими 159
Гулқоғоз танлаш 158
Гулқоғозларни елимлаш 158
Гуруч 159
— бўтқалар 134
— гуруч фарши 457
— гуручли пудинг 338
— котлетлар 244
— палов 317
Гуруч филчаси 454
Гўшт 159
— бузоқ гўшти 160
— гўшт маҳсулотларини холодильникда сақлаш 476
— илвасинлар 204
— мол гўшти 160
— музлатилган гўшт 160
— тил 382
— уй паррандаси (тозалаш) 448
— қовурилган гўшт 160
— куён гўшти 538
— қўй ва эчки гўшти 160
Гўшт ва усимликлардан тайёрланган кон­сервалар 240
«Гўшт соли» соуси 361
Гўшт яримфабрикатлари 316
Гўштли консервалар 240
Гўштли рулетлар 160
Гўштломшатиқчи 161
Гўштқиймалағич 161
- Д**
- Дазмол 161
Дазмол тахта 161
Дазмоллаш 161
Дакрон (тола) 231
Дала (дашт) сирни 356
Дальтонизм 162
Данак ажраткич 162
Дарахсимон алоэ 169
Дармана (усимлик) 170
Дарпарда — *Парда* мақо­ласига қаранг 318
Дастурхон бесағи 162
Дафн этни нафақаси 163
Дафна япроғи 163
Дача (боғ-уй) қурилиши кооперативи 163
Даҳлиз 163
Деворларни плиткалар билан қоплаш 164
«Дегтярное» (совун) 166, 359
Дезинсекция 165
Дезинфекция 165
Дезинфекцияловчи моддалар 165
Дезодорантлар 166
Декатировка 166
Декоратив итлар 208
Декоратив матолаш 166
Денгиз сут эмизувчи ҳайвонлари ёни ва балиқ ёғи 192
Дератизация 166
— зоокумарин 201
— кмирувчилар 224
Десерт 167
Десерт винолар 141
Десерт крем 247
Детекторли прёмник 340
«Детский» (косметика креми) 381
«Детское» (совун) 358, 362, 379
Диабет — *Кангли диабет* мақо­ласига қа­ранг 533
Диафильм 167
Диафрагма (суратга олишда) 461
«Диброн» (суваракни йўқотишда фойда­ланиладиган восита) 366
Дидактик ўйиқчоқлар 526
Дизентерия 167
Димлама 167
«Дина» (дезодорант) 166
Дисксимон электр арра 500
Диспепсия 168
Дифтерия 168
«Дилзор-1» (оқарттирувчи модда) 314
«Дилор-фос» 324
Динитрометолуамид — *ДЭТА* мақо­ласига қаранг 177

«Днепр» (мотоцикл) 287
 «Днепр-2» (холодильник) 475
 Доира (балиқ овлашда) 68
 «Дон-5» (холодильник) 475
 Дон қуяси 454
 Дон тешар қўғиз 454
 «Донбасс-5» (холодильник) 475
 Доривор ва зирворлар 169
 — ваниль 137
 — горчица 154
 — дафна ядроғи 163
 — занжабил 199
 — зира 201
 — кардамон 216
 — майонез 269
 — мурч 291
 — ош тузи 311
 — петрушка 327
 — сирка 357
 — томат-паста 385
 — томат-пюре 385
 — укроп 453
 — хрен 478
 — қалампирмунчоқ 532
 Доривор вадериана (ўсимлик) 170
 Доривор ўсимликлари 169
 Дорогобуж сирлари 356
 Доғларни кетказиш 174
 — ацетон 64
 — бензин 74
 — дазмол доғи 175
 — ёр-мой доғлари 174
 — занг доғи 176
 — йод доғи 175
 — кислота томчилари 175
 — косметика воситалар доғи 175
 — кофе ва какао доғи 175
 — лимон кислота 261
 — мева, резавор мева ва қизил вино доғи 176
 — мойли бўёқ ва бўёқчилик лаки доғи 175
 — моғор доғи 176
 — парафин, стеарин ва мум доғи 176
 — пиво ва оқ вино доғи 175
 — тамаки доғи 176
 — тер ва сийдик доғи 175
 — тухум доғи 176
 — сиёҳ ва шарикли ручка пастаси доғи 176
 — сирка 357
 — смоласимон моддалар, пол мастякеси ва оёқ кийим креми доғи 176
 — чой доғи 175
 — кон доғи 175
 Драпон (тоша) 231
 Драпировка 318
 Дудлаш (боғларда) 128
 Дудуқланиш 176
 Думалоқ қурлар 150
 — дурдаторлик елими 179
 Дуст 177
 Духоба 177
 «Душистый глицерин» (косметика креми) 379
 «ДЭТА» (қўрқитувчи восита) 177, 214
 «ДЭТА-1» (қўрқитувчи восита) 214, 481
 «ДЭТА-20» (қўрқитувчи восита) 214, 481
 Дўлана (ўсимлик) 170
 Дўлма 177
 Дўппи 177

Е

Елим — Елимлаш мақоласига қаранг 179
 Елимлаш 179
 — аралаш елим 179
 — декстрин елими 179
 — дурдаторлик елими 179
 — казени елими 179
 — резина елими 179
 — силкат елими 180
 — синтетик елимлар 179
 — усимлик елимлари 179
 — хайвон елими 179
 Елниги бўёқлар 133
 Енг 180
 — бир чокли енг 180
 — бир чокли тор енг 181
 — енг боши бурилаган ёки складкалар солинган енг 185
 — енг боши ва пастки қисми кенгайтирилган енг 184
 — жакетнинг икки чокли енги 182
 — «паж» енги 184
 — пальтонинг икки чокли енги 183
 — пастки қисми кенгайтирилган енг 184
 — «фонарик» 184

Ерга улаш 185
 Ерэнгоқ 186
 Ерни ўғитлаш 386
 Ерчой (ўсимлик) 170
 Ермак (ўсимлик) 170

Е

Енгоқ (ўсимлик) 170
 Енгоқ ва майизли сухариклар 473
 Енгоқ мевалилар 186
 Енгоқли печенье 473
 Еритиш 186
 — болалар бурчагини еритиш 90
 — болалар хонасини еритиш 124
 — ётоқни еритиш 187
 — ошхонани еритиш 312
 — сунъий еритиш 186
 — табиий еритиш 186
 — умумий хонани еритиш 453
 Ерма 186
 — ёрмани сақлаш 187
 — ун ва ёрма зараркундалари 454
 Ерш 187
 Ётоқ 187
 Ёқа 187
 — матросча ёқа 115
 — яхлит бичиладиган ёқа 190
 Ёғлар 191
 — вологда сарнён 353
 — ерэнгоқ ёғи 193
 — зайтун ёғи 193
 — зигир ёғи 192
 — кокос ёғи 193
 — кунгабоқар ёғи 192
 — кунжут ёғи 193
 — маккажўхори ёғи 192
 — наша ёғи 193
 — пахта ёғи 192
 — рапс ёғи 193
 — соя ёғи 192
 — хантал ёғи 192
 — шоколадли сарнён 353
 — эритилган сарнён 353
 Ёғ-мой доғлари (кетказиш) 174
 Ёғоч буюмлар (елимлаш) 179
 Ёғочга, куйдириб гул, нақш солиш 193
 Ёғсимон моддалар (овқатланишда) 303

Ж

Жабо 230
 Жакет (тўқим) 442, 443
 — инглизча ёқали жакет (тўқим) 418
 — терс петлялар устига ўнг петлялардан чирмовлаб тўқилган жакет (тўқим) 416
 — эркаклар жакети (тўқим) 423
 Жалюзи 194
 Жаркоп 194
 Жароҳат 194
 Жағ-жағ (ўсимлик) 170
 Жез (мис ва рух қотишмаси) идишлар — Идиш-товоқ мақоласига қаранг 201
 Желатка 195
 Желатка (тўқим) 420
 Жем 197
 «Жемчуг» (идишларни тозалайдиган препарат) 202
 Женьшень (ўсимлик) 170
 Жигар 197
 — думба-жигар 197
 — жигар кабоб 198
 — яхна жигар 197
 — қовурма жигар 197
 «Жигули» (автомобиль) 6
 Жизза 198
 Жиззали нон 198
 Жийда (ўсимлик) 170
 Жигилдон қайнаши 198
 «Жураинка» (шарбатсиқич) 489
 Жўжа 198
 — буглама жўжа 198
 — қовурма жўжа 198
 Жўжа (ўсимлик) 170

З

Зайтун 198
 Зайтун мойи — Ёғлар мақоласига қаранг 193
 Замазка 198
 Занг (зангин кетказиш) 176, 198
 «Занглашга қарши битумли мастика» 5
 Занжабил 199
 «Запорожск» (автомобиль) 6
 Зараркунанда ва касалликларга қарши курашиш 388
 Заргарлик буюмлари 199

Зашчўтка (кийим беаги) 230
 «Зашитный» (косметика креми) 246, 354, 379
 Заҳарланиш 200
 — алкогольдан заҳарланиш 200
 — инсектицидлардан заҳарланиш 200
 — кислоталар ва ўювчи ишқорлардан заҳарланиш 200
 — маргумушдан заҳарланиш 200
 — наркотик ва уқлатувчи моддалардан заҳарланиш 200
 — овқатдан заҳарланиш 200
 — саноат заҳарларидан заҳарланиш 200
 — углерод (II)-оксид (ис газы) ва ёритиш газидан заҳарланиш 200
 «Земляничный» (косметика креми) 246
 «Зенит-ТТЛ» (фотоаппарат) 465
 «Зенит-ЕМ» (фотоаппарат) 465
 «Зенит-16» (фотоаппарат) 465
 Зеҳ чоклари 482
 Зигоактуслар 211
 «ЗИЛ» (модели 63, холодильник) 475
 Зира 201
 Зирворлар — Доривор ва зирворлар мақоласига қаранг 169
 Зигир (ўсимлик) 170
 Зигир ёғи — Ёғлар мақоласига қаранг 201
 Зоокумарин 201
 «Зоркий-10» (фотоаппарат) 465
 «Зоркий-4К» (фотоаппарат) 465
 Зотилжам — Пневмония мақоласига қаранг 201
 Зоғора 201
 Зубтурум (ўсимлик) 170

И, Й

Игир (ўсимлик) 170
 «Идеал» (косметика креми) 246, 274, 379
 Идиш қуритиладиган мосламалар 201
 Идиш-товоқ 201
 — алюминий идишлар 201
 — жез (мис ва рух қотишмаси) идишлар 201
 — кабарет 210
 — мельхиор ва нейзильбер идишлар 202
 — пластмасса идиш-товоқлар 202
 — пўлат идишлар 201
 — сопол идиш-товоқлар 202
 — чинни идишлар 202
 — чўян идишлар 201
 — шиша идишлар 202
 — қуйким 539
 Идиш-товоқ ювиш машинаси 202
 Изма 202
 — майда осма петлялар 203
 — руликдан қилинадиган петлялар 203
 — тасмадан тикиладиган изма 202
 — четига мағиз солинадиган изма 203
 «Изуруд-209» (телевизор) 378
 Илвасинлар 204
 — бедана 71
 — ёввойи гоз 342
 — илвасинни тозалаш 448
 — каклик 211
 — ов 297
 — ўрдак 527
 — кирговул 536
 — қуён гўшти 538
 Илгак ва тугмалар 204
 — илмоқ илгаклар 204
 — кнопка илгаклар 204
 — «молния» илгаклар 204
 — пистонли илгаклар 205
 — тугмалар 204
 — тўқали илгаклар 205
 — юбканинг илгаци 522
 «Илеть-101» (магнитофон) 267
 Илик ёғи 192
 Ингалиция 205
 «Иней-2» (оқартирувчи модда) 314
 «Иней-303» (магнитофон) 267
 Инсектицидлар 205
 Инсулят 205
 Инфаркт — Миокард инфаркти мақоласига қаранг 284
 Инфекцион касаллик қўзғатувчиларини таниб юриш 205
 Ип 205
 «Ирень» (доғларни кетказадиган паста) 175
 Ирис (ип) 206
 Ис газы — Заҳарланиш мақоласига қаранг 200
 Исирик (ўсимлик) 170
 Иситкич 206
 Исима 206
 Иситувчи компресс 239
 Искантарлар 206

- Исм кўйиш 206
Исмалоқ 208
— етиштириш 394
Иссиқ элтиши 311
Итжумрут (Усимлик) 170
Итлар 208
— декоратив итлар 208
— ов итлари 206
— хизмат қилувчи итлар 208
Иттиканак (Усимлик) 170
Ич дам бўлиши — *Метеоризм* мақоласига қаранг 278
Ич терлама 209
Ич қотиши 209
— ич қотишида буюрладиган парҳез овқат 321
Ичбуруғ — *Дизентерия* мақоласига қаранг 167
Ичимлик сода 359
Ичимликлар
— какао 211
— қаҳва 534
— квас 224
— коктейль 237
— крешон 247
— мева ва резавор мева вноси 141
— морс 287
— наъматак мевасидан тайёрланадиган витаминли ичимлик 293
— пиво 327
— узум вноси 140
— чой 481
— қимиз 536
— кулупнайли ичимлик 540
Ичкийим — *Аёллар ичкийими, Болалар ичкийими* мақоалаларига қаранг 10, 92
Иш стажи — *Меҳнат стажи* мақоаласига қаранг 279
Иштаҳа 209
Иўл белгилари 210
- ## К
- Қабарет (индиш) 210
Қабоб 210
— бедана қабоб 210
— буглама сик қабоб 210
— сик қабоб 210
— тандир қабоб 210
— титрама қабоб 210
— қийма қабоб 211
— қозон қабоб 210
— ҳасип қабоб 211
Қавшарлаш 211
Қагор 141
Қазенн елими 179
Қакао 211
— доғларни кетказиш 175
— иссиқ қакао 211
— мержийили совуқ қакао 211
Қаклик 211
— қовурилган қаклик 211
Қактуслар 211
Қаламушлар 213
— дератизация 166
— зоокумарин 201
— кемирувчилар 224
Қалкан — *Қамбала* мақоаласига қаранг 214
Қаллапача — *Субмаҳсулотлар* мақоаласига қаранг 365
Қалта гижжалар 151
Қалуга — *Осётрисмон балиқлар* мақоаласига қаранг 309
Қальцеолария (уй ўсимлиги) 449
Қальцинирланган сода 359
Қальциферол (витамин А) 143
Қам таъминоти онлаларда болалар учун бериладиган нафақалар 213
Қамбала 214
— қамбалани тозалаш 214
— қовурилган қамбала 214
Қамин 214
Қамқонлик — *Анемия* мақоаласига қаранг 56
Қаналар 214
Қанекалон (тола) 231
Қапрон 214
Қаравот 214
Қарам 215
— гулқарам 215
— гулқарам қовурма 215
— етиштириш 389
— қарам бургаси 388
— қарам пашшаси 388
— қарам оқ парвоначи 388
— қарам қурти 388
— қарамни тузлаш 215
— маринадлаш 274
— оқ қарам 215
— тузланган қарам фарши 457
— янги қарам фарши 457
Қарбол совуни 166
«Қарбопин» 216, 366, 532
Қарбофос 216
Қарбункул 216
Қардамон 216
Қарнес касаллиги 383
Қарлик — *Қулоқ мақоаласига қаранг* 540
Қарнавал костюми — *Маскарад костюми* мақоаласига қаранг 274
Қарниз 319
Қарп 216
Қарпат сири 356
Қартиналар 216
Қартон (елимлаш) 180
Қартошка 216
— етиштириш 319
— картошка чириш касаллиги 389
Қартошка крахмали 245
Қасаллик варақаси 217
Қасалликнинг инкубацион (яширин) даври 217
«Қаскад-205» (раўгли телевизор) 378
«Қаспий-4» (холодильник) 475
Қаспий қилъқаси 230
Қатар — *Юқори нафас йўллари катарни* мақоаласига қаранг 524
Қатарақта 217
Қаустик сода 359
Қашнич (Усимлик) 171
Қашта 218
— аппликация 59
— баҳа чоки 221
— босма чок 220
— зардўзлик 221
— илма чоки 220
— илмоқ чоки 220
— ироқи чоки 220
— йўрма чоки 219
— канда хаёл чоки 220
— куппа чоки 221
— хомдўзи чоки 221
— чамак чоки 221
— чинда хаёл чоки 221
Қашта иллари 206
«Қаштан» (кинопроектор) 233
«Қаштан» (ювувчи модда) 522
«Қвант» (кинопроектор) 233
Қвартира
— болалар бурчаги 89
— болалар хонаси 124
— ваннахона 137
— вешалка 140
— гулқоғоз 157
— даҳлиз 163
— ёритиш 186
— ётоқ 187
— картиналар 216
— квартирани жиҳозлаш 222
— квартирани пардозлаш 224
— ошхона 312
— турар жойдан фойдаланиш қондаси 396
— умумий хона 453
Қвартирани жиҳозлаш 222
— болалар бурчаги 89
— болалар мебел 123
— болалар хонаси 124
— гилам 151
— гулқоғоз 157
— даҳлиз 163
— деворларни плиткалар билан қоплаш 164
— декоратив матолар 166
— ёритиш 186
— ётоқ 187
— картиналар 216
— квартирани пардозлаш 224
— линолеум 261
— ошхона 312
— парда 318
— уй ўсимликлари 449
— умумий хона 453
— эшик қопламаси 515
— қурма мебеллар 541
Қвартирани пардозлаш 224
— буюқчиллик ишлари 132
— гулқоғоз 157
— деворларни плиткалар билан қоплаш 164
— декоратив матолар 166
— эшик қопламаси 515
«Қварц-2×8С-1М» (кинога олиш аппарати) 232
«Қварц-2×8С-3» (кинога олиш аппарати) 232
«Қварц-307» (телевизор) 378
«Қварц-407» (радиоприёмник) 342
«Қварц-1×8С-2» (кинога олиш аппарати) 232
Квас 224
Кекс 224
— лимон кекси 224
— оширма хамирдан тайёрланган кекс 224
Келинтили (Усимлик) 171
Кемирувчилар 224
— зоокумарин 201
Кемпинг 8
Кендир (Усимлик) 171
Керамика (елимлаш) 179
Кератомалар 372
Керогаз 225
Керосинка 225
Кефир 225
Кигиз 225
«Киев-5» (фотоаппарат) 465
«Киев-6С» (фотоаппарат) 465
«Киев-10» (фотоаппарат) 465
«Киев-15» (фотоаппарат) 465
«Киев-4А» (фотоаппарат) 465
«Киев-16» Альфа (кинога олиш аппарати) 232
«Киев-16» Альфа-ярнимавтомат (кинога олиш аппарати) 232
«Киев-16С-3» (кинога олиш аппарати) 232
«Киев-16 У» (кинога олиш аппарати) 232
«Киев-30» (фотоаппарат) 465
Кийим 226
— аёллар кўйлаги 17
— аёллар пальтоси 39
— аёлларнинг кишилик кийимлари 227
— аёлларнинг спорт типдаги костюми 44
— блузка 81
— болалар кийими 99
— желатка 195
— иш кийими 226
— кийим безаги 230
— кийимларни сақлаш, ювиш 227
— кишилик кийим 227
— кўйлак-костюм 251
— пажама 329
— сарафан 349
— спорт кийими 227
— турист кийими 339
— уй кийими 226
— фартук 456
— халат 467
— шим 491
— шимли костюм 492
— юбка 516
Кийим безаги 230
— аппликация 59
— бисер 76
— изма 202
— илгак ва тугмалар 204
— кашта 218
— манжет 271
— чок ва қавиқлар 482
— чўнтаклар 487
Кийимга қанча газлама кетишини аниқлаш — *Биçиш ва тикиш* мақоаласига қаранг 78
Кила (сабзавот экинларининг касаллиги) 388
Килькалар 230
Кимёвий толали газламалар 231
Кинескоп 375
Кинога олиш аппарати (ҳаваскорлик киноаппарати) 231
Кинопроектор (ҳаваскорлик кинопроектори) 233
Киноэкран 234
Кир совун 358
Кир ювиш 234
— кир ювганда горчица ишлатиш 154
— крахмаллаш 245
— оқартирувчи моддалар 314
— синькалани 355
— совун 358
— сода 359
— ювувчи молдалар 522
— қуритиш (кирни қуритиш) 541
Кир ювиш машинаси 234
Кирни ярим қотириб крахмаллаш 245
Кирни қотириб крахмаллаш 245
Кисель 235
— крахмал 245
— маймунжондан кисель тайёрлаш 269
— мева шарабати ёки қизил винодан тайёрланадиган кисель 245
— ровоч кисели 345
— смородина кисели 235
— қора смородинадан кисель 358
«Кинизу-2» (кир ювиш машинаси) 235
«Киянка» (устара) 455
«Клей-71» 180

- «Клей-88» 179
Клейстер 261
Клетчатка (овқатланишда) 302
Клнзма 236
Климакс 236
Клумба гулзорлар 254
«Книга почтой» 236
Кобийск сири 356
Коваток 237
Коврак (усимлик) 171
Ковул 237
Кокос ёғи — *Ёглар* мақоласига қаранг 193
Коктейль 237
— апельсин коктейли 237
— коньякли коктейль 237
— лимон коктейли 237
— малина коктейли 237
— олма коктейли 237
— қаймоқ ва асалли коктейль 237
Колбаса 237
— бир оз пиширилиб дудланган колбаса 237
— нам дудланган колбаса 237
— пиширилган колбаса 237
— пиширилиб дудланган колбаса 237
— сақлаш 238
— ярим дудланган колбаса 237
Колит
— колитда буюрилладиган парҳез овқат 321, 322
Коллекция тўплаш 238
«Комби» (автомобиль) 7
Комбинацияланган шкаф 238
«Комета-202» (магнитофон) 267
Компости тупроқ 449
Компот 238
— ровоч компоти 345
— янги узилган олма ва олхўри компоти 238
— янги узилган олма ва олча компоти 238
— янги узилган олма ёки нок компоти 238
— янги узилган ўрик компоти 238
— қора олхўри компоти 239
— қоқи мевалар компоти 238
Компресс 239
— дорили компресс 239
— иситувчи компресс 239
— нам иссиқ компресс 239
— нам совуқ компресс 239
— куруқ компресс 239
Кондитерлик креми 247
Кондитерлик маҳсулотлари
— холодиликда сақлаш 476
Консерва пичоғи 239
Консервалар 239
— балиқ консервалар 240
— болалар учун мева пюреси 240
— болалар учун сабзавот ва сабзавот-гўшти консервалар 239
— газак учун сабзавот консервалари 239
— гўшт ва субмаҳсулотлардан консерва қилиниб тайёрланган таомлар 240
— гўшт ва ўсимликлардан тайёрланган консервалар 240
— гўшти консервалар 240
— ёрма ёки макарон маҳсулотлари қўшилган гўшти консервалар 240
— консерваланган мева пюрелари, соуслари ва насталари 240
— консервалари сақлаш 241
— консерваларнинг бузилиши 241
— маринадланган сабзавотлар 240
— мева консервалар 241
— мева шарбатлари 240
— овқат консервалари 239
— помидор консервалари 240
— помидор шарбати 240, 488
— сабзавот консервалари 239
— сутли консервалар 240
Консервалаш 242
— консерваларни стерилизациялаш 242
— консервалада ишлатиладиган идиш ва асбоб-ускуналар 242
— маринадлаш 273
— мева ва резанор мева компотларини консервалаш 242
— пастеризация 323
Коньки 243
Коньюнктив 243
Косметик банджлар 70
Косметика 241
— атир 62
— врачлик косметикаси 244
— крем (косметикада) 246
— лаб бўёғи 258
— лосьон 263
— маникюр 272
— маска (косметикада) 274
— пардоз косметика 244
— педикюр 324
— сочи парварши қилиш 362
— тери 379
— ула 454
— шампунь 488
Косметика воситалари (доғларни кетказиш) 175
«Косметический» (крем) 246
«Косметическое» (совун) 362, 379
Кострома сири 356
Котлетлар 244
— балиқ котлет 244
— гўшт маҳсулотларидан тайёрланган котлет 244
— гўшти уриб юшатилган котлет пишириш 244
— ёрмали котлет 244
— натурал котлет тайёрлаш 244
— сабзавотли котлет 244
— қиймалли котлет тайёрлаш 244
Кофе — *Қаҳва* мақоласига қаранг 534
Кофейник (кофёқайнатгич) 244
— гейзерли кофейник 245
— электр кофёқайнатгичлар 245
Кофели крем 247
Кофемайдалагич 245
— электр кофемайдалагичи 245
Кофта (тўқниш)
— нафис тўр нусха тўқилган (ажурная) кофта (тўқниш) 415
— қисқа енгли кофта (тўқниш) 444
«Красногорск-3» (кинога олиш аппарати) 232
«Красногорск-3» (кинога олиш аппарати) 232
Крахмал 245
Крахмалаш 245
Крем (косметикада) 246
— ёғли терига мўлжалланган кремлар 379
— махсус кремлар 246
— озиклантирувчи кремлар 246
— терини тозаловчи кремлар 246
— терини юмшатовчи кремлар 246
— юзни оқартирувчи кремлар 246
— куруқ терига мўлжалланган кремлар 379
— ҳимоя кремлари 246
«Крем для рук» 246, 258
«Крем от загара» 379
Крем (пазандаликда) 246
— апельсин креми 247
— ваниль креми 247
— десерт креми 247
— кондитерлик креми 247
— кофели крем 247
— мевали крем 247
— олма креми 247
— сариёғли (ёғли) крем 247
— шоколад креми 247
— қайнатма крем 247
— қўқлтирилган сутли сариёғ креми 247
Крестьянское сариёғи 333
Крижовник 247
— крижовник мураббоси 289
— маринадлаш 274
Криптон лампа 487
«Кристалл» (косметика креми) 246, 379
«Кристалл» (ювувчи модда) 523
«Кристалл-3» (холодильник) 475
«Крым-218» (телевизор) 378
Крюшон 247
— апельсин крушонови 247
— оқ вино крушонови 247
— шампан крушонови 247
Ксилит 322, 332
Куйиш 247
Кулинария — *Пазандалик* мақоласига қаранг 315
Кумуш буюмларни тозалаш 248
Кунтабоқар (ўсимлик) 171
Кунтабоқар ёғи — *Ёглар* мақоласига қаранг 192
Кунлик режим — *Ясли ёши ва мактабгача ёшдаги болаларнинг кунлик режими* мақоласига қаранг 524
Курка гўшти 248
Куртеть (тола) 231
Кутубхона 248
Кучланиш — *Электр кучланиш* мақоласига қаранг 501
Куя 249
— нафталин 249
Қўз 249
— глаукома 153
— дальтонизм 162
— катаракта 217
— кўз аккомодацияси 249
— кўз астигматизми 251
— кўзни парварши қилиш 250
— узоқдан кўриш 447
— яқиндан кўриш 526
Кўз астигматизми 251
Кўзу 251
— грейльж 395
Кўйлак — *Аёллар кўйлаги*, *Эраклар кўйлаги* шунингдек, *Болалар кийими* мақолаларига қаранг 17, 99, 512
Кўйлак-костюм 251
Кўк чой 481
Кўкаламзорлаштириш 253
— балкон ва деразанинг ташқи тоқчасини кўкаламзорлаштириш 254
— вертикал кўкаламзорлаштириш 254
Кўкйўта 256
Кўкнори (ўсимлик) 171
Кўкнўхат 257
Кўкрак қисими — *Стенокардия* мақоласига қаранг 364
Кўксултон 308
Кўп болали ва болали ёлғиз оналарга берилладиган нафақалар 257
Кўп терлаш 258
— тер доғини кетказиш 175
Кўпикли ювувчи моддалар 258
Кўпчигилган бискуит хамир 472
Кўра 258
Кўричак касалиги — *Аппендицит* мақоласига қаранг 59
Кўчат етиштириш 387
Кўчат ўтқизиш 387
- Л**
- Лаб бичилиши 258
Лаб бўёғи 258
Лавлаги 259
— етиштириш 390
— лавлаги икриси 259
— маринадлаш 274
— қайнатиб ёки духовкада пиширилган лавлагидан салат тайёрлаш 259
Лавсан (тола) 231, 259
«Лада» (косметика креми) 246
«Лада» (ювувчи модда) 522
«Ладога-2М» (холодильник) 475
«Лазурь» (синькалаш воситаси) 355
Лактоза (қанд моддаси) 532
Лангет 259
— натурал лангет 259
— соусли лангет 259
«Ландыш» (ювувчи модда) 523
«Ланолиновое» (совун) 358, 363
«Ланолиновый» (косметика креми) 246, 258
Ланонон (тола) 231
«Лантан» (кинога олиш аппарати) 232
Ларингит 259
Латвия сири 356
Лат ёйиш 259
Лаққа балиқ 260
— помидор билан қовурилган лаққа балиқ 260
Лағмон 260
— димлама лағмон 260
— кесма лағмон 260
— макарон (ёки вермишель) лағмон 260
— чўзма лағмон 260
«Лебель» (крахмалловчи препарат) 246
«Легенда-404» (магнитофон) 267
«Ленинград-002» (радиопрёмник) 342
«Лесное» (совун) 359, 379
Лецитин — *Овқатланиш* мақоласига қаранг 303
Лигуструм (уй ўсимлиги) 449
Ликёрли вино 141
Лимон 260
— лимон мураббоси 290
— цедра 478
Лимон кислота 261
Лимон кекси 224
Лимон коктейли 237
Лимонфут (ўсимлик) 171
Линолеум 261
— линолеумни елимлаш учун ишлатиладиган мастика 261
Лик-лик 261
Лобзик билан шакл кесмиш 261
Ловия 262
— етиштириш 393
— ловия оши 263
— маринадлаш 274
ЛОМО — 210, 212, 214, 216, 218, 220 («Апора») (кинога олиш аппарати) 232
Лосослар 263
Лосьон (косметика лосьони) 263

«Лотос» (ювувчи модда) 523
 «Лотос-А» (ювувчи модда) 523
 «Лотос-автомат» (ювувчи модда) 523
 Лочира 263
 «Луч» (косметика креми) 354, 379
 «Луч-2» (кинопроектор) 233
 «Луч-2СВ» (кинопроектор) 233
 «Любимое» (совун) 362
 Любительское сариёги 353
 «Людмила» (косметика креми) 246, 379
 «Люкс» (косметика креми) 246
 Люмбаго — *Бел огриги* мақоласига қаранг 72
 Люминесцент лампа 263

М

Маврак (усимлик) 171
 Мавритания майсазори 254
 Магнит антеннаси 57
 Магнит лента 264
 Магнитола 265
 Магниторадиола 265
 Магнитофильм 265
 Магнитофон ва видеомагнитофон 265
 — ерга улаш 267
 — магнит лента 264
 — магнитофонлардан фойдаланиш ва уларга қараш 267
 — магнитофонларни танлаш 266
 — фонотека 460
 Мадер 141
 Майиз 268
 Майин сир 336
 Маймоқлик 269
 Маймунжон 269
 — маймунжондан кисель тайёрлаш 269
 Майнез 269
 Макарон маҳсулотлари 269
 Маккажўхори 270
 — гўжа оши 270
 — думбул кабоб 270
 — етиштириш 393
 — маккажўхори парчаси 270
 — сутли думбул 270
 — қатқили гўжа оши 270
 Маккажўхори ёрмаси 270
 Маккажўхори ёғи — *Ёғлар* мақоласига қаранг 192
 Маккажўхори уни 454
 Малина 270
 — етиштириш 126
 — малина мураббоси 290
 Мальтоза 302
 «Малютка» (кир ювиш машинаси) 235
 Мамилляриялар (кактуслар) 212
 Манго 270
 Мандарин 271
 Мандарин шарбати 488
 Манжет 271
 Манникюр 272
 Манний бутқаси 135
 Манний ёрмаси 272
 Манпар 272
 Манти 272
 — картошка манти 272
 — ошқоқ манти 272
 — палов манти 272
 — сув манти 273
 — яхлит манти 273
 — қовурма манти 272
 Маргарин 273
 — пазандалик ёғлари 273
 Марваридгул (усимлик) 171
 Маринад 273
 — резавор мева маринади 274
 — сабзавот маринадлари 273
 — ҳўл мева маринади 274
 Маринадлар (консервалар) 240
 «Маричка» (ювувчи модда) 523
 Маска (косметикада) 274
 Маскарад костюми 274
 Мастава 276
 Мاستика 261, 335
 — битум-канфолли мастика 261
 — линолеумни слинлаш учун ишлатиладиган мастика 261
 — мой-бўр мастика 261
 — пол мастикаси доғини кетказиш 176
 — сувли мастика 335
 — сув-эмульсияли мастика 335
 — ялтировчи эмульсиялар 335
 Мاستит 276
 Машина игналари 382
 «Маяк» (радиокарнаби) 339
 «Маяк-203» (магнитофон) 267
 Маҳалла комитети 277
 Мебель 277

— болалар мебели 123
 — буфет 131
 — комбинацияланган шкаф 238
 — мебелларни тоза тутиш 277
 — ошхона мебели 312
 — секретер 353
 — сервант 355
 — трельяж 395
 — қўрма мебеллар 541
 Мева ва резавор мева вноси 141
 Мевалар 278
 — аганас 55
 — анжир 56
 — анор 56
 — апельсин 59
 — банан 70
 — беҳи 75
 — гилос 152
 — лимон 260
 — мандарин 271
 — мева доғини кетказиш 176
 — мева шарбатлари 488
 — меваларни қуритиш 345
 — нок 294
 — олма 307
 — олхўри 307
 — помидло 333
 — узум 447
 — холодильникда сақлаш 476
 — хурмо 478
 — цукатлар 478
 — шафтоли 489
 — ўрик 528
 — қуритилган мева 346
 Мевали дарахтларга шакл бериш ва буташ 128
 Мевали дарахтлар зараркундалари ва касалликларига қарши курашиш 128
 «Мегри» (вино) 141
 «Мезон-201» (радиоприёмник) 342
 «Мелан» (косметика креми) 246, 354, 380
 «Мелодия-101 стерео» (радиоприёмник) 342
 «Мелодия-102» (радиола) 339
 «Мелодия-102-моно» (радиоприёмник) 342
 Мельхор идишлар — *Идиш-товоқ* мақоласига қаранг 202
 Мембрана 155
 Меню 278
 Мерлуза 278
 «Металлин» (тозаловчи восита) 284
 Металл идишлар 201
 Метеоризм 278
 Механик хамирскескичлар 327
 Меъда ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллиги
 — меъда ва ўн икки бармоқ ичак яра касаллигида буюриладиган парҳез овқат
 Меҳнат дафтраси — *Меҳнат стажи* мақоласига қаранг 279
 Меҳнат стажи 279
 Меҳнат қобилиятини аниқлаш врач-эксперт комиссияси 280
 Меҳнат қобилиятини вақтинча йўқотганда бериладиган нафақалар 280
 Мигрень 281
 Микроспория (теги касаллиги) 381
 Миксбордер (гулзор) 235
 Миксер 281
 Миялнграм-процент 281
 Миллий таомлар 281
 Шўрвалар (суяқ овқатлар):
 — «ереванча» бозбош арман таоми 281
 — кифта бозбош (арман таоми) 281
 — молдавчанча шўрва 282
 — овдух (озарбайжон таоми) 281
 — пити (озарбайжон таоми) 281
 — тожикча угра 282
 — туркманча шўрва 282
 — харчо (грузин таоми) 282
 — чихиртма (грузин таоми) 282
 — қиймали угра 282
 — қирғизча шўрва 282
 — қозоқча шўрва 281
 Гўшдан тайёрланган таомлар:
 — арманча бостирма кабоб 282
 — аччик шўрва (қозоқча таом) 282
 — грузинча табака 283
 — карси хорован (арман таоми) 282
 — тожикча қовурдоқ 282
 — чанахи (грузинча таом) 283
 — чекдирма (туркманча таом) 283
 — қирғизча бешбармоқ 282
 — қўй гўшидан бозартма (озарбайжонча таом) 282
 — қуйруқ-баур (қозоқча таом) 283
 Ун ва ёрмалан тайёрланган таомлар:
 — балитш (қозоқча таом) 283
 — вақ-балитш (бошқирд таоми) 283

— губадья (татар таоми) 283
 — ишлекли (туркман таоми) 283
 — қирғизча гўшт-нон 283
 Мингдевна (усимлик) 171
 «Миндальное молоко» (косметика креми) 246
 Минерал тузлар (овқатланишда) 303
 «Минск» (мотоцикл) 287
 «Минск-6» (холодильник) 475
 «Минск-10» (холодильник) 475
 «Минск-11» (холодильник) 475
 Миокард инфаркти 283
 — миокард инфарктида буюриладиган парҳез овқат 322
 Мирабеллар 308
 Мис буюмларни тозалаш 284
 Мия чайқалиши 284
 Модель ясаш 284
 — блузкаларнинг моделини ясаш 81
 — шимли костюм моделини ясаш 496
 Мойва (балик) 285
 Мойли бўёқлар 285
 — мойли бўёқ доғини кетказиш 175
 — сикктивлар 355
 Мойчак 285
 Мол ёғи — *Ёғлар* мақоласига қаранг 491
 «Молодость» (электр устара) 455
 Мойчак (усимлик) 171
 «Молочай» (косметика креми) 380
 «Молочко» (лосьон) 379
 Монохлорамин (дезинфекцияловчи восита) 287
 Мопед — *Мотоцикл* мақоласига қаранг 287
 Мормишка (балиқ овляшда) 69
 «Морозка-2» (холодильник) 475
 Морс 287
 «Москва» (қайиқ мотори) 531
 «Москва-3» (электр устара) 455
 «Москва-25А» (қайиқ мотори) 531
 «Москва-30» (қайиқ мотори) 531
 «Москвич» (автомобиль) 6
 Мотига 394
 Мотовелосипед 288
 Мотороллер 287
 Мотоцикл 287
 Мохора 288
 Мош 288
 Мошкчири 288
 — мошкчири мухашшир 288
 — қатқили мошкчири 288
 — қиймали мошкчири 288
 Мошова 288
 Мошугра 289
 Мошхўрда 289
 Могор доғи (доғларни кетказиш) 176
 Музлатилган балиқ 67
 Музлатилган гўшт 160
 Мулина (ип) 206
 Мураббо 289
 — апельсин мураббоси 290
 — атиргул гулбарги мураббоси 291
 — беҳи мураббоси 290
 — гилос мураббоси 291
 — дўлана олма мураббоси 290
 — лимон мураббоси 290
 — малина мураббоси 290
 — мураббо пишириш 289
 — нок мураббоси 290
 — олма мураббоси 291
 — олхўри мураббоси 291
 — олча мураббоси 290
 — ровоч мураббоси 290
 — сабли мураббоси 290
 — сариқ тоғолча мураббоси 290
 — смородина мураббоси 291
 — шафтоли мураббоси 290
 — ўрик мураббоси 289
 — қовун мураббоси 290
 — қулунай мураббоси 290
 Мурч 291
 — хушбўй мурч 291
 Мускат (вино) 141
 Мускат винолар 141
 Мускатели (вино) 141
 «Мухолов» 324
 «Мухомор» 324
 Мўйна 291
 — мўйна буюмларини парвариш қилиш 291
 — мўйна буюмларини тозалаш 291
 — мўйна сақлаш 291

Н

Намат — *Кизиз* мақоласига қаранг 225
 Насос 292
 «Наст» (холодильник) 475
 «Наташа» (косметика креми) 379

- Натрий бикарбонат** 359
Натрий карбонат 359
Натрий хлорид 311
Нафталин — *Куя* мақоласига қаранг 249
Наъматак 292
Наъматак меъсидан тайёрланадиган витаминли пчмлик 293
Наъматак (ўсимлик) 171
«Нева» (гидроформоз суюқлиги) 7, 150
«Нева» (электр устара) 455
«Нева» (холодильник) 475
«Нева-3» (электр устара) 455
«Невский» (косметика креми) 21
Нейзильбер идишлар — *Идиш-товук* мақоласига қаранг 202
Нейлон — *Кийимий толали газламалар* мақоласига қаранг 231
«Нектар» (косметика креми) 246
«Неозоль» (куяга қарши ишлатиладиган препарат) 245
«Неопин» 532
«Неофос» 324, 366, 533
«Нептун» (ювувчи модда) 523
«Нептун» (қайиқ мотори) 531
Нетто 293
Никотин кислота (витамин PP) 143
Никотинамид (витамин PP) 143
Никоҳ 293
Нимтатир тузланган бодринг 89
Нимча 294
Нитрон (тола) 231
Нишода 294
Новдади қармоқ (балиқ овлашда) 68
«Новость» (ювувчи модда) 522
Нок 294
 — етиштириш 126
 — консервалаш 242
 — марнадлаш 273
 — бок компоти 338
 — нок мураббоси 290
 — қуритиш 315
Нон 294
 — гижда нон 295
 — ёглиқ кулча 295
 — жиззали нон 295
 — зорора нон 295
 — кунжутли ёки седанали вон 295
 — кук патир 296
 — оби нон 295
 — патир нон 295
 — ширмой нон 296
 — ширмой патир 296
 — қашқари патир 296
 — қўшалок ширмой 296
Норин 296
Нўхат 296
Нўхатхўрак 297
Нўхатшўрак 297
- О**
- «Оазис-2»** (холодильник) 475
Оборка 230
Объектор 232, 233
Объектив (фотографияда) 461
Объективни фокуслаш 461
Ов 297
Ов асбоблари ва анжомлари 298
Ов итлари 208
Ов милтиқлари 297
Овоскоп (тухумнинг сифатини аниқлаш аппарати) 402
Овқат консервалари 239
Овқат тайёрлаш 298
Овқатланиш 300
 — балиқ 66
 — витаминлар 303
 — гўшт 159
 — ёғлар 302
 — ёсимон моддалар 303
 — кекса кишиларнинг овқатланиши
 — клетчатка 302
 — мевалар 278
 — меню 278
 — минерал тузлар 303
 — овқат тайёрлаш 298
 — овқатнинг ўзлаштирилиши 304
 — ош тузи 311
 — оқсиллар 300
 — парҳез овқатлар 320
 — резавор мевалар 344
 — сабзавотлар 346
 — сув 303
 — углеводлар 302
 — эмзикли онанинг овқатланиши 305
 — қанд 532
 — ҳомилалар аёлнинг овқатланиши 305
Овқатланиш режими 304
- «Огуречное молоко»** (косметика креми) 246
Оддий (бош) пибз 328
 — етиштириш 390
Оёқдумдилар 451
Озиқ-овқат концентратлари 305
 — болалар учун тўйимли концентратлар 305
 — хамир кондитер маҳсулотлари тайёрлаш учун мўжалланган концентратлар 305
 — ширин таом концентратлари 305
Оила бюджети 305
Оила тарбияси 306
«Ока-3» (холодильник) 475
«Ока-7» (холодильник) 475
«Океан» (радиопрёмник) 342
«Океан» (холодильник) 475
«Оксиль-2» (оқартирувчи модда) 311
«Оксоль» (алифмой) 52
Олабуға 307
Оладьи 307
 — ширма хамирдан тайёрланган оладьи 307
 — соледи оладьи 307
Олма 307
 — консервалаш 242
 — марнадлаш 273
 — олма жами тайёрлаш 307
 — олма кисели 236
 — олма креми 247
 — олма мураббоси 291
 — олма фарши 457
 — олма шарбати 488
 — олмани қуритиш 345
 — янги узилган олхўри компоти 238
Олмали пирог 473
Олтой сирни 356
Олхўри 307
 — етиштириш 125
 — консервалаш 242
 — марнадлаш 274
 — олхўри кисели 236
 — олхўри мураббоси 291
 — олхўри шарбати 488
 — олхўрини қуритиш 345
 — янги узилган олхўри компети 238
Олча 308
 — етиштириш 127
 — консервалаш 242
 — марнадлаш 273
 — олча мураббоси 290
 — олчани сақлаш учун тайёрлаш 308
Омбор куяси 454
Омбор парвонаси 454
Омбор узунтумшуги 454
Омлет 308
 — кук пибзли омлет 308
 — мураббоси омлет 308
 — натурал омлет 308
 — ширин омлет 308
Омонат кассалар 308
 — жорий сётда сақланадиган омонатлар 309
 — истаган вақтда талаб қилиб олинадиган омонатлар 309
 — муддатли омонатлар 309
 — шартли омонатлар 309
 — ютуқли омонатлар 309
Омонқора (ўсимлик) 171
Опунциялар (кактуслар) 212
Оранжевая трипси 451
«Орбита» (радионарнай) 339
«Орбита-204» (магнитофон) 267
«ORWO NP-15» (фотоплёнка) 466
«ORWO NP-20» (фотоплёнка) 466
«ORWO NP-27» (фотоплёнка) 466
Организмни чиққитириш 309
 — чўмилиш 486
 — қуёш ванналари 538
 — ҳаво ванналари 513
Орлон (тола) 231
«Орманда-301» (магнитола) 265
«Орск-3» (холодильник) 475
Осетр — *Осетрсимон балиқлар* мақоласига қаранг 309
Осетрсимон балиқлар 309
Осма гултувақларда ўстириладиган ўсимликлар — *Амелия ўсимликлар* мақоласига қаранг 54
Острицалар (гижжалар) 150
«Особый» (косметика креми) 246
«Особый» (маргарин) 273
«Отбеливатель» 314
Отпуска 311
 — узайтирилган отпускаи 310
 — қўшимча отпускаи 310
Отқулоқ (ўсимлик) 171
Офтоб уриши ва иссиқ элтиши 311
- Ош тузи** 311
Ош тузи (овқатланишда) 303
Оширма хамирдан тайёрланиб қовуриладиган пирожки 470
Ошқўқлар 311
Ошхона 312
 — вентилятор 139
 — ошхона буюмлари 313
 — ошхона ҳаво тозаллагичи 314
 — ошхона мебели 312
Ошхона буюмлари 313
 — балиқтозалагич 69
 — гўштюмшатгич 161
 — гўштқиймалагич 161
 — данақажраткич 162
 — идиш-товук ювиш машинаси 202
 — керогаз 225
 — керосинка 225
 — консерва пичоғи 239
 — кофйиник 244
 — кофемайдалагич 245
 — никсер 281
 — печенье қолиплари ва хамиркескичлар 327
 — пресс-пюре 337
 — примус 337
 — самовар 348
 — сбивалка 353
 — тарозилар 373
 — хамир маҳсулот пишириш қолиплари 474
 — човли 481
 — шарбатсиққичлар 489
 — шарбатқайнатгич 489
 — шинковка 496
 — қасқон 534
 — қирғич 536
Ошхона ҳаво тозалагичи 314
Оқ амур 314
Оқ смородина 358
Оқ соус 362
Оқ тут (ўсимлик) 171
Оқартирувчи моддалар 314
Оқартириш одақ 474
Оқсиллар (овқатланишда) 300
Оқча 314
 — қовурилган оқча 314
Оққалдирмоқ (ўсимлик) 171
Оққурай (ўсимлик) 171
Оққурт 452
Оғиз 314
Оғриқ 314
- П**
- Пазандалик** 315
Пазандалик ёллари 273
Пазандалик маҳсулотларини 315
Пазандалик яримфабрикатлари 316
 — балиқ яримфабрикатлари 316
 — гўшт яримфабрикатлари 316
 — сабзавот яримфабрикатлари 316
 — қиймаланган яримфабрикатлар 316
Пайвандалаш 316
Пайвандалаш қаламтарашни (бор асбоби) 129
Пайпоқ 317
Палов 317
 — беҳлиди (ёки саримсоқли палов) 318
 — нивита палов 317
 — коваток палов 318
 — самарқандча софак палов 318
 — тўграма палов 318
 — қовурма палов 317
Палос 318
Пальто — *Аёллар пальтоси* ва *Болалар кийими* мақолаларига қаранг 39, 99
«Памир-2» (холодильник) 475
Пан (тола) 231
Пантотенат кислота (витамин) 143
Паншаха 129
Папье-маше (елимлаш) 180
Парамач 318
Парафин (доғларни кетказиш) 176
Парда 318
«Паркет» (мастикка) 335
Парник тупроқ 449
Пародонтоз 383
«Парус-301» (магнитофон) 267
Парҳез маҳсулотлар 319
Парҳез овқатлар 320
 — 1-номери диета 320
 — 2-номери диета 320
 — 3-номери диета 321
 — 4-номери диета 321
 — 46-номери диета 321
 — 5-номери диета 322
 — 5а-номери диета 322

— 8-номерли диета 322
 — 9-номерли диета 322
 — 10-номерли диета 322
 — 10а-номерли диета 323
 — 11-номерли диета 323
 — енгиллаштирувчи ёки контраст кунлар 323
 Пастеризация 323
 Пастеризацияланган сут 370
 Патир 323
 Патиссон 323
 — етиштириш 392
 — маринадлаш 274
 Патронлар 297
 Паштет 324
 Пашша 324
 Педикюр 324
 Пеларгония (уй ўсимлиги) 449
 Пенза 324
 «Пенза-2» (холодильник) 475
 Пенсия 324
 — боқувчисидан жудо бўлганлик пенсияси 325
 — инвалидлик пенсияси 325
 — пенсия тайинлаш ҳақидаги ариза 327
 — тула стажсиз пенсия 327
 — узоқ муддатли хизмат учун пенсия 327
 — қариллик пенсияси 324
 Пергидроль 327
 Периодонтит (тиш касаллиги) 383
 Перисогит (тиш касаллиги) 383
 «Перле» (кўпикли ювувчи модда) 258
 Перлон (тола) — *Кимёвий толали газла-малар* мақоласига қаранг 231
 «Персоль» 314
 Пес 327
 Петрушка 327
 — етиштириш 393
 — қуритиш 345
 Печенье — *Хамир* мақоласига қаранг 472
 Печенье қолиплари ва хамирқескичлар 327
 Пиво 327
 — пиво доғини кетказиш 175
 — холодильникда сақлаш 476
 Пиёз 328
 — етиштириш 386, 390
 — кўк пиёз фарши 457
 — маринадлаш 274
 — оддий (бош) пиёз 328
 — пиёз дўлма 328
 — порей пиёз 328
 Пиёз пашшаси 388
 Пиёзгул 328
 Пижамма 329
 — пижамма курткеси 329
 — пижаманинг шими 331
 Пилесос 332
 Пиридоксин (витами́н В₆) 143
 Пирог — *Хамир* мақоласига қаранг 470
 Писта 333
 Пичоққарх 333
 Пиширилган қалбаса 237
 «Планета-3» (мотоцикл) 288
 «Планета-спорт» (мотоцикл) 288
 «Планета» (ювувчи модда) 522
 Пластмасса идиш-товуқлар — *Идиш-товуқ* мақоласига қаранг 202
 Плиссе оборка 230
 Пневмония 333
 — крупоз пневмония 333
 Повидло 333
 Подагра 334
 Пойабзал 334
 — пойабзал кремлари 334
 — пойабзал номери ва кенлигини белги-лаш 334
 — пойабзалларни пардозлаш, асраш 334
 — супинатор 368
 Пол 335
 — линолеум 261
 — мастика 335
 Пол артгич 335
 Поливинилхлорид плёнкаси (елимлаш) 180
 Полномочиёт 336
 «Полироль-2» 277
 «Полироль-3» 277
 «Полос-2» (холодильник) 475
 «Полос-4» (холодильник) 475
 Помада — *Лаб бўғи* мақоласига қаранг 258
 Помидор 336
 — гўшт ва гуручдан дўлма қилинган по-мидор 336
 — етиштириш 390
 — консервалаш 243
 — маринадлаш 274
 — помидор бийрон ёки қовурма «аччиқ-чучук» 336
 — помидор дўлма 388

— помидор кабоб 336
 — помидор тузлаш 337
 — қовурма помидор 337
 Портвейн 141
 Посвяторг 337
 «Посудомой» 202
 Предохранитель — *Электр сақлагич* мақо-ласига қаранг 501
 Прессланган чой 482
 Пресс-пюре 337
 «Прибой» (қайиқ мотори) 531
 «Привет» (қайиқ мотори) 531
 «Прима-71» (қўрқитувчи восита) 214, 366, 533
 Примерка — *Бичиш ва тикиш* мақоласига қаранг 79
 Примус 337
 Проигрыватель — *Электропроигрыватель* қурилмаси мақоласига қаранг 502
 Прокат — *Буюмлар, прокати* мақоласига қаранг 131
 ПС (кимёвий тола) 231
 Пудинг 337
 — ванилли қотган нондан шиширилган пу-динг 337
 — гуручли пудинг 338
 — оқ нондан тайёрланган пудинг 338
 Пульпит (тиш эти яллиғланиши) 383
 «Пўёлка» (косметика креми) 246
 Пўлат идишлар — *Идиш-товуқ* мақоласига қаранг 201
 Пўстаумба 338
 Пўстлоқсиз сир 356

P

Рабатка 255
 Рагу 338
 — қўй гўшtidан тайёрланган рагу 338
 Радиатор 338
 Радикулит 338
 Радиографмофон 503
 Радиокарнай 338
 Радиола 339
 — магниторадиола 265
 — стереофоник радиола 339
 Радиолампа 339
 Радиоприёмник 340
 — автомобиль приёмниклари 342
 — антенна 56
 — батареяли приёмник 343
 — детекторли приёмник 340
 — ерга улаш 185
 — кўчма приёмниклар 342
 — стационар приёмниклар 342
 — супергетеродинли радиоприёмниклар 341
 — тармоқ радиоприёмниклар 342
 — транзистор 395
 — транзисторли приёмниклар 342
 «Радуга» (кинопроектор) 233
 «Радуга-714» (рангли телевизор) 378
 «Ракета-7м» (пилёс) 332
 «Ракета-8» (пилёс) 332
 «Раница» (электр устара) 455
 «Рассвет» (лосьон) 379
 «Рассвет-307» (телевизор) 378
 Рахит 343
 «Ребешин» (қўрқитувчи восита) 481
 Ревматизм 344
 Реглан (тўкиш) 421
 Редиска 344
 — етиштириш 392
 «Редэт» (қўрқитувчи восита) 481
 Резавор мевалар 344
 — крижовник 247
 — маймунон 269
 — малина 270
 — манго 270
 — наъматак 292
 — олча 308
 — резавор мева доғини кетказиш 176
 — резавор меваларни қуритиш 345
 — смородина 358
 — кулупнай 540
 Резина буюмлар (елимлаш) 179
 Рейон (тола) 231
 «Рекорд-301» (магнитола) 265
 «Рекорд-338» (телевизор) 378
 «Рекорд-В 312» (телевизор) 378
 «Рекорд-712» (рангли телевизор) 378
 Ренклодлар (олхўри) 308
 Ренелентлар 344
 Репродуктор — *Радиокарнай* мақоласига қаранг 338
 Ретинол (витами́н А) 142
 Рибофлавин (витами́н В₂) 143
 «Рига-12» (мопед) 266

«Рига-12» (мотоцикл) 288
 «Рига-13» (кир ювиш машинаси) 235
 «Рига-104» (радиоприёмник) 342
 Рипсалсидлар (кактуслар) 213
 Ринит — *Тумов* мақоласига қаранг 396
 «Ритм-301» (магнитофон) 267
 «Рица» (ювувчи модда) 523
 Ровил (тола) 231
 Ровоч 344
 — ровоч кисели 345
 — ровоч компоти 345
 — ровоч мураббоси 290
 Ровоч (ўсимлик) 171
 Рокфор (сир) 336
 «Романтика-105» (радиоприёмник) 342
 «Романтика-304» (магнитофон) 267
 «Ромашка» (косметика креми) 246
 Ромштекс 345
 «Росинка» (косметика креми) 246
 Россия сйри 356
 «Россия-303» (радиоприёмник) 342
 «Россия-304» (радиоприёмник) 342
 Ростбиф 345
 Ростович гимнастика 497
 «Ростов-101» (магнитофон) 267
 «Ростов-102» (магнитофон) 267
 «Рось-71» (ювувчи модда) 522
 «Рубин-714» (рангли телевизор) 378
 Рулик (кийим безаги) 230
 «Русь» (кинопроектор) 233
 Рухланган идишлар (тозалаш) — *Идиш-то-вуқ* мақоласига қаранг 201
 Рюш (кийим безаги) 230
 Рўян (ўсимлик) 171

C

Сабзавот, мева ва резавор меваларни қу-ритиш 345
 Сабзавот консервалари 239
 Сабзавот маринадлари 273
 Сабзавот экинларини озиклантириш 388
 Сабзавот экинларини суғориш 388
 Сабзавот яримфабрикатлари 316
 Сабзавотлар 346
 — бақлажон 71
 — бодрич 88
 — карам 215
 — картошка 216
 — кўкнўхат 257
 — лавлаги 259
 — лонья 262
 — маккажўхори 270
 — патиссон 323
 — петрушка 327
 — пиёз 328
 — помидор 336
 — редиска 344
 — ровоч 344
 — сабзавотларни қуритиш 345
 — сабзи 346
 — саримсоқ 353
 — сельдер 354
 — тарвуз 373
 — томорқа деҳқончилиги 386
 — турп 402
 — укроп 453
 — холодильникда сақлаш 476
 — хрен 478
 — қовоқ 536
 — қовун 537
 Сабзавотларни плёнка остида етиштириш 394
 Сабзи 346
 — етиштириш 390
 — сабзи мураббоси 290
 — сабзи фарши 457
 — сабзи шарбати 488
 Сабзи пашшаси 388
 «Саватча» (пирожний) 472
 «Садко-306» (телевизор) 378
 Сазан 346
 Сайрақ 347
 Сайроқи қушлар 347
 Сайроқи қушлар учун қафаслар 347
 Салатка 347
 Салатлар (таом) 348
 — анор ва пиёзли салат 348
 — ичкиқ-чучук 348
 — редиска салат 348
 — ровочли салат 346
 — сабзавотларга гўшт қўшиб тайёрлана-диган салат 348
 — сузмали салат 348
 — тузланган бодрич салати 88
 — турпли салат 348
 — қайнатиб ёки духовкада пиширилган лавлагидан салат тайёрлаш 259

- «Салют» (фотоаппарат) 465
 «Самарканд» (холодильник) 475
 «Самоблеск» (линнеолем учун) 261
 «Самоблеск» (пол учун) 335
 Самовар 348
 Санитария асбоб-ускуналари 348
 Сано (усимлик) 172
 Сарамас 349
 «Саратов-2М» (холодильник) 475
 Сарафан 349
 — бели пасайтирилган сарафан 349
 — елкадан бўртма чизғи туширилган сарафан 352
 — кўкрак ости шаклдор қилиб кесилган сарафан 349
 Сардина 352
 Сариеф 353
 — холодильникда сақлаш 476
 Сариеғли (ёғли) крем 247
 Саримсок 353
 — етиштириш 390
 — маринадлаш 274
 Сарикчой (усимлик) 172
 Сарик-қорин капалағи 128
 Сарсабил 353
 «Сатурн-301» (магнитофон) 267
 Сахароза 532
 Саҳратқи 353
 Сивалка 353
 «СВА» (шарбатсиққич) 489
 «СВ-2» (шарбатсиққич) 489
 «Свигга» (холодильник) 475
 «Свобода» (косметика креми) 246, 379
 Себарга (усимлик) 172
 «Север-7» (холодильник) 475
 Севрюга — *Осетрсимон Балиқлар* мақоласига қаранг 310
 Седана (усимлик) 172
 Секин айланадиган пластинка 155
 Секретер 353
 «Селга-402» (радиоприёмник) 342
 «Селга-404» (радиоприёмник) 342
 «Селена» (қўпикли ювувчи модда) 258
 Сельдер 354
 — етиштириш 393
 — сабазотларни қуритиш 345
 Сельдь 354
 Семизлик 354
 — семириб кетишда буюриладиган парҳез овқат 322
 Сенкиллар 354
 Сербар гижжа 151
 Сервант 355
 «Сибирь-5МК» (кир ювиш машинаси) 235
 Сийдик доғи (доғларни кетказиш) 175
 Сиккатиалар 355
 Сил 355
 — сил касалигида буюриладиган парҳез овқат 323
 Силикат елими 180
 «Силиконовая» (мастика) 335
 «Силиконовый» (косметика креми) 379
 Силон (тола) 231
 «Силуэт-электро» (фотоаппарат) 465
 «Симфония-003» (радиола) 339
 «Сина» (крахмалловчи препарат) 246
 «Синева» (синьколаш воситаси) 355
 Синтетик ювувчи моддалар 522
 «Синтетика» (ювувчи модда) 522
 «Синтетический дисперсионный» (елям) 179
 Сийнкалаш 355
 Сир 356
 — волжский сир 356
 — голландия сир 356
 — дала (дашт) сир 356
 — дорогобуж сирлари 356
 — дорожный сир 356
 — калиний сир 356
 — карпат сир 356
 — кобийск сир 356
 — кострома сир 356
 — кубань сир 356
 — латвия сир 356
 — майни сирлар 356
 — медий сир 356
 — олтой сир 356
 — оқ десерт сир 356
 — пўстлоқсиз сир 356
 — россия сир 356
 — смоленск сир 356
 — совет сир 356
 — станислав сир 356
 — сут кислотали сир 356
 — углич сир 356
 — холодильникда сақлаш 476
 — швейцария сир 356
 — шўр сир 356
 — юмшоқ сирлар 356
 — ярославль сир 356
 — яшил сир 356
 — қаттиқ сирлар 356
 Сиржа 357
 Сиржа кислота — *Эссенция* мақоласига қаранг 515
 Сиржа эссенцияси 515
 Сиркаләш 357
 Сирланган идишлар — *Идиш-товоқ* мақоласига қаранг 201
 Сифон 357
 — металл сифонлар 357
 — шиша сифонлар 357
 Сичқон 357
 «Скайдра» (идишларни тозалайдиган паста) 201
 Скарлатина 357
 «Скинидарная» (мастика) 335
 «СКС» (елим) 180
 Скумбрия 357
 «Славутич-214» (телевизор) 378
 «Сланецли автомобиль мастикаси МСА» 5
 «Смена-8М» (фотоаппарат) 465
 Сметана 358
 «Смоленск» (холодильник) 475
 Смоленск сир 356
 Смородина 358
 — етиштириш 126
 — маринадлаш 274
 — оқ смородина 358
 — смородина кисели 235
 — смородина мураббоси 291
 — қизил смородина 358
 — қора смородина 358
 — қора смородинадан кисель 358
 — қора смородинадан пиширмадан тайёрланган мураббо 358
 — қора смородинадан сироп 358
 «Снайге-1М» (холодильник) 475
 «Снайге-8» (холодильник) 475
 «Снайге-10» (холодильник) 475
 «Снежинка» (кир ювиш машинаси) 235
 «Снежинка» (косметика креми) 246
 Совун 358
 — кир совун 358
 — кукунсимон совун 359
 — суяқ атир совунлар 359
 — қаттиқ атир совун 358
 Совунўт (усимлик) 172
 Совуқ олиши 359
 Сода 359
 — ичимлик сода 359
 — кальциниланган сода 359
 — каустик сода 359
 Соз тупроқ 449
 «Сок» (шарбатсиққич) 489
 «Сокол-307» (радиоприёмник) 342
 «Сокол-308» (радиоприёмник) 342
 «Сокол-403» (радиоприёмник) 342
 Солиқ ва йигимлар 359
 — бўйдоқ, ёлғиз ва кам оилали граждандардан олинганлиги солиқ 360
 — давлат солиқлари 359
 — даромад солиғи 360
 — маҳаллий солиқлар 359
 — маҳаллий солиқ ва йигимлар 360
 — қишлоқ хўжалик солиғи 360
 Сомса 360
 — гўштқийди сомса 361
 — ёнғоқли варақа сомса 361
 — кўк сомса 360
 — тандир сомса 362
 — тугмача сомса 361
 — фармула сомса 361
 — қовурилган пиёз сомса 361
 «Соната-201» (радиоприёмник) 342
 «Соната-308» (магнитофон) 267
 Сопол идиш-товоқлар 202
 Сорбит 322, 532
 Соуслар 361
 — иссиқ соуслар 361
 — оқ соус 362
 — пиёзли соус 362
 — тайёр соуслар 362
 — томатли соус 362
 — қизил соус 362
 — ҳўл мева соуслари 362
 Сохта кашган (усимлик) 172
 Соч 362
 — сочи парварииш қилиш 362
 Соч тўкилиши 363
 Сочни турмақлаш ва тараш 363
 Соя соғи — *Ёлғар* мақоласига қаранг 192
 «Спермацетовое» (совун) 358, 362, 379
 «Спидола» (радиоприёмник) 342
 Спиннинг — *Балиқ овлан* мақоласига қаранг 68
 Спица ёрдамда тўқиш 403
 Спорт ва спорт ўйинлари
 — бадминтон 66
 — баскетбол 70
 — волейбол 144
 — коньки 243
 — ов 297
 — стол теннис 364
 — теннис 378
 — фигурали учиш 458
 — чанги 479
 Спорт типидаги костюм — *Аёлларнинг спорт типидаги костюми* мақоласига қаранг 44
 «Спутник» (механик устара) 455
 «Спутник-67» (механик устара) 455
 «Спутник» (қайиқ мотори) 531
 «Спутник» (пилесос) 332
 «Спутник-403» (магнитофон) 267
 Стабилизатор 364
 Ставрида 364
 Ставрин (доғларни кетказиш) 176
 Стенокардия 364
 Стереофоник граммафон пластинкалар 158
 «Стиральный жировой порошок» 523
 Стол теннис 364
 «Страум» (шарбатсиққич) 489
 Страхование 365
 — мулкый страхование 365
 — шахсий страхование 365
 «Стрела» (қайиқ мотори) 531
 Субмаҳсулотлар 365
 Сув (овқатланишда) 303
 Сув бўйлаб саяҳат 401
 Сув иситғич 364
 Сув процедураси 309
 Сув қайнатғич 366
 Сув қалампир (усимлик) 172
 Суварак 366
 Сувга чўкиш (биринчи ёрдам бериш ҳақида) 366
 Сувчечак 367
 Сув-эмulsionли бўёқлар 134, 367
 Судак 367
 — қовурилган судак 367
 Сузма 367
 Сузмали кулча 368
 Сули ёрмаси 368
 Сули уни 454
 Сулуғуни (сир) 356
 «Сульсеновое» (совун) 359
 Сумалак 368
 «Сумгант» (ювувчи модда) 523
 Сунъий ёритиш 186
 Сунъий нафас оларидиш 368
 Суппнатор 368
 «Суперцемент» (елим) 179
 Сурғи 369
 Сурином унхўри 454
 Сурков материаллари (автомобиллар учун) 369
 Сут 370
 — пастеризацияланган сут 370
 — сутли консервалар 240
 — стерилланган сут 371
 — шакарли қуюлтирилган сут 241
 — шакарсиз қуюлтирилиб стерилизация қилинган сут 241
 — қуруқ сут маҳсулотлари 241
 Суяқ ошлар 371
 Суяқ синиши 371
 Суяқ чиқиши 372
 «Сюрприз» (радиокарнай) 339
 Сўғал 372
 — керамомалар 372
 Сўк 372
 Сўк бўтқаси 135
 Сўна 372
 Сурувчи қуртлар (гижжалар) 151

Т

- Табакка 373
 Табиий ёритиш 186
 «Тайга» (қўрқитувчи восита) 246
 «Тайфун» (пилесос) 332
 Тальк 373
 Тандир 373
 Тандир кабоб — *Кабоб* мақоласига қаранг 210
 Таомнома 278
 Тарвуз 373
 — етиштириш 392
 Тарозилар 373
 — девор тарози 374
 — тозаланган универсал тарози 374
 — ерда турадиган тарози 374
 — пружинали қўл тарозилар 373

— ричагли стол тарози 373
 Тасмадан тикиладиган изма 202
 Тасмасимон (тенгасимон) гижжалар 151
 «Таурас-210» (телевизор) 378
 Тахта чой 482
 Творог 374
 — сузмали кулча 368
 — твoрoг 457
 Телевизор антеналар 57
 Телевизор 374
 — ерга улаш 185
 — телевизор ташлаш 375
 — телевизордан фойдаланишнинг асосий қоидалари 375
 — телевизорни ремонт қилиш 377
 — телевизорни сошлаш 376
 — телевизорни ўрнатиш 376
 «Темп-209» (телевизор) 378
 Теннис 378
 Телки 378
 Тери 379
 — ажин 49
 — бадан қорайиши 66
 — буғ ваннаси (косметикада) 131
 — кўп терлаш 258
 — маска (косметикада) 274
 — оёқ терисини парвариш қилиш 379
 — пeс 347
 — сепкиллар 354
 — совуқ олиши 359 ●
 — сўғал 372
 — талк 373
 — тери доғлари 380
 — терининг бичилиши 380
 — терининг замбуруғли қасалликлари 380
 — терининг ишқаланиб шилиниши 381
 — терининг йирингли қасалликлари 381
 — уна 454
 — юз терисини парвариш қилиш 379
 — қўл терисини парвариш қилиш 379
 — хусбўзар 545
 Тери доғлари 380
 Терилен (тола) 231
 Терининг бичилиши 380
 Терининг замбуруғли қасалликлари 380
 Терининг ишқаланиб шилиниши 381
 Терининг йирингли қасалликлари 381
 Терлаш — *Қўл терлаш* мақоласига қаранг 258
 Термометр (медицина термометри) 382
 Теторон (тола) 231
 Теттели 382
 Техника ўйинчоқлари 526
 Тиамин (витамин В₁) 142
 Тикув игналари 382
 Тикув машиналари 382
 Тил 382
 — сардакли яхна тил 382
 — соусли тил 382
 — қайнатиб пиширилган тил 382
 Тиллабош (усимлик) 172
 Тирноқ
 — мანიкур 272
 — педикюр 324
 Тирноқгул (усимлик) 172
 Тирвоқнинг ичга ўсиши 383
 Тиш 383
 — тиш қасалликлари 383
 — тиш чиқishi 383
 — тишларни парвариш қилиш 384
 Тиш чиқishi — *Эмдиган бола ва Тиш* мақолаларига қаранг 383, 504
 Тобонбалиқ 384
 Товарларни кредитга сотиш 384
 Товуқ гўшти 385
 — жу́жа 198
 — оқ соусли товуқ гўшти 385
 — тухум 402
 — қайнатиб пиширилган товуқ 385
 — қовурилган товуқ гўшти 385
 Ток (усимлик) 172
 Ток қайчи 129
 Токай 141
 Токоферол (витамин Е) 143
 Толқон 385
 Томатли соус 382
 Томат-паста 385
 Томат-пюре 385
 Томирлорни (усимлик) 172
 Томорка дeҳқoнчилиги 386
 Томоркада ишлаб чиқариладиган асбоблар 394
 «Томь-305» (магнитола) 265
 «Тоника-305» (магнитофон) 267
 Торт — *Хамир* мақоласига қаранг 473
 Торфли тупроқ 449
 Торцовка (чўтка) 132
 Торшер 395
 Тостер 395

Тошли тепача (альпинарий) 255
 Тошчой 482
 Тоғолча 308
 Тоғрайхон (усимлик) 172
 Традескантия 395
 Транзистор 395
 Транзисторли приёмниклар 342
 Трансел (ацетат толаси) 231
 Трансформатор 395
 Трахент 395
 Трельяж 395
 Треска 395
 «Триалон» (юувчи модда) 522
 Триацетат толаси 231
 Трихинеллар (гижжалар) 151
 Тугмачагул (усимлик) 172
 Тукдорлик 395
 Тумов 396
 Турар жой қурилиш кооперативи 396
 Турар жойдан фойдаланиш қондаси 396
 Турар жойни алмаштириш 397
 Турар жойни бронлаштириш 397
 Туризм 396
 — автомобилда саёхат 402
 — велосипедда саёхат 401
 — дам олиш кундаги походлар 398
 — сув бўйлаб саёхат 401
 — тор бўйлаб саёхат 401
 «Турист» (радиопрёмник) 342
 «Турист-М» (мотороллер) 287
 Турист овқати 399
 Турп 402
 — етиштириш 392
 Туршак 402
 Тут 402
 Тухум (товуқ тухуми) 402
 — омлет 308
 — тухум доғини кетказиш 176
 — холодильникда сақлаш 476
 Тухум барак 403
 Тухум қўймоқ 403
 — қувланган тухум қўймоқ 403
 — олмали тухум қўймоқ 403
 — помидор ва пиезли тухум қўймоқ 403
 Тўйимли болалар уни 454
 Тўлиқсиз иш вақти 403
 Тўр 403
 — кир ювни 234
 Тўр иплаари 206
 Тўрлаб ямаш 403
 Тўрлаб ямашда ишлатиладиган ип 206
 Тўқ кўк олдўрилар 308
 Тўқниш 403
 — крочок билан тўқиш 438
 — спица ёрдамида тўқиш 403
 Қийим тўқниш (крочок ёрдамида) 441
 — жакет 442, 443
 — кашта гул солинган ёзги костюм 443
 — костюм 441
 — кофта 445
 — юбка 413, 444
 — қисқа енгли кофта 444
 Қийим тўқниш (спица ёрдамида) 414
 — аёллар свитери 45
 — берет 430
 — болалар курткеси 428
 — желатка 420
 — инглизча ёқали жакет 418
 — копор (чақалоқлар бош қийими) 427
 — кофта (чақалоқлар қийими) 427
 — кўкрагига гул солинган свитер 425
 — нафис тўр нусха тўқилган (ажурная) кофта 415
 — пайпоқ 436
 — рўмол 431
 — терс петлялар устига ўнг петлялардан чирмовлаб тўқилган жакет 416
 — «хомут» ёқали свитер 419
 — чети қайриб қўйиладиган қалпоқ 430
 — четлари қаварқи қалпоқ 430
 — шиппак 437
 — шол рўмол 436
 — эркаклар жакети 423
 — эркаклар свитери 422
 — юбка 420
 — ўғил болалар свитери 425
 — қалпоқ 429
 — қизлар свитери 426
 Тўқиш машиниси 446
 Тўқиш хиллари (спица ёрдамида) 407
 — инглизча резинка 407
 — ковак тўқиш 407
 — пайпоқ нусха тўқиш (бир томонлама) 407
 — резинка нусха тўқиш 407
 — рўмол нусха тўқиш 407
 — чатиштирилган резинка 407
 — қўшалоқ думалоқ милк 408

У

«Увлажняющий» (косметика креми) 246, 379
 Углеводлар (овқатланишда) 302
 Угра оши 446
 — сутли угра оши 447
 — товуқ гўшти угра оши 447
 Узма ош 447
 Узокдан кўриш 447
 Узум 447
 — консервлаш 242
 — майиз 268
 — маринадлаш 274
 — узум шарбати 488
 — қуритиш 346
 Уй аптекаси 447
 Уй кутубхонасининг каталоги 248
 Уй лимони 488
 Уй паррандалари ёғи 192
 Уй паррандаси 448
 — жу́жа 198
 — курка гўшти 248
 — товуқ гўшти 385
 — тозалаш 448
 — ўрдак 527
 — роз 542
 Уй ўсимликлари 449
 — алоэ 54
 — амариллис 54
 — ампель ўсимликлар 64
 — аспарагус 61
 — бегония 71
 — глоссиния 154
 — гуллисумбул 157
 — кактуслар 211
 — пиезгул 328
 — традескантия 395
 — уй лимони 448
 — фуксия 467
 — цикламен 479
 Уй ўсимликлари ўстириладиган тупроқ 449
 Уй ўсимликларини кўпайтириш 450
 Уй ўсимликларини кўчирish 450
 Уй ўсимликларини сугорish 449
 Уйқу 452
 Уйқусизлик 453
 Укроп 453
 — етиштириш 393
 — тузлаш 453
 — қуритиш 345
 «Улыбка» (косметика креми) 246, 274, 379
 Умивальник — *Санитария асбоб-ускуна-*
лари мақоласига қаранг 348
 Умумий хона 453
 Ун 453
 — арпа уни 454
 — бзини уни 454
 — маккажўхори уни 454
 — сули уни 454
 — тўйимли болалар уни 454
 — урни сақлаш 454
 — хамир 469
 Ун ва ёрма зараркунадалари 454
 Ун-шудринг касарлиги 64
 Ун қўнғизи 454
 «Универсальная-2» (идишларни тозалай-
 диган паста) 202
 «Универсальный» (оқартирувчи модда) 314
 «Унникум» (елим) 179, 180
 Унитаз — *Санитария асбоб-ускуналари*
 мақоласига қаранг 348
 Уна 454
 «Урал» (мотоцикл) 287
 «Урала» (пилесос) 332
 «Урал-2» (радиопрёмник) 342
 «Урал-112» (радиопрёмник) 342
 «Урал-112» (радиола) 339
 «Уралец» (пилесос) 332
 Усач 454
 Устара 455
 — хавфли устара 455
 — хавфсиз механик устаралар 455
 — хавфсиз оддий устара 455
 — электр устаралар 455
 «Утро» (электр устара) 455
 «Утро» (косметика креми) 246
 «Утро» (лосьон) 379
 «Утро-601» (радиопрёмник) 342
 Учук 455
 «Уют» (камин) 214

Ф

Фалернстика 455
 «Фантазия» (юувчи модда) 523

- Фарзандликка олиш 456**
Фартук 456
Фарш (қийма) 457
 — гуруч фарши 457
 — гушт қийма 457
 — жигар, қорак ва ўпка қиймаси 457
 — кук пизэ фарши 457
 — олма фарши 457
 — сабзи фарши 457
 — тузланган қарам фарши 457
 — янги қарам фарши 457
Фаянс (елимлаш) 179
Фен 458
 «Феникс» (елим) 179
Фестон (кийим безаги) 230
Фигуралли учини 458
Филателия 458
Филан-чўтка 132
Филлохинон (витами́н К) 143
Филокартия 459
Филумения 459
Фитонцидлар 353
Флейц (чўтка) 132
 «Флора» (косметика креми) 246
 «Флоралон» (ювувчи модда) 522
Фокус масофаси 461
Фолат кислота 143
Фолацин (витами́н) 143
Фонарь 459
Фонотека 460
Фореаль — Гулмоий мақоласига қаранг 157
«Фосфолан» 532
 «Фото-32» (фотоплёнка) 466
 «Фото-65» (фотоплёнка) 466
 «Фото-130» (фотоплёнка) 466
 «Фото-250» (фотоплёнка) 466
Фотоаппарат 460
 — автоспуск 464
 — затвор 463
 — объектив 461
 — фотокамера 461
 — фотоматериаллар 464
 — фотоплёнкалар 466
 — экспонетрлар ва экспонометрик курималар 463
Фотографияк видержка 463
Фотография (ёпиштириш) 180
«Фотон» (фотоаппарат) 465
Фритюр 467
Фруктоза 532
Фуқсия 467
ФЭД-4Л» (фотоаппарат) 465
ФЭД-5» (фотоаппарат) 465
ФЭД-5-С» (фотоаппарат) 465
«ФЭД-микрон» (фотоаппарат) 465
- Х**
- «Хазар-402» (радиоприёмник) 342**
Халат 467
 — ёқаси бўйи билан яхлит бичилган халат 467
 — шалька ёқали халат 468
Хамир 469
 — бисквит хамир 471
 — оширма хамир 469
 — ўшмоқ хамир 472
 — қатлама хамир 471
Хамир маҳсулот нишириш қолиплари 474
Хамиртуруш 474
Хамиртуруш замбуруғлари 474
 «Харьков (электр устара) 455
 «Харьков-1» (пол артгич) 335
 «Харьков-3» (пол артгич) 335
 «Харьков-15» (электр устара) 455
Хафакон 474
«Хвойная» (қўпикли ювувчи модда) 258
Хек (кумушсимон хек) — Мерлуза мақоласига қаранг 278
Херес 141
Херниария (Усимлик) 172
Хизмат қилувчи итлар 208
Хина 474
«ХКС» (елим) 180
Хлорамин 287
Хлорин (тола) 231
Хлорли оҳақ 474
Хлороз (уй ўсимликларининг касаллиги)
«Хлороль» (суваракни йўқотишда фойдаланиладиган восита) 306
«Хлоропин» (суваракни йўқотишда фойдаланиладиган восита) 366
Хлорофос 532
Хол 474
Холестерин 303
Холодильниклар 475
 — абсорбцион холодильниклар 475
 — компрессон холодильниклар 475
 — термоэлектрик (яримўткагичли) холодильниклар 475
Холодильникни тозалаш 476
Хомток 476
Хотиқ-қизлар консултацияси 476
Хотин-қизлар меҳнати 477
«ХПВ» (доғларни кетказиш учун мўлжалланган препарат) 176
Хрен 478
Хумбош 478
Хурмо 478
Хушманзарали-баргли ўсимликлар 54
Хурда 478
 — шолғом хурда 478
- Ц**
- Цедра 478**
Целльолле (вискоза толаси) 231
Цереуслар (кактуслар) 212
Цианкобаламин (витами́н В₁₂) 143
Цикламен 478
«Циклон» (пилесос) 332
Цукатлар 478
- Ч**
- «Чайка-3» (пилесос) 332**
«Чайка-8» (пилесос) 332
«Чайка-2М» (кир ювиш машинаси) 235
Чаканда (Усимлик) 172
Чакма (таом) 478
Чак-чак 479
Чалоб 479
Чалпак 479
Чанах (сир) 356
Чанғи 479
Чанғи мойлари 480
Чанғи тасмаси 480
Чарм буюмлар (елимлаш) 179
Чеддер (сир) 356
Чекиш 480
Черкез (Усимлик) 172
Черника (Усимлик) 173
Чеснок — Саримсоқ мақоласига қаранг 353
Чети йурмаладиган изма 202
Чивни 481
Чилонжийда (Усимлик) 173
Чимли тупроқ 449
Чиния (елимлаш) 179
Чинни идишлар — Идиш-товоқ мақоласига қаранг 202
Чипқон 481
Чиринди баргли тупроқ 449
Чиринди тупроқ 449
«Чистоль» (идишларни тозалайдиган порошок) 201, 202
«Чистотел» (косметика креми) 246
Човли 481
Чой 481
 — байха чой 481
 — кўк чой 481
 — прессланган чой 482
 — таблеткаланган чой 482
 — тахта чой 482
 — тошчой 482
Чой (доғларни кетказиш) 175
Чок ва қавиқлар 482
Машинада тикиладиган чоклар 484
 — баҳа чок 484
 — босма чок 484
 — бўртма чоклар 484
 — ёйма чок 484
 — учма-уч чок 484
 — қайрма чок 484
 — қўйма чок 484
 — кўш чок 484
 — ҳошиялаш чоки 484
Қўлда тикиладиган чок ва қовиқлар 482
 — изма чок 483
 — кўклама чок (қавиқ)лар 482
 — «машина қаविғи» 483
 — нусхалама қавиқлар 482
 — телчима чок 483
 — чамак қаविғи 483
 — қаविма қия қавиқлар 483
 — қайтарма (ёки орқа) чок 483
 — қирра чоки ёки зех чоки 483
Чокларни елимлаб бириктириш 484
Чопон 485
Чумоли 486
Чурра 486
Чурра бандажлари 70
Чучвара 486
 — картошка чучвара 486
 — кўк чучвара 486
 — помидор чучвара 486
Чучук (сабавот) қалампир 532
Чўмиллиш (очиқ сув ҳавзаларида чўмиллиш) 486
Чўнтак 487
 — ўйма чўнтаклар 487
 — қоплама чўнтаклар 487
 — ўйма чўнтаклар (тўқиш) 407
Чўртан балиқ 487
Чўчқа солитери (ғижжалар) 151
Чўғланма лампа 487
- Ш**
- Шавла 487**
 — ичак шавла 488
 — ловияли шавла 488
 — қовурма шавла 488
Шакарли қуюлтирилган сўт 241
Шакарли қуюлтирилган қаймоқ 241
Шакарсиз қуюлтирилган стерилизация қилинган сўт 241
Шампунь 488
Шарбатлар 488
 — анор шарбати 56
 — апельсин шарбати 488
 — крижовник шарбати 488
 — лавлагли шарбати 488
 — мандарин шарбати 488
 — олма шарбати 488
 — олхўри шарбати 488
 — помидор шарбати 488
 — сабзи шарбати 488
 — узум шарбати 488
 — ўрик шарбати 488
 — қора смородина шарбати 488
 — қулуннай шарбати 488
Шарбатлар (консервалаш) 242
Шарбатсиққичлар 489
 — винтли шарбатсиққич 489
 — конуссимон шарбатсиққичлар 489
 — ричагли шарбатсиққич 489
 — шнекли шарбатсиққич 489
 — электр шарбатсиққичлар 489
Шарбатқайнатгич 489
Шафтоли 489
 — консервалаш 242
 — шафтоли мураббоси 290
 — куртиш 345
Шахмат 489
Шахсий мулк 490
Шашка 490
Швейцария сиря 356
Шеролгин (Усимлик) 173
Шиялиқ куртлар 388
Шияниладок 490
Шим (эркаклар шими) 491
 — дазмолташ 161
Шимли костюм 492
 — жакет 492
 — шим 494
 — шимли костюм моделини яшаш 496
Шинковка 496
Шинни 497
Шира (уй ўсимликларининг зараркуанда-си) 452
Ширгуруч 497
Ширинмия (Усимлик) 173
Ширмой нон — Нон мақоласига қаранг 296
Ширхўрда 497
Ширчой 497
Ширчой (Усимлик) 173
Ширқовоқ 497
Шифобахш гимнастика 497
Шифобахш физкультура 497
Шинша буюмларни тозалаш 498
Шинша идишлар — Идиш-товоқ, Шинша буюмларни тозалаш мақолаларига қаранг 202, 498
«Шмель» (пилесос) 332
«Шмель-Авто» (пилесос) 332
Шницель 498
 — натурал шницель 498
 — қиймали шницель 498
Шоколад креми суртилган ёнғоқли торт 473
Шоколадли (ёғли) крем 247
Шоколадли сариёғ 353
Шоколадли торт 473
Шоғлом 498
 — ётиштириш 382
 — шолғом дўлма 498
 — яхна шолғом 498
Шотут (Усимлик) 173
Шувоқ (Усимлик) 173
Шўр сир 356
Шўрвалар 498
 — вермишель (макарон) шўрва 499

— дўлмалы шўрва 499
— карам шўрва 499
— нўздат шўрва 499
— шовул шўрва 499
— шолғом шўрва 498
— қайнатма шўрва 498
— қовурма шўрва 498
Шўрданақ 499

Э

Эвкалипт (усимлик) 173
«Эврика-3» (кир ювиша машинаси) 235
«Эврика-402» (магнитола) 165
Эклер (пирожный) 473
Эксдлбрис 249
Экспонетрик қурималар 463
«Экспресс» (кофеқайнатгич) 245
«Экстра» (юувчи модда) 522
Эластик пайпоқ 499
«Элегант» (крахма.ловчи препарат) 246
Электр адёл 499
Электр асбоб 500
Электр гўштқиймалагич 161
Электр дазмол 161
Электр камин 214
Электр кофеқайнатгичлар 245
Электр кучланиш 501
— вольт 144
— стабилизатор 364
— трансформатор 395
Электр плита 501
Электр плитка 501
Электр пробка — *Электр сақлагич* мақо-
ласига қаранг 501
Электр сақлагич 501
Электр токи ва ашин уриши 502
Электр узгич 502
Электр устаралар 455
Электр шарбатсиқичлар 489
Электр қуввати 502
Электр-иссиқлик вентиляторлари 140
«Электрон-216» (телевизор) 378
«Электрон-711» (рангли телевизор) 378
«Электроника-302» (магнитофон) 267
«Электроника-501» (видеомагнитофон) 265
Электропротгратель қуримаси 502
«Электросла» (пилсос) 332
Электрофон 503
«Элита» (радиокарнай) 339
«Элона» (юувчи модда) 523
Эмадиган бола 503
— аралаш усулда ва сунъий овқатланти-
риш 510
— бола бурчаги 505
— бола қандай йўрғакланади 506
— болани чўмилтириш 506
— болани эмизиш 509
— болани ювиб-тараш 506
— болани қўшимча овқатлантириш 510
— боланинг кийим-кечаги 505
— боланинг коляскаси 505
— боланинг ўйинчоқлари 507
— боланинг ўрин-кўрпаси 505
— сайрга олиб чиқиш 507
— тиш чиқиши 504
— эмадиган бола учун массаж ва гимнаст-
тика 507
— эмадиган болани тарбиялаш 510
— эмадиган болани чиниқтириш 507
— эмадиган боланинг овқатланиши 509
— ҳаракатлар ва психиканинг ривожла-
ниши 504
Эмалланган пўлат идишлар 201
Эмаллар 511
Эмаль бўёқлар 511
Энант (тола) 231
«ЭП-3М» (пол артгич) 335
Эпидемик паротит — *Тепки* мақоласига
қаранг 378
Эпифиллюмлар 212
«Эра» (электр устара) 455
«Эра-автомат» (юувчи модда) 522
Эритилган сарнёр 353
Эритилган мол ёғи 191
Эритилган қўй ёғи 192
Эркақлар қўйлаги 512
Эркақлар пажамаси 329
Эрмон (усимлик) 173
Эрталабки гимнастика 514
Эскалоп 515
— қовурилган эскалоп 515
Эссенция 515
«Эстония» (радиопрёмник) 342
«Эстония-006-стерео» (радиола) 389
Эт узиллиши 515
«Эффект» (косметика креми) 258
Эхинокактуслар 212

Эхинококк (гижжалар) 151
Эхиноспислар (кактуслар) 212
Эхиноцереуслар (кактуслар) 212
Эшакем 515
Эшик парда — *Парда* мақоласига қаранг
319
Эшик қопламаси 515
Эҳтиётдан эмлаш 516

Ю

«Юбилейный» (радиокарнай) 339
Юбка 516
— витачкасиз икки чокли (этаги кенг)
юбка 517
— ён чоклари олдинга ўтказилган юбка
519
— клёш юбка 521
— кунгурдор қийқли юбка 521
— олти витачкали сийдам юбка 516
— саккиз қийқли юбка 517
— чўнтакли юбка 521
Юбка (тўқиш) 420, 443
«Ювелирная-2» (идишларни тозалаш учун
ишлатиладиган паста) 202
Ювучи моддалар 522
— синтетик ювучи моддалар 522
— совун 358
Юшмоқ печенье 472
Юшмоқ хамир 472
«Юность-402Д» (телевизор) 378
«Юпитер-3» (мотоцикл) 287
«Юпитер-202» (магнитофон) 267
«Юпитер-стерео» (магнитофон) 266
Юлка 523
«Юра» (идишларни тозалаш учун иш-
латиладиган паста) 202
Юрак астмаси 523
Юрак пороклари
— юрак порокларида буюриладиган пар-
ҳез овқат 322
«Юрюзань» (холодильник) 475
Юқори нафас йўллари катарси 524

Я

Ялпиз (усимлик) 173
«Янтарь» (косметика креми) 258
Янтоқ (усимлик) 173
Ярим хоч (кашта) 219
Ярим ширин винолар 141
Яримдулданган қолбаса 237
Ярославль сири 356
«Ярна-3» (холодильник) 475
Ясли ёши ва мактабгача ёшдаги болалар-
нинг кунлик режими 524
Ясмиқ 525
Яссиоёқлик 525
«Яуза-207» (магнитофон) 267
Яшил тўсиқ 254
Яшин 525
Яшинқайтаргич 526
Яқиндан кўриш 526
Ўйинчоқлар 526
— боланинг ўйинчоқлари 507
— образли ўйинчоқлар 526
— спорт ўйинчоқлари 527
— техника ўйинчоқлари 526
— қўлда ясалган ўйинчоқлар 527
Ўйма чўнтақлар 487
Ўлчов олиш тартиби — *Бичиш ва тикиш*
мақоласига қаранг 76
Ўрама 527
Ўргимчаккана 451
Ўрдақ 527
— ничга картошка тикилган ўрдақ 528
Ўрик 528
— консервалан 242
— янги узилган ўрик компоти 238
— ўрик киседи 236
— ўрик мураббоси 289
— ўрик шарбатни 488
— ўрик қуритиш 345
— қайса 532
Ўртоқлик суди 528
Усимлик ёғлари 191
— овқатланишдаги роли 303
Усимлякларнинг ўнгитлари 450
Усма 529
Ўт тоши касаллиги 529
Ўвучи натрий 359

Қ

Қадоқ 529
Қад-қомат 526

Қазм 530
Қайиқ мотори 530
Қайла 531
Қаймоқ 532
Қайнатма крем 247
Қайса 532
Қалайлаб оқартрилган пўлат идишлар —
Идиш-товоқ мақоласига қаранг 201
Қалампир 532
— аччиқ қалампир 532
— чучук (сабзавот) қалампир 532
Қадампирмунчоқ 532
Қанд 532
— овқатланишдаги роли 302
Қанд касаллиги 533
Қандала 532
Қандли диабет 533
— қандли диабетда буюриладиган парҳез
овқат 322
Қарамоғдағлар 533
Қариқиз (усимлик) 173
Қармоқ — *Билиқ овлаш* мақоласига қа-
ранг 68
Қарта 534
Қасқон 534
— электр қасқон 534
Қатиқ 534
Қатлама 534
Қатлама хамир 471
Қашқарбеда (усимлик) 173
Қаҳва 534
— доғларни кетказиш 175
— морожнийли қаҳва 535
— сачратқи 353
— шарқча (туркча) қаҳва 535
— қаймоқли қаҳва 535
— қора қаҳва 535
Қиём 535
Қизамик 535
Қизил канача 451
Қизилпойча (усимлик) 173
Қизилтасма (усимлик) 173
Қизилча 536
Қил чўтка 132
Қилбош гижжалар 151
Қимиз 536
Қирқбўғин (усимлик) 173
Қиргич 536
Қирғовул 536
Қисқа туташув 536
— электр сақлагич 501
Қичитқи ўт (усимлик) 173
Қовоқ 536
— димлама қовоқ 537
— етиштириш 392
— қовоқли сўк бўтқаси 135
— қовурилган ошқовоқ 537
Қовун 537
— етиштириш 392
— цукатлар 478
— қовун мураббоси 290
— қуритиш 345
Қовурдоқ 537
Қовурма 537
Қозон 537
Қон босими — *Гипертония касаллиги* ма-
қоласига қаранг 153
Қон босимининг пасайиши — *Гипотония*
мақоласига қаранг 153
Қон кетиши 537
— бачадондан қон кетиши 538
— бурундан қон кетиши 538
— ички органлардан қон кетиши 538
— ташқи қон кетиши 537
— қон тупуриш 538
— қон қусиш 538
Қоплама чўнтақлар 487
Қора андиз (усимлик) 174
Қора балиқ 538
Қора зира (усимлик) 174
Қора смородинадан тайёрланган сироп 358
Қорақўл тери 538
Қорақўлча 538
Қоқи (усимлик) 174
Қоқирим 538
«Қоғоз синтетик елним» 180
Қуёи гўшти 538
— димлама қуёи гўшти 538
Қуёш ванналари 538
Қуймоқ 539
Қуйним 539
Қулоқ 539
Қулунай 540
— етиштириш 127
— қулунай мураббоси 290
— қулунайли ичимлик 540
Қуритилган мевалар 346
Қуритиш (қирни қуритиш) 541

- Қурма мебеллар 541**
 Курт 541
 Куртова 542
 Қутуриш 542
 Қуштили 542
 Қушқўнмас (Ўсимлик) 174
 Қўзи териси — *Мўйна* мақоласига қаранг 291
 Қўй ёғи — *Ёғлар* мақоласига қаранг 192
 Қўй териси 542
 Қўнғирэман (Ўсимлик) 174
 Қўшимча турар жой майдони 542
- F**
- Роз 542
- қовурма роз 542
 Ғилайлик — *Қўз* мақоласига қаранг 250
- X**
- Ҳаво ванналари 543
 — эмадиган болани чиниқтириш 507
 Ҳаво намлагич 543
 Ҳаво тозалагич — *Ошхона ҳаво тозалагичи* мақоласига қаранг 314
 Ҳайвон ёғлари 191
 — овқатланишдаги *роли 303
 Ҳайз 543
 Ҳалим 543
 Ҳасил 544
 — гуруч ҳасил 544
- тухум ҳасил 544
 Ҳикичоқ 544
 Ҳолва 544
 — бодроқ ҳолва 544
 — мағиз ҳолва 544
 Ҳолвайтар 544
 Ҳомийлик — *Васийлик ва ҳомийлик* мақоласига қаранг 136
 Ҳомилдорлик ва туғиш нафақалари 544
 Ҳомилдорлик ва туғиш отпускалари 545
 Ҳуснбузар 545
 Ҳушдан кетиш 545
 Ҳўкнз солитери (ғиҷжалар) 151
 Ҳўл мева маринади 274

ЎЗСЭ БОШ РЕДАКЦИЯСИНИНГ УШБУ НАШРДА ИШТИРОК ЭТГАН ХОДИМЛАРИ

Масъул секретарь ўринбосари Садибеков О. Д.

Биология, медицина ва кимё илмий редакцияси: редакция мудирин Зокиров Ҳ., катта илмий муҳаррирлар Маткаримова З., Раҳматуллаев И., Рўзимухамедова Н., кичик муҳаррир Қўшоқова М.

Илмий ва адабий назорат редакцияси: редакция мудирин Умаров Т., катта илмий муҳаррирлар Абдурахимов А., Шарипова М., Ҳасанов Ф.

Маданият ва санъат илмий редакцияси: редакция мудирин Турмухамедов Н., илмий муҳаррирлар Ашурова М., Юсупова М., Матбуот, халқ маорифи ва психология илмий редакцияси (Масъул редакция): редакция мудирин Мажидов А., катта илмий муҳаррир Абдурахмонова М., илмий муҳаррирлар Зуфарова Х., Исломбаева М., кичик муҳаррир Алимбобоева Н.

Сийёсий иқтисод ва саноат экономикаси илмий редакцияси: редакция мудирин Холназаров С., илмий муҳаррир Орифжонова Ф.

Умумий тарих, археология ва этнография илмий редакцияси: редакция мудирин Шермухамедов Я., катта илмий муҳаррирлар Рамазонова М., Умаров А., кичик муҳаррир Ҳайдарова З.

Физика, математика ва техника фанлари илмий редакцияси: редакция мудирин Фозилов Т., катта илмий муҳаррирлар Иноғомов Э., Расулова М.

Философия ва ҳуқуқ илмий редакцияси: редакция мудирин Аминов М., катта илмий муҳаррир Саидаминов С.

Қишлоқ хўжалиги, пахтачилик ва қоракўччилик илмий редакцияси: редакция мудирин Темуров Ш.

Бадий безактар ва картография редакцияси: редакция мудирин Калентьев Н. Н., катта бадий муҳаррир Бурхонов А., бадий муҳаррир Тўхтаўжаев Ф., кичик муҳаррир Абдуллаева И.

Илмий-ишлаб чиқариш бўлими: бошлиқ Сулаймонов А., бошлиқ ўринбосари Ғаффоров С., техник муҳаррир Парпиева Д., катта корректорлар Абзалова М., Гофурова М., корректорлар Азимова О., Рустамбекова М., Шоқосимова Ф.

Фотоголаборатория: мудир Котулев А. Н.

Машина бюроси: катта машинистка Шораҳмедова М., машинисткалар Иноғомова М., Мавлонхўжаева Ф., Муродуллоева Т., Мухамедхонова Х., Салимова М.

Алфавит кўрсаткич тузувчи — Исломбаева М.

Қисқача уй-рўзгор энциклопедияси. Ўзбек Совет Энциклопедияси Бош редакцияси, Т., 1982. — 560 б.
Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. Главная редакция Узбекской Советской Энциклопедии, Т., 1982—560 стр.
© Перевод с 6-го издания изд. «Советская Энциклопедия». М., 1979.

37.279

№ 779—81

Навоний номли ЎзССР Давлат кутубхонаси

ИБ № 5

Теришга берилди 1.04.82. Босишга рухсат этилди 4.03.82 Р 08256. Формат 84×108^{1/16} 2-номерли офсет қоғози. Юқори босма усулида босилди. Томда 24 рангли вклейка ҳамда 607 расм ва схема берилган. Ҳажми 120,9 нашр лист, 61,32 шартли босма лист, 36,5 физик босма лист. Тиражи 60000 экз. Заказ № 3879. Баҳоси 7 сўм 80 тийин.
Ўзбек Совет Энциклопедияси Бош редакцияси, 700000, Ташкент, ГСП, Жуковский кўчаси, 52- уй.

ЎзССР Нашриёт, полиграфия ва китоб савдоси ишлари давлат комитети, Тошкент, «Милбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмаси бош корхонаси. Тошкент, Навоий кўчаси, 30. Заказ № 3879.