

## Поклик - инсонийликдир



17:56 / 03.06.2018 5214

Одобимизда инсонларнинг ҳамма соҳада тоза, покиза бўлишларига алоҳида эътибор берилган. Сабаби, покиза одамдан ифлослик, разиллик чиқмайди, поклик яхши инсонликнинг кўзгусидир. Агар инсон кир-чиркинликлардан тозаланиб юрса, бу борадаги одобларимизга риоя қилса, гўзаллик ва саломатликнинг энг олий даражасига эришади. Кир-чир, исқирт ҳолда юрувчи, тозалikka эътибор бермайдиган кишилардан ҳамма нафратланиши шундан.

Шарқона одоб талабларига кўра, комил инсонлар ҳаётда ҳаммаша ювинган (тахорат олган), тоза кийимлар кийган ҳолда, тирноқ, соч-мўйлабларини ўстириб юбормай, уятли жойларни яшириб юришлари лозим. Ҳар куни камида икки марта - эрталаб ва кечқурун тишларни мисвок (махсус тозалаш воситаси) ёки тиш чўткаси ёрдамида тозалаш ҳам одобнинг асосий шартларидандир.

Кишиларнинг ҳар ҳафтада камида бир марта, асосан жума кунлари, байрамларда, эр-хотинларнинг жинсий алоқадан сўнг баданларининг ҳамма ерига сув етказиб чўмилишлари (ғусл қилишлари) талаб этилади. Амалий ва тиббий тажрибалардан маълум бўлишича, бундай ювиниш одамни турли ифлосликлардан тозалабгина қолмай, жинсий алоқа туфайли йўқотилган куч-қувватни тиклаш ва тетиклаштиришга ҳам хизмат

қилади.

Ҳожатхонага киришнинг ҳам ўзига хос тартиблари бор: бу ерга кираётганда шайтон ёмонликларидан паноҳ тиланади, қиблага қараб ёки унга орқа ўгириб ўтирилмайди, у ерда гапириш, бирор нарса ўқиш мақбул эмас. Ҳожатхонага бошланг, ялангоёқ кирилмайди. Сув ва сув ёқасига, ернинг ёриқ жойларига, жониворлар уясига, дарахт остига, ахлатхона ёки қабристонларга ҳожат ушатиб бўлинмайди. Ҳожат ушатиб бўлингач, кесак ёки махсус чиқарилган қоғоз билан тозаланиш, иложи бўлса чап қўл ёрдамида сув билан ювиб ташлаш лозим. Айниқса пешоб қолдиқларининг кийим ёки баданга тегишидан эҳтиёт бўлиш керак. Турли битикли қоғозларни, яроқли мато, тоза пахта, тезак, суяк кабиларни тозаланиш мақсадида ишлатиб бўлмайди.

Одобимиз талабларига кўра, ўн нарса – мўйлабни қисқартириш, соқол қўйиш, тишни мисвок қилиш (тозалаш), бурунни сув билан тозалаш, тирноқни олиш, бўғинларни ювиш, қўлтиқ тукларини юлиш, киндикости тукларини қириш, сув билан тозаланиш, оғизни сув билан ювиб-тозалаш хос инсоний одатлар саналади.

Мўйлабни лаб четларидан тартибсиз равишда ўстириш ғайридинларнинг одати бўлгани учун уни узайтириб юбормай, қисқартириб турилади.

Киндикости туклари деганда жинсий аъзо ва орқа йўл атрофидаги туклар назарда тутилади ва улар кетказиб (қириб ёки юлиб) тозаланади.

Қўлтиқ ости тукларини ҳам ўсиши билан юлиб, бунга чидамаганлар эса қириб тозалашади.

Тирноқни ўстириб юриш одобимизга хилоф бўлгани учун уни ўсган заҳоти олиб туриш лозим. Тирноқларини ўстириб, унга ҳар хил бўёқ ва ишлов бериш айрим аёллар ўйлаганидек, мутлақо зийнат саналмайди.

Қулоқ бурмалари, бурун катаклари, киндик чуқурлари, кўз қовоқлари каби одатда баданнинг кир тўпланадиган барча бўғинларини ҳамиша тозалаб туришга тўғри келади. Поклик ва ёқимли ҳидни йўқотмаслик учун ана шу жойларни мунтазам ювиб туриш лозим.

Одобимизда оғиз ва тишларни тозалашга алоҳида эътибор қаратилган. Ҳозирги замонавий тиш тозалаш чўткалари 1806 йилдан бошлаб урфга киргани ҳолда, аждодларимиз минг йиллардан буён арок деган дарахтнинг шохларидан махсус ясалган тиш тозалаш воситаси (мисвок)

ёрдамида оғиз-тишларини тозалаб юришган. Мисвок оғиз-тишни тозалабгина қолмай, уни хушбўй қилади, кайфиятни яхшилади, милк ва тиш касалликлари олдини олади, кўзни равшан қилади, овқат ҳазмини яхшилади, турли микробларни ўлдиради.

Соч қўйган киши сочини парваришлаши, ўз вақтида ювиб-тозалаши, тараб-ўриши лозим. Эркак ва аёллар сочларини қорадан бошқа рангга бўяшлари мумкин. Сочдаги оқ толаларни юлиб бўлмайди. Аёлларга бошқа сочни (сунъий бўлса ҳам) улашлари ҳаромдир.

Уйқудан турган киши қўлини уч марта ювмагунича ҳеч нарсага қўл урмайди.

Ичимлик ичаётган киши идиш ичига нафасини туширмайди. Синиқ, дарз кетган ёки лаби учган идишларда таом ёки суюқлик истеъмол қилинмайди, чунки у ерда йиғилиб қолган микроблар таомга аралашиши ва натижада касаллик келиб чиқиши мумкин.

Шунингдек, уй, ҳовли ва ишхоналарни ҳамда уларнинг атрофини тоза тутиш, ахлатларни кўчага, одамлар юрадиган жойларга ташламаслик, умуман, ахлатни тўпламаслик ҳам одобга киради.

Уй ичини, идиш-товоқларни, кийим ва жиҳозларни ҳам тоза сақлаш зарур. Уст-бош, соч-соқолнинг, хусусан, кўйлақлар ёқасининг покиза бўлишига алоҳида эътибор бериш, одамлар кўз ўнгида жирканч ва ифлос ҳолда юришдан сақланиш талаб этилади.

**Аҳмад Муҳаммад Турсун**

*“Сиз қандай яшамоқчисиз” китобидан*