



# Сиз, сўзсиз, гўзалсиз

- Кўз атрофи терисини парваришlash
- Қoшга пардоз бериш
- Сочлар учун ниқоблар
- Сифатли лаб бўёғи қандай танланади
- Бўёқлар ҳақида нималарни билиш керак
- Юзни парваришlashдаги қатъий тартиб
- Ажинларга қарши курашиш

# СИЗ, СЎЗСИЗ, ГЎЗАЛСИЗ

*Кийиниш ва мода*

*ИККИНЧИ КИТОБ*

Тошкент  
«Янги аср авлоди»  
2008

*Ўзимизга қўйиб қўйгандек ярашган латиф либос бизни гулдек очиб юборади. Бундай кўринишда атрофимизга бахт ва қувонч улашиб юриш жуда завқли. Аммо бу барноликка эришиш учун «чеккан заҳматларимиз» ҳам таллайгина. Бунинг учун биз газлама, ранглар, зебу зийнатлар жилосини тўғри фаҳмлай олишимиз, шунингдек, ўз қаддимиздаги нуқсонлардан кўз юммаслигимиз самара беради.*

*Истасангиз, сизга ҳам «гўзаллик ортига бекинган сирлар»имизни ошкор этамиз. Шундай қилиб, биз «ҳасратлашиш»ни бошладик...*

**Тузувчи: САБРИНА**

ISBN 978-9943-08-310-3

© «Сиз, сўзсиз, гўзалсиз». «Янги аср авлоди», 2008 йил.

*Ўз дилраболиги билан бизни мафтун  
этган аёлни ёдга олганимизда, унинг  
нима кийганлигини эслай олмасак,  
демак у гоят дид билан кийинган.*

## КИРИШ

*Азизим Аёл*, латофат ва камолот сари элтадиган оддийгина, бироқ «сирли йўл»да яна учрашиб турибмиз. Эҳтимол, биз қайта учрашгунча бироз вақт ўтган, кунлар юзларимизга ажин солгандир. Аммо бизга донишмандлик бахш этган ҳаётдан миннатдор бўлайлик ва ўзимизни кўпроқ яхши кўрайлик. Чунки ички олам инсон чеҳрасида акс этади. Биз ҳаётни севгандагина юзу кўзларимиз ёшаради, юриш-туришимиз, кийинишимиз, муносабатимиздан меҳр ёғилиб туради.

Билингки, гўзаллик яратиш ўз қўлингизда. Сиз уни қандай бино этишни англаб етсангиз бас. Ютуфингиз эса «кўмакчингиз» – ушбу китобча бор. Биз бу сирлардан сизни воқиф этамиз. Сиз унга амал қилишга интилинг.

Аёлнинг латофатли кўринишида яна бир кичик сир яширинган. Аёлнинг ички ва ташқи гўзалликни уйғунлаштириб турувчи либос танлашни билиши унинг қай даражада дид соҳибаси эканлигини англатади.

Аввалги «суҳбат»имизда, яъни ушбу китобчанинг биринчисида юз ва сочни парваришlash, уни тозалаш ва турли ниқоблардан фойдаланиш ҳақида сизга тавсиялар берган эдик. Гўзаллик сари қўядиган қадамларимиздан иккинчисини кийиниш ва модадан бошлайлик. Газламанинг сифати ва турлари, қоматга мос ва сифатли либос танлаш, кийим-бош ва зеб-зийнатларнинг рангини уйғунлаштириш ҳақида ушбу китобча сизга тавсиялар беради. Бошқа сирлар билан учинчи китобимизда танишасиз. Унинг мундарижасини қуйидаги мавзулар безайди:

**УЛ АЁЛКИ, ҚЎЛЛАРИДА ЖИЛВАЛАНАР БУ ОЛАМ** (аёлнинг ўзи гул, қўли бир гул)

- этикеткадаги белгилар;
- ювиш;
- дазмоллаш;
- чарм буюмларни таъмирлаш;
- мўйнани тозалаш;
- оёқ кийимни пардозлаш;
- зеб-зийнатларни ярқиратиш;
- сумка, соябон ва қўлқоплар учун «ҳаммом куни».

**ФОЯТИ НОЗИКЛИГИДИН СУВ БИЛА ЮТСА БЎЛУР** (келишган қомат – машқлар «меваси»)

- фойдали бадантарбия;
- сиз қанчалик келишгансиз;
- гимнастика: кун бўйи ўтирганда;
- гардан учун гимнастика;
- қорин машқи;

- оёқ мускулларини мустаҳкамлаш;
- юриш керакми ёки югуриш;
- сузиш ва акваэробика;
- шейтинг;
- машқлар мажмуи;
- фитнес;
- бодибилдинг;
- мўрчада озиш;
- шифобахи «супурги».

### *ШАМШОД ҚАДДИ ЭТУР ЛОЛ (массаё ва парҳез роҳати)*

- юз ва бадан учун массаё;
- массаё турлари;
- ўз-ўзини массаё қилиш;
- гўзаллик сари янги қадам;
- парҳезнинг анъанавий талаблари;
- тез озиш учун парҳез;
- ҳафталик парҳез;
- икки кунлик парҳез;
- халқ табобатида озиш.

Келинг, биргаликда кийинишдаги ўз услубимизни яратайлик. Зебо кўриниш учун қилган саъйи ҳаракатларимиз, албатта, самарасиз қолмайди.

Энг муҳими, биз сиз билан яна учрашамиз. Ҳозирча, хайр.

**ГУЛБАРГИГА ЎРАЛИБ КЕЛУР ЖОНОН  
(мода бежирим мато танлашдан бошланади)**

**Мода ва мато**

Мода умри қисқа, қўним билмас капалакка ўхшайди. Жуда тез пайдо бўлади ва худди шундай тезликда ғойиб бўлади. Мода замон ва жамиятнинг бир бўлаги ва у ўзида омма дидини мужассамлаштиради.

Беқарор мода бизни қанчалик ортда қолдирмасин, уни «тутиб тура олиш»имиз мумкин. Бунга қандай эришсак бўлади? Албатта, кийинишда ўз услубимизни яратиш билан. Либос ва унинг ранглари бир-бирига уйғун, юз рангига мос бўлсин. Қоматдаги афзал жиҳатларни намоён этувчи, шу билан бирга унинг нуқсонларини бекитувчи кийимларни танлай олиш жуда муҳим.

Ёдингизда тутинг, энг сўнгги модада кийиниб туриб ҳам барибир чиройли кўринмаслик мумкин. Аёлнинг ўзига хос чизгиси бу – диди ҳисобланади:

– яхши танланган буюм ҳар куни ўзига хос янги кўринишда намоён бўлишини таъминлайди. Кийимни бошқа нарсалар билан уйғунлаштирган ҳолда сотиб олиш лозим. Унга мос безакларни танлашда ҳам хато қилмасликка урининг. Агар бирданига бундай «ансамбл»ни йиға олмасангиз, бунга имко-

нингиз бўлмаса, уни аста-секинлик билан йиғиб боринг. Агар безакка мос кийимингиз бўлмаса, у ҳолда ўша безакни сотиб олишга шошилманг;

– безакларни камайтиринг. Ўзимизни безантириш бу бизнинг энг севимли машғулотимиздир. Лекин чегарадан ўтган безаниш бачканаликка олиб келади. Катта ёки кичик безакларни танлаш диднинг иши. Лекин ҳамма нарсада ҳам меъёр яхши.

Агар сиздаги ортиқча безакни аниқламоқчи бўлсангиз, ойна қаршисига келинг, чапга ўгирилиб бирдан кўзгуга ўнг қаранг. Кўзингизга биринчи бўлиб ташланган нарсани олиб ташланг;

– кийган ҳар бир кийимингиз ўзингизга бўлган ишончни таъминласагина, ўзингизни кун бўйи муболаға қилиб айтганда, «қушдек енгил сезасиз».

## **Газламанинг сифати ва турлари**

Тайёр кийим сотиб олмоқчи бўлсангиз, албатта, этикеткада кўрсатилган мато таркибини кўриб чиқинг. Мато турли гигиеник ва эстетик сифатга эга. Бу эса сизга нечоғлик тўғри келишини билиб олинг.

*Ипак газлама* сувни яхши шимади, ушлаганда қуруқлигича туради. Ипакдан тайёрланган кийим совуқда иситади, иссиқда эса салқинлатади. Бироқ ундан кийим тикиш қийин, чунки у сирпанчиқ ва чўзилувчан. Шу билан бирга тез ўнгиб кетиши туфайли тўқимачилик саноатида камдан-кам ҳолатлардагина қўлланилади.

*Жун газлама* юксак гигиеник талабларга жавоб беради: жуда яхши иситади ва баданнинг нафас оли-



шига кенг имкон беради. Шунингдек, кам кир бўлади, жуда пишиқ бўлганлиги учун узоқ вақт фойдаланиш мумкин. Аммо жун газламадан тайёрланган кийимлар алоҳида парвариш талаб қилади: нотўғри ювиш ва қуритиш, унинг сифатини йўқотади.

**Пахта толасидан қилинган ип газлама** ёз фаслида жуда қулай; намни ўзида яхши сақлайди ва иситиб юбормайди. Иссиқ кийимлар тайёрлашда ип газлама бахмал билан бирга ишлаб чиқарилади. Фақат пахтанинг ўзидан тайёрланган кийимлар тез эскиради, шакли ва рангини йўқотади.

**Зигир толасидан тўқилган газмол** ушлаб кўрганда жуда ёқимли. У баданни иссиқдан жуда яхши ҳимоя қилади. Бу газлама мустаҳкам бўлиб, тез кир бўлмайди ва эскирмайди. Деярли киришиб кетмайди. Узоқ пайт худди янгидек кўринади.

**Сунъий ипак (вискоза)** кейинги вақтда жуда омалашди ва бироз қиммат туради. Бу газмол гигиеник сифати жиҳатидан ипак ва пахтадан паст эмас. Сунъий ипак ушлаб кўрганда ёқимли, кўриниши чиройли, энг муҳими ғижим бўлмайди. Киришиб кетиши ва сувда пишиқлигини йўқотиши бу матонинг «нуқсонлари».

**Синтетик газлама** тўқимачилик саноатида полиэфир ва асосан полиэстер толасидан тайёрланади. У чиройли кўринади ва табиий толага жуда ўхшайди. У энгил бўлиб, ғижимланмайди, киришмайди. Нам шимиш хусусияти кам, шунинг учун намликни ўзида сақламайди. Бир неча ойда шаклини йўқотади. Шунинг учун гарчи арзон бўлса-да, уни сотиб олиш маслаҳат берилмайди.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq  
versiyasi

<https://kitobxon.com/oz/asar/1617>  
saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг  
тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/1617>  
сайтида.

Это был ознакомительный отрывок.  
Полную версию можно найти на сайте  
<https://kitobxon.com/ru/asar/1617>