

С. ИСЛОМОВ, К. ОБИДОВА, М. РЎЗИЕВА,

ТЕХНОЛОГИЯ

**(Таълими меҳнат
барои духтарон)**

**Китоби дарсӣ
барои синфи**

6

Наشري 2

**Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсия кардааст**

**ДУШАНБЕ
«МАОРИФ»
2016**

ББК. 74. 269

И-16

И-16. С. Исломов, К. Обидова, М. Рӯзиева, **Технология**
Таълими меҳнат барои духтарон, китоби дарсӣ барои синфи
6-ум. – Душанбе, «Маориф», 2016, 128 сах.

Ҷадвали истифодаи китоб

№	Ному насаби хонанда	Синф	Соли таҳсил	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали соли таҳсил	Охири соли таҳсил
1					
2					
3					
4					
5					

ISBN 987-99947-1-313-4

© Маориф, 2016

Моликияти давлат

МАШҒУЛИЯТҲОИ МУҚАДДИМАВӢ

Хонандагони азиз, меҳнат барои инсон муқаддас мебошад. Ҳар касе, ки вазифаи худро аз хурдсолӣ бошарафона иҷро мекунад, ба ҳурмату эҳтироми халқаш сазовор мешавад.

Хонандагони синфи 6 ба воситаи ин китоб бо маҳсулоти хӯрокворӣ шиносшавиро давом медиҳанд ва хӯрокҳои гуногун мепазанд.

Санъати хӯрокпазӣ аз қадимулайём ба одамон маълум аст. Ин китоб ба шумо усули тайёр кардани хӯрок, истифодаи оқилонаи он, қоидаҳои ороиш додани хӯрок ва дастархонро меомӯзонад.

Шумо хонандагон бо мошини дарздӯзии пойӣ, бо нахҳо, риштаҳо, матоъҳои абрешимию пашмӣ шинос мешавед ва аз онҳо буридану дӯхтани либосро меомӯzed.

Ба ғайр аз ин ба саволҳои худ, монанди:

1. Чӣ, кай, кучо?
2. Маслиҳатҳои муфиди қадбону.
3. Соҳибхоназан дар назар дошта бошад.
4. Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун ё соз.
5. Саволу супориш ва гуфторҳо.
6. Инро дар хотир доред, ҷавоби қаноатбахш меёbed.

Бо ёрии ин китоб шумо на фақат дуруст, бо завқи баланди эстетикӣ пухтани хӯрок, кор бо матоъ ва дӯхтанро ёд мегиред, балки масъулият ҳис мекунед. Дар худ ҳислатҳои меҳнатдӯстӣ, сариштакорӣ, сари вақт иҷро кардани корро тарбия менамояд ва коллективона кор карданро ёд мегиред.

Дар вақти кор дар синфхонаи меҳнат, албатта, ба қоидаҳои дохилии синфхона, қоидаҳои санитарияи гигиенӣ ва техникаи бехатарӣ риоя кардан лозим аст.

Талабот ба қоидаҳои санитарияи гигиенӣ ва техникаи бехатарӣ дар вақти тайёр кардани хӯрокҳо:

1. Риоя кардани қоидаҳои техникаи бехатарӣ ва санитарияи гигиенӣ дар вақти пухтупаз шуморо аз фалокат ва маъюбшавӣ эмин медорад.

2. Пеш аз пухтупаз аввал ошхона, сипас асбобу анҷоми

истифодашударо тоза кардан ва дар чойи муайян чо ба чо гузоштан лозим аст.

3. Пеш аз шуруъ кардан ба кор аввал нохунҳоро гиред, дастхоятонро шӯед, пешдоман ва рӯймоли сарбандиро тоза ва дарзмол кунед, баъд пешдоманро пӯшида, мӯйҳоро даста карда, рӯймолро ба сар бандед.

4. Барои он ки остини курта халал нарасонад, дар вақти кор нимостини махсус пӯшед ё остинро барзанед.

5. Дар вақти истифодаи плитаи газ дучанд эҳтиёт шудан лозим аст, чунки гази баромадаи насӯхта аз як тараф ҳаворо захролуд карда, ба одам таъсири бад мерасонад, аз тарафи дигар агар аланга расад, таркиш рух медиҳад. Бинобар он



*Расми 1.
Таҷҳизоти оишона*



*Расми 2.
Дар вақти таомтазӣ
пешдоман пӯшиед*



Тарзи дуруст истифода бурдани даспӯшак

ҳеч гоҳ ба беҳуда баромадани газ дар ошхона роҳ надихед.

6. Агар дар ошхона бӯйи газ набошад, аввал ҳавои онро тоза кунед, бодпарворо (форточкаро) кушода, баъд ба гӯшаки газдаргиронӣ диққат диҳед. Агар он дар ҳолате қарор дорад, ки газ намебарояд, он гоҳ бо гӯгирд ё асбоби махсуси барқии газдаргирон газро даргиронед. Алангаи гази даргиронида бояд баробар ва кабудчатоб бошад.

7. Агар аланга зардчатоб ё нобаробар бошад, сӯзишгоҳро тоза кунед. Агар дуруст нашавад, устои газро даъват намоед.

8. Қойи қор ва атрофи газ бояд тоза бошад. Дар вақти пухтани хӯрок плитаи газ бояд зери назорат бошад. Пас аз чӯшидани хӯрок алангаи газро паст кунед ва ба болои газ чизи зудсӯзро нагузоред.

9. Пеш аз истифода бурдани зарфҳои тағаш ноҳамвор ба болои газ тағмонаки махсус гузоред.

10. Пас аз ба охир расидани пухтупаз, пеш ва баъд аз хӯрдани хӯрок даст ва асбобҳои истифодашударо тоза шӯед.

Савол

Аҳамияти риоя кардани қоидаҳои санитарӣ ва гигиенӣ дар чист? 2. Дуруст даргирифтани газро чӣ гуна мушоҳида мекунад? 3. Аҳамияти тоза нигоҳ доштани ошхона, пешдоман, рӯймоли сарбанд, воситаҳои хӯрокхӯрӣ дар чист?

Маслиҳати муфид барои қадбонуҳо

Барои он ки дегҷаи сирдори нав муддати зиёд хизмат кунад, намақобро дар он чӯшонед (1 қошуқча намақ ба 1 л об).

Қоидаҳои техникаи беҳатарӣ дар вақти қор бо асбобҳои барқӣ

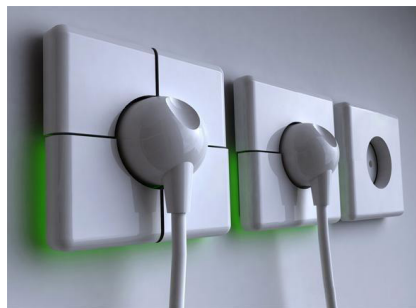
1. Қор бо асбобҳои барқӣ хавфи қалон дорад, чунки он қувваи барқ мебошад. Бинобар ин аз ноқилҳо ва асбобҳои

барқӣ худро эҳтиёт кунед.

2. Пеш аз он ки вилкаи плитаро ба васлак (розетка) пайваст кунед, диққат диҳед, ки ягон ҷойи рӯйкаши ноқил хӯрда ва луч нашуда бошад.



*Расми 3.
Плитаи барқӣ*



*Расми 4.
Аз асоси вилка доштан*

Плитаро дар болои тағмонаки зиддисӯхторӣ гузоштан лозим аст, то ки дар вақти сахт тафсидан сӯхтор ба вучуд наояд.

3. Дар вақти пайваст ва ҷудо кардани вилка бояд даст хушк бошад ва аз асоси он доштан лозим аст, то ки он ба васлак (розетка) дуруст дохил шавад. Тавсия карда мешавад, ки аз плитаи спиралаш пӯшида истифода баред.

4. Барои эҳтиёт аз сӯхтор дар вақти хӯрокпазӣ плитаро бе назорат нагузоред ва баъд аз пухтани хӯрок вилкаро аз васлак ҷудо кунед. Сарпӯши дегча ё тобаро, ки дар он маҳсулоти моеъ ҷӯшида истодааст, пӯшонед. Ҳангоми дегро аз плита гирифтани дастпӯшакро истифода баред. Агар дар тоба ё дег равшани доғ бошад, масолеҳро аз тарафи худ охишта гузоред, то ки равшани доғ чарахса накунад.

5. Ҳеҷ гоҳ зарфҳои тағашон қатшуда ё дастаашон шикастаро истифода набаред, чунки дар вақти гирифтани онҳо як тарафаи мешаванд ё онҳоро аз як дастак ё гӯшаашон сахт дошта наметавонед. Он гоҳ хӯроки гарми суяқ рехта, шуморо сӯзонданаш мумкин аст.

Ба масолеҳи ҷӯшидаистода қанд, маҳсулоти макаронӣ,

биринч ва ғайраро бо эҳтиёт ва оҳиста андозед, ки он чарахса накунад ва даст ё рӯятонро насӯзонад.



*Расми 5.
Истифодаи зарфҳо дар вақти таомпазӣ*



Асбобҳои ёрирасони таомпазӣ

Савол

1. Барои чӣ қоидаҳои техникаи беҳатариро меомӯзанд?
2. Аз чӣ сабаб вилкаро бо дасти хушк ба васлак (розетка) дохил кардан лозим аст?
3. Дар вақти кор бо зарфҳои маҳсулоти моеъдор ва гарм кадом қоидаҳои техникаи беҳатариро риоя кардан лозим аст?

Соҳибхоназан бояд инро дар назар дорад

Барои паст кардани сӯзиши ҷойи сӯхтагии бадан порчаи доқаро ба маҳлули перманганати калий (маргансовка) тар карда, ба ҷойи сӯхтагӣ гузоред ва аз болояш доқапеч кунед.

Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун

1. Ҳангоми андохтани маҳсулот ба тоба ё деге, ки рағғани доғ ё оби ҷӯшидаи стода дорад, кадом қоидаҳоро бояд риоя кард?
2. Маҳсулоти хӯроквориро номбар кунед.
3. Дар вақти таомпазӣ ин қоидаҳоро омӯзед, риоя кунед ва дар синфхонаи меҳнат ё дар хонаатон маҳсулотро ба рағғани доғ ё оби ҷӯшидаи стода андозед. Дурустии коратонро дар хона аз модар, дар мактаб аз омӯзгор пурсед.

Саволҳо барои такрор

1. Риоя кардани қоидаҳои техникаи бехатарӣ ҳангоми истифодаи зарфҳои ҳархела чӣ аҳамият дорад?
2. Барои аз сӯхтор эҳтиёт шудан кадом қоидаҳоро дар назар доштан лозим аст?

БОБИ I. ХҶҮРОКҶОИ МИЛЛӢ ВА ОРОИШИ ДАСТАРҶОН

§ 1. Хусусиятҳои асосии хӯрокҳои миллии тоҷикӣ

Санъат ва илми хӯрокпазии халқи тоҷик дар давоми садсолаҳо ташаккул ёфтааст. Ҷар як халқ хӯрокҳои миллии худро дорад, ки онҳо аз хӯрокҳои халқҳои дигар фарқ мекунад. Хусусиятҳои хӯрокҳои миллии тоҷикӣ дар он аст, ки маҳсулоти гӯшти, гӯшти моҳӣ, мурғ, чӯчаро зиёдтар, вале баъзе намуди ярма (марҷумак, чав, чави русӣ), гӯшти мурғобӣ ва ғозро кам истифода мебаранд.

Хусусияти дигари хӯрокҳои миллии тоҷикӣ он аст, ки дар хӯрок мош, лӯбиё, нахӯд, ҷуворӣ, биринҷ, сабзавот (шалғам, турб, каду, лаблабуи сурх, сабзӣ)-ро зиёд истифода мебаранд; дар маҳсулоти хамирӣ – нон, самбӯса, қатлама, лағмон, угро, манту, чак-чак ва ғайра орд бештар ба кор меравад.

Ҷангоми шиносшавӣ бо хӯрокҳои миллии тоҷикӣ ба хӯрокҳои миллии ўзбекҳо ҳам эътибори махсус медиҳем, чунки на фақат аксари номҳои хӯрокҳо, балки тарзи интиҳоби масолаҳ ва тариқи тайёр кардани онҳо ҳам ба якдигар монанд мебошад.

Сабабҳои ба якдигар монанд будани хӯрокҳои ин ду миллат дар он аст, ки онҳо аз давраҳои қадим дар ҳамсоиягӣ умр ба сар бурдаанд.

Қайд кардан зарур аст, ки тоҷикон авлоди қадимтарини ориёӣҳо – халқи маҳаллӣ буда, дар қаламрави Тоҷикистони имрӯза ва фаротар аз он аз замонҳои хеле қадим зиндагӣ мекарданд ва хӯрокҳои болаззати ба худ хос доштанд.

Дар оташ, об, буғ пухтани маҳсулот аз қадимулайём маълум буд ва ба мо ҳамчун мерос боқӣ монда, паҳн гардидааст. Агар сикхабоб дар оташ, манту дар буғ, хӯроки якум дар об чӯшонда ва дам дода пухта шавад, маҳсулот нарму мулоим ва хӯрок бо осонӣ ҳазм мешавад.



*Расми 6.
Таоми дар буғ (а), об (б), оташ (в) пухтагӣ*

Чӯшондан ва дам дода пухтани хӯрок аҳамияти санитарӣ дорад, чунки дар ҳарорати баланд микробҳо маҳв мешаванд ва моддаҳои захрнокӣ дар баъзе маҳсулот мавҷудбуда аз байн мераванд.

Дар мо тарзи дар буғ пухтани манту, тушбера, буғкабоб, барракабоб хеле маъмул гаштааст. Ин тарзи пухтан талафи моддаҳои ғизоиро кам карда, хӯрокро тезтар мепазонад, чунки намак ҳарорати буғро баланд мекунад.

Баъзе хӯрокҳо ба монанди самбӯсаҳои алафӣ, кадугӣ, гӯштӣ, нон, танӯркабоб ва ғайраҳоро дар танӯри махсус мепазанд, ки таъми хос доранд.

Барои пухтани сиккабоб, қимакабоб дар кӯра ангишт рехта, оташ мегиронанд.

Яке аз хусусиятҳои хӯрокҳои тоҷикӣ дар он аст, ки масолеҳро дар вақти коркарди гармӣ дар дегҳои чӯянӣ, мантупазак, оташи кӯра ва танӯр мепазанд. Дар ин вақт хӯроки тайёр таъми махсуси нотақрор ва бӯйи хуш пайдо мекунад. Дар вақти пухтани хӯрок дар буғ хӯрокҳо таркиби биологии худ – намакҳои минералӣ, витаминҳоро нигоҳ медоранд, гӯшти ҷӯшида хуштаъм мешавад. Бисёр хӯрокҳои тоҷикиро бо пиёз мепазанд ва ба онҳо адвияи махсус: каламфур, зира, зирк, бодиён, заъфарон, кашниз, шибит, чаъфарӣ, пудина, райҳон, пиёзи сабз, туршак ва ғайраро

майда карда, ҳамроҳ мекунанд.

Барои бирён кардани маҳсулот ба ҷойи қиёми помидор (томат) помидори тару тозаро истифода мебаранд. Помидорро барои ороиши хӯрокҳои яқум ва тайёр кардани хӯришҳо низ истифода мебаранд. Ба хӯрокҳо чакка, чурғот, қаймоқ низ меандозанд. Хусусияти фарқкунандаи



*Расми 7.
Ошии угрои гелакдор*

хӯрокҳои миллии яқум он аст, ки дар онҳо гӯштро истифода мебаранд ва он таркиби ғизоии хӯрокро беҳтар мегардонад.

Ҳамчун хӯрокҳои дуҷум хӯришҳои аз сабзавоти тару тоза, донаи анор, ревоҷ, турб ва ғайра тайёркарда алоҳида дода мешаванд. Дар ошхонаҳои миллии хусусиятҳои маҳсули додани хӯроқи тайёр ва ороиши дастархон боқӣ мондааст.

Барои хӯрокхӯрӣ ҷойи маҳсус тайёр мекунанд: дар атрофи хонтахта кӯрпача мепартоянд ва ба болои он дастархони тоза меандозанд.

Хотиррасон мекунем, ки тоҷикон аз қадимулайём ба хӯрок, алалхусус ба нон, ҳамчун неъмат ҳурмату эҳтироми хосса доштанд. Нонро партофта ва ё ба замин афтондан мумкин нест. Онро ба дастархон чаппа намегузоранд ва бо ду даст оҳиста мешикананд. Агар нонреза шавад, гирифта ба даҳон меандозанд. Ба ногоҳ нон ё нонреза ба рӯи кӯрпача, гилем ё фарши хона афтад, онро гирифта ба чашм мемоланд, ки ин маънои басо азиз доштани нонро дорад.

Нӯшокии дӯстдоштаи тоҷикон ҷой мебошад, алалхусус ҷойи кабуд. Ҳеч гуна қабули меҳмон ё вохӯрии дӯстон ё суҳбат оростан бе як пиёла ҷойи гарм намегузаранд. Ватани ҷойи кабуд Хитой буда, онро аз асри VII истеъмол мекунанд.

Савол

1. Санъати таомпазии тоҷикон чӣ хусусият дорад?
2. Кадом масолеҳи хӯроквориро дар ошхонаи тоҷикӣ истифода мебаранд?
3. Нӯшокии дӯстдоштаи тоҷикон кадом аст?

Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун

Барои ороиши хӯришҳои хунук аз чакка, сирко, равғани рустанӣ, чурғот, мурч, кабудихо – шибит, кашниз, райҳон, пиёзи кабуд, қаламфури булғорӣ ва қаламфури тунд, донаи анорро истифода мебаранд. Онҳоро шумо дар оилаатон барои хӯришҳои хунук чӣ гуна истифода мебаред? Сифати коратонро аз модаратон пурсед. Аз баҳои додашон шумо қаноатмандед ё не?

Гӯед, ки ҳурмату эҳтироми тоҷикон нисбат ба нон чӣ гуна аст? Ҳурмату эҳтироми нонро худатон ва аъзои оилаатон чӣ хел ба ҷо меоред?

Маслиҳати муфид

Барои ба муддати дароз шах нашудани нон, онро дар зарфи сирдори сарпӯшдор нигоҳ доред.

§ 2. Ороиши дастархон

Ороиши дастархон якчанд намуд дорад: харрӯза, тантанавӣ, барои рӯзи таваллуд, идона ва ғайра.

Барои ороиши дастархони харрӯза ба рӯи мизи хӯрокхӯрӣ дастархон, аз таги он клеёнка паҳн мекунанд, то ки дар рӯи миз изи зарфҳои тафсон боқӣ намонад ва сатҳи дастархон ҳамвор бошад.

Дар миёнаҷойи миз намакдон, мурчу қаламфур, сирко, хардал, нон мегузоранд. Табақчаҳои хурдро дар як хел

масофа гузошта, аз тарафи рости он корду қошук ва аз тарафи чапаш чангак (вилка) мемонанд.

Агар хангоми хӯрок хӯрише пешбинӣ шуда бошад, пас ба рӯйи он қошуқи умумӣ истифодашаванда мегузоранд. Бо ин қошук фақат хӯришро ба табақчаҳои худ гузошта, баъд қошукро боз ба болои хӯриш мемонанд, то ки дигарон ҳам истифода баранд.

Дар хотир доред, ки бо қошуқи худӣ хӯроки барои умум гузоштаро намегиранд.

Сачоқчаҳои матоиро ба шакли секунча, китобча, бодбезакшакл, бодбоншакл ва ғайра тайёр карда, ба даруни табақчаҳои алоҳидаи барои ҳар кас гузошташуда таҳ карда мемонанд.

Сачоқчаҳои қоғазӣ қулай ва ба талаботи гигиенӣ пурра ҷавобгӯ мебошанд, бинобар ин онҳоро ба даруни истакон ё гулдони махсус монда, дар миёнаҷойи миз мегузоранд. Бо ин сачоқчаҳои қоғазӣ даст, лабу даҳонро пок карда, ба табақчаҳои истифодашуда мегузоранд. Сачоқчаҳои матоиро барои аз резиши хӯрок эҳтиёт кардан ба рӯйи зону мегузоранд. Баъди ба охир расидани хӯрокхӯрӣ бо ин сачоқчаҳо лабро пок мекунанд ва онро ба болои миз дар назди табақчаи истифодашуда ба шакли секунча ё росткунча таҳ карда мемонанд.

Дар шароити хона ҳам ороиши дастархон гуногун мешавад. Барои наҳорӣ, хӯроки нисфирӯзӣ, шом, рӯзҳои тантанавӣ ё таклифи меҳмонҳои камшумор ва ғайра қоидаҳои одобу рафтор дар гирди дастархонро дар назар дошта, онро риоя кардан лозим аст.

Ороиши дастархон маъноӣ ба рӯйи миз густурдани дастархон, гузоштани асбобу анҷоми зарурӣ: қошук, корд, чангак, қошукчаҳо ва ғайраро дорад. Дар вақти ба дастархон додани ширавориҳо, мевачот, чой ва хӯришҳо талаботи дар дастархон дуруст гузоштани онҳоро риоя намудан ва баъди истеъмоли хӯрок дастархонро тоза кардан лозим аст.

Хӯрок ба дастархон пайиҳам дода мешавад. Аввал чой,

ширавориҳо, нон, маҳсулоти хамирӣ, маҳсулоти ширӣ, баъд хӯрокҳои гарм ва барои хӯрокро ба охир расонидан боз чой дода мешавад. Хӯроки гармро дар табақчаҳои калон ё табақҳои дарозрӯя (байзашакл) медиҳанд ва ҳар як узви оила мувофиқи табиӣ худ аз он ба табақчаҳои худ ҷудо карда мегирад.



*Расми 8.
Орошии дастархон*

Чойро дар чойники чинӣ дам мекунанд ва ба он чойникпӯшро пӯшонда, яқоя бо пиёлаҳо ва ширавориҳои миллӣ: мураббо, қанд, кулчаҳои қандин, самбӯса, мевачоти хушк: ғӯлинг, мавиз, чормағз, бодом ва ғайра дар қанддон ё табақчаҳои махсус гирифта, ба рӯи лаълӣ гузошта, ба сари миз меоранд.

Дар дастархон, албатта, сачоқҳои матоӣ (газворӣ) ва коғазӣ гузошта мешаванд. Барои боз ҳам зеботар шудани дастархон сачоқчаҳои матоиро ба ягон шакли дилхоҳ таҳ

карда, ба болои табақчаҳои барои хӯриш пешбинишуда мегузоранд.

Барои ороиши дастархони хӯроки нисфирӯзӣ асбобҳои зиёдтар истифода мешаванд. Бинобар ин табақчаҳо, истаконҳо, кабудихо, қаламфур, мурч, намак ва ғайраро барвақттар мегузоранд.



*Расми 9.
Бо чангак хӯрдани таом*

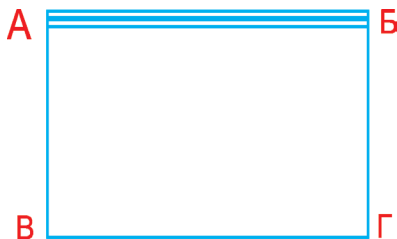


*Расми 10.
Бо корд бурида, бо чангак
хӯрдани таом*

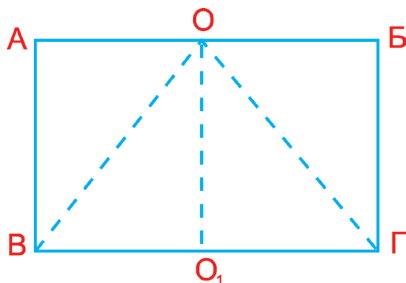
Аввал чой, шираворихо, хӯришҳо, баъд баъзе асбобҳоро ғундошта, хӯроки якумро медиҳанд. Хӯроки якумро барои ҳар як кас дар коса медиҳанд. Гӯшти пухтагӣ, сабзавот – картошка, шалғам, сабзӣ ва ғайраро дар табақҳои алоҳида ба дастархон мегузоранд. Ба миз кабудии резакарда, чакка ё чурғот ва хӯришҳоро низ мегузоранд. Хӯроки дуюмро (агар шашлик, кабоб бошад) дар вақти муқарраршуда алоҳида ба дастархон медиҳанд.

Қоидаҳои таҳкунии сачоқчаҳо

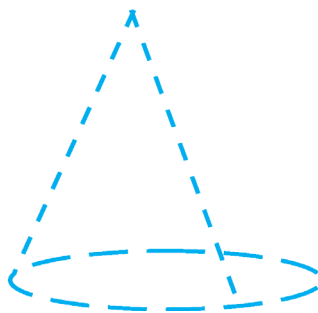
1. Бодбезакшакл. Сачоқро дуқат карда, тарафи рostaшро рӯи кунед ва аз як нӯгаш гирифта ба тарзи чин-чин 5-6 қат кунед, боқимондаашро баръакс, яъне нӯги дигарашро ба тарафи чап чин-чин қат карда ба рӯи табақча гузоред.



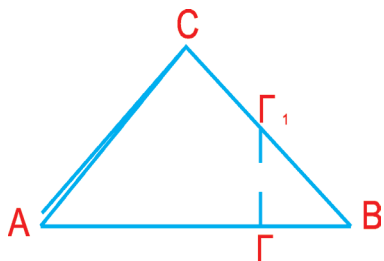
2. Мушакшакл (ракеташакл). Сачоқчаро дуқат кунед. Баъд тарафи росташро $r\bar{u}$ карда, ба тарафи дарун ба шакли секунча аз нуқтаи А ва Б ба О қат кунед ва онро рост ба рӯйи табақча гузоред.



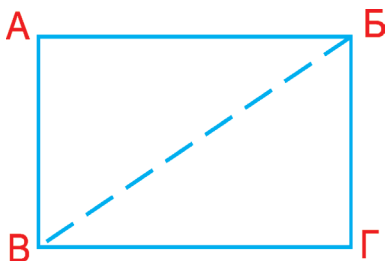
3. Бодбоншакл. Сачоқчаро ба гирди даст ва ангуштон кифшакл давр занонда, баъд қисми поёнашро ба боло қат карда ба табақча гузоред.



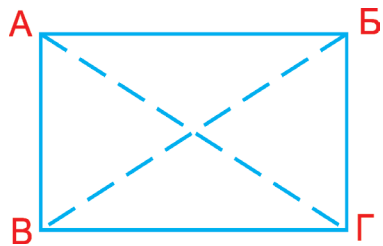
4. Шамъшакл. Сачоқчаро ба шакли секунча қат карда нуқтаи ABC ҳосил кунед ва нуқтаи В-ро то $ГГ_1$ қат карда ба тарафи ростшуда печонед, баъд нӯги тези онро ба пеш нигаронида рост гузоред.



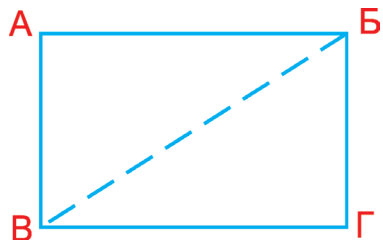
5. Пўпакшакл. Сачоқчаро чорқат карда, як қаташро ба шакли секунча таҳ кунад.



6. Қандшакл. Сачоқчаро чоркунча карда, ду нўгашро қат кунад.



7. Секунчашакл. Сачоқчаро чоркунча карда, як нўгашро аз нуқтаи В ба шакли секунча меорем.



§ 3. Ороиши дастархони идона

Ороиши дастархони идона, тантанавӣ мураккабтар аст. Барои ин вобаста ба шумораи одамон мизу курсиҳо гузошта мешаванд

Мизҳоро вобаста ба чой ба шакли «Т», «Г», «П» ва ғайра мегузоранд. Барои соҳибчашн ва меҳмони фахрӣ дар чойи ба ҳама намоён ҷо тайёр мекунанд. Ба рӯи мизҳо аввал клеёнка ва аз болои он дастархони сафед мепартоянд. Баъд ба болои он хӯришҳо, сачоқчаҳои қоғазӣ ва барои ҳар як кас табақчаҳо, қошук, чангак, корд, қадах, истакон ва сачоқчаҳои матоиро ба шакли ба рӯзи ид мувофиқ (бодбоншакл, бодбезакшакл, шамъшакл ва ғайра) таҳ карда, ба болои табақчаҳои пеши ҳар кас мегузоранд. То омадани меҳмонон ба рӯи миз гул, мевачот, шираворихо, хӯришҳои сард, нӯшокиҳо, нон мегузоранд. Барои ҳар як кас табақчаҳои миёна (барои хӯриш), майда (барои пирог) дода мешавад. Асбобу анҷоми хӯрокхӯрӣ – қошук, чангак, корд, қошукчаҳо барои шираворӣ, қаҳва, чойро ба тартиб мегузоранд.

Аз тарафи рости табақчаи хӯриш корд (дамаш ба тарафи табақча) ва қошук (рӯ ба боло) аз тарафи чапи табақча чангаки калон ва чангакчаи десертхӯрӣ (рӯ ба боло) гузошта мешавад.

Баъд аз пешвоз гирифтани ҷо ба ҷо шинонидани меҳмонон дар вақти муайян дар табақҳо ё алоҳида хӯриш ва хӯрокҳои гармро медиҳанд. Баъд аз хӯрдани хӯрок тарбуз, чой, шираворихо дода мешаванд. Дар ин маврид ба меҳмонон 5 – 6 хел хӯроки сард ва 2 – 3 хел хӯроки гарм дода мешавад. Ин хӯрокҳо ба сари ҳар кас ба миқдори $1/4$ ё $1/2$ хиссаи порсия мувофиқ меояд. Санъати хӯрокпазии миллии на фақат таркиби баланди хӯрокҳо, инчунин ороиши хуби хӯрокҳоро низ дар бар мегирад. Он на фақат мизро ороиш медиҳад, балки иштиҳоро низ мекушояд.



*Расми 12.
Тарзи ҷобачогузории
асбобҳои хӯрокхӯрӣ*

Хӯрокхоро аввал ба назди калонсолону меҳмонони фахрӣ ва баъд аз тарафи дасти рост сар карда ба назди дигар нишастагон мегузоранд. Асбобҳои истифодашаванда бояд якхела бошанд. Асбобҳои изофиро дар вақташ гирифтани, табақчаҳои ифлосро бо табақчаҳои тоза иваз карда истодан лозим аст. Нӯшокиҳоро ба таври илова мегузоранд, дар вақтҳои муайян ҷой дода истодан лозим аст. Асбобхоро дар вақти зарурӣ иваз бояд кард.

Роҳбаре, ки барои танзими хӯрок ва нӯшокиҳо вазифадор аст, бояд ба мувофиқи меъёри муайян гузоштани онҳо аҳамият диҳад. Барои меҳмонони деромада як қисми мизро ҳолӣ гузоштан лозим аст. Барои ҳофизон, баранда ва ғайраҳо ҷойи муайян ҷудо ва тайёр бояд кард.

Мақсади ороиши дастархон намоиши хуб, зебоии мизи хӯрокхӯрӣ ё ҷойнӯшӣ аст. Ҳар як шахс метавонад дастархонро мувофиқи табиӣ худ ороиш диҳад. Бинобар ин барои як оила (6 ё 12 кас) воситаҳои хӯрокхӯрӣ зарур аст.

Воситаҳои хӯрокхӯрӣ барои 6 нафар:

1. Табақи чуқур – 6-то
2. Табақи майда – 6-то
3. Табақчаи хӯриш – 6-то
4. Табақча барои пирог – 6-то
5. Қошуқи махсус барои гирифтани хӯриш – 1-то

6. Хӯришдон – 2-то
7. Табақча ё коса барои хӯроки суюқ – 6-то
8. Қайладон – 1-то
9. Табақи мудаввар – 1-то
10. Табақчаи байзашакл – 1-то
11. Коса барои хӯроки суюқ бо табақчааш – 6-то
12. Мурчдон, намакдон, хардал, сирко – 1-то
13. Суруҳӣ барои об – 1-то
14. Суруҳӣ барои афшураи мевачот – 1-то
13. Қадаҳ – 6-то
14. Ҷом – 6-то
15. Корд, чангаки хӯрокхӯрӣ ва десертхӯрӣ – 6-то
16. Дастархон – 1 дона
17. Сачоқи матоӣ – 6-то.

Савол ва супориш

1. Аҳамияти ороиши дастархони миллӣ бо истифода аз асбобу анҷоми хӯрокхӯрӣ дар чист?
2. Кадом қоидаҳои дар миз гузоштани корд, қошук, чангак ва қошукча, чангак ва корди десертӣ ва ғайраро медонед?
3. Вазифаи сачоқчаҳои матоӣ ва қоғазиро гӯед.
4. Кадом намуди таҳкунии сачоқчаҳо ба шумо маъқул аст?

§. 4. Риояи маданияти хӯрокхӯрӣ ва қоидаҳои нишастан дар сари дастархон

Дастархони ородода касро ба тановули бомаънию ботартиб, истифодаи дурусти асбобҳои хӯрокхӯрӣ одат мекунонад.

Худро барои дуруст дар сари миз нишастан ва ҷӣ гуна бо асбобҳои хӯрокхӯрӣ (қошук, чангак, корд ва ғайраҳо)

муносибат кардан одат кунондан лозим аст.

Дар сари миз рост шинед, беодобӣ накунед, курсиро чунбонда ба шахси дар паҳлуктон нишаста халал нарасонед, бо дастархон ва пӯпакҳои он бозӣ накунед, чунки агар якбора ғалтед, ҳамаи асбобҳо ва хӯрокҳои гарм ба болои худатон ё шахси дар паҳлуктон нишаста мерезад.

Ҳеч гоҳ кордро ба даҳон наандозед, чунки забон ва лабатонро мебурад. Бинобар ин бо корд хӯрок хӯрдан мумкин нест. Бо чангак дандон тоза накунед, ки даҳон, забон, лабро сӯроҳ карданаш мумкин аст. Дандонро бо дандонхилол (чӯбчаи дандонтозакуни) тоза кунед. Дар назди меҳмонон дандон тоза кардан манъ аст. Умуман дандонро бо сӯзан, ресмон тоза намекунанд, чунки милки дандонро мебурад ва хуншор мекунад. Баъди аз ҷой хеста рафтани даҳонро бо оби гарм ва агар лозим шавад, бо оби содаи истеъмоли хамроҳкарда чайкунед.

Қимакабоб (котлет), ғелаккабоб, моҳӣ, сабзавоти пухтагӣ, тухмбирён ва ба инҳо монанд хӯрокҳоро бо чангак қисм-қисм майда карда, истеъмол мекунанд. Агар хӯроки дуҷум, масалан гӯшти яклухт бо гарнираш дода шавад, он гоҳ кордро дар дасти рост ва чангакро дар дасти чап медоранд. Гӯштро бо чангак дошта, бо корд мебуранд. Дар ин вақт чангакро моил нигоҳ доред. Агар чангакро рост, яъне амудӣ нигоҳ доред, он ғечидида, ҳамаи хӯрок ба рӯйи миз мерезад. Гӯштро бо чангак моил дошта, бо корд кам-кам буред. Он гоҳ хӯрок тез хунук намешавад ва сифаташро нигоҳ медорад. Дар ин ҳолат гӯштро бо чангак бо дасти чап меҳӯранд. Бояд ҳар кас ба табақчаи дар пешаш гузошта хӯрокро аз зарфи умумӣ ба воситаи асбобҳои махсус – қошук, чангак, корд (шаклашон фарқ мекунад), гирад, ки ин риоя кардани одитарин қоидаи гигиенӣ мебошад. Дар вақти хӯрокхӯрӣ ба талаботи зерин риоя кунед: хӯрокро нағз, саросема нашуда хоед, нарезонда, ором ва беовоз хӯред, ки ин бомаданиятии шуморо нишон медиҳад.

Дар қаҳвахона ва тарабхонаҳо барои тайёр кардани хӯрок

касбҳои таббох (ошпаз), қаннод (пазандаи ширавориҳо, печене, торт), нархгузор (номгӯй, нарх, микдор ва ҳаҷми хӯрокро муайян мекунад), чошнигир (сифати хӯрокро месанҷад), пешхизмат (хӯрокро бомаҳорат ба рӯйи миз гузошта, таъби хӯроқхӯрандаро хуш мегардонад) фаъолият мекунад.

Агар шумо доир ба чунин касбҳо маҳорат ва малака ҳосил кунед, албатта, хӯрокатон болаззату фоидабахш ва дастархонатон доим зебою орошта мешавад.



*Расми 13
Ороиши рӯйи хӯришҳо*

Соҳибхоназан бояд инро дар назар дорад

Дар вақти қабули меҳмон бояд хона ва либос тозаю орошта, мӯй шонакардагӣ, рӯй ва абрувон орошдодашуда бошад. Меҳмонро бо чеҳраи хандон ва кушод пешвоз гиред. Дар сари миз дар давоми суҳбат агар меҳмоне хато кунад ё асбоберо афтонда шиканад ё таомро резонад, ягон саволи бечо диҳад, шумо ба ӯ бо овози баланд, дағалона ҷавоб надихед, ки дили дигар нишастагон меранҷад. Бо мулоимӣ, оромона, бо чеҳраи кушод, боодобона ҷавоб диҳед, то ки давоми суҳбат бо хурсандӣ гузарад.

Масолехро барои хӯришҳои сард бо пӯшташ дар об ҷӯшонед. Дар ин ҳолат ҳамаи витаминҳо ва моддаҳои шифобахш нигоҳ дошта мешавад.

Супориш

Хӯриши винегрет ва оливйеро дар хона тайёр кунед.

1. Қаймоқ, майонез ё равғани пок ва намакро ба хӯришҳои оливйе ва винегрет чанд соат пеш аз ба рӯйи миз гузоштан меандозанд.

2. Ба хӯриш пеш аз ба миз гузоштан қаймоқ, кабудӣ, намак, лаблабуи сурх ва ғайраро илова карда, аз модаратон хоҳиш кунед, ки ба сифати ин хӯришҳои тайёркардаатон баҳо диҳад. Баҳои додашон шуморо хурсанд кард ё не?

§ 5. Шир ва маҳсулоти ширӣ

Илм доир ба шир аз омӯхтани таркиби биологии шир ва маҳсулоти ширӣ сар шудааст. Физиологи рус Иван Петрович Павлов гуфтааст: «Шир хӯроки тайёрест, ки табиат офаридааст». Шир аз дигар хӯрокҳо дида сабуктар ва зудҳазм мебошад. Кадом хӯрокеро пазем, аз таркиби биологии шир зиёд хӯрок пухта наметавонем.

Олим, файласуф ва шифокори бузурги тоҷик Абӯалӣ ибни Сино гуфтааст, ки ширро бояд бачаҳо, калонсолон, беморон ҳар рӯз, ақаллан, як ё ду пиёла ва зиёдтар нӯшанд. Шир барои организм шифо мебошад. Он кори узвҳои босира, сомеа, зоика, эҳсос, нафаскашӣ, дил, асаб ва фишори хунро муътадил мегардонад, барои сабзиши устухон мадад мерасонад, аз касалии пӯст ва касалиҳои гузаранда эмин нигоҳ медорад ва ғайра.

Шир яке аз қиматбаҳотарин маҳсулоти хӯрокворӣ мебошад. Дар табиат мисли шир маҳсулотеро пайдо кардан душвор аст, ки қариб сад ҳел моддаи қиматбаҳо ва барои организми инсон зарурӣ дошта бошад. Дар таркиби шир аз моддаҳои шифобахш, сафеда, равған, фермент, қанд, витаминҳои дар обу дар равған ҳалшаванда, намакҳои минералӣ, об ва ғайра мавҷуданд.

Аз сабаби он ки дар таркиби шир моддаҳои барои организм муфид зиёданд, онро барои хӯроки парҳезӣ ва хӯроки бачагон бештар истифода мебаранд, зеро ғизонокии он бо ҳеч чиз иваз карда намешавад.

Дар комбинатҳои шир коргарони дорои чунин ихтисосҳо кор мекунанд: тайёркунандаи маска, панир, устои шир, қаймоқ, творог, хама намуди чурғот, яхмос ва ғайра. Ҳамчунин барои фурӯш шири хушк тайёр мекунанд. Ҳамаи ин амалҳо автоматӣ иҷро карда мешаванд.

Дар вақти пастеризатсияи шир (80-85⁰с) ҳамаи моддаҳои фойданок боқӣ мемонанд. Шири дар шиша ва қоғазхалтачаҳои махсус баровардаи комбинатро наҷӯшонида истеъмол кардан мумкин, аммо шири аз бозор харидаро ҳатман бояд чӯшонд, то ин ки микробҳои зарарнок нобуд шаванд.

Ҷадвали 1

Массаи баъзе масолах (бо грамм)

Масолах	Истақон, 250г	Кошукҳо		Дона
		кошук	кошукча	
1. Каймоқ, майонез	250	25	10	–

2. Об, шир	250	15	5	–
3. Маска	240	20	5	–
4. Равғани рустанӣ	225	16 – 18	4 – 5	–
5. Кашк	200	25	10	–
6. Шакар	200	25	10	–
7. Сирко	–	15	5	–
8. Тухм	–	–	–	–
9. Намак	325	30	–	–

Дар истехсолот ва шароити хона аз шир навъҳои зиёди маҳсулоти шириро ҳосил мекунанд. Дар шароити хона аз шири турш, вақте ки ба чӯшидан сар кард, творог ҳосил мешавад, онро зиёд чӯшонидан мумкин нест, чунки ба ҷойи творог обаш зиёд мешавад. Ба шири чӯшида гармиашро паст карда, сафедӣ (ба 1 л як қошукча), як миқдор чурғот, ё як бурида нон меандозанд. Баъд онро омехта карда, 4-6 соат зиёдтар дам медиҳанд ва чурғот ҳосил мешавад. Баъди хунук шудан онро ба халтаи матоӣ андохта меовезанд, обаш мечакад ва чакка ҳосил мешавад.

Сифати маҳсулоти шириро аз рӯйи намуди зоҳирӣ: ранг, бӯй ва мазааш баосонӣ муайян кардан мумкин аст. Маҳсулоти ширии вайроншуда бӯйи хоси ғализ дорад, рангаш дигар, мазааш турш ё талх мешавад. Шир ва маҳсулоти шириро дар яхдон нигоҳ медоранд. Қоида ва талаботи вақти ниғадории онҳоро риоя кунед.

Ҷадвали 2

Вақти ниғадории шир ва маҳсулоти шири

Маҳсулот	Вақти ниғадорӣ дар ҳарорати аз +4 то +8°C
1. Шири хом	20 соат
2. Маҳсулоти ширии турш	24 соат
3. Творог	36 соат
4. Қаймоқ	72 соат
5. Панир	Аз 5 то 15 шабонарӯз
6. Маска	5 шабонарӯз
7. Равғани зард	15 шабонарӯз

Ширро дар зарфи саркушода, дар назди оташ ё маҳсулоти дигар – моҳӣ, пиёз ва ғайра, ки бӯйи тунд доранд,

нигоҳ доштан мумкин нест, чунки шир бӯйро тез ба худаш мегирад.

Шир ва маҳсулоти аз он ҳосилшавандаро боэҳтиёт истифода баред. Ба қадри меҳнати коркунони хочагии кишлоқ – чӯпонон, говчӯшон, механизаторон, коркунони комбинати шир, нақлиёт, фурӯшандагон ва дигарон расед. Агар шир турш шавад, аз он творог, оладий, чалпак пазед ё онро ба хамир андозед, аммо ҳеҷ гоҳ исроф накунад.

Саволҳо доир ба такрори мавзӯи

«Шир ва таомҳои ширӣ»

1. Барои чӣ ширро ҳар рӯз нӯшидан лозим аст?
2. Қадом намуди таомҳоро аз шир ва маҳсулоти ширӣ тайёр мекунад?
3. Қадом хели таомҳои миллиро дар маҳалҳои шумо аз шир ва маҳсулоти ширӣ тайёр мекунад?

Маҳсулоти аз шир ҳосилшаванда

Маска маҳсулоти хӯроқвории қиматбаҳо, серғизо ва пуркуват мебошад, бӯй, ранг, мазаи хос дорад ва зудҳазм аст. Дар таркиби маска фосфолипидҳо, витаминҳои дар равшан ҳалшаванда (А, Д, Е), каротин, моддаҳои минералии барои организми одам зарурӣ мавҷуд аст.

Творог яке аз қадимтарин маҳсулоти ширӣ мебошад. Он хӯроқи серғизову ғоидабахш аст ва хосияти парҳезӣ дорад. Бинобар ин онро барои бисёр одамон – хурдсолон, калонсолон ва шахсони гирифтори бемориҳои рӯдаю меъда, дил ва системаи асаб тавсия медиҳанд.

Дар таркиби творог ба микдори зиёд фосфор, калсий, сафеда, витаминҳо, аминокислотаҳо, равшан, об ва дигар моддаҳо мавҷуданд.

Чурғот хӯроқи парҳезӣ, ғоидабахш, таскинбахш ва лаззатбахш мебошад. Онро ҳама, алалхусус барои ҳосил кардани қувват дар вақти камхунӣ, касалии меъдаю рӯда ва ғайра истифода мебаранд.

Намуди хӯрокҳо ва номи онҳо

Намуди хӯрокҳо	Номи хӯрокҳо
1. Хӯроки суяк	Шир, атола, угрои ширдор, курутоб, ширравған, хӯрок бо ярма ва маҳсулоти макаронӣ
2. Шавла Хӯроки творогӣ	Кашкӣ, биринҷӣ ва дигар намудҳои ярма. Панирча, запеканка, фиринӣ, печене, пирог, творог бо шир ва бо қаймоқ
3. Қайла (хардал) ва хӯриш	Қайлаи ширдор, қаймоқдор, хӯриши қаймоқин ва бисёр хӯришҳои сабзавотӣ
4. Хӯроки ширӣ ва нӯшокиҳо	Фиринӣ, кремҳо аз шир, яхмос, коктейл, ширчой, полудаи ширдор
5. Маҳсулоти хамирӣ	Тушбераи творогӣ, чалпак, қаймоқ, пирог, кулчаи творогӣ, чак-чак, хамирҳои манту, тушбера, угро, самбӯса ва ғайра

Аз шир бисёр маҳсулоти ширӣ ба монанди сливка, маска, панир, қаймоқ, творог, намудҳои гуногуни чурғот, йогурт ва ғайра ҳосил мекунамд, ки инҳо барои организми одам шифобахшанд.



Маҳсулоти аз шир тайёршуда

Шир маҳсулоти зуд вайроншаванда мебошад. Бинобар ин онро дар дегчаҳои махсуси сирдор ҷӯшонед. Он дамиши ширро нигоҳ медорад. Барои муддати зиёд нигоҳ доштани шир ба он як пора қанд меандозанд ва боляшро напӯшида хунук мекунанд.

Агар таги шир сӯзад, онро ба зарфи дигари сирдор резед ва зарфро ба оби хунук гузошта, бо нӯги корд як миқдор намак андозед. Он бӯи шири сӯхтагиро мегирад.

Донистани талабот ба хӯроки тайёр зарур аст.

Ҳамаи хӯрокҳои суяк, шавлаҳо, қайлаҳо бояд ранг, бӯй, мазаи шир дошта бошанд ва мувозинати масолах дар онҳо ба ҳамдигар мувофиқ бошад; монанди хӯроки якум – суяк, шавлаҳо, ё камтар часпак бошанд. Қайла нимсуяк бошад ва дар он орди ба якдигар часпида (кулӯлашуда) ва таъми дигар масолах набошад.

Ҷадвали 4

Миқдори моддаҳои ғизоӣ дар 100 г маҳсулот

Номи маҳсулот	Тахминан дар 100 г маҳсулот		
	сафеда, %	равған, %	ангиштоб, %
Шир ва маҳсулоти ширӣ	3, 3	3, 2	4, 5
Творог	11 – 16, 8	0, 5 – 18	1 – 3, 5
Панир	18 – 25	18 – 60	3 – 3, 2

Савол

1. Чаро маҳсулоти ширӣ ба организми одам фоидаовар аст?
2. Дар истехсолот аз шир кадом намудҳои маҳсулоти ширро истехсол мекунанд?
3. Кадом таомҳои ширро медонед?
4. Сифати маҳсулоти ширро аз рӯи ҷӣ муайян мекунанд?

Фикр кун, ҷавоб деҳ ва соз

Аз гуфтаҳои боло истифода бурда, аз шир барои ҳар як узви оила ҷурғот тайёр кунед. Дастархон ороиш диҳед ва аз аъзои оила хоҳиш намоед, ки ба маҳсулоти тайёркардаатон баҳо диҳанд.

Маслиҳати муфид

Бисёр соҳибхоназанҳо зарфи ширчӯшонидаро бо оби гарм мешӯянд. Ин нодуруст аст, зеро аз таъсири оби гарм боқимондаи шир дар девораҳои зарф ба моддаи часпак мубаддал мешавад ва аз ҳамин сабаб зарфро пурра тоза карда намешавад. Зарфи ширчӯшонидаро аввал бо оби хунук ва баъд бо оби гарм шӯед.

Дар хотир доред

Витаминҳои А, Д, Е дар равған ва витаминҳои С, В1, В12, РР ва ғайраҳо дар об ҳалшаванда мебошанд.

Талаботи солона ба шир ва маҳсулоти ширӣ барои ҳар як кас 332 кг-ро ташкил медиҳад.

Талаботи солона ба тухм барои ҳар як кас 262 дона аст.

Қоидаҳои санитарии гигиенӣ дар вақти хӯрокпазӣ

1. Дар вақти кор бо хӯроквориҳо қатъиян риоя кардани қоидаҳои санитарии гигиенӣ аҳамияти калон дорад. Агар ин қоидаҳоро риоя накунад, ба захролуд шудани хӯрок оварда мерасонад.

2. Агар муҳлати нигоҳдории маҳсулот ва хӯрокҳои тайёрро риоя накунад ва меъёри ҳарорати нигоҳдории онҳоро вайрон кунед, барои истеъмол нобоб мешаванд.

Маҳсулоти зуд вайроншаванда – маҳсулоти ширӣ, гӯшт, моҳӣ ва ғайраҳо дар яхдон дар ҳарорати муайян нигоҳ

доштан лозим аст. Мухлати нигоҳдории маҳсулотро ба назар гиред.

3. Дохилшавии микробҳо ба маҳсулот ва хӯрокҳо хавфи калон дорад. Бинобар ин болои онҳоро пӯшед, то ин ки ба онҳо пашша ва дигар ҳашарот нанишинад ва ба пайдоиши онҳо роҳ надиҳед.

4. Барои нест кардани микробҳои дар маҳсулот буда онҳоро тоза шустан лозим аст, хусусан маҳсулоти хомро.

Маҳсулоти хӯроквориро нашуста истифода набаред. Дар вақти тайёр кардани хӯрок ва истеъмоли он дастҳоро тоза шӯед, чунки мумкин аст дар кафи даст микробҳо мавҷуд бошанд.

5. Хӯрокҳоро агар дуруст интиҳоб ва қоидаҳои нигоҳдории онҳоро риоя накунед, хавфнок мешаванд.

Маҳсулоти дар таркибашон карами намакинбуда, хушоб (компот) ва монанди инҳоро дар зарфҳои алюминӣ, оҳанӣ, мисӣ пухтан ва нигоҳ доштан мумкин нест.

Маҳсулоти консервкардашудаи дар қуттиҳои тунукагии саркушодбуда хеле хатарноканд. Бинобар ин онҳоро ба дигар зарфҳои шишагӣ ё сирдор гузошта, мухлати нигоҳдориашонро қатъиян риоя кунед.

Савол

1. Сабаби риоя кардани қоидаҳои санитарӣ ва гигиенӣ дар чист?
2. Дар кадом вақт истифодаи таом хатарнок мешавад?
3. Микробҳо чӣ хел ба таом дохил мешаванд?

Маслиҳати муфид

Барои он ки зарфи сирдори навро мухлати зиёд истифода баред, онро ба оби намакдор (5 қошукча ба 1 л об) андохта чӯшонед.

§ 6. Хӯрокҳо аз шир ва маҳсулоти ширӣ

Аз шир ва маҳсулоти ширӣ хӯрокҳои зиёд тайёр карда мешаванд. Аз онҳо хӯрокҳои якум – ширшавла, ширатола, ширӯмоч, ширугро, ширтуппа ва хӯрокҳои макаронии суюқи ширдор, ширшавлаи кадудор ва ғайра тайёр мекунанд.

Хӯрокҳои дуҷоми гарм – ширбиринҷ, шавла аз намудҳои гуногуни ярма, запеканка, панирча, чалпакча, қаймоқ, пирог, беляширо аз шир бе хамирмоя ё бо хамирмоя (хамирашро бо чурғот ё бо шир ва маҳсулоти ширӣ шӯрида) тайёр мекунанд.

Аз шир хӯрокҳои десертӣ – фирни, крем, коктейл, яхмос, қайлаҳо низ тайёр мекунанд.

Барои аз маҳсулоти ширӣ тайёр кардани хӯрокҳо чунин асбобу таҷҳизот ва зарфҳо лозиманд: дегҷаи сирдор, тоба, гӯштқимакунак, ҳар хел тахтачаҳо, ширполо, элак, белчаҳо, лаганди тафдон, ширпазак, қифи тӯрдор ва ғайра.



Расми 15.

Таҷҳизот ва асбобҳо барои тайёр кардани таом аз творог

Аз масолеҳи ширдор ва шир хӯрокҳои сард ва гарм тайёр мекунанд.

Хӯрокҳои сард – творог бо шир, қаймоқ бо шакар, массаи творогин, панири творогдор.

Хӯрокҳои гарм – панирчаи творогдор, запеканка, фирини, тушбераи творогӣ ва ғайраҳо.

Барои тайёр кардани ин хӯрокҳои гарм ба твороги тайёркарда (яъне коркарди якуми творогро иҷро кардан) тухм, шакар, ванилин ҳамроҳ карда, онро нағз меомезем. Он вақт массаи (масолеҳи) творогин ҳосил мешавад.

Барои тайёр кардани масолеҳи творогӣ онро ба халтача ё ба доқа гузоред. Барои он ки обаш шорад, ба болои он тахтачаро бо бораш гузоред. Баъди обаш рафтани онро аз гӯштқимакунак гузаронед ё дар элак соиш диҳед.

Пеш аз пухтани хӯрок ба қоидаҳои шартҳои санитарии гигиени ва техникаи беҳатарии кор риоя кардан лозим аст.

Савол ва супориш

1. Творогро аз кадом маҳсулот тайёр мекунанд?
2. Барои тайёр кардани массаи (масолеҳи) творогин кадом таҷҳизотро истифода мекунанд?
3. Массаи творогинро мувофиқи қоидаҳои зикршуда тайёр карда, ба сифати он баҳо диҳед?

Кори амалии №1

Тайёр кардани панирча (сирники)

Таҷҳизот: тоба, табақча, элак ё гӯштқимакунак, тахтача, корд, қошук, кафгир, қайладон.

Миқдори масолеҳ бо г: творог – 140, орди гандум – 23 гр, шакар – 15 гр, равшан – 5 қошук, қаймоқ – 2 дона, тухм – 1/5, ванилин – 0, 02 (бо нӯги корд), намак – мувофиқи таъби.

Рафти иҷроӣ кор

Коркарди творог ва тухм	Аввал тухмро мешӯем, баъд онро ба болои табақча дошта бо корд мешиканем.
Тайёр кардани массаи творогӣ: ба твороги чафида ва аз гӯштқимакунак гузаронида шакар, намак, тухм ва 2/3 ҳиссаи миқдори орд, ванилини бо оби нимгарм ҳалкарда ҳамроҳ мекунанд. Ҳамаашро нағз омехта мекунанд.	

Масолеҳи ҳосилшударо кулӯла мекунанд. Ҳар яки онро ба диаметри 5 – 6 см ва ғафсии 1, 5 – 2 см бурида, ба орд мегелонанд.

Бирён кардани панирча. Ба тобаи тафсида равшан резед ва ҳар ду тарафи панирчаро камтар сурх кунед. Онро бо ҳамин тарз дар тафдон ҳам пухтан мумкин аст.

Ороиши маҳсулоти тайёр: Панирчаҳои тайёрро 2 – 3-тоӣ ба табакчаҳо гузоред, ба боляш қаймоқ ё қайлаи ширин резед. Қайла ва қаймокро алоҳида ҳам пешниҳод кардан мумкин аст.



Тарзи тайёр кардани панирча (сирники)



Намудҳои панирча баъд аз пухтан

Ҳисоботи кори иҷрошуда:

1. Сифати хӯроки тайёрро муайян кардан.
2. Ҳисоботи миқдори масолах барои оилаи худ.

Савол

1. Аз чӣ сабаб панирчаро муҳлати зиёд пеш аз пухтан тайёр кардан мумкин нест?
2. Коркарди аввали тухм чӣ хел аст ва тухмро чӣ хел дуруст шикаста ба творог мерезанд?
3. Кадом қоидаҳои техникаи бехатариро дар вақти бирён кардани панирча риоя кардан лозим аст?

Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун

Талабот ба таомҳои аз творог тайёршуда. Рӯйи панирча, запеканка, фирини бояд суфта, рангаш на он қадар сурх, маза, ранг, бўяш ба творог монанд бошад. Панирчаҳо бояд доирашакл бошанд. Ин корро дар муассисаи таълими бо аъзои гурӯҳи худ ё дар хона иҷро кунед. Ба сифати кори иҷрокардаи шумо омӯзгор ва аъзои гурӯҳи ё модаратон, ки дар наздатон мебошанд, баҳо диҳанд. Аз кори иҷрокардаи худ шумо қаноатманд ҳастед ё не?

Кори амалии № 2

Тайёр кардани қайлаи ширдор

Таҷҳизот ва асбобҳо: тоба, дегчаи сирдор, 2 лаълича, элак, қайладон, қошук, элакчаи махсуси дастадор.

Микдори масолеҳ барои 200 г қайла: шир – 150 г, равған – 10 г, орди гандум – 10 г, пиёба ё об – 50 г, шакар – 2 г, намак – мувофиқи таъб.

Рафти кор. Ордро бо равған дар дег ё дегчаи сирдор омехта бирён мекунанд. Орд набояд бисёр сурх шавад, ранги сафедиаш маълум бошад. Шири чӯшидаро ба дег борик кам – кам рехта, онро доимо омехта карда, 10 – 15 дақиқа дар оташи паст мепазанд, баъд шакар ва намак андохта, пурра пухта, аз элаки махсус ё дока мегузaronанд ва қайлаи ширдорро тайёр мекунанд.

Маслиҳати муфид

Сафедии тухмро аз зардиаш чудо кардан осон аст. Барои ин тухми шикастаро ба қифи қоғазии дар истакон гузошта резед, сафедиаши ба истакон мерезад, зардиаш дар қиф мемонад.

Савол

1. Дар кадом таомҳо қайларо истифода мебаранд?
2. Барои тайёр кардани қайлаи ширдор кадом асбобҳо лозиманд?

Кори амалии №3 Тайёр кардани ширбиринч

Тачхизот: дег ё дегчаи сирдор – 2, тағорача, табақча, қошук.

Миқдори масолах: биринч – 1 кг, шир – 2 л, об – 0,5 л, равғани зард – 100 г, шакар – 2 – 3 қошук, намак.

Рафти иҷрои кор

Коркарди якум: – биринчро тоза карда, дар оби хунук шӯед.

Пухтани ширбиринч

1. Ба оби чӯшидаи стода биринчи тайёркардаро андозед. 15 – 18 дақиқа пазед ва обашро аз ширполо гузаронед.
2. Баъд аз он ба шири гарм андозед. Намак ва шакарро андохта, то тайёр шуданаш дар оташи паст пазед, камтар дам диҳед, хоҳед сарпӯши дегро пӯшида, 5 дақиқа дар оби хунук нигоҳ доред.

Ороиши хӯроки тайёр. Ба ширбиринч равған андохта, дар табақча ба мизи хӯрокхӯрӣ диҳед.



Тарзи тайёр кардани ширбиринч

Кори амалии №4

Тайёр кардани хӯрок аз кашк

Таҷҳизот: дег ё дегчаи сирдор, тағорача, табақча, элак, қошук.

Миқдори масолах: кашк – 46 г, шир 150 г, шакар – 9 г, намак – 2 г, маска – 15 г.

Рафти иҷрои кор

Коркарди якуми кашк: кашкро аз элак гузаронед, обро бо шир омехта карда, кашкро кофта истода ба он андозед.

Пухтани шавлаи кашкӣ

Шавларо 10 – 15 дақиқа, доим кофта истода, дар оташи паст пазед. Дар интиҳои хӯрокпазӣ намак ва шакар андозед.

Ороиши хӯроки тайёр: Хӯроки тайёрро ба табақчаҳо кашида, ба болояш маска резед ва ба дастархон гузоред.



Таом аз кашк

Савол

1. Коркарди якуми кашк аз чӣ иборат аст?
2. Чаро кашкро ба дег андохта, кофта меистанд?
3. Ин таоми кашкиро дар кадом вақти рӯз истеъмол мекунанд?

Кори амалии №5

Тайёр кардани запеканкаи творогдор

Тачҳизот ва асбобҳо: тоба ё лаганди газ, табақча, истакон, элак ё гӯштқимакунак, қошук, корд, қайладон.

Микдори маҳсулот: творог – 140 г, орди гандум – 12 г, шакар – 10 г, тухм – 1/10 (аз даҳ як ҳисса), намак – мувофиқи табъ, ванилин – 0,02 г, равған – 5 г, талқони нони қоқ – 5 г, қаймоқ (барои молидан) – 5 г, қайлаи ширин – 75 г ё қаймоқ – 25 г.

Рафти кор. Массай (масолеҳи) творогиро тайёр карда, ба творог тухм, намак, шакар, орд, ванилин андохта омехта мекунем. Масолеҳи ҳосилшударо ба андозаи 3 – 4 см паҳн карда, ба лаганди тафдони равғанмолида мегузorem ва талқони нони қоқ мепoшем. Рӯйи онро ҳамвор карда, қаймоқ мемолем ва ба тафдон гузошта 25 – 30 дақиқа мепазем.

Запеканкаи тайёрро бо корд бурида, ба қисмҳо тақсим карда, ба табақчаҳо гузошта, ба боляш қаймоқ ё қайла мерезем.

Ҳисоботи кори иҷрошуда:

1. Муайян кардани сифати хӯрок.
2. Талабот ба хӯроки тайёрро гуед.

Эзоҳ: Аз ҳамаи хӯрокҳои тавсияшуда мувофиқи таъби худ 1 ё 2 намуди хӯрокро амалан тайёр кунед.



Намудҳои запеканка

Савол

1. Барои запеканкаи творогдор кадом масолеҳ лозим аст?
2. Барои чӣ пеш аз пухтан ба лаганд равшан мемоланд ва боз талқони нони қоқ мепошанд?

§ 7. Донҳо ва ярмаҳо

Ярмаро аз донҳо ҳосил мекунанд. Донҳо дар байни масолеҳи хӯрокворӣ дар ҷойи аввал меистанд ва асоси хӯроквории бисёр давлатҳои ҷаҳонро ташкил медиҳанд.

Донҳои васеъ истифодашаванда: гандум, биринҷ, чавдор, чав, сулӣ, арзан, ҷуворимакка, марҷумак (гречка). Онҳо сафеда, ангиштоб, витаминҳои гурӯҳи В ва намакҳои минералӣ доранд.

Аз 82 млн сафедае, ки онро инсон истеъмол мекунад, 40 миллионашро аз донҳо ва 25 миллионашро аз масолеҳи аз ҳайвонот ҳосилшаванда мегиранд.

Дар таркиби масолеҳи донӣ қариб 2% равшан ва 65 – 67% ангиштоб ҳаст.

Сафеда дар таркиби биринч – 7, 3%, чавдор – 9, 9%, сулӣ – 10% ва гандум – 12, 7%-ро ташкил медиҳад.

Дар таркиби биологӣ назар андозем, сафедии биринч ҷойи якумро мегирад, чунки сафедаи он дар организми одам 95% ҳазм мешавад, сафедаи гандум – 87%.

Таркиби биологии чавдор дар ҷойи дуюм меистад. Он аз ҷиҳати сафеда ба биринч монанд аст, аммо баъзе моддаҳои зарурии он зиёдтар аст.

Дар ҷойи сеюм аз ҷиҳати сафеда сулӣ меистад. Таркиби биологии он ба биринч наздик аст, сафедаи он дар вақти истеъмол ба мубодилаи моддаҳо дар организм мадад мерасонад ва ба сафедаи масолеҳи ҳайвонотӣ – ба гӯшт ва тухм монанд аст, аммо аз сафедаи шир фарқ мекунад.

Маҳсулоти лӯбиёгӣ аз ҷиҳати таркиби ғизоӣ дар байни масолеҳи хӯрокворӣ ҷойи дуюмро мегиранд. Дар хӯрокҳо нахӯд, лӯбиё, бокило, марҷумак, лӯбиёи чиниро бисёр истифода мебаранд.

Дар ошхонаи миллии тоҷикӣ нахӯд, лӯбиё, мош ва гайраҳо зиёд истифода мешаванд.

Дар таркиби онҳо сафеда – 23%, равған – 2%, ангиштоб – 52%-ро ташкил медиҳанд ва аз ҷиҳати аминокислотаҳо ба гӯшт наздик мебошад.

Ярмаҳо: аз гандум – кашк, марҷумак – марҷумак, чав, ярмаи чав, сулӣ – ярмаи сулӣ, патароқи сулӣ – «Геркулес», шолӣ – биринчи суфта, чуворимакка – чуворимаккаи майдакардашуда ҳосил мешавад.

Кашк ва биринч дар организми инсон аз ҳама зиёдтар ҳазм мешаванд. Бинобар ин онҳоро дар хӯроқи бачагон ва парҳезӣ васеъ истифода мебаранд.

Ярмаҳоро аз якдигарашон аз рӯйи ранг, шакл, намуд, калонию хурдиашон фарқ мекунанд.

Ярмаҳо дар хӯроқи инсон ҷойи муайяноро ишғол менамоянд. Асосан маҳсулоти лӯбиёгӣ организми инсонро бо ангиштоб таъмин мекунанд. Онҳо манбаи энергия мебошанд. Дар онҳо бисёр моддаҳои барои инсон ғоидабахш мавҷуд аст. Баъзе аз онҳо, монанди ярмаи сулӣ ва марҷумак аз сафеда боянд.

Дар бисёр ярмаҳо витаминҳои В₁, В₂ ва РР мавҷуданд. Талабот нисбат ба сифати ярмаро бояд дар назар доред. Онҳо бояд ранг, бӯй ва мазаи ба худ хосро дошта бошанд. Дар онҳо бояд бӯй ва мазаи дигар масолеҳ набошад.

Пеш аз истифодаи ярма коркарди якуми онро мегузаронанд. Онро аз дигар чизҳои нолозим тоза мекунанд ё аз элак мегузаронанд (кашкро), баъзеашонро мешӯянд, мезирбонанд (марчумак ва ярмаи чаву сулиро), баъзеашонро тар мекунанд.

Дар шароити хона ярмаҳоро дар ҳалта ё ҳалтачаҳои матоӣ ё дар зарфҳои шишагӣ ё металли сарпӯшида нигоҳ медоранд.

Масолеҳи ярмагиро барои як моҳ захира кардан беҳтар ва онҳоро дар ҷойи салқину торик нигоҳ доштан лозим аст.

Даҳони зарфҳои ярманигоҳдориро бо сарпӯшҳо зичу пурра маҳкам накунад. Беҳтараш ба ҷойи сарпӯш даҳони онҳоро бо матои зичбофта бандед, чунки ярма дар ин ҳолат хуб нафас мекашад ва тез вайрон намешавад. Барои аз митта ва дигар ҳашарот эмин доштан ба ярма чанд дона сирро тоза накарда гузоред.

Ҷадвали 5

Намуди ярма	Дар 100 г маҳсулот		
	ангиштоб	сафеда	равған
1. Кашк, сулӣ	61 – 77	6, 3 – 11	0, 7 – 6
2. Лӯбиё, нахӯд, наск	49 – 51	15 – 20	1, 5 – 3,2



Донҳо ва ярмаҳо

Савол

1. Ярмаҳо аз кадом моддаҳои шифобахш боянд?
2. Ба донҳо кадом масолахҳо дохил мешаванд?
3. Сабаби гузаронидани коркарди якуми ярмаҳо чист?
4. Кашкро аз чӣ тайёр мекунанд?

Фикр кун, ҷавоб дех

Ярмаҳоро дар зарфҳои сарпӯшида нигоҳ доштан чӣ аҳамият дорад?

Сарпӯшро пурра маҳкам накарда, онро бо матои зич-бофта бастан чӣ аҳамият дорад?

Худатон дар хона назар кунед, ки дар оила ярмаҳоро чӣ хел нигоҳ медоранд ва ба ин баҳо диҳед.

§ 8. Хӯрокҳо аз ярма

Аз ярма бисёр хӯрокҳо тайёр мекунанд: хӯрокҳои якум – мастоба, шӯрбои марчумак, мошбиринч, мошпиёба бо шалғам, каду ва ғайраҳо; хӯроки дуҷум – шавламошак, палав, шавлаҳо аз ҳар хел намуди ярма.

Аз шавлаи пухтагӣ запеканкаҳо, биточки, фирини, ҳамчунин гарнирҳо, десертҳо ва ғайра тайёр мекунанд. Дар вақти пухтани шавлаҳо ва нигоҳдории хӯроки аз ярма тайёркарда дегҷаи сирдор ва ё деги чӯянии сарпӯшаш зич пӯшидашаванда, тоба, тахтача, асбоби маҳсули омехтакунандаро истифода мебаранд.

Дар вақти пухтани шавла баъд аз коркарди якум ярмаҳоро ба шир, об ё пиёбаи чӯшидаи стода меандозанд ва баъди ба чӯшидан сар кардан оташро паст карда, то тайёр шудани хӯрок мепазанд. Вақти пухтани ярма ба ҳаҷмаш – калонӣ ё хурдӣ он вобаста аст. Ярмаҳо ба оби чӯш андозем, тезтар мепазад ва нарм мешавад. Агар 10-15 дақиқа чӯшонем ва обаш зиёд бошад, обашро рехта, ба ярма шир андохта, то тайёр шудан мепазем. Оби шавларо

дурусту мувофиқ андохтан лозим аст. Агар ба шавла зиёд об андозед, мулоими обдор, обаш кам бошад, обро зиёдтар ғафстар мешавад. Баъд аз тайёр шудани хӯрок онро 2-5 дақиқа дам дода, баъд ба дастархон бо маска, шир, шакар медиҳанд.

Ярмаҳоро барои тайёр кардани гарнир, пухтани фирини, биточки (гӯштқима), запеканка ва ғайра ё ки хӯроки гӯшти ва моҳигӣ истифода, мебаранд.

Бисёр намуди хӯроки ярмагии тайёрро бо гӯшт ё моҳӣ, мурғ ҳамроҳ карда, дар намуди консерва ё дар халтаҷаҳои махсус ба фурӯш мебароранд. Онҳоро фақат ба оби чӯшида андохта тайёр мекунанд.

Талабот ба ҳамаи хӯрокҳои аз ярма тайёркарда як хел мебошад:

1. Шавлаҳо бояд як хел омехта шаванд, дар онҳо ҷойи саҳту шах ё часпида лӯнда шудагӣ набошад.

2. Рӯйи запеканкаҳо, фирини, биточкиҳо сурх ва тағаш насӯхтагӣ бошад.

3. Ранг, маза, бўяшон ба ҳамон хӯроки тайёр хос бошад.



Таомҳо аз дон ва ярма

Кори амалӣ ва лаборатории №6

Муайян кардани нишонаҳои ярма аз рӯйи намуди зоҳирашон

Таҷҳизот: Найчашишаҳои гуногуншакл, ба онҳо рақам гузored (1, 2, 3...), пинсет, коғази сафед.

Рафти кор:

1. Коғази сафедро гиред, онро ба қисмҳо ҷудо кунед ва ба ҳар яки он якчанд дона (3 – 4 намуди ярмаро) гузored.

2. Ярмаҳоро аз рӯи намуди зоҳириашон муқоиса кунед, мувофиқи андоза (калон, миёна, майда), шакл (байзашакл, лӯнда, серқирра) ва рангашон муайян намоед.

Фикр кунед, ҷавоб диҳед

Шумо нишонаҳои ярмаҳоро аз рӯи намуди зоҳириашон чӣ гуна муқоиса кардед? Муаллима ва хонандагон ба кори шумо чӣ хел баҳо доданд?

Кори амалии №7

Пухтани хӯрокҳо аз ярма

Тарзи пухтани мошбиринч.

Пеш аз он ки ба пухтани хӯрок сар кунем, шартҳои санитарии гигиениӣ ва қоидаҳои техникаи бехатариро риоя кардан лозим аст.

Таҷҳизот: газ ё плитаи барқӣ, дег, кафгир, кафлез, табақчаҳо барои тоза ва реза кардани сабзавот, шустани биринч, мош, тахтачаҳо барои реза кардани гӯшт ва сабзавот, кабудӣ, корд, коса, қошук, зарф барои ҷурғот ё чакка, мурчдон, намакдон.

Миқдори маҳсулот (барои панҷ кас): гӯшт – 500 г, равған – 75 г, бехпиёз – 150 г, сабзӣ – 2 дона, помидор – 1 дона, мош, лӯбиё – 1, 5 пиёла, биринч – 1 пиёла, кабудӣ – 1 бандча, намак, қаламфур ё мурч – мувофиқи таъб.

Рафти кор. Гӯштро 20 – 25-граммӣ пора карда, ба равғани доғкардаи тайёр андохта, то каме сурх шуданаш бирён мекунем. Баъд ба он бехпиёзи наргисӣ, сабзии чоркунча резакардари андохта, 5 – 7 дақиқа кофта меистем, сипас помидори майда резакардари андохта, боз 5 дақиқаи дигар бирён мекунем.

Баъд ба дег об рехта, мошу лӯбиёи тозакарда ва шустаро низ ба дег андохта, меҷӯшонем. Пас аз ним соат (30 дақиқа) биринчи тозакарда ва шустаро андохта, меҷӯшонем. 10 дақиқа пеш аз пухтани мошу биринч намакашро месанҷем ва агар лозим бошад, боз намак меандозем.

Ҳангоми ба косаҳо кашидан ба мошбиринч кабудӣ мепошанд, мувофиқи табъ мурч ё қаламфур ва ҷурғот меандозанд.

Ҳисобот доир ба кори иҷрошуда:

1. Муайян кардани сифати хӯроки тайёр.
2. Таркиби биологии ярмаро муайян кунед.

Савол

1. Кадом шартҳои санитарии гигиениро бояд дар вақти хӯрокпазӣ риоя кард?
2. Миқдори маҳсулотро барои оилаи худ муайян кунед, чӣ қадар аст?

Маслиҳати муфид

Наҳӯд, мош ва лӯбиёро дар оби ҷӯш тар кардан мумкин нест, чунки сафедаи дар таркиби онҳобуда саҳт мешавад.

Лӯбиёро пеш аз пухтан дар оби хунук 6 – 8 соат тар карда, мондан лозим аст, то ин ки дар вақти хӯрокпазӣ тез пазад.

Кори амалии №8 **Тарзи пухтани шавла**

Пеш аз он ки ба пухтани хӯрок сар кунем, шартҳои санитарии гигиенӣ ва қоидаҳои техникаи бехатариро риоя кардан лозим аст.

Таҷҳизот: газ ё плитаи барқӣ, дег, кафлез, кафгир, зарф барои шустани биринч, табақ ё табақчаҳо барои кашидани хӯроки тайёр.

Миқдори масолеҳ (барои панҷ кас): биринч – 3 истакон, гӯшт – 500 г, равған – 80 г, бехпиёз – 250 г, сабзӣ – 200 г, кабудӣ – 1 бандча, намак, мурч, қаламфури булғорӣ – мувофиқ табъ.

Рафти кор. Гӯшти гов ё гӯсфандро 25 – 30-граммӣ пора

карда, дар равғани нағз доғкардашуда то сурх шудан бирён мекунанд. Баъд пиёзи резакардаро андохта, таф медиҳанд. Пас аз он сабзии поракардаро андохта, каме бирён мекунанд, обу намак андохта, боз 10 дақиқа чӯшонда мепазанд. Сипас биринчи тоза чида ва шустаро ҳамроҳ карда, то обашро ба худ кашидани биринч меҷӯшонанду бо кафгир кофта меистанд. Агар биринч обро накашида бошад, онро 5 дақиқа дам медиҳанд. Шавларо ба табақҳои калон ё табақчаҳои чинӣ кашида, ба рӯяш кабӯдӣ пошида ва бо хӯришҳо (пиёз, помидор, қаламфури булғорӣ) мувофиқи табъ мурчу намак ҳамроҳ намуда, истеъмол мекунанд.

Ҳисобот доир ба кори иҷрошуда:

1. Муайян кардани сифати хӯрок. Тарзи пухтани шавла.
2. Миқдори масолеҳи шавларо барои оилаи худ ҳисоб кунед.

Савол

1. Кадом намуди маҳсулотро аввал ба дег меандозанд?
2. Сабзиро барои шавла чӣ тавр пора мекунанд?

Инро дар назар доред

Дар вақти пухтани шавла баъд аз сурх шудани рӯйи гӯшт сабзию пиёзи резакардаро таф дода, камтар сурх-чатоб карда, баъд об ё гӯштобро андозед.

Кори амалии №9

Тарзи пухтани шавламошак

Қоидаҳои техникаи бехатарӣ, шартҳои санитарию гигиениро риоя кунед.

Тачҳизот: он зарфу асбобҳое, ки барои пухтани шавла истифода шуданд.

Миқдори маҳсулот (барои як кас): гӯшти гов, гӯсфанд ё мурғ – 100 г, биринч – 60 г, мош – 80 г, лӯбиё – 20 г, бехпиёз – 100 г, равған – 60 г, пиёзи сабз – 15 г, сабзӣ 160 г, хӯриши сабзавотӣ – 100 г.

Рафти кор. Гӯштро 25–30граммӣ пора карда, дар равғани доғ бирён мекунанд. Баъд ба дег пиёзу сабзии резакарда, помидори майда резакарда ё тоmat, мурч, зира ва намакро андохта, ҳамаи инро боз 10 дақиқа бирён мекунанд.

Пас аз он ба дег об, мош, лӯбиёи таркарда ва тоза шустаро андохта, 40 – 45 дақиқа мепазанд. Сипас биринчи тайёркардари андохта, то ғафс шуданаш меҷӯшонанд. Дар оташи паст сарпӯши дегро маҳкам пӯшида, то тайёр шуданаш 5 дақиқа дам медиҳанд. Шавламошакро дар табақҳо ё нимтабақҳо мекашанд, ба боляш гӯштпораҳо гузошта, кабудии майда резакардашударо мепоянд.

Барои хӯриши шавламошак помидор, бодиринг, турб ё шалғамчаи майда резакардашуда ё хӯриши аз помидор, бодиринг, бехпиёз, қаламфури булғорӣ, кабудихо ва ғайра тайёркардари истифода мебаранд.

Ҳисобот доир ба кори иҷрошуда:



А



Б



В

Таомҳои милли

А) Шавламошак, Б) Шавла, В) Мошбиринҷ

1. Муайян кардани сифати хӯроки тайёр.
2. Аҳамияти шавламошак ба организми инсон.

Савол

1. Шавламошакро чӣ хел пайҳам тайёр мекунад?
2. Аҳамияти сабзавот дар организми инсон аз чӣ иборат аст?

Фикр кунед, омӯzed, иҷро кунед

Ҳамаи чизҳое, ки бо онҳо таомро оро медиҳанд, бояд хушхӯр бошанд ва бо масолеҳи асосии таом мувофиқат кунанд. Дикқати касро таоми нағз орододашуда чалб мекунад, иштиҳо меоварад, ки он ба ҳазми таом ёри мерасонад.

Қаламфури булғорӣ витаминҳои А ва С дорад. Витамини С дар он назар ба лиму 5 баробар зиёдтар аст. Кабудихоро бо сирко хушбӯй кунонидан мумкин аст. Ин лаззати таомро зиёд мекунад.

Кабудихоро қима не, балки реза кардан даркор, зеро ҳангоми қима кардан об ва моддаҳои ғизоии онҳо зиёд талаф меёбад.

Эзоҳ: Аз ин навъҳои хӯрок мувофиқи табъи худ як ё ду хелаширо амалан тайёр кунед.

§ 9. Хӯрок аз маҳсулоти макаронӣ

Коркарди маҳсулоти макаронӣ одӣ аст. Онҳо басарфа буда, қариб партов надоранд. Аз ин маҳсулот базудӣ хӯроки болаззат ва фоидабахш тайёр карда мешавад. Маҳсулоти макарониро бисёр вақт дар об чӯшонда, баъд ба он маска, қаймоқ, шакар ё панир ҳамроҳ мекунад. Аз онҳо макаронпалав, вермишелпалав ва дигар хӯрокҳои суюқ мепазанд. Барои тайёр кардани маҳсулоти макаронӣ аз чавлии андозааш калон, чангакҳои маҳсус ва гайра истифода мебаранд. Маҳсулоти макарониро ба оби дарҷӯши намакдор андохта, гоҳ-гоҳ бо кафгир ё чангакҳои маҳсус кофта меистанд.

Сифати маҳсулоти макарониро чӣ хел муайян мекунанд?

1. Агар макарон ранги якхела, сафед ё зардчатоб, шакли муайян, бӯйи хос дошта бошад, таъмаш талх набошад, босифат аст.

2. Агар макарон шакли нодуруст, шикастагӣ ё майда шудагӣ, таъмаш турш ва бӯяш ҳархела бошад, бесифат аст.

*Чӣ, кай, дар кучо?
Аз таърихи макарон*

Макаронро дар Италияи Ҷанубӣ ихтироъ кардаанд. Он яке аз намудҳои маҳсулоти хӯрокворӣ буда, аввал бо роҳи косибӣ дар хона тайёр карда мешуд. Аз асри XVIII сар карда, дар Италия истеҳсоли фабрикаи он ба роҳ монда шуд. Сипас онро ба давлатҳои ҳамсоя ба фурӯш бароварданд, то ки дар ҳама ҷо паҳн шавад. Дар Россия фабрикаи аввалини макаронбарорӣ соли 1797 дар шаҳри Одесса сохта шуда буд.



Навъҳои маҳсулоти макаронӣ

Кори амалии №10

Коркарди маҳсулоти макаронӣ

Барои тайёр кардани маҳсулоти макаронӣ 100 г

макаронро ба об ё 100 г макаронро ба 2 истакон об андохта, мечӯшонанд ва ба он ним қошукча намак меандозанд. Макарони дар об пухтаро ба кафлези сӯроҳдор андохта, обашро мерезанд ё аз рӯйи он оби гарм мерезанд, то ки ба якдигар начаспад. Баъд онро ба дег гирифта, маска андохта, хуб меомезанд ва зуд истеъмол мекунанд. Дар вақти пухтани маҳсулоти макаронӣ 10%-и моддаҳои шифобахши он ба об мегузарад. Бинобар ин онро аввал дар об пухта, баъд оби боқимондаашро рехта, ба миқдори муайян шир меандозанд.

Маҳсулоти макарониро бо дигар роҳ низ пухтан мумкин аст. Оби онро нарехта, ҳам истифода мебаранд. Дар ин маврид обро кам мегиранд, ба 1 истакон об 100 г макарон меандозанд. Макаронро ба оби намакдори чӯшидаи стода андохта, гоҳ-гоҳ кофта, 20 дақиқа мепазанд. Сипас сарпӯши дегчаи сирдор ё деги макарондорро пӯшида, онро 15 – 20 дақиқа ба рӯйи оташи паст мегузоранд. Баъд ба макарон равшан андохта, меомезанд ва ба табақчаҳо кашида, рӯйи онро ороиш дода, ба дастархон мегузоранд.

Маҳсулоти макаронии нимтайёр ва консервкардари дар хӯрокҳои суюқ, гарнирҳо (ба онҳо қимаи гӯшт, кабоби гӯшти ва ғайраҳо ҳамроҳ карда) истифода мебаранд.

Ҳангоми тайёр кардани маҳсулоти макаронӣ сифат ва тозагии маҳсулотро ба назар мегиранд. Маҳсулоти макаронӣ аз рӯйи шакл ва намудашон фарқ мекунанд.

Макаронҳо найчамонанд, кӯчқорак, чӯбчамонанд, мукаррарӣ, чин-чин ва ғайра; вермишел борик, маҳин, риштамонанд ва ғайра; угро борик, паҳнбар, риштамонанд ва ғайра мешаванд.

Барои шӯрбо ва хӯрокҳои яқум маҳсулоти макаронии ситорашакл, ҳалқашакл, чоркунча, шашқирра ва ғайраро истифода мебаранд.

Маҳсулоти макарониро таҳ карда, 250, 500 ё 1000-граммӣ дар қуттиҳои картонӣ ё ҳалтачаҳои селофанӣ мегузоранд.

Инро дар хотир доред

1. Вақти пухтани маҳсулоти макаронӣ:

-борик – 5-10 дақиқа;

-макарони гафс – 20-30 дақиқа;

-баъзе навъҳои вермишел – 2-3 дақиқа баъди ба чӯшиш сар кардан.

Савол ва супориш

1. Макаронро дар кучо тайёр мекунад?

2. Қадом корхонаеро медонед, ки маҳсулоти макаронӣ истеҳсол мекунад?

3. Намудҳои маҳсулоти макарониро номбар кунед.

Кори амалии №11

Тарзи пухтани макаронпалав

Дар вақти пухтани хӯрок ҳамеша шартҳои санитарияю гигиенӣ ва техникаи бехатариро риоя кунед.

Таҷҳизот: газ ё плитаи барқӣ, зарф барои тоза кардани макарон, тахтачаҳо барои реза кардани гӯшт, сабзавот, табақ ё табақчаҳо барои кашидани хӯроки тайёр, намакдон, мурчдон, дег, кафлез, кафгир.

Миқдори маҳсулот: гӯшт – 500 г, беҳпиёз – 250 г, равған – 70 г, 2-3 дона помидор ё 1 қошук тоmat, макарон – 300 г, як бандча кабӯдӣ ва мувофиқи таъби мурч, намак.

Макаронпалавро бо ду роҳ омода мекунад.

Роҳи якум. Гӯшти гов ё гӯсфандро майда (дарозии онҳо 4-5 см бошад) реза карда, дар равғани доғ то камтар сурх шудани рӯйи гӯшт зирбонед. Баъд пиёзи резакардари андохта, то зардча шуданаш ба болояш помидор андохта, боз 3-4 дақиқа то сурх шуданаш бирён кунед. Сипас сабзии маҳин резакардари (ҳамчун барои палав) ба дег андохта, камтар бирён кунед. Қаламфури булғориро реза карда, ба дег андозеду онро 2-3 бор бо кафгир кофта, об ва мувофиқи

табъ зира, намак андозед. Сипас онро 20 дақиқа дар оташи миёна чӯшонед. Баъд макаронро аз назар гузаронида, мувофиқи табъ ба дарозии муайян шикаста ба дег андозед. Макарон пас аз 25 дақиқа чӯшидан обро ба худаш мегирад. Ба он каме об андохта, бо кафгир кофта, сарпӯши дегро пӯшед ва 5 – 10 дақиқа дам диҳед. Макаронпалави тайёрро ба табақ кашида, ба рӯяш кабудӣ ва пиёзи сабзи резакарда пошед. Барои хӯришҳои сабзавотӣ (бо турб, пиёз, сабзии хоми резакарда, сиркои дастӣ) турб ва шалғамчаро майда реза карда медиҳанд.

Роҳи дуҷум. Гӯшти гов ё гӯсфандро майда реза карда, бо пиёзи поракарда дар равған нағз зирбонед. Баъд ба болояш помидор ё тоmat андохта, боз 3-4 дақиқа бирён кунед. Пас аз ин намак, мурч андозед. Макаронро дар зарфи алоҳида дар оби намакдор 5-6 дақиқа чӯшонед ва ба кафлези сӯроҳдор гирифта, обашро резонед. 10-15 дақиқа пеш аз пухтани гӯшт макаронро ба дег андохта, оташро паст кунед ва сарпӯши дегро пӯшида, каме дам диҳед. Макарони аз кафлези сӯроҳдор гузаронидаро ба табақ андохта, ба болояш зирбак рехта, кабудӣ ё пиёзи кабуди резакардаро пошида, баъд ба дастархон бо хӯришҳо додан мумкин аст.



Намудҳои макаронпалов

Ҳисобот доир ба кори иҷрошуда:

1. Муайян кардани сифати хӯроки тайёр.
 2. Таркиби биологии макаронро муайян кунед.
- Як миқдор макаронро ба истакони оби хунукдор андохта, бо қошуқча омехта карда, ба он йод андозед, ранги обаш кабуд мешавад ва ин дар макарон мавҷуд

будани крахмалро нишон медиҳад.

3. Кадом шартҳои санитарии гигиениро дар вақти хӯрокпазӣ риоя мекунед?

4. Миқдори маҳсулотро барои оилаи худ муайян кунед.

Фикр кунед, ҷавоб диҳед, муайян кунед

Ҳамаи ин қоидаҳоро ба назар гирифта, ба сифати маҳсулоти макаронии дар хонаатон буда баҳо диҳед ва дурустии баҳоятонро аз модаратон пурсед.

Инро дар хотир доред

1. Талабот ба сифати таоми тайёр.

2. Макарони барои таомҳои яқум ва дуум бояд мулоим бошад, аммо аз дараҷаи пухтан нагузарад ва ҷаспак нашавад.

3. Бӯйи таомҳои аз макарон тайёркарда бояд бо маҳсулоти истифодашуда мувофиқ бошад.

Савол ва супориш

1. Аз чӣ сабаб маҳсулоти макарониро баъди дар об пухтан ба кафлези сӯроҳдор андохта, аз болояш оби гарм мерезанд?

2. Гӯед, ки таомҳои суюқро аз макарон чӣ тавр тайёр мекунанд?

§ 10. Тайёр кардани мураббо, чем

Мураббо, чем, повидло, хушоб (компот) аз ҳамагуна меваҳо ва ғуҷуммеваҳо (кулфинай, тимишк, марминҷон ва ғайра) ва аз як қисми сабзавот тайёр карда мешаванд. Онҳо бояд тару тоза ва нимпухта бошанд.

Қариб барои ҳамаи меваҷот ба 1 кг мева тақрибан 1 кг шакар мувофиқ аст.

Агар шакарро дар об чӯшонем, шарбат ҳосил мешавад. Мевачот ва ғучуммеваҳо дар он шакли худро нигоҳ дошта, хушнамул мешаванд. Он мураббое, ки миқдори масолеҳаш ба шакар мувофиқ бошад, нағз нигоҳ дошта мешавад.

Мурабборо бо асал ҳам пухтан мумкин аст. Миқдори он бояд ба миқдори шакар баробар бошад.

Дар бисёр мавридҳо пухтани мураббо аз тайёр кардани шарбат оғоз меёбад. Асосан мурабборо дар зарфи мисӣ ё алюминӣ мепазанд, чунки дар оташи баланд сири он кафида, бо мураббо омехта мешавад.

Тибқи дастури додашуда шакарро ба об андохта, то пурра ҳал шудани шакар чӯшонед. Баъд онро аз оташ гиред, маҳсулоти тайёркардаатонро ба он андохта, ба оташ гузоред. Баъди ба чӯш омадан кӯшиш кунед, ки ҳамаи маҳсулот ба шарбат ғӯтад. Сипас онро дар оташи паст то тайёр шуданаш пазед.

Мураббо дар вақти пухтан кафк мекунад. Онро ҳар замон гирифтани лозим аст. Дар шароити хона тайёр шудани мурабборо аз рӯйи чунин аломатҳо муайян мекунанд:

1. Дар охири пухтан кафк ба ҳар тарафи зарф паҳн нашуда, дар мобайн ҷамъ мешавад, меваҳо ва ғучуммеваҳо дар рӯйи шарбат шино накарда, дар қабати шарбат як хел паҳн мешаванд ва ранги ба худ хосро мегиранд.

2. Агар чакраи шарбатро ба табақча гузорем, паҳн нашавад, мураббо тайёр аст ё ҳангоми байни ангуштон гирифтани қатраи шарбати гарм он часпак шуда, ғоз диҳад, ин ҳам нишонаи тайёр шудани мураббо аст. Мураббои тайёрро дар зарфи шишагӣ мерезанд. Даҳонашро бо селофан пӯшида, бо канаби тар маҳкам мекунанд. Ресмонро тар кардан лозим аст, то ки он налагҷад, баъди хушк шудан ресмон таранг шуда, ба зарф ҳаво намедарояд. Сарпӯши металли банкахоро бо калид (асбоби маҳсус) маҳкам мекунанд.



Намудҳои мураббо

Савол

1. Аз кадом маҳсулот мураббо мепазанд?
2. Шарбатро чӣ тавр тайёр мекунанд?
3. Нишонаи тайёр шудани мураббо чист?

Инро дар хотир доред

Ватани шакар Ҳиндустон мебошад. Дар Европа шакар баъд аз сафари Искандари Мақдунӣ ба Ҳиндустон пайдо шуд. Дар таркиби шакар 99% сахарозаи зудҳалшаванда ҳаст.

Кори амалии №12

Тайёр кардани мураббои бихӣ

Пеш аз пухтани мураббо қоидаҳои санитарии гигиениӣ ва техникаи бехатарии корро риоя кардан лозим аст.

Таҷҳизот ва асбобҳо: деғчаи сирдор ё деғи муқаррарӣ, табак, қошук, кафлези сӯрохдор, тарозу, истакон, корд, асбоби махсус барои гирифтани тухм ва мағз.

Миқдори маҳсулот: 1000 г бихӣ, 1000 г шакар, 2 истакон об.

Рафти кор

Коркарди аввали мевачот: бихиро пӯст канда, пора мекунанд, тухмашро гирифта мепартоянд.
Коркарди гарм: бихихои пораро ба зарф андохта, ба болояш оби чӯш мерезанд ва то мулоимшавӣ 15 – 20 дақиқа мечӯшонанд.
Баъд аз он ба рӯи биҳии поракарда шарбат рехта, 3 – 4 соат нигоҳ медоранд.
Онро ба оташ гузошта, то шаффоф шудани ранги биҳӣ мепазанд.
Мураббони тайёршударо дар гармиаш ба банкаҳо андохта, бо сарпӯши металлӣ пӯшида, бо калид маҳкам мекунанд ва дар ҷойи салқин мегузоранд.
Баҳо додан ба сифати мураббони тайёр.

Кори амалии №13 Пухтани мураббони себ

Тачҳизот ва асбобҳо: дегча, тағорача, қошуқ, кафлези сӯроҳдор, истакон, корд, тарозу.

Микдори маҳсулот: себ – 1000 г, об – 1, 5 истакон, чавҳари лимӯ – 3 г, шакар – 1000 г.

Рафти кор. Себро шуста, пӯсту тухмашро мегиранд ва хурд-хурд пора мекунанд. Барои он ки себи пора сиёҳ нашавад, ба оби чӯш (ё камтар намақдор) андохта, 6 дақиқа нигоҳ медоранд, то ки мулоим шавад. Баъд барои хунук кардан, зарфро ба оби сард меғӯтонанд. Барои тайёр кардани шарбат оби чӯшро истифода бурдан беҳтар аст. Ба шарбат пораҳои себро андохта, 3 – 4 соат мемонанд. Сипас дар оташи паст 5 – 7 дақиқа мечӯшонанд ва 6 – 8 соат нигоҳ дошта, аз нав чанд дақиқа мечӯшонанд. Барои он ки мураббо шакарак набандад, дар охир (барои себи ширин) чавҳари лимӯ ҳамроҳ мекунанд. Ванилин низ андохтан мумкин аст. Мураббони тайёри гармро ба банкаҳои тоза андохта, бо сарпӯши металлӣ маҳкам карда, дар ҷойи салқин нигоҳ медоранд.

Кори амалии №14

Тайёр кардани повидлои себ

Таҷҳизот ва асбобҳо: дегчаи сирдор, косаи алюминӣ, элак ё кафлези сӯроҳдор, белча ё қошуқи чӯбин.

Миқдори маҳсулот: себ – 1000 г, шакар – 1000 г, об – 200 г.

Рафти кор:

1. Коркарди якуми мева: себҳоро ба дегчаи сирдор андохта, ба он об рехта, то ба чӯш омадан дар оташи паст 10-20 дақиқа мепазанд ва онро омехта карда меистанд.

3. Тайёр кардани пюре. Массаи ҳосилшударо дар элак бо қошуқи чӯбин месоянд.

4. Пюреро ба зарф андохта, то дараҷаи чӯшиш гарм карда, тез меомезанд ва мечӯшонанд. Баъди 8-10 дақиқа шакар ҳамроҳ карда, пухтанро давом медиҳанд. Дар оташи паст омехта карда, тахминан 30 дақиқа мепазанд.

5. Повидлои пухташударо ба банкаҳо андохта, дахонашро маҳкам мекунанд.

Кори амалии №15

Пухтани мураббо аз қулфинай

Таҷҳизот ва асбобҳо: ҳамон асбобҳое, ки барои пухтани мураббои себ истифода мебаранд.

Миқдори маҳсулот: 1000 г қулфинай, 1000 г шакар, ½ истакон об.

Рафти кор. Барои мураббо қулфинайи хурду андаке саҳтгарро интиҳоб мекунанд. Онро дар оби хунук шуста, думчаҳояшро қанда мепартоянд.

Мураббои қулфинайро бо ду тарз мепазанд.

Тарзи аввал: меваи тозакардаро ба зарфи сирдор ё шишагӣ андохта, қабат ба қабат шакар мепошанд ва дар ҷойи салқин 5-8 соат нигоҳ медоранд. Баъди об ҷудо карданаш оҳиста ба зарфи дигари калонтаре ҳолӣ карда, рӯйи оташи паст мегузоранду то ҳалшавии шакар дар об меомезанд. Баъд оташро баландтар карда, ба чӯш меоранд ва аз оташ мегиранд, 10-15 дақиқа хунук карда, боз аз нав мечӯшонанд. Ин корро 3-4 маротиба такрор мекунанд. Баъд онро ба банкаи тоза рехта, бо сарпӯш маҳкам карда, дар ҷойи салқин нигоҳ медоранд.

Тарзи дуҷум: меваи тайёро ба шарбати гарм меандозанд ва 5-8 дақиқа мечӯшонанд. Кафки рӯяшро гирифта, бо кафлези сӯроҳдор оҳиста-оҳиста меваро аз шарбат чудо мекунанд. Сипас шарбатро 5 дақиқа мечӯшонанд. Баъд мевахоро ба қиём андохта, то меъёри охирин мепазанд. Мурабборо ба банкаҳо рехта, бо сарпӯши металлӣ маҳкам мекунанд ва дар ҷойи салқин мегузоранд.

Тайёр кардани хушоб (компот)

Хушоб (компот) оби меваи бо шакар ҷӯшонда аст. Онро аз меваҳо ва гучуммеваҳои тару тоза, хушк, консервонида ё яхкарда тайёр кардан мумкин аст.

Кори амалии №16 Пухтани компот аз зардолу

Тачҳизот: зарфи сирдор, корд.

Микдори маҳсулот: зардолу – 500 г, шакар – 3/4 истакон, об – 2 истакон.

Зардолуро шуста дукафон (калон бошад чанд пора) мекунанд ва донакашро мепартоянд. Дар зарфи сирдор шакар ва 2 истакон оби гарм рехта, зардолуро меандозанд ва то пухтан мечӯшонанд. Компоти тайёро хунук карда, ба истаконҳо ё пиёлаҳо мерезанд.

Кори амалии №17 Пухтани компоти себу олучаи тару тоза

Тачҳизот ва асбобҳо: зарфи сирдор, корд ё асбоби махсус, ки тухмашро тоза мекунад.

Микдори маҳсулот: себ – 300г, олуча – 200г, шакар – 3/4 истакон, об – 2 истакон.

Рафти кор. Олучаро бо оби хунук шуста, донакашро мегиранд. Себро низ тоза карда, пӯст ва тухмашро мегиранд.

Дар зарфи сирдор шакар ва 2 истакон оби гармро омехта, себи тайёркардари меандозанду 10 дақиқа дар оташи паст мепазанд. Ба компоти дарҷӯш олучаи донакаш гирифтари андохта, боз то пухтани компот мечӯшонанд. Компоти тайёро хунук карда, ба истаконҳо ё пиёлаҳо мерезанд.

Ҳисоби кори иҷрошуда:

1. Муайян кардани сифати компот.
2. Ҳисоби миқдори маҳсулот барои тайёр кардани компот барои гурӯҳи худ.



Навъҳои компот

Савол

1. Компотро чӣ хел тайёр мекунанд?
2. Ба коркарди яқум чиҳо дохил мешаванд?
3. Барои нигоҳ доштани витаминҳо кадом қоидаҳоро риоя мекунанд?

Маслиҳати муфид

Агар ба компоти себ дорчин ҳамроҳ кунед, болаззаттар мешавад.

Мева ва гуҷуммеваҳоро барои тайёр кардани компот дар шарбати шакардор пазед. Он гоҳ он беҳтару болаззаттар ва хушбӯй мешавад.

Аз намудҳои кори амалӣ 1 ё 2 хел мураббо ё компот пазед.

§ 11. Интерйери хонаи истиқоматӣ

Ороиши дохили хона ба завқи эстетикӣ истиқоматкунанда вобаста аст. Хонаи истиқоматӣ якбора чанд хизматро иҷро мекунад: ҷойи кор, фароғат, хондан ва қабули меҳмонон. Умуман хона аз рӯйи таъинот ба шахсӣ ва умумӣ чудо мешавад (ҳучраҳои хоб, бачагон, гигиенаи шахсӣ, машғулияти фардӣ, фароғатгоҳ, хӯрокхӯрӣ, ошхона, даромадгоҳ). Хонаҳои давлатӣ 1, 2, 3, 4 ва бисёрҳучра мешаванд. Дар хонаҳои бисёрҳучра ҳар як ҳучра таъйиноти худро дорад. Ҳучраи аз ҳама калон (зал – ҳучраи умумӣ)-ро барои меҳмонқабулкунӣ чудо мекунанд. Барои хониш, дарздӯзӣ, кор бо асбобҳои мусиқӣ, фароғат, хӯрокхӯрӣ, кор ва ғайра низ ҳучраҳои алоҳида чудо карда мешаванд. Онҳо бо диван-кат, каткурсӣ, чевони китобмонӣ, мебели омехта (ё стенка), мебели мулоим, мизи маҷаллаҳо, гӯшаи фароғат, мизи хӯрокхӯрӣ, курсиҳо, таҷя барои телевизор ва ғайраҳо ҷиҳозонида мешаванд. Агар ҳамаи ашёи хона – рӯйпӯшҳо, зарфҳо, асбобҳои равшанидиҳандаи сунъӣ, мебел ва ғайра ба ҳам мувофиқ бошанд, хона равшану зебо мешавад.



*Расми 18.
Интерйери ҳучраи умумӣ*

БОБИ II. НАВЪҲОИ НАХ ВА МАТОЪ

§ 12. Навъҳои нах

I. Матоъ.

Матоъро асосан аз нахҳои табиӣ ва сунъӣ ҳосил мекунанд.

Ба гурӯҳи нахҳои табиӣ инҳо дохил мешаванд:

1. Нахҳои аз рустанӣ ҳосилшуда – пахта, зағир, канаб.
2. Нахҳои аз мӯина ва пашми ҳайвонот ҳосилшуда – пилла, пашми шутур, гӯсфанд, буз, харгӯш ва ғайра.
3. Нахҳои аз минерал ҳосилшаванда – асбест.

II. Нахҳои химиявӣ:

1. Сунъӣ.
2. Синтетикӣ.

Ҷадвали таснифоти нахҳо



§ 13. Кор бо матоъҳои пашмӣ

Матоъҳои абрешимӣ аз нахҳои табиӣ аз ҳашарот ҳосилшаванда гирифта мешаванд.

Матои пашмиро аз пашми чорво, асосан, аз пашми бузу гӯсфанд ҳосил мекунанд. Гӯсфандро 8 ҳазор сол пеш аз ин

хонагӣ карда буданд.

Пашми гӯсфандро бо қайчиҳои махсус тарошида, якбора ба навъҳо ҷудо мекунад. Пашми тахтапушт – навъи 1-ум, биқин – навъи 2-юм, боқимондааш – навъи 3-юм ва ғайра.

Баъд аз ин пашмро дар ваннаҳои махсус бо собун ва сода дар оби гарм шуста, хушк мекунад, тит ва ғоз медиҳанд. Дар вақти шустан пашм як қисми вазни худро гум мекунад.

Нахҳои аз пашм гирифтаре ба фабрикаи ресандагӣ месупоранд. Аз онҳо калоба тайёр мекунад. Калобаҳоро ба сеҳҳои бофандагӣ месупоранд ва аз онҳо матоъ мебофанд. Баъд дар сеҳи шустагарӣ онро сафед мекунад ва рангубор медиҳанд.

Хосият ва сифати матоъ ба ғафсӣ, мустаҳкамӣ, чандирии нахҳо вобаста аст. Аз нахҳои дарозу борик матоъҳои маҳин, ғафс, мустаҳкам ва мулоим тайёр мекунад, ки онҳо аз худ обу хаворо мегузаронанд, гармиро нигоҳ медоранд, дар вақти шустан кам кашиш мехӯранд, рангашон дер мепарад, дарзмол карданашон осон аст.

Ҷамаи инро хосиятҳои физикию механикии матои пашмӣ меноманд. Он ба коркарди гарм низ мувофиқ аст. Ин хосиятҳоро доништа, бо роҳи коркарди гарм либосҳоро ба шаклу намудҳои дилхоҳ овардан осон аст. Онҳо чангро зуд ба худ мегиранд. Бинобар ин онҳоро тез-тез тоза карда истодан лозим аст.



Нах ва матои пашмӣ

Савол

1. Матои пашмиро аз чӣ ҳосил мекунанд?
2. Хосиятҳои физикию механикии матои пашмиро гӯед?

§ 14. Нахи абрешим

Ватани абрешим Хитой мебошад. Дар Осиёи Миёна абрешимчигӣ аз асри II идома дорад. Мувофиқи баъзе гуфтаҳо гӯё тухми кирмакро аз Хитой овардаанд. Як шоҳдӯхтари Хитойро ба яке аз бойҳои Осиёи миёна додаанд ва ӯ барои домодшаванда як халтача тухми кирмакро дар мӯйи сараш пинҳон карда овардааст. Он вақтҳо мӯйро дар сар баланд лӯнда мекарданд ва он барои тухми кирмакро пинҳон кардан қулай буд. Хитойӣҳо сирри кирмакпарвариро махфӣ нигоҳ медоштанд ва агар касе ин сиро фош мекард, ба қатл мерасонданд.

Тибқи маълумоти дигар тухми кирмакро гӯё як савдогари калон дар холигии асояш чо карда, аз сарҳади Хитой гузаронида будааст.

Ба ҳар ҳол аз ҳамон вақт сар карда, дар Фарғона, Марғелон, Андиҷон, Хучанд, баъд Бухорою Самарқанд кирмакпарварӣ расм шуд.

Сабзиши биологии кирмак 5 зинаро дар бар мегирад. Кирмакро дар биноҳои харораташон 23 – 28°C нигоҳ медоранд.

Кирмаки пилла дар 22-35 рӯзи ҳаёташ қариб 40 кг барги тару тоза мехӯрад. Он рӯзҳои аввал 12 маротиба барг мехӯрад, чунки барг зуд хушк мешавад. Дар охири рӯзи 3-юм вазни кирмакҳо зиёдтар ва сафедчатоб мешаванд. Онҳо дар ин вақт се бор пӯсташонро иваз мекунанд. Кирмакҳо ҳашт чуфт чашм доранд, аммо чӣ хеле ки мегӯянд, аз биниашон дурро намебинанд ва кар мебошанд. Узви ҳиссиёти онҳо пуркуват буда, баргро аз дур ҳис мекунанд, барои ба он наздик шудан аз монеаҳо мегузаранд. Агар дар сари роҳашон монеаҳо (қалам, қоғаз, қайчӣ) ва баъди он барги тоза гузорем, аз монеаҳо гузашта, ба тарафи барг ҳаракат

мекунанд. Баргро ҳар қадар дур кунем ҳам, ба тарафи барг мераванд.

Кирмак пеш аз он ки пилла танад, рӯдаашро тоза мекунад ва дар муддати 60 соат бо сараш ба шакли рақами ҳашт давр зада (дар шароити хуб 400 000 маротиба давр мезанад), дар гирди худ пилларо метанад. Пила аз 20-40 қабат иборат буда, дар таркибаш 75 – 80% фибрина ва 20-25% сиритсина (моддае, ки нахҳоро мечаспонад) дорад. Аз 1-то пила аз 600 то 1000 м ва аз он ҳам зиёдтар нахи абрешим гирифта мешавад.

Дар давраи қадим аз пилла дастӣ ресмон мересиданд. Дар асрҳои XVII – XVIII дастгоҳи дастии ресмонресӣ пайдо шуд. Ҳоло бошад, фабрикаҳо ба тарзи автоматӣ аз пилла ресмон мересанд, матоъ мебофанд, оҳар ва рангубор медиҳанд. Матоҳои абрешимӣ нафиси чилодор, зебо, мулоим, чандирӣ, ғичимнашаванда буда, хосияти гигиениӣ хуб доранд, об ва ҳаворо нағз мегузаронанд.

Нахи абрешим тез титшаванда аст. Бинобар ин онро баъд аз қолиб монда буридан, тез дӯхтан лозим аст. Агар матои абрешимиرو сӯзонем, бӯи шохи ҳайвони сӯхтагӣ меояд. Дарзмол карданаш осон аст. Баъд аз шустан онро дар соя хушконида лозим аст, то ки рангаш зуд напарад.

Матоҳои аз абрешими табиӣ бофташуда бадост, чилодор, мулоим, маҳин, кам кашишхӯранда мебошанд ва ғайра.

Матоҳои пашмӣ ва абрешимиرو бо намуди якранг, гулдор истехсол мекунанд. Аз онҳо курта, пойчома, костюм, палто, умуман сару либос ва ғайраҳо медӯзанд. Аз матоҳои абрешимӣ лавозимот, рӯйпӯши мебелҳо, парда ва бозичаҳо низ тайёр мекунанд. Дар саноат матоҳои абрешимӣ ва пашмиро дар омехтагӣ бо дигар нахҳо ҳам ҳосил мекунанд, ки хосияташон дигар хел буда, камтар ғичим мешаванд ва либосҳои аз онҳо тайёркарда ҳангоми шустан зуд тоза мегарданд.

Матоҳоро аз ришта ҳосил мекунанд. Дар фабрикаи бофандагӣ риштаҳоро дар дастгоҳҳо байни ҳам мебофанд. Дар натиҷаи бофтани риштаҳо матоъ ҳосил мешавад. Матоъ аз тор ва пуд иборат аст.

Пуд бар қади матоъ мегузарад. Он мустаҳкамтар буда, камтар кашиш мехӯрад. Милки матоъ дар ҳар ду канори матоъ ҳаст ва дар васеи риштаи тор мегузарад, ки ин ришта кашиш мехӯрад.

Ҷадвали 7

Ҳосияти матоъҳо

№	Ҳосиятҳо	Абрешим	Пашмӣ
1.	Мустаҳкамӣ	баланд	нисбатан кам аз пахтагин
2.	Обгузаронӣ	нағз	гузаронанда
3.	Чангири	хурд	зиёдтар
4.	Гарминигоҳдорӣ	камтар аз пахтагин	зиёд
5.	Кашишхӯрӣ	зиёд	зиёд
6.	Титшавӣ	зиёдтар	миёна
7.	Ғичимшавӣ	камтар	камтар

Ҷадвали 8

Нишонаҳои намудҳои матоъ

№	Ҳосиятҳо	Абрешим	Пашмӣ
1.	Чило	Чилонок	Камчило
2.	Маҳинӣ	Маҳин	Дурушт
3.	Мулоимӣ	Мулоим	Дуруштиаш миёна
4.	Тобхӯрии риштаҳо	Рост	Қач
5.	Намуди кандашавии риштаҳо	Нӯги нахҳо ҳамвор	Нӯги нахҳо титшуда



Кирмак ва навъҳои матои абрешимӣ

Инро дар хотир доред

Аз 160 дона пилла 1 м² матои абрешим мебофанд. Ихтироькори рус Глеб Евгеньевич Котелников аввалин шуда, дар чахон парашютро аз матои абрешим сохт, чунки он борик, вале мустаҳкам аст. Ҳоло парашют ва қаноти делтапланҳоро аз абрешим месозанд.

Кори лаборатории №1

Муайян кардани хусусияти матоъ

Таҷҳизот: намунаи матоъҳо, асбобу анҷомҳо.

Рафти кор. Хосияти матоъро бо таҷриба тавассути узвҳои ломиса, босира, сомеа муайян кунед.

Намунаи ду матои интиҳобшударо гиред: пашмӣ ва абрешимӣ.

1. Бо даст палмосед ва ҳис кунед, ки кадоми онҳо мулоимтар аст?

2. Бо чашм кадом фарқҳояшро дарк кардед?

3. Овози барқад ва кӯндаланги матоъро муайян кунед (бо даст саҳт кашида, якбора овозро муайян кардан мумкин).

4. Дар даст 30 дақиқа дошта, ғичимшавиашро санҷед ва сар диҳед, ки аз ин ду матоъ кадомаш зиёдтар ғичим шудааст.

5. Риштаҳои кӯндаланг ва барқадро ҷудо карда, риштаи ғафсро канед ва мустаҳкамии онҳоро муайян кунед, ба нӯги риштаҳои кандашуда аҳамият диҳед, ки кадоме аз онҳо нӯги борики ҳамвор ва кадомаш нӯги титшуда дорад.

6. Муайян кунед, ки муқоисаи шумо бо далелҳои ҷадвал мувофиқанд ё не?

Худназораткунӣ. Санҷиш:

1. Матои абрешимӣ ва пашмиро гирифтед.

2. Матои абрешимӣ мулоимтар аст ё пашмӣ?

3. Дар вақти муқоисаи нӯги риштаҳо ба кадом хулоса омадед?

Нишонаи муайянии матоъ

Матоъҳо	Намунаҳои муайянкунӣ		
	аз намуди зоҳириаш	бо даст палмосидан	аз қандашавии риштаҳо
Абрешимӣ			
Пашмӣ			

Савол ва супориш

Чадвали нишонаи муайянкуниро ба қоидаҳо риоя карда пур кунед.

1. Ватани пилла кучост?
2. Тухми кирмак аз кучо ва чӣ хел паҳн шудааст?

§ 15. Аппликатсия (гулпартои)-и матоъ

1. Ороиши матоъ бо роҳи аппликатсия кори душвор нест. Барои аппликатсия матоъҳои гуногун, лахтакчаҳои матои пахтагин, абрешимӣ, пашмӣ, синтетикӣ, замш, чармӣ ва ғайраҳо истифода мебаранд:

а) Аппликатсияи матоъ ба аппликатсияи қоғаз монанд аст, аммо вобаста ба техникаи буриш ва пайвастанӣ он ба асос фарқ мекунад.

б) Дар вақти матоъро ба қоғаз часпондан ширешро истифода мебаранд.

в) Дар вақти матоъро бо матоъ аппликатсия кардан кӯкҳои гуногун истифода бурда мешаванд.

Аввал ҷойи қисмҳоро ба назар гирифта, қолибро дуруст буридан лозим аст, вагарна дар қисмҳои аппликатсия роғ мемонад ва қисмҳо ба ҳам мувофиқ намеоянд. Бинобар ин тарзи гузориши қисмҳо ба асос нақши калон мебозад. Ҳамаи қолиби қисмҳоро бо сӯзанчаҳо ба матоъ, ба риштаи пуд маҳкам мекунанд.

2. Нақше, ки аппликатсия мешавад, бояд 2 нусха бошад. Нусхаи якумро бо қисмҳои алоҳида бурида ва нусхаи дуюмро ба сифати санҷиш истифода мебаранд. Қисмҳоро аз матоъ мисли қисмҳои қоғазӣ мебуранд. Қисмҳои тайёрро ба тарҳи пурраи асос ба шакли сурати одам, мевачот ё хайвонҳои

гуногун бо ширеш мечаспонанд. Агар аппликатсия ба рӯйи матоъ бошад, онро ба болои матоъ маҳкам карда, гирдашро ба тарзи гуногун медӯзанд. Онро ба ҳар шакле бошад, аз рӯйи қоидаи ягона бо сӯзанчаҳо маҳкам карда, аввал кӯк мезананд ва баъд аппликатсияи матоъро мувофиқи табъ ба тарзи гуногун медӯзанд.

Агар аппликатсия аз ҷити борик, сатин, штапел, шоҳӣ ва ғайраҳо бошад, барои дӯхтан аввал матоъро оҳар дода, нағз дарзмол қардан лозим аст. Ҳар як қисми аппликатсияшавандаро бо қоғаз нусхабардорӣ карда, қисмҳои онро бо матоъҳо ё лахтаҳои тайёркарда мувофиқ менамоянд.

Қисмҳои буридаро ба андозаи муайян оварда, нусхаи дӯхташударо ба тағи асоси матои аппликатсия мувофиқ карда, аввал бо мулина ё ресмони одӣ кӯк мезананд, баъд гирди онро бо чоки ҳамвор ё юрма дурусту зебо медӯзанд.

Матоъро ба болои плёнкаи паҳн карда, баъд ба болои он матои аппликатсияшударо гузошта, бо дарзмоли нимгарм дарзмол мекунаанд. Плёнка нест шуда, қисми асосӣ ба матоъ мечаспад. Матоъҳои зичи аппликатсияшаванда, монанди драп, моҳут, чинс, замш ва ғайраро аввал дар картон нақша мегиранд, баъд қолиб бурида, онро ба болои матои асосӣ гузошта, гирдашро қалам мекашанд. Қисмҳои аз моҳут, замш, драп буридаро бо асоси матоъ бо марҷонҳо дӯхта, пайваст қардан ҳам мумкин аст.

Матоъро ба шаклҳои гуногун оварда, мувофиқ қарда дӯхтан мумкин аст, монанди ҷилди болишт, сумка, сару либос, намояҳо ва ғайра. Барои кӯтоҳ ё дароз қардани доман, почома, шим, курта ва ғайраҳо ба матои асосӣ аппликатсия медӯзанд ё мечаспонанд.



Намудҳои аппликатсия аз матоъ

Супориш ва кори амалии №18

1. Қоидаҳои гигиенӣ ва техникаи бехатариро ҳангоми кор бо асбобҳои риоя кунед!

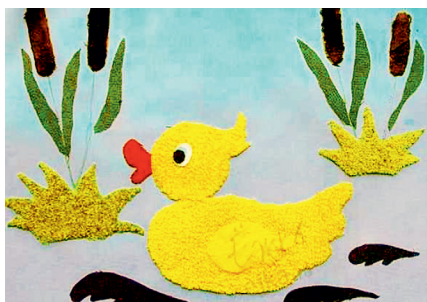
2. Намуди қисмҳои асосиро интихоб кунед, рангаширо фикр карда, мувофиқи табиӣ худ ороиш диҳед.

3. Нақшаи корро таҳия созед, корро бо ҳамсабақҳоятон иҷро кунед.

4. Корро – матои асоси аппликатиҷия ва матои бо қоғаз мечаспидагири байни худ тақсим кунед.

Эзоҳ: Аппликатиҷияро ба болои нусхаи қоғазӣ гузошта, ҳар як қисмро ду маротиба як хел нусха бардоред. Ҳар як қисми нусхаи дуҷумро бурида, ба он матоъҳои рангашон мувофиқро бо ширеш часпонед. Баъд онҳоро бо қайчӣ босифат бурида, ба ҷойи нусхаи якум гузоред.

Нусхаи дуҷумро аз нусхаи якум тавассути қоғаз нусхабардорӣ кардан мумкин аст. Ҳар як қисми нусхаи дуҷумро бурида, матоъро ба пушти он чаппа мечаспонем. Дар вақти часпонидани қисмҳои тарафи росташон намоён мешавад.



Аппликатиҷия аз матоъ

Савол

1. Барои сохтани аппликатиҷия аз кадом матоъҳои истифода мебаранд?
2. Нақши аппликатиҷия аз чанд нусха иборат аст? Дар вақти сохтани аппликатиҷия нусхабардориҷро аз кадом қоғаз истифода мебаранд?

Бофтани матоъҳо

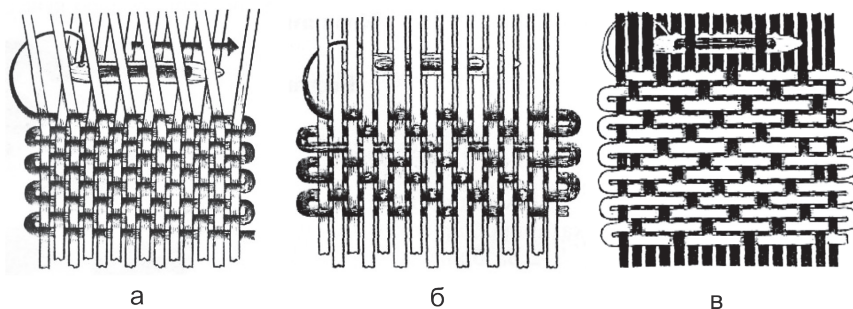
Матоъҳои абрешимӣ, пашмӣ ва пахтагин бо усулҳои сачоқӣ, абрағӣ ва атласӣ ё сатинӣ бофта мешаванд.

Бофти сачоқӣ. Ин бофт дар тарафи рост ва чап як хел мебошад. Барои ҳосил кардани ин бофт ду ремизак лозим аст. Ду ришта – пуд ва тор бо ҳам бофта мешаванд. Ин бофт васеъ истифода бурда мешавад. Титшавии он назар ба бофти астарӣ ва сатинӣ кам мебошад, чунки дар ин бофти охири пуд ва тор бо ҳам бофта мешавад. Бо ин усул матоъҳои пахтагин – батис, чит, метапалан, маркизет ва ғайраҳо бофта мешаванд.

Бофти абрағӣ. Ин бофт дар матоъ, одатан, аз чап ба поён ва аз боло ба тарафи рост чун рахҳои қачи уреб сурат мегирад.

Бофти абрағӣ дар матоъҳои пахтагин, ба монанди лас, бумазӣ, кашмирӣ, шотландӣ ва ғайраҳо ҳам истифода мешавад. Дар матоъҳои пашмӣ – кашмирӣ, костар, шевлат, драп ва ғайра, абрешимӣ – атлас, радолӣ ва ғайра ҳам бофти абрағиро истифода мебаранд.

Бофти атласӣ ё сатинӣ. Дар бофти сатинӣ рӯи матоъ ҳамвор ва чиллдор мебошад. Барои ҳосил кардани бофти сатинӣ ё атласӣ аз 5 то 12 ремизак лозим аст. Атлас, силон, сатин ва ғайраҳо бо ин усул мебофанд.



Бофти матоъ
а) сачоқӣ, б) абрағӣ в) атласӣ ё сатинӣ,

Кори амалии №19

Бофти матоъ

Таҷҳизот: коғаз, ширеш, қайчӣ, чадвал.

1. Қоидаҳои санитарии гигиенӣ ва техникаи бехатариро дар вақти кор бо таҷҳизоти зарурӣ риоя кунед.

2. Ба гурӯҳҳо ҷудо шуда, коллективона як намуди бофтро иҷро кунед, шакл ва ҳолати коғазро муайян намоед. Нақшаи корӣ тартиб диҳед, корро байни худ тақсим кунед.

3. Интиҳоби коғаз: ду хел коғазӣ ранга – яқум барои тор, дуҷум барои пуд.

4. Ба ҳар як коғаз аз тарафи чапаш хат кашед, васеъгашро ба ягон андоза – 0,5 – 1 см ё 1,5 см муайян карда, хат кашед.

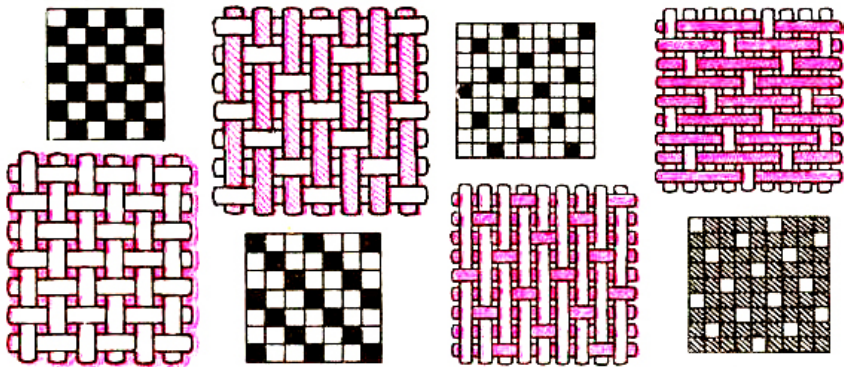
5. Барои риштаи тор ҳамаи коғазҳоро бо шакли росткунҷаи дароз буред.

6. Ба коғазе, ки андозаи риштаи пудро муайян мекунад, аз тарафи чапаш нишона гузоред ва ҳар нишонро аз охири коғаз 2 см монда, буред.

7. Баъд якто-якто байни тору пуд шумораи риштаҳои муайяно гузоред.

8. Риштакоғазро, ки шумораи бофт муайян кард, бо ширеш пайваст кунед. Баъд риштаи пудро даст гирифта, коғазӣ риштаи торро аз мобайни риштаи пуд ба шумораи муайян гузаронед.

Бо ҳамин тарз ҳамаи риштаҳои тор ва пудро шуморида бофед.



Тарзи бофти матоъ аз коғазҳои ранга

Фикр кунад, ҷавоб диҳед, иҷро кунад

1. Боэҳтиёт, сарфақорона истифода бурдан чӣ маънӣ дорад?
2. Барои қор қадом маҳсулот ва таҷҳизоти заруриро мегиред?
3. Истифодаи оқилонаи маҳсулотро чӣ хел мефаҳмед?
4. Оё шумораи бофтҳои додашударо зиёд қардан мумкин аст ё не?
5. Барои қор қанд намуди қоғази рангаро интихоб мекунед?
6. Аввал қадом риштаи бофтро ба назар мегиред, тор ё пудро?
7. Риштаи торро чӣ хел гузаронидан лозим аст, ки шакли бофт вайрон нашавад?
8. Ростқунҷаҳои дарозро чӣ хел зуд ва дуруст буридан мумкин аст?
9. Оё қоғазеро, ки риштаи пудро нишон медиҳад, то охир буридан лозим аст?
10. Қоғазеро, ки риштаи пудро нишон медиҳад, муайян кунед.

Савол

1. Қанд намуди бофтро медонед?
2. Барои бофтани нахи абрешим қадом намуди бофтани матоъро истифода мебаранд?
3. Қадом намуди матоъҳо ба бофти атласӣ ё сатинӣ дохил мешавад?

§ 16. Маълумот дар бораи таҷҳизоти дӯзандагӣ

1. Сӯзан асбоби дарздӯзӣ буда, онро аз замонҳои қадим истифода мебаранд. Аввал ба ҷойи сӯзан хори дарахтон. устухони моҳию ҳайвонотро истифода мекарданд. Баъд онро аз нуқра, мис, тилло, оҳан ва дертар аз пӯлод месохтагӣ шуданд. Аз асри XIX истехсоли сӯзан дар фабрикаҳо ба роҳ

монда шуд. Андозаи сӯзанҳо аз №1 (хурд) то 12 (калон) буда, асосан аз пӯлод сохта мешаванд. Барои матоъҳои тунук сӯзанҳои №1, 2, 3-ро истифода мебаранд. Сӯроҳии сӯзанҳо вобаста ба андозаашон ҳар хел мешавад.

2. Қайчӣ – асбоби тези дӯзандагӣ. Он аз замонҳои қадим маълум аст. Баъд аз пайдо шудани қайчӣ дар болои дари дӯконҳои дӯзандагӣ ҳамчун нишон ё рамзи дӯзандагӣ шакли қайчиро мекашиданд.

Қайчӣ барои буридани матоъ, ришта ва ғайраҳо зарур аст. Андозаи онҳо аз №1 (калон) то №8 (хурд) мешавад. Барои матоъҳои борик №1 ва барои риштаҳо №8-ро истифода мебаранд. Қайчиро аз пӯлод месозанд.

3. Ангуштпона ханӯз аз асри XV маълум буд. Ангуштпонаро аввал аз чарм, тилло ва дигар металлҳо месохтанд. Доир ба пайдоиши ангуштпона ривояте ҳаст. Гӯё писаре ба духтаре ошиқ шудааст, ки вай хизматгори подшоҳ будааст ва ба либос гулдӯзӣ мекардааст. Барои он ки сӯзан ба дасти духтарак нахалад, ҷавон ангуштпонаро сохта, ба вай тухфа кардааст. Ангуштпона бо ҳамин роҳ ихтироъ шуд ё бо роҳи дигар аҳамият надорад. Муҳимаш он, ки дар вақти дарздӯзӣ ангуштони дастро аз халидани сӯзан эҳтиёт мекунад. Аввал онро бе сарак тайёр мекарданд, баъд бо сараки болояш маҳкам тайёр мекардагӣ шуданд.



Асбобҳои дӯзандагӣ

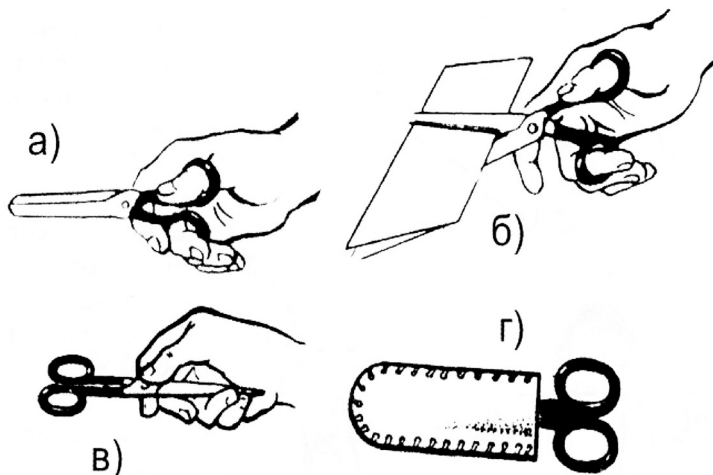
**Ташкил кардани ҷойи кор барои дӯхти дастӣ.
Риоя кардани қоидаҳои беҳатарӣ дар вақти дарздӯзӣ**

1. Сӯзанро ба рафиқатон бо тарафи кундаш дароз кунед.
2. Сӯзанҳо ва сӯзанакҳоро гум накумед, онҳоро пеш ва баъд аз кор шуморед.
3. Сӯзанҳо ва сӯзанакҳоро ба либос нагузоред, ба даҳон нагиред, онҳоро дар сӯзангузорак нигоҳ доред.
4. Дар вақти дарздӯзӣ дарозии ришта бояд ба 60 см баробар бошад ё чунон ки дар расм нишон дода шудааст. Риштаро ба сӯрохии сӯзан аз тарафи аз ғалтак кандагиаш гузаронед ва гиреҳ кунед. Дар ин ҳолат ришта дар вақти дарздӯзӣ моил, ҳалқа нашуда ҳаракат мекунад.
5. Дар вақти дарздӯзӣ ангуштпонаро истифода баред, то ки дастро аз халидани сӯзан эҳтиёт кунед.



Ташкили ҷойи корӣ

Дар вақти кор бо қайчӣ дар хотир доред:



Раси 58

Кор бо қайчӣ: а) қайчиро ин тавр доред, б) бо қайчӣ ҳамин тавр буред, в) қайчиро ба рафиқатон ин тавр диҳед, г) қайчиро ҳамин тавр нигоҳ доред

Савол

1. Андозаҳои сӯзанро номбар кунед?
2. Андозаи қайчиро гӯед?

§ 17. Дарз ва кӯкҳои дастӣ

Чойи буридаи пораҳои матоъ тит мешавад, бинобар ин, чойи буридашудаи қисмҳо бо кӯкҳои дастӣ (намудҳои бисёр доранд) ва мошинӣ (монанди дарзи - I), кӯкҳои сӯзан аз пеш ва ақибии ришта (дарзи - II), дарзи қатқунӣ (асосан барои қат кардани домани ҳамаи маснуот) ба ҳамдигар пайваст карда мешаванд.

III. Дарзи занҷирча. Ин ҳел дарз фақат барои ороиши либос истифода бурда мешавад.

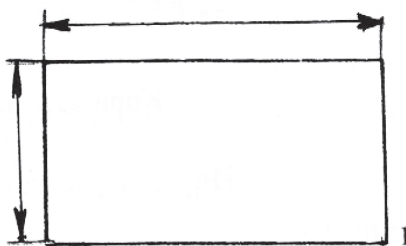
VI. Дарзи кашададӯзӣ. Ин ҳел дарз барои дӯхтани гулҳо, унсурҳои рустаниҳо, меваҳо, симои одамон, парандаҳо ва ғайра истифода мешавад.

Кӯки пайваста ё ришта ба пеш

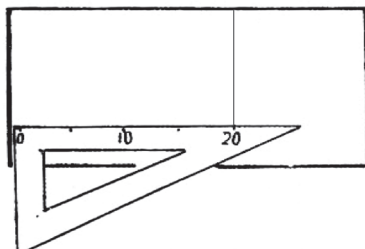
Кӯки ришта ба пеш ё кӯки пайвастаро барои муваққатан пайваст кардани пораҳои матоъ ва муваққатан пайваст кардани ороиш ба матоъ, дар пораҳои матоъ ишора кардани хати мобайн, сохтани чинҳо ва ғайра истифода мебаранд. Кӯки ришта ба пеш як намуд дорад, онро дар тарафи рост ва чапи матоъ ҳамчун кӯки калон ва майда истифода мебаранд. Дарзро аз рост ба чап бо кӯкҳои рост медӯзанд. Барои матоъҳои тунук дарзи кӯк бояд 0,5 – 1 см, барои матои ғафс 1–3 см бошад. Барои ҳосил кардани чин дарозии кӯк то 0,1 – 0,5 см мешавад.

Расми 60.

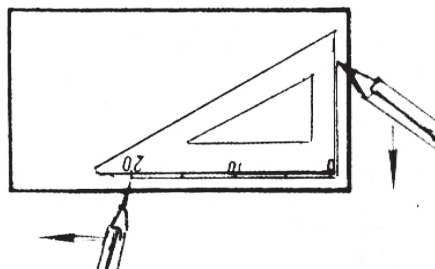
1. Дар хотир доред: ченакро рӯйи когаз ё матоъ сарфақорона ва оқилона гузоред.



2. Ба хотир доред: бо чадвали сеқунча хатро аз рӯйи ченаки дуруст кашидан лозим аст.



3. Ёд гиред: ченаки қисмои алоҳидаро доимо баъд аз милки матоъ гузоред.



Барои он ки намунаи чокро аз матоъ тайёр кунед ё пораҳои маснуот ё худ маснуотро ба андозаи муайян дӯзед, чунин қоидахоро доимо дар назар доред.

Эзоҳ: Намунаи дарозиаши 12 см, бараши 6 см, дарозиаши 15 см ва бараши 10 см ё бо таъби худ интихоб кунед.

Кори амалии №20 Иҷрои кӯки ришта ба пеш барои намуна



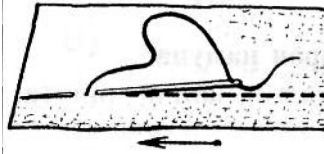
Таҷҳизот: сӯзани сӯроҳиаш калон, қайчӣ, ришта, чадвал, қалам.

Воситаҳои ёрирасон: ангуштпона, сӯзанак.

Рафти кор. Барои матои тунук читро намуна гирифтани мумкин аст. Дар ин вақт масофаи кӯк 0, 5 – 1 см мешавад.

Ин кӯкро ёд гиред.

Кӯки пайваस्तкунанда бо намуди кӯки ришта ба пеш.

№	Расм	Рафти кор
1.	 <p>а) тарафи рӯстааш</p>	Қисмҳо барои намуна. Аз матоъ ду пора барои дарозиаши 15 см, бараши 10 см (ё 12 см – 8 см) буридан лозим аст.
2.	 <p>б) тарафи чаппааш</p>	Тарафи рости пораи дуёми ченакаш якхеларо ба рост гузошта, аввал бо сӯзанак маҳкам кунед, баъд дӯзед. Васеъгии чок аз 0, 5 см то 2 см, шумораи қадам дар 1 см – 4 – 5-то.
3.	 <p>б) кӯки иҷрошуда</p>	Иҷрои кӯк. Кӯк бо фосилаи аз 0, 5 см то 1 см дӯхта мешавад.

Кӯки қаткунӣ

Вобаста ба сохти матоъ намуди қаткунӣ ҳар хел мешавад. Кӯки пайвастуқунандаи ду пора. Кӯки қаткунии ноаён дар вақти дӯхтани бари доман, нӯги остин ва ғайра истифода мешавад.

Аз тарафи чапи кӯк қат карда, қати намоёни матоъ бо кӯки дастӣ дӯхта мешавад, ки он қариб ноаён аст. Васеъгии қаткунӣ аз 0, 5 то 4 – 5 см.

Кори амалии №21 Ичрои дарзи қаткунии ноаён

1. Тачҳизот: сӯзан, қайчӣ, ҷадвал, қалам.
2. Воситаи ёрирасон: ангуштпона.
3. Масолех: андозаи тайёри матоъ, дарозиаш 12 см ва бараш 6 см, ғалтаки риштадор.

№	Рафти кор	Расм
1.	Канори рости матоъро ба тарафи чапаш 0, 5 см қат карда, бо кӯки рост дӯзед.	
2.	Қати якумро боз якбора қат карда, 2 см дӯзед (яъне васеъгии қати 2-юм – 2 см)	
3.	Нӯги риштаро берун кунед, сӯзанро бо кунҷ ҳаракат кунонда, 2 – 3 тори матоъро бо сӯзан гирифта, баъд риштаро кашед.	
4.	Ин кӯккунӣ ноаён буда, аз тарафи рост фақат чун нуқта намоён мешавад. Онро дарзмол карда, дар албоми кориатон ориш диҳед.	

Эзоҳ: Агар матоъ гафс бошад, бо матои якранг ё лента, тасма ва ғайра медӯзанд.

Тасма ё матои якрангро 1, 5 см ё 2 см гирифта, тарафи ростиашро ба рост гузошта, кӯк кунед. Баъд онро ба тарафи чапаш қат карда, хоҳед кӯк мекунад, боз як бор дар мошини дарздӯзӣ бо кӯки ноаён медӯзед.

Санҷиши рафти кор

1. Матои дуруст бурида шаклаш росткунҷа мешавад.
2. Қабати кӯки яқум ба андозаи додашуда мувофиқ бошад.
3. Қабати дуҷум дуруст дарзмол кардагӣ ва фосилаи кӯк 1 – 1, 5 см бошад.
4. Кӯки ноаёни матои 2 – 3 тораи гирифтагӣ тарафи рости ҷамҷун нуқта намоён асту халос.

Санҷиши кори иҷрошуда

1. Қоидаи риштагузаронӣ ва дӯхт риоя шудааст ё не?
2. Фосилаи кӯк яқхела бошад.
3. Намуди чок аз тарафи матоъ ҷамҷун кӯки одӣ намоён бошад.

Савол ва супориш

1. Аҳамияти сарфақорона ва оқилона гузоштани ченак дар чист?
2. Дар вақти пораҳои намунавӣ ва маснуотро пурра дӯхтан доимо ин қоидаҳоро риоя кунед.
Намунаи кӯки пайвастуниро дар албоми кориатон ороиш диҳед.

§ 18. Гулдӯзӣ (бахиядӯзӣ)

Санъати бахиядӯзӣ таърихи қадимӣ дорад. Дар асрҳои VI – VIII санъати бофандагӣ ва дӯзандагӣ пайдо шуда, дар давраи Сомониён ба дараҷаи баланди тараққиёт расидааст.

Анъанаҳои санъати бахиядӯзӣ мунтазам тақомул ёфта, дар асри XIV – XVII сарулибосро бо бахия оро додан маъмул гашт. Либосҳои шоҳонаи бахмали ва либосҳои мансабдорону бойҳоро бахиядӯзӣ мекарданд, ки ин ба либосҳо намуди махсус ва зебоӣ мебахшид.

Санъати бахиядӯзӣ охишта-охишта дар ҳама ҷо, аз авлоди қадими Сомониён то халқҳои қадими Рус вобаста ба

маросимҳои онҳо паҳн шуд.

Чунончи ҷиҳози духтарони аз 13 – 15-солагӣ ба шавҳар баромада аз маснуоти бахиядӯзӣ – дастархон, сачоқҳо, чойникпӯш, дегпӯшак, пешбандак, дастпӯшак, сӯзани чойнамоз, куртаҳои чакан, либосҳои тӯёнаи хошиядор, либосҳои мардона, сарпӯши савғоҳо иборат буд. Дар тӯй ба хешу табори домод арӯсшаванда либосҳои дӯхтаи худро тухфа мекард. Ин маҳорати чеварӣ ва меҳнатдӯст будани арӯсро нишон меод. Зебо дӯхтани онҳо таби баланди эстетикӣ дӯзандаро нишон меод. Умуман дар хонадони тоҷикон занҳо ба хунари дастӣ машғул мешуданд. Онҳо бо ришта матоъ мебофтанд. Кашида ме дӯхтанд ва ин хунари худро ба фарзандонашон ёд меоданд.

Бахиядӯзӣ имрӯз ҳам маъмул аст. Чеварони мохир ҳоло ҳам ҷиҳози ошхона – дастархон, сачоқу сачоқчаҳо, дастпӯшак, чойникпӯш, чойникмонак, дегпӯшакро бахиядӯзӣ ва гулдӯзӣ мекунанд.

Бахияро аз рӯйи нусхаи махсус ме дӯзанд. Бо ин дарз асосан либосҳоро – китфҳо, нӯги остини камзӯл, пешии синаҳо, домани пешбандак, домани либосҳоро оро медиҳад.



Намудҳои гулдӯзӣ

Ба ҷоқҳои бахиядӯзӣ дар рӯйи матоъ ҷоқҳои кашидани бошумор, ҷоқи ироқӣ, ҷоқҳои кашидашуда (намуди гул, ҳайвон, рустаниҳо ва ғайра) дохил мешаванд.

Дар вақти гулдӯзӣ (бахиядӯзӣ) якҷанд ҷоқ дар як вақт истифода бурда мешавад.

Ташкили ҷойи кор барои бахиядӯзӣ. Иҷрои қоидаҳои санитарияи гигиенӣ ва техникаи бехатарӣ

Барои қулай будани бахиядӯзӣ ва мондаю хаста нашудан ҷойи кори бахиядӯзиро дуруст ташкил намудан ва ба қоидаҳои муайяни меҳнат риоя кардан лозим аст.

Таҷҳизоти ёрирасон бояд дар рӯйи миз истанд, равшанӣ аз тарафи чапи миз афтад. Дар рӯйи миз қуттичаҳои ришта, қайчӣ, болиштчаҳои сӯзанмонак ва нусхаи гули кашида (дар папкаҳои махсус)-ро гузоштан лозим аст.

Ҳангоми кор каме ба пеш ҳам шавед. Масофаи байни чашм ва кор бояд 25 – 35 см бошад.

Дар вақти кор дастро дуруст мондан аҳамияти калон дорад. Дасти чап дар зери кашида ва дасти рост дар болои кашида бояд бошад, нӯги сӯзан дар дасти чап буда, ба тарафи рости кашида бароварда мешавад, бо дасти рост ришта таранг кашида мешавад.

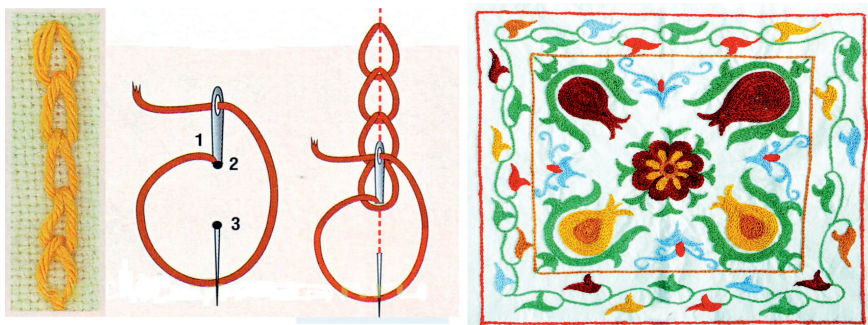


Лавозимоти гулдӯзӣ

Ин дарзро ёд гиред:

Иҷрои кӯки занҷирча. Кӯки занҷирча аз тарафи росташ

занҷирчаро ба хотир оварда, тарафи чапаш ба кӯки одӣ монанд аст. Кӯк аз боло ба поён иҷро карда мешавад, дар вақти дӯхтан ришта аз таги сӯзан меояд. Дар вақти дӯхтан риштаро бо ангуштон ба поён нигоҳ дошта истед.



Расми 61.

Кӯки занҷирча (тарафи рости кӯк, тарафи чапи кӯк)

Савол

1. Кадом намудҳои бахиядӯзӣ-гулдӯзиро медонед?
2. Барои бахиядӯзӣ кадом намуди таҷхизотро истифода мебаред?

16. Кор бо мошинаи дарздӯзии пойӣ

Мошини дарздӯзӣ ба се гурӯҳ чудо мешавад.

Дар рӯзгор:

1. Дастӣ
2. Пойӣ
3. Барқӣ

Дар истеҳсолот:

1. Нимаавтоматӣ
2. Автоматӣ
3. Махсус барои як намуди амалиёт.



Мошинаҳои дарздӯзии пойӣ

Мошинаи дарздӯзии пойӣ вақти дӯхтро кам ва дасти дӯзандаро аз чархгардонӣ озод мекунад, ки ин ба беҳшавии шароити кор, баландшавии сифат ва афзоиши истеҳсоли маҳсулот мадад мерасонад.

Дар вақти кор қоидаҳои санитарии гигиенӣ ва техникаи беҳатарӣ, талабот ба қоидаҳои дӯхт бо мошини дарздӯзии дастиро, ки дар синфи 5 омӯхта будед, риоя кардан лозим аст.

Бо қисмҳои мошинаи дарздӯзии пойӣ шинос мешавем.

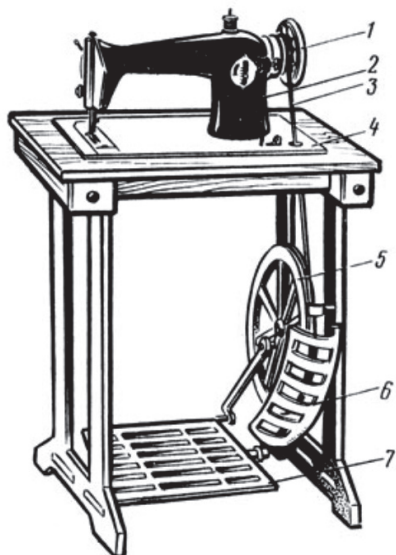
Педал он аст, ки дӯзанда бо ёрии пой ба ҳаракат мебарорад. Он бо ёрии шатун чархи гардонро давр мезанонад. Дар чарх чӯяк мавҷуд аст, ки ба он тасмаи чархгардонро мегузаронанд.

Тасма чархи ҳаракатдиҳандаро бо гардона, ки дар чархи асосӣ ҷойгир аст, пайваست мекунад. Чархи асосӣ қисмҳои кори мошина, сӯзан, механизми матоъгузарон, ресмонкашак ва

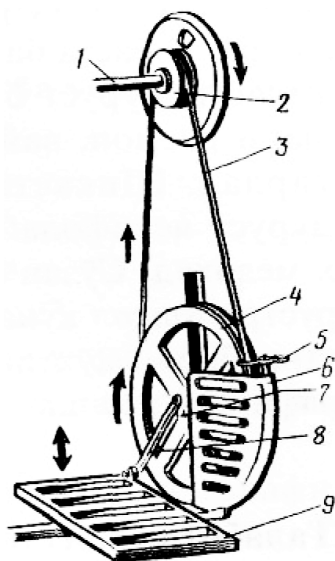
мокуро ба ҳаракат мебарорад. Ба пеши чархи ҳаракатдиҳанда барои бехатарии кор сипар мешиноманд. Баъд аз тамоми кардани кор тасмаро аз чарх гирифта мондан лозим аст.

Дар вақти кор бо мошини дарздӯзии пойӣ ҳамаи қоидаи техникаи бехатарӣ ва талаботи санитарии гигиениии ташкили ҷойи кор барои мошинаи дарздӯзии дастиро риоя бояд кард.

Барои дурусти кардани мошина, сабук ҳаракат кардани механизмҳои он ва рост будани дарзҳо онро мунтазам тоза ва равшан кардан лозим аст. Сӯзан ва ресмонро вобаста ба навъи матоъ интихоб бояд кард. Агар интихоб нодуруст бошад, боиси шикастани сӯзан, канда шудани ресмон, вайрон шудани дарз ва дигар нуқсонҳо мегардад. Шикастан ва қач шудани сӯзан дар вақти нодурусти истифода бурдани даст, тазйикдиҳанда ё гардона рух медиҳад. Сӯзан ва сӯрохии сӯзангузорак бояд мавқеи дурустро ишғол кунанд. Ҳодисаи сӯзаншикани Ҳангоми бо сӯзани борик дӯхтани матои ғафс, дар аснои чокдӯзӣ ба тарафи худ кашидани матоъ рух медиҳад.



Расми 33
Мошинаи дарздӯзии пойӣ
1- чархи гардона
2-тана
3-тасма
4-асос
5-чархи ҳаракатдиҳанда
6-сипарча
7-педал



Расми 34
ҳаракатовари пояки мошинаи
дарздӯзӣ
1- чархи асосӣ
2- шкиви чархи гардона
3- тасма
4- чархи ҳаракатдиҳанда
5- тасмагардон
6- сипарча
7- кривошип (танзимаи ҳаракат)
8- шатун
9- педал

Талаботи санитарии гигиенӣ ва қоидаҳои техникаи бехатарӣ дар вақти кор бо мошинаи дарздӯзии пойӣ

Пеш аз он ки бо мошинаи дарздӯзии пойӣ ба кор сар кунем, аввал дуруст бо пой ҳаракатдиҳиро ёд гирифтани лозим аст. Педалро ҳамвор ва гардонро ба тарафи худ ҳаракат кунондан, ба ҳолати дасту пой аҳамият додан лозим аст. Тасмаро дар вақти кор нагузаронед. Дар вақти сӯзанро ба ресмон нагузаронидан пойро аз педал гиред.

Машқ дар мошинаи дарздӯзии пойӣ:

1. Пойро ба педал ин тавр гузоштан лозим аст. Пойи рост бояд аз пойи чап каме пештар истад.

2. Гардонро ба тарафи худ ҳаракат диҳед ва педалро бо пой ба ҳаракат дароред.

3. Дастро ба болои платформаи мошин гузоред. Барои боздоштани мошин пойро аз педал гиред ва бо дасти рост гардонро боздоред. Ҳолати даст бояд қатшуда бошад. Машқро якчанд бор такрор кунед. Дар вақти машқ мошинаи дарздӯзӣ дар ҳолати қорӣ бошад, ба тағи тазйиқдиҳанда

матоъро дукабата карда гузуред ва машкро бе гузаронидани ришта давом диҳед. Аввал бо педал ба ҳаракат даровардани мошинро ёд гирифта, сипас риштаро гузаронида, дар мошини дарздӯзӣ корро сар кунед.

Калимаҳои педал, гардона, тасмаи ба ҳаракат оваранда, чархи асосиро дар хотир нигоҳ доред.



Расми 35
Кор бо мошини
дарздӯзии пойӣ

Савол ва супориш

1. Дар вақти кор бо мошини дарздӯзӣ тарзи дар курсӣ дуруст нишастанро нишон диҳед. Ҳолати дасту пой бояд чӣ хел бошад?
2. Агар гардона гоҳе ба як тараф ва гоҳ ба тарафи дигар ҳаракат кунад, чӣ ходиса рух медиҳад?

Ба кор омода сохтани мошини дарздӯзӣ

Дар вақти мошини дарздӯзиро ба кор даровардан дар рӯйи платформаи мошин бояд ҳеҷ чиз набошад. Ҳамаи асбобхоро баъди истифода бурдан мувофиқи қоида ва талаботи кор дар қуттиҳо ё халтачаҳои махсус ҷой кунед.

Дар вақти мошини дарздӯзиро ба кор омода кардан ҳамаи қисмҳои кориашро аз назар гузаронед. Онҳо бояд дар ҳолати корӣ бошанд. Сӯзани мошинро ба риштаҳои дарздӯзӣ мувофиқ интихоб карда, ба мошин гузоред, риштаро дар найча печонед, риштаи болоӣ ва поёниро дар ҷояш гузоред.

Интихоби сӯзан ва ришта ба ғафсии матоъ ва маснуоти дӯзандагӣ вобаста аст.

Вобаста ба рақамҳо сӯроҳии сӯзан ҳар хел мешавад. Барои матои ғафс сӯзани борик гузоштан мумкин нест, чунки сӯзан дар ин ҳолат мешиканад. Барои матои борик сӯзани ғафс мондан мумкин нест, чунки дар ҷойи дарз сӯроҳи сӯзан боқӣ мемонад ва дарз безеб мешавад.

Вобаста ба тарзи дӯхтан сӯзанҳо чанд намуд мешаванд: дароз ва кӯтоҳ, ғафс ва борик, рост ва қач (барои дӯхтани махсус).

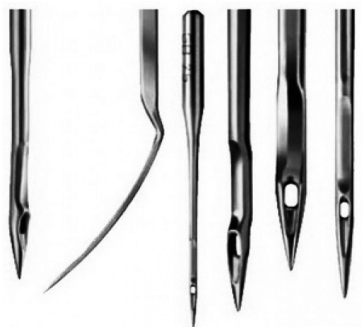
Сохти сӯзани рост дар расм нишон дода шудааст. Он аз колбаи сӯзан, ки як тарафаш рости суфта ва тарафи дигараш барҷаста (ба он рақами сӯзанро мегузоранд) аст, иборат мебошад. Хизмати колба аз он иборат аст, ки сӯзанро ба сӯзангузорак дохил намуда, бо винти саракдори дастаки таъйиқдиҳанда маҳкам мекунад.

Қутри колбаи сӯзан аз қутри найчаи сӯзан калон аст. Бар қадди найча дуто ҷӯяк мегузарад. Аз тарафи барҷастаи колба ҷӯяки дароз ва аз тарафи суфтаи найча ҷӯяки кӯтоҳ мавҷуд аст. Дар вақти дӯхтан ҷӯякҳо риштаро аз хӯрдашавӣ нигоҳ медоранд.

Нӯги тези сӯзан вазифаи дохилшавӣ ба матоъро иҷро мекунад ва он қисми кории сӯзан мебошад. Он барои гузаронидани ришта сӯроҳӣ дорад.

Барои он ки кӯк дурусту зебо бошад, сӯзанро дуруст интихоб кардан лозим аст.

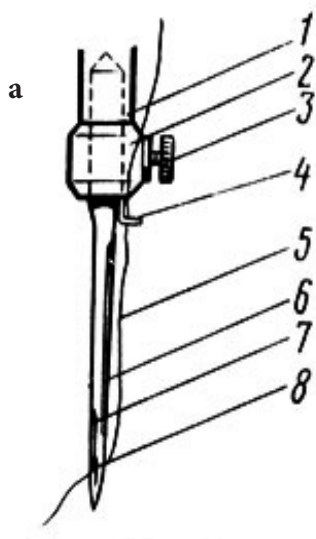
Сӯзанҳои мошин аз рӯйи рақамҳо фарқ мекунад, аз 75 то 150 рақам дорад. Рақами он ҳар қадар калон бошад, сӯзан ҳамон қадар ғафс мешавад. Интихоби сӯзан ба ришта ва матои интихобшуда вобаста аст.



Расми 37
а-гузоштани сӯзани мошин

- 1-сӯзангузарак
- 2- сӯзандорак
- 3- винт
- 4-риштагузарак
- 5-ришта
- 6-чӯяки кӯтоҳ
- 7-чӯяки дароз
- 8-сӯроҳӣ

Расми 36
Навъҳои сӯзани
мошини дарздӯзӣ



б

б-чӯяки дароз

в



**в-чӯяки кӯтоҳ
ва сӯроҳӣ**

Дар вақти интихоби сӯзан ба сифати он аҳамият додан лозим аст. Нӯги сӯзан бояд рост ва тез, чӯякҳо ва гӯшакаш суфта бошад, чунки чӯйи ноҳамвораши сифати риштаро паст ва онро канда мекунад.

Ҷадвали 10

Интихоби сӯзан ва ришта

№	Матоъ	Рақами сӯзанҳо	Рақами ришта	
			пахтагӣ	абрешимӣ
1.	Матои борики абрешимӣ, шифон, крепдешин	75 – 65	–	65 – 75
2.	Чит, сунъӣ, абрешимӣ	90 – 85	80 – 90	–
3.	Матоъҳои ғафси пахтагини куртаворӣ	85 – 90	40 – 60	–
4.	Матоъҳои пашмии нафиси куртаворӣ	90 – 110	40 – 50	–
5.	Матоъҳои пашмии ғафс ва костюмворӣ	120	30 – 40	–
6.	Матоъҳои ғафси пашмӣ барои палто	120 – 150	30 – 40	–

Савол ва супориш

1. Қисмҳои сӯзани мошини дарздӯзиро гӯед ва нишон диҳед.
2. Сӯзани мошини дарздӯзӣ аз сӯзани дастидӯзӣ чӣ фарқ дорад? Чаро риштаро дар сӯзани дастидӯзанда дар ақибаш ва дар сӯзани мошини дарздӯзӣ дар нӯгаш мегузаронанд?
3. Интихоби сӯзан ба чӣ вобаста аст?
4. Сифати сӯзан чӣ хел муайян карда мешавад?

Фикр кунед, ҷавоб диҳед, иҷро кунед

Ду-се намуди сӯзанро ба дастатон гирифта мукоиса кунед, сифати онро муайян намоед ва гӯед, ки ба он кадом риштаро интихоб мекунад.

Муайян кунед, ки баъди азназгаргузаронӣ ва интихоби сӯзану ришта, аъзои бригадаи корӣ ба сифати коратон чӣ хел баҳо доданд.

Гузоштани сӯзан ба сӯзандорак Машқи сӯзангузаронӣ

1. Сӯзангузоракро ба ҳолати аз ҳама баландаш гузоред.
2. Винти сӯзандоракро он қадар маҳкам накунад.
3. Сӯзанро дар сӯзандорак ба воситаи сӯзангузорак то охир дохил кунед.
4. Чӯяки дарози сӯзан аз тарафи риштагузаронӣ бошад.
5. Винти сӯзандоракро маҳкам кунед.
6. Санҷед, ки сӯзан ба сӯроҳии пластинкаи сӯзангузорак озод дохил шавад ва ба моку дарнамонад. Барои ин сӯзанро аз поён ба боло дохил кардан лозим аст.
 1. Риштаи боло ва поёнро гузоред.
 2. Сифати кӯкро санҷед. Гузориши дурусти сӯзан барои кори муътадили мошин аҳамияти калон дорад.

Ҷадвали 11

Носозиҳо дар вақти кор бо мошини дарздӯзӣ ва сабабҳои нуқсони сӯзан ва гузориши он

№	Нуқсони сӯзан ва гузориши он	Носозӣ дар кори мошини дарздӯзӣ
1.	Сӯзани қатшуда	Шикастани сӯзан, кандашавии ришта ва қадами кӯк
2.	Сӯзани кунд	Ҳалқапартоии кӯк, кандашавии риштаи матоъ
3.	Нодуруст гузоштани сӯзан бо чӯяки кӯтоҳ аз тарафи риштагузаронӣ	Набаромадани кӯк, кандашавии ришта.
4.	Сӯзанро пурра дохил накардан	Шикастани сӯзан, номунтазамии кӯк

Савол ва супориш

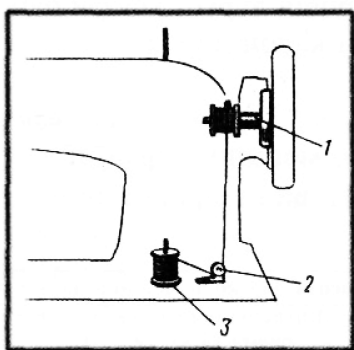
1. Роҳи дурусти гузоштани сӯзанро гӯед.
2. Номи он қисми мошинро, ки сӯзан мегузоранд, гӯед.
3. Риштаро аз кадом тараф ба сӯзан мегузаронанд?
4. Чӯяки дарози сӯзан дар вақти гузоштан ба кадом тараф бояд нигоҳ кунад?

Риштапечонак

Барои ба найча печондани ришта дар мошини дарздӯзи механизмҳои махсус – риштапечонак ва риштарангкунак мавҷуданд. Риштапечонак дар дастаи (1) мошин, дар назди гардона ҷойгир аст.

Риштарангкунак (2) дар платформаи мошин ҷойгир карда шудааст. Риштапуркунак меҳварест (5), ки ба он втулка гузошта шудааст. Дар тарафи рости меҳвар чархи доирашакл мавҷуд аст, ба гирди он чархи резинӣ (6) гузошта шудааст. Дар кунҷи чап пайвандак мавҷуд аст. Пайвандак ба фишанг (8) васл карда шудааст. Барои ба ҳолати зарурӣ маҳкам кардани меҳвар забонак (9) мавҷуд аст. Барои ҳамвор печонидани ришта забонакро (1) истифода мебаранд.

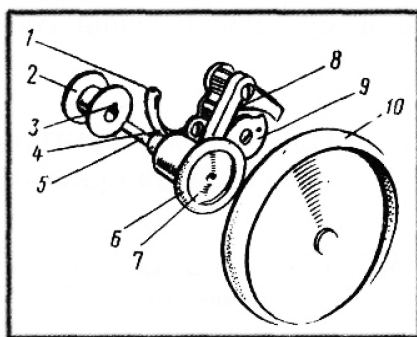
Риштарангкунак аз ду шайбаи тарангкунанда, ки ба платформа маҳкам карда шудааст ва меҳвар барои ғалтак иборат аст.



Расми 38

Воситаҳои ба найча печонидани ришта:

- 1- риштапечонак
- 2- ритатарангкунак
- 3- меҳвари ғалтак



Расми 39

Соҳти найчаи риштапечонак:

- 1-забонаки фишордиҳанда
- 2-найча, 3-сӯроҳии найча,
- 4-пайвандак, 5-меҳвар,
- 6-чархи резинӣ, 7-сӯроҳии найчаи риштапечонак,
- 8-фишанг,
- 9-забонак, 10-гардона

Супориш

1. Расми найчаи риштапечонакро аз назар гузаронед ва қисмҳои онро дар мошини дарздӯзи нишон диҳед?
2. Пайиҳам пур кардани риштаро ба найча нишон диҳед? Машқи риштапечониرو дар синфи 5-ум иҷро карда бу-дед, қоидаҳои ро медонед. Онро иҷро кунед.

Дарзи мошини дарздӯзи

Дар вақти дӯхтани либосҳо дарзҳои пайвастандари истифода мебаранд. Дарзо ҳар хел мешаванд. Ҳоло бо намудҳои он – дарзи дукарата, дарзи бахиядӯзи, дарзи қатқунӣ, дарзи кушод ва дарзи ноаён шинос мешавем, ки аз ҷумлаи дарзҳои зарурӣ мебошанд.

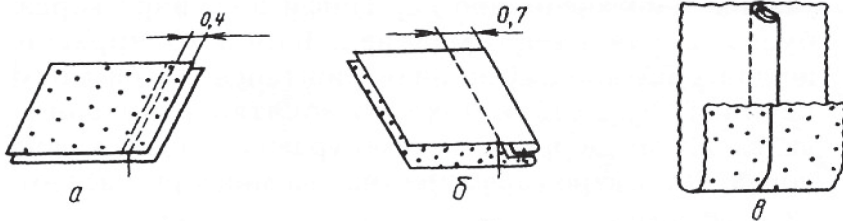
Кори амалии №22

Иҷрои намунаи дарзи дукарата

Таҷҳизот: қуттии қорӣ, чор намуди матои андозаашон 10x10см.

Рафти қор:

1. Тайёр кардани намуна. Порчаҳои пайвастандари бо тарафҳои чапашон r_1 ба ҳамдигар монда, дастӣ кӯк занед.
2. Дӯхтани порчаҳо (расми 40 а). Порчаҳоро дар мошини дӯхта, пас кӯки дасти онҳоро қанда, масофаи ҷойи ҷокро ба ду тараф қат карда, дарзмол кунед. Ин намунаро ба тарафи чапаш гузошта, баъд боз дӯзед (расми 40 б).
3. Порчаҳоро дӯхта, кӯкҳоро қанда, ҷойи кӯкҳоро дарзмол кунед. Баъд гирди намунаи ҷоки дукаратаро бо қайчӣ буред.



Расми 40.

Тайёр кардани намунаи дарзи дукарата

Намунаи дарзи бахиядӯзӣ

Таҷҳизот: куттии корӣ, чор порчаи матои андозаашон 10x10 см.

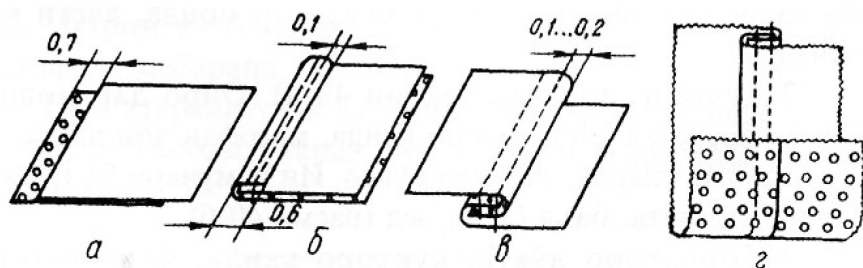
Рафти кор:

1. Тайёр намудани чок: матоъро гузошта, бо сӯзанак маҳкам кунед, тарафи ростро ба рост гузоред. Қисми поёни порчаҳо аз якдигар 0,7 см берун баромада бошад (расми 41 а).

2. Ҷойи буриши порчаи болоиро қат карда, кӯк занед ва бо мошин дӯзед (расми 41 б).

3. Кӯкҳоро қанда, чокро ба як тарафи қисми болоӣ гузошта кӯк кунед ва баъд бо мошин дӯзед (расми 41 в).

4. Кӯкҳоро қанда, дарзмол кунед, канори дарзи бахиядӯзиро бо қайчӣ буред ва бо кӯки канорӣ дӯзед.



Расми 41.

Намунаи дарзи бахиядӯзӣ

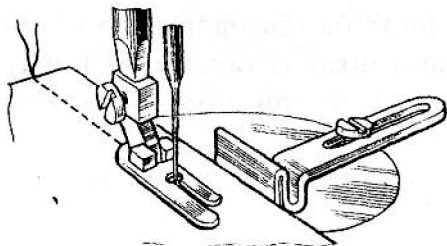
Воситаҳои ғирасон дар вақти кор бо мошини дарздӯзӣ

Дар вақти кор бо мошини дарздӯзӣ воситаҳои ғирасон аҳамияти калон доранд (расми 42). Онҳо сифати дӯхти маснуотро баланд мебардоранд, меҳнатро осон карда, истеҳсоли маснуотро афзун мегардонанд. Дар вақти кор бо воситаҳои ғирасон кӯк задани қисмҳои маснуот зарур нест.

1. Бо ғирии воситаи ғирасони ҷадвали ҳудуддор дарзи дукаратаро медӯзанд. Бо ғирии тазйикдихандаи бахиявӣ бахия медӯзанд.

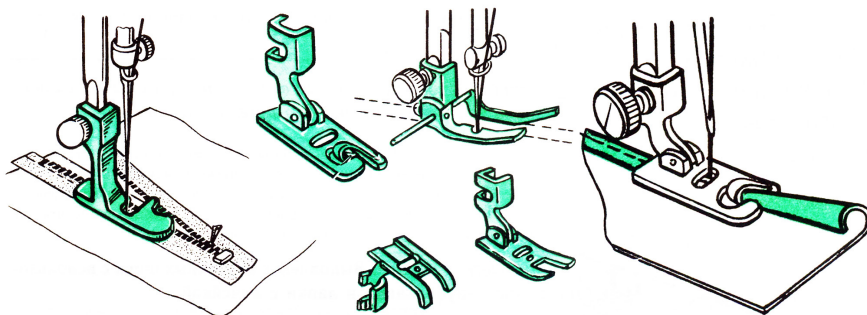
Ба воситаи тазйикдиҳандаи буранда дарзи каткуниро бо буриш ва дарзҳои васеъгиашон ҳархела ё андозаашон муайян иҷро мекунанд. Расми 43.

Дар вақти чокдӯзӣ воситаи ёрирасон – чадвали худуддорро истифода бурдан аҳамияти калон дорад. Он вақтро сарфа мекунад ва миқдори маснуот зиёд мешавад.



*Расми 42
Чадвали худуддор*

Чадвали худуддорро бо винт ба платформаи машин маҳкам мекунанд. Ба таги тазйикдиҳанда тарафи рости ду порчаро гузошта медӯзанд ва охири чокро маҳкам мекунанд.



*Расми 43
Воситаҳои ёрирасон*

Ин калимаҳоро дар хотир доред: дарзҳои зарурӣ, дарзи дукарата, дарзи бахиядӯзӣ, тазйикдиҳандаи бахиявӣ, тазйикдиҳандаи буранда.

Савол ва супориш

1. Қоидаҳои дарзи дукарата ва бахиядӯзиро гӯед.
2. Воситаҳои ёрирасон дар вақти кор чӣ аҳамият доранд?
3. Аҳамияти чадвали ҳудуддор дар чист?
4. Намуди дарзхоро аз назар гузаронед ва қоидаҳои иҷрои онҳоро дар хотир доред.

§ 19. Дӯхтани пойчома

Ҳама чӣ будани мӯдро медонанд, аммо на ҳама дар бораи он маълумоти кофӣ доранд.

Мӯд дар вақти ба вучуд омаданааш ҳамаро ба ҳайрат андохта, нофаҳмӣ, тасаввуроти ғалатро ба вучуд овард, аммо дар кучо ва кай пайдо шудани мӯдро дар таърих нанавиштаанд. Мутахассисон пайдоиши мӯдро ба асри XIV мансуб медонанд. Баъзеашон мегӯянд, ки аз пайдошавии матоъ ба вучуд омадааст. То пайдошавии мӯд одамон аввал ба чойи либос барги калон, пӯсти дарахтон, ҳайвонот ва ғайраро мепӯшиданд. Онҳо пӯстхоро бо ресмон ба миён мебастанд. Ресмонхоро аз пӯсти шохчаҳои дарахт ва рустаниҳо мебофтанд. Дар охир маснуотро аз ду тараф – пешу ақиб бо чӯбҳои нӯгаш тез ё сӯки моҳӣ ё сангҳои дарози нӯгаш тез ба китф медӯхтанд. Ин асбобҳо сӯзан ва либосҳои камзӯлчамонандро, ба мисли курта, камзӯлча, плаш, палто ва ғайра ба вучуд овард. Бандакҳое, ки барои баستاني маснуот ба миён истифода мешуданд, минбаъд пешдоман, шим, пойчома, шалвор ва ғайраро ба вучуд оварданд.

Ба маҷмӯи либоси занона либоси тағ, курта, пойчома, яктаҳ (хилъат), чомаи пахтагин, пӯстин, кулоҳ, пойафзоли чармӣ ва ғайраҳо дохил мешаванд.

Курта, пойчомаҳо ва қисмҳои алоҳидаи либосро ҳуди занҳо медӯхтанд. Аз сабаби он ки пеш бари матоъҳо кӯтоҳ буд, либосро ҳамроҳи остинаш яклухт мебуриданд (ба дарозии матоъ). Ҳоло ҳам ин намуди буриш маъмул аст. Онро барои занҳои солхӯрда истифода мебаранд. Барои

занон ва духтарон пойчома ва куртаро аз матоъҳои якхела мувофиқ карда медӯзанд. Мувофиқи таъинот пойчома ба се гурӯҳ чудо мешавад: барои кор, хоб ва ҷойравӣ.

Пойчомаҳо барои хоб ва корро асосан аз матоъҳои пахтагин – ҷит, патис, бумазӣ, сатин ва ғайра медӯзанд.

Пойчомаи ҷойравиро аз матоъҳои абрешимӣ, пашмӣ ва синтезӣ медӯзанд. Пойчома либоси озод, ба бадан намечаспидагӣ ҳисоб мешавад.

Пойчомаҳо аз ҷиҳати дӯхт чунин мешаванд: пойчомаи хиштакаш аз поён (хучандӣ), пойчомаи хиштакаш аз боло (душанбегӣ) ва пойчомаи беҳиштак.

Барои дӯхтани пойчома чунин намуди ченкунӣ мавҷуд аст.

НЧ – ин ченакро пурра гирифта, нисфашро менависанд; бо ин ченак андозаро муайян мекунанд.

Ченак аз тарафи рости андом гирифта мешавад.

Ченакҳои дарозӣ пурра навишта мешаванд. Ченакҳои бар ва даврро нисф менависанд, чунки нақша ба нисфи ҳиссаи андом кашида мешавад.

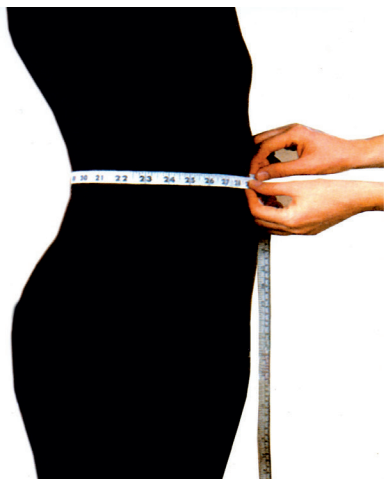
Шаклҳои андозагирӣ аз андом

1. Нимченаки миён (НЧМ). Агар либос ба бадан часпида истад, ҷойи борики миёно ба ресмон ё ягон хел таноб баста, то болои ноф ченак мегиранд. Яъне ченактасмаи матоиро аз ҷойи борики гирди миён то болои ноф гузошта, ченаки гирди миёно гирифта, нисфи ченаки гирди миёно менависанд.

2. Нимченаки кос (НЧК). Барои ин ченакро гирифтани ченактасмаи матоиро ба гирди кос озод гузошта, чен мекунанд ва нисфи ченакро менависанд.

3. Дарозии миён то нишаст (ДМТН). Барои ин ченакро гирифтани ченактасмаи матоиро аз ченаки миён то ҷойи нишастан ба курсӣ аз пахлу дар ҳолати нишастан гузошта, ченакро гирифта пурра менависанд.

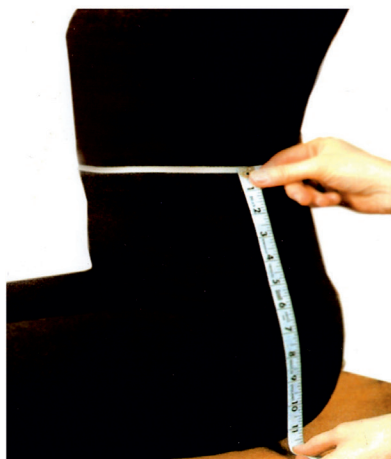
4. Дарозии либос (ДЛ). Барои ин аз миён то бучулаки пой ченак мегирием ва пурра менависем. Ҷӣ қадар аз бучулаки пой паст ё баланд шуданаш ба худӣ дӯзанда вобаста аст.



1



2



3



4

*Расми 45,
Андозагирии пойчома
1 – хати миён, 2 – хати кос,
3 – хати қадам, 4 – хати дарозии либос*

Нақшаи дастурии маснуоти пойчома

№	Аломати ченкунӣ	Номи ченкунӣ	Ченкунии умумӣ ба андозаи 38	Ченкунӣ ба худ
1.	НЧГМ	Нимченаки гирди миён	–	
2.	НЧК	Нимченаки кос	44	
3.	ДМТН	Дарозии миён то нишаст	30	
4.	ДЛ	Дарозии либос	75	

Сохтани формулаи ҳисобкунии андозаи 38

№	Буришҳои ҳисобкунии	Формулаи ҳисобкунии	Ҳисобкунии умумӣ ба андозаи 38	Ҳисобкунии ба худ
1.	НП	$ДЛ = НП = 75$	75	
2.	$ММ_1$	$НЧГК = ММ_1 + 10 : 2 = 44 + 10 : 2 = 54 + 2 = 27$, $ММ_1 = 27$ $ММ_1 = ПП_1 =$ васеъгии ҷадвали нақша, адади 10, 12 ё 16 иловагии озод.	27	
3.	МК	$ДМТШ =$ адади доимӣ $= 30$	30	
4.	$ПП_2$	Васеъгии поёнии пойчома ихтиёрӣ аз ҳисоби андозагирии қисми васеъгии поёнии пой 17. $ПП_2 = 17$	17	
5.	$П_1, П_2$	$П_1 - П_2 = 27 - 17 = 10$	10	
6.	$К_1, П_2$	Барои ҳосил кардани $К_1, П_2$ нуктаи $К_1$ -ро бо нуктаи $П_2$ пайваст мекунем.	10	

Эзоҳ: Аз сабаби он ки пойчома васеъ буда, ба он банд мегузаронанд, барои сохтани ҷадвали нақша ба ҷойи ченаки миён нимченаки гирди косро истифода мебаранд.

Сохтани нақшаи пойчома Пойчомаи духтарона

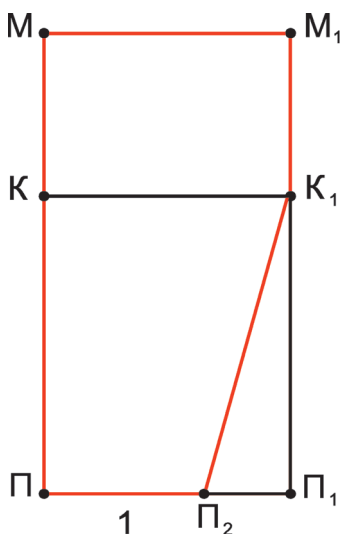
Намуди андозагирӣ бо см $М_1$: 4:

1. Дарозии пойчома – 75 (ДЛ)
2. Гирди кос 88-Нимченаки кос – 44 (НЧК)
3. Дарозии миён то нишаст – 30 (ДМТН)
4. Васеъгии қисми поёнии пой – 17 (ВҚПП)

Нуктаи М-ро гирифта, ба он ченакҳои гирифтаре мегузorem ва бо хати борик асоси нақшаро мекашем.

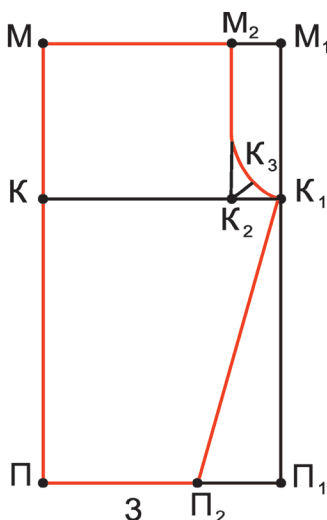
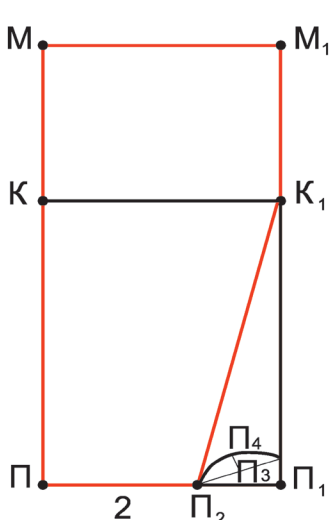
Барои ҳосил кардани васегии нақша ($MM_1=44+10:2=27$, $MM_1=27$) дар ин ҷо ба андозаи адади озоди 10 ҳамроҳ карда шудааст.

Сохтани нақшаи пойчома



Намуди пойчома

- 1-хиштак ба поён пайвастркарда
- 2-хиштак ба боло пайвастркарда
- 3-бехиштак



Барои сохтани нақша чунин қоидаҳоро ба назар гирифта лозим аст.

1. Барои кашидани нақшаи пойчома аввал нуқтаи М-ро мегирем. Ба он ченаки $ДЛ=75$ -ро мегузorem ва нуқтаи П-ро ҳосил мекунем.

2. Аз нуқтаи М ба тарафи рост НЧГК-ро ($НЧГК=44+иловагии\ озод +10:2=44+10:2=54: 2=27$) ҳосил карда мегузorem ва нуқтаи M_1 ҳосил мешавад. Аз нуқтаи M_1 мувозӣ хат гузаронида, $M_1 P_1$ ҳосил мекунем, ки он ба MP баробар аст.

Аз нуқтаи М ба поён 30 см нуқтаи нишастро чен карда, нуқтаи KK_1 -ро ҳосил мекунем. Барои ёфтани нуқтаи P_2 банди пойро чен карда, ченакашро аз масофаи PP_1 тарҳ мекунем. Аз нуқтаи П то нуқтаи P_2 -ро мегузorem. Барои ҳосил кардани хиштаки пойчома нуқтаи $P_1 K_1$ -ро пайваст мекунем.

Нуқтаҳои $P_3 P_4 K_2 K_3$ перпендикуляр 3 см гузошта хати моил мегузaronем. Барои ҳосил карда-ни қолиб он нақшаро бо ченкунии аслӣ (сантиметр) ба қоғаз кашада, қолабро бо хати асосии ғафс равон мекунем. Агар хиштаки пойчомаро аз нуқтаи K_1 ба поён пайваст кунем, як намуди пойчома (хиштак ба поён нигоҳ карда), агар аз нуқтаи K_1 ба доло пайваст кунем, дигар намуди (хиштак ба боло нигоҳ карда) пойчома ҳосил мешавад, ё ки бе хиштак медӯзанд. Қисми болоии пойчомаро тасмамонанд ва қисми поёниашро манжетдор дӯхтан лозим аст.

Сохтани қолиби пойчома

Барои сохтани қолиби пойчома қоғази сафедро гирифта, мувофиқи қоида ба он ченақҳои нақшаро мегузorem. Хатҳои барои буридани қолиб заруриро ғафс мекашем. Онро бо қайчӣ мебузем.

Савол

1. Барои дӯхтани пойчома кадом намуди ченкуниро истифода мебаранд?
2. Дар вақти дӯхтани пойчома чанд хати ченкуниро медонед?
3. Нақшаро бо кадом намуди хат мекашем?

Интихоби матоъ ва гузоштани қолиб ба матоъ

Барои интихоби матоъ табъи эстетикӣ, шароити иқлим, нақшунигори миллиро ба назар гирифташ мувофиқ аст. Аз сабаби он ки иқлими Тоҷикистон гарм аст, тобистон матоъҳои пахтагӣ – чит, патис, абрешимӣ ва дар зимистон матоъҳои гарми пашмиро истифода мебаранд.

Ҳар як хонанда мувофиқи табъи худ гул, ранг ва матоъро интихоб карда медӯзад.

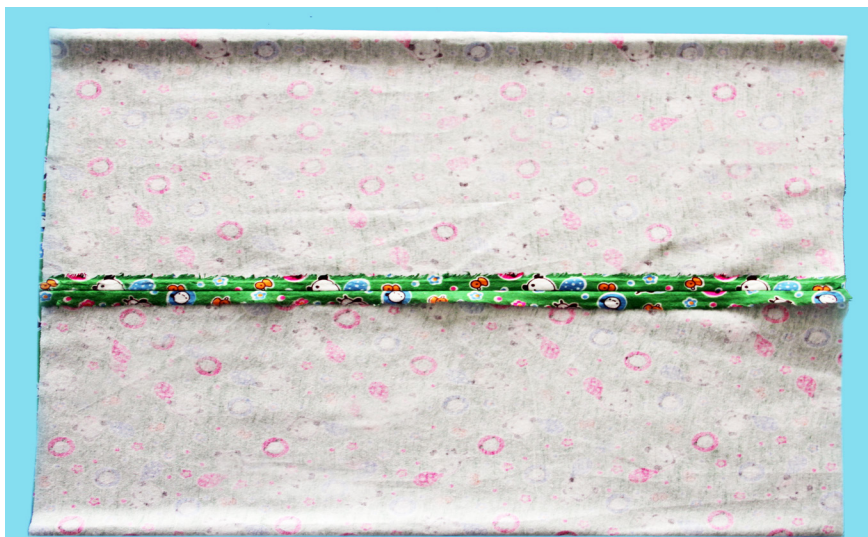
Аввал ҷойи пайвастшавии матоъро медӯзем, яъне васеъгии маснуотро муайян карда, дастӣ, баъд бо мошини дарздӯзӣ медӯзем. Сипас матоъро 4 қабат карда, ба рӯяш қолибро мегузorem. Қолибро ба матоъ бо сӯзанчаҳо маҳкам мекунем. Гирдашро бо бӯри дӯзандагӣ хат мекашем.

Ба хати миён, яъне қисми боло 3 см ҳаққи чок, ба ҷойи хиштак 1, 5 см, ба поёни пойчома 1, 5 см ҳаққи чок мегузorem. Ба ҷойи қатшудаи матоъ ҳаққи чок намегузorem, барои он ки ин тарафи матоъ бутун меистад, намебузorem.

Кори амалӣ

Нақшаи дастурии №1

Тайёр кардани матоъ барои буриши маснуоти пойчома	
1.	Дуруст чен кардани дарозӣ ва бари маснуот.
2.	Баъд ҷойи буриши қисмҳои пеш ва ақибро медӯзем, васеъгии чокро 1 см гузошта, тарафи рӯсташро ба рост монда, аввал дастӣ, баъд дар мошини дарздӯзӣ медӯзем.
3.	Баъд нӯги буришро ба як тараф 0, 5 см қат карда, аз болояш кӯк мезанем, барои тит нашудани чок онро дастӣ ё бо мошини бахиядӯзӣ бо дарзи канорӣ медӯзем.
4.	Бисанҷед: а) Ченаки дарозӣ ва бари маснуот дуруст гузошта шудааст ё не? б) Қисми пеш ва ақиб бо чоки васеъгиаш 1 см дӯхтагӣ боз дар мошини дарздӯзӣ бо чоки рост дӯхта шудааст ё не? в) Боз ба як тараф қат карда, 0, 5 см гузошта, аз болояш чӣ хел чок дӯхта шудааст?



Расми 47

Тайёр кардани матоъ барои буриши маснуоти пойчома

Кори амалӣ

Нақшаи дастурии №2

Гузоштани қолаб ба матоъ ва буридани он	
1.	Матои тайёркардари чоркати карда, тарафи рости ба рост монда, ба ҷойи қати матоъ қолибро мегузорем, ҷойи хиштак бояд ба тарафи ҷоки пайвасти қисмҳои мувофиқ ояд.
2.	Қолибро гузошта, бо бӯри дӯзандагӣ ё қалам хат мекашем. Баъд ҳаққи ҷоки онро барои қисми болоӣ 3 см, барои паҳлу 1, 5 см, нӯги пой 1, 5 см мегузорем.
3.	Аз назар мегузаронем. Ҳаққи ҷок барои қисми болоӣ 3 см, нӯги поёнии пой 1, 5 см гузошта шуда бошад, он аз рӯи хати ҳаққи ҷок бурида мешавад.
4.	Дарзмол кардани порчаҳо.
5.	Бисанҷед: а) Тарафи рости матоъ ба рости гузошта, бо ҷоки қатқунии буришаш қушод қат карда шудааст ё не? б) Ҷок рости ҳамвор бошад, қолиб мувофиқи қоида гузошта шудааст ё не?



а



б

Расми 48.

Коркарди пойчома а) гузоштани қолиб ба матоъ
б) буридани пойчома

Кори амалӣ Нақшаи дастурии №3

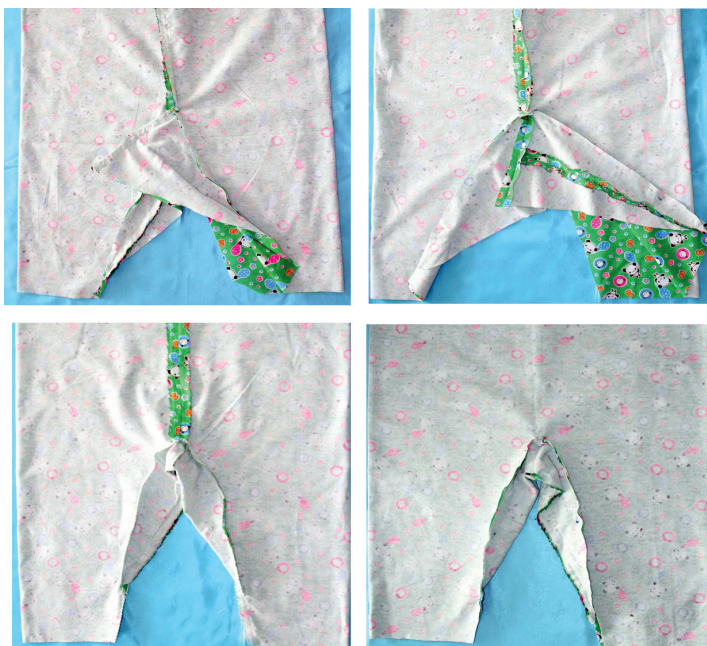
Пайвастанӣ қисмҳои хиштак	
1.	Хиштак аз ду қисм иборат аст.
2.	Дарозии ҳар ду қисми хиштакро дастӣ дӯхта, баъд мошина мекунем.
3.	Ду қисми хиштакро бо ҳам пайваст мекунем, аввал дастӣ, баъд бо мошини дарздӯзӣ меҳӯзем.
4.	Барои тит нашудани нӯги матоъ ва маҳкам шудани чок ҷойи дӯхтагиро ба як тараф 0, 5 см қат карда, аз болояш бахия мезанем. Ин корро дастӣ, бо дарзи канорӣ ё бо мошини бахиядӯзӣ иҷро кардан мумкин аст.
5.	Дарзмол кардани қисмҳои маснуот.
6.	Ин корхоро бисанҷед: А) дуруст будани чоки хиштак; Б) дуруст будани бахияи дастӣ; В) дуруст ҳаракат кардани дарзмол.



Расми 49
Пайвастанӣ қисмҳои хиштак

Кори амалӣ
Нақшаи дастурии №4

Пайваст кардани хиштак ба қисми асосӣ	
1.	Аввал хиштакро ба қисми асосӣ аз маркази нуқтаи K_1 ба поён дастӣ қўк мекунем.
2.	Баъди ин қўкхоро бо мошини дарздўзӣ медўзем. Ҳамаи қисмҳои хиштакро ба асос пайваст карда медўзем.
3.	Чокхоро ба як тараф қат карда, аз болояш 0,5 см гузошта, медўзем. Баъд нўги чокро дастӣ ё бо мошин бахиядўзӣ мекунем.
4.	Чокхоро дарзмол мекунем.
5.	Ин корхоро бисанҷед: А) баробар будани андозаи хиштак то поёни пойчома; Б) ҳамвор будани чоки хиштакҳо; В) дуруст дарзмол кардани хиштакҳо.



Расми 50
Пай дар пай пайвастанани хиштак ба пойчома

Кори амалӣ
Нақшаи дастурии №5

Коркарди қисми болои ва поёни пойчома	
1.	Барои қат кардани қисми болои пойчома 3 см дода шудааст. аввал аз нӯги буриш 1 см қат карда, қати якумро дастӣ меҷӯзем.
2.	Қати дуюмро 2 см қат карда, аввал дастӣ, баъд аз лаби чок 0, 2 см монда, бо мошин меҷӯзем, барои гузаронидани банди резинӣ 1 см масофа меҷӯзем.
3.	Қисми поёни пойчомаро ба монанди қисми болои пойчома 3 см қат карда бад коркард мекунем
4.	Банди резиниро ба ҷойи қаткардашуда меҷӯзем.
5.	Ин корхоро бисанҷед: А) Кандани кӯкҳои дастӣ, қаткунӣ дар мошини дарздӯзӣ. хамаи қоидаҳои дӯхт риоя шудааст ё не? Б) Чокҳо росту ҳамворанд ё не?



а



б



в

Расми 51

Коркарди пойчома а) коркарди қисми болой, б) коркарди қисми поёнӣ, в) намуди пурраи дӯхташудаи пойчома

Кори амалии №6

<i>Коркарди қисми поёни пойчомаи манжетдор</i>	
1.	Барои он ки қисми поёни пойчома зебо намояд, мо порчаи алоҳидаи пахнаш 4 см ва дарозиаш ба васеъгии поёни пойчома баробарро мегирем.
2.	Ҳамон порчаро ба канори буриши поён дастӣ кӯк карда мепайвандем ва баъд дар мошини дарздӯзӣ медӯзем.
3.	Болои ҳамин порчаро 1 см қат карда бо чоки қаткунӣ ноаён медӯзем.
4	Ин корхоро бисанҷед: а) Ду порча бо сифат пайваст шудаанд ё не? б) Қаткунӣ бо ченаки додашуда мувофиқ аст ё не в) Ҳамаи қисмҳои пойчома босифат дарзмол карда шудаанд ё не?



Расми 52
қисми поёни пойчомаи манжетдор

Кори амалӣ Нақшаи дастурии №8

Ороиш додани қисми поёни пойчома	
1.	Юрма задан бо мошини юрмадӯзӣ.
2.	Шероза шинонидан.
3.	Шерозаи дастидӯхт.
4.	Нӯги почаҳои пойчомаро бо мағзиҳои гуногун дӯхтан мумкин аст.
5.	Бо чимчима ё тӯр оро додани почаҳои пойчома
6	Коркард бо мошинҳои махсуси кашададӯзӣ
7	Бо шабаи шишагин, дурдонаҳо ва ғайра.
8.	Ин корхоро бисанҷед: а) Якхела шудани мағзӣ, чимчима, тӯр ва шероза; б) Чокҳо ҳамвор ва кӯк кандагӣ бошад.



Расми 53
Орошии қисми поёни пойчома

Савол ва супориш

1. Пайдархамии корро батартиб номбар кунед.
2. Чӣ гуна нуксонҳо ҷой доранд?
3. Ба буришҳо чанд см ҳаққи ҷок дода мешавад?
4. Поёни пойчомаро шумо бо кадом намуд ороиш мекунед?

БОБИ Ш. КАСБУ ҲУНАРИ МИЛЛӢ

§ 20. Дӯхтани чойникпӯшак ва чойникмонак

Чойникпӯшак чиҳози ошхона мебошад, ки дар дӯхтани он ороиши миллиро истифода мебаранд.

Омӯзиши мероси бойи санъати ороиши амалӣ ва ҳунарҳои мардумӣ, инкишофи он умдатарин ва муҳимтарин раванди таълим мебошад ва дар баланд бардоштани дараҷаи маърифатнокии ҷамъият роли калон мебозад.

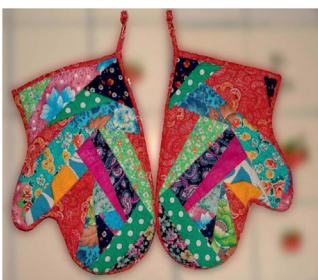
Санъати ороиши амалӣ монанди дигар фаъолияти эҷодии ҷавонон дар баробари эҳё намудани ҳунарҳои мардумӣ имконият медиҳад, ки насли имрӯза бо донишҳои техникӣ фарогир шуда, малака ва таҷрибаи худро тақмилу тақвият диҳад. Дар айни замон ин барои интиҳоби дурусти касбу ҳунар ва тайёр шудан ба меҳнат мусоидат менамояд. Ба ҳамагон маълум аст, ки бо тақозои замон қисми зиёди анъанаҳо ва ҳунарҳои мардумӣ қурби худро гум карда, аз байн мераванд. Ҳоло бошад, мардуми тоҷик маданияти дӯхти милли, нақшу нигори маҳалҳо ва ороиши либосҳои милли, зебу зинати чиҳози хоб ва ошхонаро эҳё менамоянд. Чиҳози ошхона пешдоман (пешгир), дастпӯшак, дегпӯшак, чойникпӯшак, чойникмонак ва ғайра мебошанд.

Онҳоро бо тугмаҳои металлӣ, пластмасӣ, ҷармӣ, баҳмалин, марҷонҳо, ресмонҳои пахтагин, абрешимӣ, пашмӣ, зар, тӯр шабаи шишагин, кашидадӯзӣ, гулдӯзӣ ба таври қуроқ ороиш медиҳанд.

Чойникпӯшакро аз матоҳои пахтагин, зағирпоягӣ, абрешимӣ, пашмӣ ва ғайра медӯзанд. Онҳо аз лахтақҳо (матопораҳо) ҳам дӯхта мешаванд. Дар вақти истифода ба он пахта меандозанд. Агар мато ғафс бошад, дастӣ лаганда мекунад ё бо мошини дарздӯзӣ дӯхта, баъд ороиш дода, ба он паралон ё дигар матои сунъӣ ё синтезӣ мегузоранд. Баъд астар гузошта, аввал лагандаи одӣ ё ороиширо истифода бурда, дастӣ ё дар мошини дарздӯзӣ медӯзанд.

Барои дӯхтани чойникпӯшак қутри чойникро бо даста ва ҷумакаш (аз ду тараф 2 см гузошта) ва ҳамчунин

баландиашро ҳам чен карда (2 см гузошта), қолиб созед ва онро ба матоъ гузошта буред. Аз рӯи завқи худ пахта, ватин, паралон ё матои астарӣ гузошта, аввал як қисмашро, баъд қисми дигарашро лаганда кунед ё бо аппликатсия мувофиқи таъби ороиш диҳед.



Расми 54

Намудҳои чойникпӯшак, чойникмонак ва дастпӯшак

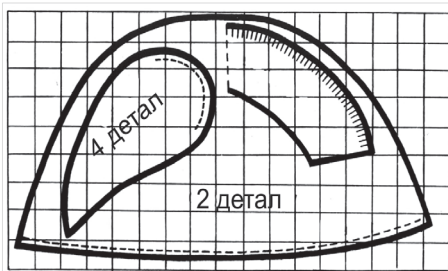
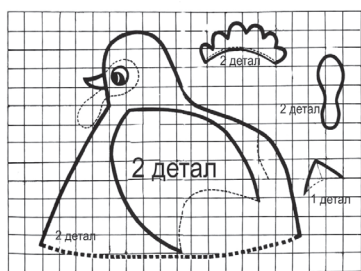
Чойникпӯшак бо намуди хурӯсак

Барои дӯхтани чойникпӯшаки хурӯсак аз рӯйи андозаи гирифташуда аз қоғаз қолиб созед ва онро рӯйи матоъ гузошта буред. Баъд онро бо истифода аз дӯхти аппликатсия ва дӯхти гирди он омода созед (чашмашро аз тугмаҳои ранга ё матоъ сохтан мумкин).

Чойникпӯшакро аз матои яклухт ё лахтақҳо ҳам дӯхтан мумкин аст. Лахтақоро барои абра тайёр мекунанд. Баъди тайёр кардани абра ба он астарашро медӯзанд.

Қоидаи қолибгириро дар назар дошта, қолиби тайёрро ба абра (яъне қисми 1-уми онро) гузошта, қисмҳоро ду нусха мебуранд ва мувофиқи қоида медӯзанд.

Дар вақти дӯхтан аз чоки дарундӯхт истифода бурда, якбора ба гирди чойникпӯш тӯр, тасма ё лентаро чин-чин карда дӯхтан ва баъд ҳар хел ороиш додан мумкин аст.



Расми 55

Нақшаи чойникпӯшак ва чойникмонак

Дӯхтани чойникмонак

Барои дӯхтани чойникмонак матоъҳои ҳархела истифода бурда мешаванд. Агар матои пашмӣ бошад, беҳтар аст. Андозаи чойникмонак ба завқи шахс вобаста аст. Қутри чойникмонак назар ба тағи чойник 5 ё 10 см калонтар бошад, беҳтар аст. Онро ба чойникпӯшак баробар дӯхтан ҳам мумкин аст.

Чойникмонакро ба шакли секунча, чоркунча, доирашакл ва ғайра дӯхтан мумкин аст. Барои он ки доирашакл бошад, аввал гирди онро медӯзанд. 5 – 6 см монда, ба гирдаш якбора лента, тӯр ё тасмаро гузошта, аз тарафи чапаш дӯхта, абраашро бо астараш пайваст мекунанд (қисми якумро бо 2-юм, тарафи росташро ба росташ гузошта, дастӣ ё бо мошини дарздӯзӣ медӯзанд). Ба дохили он камтар пахта гузошта лаганда мекунанд ва ороиш медиҳанд.

Кори амалии №23

Тартиби дӯхтани чойникпӯшак ва чойникмонак

Таҷҳизот: матоъ, қайчӣ, сӯзан, ришта ва тӯрҳои ороишӣ.

1. Қолиби чойникпӯшак ва чойникмонакро тайёр кунед.
 2. Қолибро ба матоъ бо сӯзанчаҳо маҳкам кунед.
 3. Хати гирди қолибро гузаронида, қисмҳои тайёршударо буред.
 4. Қисмҳои чойникпӯшакро ва чойникмонакро бо усули сӯзан ба пеш дӯзед.
 5. Дурустии пайванди қисмҳоро аз назар гузаронед.
 6. Гирди чойникпӯшакро ва чойникмонакро бо чоки гирддавонӣ дӯзед.
- Баъди дӯхта шудан сифати дӯхт, ороиш ва кори худро аз назар гузаронед.

Фикр кунед, ҷавоб диҳед, созед

Барои дӯхтани ҷойникпӯшак ва ҷойникмонак матоъҳои атсетатиро истифода набаред, чунки аз таъсири гармии ҷойник рангаш мепарад. Агар ба он ҷой резед, баъди хушк шудан доғ боқӣ мемонад. Маҳсули дастархонро ба аъзои оила нишон диҳед ва баҳои онҳоро нисбат ба кори худ муайян кунед.

Савол ва супориш

1. Ба сифати дӯхти маснуоти худатон ва аъзои гурӯҳ баҳо диҳед.
2. Матоъҳоро чӣ хел интиҳоб мекунад?
3. Қоидаҳои сохтани андозаи маснуот кадом аст?
5. Шаклҳои буриши маснуот ба андозаи ҷойникпӯшак ва ҷойникмонак мувофиқ аст ё не?
5. Барои дӯхтани ҷойникпӯшак ва ҷойникмонак кадом матоъҳо мувофиқ мебошанд?

БОБИ VI. БОФАНДАГӢ

§ 21. БофандагӢ бо сихҳо

Барои ин тарзи бофандагӢ ресмонҳои пашмин, нимпашмин, абрешимин, пахтагин, тибити бузу харгӯш ва нахҳои синтетикиро истифода мебаранд. Шакли чузӯҳои алоҳида дар натиҷаи каму зиёд кардани ҳалқаҳо тағйир додани зичии бофт (вобаста ба фарқи ғафсии сихҳо ва ресмон) аз рӯйи андоза ё ҳисоби ҳалқаҳо ба даст оварда мешавад.

Сихҳои рости нӯғҳояшон дутарафа, рости нӯғҳояшон яктарафа ва кӯша (ду сихи нӯғҳояшон яктарафаи, аз поён бо резинаи борик ё бандинае бастагӣ) мешаванд. Сихҳо аз ҷиҳати ғафсӣ (кутр) бояд аз ресмон ду маротиба ғафстар бошанд.

Навҳои матои бофташуда: а) ҳамвор, ду тараф- чаппа ва роста дошта, бо ду сих ё сихи кӯша аз ду тараф (яъне аз тарафи чап бофта истода, ба тарафи роста бармегардонанд) бофта мешавад; б) ғулбашакл - бофти давродавр, ки бо панҷ сих ва сихҳои кӯша фақат аз тарафи роста бофта мешавад. Дар тасвири нақшо, одатан, тамоми қаторҳои тоқ тарафи роста ва қаторҳои чуфт тарафи чаппаро ташкил медиҳанд.



Намуди сихҳо ва риштаҳо

Бофтанро чунин сар мекунем:

Ресмонҳоро ба дасти чап (расми 54 а) мегирем. Ду сихро якҷоя аз зери ресмони корӣ, ки аз калоба меояд (расми 54 б) дароварда, ресмони дар ангушти ишорат бударо кашада, аз ҳалқаи ангушти калон мегузаронем, ангушти калонро аз ҳалқа озод карда, ресмонро мекашем. Барои ҳосилшавии ҳалқаҳои минбаъда ҳамин тарзро такрор кардан даркор аст (расми 54 в). Ҳалқачаҳои пайихам пайдошударо қатори аввал меноманд. Ҳалқаҳои якум ва охириро ҳалқаҳои канорӣ (ҳошиягӣ) мегӯянд. Дар аввали қатор ҳалқаи якумро нобофта аз сихи дасти чап ба сихи дасти рост мегузаронанд. Ҳалқаҳои охирини қатор бо ҳалқаи роста ё чаппа баста мешавад.

Ҳалқаҳои роста ва чаппаро ба ду тарз бофтан мумкин аст:

Тарзи якум. Ҳалқаи ростаро аз пеш мебофанд. Барои бофтани ҳалқаи роста сихи дасти ростро ба ҳалқаи якуми сихи чап бурда, ресмони кориро аз он мебароранд (расми 54 д). Аз ресмони корӣ ҳалқа ҳосил мешавад. Ин ҳалқаро ба сихи дасти рост мегиранд (Расми 54 д) ба он ҳалқаи чаппа мувофиқ аст, ки бофтани он дар расми 54 г нишон дода шудааст.

Тарзи дуюм. Ҳалқаи роста аз қафо бофта мешавад, яъне сихи дасти ростро ба даруни ҳалқаи якуми дасти чап аз рост ба чап бурда, ресмони кориро аз он мебароранд (раси 54д) ба он ҳалқаи чаппа мувофиқ аст, ки дар расми 54 е нишон дода шудааст. Ба ин тарз чӯроб ва резинка мебофанд.

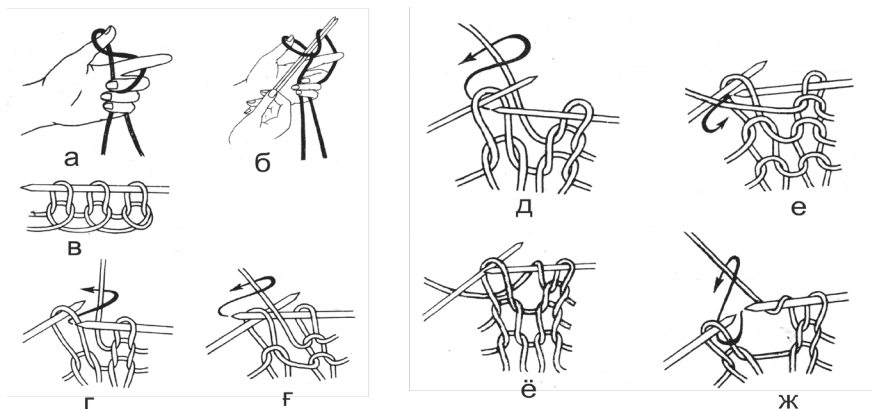
Хомҳалқаҳо рост ва печон мешаванд.

Хомҳалқаи рост (расми 54 ё): сихи ростро аз тарафи рост ба чап аз зери ресмони корӣ мегузаронанд.

Хомҳалқаи печон (расми 54 ж): сихи ростро аз тарафи чап ба рост аз тарафи худ аз зери ресмони корӣ гузаронидан мумкин аст.

Бофти чуробӣ. Бофти мудаввар ҳамеша бо ҳалқаҳои роста бофта мешавад; Барои бофти ҳамвор бояд як қатор (аз тарафи роста) ҳалқаҳои роста ва қатори дуюм (аз тарафи чаппа) ҳалқаҳои чаппа бофта шавад.

Резинкаи англисӣ. Дар ин тарзи бофт аз аввал то охир



Раши 54

Тарзҳои бофтан

бофти қаторҳо тақрор мешавад. Қатори якум – хомҳалкаи рост, як ҳалқаро намебофанд (рesmони корӣ аз пушти сикхо мегузарад), 1 ҳалқкаи рост. Қатори дуум ва ҳамаи қаторҳои минбаъда – 1 хомҳалкаи рост, як ҳалқаро намебофанд (рesmони корӣ аз пушти сикхо мегузарад), ҳалқа ва хомҳалкаи қатори пешинро якҷоя карда, аз болои ҳалқкаи рост мебофанд.

Дар ин тарзи бофт шумо ситорачаҳоро вомехӯред, ки ин **рапорт** ном дорад. Комбинатсияи ҳалқаҳои байни ин ишораро барои то охири қатор ғунчиданаш якҷанд маротиба бофтан лозим аст. Агар пеш аз ситорача як ё якҷанд ҳалқа



Намунаи маҳсулоти бофташуда

дода шуда бошад, он гоҳ аввал ҳамин ҳалқаҳоро бофта, сипас рапортро такроран то охири қатор мебофанд. Дар охири қатор ҳалқаҳое бофта мешаванд, ки баъди ситорачаи дуҷум ишора шудаанд. Агар дар рапорт гуфта шавад, ки мувофиқи нусха бофтан лозим аст, маънояш ҳамин аст, ки ҳалқаҳои ростаро бо роста ва чапаашро бо чаппа мебофанд. Ду ҳалқаи канорӣ ё ҳалқаҳои ҳошия ба ҳалқаҳои асосие, ки нақш бофта мешавад, дохил намешавад. Онҳоро танҳо дар вақти ҳалқаандозӣ дар оғози бофтани матоъ ба назар мегиранд.

Бофти намуна. Барои он ки маҳсулоти дастамон мувофиқи андоза бофта шавад, миқдори даркориҳои ҳалқаҳо ва қаторҳоро барои қаду бари он муайян кардан зарур аст. Бинобар ин аз 30 ҳалқа ва 30 қатор, бо ҳамон ресмону нақша ва сикҳое, ки маснуоти аслии бофта мешавад, сармашқ бо латтаи тар дарзмол карда, баъди хушк шуданаш қаду барашро бо сантиметр чен мекунанд. Дар 1 см чанд ҳалқа ва чанд қатор гунҷиданашро ҳисоб бояд кард.

Масалан бари сармашқи иборат аз 30 ҳалқа ба 10 см ва 30 қатор ба 8 см баробар аст.

Бофтан бо чангак

Бо кашаки дароз маснуоти гуногунро бофтан мумкин аст. Ин хел бофт, хусусан барои бофтани либоси бачагона тавсия мешавад, чунки маснуоти бо кашаки дароз бофташуда тез-тез шуста шавад ҳам, шакли худро тағйир намедихад. Ҳангоми тартиб додани андозаҳо озодона ёзидани ашёро низ ба ҳисоб гирифта даркор аст. Қутри чангаки кашаки тунисӣ гуногун буда, тири кашак аз қачақ то охир бояд як хел ва на камтар аз 35-40 см дарозӣ дошта бошад; дар охираш бояд тоқиҷа ё ҳалқа дошта бошад, ки ҳалқаҳои бофташуда баромада нараванд.

Маснуотро ҳам рост ба пеш ва ҳам ба самти қафо аз тарафи дастааш мебофанд. Ҳамин тариқ, бо кашаки дароз як қатор бофтан 2 давраро дар бар мегирад.

Давраи якум - аз ҳар як ҳалқаи ҳавоии асос (аз тарафи роста) аз рост ба чап ҳамаи ҳалқаҳоро ба бари матоъ баробар карда мечинанд (ҳамаи ҳалқаҳои гирифташуда дар

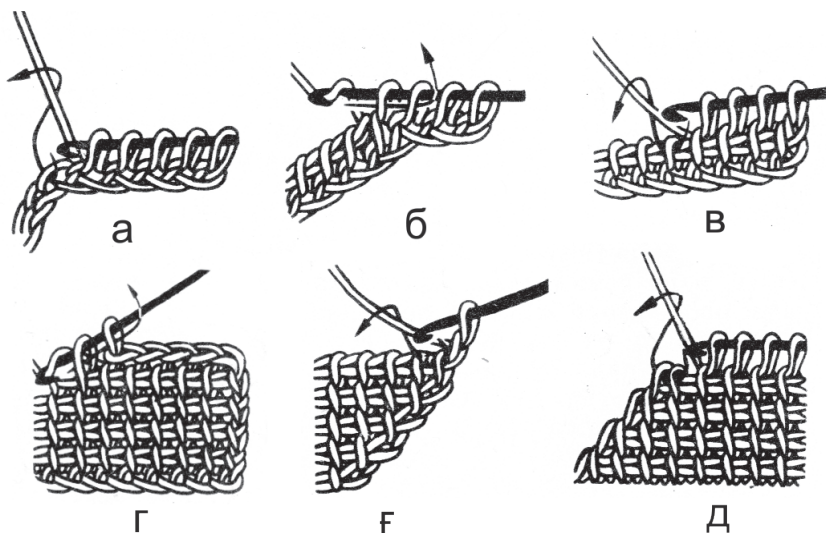
тири кашак мемонанд).

Давраи дуум - ҳар як ҳалкаи дар тири кашак бударо аз чап ба рост мебофанд.



Навъҳои чангак

Қатори дуум ва ҳамаи қаторҳои минбаъда ҳамин тавр бофта мешаванд, вале бо кашак аз тағи риштаи болоии амудӣ (як нимаи ҳалкаи ростистодаи қатори пешина) гузаронида ҳалкаи нав мегиранд ва дар тири кашак нигоҳ медоранд (расмҳои в ва г). Дар бофтан бо кашаки «тунисӣ» бологирии қатори минбаъда мебошад.



Тарзи бофт бо чангак



Намунаҳои маснуоти бо чангак бофташуда

Қоидаҳои техникаи бехатарӣ

1. Равшанӣ аз тарафи чап фарояд.
2. Пеш аз оғози кор бояд дастҳоро бо собун шӯед.
3. Дар вақти кор бо сих ва чангакҳо дастҳоро ба чашм ва рӯй наздик набаред.
4. Сихҳо ва чангакҳоро дар ғилофи махсус ё дар зарфҳои алоҳида нигоҳ доред.
5. Аз сихҳо ва чангакҳои зангзада, қатшуда сираш харошидашуда истифода набаред.
6. Нӯги сихҳо ва чангакҳо набояд аз ҳад тез бошад, барои он ки панҷаҳо осеб мебинанд.
7. Дар вақти кор бо асбобҳои эҳтиёткорона муносибат кунед.
8. Бо дарзмол эҳтиёткорона муносибат намуда, талаботи техникаи бехатариро риоя намоед.

Савол

1. Барои бофтани маснуот кадом асбобҳоро истифода мебаранд?
3. Дар вақти бофтан кадом риштаҳоро истифода мебаранд?

§ 22. Дӯхтани пойафзоли хонагӣ

Барои қисми болои пойафзол (расми 68 а) матоъҳои яклухти ғафс ё тунуки дукабатро истифода мебаранд. Таги пойафзолро (расми 68 б) аз матои ғафс ё борики чандқабата тайёр мекунанд. Матои таги пойафзолро дар мошини дарздӯзӣ ё бо ресмони тофтаи ғафс медӯзанд (расми 68 в).

Ҷойи бандро аз матоъҳои куҳна ё милки матоъ ва ҷӯроби куҳна бофтани мумкин аст.

Тайёр кардани қолаби пойафзол:

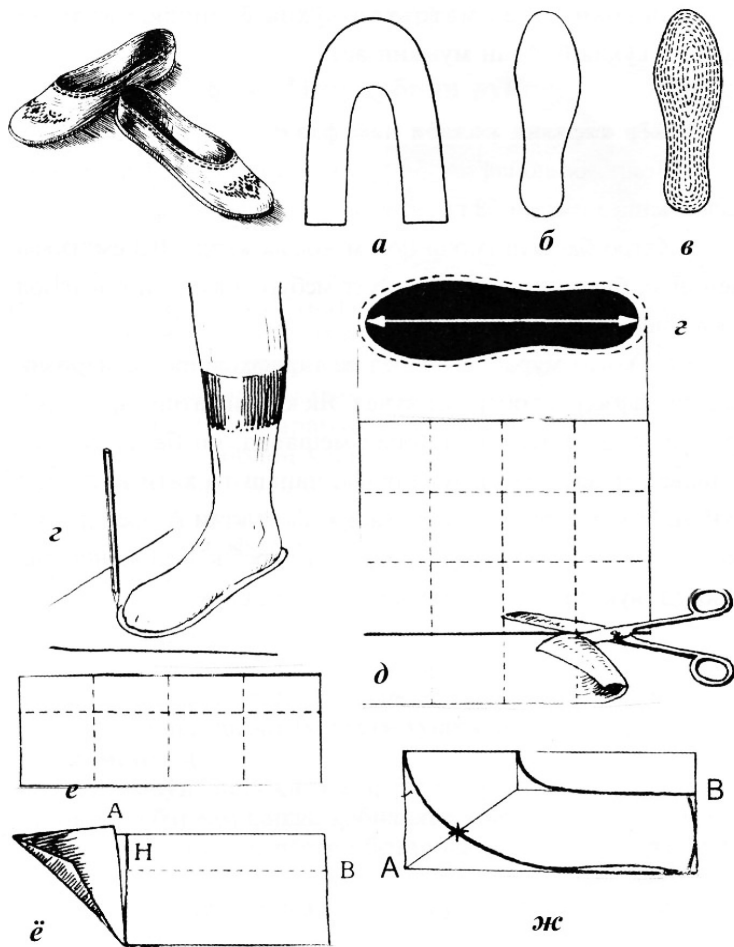
1. Пойро ба пойафзол ба рӯи қоғаз гузошта, гирди онро қалам кашед (расми 68 г).

2. Хатро ба хати гирди пой мувофиқ карда, 0, 5 см изофа менед. Барои чок аз ҳамин хат мебуред ва таги пойафзол ҳосил мешавад (расми 68 ғ).

3. Аз қоғаз шакли мураббаъ буред ва тарафҳояшро ба дарозии таги пойафзол баробар қат кунед. Як қисми қатшударо буред (расми 68 д). Росткунча ба вучуд меояд ва он ба ду тақсим мешавад (расми 68 е). Аз тарафи чапаш то хати қаткунии нуқтаи Н қат карда, нӯги кунҷашро ба нуқтаи А оред (расми 68 ё). Қоғазро кушода, аз кунҷи Н хати уреби кашед ва нишона гузоред. Нуқтаи Х ҳосил мешавад (расми 68 ж).



Тарзи тайёр кардани қолаби ва намунаҳои пойафзоли хонагӣ



Расми 68.

Тайёр кардани қолиби пойафзоли хонагӣ

a – қисми болоӣ, *б* – таги пойафзол, *в* – таги пойафзол бо бофти ресмонӣ,
г – андозагириши гирди пой, *д*, *е*, *ё*, *ж* – муайян кардани андоза

Савол

1. Барои дӯхтани пойафзоли хонагӣ кадом матоъро истифода мебаранд?
2. Тарзи гирифтани ченак аз пойро гуфта диҳед.

БОБИ V. ГИГИЕНАИ ДУХТАРОН

§ 23. Нигоҳубини рӯй

Барои нигоҳубин ва тозагии рӯй ба истифодаи косметика аҳамият додан лозим аст.

Косметика калимаи юнонӣ буда, маънояш санъати ороиш, яъне воситаю усулҳои нигоҳубини пӯст ва ҳуснороии одам аст. Дар замонҳои қадим мисриён, римиҳо ва арабҳо рухсора, мижа, болои чашмонро ранг ва мӯяшонро фатила карда, аз равғанҳои хушбӯйи наботию ҳайвонӣ, равғани эфир, қатрон, рангҳои гуногун ва ғайра истифода мебарданд.

Пӯсти инсон одатан организмро аз таъсири гуногуни муҳити беруна муҳофизат мекунад.

Таркиби пӯст мустақкам, чандир буда, вобаста ба синну сол, ҳолати организм ва таъсири шароити беруна тағйир меёбад. Пӯсти муътадил нисбат ба пӯсти хушк ё равғанӣ нигоҳубини камтар меҳаҳад.

Шустушӯйи пагоҳӣ на фақат пӯст, балки тамоми организмро бардам карда, қобилияти кориро зиёд менамояд. Оби хунук пӯстро ботаровату солим мегардонад. Оби гарм пӯстро нағз тоза карда, равғанашро мебарад, вале рағҳоро васеъ, пӯстро пажмурда мекунад. Бинобар ин бо оби ҳарораташ хонагӣ шустушӯй бояд кард.

Рӯйро паёпай бо оби гарму хунук шустан мумкин аст.

Дар сармо ба рӯй равғани бенамаку доғкарда ва полидаи полонидаи чорво ё ғозро молида, берун баромадан лозим аст. Крем ва вазелин молидан ҷоиш нест.

Ба лабҳои шамолхӯрда асал молида, баъди 20 дақиқа тоза мекунад ё лабсурхкунаки гигиенӣ мемоланд.



Намудҳои ниқоб

Маслиҳати қадбону

Асалро ҳамчун косметикаи шифобахш барои пӯсти рӯй истифода мебаранд. Он ба рӯй ҷило ва нармӣ медиҳад. Барои ин чунин дастурамал (ретсепт) лозим аст. Ба зардии тухми латзада як қошукча асалро ва ҳамон миқдор глитсеринро омехта, ба рӯй тунук молида, баъд аз 10 – 15 дақиқа бо оби гарм шуста, камтар упо (пудра) мемоланд.

Агар ба об камтар асал омехта карда, рӯйро шӯед, пӯсти рӯйро латиф, суфта ва зебо мегардонад.

§ 24. Нигоҳубини нохунҳои даст (маникюр) ва пой (педикюр)

Маникюр нигоҳубини махсуси нохунҳои даст аст. Маникюрро баъди ҳар 7 – 10 рӯз ин тавр кардан мумкин аст: бо атсетон ё ҳалқунандаи махсус лаки пештараро тоза намуда, нохунҳоро бо қайчӣ ё нохунгирак то ҳадди дилхоҳ кӯтоҳ мекунанд. Нохуни ангуштони ғафси кӯтоҳро дарози байзашакл ва нохуни ангуштони бориқро гирда кардан лозим аст. Нохунҳоро ҳамеша бояд ба як тараф суфта кард. Он гоҳ нохун шикаста намерезад. Баъди суфта кардан ба пӯсти гирди нохун крем молида, баъд онро ба белчаи кунд боло мекунанд. Бо мақсади нарма шудани пӯсти гирди нохун ангуштонро чанд дақиқа дар собунобаи гарми собуни дастшӯйӣ ё собуни кӯдакон (детское мыло) медоранд, чунки собуни ҷомашӯйӣ пӯстро хушку шахшӯл мекунад. Дастҳоро бо сачоқи нарма тоза карда, ҳангоми зарурат кремҳои нармакунанда ё махсус (крем барои даст) мемоланд. Агар ҳангоми шустан ва пеш аз пӯст кандани сабзавот ё иҷрои ягон кори дигар ба даст крем ё вазелин молед, чиркинӣ боқӣ наместонад. Баъди тоз кардани сабзавот доғи ангуштонро бо сирко ё пораи лимӯ ё лосёни «Кристал» меравонанд.



Нигоҳубини нохунҳои даст

Педикюр – нигоҳубини махсуси нохунҳои пойро гӯянд. Баъди ҳар 1, 5 моҳ ба таври зерин педикюр мекунанд: аввал пойҳоро дар собунобаи гарм нигоҳ дошта, пӯсти шахшударо нарма мекунанд (ба об 1 қошуқ спирти навшодир ё содаи хӯроқӣ илова бояд кард), баъди 20 – 30 дақиқа пойҳоро бо

сачоки нарм пок ва пӯстҳои шахшудаи кафу панчаро бо алмос ё санги чилбур пемза тоза мекунанд.

Сипас обилаҳоро бурида, нохунҳоро нимдоира мегиранд. Канорҳои нохунро гирифтани лозим нест, зеро ин боиси ба пӯст фурурави нохунҳо мегардад. Нохунҳоро бо сӯҳони махсус суфта кардан лозим (агар нохунро ба ҳар тараф суфта кунанд, шикаста мерезад). Сипас пойҳоро банавбат боз ба оби гарм меандозанд. Қойҳои шахшӯли пӯстро боз бо санги чилбур суфта ва пойҳоро пок мекунанду кремҳои «Атланий», «Люкс», «Дефект» (витамины А дорад) мемоланд. Нохунҳоро лок кардан ҳам мумкин. Ҳангоми педикюр қоидаҳои гигиениро риоя бояд кард. Асбобҳоро бо спирт ё атр тоза менамоянд. Агар ягон қойи пӯст бурида шавад, пахтаи дар маҳлули 3-фоизаи пероксида гидроген таркардари мегузоранд ва баъд йод мемоланд. Ғайр аз шустушӯи ҳаррӯза ҳафтае як маротиба пойҳоро 10 – 15 дақиқа дар оби гарм (беҳтараш ба 2 литр об 1 қошук намаки ош илова карда) нигоҳ доштан нафъ дорад. Баъд қойҳои шахшӯли пӯстро бо санги чилбур тоза карда, пойҳоро хуб мешӯянд. Сипас хушк карда, крем ё вазелин мемоланд. Баробари ин ба нигоҳубини пӯсти пой ҳам аҳамият додан лозим аст. Пойҳоро ҳар рӯз бо оби гарму собун шустан лозим аст. Ванна барои пой пӯстро тоза карда, хастагиро бароварда, гардиши хунро мурағат мекунад. Пойи пӯшташ кафидаро дар оби бо нақеи гули ҳамешабахор (настойка календулы, 1 қошук ба 1 л) омехтакарда гузоштан муфид аст. Байни ангуштони пойи шустиро нағз хушк кардан лозим аст. Ҳафтае 2 ё 3 маротиба ба пой молидани сиркои хӯроқӣ ё лосёни гигиенӣ пӯстро аз бемории занбӯруғӣ пешгири мекунад. Қӯробҳоро ҳар ҳафта 1 ё 2 бор иваз бояд кард.



Нигоҳубини нохунҳои пой

Маслиҳати қадбону

Зебоиро бо дасти худ ба вучуд оред. Чанд дастур.

1. Ним истакон творогро ғафсакак ба рӯй молида, баъд аз 15 дақиқа онро шӯед, ожангро нест мекунад.
2. Ба 1 пиёла оби чӯш чойи сиёҳ андохта, омехта карда, барои таҳшин шудан 1 соат гузored. Ба он 3 қошуқи калон творог андозед ва омехта карда ба рӯй молед. Баъд аз 10 дақиқа онро шӯед. Агар хоҳед, ба ин омехта 1 қатра оби лимӯ андозед.
3. Як каф гули бобунаро гирифта, ба 75 мл шири гармиаш муътадил андозед ва болояшро пӯшида 20 дақиқа гузored, баъд ширро даромехта, гарм кунед ва ба он 1 қошук сабӯсу $\frac{1}{2}$ қошукча асалро омехта карда, дар ҳолати гармиаш ба рӯй молед. Баъди 15 дақиқа шӯед. Барои нигоҳубини пӯсти рӯй истифодаи маҳсулоти ширӣ аҳамияти калон дорад, чунки шир ва маҳсулоти ширӣ – йогурт, чурғот, қаймоқ ва творог дар таркибашон моддаҳои косметикӣ доранд. Барои он ки пӯсти рӯй мулоим ва ҷилдор шавад, маҳсулоти ширӣ ва мевачотро истифода баред.

Савол

1. Маникюр ва педикюр гуфта чиро мефаҳмед?
2. Нигоҳубини нохунҳои даст ва пой чӣ аҳамият доранд?
Барои нигоҳубини нохунҳои дасту пой кадом крем ва маҳулулҳоро истифода мебаранд?

АДАБИЁТ

1. Аминов Д., Таджикские национальные блюда, Душанбе, 1988.
2. Гусакова М. А., Аппликация, Москва, 1987.
3. Дороти Вуд - Шитьё, Большая иллюстрированная энциклопедия, с англ. М. Аврониной -М. Изд-во Эксмо-2006
4. Ерёмченко П.И. - Рукоделие, Москва, Легпромбытиздат, 1989.
5. Жук Светлана Михайловна. Энциклопедия, рукоделия, изд. А. Стрель-Полиграфиздат, Москва, 2012.
6. Книга о вкусной и здоровой пище, Москва, 1955.
7. Марсиянова Г. Н. и др., Швейное дело, Москва, 1985.
8. Рӯзиева М. Ҳакимхоҷаев С. Технологии коркарди матоъ. Душанбе, 2011.
9. Ходжиев В., Фирменные блюда и напитки Таджикистана, Душанбе, 1988.
10. Энциклопедияи мухтасари рӯзгордорӣ, Душанбе, 1988.

МУНДАРИЧА

Машғулиятҳои муқаддимаӣ.....	3
Боби I. Хӯрокҳои миллӣ ва ороиши дастархон	
§1. Хусусиятҳои асосии хӯрокҳои миллии тоҷикӣ.....	9
§2. Ороиши дастархон.....	12
§3. Ороиши дастархони идона.....	18
§4. Риояи маданияти хӯрокхӯрӣ ва қоидаҳои нишастан дар сари дастархон.....	20
§5. Шир ва маҳсулоти ширӣ.....	23
§6. Хӯрокҳо аз шир ва маҳсулоти ширӣ.....	31
§7. Донҳо ва ярмаҳо.....	38
§8. Хӯрокҳо аз ярма.....	41
§9. Хӯрок аз маҳсулоти макаронӣ.....	47
§10. Тайёр кардани мураббо, чем.....	52
§11. Интерейёри хонаи истиқоматӣ.....	59
Боби II. Навъҳои нах ва матоъ	
§12. Навъҳои нах.....	60
§13. Кор бо матоъҳои пашмӣ.....	60
§14. Нахи абрешим.....	62
§15. Аппликатсия (гулпартои)-и матоъ.....	66
§16. Маълумот дар бораи таҷҳизоти дӯзандагӣ.....	71
§17. Дарз ва кӯкҳои дастӣ.....	74
§18. Гулдӯзӣ (бахиядӯзӣ).....	78
§19. Дӯхтани пойчома.....	94
Боби III. Қасбу ҳунари миллӣ	
§20. Дӯхтани чойникпӯшак ва чойникмонак.....	108
Боби IV. Бофандагӣ	
§21. Бофандагӣ бо сикхо.....	113
§22. Дӯхтани пойафзоли хонагӣ.....	119
Боби V. Гигиенаи духтарон	
§23. Нигоҳубини рӯй.....	121
§24. Нигоҳубини нохунҳои даст (маникюр) ва пой (педикюр).....	123
Адабиёт.....	127

**СУБҲОН ИСЛОМОВ, КЛАРА ОБИДОВА,
МАВЛЮДА РҶЗИЕВА,**

ТЕХНОЛОГИЯ

**(Таълими меҳнат
барои духтарон)**

КИТОБИ ДАРСӢ БАРОИ СИНФИ

6

Муҳаррир	Юлдош Шерматов
Муҳаррири техникӣ	Қобилҷон Саъдуллоев
Саҳифабанд	Иқбол Сатторов

Ба матбаа 23.07.2015 супорида шуд.
Ба чопаш 09.12.2015 имзо шуд. Формати 60x90 1/16.
Коғази офсет. Чопи офсет. Ҷузъи чопии шартӣ 8.0.
Адади нашр 40000 нусха. Супориши № 171/2015.

Муассисаи нашриявии «Маориф»-и
Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон.
734024, ш. Душанбе, кӯчаи А. Дониш, 50.
Тел.: 222-14-66. E-mail: najmiddin64@mail.ru

Дар матбаа КВД КТН «Шарқи озод»
бо супориши № чоп шудааст