

ОИЛА - ТАРБИЯ УЧОҒИ

САДОҚАТ СОҲИБАСИ

Хаёт фалсафасига эътибор қаратсангиз, эркаклар мардлуги орияти, оталик бурчи ила улду бўлса, аёллар муносилиги, сабри, садоқати билан қадрлидир. Бу хислатларга эга бўлиш, эзгу амаллар билан яшаш эса, инсон зотидан бир умр фидойиллик талаб этади.

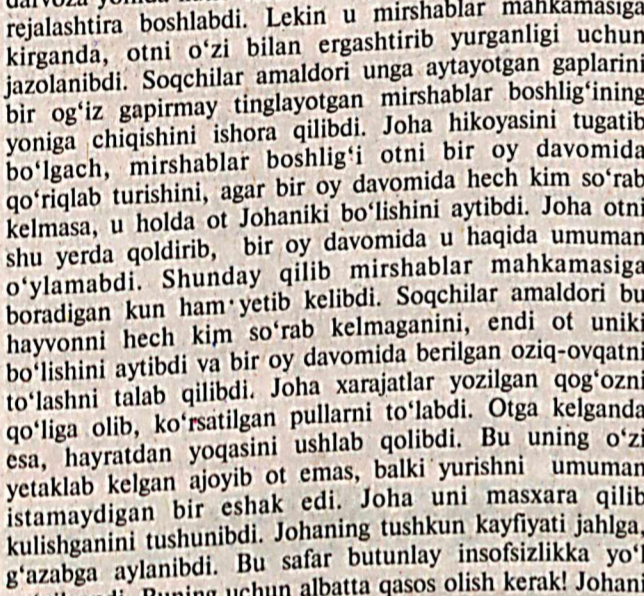


Сиз энг яқин кишидан бевақф айрилган инсон ҳолатини ҳеч тасаввур этиб қўрганимиз? Бу андуҳ қай биримизнинг бошимдан ўтандир ҳам. Бу гамин кўрмаганларга эса келинг, тилак қилайлик, Оллоҳ у қуядан асрасин.

Хосиятхон турмуш ўртоғи Чори ака тўғри-сида совуқ хабар келганида тошдек қоти, кўз олди қоронғулашди. Ишонган тоғи, садоқатли кўрғонидан бир зумда жудо бўлиб, бир этак бола билан ёлғиз қолган солдагина аёлининг ҳолати ҳақиқатдан-да аянчи эди. Ҳарбий ли-босда гурқираб кириб келадиган умр йўлоши энди йўқ. Каттаси ўн икки, кичинги беш ёш бўл-

JOHANING OTI (Arab xalq ertagi)

Eron bilan Marokash o'rtasida joylashgan barcha mamlakatlarda Johani juda yaxshi tanishardi. Siz ham u haqida bilishni istaysizmi? Juda yaxshi, marhamat. Bir kuni tong shu'lasiyan uy'g'onib ketgan Joha ob-hayodan xabar olish maqsadida tuproq to'plamlaridan hosil bo'lgan tepalikka chiqib, atrofga nazar solibdi. Buni qarangki, havo xuddi u kutgandek juda ajoyib, yumshoq ekan. Bu esa to'g'ga sayohatga chiqish uchun ayni muddao edi. Havo yaxshi bo'lganda hech kim shaharda qolmasdi, har kim o'zi xohlagandek dam olish maqsadida qayoqqadir o'tlanardi. Ko'chada ketayotib Joha tasodifan bir otini ko'rib qolibdi va endi nima qilishi mumkinligi haqida o'ylay boshlabdi.



Bolalar taxminan shuncha miqdorda usimlik va hayvon egalarini ham qabul qilinishlari kerak. 7-11 ёшли болаларнинг углевод нормаси 300-350 г бўлиб, улар мураккаб организмда парчаланadi ва калорияларда ўлчанади. Организм учун асосий энергияни углеводлар, оқсиллар ва ёғлар беради. Масалан, 1 кг углевод ёки оқсил парчаланганда 4 килокалория (ккал), 1 грамм ёғдан эса 9 ккал ажралиб чиқади. Халдан зиёв калорияли овқат семирлиб кетишга, озиқ-овқат моддаларининг етишмаслиги эса ривожланишини суяйишти ва илчанилишини пасайиштига олиб келиши мумкин.

Fransuz tilidan Indira SAYFIYEVA tarjimasida.

ФАРЗАНДИНГИЗ СОҒЛОМ БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ

Ривожланаётган ва ўсаётган бола организми энергия сарфларини доимий тўлдириш учун муҳтож, бунинг манбаи эса овқатдир. Тўлақонли ва ранг-баранг овқатларнинг мактаб ўқувчисининг нормал ўсиши ва ривожланиши учун зарурдир. Кичик мактаб ёшдаги болалар суткада 70-80 г оқсил, хурусан, тухум, сут, творог, гўшт, баллиқ ва бошқа маҳсулотларда бўладиган ҳайвон оқсилларини олишлари керак.

Ушунга эътибор қаратсангиз, эркаклар мардлуги орияти, оталик бурчи ила улду бўлса, аёллар муносилиги, сабри, садоқати билан қадрлидир. Бу хислатларга эга бўлиш, эзгу амаллар билан яшаш эса, инсон зотидан бир умр фидойиллик талаб этади.

ФАРЗАНДИНГИЗ СОҒЛОМ БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ

Ривожланаётган ва ўсаётган бола организми энергия сарфларини доимий тўлдириш учун муҳтож, бунинг манбаи эса овқатдир. Тўлақонли ва ранг-баранг овқатларнинг мактаб ўқувчисининг нормал ўсиши ва ривожланиши учун зарурдир. Кичик мактаб ёшдаги болалар суткада 70-80 г оқсил, хурусан, тухум, сут, творог, гўшт, баллиқ ва бошқа маҳсулотларда бўладиган ҳайвон оқсилларини олишлари керак.

Ушунга эътибор қаратсангиз, эркаклар мардлуги орияти, оталик бурчи ила улду бўлса, аёллар муносилиги, сабри, садоқати билан қадрлидир. Бу хислатларга эга бўлиш, эзгу амаллар билан яшаш эса, инсон зотидан бир умр фидойиллик талаб этади.

ЁШ ОНАЛАРГА

БОЛАНИ ЧИНИҚТИРИШ

Хаётнинг биринчи кунлариданоқ болани очиқ ҳавога ўргата бориш керак. Очиқ ҳаво иштаҳани кучайтириб, организмни мустаҳкамлайди, турли касалликлардан сақлайди. Эмадиган бола салта иссиқдэйлиган ва совқотадиган бўлади. Шунинг учун боланинг бадан терисини температура ўзгаришларига эста-секин ўргатиб бориш керак.

ТЕСТ

ЖУФТИНГИЗ ҚАНДАЙ ИНСОН?

«Эрин эр қилмадиган ҳам, қаро ер қилмадиган ҳам хотин» деган нақлдан кўп эшитганмиз. Дарҳақиқат, аёллар ҳамда айтаётган жокоридан фикр ҳаётида ўз тасдиғини топади. Лекин бунинг акси бўлганда-ми, яъни «хотини...» Яхшиини кўп орзу беришмайлик. Куйидаги тест турмуш ўртоғингиз қандайдэгини ойдинлаштиришга ёрдам беради. Саволларга «Ҳа», «баъзан» ёки «Йўқ» деб жавоб бериңг.

АЗБУКА ВКУСА

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты: 500 г мяса, 1 головка лука, 1 кг цветной капусты, 2 моркови, 3 картофеля, половину пучка зеленого лука и зелени кинзы, соль и специи - по вкусу. Бульон следует варить из жирной мякоти и костей баранины или говядины. Добавить лук. Отделить от цветной капусты ко-

СОЧНЫЙ ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЛИМОНОМ

Продукты (на 4 порции): 600 г гуляша из индейки, по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, 1 банка консервированного ананаса кусочками (425 мл), 1 стручок красного перца чили, 1 лимон, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Гуляш из индейки быстро вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Сладкий перец вымыть, разрезать каждый стручок пополам, удалить семена и нарезать широкими полосками. Кусочки ананаса откинуть на дуршлаг, собрать отдельно сок. Стручок перца чили вымыть, удалить семена и нарезать тонкими кольцами.

СОЧНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С КИВИ

Продукты (на 16 порций): Для теста - 250 г размягченного сливочного масла, 180 г сахара, 4 яйца, 4 столовые ложки молока, 375 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 50 г шоколадной стружки.

Для начинки - 750 г киви, 1 пакетик ванильного пудинга, 125 мл белого вина, 500 г сливок, 50 г сахара, мякоть 1 стручка ванили, 5 столовых ложек лимонного сока. Нагреть духовку до 200 градусов. Тщательно растереть сливочное масло, сахар и щепотку соли. По одному ввести яйца.

ПАРХЕЗ ТАОМЛАР

ТВОРОГ

Творог - ситир сутини ивтитач, зардобининг бир қисмини олиб ташлаб тайёрландиган пархез маҳсулот. Творог оқсилда инсон ҳаёти учун зарур ҳисобланган барча аминокислотлар бўлади, шунинг учун ҳам у ҳамма ёшда қиллар учун фойдали. У айниқса болалар, ҳомилдор ва эмгикли аёллар учун фойдали, чунки творог сўяннинг ўсиши, юрак ва асаб тизими фаолияти, қон алмашинувига зарур бўлган кальций ва фосфор тузларига бой.

Творогнинг уйи шаронига ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 3-4 л қайнатилган илқик сутта 1 стакан қатқ қўшиб, кастриюлкага куйилади. Аралаштириб, уйи ҳарорати шаронига куюқ бўлиб ивгунча олиб куйилади. Ивгич, кастриюлкан сув солинган тоғбрага қўйиб, даст оловда иситилади. Иситиш пайтида массанинг устки қисми қониқ билан аралаштириб турилади. Шундай қилишганда куйидаги ости қисми юзага кўтарилиб, юзадагиси пахта тушали, бунинг натқасида у бир хилда исийди, зардоб эса тўла ажралиб чиқади. Бўлақлар юзага қалқиб чиққандан сўнг, доқа солинган элакдан сузати олинади. Зардоб тўла оқиб тушган, творог совитилади. Доқага сиқиб ўралганидан сўнг устига пахта куйиб юк бостириб қўйилади.

ГЎЗАЛЛИК

ЮЗ ТЕРИСИНИ АВАЙЛАНГ

Бир ош қошиқ асал 2 стакан илқик сузда аралаштирилади. Тайёр бўлган асалли сузда юзингизни шовмасдан ювинг. Сўнг совуқ сузда чачасиз. Бу муолажадан кейин кайфиятиңгиз кўтарилиб, юз териси майин тортади. Мураккаб бўлмаган сузлардан яна бири - суық асал олиб, юз ва бўйин терисига суртилади. Ачқик дамланган чойни совутиб, унда пахта бўлагини ҳўлаб олсангиз ва қовоқларнинг гизга куйинг. Шундай ҳолатда 10-15 дақиқа ётиб дам олинг. Сўнг илқик сузда чайиб юборасиз. Муолажадан сўнг юз териси тинқилишиб, чечиркага қизиқлиб югуради. Майда ажилларини йўқотинида куйидаги ниқобдан фойдаланиш мумкин: 1 чой қошиқ асалга битта туҳум оқи ва 2 ош қошиқ қатқ қўшиб аралаштирилади, ун юзга суриб 10 дақиқадан кейин ювиб ташланг.



А'ЛО ӨҮҮНЧИ



ТЕПЕРЬ
ЕСТЬ
ВЫБОР

за
500 СУМ



ВАЗ - 2107



Дамас + 210 000 сум



Матиз + 684 000 сум

А'ЛО ӨҮҮНЧИ

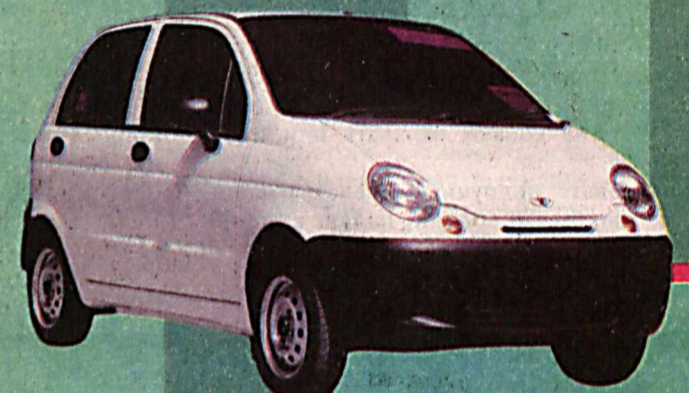


ТЕПЕРЬ
ЕСТЬ
ВЫБОР

за
600 СУМ



Нексия



Матиз + 3 876 000 сум



Дамас + 3 402 000 сум



Волга



ВАЗ 2107 + 3 192 000 сум

24 ОКТЯБРЬ, ДУШАНБА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'УЗБЕКИСТОН' section with programs like 'Ассалом, Ўзбекистон!', 'Ахборот', 'Олтин мерос', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ЁШЛАР' section with programs like 'Давр', 'Сембармоқ', 'Минг бир ривоят', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТОШКЕНТ' section with programs like 'Программа передач', 'Информационная программа', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'СПОРТ' section with programs like 'Талкин', 'Бодрое утро', 'Хозяйка судьбы', etc.

25 ОКТЯБРЬ, СЕШАНБА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'УЗБЕКИСТОН' section with programs like 'Ассалом, Ўзбекистон!', 'Ахборот', 'Олтин мерос', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ЁШЛАР' section with programs like 'Давр', 'Сембармоқ', 'Минг бир ривоят', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТОШКЕНТ' section with programs like 'Программа передач', 'Информационная программа', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'СПОРТ' section with programs like 'Новости', 'Бодрое утро', 'Хозяйка судьбы', etc.

26 ОКТЯБРЬ, ЧОРШАНБА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'УЗБЕКИСТОН' section with programs like 'Ассалом, Ўзбекистон!', 'Ахборот', 'Олтин мерос', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ЁШЛАР' section with programs like 'Давр', 'Сембармоқ', 'Минг бир ривоят', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТОШКЕНТ' section with programs like 'Программа передач', 'Информационная программа', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'СПОРТ' section with programs like 'Новости', 'Бодрое утро', 'Хозяйка судьбы', etc.

27 ОКТЯБРЬ, ПАЙШАНБА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'УЗБЕКИСТОН' section with programs like 'Ассалом, Ўзбекистон!', 'Ахборот', 'Олтин мерос', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ЁШЛАР' section with programs like 'Давр', 'Сембармоқ', 'Минг бир ривоят', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТОШКЕНТ' section with programs like 'Программа передач', 'Информационная программа', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'СПОРТ' section with programs like 'Новости', 'Бодрое утро', 'Хозяйка судьбы', etc.

28 ОКТЯБРЬ, ЖУМА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'УЗБЕКИСТОН' section with programs like 'Ассалом, Ўзбекистон!', 'Ахборот', 'Олтин мерос', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ЁШЛАР' section with programs like 'Давр', 'Сембармоқ', 'Минг бир ривоят', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТОШКЕНТ' section with programs like 'Программа передач', 'Информационная программа', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'СПОРТ' section with programs like 'Новости', 'Бодрое утро', 'Хозяйка судьбы', etc.

29 ОКТЯБРЬ, ШАНБА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'УЗБЕКИСТОН' section with programs like 'Ассалом, Ўзбекистон!', 'Ахборот', 'Олтин мерос', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ЁШЛАР' section with programs like 'Давр', 'Сембармоқ', 'Минг бир ривоят', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТОШКЕНТ' section with programs like 'Программа передач', 'Информационная программа', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'СПОРТ' section with programs like 'Новости', 'Бодрое утро', 'Хозяйка судьбы', etc.

30 ОКТЯБРЬ, ЯКШАНБА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'УЗБЕКИСТОН' section with programs like 'Ассалом, Ўзбекистон!', 'Ахборот', 'Олтин мерос', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ЁШЛАР' section with programs like 'Давр', 'Сембармоқ', 'Минг бир ривоят', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТОШКЕНТ' section with programs like 'Программа передач', 'Информационная программа', etc.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'СПОРТ' section with programs like 'Новости', 'Бодрое утро', 'Хозяйка судьбы', etc.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

Horoscope section with zodiac signs (ОВЕН, ТЕЛЕЦ, БЛИЗНЕЦЫ, РАК, ЛЕВ, ДЕВА, ВЕСЫ, СКОРПИОН, СТРЕЛЕЦ, КОЗЕРОГ, ВОДОЛЕЙ, РЫБЫ) and their corresponding astrological forecasts.

Телеанонс
«Узбекистон» телеканалнинг I дастури орқали 23 октябрь, якшанба кунин соат 10:00 да «Ватанпарвар» кўрсатувининг навбатдаги сони эфирга узатилади.

посбонларимизнинг хизмат фаолиятларида оид муҳим маълумотлар билан кўрсатув давомиди танишингиз мумкин.

Кўнглига ташриф

Сиз бу актёрни кўрган эдингизми кўз олдингизга «Кўнглиг кўчалари» видеofilми...



ЭЪТИҚОД БИЛАН ХИЗМАТ ҚИЛИШ КЕРАК

— Мирза ака, айтинг-чи, тугилган гунаҳингизни нима учун Чуст деб аташди?

— Чуст қадимий шаҳарлардан ҳисобланиб, тўрт минг йиллик тарихига эга...

— Чуст омадд, яъни яхшиямки тез келдингиз. Агар озгина кеч қолганларингизда мени умуман тополмасдиларингиз...

— Чуст омадд, яъни яхшиямки тез келдингиз. Агар озгина кеч қолганларингизда мени умуман тополмасдиларингиз...

бий хизматга қақришарди. Мен Туркистон ҳарбий округида ўз йиғинлик бурчимни ўтадим...

— Сизнингча, режиссёрлар актёрларнинг қобилиятига қараб роб беришадилми?

— Ҳа, профессионал режиссёрлар актёрларнинг қобилиятига қараб роб беришадилми...

— Айтинг-чи, томошбинлар театрга қайтишдими ёки аксим?

кўп нарсаларни ўргандим. Энг яхши кўнглим манашу инсон турфайлидир...

— Ҳаётингизда катта йўқолишлар ҳам бўлганми?

— Энг катта йўқолиш бу — ота-онамдир. Ёшлигимдаёқ уларни бир умрга йўқотдим...

— Сизнингча, режиссёрлар актёрларнинг қобилиятига қараб роб беришадилми?

— Ҳозирги кунда томошбинлар яна театрга қайтишди, десам янглимайман...

уչун ҳам кўнглик келса керак. «Осмонинг бағри кенга», «Суперқайнона», «На фалакман, на фа-ришта» каби спектаклларимизни мухлисларимиз жудаям севишади...

— Агар санъаткор бўлмаганингизда сизни қайси соҳада учратишимиз мумкин эди?

— Узимни санъатдан ташқарида тасаввур ҳам қилолмайман. Инсон қайси соҳа вакили бўлишдан қайси назар, у эътиқод билан ишлаши, хизмат қилиши керак...

— Хонандаларнинг кинода рол ўйнашлари гагингизни келтирмайдими?

— Йўқ. Санъат бу — катта уммон. Бир инсон қўшиқ айтиши, расм чизиши, рақсга тушиши мумкин...

— Уғлимнинг чегарачи ёки десантчи бўлиб хизмат қилишини истардим. Чунки ҳарбий хизмат қилган одам юртини муносиб қўриқлашни, мустақил фикрлашни ўрганади...

— Мухлисларингизга тилакларингиз?

— Омад, соғлиқ-саломатлик донм ҳамроҳингиз бўлсин. Хонбоби ХИММАТ қизи суҳбатлашди.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ОБОГРЕВ



Экологически чистое тепло, основанное на керамических нагревательных элементах, не сжигает кислород и не осушивает воздух...

ОБЪЯВЛЕНИЯ

- Куплю БК, газ, плиту, шв. маш., велосипед, рабочие и нерабочие. Т.: 74 95 15, 75 59 73.

СПОРТ КАЛЕЙДОСКОПИ

Кураш

Бразилияда футбол энг семилли спорт тури ҳисоблана-да, ўзбек курашига нисбатан қизиқиш катта тобора ортиб бормоқда...

Ёшлар спорти

Халқаро миқёсдаги мусобақаларга жиддий ҳозирлик кўраётган Тоал Колин бош мураббийлигидаги Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси Уммондан қайтиб келди...

2005 йил — Сиҳат-саломатлик йили «САЛОМАТЛИК ҲН КУНЛИГИ»

Наманган вилоятида «Сиҳат-саломатлик йили»га бағишлаб VII анъанавий «Саломатлик ҳн кунлиги» тадбирлари бўлиб ўтди...

Футбол

Пойтахтимизга Қозоннинг «Рубин» жамоаси мураббийлари ташриф буюришти, миллий чемпионатимиздаги айрим учрашувларни кузатишти...

ҲИҚМАТЛАР

Мисқину қариндошга — Қилғил аларга яхшилик. Совғалар олиб бергил, Ўзларига ярашқилик.

Тўрт нарса кишини улуғлар ҳар вақт: Маҳмуд ҚОШҒАРИЙ.



СКАНВОРД В «Ватанпарваре» все цвета радуги. Grid with clues and answers related to sports and culture.

Ўзбекистон Республикаси Ҳарбий прокуратураси шахсий таркиби, Чирчиқ ҳарбий прокурорининг ўринбосари адлия капитани Худайберганов Фаррух Тўлқиновичга падалири бузуқворини Тулқин Низомиддинович ХУДАЙБЕРГАНОВнинг вафот этганилиги муносабати билан чуқур таъзия изҳор қилади.

ИНТЕРНЕТ-НОВОСТИ

Атлантлик-Сити ждет гостей. Олимпийский сезон у фигуристов стартует турниром «Skate America»...

Первая защита титула. Первую защиту титула чемпиона мира по версии Международной боксерской федерации (IBF) в весе 69 кг россиянин Роман Кармазин проведет, скорее всего, 7 января 2006 года в США.

«Нет!» — допингу в спорте. Существует серьезная опасность, что многие профессиональные атлеты, прежде всего из США и Канады, откажутся от участия в зимних Олимпийских играх в Турине...

Достойный преемник. Сын капитана итальянского «Милана» Паоло Мальдини Кристиан решил связать свою судьбу с командой, в историю которой навсегда вписаны имена его легендарных родственников...

Подготовил майор Хайридин ЗАЙНИЛОВ. Бош муҳаррир вазифасини вақтинча бажарувчи подполковник Абдураззоқ ОБҒУЕВ.

Тахририят мазилли: 700031, Тошкент шаҳри, Миробод кўчаси, 21-уй. «Ватанпарвар» газетаси тахририятининг компьютер марказида Александр Смотриков ва Солиржон Масимов томонидан саҳифаланди.