

СЎЗ ЖИМА ДЕҲСЎЗ?

КАТТАЛАРДАН ИБРАТ ОЛИБ...

Синфдошимиз Иқбол анча кунлардан буён мактабга келмай қўйди. Сабабини суриш-тирсак, бетоб экан. Дўстларим билан мас-лаҳатлашиб, ундан хабар олишга аҳд қил-дик.

Якшанба куни бўлишига қарамай, авто-буслар жуда тирбанд эди. Қисилиб-қимти-ниб, бир амаллаб автобусга чиқиб олдик. Одам кўплигидан ташқарини кўриб бўлмас-ди. Йўловчилар орасидаги кўзлари олаза-рак боқаётган бир гавдали йигит эътибор-имни тортди. Зимдан кузата бошладим. Йигит қулай фурсат пойлаб туриб, кексароқ бир аёлнинг чўнтагига қўл солди. Мен бу воқеани кўриб гангиб қолдим. Бирор катта-роқ одамга кўрсатсам, ҳалиги йигитнинг танобини тортиб қўйишар, деган илинжда атрофга алангладим. Кутилмаганда, биз-дан сал нарида турган бир одам кўрсатгич бармоғини лабига босиб, «жиминглар» ишо-расини қилди.

Автобус бекатда тўхтади. Ҳалиги барзан-ги йигит ортидан биров қувгандек, шошиб тушиб кетди. Шунда бизга ишора қилган амаки: «бундай пайтларда кўрсангиз ҳам кўрмаганга олиб туRINGлар. Улар ёмон бў-лишади», дея насиҳат қила кетдилар...

Болалар, айтинглар-чи, қандай йўл ту-тайлик. Амакининг насиҳатига қўлок сол-сак, тўғри бўладими?

Жасур Йўлдошев,
жиззах шаҳридаги болалар ва ўсмир-лар ижодиёти маркази, «Ёш мухбир» тўғарагининг аъзоси.

«ҒАРОЙИБ ОДАТ»

Биз адабиёт фани чуқур ўргатиладиган лицей-синфда таҳсил оламиз. Синфимиз-да фақат қизлар ўқишади, ўзаро жуда ахил, иноқмиз. Лекин мактабдош болаларимиз анча шўхроқ. Шўхликлариям майли-я, яқин-дан буён бир ғаройиб одат чиқариб олиш-ган. Қандай одат экан?— деб ҳайрон бў-лаётгандирсиз. Пешлаш одати. Ўғил бола билан қиз бола икки оғиз суҳбатлашиб қолишдими, тамом: «Фалончи пистончини севиб қолибди» деган миш-миш тарқалади. Шунинг учун ҳам ўғил болалар билан дўст-лашиш у ёқда турсин, зарур нарсани ҳам сўрай олмаймиз. Натижада синфдошлар-нинг ахиллигига, шунингдек ўзлаштириши-га ҳам путур етапти. Синфдаги ўзлаштири-ши пастроқ бўлган ўғил болаларни қизла-римиз оталиққа олишса, тушунолмайд қол-ган мавзулари ҳақида ўзаро маслаҳатла-шишса, қандай яхши бўларди. Шулар ҳақи-да уйлай-уйлай бир тўхтамга келолмай, мактуб ёзишга аҳд қилдим. Тангдошларим, дугоналаримнинг бу хусусдаги фикрлари-ни билишни жуда-жуда хоҳлар эдим.

Севара ИСОҚЖОНОВА,
Тошкент шаҳар, Юнусобод туманидаги
274-мактабнинг 5 — «А» синф ўқувчиси.

ЎҚИТУВЧИ ҲАҚМИ Ё...

Яқинда биринчи синфда ўқийдиган ўғил-чамнинг синф мажлисига бордим. Мажлис кутилмаганда каттагина тортишувга айла-ниб кетаёзди. Кўпинча ўғилчам Бехзод «ойи кўлим оғрияпти. Мактабда Рухсора чизгич билан урган эди», деб нолиб қоларди. Мен эса унинг гапларига эътибор ҳам бермас-дим: «Бола-да, уришишади, ярашишади», деб кўя қолардим.

Маълум бўлишича, фақатгина менинг ўғ-лим эмас, балки бутун синф ўқувчилари Рухсоранинг «тарбияси»дан нолишар экан. Чунки, ўқитувчи Маҳмуда опа Рухсорани ўз ўрнига қолдириб, тез-тез синфдан чиқиб кетар, шахсий юмушларини бажариб келар ёки бўлмаса, бошқа хонада чойхўрлик қилиб ўтирар экан. Рухсоранинг эса қўлига чизгич тутқазиб, «кимда-ким айтганингни қилмаса, ургин», дея тайинлар экан...

Навбатма-навбат сўз олган ота-оналар ўз норозиликларини билдиришди, шунингдек Рухсорага ҳам насиҳат қилиб ўтишди. Бун-дай муомалани кутмаган Рухсора бошини қўйи эгиб, йиғлаб юборди. Шунда унинг дадаси сўз олиб, қизининг ҳам ҳали бола эканлиги, 30 нафар ўқувчини унга ишониб ташлаб кетишлари яхши эмаслиги ҳақида куюниб гапирди. Маҳмуда опа эса ота-оналардан узр сўраш ўрнига, «Нима, дарс-дан чиқиб кетган бўлсам, ўйнаб юрибман-ми? Мажлис-пажлисларга чиқаман-да», де-ди зарда аралаш. Менимча, шу уринда Маҳ-муда опа ноҳақ! Яна ким билади дейсиз?!

Маҳфуза НОРМАТОВА,
Андижон вилояти.

Бугун Олима опа Қурбон-боева раҳбарлик қилаётган «Дўстлик» клубининг ишти-рокчилари, уларнинг айни кунларда олиб бораётган иб-ратли ишлари ҳақида тўхтал-моқчимиз. Бу қандай клуб бўлди экан, дейсизми? Ке-линг, яхшиси бу ҳақда клуб аъзоларининг ўзларидан эшитайлик.

— Директоримиз Лиля Ра-химовна Алиева, — дея ҳи-коя қилади клуб президенти, 17-мактабнинг 8 «А» — синф ўқувчиси Бобохон Аб-дуллаев, — ўз дарсларида бизларга турли халқаро дў-стлик ҳаракатлари ҳақида мароқли ҳикоялар сўзлаб бе-рардилар. Уларни тинглаб, биз ҳам дунёдаги тенгдош-ларимиз билан яқинлаштира-диган, дўстлаштирадиган би-рор бир тadbир уюштириш ҳақида ўйлашиб юрар эдик. Лекин қандай тadbир?! Бу ҳақда ҳеч биримиздан жўя-лироқ фикр чиқмасди. Шун-дай кунларнинг бирида мак-табимизга Олима опа Қур-бонбоева келиб, ўз клубла-ри ҳақида гапириб берди-лар. Бу эса биз учун айни муддао бўлди. Дўстлик клуби ташкил қилиб, «Самимий дўстлар» деб номладик...

Дўстлик кабуларлари ке-нг қанот ёйди.

«Тинчлик ва дўстлик фо-нусчаларини алмашиш» хал-қаро болалар ҳаракати бор-лиги ҳақида кўпчилик бил-маслиги мумкин. Клубимиз аъзолари эса бу дўстлик ҳа-ракатининг фаол иштирокчи-

ларига айланишган. Япония-да шундай бир ажойиб анъа-на бўлган экан — Хиросима ва Нагасакидаги атом порт-лашлари натижасида ҳалок

либ, 1988 йилнинг биринчи шан-басида минглаб фонусчалар ОБ, Волга, Нева, Оха, Миссисипи да-рёларида атом уруши қурбонла-ри хотирасига бағишланган ман-

ДУНЁ БИЛАН ДЎСТЛАШАМИЗ



бўлганлар хотирасига бағиш-лаб дарёга митти фонусчалар оқизишар экан. Кейинчалик бу ҳаракатни америкалик до-ктор Жеймс Баумгартнер ҳам-да япониялик доктор Сусумо Тсубойлар ҳам қўллаб-қувват-лашган, бундай фонусчалар-ни ўзаро алмашиш таклифи билан чиқишган. Бу таклифи Новосибирск, Санкт-Пе-тербург шаҳарларида ҳам маъқуллашган. Шундай қи-

гу олов тимсолида машъалалар дарёсини ҳосил қилиб, сузиб кетган. Улар дунё болалари ҳамда катталарни аҳилликка, иноқликка, бир-бирларини тушу-нишга, ҳеч қандай урушларсиз, келишмовчиликларсиз яшашга даъват этганлар. Бундай фо-нусчалар бизнинг республикамиз-га ҳам сузиб келишган. Шаҳри-миздаги 17-мактабга Англиядан, ҳамда 61-мактабга Жанубий Ко-реядан меҳмонлар келишганда,

ўқувчиларимиз уларга ана шундай фонусчалардан совға қилишган ва халқаро ҳаракат ҳақида сўзлаб беришган. Шун-да меҳмонлар ҳам бу ҳаракат-га бажону дил қўшилажакла-рини билдиришган. Демак, дўстларимизнинг сафи янада кенгайди.

Истардикки, республика-мизнинг турли вилоятларида яшовчи ўғил-қизлар ҳам кор-тонлардан митти фонусчалар ясаб бизга юборишса. Манзи-лимиз куйидагича:

700047, Тошкент шаҳри, С. Азимов кчаси, 52-а уй. Ҳам-за тумани Ёшлар Иттифоқи Кумитаси, «Дўстлик» клуби.

Митти фонусчаларни қўйи-дагича безаш тавсия этилади: Бир томонига яшаш жойи (республика, вилоят, шаҳар, туман), мактаб, синф, исм-фа-милияси, туғилган йили ёзи-лади. Сурати ҳам бўлиши ша-рт. Иккинчи томонига эса бо-лалар ўз қизиқиш ва суюкли машғулоти, таклиф ва ис-таклари ҳақида ёзишади. Қол-ган икки томонини ўз билган-ларича суратлар чизиб безаш-лари мумкин.

Биз эса бундай дўстлик фо-нусчаларини 21 март куни, Навруз айёмида Анҳор дарё-си бўйлаб қўйиб юборамиз.

Шундай қилиб, «Дўст-лик»имиз дўстлашишга чор-лайди!

Суратда: «Дўстлик» клуби аъзолари клубнинг туғилган куни — тўрт ёшга тулишини ана шундай байрам қилдилар.

Матинини, фаол ва ағлоли тенгдошларининг.

УЛАР 5 «Б» ДА ЎҚИШАДИ.

Пойтахтимиздаги 213-ма-ктабнинг 5 «Б» — синфда Камо-лиддин ва Равшан исмли икки-та урток бор. Уларни бутун мактабда танишиб, хурматла-шади. Туполончилигидан эмас, аълочи, жамоатчилигидан. Биз яқинда икки урток билан учра-шиб суҳбатлашдик. Суҳбатдан олган хулосамиз эса ушбу:

Камолиддин Салимбоев — буш вақтида уни футбол майдо-нидан топасиз. Энг катта орзу-си — тарих ўқитувчиси. Гулнора опаси каби тарихчи бўлиш. Уни-нг фикрича, тарихни билмай ту-риб, келажакни билиб бўлмайди. Яна дўстлари куп бўлишни хо-ҳлайди.

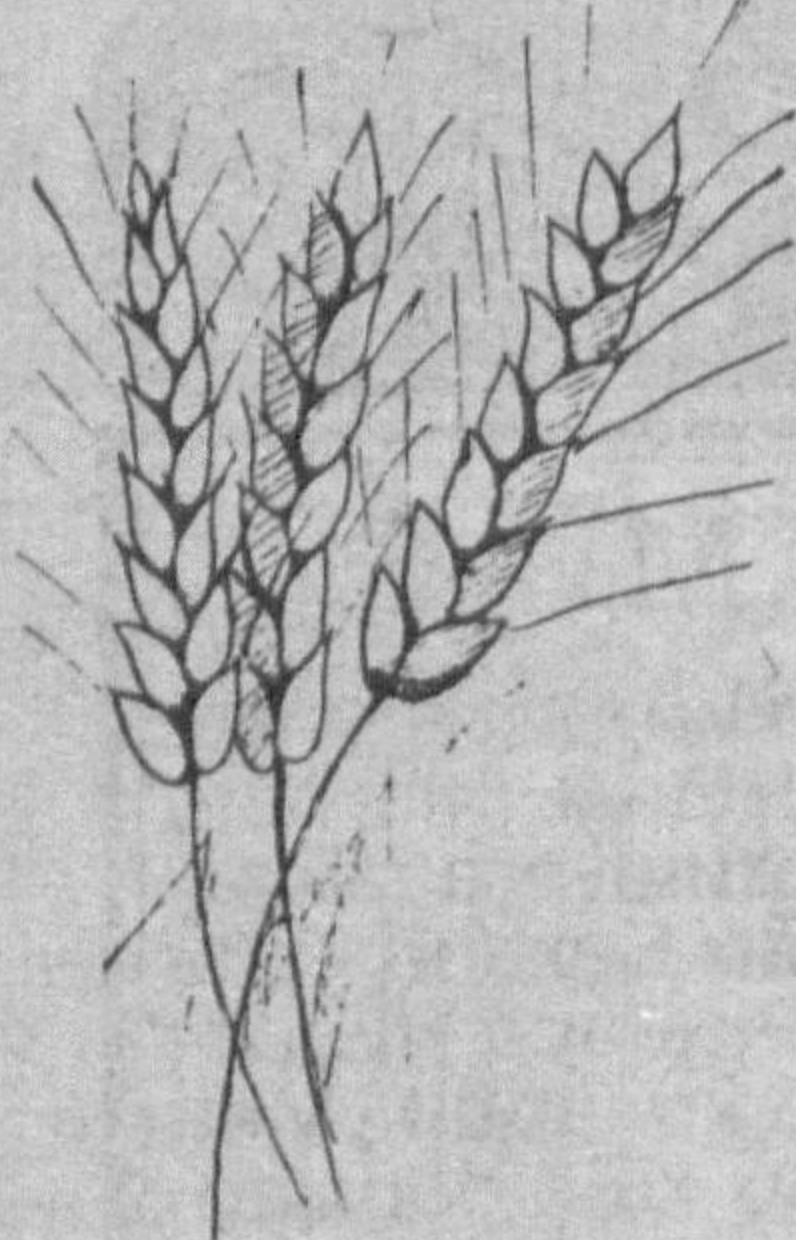


Равшан Хамроев — Туп те-пишдан кура расм чизишни, эр-так ўқишни маъқул куради. Ти-жоратчи эмас-дурадгор бўлмоқ-чи. Тижоратчи тенгдошларига эса маслаҳати: «Биринчи галда ўқиш!»



НОНДА ҚУЁШНИНГ ЖАМОЛИ БОР

ДОН ҲАҚИДА



Шудгорга гап экиб бўлмайди.

Ёмон ер бўлмайди, балки ерни ёмон ҳайдовчи бўлади.

Экин уругига қараб униб чиқади.

Доннинг галлазордагиси эмас, балки омбордагиси ҳисоб.

Ердан ўз-ўзидан ҳосил унмайди.

Вақтида экилган уругдан инжу униб чиқади.

Қора ердан оқ бугдой унади.

Нонни асал билан ейишни истасанг, қўлингга кетмон ол.

ГАЛЛА УНИДАН ТАЙЁРЛАГАН НОНЛАРНИНГ НОМЛАРИ

"Пахта нон", "Меҳмон нон", "Совга нон", "Тўй нони", "Рашенский нони", "Ширмойнон", "Патир нон", "Жиззали нон", "Ғижда нон", "Чурак нон", "Оби нон", "Қўқ патир", "Самарқанд нони", "Уй нони", "Зогора нон".

Бухоролик олим ва шоир, кўп юрларни кезиб чиққан сайёҳ Қори Раҳматуллоҳ Бозеҳ ўзининг "Ноз-неъмат кони ва лаззат дастурхони" деган асарида қуйидаги нонларнинг номини келтирган:

"Нони бодомий", "Нони пойир", "Нони бўксимот", "Нони бадҳавон", "Нонисофтон", "Нони хурмо", "Нони хитойи", "Нони хубони", "Нони самид", "Нони сапсак", "Нони ширмон", "Нони фуруний", "Нони нумоч", "Нони нахудий", "Нони варақий".

Авваллари шундай эди. Дастурхон устида ўтириб овқатланишни ёқтирмасдим. Нега дейсизми? Вақтни қизғонардим-да, Уйдагиларнинг: "Ҳой бола, чойингни ич!" дейишларига қарамай бир бурда нон синдириб олардим-да, футбол ўйнаш учун кўчага чопардим. Бир куни бувимлар:

— Болам, юриб нон

емагин, ерга ушоқ

тўқилса даданг билан

ойинг камбағал бўлиб

қолишади, — дедилар.

ру, бир ҳикоят айтиб бердилар.

Ҳозир мен уни айнан келтира олмасам-да, маъноси сира ёдимдан қўтарилмайди.

Бир бадавлат одам саёҳатга чиқибди. Йўлда қорни очибди-ю, туядан тушиб дастурхон солишга вақтини қизғонибди. Йўл-йўлакай нон билан та-

мадди қилибди. Лекин шу дамдан эътиборан ишига басталик тушибди. Саёҳатда ҳам, ундан қайтгач ҳам иши сира юришмабди. Кундан кунга давлати пугурдан кета бошлабди.

У ўз аҳволдан донишмандга шикоят қилиб, сабабини сўраган экан, донишманд:

— Сиз саёҳатда

ноннинг исроф

бўлишига йўл

қўйибсиз. Яъни сиз

туянинг устида тамад-

ди қилган ерга ушоқ тўқилибди, — дебди.

Шундан сўнг бадавлат одам ўзининг хатосини тушунибди. Бироқ энди кеч экан.

Менга бувим айтган ҳикоя қаттиқ таъсир қилди.

Бундан сўнг сира юриб нон емайдиган бўлдим.

Сирожиiddин АЛИМОВ,
Тошкент шаҳридаги
217-мактаб ўқувчиси.

ДАВЛАТМАНДЛИК СИРИ

ЭЪТИРОЗИМ БОР

Обинон, патир нон, зогора нон, ширмой нон, жиззали нон... Э-хе, бу шифобахш неъматнинг номлари-ю, турларини санаб саногига етиш қийин. Назаримда энг мазали, хуштаъм нонлар фақат бизнинг она юртимиз Ўзбекистонда ёпилади.

Биз мактабимизда тез-тез нон қадри, унинг ҳаётимиздаги ўрни ва аҳамияти ҳақида суҳбатлар ўтказиб турамыз. Суҳбатларимизга кекса отахонлар, меҳнат фахрийлари ва уруш қатнашчиларини ҳам таклиф этиб турамыз. Лекин менинг сизга мактуб йўллашимнинг асосий сабаби бошқа.

Кўпинча мен ёши улуг одамларнинг бир ҳаракатларига эътибор бераман. Улар мабодо оёқ остида ётган бирор нон ушогини учратиб қолсалар, дарров уни пуфлаб, чанг-губордан тозалаб, сўнг ўпиб, кўзларига суртишади. Лекин кичкиналар-чи? Бундай қилиш у ёқда турсин, оёқ остида бирор четга олиб ҳам қўйишмайди. Ана шунга менинг эътирозим бор, буни тенгдошларимнинг ўзлари тушуниб олишар.

Ҳаётбек УМАРОВ,
Шаҳрихон шаҳридаги 4-мактаб
ўқувчиси.



Ғайрат: мен тўхтамай жадал юрдим, дер,
Меҳнат: эканимни барвақт тердим, дер.
Билим: мушкулларни тез емирдим, дер,
Уч дўстнинг кучидан ўлка бахра ер.

Биз Марғилон — ўш автоули яқинида жойлашган Қайрағоч қишлоғида яшаймиз. Ойламызга бундан уч-тўрт йилча аввал 15 сотих ер беришган эди. Дадажон Самадов жамоа хўжалиги ҳудудидан ажратиб берилган еримиздан ҳар йили яхшигина даромад оламиз. Унинг каттагина қисмига бошқа экинлар билан бирга қайроқи бугдой ҳам екамиз. Нега дейсизми?

Бугдойимиз пишиб ҳосилини йиғиштириб олганимиздан сўнг қўшни қишлоқдаги тегирмонга олиб бориб ун торттириб келамиз. Оппоқ ун ахтариб дўконмадўкон юрмаймиз-да.

Бу ундан сутта қорилиб, гузапоя чўғида пиширилган ноннинг таърифини сизга айтишга сўз ҳам тополмайман. Айниқса унинг тандирдан янги узилгандаги хуш иси маҳаллани тутайди.

Айтгандай, бир нарс едимдан чиқай дебди. Баъзан қўлбола тегирмонларда тортилаётган унлардан заҳарла-

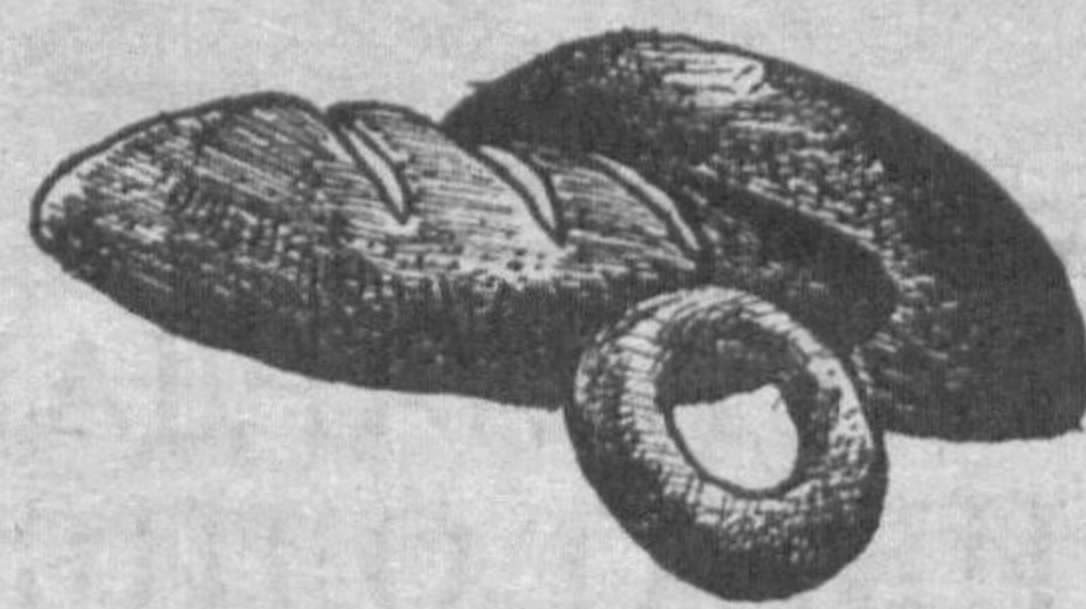
ниш ҳоллари рўй бераётганини ҳам эшитиб қоламан. Бизда эса сира ундай бўлмайди. Сабаби, "қайроқи"миз "қўқбош" бўлганда унинг ораларини укаларим билан бирга синчиклаб текшириб чиқамиз. Мабодо экин орасида "Кампирчопон", "Бангидевона" сингари бегона ўсимликлар бўлса таг-туғи билан йўқотиб ташлаймиз. Кейин донни тегирмонга олиб боришдан олдин ҳам кўпчилик бўлиб уни яхшилаб тозалаймиз.

Бугдойдан ташқари жужори донларини ҳам тегирмонда ун қилиб зогора — яъни жужори нон қиламиз. Унинг ҳамирини тандирга епишдан олдин қаймоқни қуйдириб қилинган сарегдан ва бироз шакар қўшиб юборамиз.

Хуллас, ўз меҳнатимиз билан тайёрлангани сабабданми, менга жуда хуштаъм ва қадрли туюлади бу нонлар.

Ахрор РАСУЛОВ,
Қува туманидаги 39-мактаб ўқувчиси.

НОН ҲАҚИДА



Нон табаррук, меъёрида ол,
Ушоғи ҳам бўлмасин увол.

x x x

Инсоннинг энг буюк ихтироси —
нонни яратганлигидир.

x x x

Нон резасини ҳам увол қилмаган
кишининг ҳамиша бири икки бўлади.

x x x

Нон бу ҳаёт — ҳаётни қил эҳтиёт

x x x

Ноннинг номи улуг, номидан ҳам
ўзи улуг.

x x x

Эр қадрини туғишган билар,
Нон қадрини етиштирган.

x x x

Меҳнат билан топилган нон — бол-
дан ширин.

x x x

Нон ҳар бир хонадоннинг жони.

x x x

Нон бор уйда шодлик бор.

x x x

Нон ҳам нон — увоғи ҳам нон.

x x x

Нон исидан ёқимли хид бўлмайди.

x x x

Саёҳатга — нон йўлдош.

x x x

Нон бор уйда қўшиқ бор.

x x x

Нонни қилмасанг увол,
Асло кўрмайсан завол.

x x x

Олтин-кумуш — нон бўлмас.

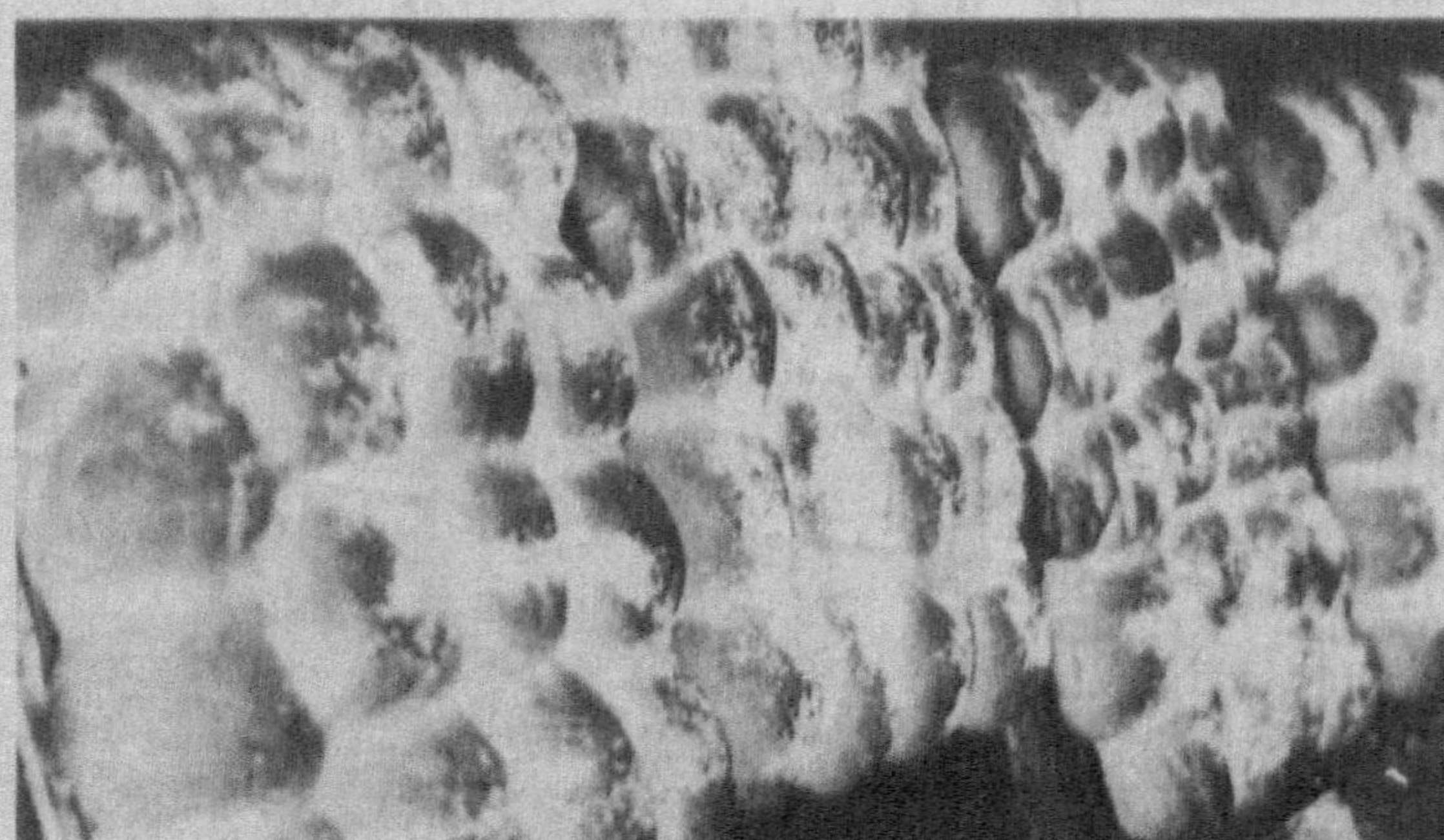
x x x

Бир тишлам нон — жонга дармон.

x x x

Нон — энг нодир сўз!

Дон ва нон ҳақидаги материалларни
тўпловчи: Тошкентдаги 273-лицей
мактабининг 9 синф ўқувчиси
Абдуҳамид АБДУҒАФУРОВ.



НОН УШОҒИ — ЖОН УШОҒИ



Арастудан:

— Сизнинг бошқалардан фарқингиз нима, — деб сўрадилар.

— Баъзи кишилар фақат овқат ейиш учун яшайдилар, мен эса яшаш учун ейман, — деб жавоб берибди у, — дейди нонвой хола.

Кечгача далада ишлаган деҳқон қорни очиб, дарахт сояси-га ўтирибди. Тугунчасидан қип-қизил пиширилган нонни олибди-да, иштаҳа билан ея бошлабди.

Шу пайт унинг ёнига оч бўри келибди.

— Ҳой, одамзод, нима еяпсан? — деб сўрабди у.

— Нон, — жавоб берибди деҳқон.

— Нонинг мазалими?

— Мазали бўлганда қандок!

— Менгайм озгина бер?

Деҳқон нондан ушатиб Бўрига узатибди.

Нон бўрига жуда ёқиб тушибди ва қанийди шунақа нондан ҳар куни есам, уни қаердан олса бўлади? — деб қизиқибди.

— Кел, — дебди деҳқон, сенга нонни қандай топишни ўргата қоламан. Бунинг учун энг аввало ерни чопяқ қилиш керак.

— Шундан кейин нон еявераманми?

— Йўқ, оғайни, кейин ерни бороналаш, эгат олиш зарур...

— Сўнг нон еявераманми? —

думини ликиллатибди бўри.

— Сен шошма, энди бугдой экиш керак.

— Шундан кейин ейманми?

— Лабларини ялабди бўри.

— Йўқ ҳали. Аввал уруғ униб чиқади, қишда совуқдан баҳра олиб, баҳорда ўсади, кейин гул-

ди.

— Кейин бўлдимми?

— Йўқ, бу ҳаммаси эмас. Уни олиб келиб, хамир қориб, ош-шини кутасан. Кейин ясаб тандирга епасан. Сўнг нон тайёр. Кейин ейсан, — сўзини якунлабди деҳқон.

МЕҲНАТСИЗ ОШ

лайди, ундан сўнг пишгунча парвариш қилинади.

Бўри чуқур ух тортди. Узок кутар эканман-да, шундан кейин тўйиб нон ейманми?

— Кувонишга ҳали эрта. Пишган бугдой ўриб олинади. Шамолдан баҳра олгач, куёшда қуритилади...

— Ва мен уни тўйиб ейман...

— Бунча чидамсиз бўлмасанг, аввал бугдой янчилади, дони ажратилиб тегирмонга олиб борила-

Бўри ўйлаб қолибди.

— Йўқ. Бу иш менга тўғри келмайди. Овқат топишнинг бошқа енгилроқ йўлини ўргат.

— Начора, — дебди деҳқон. Меҳнат нонини ейишни истама-санг, осон йўли ҳам бор, яқин орадаги ўтлоқда от юрибди...

Ўшанинг олдида бор.

Бўри ўтлоққа бориб: "Сени ейман!" — дебди — отга.

— Майли еяқол! — жавоб берибди от. — Лекин аввал орқа

РОЗИЙ ТАВСИЯНОМАЛАРИДАН

Абу Бакр Муҳаммад Закариё Розий фан-нинг турли соҳаларига оид 184 та асар муаллифи. У ўз беморларига кўпинча бошқа дорилар билан бирга, нонни тавсия қилар эди. Улардан баъзиларини эътиборингизга ҳавола этамиз:

Бир кишининг овозида бўғилиш ва меъдасида ачишиш бўлиб, еган нарсаларини меъдасидан жигарга ўхшаш, қайнатилган тухум каби ёпишқоқ ва ёқимсиз ҳидли ачиган бир ҳолда қусиб чиқариб ташлар эди. Устоз унга турп, сиканжубин ва асал билан қусишни

бўюриб, овқатига нон билан асални буюрди.

Бир боланинг меъдасида оғриқ бор эди. Нордон қусиқ қустанида*роҳатланар эди. Устоз унга юлдуз кулча дорисини истеъмол қилишни айтиб, овқатига асал билан нонни буюрди.

Бир хотин уч йилдан буён қора нонга ўхшаш куйган бир нарса қусар экан... Устоз унга болдиридан қон олиб, девпечак қайнатмаси ичиришни, гулобга нон тўғраб беришни буюрди.

Қуйида биз суви қочиб қолган нонлардан тайёрланадиган лаззатли егуликларни диққатингизга ҳавола этамиз. Қани, ўзингиз пишириб кўринг-чи?

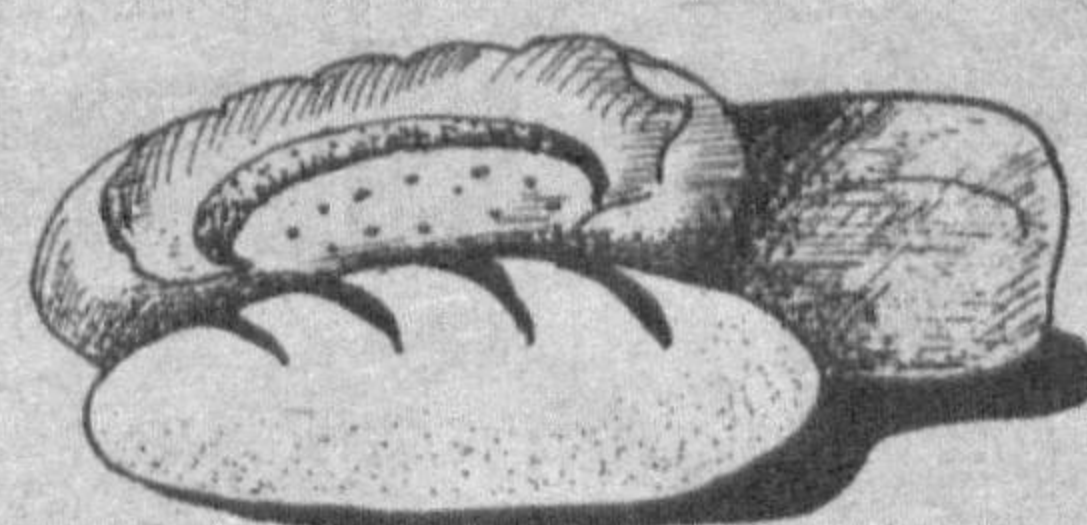
СУЗМАЛИ НОН

Бунинг учун 500 г сузма, 50 г майиз, 0,5 литр сут, 40 г талкон, 60 г шакар, 2 та тухум, 40 г маргарин ёки сарёғ керак бўлади.

Суви қочган булка нонни 0,5 сантиметр қалинликда қирқасиз. Сузмага тухум, шакарни кўшиб яхшилаб аралаштирасиз ва унга майиз кўшиб қийма тайёрлайсиз. Булардан ташқари тухум, сут ва сузма аралашмасини тайёрлаб оласиз. Унга қирқилган нон бўлақларининг бир томонини солиб ивитиб оласиз. Сўнг ёгланган товага ивитилган нонларнинг қуруқ томонини тепага қилиб терасиз, устига бояғи тайёрланган қиймани соласиз. Унинг ҳам устига ивитилган томони юқорига қаратилган нонларни қуйиб газ тандирида қизаргунча пиширасиз.

ҚАНД УПАЛИ НОН

Бунга 400 г оқ нон, ярим стакан сут, 4 та тухум, 50 г маргарин керак бўлади. Суви қочган нонни қирғичдан ўтказасиз, уни қайнаб турган сутга солиб 50-60 даражага туширганингиздан сўнг, ёғ, тухум, шакар кўшиб яхшилаб аралаштирасиз, кейин ёгланган ва қирғичдан ўтказилган нон сепилган товага ағдарасиз ва газ тандирига қўясиз. Орадан 30—40 дақиқа ўтганда тайёр бўлган нонга қанд упаси сепиб, дастурхонга тортасиз.



БИЛАСИЗМИ?

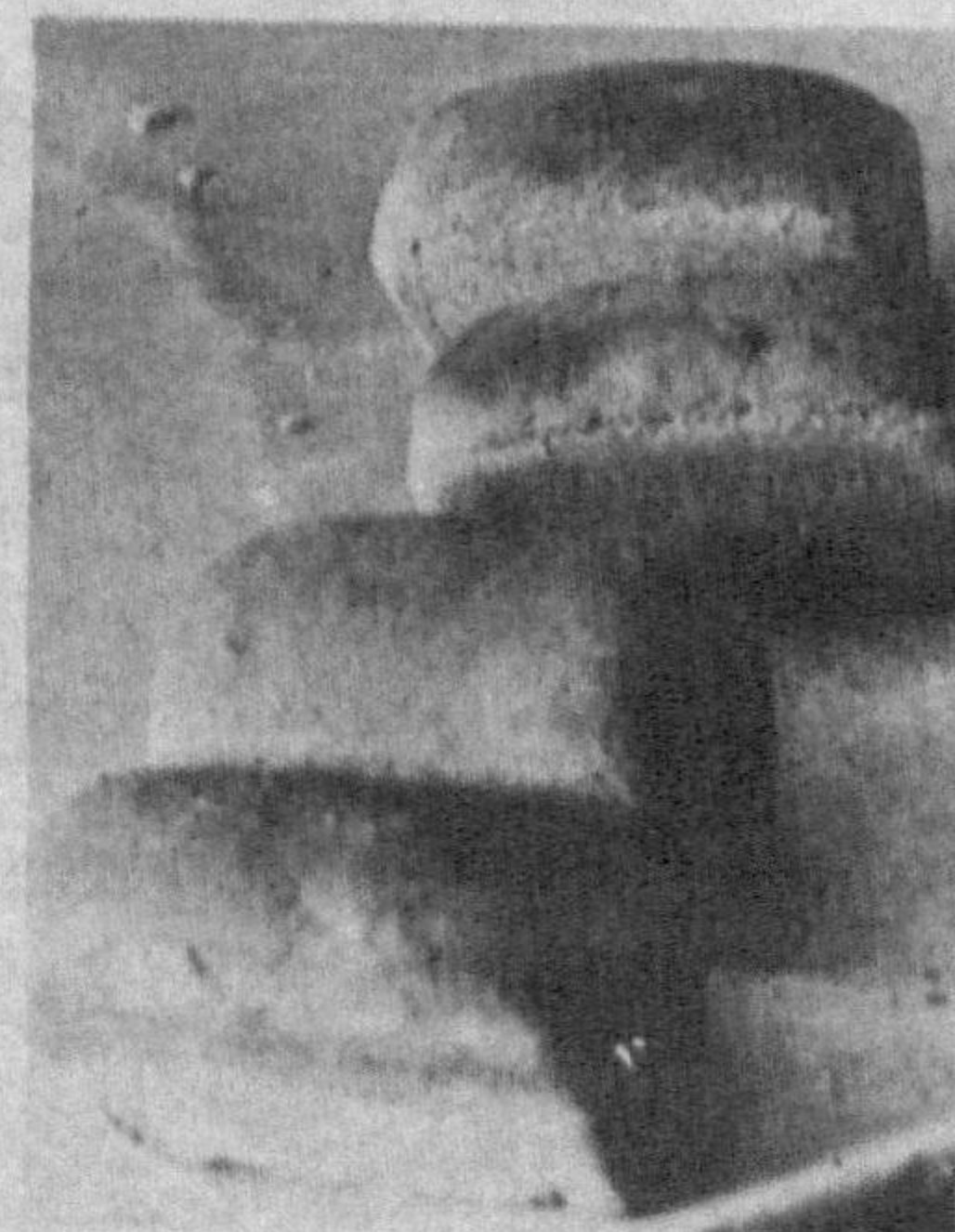
Ноннинг таркибида 35 фоиз оксил, 65 фоиз углеводлар, клетчатка, В1, В2, РР витаминлари, минерал тузлар, микроорганизмлар мавжуд. Кимевий таркибида темир, кальций, фосфор ва бошқа моддалар борки, булар организм учун ниҳоятда зарур моддалардир.

Қотган нон чайнаган болаларнинг тишлари ҳеч оғримайди, мустаҳкамланади. Саломатлик учун иложи борица қаттиқ нон истеъмол қилиш лозим. Зарда қайнамасликнинг бирдан-бир давоси ҳам қуритилган нондир.

Бир бошоқ — 1,35 грамм дон демакдир. Агар галлазорда бир квадрат метр жойда биттадан бошоқ қолиб кетса, бир гектар майдонда 13 ярим килограмм дон йўқотилган бўлади. Галлазорнинг ҳар бир квадрат метрида биттадан бугдой, жавдар ва арпа бошоғи қолиб кетса, 1,3 миллион тонна галла исроф бўлди, деган гапдир.

Қадимги Мисрда биринчи марта оширилган хамирдан фойдаланиш одат тусига кирди. Нон епиш санъати кейинроқ мисрликлардан греклар ва римликларга ўтган.

Қадим замонларда кўпгина халқларда нон офтоб ва олтин каби бебаҳо ҳисобланган. Шунинг учун ҳам нон епилаётганда гардиш шаклида ясашиб, ўртасига чакич урилган.



туегимдаги тақани ол, бўлмаса у сенинг тишингни синдириб қўйиши мумкин.

Бўри отнинг тақасини олиш учун эгилган экан, от чунонам тепибдики, зарбадан унинг тишлари синиб, боши ёрилибди. Шунини айтишар экан-да, "меҳнатсиз ош — ёрар бош" деб.

Рус тилидан Тошкент шаҳар, Комил Ёрматов номидаги мактабнинг 6-синф ўқувчиси Жамол СОЛИЕВ қисқартириб таржима қилди.

Соғинашнинг соғломликда асрагин!

«Кўп юрсанг — узоқ яшайсан» деган халқ мақоли бор. Дарҳақиқат пиёда юриш — саломатликни мустаҳкамлайдиган қадимги воситалардан бири. Пиёда юрганда кўп мушаклар ишга тушади. Организмнинг юрак томир, нафас олиш ва бошқа системалари фаолияти ошади. Кун бўйи ишлаб чарчаган одам ишдан кейин 20-30 минут пиёда юрса чарчоғи ёзилиб, тетиклашади.

САЛОМАТЛИК ТУМАН БОЙЛИК

Вақтингизга қараб ҳар куни — ярим, бир, икки соатча пиёда юринг. Аммо, вақтингиз қанчалик кам ёки тигиз бўлса, шунчалик шахдам-шахдам қадам ташлаб юринг. Яхшиси ҳафтада 3-5 марта, хусусан эрталаб ёки кечкурун (бирок ухладан камида икки соат олдин) юришга одатланинг. Ишни мана бундай бошланг: қўл ва оёқларингизни силтаб кўтариб-туширинг, эгилинг, чўккалаб ўтиринг. Охирги 5-10 дақиқада аста-секин юринг. Шу зайлда 2-3 ой юриб турсангиз, фойдасини билиб olasiz.

Шифокор маслаҳати

ХУШДАН КЕТГАНДА

Мияга қон келиб туришининг камайиши оқибатида кишининг ранги тусатдан оқариб, ҳушини йўқотади. Одатда, одам ҳаддан ташқари қизиб кетганда, чарчаганда, ҳаяжонланганда, хона ичи дим бўлганда ҳушидан кетиши мумкин.

Ҳушидан кетганда кишини, шароитга қараб, очик ва соя-салқин жойга олиб чиқиб ётқи-зиш керак. Агар ташқари совуқ бўлса, дераза ёки форточкани очиб қуйиш керак. Беморни те-кис жойга ёстиқсиз ётқизилади. Оёғи эса бир оз баланд бўлган маъкул. Ёқа тугмалари, ка-мари ечилади. Агар новшадил спирти бўлса, пахтани ҳўллаб, унга ҳидлатиш лозим. Борди-ю, новшадил спирти топилмаса бе-морнинг юзига, кўкрагига сув пуркаш керак. Киши ҳушига кел-гач, иссиқ аччиқ чой ёки кофе ва валерьян суюқлигидан 20-30 томчи ичирилади.

Баъзан киши ҳушидан кетган-да, ранги оқармай, аксинча, қи-зариб кетади. Бундай ҳолларда беморнинг бошини кўтариб, чак-касига муз солинган резинака халта ёки совуқ сувга ҳўллан-ган латта, оёғига эса горчичник қуйиш даркор.

Кейин врач қақариш керак.

ШИФОКОРЛАР КУПИБ, КУПДИРАДИ...

— Жуда кўп йўталаяпман, давоси нима? — суради бемор шифокор-дан.

— Йўтал келганда йўталманг, сабр қилинг, йўталсангиз йўталаве-расиз-да.

— Сиз аввал сигарет чекар эдин-гиз-ку, — суради доктор нос чекаёт-ган одамдан.

— Илгари сигарет чекар эдим, тишим саргайиб кетганидан кейин носвойга утиб олдим.

— Доктор сенга гушт емагин деган-ку, сен булсанг манти еяпсан.

— Унда гушт борлигини мен ҳам курганим йўқ, доктор ҳам бил-майди.

— Бизнинг палатадаги касаллар-га нега бир хил дори бердингиз?

— Бир хил бўлгани яхши, мен ҳам ҳадеб адашавермайман, сизлар ҳам барибир касалсизлар.

ОҚ ТОЛАЛАР

(Ўқитувчимиз Ровия опага) Устоз!

Кексаликнинг
Белгиси эмас,
Сизнинг бошингизда,
Опоқ толалар.
Йўқ, йўқ, сизни ҳеч ким,
Кексайган демас,
Уни оқартирган,
Шогирд болалар.
Не ажаб, сиз ёққан,
Илм чироғи,
Минглаб мурғак қалбни,
Ёғдуга қорса,
Не армон, ҳар кимнинг
Бошида сочи,
Илм деб оқарса,
Юрт деб оқарса.
Мингта шогирд бўлса,
Мингта феъл — атвор.
Умр утар ҳар бирин,
Ташвишини еб.
Азиз бошингизда,
Биргина тола,
Ким билсин, оқарган,
балким мени деб.
Ҳали кимсалар бор,
Ношуд ва лоқайд,
Кор қилмас уларга,
Ҳатто туп ўқи.
Устоз бошингизда
Оқ ранг уларча,
Уттиз йил сиз тутган
Оддий бур юқи.
Дадил айтоламан,
Яна бир баҳор,
Бугун кўксингизга
Чечак тақарлар.
Устоз, бошингизда
Тўқсон фоиз соч,
Мактаб деб оқарган,
Иш деб оқарган.
«Хуш ундан кейинчи —
Сурасалар савол —
Қолган ун фоизчи,
Бут бўлсин ҳисоб?»
Унга ҳам кулги ва
Ҳазил аралаш,
Кўгуг бир айёмда
Бергумдир жавоб:
Ҳа, энди бўёғи
Турмуш, галагур,
Ҳар кимда рузгор бор —
Йиртқич, минг тишли.
Хуллас, соч оқининг,
Қолган бу қисми
Рузгору почтамга
Тегишли.

Отабек ИСМОИЛОВ,
Хива шаҳри.

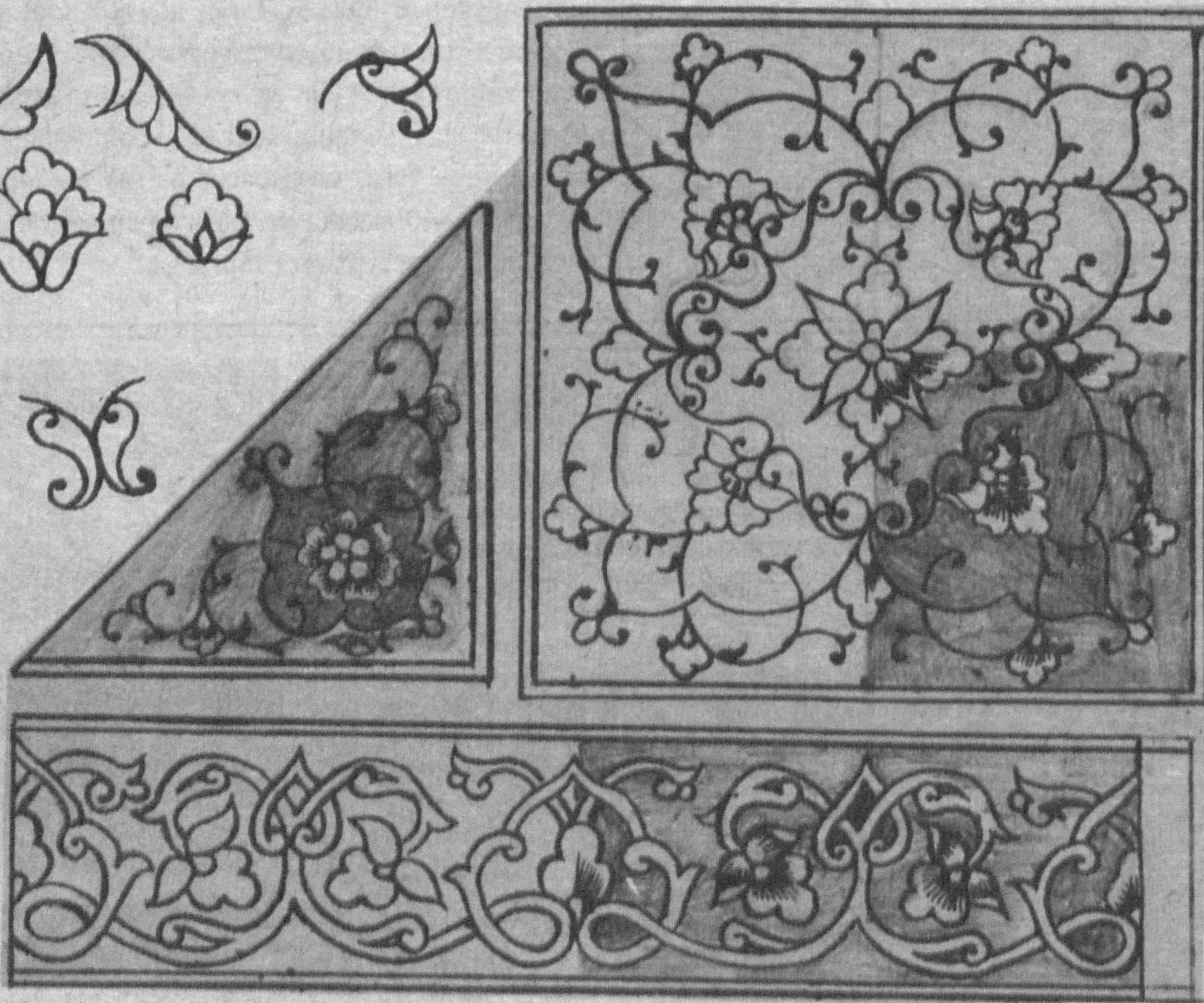
Наққошликка йўл

ҚАДИМИЙ ВА НАВҚИРОН САНЪАТ.

Ўзбек халқининг кўп асрлик тарихида халқ амалий безак санъатининг турла-ри бой ва ранг-барангдир. Жаҳонга машҳур меъморчилик ёдгорликларимиз ганчкорлик, қошиқорлик, наққошлик, хаттотлик, тоштарошлик каби санъат-ларнинг ажойиб даражада уйғунлашган мужассамлигидан иборатдир. Сиз ота-боболаримиз тиклаган биноларга хайрат билан боққансиз. Сизнинг хайра-ту қизиқишларингиз бора-бора бир умрлик касбга айланиши мумкинлигини инобатга олиб, газеталаримиз саҳифаларида халқ амалий санъатининг аж-ралмас тури—наққошлик ҳақида маълумот бермоқчимиз. Нақш сўзи арабча тасвир, гул деган маънони англатар экан. Шунингдек, нақш—қуш, ҳайвон, ўсим-лик, геометрик ва бошқа элементларни маълум тартибда такрорланишидан хосил қилинган безакдир. Ганчкорлик, рандакорлик, каштадўзлик, зардўзлик, кулолчилик, заргарлик, гилам тўқиш ва тўқимачиликларда уйиб, чизиб, тикиб, зарб билан, қадаб ва бошқа усулларда нақшлар ишланади. Нақшни тўғри чиза билиш, унинг алифбосини ўқий олиш фойдадан холи эмас. Шунинг учун ҳам сизларни наққошлик сир—асрори билан чуқурроқ таништиришга қарор қилдик. Наққошликка оид маълумотларни Тошкент Давлат педагогика олийго-ҳининг тўртинчи курс толиби, истеъдодли ёш наққош С.Холов ўз чизгилари орқали бериб боради. Сиз эълон қилинган нақшлардан кўчирма олишингиз ва ўзингиз ҳам уларга ижодий ёндоши чизиб, бизга юборишингиз мумкин. Улардан газетамизни безатишда фойдаланамиз. Чунки ўқувчининг ўқимоқчи бўлган китоби, журнал ёки газетаси дид билан безатилган бўлса, кўзлари гўзалликдан қувнаб, ўқимоққа, англамоққа эҳтиёжи ортади. Қолаверса, нақш муалифларига бундай эътиборимиз —эртанги катта санъаткорликка ойдин йўл бўлади, —деб уйлаймиз.



Субижоним, яхшиям!



Муассислар: ЎЗБЕКИСТОН
ЁШЛАР ИТТИФОҚИ МАРКАЗИЙ
ҚУМИТАСИ, ЎЗБЕКИСТОН
РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ
ВАЗИРЛИГИ

Бош муҳаррир:
Умид АБДУАЗИМОВА

Таҳририят:
Сафар БАРНОЕВ,
Феруза ЖАЛИЛОВА,
Сойибжон ИСМОИЛОВ,
Сабоҳат ШУКУРОВА,
Сайриддин ХОЛОВ
(масъул котиб)

Газета ҳафтанинг сешанба куни чиқади.
Газета 1929 йил, 1 августдан «Ленин
учқуни» номи билан чиқа бошлаган.
Рўйхатдан ўтиш тартиби № 000137
Манзилимиз: 700083, Тошкент шаҳри,
Матбуотчилар кучаси, 32-уй.
Телефон: 33-44-25

IBM компьютерда терилди ва
саҳифаланди. Офсет усулида босилди.
Ҳажми — 1 босма табак
Буюртма — Г-0065.
11.000 нусхада босилди.
Қоғоз бичими — А-3.
Босишга тошпириш вақти 19.00
Тошпирилди — 18.00.