

ОИЛА ДАВРАСИДА ҚОЛЛИНГ!

УЙИНГИЗДА



ҚАРАНТИН
ҲАЛ ҚИЛУВЧИ
ЛАҲЗА

Карантинда чиқарилган хулоса

4-5-бет.uz

№ 25
(423)
9-iyul
payshanba

www.od.press.uz

Ijtimoiy-siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy gazeta

Gazeta 2012-yil may oyidan chiqqa boshlagan.



МУҲОФАЗАГА МУҲТОЖ ВИЖДОН

Ҳар йили маҳаллий ҳокимликлар ташаббуси билан ўнлаб гектар боғлар

«Эскирган»

баҳонасида бузиб ташланяпти.

3-бет

ҚАТЪИЙ КАРАНТИН ҚАЙТМОҚДА

2-бет



АБИТУРИЕНТЛАР «ЖАНГ»И

Энди сарсон бўлмайсиз...

5-бет

«ТАРИХ»НИ ЕМИРАЁТГАН

жонивор мислсиз ташвишлар келтиради

5-бет

«СҮЮҚ ОЛТИН»

Яшартиради, тушкунликдан халос этади

7-бет



ЧАҚАЛОҚНИНГ «УНВОН»И

Ота-онанинг илк вазифасини биласизми?

6-бет

«Оила даврасида» газетасига

«Оила даврасида» бу — ўз фикрингиз, мулоҳазангиз, муносабатингиз билан чиқишингиз мумкин бўлган эркин минбар!

ОБУНА БЎЛДИНГИЗМИ?

ШОШИЛИНГ!

2020 йил учун ОБУНА давом этмоқда



Обуна индекси - 193

uzkitob.uz

«O'ZDAVKITOB SAVDOTA' MINOTI»

Манзил: Тошкент шаҳар Навоий кўчаси 30-уй
Тел.: (+998 71) 244-19-85 (+998 71) 244-19-91

Энг сара китоблар ассортименти

ҚАТЪИЙ КАРАНТИН ЯНА ҚАЙТДИ



« Ўзбекистонда 10 июлдан 1 августгача карантин чоралари кучайтирилади. Бу ҳақда республика махсус комиссияси ахборотида маълум қилинди.

Республика махсус комиссияси қарорига кўра, 2020 йил 10 июлдан 2020 йил 1 августга қадар республика миқёсида:

а) куйидаги карантин чекловлари жорий этилди:

- автотранспорт воситаларининг ҳаракати чекланди;
- давлат органлари ва ташкилотларнинг асосий иш фаолиятига таъсир этмаган ҳолда қонунчиликда белгиланган тартибда меҳнат таътилига чиқарилиши, қолган қисмининг меҳнат фаолиятини максимал даражада масофадан туриб (онлайн ёки дистанцион тарзда) ташкил этилиши белгиланди;
- давлат органлари, ташкилотлар ва корхоналарда йиғилишлар ўтказиш тақиқланди, зарур ҳолларда йиғилишларни видеоконференцаалока режимда ўтказиш белгиланди;
- ҳудудлар ўртасида автотранспорт воситалари катнови тақиқланди (қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини етиштирувчи ташкилотларга тегишли хизмат ва шахсий автотранспорт воситаларининг ҳаракати бундан мустасно);
- томоша, маданий-кўнгилочар ва бошқа оммавий тадбирларни ўтказиш тақиқланди;
- тўй ҳамда бошқа оилавий маросимларни ўтказиш тақиқланди;
- 65 ёшдан ошган шахсларнинг жамоат жойларида, шунингдек, аҳолининг кўчаларда ва майдонларда уч кишидан ортиқ бўлиб ҳаракатланиши чекланди.

б) куйидаги объектлар фаолияти тўхтатилди:

- парклар ва истироҳат боғларидаги аттракционлар;
- буюм бозорлари ва буюмлар савдоси билан шуғулланувчи йирик дўконлар;
- спорт заллари, фитнес клуб, тренажер ва бассейнлар;
- ташкилий-хуқуқий ва мулкчилик шаклидан қатъи назар мактабгача таълим ташкилотлари, ўқув курслари ва ҳар қандай тўғарақлар;
- умумий овқатланиш объектлари (ресторан, кафе, ошхона, чойхона) (етказиб бериш (кейтеринг) хизмати бундан мустасно);

- санаторийлар, пансионатлар, болалар оромгоҳлари, меҳмон уйлари, пляжлар ва бошқа дам олиш масканлари;

в) халқаро авиақатновлар ва юк ташувлар билан боғлиқ куйидаги янги тартиблар белгиланди:

- халқаро авиақатновлар хорижий давлатлардаги эпидемиологик вазиятни таҳлил қилган ҳолда икки бараварга кискартирилади;
- халқаро юк ташувларни амалга оширадиган автотранспорт воситалари хайдовчилари мажбурий тартибда коронавирус инфекциясини аниқлаш бўйича тест топширади.

Шу билан биргаликда саноат ва йирик қурилиш объектлари фаолиятини давом эттиришга куйидаги шартлар асосида рухсат берилмоқда:

- тегишли объектлар ҳудуди тўлиқ карантинга олинади;
- объектлар ҳудудида санитария ва гигиена қоидаларига тўлиқ риоя этилиши таъминланади;
- санитария-эпидемиологик осойишталик марказлари билан биргаликда тегишли объектларда санитария-гигиена тадбирлари амалга ошириб борилади;
- объектларга кириш-чиқиш жойларини пирометрлар ва антисептик воситалар, дезинфекцион «тўшақ»лар билан жиҳозлаш;
- ходимлар томонидан ижтимоий масофа (2 метр)ни сақлаган ҳолда фаолият юритилишини таъминлаш.

Маълумки, Республика махсус комиссиясининг жорий йил 30 июндаги қарори билан шифохоналарда ва уй шароитида даволанаётган касаллик аломатларсиз енгил шаклда кечаётган беморларни 10 кун муддатда клиник белгилари қузатилмаган тақдирда назоратдан чиқариш амалиёти жорий этилган эди.

Коронавирус инфекциясини юктириб олган беморлар билан алоқада бўлган шахсларни карантинда сақлашнинг куйидагиларни назарда тутувчи тартиби жорий этилди:

- ✓ коронавирус инфекциясини юктириб олган беморлар билан алоқада бўлган шахслар уй шароитида карантинда сақланади;

- ✓ карантинда сақлаш муддати 14 кундан 10 кунга кискартирилади ҳамда 10 кун муддатда коронавирус инфекциясини аниқлаш бўйича тест натижалари манфий бўлган тақдирда карантиндан чиқарилади;
- ✓ тест натижалари мусбат бўлган тақдирда, беморда коронавирус инфекциясининг клиник белгилари қузатилса, шифохонага жойлаштирилади, касаллик аломатларсиз ўтаётган бўлса, уй шароитида даволашга ўтказилади (уй шароитида даволашнинг имкони бўлмаса, белгиланган тартибда тиббиёт муассасасида даволашга ўтказилади).

Касаллик аломатларсиз енгил шаклда кечаётган беморларни уй шароитида даволаш, шунингдек, беморлар билан алоқада бўлганларни уй шароитида карантинга олиш тартиби жорий этилиши муносабати билан Республика махсус комиссиясининг қарориди куйидагилар белгиланди:

- ✓ уй шароитида даволанаётган беморлар ҳамда беморлар билан алоқада бўлиб, уй шароитида карантинга олинган шахсларнинг доимий тиббий назоратда бўлиши белгиланди;
- ✓ аҳолига, шу жумладан, уй шароитида даволанаётган беморлар ҳамда карантинга олинган шахсларга тиббий маслаҳат ҳамда ахборот беришга қаратилган туну-кун узлуксиз фаолият кўрсатувчи Call-center фаолияти йўлга қўйилади;
- ✓ уй шароитида даволанаётган беморлар ҳамда карантинга олинган шахсларга жойига чиққан ҳолда тиббий ёрдам кўрсатишга ихтисослашган мобил гуруҳлар ташкил этилади.

Коронавирус пандемияси даврида Ўзбекистон Республикасига (дан) йўловчи ташиш бўйича халқаро авиа-ташувларни ташкил этиш тўғрисидаги Вактинчалик тартиб тасдиқланди.

! ! Чекловларга сўзсиз риоя этилиши устидан қатъий назорат ўрнатилди ҳамда мазкур талабларни бузган шахсларга нисбатан белгилаш тартибда жавобгарлик чоралари қўлланади.

Коронавирусга қарши кураш штаб аъзоси
Хабибулла ОҚИЛОВ:

– 20 кунлик карантиннинг жорий этилиши — нафақат касаллик занжирининг узилишига, балки шифокорларнинг ҳам озгина дам олишига шароит яратди. Чунки шифокорларимиз нафақат жисмоний, балки руҳий томондан ҳам чарчадилар. Улар қандай масъулият билан ишлаётганини ҳамма яхши билади. Буларнинг ҳаммаси ана шу 20 кунлик қатъий карантин режасидан ўрин олган.

Соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари
Элмира БОСИТХОНОВА:

– Биз карантин даврида, яъни беш ой давомида 3 мингдан ортиқ ҳомиладор аёлларни карантинга олдик. Уларнинг 208 нафариди коронавирус аниқланди. Ушбу инфекциянинг ҳомиладор аёл ва унинг ҳомиласига қандай таъсир кўрсатишини ортиқча таърифлашга ҳоajat йўқ.

Бугунги кунгача 45 мингдан ортиқ болаларимиз карантинда бўлди. 328 нафар бола эса афсуски, коронавирус билан касалланди. Мана вазият қандай жиддий.

ИНВ Матбуот хизмати бошлиғи
Шохрух ГИЁСОВ:

– Республика миқёсида автотранспортларнинг ҳаракати чекланади. Ҳозирги вақтда аниқ тартиб ишлаб чиқилмоқда ва батафсил етказилади.

Давлат органлари ва ташкилотларида йиғилишлар тўхтатилади. Алоҳида ҳолатда онлайн ўтказса бўлади. Ҳудудлараро транспортлар тақиқланади. Тошкент вилоятидан Тошкент шаҳрига кириш ҳам. Бу ишга катновчиларга ҳам татбиқ қилинади.

Ёшлар бандлигига кўмаклашувчи «Call markazi» ишга тушди

Бухоро Ёшлар марказида ёшлар бандлигига кўмаклашувчи «Call markazi» ишга тушди.

Марказ вилоят, туман (шаҳар) ҳокимликлари, вилоят бандлик бошқармаси, халқ қабулхонаси, Ўзбекистон ёшлар иттифоқи вилоят кенгаши, олий таълим муассасалари, халқ таълими бошқармаси билан ҳамкорликда ташкил этилди.

Марказ ёшларни касб-хунарга йўналтириш, ишсиз ёшларни мавсумий ёки доимий ишларга, шунингдек, касб-хунарга йўналтириш орқали бандлигини таъминлашга кўмаклашади. Иш ўрни яратган тадбиркорлик субъектлари билан музокаралар ўтказиб, мавжуд бўш

иш ўринлари юзасидан маълумотларни аҳолига, айниқса, ёшларга етказиб боради. Шунингдек, ўтган йиллар давомида республика бўйича касб-хунар таълими ҳамда олий таълим муассасаларини тамомлаган, бироқ бандлиги таъминланмаган воҳа ёшлари базасини шакллантириб боради.

Марказда қисқа рақамли 1093 «Ишонч телефони» ташкил этилган. Алоқа операторлари томонидан келиб тушган мурожаатлар тегишли тартибда ишчи органга тақдим этиб борилади, дея хабар бермоқда ЎЗА.

Эркин Воҳидов номидаги шахмат мактаби

Андижон вилояти Марҳамат туманидаги Алитепа маҳалласида фойдаланишга топширилган Эркин Воҳидов номидаги шахмат мактабида 100 га яқин ўқувчи маҳорат оширомоқда.



Тадбиркор Қобилжон Обидов ташаббуси билан ёшларнинг бўш вақтини самарали ўтказиш мақсадида барпо этилган спорт масканининг лойиҳа қиймати 4 миллиард 300 миллион сўм

ни ташкил этди. Бу ерда шахмат ҳамда волейбол спорти бўйича машғулотлар йўлга қўйилган, дея хабар берди ЎЗА.

– Мактабга нафақат туман, балки вилоят бўйича ўқувчиларни жалб қилишни мақсад қилганмиз, - дейди мактаб директори Нажмиддин Умаров. – Машғулотлар учун замонавий шароит муҳайё. Шахмат залида бир вақтнинг ўзига 100 нафар ўқувчи машғулотда иштирок этиши мумкин.

Шунингдек, мактаб қошида шахмат ҳамда волейбол музейлари ташкил этилган бўлиб, у ерда шахмат ва волейбол тарихи, ушбу йўналишда хизмат кўрсатган спорт усталари, жаҳон чемпионатларида иштирок этган марҳаматлик спортчилар ҳақида маълумотлар, суратлар ҳамда соҳага оид мингга яқин китоблар жой олган.

ҲАД ҚИЛУВЧИ ЛАҲЗА

Коронавирус офатидан инсоният қандай хулосалар чиқармоқда?



Бир лаҳза, бир оний вақт бутун умрга татигулик бўлиши мумкин. Кўзга кўринмас зарра оламни қалқита олади баъзида. Мана, сўнгги ойлarda бутун башарият биргина лаҳзанинг ҳам қанчалар қадри бўлишини, куч-қудратда тенгсиз кўриладиган инсон зарра олдида нақадар ожиз эканини тобора англамоқда.

Коронавирус деган балойи офат дунёни, одамларни ўзгартирди. Тафаккур қилишга, ҳаётнинг қадрини, аслида умр пойдеворини нималар устига куриш кераклигини теранроқ англашга ундади. Дунё мана шу офатга қарши курашар экан, ҳар бир инсон ўзининг эндиги ҳаёти қандай бўлиши зарурлиги ҳақида чуқур ўйлагани, хулосалар чиқаргани, кенгрок максалларни ўз олдига қўйгани, шубҳасиз.

Хитойнинг Ухан шаҳрида янги турдаги вирус тарқалибди, деган гапларга аввалига, тўғриси, жуда кўпчилик деярли эътибор ҳам бермади. Кўп мамлакатлар уни бир ҳамлада йўқотиб юборишга ишонарди гўё. Аммо бу тождор вирус дунёга шунчалик шиддат билан тарқалдики, энг замонавий техника ва технологиялар ҳам, минг дардга даво бўлувчи емдорилар ҳам уни бартараф этишга ожиз қолди. Кутилмаган бу офатни энгишнинг ягона йўли уйда ўтириш, вирус занжирини давом эттирмаслик эканини одамзод кечроқ бўлса-да англаб етди. Қайсидир маънода, дунё биров тин олди, алаалоқибат оила – бутун башарият учун энг мустаҳкам кўрғон, ҳаловат маскани эканини, шу вақтгача умримизнинг қанчалик қимматли лаҳзаларини беҳуда ҳой-у ҳавасларга сарфлаб юбораётганимизни англагандек бўлди бу офат.

Тан олишимиз керак, одамлар тобора ҳаловатсиз, қандайдир жонсарақ бўлиб қолаётгандек эди. Ҳаммамиз ҳам ўзимиз билан ўзимиз овора бўлиб, ҳаёт фурсатларини фақат пул топиш-у тўкин яшаш, кундалик турмушимизда рўзғор аталмиш ғор нафсини моддий эҳтиёжлар билан кўпроқ ва яна кўпроқ тўлдиришгагина сарфлаб юбораётганимизни англаяпмиз. Меҳр-муруват ва саховат, соғинч каби туйғулар бебаҳо экани тобора аён бўлиб бормоқда.

Пандемиянинг ваҳимаси, оғир ва аччиқ зарбалари кириб бормаган мамлакат деярли қолмади. Миллионлаб одам унга чалинди, минглаб кишиларни ҳаётдан олиб кетди. Аввалига Европанинг энг ривожланган давлатлари қатта йўқотишларга учраган бўлса, кейинчалик АКШ, Россия каби дунё гегемонлигига даъвогар давлатлар бу глобал офатнинг ўчоғига айланди. Афсуски, дунё олимларининг кеча-ю кундуз изланишларидан ҳалигача тайинли натижа кўрингани йўқ. Фақат касаллик кўпроқ тарқалмаслиги учун ягона чора – одамларнинг уйда қолиши, уларга зарурат бўлмаса, кўчага чиқмаслик уқтирилмоқда, ҳолос.

Мана шундай бир таҳликали шароитда Ўзбекистон коронавирусга қарши самарали кураш олиб бораётган давлатлар катогорида экани дунё миқёсида эътироф этилди. Хўш, бу ниманинг ҳисобига, бунга қандай омиллар сабаб бўлди? Айтиш жоизки, энг оғир дамларда халқимизнинг бирикиши, бир-бирини қўллаб-қувватлаши доим юқори ўринга чиқади. Ҳар қандай дард, ҳар қандай офатни энгиб ўтишда сабрнинг нақадар аҳамиятли эканини чуқур англайди.

Юргимизга бу офатнинг дастлабки шамоллари кириб келиши билан Президентимиз Шавкат Мирзиёев бир неча бор халқимизга мурожаат билан чиқди. Пандемияни энгиб ўтишнинг оқилона чораларини белгилаб берди. «Шу синовли дамларда ҳар бир Ўзбекистонлик, ҳар бир идора, жамоатчилик вакиллари бир мушт бўлиб ҳаракат қилишимиз керак. Касалликни маҳалламизга, уйимизга, оиламизга олиб кирмаслик учун, энг аввало, ўзимиз масъулмиз» деган гаплар шунчаки эмас эди. Катта масъулият ва



ғамхўрлик билан айтилган мана шу гапларга бирдамлик билан амал қилганимиз учун ҳам коронавирус балосига муносиб қарши турдик. Ўзбекистон коронавирус касаллигидан соғайганлар кўрсаткичида олдинги ўришларга чиқиб олди.

Коронавирус таҳлиди қанчалик кўрқинчли бўлса, унинг келтириб чиқарган оқибатлари унданда аянч-лрроқдир. БМТ маълумотларига кўра, пандемия туйфули дунё миқёсида 195 миллион киши иш ўрини йўқотиши мумкин. Яна миллионлаб одамлар ҳаётига қашшоқлик таҳдид солмоқда. Шу бонс ҳам турли мамлакатлар касалликка қарши курашиш баробарида иш



«Аслида ҳеч бир синов сабабсиз келмайди. Коронавирус офатининг қора қўланкалари аксарият ривожланган мамлакатлар бошида кўпроқ айлангани ҳам шукроналикнинг йўқолиб бораётгани, исрофгарчилик, ўткинчи ҳавасларга муккасидан кетишнинг аччиқ оқибатидек бўлиб туюлаверади».

жойларини сақлаб қолиш ва иқтисодиётни кескин таназзулга учрамаслиги учун бор имкониятларни ишга солишга киришди. Глобал офат, юқорида таъкидлаганимиздек, башариятни бутунлай ўзгартаришга, ҳаётни яхшироқ ўзганга солишга ундай бошлади.

Халқимизнинг оғир синовли кунларда бир-бирига қўмақ бериш, ҳеч қимми ёлғизлашиб қўймаслик каби олижаноб фазилатлари бундай вақтларда кенг қулоч ёзади. Президентимиз томонидан халқимизнинг тарихий ва маънавий қадриятларини, меҳр-саховат, оқибат ва ҳиммат каби юксак фазилатларини инобатга олган ҳолда, «Саховат ва қўмақ» умумхалқ ҳаракатини йўлга қўйиш ташаббуси илгари сурилгани ҳаммамнинг дилидаги иш бўлди. Вақтинча ишламаётган ва ёрдамга муҳтож оилаларни аниқлаш, уларни манзилли асосда озик-овқат ва дори-дармон билан таъминлаш кўлами кенгайди. Саховат ва қўмақ тадбирлари юртимизнинг энг чекка ҳудудлари, узок кишлоқларигача кириб борди. Имконияти бор, ўзини бурчли санаган инсон борки бу хайрли ҳаракатга ҳисса қўшди. Бир томондан бу муҳтож инсонлар рўзғорини баҳоликудрат бутлаган бўлса, иккинчидан, улар қатта руҳий маданий, маънавий қўллаб-қувватлашни қалбдан ҳис этди.

Аслида ҳеч бир синов сабабсиз келмайди. Коронавирус офатининг қора қўланкалари аксарият ривожланган мамлакатлар бошида кўпроқ айлангани ҳам шукроналикнинг йўқолиб бораётгани, исрофгарчилик, ўткинчи

ҳавасларга муккасидан кетишнинг аччиқ оқибатидек бўлиб туюлаверади. Ҳа, башарият бутун ўзига хулосалар қилмоқда: биз бизнесни туркиратишни ўйладик, лекин ҳақиқий илм ривож эътибордан четда қолди. Биз футболга миллионлаб пул тикдик, аммо шифокорликдек стратегик касб ҳурматини зарур даражага кўтара олмадик. Биз дори-дармон савдосидан миллиардлаб пул орттирдик, аммо одамларга ҳақиқий даво улашишни эсдан чиқардик...

Бир кизалоқнинг шифокор онасига ёзган мактубини ўқиб кўпчиликнинг кўзига ёш келди: «...Сиз бизнинг ҳаётимизни кутқариш учун ишда қолдингиз. Шифокор фарзанди эканимдан фахрланаман. Ўзингизни эҳтиёт қилинг. Ниқоб кизартириб юборган юзингиздан ўшиб қолувчи кизингиз...» Мана шундай руҳий далла туйфули ҳам шифокорлар бутун инсониятнинг бутунги қаҳрамонларига айланишди. Тождор вирус ҳамласига улар ўз кўкрагини қалқон қилди ва сиз-у бизга «Уйда қолинг!», деди.

Қирк кундан зиёд вақт давомида ҳаммамиз уйда ўтирдик, оиламиз, фарзандларимиз даврасида бўлдик, ҳамон ўтирибмиз. Шунга англадикки, меҳрибон оналаримиз, уйимизнинг фаришга аёллари бир дам ҳам тинмас экан. Шу қичкина рўзғор ичида уларнинг юмушлари шунчалар кўп эканки, уларнинг худди прогаммалаштириб қўйган роботдек адашмасдан, бир бошдан ҳаммасига ултуришини кўриб кўпчилик эркаклар ўздан уялган бўлса, ажаб эмас. Массо-фадан дарс олаётган фарзандларимиз билан пуғуллабди, ўқитувчининг бир кунлик ҳаётини ҳис этмаган ота-она қолмади. Битта болага таълим бериш ҳақиқатда игна билан қулдук қазиб эканига беҳтиёр имон келтирдик. Эндигина тили чиққан гўдақнинг бир кун давомида берадиган саволларининг ўзи ҳаётини ишга бағишлаган ҳар қандай профессор ота-онани шошириб қўйгани аниқ.

«Тан олишимиз керак, одамлар тобора ҳаловатсиз, қандайдир жонсарақ бўлиб қолаётгандек эди. Ҳаммамиз ҳам ўзимиз билан ўзимиз овора бўлиб, ҳаёт фурсатларини фақат пул топиш-у тўкин яшаш, кундалик турмушимизда рўзғор аталмиш ғор нафсини моддий эҳтиёжлар билан кўпроқ ва яна кўпроқ тўлдиришгагина сарфлаб юбораётганимизни англаяпмиз».

АБИТУРИЕНТЛАР «ЖАНГ»И: кеча ва бугун

«...Биз бизнесни туркиратишни ўйладик, лекин хақиқий илм ривож этиб бордин четда қолди. Биз футболга миллионлаб пул тикдик, аммо шифокорликдек стратегик касб ҳурмати зарур даражага кўтара олмадик. Биз дори-дармон савдосидан миллиардлаб пул орттирдик, аммо одамларга хақиқий даво улаштиришни эслаб чиқардик».

Демак, ҳулоса қилишимиз керакки, биз, аввало, умримиз пойдеворини ана шу кичик кўрғон – оиламиздаги ҳаёт барқарорлиги ва батариблигидан бошлашимиз керак экан. Тан олайлик, шу вақтгача фарзандимиз корнини тўйдирибмиз-у, аммо у билан дилдан суҳбат қуришни ёдимиздан кўтарибмиз. Унинг юриш-туриши, тафаккури, энг муҳими, мақсад ва орзулари билан бирор марта бўлсин қизиқмабмиз. Ота ўғлига эр кишининг ҳаётдаги ўрни, она қизига аёлнинг ибодат ҳақида нималарни ўргатиши, умуман, фарзанд тарбияси – яшаш мақсадимизнинг энг асосий қисмидан жой олиши шарт эканини жуда кўпчилик энди англаб етган бўлса ажаб эмас. Болаларимиз бир сўмни икки сўмга кўпайтирадиган катта бизнесменлар эмас, қахрамон шифокор-у фидойи ўқитувчи бўлишга кўпроқ интилиши керак экан.

Шуни тафаккур қилдикки – аслида биз кеча-ю кундуз ухламай тер тўкиб пул топадиган ҳаётимизда муаммолар унчалик кўп ёки ечимсиз эмас. Кунда-кунора ресторан-у чойхоналарда ўтирмасдан ҳам яшаш мумкин экан. Белгиланган вақтда ишга бориб, яна ўз вақтида уйга қайтиш, фарзандлар даярасида бўлиш ҳаётнинг энг хузурбахш лаҳзалари экан, аслида. Буларни биргина сиз-у биз эмас, бутун дунё эътироф этапти. Мана шунинг учун ҳам коронавирус дунёни ўзгартирмакда, дея бемалол айта оламиз.

Коронавирусга қарши кураш олиб борган мамлакатлар орасида Японияни кўпчилик эътироф этди. Нима учун? Сабаби, япон халқи неча асрлардан буён ўзлигини, ўз қадриятини кўз қорачигидек асраб келади. Мамлакат қанчалик тараққий этмасин, замонавий технологиялар қанчалик кўпроқ кириб бормасин, япон халқи биз юқорида айтиб ўтган ҳаётини мақсадлар – фарзанд тарбияси, илм олиш ва инсон ҳаётига энгиллик олиб кирадиган янгилик яратиш каби стратегиялардан ҳеч қачон огишмайди. Мисол учун, «япон феномени»да ўзига хос саломлашиш, шахсий масофани сақлаш, тез-тез кийим алмаштириш, юз-қўлни ювиш, тўла ювиниш, тўғри овқатланиш, фаол турмуш тарзи ва спорт каби 13 та қоида ва урф-одатлар асрлар давомида сақлаб келинади. Буни қарангки, мана шу қоидалар коронавирусни енгиштириш асосий омиллари экани дунё мутахассислари томонидан бот-бот айтилди.

Фикримиз аввалогида лаҳзанинг ҳал қилувчи кучи ҳақида айтдик. Дарҳақиқат, коронавирус балоси вақти келиб дунёдан арийди, лекин бизга умримизнинг ана шу тақдорланмас лаҳзалари қадри ҳақида катта сабоқ бериб кетади. Буни англаш ва ҳулосалар чиқариш эса ҳар биримизнинг ўзимизга ҳавола.

Хусниддин БЕРДИЕВ

(«Ёшлик» журнали, 2020 йил 3-4-сон)

«Талаба бўлдим!» Нақадар бахтга йўғрилган, сурурли, завқли жумла! Ушбу сўзнинг замирида қанчадан-қанча машаққат, сабр-матонат, мустақкам ирода ётади.

Ҳар бир абитуриентнинг ягона орзуси – талаба бўлиш. Баъзи ёшлар билими етишмаслиги, баъзан эса омади келмагани сабаб талабалик бахтига эриша олмади. Омад чоппаганидан кейин яна китобга кўмилиш, абитуриентликнинг қийинчиликларини қайтадан елкага олиш ҳаммаининг ҳам қўлидан келавермайди.

Университет эшиги олдида уч-тўрт йиллаб умидлари пучга чиқиб, қайтиб кетган абитуриентларни кўрган бўлсангиз керак. Улардан бири – менман. Талаба бўлишни мендек орзу қилган абитуриент бўлмаसा керак. Ҳақто ҳужжат топширишга ҳам оқ кофта, қора юпкада бора эдим. Худди талабалардек.

Кимлар учундир 1 август имтихони оддий кундир. Аммо мен ўша кунни бир йил интиқлик билан кутар ва ўша кун орзусида яшардим. Ўқишга шунчалик қаттиқ тайёргарлик кўрганымдан, менга дарс берган устозларим имтихондан йиқилганимга ишонишмасди.

Уч йил омадсизликдан панд еган бўлсам-да, бирор марта енгишмадим. Ўқишга киролмаганимда ўз-ўзимни қаттиқ айблаб, онамининг далдалари ила яна тайёрланишда давом этардим.

Одатда киз болани бир-икки йил ўқишга топширганидан кейин хунарга ўргатиб, турмушга бериб юборишди. Бирок менинг ота-онам бундай

қилишмади. Аксинча, улар мен билан бирга ўқишди, йиғлашди, орзу қилишди. Ва нихоят, 2018 йил 2 август кунини неча йиллик орзуим – талабалик бахтига муассар бўлдим. Ҳозирда Ўзбекистон журналистика ва оммавий коммуникациялар университети талабасиман.



Мана, бу йилги қабул жараёни ҳам бошланди. Ҳужжат топшираётган ва имтихонга тайёрланаётган абитуриентларни кўриб, биринчи йил имтихон топширган пайтларим ёдимга тушди. Бизда тизим мутлақо бошқача эди. Ҳужжат ва ижодий имтихон топшириш учун алоҳида, ДТМ варақасини олиш ва тест топшириш учун бошқа-бошқа кунларда пойтахтга қатнардик. «Йўл азоби – гўр азоби» деганларидек боришга бир кун, қайтишга бир кун вақт сарфлардик. Устига устак, моддий маблағ

йўқотиш, мусофирлик, ўзга шахардаги хаяжон, навбат кутиш – буларнинг барчасини енгиб, «ожанг»га кирардик. Ҳа, имтихон бу – жанг; абитуриентлар жанги. Уларга тайёрланган фанларидеги билими қурол вазиёфини ўтайди. Имтихон ҳам ўтади. Энди жавобини 21 кун кутгунча сил бўласан киши. Шунча қийинчиликка яраша ўқишга кирган бўлсанг-ку яхши, киролмаган бўлсанг-чи? Унда ҳаммаси чиппака чиқади.

Қисқа муддатда яратилган ва яратилаётган шароитларни кўриб, очиги қувонмасликнинг иложи йўқ. 2018 йилгача бўлган имтихонлар билан ундан кейинги имтихонлар орасида осмон билан ерча фарқ бор. Абитуриентларнинг ўз вилоятидан туриб, бир йўла ўзи хоҳлаган бештагача университетга ҳужжат топшириши, ҳужжатлар орасида диплом ва паспортнинг кифоя экани, ДТМ варақасини интернет орқали олиш, имтихонни ўз худудидан туриб топшириш, бундан ташқари «паравоз», «шпаргалка», «зайчик»лардан мутлақо холи тарзда шафдоф имтихон. Мана — хақиқий имконият!

Илгари абитуриентлар учун нимаки тўсик бўлган, қийинчилик килган бўлса, бугунги кунда уларнинг барчаси бартараф этилди. Ҳамма имкониятлар эшиги кенг очилган. Ёшлар эса имкониятлардан оқилона фойдаланаётганларининг гувоҳи бўлмоқдамиз. Албатта, келажакда улардан ўз касбининг малакали кадрлари етишиб чиқипига шак-шубҳа йўқ.

Мафтуна ОМОНКЕЛДИЕВА

АЙТДИМ, ҚҮЙДИМ-ДА!

«ТАРИХ»НИ ЕМИРАЁТГАН МИТТИ ЖОНИВОР

Салобатли ва маҳобатли улкан тоғдек ястаниб турган сон-саноксиз қалъаларнинг ичида нима «дарди» борлигини ҳадеганда билиб бўлмайди.

Аммо йиллар ўтгани сари ҳар қандай улкан обидалар ҳам ўз кўрки ва чиройини бир қадар йўқотиб бораверади. Албатта вақтни тўхтатиб бўлмайди, лекин, бундай тарихий иншоотларни емираётган нарса фақат вақт эмас-да.

Юртимиз худудларида анор донаси янглиғ сочилиб кетган сон-саноксиз қадимий обидалар тевараги одамлар орзу қилган маҳобатли қалъа эмас, кўзи хира тортиб қолган ношуд уста бошчилигида қурилиб, кейин таназзулга юза тутган кўғирчоқ, омонатгина шахарчага ўхшаб кетади. Йиллар тўзонию, қор-бўронларни ҳеч ҳам писанд этмайдиган қалъалар худди қучдан қолиб бораётган мўйсафид мисоли. Бугун улар мана шундай аҳволга тушишида қаттол бир жонивор – еб тўймак сарик чумоли (термет) ҳам сабаб бўлмоқда. Бу бало йил ўн икки ой тиним билмайди, гимирайди, тарихий обидаларни ич-ичидан емиради.

Орол денгизининг кунботар тарафларидаги Устюрт саҳросидан то жанубдаги Эллиққалъа, Кат қолдиқлари жойлашган манзилларда жуда кўплаб қадимий қалъа қолдиқлари учрайди. Улар қуйи Амударё, айниқса унинг ўнг қирғоғи минг йиллар бурун илм-фан, маданият ўчоғи, хунарманлар сероб маскан, шахарсозлик ривожланган диёр бўлганидан дарак беради.

Умуман, Эллиққалъа худудлари ҳозир ҳам очик осмон остидаги музей ҳисобланади. Мазкур манзилда олтимишдан кўпроқ тарихий қалъалар бўлиб, юксак маҳобати, мураккаб меъморий-қурилиш ечимлари билан барчани лол қолдиради. Бундан ўн аср бурун гуллаб-яшнаган воҳа сувсизлик оқибатида кимсасиз саҳрога айланган. Дулдулхатлаган деган жойдан тортиб, Жанбақсалъа, Қирққиз, Эллиққалъа мавзеларида ҳаёт кечирган аҳоли Аму сохилларида бориб, қўним топган. Улар истиқомат



қилган қалъа ва кўрғонларни эса Қизилқум саҳросининг эшма барханлари эгаллаб олган. Ҳозир уларнинг қолдиқларига сарик чумолилар ёпирилиб, талаб тобора йўқликка маҳкум этмоқда.

Қоракалпоқ элининг фахри ҳисобланиш Аёзқалъа, Тупроққалъа, Қизилқалъа, Гуддирсин, Кат қолдиқлари, Девқалъа, Қирққизқалъа, Кўрғоштин қалъа каби мўъжизаларни ҳайратланиб томоша қилар эканман, ўрмалаб кетаётган сарик чумолига кўзим тушди. Мана шу чумоли – термитлар жудаям очкўз, еб тўймак бўлади. У сездирамасдан иморатнинг ёғоч ва устунлари орасига кириб олади. Жойлашгандан кейин, «ўз хунарини» кўрсатишга киришади. Оқибатда қисқа муддат ичида иморатнинг юраги ҳисобланган тўсин, устун ва бошқа ёғочларни, нақш ниғорларни еб битиради. Мисли дарахт ичига тушган куртдай. Юртимиздаги тарихий обидалар сероб худудларнинг баъзи бирларида афсуски ана шундай ачинарли ва ташвишли ҳолат рўй берапти.

Минг йиллик обидаларга катта зарар етказаётган бу митти зарарқундаларга қарши курашиш бугун кечиктириб бўлмайдиган масалалардан биридир. Тарихнинг ҳали ўқилмаган варақлари тилсимини ечиб, унга мислсиз зиён-заҳмат етказишга асло йўл қўйиб бўлмайди.

Ўлғубек ЖУМАЕВ

АЛЦГЕЙМЕР ҚАНДАЙ КАСАЛЛИК?



Қариётган ота-онангиз ёки бобо-бувингиз соғлиғига жиддий эътиборда бўлинг. Улар билан дилдан суҳбатлашинг, турли бадантарбия ёки ақлий машқлар билан шуғулланинг, овқатланишига аҳамият қаратинг.

« Алцгеймер касаллиги деманс (бу умумий хотира йўқолиши ва фикрлаш қобилиятининг аста-секин пасайиши билан ажралиб турадиган бир неча мия касалликлари)нинг кенг тарқалган тури бўлиб, бунда миянинг мейёрида ишлаши бузилади.

Касаллик, асосан, олтмиш беш ёшдан ошган кишиларда учрайди, аммо эрта учрайдиган турлари ҳам мавжуд. Алцгеймер касаллиги хотира, фикрлаш ва хагги-харакатлар билан боғлиқ муаммоларни келтириб чиқаради. Эрта босқичларда деманс белгилари кам учраши мумкин, аммо касаллик мияда кўпайиб бориши сабабли, аломатлар ёмонлашади. Касалликнинг ривожланиш тезлиги ҳамма касалланганларда ҳар хил кечади.

Аломатлари

Касаллик нозик аломатлар билан бошланади, аммо вақт ўтиши билан ривожланади. Кўпинча, эрта босқичларда, қисқа муддатли хотира бузилиши, масалан, яқинда ўрганилган маълумотни эсга олиш қийинлашади. Касалликнинг ривожланиши билан узок муддатли хотира йўқолади, нутқ ва амалий ҳаракатлар бузилиши юзага келади, бемор ўзини бошқариш ва ўзига ғамхўрлик қилиш қобилиятини йўқотади.

Биринчи аломатларни кўпинча қариш ёки ортиқча тажнатлашнинг кабилардан фарқлай билиш зарур. Хотиранинг энг

сезиларли бузилиши яқинда ўрганилган маълумотларни эслашга қийналганда ва янги маълумотларни ўзлаштира олмасликда намоён бўлади.

Кам сонли беморларда хотира бузилиши эмас, балки нутқ, фаолият, ҳислар бузилиши биринчи ўринга чиқади. Касаллик хотирага турлича таъсир қилади: ўз хаётидаги эски хотиралар, кўп такрорланадиган маълумотлар, аниқ бўлмаган хотира. Бирок хотирани йўқотишнинг барча ҳолатлари Алцгеймер касаллиги билан боғлиқ эмас.

Ўқиш ва ёзиш қобилиятининг йўқолиши ҳам мавжуд. Вақт ўтиши билан мураккаб ҳаракатлар кетма-кетлигини бажариш тобора ёмонлашади, бемор ҳатто яқин қариндошларини ҳам танимаслиги мумкин.

Касаллик қандай аниқланади?

Дастлабки босқичларда Алцгеймер касаллигини ташхислаш қийин. Одатда аниқ ташхис мейёрий фаолиятнинг бузилиши инсоннинг кундалик ҳаётига таъсир қила бошлаганда амалга оши-

рилади. Бунда беморнинг ўзи бемалол мустақил ҳаёт кечириши мумкин. Бирок бора-бора бу жараён беморни бошқа бировнинг ёрдамига боғлиқ бўлган ҳолатга келтиради.

Алцгеймер касаллиги аломатлари эҳтимоли билан шифокорга мурожаат қилганда ташхисни аниқлаштириш учун хагги-харакатлар таҳлил қилинади, агар иложи бўлса, магнит-резонанс томография (МРТ) амалга оширилади.

Касаллик сабаби...

Алцгеймер касаллигининг сабаблари ва ривожланиши хақида тўлиқ маълумот ҳали аниқланмаган. Кексаллик – бу хавфнинг асосий омил, бу статистикада акс этади: 65 ёшдан кейин ҳар беш йилда хавф кўрсаткичи икки барабар кўпаяди. Шунингдек, гендер тафовутлар мавжуд – аёлларда 85 ёшдан кейин Алцгеймер касаллиги ривожланиш эҳтимоли кўпроқ.

Шунингдек, тадқиқотчилар ҳар куни кўп миқдордаги шакарни истеъмол қиладиган одамлар Алцгеймер аломатларига чалиниш хавфи ортганини таъкидламоқдалар. Бир қатор илмий тадқиқотлар натижасида, эшитиш қобилиятини йўқотган кекса одамларда (айтиқса эркакларда) нормал эшитиш қобилиятига эга одамларга нисбатан Алцгеймер касаллиги ва деманс ривожланиши хавфи катталиги аниқланган. Касаллик хавфи эшитиш қобилиятининг

пасайиши билан ортади. Аммо шуни таъкидлаш керакки, барча эшитиш қобилияти паст одамлар Алцгеймер касаллигига мойил эмас.

Давоси борми?

Касалликнинг олдини олиш учун жисмоний машқлар қилиш, фикрлашни рағбатлантириш ва овқатланишда мейёрни сақлаш тавсия этилади.

Интеллектуал фаолият, шу жумладан, шахмат ўйнашга бўлган иштиёқ Алцгеймер касаллиги ривожланиш хавфини камайтиради. Ўқиш, стол ўйинлари, бошқотирмалар ечиш, мусиқий асбобларни чалиш кабилар касалликнинг бошланишини секинлаштириши ёки ривожланишини сусайтириши мумкин.

Мевалар ва сабзавотлар, нон, буғдой ва бошқа донли маҳсулотлар, зайтун мойи ва балиқни ўз ичига олган парҳез индивидуал ёки умумий равишда хавфни камайтириши мумкин. Айрим тадқиқотларда баъзи витаминлар, шу жумладан, В12, В3, С ва фоллий кислотасини қабул қилиш касаллик ривожланиш хавфининг пасайиши билан боғлиқ.

Қариётган ота-онангиз ёки бобо-бувингиз соғлиғига жиддий эътиборда бўлинг. Улар билан дилдан суҳбатлашинг, турли бадантарбия ёки ақлий машқлар билан шуғулланинг, овқатланишига аҳамият қаратинг.

ГўЗАЛЛИК

СОЧ УЧУН ТАБИЙ НИҚОБЛАР Тўкилишга қарши алоз вера ниқоби

Бир чой қошиқ алоз вера шарбаги, бир ошқошиқ канакунжут (*кастор*) ва зайтун мойи яхшилаб аралаштирилади ва бироз нам сочларга суртилиб, камида 1,5-2 соат мобайнида ушлаб турилади ва илқ сувда ювиб ташланади.



Озиқлантирувчи бананли ниқоб

Калий ва витаминларга бой пишган бананни тухум ва бир ош қошиқ асал билан аралаштирамиз. Ҳосил бўлган аталани сочларга ювишдан олдин суркаб, бир соатдан кейин ювиб ташлаймиз.



Хантал ниқоби

Бир чой қошиқ куруқ хантал, сут ва асални аралаштирамиз ва озгина нам сочларга суртамиз. Ниқоб соч тўкилишининг олдини олиб, толаларга жило беради. Тайёр хантал ниқобини ярим соатдан кўпроқ вақт давомида сочларингизда ушлаб турманг.



ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ

«СУЮҚ ОЛТИН»нинг минг бир шифоси

• Зайтун ёғи бошқа ўсимлик ёғларига нисбатан инсон организмда энгил ўзлаштирилади. Ҳар хил қон гуруҳларига мансуб инсонларга бирдек мос келадиган, фойдали ягона ёғ ҳисобланади.

• Инсон организми учун ниҳоятда фойдали бўлиб, қонда холестериннинг зарарлисини (ЛДЛ) камайтирип, фойдали холестеринни (ХДЛ) кўпайтириш хусусиятига эга. Зайтун меваси таркибида юздан ортиқ моддалар, асосан, мой, оксил, гликозиллар, дармондорилар бор.

• Зайтун ёғини мунтазам истеъмол қилувчилар юрак, қон-томир касалликларига дучор бўлмайди.

• Унинг хушбўй ҳиди иштаҳани очади, шу сабабдан турли салатларга қўшилади. Болаларнинг соғлом ўсишига ёрдам беради ва ёши улгуларда эрта қаришнинг олдини олади.

• Зайтун ёғи қоннинг қуюқлашиши ва томирларнинг қотиб қолишининг ҳам олдини олувчи мислсиз воситалардан биридир.



Жигар фаолиятини яхшилайдиган, сафро йўллари фаоллаштирадиган, ошқозон мейёридан юқори зардоланишининг олдини олиб, яра пайдо бўлмаслигини таъминлайди.

• Милк, тери ва аллергия касалликларни даволашда ҳам фойдалидир. Зайтун ёғи D ви-

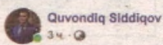
таминга бой, шу сабабли рахит ва болдир суякларнинг қийишқ ўсишини даволашда фойда беради.

• Зайтун меваси таркибидаги А, D, E ва С витаминлари инсон суягини мустаҳкамлайди, ичак фаолиятини яхшилайдиган.

• Зайтун ёғи юқори артериал қон босимини нормаллаштиради, инсон танасига тўлиқ сингади. Қадимги греклар ўзларини ҳар томонлама бақувват қилиш учун ҳар куни эрталаб бир қошиқ зайтун ёғи ичиб, орқасидан бир қошиқ асал истеъмол қилганлар. Бу усул эркаклиқ қувватининг ошишига ҳам самарали таъсир этади.

• Зайтундаги линол кислотаси танадаги жароҳатлар тез битишига, кўз равшанлигига ёрдам беради. Зайтун ёғи инсоннинг ёш, навқирон кўринишига кўмаклашади.

ИЖТИМОЙ ТАРМОҚЛАР ОРАЛАБ...

Quvondiq Siddiqov
34

Узум-олма

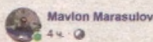


Бир муддат кўришмаган яқинларимиздан бирини соғинсак, «олма-узум кўтариб бориб, бир кўриб келсаммикан», деб кўямиз.

Расмда кўриб турганингиз «олма-узум» иборасига жудаям мос келади-да. Фақат унинг номи узум-олма. Унга ўзим шунақа ном қўйганман.

Бундай нав фанда қандай аталади, билмайман. Олмалар новдада худди узумдек гўж бўлиб етишади. Бу дарахт менинг ота уйим ховлисида ўсади. 1989 йил эрта баҳорда, ҳарбий хизматга кетиш олдида ўзим экканман.

Бугун у мен учун онажонимни кўриб туради ва ўзи олма бўлса-да, узумдек серсув, хушгаъм меваларидан меҳрибонимга илиниб туради.

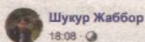


Энг зўр сармоя

Расмдаги бу йигит бундан 27 йил олдин АҚШнинг Стенфорд университетига ўқиш учун грант ютади. Бирок Ҳиндистондан у ерга учиб боришга маблағи бўлмайди. Шунда отаси ўзининг қариб бир йиллик маошига тенг пулга унга чипта олиб беради. Йигит умрида биринчи марта самолётга чиқиб, АҚШга учиб кетади.

Бу йигитнинг исми – Сундар Пичай. У 2015 йилда жаҳоннинг энг бой компанияларидан бири ҳисобланган Google ширкатининг бош директори этиб тайинланади. 2019 йилда унинг йиллик маоши 281 млн. долларга тенг бўлган.

Отанинг бир пайтлар қилган қатта жасорати кун келиб мана шундай ўз мевасини берди. Энг мақбул сармоя – бу фарзанд келажагига сарфланган сармоядир!

Шукур Жаббор
18.08

Айбни беркитиш

Бир одам бир уйнинг олдида ўтиб кетаётса ғалати товуш эшитилибди. Мундоқ қараса деворда бир тешик бўлиб, ичкарида бир эркак билан аёл ҳалигиндака иш билан машғул экан. Бу одам дарров озгина лой қилиб ҳалиги тешикни суваб қўйибди. Шу иши туфайли бу инсоннинг барча гуноҳлари кечирилиб жаннатий бўлган экан. Ким бир одамнинг айбини беркитса, Аллоҳ ўша беркитган одамнинг гуноҳларини охирагга беркитади. Инсон бўлиб туриб қўлидан шу иш келдики, Аллоҳнинг қўлидан минг баравар ортиғини қилиш келади.

Одамларнинг зехнияти, фаросати шундай пасайиб кетганки, ошкор қилиниши керак бўлган айбни беркитиб, беркитилиши керак айбни ошкор қилади. Ошкор қилиниши керак бўлган айб шуки, адолатсизлик, коррупция, ҳақсизлик, сохтакорлик ва йилдан-йилга ортиб бораётган ижтимоий муаммолардир...

ҲАҚИҚАТНИ ҚИДИРИБ...

Роберт ТОМПИНС

Ниҳоят, бу хилват, овлоқ кишлоқда унинг қидирувлари яқунланди. Чириб, тўкилай деб қолган хароб кулбада милтиллаб турган олов ёнида Ҳақиқат ўтирарди.

У умрида ҳеч қачон бундайин қари ва бадбашара аёлни кўрмаган эди.

– Сиз – Ҳақиқатмисиз?..

Қартайган, бурушиқ алвасти тантанавор бош силкиди.

– Айтинг-чи, мен инсониятга сиз ҳақингизда билдиришим керакми? Уларга қандай хабарни тўқай?

Кампир оловга тупурди-да, жавоб берди:

– Уларга мени ёш ва соҳибжамол деб айт!

ЖАВОҲИР

Ҳалима
ХУДОЙБЕРДИЕВА,
Ўзбекистон халқ шоири



ДАЪВАТ

Кундуз юриб ёзим,
тун туриб ёзим,

Ёзганда кўксимга тиғ уриб ёзим.

Дардларимга сиёҳ қор қилмай қолгач,

Қаламни қонимга ботириб ёзим.

Қон асли ёруғлик. Ёруғлан, тиз чўк,
Асл мард Ваганга тиз чўқиб ўтар.
Қанча қонинг бўлса – Ваган учун тўқ,
Қанча шонинг бўлса – Ваганини кўтар!

ПАЗАНДАЛИК

ҲҲ ШАРОИТИДА ПИШЛОҚ ТАЙЁРЛАШ

Керакли масалликлар:
4 литр сут, 5 чой қошиқ сирка,
агар тузли хоҳласангиз тузла-
маларга ишлатиладиган махсус
денгиз тузи, 1 қошиқ туз.

Тайёрланиши: Сутни қай-
натишга қўйинг, қайнай бош-
лаганда сиркани солинг, ара-
лаштиринг. Сут қаттиқлашиб,
қуюқлашгач, яшил суви ажрала
бошлагандан кейин яна 2 дақиқа
қайнатинг. Оловдан олинг. 20
дақиқа шундай турсин. Қатик
сузадиган буюмингизнинг (доқа,
пахтали материалдан тикилган



халта) оғзини очиб, пишлоққа
айлана бошлаган қоричман-
ни сути билан бирга халтага
тўқинг. Тузли хоҳласангиз шу

қисмда тузини солишингиз
мумкин. Халта ёки доқанинг
оғзини боғлаб устига оғир нарса
қўйинг. Устига оғир буюм қў-
йилган ҳолда пишлоғимиз 4 соат
қолиши керак. Бу вақт ўтгандан
кейин пишлоқни халтамыздан
олиб тўғраймиз ва бўлақларга
бўлиб, оғзи ёпиладиган идишга
соламыз. Пишлоқ 5-6 кунгача
айнмайди. Пишлоғимиз кўриб
турганингиздай ортиқча модда-
ларсиз тайёрланди. Пишлоқ су-
вини агар нон, булочка қиладиган
бўлсангиз шуларда бемалол
ишлатинг. Ёқимли иштаҳа!



Ламифа

Хотин эрига:

– Менсиз нима қилган бўлар-
дингиз-а? – деб жавраса, эри
қулиб турганмиши.

Хотини жигибийрон бўлиб:

– Нега доим шунақа десам
қуласиз? – деса, эри:

– Хотин, шошмай тур! Би-
роз ширин хаёл суришга ҳам
қўйгин-да ахир! – дебди.

МУАССИСЛАР:

Ўзбекистон Касаба уюшмалари федерацияси Кенгаши;
Ўзбекистон Ёшлар иттифоқи марказий кенгаши;
«Ўзбектелеком» акциядорлик компанияси;
«Ўзбекистон почтаси» акциядорлик жамияти;
«Матбуот тарқатувчи» акциядорлик компанияси;
Акциядорлик тижорат «Алоқабанк».

Газетада интернет материалларидан ҳам фойдаланилган.
Газета 2012 йил 20 апрелда Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигида 0814-рақам билан рўйхатга олинган.
«Шарқ» нашриёт-маънавият акциядорлик компанияси босма-механикада чоп этилди.
Босма-механика манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.

Бош муҳаррир

Хусниддин
БЕРДИЕВ

Тахририят манзили:

Тошкент шаҳри, 100000. Амир Темури 1-тор кўчаси, 2-уй.

Тел/факс: 234-83-45. E-mail: info@od-press.uz

Газета тахририят компютерида терилди ва саҳифаланди.

Буюртма: Г-737

ISSN 2181-6190

Алдан: 1 652 лусха.

Нархи: келишув асосида.

Қотоз битими А-3, ҳафта 4 босма табок.

Офсет усулида босилган.

Чоп этишга топширилди: 17:00

ISSN 2181-6190



4722181619005

123456