

OILA DAVRASIDA

№ 30
(428)
13-avgust
payshanba

www.od-press.uz

osiy, ma'rifiy-ma'rifiy gazeta

Gazeta 2012-yil may oyidan chiqq boshlagan.

ТАЪЛИМ КРЕДИТИ КИМЛАРГА БЕРИЛАДИ ?

3-бет

«БАКЛАША»НИНГ

УМРИ УЗОҚ БЎЛСИН, СОҒЛИҚ ТОПИЛАДИ

4-бет

«Оила даврасида» газетасига

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

ОБУНА БЎЛДИНГИЗМИ?

ШОШИЛИНГ!

2020 йил учун давом ОБУНА ЭТМОҚДА

Обуна индекси - 193

uzkitob.uz



«O'ZDAVKITOB SAVDOTA' MINOTI»

Манзил: Тошкент шаҳар Навоий кўчаси 30-уй
Tel.: (+998 71) 244-19-65 (+998 71) 244-19-91

УШБУ СОНДА:



«ТЕМИР ДАФТАР»га

яна 160 минг оила киради

2-бет



САНИТАРКА НИҚОБИДА...

Янги ТошМида қандай «ўйин»лар?

3-бет



ОТАЛАР

кўз ёши тўкмай йиғлайди

4-бет



ЛАҲЗАНИ

қадрлаб яшаш бахти

5-бет



ҲАЁТ

нима ўзи?

6-бет

ХОЛ

хавfli бўлиши мумкинми?

7-бет

Энг сара китоблар ассортименти

КАРАНТИН ТАЛАБЛАРИНИ БОСҚИЧМА-БОСҚИЧ ЮМШАТИШ ЧОРАЛАРИ БЕЛГИЛАНДИ

15 августдан мамлакатимизда карантин талаблари босқичма-босқич юмшатилади. Кеча Президент Шавкат Мирзиёев томонидан ҳудудларда саноатни ривожлантириш масалалари бўйича ўтказилган видеоселектор йиғилишида бу ҳақда айtilди.

Карантинни юмшатиш — халқимиз талаби

Давлатимиз раҳбари охириги бир ойда барча ҳудудларда даволаш ўринлари ва нафас бериш аппаратлари сони бир неча баробар кўпайтирилгани, муолажа қилиш усуллари янгилангани ҳамда тез тиббий ёрдам хизмати кучайтирилганини кайд этди. Буларнинг натижасида мамлакатимиз бўйича коронавирусдан соғайиш кўрсаткичи 59 фоиздан 77 фоизга етди. Вирус юқтирилганлар сони 32 мингдан ошган бўлса-да, уларнинг 25 мингдан зиёди соғайган, 7 минг бемор даволанмоқда.

— Ҳар бир фуқаромиз соғлиғи ва ҳаёти учун курашни янада кучайтирган ҳолда, иқтисодий ва ижтимоий соҳаларнинг барқарор ишлашини таъминлаш, аҳолининг яшаш шароитини энгиллаштириш мақсадида карантин талабларини босқичма-босқич юмшатиш зарур. Халқимизнинг ўзи шунини илтимос қилмоқда, — деди Шавкат Мирзиёев.

Нималарга руҳсат берилди?

15 августдан автотранспорт воситаларининг кун давомида юриши, маҳаллий авиа ва темир йўл катнови учун руҳсат бериш кераклиги айtilди. Санаторийлар, меҳмонхоналар, музейлар, болалар оромгоҳлари, дала ҳовлилар ижараси, гўзаллик салонлари, сартарошхоналар, очик ҳавода хизмат кўрсатадиган умумий овқатланиш объектлари фаолияти ҳам тикланади.

Белгиланган талабларга амал қилган ҳолда уйда 30 кишилик оилавий маросимлар ўтказиш мумкин бўлади.

17 августдан ҳудудлар ўртасида автотранспорт катнови, жамоат транспорти (*метрополитендан ташқари*) ва шаҳар атрофидаги автобуслар катнови тикланиши белгиланди.

20 августдан буюм ва қурилиш маҳсулотлари бозорлари, йирик савдо дўконлари, спорт заллари, фитнес клуб ва бассейнлар ишлаш бошлайди.

Айрим талаблар ҳамон қатъий

Республика махсус комиссиясига ҳар бир фаолит тури бўйича қандай санитария талабларига амал қилиш зарурлигини аниқ белгилаш вазифаси қўйилди. Эпидемиологик вазият яхши бўлган давлатлардан келган шахсларни карантинга олиш ва ундан чиқариш тартибини энгиллаштириш, пневмониядан тузалган аҳолини реабилитация қилиш марказларини ташкил этиш бўйича топишиқ берилди.

Санитария-эпидемиология хизматига коллектив иммунитет шаклланиш жараёнини мониторинг қилиб бориш учун антитаначалар таҳлилини ўтказишни йўлга қўйиш кераклиги таъкидланди.

Телевидение ва радиода маданий-маърифий, кўнгилочар кўрсатув ва эшиттиришларни кўпайтириш, ижтимоий масофани сақлаган ҳолда театр, кино, концерт ва бошқа тadbирларни ташкил этиш масаласига ҳам эътибор қаратилди.

— Карантин талаблари юмшатилаётган бўлса-да, барчамиз ижтимоий масофани сақлаш, ниқоб тақиш, дезинфекция ва бошқа санитария-гигиена талабларига сўзсиз амал қилишимиз, илгари йўл қўйган хатоларни такрорланмаслигимиз керак. Худода шукр, ҳаммамиз ҳам етарли тажриба орттирдик. Кўпни кўрган халқимиз жуда катта матонат ва қаҳрамонлик, тиббий маданиятини намоён қилди. Темир интизом, қаттиқ чидам ва сабр-тоқат билан биз албатта бу синовларни тез орада енгиб ўтамиз. Мен бунга қатъий ишонаман, — дея таъкидлади Президент.

Юридик университет жаҳонга чиқа оладими?

Тошкент давлат юридик университети Халқаро университетлар уюшмаси — Observatory Magna Charta Universitatumга аъзо бўлди. Бу ҳақда университетнинг Жамоатчилик ва ОАВ билан алоқалар бўлими хабар берди.

Бу қандай тузилма, унга аъзолик университетида нима беради? Асосий мақсади университетлар ўртасида ўзаро самарали ҳамкорликни йўлга қўйиш бўлган мазкур тузилма 1988 йилда Италияда ташкил қилинган. Айни пайтда 88 мамлакатдаги 904 та етакчи университетни шу мақсад йўлида бирлаштирган.

Халқаро университетлар уюшмасига аъзолик юртимизда юридик таълим сифатини ошириш йўлидаги навбатдаги муҳим қадамдир. Уюшма таркибидаги фаолият Тошкент давлат юридик университетининг илмий ва педагогик жамоасига ўз мутахассислиги доирасида жаҳондаги илғор тажрибаларни ўрганиш, инновацион ишланмалар яратиш, таълим дастурларини такомиллаштириш имконини беради. Бу эса келгусида университетнинг халқаро рейтинглардаги позициясини яхшилайди.

Жорий йилнинг июнь ойида ТДЮУ Халқаро университетлар ассоциацияси (IAU), Халқаро юридик мактаблар ассоциацияси (IALS) ҳамда Европа юридик мактаблар ассоциацияси (ELFA)га қабул қилинган эди.

ИЖТИМОЙ ҲИМОЯ

Қўрилган чора-тадбирлар натижасида 160 мингта оила моддий ёрдам ва қўмакка муҳтож оилаларнинг рўйхатидан («темир дафтар») чиқарилди. Улар ўрнига яна шунча янги оила киритилди ва уларга ҳам бир марталик моддий ёрдам тўланади, дея хабар берди «Газета.uz».

Яна 160 мингта оила моддий ёрдам олади

Яқинда Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги ва ҳудудларни комплекс ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш бўйича мутасадди идоралар томонидан шакллантирилган моддий ёрдам ва қўмакка муҳтож оилалар рўйхатларига, яъни «темир дафтар»га киритилган 400 мингдан кўпроқ оилага бир марталик моддий ёрдам ажратилган эди.

Қайд этилишича, 150 мингта яқин оила ёрдам кўрсатилганидан кейин рўйхатдан чиқарилган. Янги киритиладиган тахминан 150 мингта оила бир марталик моддий ёрдам олиши кутилмоқда. Бунинг учун давлат бюджетидан қўшимча равишда 300 миллиард сўмдан зиёдроқ маблағ ажратилади.

«Темир дафтар» рўйхатлари маҳалла раислари ва секторлар раҳбарлари томонидан уйма-уй юриш орқали оилаларнинг моддий-маиший шароитларини ўрганиш йўли билан шакллантирилади, эҳтиёжмандлар маълумотлар базасига киритилади.

«Темир дафтар»ни юриштида эҳтиёжманд оилаларнинг 7 тоифаси, жумладан:

- кам таъминланган;
- ногиронлиги бўлган;
- ижтимоий ҳимояга муҳтож оилалар;
- яқка-ёлғиз кексалар;
- доимий ишсиз фуқаролар;
- карантин тўғрисида ишсиз қолган фуқаролар;
- оғир эпидемиологик ҳудудлардан қайтариб келинган фуқароларни камбағалликдан чиқариш чоралари қўрилади.

Эслатиб ўтамиз, Қурбон ҳайити байрами арафасида 150 минг оила 1 миллион сўмдан моддий ёрдам олди. Бундан ташқари, 234 минг оила «Саховат ва қўмак» жамғармасидан ўртача 564 минг сўмдан олди.

Маҳалла рўйхатига киритилмаган бўлса...

Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги ахборот хизмати раҳбари Саодат Боймирзаева АОКА ҳузуридаги штабда ташкил этилган брифингда муҳим саволларга жавоб берди:

Нега Ҳомийлик марказларининг 1197 рақамига боғланиб бўлмапти, доимий банд? Ходимлар етишмайдими ёки моддий техник база етарли эмасми?

— Ҳомийлик, хайрияларини мувофиқлаштириш ва волонтерлик марказлари фаолиятини ташкил этиш бевосита вазирлик ва Ёшлар ишлари агентлиги ҳамкорлигида йўлга қўйилган.

Ҳозирда марказлар қошида ташкил этилган 1197 қисқа рақамлари орқали аҳоли мурожаатларини қабул қилиш Ёшлар ишлари агентлиги томонидан жалб қилинган волонтерлар томонидан олиб борилмоқда. Аҳоли мурожаатларини қабул қилувчи волонтерлар гуруҳи барча зарур алоқа ва моддий-техника воситалари билан тўлиқ таъминланган.

Агар сиз 1197 рақамига боғлана олмаётган бўлсангиз, Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги томонидан ташкил этилган 71-203-01-21 ишонч телефонларига кўнгирик қилишингизни тавсия этамиз.

Мурожаат асосида ёрдам олган фуқароларнинг аниқ таҳлили юритилмади? Маҳаллаларнинг рўйхатига киритилмаган бўлса, уларга кўрсатилган ёрдамлар учун харажатлар қайси манбадан қопланади?



— Ҳомийлик, хайрияларни мувофиқлаштириш ва волонтерлик марказлари ўз номи билан Ҳомийлик асосида иш олиб боруви, аҳолига хомийлар томонидан тақдим қилинган маҳсулотларни санитария қондаларига риоя этган ҳолда фақат етказиб бериш билан шугулланадиган марказдир.

Етказиб бериш ишлари Ёшлар ишлари агентлиги томонидан жалб қилинган волонтерлар томонидан олиб борилади.

Транспорт хизматларини ташкил этиш ва унинг харажатларини қоплаш эса маҳаллий ҳокимликлар томонидан йўлга қўйилган. Бундан кўриниб туридики, ортиқча харажатга ҳеч бир асос йўқ.

Ҳозирга қадар мазкур телефон рақамлар орқали мамлакатимиз бўйича 144 561 та аҳоли мурожаатлари қабул қилинди. Уларнинг 138 485 таси — озиқ-овқат, 1 876 таси — дори-дармон ҳамда 4 200 таси бошқа масалалар бўйича қилинган мурожаатлардир.

Мурожаатчиларнинг 104 809 нафарига зарур ижтимоий ёрдамлар кўрсатилди.

ЖУРНАЛИСТ КАСБИНИ ЎЗГАРТИРИБ,

кўнгилли санитаркага айланди...

Журналист Ойгул Кажанова «касбини ўзгартириб», Тиббиёт академияси (*халқ тилида «янги ТошМИ»*) клиникасига кўнгилли санитарка бўлиб борди. Бир муддат коронавирус пандемиясига қарши курашаётган шифокорлар сафида бўлиб, қатор саргузаштларни бошдан кечирдики, нар билан ўртоқлашмасликнинг иложи йўқ.

Роппа-роса ўн тўрт кун ишлаб, кутилмаган ҳолатларга дуч келган ҳамкасбимиз айна пайтда тегишли таҳлилларни топширган. Натижасидан кўнгли тўқ, уйига рухсат тегишни кутиб, «янги ТошМИ»да токатига тўзим сўраб ётибди. У билан телефон орқали боғландик.

Ойгул «сўлиб-тошиб» турган экан, бирдан «ёрилди»:

— Шу йилнинг 28 июлидан «янги ТошМИ»нинг 8-корпус, 6-каватида санитарка бўлиб 14 кун ишладим. Телевизорда бонг урилганидек, бу ерда иш ҳақи ҳар куни нақд берилиши кўпам ишонмагандим. Тўғри чиқди. Мана, 14 кун ишлаб қўйдик, аммо ҳақимизни ҳалигача берипгани йўқ.

Бир бошдан айтсам, бу ерга икки нафар жиямин билан келдик. Бизни Баҳодир ака деган бош шифокор ўринбосари қабул қилди, ўша куннинг ўзида форма кийиб, ишга тушдик. Энг кизиги, биздан на бирон хужжат сўрашди, на шартнома тузишди!.. Биз келган кунлари санитарка топа олмай юришган экан-да. «Келдингми? Давай, ишга!» қабилда қабул қилиндик, хуллас...

Билишимизча, бу даргоҳга четдан одам олинмасмиш. Кўнгиллилар орасида бегона ҳам йўқдек: ким кимнингдир келини, ўғли, кизи... қисқаси, шунака! Савол берсак, унис бунга ташлайди, буниси унга... Энг

ёмони, бу ерда санитаркаларга энг паст табақа вакиллари сифатида қарашади. Ортиқча савол берсангиз, бақириб беришини айтманг. Мавҳумликда бир ҳафта ўтди. Лекин иш кетяпти. Бизни қабул қилган Баҳодир деган дўхтир билан умуман боғланиб бўлмади. Телефон қилсам ё кўтармайди ёки «хизмат кўрсатиш доирасидан ташқарида». Охири SMS ёздим. Ҳартугул, алоқага чиқди. «Маошми? Сизларга пул нақд берилса керак, яна аниқлаштириб бераман», — деди.



Шу алфозда 13 кун ўтди...

Унгача шу ерда ишловчи неча бир ходимларга мурожаат қилдим. Ҳаммасининг ҳам жавоби битта: «Сўраб бераман...» Кимдан? Қачон? Яна мавҳумлик...

Қисқаси, «паст табақа вакили», яъни санитарка бўлиб ишлаш азобини ҳис қилдим. Ростки, «касбимни ўзгартириб», санитарка бўлганимга, шу тарихи воқеликни ўз кўзим билан кўриб, мақола ёзишни ният қилганимга пушаймонлар бўлдим...

Мени ажаблантирган ҳолат, юқорида айтдим, бу ерда ишловчилар четдан одам олмай фақат ўзлари «айланиб ишлашар» экан. Ана томоша, ана кўрилик?! Ҳеч ким

робот эмас, «айланиб ишлаш»га жисмоний куч каерда? Бу фидойиликми? Қаёқда! Катта маошни бегона қилмасликнинг йўли, деб тушунадим.

Ниҳоят, ишлаётганимизнинг 13-куни кечаси паспорт нухасини сўрашди. Бердик. «Пул нақд берилди!» десам, ўзимиз айтмаиз, дейишди. Яна сирлилик...

Бугун (11 август!) эрталаб санитаркалар бошлигининг телефон рақамини аранг топиб, кўнғирок қилсам, «Сизлар қаердан кеп колдинглар?» дея ҳайрон қолсамми?!

Сухбатимиз якуни шу бўлдики, қачон молия вазирлиги пул берса, ўшанда бизни чақириб, ҳисоб-китоб қилар экан. «Шартнома-чи?» деб сўрасам, пул олгани келганингизда шартномага имзо қўяверасиз, дейди. Мана сизга масъул ходимнинг гапи...

Ҳозирги кунда (*карантин сабаб*) ишини йўқотганлар кўп. Бугун Ковид марказида нақд иш бор, пул бор. Бирок «янги ТошМИ» мисолида айтсам, «четдан одам олинмайди». Ҳаммасини ўзлари уйдлашяпти, гўё. Бизга ўхшаб «адашиб келиб қолганлар» билан на шартнома имзолашади, на хақини ўз вақтида беради, денг...

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Тошкент шаҳар бошқармаси «Ишонч телефони»га кўнғирок қилмадимми? Неча марта қилдик? Ишламайди!

...Таассуротларимнинг бир шингли шу. Бу ердан рухсат тегиб, уйга кетсак, қолгани ҳақида гаплашармиз, насиб. Э, гап кўп, кўп...

Манба: «Xabar.uz»

МОҲИЯТ

Нега уринишларимиз бефойда бўлиб қолаверади?

«Кўш уясида кўрганини қилади», дегани аслида халқона бир ташбех. Яъни, уйдаги катталар қандай бўлса, болалар ҳам шундай бўлади, дейилмоқчи. Бу оддий гапни ҳамма билади. Лекин ҳар доим ҳам бунга эътибор қилавермаймиз. Ёки билиб туриб олифта-гарчилик қиламиз. Йўл қўйилган бирор хатода фақат болани айблаймиз, оилани, унга йўл берган ота-она (моҳият)ни унутамиз...

Масалан, етим-есирнинг ҳаққини ўмарган маҳалла оксоқоли ёки ҳамқишлоғига давлатнинг мулки – ерни пуллаган кадастр ходимини ОАВ худди «аватар»лар ҳақида гапирётгандек мана бундай шарҳлайди: манфур, иймонсиз, миллий кадриятларни оёқости қилган ноқўр... Кейин ишлан оламиз, қамаймиз... Бу жараён ҳеч тугамайди. Чунки биз моҳиятдан кўз юмаимиз.

Бераётган тарбиямиз ўта тарбиясиз тарбия эканлигини тан олмаймиз. Ва шунинг учун ҳам грекасотириларидаги Сизифдек мангу жазога ўзимизни ўзимиз гирифтор этамиз...

Моҳият ҳақида гап кетганда хаёлимга фавқулодда Жалолиддин Румийдан бир кичик хикоят келди. Мавлоно айна мавзуда сўз очиб, қуйидаги савол-жавобни келтиради:

Дедаки: «Онангни нечун ўлдирдинг?» Деда: «Унга ярашмаган бир ишни кўрдим».

Дедаки: «Аммо онангни эмас, етти ёт бегонани ўлдирсанг бўлмасмиди?»

Деда: «Ҳар куни биттадан ўлдирайинми?»

Ҳазрат бу ўринда инсон гумроҳлигининг туб сабаби – нафс ҳақида сўз юрита туриб, демоқчи бўлади: сен ҳадеб қилмишларининг оқибатини даф этингга, уларни у ёки бу шаклда ҳаспўшашга бехуда уринаверма, балки моҳиятга теран кўз-ла назар сол-да, асос бўлган нафсингни (*онани*) жиловла, токи у туфайли ҳар куни ҳар ким билан ёқалашишга ўрин қолмасин!

«Platforma.uz»
Telegram канали

СЎРАГАН ЭДИНГИЗ...

Таълим кредити кимларга берилади?

Марказий банк ахборот хизмати раҳбари Акмал Назаров АОКА ҳузуридаги иттифоқда ўтказилган брифингда аҳолидан тушган айрим саволларга жавоб қайтарди:

Оиламиздан икки киши ўқишга топширганмиш. Агар шартнома асосида ўқишга кирсак, тўлаш учун таълим кредити олишимизга тўғри келади. Таълим кредити олишнинг тартиби ҳақида маълумот берсангиз.

— Таълим кредитлари тижорат банклари томонидан олий таълим муассасаларининг кундузи бўлимларига тўлов-контракт асосида қабул қилинган Ўзбекистон фуқароси бўлган талабаларнинг ўқиши учун уларнинг ўзига, ота-оналарига ёки васийларига берилиши мумкин.

Таълим кредитлари, олий таълим муассасаларида ўқиш даври ҳисобга олинган ҳолда, бакалавриятга қабул қилинган талабаларга – 10 йилгача, магистратура босқичи талабаларига – 5 йилгача бўлган муддатга берилади.

Ҳозирги карантин даврида таълим кредити ажратиш хизмати масофавий равишда кўрсатилиши тижорат банклари томонидан мустақил белгиланади.

Таълим кредитини олиш учун қарз олувчи банкка қуйидаги ҳужжатларни тақдим этади:

- таълим кредити бериш тўғрисидаги ариза;
- талаба ва олий таълим муассасаси ўртасидаги тўлов-контракт асосида ўқиш ҳақида белгиланган тартибда расмийлаштирилган шартнома. Ушбу шартномада ўқишнинг белгиланган муддати ва бир йил учун тўлов миқдори кўрсатилган бўлиши лозим.
- кредитни қайтаришнинг таъминланиши тўғрисида ҳужжат;
- имтиёзли таълим кредитлари олиш ҳуқуқига эга бўлган чин етимлар, «Меҳрибонлик уйлари»да тарбияланганлар, болаликдан I ва II гуруҳ ногиронлари, кам таъминланган оила фарзандлари тегишли тасдиқловчи ҳужжатларни тақдим этадилар.

Кредит қайтмаслиги хавфининг олдини олиш мақсадида қарз олувчи қуйидаги таъминлаш шаклларида бирини банкка тақдим этиши лозим:

- мол-мулк ёки қимматли қоғозларни гаровга қўйиш;
- учинчи шахс кафиллиги;
- суғурта компаниясининг қарз олувчи кредитни қайтара олмаслиги хавфи суғурта қилинганлиги тўғрисидаги суғурта полиси;
- фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органларининг кафиллиги (*бу ҳужжат фақат чин етимлар ва «Меҳрибонлик уйлари»да тарбияланганлар, болалик-*



дан I ва II гуруҳ ногиронлари ва кам таъминланган оилалардан чиққанлар учун сўралади).

Ўзим яшаб турган хонадон олдида озиқ-овқат дўкони очмоқчиман. Лекин маблағим етарли эмас. Банк орқали нотулар жойини кредит сифатида олсам бўладими?

— Имтиёзли кредит маблағлари савдо-воситачилик хизматларини, шу жумладан, озиқ-овқат савдоси фаолиятини ташкил этиш, амалга ошириш ёки кенгайтириш мақсадлари учун ажратилмайди.

Бирок ушбу фаолият учун белгиланган тартибда банкларнинг тижорат кредитларида фойдаланишнинг мумкин. Бунда кредитлар тижорат банкларининг кредит сиёсатида белгиланган шартлар ҳамда бозор тамойилларига асосланиб ажратилади.

«БАКЛАШКА»НИНГ УМРИ УЗОҚ БЎЛСИН, СОҒЛИҚ ТОПИЛАДИ



Сиз ҳар куни будилник овозидан ёки хўроз қичқирғидан уйғонсангиз керак, эҳтимол. Мени эса ҳар куни сутчи хотиннинг «Су-у-т, қати-и-и-қ, малако-о-о!» деган овози уйғотади. Сахарлаб ҳар кўчага бош суқиб сут-қатиқ сотаётган аёлнинг меҳнати эвазига эрталаб катта-ю кичик ширчой, иссиққина суддан баҳраманд бўлади.

Кўп қаватли уйлар оралаб, икки катта сумкасини сут-қатиққа тўлдирган аёл уч-тўрт соатнинг ичида юкни энгиллаштириб, кейин уйига йўл олади. Ҳар гал унинг қўлидаги ичига сут тўлдирилган елим идиш (баклашка) ларни кўрганамда, «уларнинг ҳар бири нечта хонадонга меҳмон бўлган экан» дея ўйлаб қоламан. Негаки, баклашканинг усти қирилган, белидаги «белбоғи»нинг ранги ўчиб кетган, ҳаттоки ўзига мос бўлмаган қопқоқ билан бекилган бўлади. Энг ёмони, йўл-йўлакай учраган баклашкаларни териб, сумкасига солаётганига ҳам гувоҳ бўлганман. Кўча-кўйда ётган бу елим идишларга сут солиб сотиш гигиенага қанчалик тўғри келади?

Тўғри, балки бу савдо ортидан аёл рўзгорини тебратар, кам-кўстини тўлдирар. Бироқ пул топаман, деб кимнингдир саломатлигини хавф остига қўйиш керак эмас. «Сотиб олишяпти-ку, тозалигига ишонимасиз сотиб олишмасин», деган гап билан бу ишни мутлақо оқлаб бўлмайди. Баклашкани озик-овқат солиш учун қайта-қайта ишлатиш инсон саломатлиги учун қанчалик хавфли экани илмий жиҳатдан ҳам ўз исботини топган.

Ғарб олимлари пластмасса ва елим идишлар биз ўйлагандан ҳам хавфли эканини таъкидлашмоқда. Негаки елим ва пластмассадан тайёрланган идишлар захарли моддаларни чиқаради, улар озик-овқат, ичимликлар билан бирга инсон танасига кириши мумкин экан. Баклашкада хавфли кимёвий модда – «Бисфенол-А» мавжуд бўлиб, бу инсон танасига кирадиган хусусиятга эга. Ушбу кимёвий моддаларнинг кўпайиши соғлиқ билан боғлиқ турли муаммоларга, шу жумладан гормонал касалликларга олиб келиши тажрибалар билан исботланган. Шунингдек, бу ва бошқа кимёвий моддаларнинг кўпайиши гормонал номутаносибликларга, болаларда жинсий ривожланишнинг кечикишига ва ҳатто гепатит А хасталигига олиб келар экан. Бундан ташқари, бу оғир захарланишни, овқат ҳазм қилиш касалликларини келтириб чиқариши, моддалар алмашинувини бузиб, аллергия реакцияларни пайдо қилиш эҳтимоли юқори.

Энди бир ўйлаб кўринг, сиз аввалги «такдири» нима бўлганини билмаган баклашкада сут сотиб олдингиз-у, унинг саломатлигини-гиз учун ҳеч қандай зиёни йўқлигига тўла ишонасизми?

Баклашканинг энг хавфли жойи – бу унинг «бўйни» экан. Ахир у томондан сув ичилади ва баклашкага оғзини тексизган одамда балки юқумли касалликлар бўлиши ҳам, айна ҳақиқат. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бактерияларнинг энг кўп миқдори ҳам айна баклашканинг «бўйни» томонида тўпланиб, кейинчалик улар баклашкадаги озик-овқат захарга айланишига сабаб бўлади.

Дўкондан сотиб олинган сув тўлдирилган баклашканинг ёрлиғига қаранг. Ундаги «РЕТ» ёки «РЕТЕ» дея айланага олинган ёзувлар идишни фақат бир марта ишлатиш кераклигини билдиради. Фақатги-

на бир марта фойдаланишга, уни қайта ишлаш қорхонасига топширишингиз керак, сутчи хотинларга эмас!.. Бироқ биз «рахмдиллар» баклашканинг «умрига умр қўшиб, уни керак бўлса, йиллар давомида энг қулай «дастёр»имизга айлантириб оламиз. У хоҳласак сув, хоҳласак сут солинадиган ёки ёғ сақланадиган идишга айланади. Шунда ўйлаб қоласан киши, халқимизга ёки пластмасса, елим идишларнинг зарари тўғрисида етарлича ахборот берилмаган, улар такрор ишлатишнинг зарари ҳақида билишмайди ёки билишса-да ўз соғлиғига ўзлари жабр қилишдан чўчишмайди.



Баъзида чиқинди йиғиладиган контейнерлар олдида ўта туриб, катта қошга баклашка йиғиб юрганларга кўзимиз тушади. Шунда, «нима бўлса ҳам бу баклашкалар сутчиларнинг қўлига тушмасин-да» деб ўйлаб кўяман. Ким билади дейсиз, баклашка тўла халталар кимга ёки қаерга «насиб эттиши»ни. Ундан кўра, елим, пластмасса идишлар учун алоҳида контейнерлар қилиниб, улар тўғридан-тўғри қайта ишлаш қорхонасига олиб борилгани яхши эмасми?!

Инновацион лойиҳа танловларида чиқинди йиғиш, уларни қайта ишлаш учун тайёрланган лойиҳалар кўз-кўз қилинадию, бироқ уларнинг самарасини ҳалигача кўрганамиз йўқ.

Ҳаттоки чиқинди йиғиш жойлари ҳам белгиланган талабларга мутлақо жавоб бермайди. Майли, бу бошқа мавзу...

Эсимни танибманки, хўроз кичқирғидан аввал «су-у-т, мала-а-ако-о...» овози... Бироқ сут сотиш услуби ҳам ҳали-ҳамон «ёски ҳаммом, ёски тос»лигича қолган. Ундан кўра, бир марталик янги елим идишларни сотиб олиб, шунинг ичига сут тўлдириб сотишса бўлмайди-ми? Майли, бир-икки сўм, киммат бўлар, бироқ инсон соғлиғи пулдан устун эмас-ку!

Дўконларда қутига қадоқланган сут ва сут маҳсулотлари сотилади, бироқ у кўчадагидан икки баравар киммат. Шунинг учун ҳам топангани рўзгорига амаллаб етказиётганлар дўкондагидан кўра, кўчадаги сутчи қолалар баклашкаларда келтирган ҳамёнбоп сутни афзал кўришади. Бироқ шунинг ортидан ҳам касаллик таъғи камбағал бечоранинг бошида синмаса бўлгани.

Махфуза ПЎЛАТОВА,
«Оила даврасида» мухбири

ОТАЛАР КЎЗ ЁШИ ТЎКМАЙ ЙИҒЛАЙДИ

Рост... Улар қалбдан йиғлашади. Ўзим гувоҳ бўлганман. Ушанда мен бошланғич синфда ўқирдим. Маҳалламиздаги тенгқурларим билан кўшни қишлоқдаги олмасорга «ўғрилиқка» тушган эдик. Олмалар фарқ пишган, ҳиди димоқни қитиқлар, ҳар гал мактабдан қайтаётганимизда бизга тинчлик бермасди.



Режани мен туздим. Болалар ортимдан эргашди. Боғда олмалар чунонам қизариб пишибдики, мактаб сумкаларимизга сиққунча олдик, захира саватимизга ҳам тўлдириб жуфтатки ростладик. Далага бориб, ўлжани тенг тақсимладик, роса олмахўрлик қилдик. «Қандил олма зап ширин бўлар экан», – дея қулишиб-қулишиб қилган ишимиздан «ғурурландик».

Эртаси куни мактабдан келсам олмасор қоровули қўлига хўл хивчин олган, кўзлари алланечук бежо, ёнида дадам жаҳл билан турибдилар. Кўрқиб кетдим. Жойимда бир муддат қотиб қолдим. Салом бериб секингина юқори ховли томон «сурмоқчи» эдим: «тўхта, олдимга кел, безори ўғри, қани олмалар» дея бақирди бояги боғбон.

Бу гап дадамга оғир ботган экан. «Ҳали сенми ўша ўғри, мен сенга кўрсатиб кўяман» дея боғбоннинг қўлидаги хивчинни олиб роса саваладилар. Бошқасини эслолмайман. Кечга яқин кўзимни очсам тепамда дадам, онам, бувим менга тикилиб ўтиришди. «Мени кечиринг дада, бошқа такрорланмайди» дедим зўрга. Дадам бошқача бўлиб кетдилар ва «Сен ҳам мени кечир, болам!» дея пешонамдан силаганча, негадир юзларини бурдилар.

Кейин билсам, бояги хивчиндан қочаман деб дарвоза олдидаги чуқурликка тушиб кетиб оёғимни синдириб олган эканман. Табиб келиб чиққан оёғимни «солган», «яхшиям қаттиқ лат емабди, йўқса умуман юролмай қолиши мумкин эди» дея уларни койинган экан.



Отам ўзини айбдор ҳис қилиб анчагача хомуш юрдилар. Кейинчалик соғайиб кетдим. Лекин ҳеч эсимдан чиқмайди, ҳар куни кечкурун ухлаган пайтимда (аслида кўзим юму бўлса ҳам уйғоқ бўлардим) дадам келиб бошимда узоқ ўтирар, чуқур-чуқур ух тортиб чиқиб кетар эдилар. Шундан кейин умуман «ўғрилиқ» қилмадим, дадам ҳам бошқа оғир гапирмади.

Яқинда бир дўстим айтиб қолди: «Дадам кичкиналигимда бизга овқатдаги гўштнинг лаҳм (суякисиз қисми)ни бериб, «мен суякни яхши кўраман», деб гўшти камроқ бўлган суякни ўзларига олардилар. Дадам йўқ бўлган пайтларда ёки кечроқ келишганида, гўштнинг суягини олиб кўярди. Сабаби дадам «суякни жойини яхши кўрарди».

Катта бўлдим. Дадам аслида суякни яхши кўрмаслигини энди тушундим. Улар шунчаки биз гўштнинг яхши жойини ейишимиз учун шундай йўл тутар экан...

Ҳа, оталар ана шундай бўлади. Улар фарзандларини оналардан кам севмайди. Шунчаки уларнинг севгилири ҳам, дардлари ҳам пинҳон бўлади.

Ислом АСИЛБЕКОВ,
ЎзЖОКУ талабаси

ЎТКИР НИГОҲ



Ушбу карикатурани қандай изоҳлаш ўзингизга ҳавола.

Махмуджон ЭШОНҚУЛОВ чизган сурат.

УМИДСИЗЛИК ҲАМ ЧЕКИНАДИ

« Озарбайжон ёзувчиси Элчин Сафарли асарларида инсон қалбининг энг нозик жиҳатлари, унинг англаб бўлмас олами чиройли тасвирланади. Муаллифнинг «Қайтганимда уйда бўл» асари ана шундай ажойиб топилмалардан биридир.



Энг қакроқ саҳронинг ич-карисида яшайдиган одам ҳам ўзи сезмаган ҳолда қонида денгизни олиб юради. Балки, шунданми, одамлар денгизнинг бетиним мавжларини кўргиси, уларнинг абадий галаёнини эшитгиси келаверади. Бу товуш том маънода уларнинг қўхна ватани садоси, қоннинг чорловидир.

одамгина унга таърифни мукаммал бера олади: «Ёлғизлик – барча атрофингда гирдикапалак бўлсаю сен учун энг қадрли инсонлардан бири сен ҳақингда ташвишланмаслиги.

Асарда мураккаб, узундан-узук жумлаларни учратмайсиз, оламшумул воқеалар ҳам йўқ. Шунчаки қизидан айрилган бир оиланинг ҳаётини ўзга ерларда қандай давом эттиргани хусусида сўз боради. Лекин ана шу ҳаёт шундай оддий, самимий ва ҳис-туйғуларга тўла таърифланганки, бу оддийлик ўқувчини жалб қилмай қолмайди. Аслида барчамиз ана шундай оддийликка ташнадимиз эҳтимол? Асар қаҳрамонининг вафот этган қизи Дўстуга ёзган мактубларида бахт, қувонч, лаҳзани қадрлаш туйғулари билан биргаликда бахтсизлик, укубат, азоб, ғам-қайғу каби туйғулар – умуман оғанди инсон ҳаёти тасвирланган.

бир ҳолатдан бошқа ҳолатга ўтишларни қўлдан чиқарганимизни ҳис қилиш учун тўхташ ва ўзимизга вақт қолдирмаганимизни англаш учун тўхташ ва сандан айрилиш керак бўлди. Бирок ҳаёт қайғуларсиз ва йўқотишларсиз бўлмаслиги ва улар ўткинчилигини ҳис қилганда умидсизлик ҳам чекинади».

Инсон ҳис-туйғулари, ички қарама-қаршиликлари зиддиятлари мохируна ифодаланган: «Одамлар шодон яшаган ҳолларида ҳам ўз-ўзларидан безор бўлиб кетишади».

Отанинг олдида икки йўл бор эди: биринчи йўл – қизидан айрилган, бахтсиз ота родини ижро этиш; иккинчи йўли эса, вафот этган қизи Дўсту учун ҳам бахтли яшаш, лаҳзани қадрлаб яшаш. У иккинчи йўлни танлади.

Асарда инсон руҳи таскин топиши учун деярли барча нарса бор: китоб, ёқимли мусиқа, мазали нон ҳиди, денгиз. Буларнинг барчаси инсонни ўзига тортади. «Агар ишларинг ўхшамаса, қўлингга яхши китобни ол! У ёрдам беради. Ёки Виктор Конетскийнинг денгиз ҳақида айтганлари ҳам кишини мулоҳазага чорлайди: Бизнинг барчамиз қачонлардир шўртоб сувликдан ёруғ дунёга қадам қўйганмиз, зеро денгиз ҳаётнинг бешинги ҳисобланади. Энди бизлар усиз яшай олмаймиз. Фақат, энди тузни алоҳида тановул қиламиз ва чучук сувни ҳам алоҳида ичамиз. Бизнинг лимфа тугунларимиз худди денгиз сувиникидек тузли таркибга эга. Биз денгиздан қачонлардир ажралиб кетган бўлсак-да, у ҳамон ҳар биримизнинг вужудимизда яшайди.

Баъзида инсон бахтли яшати учун нималарнидир кутади ва айна лаҳзани қўлдан бой беради: «Интизорлик тақдирни вайрон қилади. Айнақса, яшаш учун мақбул пайтни пойлаб юрганингда.

Мана, ҳадемай рисоладагидек инсон келади ёки узоқ қутилган ҳодиса рўй беради ва мөн яшаб кетаман, деб ўйлайсан. Бундай тарзда умрингни бекорга сарфлаб юборишинг ҳеч гап эмас».

Инсон ҳаёт қадрини англаши учун у қандайдир йўқотишларга дуч келиши керак бўлади. Айрилиқлар инсонга ҳаётнинг асл моҳиятини англашга ёрдам беради: «Қанча йиллар кўп нарсалар, осудалик, хотиржамлик,

Ҳар бир инсон ўз ҳаётининг қай-сидир даврида ёлғизликни бошдан кечиради. Ёлғизликни ҳис қилган

Ёлғизлик – атрофинг тўла одам бўлса-ю, қалбингдагиларни тинглайдиган ҳеч кимнинг йўқлиги. Ёлғизлик – ичингдаги дардларингни бўлишишга одам тополмай қундалиқларинг устида тинмай йиғлашинг».

Узоқ йиллар ҳисоб-китоб билан шуғулланган ота ҳаётини буткул ўзгаришига сабаб бўлган қизининг вафоти бизга кўп нарсаларни англайди. Бизга кўп нарсалар берилган, лекин уларни қадрламаймиз. Англаганимизда эса, кеч бўлади. Лекин ана шу кеч англаш ҳам нималарнидир ёки қимларнингдир ўзгаришига сабаб бўлади: «Ўзгаришлар, ҳатто энг таваққаллари ҳам ҳаёт учун энг соз зирavorлардир. Уларсиз унчалар ўхшамайди. Тирик жон ўзгармасдан қолмайди. Тирик нарсалар ўзгариб туришга маҳкум».

Мулоҳазаларимни асардаги энг ёққан жумлалар билан тугатаман: «Ҳаёт бу – шунчаки йўл! Одимлашдан лаззат ол!»

Мустарий ХОЛМУРОДОВА

ҚИСМАТ ИПИ БОҒЛАНГАН НИҲОЛ

« Инсон кўнгли осмон қадар сузаётган булутлар мисоли чегара билмас бир ҳилқатдир. Маъсума куй каби дил пайғомларини уйғота оладиган, унга ҳаёт бағишлайдиган, сўз сөҳри билан одамзот мудом талпинадиган, излаган сирли руҳият оламнинг ажойиб дарчаларига етаклайдиган асарлар инсон қалбининг ана шундай юксак даражасига етиб боради.

энди умид ҳам нафрат тузоғига тушиб чиқолмаётгандек...

Дунё тегирумони оғир-оғир айланиб, йиллар тўшлаган мислсиз ҳасратларни парчалаб юборганида, илдизда ҳаёт яшнаган наъматак ҳам қўқлам ёмғирдан сўнг қуртак ёзиб, олам юзини яна қайта кўради. Дала ҳовлида учинчи авлод кезинади. Тақдир тақрорланганидек, ўсмир қиз ногоҳоний ўша ниҳолнинг номини билмай турганида, бўз йигит қизнинг соқин ҳаёлларини бузиб, саволга туттади. Аммо уларни наъматак ёнига қорлаган самимий нигоҳларидеги тушунтириб бўлмас, руҳлар исёни, ўтган авлоднинг дахшатли тақдирини эслаш билан якун топади.

Ёзувчи Улугбек Ҳамдамнинг яқинда бир асарини ўқидим. «Наъматак» деб номланган, кичик роман жанрида ёзилган ушбу асар уч авлод теграсида бўлиб ўтган азалий муҳаббатни тараннум этади. Муҳаббат ҳамда у билан ёнма-ён юрадиган нафрат, адоват, жоҳиллик унсурлари мохирлик билан ёритилган.

Асар бошида эпиграф сифатида келтирилган мисралар юрак денгизига таниш пўртанамисол сузиб қиради:

Қандай кўз-ла боқса, одам оламга,
Шундай жавоб айлар, олам, одамга...

Кичик асар марказида қаҳрамонлар тақдир қисмати ипини боғлаган дарахт – наъматак туради. Икки дала ҳовлининг қок марказида ўсаётган, гуллаётган бу дарахт неча фаслларнинг, икки хонадоннинг баракаси эди. Икки оила ҳам дарахтга даъво қилмас, меваси ҳосилга кирса-ла, дарахт ҳам бу самимий инсонларнинг нафси камтарлигиндан лол эди. Асарда келтирилган биринчи авлод вақиллари йигит ва қиз наъматак гуллари-ла севгидан маст бўлишади. Унинг пок муҳаббати мева тукан наъматак остида янада камолот-

га этади. Тўй қилишади, наъматакни эъзоз этишади.

Йиллар чархпалаги айланиб, бу дарахтнинг бақувват илдизлари ёш ниҳолларни бўй чўздирди. Худди муҳаббатдан рози бўлган икки ёшнинг қатга оиласидаги фарзандларига ўхшаб... Афсуски, иккинчи авлод болалари ношуд ва ношуқур чиқади. Улар бу дарахтнинг ҳосиятига ишонмайди. Нафсининг гирдобига тушиб, мева тугаётган қўхна наъматак буталарига болта уришади. Ер ва мол таллашиб, гўзал хотиралар саҳифаларига ҳам ўт қўйишади. Шайтон ноғорасига ўйнаб, нафақат наъматак, балки бутун боғдаги ҳосили яшнаган дарахтлар илдизига ҳам болта тушади. Қўшничилик, қариндошлик, самимият ва андиша каби фазилатларни билмаган оқибатсиз одамлар жанжалдан ғазабга минган болтанинг кескир учи инсон бошига келиб тушади. Қотилликка айланган бу жангда ҳеч ким ғолиб бўлмайди, аслида.

Романнинг шиддатли ҳукми инсонни чуқур ўйга толдиради. Воқеалар ривожидан тўлиб бораётган дил уйимизни минг бора қалқатади. Гўё

Қандай кўз-ла боқса, одам оламга,
Шундай жавоб айлар олам одамга...

Чўлпоной АХМЕДОВА,
ЎЗЖОКУ талабаси

ЯНГИ КИТОБ

ЎҒИЛ



«Шарқ» нашриёт-матбаа акциядорлик компаниясида таниқли журналист, ёзувчи Абдужалол Тайпатовнинг «Ўғил» деб номланган янги китоби босмадан чиқди.

Ҳар бир инсон ўзи туғилиб ўсган юрт, ота-онасининг фарзандидир. Фарзанднинг ўз Ватани, ота-онаси олдидаги бурчи, мажбурияти, қарзлари кўп бўлади.

Рамзий маънода «Ўғил» деб номланган ушбу китобда муаллифнинг энг сара публицистик ва насрий асарлари жамланди. Муаллифнинг Ватанга, она юртга меҳр-муҳаббат, севги ва вафо, поклик ва ҳалолик, садоқат ва оқибат, виждон ва орият, савоб ва гуноҳ, эътиқод ва инсон умри мазмуни ҳақидаги фалсафий фикрлари сизни бефарқ қолдирмайди.

Умид қиламизки, «Ўғил» китоб жапонингиздан мустаҳкам ўрин олади ва уни ўқиган вақтингизга ачинмайсиз.

«**Х**аёт, биз учун борлиқда, барча мавжудот орасида одамдек яшаш, яъни тирикчилик. Бешикдан қабргача бўлган ҳаётимиз. Пешанамизга битилгани бу – умр ўлчови, қолганида одам ўзи учун ўзи тақдир ясади, ўзига яшаши учун шароит яратди. Бу ҳар кимнинг ўз савияси ва тарбиясига, баъзан эҳтиёжига ҳам боғлиқ. Масалан, ойда бир марта ҳаммомга тушмаган, уйда ихчам кутубхонаси бўлмаган, ҳовлисига бир жуфт гул экмаган одам маърифат ҳақида фикр юртади, деб ўйлайсизми? Мен ҳеч қандай маблағсиз, аста-секинлик билан ҳар ким ўз хонадониди амалга ошириши мумкин бўлган нарсаларни санаб ўтдим, холос.

ХАЁТ НИМА ЎЗИ?

Ўқувчим Санобар Нурмуродованинг илтимоси баҳонасида унинг тенгдошларига деганларим

Хаёт фақат бировлардан яхши нарсаларни ўрганишдан ва уни қўллашдан гўзаллашади. Энг муҳими, хаётдаги омадсизлигингиз сабабини бировлардан ахтаришни ўрганманг. Ишон-масангиз, бу ҳақда синов учун ўзингизда ҳеч бўлмаганда хаёлан ёки яқин дўстларингиз билан тажриба ўтказиб кўринг.

Хаёт, истаймизми-йўқми, бу инсоннинг бир умр ўз нафси билан кураши жараёни. Инсоннинг нафси доимо сезги органларида бўлади. Шу сабабли, нафсининг биринчи кули кўздир. Кейин таъм биллиш ва ҳоказо. Ана шу органлардаги шайтоний тўйғуларни жиловлаган инсон, маънавиятда ҳам ўз нафсини жиловлай билади.

Маънавиятдаги нафс недур? Бу кибру ҳаво, ҳавои орзулар, ёлгончилик, илм олишдан эри-



ниш, устозларни инкор этиш, озгина хизматга ёки билимга шон-шухрат талаб қилиш, бировни камситиш ёки ёмонлаш ҳисобига обрў излаш ва ҳоказо. Инсон ношудлиги, касбини билмаслиги

оқибатида ўзини оқлашга уринса, демак у бу йўлда ҳеч нарсадан уялмайди.

Хаёт барча мавжудот ва жониворлар учун бир хил шароит беради, фақат яшаш тарзида ҳар

бири ҳар хил жой ва турлича турмуш тарзини танлашади. Хайвонлардаги яхши одатларга ҳавас қилиш керак.

Хаётда ҳар кимнинг фикрлаши, савияси наслдан ўтади, бошқа фазилатни, ҳатто ёмонликни ҳам инсон вужудига мажбуран сингдириб бўлмайди. Хаётдаги бизга, яъни инсонга берилган имкониятлардан бири шуки, ҳар бир киши аввало оила муҳитида, кейинчалик жамоатда ўзи учун фойдали нарсаларни ишғиёқ билан ўрганиб, ўзига ўзлаштириши, ўзида қўллаши мумкин. Яхши фазилатларнинг муаллифи бўлмайди, халқнинг туганмас бой қадрияти у. Аммо эрдан чиқармаслик керакки, яхши яхшилигини, ёмон ёмонлигини ташлай олмайди. Шу сабабли ёмон ҳаракат ва фикрларнинг бошқаларга, хаётга салбий таъсирини қамайтириш мақсадида давлат ҳаракатларни меъёрга солиш тартиб-қоидаларини қабул қилади. Дарвоқе, хаётнинг барқарорлиги учун давлат баробарида ҳар бир фуқаро масъул бўлмоғи лозим ва шарт. Хаёт энг аввало яшаш дегана

ни. Қанча яшаш қандай яшашга боғлиқ. Хаётнинг мазмуну уни бошқалар учун ибратли қилиб ўтказишдадир. Бу борада ўзингиздаги имкониятларни аниқлаб олинг. Масалан, мен умрим давомида кўп вақтимни беҳуда ўтказганимни англадим, устозлар хаётга қараб буни билдим. Шу сабабли энди ҳар бир дақиқамни қадрлашга интилялман. Ижодга, фикрлашга кўпроқ вақт ажратялман. Қўнғилдагини қоғозга туширишга, ёзганларимни эса қайта-қайта таҳрир қилишга, тўлдиришга ҳаракат қиламан. Бундай муҳит ўзингизга нисбатан айтыладиган ҳамду сано ва ортиқча ялтоқликларни ҳазм қилмаслик кайфиятини яратди. Бир синаб кўринг.

Хаёт синову имтиҳонларга тўла. Фақат бир илтимос, бу синова уни сезгандан кейин эмас, анча олдин, катта ёшдагилардан сўраб, билиб олиб, тайёргарлик кўриб бориш. Бировни ҳурмат қилмасдан унга ёрдам бера олмайсиз, унутманг. Бир-бирингизни ҳурмат қилгувчи бўлинг. Аллоҳ инсонни ганимлиқка эмас, биродарликка яратган, қавми ҳам бир ҳаммининг: Одам Ота, Момо Ҳаво.

Омадларингиз ҳаминша ёр бўлсин, серғалва Хаётнинг суюкли инсонлари бўлиб юрингизлар.

Ҳурмат билан, Халқ маорифи аълочиси

Фармон ТОШЕВ.

ЯХШИЛИК

ДИЛ ЯРАСИ

«**В**илоят газетасининг муҳаррири бўлиб ишлаб юрган кунларимнинг бирида ишдан кеч қайтдим. Ҳокимиятдаги йиғилиш анчагача чўзилган эди. Жуда чарчагандим. Соат ҳам алламаҳал бўлиб қолган, теварак-атрофни зим-зиё қоронғилик эгаллаган. Шофёрим ҳам чарчаган, машинасини елдек учуриб борар, мени уйга ташлаб дам олишни ўйлаётган эди чамамда.

Йўлда машина чироғининг ёруғида кўлида сумка ушлаган бир киши ўтган-кетган машиналарга кўлини кўтариб «мени олиб кетинглар», дегандай кўл силкитарди. Ким экан у бемаҳалда юрган, деб машинанинг ойнасидан эгилиб қарадим. Танидим. Қудрат домла. Ха-ха, Қудрат домланинг худди ўзи. Шофёрга «тўхтат», дедим. Машина Қудрат домладан сал ўтиб тўхтади. Домла улов топилганига қувониб олдими тезлаштирди. Шу пайт мен машинадан тушиб домлага пешвоз чикдим.

– Ассалому алайкум, домла. Омон бормисиз? Келинг, келинг, олдига ўтиринг, – деб олдинги эшикни очдим.

Домла қоронғида менинг юзимга тикилиб-тикилиб қаради-да, танимади, шекилли, саломга алик олиб қўя қолди. Машина юргач, домлага ўзимни таништирдим.

– Танимадингиз чоғи, домла? – дедим.

– Тўғриси, танимадим, ўғлим, қаричилик-да энди, – деди домла орқасига қайрилиб қараганича.

– Собик ўқувчингизман – Ўткирбек, Аҳмад темирчининг ўғли, – дедим тушунтириб.

– Ха, танидим, танидим. Вилоятда газетда ишлапти, дейишувди сени, – деди Қудрат домла. – Ишларинг яхшими, болам? Отанг ҳам раҳматли бўлибди, деб эшитдим.

– Ха, бурноғи йил оламдан ўтдилар.

Хуллас, ундан-бундан йўл гурунги қилиб манзилга етганимизни билмай қолибмиз. Хайдовчи мени уйимизнинг олдига ташлаб қўйди. Уйга таклиф қилганим билан Қудрат домла кўнмади. Хайдовчига Қудрат домлани уйга ташлаб қўйишни тайинладим. Домла кекса одам қоронғида қийналиб юрмасин, дедим.

Кечки овқатни еб ухлашга ётдим. Қани энди кўзимга уйқу келса.

Хаёлим ўша ёшлик даврларимга, мактабда ўқиб юрган кезларимга олиб қочди. Қудрат домла ўша йиллари мактабимизда директор эди. Мен ёшлигимдан шеърятга, адабийётга қизиқардим. У-бу нарсалар қоралаб газеталарга юбориб турардим. Синфдошим Гўзал ҳам мендан қолишмасди. У ҳам шеърлар ёзар, иккаламиз бир бўлиб газеталарга жўнатиб турардик.

Бир куни вилоятимизнинг катта шоири Учқун Назарга хат ёзди. Хатнинг мазмуну шундай бўлиб, биз шоирни мактабимизга таклиф қилган эдик. Асли бу гап мендан чиққанди ва бунга Гўзал ҳам қўшилган эди. Хуллас, хат газета таҳририятга жўнатилди. Бир ҳафтадан кейин хатимизга жавоб келди. «Хурматли ўқувчилар Ўткирбек ва Гўзалой! Шоир Учқун Назар сизларнинг таклифарингизни қабул қилди. Январ ойининг 28 куни мактабингизга боради».

Биз шундай қувондикки, ҳатто сак-



жуда камбағал яшардик. Ўн етти жон бир қозондан овқат ердик. Отам бечора темирчилик қилиб бизни боқарди. Биз бир ота-онадан унга фарзанд эдик. Амаким ва аёли автоҳалокат сабаб оламдан ўтгач, унинг ҳам беш нафар боласини отам ўз тарбиясига олганди. Гўзалнинг оиласи эса ўзига тўқ эди. Директор унга лом-мим ҳам дея олмади.

Биз директорнинг хонасидан шалвираб чикдик. Уйдагиларга бу гапни айтолмайман. Вақт ҳам тобора яқинлашяпти. Шу бир ой ичида ик этимни еб бўлдим. Бир кун Гўзал воқеани ойинига айтибди. Ойиси отасига айтган экан: «Майли, бизникига кела қолсинлар, ўзим меҳмон қиламан, Аҳмад акани безовта қилманглар, ўзи аёлманл одам», – дебди. Бу гапни Гўзал шу кунни менга келиб айтди. Елкамдан тоғ ағдариладигандай бўлди.

Ўша кун етиб келди. Директор шоирнинг келишига мактабни чиннидай топ-тоза қилдириб қўйди.

Полларига қайтадан бўёқ сурдирди. Деворларни оҳақладди. Ҳаммаёқ саришта бўлди. Учрашув жуда қизиқарли ўтди. Биз шоирнинг шеърларидан ёлдан айтиб бердик. Шоир Учқун Назар мен ва Гўзални даврага чиқариб мактади. Шоир директор айтганидек «чой-пой» ичмади. Яна бир мактабда учрашуви борлигини айтиб жўнаб келди...

Мана, орадан анча йиллар ўтиб, бутун Қудрат домлани учратиб ўша воқеалар ёдимга тушди. Бу балки домланинг ёлдан кўтарилиб кетган бўлиши мумкин, аммо менинг ёдимдан асло чиққан эмас. Қудрат домла айтганидай «Уйининг олди ва охирининг маълуми йўқ»ларнинг барчаси олий маълумотли, уйли-жойли, оилали, юрт қорига ярайдиган ажойиб инсонга айланди.

Мен тамом бўлиб қолган эдим. Дилмга озор етганди. Тўғриси ҳам биз

Болтабой Мухаммад ҚУРБОН

ТАНАМИЗДАГИ ХОЛ

хавфли бўлиши мумкин

Меланома – меланотситлар (меланин пигментини ишлаб чиқарувчи тери хужайралари)дан пайдо бўладиган ўсма бўлиб, сўнгги ўн йиллар давомида бу касаллик билан оғриш ҳолатлари кўпайган. 75 фоиздан ортиқ меланомалар терида жойлашган холлар ёки сепкиллар ўрнида ривожланади. Шу сабабли мутахассислар танадаги холларни доимо назорат қилиб бориш ва улардан бирортасининг кўриниши шубҳа уйғотса дарҳол онколог шифокорга кўринишни маслаҳат бермоқда.



Хол – бу халқ тилида, тиббий нуқтаи назардан эса невос деб аталади. Баъзи холлар хавфли ҳисобланади, чунки улар тери сарагонига айланиши мумкин. Аслида холлар инсон терисида меланин пигмент моддаси таъсири остида ҳосил бўлади. Болаларда хол кўпинча кичик ҳажмда кўринади. Йиллар ўтиши билан улар катталашади ва сони ҳам кўпаяди. Холларнинг пайдо бўлишига нима сабаб бўлганлиги ҳақида кўплаб назариялар мавжуд. Биринчидан, бу ирсият, ортиб бораётган кўбик изоляцияси, зарарли муҳит, кимёвий таъсирлар ва албатта, иммунитетнинг пасайиши. Ушбу омиллар холларнинг пайдо бўлишига туртки беради.

Фридман қондасини қўллаш

Меланомани иложи борича эрта аниқлаш жуда муҳим. Хавфли холларни аниқлаш учун ўз вақтида

тиббий кўрикдан ўтиш фойда беради. Бу асосан Фридман қондаси (*шунингдек, ABCDE қондаси деб ҳам номланади*) ёрдамида амалга оширилади:

A (asymmetry) – асимметрия. Хавфсиз хол симметрияга эга бўлади. Яъни, ўртасидан хаёлан ўтказилган тўғри чизиқ уни бир хил шаклдаги икки паллага ажратиши керак. Агар хол симметрик бўлмаса, уни расмга олиб, вақти-вақти билан ўзгаришлар содир бўлмаётганлигини текшириб туриш зарур.

B (border) – чегара. Хавфсиз хол бир текисдаги, аниқ, яққол чегарга эга. Агар хол чегараси нотекис ва но-аниқ бўлса, бу хавотирланиш ва шифокорга кўриниш учун асос бўлади.

C (color) – ранг. Хавфсиз холнинг ранги бир хилда, одагга жигарранг тусда бўлади. Агар холнинг пигментацияси камайса ёки кескин кучайса (*қора ранггача бўлиши мумкин*), баъзи жойларида бошқа

ранглр (*қора, қизил, кўк*) пайдо бўлса, дарҳол онколог шифокорга кўриниш керак.

D (diameter) – диаметр. Диаметри 6 миллиметрдан кам холлар камдан-кам холлардагина меланомага айланади. Ўлчамларнинг катталашishi, калинлашув, шунингдек хол ўз чегарасидан ташқарига «оқиб кетаётгандек» туюлиши яхши белгилар эмас.

E (evolution) – эволюция. Холдаги ҳар қандай ўзгаришлар – кичишиш, пўст ташлаш, ачишиш, санчик, таранглашиш, ундаги тук ва сочларнинг тўкилиши, ёрик ёки яралар пайдо бўлиши, қон оқиши, хол атрофида яллиғланиш ареоласи мутахассис шифокор кўригини талаб этади.

Холни олиб ташласа бўладими?

Хол тери кўп ишқаланадиган жойда бўлса уни олиб ташлаган маъқул. Негаки бундай холларга шикаст етиши мумкин. Шикастланган хол меланома ривожланишига туртки бўлиши мумкин. Фақат бу шифокор томонидан бажарилиши лозим. Агар турли онкологик ва тери касалликлари, ултрабинафша нурларга таъсирчанлик бўлмасагина, бунга рухсат берилади. Аммо ҳеч қачон холни ўзбилармонлик (*халқона усуллар*) билан олиб ташлаш мумкин эмас.

Ултрабинафша нурдан ҳимоялан

Бунинг учун:

- куёбдан химоя қилувчи кремлардан фойдаланиш;
- соат 11 ва 16 оралиғида иложи борича куёшда камроқ бўлиш;
- хавфлилик гуруҳига кирувчилар куёш ванналаридан умуман воз кечиш;
- кенг айвонли бош кийим, куёшдан ҳимояловчи кўзойнак ва танани ёпиб турадиган кийим кийиш зарур.

БИЛАСИЗМИ?

Шифокорларнинг айтишича, қонимизнинг 83 фоизи, суягимизнинг 22 фоизи, мускулларимизнинг 76 фоизи, миямизнинг 85 фоизи сувдан иборат экан.

КУНИГА ҚАНЧА СУВ ИЧАСИЗ?

Танамизда содир бўлаётган ҳар қандай ҳолат, деярли сув билан боғлиқ. Масалан, биз нафас олиш ва чиқариш эвазига кун давомида ярим литр, бир суткада эса 1,5 литргача сув йўқотамиз. Сув организмдаги ёғ, крахмал ва бошқа минералларни эритишда ҳамда қон тўқималаридаги хужайраларни ва организмдаги токсинларни тозалайди.

Турли хилдаги газли ичимликлар, шарбатлар, чай ва кофе инсон организм учун керакли микдордаги сувга бўлган эҳтиёжни қондиrolмайди. Қиёслаш учун, сиз кийимларингизни ювиш учун сувдан фойдаланасизми ёки чойдан? Албатта, сувдан! Шундай экан, инсон танаси ҳам табиий сувга ҳар доим эҳтиёж сезади.

Агар сизнинг танангиз керакли микдордаги сув билан тўйинмаса, унда турли муаммолар келиб чиқа бошлайди. Бу дастлаб буйрагингиз, сўнгга жигарингизга салбий таъсир кўрсатади. Ҳамда

организмдаги ёғларнинг парчаланиш жараёни секинлашади ва инсон ортиқча вазн йиға бошлайди.

Инсон миясининг 85 фоизи сувдан ташкил топгани учун, кун давомида етарли микдорда сув ичилмаса, бу бош оғригига ҳам сабаб бўлар экан. Олимларнинг таъкидлашича, инсон организмдаги токсинлар инсон териси орқали чиқиб кетади. Шунинг учун кўпроқ суюқлик ичиш керак экан. Ўртача 65 кг вазни инсон эрталабдан кечгача 2 литр сув ичса максалда мувофиқ бўларкан. Бу инсон организм учун керак бўлган, кун давомида бўлиб-бўлиб ичядиган энг кам сув микдоридир.

Эслайтиб ўтамиз, шифокорлар жуда совуқ, муз солинган сувни ичиши тавсия қилишмайди. Тадқиқотларда аниқланишича, муз солинган сув инсон организм учун жуда зарарли бўлиб, моддалар алмашинувини секинлаштириб, кишининг ортиқча вазн йиғишига сабаб бўлади.

ХОНАНИ ШАМОЛЛАТИШ

коронавирусни юқтириб олмасликнинг самарали усули

Америкалик профессор Шелли Миллер буни қандай амалга ошириш ва биринчи навбатда нималарга эътибор бериш кераклиги ҳақида «Conversation» нашрига сўзлаб берди:

«Хона ҳавосини алмаштириш учун энг мақбул вақт унинг ҳажми ва ичкаридаги одамлар сонига боғлиқ. Шунга қарамай, соатига камида 6 марта хона ҳавосини алмаштириш керак».

Эксперт АҚШдаги кўпгина хоналар вентиляция метёрларига тўғри келмаслигига аҳамият қаратиб, карбонат ангидрид газидаражасини текширишни маслаҳат берди. Коронавирусни юқтириб олмаслик учун, унинг сўзларига кўра, карбонат ангидрид концентрация 600 ppm. кўрсаткичидан паст бўлиши зарур.

ТАБИАТ ДОРИХОНАСИ

НАЪМАТАКНИНГ ФОЙДАСИ КЎП, БИРОҚ...

Наъматкак мевалари нефрит, гепатит, бавосир, меъда яраси, яллиғланиш касалликлари, кўз касалликлари, бронхиял астма сингари касалликлар давоси учун ишлатилади. Шунингдек, ўт-тош ва сийдик-тош касалликлари, гипертония, стенокардияда ва қон кетаётган маҳалларда ҳам анча наф беради.

Абу Али ибн Сино наъматкак гули ва меваси очувчи ва бўшаштирувчи хусусиятга эга эканлигини баён қилиб, асаб толаларининг шамоллашида ишлатган. Абу Райҳон Беруний наъматкак жуда фойдали, аммо мевасининг ичидаги майда тукчалар томоқ, умуман шиллик қаватлар учун зарар эканини ёзган.

Унинг меваси танага қувват бағишлайди, модда алмашинувини яхшилайди, ёнғоқчалари эса буйрак ва сийдик йўли касалликларини даволашда ишлатилади. Ўсимлик илдизидан тайёрланган дамлама ва қайнатма халқ орасида меъда ва жигар касалликларига, кукуни эса яраларга даво сифатида қўлланади.



Наъматкак дамламаси тайёрлаш учун ярим литрли термосга тўрт-бешта наъматкак мевасидан солиб, устига қайнаган сув қуюсиз ва бир кеча қолдириб, эрталаб сузиб оласиз. Дамлама овқатдан йигирма дақиқа олдин қунига уч маҳалдан ичяди. Мазкур дамлама бутун танага қувват беради, унинг чидамлилигини оширади, йўтални кетказади, ҳазм йўллари яллиғланишини даволайди, жигар оғригидан ҳалос қилади. Оғиз бўшлиғи шамоллаганида у билан бир неча бор фарғара қилиб ташланса, фойдаси тегади.

Совуқ мизожли ва қон босими паст бўлган беморларга наъматкак дамламаси энг шифобахш чой ўрнини босади. Қаттиқ совуқда қўл, оёқ ва бошқа аъзолар шамоллаганда унинг қайнатмаси тез-тез ичиб турилса, танани қиздириб, захарли моддаларни пешобга ҳайдайди. Кўз шамоллаб ёшланса, шапоқланса ёки говмижажа чқиса наъматкак қайнатмаси билан кўзни ювиш тавсия этилади.

Иссиқ мизожли кишиларга наъматкак дамламаси ва қайнатмаси тўғри келмайди. Шунингдек қон босими – хафакон, қанд касаллиги, шақика, жигар касалликлари, тахт, бавосир, темиртақи қаби бемор иссиғи ошиб кетиши туфайли пайдо бўладиган хасталикларда ҳам наъматкак қайнатмаси фойда бермайди. Наъматкакдаги С дармондориси тишининг эмал қатламини емириши боис, уни истеъмол қилгандан кейин оғизни албатта илиқ сув билан чайиш керак.

«Шифобахш дорининг кўпи захарга айланади», деганларидай, наъматкакдан ҳаддан зиёд кўп фойдаланиш ҳам даво ўрнига зарар келтириши мумкин. Наъматкак шарбатлари ва дориларини узоқ вақт сурункали истеъмол қилганда меъда ости безининг инсулини ишлаб чиқаришига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

ИЖТИМОЙ ТАРМОҚЛАР ОРАЛАБ...



Сайфулла Икромов

3 дн. • 0

Аввал соғ-омон чиқиб олайлик

Фейсбукда 30 кишилик тўйни маъқуллайман деб ёзсам, бир-иккитаси менга зарда қилиб, ўзингиз қилаверинг, биз сизга ўхшаган хасисмас, 500 кишилик катта тўй қиламиз деб ёзибди.

Бир воқеа ёдимга тушди. Талабалик давримизда профессор Озод Шарофидинов билан учрашув қилгандик. Афғон уруши ҳақида гап очилганда, битта қиз даблдурустан ўрнидан туриб: мен турмушга чиқсам, албатта, афғонда хизмат қилган йигитга турмушга чиқаман деганди. Шунда домла хозиржавоблик билан: албатта, кизим, фақат у афғондан қайтиб келса, деб жавоб берганди.

Ёшлигимизда телевизордан жуда кўп кино кўрардик. Табиийки, хориж киноларининг кўпчилигида жуда балеанд, кўп қаватли уйлар тасвирланарди. Шунда мен отамга: Ота, биз ҳам беш қаватли уй қурайлик, тепага чикволиб, ҳаммаёқни томоша қиламиз дердим.

Отам раҳматли мийиғида қулиб: ўғлим, егани номимиз йўқ, кучугимизнинг оти маржонхон. Жонингиз соғ бўлсин, кўп қаватли уйни Худо насиб этса, бир кун қураимиз. Хозирча мана шу уйда яшаб турайлик, — дердилар.

Бугунги кунда катта тўй қилиш ҳақида эмас, коронавирусдан сақланиш ҳақида ўйлаш керакка ўхшайди. Бу балони даф қилсак, катта тўйлар қилармиз, Худо хоҳласа!



Зафар Пулатов

164 • 0

Амалга ошмаган «ўғрилик»

Россияда ишлаб юрган пайтларим, узоқ қишлоққа ишга таклиф қилишди. Мўмайгина пул, эрталабдан етиб бордим. Кечкурунча ишладим, ишимни тугатиб пулни санаб олгач шу жойда тунаб қолай десам ёш оила, жой сўрашга яхши хижолат бўлиб такси чақирдим.

Таксичи билан 500 рублга савдолашдик. Келиб обектадиган бўлди. Йўл бўйида икки соатча кутдим, ниҳоят келди. Таксига ўтирибману кўзим кетибди, уйғонсам шаҳарга кириб келяпмиз. Уйимга яқин қолган. Миямга шу 500 рублни тўламасамчи деган фикр келди. Ҳеч қанака юким йўқ, подъездни олдига тушиб қочворсам, тўкқизинчи етгажа тураман, таксичи кириб изламайди, изласаям қаердан топарди.

Кўчада қолган 500 рубль борми нима, бермайман. Таки уйим олдига келгандан эшикни очдим, чикибок йўл четигади дарахтга гурсиллаб бошим билан чунонам урилдим, оғзим шўр бўлиб кетди, йиқилиб тушдим. Сакраб туриб, яна югурдим, подъезд олдидаги скамейкага урилиб кетдим, шиммининг бир чети илиниб, шариллаб йиртилди. Яна йиқилдим, турсолиб яна югурдим, шиммининг бир томони юбкадай шалвираб ётибди. Подъезд эшигининг кидини пошиб нотўғри терибман, яна тердим, ярим минут кутиш керак.

Оркага қарасам таксичи кўзларини катта-катта қилиб олайтириб менга қараб ўтирибди, машинасидан тушгани ҳам йўқ. Ҳайратдан туролмай қолди шекилли. Ниҳоят подъезд эшиги очилди, ўзимни ичкарига урдим. Лифтда кетаётиб ачишган қоғоғимни ушламас қўлим кон бўлди, ёрилибди.

Шунда таксига ўтирган пайтимоқ 500 рублни тўлаганим эсимга тушиб қолди...

«Аъло баҳо олишни истамайман...»

Дарсимиз эртароқ тугаганлиги сабабли, ишга боришдан олдин кўчада овқатланмасдан, уйга боришни афзал билдим. Келиб қарасам, нон қолмабди. Бизга яқин, кўчанинг нариги томонидаги супермаркетга тушдим. Иккита нон ола туриб, ўйинчоқлар растасидаги бир болакай эътиборимни тортди. У ҳеч қаёққа хаёлини бузмасдан, каттакон ўйинчоқ қутисига қараб турарди.

Ўйинчоқка бўйи етмаётган бўлса, ёрдан бераман деб ёнига бордим. Аммо, бундай бўлиб чиқмади. Болакай у ёқ-бу ёғига қараб:

— Опажон, сир сақлашни биласизми? — деб сўради жиддий оҳанда.

— Ҳа, албатта, биламан, — дедим.

— Берироқ келинг, қулоғингизга айтаман, — дея қўли билан имо қилди. Кейин бироз энгашиб қулоқ тутдим.

— Биласизми, опажон! Менинг ойим «агар сен одобли бола бўлиб, ҳар доим аъло баҳо олсанг, мана шу ўйинчоқни туғилган кунигга совға қиламан» дейдилар. Мен эса атайин уй вазифаларимни устозимга қилмадим дейман. Бераётган саволларга жавобни билсам-да, нотўғри жавоб қайтараман. Агар, мен ойим айтгандек бола бўлсам, бу ўйинчоқни сотиб олиб беришга мажбур бўладилар. Ойимнинг эса бундай қиммат ўйинчоқ олиб беришга пули йўқ, — деди.

Мен бўлсам, айни дамда унга «Баракалла!» ёки «Бундай қилиш яхши эмас!» дейишга ҳай-



рон эдим. Болакайнинг айтишича, у деярли ҳар кунни, дарсдан сўнг, шу ерни тозалашда онасига ёрдан берар экан.

Болалигим ёдимга тушди. Сабаби, менинг онам ҳам худди шундай дердилар... Балки, шунинг учун эртаси кунни бу болакайга ўша ўйинчоқни олиб бергандирман.

Зарнигор ЭШБЎТАЕВА

ЖАВОҲИР

Носир
МУХАММАД

Навқирон ёшда у, ҳар нега қодир.
Ишу ташвишлардан леқ очсангиз гап
Беозор жилмайиб, дер:

«Шартми ҳозир,

Ҳали ёшимиз, ака, қолайлик уйнаб».

Бир кун сочларига қўнганда қиров,
Енгил ҳаёт қаддин бўкса қаридек,
Дейди гап очсангиз ишлардан бирров:
«Замон ёшлариники, бизлар қаридек».

ИНТЕЛЛЕКТ

СПАРТА АЁЛЛАРИ
ВАФОДОРЛИГИ РАМЗИ

Қадимги Спарта аёллари эрлари қабрига борганда ўз вафодорликлари белгиси сифатида бир кичкина идишда ҳеч қаерда сотилмайдиган суюқлик қуйиб келишар экан.

Савол: қандай суюқлик ҳақида гап кетмоқда?

Жавоблар келгуси ҳафтанинг сешанба кунни соат 15:00 гача қабул қилинади.

Электрон манзил: info@od-press.uz

Telegram: (+99893) 518-08-57

Газетамизнинг 2020 йил 6 август 29 со-
нида берилган саволнинг жавоби: Театр
актёрлари томошабисиз залдан қўрққишади.

ПАЗАНДАЛИК

Бринзали галеталар

Помидор ва бринзали галеталар — нонушта ёки тушлик ўрнини боса оладиган олдий, ёзги, жуда иштахаочар таомдир.

Масалликлар: хамир учун — 210-220 гр. ун, 110 гр. сариёғ, 1 та тухум сариғи, 80 миллилитр совуқ сут, бир чимдим туз. Асоси учун — 400 гр. помидор, 100 гр. бринза, ярим чойқошиқ қурилган райхон, 2 чойқошиқ помидорли кетчуп, устига суртиш учун тухум сариғи.

Тайёрланиши: Идишга унни элаб, сариёғни киргичдан чиқарамиз. Бир чимдим туз солиб, қўлда увоқ шаклига келгунча ишқалаймиз. Тухум



саригини сут билан аралаштирамиз. Унли массада чуқурча хосил қилиб, у ерга суюқликни қуямиз. Хамир қориб, уни думалоқ шаклга келтира-

миз. Сўнгра хамирни ёпишқоқ плёнкага ўраб, музлатгичга 30 дақиқага қўямиз.

Помидорни ингичка думалоқ шаклида кесамиз. Бринзани қўлда майдалаб, увоқ шаклига келтирамиз. Хамирни иккига бўламиз. Ҳар бир бўлакни қалинлиги 4-5 мм. келадиган думалоқ шаклида ёйиб оламиз ва газ печи патнисига жойлаштирамиз. Хамирга қайла ёки кетчуп суртамиз. Помидорни доира бўйлаб, уст-ма-уст териб чиқамиз. Қурилган райхон сепамиз. Агар бринза етарлича шўр бўлса, унда туз сепининг хожати йўқ. Бринза увогини помидор устидан сешиб чиқамиз. Хамир устига тухум сариғини суртамиз. 180 даражада киздирилган газ печига 30 дақиқага қўямиз.

Ёқимли иштаха!

OILA
DAVRASIDA
Iljioiyo-alyoalyo, ma'naviy-ma'rifiy gazeta

«Оила даврасида» газетаси тахририяти масъулияти чекланган жамияти

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-матбуот акциядорлик компанияси босма хонасида чоп этилди.
Босма хона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.

Бош муҳаррир

Хусниддин
БЕРДИЕВ

Тахририят манзили:

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

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

Газета тахририят компьютерида терилди ва саҳифаланди.

Буюртма: Т-837
ISSN 2181-6190
Обуна индекси — 193
Адаби: 1 648 нуҳа.
Нарҳи: келишув асосида.
Қоғоз бичими А-3, ҳафми 2 босма табоқ.
Офсет усулида босилган.

Чоп этишга топширилди: 22:00



123:56