

ТЕМИР ДАРАХТИ

Ҳисор, Туркистон, Зарафшон, Фарғона, Чотқол, Угам...

ҳамда минерал тузлар бор. У жуда таъмли, ширин, уни истеъмол қилса бўлади.

ТОТИМ

Тотим энг яхши баргли ошловчи, аравор, бекатик ўсимликлари.

ни очиб, овқат ҳам қилтириш ташлаштиради. Унинг мевасида витаминлар, вилно кислотаси ҳамда танид моддаси бор.

Х. ҚАҲХОРОВ.

ЯХНА ИЧИМЛИКЛАР

Олма ёки нок компоти

Олма ёки нокнинг пўстини арчиб, уруғидан тозаласиз. Сўнгра уни паррак-паррак қилиб кесиб, қайнаб чиққан шакарли сувга соласиз.

Пўст ва уруғидан тозалаб, кесиб қўйилган олма ёки нокнинг ниҳони то шакарли сув қайнаб чиққунча лимон кислотаси аралаштирган совуқ сувга солиб қўйсаниз қорайиб қолмайди.

Олча билан ўрик компоти

Олча билан ўрикни тентма-тентлаб, совуқ сувда ювиб юборасиз. Қострольга қанд солиб, бир оз иссиқ сув билан эритгач, совуқ сув қўйсиз ва оловга қўйиб қайнатасиз.

ҲАЁТНИ УРГАНИШ

Сабзавотларни бунда димлаб пишираниб, улардаги витаминлар ва керакли моддалар яхши сакланиб қолади.

Сабзавот қанча йирик бўлса, қайнатилганда тарнобидаги моддаларни шунча кам йўқотати.

Олма, беҳи, лимон ва апельсин каби меваларни дастурхонга қўйишдан олганга қайноқ сув билан чайиб юборсангиз, хушбўй ҳиди гурилиб туради.

Ковун, тарвуз ва хўл меваларни егандан кейин сув ичиш тавсия қилинмайди. Иссиқ овқат ва чой ичш зарур.

Агар пиёз жуда аччиқ бўлса, уни совуқ сувга бир оз солиб қўйинг. Пиёзнинг аччиқлиги сувга чийиб кетади.

Бош пиёз ва дўнпар пиёзни кўп еманг. Зарда қайнаш кўпинча шундан бўлади.

Тўндан бўиб олам уч марта келиб қириқини олам кетди. «Дераза»ларнинг чангини қара, ним айтади келинлик уй деб» деди қойиб. Қойиса-қойиверсин! Энди дераза артемия деб учинчи қаватдан тушиб кетсинми, келин бечора!



«Сенга бир гап айтаман...» Б. Мансуров фотототди.

АЖОЙИБЛИКЛАР

330 КИЛОГРАММЛИК ОДАМ Бу одам учун эшиклар тор, етулар кичик. Хайрон қоларлик ери йўқ, акхир Нью Джерсийин Джим Чессининг оғирлиги 330 килограмми.

Джим озишни сиёаб кўрди. У қунига борйўён бир бурда вон еди ва биш стакан сут ичди. Лекин шунда ҳам оғирлиги борган сари ошаворади. Врачлар фикрича, организмнинг сув молекуляр индориде инвадир бузилган ва бунинг хозирча медицина аниқлашга кучсиз.

УЗОҚ ЯШАШНИНГ СИРИ

Бирида қачинлар қабиласида икки ёш турмуш кураб экан, кинилоқ оқсоқоли уларга қарата «Узоқ яшанглар!» деб фотиҳа беради, шу ернинг ўзида узоқ яшаш сирини айтди беради: «Товбақадек сокин ўтиринг, қаптардек тўғри юринг, итдек қаттиқ улаҳтин. Шунда қовқот дархонга узоқ йояйсиз!» Маълумки, қовқот дархонга ўртача 200 йил умр кўради.

*Боланинг тили ширин

— Нельмажон, кичкина челагинда атир гуларга сув қўйиб қўйгин. Яна қуриб қолмасин. — Вой ойижон, мех хали кичикман-ку. — Қачон катта бўласан? — Эртага.

ҚАЛДИРҒОЧЛАР

Оливоз осмода учиб юрган қалдирғочларни кўриб, аксидан сўради. — Ана, қалдирғочлар нима ейдн? — Уларни, пашша, чининга ухшайган зарарли ҳашаротларни тутиб ейдн. — Кета ўаниғиз, чойинга пашша тушди, деб ичмадигиниз-у. Қалдирғочлар пашшани еяр эканми? — Ҳ. ҚОДИРОВ.

ТОШКЕНТ 3 БЭИ

11 ИЮЛЬ, 1970 Й.



ЎСҰРАНГ, ЖАВОБ БЕРАМИЗ

ОФТОБДА ҚОРАЙИШ ЯХШИМИ?

ҲУРМАТЛИ РЕДАКЦИЯ! БАЪЗИ БИРОВЛАР «ОФТОБДА ҚОРАНСАМ ҚИШДА КАСАЛЛИККА ИҶЛИҚМАЙМАН, ОРГАНИЗМ ЧИНИҚАДИ».—ДЕБИШАДИ. ШУ ГАП Тўғрими? ҲАҚИҚАТАН ҲАМ ОФТОБДА ҚОРАЙИШ ФОЙДАЛИМИ, ҲАМИ?

ИШЧИ А. Ражабовнинг бу саволи кўпчиликни қизиқтириши шубҳасиз. Дарҳақиқат, саратон кўши тафтида ётиш қорайиш фойдалими?

якши қораймаётган киши дарров қизиқ кетади, айниқса саратонда, куннинг иссиқ вақтида офтобда бирданга узоқ айтмаслик керак.

Офтобда қорайиш одам терисидан махсус бўёқ моддаси — меланиннинг кўпроқ ҳосил бўлиши дерамайди.

Офтобда меъридан ортиқ ётиш натижасида эски касалликлар зўриқиши, юрак-томир системаси ва меъданичаклар фаолияти бузилиши.

ФОРС ХАЛҚ РУБОЙЛАРИДАН

ИШҚ ТАРОНАЛАРИ

Ойдин туи ва ленин юраккинам гаш, Эми-эки кечлар дўстимдир яқаш. Бўйинимга севгилим сочи чирлашди, О тангريم, муқимини шу ойни ҳайдош!



ҲАЁТНИ УРГАНИШ

Сабзавотларни бунда димлаб пишираниб, улардаги витаминлар ва керакли моддалар яхши сакланиб қолади.

ИССИҚҚУЛ ОҚШОМИ

(ЭТЮД) га тушиб қолганлигидан далоят беради.

Мана, қанишор ичидан бурсуқ чиқди. У ҳам тунги овоз йўл олади. Қаердадир нурган шохча шитилди.

ҲИҚМАТЛАР

Мардлик: йипитнинг ҳусни. Қановат қорив тўйдиради. Сабрилик: от сўйдиради.

ТОШКЕНТ ОҚШОМИ ҲАЖВ ДАФТАРИДАН

ШУМ АРОҚ

Қишда қим одат қилиб ичса ароқ, Усти-боши юннгу, пайпоқ ямоқ. Кетар уят, кўтарилар юздан иссиқ.



Кечқурун ҳам шундай. Роса соат еттида яна ательга йўл оламан. Бир-иккита галамислар шуним гат қилишти.

Шундай қилиб, ҳар оқшом саккиз эрингача ресторанда ўтирамиз. Кейин киноми, циркми дегандек ўн бир яримда уйга қайтамиз.

Ушдан бўиб олам уч марта келиб қириқини олам кетди.

Шундай дейману, оламнинг бир маслаҳати маъқул келиб қолди.

Утган якшаба дўкондан қозонтовоқ, картошка-пиёз деган нарсаларни сотиб олдим.

Душанбе кўни тартиб бузилди. Келиннинг мени соат тўққизда эмас еттида уйотди.

Ю. Бутутов фотоси.

