

ТОНГ ЮЛДУЗИ

Муассислар: ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ, ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ДАВЛАТ МАТБУОТ ҚЎМИТАСИ

Газета 1929 йил, 1 августдан «Ленин учқуни»
номи билан чиқа бошлаган

№ 17 (65893)
1996 йил, 16 март, шанба

Сотувда
эркин нархда

• «Ўзбекистон — Ватаним маним»

Кўшиқларда истиқлол



Қиз: Чинор каби виқорга тулиб,
Юксалмоқда кундан-кун улкам.

Бола: Шу Ватанга муносиб булиб
Уқияпман, усяпман мен ҳам...

Тингланг, тенгдошларингиз шавқу за-
вққа тулиб қушиқ куйлашяпти, қалбла-
рини янги оҳангларга қушиб эзгуликка
буйлашяпти. Унда истиқлол нафаси гу-
пираяпти. Бу қувноқ қушиқ сатрлари
истеъдодли шоир Абдусайд Кучимов қа-
ламига мансуб. Сузлар ҳам, мусиқа ҳам
бир-бирига мос, худди узукка қуйилган
куздек.

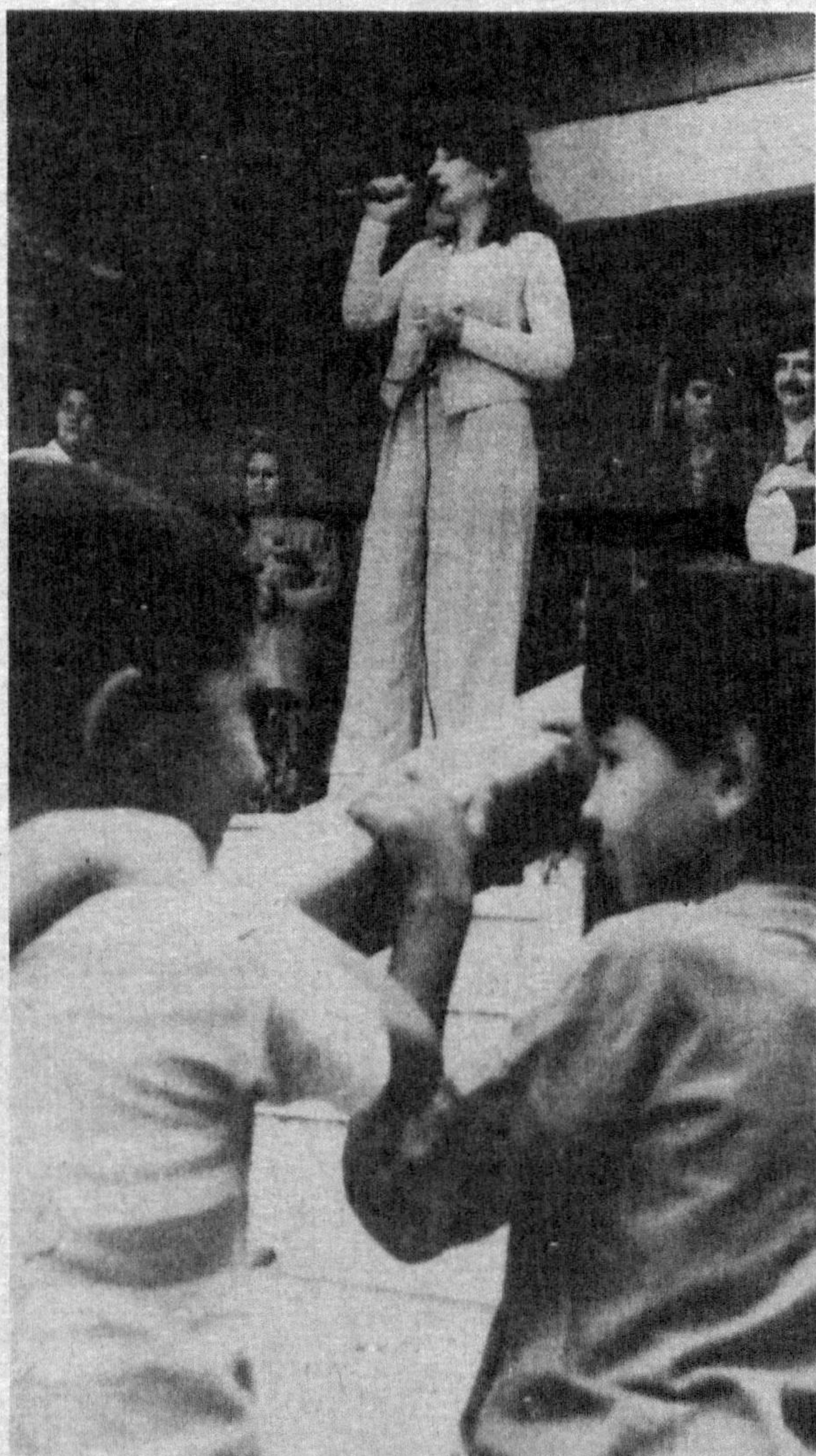
Уни тинглайсиз-у ширин уйларга бо-
тасиз. Шу Ватан ҳаммамиз учун буюк
она, онажон! Юз йилдан кўпроқ вақт-
дан кейин халқимиз уз мустақиллигини
кулга киритди. Ўзлигини таниб, янгича
ривожланиш йулига кирди. Истиқлол
инқилоби шуълаларидан одамларнинг
онги ҳам нурланди. Адолат тантана қил-
ди, иқбол булиб, хумо қуши бошлари-
мизга қунди.

Дунёга айланган шу янги Ватанга ян-
ги куй, янги қушиқлар сув билан ҳаво-
дай зарур. Шоиру бастакорлар созлари-
ни созлатсин. Қушиқларда истиқлол на-
фаси томирларда жушаётган соф қондек
гупуриб турсин. Ўзбекистоннинг бу-
гуни, эртаси ва келажакдаги тулалигича
буй-бастини курсатсин. Бу кун ўқиёт-
ган, яйраб ўсаётган ёш авлод келажакда
шу ватанга муносиб фарзанд бўлади деб
ишонч билан айтамыз.

Мустақиллик тизимларини янада чу-
қурроқ англаш, уни ақл кучи билан
теранроқ ҳис этиш давримиз талаби.
Шу мақсадда Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси «Ўзбекистон — Ва-
таним маним» мавзуида қушиқлар ку-
рик-танловини утказиш тўғрисида мах-
сус қарор қабул қилди. Бу қарор она
Ўзбекистонимизни янги қушиқларда
шарафлашга қаратилган дастлабки йи-
рик тадбир сифатида барча қаламкаш-
ларнинг қалбига чуғ ташлади. Уларни
янги-янги асарлар яратишга ундади. Бу
муҳим қарорни Халқ таълими ходимла-
ри қандай қабул қилишди? Уларга ҳам
даҳлдорми?

Ўзбекистон Халқ таълими вазирлиги-
нинг мактабдан ва синфдан ташқари
ишлар Бошқармасининг бошлиғи Ма-
рат Шафиев билан булган суҳбатимиз
шу ҳақда борарди.

— Курик-танловни утказиш тўғрисида-
ги қарор эълон қилинган, — дейди Марат
Шафиев, — Халқ таълими вазири Жура
Йулдошевнинг даъвати билан дарҳол бо-
лаларга яратилажак янги қушиқларни
қабул қилиш буйича бадий кенгаш туз-
дик. Болалар учун ҳар томонлама бадий



Биз ҳам машҳур бўламиз

етук қушиқлар ёзиш, ижодкорларни ян-
ги-янги асарлар яратишга илҳомланти-
риш ва рағбатлантириш мақсадида ба-
дий кенгаш низоми ишлаб чиқилди.
Ўзбекистон бастакорлар уюшмасининг
котиби Ҳабибулло Раҳимов кенгаш раи-
си, мени эса раис муовини этиб сайлаш-
ди. Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси бо-
лалар қушиқлари кенгаши раиси, шоир
Сафар Барноев, Ўзбекистон бастакорлар
уюшмаси болалар ва оммавий қушиқлар
шуъбаси бошлиғи, композитор Аваз Ман-
суров, композитор Надим Норхужаев,

Республика таълим илмий-методика
марказининг бош методисти
Д. Каримова, «Маърифат» газетасини-
нг бош муҳаррири Саъдулла Ҳаким,
«Учитель Ўзбекистана» газетасининг
бош муҳаррири Аҳмаджон Долимов ба-
дий кенгаш аъзолари этиб сайланган.

Ўзбекистон Халқ таълими вазирлиги
танловнинг ёш авлодни ватанпарвар-
лик руҳида тарбиялашдаги беқиёс аҳа-
миятини, янги руҳ ва янги мазмундаги
болалар қушиқлари кам эканлигини на-
зарда тутиб, катта танлов олдидан «Ўз-
бекистон — Ватаним маним» мавзуида
болалар қушиқлари курик-танловини
утказди. Белгиланган шартга кура, да-
стлаб туман ва вилоятларда курик тан-
ловлар булиб утди. Бунда Халқ таълими
вазирлигига қарашли Республика ўқув-
чилар саройи, Алишер Навоий номида-
ги Республика Нафис санъат мактаби,
Республика хунар-техника маданият
уйи, педагогика институтлари, туртта
урта махсус педагогика билим юрти,
Республика ҳарбий лицей болалари,
ўқитувчилари фаол қатнашмоқдалар.
Хор, яккахон ва дуэт гуруҳларида катта
истеъдодлар етишиб чиқаётганлиги маъ-
лум булиб қолди.

— Таниқли болалар шоирлари ва бас-
такорлардан 27 та қушиқ танлаб олин-
ди, — сузида давом этди М. Шафиев. —
Шундан 9 та қушиқ (8 таси ўзбекча, 1
таси русча) бадий жиҳатдан бақувват,
ижро усули хилма-хил, мусиқаси
уйноқилиги билан ажралиб туради. Бу
қушиқлар асосан боғча, кичик ёшдаги
болалар ҳамда юқори синф ўқувчилари-
га мулжалланган.

Танлаб олинган қушиқлар биринчи
навбатда мактаблар, болалар боғчалари-
нинг бадий дасталари, яккахон ёш
ижрочилар куйлаш учун тавсия қилин-
ди. Абдусайд Кучимовнинг «Ўзбекис-
тон — она, онажон» (Аваз Мансуров
мусиқаси), Сафар Барноевнинг «Соғ-
лом авлод қушиғи» (Шермат Ерматов
мусиқаси), Рауф Толибнинг «Юртим
камоли» (Надим Норхужаев мусиқаси),
Жуманиез Жабборовнинг «Болалар»
(Ҳабибулло Раҳимов мусиқаси) номли-
қушиқлар текстлари ва мусиқа матнла-
ри «Маърифат» ва «Учитель Ўзбекиста-
на» газеталарида босиб чиқарилди.

А. Аҳмедов.

Озод она Ўзбекистонимизни қанча кўп куйласак, шунча-
лар оз. Қушиқларимизда истиқлол мадҳи авж пардаларда
мағрур янғирайверсин. Конкурса марҳамат!

«СОКТАРЕ» ЛИК ЁШ МУХБИРЛАР

«Соктаре» қишлоғи Бухоро вилоятининг Ғиждувон туманида жойлашган. Садриддин Айний номи билан аталувчи 3-мактаб ҳам худди ана шу қишлоқ худудида. «Мактабимизда «Ёш мухбирлар» тўғараги фаолият кўрсата бошлади», — деб ёзади ўқувчи Мўътабар Санаева, — Унга жонкуяр устозимиз Темирой опа Садриева раҳбарлик қиладилар. Навбатдаги машғулотида «Тонг юлдузи»да босилган ёш қаламкашлар ижодини ўрганиб, муҳокама қилдик ва сизларга мактублар йўлладик».

Мўътабар айтгандек, бутун диққатингизга «Соктаре»лик ёш мухбирларнинг мактубларини ҳавола этамиз. Ўқинг, баҳо беринг, мактуб йўлланг.

Кутубхонани очиб учун шошаётган Хонзода опа йулакда йиглаб турган кичкинтойни куриб тўхтади.

— Нима булди, Шерзод, болам?

— Катта синф болалари туртиб йиқитиб кетишди, — болакайнинг урнига жавоб берди шериги.

ОДОБНИ КИТОБДАН ЎРГАНИБ...

Шу воқеа баҳона Хонзода опа катта танаффусда болаларни йигди. Китобнинг фойдаси, уқишда, ҳаётда ердами катта эканлиги, катталарга ҳурмат, кичикларга шафқат даркор эканлиги туғрисида тушунтирди.

Қизиги шунда эдики, кутубхонага янги аъзо булган йигирмага яқин ўқувчи орасида уша — Шерзодни туртиб кетган бола ҳам бор эди.

Кутубхоначимиз Хонзода опа Маъмурова мудирлик қилаётган мактабимиз нурхонасини ҳамма «зиё

маскани» деб атайдилар. Купчилик буш вақтини шу ерда утказди. Бу ерда болалар билимларини бойитиб, нутқ маданиятини устирадилар, муҳими одобга урганадилар. Бунинг сабабчиси болаларда китобга меҳр уйғота олган Хонзода опамиздир.

Нафиса ЯХЁЕВА.



ДОРБОЗ БУЛАР УКАГИНАМ

Навруз байрами эди ушанда. Қишлоғимиздаги катта сайлгоҳда тумонат одам. Бир томонда купқари, бир томонда хуроз уриштириш, бир томонда кучқорлар «жанг»и. Сумалак, ҳалим, куксомсалар дастурхонга тортилган. Аммо укажонимнинг булар билан ҳеч иши йўқ. Фикру хаёли баландликда арқон устида эҳтиёткорлик билан қадам ташлаётган дорбозларда.

Ниҳоят томошалар ҳам тугади. Ҳамма уй-уйига йўл олди. Эртаси кунни қизиқ бир воқеанинг устидан чиқиб қолдим. Укам қулида таёқ билан ерга узун қилиб тушаб қуйилган арқон устида аста юриб борар, кузлари чирт юмилган эди.

Уни бир оз кузатгач, сабрим чидамай келганимни билдирдим. — Опажон, индаманг, мен дор устидаман, — деди кузларини очмай.

Шундан тушундимки, у узини осмону фалакда юргандек ҳис қилмоқда.

У «машғулот»ни тугатгач, сурадим. — Дорбоз булишни жуда-жуда истайсанми? — Жудаям, — деди у худди мен бир нарсани ҳал қиладигандек умид билан.

Унинг нигоҳи мени жиддийроқ уйлашга ундади. — Унда мен сенга ердам бераман, — дедим негалигини ўзим ҳам билмай.

Шу кундан бошлаб эни қирқ, қалинлиги ун сантиметр, узунлиги беш метрли тахтани ерга кундаланг қилиб маҳкамладик. Ҳозир у уша «кашиёти»миз билан машқ қилмоқда.

Мен навруз байрами кунни албатта қишлоғимизга меҳмон булиб келган дорбозлар билан укагинамни таништириб қуяман.

Мўътабар САНАЕВА.

Менинг ҳамма дугоналарим гузал, тартибли. Бирор иш қилишса, мулоҳаза билан, уйлаб бажаришади. Менинг эса шошқалоқлигимдан ҳали пешонам, ҳали кузимни-

Қўлим нега куйиб қолди?



нг олди, ҳали бурним қашқа булиб юради.

Уша кунни холам катта қозонда қорамол калласи, туёқларини қайнатаётган эдилар. Акам утин ташлаш учун томга чиқиб кетди.

Шу пайт уйинқароқлигим тутиб коптогимни бир отган эдим, қозонга тушиб қолди. Юрагим ор-

қага тортиб кетди. Назаримда ҳозир коптоқ ёрилиб ҳаммаёқ портлаб кетадигандай. Югурганимча бориб қозонга қулимни тиқиб олибман.

Қайнаб турган қозонга тушган қулни узингиз биласиз, қаттиқ ачишиб оғрий бошлади. Шошиб бориб шиша идишда турган ичимлик содасини сепдим. Сепдиму, дод деб юбордим. Идишдаги сода эмас, қалампир экан. Қаергача югуриб борганимни билмайман, оғриқдан ҳушимни йўқотай дедим. Хайрият, холам жонимга оро кир-

дилар, дарҳол совуқ сувда ювиб картошка қириб босдилар.

Ачишиш, оғриш қанча давом этгани эсимда йўқ. Лекин шу воқеадан сунг шошқалоқликни ташладим, уйлаб иш қилишга, тадбиркор булишга ҳаракат қилаяпман.

Робия ХАЙРУЛЛАЕВА.

Аьлочилар ҳақида ҳикоялар



Саодат опа кучага отланар экан, қизи Муқаддасга тайинлади:

— Мен келгунча уй ишларини қилмасанг ҳам укаларийгга «кўзқулоқ» булиб тур, гургурт, мих, қайчи уйнаб юришмасин.

Муқаддас ойиси кетгач, укалари Улугбек, Отабекни чақирди. Улар жавоб беравермагач, дадасининг шоферлик асбоб-ускуналари сақланадиган омборхонага кирди. Улар худди дадалари Неъмат ака сингари жиддий ҳолатда «шофер-шофер» уйинига киришиб кетишган эди. Муқаддас атрофга аланглади. Хавотирлик буюмлар куринамади. «Шу еда уйнаб тураверишсин, унгача

уйдаги юмушларимни бажариб оламан» уйлади у.

Кеча ювилган «кир»ларни қуриганларини олиб дазмоллади, дарсхонасини тартибга келтирди, кейин уйни супуриб қуймоқчи бул-

ди. Хонтахта атрофидаги курпачаларни йиғайтиб бир китоб топиб олди. «Ойим уқийётган булсалар керак» дея уйлади варақлаб курар экан. Аммо унинг сатрларига кўз

югуртирди-ю уқишга берилиб кетди. Шу тобда уй супуриш ҳам, укалари ҳам ёдидан кутарилиб кетганди. Энди у бемалол утириб олиб китоб уқирди.

кетади, дадам билсалар уришадилар» дея темирни тортқиларди.

— Ушанда китоб уқишга берилиб кетиб, укаларимга қарашни ҳам унутаязибман, —

Шу пайт у дейди Муқаддас. — Ахир ойим магазинга чиқиб кетганларида китобимни укаларим ёнида уқисам ҳам булардику. Бу воқеа менга бир умр сабоқ булганди.

Ойисининг энг яқин ердамчиси, укаларининг дусту Муқаддас Илашева Навоий вилояти, Хатирчи туманидаги 3-мактабнинг 4-синфида аъло баҳолар билан уқийди. Яхши курган машғулоти — китоб уқиш. Келажакда бобоси Шомурод отадек, ойиси Саодат опадек уқитувчи булиш.

Камола КАМОЛОВА, ўқувчи, Навоий вилояти, Хатирчи тумани.

«КИТОБГА БЕРИЛИБ КЕТИБМАН...»



Кейинги пайтларда Шоҳида опанинг кунгли жуда гаш. Ейишичишида ҳам, оромида ҳам ҳаловати йуқ. Ҳали ёшига ҳам тулмаган уғилчаси Нодиржоннинг саломатлигидан хавотирда. Боланинг айни шухлик қиладиган, ҳаракатчан вақти. Бошқа фарзандлари бундай даврда энтак-тентак қадам босиб, юришга ҳаракат қилишарди. Нодиржон эса ётгани-ётган. Онанинг назарида унинг ҳаракатлари жуда сустдек. Фурсат топди дегунча, уғилчасининг оёқ-қулларини, орқа ва бел мушакларини уқалайди, унга умидли нигоҳ билан узоқ-узоқ термулади. Зора бирор ҳаракатини сезса. Қулига уйинчоқлар тутқазса ҳам не машаққат билан қул узатади...

Шу алфозда йиллар утди. Нодиржонда ҳеч қандай ижобий узгариш сезилмасди. Шифокорлар болада туғма церебриал фалажлик хасталиги борлигини аниқлашди. Бундай ташхисни эшитган онанинг ҳолатини бир тасаввур қилинг-а?! Дарди-дунеси қоронгулашиб, тушкунликка тушиб кетди: «Энди нима булади?»

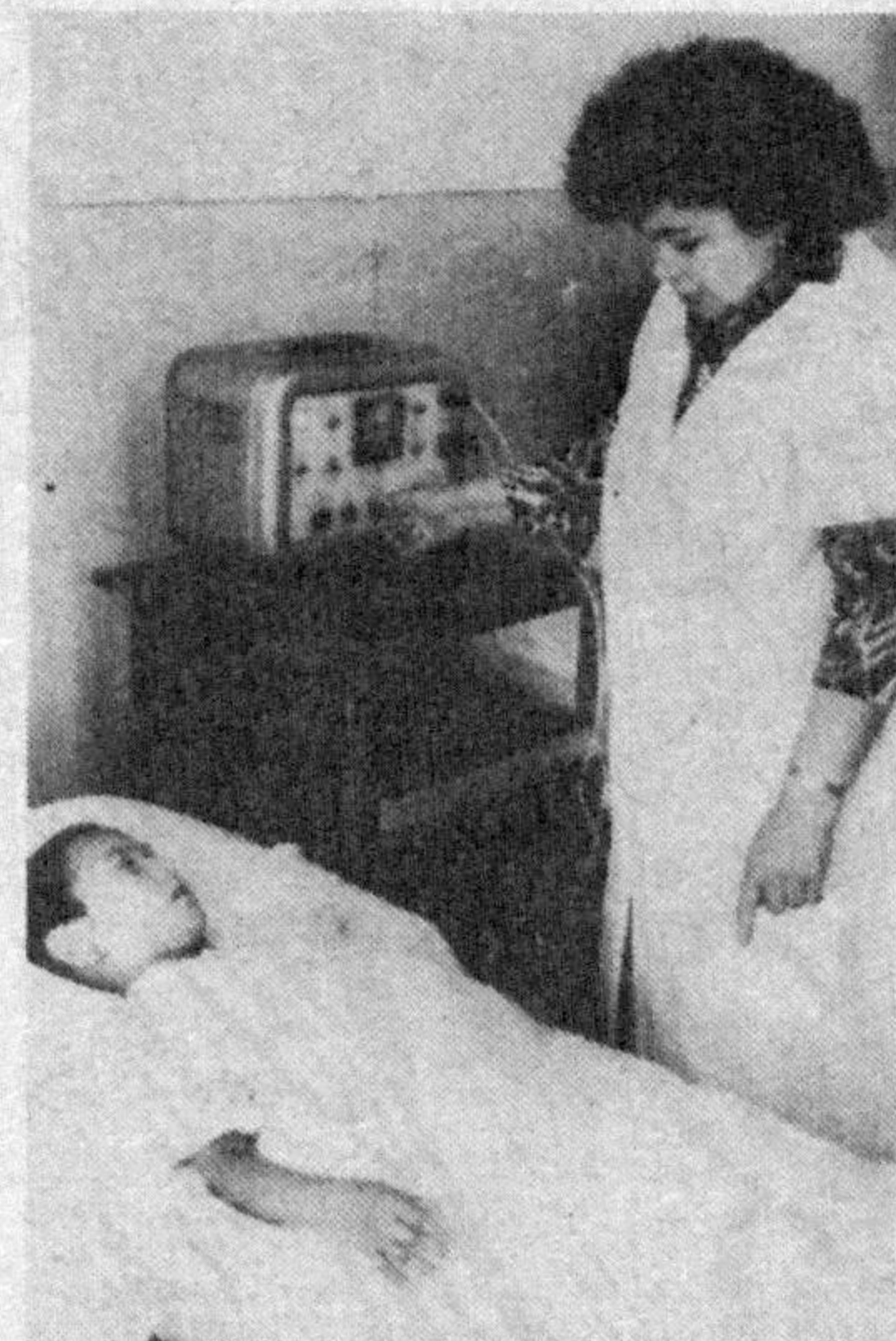
Шоҳида опанинг ҳолатини англаган шифокорлар унга далла беришди. Нодиржонга эса Тошкентдаги болалар асаб хасталиклари шифохонасига йулланма беришди. Шоҳида опа дастлаб углини шифохонада ёлғиз қолдиришни истамасди. «Нима булса ҳам ёнимда бўлсин» дея тилхат ёзиб, фарзандини қайтариб олиб кетишга ҳам чоғланди. Шунда шифохонанинг бош шифокори Шоҳида опа билан узоқ суҳбат курди. Бу хасталик бутун жаҳон болалари орасида учрайдиган энг оғир хасталиклардан бири эканлиги, у узоқ вақт давом этадиган муттасил ҳамда физиотерапевтик муолажани талаб қилишини, хасталикнинг олди олинмаса, янада зурайиб, оғир оқибатларга олиб келиши мумкинлигини тушунтирди. Бу даргоҳда республикамизнинг турли бурчакларидан ана шундай хасталик билан оғриган бемор болалар келиб, даволанаётганликлари, шифохонадаги шарт шартлар ҳам ушунда ҳам тапириб берди. Шоҳида опанинг кунгли бироз таскин толигандек бўлди. Фарзандининг саломатлиги йулида шундай йул тутиши лозимлигини англаб, уни шифохонада қолдириб, кузларида ёш билан чиқиб кетди...

Нодиржон дастлаб бироз ётсираброқ юрди. Кечалари уйини, ота-онаси, ака-опаларини кумсаб куз ёш ҳам қилиб оларди. Бундай дамларда меҳрибон тарбиячилар унинг қошида парвона булишарди. Лекин тез орада Нодиржон болалар билан дусллашиб олди. Бахтиёр, Дима, Нурибек, Мадина, Азиза... эҳ-ҳе, улар жуда купчилик. Бу даргоҳда жаъми 250 нафар уғил-қиз даволанадилар. Бари ахир, бари иноқ, худди бир оила фарзандларидек. Улар даволанибгина қол

май, билим олиш, касб-хунар урганлиш, спорт билан шугулланиш, мароқли дам олиш имкониятларига ҳам эгадирлар. Чор атроф анвойи гуллар, қизиқарли, рангли сурачлар билан безатилган ётоқхона ва бел мушакларини мустаҳкамловчи махсус машқларни бажаришарди. Тажрибали ҳамширалар эса уларнинг ҳар бир ҳаракатларини назорат қилиб боришарди. Сунгра физиотерапевтик муолажа хоналарида даволанадилар. Бу соҳада 29 йилдан бундан мана шу касбни ардоқлаб келаётган I-тоифаси шифокор Маъмура опа Усмоновани болалар жуда яхши қуришарди. Чунки Маъмура опа уқалаш машқларини утказётганларида уларга қизиқарли эртаклар, ибратли ривоятлар, кулгили латифа-ю хангомалар сузлаб берадилар.

Даволаш муолажалари тугагач болалар шифохона мактаби томон ошиқишади. Турли ёшдаги укучилар учун ташкил қилинган махсус синфларда моҳир уқитувчилардан сабоқ оладилар. Соғлом тенгдошларидек, ҳисоб, она тили, жугрофия, инглиз тили каби фанларга урганишга иштиёқлари баланд. «Правец-8» маркали 15 дона компьютер урнатилган махсус хонада 40 йиллик тажрибага эга булган муаллима Муборақ опа Махмузаевадан сабоқ олиш болаларнинг жону дили.

— Уқувчиларнинг аксарияти зехин болалар. — кейин опа фахр билан. — утилган дарсни тезда илгаб олишарди. Бухоролик Азизжон Уринов, тошкентлик Шаҳноза Эргашева, янгийуллик Бахтиёр Оқилбеков сингари укучиларим уткир зехинли, билимдону зукколиклари билан тенгдошларига урнак булишарди.



Булардан ташқари шифохонада турли хил спорт тугараклари ҳам фаолият курсатади. Даволаш учун мулжалланган кураш тугарагига 15 бола аъзо. Улар устозлари — спорт устаси номзоди Денис Қодировдан кураш тутиш усулларини мароқ билан урганадилар ва шу тариқа уз саломатликларини мустаҳкамлай борадилар. Энг муҳими уларда тетиклик, бардамлик, уз-узларига ишонч ҳисси шакллана боради. Болалар дам олиш хонасида турли қизиқарли уйинлар уйнашга ҳам фурсат топадилар.

Хуллас, бу шифохонада Азизжон ва унинг дуслари ана шундай мазмунли ва мароқли ҳаёт кечирадилар. Моҳир шифокорлар, тажрибали ҳамшира ва меҳрибон мураббияларнинг асосий мақсадлари — узи ҳам, дили ҳам хаста бу болакайларни соғу-саломат қилиб ота-оналари, тенгдошлари хузурига қайтаришдир. Уларнинг бу эзгу ниятларига биз ҳам тилакдош булиб, машаққатли ишларида ривож тилаб қоламиз. Шоҳида опа сингари куплаб бемор болаларнинг ота-оналари ҳам ана шу ниятда умид билан яшайдилар.

Суратларда: Тошкент шаҳар болалар асаб хасталиклари шифохонасида даволанаётган болалар ҳаётидан лавҳалар.

Р. АЛЪБЕКОВ суратта туширган.

болалар шинам ва озода.

Болалар нонуштадан сунг даволаш муолажалари қабул қилинадиган хоналарга боришарди. Бу ерда кимнинг қайси аъзосида хасталик борлигига қараб шифо муолажалари қилинади. Қул, оёқ, буйин



Бадантарбияда ҳар бир одам узига хос машқ танлаши керак.

Совуқ сувда чумилиш чиниққан кишилар учунгина фойдалидир.

Бадантарбия билан шугулланувчилар ва кун жисмоний меҳнат бажарувчилар кучли овқатни осон ҳазм этадилар.

Кучли бадантарбия кишини чуқур ва кетма кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракатдир.

Ҳаракат туғма иссиқликни купайтириб, бугим ва пайларни мустаҳкамлайди.

Бадантарбияга одамнинг иш жараёнида қиладиган ҳаракатлари ва махсус бадантарбия ҳара-



катлари киради.

Бадантарбиянинг турларига келсак, улар қуйидагилардир: тортишиш, мушт билан туртишиш, ёйдан уқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик, найзабозлик, отда юриш, икки қулни силкитиш, бу вақтда одам оёқ учларида тутиб, қулларини олдга ва орқага чузиб, тез ҳаракат қилади. Булар тез ҳаракат жумласидандур.

Нозик ва энгил бадантарбия турларига аргимчоқларда учиш, беланчақларда тик туриб, утириб, ё етиб учиш, қайиқ еки кемаларда сайр қилиш киради.

Бадантарбиядан кейин бирдан совуқ сувга, то

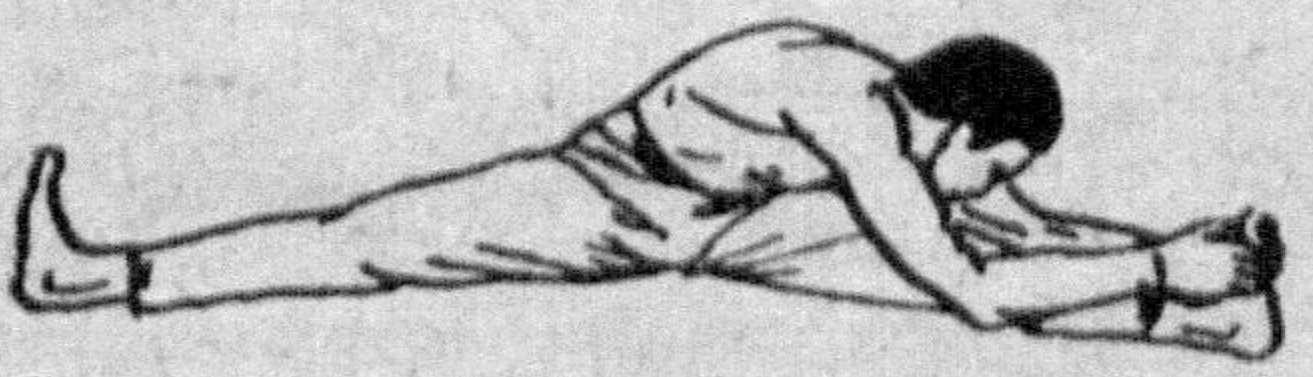
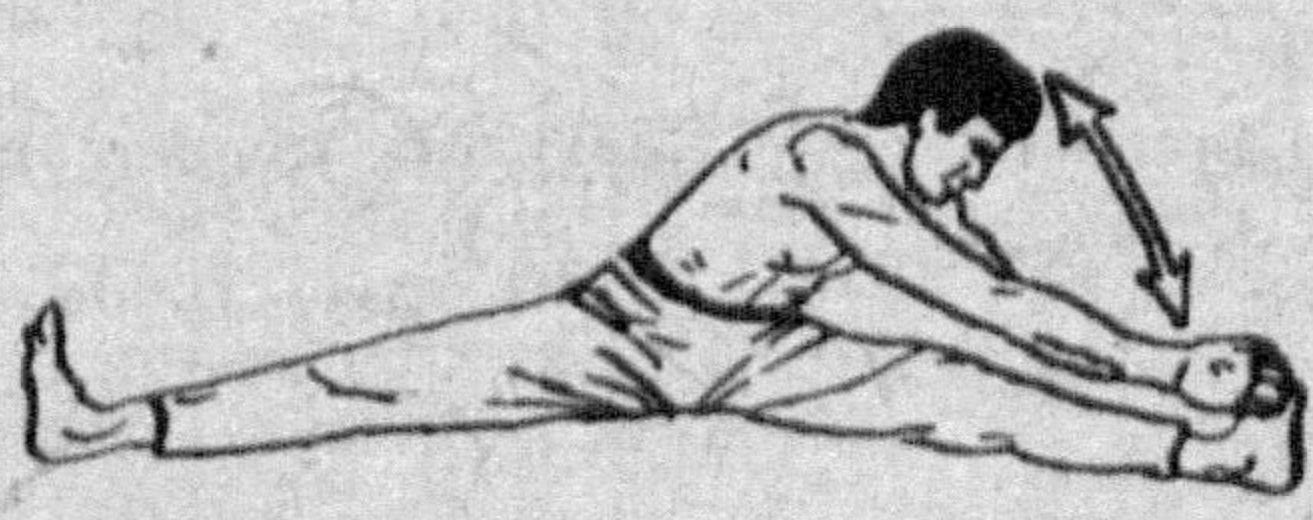
у бутун танани кумганигача шунгиш керак. Чумилувчига сув ёқиб, унга унча ёмон таъсир қилмаса, баданида қалтираш пайдо булгунигача у сувда қолади.

Жисмоний машқлар билан муътадил шугулланиб юрган киши ҳеч қандай давога муҳтож булмади.

Бадантарбия туғри ишлатилганда туғма иссиқликни оширади, танага энгиллик беради.

Бадантарбия билан машғул булмай қуйган киши касалликка учрайди. Чунки ҳаракатсизлик натижасида кишининг органлари заифлашади.

Истасанг бадантарбияни нафас тезлашгунча пиёда юриш ёки кураш тутиш билан бажар.



ТОК



Ўрмон ҳайвонларининг
Орасида дув-дув гап!
Соқинликни бузибди,
Кимдир тонгда атайлаб!

Берухсат кириб олиб,
Кўпчиликни шоширган.
Мудроқ юмронқозикнинг
Ҳайронлигин оширган...

Ўрмон хуш тушлар кўриб,
Ётарди-ку ўраниб.
Оппоқ, момик кўрпасин,
Тортса ҳамки чираниб —

Музларни ҳар ён туртиб,
Қувноқ кўшиқ бошлабди
Сумалакни ранжитиб,
Кўзларини ёшлабди.

Бармоғин сўргич қилиб,
Ухлаб ётган пахмоқни.
Уйғотибди атайлаб,
Тортиб олиб бармоқни.

Бодраб чиққан майсалар,
Қитиқлармиш оёқни.
Унинг илиқ нафаси,
Тутибди ҳаммаёқни.

Нима гап, нима шовқин,
Нега бунча тўпалон?
Ўрмон тиңчини бузган,
Ким экан у зўравон?

Шунда жажжси қалдирғоч,
Келтирибди хушхабар:
Наврўз олам бўлиб
Келаётир Гулбаҳор!

Феруза ЖАЛИЛОВА



ТОК

Болалар! Баҳор айрим жойларда ток очишдан бошланади. Ток табиатнинг шифобахш неъматини биласизми, ўзига хослиги нимада деб сўрашса, унга илмий ёндошиб аниқ-тиниқ қилиб айтиб бера олмайсиз. Шунинг учун биз сизга «билиб олинг» қабилда билганларимизни ёзаямиз.

Ток — узумдошлар оиласига мансуб, чирмашиб усадиган усимлик. Токнинг 10 та авлоди 70 га яқин тури бор. Ер қуррасининг тропик, субтропик ва муътадил иқлимли зоналарида тарқалган. Ток табиий ҳолда сернам ўрмонларда, водийларда, тоғ этаклари ҳамда дарё буйларига чирмашиб, баъзи турлари бута ёки пастак дарахт сифатида усади. Усимликнинг илдизи анчаги-

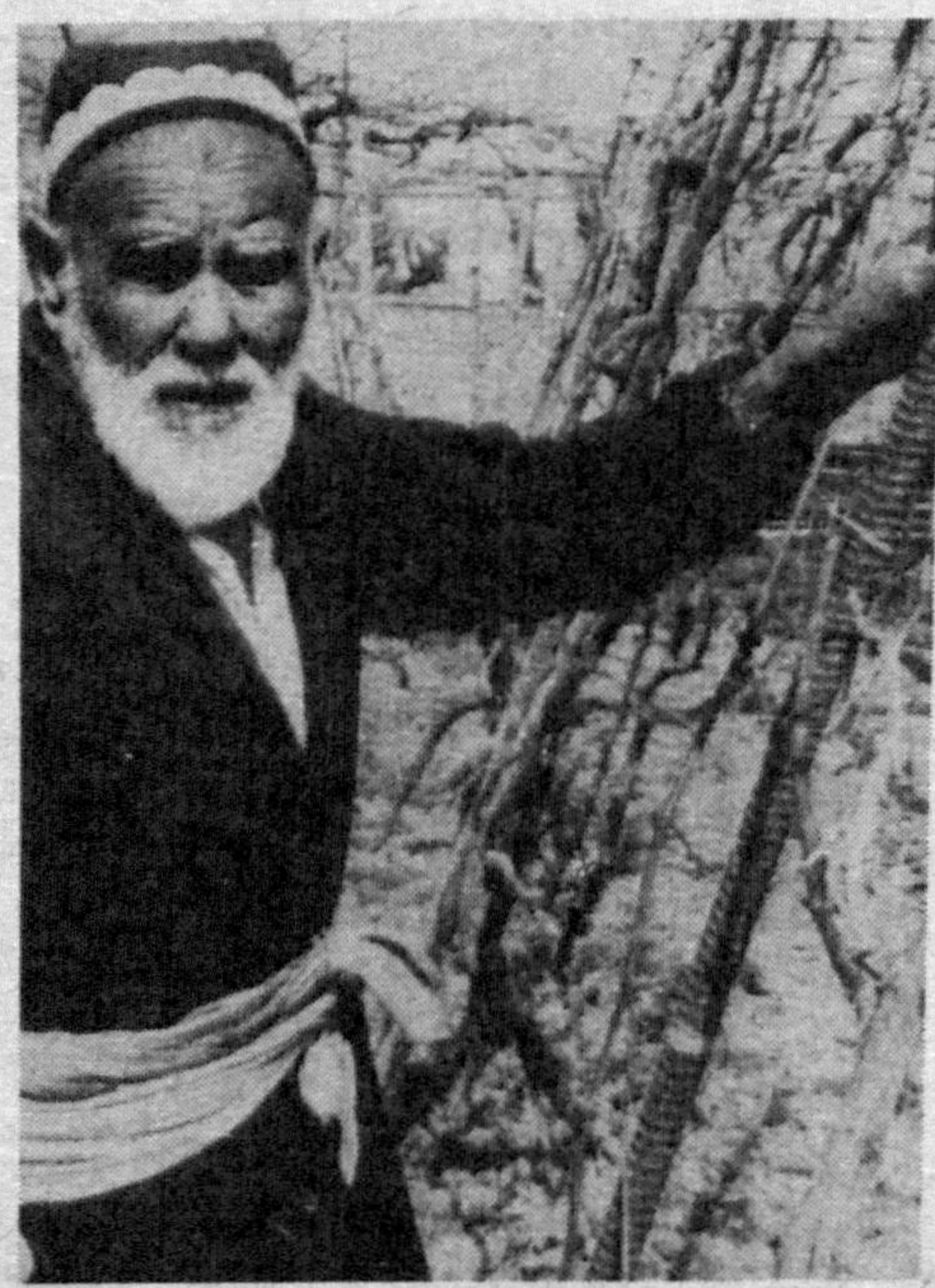
салликларини даволашда ижобий натижалар бериши, қон тухтатиш, уг ва пешоб ҳайдаш хусусияти маълум.

Майиз билан пиез ширасидан тайёрланган қайнатма томоқ бугилишини даволашда ижобий натижа беради, товуш чиқишини равонлаштиради.

Унинг мевалари одам организмда модда алмашинувини яхшилайдди, балғам кучишига ёрдам беради. Узумни тинка қуришида, камқонликда, ўпка сили, зотилижам, диққи-нафас, ошқозон-ичак йули касалликларида истемол қилиш тавсия этилади.

Токнинг фақат узумига эмас, балки унинг пояси ва барглари ҳам шифобахш эканлиги ҳақида маълумотлар бор. Абу Али ибн Сино узум барги ва жингалакларини бош оғриғи, куз шамоллаши, меъда ва кулоқ касалликларини даволашда қўллаган.

Халқ табобатида токнинг барг шираси қузни равнлаштирувчи, ток баргидан тайёрланган дамламалар бод касаллигини даволовчи омил сифатида тавсия этилади.



ПОДШО ВА УНИНГ УҒЛИ ҲАҚИДА ЭРТАК

Қадим замонда бир донишманд подшо булган экан. Подшо анча қариб, касалманд бўлиб қолибди. Бир куни яккаю ягона уғли — меросхурини ёнига чакриб шундай дебди:

— Уғлим, мен кексайиб, тобим қочиб боряпти. Бир оёғим ерда, бир оёғим гурда булиб қолди. Ҳадемай бандликни бажо келтирсам, сен узинг ёлғиз қоласан. Мол-дунёларимнинг барчасини сенга

васият қиламан. Бошинга бирор ташвиш тушгудек булса, яшашинг учун бирор бошпана топиб ол!

Уғил шу кунданок ота васиятини бажаришга қаришди кетибди. Ҳисобсиз олтинлардан олиб, отаси подшолик қилган ерларнинг барига — тоғу тошга ҳам, дала-даштга ҳам, дарёлар қирғоғига ҳам, ҳатто ўрмонларга ҳам ҳашаматли саройлар қурдириб ташлабди. Узида

йуқ севиниб, отаси хузурига қайтибди:

— Ота, ҳар эҳтимолга қарши узим учун бошпана қурдириб олдим. Кунглимга мос тушган ернинг ҳаммасига — тоғми, дала-даштми, барига саройлар солдирдим, — дебди.

— Эҳ уғлим, — оғир хурсинибди подшо, — сен менинг дилимдаги гапни уқмабсан. Бошинга мусибат тушганда ҳашаматли саройлар ҳам сенга паноҳ булолмайди. Мен сенга қул остингдаги ердан ҳалол дуст топ, уларни ардоқла, қадрла дегандим. Ташвишли онларингда улар сенга паноҳ булади. Инсоннинг чин, ҳалол дусту бўлса, унга ҳамшиша бошпана ҳам, ризқ-насиба ҳам топилишини ёдингда тут, уғлим!

СОҲИБҚИРОНГА БАҒИШЛАНДИ

Янгиариқ туманидаги Қори-Ниезий номли I-мактабда буюк соҳибқирон Амир Темур таваллудининг 660 йиллигига бағишлаб адабий кеча бўлиб ўтди. Кечада олий тоифали тарих фани уқитувчиси Дилбар Раҳмонова «Темур тузуқлари»нинг тарбиявий аҳамияти мавзусида маъруза қилди. 10-11 синф ўқувчилари уртасида Амир Темур ҳаёти, унинг саркардалиқ фаолияти юзасидан уткир зеҳнлилар мунозараси бўлиб ўтди.

Кеча сўнгида Дилбар Раҳмонова сахналаштирган «Темурнинг донишмандлиги» драматик парчаси намойиш этилди. Амир Темур сиймосини жонлантирган 11-синф ўқувчиси Самар Олланазаровнинг ижрочилик маҳорати йиғилганларда катта таассурот қолдирди.

Эркин ЭШЖОНОВ,
Хоразм вилояти, Янгилик тумани.

Қозоқчадан Қидирбой ТҮЛЕБОВ
таржимаси.

на мустаҳкам, унинг буйи 20 метргача бориши мумкин. Барглари юмалоқ, панжасимон, гуллари қуримсиз, майда. Меваси сершира.

Токнинг турли навлари Узбекистоннинг ҳамма районларида устирилади. Оҳангарон водийсида ва Тупаланг дарё ҳавзасида ток еввойи ҳолда учрайди. Ток меваси таркибида 30 фоизгача қанд (глюкоза ва фруктоза қурилишида), органик кислоталар (олма, узум, оксальт, салицил кислоталари), оқсил, пектин, ошловчи моддалар, В1, В2, В6, В12, С, Р, РР витаминлари каротин, флавоноидлар, фолат кислотаси, минерал тузлардан калий, кальций, магний, фосфор, темир, кремний, кобальт тузлари мавжуд.

Ток баргларида гликозидлар, кверцетин, органик кислоталар, инозид, аминокислоталар, каротин, С. Р витаминлари ва 2 фоизгача қанд бор.

Ток узумининг уруғлари уз таркибида 20 фоизга яқин ёғ, 8 фоизга яқин ошловчи моддалар, 5,4 фоиз флорафенлар, лецитин, ванилин сақлайди.

Халқ табобатида узум билан қовуқ, буйрак, жигар, юрак, меъда-ичак касалликлари даволанади. Шунингдек унинг подагра, бавосил, ка-

Ток баргларида дамламасидан томоқ оғриғини чайқашда, тери касалликларини ювишда фойдаланилади. Токнинг майдаланган барглари яра ва жароҳатларга қўйилади, натижада уларнинг урни яхши битади.

Узумдан натуроза препарати олиниб, у қўн қон йўқотган кишиларнинг вена қон томирларига юборилади. Узумдан глюкоза эритмаси тайёрлашда кенг фойдаланилади.

Ток мевалари озиқ-овқат саноатида турли хилдаги ширинликлар тайёрлашда ҳам ишлатилади.

Ўзбекистонда узумнинг 400 нави устирилади. Улар винобоп, майизбоп ва хураки навларга булинади.

Винобоп узум навларига, Алсатико, Алиготе, Баян-ширей, Буваки, Беҳишти, Баҳтиери, Оқ мускат, Рислинг, Ркацителли, Сояки, Саперави ва бошқалар кирди.

Майизбоп узум навларига Оқ кишмиш, Қора кишмиш, Пушти кишмиш, Шакар ангур, Султонийларни мисол қилиш мумкин.

Хураки навларга юқорида санаб утилганлардан ташқари Победа, Ризамат каби навлар кирди.

<p>ТОНГ ЮЛДУЗИ Ўзбекистон болалари ва ўсмирларининг газетаси</p>	<p>Бош муҳаррир Умида АБДУАЗИМОВА</p>	<p>Таҳрир хайъати: Наримон ОРИФЖОНОВ, Омон МАТЖОН, Гулнора ЙҮЛДОШЕВА, Марат ШАФИЕВ, Феруза ЖАЛИЛОВА, Сайриддин ХОЛОВ (масъул котиб)</p>	<p>IBM компьютерида терилди ва саҳифаланди. Офсет усулида босилди. Ҳажми 1 босма табоқ Буюртма — Г -0137. 7691 нусхада босилди. Қоғоз бичими — А-3. Босишга топшириш вақти 19.00 Топширилди — 18.30</p>	<p>Рўйхатдан ўтиш тартиби № 000137 • Маъзилмиз: 700083, • Тошкент шаҳри, • Матбуотчилар кўчаси, • 32-уй. • Телефон: 33-44-25</p>
---	--	---	---	--