

ТОНГ ЮЛДУЗИ

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

Газета 1929 йил, 1 августдан «Ленин учқуни»
номи билан чиқа бошлаган№ 23 (65850)
1995 йил, 27 июнь, сешанбаСотувда
эркин нархда

Суратларда: «Шодлик» оромгоҳидан лавҳалар.
Р. АЛЬБЕКОВ суратга туширган.

ШОДЛИКЛАРГА ТЎЛИҚ «ШОДЛИК»

— Ойи, ойижон, бугун бизларни-чи Охун-бобоев номли ёш томошабинлар театрига олиб боришди, — деди Малика севинчини ичига ситдириб.

Каромат опа мактаб қошида оромгоҳ ташкил қилинганини эшитиб бир суюнган бўлса, қизчасининг оромгоҳдан бир олам таассуротлар билан қайтаётганидан яна бир шодланди.

Дарҳақиқат, А. Икромов туманидаги 81-мактаб қошида ташкил қилинган «Шодлик» оромгоҳида нафақат шу мактабнинг, балки яқин атрофдаги 124-, 245-мактабларнинг 100 дан зиёд ўғил-қизлари кунгилли ҳордиқ чиқаришяпти. Ҳар бир бола ўз севган машғулоти билан машғул: Абдуҷамол Усмонов, Абдурашид Содиқов, Баҳодир Собиров сингари болалар дурадгорлик тугарагида устозлари Абдумутал ака Холматовдан сабоқ олсалар, Зиёда Дадамұхаммедова, Малика Халилова, Саодат Нодирова каби бичиш-тикишга ихлосманд қизалоқлар тикувчилик тугараги раҳбари Нодира опа Парпиевага шогирд тушишган. Бундан ташқари мунтазам ишлаб турган наққошлик, пазандачилик, раққосалик, бадий каштачилик ҳамда турли спорт тугарақлари ҳам болалар билан гавжум. Меҳрибон тарбиячи опалари Юлдуз Содиқова, Наргиза Ҳамидова, Санобар Зуфаровалар билан биргаликда қизиқарли ўйинлар ўйнашади, расм чизиш, қушиқлар курик-танловлари уюштиришади. Соя-салқин сайлгоҳларга томагаҳларга боришади. Мактаб ҳовлисидаги урик, олма, олча, гилослар гарқ пишган. Ўқувчилар мевалардан тайёрланган лаззатли шарбатлару ошпаз опалари пиширган мазали таомлар жоннинг роҳати-да! Энг муҳими эса дўстлик! Ушбу масканда қатор мактабларнинг ўқувчилари бир-бирлари билан самимий дўстлашиб олишди.



БИР ҲАФТА ЯНГИЛИКЛАРИ

Чексиз бугдойзорлар ва азамат Днепр дарёси тўлкинлашиб оқадиган шафкатли Украина тарихдан яхши биласиз. Шу мамлакат раҳбари Леонид Кучма юртбошимиз Ислон Каримов таклифи билан Ўзбекистонда меҳмон бўлди. У Тошкент ва Самарқанд шаҳарларининг диққатга сазовор жойларини бориб кўрди. Икки давлат бошлиқлари ўзаро ҳамкорлик борасидаги қўллаб-қувватлашни имзоладилар.

Шу ҳафтада Вазирлар Маҳкамасида Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 4 йиллиги ҳамда Амир Темур туғилган куннинг 660 йиллигини нишонлашга тайёргарлик кўриш ва уларни ўтказиш ташкилий қўмиталарининг мажлиси бўлди.

Халқ таълими вазирлиги қошида «Истеъдод» маркази иш бошлади. У иқтидорли болаларнинг қобилияти қайси соҳаларга мослигини аниқлаб, уларни ўқиш учун махсус мактаб ёки ўрта махсус ўқув юртига кафолат билан тавсия этади.

Янгиер шаҳридаги иқтидорли болалар лицейи Республикасидаги барча турдош лицейлар раҳбарлари ва чет эллик меҳмонларни қабул қилди. Улар бу ерда икки кун давомида иқтидорли ўқувчиларни танлаш, уларни махсус йўналишлар бўйича ўқитиш муаммолари хусусида фикр алмашдилар.

Георгий Аъзамов номидаги шахмат-шашка клубида анъанавий «Тошкент ёзи-95» турнири давом этмоқда. Унда Халқаро тоифадаги спорт устаси Дмитрий Қайюмов ўғли — 257-ўрта мактабнинг 2-синф ўқувчиси, 1-тоифали шахматчи Сергей Қайюмовнинг маҳоратини юқори баҳолади. Чунки, Сергей отаси билан бўлган ўйинда голиб чиқди.

Қорақалпоғистондан 2500, Хоразм вилоятидан 1500 нафар болага Тошкент шаҳри ва вилоятидаги «Конструктор», «Зилола», «Меҳржон», «Эльбурс» каби сўлим гушаларда дам олиш учун бепул йўлланма берилди.

27 июнь — Ўзбекистон матбуоти ходимлари кuni

Азиз болажонлар! Ҳар бирингиз газета ва журналлар ўқиб борасиз, радио эшитиб, телевидение орқали бериладиган кўрсатувларни томоша қиласиз. Лекин ана шу сизлар қизиқиб ўқийдиган мақола ва хабарлар, мароқ билан тинглаб, томоша қиладиган радио эшитириш ва телевидение кўрсатувлари ортида қанчадан-қанча ижодкор ака ва опаларингизнинг фидокорона меҳнатлари ётишини биласизларми? Сиз ёшлар учун ўқимишли, болалар-боп мақола ва очерклар тайёрлашнинг ҳам шарафли, ҳам ўзига яраша машаққатли томонлари борлигидан хабардормисиз?

Болалар, биласизларми, бугун қандай кун? Бугун ана шу заҳматкашу камтарин инсонлар, журналист-ака-опаларингизнинг касб байрамлари.

Сиз болажонлар номингиздан уларнинг барча-барчасини самимий муборакбод этиб, қалбингиздек пок,

беғубор эзгу-ниятлар билдирамиз.

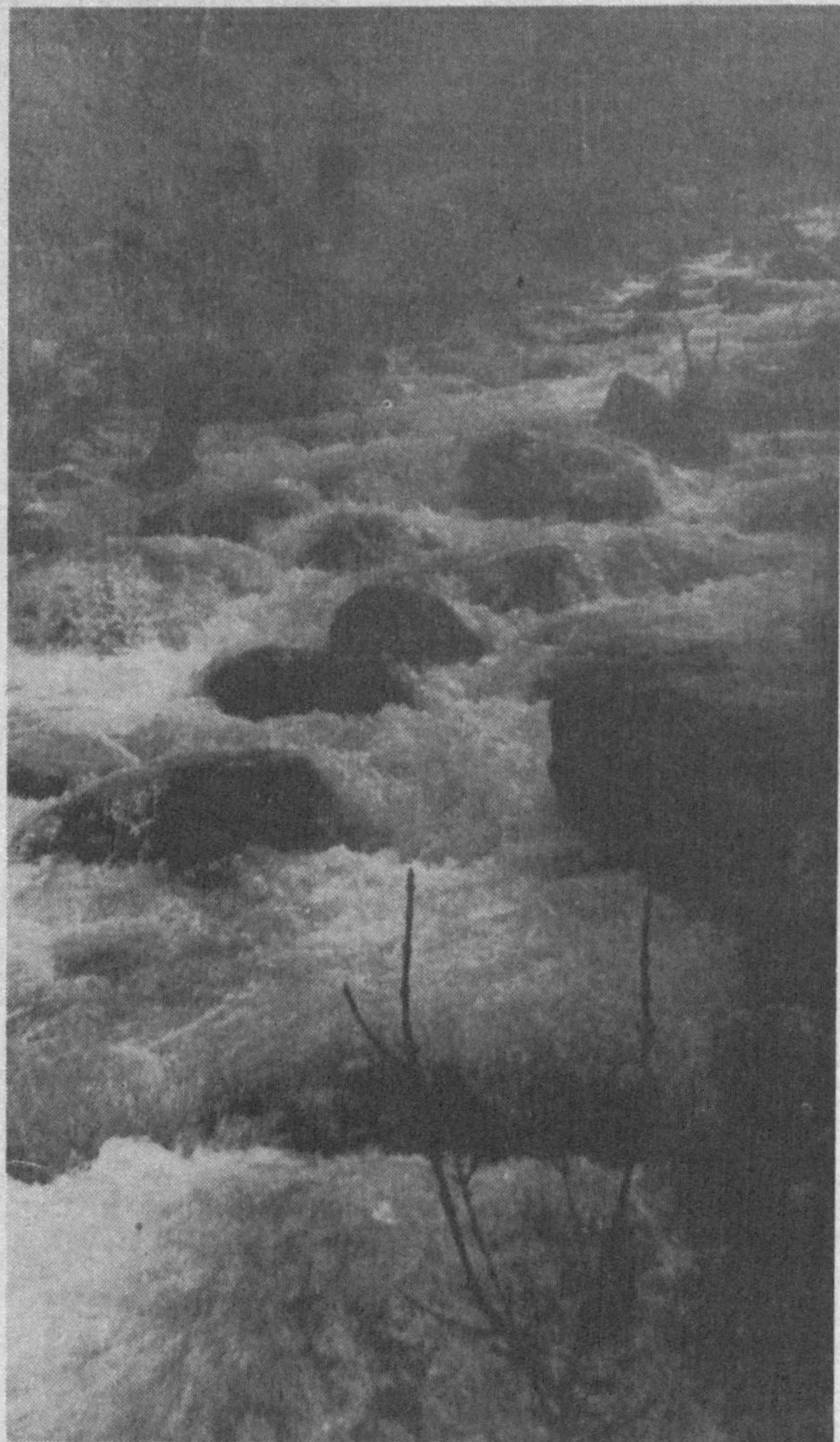
Суратда: Ўзбекистон телевидениесининг ижодкорлари: (ўнгдан чапга) Инобат Абдуллаева, Иноят Абдусаматова, Насиба Раимова, Қосимжон Сўпиев, Музаффар Ҳожиёев, Ғофир Эргашев, Ҳамза Каримов ва Мўъжиза Орзиевалар миллионлаб нигоҳларни қандай қилиб бир нуқтага жам қилишни ўйлашмоқда.

Р. АЛЬБЕКОВ суратга туширган.



**Энг яхши сув шундай сувки, ҳар қачон,
Чашмадан тош узра бўлади равон.**

**Яна бири анҳор сувидир, бироқ,
Оқар йўли бўлса тоза, соз тупроқ.**



УША АНҲОР ҚАНН ?

Асли Марғилоннинг «Ёйилма» маҳалласиданман. Тақдир тақозоси билан Вобкент туманига келин бўлиб тушганман. Тез-тез она юртимга бориб тураман. Уйимизга анҳор (ҳозир ариқ бўлиб қолган) устига қурилган кўприкдан утаман. Бир вақтлар кўприкдан сал нарида сув тегирмони бўлиб, ундан аллақандай ёқимли ис таралиб турарди.

Анҳор буйида Ҳалимахон опамларнинг уйлари жойлашган эди. Ёзда четларига райхон, жамбил, номозшомгуллар экилган сув буйида уч қиз дўппи тикиб утиришарди. Қизларнинг энг кичиги Муборақ опам анҳор сувида чойнак, пиёлаларни кул билан ишқалаб ярақлатиб юварди. Тип-тиниқ, мазали анҳор суvidан қумғонда чой қайнатиб, ликопчадаги жийда, туршак, майизлар билан ҳузур қилиб чой ичардик.

Ҳозир болаларимни етаклаб уша ердан утаётганимда кичкина бўлиб қолган анҳор, Ҳалима опамларнинг оналари яшайдиган эски уйлар ёнига қурилган дангиллама участкаларни кўриб, юрагимни аллақандай маъюслик қоплайди. Эски қадрдон, зилол сувли анҳорни, соч-соқолига оппоқ ун гардлари қўнган тегирмончини эслайман, уларни соғиниб қўмсайман.

Азиза ФАРМОНОВА.

ШИФОКОР МАСЛАҲАТИ

СУВ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ

Матълумотларга қараганда, одамларнинг сув баланси уртача куйидагича белгиланади: ичимлик сув, чой, кофе ва шу кабилар — 800 — 1000 г; суёқ овқат — 500 — 600 г; қуёқ таомлар таркибидаги сув — 700; организмда ажраладиган суёқлик — 300 — 400г. Демак, сутка давомида сувга бўлган эҳтиёж 2300 — 2700 граммдан иборат. Шундай қилиб, нормал ҳарорат ва муътадил жисмоний меҳнат шароитида одам суткада 1 литрдан ортиқ сув ичмаслиги керак. Чунки сувни кўп истеъмол қилиш албатта зарар келтиради — юракнинг зуриқиб ишлашига ва оқсил ажралоши жараёнининг ошишига сабаб бўлади. Чанқоқни боситиришда сувни кўп истеъмол қилишигина эмас, балки унинг мазалилиги ҳам аҳамиятлидир. Таркибида старли миқдорда карбонат кислота (газ) бўлган нон кваси, лимонад, газли сув каби ичимликлар чанқоқни тез қондиради. Улар кишига тетиклик, қувват бахш этиб, овқатнинг яхши хазм бўлишига ёрдам беради.

БИПАСИЗМИ?

Жаҳонда бир суткада жон бошига 150 литр сув сарфланса, шундан қишлоқда яшовчи аҳолига 50 литрдан тўғри келади.

Инсон кунига 2-4 литр сув истеъмол қилади. Тошкентда яшовчи 2 миллиондан ортиқ аҳоли сувни бир ҳўпламдан ичиб чиқса, 60 минг литр сув кетади.

Пойтахтимизнинг ҳамма аҳолиси бир вақтда ванна қабул қилса, бунга 185 миллион литр сув кетади.

Бир гектар ғўзани суғориш учун 12 минг куб метр сув талаб этилади, 1 килограмм пахта олиш учун 137 литр сув кетади, 1 тонна пахта етиштириш учун 6 минг кубометр сув керак.

Ривоят қилишларича, қадимда ўта бадавлат, уддабурон бир савдогар бўлган экан. У шу қадар бадавлат эканки, давлатининг, молу дунёсининг ҳисобини ҳатто ўзи ҳам билмас экан. Шундай бўлса ҳам, бўлган сари бўлай дер экан.

Кунларнинг бирида сон-саноқсиз туяларга мол ортиб, бошқа бир мамлакат сари йўл олибди. Ва тез орада бозори бароридан келибди. Қўли қўлига тегмай савдо қилибди. Кейин эса савдодан тушган олтин у жавоҳирларини қопларга жойлашга ва ўз юртига қайтишга чоғланибди. Хизматкорлари шунча ҳаракат қилишса ҳам, олтинларини қопларга сиғдира олишмабди. Шунда ўзи тўйса ҳам кўзи тўймай бораётган савдогар сув мешларни бўшатиш ва уларни ҳам олтин у кумушлар билан тўлдиришни буюрибди. Хизматкорлар унинг айтганини қилишибди. Устига бойликлар жойланган сон-саноқсиз туялар карвони йўлга тушибди. Шунда савдогар хизматкорларига қарата: «Туяларга дам берманглар! Шундай қилсак, улар чанқашга ҳам улгурмай, манзилимизга тезда етиб оламиз», дея буйруқ берибди.

Карвон чайқала-чайқала йўл юрибди, йўл юрса ҳам мўл юрибди. Саҳрои кабирнинг жазирама иссиғи ўз кучини кўрсатибди. Туялар ҳолдан тойиб, сувсираб бирин-кетин йиқила бошлашибди. Туялар у ёқда турсин одамларнинг ичишлари учун ҳам сув йўқ экан. Хизматкорлар ҳам йўл азоби сувсизликка бардош бера олмай ҳалок бўла бошладилар. Савдогар эса хизматкору туяларидан ҳам кўпроқ, саҳрода қолиб кетаётган

қопдаги олтинларига ачинар экан. Мол аччиғи, жон аччиғи деганларидек, сувсизлик ва ҳориш бир бўлиб, савдогарнинг ўзи ҳам ҳолдан кета бошлабди. Шунда унинг кўзи олисдан улар томон келаётган бошқа бир карвонга тушибди. Нажот истаб, уларга пешвоз чиқибди. Карвонбошидан сув сўрабди. Мешдаги сувнинг бир томчисини ҳам исроф қилмай, ютоқиб-ютоқиб ичиб олибди. Шундагина у сувнинг ўрнини



ҳеч бир жавоҳир боса олмаслигини, мешларни олтинларга тўлдириб, хато қилганлигини англаб етибди. Ҳалоскори бўлмиш карвонбошидан бир меш сувни бир меш олтинга алмаштириб олибди...

Қиссадан ҳисса шуки, сув — бу оби-ҳаёт! Унинг ўрнини ҳеч қандай олтин у жавоҳирлар боса олмайди. Шундай экан, бу олий неъматни авайлаб асраш, бир томчисини ҳам исроф қилмаслик даркор. Қолаверса, бойликка ружу қўйиш, беш панжани баробар оғзига тиқишнинг охири вой бўлади.

Феруза ЖАЛИЛОВА.

БОБОМ ҲАҚ ЭКАН

Бобомларнинг одати шунақа. Ёз бошланди дегунча ҳовлимиздаги сув қувурига нечта мурват ўрнатилган бўлса ҳаммасини беркитиб, бирор томчи сувни ҳам беҳуда сарф бўлишига, ҳатто мурватни очиб қўйиб узокроқ қўл ювиш, ювилган кийим-кечакларни чайишга ҳам йўл қўймайдилар. «Исрофгарчиликнинг қуяси ёмон бўлади!» деб такрорлайдилар нуқул. Мен эса ушанда буларни ўзимча тушунардим. Яъни ёз пайтлари кунда, кунора ҳовлима-ҳовли юриб сувнинг бекор оқиб ётмаслигини назорат қилувчилардан «чўчиш» деб ўйлардим.

Шунинг учун бир кун: «Бобожон, нега ҳадеб бизни қийинчеласиз. Битта биз тежаб-тергаган билан сув қўпайиб қолармиди? Бунинг устига ҳавонинг исиб кетганини қаранг. Муздай сувни оқизиб қўйсак, бироз салқини урармиди?» — дедим.

Бобомнинг ўсиқ қошлари чимирилди. «Болам, бизнинг ишимизни ҳеч ким кўрмаса ҳам Аллоҳ қуриб турибди. Нон, сув, дон исрофгарчилигини Яратган кечир-

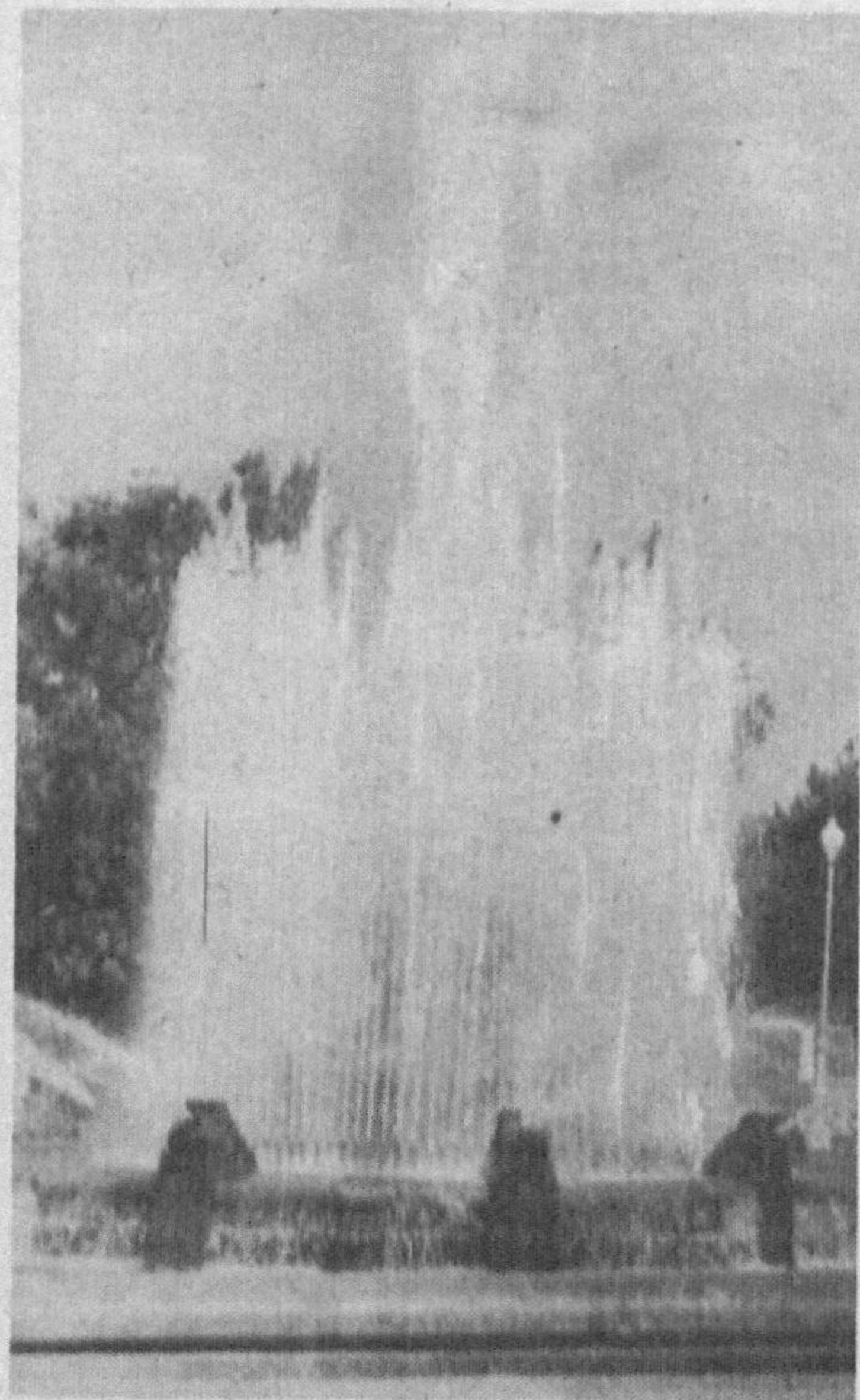
майди. Бунга йўл қўйганларни албатта жазосини беради», — дедилар.

Уша ёзда мен Бухоро вилоятининг Вобкент туманида яшовчи қариндошимизникига бордим, бобом тўғри гапирганларини билдим.

Ҳаво алмашиши сабабми тобим қочиб ун кунча уша ерда қолиб кетдик. Ҳеч нарсасига эътибор бермадим у аммо суви... Унинг шўрлигидан на ичган чойингизда, на еган овқатингизда лаззат бор. Ҳатто бобом мен учун яқиндаги дорихонадан иккита уч литрли идишда тозаланган сув олиб келдилар, барибир фойдаси бўлмади. Кўзимни юмсам ўзимизнинг ҳовлимиздаги муздай, ширин сув кўринаверди.

Ана шундан сўнг сира исрофгарчиликка йўл қўймасликка ҳаракат қиладиган бўлдим.

Сирожиiddин АЛИМОВ,
Тошкент шаҳридаги 217-мактаб ўқувчиси.



**Ҳаммомдан сўнг совуқ сув ичмоқлик хато,
Терлаб туриб ичсанг жонгадир бало.**

**Чопгандан кейин ҳам сув ичма шитоб,
Ўз танинг деворин айлама хароб!**

КАТТА БЎЛАЙ...

Боболаримиз, момоларимиз дуосида: «Ўт балосидан, сув балосидан сақласин» деган жумлалар бор. Мен шуларни эшитганимда ўйлаб қоламан. Кейин ўзимча боисини топгандек бўламан. Инсоннинг сувдан нотўғри фойдаланиши ёки аксинча унинг қадрига етмаслиги натижасида юз берган тошқинлар, сел ва жалалар туфайли ҳар йили қанчадан-қанча одамларнинг ёстиғи қуриди. Аму ва Сир дарёнинг сувлари кераксиз томонларга буриб юборилиши туфайли Оролимиз қуриш даражасига етиб, Ўзбекистонимиз иқлимнинг узғаришига олиб келаяпти. Ушбуни ёзишдан мақсадим, биз яшайдиган Шаҳрихон шаҳрида ер ости сувлари нҳоятда юза жойлашгани сабабли янги қурилажак уй пойдеворини чуқур қўйиб бўлмайти, деворлар ярмигача зах босиб шўрлаб ётади, бундан хоналар мустаҳкам-лигига путур етади, дегандир, энг алам қиладигани — баъзи хонадонларда кўча олдидаги ариқчаларга оқизиб қўйиладиган оқавалар ерга шимилмайди. Ўша жойлардан ўтаётгани-гизда албатта бурнингизни беркитишингизга тўғри келади.

Менинг келажакдаги орзуларимдан энг муҳими Шаҳрихонимизнинг ер ости сувлари ҳақида бош қотириш...

Сойибжон САМАДОВ. Шаҳрихон шаҳри.



ШЕЪР

**Йўк, биродар, мен ҳам ичаман...
Аммо, менинг ичганим кўк чой.
Докторларнинг айтишларича
Кўк чой жуда витаминга бой!**

**Фойдаси кўп саломатликка,
Кўк чой бўлур минг дардга даво.
Кўк чой зарур тирик одамга
Мисоли сув, мисоли ҳаво!**

**Кўк чой ичинг, яхши доғ бўлиб
Қаҳрабога айланганида.
Кўк чой дарҳол қувиб чиқармиш
Иллат бўлса инсон танида.**

**Ҳеч ичимлик чанқов босишда.
Тенг келолмас кўк чойга асло.
Кўк чой берар мириқиб ичсанг,
Танга роҳат, дилга тасалло.**

**Шошилмасдан ҳўплаб-ҳўплаб ич,
(Бу ишда ҳам лозим маҳорат!)
Чўллаб келиб саратон пайти
Яхнасини шимирсанг роҳат!**

**Мойдек ёқар оғзингга кўк чой,
Тахир бўлса ҳамки мазаси.
Агар палов хазм бўлмаса,
Кўк чой ичинг — шудир жаззаси!**

**Бир пиёла кўк чой бўлса бас,
Шароб тутманг, ичмайман, узр.
Ҳа, биродар ёш қайтиб қолган,
Кўк чой ичиб қиламан ҳузур...**

**Кўк чой дори танангга, кўк чой —
Чанқоғингни босади дарҳол.
Ҳа, кўк чойнинг фойдаси дўстим,
Эл оғзига кўпдандир мақол.**

УЙҒУН.

ТОЗАЛИК ДАРАКЧИЛАРИ

Маълум бўлишича, бир гуруҳ организмлар ва уларнинг алоҳида турлари мавжуд бўлиб, улар сувнинг турлича ифлосланишларига жуда сезгир экан... Бир хил организмлар ҳаттоки озгина миқдордаги ифлосланишларга ҳам кўника олмайдилар, бошқалари эса, аксинча, ўз физиологик хусусиятларига кўра сувни булғовчи баъзи бир компонентларга муҳтожлик сезадилар.

Масалан, агар тадқиқот олиб борилаётганда участкада диатом сув ўтларининг чуқур сувда усадиган турлари учрамаса, у ҳолда бу сув манбаининг органик моддалар билан ифлосланганлиги ёки сувнинг юқори даражада хлоридлар ва сульфатлар билан минераллашганидан далолат беради. Мазкур сув ўтларининг шўр сувларда ўсувчи турлари эса минераллашган сувларда ривожланади.

Ҳайвонот оламининг энг оддий мавжудотлари — амёба ва инфузорийлар ривожланишида кескин узғариш сув муҳитида ҳужайра-майшии ва коммунал оқавалари, шунингдек озиқ-овқат саноати ёки қўғоз ишлаб чиқариш оқави сувлари мавжудлигини курсатади.

Аҳоли жон бошига йилига 4 кг чой ичиладиган Ирландия жаҳонда — биринчи, бир киши йилига 3,5 кг чой истеъмол қиладиган Англия — иккинчи ўринда туради.

КОФЕ МАЪҚУЛ-У...

Бразилияда 3 миллиардга яқин кофе бутаси қайд этилган. Бразилия ер юзиде кофе етиштирадиган 50 та давлат орасида уни экспорт қилиш бўйича биринчи ўринда туради. Йилига мамлакатда етиштирилган кофенинг ярмидан кўпи чет элларга сотилиб, 2 миллиард доллардан зиёд соф даромад олинади.

...ЧОЙДАН ЎТАВЕРСИН

Деярли барча ғарб мамлакатлари, жумладан Буюк Британия аҳолиси кофега ружу қўйгани ҳаммага аён. Шунга қарамай, ўтказилган кузатишларда буюк британияликлар кўпроқ чой ичишни маъқул қўриши маълум бўлди. Статистик маълумотга кўра, мамлакатнинг ҳар бир аҳолиси кунига 4 пиёладан чой ичар экан. Бу эса мамлакат аҳолиси истеъмол қилган кофега нисбатан қарийб икки баробар ортиқдир.

ЧОЙ ҚАНДАЙ ДАМЛАНАДИ?

Сувни паст оловда қайнатсангиз, қайнаб совиб қолган сувни яна қайнатиб ёки иситиб дамласангиз чойнинг сифати ёмонлашади. Айниқса, қайнаб чиққан сувга совуқ сув аралаштирсангиз, ундан дамланган чойнинг таъми хуш бўлмайди. Электр чойнак ва электр самоварлар оддий самоварлардан катта фарқ қилиб, чойи ҳам сифатсиз бўлади. Муз ва қорнинг эритилган сувидан чой дамлаб бўлмайди.

Чой дамлаш учун сувни оқ металл ва

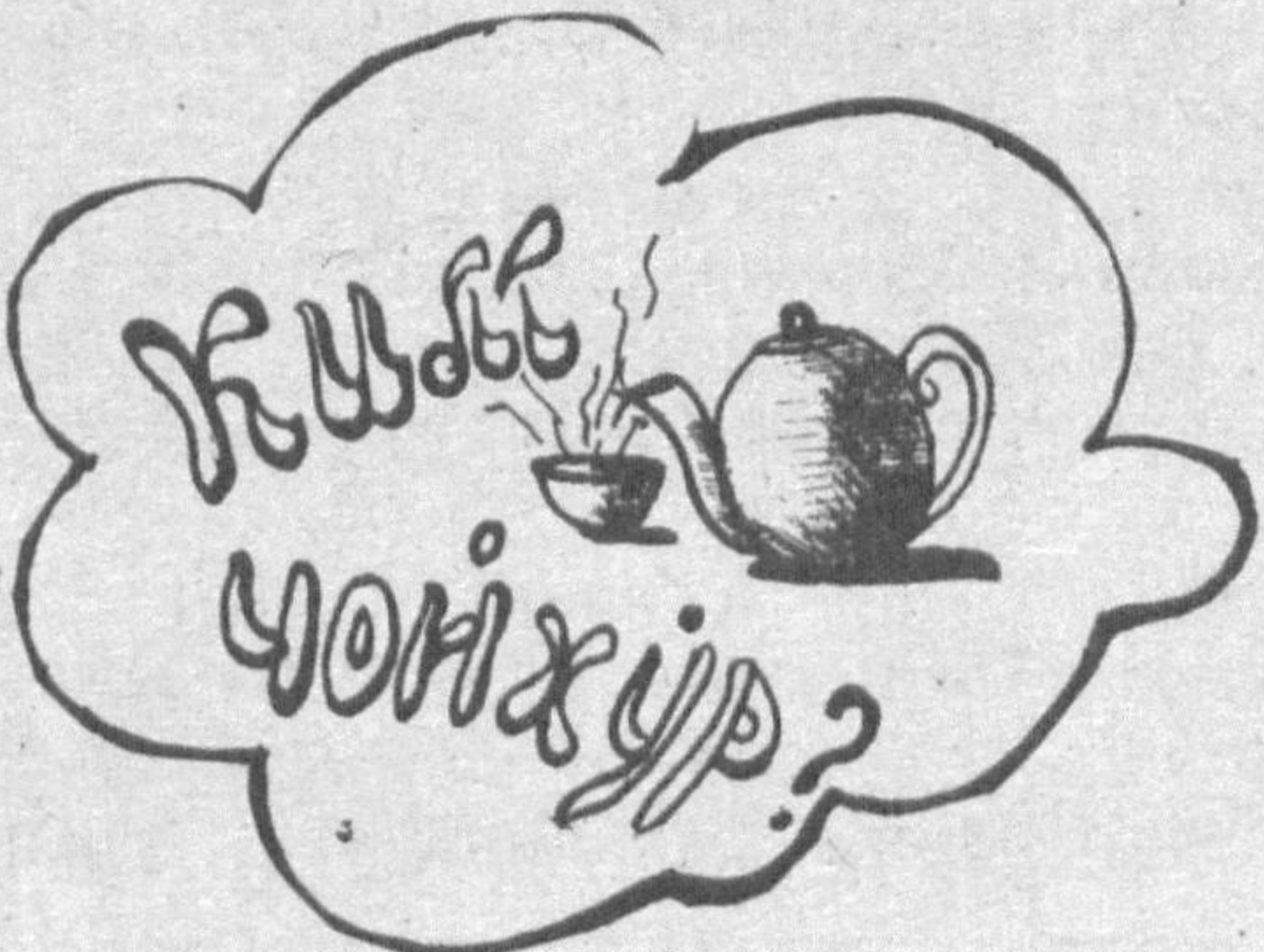
сирли идишларда қайнатиш лозим. Идишнинг ичидаги чўкман тозалаш керак эмас. Агар чўкма қалинлашмасин десангиз, чойгумни оловдан вақтида оли-нг, сув қайнаб бугланиб кетмасин.

Чинни чойнакни яхшилаб 3-4 марта қайноқ сувга чайиб олинг. Олдин ярим чойнак дамланг. Сунг чойнакнинг устига сочиқ ёпинг. (Сочиқ жумракни беркитиши шарт). 3-4 минут шундай турсин. Бу вақтда чойнинг нозик ҳиди тарқалиб кетмайди.

ЧОЙ ҚАНДАЙ САҚЛАНАДИ?

Чой қандай навли бўлишидан қатъий назар уни яхши сақлай билиш лозим. Куруқ чой чинни ва шиша идишда жуда яхши сақланади, идишнинг қопқоғи бўлиши керак. Шунда чойнинг таъми бузилмайди, Металл ва пластмасса идишларда чой асраманг. Оддий қўғоз ёки латта халтачаларда асло чой сақламанг, қўғоздан нам ўтиш билан бирга чойга турли ҳид ўтириб қолади, чунки қўғозда сульфид моддаси бор.

Чой хуш таъмининг бузилмаслиги ҳароратга ҳам боғлиқ. Чой идишни иссиқ (жудаям эмас), куруқ, тоза, шамоллатиб туриладиган жойга қўйиш керак. Нотўғри сақланган чой бир суткада ҳидини йўқотиши мумкин. Нормал шароитда эса неча ой, йиллар давомида ҳам чойнинг сифати бузилмайди. Шиша идишдаги куруқ чой буралиб ёпиладиган қопқоқ билан яхши беркитилган ва намлиги 3-4 фоиз бўлса 10 йилгача сақланиши мумкин. Чой солинган идишнинг қопқоғини саб-завотлар, айниқса, саримсоқ ва пиёз тозалаётганингизда очманг. Гўшт ва балиқ тўғраганингизда, қўлингиздан атир совун, тамаки, духи ҳиди ва бошқа ҳидлар келса, умуман чой идишга тегманг.



ҚАЙСИ ЖОНИ- ВОР ДУМИ БИЛАН СУВ ИЧА- ДИ?

Маймунларнинг павиан турига мансуб бўлган бабуинининг шундай одати бор: унинг қўли ва оғзи сувга етмаса, худди қудуқдан сув тортгандек, ҳавзадан думида «сув тортади». Сувсираган бабуин қирғоқдаги қоя-тошларнинг туртиб чиққан жойига қўллари билан маҳкам ёпишиб туриб, бир амаллаб думининг учини сувга ботиради, кейин дарҳол қирғоққа чиқиб олиб, думини сўради. Африканинг жазира-ма иссиғида думидаги сув бир зумда қуриб қолиши тайин, маймун эса чинқоғи босилгунча шундай қилаверади. Шунинг ҳам айтиш керакки, бабуин сувни кам истеъмол қиладиган кун давомида ичган суви бор-йўғи 3-4 стаканни ташкил қиладиган. Шунга кўра, юқорида айтиб ўтилган усул чанқоғини босиш учун кифоя қиладиган. Сувга етиш осон бўлган жойларда эса, бабуин ҳам бошқа ҳайвонлардек оғзи билан сув ичади.

ЎҚИ, ҚИЗИҚ!

Қатрала

Тоғдан тушаётган сувдан:

— Намунча тез оқяпсан? — деб сўрашди.

— Бу менинг ёшлигим.

— Тинч оқганинг-чи?

— Бу менинг улғайганим.

— Пайкаллар, боғлараро оқганинг-чи?

— Бу менинг меҳнат қилганим.

— Қўлмак ҳолда қолганинг-чи?

— Бу менинг бемаврид қариганим, — деб жавоб берибди сув.

ТАЪЗИМ

— Шунчалар гуноҳқормисан, қачон ёнингдан оқсам бошинг эгик, — деди тоғдан шарқираб оқиб тушаётган сув қирғоқдаги мажнунтолга. — Нақадар бепарвосан. Юртимизга ризқ-рўз элтаётган сендай заҳматкашга кеча-кундуз таъзим қилиб турсам ҳам, пайқамайсан, — жавоб қайтарди мажнунтол.

Д.АБДУРАҲМОНОВ.

«ЯХШИ»НИНГ БИР

ЯХШИ ТОМОНИ

Бизнинг «Қайрағоч» қишлоғимизга сув ташиб келтирилади. Сув тапшувчимиз Иномжон ака Ботиров тракторига юклаб катта-катта бакларда келтирадиган сувдан турли-туман идишлар, тоғора, қозон, ҳатто чойнакларга ҳам тўлдириб оламиз. Ишонасизми, ана шундан чой қайнатамиз, овқат пиширамиз, қир ювамиз, молларни сугорамиз. Хуллас, уни уч кунга — яъни яна такрор сув келтирилгунча етказамиз. Экинларимизни сугориш, ҳовли-кўчаларга сепишда эса Катта Фарғона каналидан ариқдан оқиб келадиган оби ҳаётдан фойдаланамиз.

Айтгандай, ушбу мактубни сизларга йўллашимдан мақсад асло «Бизнинг қишлоққа водопровод суви келтирилмаган» дея нолиш ёки арз қилиш эмас, мақсадим юқоридаги ҳодиса биз болаларни тежамкорликка, ватанимизнинг ҳар бир муқаддас хазинаси, бойлигини қадрига етишга ургатаётганини тенгдошларимга етказиш.

Водопровод масаласига келсак, мустақиллигимиз шарофати билан ҳар бир қишлоқ, шаҳар ва овулда оламшумул узғаришлар содир бўлмоқда, одамлар илгари ухлаб тушларида ҳам қуришмаган ажойиб воқеалар юз бермоқда. Бизнинг қишлоқ ҳам улардан мустасно бўлмаслигига ишонаман.

Хуршида Расулова,
Қува тумани, Тоштемир Каримов
номидаги мактаб ўқувчиси.

Одам организмнинг таркибида 222 та суюқ, 270 та мускул, 20000 метр пай, 6 литр қон, 600 грам туз, 1,1 килограмм тери, 50 литр сув бўлар экан. Одам танасидаги темир йиғиб олинса, уртача битта мих ясаш мумкин. Ё эса еттига кир совунга етарди. Фосфор моддасидан 4000 та гугурт донасини тайёрлаш мумкин. Агар одам баданидаги канд, кальций, олтингугурт ва магnezия моддалари қўшилидиган бўлса, унда организмдаги борлик «материал» америкалик бир олимнинг ҳисобига кўра, икки доллар баҳоланар эмиш.

ҲАЙВОНОТ ОЛАМИДА

● Австралия айиғи — коала ҳеч қачон сув ичмайди. У фақатгина эвкалипт япроқлари билан озиқланади. Бу япроқларнинг шарбати коалани сув билан таъминлайди.

● Энг баланд овоз билан наъра тортувчи ҳайвон — шер. Унинг товуши инсон қулоғи пайқаб оладиган овоздан юз минг маротаба кучли.

● Янги тўғилган китнинг вазни катта ёшдаги филдан ҳам оғир бўлиб, беш тоннача келади. Кенгуру боласи эса 10-20 грамм, яъни ангишвона катталигидан ошмайди.

● Бразилия қирғоқларида тарқалган баъзи медузаларнинг қони ҳаворанг бўлади.

● Энг митти қушлардан бўлган колибри олд, орқа ва ён томонларга уча олади.

● Тимсоҳнинг ёғи яшил рангда бўлади. Бошқа ҳайвонларники эса — оддий сариқ тусда.

● Дунёдаги энг катта қуш — туяқуш бўлиб, оғирлиги 90-100 килограмм, бўйи 2,57 метргача боради.

Соғлигини соғломликда эҳтиёт қил

ФАҚАТ ҚИЗЛАР УҚИСИН

«Уйимизга совчилар келди. Мен кўриб кетдим. Ахир мен эндигина ўн олтига тўлдим-ку. Бўйим баландлиги учунмикин? Яқинда бир қариндошимиз ўн етти ёшида вафот этди. Одамларнинг айтишича, бунга сабаб унинг ўн олтида турмушга чиққани эмиш».

«Ўн еттига тўлдим. Лекин ҳамма қизларда юз берадиган табиий ҳодиса менда ҳамон йўқ. Соғлигимдан ташвишдаман».

Тахририятимизга келган мактублар орасида юқоридаги ва шунга ўхшаш саволлар битилган мактублар тўплами қолди. Шу муносабат билан биз Тошкент шаҳар Соғлиқни сақлаш бош бошқармаси оналикни муҳофаза қилиш бўлимининг бошлиғи Умида ФАЙЗИЕВАга мурожаат қилдик.

— **Умида Оқиловна, аввало юқоридаги икки саволга муносабатингизни билдирсангиз?**

— Биринчи савол эгасининг кўркуви ва ҳавотири ўринли. Баъзи оналар (бу ҳозирги вақтда айниқса авж олган) қизларининг дуркун ўсаётгани ёки «шўхроқ қиз» бўлганини баҳона қилиб «тезроқ ўз эгасига топшириб олиш» пайида бўлишяпти. Бироқ бу ҳаракатлари ниҳоятда нотўғри эканлигини фарзандлари ё бир умр ногирон бўлиб қолганда ёки нобуд бўлганда сезишади. Айтайлик, ҳаммаси яхши кечиб, ўша ёш қиз фарзанд ҳам кўрди, дейлик, бироқ ўз онаси организмидан етарли озукаларни ола олмаган чақалоқ ё касал туғилади ёки тез вақтда нобуд бўлади. Буни мен ўз тажрибаларимга асосланиб айтаяпман. Чунки кейинги вақтларда онда-сонда

бўлса-да нобуд бўлаётган чақалоқлар ёки оналарнинг кўпчилиги эрта турмушга узатилганлари сабабли юз берапти.

Иккинчи савол эгаси ўзидаги, ўзи тенги қизлар организмидagi юз бераётган ўзгаришларни солиштириб, яъни ўз соғлиги тўғрисида ташвиш чекиб тўғри қилган. Ҳар бир қиз ўн бир ёшидан ёки ундан ҳам эртароқ онаси ёки онаси билан бамаслаҳат ўз организмидa юз бераётган ўзгаришлардан хабардор бўлсин. Яъни «ой кўриш» вақтида оғриқли бўлса организмда қаттиқ шомоллаш ёки турли микроэлементлар етишмаслиги ёки эндокринолог шифокорга мурожаат қилиш мумкинми — бунинг ҳаммасини қизлар гинеколог шифокори аниқлаб беради. Шунга ўхшаш «ой кўриш» муддатлари ниҳоятда ўтиб ёки аксинча тез-тез келса ёки бўлмасам оз — кўп келса... Маълумки, дастлабки «ой кўриш» вақтида икки оралиқ меъёри 6-7 ойгача турли муддатларда бўлса, бу вақт ўтиб кетгач, бу масофа 28 кундан 36 кунгача бўлган муддатни ташкил этади.

— **Зарур бўлиб қолганда ўсмир қизлар қаерга мурожаат қилиб, кимлардан маслаҳатлар олишлари мумкин?**

— Ҳар бир райондаги марказий поликлиника қошида мактаб ўқувчилари учун махсус хона очилган. У ерда ўсмирлар шифокори ўтиради. Зарур бўлиб қолганда ўша шифокордан маслаҳат олиш мумкин. Бундан ташқари ўсмирлар шифокорлари мактабларга бориб 1-синфдан 10-синфгача барча ўғил-қизларни тиббий куриқдан ўтказишяпти.

Текширув натижаларига асосан зарур ёрдамлар кўрсатилаёпти. Қиз болалар учун эса ҳар бир районда биттадан гинеколог шифокор бор. Булардан ташқари шаҳримиздаги маслаҳат бериш ва ташхис қўйиш марказида бола туғилганидан то 16-17 ёшга чиққунга қадар керакли маслаҳатлар олиш мумкин.

— **Ўсмир қизлар, уларнинг оналари, аёл ўқитувчиларга маслаҳатларингиз?**

— Туғруқ шифохоналаримизга даволаш учун ётқизиладиган аёлларимизнинг аксарияти камқонликдан азият чекомқдалар. Бунинг сабаби асосан улар истеъмол қиладиган озиқ-овқатларнинг турли оқсил, микроэлементларга бой эмаслиги, уларнинг турли-туман эмаслиги оқибатидир. Бир мисол айтاي. Менинг бир танишим кийинишга шунчалик эътибор берадики, доимо энг сўнгги нусхадаги кийимни биринчи бўлиб унинг эғнида кўраман, «ейиш-ичишга берилиш қоқоқ одамларнинг иши» деб қўяди у. Бу — нотўғри албатта.

Ўсмир қизлар доимо ўз соғлиқлари ҳақида қайғуриб туришлари, жисмоний чиниқшдан сира ўзларини тортмасликлари зарур. Уларнинг айниқса бел ҳаракатлари билан кўпроқ шугулланишлари, ўтириб-туриш машқларини қанда қилмасликлари, тозалikka риоя қилишлари фойдадан ҳоли бўлмайди. Оналар, аёл муаллимлар қизалоқларнинг соғлигидан «кўз-қулоқ» бўлиб туришлари керак.

— **Маслаҳатларингиз учун ташаккур.**

Суҳбатдош:
Турсуной ҲАМИД қизи.

«ДИЛДАН КУЙЛАСАМ»

«Тангри ижод дардини ҳар кимга ҳам насиб этавермайди. Куйламоқлик улкан саодат. Элимиз санъатга, адабиётга ихлосманд. Қиёмига етказиб айтилган ашулалар тингловчилар қалбига осон йўл топади». Ёш Зиёдулла кўшиқ куйлаш учун дастлаб қўлига торини олар экан, падари бузруквори шу сўзларни айтди. Ахир Зиёдулланинг кўшиққа бўлган қизиқиши, мусиқий қобилияти уч-тўрт ёшлигиданоқ сезилганди-да. Ўша пайтларда у кўнглига ёққан ашулаларни телевизорданми, радиоданми эшитиб олиб, ҳиргойи қилар, ҳатто ҳатти-ҳаракатлари ҳам ўша эл таниган санъаткорларга тақлид қилганда оиладагилар мириқиб кулишар, завқланишарди.

Ҳозир Зиёдулла ака ижросидаги ватан васфи, табиат фусункорлиги, меҳр-оқибат тароналари кўнгилдан муносиб ўрин олмоқда. Табиатан мулойим, камтар бу инсон кўшиқлари билан ҳам, ахлоқ-

одоби билан ҳам ён-атрофдаги ёшлар меҳрини қозонган. Хусусан, Тошкент шаҳридаги 274-мактаб ўқувчилари Жамшид, Суҳбатжонлар Зиёдулла акани ўзларига устоз санашган. Устоз бўлса болалардан ўз вақти, қимматли маслаҳатларини аямайди. У болалар билан биргаликда тузган дас-

таси билан бирга турли томошаларда иштирок этишмоқда.

— Кўшиқларим озми-кўпми одамларга манзур бўлаётганидан хурсандман, айниқса, кекса отахонлар дуога қўл очганда бошим кўкка етгандек бўлади. Ниятларим кўшиқчиликда ўз йўлимни топиш. Дарвоқе, яна бир гап. Кўшиқнинг қамчиси қарсак, энг одил ва адолатли баҳони донишманд

ҳалқ беради. Шундай экан, доимо тақлиддан йироқ, чин дилдан куйласам дейман. Келажакда санъаткор бўламан деган орзуда яшаётган ихлосмандларга айтадиганим: Кунт билан ўқиш, тер тўкиб меҳнат қилиш орзуларга қанот бағишлайди.

Дилфуза ДАМИН қизи.
Суратда Зиёдулла
Маҳхамов шогирдлари
билан.



ИБРОҲИМ

Иброҳим Ҳамроқулов тўрт ёшидаёқ ҳисоб-китобни — яъни қўшиш, олиш, кўпайтиришни қотириб ташларди. Олти ёшидан бошлаб эса шахматда ўзидан каттароқ болаларни ҳам ортда қолдира бошлади. Ўглининг шахматга бўлган қобилиятини сезган отаси Журабек ака Иброҳим билан жиддий шугуллана бошлади. Унга турли комбинациялар, этюдлар ечиш йўлларини ўргатди. Мустақил ишларини синчковлик билан кузатди, зарур маслаҳатлар берди. Иброҳимнинг шахматга бўлган меҳри тобора оша бошлади.

Ҳозир у Самарқанд шаҳридаги 8-мактабнинг 8-синфида ўқияпти. Шахмат бўйича спорт усталигига номзод. Ўзининг ёшидаги болалар ўртасида Ўзбекистон чемпиони. Мактаб ўқувчиларининг жаҳон чемпионати иштирокчиси. Ёзги таътил Иброҳим учун айни муддао бўлди. У ўз севган машғулоти билан янада кўпроқ машғул бўлади.

Суратда: И. Ҳамроқулов.
Сураткаш: Р. АЛБЕКОВ.

ТОНГ ЮЛДУЗИ
Ўзбекистон болалари ва ўсмирларининг газетаси

Бош муҳаррир
Умида АБДУАЗИМОВА

Тахрир хайъати:
Наримон ОРИФЖОНОВ,
Феруза ЖАЛИЛОВА,
Раҳима ШОМАНСУРОВА,
Марат ШАФИЕВ,
Сайридин ХОЛОВ
(масъул котиб)

IBM компьютерида терилди ва саҳифаланди. Офсет усулида босилди. Ҳажми 1 босма табоқ. Буюртма — Г 0253. 11.000 нусхада босилди. Қўғоз бичими — А-3. Босишга топшириш вақти 19.00. Топширилди — 18.30.

• Рўйхатдан утиш тартиби № 000137
• Манзил: 700083, Тошкент шаҳри, Матбуотчилар кучаси, 32-уй.
• Телефон: 33-44-25