

**QADRLI VA
SUYUKLI
MUXLISLAR!**

**2010-yilga
OBUNA BOSHLANDI**

**Vatan yagonadir,
Vatan bittadir!**

TONG

YULDUZ

2009-yil
20-iyul
N:29
66726

Gazeta 1929-yil 1-avgustdan chiqib boshlagan

O'zbekiston Respublikasi bolalar va o'smirlar gazetasi

ISSN - 2010-6092

DUSHANBADAN

BOLALAR, ESHITDINGIZMI?

«O'zbekiston havo yo'llari» milliy aviakompaniyamiz Xalqaro havo transporti Assotsiatsiyasi tomonidan maxsus sertifikat bilan taqdirlandi. MDH davlatlari orasida faqat Rossiya aviakompaniyasi bunday e'tirofga sazovor bo'lgan edi.

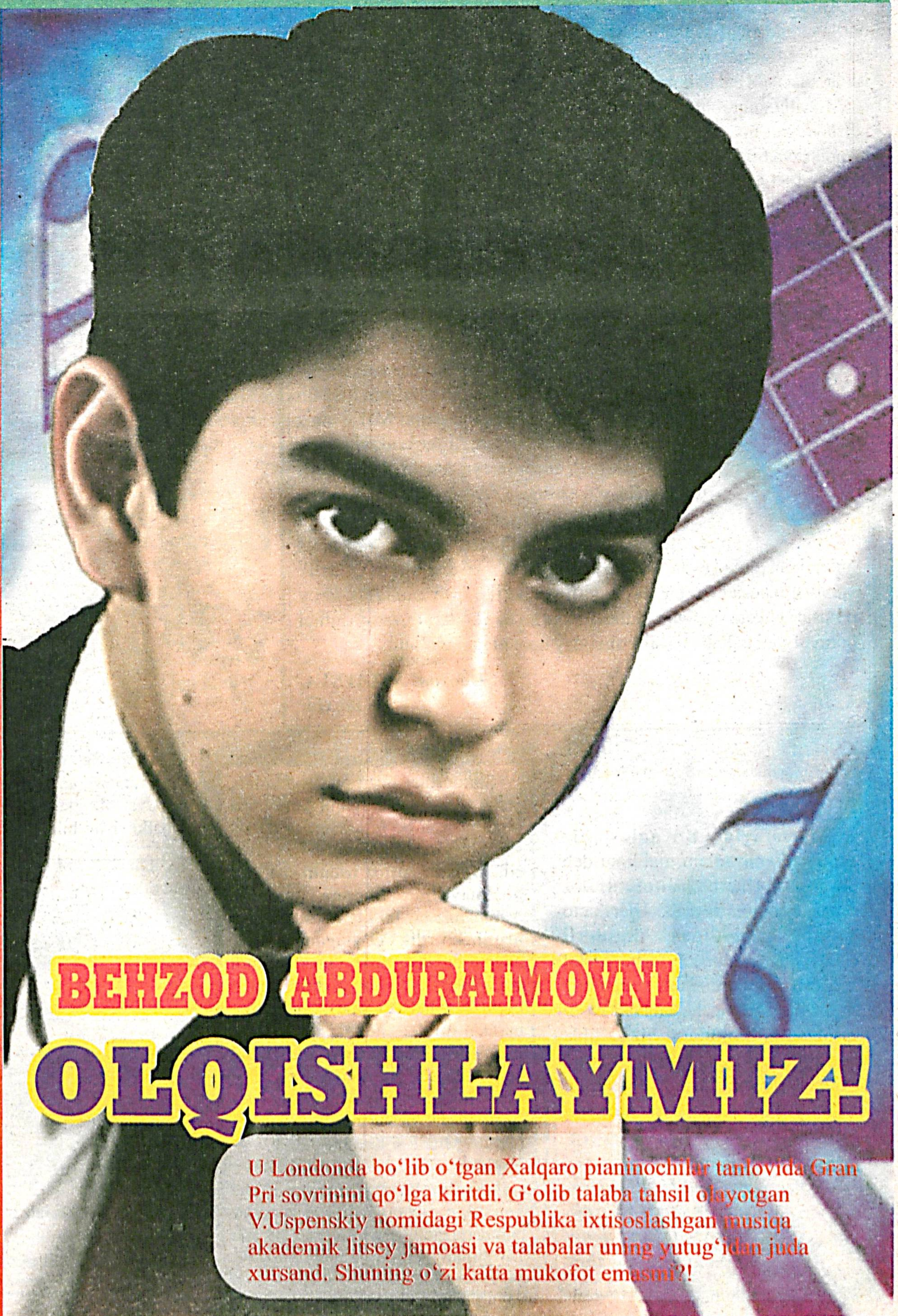
JAHON CHEMPIONI BO'LGAN QIZ

Ha, shunday! Respublika Olimpiya zaxiralari kolleji talabasi Anastasiya SVECHNIKOVA Italiyaning Bressanon shahrida yengil atletika bo'yicha 16-17 yoshli o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida nayza uloqtirish bo'yicha 53 metr 25 santimetr natija ko'rsatib, jahon chempioni, degan nomga sazovor bo'ldi.

Yana, Anastasiya!

Matbuot materiallari
asosida tayyorlandi

DUSHANBAGACHA



BEHZOD ABDURAIMOVNI OLQISHLAYMIZ!

U Londonda bo'lib o'tgan Xalqaro pianinotchilar tanlovida Gran Pri sovrinini qo'lga kiritdi. G'olib talaba tahsil olayotgan V.Uspenskiy nomidagi Respublika ixtisoslashgan musiqa akademik litsey jamoasi va talabalar uning yutug'idan juda xursand. Shuning o'zi katta mukofot emasmi?!



2009 Tong yulduzi
20-iyul

Ziyolilarning yig'ilish joyi...

O'QUVCHILAR HAM QATNASHISHDI

Toshkent shahrining
2200 yilligiga



Poytaxtimizning Yunusobod tumanidagi «Oqtepa» mahallasi shahardagi eng namunali mahallalardan biri hisoblanadi. Turli madaniy va ma'rifiy tadbirlar o'tkazish bu yerda yaxshi an'anaga aylangan.

Kuni kecha mahallada «Toshkentim – go'zal shahrim» rukni ostida yana bir tadbir o'tkazildi. Ota-onalar qatori anjumanda ishtirok etgan ta'tildagi o'quvchi yoshlar ham boy taassurotga ega bo'ldilar. Tarix fanlari doktori, professor Mirsodiq Isoqovning Toshkent shahrining shakllanishi, taraqqiyot bosqichlari va bugungi kuni haqidagi ma'ruzasi hamda tarix fanlari doktori, professor Jannat Ismoilovning Toshkentning 1850-yildan keyingi tarixi haqidagi ma'ruzasi ko'pchilikda katta qiziqish uyg'otdi. Ayniqsa, ma'ruzalar davomida ko'hna Toshkent tarixi haqidagi lavhalarini katta ekranda namoyish etib borilishi tadbirga o'zgacha ruh bag'ishladi.

Anjuman davomida poytaxtimizning 2200 yilligi oldidan olib borilayotgan xayrli ishlar haqida ham alohida to'xtalib o'tildi. Tuman hokimining birinchi o'rinbosari Bahodir Musayev amalga oshirilayotgan ishlar xususida batafsil ma'lumot berdi.

Mahalla fuqarolar yig'ini raisi Erkin Tursunov mahallada olib borilayotgan ma'rifiy va madaniy tadbirlar, obodonlashtirish ishlari haqida zavq bilan so'zlar ekan, beixtiyor qalbimizda bir istak tug'ildi: «Qani endi barcha mahallalarimiz ham shunday obod bo'lsa».

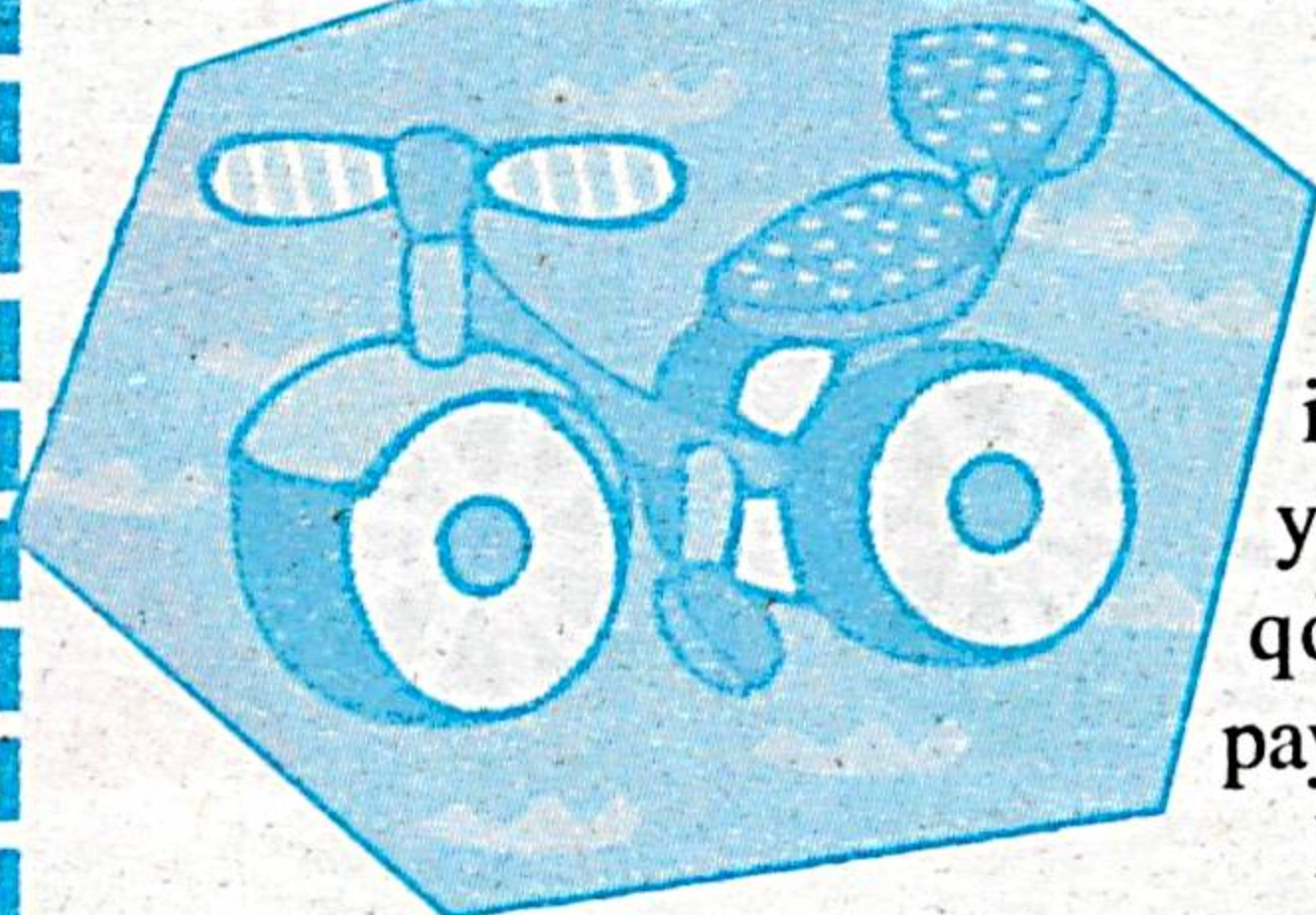
Yusuf ABDULLAYEV

Qadrli bolajonlar, menimcha, har biringizda velosiped bo'lsa kerak. Uni mazza qilib uchasiz-u, tarixi bilan ko'pchiligingiz qiziqmagan ham bo'lsangiz kerak. Quyida bu haqda ma'lumot beramiz:

Birinchi ikki g'ildirakli velosipedni Rossiyada Krepostnoy usta Artamonov yasagan va uni «Samokat» deb atagan.

Haydovchi katta old g'ildirakka biriktirilgan pedalni aylantirganda, velosiped o'zidan-o'zi yurib

VELOSIPED QANDAY PAYDO BO'LGAN?



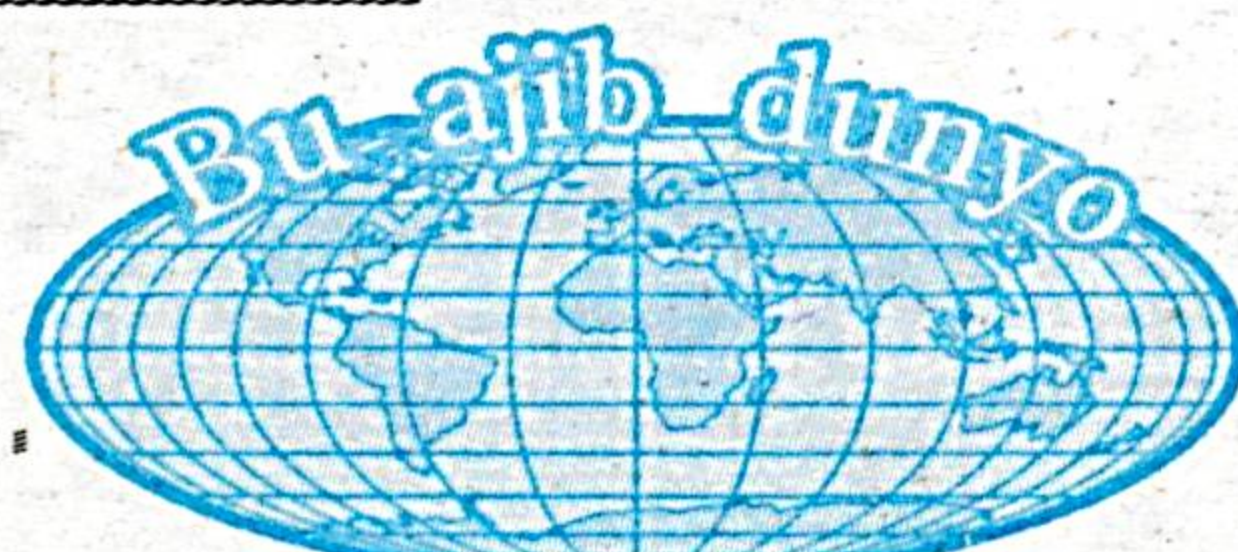
ketavergan. Keyinchalik ikkita bir xil yog'och g'ildirakli qo'pol mashina paydo bo'ldi.

Pishiq bo'lishi uchun g'ildiraklariga temir gardishlar kiydirilgan edi.

Bunday mashinada yurish qanchalik «zavqli» bo'lganligini bilish uchun uning nomini eshitish kifoya, uning nomi «silkitma» mashina deb ataladi.

Vaqt o'tishi bilan «silkitma» mashina o'rmini «o'rgimchak» egalladi. Uning umri deyarli 20 yil bo'ldi, xolos. Nihoyat, hozirgi velosipedga o'xshash mashina paydo bo'ldi.

Feruza XURSANDOVA



20°+27 daraja... NAHOTKI?

Havoning qisqa muddatda o'zgarib turish holatlari ilgarilari ham bo'lgan. 1943-yil 22-yanvarda AQSHning Janubiy Dakota shtatidagi Spirfish shaharchasida ertalabki soat 7 dan 30 daqiqa o'tganda havo harorati Selsiy bo'yicha 20° bo'lgan. Oradan bir daqiqa o'tgach, mahalliy aholi «chinuk» deb ataydigan nurli shamol esa boshlagan va 2 daqiqadan so'ng havo harorati +27 darajagacha ko'tarilgan.

Eng baland suv osti tog'i Samoa va Yangi Zelandiya orollari o'rtasida joylashgan. Uning dengiz tubi sathidan balandligi 8690 metrni tashkil qiladi.

Jahondagi umumiy chuchuk suv miqdorining 75 foizi muzliklarda joylashgan.

Dunyoda eng issiq suv havzasi Fors ko'rfazida joylashgan. U yer suvning harorati +35,6 sm.ni tashkil etadi.

U.HAKIMOVA

«QORASAROY» QORILAR SAROYIMI?

Yoshlar fikri

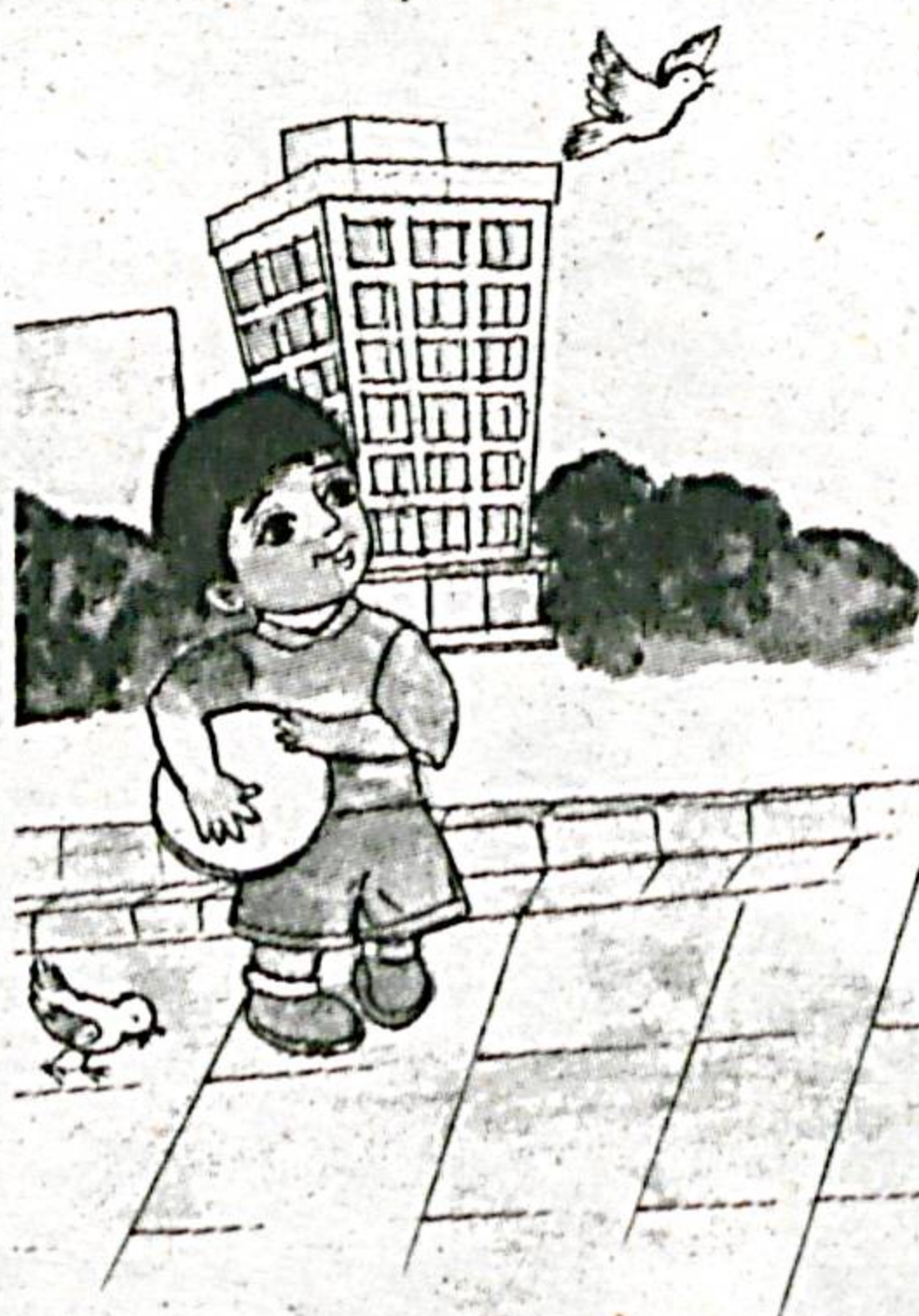


Toshkentning o'n ikkita darvozasi borligini yaxshi bilamiz. Ulardan biri nima uchun «Qorasaroy» deb atalishini bilasizmi? Mahallamiz qariyalarining aytishlaricha, bu yerda azaldan xalq koriga yaragan insonlar yashagan. Ular turli mushoiralar o'tkazishgan. Ziyolilarning yig'ilish joyi «Qori saroyi» deb nomlangan. Yana ba'zi taxminlarga ko'ra, Toshkentning shimoliy darvozasi shu mahalla hududidan o'tgan ekan. Darvoza yonginasida savdogarlarga qulaylik yaratish maqsadida, bir saroy qurilgan bo'lib, qish kunlarida saroy o'rtasida gulxan yoqilgan. Gulxan tutuni ko'kka ko'tarilib, saroy shiftini qoraytirgani uchun bu saroy shunday nom olgani ma'lum.

Dilorom RIZAYEVA,
yosh muxbir

JIDDIY O'YLAB KO'RILSA...

Men hali talabaman. Shunday bo'lsa-da, jajji ukajonlarimning xursand qilish uchun nimadir qilgim kelaveradi. Bolalar uchun yaxshi kitoblar, she'rlar yozsam,



deyman. Kundan-kunga chiroy ochib borayotgan shahrimiz ko'rkini, bolalar maydonchalari, xiyobonlar, sport majmualarini ko'rib, quvonaman. Lekin dilni xira qilguvchi manzaralar ham yo'q emas. Ayniqsa, ayrim ko'p qavatli uylar atrofidagi axlat uyumlari, rejasiz qurilishlar, hovli sathlarini panjaralar bilan o'rab olish hollari ranjitadi kishini. Ko'p qavatli uylarda yashovchi bolalar qayerda o'ynashsin, axir?!

Menimcha, muammo xususida jiddiy o'ylab ko'rish kerak. Axir bu munavvar olam bolajonlar uchun yaralgan-ku. Zero, bola kulsa, olam kuladi.

Malika RAHMONBEKOVA,
Zulfiya nomidagi Davlat mukofoti sohibasi

BOBOJON DEYMIZ

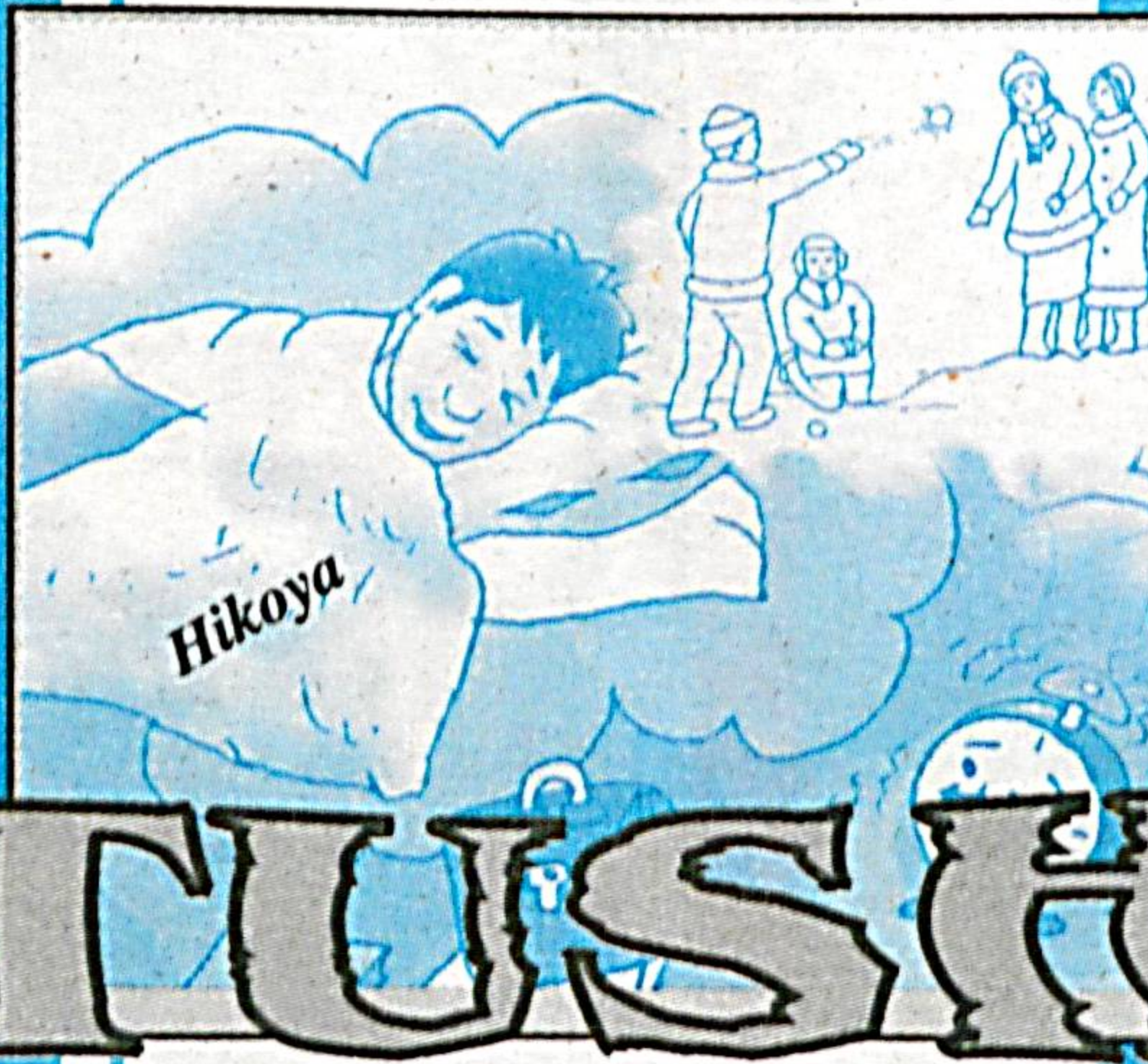
Mamarayim Boyqulov biz o'quvchilarni bolam, nabiram deb suygani uchun biz ham ularni ustoz emas, bobojon deymiz. Ular hatto yaxshi o'qiydigan, iqtidorli o'quvchilarga stipendiya ham tashkil qilganlar. Bobomizning tumanimiz tarixiga oid bir qancha kitoblari nashr qilingan bo'lib, ularni biz ta'tilda o'qimoqdami. Yaqinda «Tong yulduzi»da she'rim bosilib chiqdi. Mamarayim bobo rosa xursand bo'ldilar.

Sherzod SHAVKATOV,
Surxondaryo viloyati,
Sherobod tumanidagi
66-maktab o'quvchisi

Sinf doshlar bilan maslahatlashib, yozgi ta'tilning bir kunini Xumsonda o'tkazadigan bo'ldik. Buning uchun sinf rahbarimizni ko'ndirishimiz kerak edi. Bilamiz, ustoz osonlikcha rozi bo'lmaydilar. Shunga qaramay hammamiz bir bo'lib, ruxsat olishga urinib ko'rdik. O'ylaganimizdek, ustoz osonlikcha rozi bo'lmadilar, turli vajlar bilan taklifimiz rad etildi. Ammo biz tushkunlikka tushmay, yana bir bor harakat qildik: ahdimiz qat'iyligini tushuntirib, barcha aytganlaringizni bajaramiz, so'zingizdan chiqmaymiz, kim tartibni buzsa, o'zimiz jazolaymiz, deb ustozga so'z berdik. Muallim biroz o'ylanib turgach:

– Aytinglar-chi, hamma ota-onasidan ruxsat oldimi? – deya barchamizga birma-bir qaradilar. Biz jim turavardik.

– Gap shu, avval ota-onangizdan ruxsat olinglar, keyin gaplashamiz, balki sizlar bilan o'zim borarman, –



dedilar va maktab hovlisiga chiqib ketdilar.

Dars tugaguncha hamma

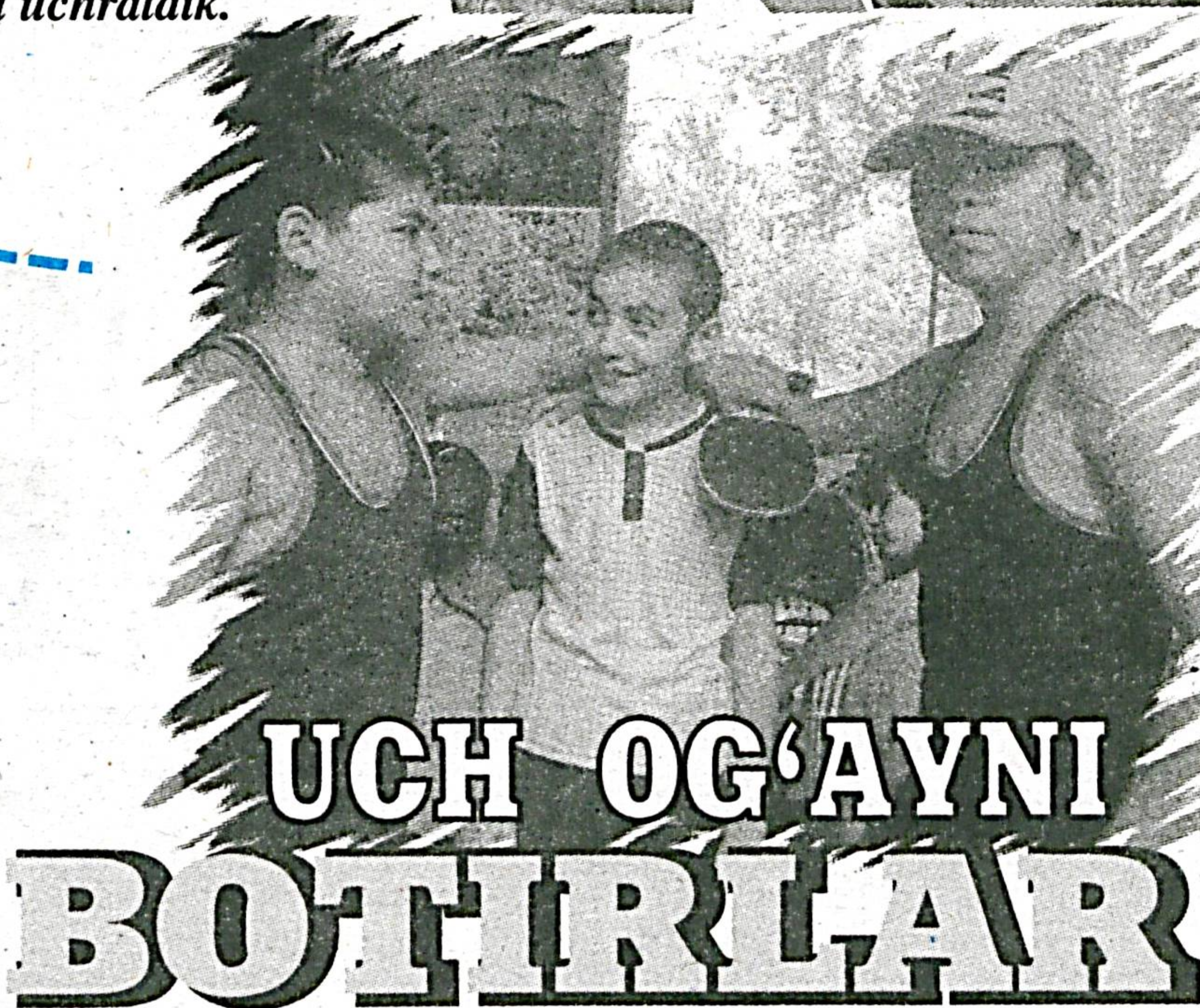
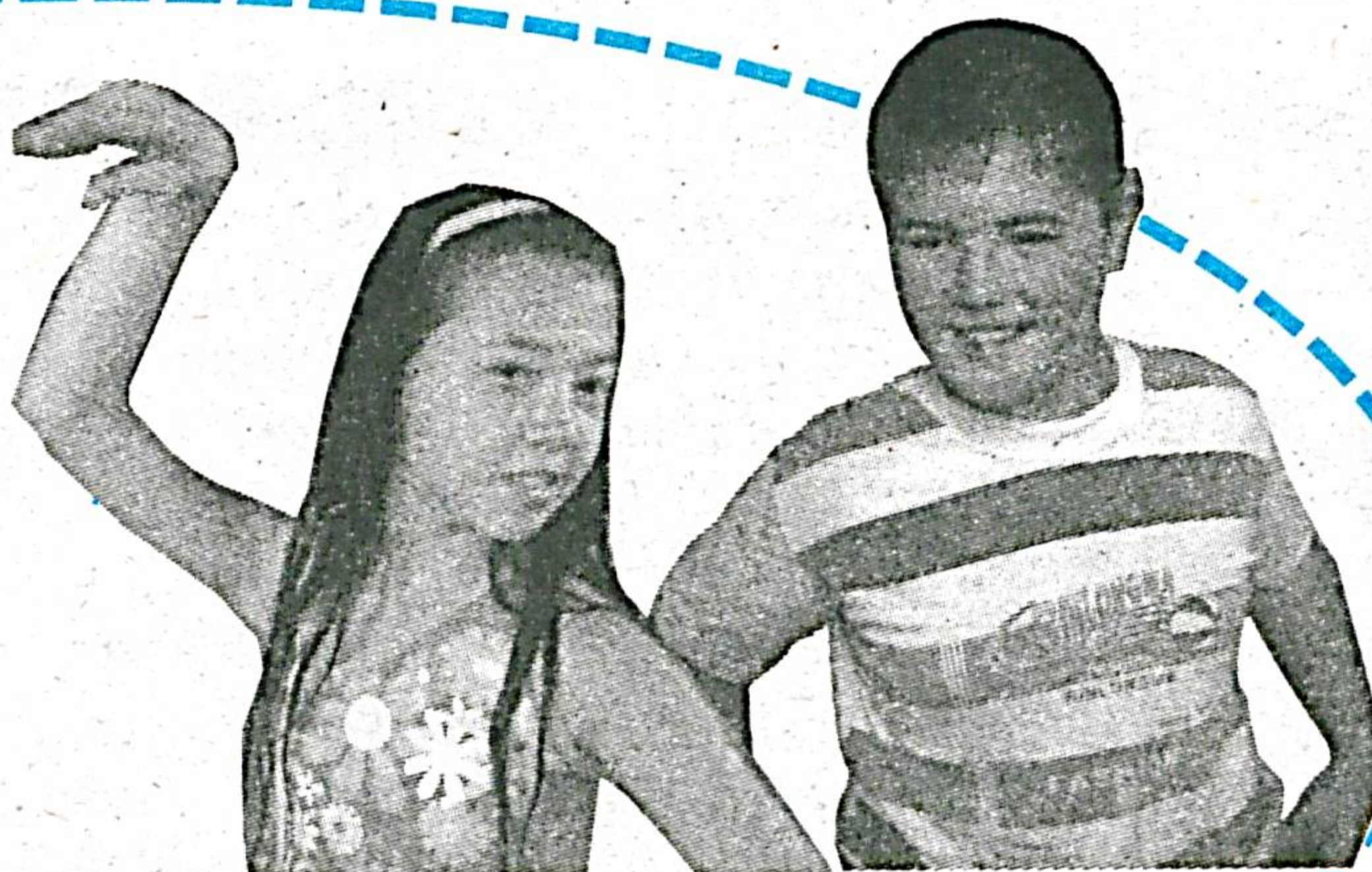
o'zicha rejalar tuzdi. Kimdir toqqa chiqqan, kimdir gulxan yoqqan, yana kimdir chang'i uchgan, xullas, biri-biridan qiziqarli o'y-xayollar bilan darsni yakunlab, uyga tarqaldik.

Maqsadimni birinchi bo'lib onamga aytdim. Nazarimda, bu katta yangilik – xushxabar edi. Ammo onam gapimga e'tibor bermay:

– Kiyimingni almashtirib chiq, yaxshi ko'radigan ovqatingni tayyorlab qo'ydim, sovumadan yeb ol, – dedilar. Shu tobda ovqat ko'zimga ko'rinmasdi. Tezroq ruxsat olgim, sayohatga kerakli narsalarimni oldindan tayyorlab qo'ygim kelardi. Kiyimimni almashtirishga shoshilmay, onamga yaqinroq bordim-da:

– Sinf rahbarimiz bizlarni Xumsonga olib bormoqchi, ruxsat berasizmi? – deya ko'zlariga

Sarlavhani o'qiboq, yana ertakmi, deyayotgan bo'lsangiz, yanglishasiz. Bu safar sizga o'zimiz guvoh bo'lgan, haqiqiy pahlavon, ajralmas uch o'rtoq haqida hikoya qilmoqchimiz. Qahramonlarimizni «Streltsov» nomidagi yozgi bolalar dam olish oromgohida uchratdik.



UCH OQ'AYNI BOTIRILAR

Shomuslim, Shoyusuf va Sirojiddin 11-guruhdan ekanlar. Bu uch ajralmas o'rtoqlar bilan oromgohda Toshkent shahrining 2200 yilligiga bag'ishlangan tadbirda tanishib oldik. Aslida, Shoyusuf va Shomuslim To'lqinov aka-uka bo'lib, Sirojiddin bilan shu oromgohda tanishibdilar va ajralmas do'st bo'lishga ahd qilibdilar. Shu kundan e'tiboran ular nafaqat bir-birlarini, balki guruhlaridagi qizlarni ham urishqoq bolalardan himoya qilishayotgan ekan.

– Bu oromgohda biz besh yildan buyon dam olyapmiz, – deydi Shomuslim. – Bizga oromgohdagi futbol hamda stol tennisi o'yinlari yoqadi. Sirojiddin bilan sevimli oromgohimizga kelgusi yili yana

albatta kelishga va dalashdik.

OROMGOHDA SEHRGAR

Shomuslim hali gapini tugatmasidan tadbir boshlanib ketdi. Yunusobod tuman Ma'naviyat-targ'ibot markazi rahbari Nigora Abdurahimova tadbirni ochib berganlaridan so'ng, poytaxtimizning

qadimiy ko'chalari, tarixiy obidalarini haqidagi videolavha namoyish etildi. Eng qiziq voqea ana shundan keyin boshlandi: H.Olimjon nomli madaniyat uyi xodimi Xursanali Ilhomov haqiqiy sehrgar ekan. U arqon, turli dumaloq shakllar yordamida shunaqangi tomoshalar ko'rsatdiki, bolajonlar hayratdan lol-u hayron bo'lib qolishdi. Yosh estrada xonandalari ijro etgan qo'shiqqa esa barcha raqsga tushdi.

Ana shunaqa gaplar, oromgohdagi bolalar yozgi ta'tilda dam olibgina qolmay, tarix, biologiya fanlariga oid bilimlarini ham boyitib bormoqdalar. Bundan o'zlari ham, ota-onalari ham, ayniqsa, maktabdagi ustozlari ham xursand bo'lsalar kerak, shunday emasmi?!

GULYUZ



tikildim.

– Ruxsatni otangdan so'raysan, ovqating sovuyapti, – dedilar onam negadir so'zlarimni xushlamay. – Qishda tog'da nima bor, yiqilsang, senga kim qaraydi?

Men xomush tortib, suzib qo'yilgan ovqatga qaramay, xonamga kirib ketdim. Shashtim so'ndi, nima qilishimni bilmay, uyning bir burchidan ikkinchi burchiga borib kelaverdim, o'zimcha chora izladim...

Qachon uxlab qoldim, bilmayman. Ammo otamni tezroq ishdan qaytishlarini intizorlik bilan kutdim. Bir mahal cho'chib uyg'ondim. Tush ko'ribman. Tushimda men, do'stlarim va ustozimiz Samad Valiyev Xumsonga boribmiz. U yerda men tengi o'g'il-qizlar ko'p ekan. Ular bir-biriga

qor otar, quvlashmashoq o'ynashar, bir-birini chalib yiqitar, hamma xursand edi.

Bir mahal men chang'i uchish uchun tepalikka ko'tarildim, pastga qaragan edim, boshim aylandi. Shu payt kimdir ortimdan turtib yubordi va men pastlikka sho'ng'idim. Yerga qulaganimda, atrofimni bolalar o'rab olishgan, kimdir ustozni chaqirardi. Negadir o'mimdan turolmadim, nafas olishim qiyinlashdi. Bir zumda tepamda paydo bo'lgan ustoz: «Senga nima bo'ldi, shifokorni chaqiringlar, oyog'i lat yebdi», deb to'rt tomonga bezovtalanib qaray boshladilar. Shifokor oyog'im singani uchun ikki oy o'rnimdan turolmasligimni aytdi.

– Agar ikki oy yurmasam, qish fasli tugaydi-ku, ustoz, – dedim og'riqni unutib. Hamma menga ajablanib qaradi, so'ngra esa kulib yuborishdi.

– Sen xafa bo'lma, qish tugasa, yana qish keladi, o'rtoqlaring bilan yana miriqib o'ynaysan, – deb menga tasalli berdilar. Shu payt uyg'onib ketdim, tepamda otam, onam jovdirab turardilar.

– Qo'rqdingmi, senga nima bo'ldi?

– Yiqildim, tog'dan yiqildim...

– Nima? – otam hech nimaga tushunmay so'radilar va meni avaylab o'rnimdan turg'azdilar. Onam:

– Xayriyat, tush ko'ribsan, – deya piyolada suv tutdilar va hamon hayrat bilan qarab turgan otamga:

– O'qituvchisi bolalarni toqqa olib chiqmoqchi ekan, o'g'lingiz mendan ruxsat so'rgan edi, yiqilasani, deb rozi bo'lmadim, – dedilar biroz xijolatga tushib. – Shunga ovqatini yemay, arazlab uxlab qoldi.

– Gap bu yoqda degin, – otam nimanidir tushunganday qoshlarini

USTOZLARGA TILAGIM

O'quvchilarning yozgi ta'til kunlarini maroqli o'tkazishda maktabdan tashqari ta'lim muassasalarining alohida o'рни bor. Ayniqsa, mazkur muassasalarda yoshlarni o'z xohishlariga ko'ra, biror-bir hunarga yo'naltirish muhim hisoblanadi. Namangan shahridagi 1-O'quvchilar ijodiy markazi faoliyatini olaylik:

– Yoz boshlanibdiki, bu yerdan o'quvchilarning keti uzulmaydi, – deya so'z boshladi biz bilan suhbatda markaz ilmiy bo'lim mudiri Shoir Berdimurodova. – Markazimizning 40 ta to'garagida 1960 nafar o'quvchilar o'z qiziqishlari bo'yicha bilim va hunar o'rganmoqda. Birgina Dilorom Sayfuddinova rahbarlik qilayotgan «Chevar qizlar» to'garagi faoliyatini olaylik. Dilorom opaning markazimizga kelib ish boshlaganiga 9 yildan oshdi. Shu o'rinda biz Dilorom Sayfiddinova rahbarlik qilayotgan to'garakda 15 nafar qiz bolalar uchun yozgi liboslar bichish, tikish sirlarini o'rganishayotgan ekan. 6 ta tikuv mashinasi ular ixtiyorida. O'zlarini Dilafro'z Xolmirzayeva, Xurshida Abdullayeva, Yulduz Rasulova, Malika Ahmadjonova va Oyshaxon Abdulatipova deya tanishtirgan yosh chevarlar ishlarini kuzatdik. Hozir yoz fasli bo'lganligi bois jivanlarim va qo'shni bolalar uchun yozgi kiyimlarni tikyapman. Uyda ikkita tikuv mashinam bor. Ularni dadam shu to'garakka a'zo bo'lganimda sovg'a qilganlar. Maqsadim, ota-onam ishonchini oqlab, yaxshi chevar bo'lish va o'qituvchilik kasbini tanlash.

Yoshlarimizga hunar sirlarini o'rgatayotgan ustozlarimizga, mehnatingiz samarasini ko'ring, deb qolamiz.



Kamola NOSIROVA,
Namangan viloyati

chimirdilar. – Senga aytmaganmidim, bolani bo'lar-bo'lmasga qo'rqitma, ko'ngliga g'ulg'ula solma, deb. Mana oqibati, ko'rdingmi?

– Bunaqa bo'lishini qayerdan bilay, o'g'limiz o'zi sal boshqacharoq, har narsani o'ylayveradi, xayolparast...

– Qani, tur, ketdik o'g'lim, hozir mazza qilib ovqatlanamiz, – dedilar otam hech narsaga parvo qilmay. – Dam olish kuni hammamiz birga toqqa chiqamiz.

– Rostdanmi? – ishonqiramay otamning ortidan ergashdim.

– Rost, o'g'il bola gap! – deya otam qo'limni mahkam siqdilar. Bilaman, otam meni hech qachon aldamaganlar. Ishaha bilan ovqatga qo'l cho'zar ekanman, tezroq erta bo'lishini kutdim...

SHOHJAHON

**MO'JIZA**

Yoshgina qizaloq «onajon», deya
Qo'shiq kuylayapti, matni – mo'jiza.
Yuz yoshli otaxon «bardamman», deya
Dadil qadam tashlar, shaxti – mo'jiza.

Ona-Vatan deya yurakdan chiqqan,
Tillarda yangragan bayot mo'jiza.
Olamda ezgulik barq urgan chog'da,
Biz uchun aslida hayot mo'jiza.

Mahliyo O'ROZOVA,
Jizzax viloyati, Zomin tumani

VATAN VASEFI

Erk uchun qalbida yoqqandir olov,
Kamtar bosh do'ppisi ostida qirov,
Bu kun ko'kni quchar sarbaland yalov,
Buyuklik bitilgan peshonam – Vatan!

Yillar to'zonida goh bek-u qashshoq,
Bu kun ta'rifiga lol shoir, mashshoq,
Kaftida undirgan paxta-yu boshqoq,
Tantilik, poklikdan nishonam – Vatan!

Ibn Sino, Buxoriy hayoti kechgan,
Navqiron Boburga oq yo'rgak bichgan,
Farzandlarin suyub onadek quchgan,
Buxoro, Andijon, Afshonam – Vatan!

Dostonga teng erur bosgan har izing,
Boshingda chaqnasin hurlik yulduzing,
Seni ardoqlaydi Nasiba qizing,
Yurakda yuksalgan koshonam – Vatan!

Nasiba AHMADJONOVA,
Toshkent viloyati, Yangiyo'l shahri

SAVOL

Ulug'larga ta'zim qilmasa,
O'z yurtining qadrin bilmasa,
Intilmasa agar ziyoga,
Inson nechun kelar dunyoga?!

El kori-chun kuchga to'lmasa,
Komil inson odam bo'lmasa,
Talpinmasa rangin ziyoga,
Inson nechun kelar dunyoga?!

Matluba MAMASODIQOVA,
Navoiy shahridagi
12-maktab o'quvchisi

**YAXSHILIK YASHAGAN UY****2009-YIL-QISHLOQ TARAQQIYOTI
VA FAROVONLIGI YILI****KATTA BAXT**

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin qishlog'imiz «Yangiobod» deb nomlandi, yanada gullab, yashnadi.

Ko'plab yangi binolar, o'quv maskanlari, sport zallari qurildi.

Hozirda bunday inshootlar qishlog'imiz ko'rkiga ko'rk

bag'ishlamoqda. Biz ta'lim-tarbiya oladigan maktabimiz qayta ta'mirlandi va o'quvchilarni xushnud etdi.

Xullas, qishlog'imiz yanada ko'rkamlashib, taraqqiyot sari intilmoqda. Ana shunday farovon yurtda yashayotganimizning o'zi katta baxt!

Jumagul IBROHIMOVA,

Sirdaryo tumanidagi

20-umumta'lim maktabining 9-«V» sinf
o'quvchisi

**MEN TUG'ILGAN
YURT**

Men tug'ilgan joy Marjonbuloq. Bu faqat qishloqning nomi emas, bu xalq yodi, ma'naviy mulki, marjondek bebaho, buloqdek tiniqligiga ishoradir. Marjonbuloqni ko'pchilik qurilayotgan yangi shahar deb bilishadi. Chunki qishlog'im shahardan qolishmaydi-da.

Maqtasa arzigulik go'zal maskanimizga, ilojingiz bo'lsa, tashrif buyuring. Aytishadi-ku, ming eshitgandan bir ko'rgan afzal, deb.

Sevara MAMATOVA,
G'allaorol tumanidagi 73-maktab
o'quvchisi

**ASAL, MAYIZ,
PISHLOG'IM**

Qishlog'imning nomini
«Mo'lkon qishloq», deyishar.
Boyligidir behisob,
Ulkan qishloq deyishar.

Yo'llari tekis, ravon,
Bog'lari mevaga boy.
Xalqi yashar farovon,
Ochmoqda kunda chiroy.

Yangi maktab, kollejar
Muntazir biz yoshlarga.
Ming ta'zim o'qituvchi,
Qalblari quyoshlarga.

Taraqqiyot avj olib,
Soat sayin yashnagan.
Qalbinga ilhom berib,
Olg'a qadam tashlagan.

Qalb ardog'im – qishlog'im,
Asal, mayiz, pishlog'im.
Qishlog'imga bergan baxt
Yurtboshimga ming rahmat!

Ilhomjon IBROHIMOV,
Jizzax shahridagi
12-maktab o'quvchisi

Andijonlik
bolalar
keksalar
duosini
olishga
hamisha
shoshilishadi.

«Men qishlog'imni mo'tabar onaga qiyoslayman. Chunki ona yagonadir, Vatan ham, kindik qonimiz to'kilgan yer ham yagonadir.

Men shu yurtda tug'ilganimdan quvonaman, qishlog'im bilan faxrlanaman». Bunday satrlarni tahririyatimizga kelayotgan har bir maktubda o'qishimiz mumkin. Vatan ichra mo'jaz Vatani haqidagi maqolasiga qalb qo'ri, bor mehrini berib, bizga maktub yo'llayotgan o'quvchilarning sanog'i yo'q. Ular o'z qishloqlari tarixi, uning bilimdon, mehnatkash insonlari haqida to'lqinlanib yozmoqdalar.

Chunki Vatan mehri, yurt ishq ularni befarq qoldirmaydi. O'z yurtida, qishlog'ida bo'layotgan har bir ezgu ishlardan quvonadilar. Bir oiladek ahil-inoq yashaydilar.

Qishloq ham bir uy-da. Yaxshilik yashagan uyga yomonlik kira olmaydi. Juda to'g'ri, topib aytilgan gap. Qalbimizda yaxshilik yashasa, yurtimiz taraqqiy etadi, farovonlashadi.

Kitob o'qish jon-u dilim. Lekin darslarimdan ortib, bunga har doim ham fursat topa olmasdim. Hozir esa sevimli mashg'ulotim bilan shug'ullanishning ayni payti. «Olam haqida bir olam ma'lumot» bolalar ensiklopediyasini o'qib, ko'plab qiziqarli ma'lumotlarni bilib oldim. Ulardan ayrimlarini sizning e'tiboringizga ham havola qilmoqchiman:

Yozda bizni issiqdan, qishda qordan, yomg'irdan himoya qiluvchi soyabon bundan 2000 yil muqaddam ixtiro qilingan ekan.



Sharsharalar atrofidagi sof havo yordamida bronxit, astma, sil kabi og'ir xastaliklarni ham davolasa bo'larkan.

Dunyoga mashhur Niagara sharsharasi yiliga 0,7-0,9 metr tog' jinslarini «yeydi». Bugungi kunga kelib, bu sharshara o'zi paydo bo'lgan joydan 10 kilometr uzoqroq joyga siljigan.

Dunyodagi sharsharalar orasida eng balandi Venesuelladagi Anxel sharsharasidir. Uning balandligi 1054 metrni tashkil etadi.

Diyora JO'RAYEVA,
Toshkent shahri, Yunusobod tumani

SUVGA JUDA ACHINDIM...

Ichimlik suvi tarkibida odam organizmining o'sishi, tish suyaklarining mustahkam bo'lishi uchun muhim omil hisoblangan kalsiy va fluor moddasi mavjud.

Suv haqidagi bunday ma'lumotlarni bilib, juda achindim. Negaki, biz gohida shunday bebaho ne'mat – ichimlik suvidan ekinlarni sug'orish, hovlilarga suv sepish kabi maqsadlarda foydalanib, behuda isrof qilib qo'yyapmiz.



SAVOL

Yog'ayotgan yomg'irni,
Yo bulutning yoshlari?
Nega yig'lar bulutlar,
Og'riganmi boshlari?

Bolari bolasini,
Bol bilan boqadimi?
Uyasin buzganlarni,
Ayamay chaqadimi?

Shirintoy savollari,
Qalbida to'lib-toshar
Javob topmay onasini,
Hayratdan aqli shoshar.

Farangis ABDOSOVA,
Toshkent viloyati, Pedagogika kolleji talabasi

QIZIQARLI MASALALAR

1. Birinchi marotaba o'nli kasrni kim ishlatgan?

2. Odamning yuragi 1 daqiqada o'rtacha 75 marta urs. 75 yil davomida necha marta uradi?

3. Har xil tomonli uchburchakni ikkita teng uchburchakka ajratish mumkinmi?

4. 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9, o'n ta raqamning yig'indisi kattami yoki ko'paytmasi?

Xanda



QULOG'IM QANI?

– Kimning rasmini chizayapsan? –
so'radi Sodiq rasm chizayotgan ukasidan:
– Sizning rasmingizni.
– Unda qulog'im qani?
– Qulog'ingizni chizmayman, chunki oyim sizni doim «quloqsiz» deydilar-ku...

Rassom akangiz Sur'at SALOH chizgan
rasmdagi 9 ta farqni toping.





BIRINCHI SINFDA TANISHGANMAN

Tursunboy aka bilan birinchi bor Qirg'izistonning O'shida tanishganimiz esimda. O'shanda ijodkor do'stlarim Tohir Malik, Emin Usmon bilan Andijonga uchrashuvga borgan edik. Andijonda ikki-uch kunlik ijodiy uchrashuvlardan keyin safarimiz qarib, Toshkentga qaytishimiz kerak edi.

Shunda Tohir Malik:

– Andijonga kelib, shu yerdan qaytganimizni Tursunboy aka eshitsalar, xafa bo'ladilar. O'shga o'tib, ustozni ko'rib, keyin qaytaylik, – deb qoldi. Bu gap Eminjonga ham ma'qul bo'ldi.

O'shga shomga yaqin kirib bordik. Mashinamiz ko'k darvoza oldida to'xtadi. Tohir Malik:

– Tursunboy aka, – deganicha darvozadan ichkariga kirib bordi.

– Ey, kelinglar, kelinglar, mehmonlar, – deya Tursunboy akening o'zlari kostyumining bir yengini kiyib, bir yengini osiltirgancha istiqbolimizga yugurib chiqdi.

Yo'lda bir yo'lovchidan Tursunboy akening uyini so'ragan edik. Katta uyga



kirib, hali bir piyoladan choy ichganimiz ham yo'q, haligi odam bilan yana bir odam bir savat tandirdan yangi uzilgan non ko'tarib kirdi. Xonani non isi tutdi.

Keyin bilsak, haligi yo'lovchi ishini tugatib, uyiga qaytayotgan novvoychini to'xtatib:

– Tursunboy akanikiga Toshkentdan mehmonlar kelishdi, – debdi. O'cha yozgan tandirni yana lovullatib, non yopishga kirishibdi.

Tursunboy Adashboyev bilan birinchi tanishuvimiz shunday bo'lgan edi.

Lekin Tursunboy aka bilan g'oyibona tanishuvimiz, biroz avvalroq, to'g'rirog'i, men birinchi sinfga o'qishga borganimda, u kishi 6-sinfda o'qiyotganlarida, hozirgi «Tong yulduzi» gazetasida she'rlari bosilib chiqqanida, bu she'rni o'qituvchimiz bizga o'qib berganida ro'y bergandi.

Bir uchrashuvda Tursunboy akening she'rlarini yodlagan o'quvchilar navbat bilan ifodali o'qishayotgan edi. Bir qizcha minbarga chiqqanida, yodlagan she'ri hayajondan bo'lsa kerak, hech

esiga kelmasa bo'ladimi?! Birinchi satrlarini o'qiydi-yu, keyingi satrlarini aytolmaydi, qizaradi, bo'zaradi, oxiri yig'lab yuboradi. Tursunboy akening ham ko'ngli bo'shab, o'rnidan dast turadi. Qizchani bag'riga bosib, yupatadi.

– Yig'lama, ona qizim, – deydi. – Bilaman, sen bu she'rni, yana boshqa

ko'p she'rlarni yod olgansan. Hozir hayajondan yodingdan chiqib qoldi. Sen hali katta bo'lasan, yaxshi odam bo'lasan, adabiyotchi bo'lasan. Men senga mana bu kitobni dastxat qilib beraman.

Tursunboy Adashboyev «Afandi» odam-da. Yayov yurib mahallaga kirganlarida, soqqa o'ynayotgan yo tortishayotgan bolalarni ko'rsalar, oldilariga borib, ularga qo'shilishib ketadilar, ularni xursand qilgilar keladi:

– Guzarga bir odam kelib, yong'oq ulashayotgan ekan, – deydilar kulib. – Borib olmaysizlarmi?

– Rostdanmi? – deydi bolalar.

– Rost, yuguringlar, tugab qolmasin.

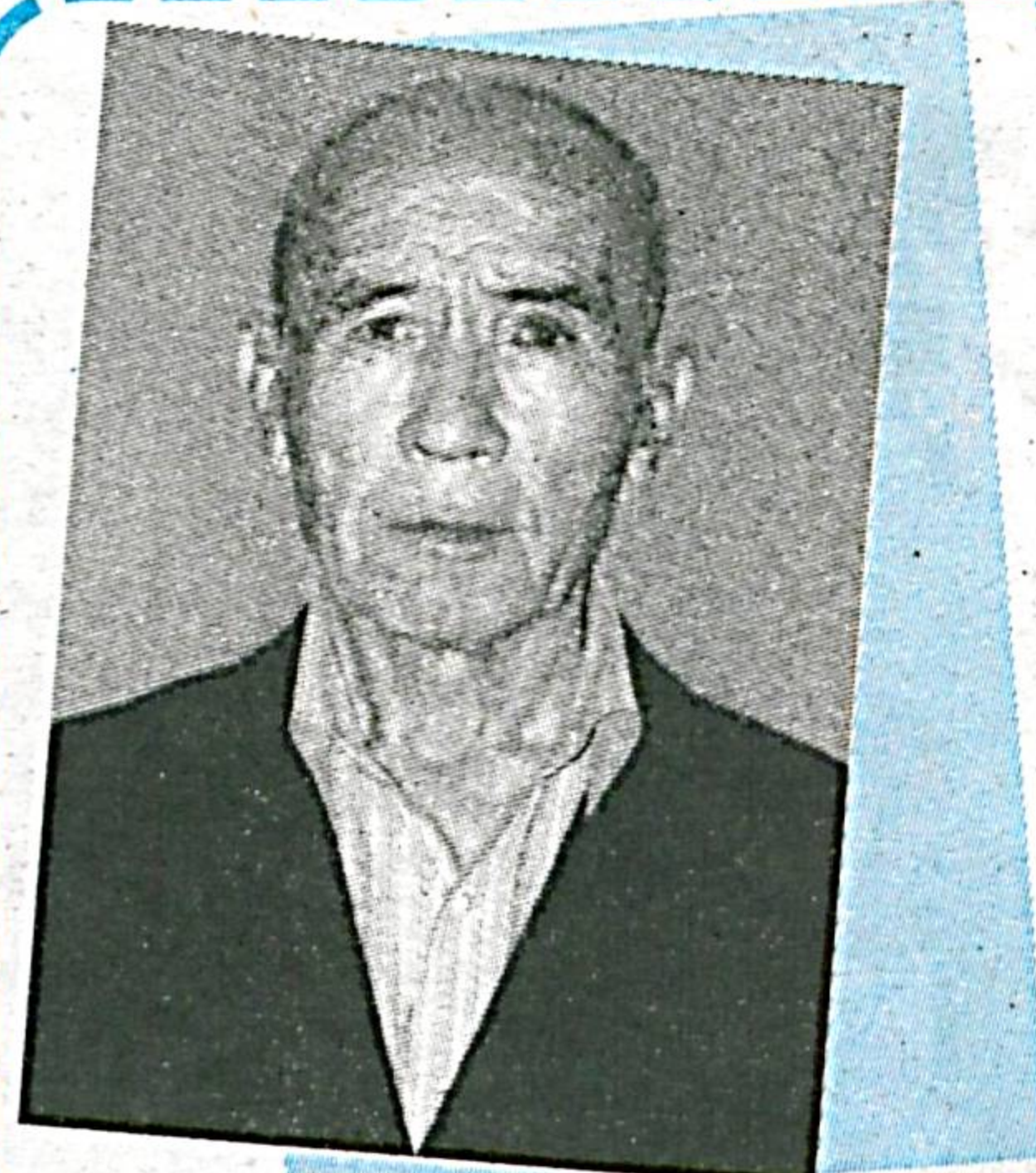
Keyin guzar tomonga o'zlari ham sekin boradilar. Hafsalalari pir bo'lib qaytayotgan bolalarni ko'rib:

– Ha, tugap qoptimi? – deydilar kulib.

Keyin cho'ntaklaridan yong'oq olib, bolalarga ulashadilar.

Tursunboy Adashboyev ana shunaqa odam!

Abdulhay NOSIROV



MUSICHA

Oyimchaxon musicha
Do'kon ochib yo'lakda
Bitta donni pulladi,
Bo'lib o'n bir bo'lakka.
Don yetmagan qushchalar
Ostonaga tizildi.
So'ngra imzoga to'lgan,
Shikoyat ham yozildi.
Va'da berdi musicha:
– Xafa bo'lmang, qushchalar,
Siz yetasiz tilakka,
Bundan keyin bo'lamiz
Donni o'n besh bo'lakka.



QO'ZIQORIN

Ko'z-ko'z qilib qalpog'in
Daraxtlarga kerildi.
Shamolning bir zarbidan
Uchib yerga urildi.



CHITTAK

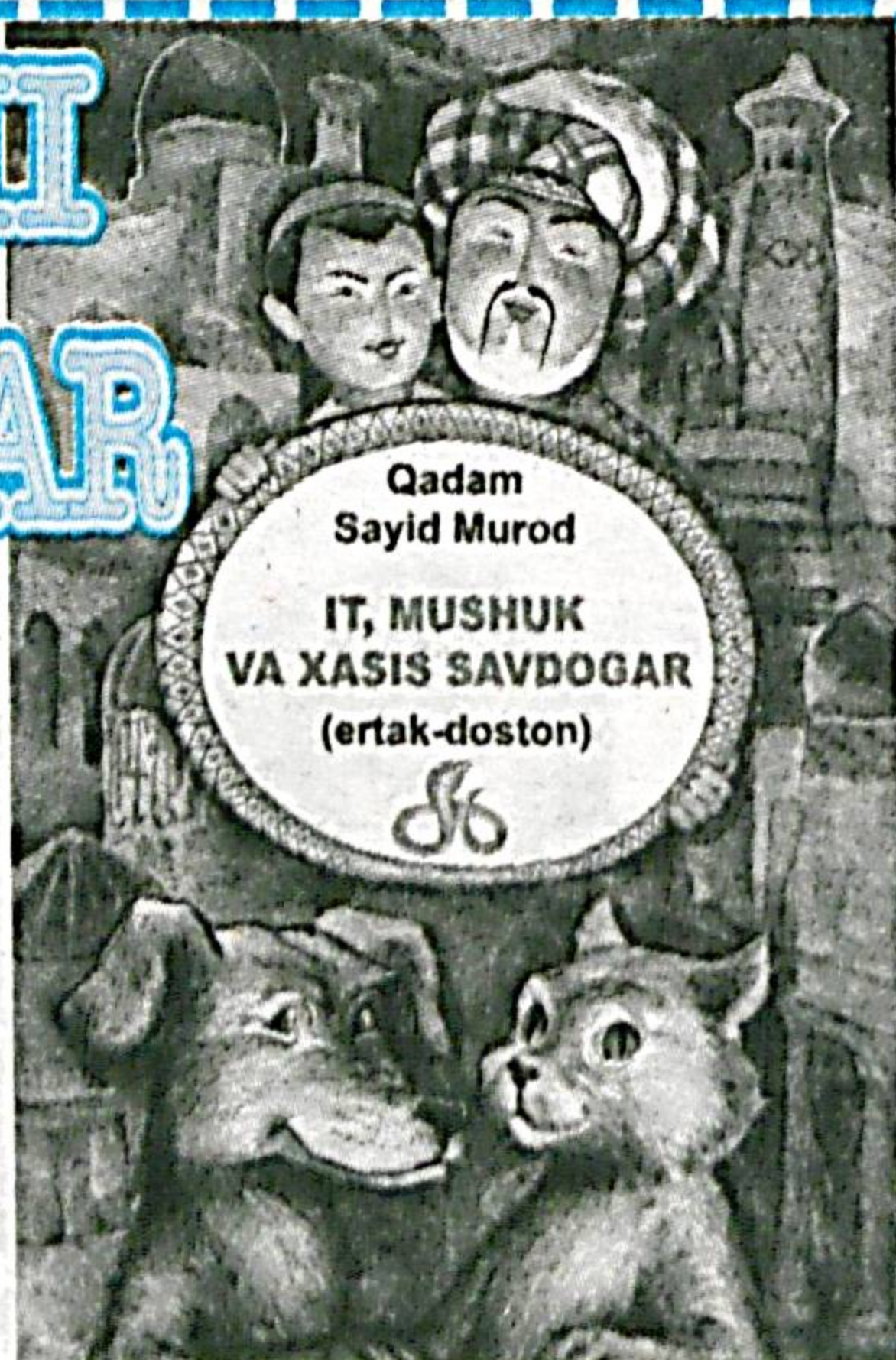
Bog'dan-boqqa o'tib sen,
In tanlading bahor, yoz.
Loyihalar yoqmadi,
Uvol bo'ldi ko'p qog'oz.
Kichik inni past deding,
Kattasini xas deding.



Loylar qorib, ter to'kib,
Biror yopiq qurmading.
Va'da berding bizlarga,
O'z so'zingda turmading.
Qo'nim bilmas ey, chittak,
Bormi sendek yengiltak?!

**Nasimjon
MAMADALIYEV,
Namangan viloyati,
Uychi tumani**

YAXSHI KITOBLAR BOR



Aziz bolajonlar, taniqli shoir akangiz Qadam Sayid Murodning kattalar uchun yozilgan «Bir tilda gaplashamiz», «Keksa daraxtning o'ylari», «Jo'natilmagan maktublar», «Na gunohim bor mening» kabi she'riy to'plamlari chop etilgan. U kishi siz bolajonlarni ham yoddan chiqarmaydilar. Uning «Zafar, zargar va zar», «Men akamdan kattaman», «Yeti yashar chol», «Guldursin» va «Tadbirkor qiz» kabi kitoblari aynan sizlar uchun yozilgan.

Yaqinda shoir akangizning «It, mushuk va xasis savdogar» kitobi bosmadan chiqdi. Unda ezgulik va yovuzlik, saxiylik va xasislik kabi xususiyatlar bolalarbop qilib ifodalangan. Mazkur kitob sizning sevimli asarlaringiz qatoridan joy olishiga ishonamiz. Shu bilan birga, bu kitobcha ta'til kunlaringizni sermazmun o'tishiga ham xizmat qilishi shubhasiz. Uni uka va singillaringizga ham o'qib bering.

YUSUFYIY

Ey, dil! Nimani sotib olib bo'lmas?
Mehr-oqibatning bozori bo'lmas.

Ey, dil! Ayt-chi, har bir otaning orzusi nima?
Yurt ravnaqi, zurriyod kamoli – shul, avvalo.

Ey, dil! Ul ne ohangrabo, intilar barcha?
Fozillar suhbat – hikmatga darcha.

Ey, dil! Kim erur Olloh nazdida yaxshi kishi?
Ul kim, ariq qazir, savobi bilan bo'lmas ishi.

Ey, dil! Insonda ne holat erur ojizlik?
Aytganiga amal etmay, qilmoq yuzsizlik.

Ey, dil! Kimga aytay sirimni?
Yaxshisi, biroz tiygin tilingni.

Ey, dil! Ayt, ul nimadur ko'rki dasturxon?
Ul insonlar rizqi azal, o'zing bilgan non!

Ey, dil! Nima asli beadablik, odob nimadir?
Beadablik asovlikdir, odob kemadir.

Ey, dil! Nima insonga keltirmish shodlik?
Halol mehnat bilan topilgan boylik.

Obiddin MAHMUDOV



Dilshoda VOHIDOVA,
Chilonzor tumanidagi 182-
maktab o'quvchisi:

– Men yurtimiz tarixiga juda qiziqaman. Shu sababdan ham «Tariximizni o'rganamiz» ruknida berilayotgan

materiallar meni befarq qoldirmaydi. Ushbu sahifa orqali ko'p ma'lumotlarni bilib oldim.

Umid qilamanki, bundan keyin ham tariximizga oid maqolalar tez-tez berib turiladi.

Gullola ASADOVA,
Buxoro viloyati, Vobkent
tumanidagi 1-maktab
o'quvchisi:

– Men ta'til kunlarida Toshkentga mehmonga keldim. Poytaxtdagi buniyodkorlik, obodonlashtirish ishlari meni hayratga soldi. Garchi o'tgan ta'tilda ham go'zal Toshkentda dam olgan bo'lsam-da, oz fursatda katta o'zgarishlarga bo'lganiga guvoh bo'ldim.

Azim va navqiron Toshkentning 2200 yilligi barchamizga muborak bo'lsin!



AZIZ BOLALAR!

Oldinda bizni ulug' bayramlar, tantanalar kutmoqda.

Mustaqilligimizning o'n sakkiz yillik bayrami ham tobora yaqinlashib kelmoqda, o'zining 2200 yillik muborak to'yini nishonlashga hozirlik ko'rayotgan azim va jonajon poytaxtimiz Toshkent esa kundan-kunga go'zallashib boryapti. Har bir o'tayotgan kunimiz tarix zarvaraqlariga oltin so'zlar bilan muhrlanmoqdaki, bir kun kelib, sizlarning oralaringizdan yetishib chiqqan tarixchi olimlar, jurnalistlar bu to'g'rida faxr va iftixor bilan yozadilar. Hozircha esa Sizlar bilan Qang'li davlati tarixiga bir nazar tashlab, bu so'zning kelib chiqishi va mazkur davlatning poytaxtimiz bilan bog'liq jihatlari haqida fikrlashib olamiz.

ARAVA

QACHON IXTIRO QILINGAN?

Sizlarga oson bo'lishi uchun, avvalo, Qang'li so'zining kelib chiqishiga e'tibor qarataylik. Rashid-ad-din ismli katta tarixchi bobongiz bu so'zning kelib chiqishini Yog'uzxon bilan bog'laydi. Tarixdan ma'lumki, Yog'uzxon katta davlat barpo etgan va o'tmishimizda buyuk iz qoldirgan xonlardan biridir. Rivoyatlarga ko'ra, ana shu xon o'z urug'-aymoqlari bilan g'animlarini yengib qaytayotganda, qo'lga tushgan o'ljalarning ko'p qismi ortib qolgan. Bu mollarni nima qilishlarini bilmay turgan bir paytda, aqlli askarlardan biri aravani ixtiro qiladi. Shunday qilib, birinchi arava, ya'ni bugungi mashinalarning yasashiga turtki bo'lgan texnika ana o'shanday yaratiladi. Dunyoda hech qanday yangilik yo'q, aziz bolalar, hamma narsalar o'tmishdan olinib, zamonasiga qarab takomillashtiriladi, moslanadi. Shunday qilib, aravalar yasali, Yog'uzxon qo'shinidagi askarlar og'ir yuk ko'tarib yurishdan ozod bo'lishadi. Arava harakatga keltirilganda, «qang'-qang'» degan ovoz chiqargani uchun uni ixtiro qilgan kishini

MARVARID TOSHNING SHOSHGA ALOQASI BORMI?

Tarix zarvaraqlarini varaqlasangiz, undan ajoyib-g'aroyib dunyoni topasiz. Shu kungacha Toshkent toshdan yasalgan shahar sifatida e'tirof etilgan. Lekin bundan boshqa yana biror ahamiyatliroq fikr bormikan, deb o'ylaganmisiz? O'ylamagan bo'lsangiz, keling, hozir shu to'g'rida bosh qotirib ko'ramiz. K.Shoniyozov degan tarixchimizning yozishicha, xitoyliklar Toshkentni behudaga «Yuyni» deb atamaganlar. Ma'lumki, Xitoy sayyoh va olimlari barcha joy nomlarini o'zlarining tillariga moslab yozganlar. Yuyni nima degani? Yuyni xitoycha so'z bo'lib, mineral shahar, viloyat degan tub ma'noni bildiradi. Txanshu degan Xitoy tarixchisi «Shi (Toshkent) haqida gapirib, uning janubi-sharqiy qismida marvarid tosh ishlab chiqariladigan tog' mavjud», deb yozadi. Boshqa o'rinda esa: «Yuyni shahrining janubi-g'arbidan o'tadigan Iosha daryosining janubi-sharqida baland tog' bo'lib, unda «Marvarid tosh» ishlab chiqariladi», deyilgan. Albatta, bolalar, bu o'rinda Qurama, Chotqol va Ug'om tog'larining turli boyliklari nazarda tutilayotganini o'zingiz ham yaxshi bilasiz. Jumladan, tarixchi ko'rsatgan joylar Ohangaron, hozirgi



«Qang'li» deb ataganlar. Abulg'oz Bahodirxon ham «Qang'li» so'zining turkiyda «arava» deyilishini ta'kidlab o'tgan. Bu to'g'rida boshqa fikrlar ham mavjud, ammo ular haqida gapirish ortiqcha, deb o'ylayman.

QANG'ARLARNING QADIMIY JOYLARI

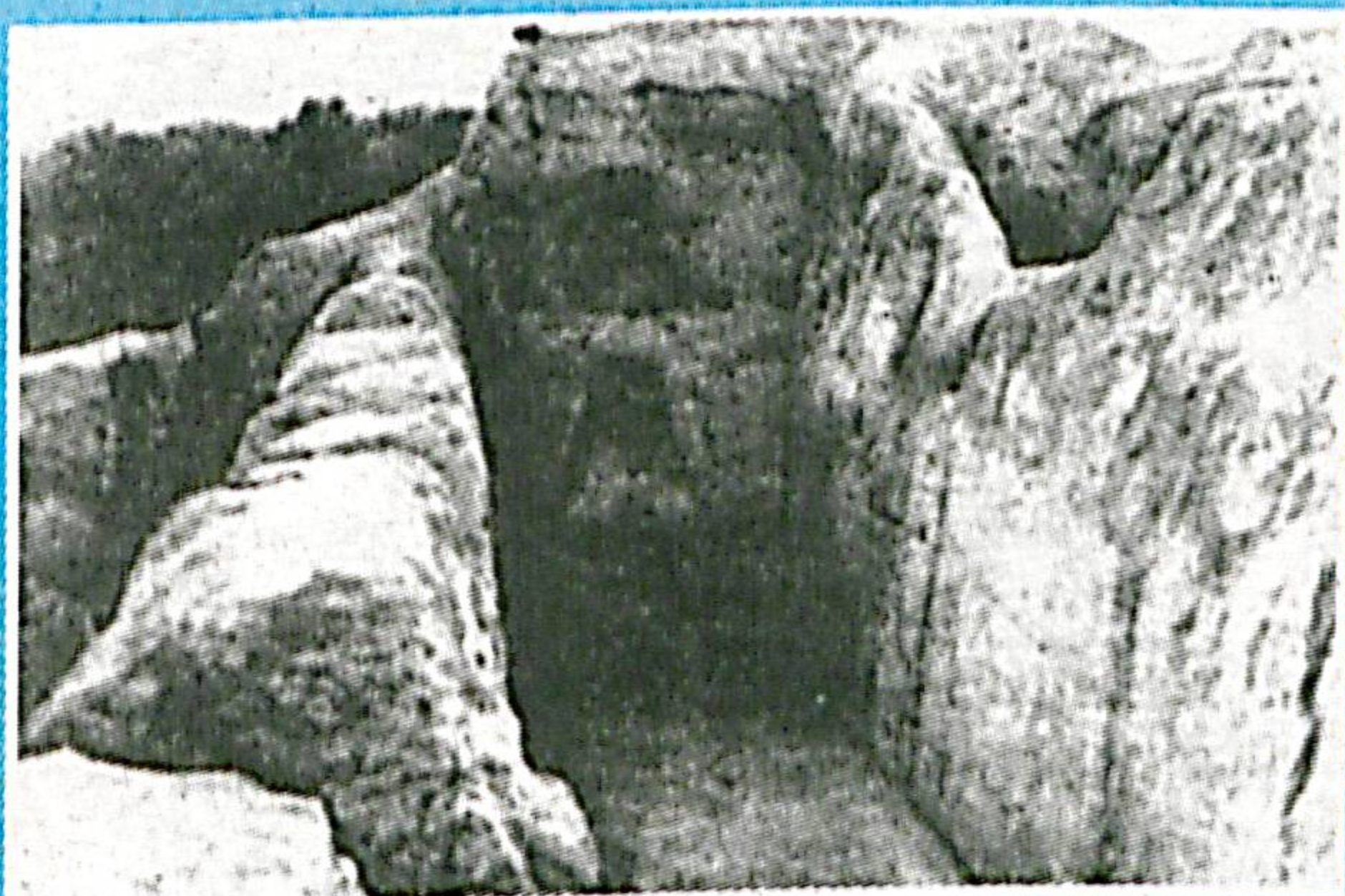
Bolalar, agar payti kelib, sizlar ham Xitoy solnomalarini o'rgansangiz, Toshkent haqida juda ko'p ma'lumotlarga ega bo'lasiz. O'zimizda bunday ma'lumotlar yo'qmi, degan haqli savol tug'iladi. Shuni unutmangki, yunon va arab bosqinlari davrida juda ko'plab tarixiy ma'lumotlar yo'qotilgan. Masalan, yunon hukmdori Iskandar Maqdunlining buyrug'i bilan o'n ikki mol terisiga oltin harflar bilan yozilgan «Avesto» kitobining faqat tibbiyotga oid qismi olib qolinib, qolgan qismi kuydirib yuborilgan. Tarixda bunday misollar ko'p. Endi mavzuga qaytadigan bo'lsak, Sirdaryo yaqinida (Angrenning Sirdaryoga qo'shilishiga yaqin yerida) yirik Qang'li shahri bo'lib, u Qang'li davlatining asosiy markazi edi. Uning maydoni 150 ga tashkil etgan. V – VI asrlarda Shi shahri qang'arlarga qarashli besh viloyatning markazlaridan biri hisoblangan. Ko'rinib turibdiki, marvarid shahar – Toshkent o'sha paytlarda ham har tomonlama o'z o'rniga ega bo'lgan. «Bizning fikrimizcha, – deb yozadi K.Shoniyozov, – Shi hozirgi Toshkent shahrida joylashgan Mingo'rik deb atalgan qo'rg'on xarobasining o'rnida bo'lishi kerak».

Angren yaqinida bo'lib, ota-bobolarimiz bu konlardan foydalangan bo'lishlari mumkin. Boshqa Xitoy solnomalarida «Kichik Shi» haqida ham gap boradi. Demak, «Kichik Toshkent» ham mavjud bo'lgan. Manbalarda uning tevarak aylanmasi 1000 li (350-400 km.) atrofida bo'lganligi ko'rsatilgan.

O'ZBEKXON

TAHRIRIYATDAN:

Xullas, aziz bolalar, biz qadim tarixga, noyob osori-atiqalarga ega xalqmiz. Tariximizning o'qilmagan bitiklarini o'rganish, avlodlarga yetkazish har birimizning vazifamizdir. Ulug' va aziz ne'mat – Mustaqilligimiz hamda azim Toshkent shahrining 2200 yilligi haqidagi fikr-mulohazalaringizni kutamiz.



HAM



Iye, ta'til kunlari bo'lsa, maktabda nima qilyapsizlar, deysizmi? Bilim dargohimiz qoshida ochilgan «Kamalak» oromgohida mazza qilib dam olaymiz, deyishadi Toshkent viloyatining Bo'ka tumanida joylashgan 24-umumta'lim maktabi o'quvchilari bilan shu kunlarda suhbatlashsangiz.

Tengdoshlarim maqtayotgan oromgohda biz ham bo'ldik, u yerda kam ta'minlangan oilalarning 75 nafar farzandlari miriqib hordiq chiqarishlari uchun barcha sharoitlar muhayyo qilinganiga guvoh bo'ldik.

– Xo'sh, bolajonlar, ta'til qalay o'tyapti, zerikib

qolmayapsizlarmi? – deya dam oluvchilarni suhbatga chorlagandik. Ular futbol, shaxmat-shashka, raqs, rasm chizish to'garaklaridagi qiziqarli mashg'ulotlari haqida bir-birlariga navbat bermay gapira ketishdi. Ayniqsa, bosh yetakchi Ziyoda Narziyeva, yetakchi opalari Muborak Usmonova, Mukarram Karimova, Dildora Razzoqova, Marg'uba Meyliyevalardan juda minnatdor bo'lishdi. Ularga uch mahal mazali issiq ovqat tayyorlab berayotgan oshpaz opalariga rahmat aytishni ham unutishmadi.

Sardor ismli bolakay sport musobaqasida g'olib bo'lgani haqida to'liqlanib gapirsa, Nargiza oromgohda ko'rgan kinofilmi, multfilmlari tafsilotlarini erinmay so'zlay ketdi.

Bu so'lim go'shada deyarli har kuni sport



Ta'til – bir yilga tatir



bellashuvlari, turli ko'rik-tanlovlar tashkil qilinib, g'oliblar tuman hokimligi, xalq ta'limi bo'limi, hamda kasaba uyushmasi tomonidan rag'batlantirib boriladi. Shohruh Rashidov, Gulhayo, Gulbahor, Salohiddin, Farangiz kabi homiy insonlar esa kichkintoylar ta'tilining ko'ngilli o'tishiga beminnat hissa qo'shishyapti.

Xullas, bo'kalik bu o'g'il-qizlarning quvnoq yozi soz o'tmoqda! Buni suratlash amakimiz Husanboy AVVALOV tasvirga tushirgan lavhalar ham «so'zlab turibdi». Ta'tilda miriqib dam olib, kuchga to'lgan tengdoshlarimning yangi o'quv yilini zo'r g'ayrat bilan boshlab yuborishlariga shubha yo'q.

AZIZA

Bilib qo'ygan yaxshi



Ko'pchilik qizlar sochlarining o'smayotgani, to'kilayotganini bahona qilib, ularni qirqib tashlaydilar. Lekin ularni yetarlicha parvarish qilsalar, sochlar sog'lom, jiloli bo'lishini xayollariga ham keltirmaydilar.

Bu borada oddiy choydan foydalanish mumkin. U sochlarni parvarishlaydi. Bu ichimlikdan ajoyib tabiiy loson tayyorlash mumkin, u sochni mustahkamlaydi va chiroyli mis tusini beradi.

Losonni tayyorlash uchun o'rta miqdorda choy damlanadi. So'ng, suzib tindiriladi va sovutiladi. Yuvgan sochlarni shu tindirma bilan chayib olinadi.

Agarda sochingizga oq oralagan bo'lsa, ular yana rangga kiradi va jonlanadi. Yong'oq bargi va choydan foydalanib, mis rangli sochlarni hosil qilish mumkin. 2-3 qoshiq quritib maydalangan yong'oq bargi va 2 osh qoshiq qora choyga 0,5 litr qaynoq suv quyib, past olovda 20 daqiqa qaynatilgan, 10-15 daqiqa dam berib, suzib, tindirilgan losonda yuvilgan sochlarni chayib olish ham foydalidir.

Tabiiy bo'yoqlar orasida eng yaxshisi XNAdir. Uni suyultirishda damlangan choydan foydalanib, xilma-xil muloyim malla ranglarni ham hosil qilish mumkin.

KAMOLA tayyorladi

KO'ZLARINGIZNI ASRANG!

Aziz o'quvchilar, ko'z inson uchun eng zarur a'zodan biridir. Ko'zimiz bizga bu yorug' olamni ko'rish va idrok etish baxtini beradi. Shunday ekan, uni asrashimiz zarur. 6-7 yoshdan boshlab bolalarni doimiy ravishda ko'z shifokori ko'rigidan o'tkazib turish lozim. Ko'z nurini asrash, undagi charchoq va zo'riqishni yo'qotish uchun muntazam mashqlar bajarib turish tavsiya etiladi. Bunday mashqlar nafaqat ko'rish qobiliyati pasayganlarga, balki shu dardga chalinayotganlarga ham buyuriladi. Ushbu mashqlarni har bir yo'nalishda 7-10 martadan takrorlash foydalidir.

1. O'zingizni bo'shashtiring, ko'zlaringizni yumib, hayotingizda bo'lib o'tgan maroqli onlarni eslang.
2. Ko'zlaringizni ochiq holda, avval soat mili aylanishi bo'ylab, so'ng qarshi tomonga aylantiring.
3. To'g'ri va egri chiziqlar bo'ylab ko'zlaringizni harakatlantiring.
4. Yuz marta ko'zlaringizni ochib yuming.
5. Yumilgan ko'zlarni kafilar bilan berkitib, ko'z oldingiz tim qora

bo'lguncha o'tiring.

6. Nigohingizni yaqindagi buyumlardan uzoqdagi narsalarga yo'naltiring.

Quyidagi nuqtali uqalashning maxsus usuli yordamida ko'zda qon aylanishi yaxshilanib, ko'z mushaklarining zo'riqishi pasayadi va ko'rish darajasi oshadi.

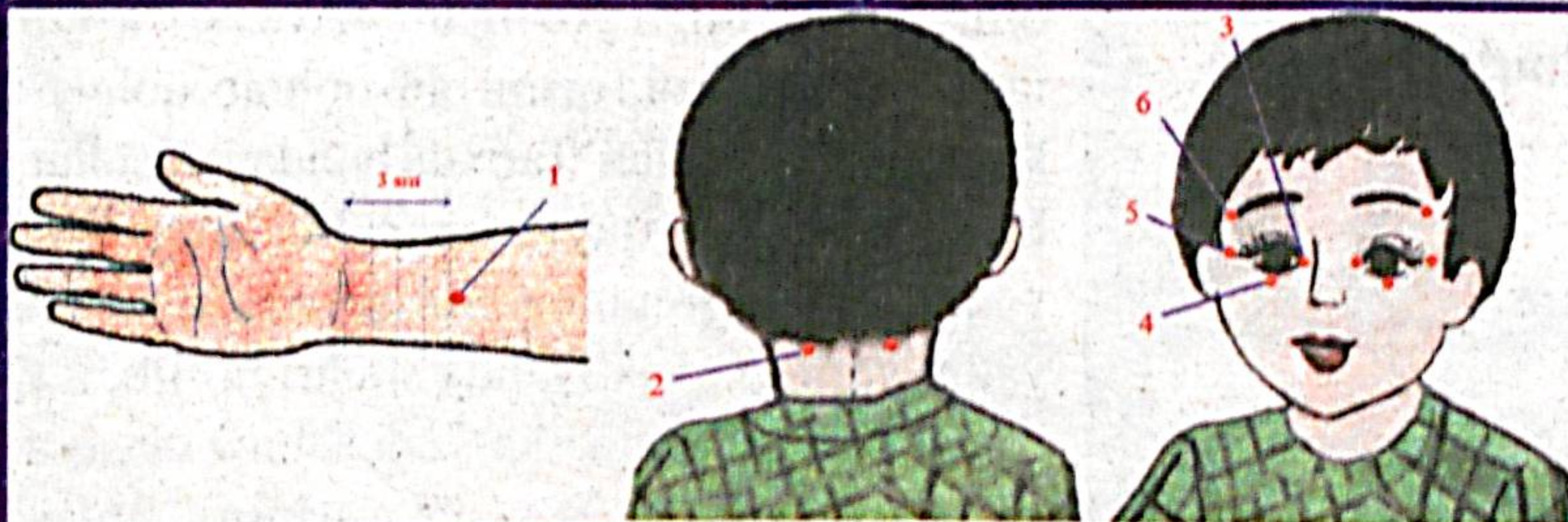
Bu uqalash muolajalarini o'tirgan yoki yotgan holda ham bajarish mumkin. Muolaja oldidan barmoq uchlari bilan rasmda ko'rsatilgan nuqtalarni toping. Nuqtalarga bosganda, salgina og'riq his etasiz. Ko'z oldidagi nuqtalarni qattiq bosish kerak emas.

Uqalash 1-va 2-nuqtalardan boshlanadi. Bu nuqtalar 2-3 daqiqa davomida, 3-4-5-6-nuqtalar esa bir daqiqa vaqt davomida paypaslanadi. Uqalash atigi 7-8 daqiqa vaqtningizni oladi. Kattalar kuniga 2-3, bolalar esa 1 marotaba ushbu mashqlarni bajarishlari lozim. Muolaja davomiyligi 2-3 haftani tashkil etadi. 7-10 kundan so'ng u yana qaytariladi.

Kompyuter yoki oynayi jahon qarshisida soatlab o'tiradigan bolalar uchun ko'z mashqlari ayni muddao. Ular yordamida hatto ko'rish qobiliyatini yaxshilash ham mumkin. Aslida bolalar bir kunda ikki soat mobaynida oynayi jahon qarshisida o'tirishlari tavsiya etiladi. Xorij matbuot xabarlariga ko'ra, 10 yoshgacha bo'lgan bolalarga kompyuter va uyali aloqa telefonlaridan chiqayotgan zararli nurlar kuchli ta'sir qilar ekan. Nemis olimlarining fikricha, kichik yoshdagi maktab o'quvchilari tafakkurini kengayishida kitoblarning o'rni beqiyosdir. Chunki kompyuter ekranidagi satrlarni o'qishda bolani ko'zi tez toliqadi, shuningdek, bundagi axborotning ko'pligi ham miyani charchatadi.

Aziz o'quvchilar, ko'proq tabiat qo'ynida bo'lish, kitob o'qish sizni kompyuter, oynayi jahon va uyali aloqa vositasiga «bog'lanib» qolishdan asraydi. O'z sog'lig'ingiz haqida qayg'urishingiz uchun keng imkon yaratadi. Inson ko'z orqali atrof muhitdan ko'proq ma'lumot oladi. Shunday ekan, aziz bolalar, gavhari sham-chirog'ingiz bo'lgan ko'zlaringizni asrab-avaylang!

Yulduz TESHABOYEVA tayyorladi



Muassislar:

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi,
O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi,
«KAMOLOT» yoshlar ijtimoiy harakati Markaziy Kengashi,
«SOG'LOM AVLOD UCHUN» hukumatga
qarashli bo'lgan Xalqaro xayriya jam'armasi.

BOSH MUHARRIR:
To'liqin HAYITOV

Dizaynerlar:
Zuhra MUHSIMOVA,
Elyor ESHCHONOV
Navbatchi:
Axtamqul KARIM,
Yusuf ABDULLAYEV

Gazeta
O'zbekiston
Matbuot va
axborot
agentligida
0208-raqam
bilan 2007-yil
2-fevralda
ro'yxatdan
o'tgan.

TAHRIR HAY'ATI:
G'ayrat SHOUMAROV,
Svetlana INOMOVA,
Qahramon QURANBOYEV,
Odina JAMOLDINOVA,
Jabbor RAZZOQOV,
Feruza JALILOVA
(Bosh muharrir o'rinbosari),
Dilmurod RAHMATILLAYEV,
Dilshoda DADAJONOVA

Manzillimiz:

Toshkent shahri,
Navoiy ko'chasi, 30-uy.
Indeks: 700129.
Obuna indeks: 198.
e-mail: tong1924@mail.ru
Tel: 244-27-25, 244-63-08
Tel/faks:
(99871) 244-38-10

«O'zbekiston»
nashriyot-matbaa ijodiy
uyida chop etildi.
Haftaning
dushanba kuni chiqadi.
Shakli A-3,
2 bosma taboq.
ISSN 2010-6092

Adadi - 28209
Buyurtma N: J 7764