

TONG



Vatan yagonadir,
Vatan bittadir!

yulduzi

2010-yil
26-aprel
N:17
(66766)

Gazeta 1929-yil 1-avgustdan chiqa boshlagan

O'zbekiston Respublikasi bolalar va o'smirlar gazetasi

ISSN - 2010-6092

DIQQAT! DIQQAT!



San'atsevar bolajonlar, eshitmadim demanglar,
2010-yil 6-7-may kunlari ro'yi zamin sayqali ko'hna va
hamisha navqiron Samarqand shahrida kuy va
qo'shiqlar bayrami bo'ladi. Qanday bayram ekan, deya
qiziqyapsizmi? Unda diqqat bilan o'qing:

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari
vazirligi, Respublika xalq ijodiyoti va madaniy-ma'rifiy
ishlar ilmiy-metodik hamda axborot markazi, Xalqaro
«Oltin meros» xayriya jamg'armasi, O'zbekiston
Oqsoqollar kengashi, «Mahalla» jamg'armasi,
Respublika «Kamolot» YOIH MK, «Tong yulduzi»
gazetasi hamda Samarqand viloyati hokimligi
Madaniyat va sport ishlari boshqarmasi bilan
hamkorlikda «Barkamol avlod yiliga bag'ishlangan

NAMUNALI BOLALAR ANSAMBLLARINING RESPUBLIKA KO'RIK-TANLOVI

bo'lib o'tadi.

Birinchi marta o'tkazilayotgan ushbu ko'rik-
tanlovning asosiy maqsadi yurtimizda badiiy
havaskorlik san'atini rivojlantirish, Qoraqalpog'iston
Respublikasi, Toshkent shahri va viloyatlarda faoliyat
ko'rsatayotgan namunali bolalar ansambllari faoliyati
bilan yaqindan tanishish, yoshlarning milliy
qadriyatlarimiz, an'analарimiz, urf-odatlarimiz,
musiqqa, qo'shiq va raqs san'atiga bo'lgan qiziqishlarini
shakllantirish, iqtidorli yosh ijrochilarni
kashf etishdan iborat.



Tanlov g'oliblarining
yakunlovchi konserti va
taqdirlash marosimi 7-may kuni
soat 17.00 da
A.Navoiy nomli madaniyat va
istirohat bog'idagi «Mo'jiza»
amfiteatrda bo'lib o'tadi.

«TASVIRIY SAN'AT + 5»

Akademiyasining Ko'rgazmalar zali, Fotosuratlar uyi, Xalqaro Madaniyat karvon-saroyi, Amaliy san'at muzeyi hamda Qoraqalpog'iston Respublikasi va viloyatlarda VII-an'anaviy «Tasviriy san'at + 5» haftaligi bo'lib o'tdi.

Haftalikning birinchi kuni «Rang tasvir kuni» deb

«Grafika va haykaltaroshlik», uchinchi kuni kulolchilik va miniatyura san'ati, to'rtinchi kuni foto-videoart va dizayn, beshinchi kuni yosh ijodkorlar kuni bo'lib o'tdi.

Tasviriy san'at asarlarini turli yo'nalishlarda alohida kunlarga bo'lib o'tkazilishi ishtirokchilar va tomoshabinlar uchun ham o'zgacha zavq bag'ishladi. Ko'rgazmada taniqli ustozlar bilan bir qatorda yosh ijodkorlar asarlarining ham namoyish etilishi, davra suhbatlari hamda taniqli rassomlarning hayoti va ijodi haqidagi filmlar ko'pchilikda katta taassurot uyg'otdi.

Haftalikning tantanali yopilish marosimida uning faol ishtirokchilariga sovrinlar, medallar hamda Diplomalartantanali ravishda topshirildi.

Yusuf ABDULLAYEV,
Olovuddin ORIPOV

Ali, yozuvchi To'lqin Hayit kursantlarga buyuk sarkardaning mashaqqatli, ammo sharafli hayot yo'li haqida ko'pchilik uchun hali yangilik bo'lgan ko'plab ta'sirli voqealarni sozlab berdilar. O'zbekiston xalq artisti Tesha Mo'minov Amir Temur spektaklidagi o'ynagan roldan parcha ijro etganida, zalga sukunat cho'kdi.

Kursantlarning Vatani, buyuk ajdodlarimiz haqida o'qigan she'rlari davraga o'zgacha shukuh bag'ishladi: Dillarda faxr va iftixor tuyg'usi jo'sh urdi: demak, Vatanimiz himoyasi ishonchli qo'llarda!

O'z muxbirimiz:



Inson qo'li bilan yaratgan asarlar shunday kuchga egaki, uning chegarasi yo'q. Odamlar ko'nglidan joy olgan kitob yoki biror film yillar o'tgan sayin ham o'z jozibasini yoqotmaydi. Tasviriy san'at asarlari esa shunday kuchga egaki, uning jilosi har qanday odamni ohanrabodiy o'ziga tortaveradi.

21-25-aprel kunlari O'zbekiston Badiiy



atalib, Markaziy ko'rgazmalar zalida «Barkamol avlod – yurt kelajagi» ko'rgazmasining ochilishi bilan boshlandi. Ikkinchi kuni



IFTIXOR TUYG'USI

Toshkent oliy harbiy texnika bilim yurti o'z an'alariga ega o'quv yurtlaridan biri sanaladi. Bu yerda ta'lim olayotgan kursantlarning harbiy soha bo'yicha puxta bilim egallashlari bilan bir qatorda, ma'naviy barkamol inson bo'lib yetishishlariga ham katta e'tibor beriladi.

Yurtimiz hayotida alohida ahamiyat kasb etgan har bir sanaga bag'ishlab madaniy tadbirlar o'tkazish bu yerda yaxshi an'anaga aylangan.

Sohibqiron bobomiz Amir Temur tavalludining 674 yilligi

ham bu maskanda katta tantana bilan nishonlandi. Tadbirda ishtirok etgan O'zbekiston xalq yozuvchisi Muhammad



BALKI BIRGA O'QIRMIZ ...

Mustaqil hayot bo'sag'asida turgan qadrli uka va singillarim!

Bugun Siz o'quvchisiz. Lekin ertaga oldingizda kim bo'lsam ekan, degan savol ko'ndalang turishi tayin. Kasblar esa xilma-xil. Qay kasbni tanlashingizdan qat'iy nazar, uni egallash uchun yurtimizda barcha imkoniyatlar yaratilgan. Balki biz tahsil olayotgan universitetga o'qishga kelarsiz. Shu bois ham men sizlarga o'zim tahsil olayotgan universitet haqida qisqacha ma'lumot bermoqchiman.

Toshkent Davlat iqtisodiyot universitetida 4000 dan ziyod talaba yoshlar tahsil olishmoqda.

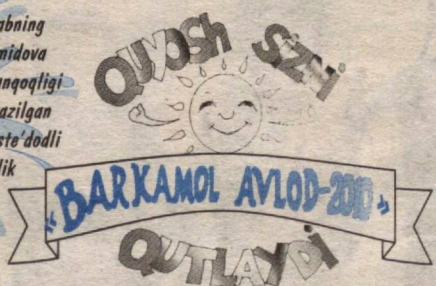
Zamonaviy anjomlar bilan jihozlangan kutubxonamizda yangi nashrdagi kitoblardan juda ko'p. Bilimlarimizni yanada boyitishimiz uchun zamonaviy kompyuterlar, internet tarmog'i ixtiyorimizda.

Demak, biz yoshlarning olgan bilimlarimiz ham shunday imkoniyatlarga yarasha bo'lishi kerak, shunday emasmi? Buning uchun esa maktab partasidanoq puxta bilim olishingiz lozim.

Ravzatullo ODINAYEV,
TDIU talabasi

PARKENTNING «FRANSUZ» QIZI

Parkent tumanidagi 40-maktabning 9-sinf o'quvchisi Nodira Abduhamidova o'zining mehnatsevarligi, ilmga chanoqqligi bois fransuz tili fani bo'yicha o'tkazilgan tuman, viloyat olimpiadasida eng iste'dodli o'quvchi deb topildi va g'oliblik shohsupasiga ko'tarildi.



Nodira bilan suhbatlashganimizda, u bu yutuqlarga erishishida, avvalo, ustozlari – Zulfiya opa Maqsdova, Nafisa opa Do'stmatova, Elyor aka Jo'rayevning xizmatlari kattaligini alohida e'tirof etdi. Shu bilan birga, kelgusida ota-onam orzusidagi farzand bo'lib, elga foydam tegsa, o'zimni baxtiyor deb hisoblayman, deya qo'shib qo'ydi.

Iste'dod mehnatsevarlikdan vujudga kelishini tengdoshingiz juda yaxshi biladi va bunga hamisha amal qiladi. Siz ham Nodiraga havas qiling va undan o'rganing.

Feruza SOYIBJON qizi

BILASIZMI?

Dunyoda sonlar bilan bog'liq turli afsonalar xuradi. Ko'pgina xalqlarda esa 7 soni xosiyatli raqam hisoblanadi. Aslida bu hech qanday ilohiy mantiqqa ega bo'lmasa-da, hayotda shu son bilan bog'liq bir qancha ajoyibotlar mavjud. 7 kun, 7 mo'jiza, 7 xazina, 7 avlod, 7 iqlim, 7 rang, 7 sayyora, 7 dengiz... Quyida mashhur yettiliklar bilan tanishasiz.

DUNYONING YETTI MO'JIZASI

1. Misr ehromlari. 2. Bobil osma bog'lari. 3. Artemida ibodatxonasi. 4. Galikarnas dahmasi. 5. Zevs haykali. 6. Rodosdagi haykal. 7. Iskandariya mayog'i.

YETTI XAZINA

1. Sigir – ro'zg'orning baqqoli. 2. Asafari – oilaning tabibi. 3. Ipak qurti – qizlarning sepi. 4. Objuvoz – qozonning yog'i. 5. Tegirmo – qorinning belbog'i. 6. O'rmon – imorat «suyagi», qozon olovi. 7. Tovuq ham obiyov'gon, ham dori-darmon.

YETTI YANGI MO'JIZA

Quyidagilar dunyoning yangi yetti mo'jizasi: 1. Katta piramida (Misr). 2. Avliyo Sofiya ibodatxonasi (Turkiya). 3. Piza minorasi (Italiya). 4. Vashington uyi (AQSH). 5. Eyfel minorasi (Fransiya). 6. Toj Mahal (Hindiston). 7. Empire binosi (AQSH).

YETTI DENGIZ

Qadimgi dengizchilar dunyoni 7 okean o'rab turadi, deb hisoblaganlar: 1. Shimoliy Atlantika okeani. 2. Janubiy Atlantika okeani. 3. Shimoliy Tinch okeani. 4. Janubiy Tinch okeani. 5. Hind okeani. 6. Arktika okeani. 7. Janubiy okean.

YETTI TABIIY MO'JIZA

1. Everest cho'qqisi. 2. Katta Barrier qo'l-tig'i. 3. Buyuk Kan'yon qo'l-tig'i. 4. Viktoriya sharsharasi. 5. Rio de Janeiro bo'g'oz. 6. Parikutin vulqoni. 7. Shimoliy ko'llar.

Jamshid NABIYEV tayyorladi

Chalishga qarshi himoya

Raqibning tortuviga yurmaslik, o'ng oyog'ni orqada qoldirib, qo'llarni biqimiga tirab himoya qilindi.

muvozanatdan chigara olinmasak, amal chiqmaydi.

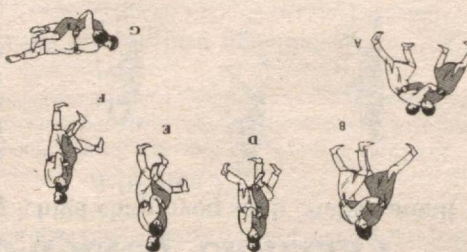
Agar biz raqibni tomonga bosamiz, bilan uni orqa Butun gavdamiz orqasiga itaramiz, oyoq imizni solib, oyoq ichiga o'ng raqibning o'ng holatda tezlik bilan o'tadi. Shu o'ng oyoqga harakat qiladi.

Amalni bajarish: raqibning belidan siqib oldinga tortganimizda, uning og'irligi bilan bafarish kerak. Sababi, raqib o'zini himoya qilishga ulgurmay qolishi lozim.

Bu amal galma-gal sherik bilan takrorlanadi. Amalni iloji boricha tezlik usidan sakrab tushish mashqlari amalni yaxshilay beradi.

marotaba takrorlash, raqibni ko'tarib turib bir nechta daqiqadan so'ng ushlab turish. Raqibni ko'tarib oyoqlarimiz orasidan g'ildandan raqibning oyoq'ini uzib, uzog' vaqt

o'tkazamiz; yana qaytarib sug'urib olish mashqini bir nechta ushlab turish. Raqibni ko'tarib oyoqlarimiz orasidan g'ildandan raqibning oyoq'ini uzib, uzog' vaqt



«TO'G'ANOQ CHALISH»

O'ng oyoq ichiga o'ng oyog'ni solib chalish amali

(3-sabob)

Raqib belini siqib, o'ng oyoq'ni ichiga o'ng oyoq solib, o'rtosimon shakl-dan cholib yiqitish «to'g'anoq chalish» amali deyiladi.

Chalg'itish

1. Raqibning oyoq'ini yerdan uzib oshirma amalni qo'llaymiz.

2. Raqib himoya tarqasida oyoq'ini qo'ygan zahoti, uni o'ng yelka tomonga aylantirib oldinga tashlash mumkin.

Uslubiy ko'rsatma

«Bosma» amalni o'zlashtirish uchun quyidagi mashqlarni qayta-qayta bajarib turish tavsiya qilinadi: qo'l kuchli yordamida yuqoridagi buyumlarini pastga tortish; toshilarni yuqoriga ko'tarib, ikki qo'lida tezlik bilan pastga tashlash; oddiy ketmonni tezlik bilan baland ko'tarib yer chopish.

G'ildandan raqibning oyoq'ini tezlik bilan uzib yerga qo'yish mashqini bajarish.

Qarshi amallar

Raqib «bosma» amalni qo'llaganda, bel olinchilarni ko'tarib g'ildamga urmog'chi bo'ladi, shuning uchun ko'tarib g'ildamga tashlaganda, ikki oyoqda tushishga harakat qiladi.

1. Raqib ko'targanda, har ikki qo'l mustaqil biqimiga tirab olish, tashlaganda esa, o'ng qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'l yengigacha yelkalar tashlash mumkin.

2. G'ildamga oyoqda tushganda so'ng, o'ng qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'lga yelkalarib, yombosh amalni qo'llash mumkin.

3. G'ildamga oyoqda tushganda, har ikki qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'lga yelkalarib, yombosh amalni qo'llash mumkin.

4. Raqib ko'targanda, har ikki qo'l mustaqil biqimiga tirab olish, tashlaganda esa, o'ng qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'l yengigacha yelkalar tashlash mumkin.

5. Raqib ko'targanda, har ikki qo'l mustaqil biqimiga tirab olish, tashlaganda esa, o'ng qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'l yengigacha yelkalar tashlash mumkin.

6. Raqib ko'targanda, har ikki qo'l mustaqil biqimiga tirab olish, tashlaganda esa, o'ng qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'l yengigacha yelkalar tashlash mumkin.

7. Raqib ko'targanda, har ikki qo'l mustaqil biqimiga tirab olish, tashlaganda esa, o'ng qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'l yengigacha yelkalar tashlash mumkin.

8. Raqib ko'targanda, har ikki qo'l mustaqil biqimiga tirab olish, tashlaganda esa, o'ng qo'l yengimizni belbog'i orqali chap qo'l yengigacha yelkalar tashlash mumkin.

«Bosma»ga himoya

Bosma amaliida raqib asosan ko'tarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun ko'tarishga harakat qiladi. Qadam tashlagan paytida oyoqlar harakatini oyoq bilan to'xtatish lozim. O'ng qo'l tirsagimni chap qo'l tirsagim bilan ushlab turib, qo'l bafarish kerak.

himoza qilmog'chi bo'lib, oyoqlarini oyoqlarimiz ustiga qo'ysa, darhol uning ustiga sakrab tushish kerak.

«QO'SHALA YONBOSH»

amalni old tomonga bajarish

(8-sabob)

Raqibning belidan o'zimizga tortib, uning har ikkala oyoq'ini ustiga oyoq qo'yib, burilgan holatda oldiga cholib tashlash «qo'shala yonbosh» amali deyiladi.

Amalni qo'llash uchun, albatta, raqibning og'irlik markazini bir tomonga og'dirish kerak bo'ladi. Misol uchun, raqibni siqib o'zimizga tortgan holda o'ng qo'l belboqqa yetkazib ushlaymiz va burilgan holatda raqibning o'ng oyoq'ini ustiga o'ng oyoqni qo'yib, old tomonga tortib cholib tashlaymiz. Raqibning tizzasi yuqori qismidan ham oyoq yordamida oldinga tortib cholib tashlash mumkin.

Qo'shala yonbosh amali raqibning o'ng oyoq'ini oldinda bo'lganda bajarish:

a) kiftlab raqibni o'ng yelka tomonga tortamiz;



b) chap yelka tomonga burilamiz va o'ng oyoqni raqibning o'ng oyoq'ini tizzasi ustidan o'tkazamiz;

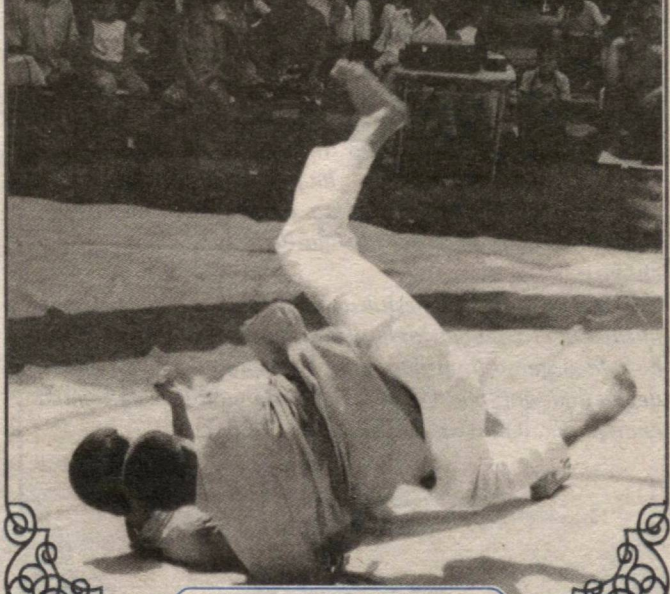
d) o'ng oyoq bilan raqibning oyoqlarini orqaga itarib, belbog'idan qattiq siqib oldinga tortib cholib tashlaymiz. Amalni bajarayotganda og'irlik markazimizni chap oyoqqa yo'naltiramiz. Shuning uchun chap oyoq tizzasi biroz bukilgan bo'lishi kerak. Raqibning og'irlik markazi esa oldingi o'ng oyoqda bo'ladi. Shuning uchun raqibning oyoq'ini qattiqroq orqaga itarib, qo'l va yelka yordamida oldinga tortib cholib tashlaymiz. Bunda biz raqibni belidan siqib belbog'idan oldinga tortib tashlaymiz.

Bu amalni chap oyoqda bajarish ham mumkin. Chapaqay bel olish kurashchilariga chap oyoqda bajarish oson kechadi. Amalni chap oyoqda bajarganda, o'ng qo'l yelkalarib ushlab shart emas. Faqat o'ng qo'l tirsagini siqib ushlab kerak, aks holda, bel olishchi himoyaga o'tib, qarshi amal qo'llaydi.

«Qo'shala yonbosh» amali yon tomonga bajarishda raqibning o'ng oyoq'ini ustiga burilib, o'ng oyoqni qo'yib, yonga tortib cholib tashlaymiz. Raqibni tizzasigacha yoki tizzasidan yuqori qismidan ham oyoq yordamida yonga tortib tashlash mumkin.

Nosir AZIZOV, xalqaro toifadagi hakam, Aholjon RO'ZIYEV, pedagogika fanlari doktori

BEL OLISHDA BEL LASHING?



Tong yulduzi – 2010

ESLATMA: Har qanday bel olish holatida raqib o'zini uni siqib, qattiqroq tortib ustiga sakraladi.

Agar raqib himoyalani, oyoq ustiga oyoq'ini qo'yimogchi bo'lsa, gilamga tashlanadi.

oyog'lari orasiga qadam tashlab, dast ko'tarib, uni o'zimizga qattiqroq tortib, (d) raqibning o'ng oyog'ini oldingi holatida bo'lganda, o'ng oyog' bilan oyoqlarini oyoqlarimiz orasidan o'tkazib yuqorish mumkin.

(b) agar oyoqlar baravar holatida bo'lsa, raqibni ko'tarib, qattiq sillash orgali. Bu amalni faqat yaqin masofadan yopishibrog ko'tarib bajarish mumkin.

Raqibni balandroq ko'tarib, sillab-tortib yerga urtladi. Oyoq bilan kirib ko'tarladi.

(a) raqibning chap oyog'ini oldinda bo'lsa, raqibning oyoqlari orasiga chap iloji boricha balandroq ko'tarib, amalni tez bajarish lozim. Agar:

belbog' orqali chap qo'li yengiga yekazib, belbog'dan ushlab kerak. Raqibni holatida bajarish kerak. Amalni yaxshi bajarish uchun o'ng qo'li yengimizni qo'yganda, uni yerga bosish ham mumkin. Bu amalni har qanday bel olish

gilamga tashlash hamda raqib o'zini himoya qilayotib, oyoq'imiz ustiga oyoq'ini sidan o'tkazib

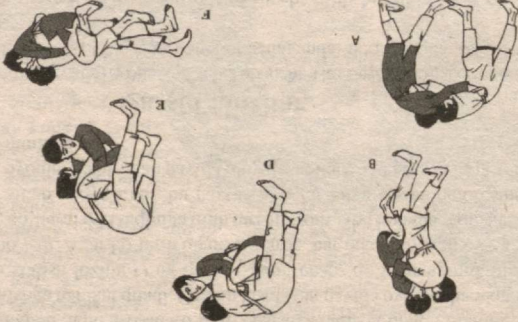
ikkita oyoq orasiga qabni ko'tarib, Masalan, raqibni ko'tarib, bajarish

Amalni bajarish hol yerga urish orgali bajariladi.

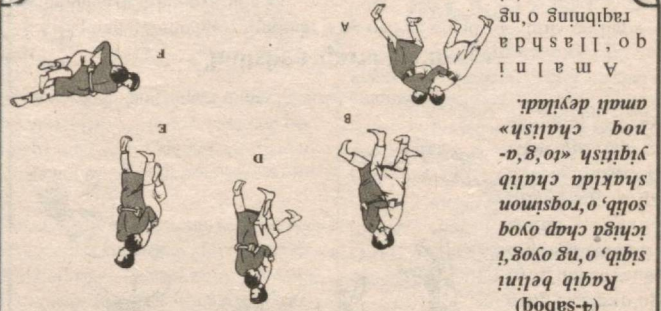
Raqibning belini siqib ko'tarib, so'ng sillab, yelka bilan gilamga urish «bosma» amali deyiladi.

«BOSMA» AMALI

(2-sabq)



Kerak: oldinda bo'lganda, sizning chap oyog'ingiz oldinda bo'lishi



«TO'G'ANOQ» CHALISH»

Daraxtlarga belbog' bog'lab chahib itarish mashqlarini bajarish yaxshi orgali chahishdan ozod bo'lishni o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Kerak. Undan tashqari, raqib oyoq solgan paytda, oyoq'ini yerdan ko'tarish Gilamda raqibga oyoq solib muvazanatda ko'proq turishni mashq qilish

Uslubiy ko'rsatma

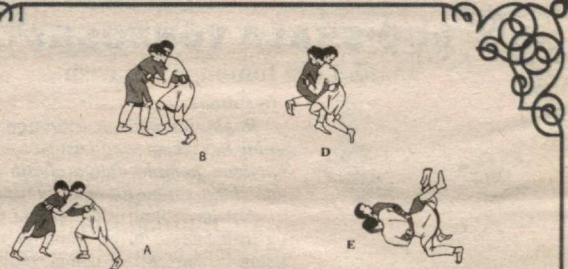
Raqib o'ng oyog'ini ichiga oyoq solmogchi bo'lamiz va oyoqni uning chap oyog'ini ichiga solib, itarib bosamiz.

Chalg'itish

oyogqa yaxshi tayanib, uning o'zini qattiqroq itaramiz. Yoki raqib o'ng oyog'imizga o'ng oyog' solgan paytda o'zimiz chap oyoq tomonidan oyoq solib itarib bosamiz.

Raqibning tortishiga tezlik bilan o'ng oyog'imizni chap qarama-qarshi amal

Chalish amaliga



ESLATMA: Raqibni belidan siqib orqaga itarish bilan birga, uning o'ng oyog'ini o'ng oyoq bilan o'zimizga tortib bosamiz. Amalni bajarishda, albatta raqibni muvazanatdan chiqarib, o'ng oyog'ini oldinga qo'yganda, oyoq solamiz. Shuning uchun amalni tez bajarish kerak, aks holda, raqib himoyaga o'tib qarshi amalni qo'llashi mumkin.

Qarshi himoya

O'ng oyoqni orqada qoldiramiz, raqibning siqib tortishiga yurmasdan, qo'lni biqiniga tirab orqaroq yuramiz.

Qarama-qarshi amallar

Agar raqib oyoq solishga ulgurgan bo'lsa, tezda chap oyoqqa tayanib, raqibning o'zini itarib, yelkasini gilamga tekkizamiz.

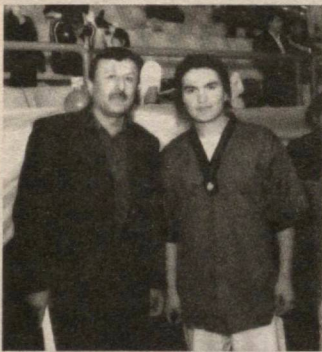
Chalg'itish

O'ng oyoq bilan raqibning o'ng oyog'ini tashqari tomonidan oyoq solmogchi bo'lganday ko'rsatib, tezlik bilan o'ng oyog'ini ichiga oyoq solib, yelkasini ko'krak yordamida itarib bosamiz.

Uslubiy ko'rsatma

Gilamda raqib bilan amalni qarshiliksiz bajaramiz. Daraxtga belbog' bog'lab, shu amalni mustaqil bajaramiz. Oyoq, yelka, ko'krak yordamida bor kuchimiz bilan daraxtni itarib mashqlar bajaramiz.

«Tong yulduzi» kutubxonasi



Qadrlı sportsevar bolajonlar!
Tarix sahifalarini varaqlaganda, O'zbek milliy kurashi dunyo ahlini lol qoldirganiga guvoh bo'lamiz.

Bugun sizlarga hikoya qilmoqchi bo'lganimiz O'zbek milliy bel olishning an'anaviy tus olgan turi haqida so'z yuritamiz.

Polvonlar o'zlarini doimo maydonda sinashgan. O'ylaymizki, siz ham bel olishda bellashib, albatta g'olib chiqasiz...

Darvoqe, yozgi ta'til eshik qoqib turibdi. Demak, bel olish kurashini ilk saboqlarini ham boshlasangiz bo'laveradi. Bu borada sizga qo'lingizdagi mitti kitobcha «ustozlik» qiladi, degan umidimiz bor. Chunonchi, barkamollik – sog'lomlik, chaqqonlik, baquvvatlik demakdir.

Tong yulduzi
Toshkent – 2010

2

15

o'ng oyog'ini itarishi lozim.
Raqib oyog'ini yoniga qadam tashlaganda, oyog' bilan raqibning shuning uchun biringa qo'lini tirab yaqinlashib kelishiga yo'l qo'yamalik kerak. Raqib o'ng oyog'ini yoniga qadam tashlaganda, oyog' bilan raqibning qaytib tashlashi mumkin. Raqib o'ng oyog'ini yoniga qadam tashlaganda, oyog' bilan raqibning qaytib tashlashi mumkin. Raqib o'ng oyog'ini yoniga qadam tashlaganda, oyog' bilan raqibning qaytib tashlashi mumkin. Raqib o'ng oyog'ini yoniga qadam tashlaganda, oyog' bilan raqibning qaytib tashlashi mumkin.

«Qayirma» amallig qarshi himoya
Ko'tarib amal qo'llashda raqib asosan ko'tarishga harakat qiladi, chunki amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

O'ng qo'l tirsagini o'tkazmaslikka, oyog'larni harakatlarni to'xtatish va tirsigiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

amalni u raqibni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibning ko'tarishiga yo'l qo'yamalik lozim.

Raqib oyog' solgan paytida og'irligimizni chap oyog'imizga o'tkazamiz. Undan oldin o'zimizning chap oyog'ini o'ng oyog'imiz bilan o'rab eshib, gilamdan uzib, o'ng yelka tomonga buritib eshib chalish amalini bajaramiz. Yoki bo'lmasa, o'zimiz undan oldin chap oyog'imizga

Amaliga qarama-qarshi amal

Tortishiga bormasdan, oyog'larni orqaroq qo'yib, qo'llar mushimni biringa

trayamiz.

Chalish amallig qarshi himoya

tayanamiz, yo'g'sa, amal chiqmaydi.

bosganimizda, og'irlik markazimiz bo'lgan o'ng oyog'imizga yaxshiroq

shaklda oyog' solib, yelka yordamida orqasiga itarib bosamiz. Uni itarib

o'roqsimon

tashqari tomo-

o'ng oyog'ini

bilan uning

chap oyog'ini

shu holatda

oldiga qo'yadi,

o'ng oyog'ini

tortganimizda,

belidan siqib

Raqibning

solib, o'roqsimon shaklda chab yiqitish «to'g'anoq chalish» amali dey-

ladi.

Raqibning belini siqib, o'ng oyog'ini tashqari orqa tomondan chap oyog'

(5-sabob)

oyog' solib chalish amali

O'ng oyog' tashqari orqa tomoniga chap

«TO'G'ANOQ

CHALISH»

oyog' solib chalish amali

oyog' solib chalish amali

oyog' solib chalish amali

oyog' solib chalish amali

oyog' solib chalish amali

«O'ng oyog' oldinda» holati

Bu holatda o'ng oyoqni oldinga qo'yib, raqibning belidagi belbog'idan ushlab turiladi. Shuning barobarida raqibning o'ng qo'l yengi bilan chap qo'limiz yengi orasidagi bo'shliqdan oyoqlar harakati kuzatib turiladi.



«Chap oyog' oldinda»

Chap oyoqni oldinga qo'yib, raqibning belidagi belbog'idan ushlab turiladi. Raqibning o'ng qo'l yengi bilan chap qo'limiz yengi orasidagi bo'shliqdan oyoqlar harakati kuzatib turiladi.



«Oyoqlar teng turishi»

Oyoqlarni teng holatda raqibning belidagi belbog'idan ushlab turiladi. Raqibning o'ng qo'l yengi bilan chap qo'limiz yengi orasidagi bo'shliqdan oyoqlar harakati kuzatib turiladi.



«Oyoqlar bukulishi»

Biz oyoqlarni bir-biriga yaqinroq qo'yib, raqibning belidagi belbog'idan ushlab turishimiz lozim. Raqibning o'ng qo'l yengi bilan chap qo'limiz yengi orasidagi bo'shliqdan oyoqlar harakatini kuzatib turiladi.



«QAYIRMA» AMALI

(1-sabob)

Raqibni belidan siqib ko'tarib yoki ko'tarmay, oyoqni ishlatib yoki ishlatmay, oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga qayirib tashlash «qayirma» amali deyiladi.

Bu amalni bajarishda raqibni ko'targandan so'ng, oyoq ishlatmasdan chap yoki o'ng yelka tomonga qayirib tashlanadi.

Raqibni ko'tarib o'ng yelka tomonga tashlamoqchi bo'lganimizda, o'ng oyog' orqaga tortiladi, chap tomonga tashlashda buning aksi bo'ladi.

o'ng oyog' orqaga tortiladi, chap tomonga tashlashda buning aksi bo'ladi.

o'ng oyog' orqaga tortiladi, chap tomonga tashlashda buning aksi bo'ladi.

o'ng oyog' orqaga tortiladi, chap tomonga tashlashda buning aksi bo'ladi.

o'ng oyog' orqaga tortiladi, chap tomonga tashlashda buning aksi bo'ladi.

tayanib, o'ng oyog'imiz bilan uning chap oyog'ini ichidan oyog' solib itarib bosamiz. Ikkala holatda ham raqibning belidan qattiq siqishimiz zarur.

Chalg'itish amallari

Raqib o'ng oyog'iga chap oyog' bilan tashqari tomondan amal qo'llamoqchi bo'lganimizda, u o'ng oyog'ini orqaga olib qochadi. Shunda siz darhol uning belidan siqib tortib, chap oyog'ingiz bilan oyoqlari orasidan ko'tarib, o'ng yelka tomonga tizzaga mindirib tashlaysiz.

Uslubiy ko'rsatma

Biz yuqorida bu amalni chap oyoqda bajardik. Shuning uchun amallarni chap oyoqda qaytaramiz. Gilamda amalni qaytarganda, iloji bo'lsa, raqib og'irroq vaznli bo'lishi kerak. Mashqlarni daraxtlar, prujinalar, lapsha cho'zmalar bilan ko'proq bajarish yaxshi natija beradi.

«TO'G'ANOQ CHALISH»

(6-sabob)

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Chap oyog' ichki tomoniga o'ng oyog' solib chalish amali

Raqibning belini siqib, chap oyog'ni ichki tomoniga o'ng oyog' solib, o'roqsimon shaklda chab yiqitish «to'g'anoq chalish» amali deyiladi.

Bu amalni raqib chap oyog'ni oldinda bo'lganda

qo'llaymiz, chunki uning og'irligi chap oyoqqa tushadi. Raqibning belidan

siqib o'zimizga tortamiz va og'irligimizni chap oyoqqa o'tkazamiz,

so'ng o'ng oyog'imizni raqibning chap oyog'ni ichiga solib, yelka bilan itarib, uning yelkasini gilamga

BOLALAR QUVONCHI

«Barkamol avlod yili» munosabati bilan yurtimizning turli joylarida bolalar sport majmualari, ko'ngilochar maskanlar, o'quvchilar ijodiyot markazlari, o'quv dargohlari bunyod etilmoqda.

Yaqinda Toshkent shahar Yunusobod tumani 17-dahasida joylashgan 21-uy hovlisida ham ana shunday bolalar o'yin maydoni tashkil etildi. Tuman hokimligi tashabbusi bilan qurilgan maydoncha bugun bolalar bilan gavjum. O'yin maydonini bunyod etilishida 21-uy aholisi, xususan, «Do'stlik» mahallasi raisi Ahmad Shokirovning xizmatlari katta bo'ldi. Mazkur maydoncha qurilishiga qariyb 2 mln. so'm mablag'



sarflanib, unda bolalar uchun turli xil arg'imchoqlar, soyabonli qum maydoni, aylanmashoch, narvoncha kabi o'yin jihozlari bilan mujassamlangan o'yingoh tashkil etildi. Bugun poytaxtimizning turli dahalarida shu kabi bolalar o'yin maydonchalari qurilmoqda. Bolalarning bo'sh vaqtini unumli, zavqli o'tkazish uchun barcha sharoitlar yaratib berilmoqda. Endilikda yosh avlod sport mashg'ulotlari va turli ko'ngilochar o'yinlarni o'z uylari yonida qurilayotgan maxsus maydonchalarda o'tkazib, o'z vaqtlarini samarali sarflash imkoniyatiga ega bo'lmoqdalar. «Do'stlik» mahallasida ham bunday maydonchani tashkil etilishi bolalar uchun haqiqiy bayram bo'ldi.

Maydoncha atrofiga o'rindiqlar o'rnatilishi nafaqat bolalarga, balki ularning ota-onalariga ham qulaylik yaratadi. Bunday zamonaviy, qulay, bolalar maydonchasi daha ko'rkiga yanada chiroy bag'ishladi. Bir so'z bilan aytganda, bu maskanning barpo etilishi «Barkamol avlod yili»da bolalar uchun munosib sovg'a bo'ldi.

Shahzod SHOMANSUROV



**AZALIY
BIR
GAZALSAN!**

*Mudroq yotgan maysalar,
Sekin-asta qimirlab –
Shudringdan sirg'a taqib,
Ko'z quvnatar jimirlab.*

*Sumalakka ta'rif yo'q –
Tillarimiz bol ichar.
Kundan-kunga diyorum,
Go'zallikka yuz ochar.*

*Qanday dilxush, qanday soz,
Bahorim, sen go'zalsan.
Mudom tildan tushmagan
Azaliy bir g'azalsan!*

**Dilshod TURSUNOV,
Toshkentdagi
6-ixtisoslashtirilgan
maktabning 5-«V» sinf
o'quvchisi**

Abdulla SHER

EVOY

(Nabiram Sarvarbekka)

Bir bola bor, «E!» deydi,
Gap so'rasang, yuz burib
O'tirib ham «E!» deydi,
«E!» deydi hatto yurib.

Ish buyursa oyisi,
«E!» deb qochib ketadi.
«Eshikni yop» desangiz,
«E!» deb ochib ketadi.

Ovqat yegin desalar,
Avval «E!» deb, so'ng yeydi.
Oti Eshvoy bo'lsa ham
Ko'pchilik «Evoy» deydi.

Hoy bolalar, Eshvoydan,
Sira o'mak olmangiz!
Tag'in siz ham u kabi,
«Evoy» bo'lib qolmangiz.



Kattalar bolalarga

*Bolalik beg'ubor olam. Ijod ahli yo'qki, ana shu sirli,
betakror hilqat haqida qalam tebratmagan bo'lsin. Taniqli
shoirimiz Abdulla SHER ham bundan mustasno emas.
Quyida ota-bola Abdulla SHER va Anvar SHER ijodidan
namunalari o'qiyisiz.*

Quyuk o'tloqda cho'k tushgan kiyik bola yumshoq tumshug'ini onasining boshiga qo'yib, quyoshning iliq taftida erkalanib yotardi. Onasi esa uni mehr bilan yalardi. Ular juda baxtli edilar.

Lekin ona kiyik qandaydir dilgirlikni his qilardi: vaqti kelib, bolasi ulg'aygach, yolg'iz dunyo keuzishini o'ylardi. U o'zi yemish izlashi kerak bo'lardi. Balki uzoq-uzoqlarga ketar, boshqa kiyiklar bilan tanishar... Bu uni hayajonga solsa-da, lekin bolasini yolg'iz qoldirishga majbur. Yolg'izlikda uning holi ne kecharkin?!

«Men irodali bo'lishim kerak», derdi o'ziga-o'zi ona kiyik. Narigi tomonda yirtqich bo'rilardan xatarsiz cho'qqi bor. U cho'qqiga faqat kiyik tuyuqlari bilangina ko'tarilish mumkin bo'lgan bir so'qmoq borligini yaxshi bilar edi. Shuni o'ylab, bolasini xatarsiz cho'qqi sari boshladi. Kiyikcha u yerda yangi do'stlar ortirishi shubhasiz. Ona kiyik baland

sakrab olg'a intildi va bolasini ham shunga da'vat etdi. Ular yugurib ketishdi.

Kiyikcha onasining ortidan yugurarkan, kim o'zarga musobaqa o'ynardi, go'yo.

MEHR



Ular o'rmonga yetib kelgach: «Ehtiyot bo'!» deya shipshiydi ona kiyik bolasiga. Endi ular atrofnii ehtiyotkorlik bilan kuzatganicha sekin harakat qilishar, daraxtlar orasidagi o'tloq tomon bir-bir qarab qo'yishar edi. Chunki shu tobda ona kiyik dahshatli xavfni sezgandek bo'ldi va xavotir bilan daraxtzorga tikildi. Ammo quyuk

daraxtzor unga ko'rish imkonini bermasdi. Dushman shu yerda berkinib yotardi. Kiyikcha horg'inlik his qila boshladi. U dam olishni xohlar, ammo ona kiyik asta yurishda davom etardi. Nihoyat, ular yorug'likka chiqishdi va kiyikcha quvonchdan dikirlab yugurishga tushdi. Ona kiyik darhol to'xtadi, xatarni sezib, vujudini qo'rquv bosdi. Atrofga sinchkov qaray boshladi. Shu payt archa ostida labini yalagancha bolasiga tikilib turgan bo'rini ko'rib qoldi. Yirtqich bo'ri bir hamlada kiyikchani burda-burda qilib tashlashi tayin edi. U ichki bir hayqiriq bilan kushandasi tomon o'tildi. Bo'ri oldidan chiqqan katta o'ljani ko'rib, kichigidan voz kechdi...

Bir zumda bo'rining o'tkir tishlari uni halok qildi. Ona kiyik jon berar ekan, o'z bolasini o'limdan qutqarib qolganini his qilardi. Bundan ko'ngli butkul xotirjam edi.

G'ayri oddiy shovqindan qo'rqib ketgan kiyikcha oldinga intildi. Quyuk o'rmon sari o'qdek uchib borar edi...

*Ingliz tilidan Anvar
ABDULLA tarjimai*

Ketgisi kelmaydi yozning bog'lardan,
Kuzning qistoviga: «Hozir, – der, – Kuzning,
Rizolik olayin chirildoqlardan,
Ozgina sabr qil, sabr qil, polvon».

Besabr kuz esa tushar–u qirdan,
Yozga bildirmasdan o'tar guzarni.
Va sariq yaproqqa aylanib birdan,
Taqqillata boshlar derazalarni.

Qattiq kesak zarbidan
Qoq bo'linar to'q yong'oq.
Uch-to'rt qadam naridan
Hayratda tikilar bog'.

Paxsa devor tagida
Yong'oq chaqar, bilmas qiz:
Chit ko'ylak etagida
Baxtli edi ulkan kuz.

Kungay devor tagida
Ushoqqina qizaloq.
Chit ko'ylak etagida
Bir kaft jiyda, to'rt yong'oq.

Bog' ortidan shu tomon
Quyosh asta mo'ralar.
«Qirov yo'q! Omon-omon!»
Bosh silkitar sho'ralar.

Barkamol avlod – mamlakat kelajagi! Bu ibora yoshlarimiz qalbida faxr va iftixor tuyg'ularini uyg'otish bilan birga ular zimmasiga ulkan mas'uliyat, ishonch hissini yuklaydi. Buni teran anglagan o'g'il-qizlarimiz puxta bilim olib, izlanib, intilib, har jabhada ulkan yutuqlarni qo'lga kiritishyapti. Bugun ana shunday iqtidorli yoshlarimizdan biri bilan sizlarni tanishtirmoqchimiz. Jizzaxlik tengdoshingiz Baxtjonning aytishicha, ikki oyda ingliz tilini o'rganib olish mumkin ekan. Keling, yaxshisi, uning o'zidan eshitaylik.



IKKI OYDA TIL O'RGANISH MUMKIN

Yurtimizda o'qiyman, o'rganaman, degan yoshlar uchun imkoniyatlar eshigi keng ochilgan. Bizdan esa ulardan unumli foydalanish, yoshlik atalmish bebaho ne'matning qadriga yetish talab qilinadi, xolos.

Jumladan, men ham puxta bilim olishga, til o'rganishga, turli ko'rik-tanlovlarda, fan olimpiadalarida qatnashib, tafakkurimni, salohiyatimni oshira borishga astoydil bel bog'laganman.

Yurtboshimizning «Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch» asari g'oyalari fanlar mazmuniga singdirish mavzusida o'tkazilgan respublika pedagoglar ilmiy-amaliy konferensiyasida maqolam bilan qatnashib, keyingi bosqichiga yo'llanma oldim.

«O'zbekistonga xush kelibsiz!», «San'at galereyalari», «Mening kelajakdagi kasbim» nomli dars ishlanmalarim chop etildi.

Yaqinda ingliz tili darslarini samarali tashkil etish bo'yicha yozgan uslubiy qo'llanmam Jizzax viloyat pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tavsiyasiga binoan nashr etildi.

O'tgan yili viloyat fanlar olimpiadasida qatnashib, ingliz tili fani bo'yicha 1-o'rinni egalladim va respublika bosqichiga yo'llanma oldim. «Zulfiya» nomidagi Davlat mukofoti uchun o'tkazilgan tanlovda ham respublika bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritdim. Yaqinda litseyimizning 1-bosqich talabalariga «Hozirgi tugallangan zamon fe'li» mavzusida o'tgan ochiq darsim mutaxassislar tomonidan ijobiy baholandi. Bugungi kunda «Ingliz tilini ikki oy muddatda tezkor va samarali o'rgatish» mavzusidagi uslubiy qo'llanmam ustida ishlayapman.

2009-yil hayotimda quvonchli voqealarga boy bo'ldi. Mahmud Murodov, Raim Farhodiy, Qutbi Nosirova kabi sevimli adiblari-mizning hikoya va qatralari, o'zbek, hind xalq ertaklarini ingliz tiliga tarjima qilib, «Bir bor ekan...» nomli kitobchada jamladim. Mitti kitobcham jajji ukajonlarimga til o'rganishda qo'l keladi, degan umiddaman.

Kelajakda mohir pedagog bo'lish maqsadida yangicha dars berish uslublari ustida ham izlanmoqdaman.

Baxtjon ISROILOVA,
Jizzax Davlat pedagogika instituti qoshidagi 2-akademik litsey talabasi

QIZG'ALDOQQA O'XSHAR GULNORA

Surocondaryo viloyati, Uzun tumanidagi 27-maktabning 2-«B» sinf o'quvchisi.



Nafosat NAMOZOVA,
Qashqadaryo viloyati,
Qamashi shahridagi
7-maktabning 5-«A» sinf
o'quvchisi

«Onajonim tabiat» tanloviga

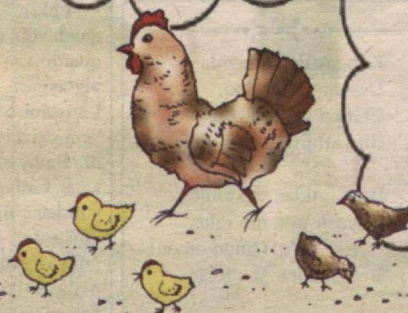


Yurgandim tog'-dalada,
Tuxum ko'rdim panada.
Sanasam o'nta ekan,
Uyasi xas-u tikan.
Uni olib kelib men,
Kurk tovuqqa bostirdim.
O'n besh tuxum atrofim,
Qo'y juni-la to'stirdim.
Oradan ko'p vaqt o'tmay,
Ochib chiqdi jo'jalar.

Uni ko'rib bizlar ham,
Zavqqa to'ldik qanchalar.
Qarasam bu jo'jalar,
Ikki xil bo'lib chiqdi.
Yarmi ola, sariq rang,
Ayrımlari sho'x, tajang
O'nta jo'ja kattarib,
Kakliklarga aylandi.
Tovuq jo'jalarga ham,
Birdek mehrim bog'landi.
Kunlar, oylar o'tdilar,
«Qaq-baq» deb sayrar ular.

Qanot qoqib uchdilar,
Keng samoni quchdilar.
Sovuq tushgach jo'jalar,
Hurpayishib olishdi.
Qizil tunshuq kakliklar,
G'oyib bo'lib qolishdi.
Ularni tulki yegan,
Degan xayolda qoldim.
Qushlarimni sog'inib,
Ko'z yosh ham qilib oldim...

Bahor keldi, qish o'tib,
Yashillik kiydi olam
Turnalar kelgan damda,
Qaytdilar kakliklar ham.
Hovlimizni to'ldirib,
Qanot qoqdilar shu choq.
Tovuq do'stlari bilan,
Bayram qildilar quvnoq.
Vatanni qo'msab qaytish,
Qushlarga ham xos ekan.
Ularning bu odati,
Ibratlarga mos ekan.



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'lmagan Xalqaro xayriya jam'atmasi.

BOSH MUHARRIR:
To'lqin HAYITOV

Dizaynerlar:
Fazliddin SHOYODGOROV,
Olovuddin ORIPOV
Navbatchilar:
Feruza SOYIBJON qizi,
Yusuf ABDULLAYEV

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

TAHRIR HAY'ATI:
Avaz MARAHIMOV,
Svetlana INOMOVA,
Qahramon QURANBOYEV,
Odina JAMOLDINOVA,
Jabbor RAZZOQOV,
Murtazo SULTONOV,
Feruza JALILOVA
(Bosh muharrir o'rinbosari),
Feruza ADILOVA
(mas'ul kotib),
Dilmurod RAHMATILAYEV,
Dilshoda DADAJONOVA

Manzirimiz:
Toshkent shahri,
Navoiy ko'chasi, 30-uy.
Indeks: 100129.
Obuna indeksi: 198.
e-mail: tong1924@bk.ru
www.tongyulduzi.uz
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 - 72293
Buyurtma N: 9344