

(Давоми. Боши 1-бетда).

Айтиш жоизки, болаларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этишда уларнинг ёши, жинси, анатомик ҳамда физиологик хусусиятлари алоҳида эътиборга олинаётди. Бу эса ўғил-қизларнинг ҳам маънан, ҳам жисмонан етук бўлиб камол топишларида айна мудоа бўлмоқда. Боз устига, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан бу борада ишлаб чиқилган тавсиялар "Фарзандимни неча ёшдан қайси спорт турига тавсия этсам экан?" дея ўйланаятган кўплаб ота-оналар учун кўмак бермоқда.

Уларнинг мазмун-моҳияти нимадур кўринади?

намда нуқсоним бор эди, — дейди таниқли бадий гимнастикачи, Осиё ўйинларида 2-ўрин соҳибаси бўлган Замира Санокуллова. — Ушанда шифокорлар бадий гимнастика билан шуғулланиш фойда беришини айтишганди. Шундан сўнг Бухоро шаҳридаги 2-мактабда устозим Алысина Чепкунова кўмағида спортнинг сирли оламига кириб келдим. Бадий гимнастика билан астойдил машқ қилишим нафақат дардимдан фориг қилди, балки кўплаб мусобақаларда оила аъзоларим ва мураббийларим ишончини оқлагга катта ёрдам берди. Жисмоний тарбия ва спорт энг яқин дўстим, десам, айна ҳақиқати айтган бўламан.

7 — 10 ёшли болаларга хос яна бир жиҳат шундаки, уларнинг марказий асаб тизимидаги кўзғалиш

гимнастикада юксак натижаларга эришиши мумкин эканлиги жаҳон тажрибасида ўз исботини топган. Давлатимиз раҳбарининг ташаббуси билан ишлаб чиқилган уч босқичли спорт ўйинларининг кенжа бўғини — "Умид ниҳоллари" да кашф этилаётган чемпионлар эришган натижаларда ҳам буни яққол кўриш мумкин.

— 15 — 18 ёшда инсон организмидеги яқунловчи босқичга чиқади, — дейди республика Соғлиқни сақлаш вазирлиги бош бoshқармаси бошлиги Дилором Аҳмедова. — Шундан келиб чиқиб, 15 — 18 ёш оралиғидаги болалар ўсмирлар дейилади. Улар руҳий хусусиятлари билан ажралиб туради, тафаккурлари кенгайди. Узага бўлган ишончи ортади, хаёлпарастлик, орзуларга берилиш, мулоҳа-



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

болалиқдан бошланади

Маълумки, юртимизда кадрлар тайёрлаш миллий моделига кўра, ёш авлод 7 — 18 ёш оралиғида 9 йиллик умумий ўрта ва уч йиллик ўрта махсус, касб-хунар таълими босқичларидан ўтади. Шу давр мобайнида уларнинг организмидеги руҳияти ўзгариб, тобора такомиллашиб боради. Бўй, гавда оғирлиги, таянч ҳаракати аппарати (скелет, кўкрак қафаси айланаси, мушаклар), бош мия, юрак ва бошқа органлар фаолияти ривожланади. Уғил ва қиз болалар бўйи мос равишда ўртача 52-54 см. ва 40-42 см.га ўсиши шунга бир мисолдир.

Болакайлар 6 ёки 7 ёшда мактаб ўқувчисига айланишади. Мутахассислар айнан шу пайдан то 10 ёшга етунига қадар, яъни 1 — 4-синф оралиғида улар умумий жисмоний тайёргарлик, енгил атлетика, гимнастика элементлари, сузиш, стол теннис, бадминтон билан ошно тутишиларини тавсия этадилар. Бундай тўхтамга келишда мурғак қалб эгаларининг организмидеги умумий функцияларидаги ўзгаришлар асос бўлган табиий. Маълумки, бу даврда скелет суяклар, айнақса, умуртқа поғонаси ҳали кучсиз ва қайшқоқ бўлади. Ортиқча зўриқиш баробарида ҳаракат фаолиятининг етишмаслиги қадди-қоматинг бузилиши, сколиозга олиб келади. Шунинг учун юқоридаги машғулотлар айнан уларнинг табиатига мос, деб топилган.

— Тўққиз ёшимда умуртқа поғо-

лотларини ўз ичига олган эрталабки бадан тарбия ва спорт соғломлаштириш соатлари асқотмоқда.

Жадал ўсиш ва ривожланиш палласи дея тавсифланадиган 11 — 14 ёшга етганлар (5 — 9-синфларда таҳсил олаётганлар) учун, тиббийлик, спорт турини танлаш имконияти аянда кўпаяди. Масалан, ўғил-қизларнинг волейбол, баскетбол, кўл тўпи, теннис, спорт гимнастикаси, қиличбозлик, сувга сакраш билан шуғулланиши мақсадга мувофиқ, деб топилган. Бундан ташқари, Алпомиз издошлари кураш, эркин кураш, боксдан бошланғич тайёргарлик, сув полоси, Барчиной авлодлари эса бадий гимнастика ва синхрон сузиш сирларини ўрганиши бошланади. Айнан шу пайтга келиб мушак тизими жадал тараққий топади. Шунинг учун ҳам ушбу ёшдаги спортчилар енгил атлетика, сузиш, бадий

закорлик билан бирга, лоқайдлик, кўрслик каби салбий жиҳатлар ҳам кўзга ташланиши мумкин.

Мана шундай ўтиш даврини жисмоний тарбия ва спорт билан ошуфталикда бошдан чекириш эса кўзланган ниётларнинг амалга ошишида кўл келади. Енгил атлетика, гимнастика турлари, футбол, волейбол, баскетбол, кўл тўпи, стол теннис, сузиш, бокс, яккакураш турлари каторига замонавий бешкураш, камондан ўқ отиш, шароитдан келиб чиқиб, тоқ чангиси, фристайл, от спорти, мотоцикл, картинг, альпинизм, канюэ ва байдаркада эшак эшиш, тоғ туризми қўшилади. Профессионал спортга кириб келиш ва ўзини кўрсатиши айнан 15 — 18 ёшда кўп қўзғалилади. Масалан, Вадим Меньков (канюэчи), Аббос Мақсудалиев, Темур Ҳакимов (футбол), Азиза Мамажонова, Ульяна Трофимова, Жамила Раҳматова, Хусниябону Фуломова (бадий гимнастика), Луиза Галиуллина, Асал Сапарбоева (спорт гимнастикаси), Нурбек Ҳаққулов, Руслан Комиллов (юнон-рум кураши), Муроджон Йўлдошев, Хожиакбар Олимов (дзюдо), Юлдуз Кўчқорова (сузиш), Светлана Прошина, Светлана Радзивилл (енгил атлетика), Нафиса Мўминова (шахмат) каби ҳамюртларимиз айни ўсмирлик чоғларида халқорареналарга янги ва эркин спортчи бўлиб кириб боришган, ўзбек ёшлари ҳеч қимдан кам эмаслиги-

ми фаолиятини такомиллаштирилади, таянч-ҳаракат аъзоларига ижобий таъсир ўтказиши, суяк-мушак тизими ва танани чинқитириши, ўпка-бронх касалликларининг олдини олишига ёрдам беради. Теннис, бадминтон, стол теннис эса тезкорлик, қисқа оғирликда дадил ҳарор қабул қилишни шакллантиради. Футбол, волейбол, баскетбол, кўл тўпи каби ўйин турлари мураккаб вазиятларга тезда оқилона ечим топиш лаёқати, чидамлилик, қаққонлик, эгилувчанлиги оширади, тафаккурни ривожлантиради, интизомга ўргатади. Яккакураш турлари фикрлаш ва ҳаракат реакцияси, ирода ҳамда ўзига бўлган ишончини тоблайди. Велоспорт кўл, оёқ ва гавдани пиштади. Замонавий бешкураш тананинг барча мушакларини мустаҳкамлайди, ирода билан галабага интилишга ундайди. Эшак эшиш билан боғлиқ спорт турлари кўл, оёқ, қорин ва бошқа мушакларга ижобий таъсир ўтказиши, бўғимларни эгилувчан қилади, ўпка-бронх тизими иммунитетини ўстиради. Камондан ўқ отиш нафасни мунтазам назорат қилиш, юрак-қон томир тизимини ривожлантириш ва қоматинг чиройли бўлишига хизмат қилади. Шахматга эса чуқур тафаккур ва теран фикрлаш ўйини ёки ақл гимнастикаси, дея таъриф берилади. Хуллас, ҳар бир спорт тури бу борада ўзига хос хусусиятга эга.

Булардан ташқари, жаҳон стандартларидан келиб чиққан ҳолда тузилган ёш авлоднинг кун тартиби, тўғри овқатланиши, мос спорт турини танлаши, бу борада олиб борилаётган тарғибот-ташвиқот ишлари қўлимизда бўлиши "Соғлом миллат — соғлом келажак" ҳикматининг туб мазмунини ўзида ифодалайди. Зеро, соғлом турмуш тарзи халқ фаровонлигини таъминловчи беқийс кучдир.

М. САИДОВ.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ
КОНСЕРВАТОРИЯСИ

қуйидаги кафедралар бўйича янги лавозимларга танлов эълон қилади:

Профессор: Халқ чолғуларида ижрочилик (1);

Доцент: Халқ чолғуларида ижрочилик (1), Тиллар (2), Анъанавий ижрочилик (1);

Катта ўқитувчи: Ижтимоий-гуманитар фанлар (1), Тиллар (1), Мусиқа тарихи ва танқид (2).

Манзил: 100027, Тошкент шаҳри, Олмазор кўчаси, 1-уй, Ходимлар бўлими.
Телефонлар: (8-371) 244-94-51, 244-95-09.

Россия
линолеуми

Тел.: 234-48-11.
Факс: 234-49-58.

«REPUBLIKA MULK-AUKSIONI» ДК
очиқ аукцион савдоларига таклиф этади.

2011 йил 17 май куни соат 15.00 да бошланғич баҳоси охиб бориш тартибда ўтказиладиган **очиқ аукцион савдосига Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Шота Руставели (Собиқ Усмон Носир) кўчаси, 1-тор кўча, 18-уйда жойлашган «OLMOS» ОАЖга қарашли қуйидаги мулклар қўйилади:**

1. База бино ва иншоотлари. Жойлашган манзили: Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Шота Руставели (Собиқ Усмон Носир) кўчаси, 1-тор кўча, 18-уй. Бошланғич баҳоси — 2 359 290 000 сўм.
2. 3-сонли дўкон биноси (бир қаватли, майдони — 541,15 кв.м.). Жойлашган манзили: Фарғона шаҳри, Мустақиллик (Ешлар — 8) кўчаси, 10-«А» уй. Бошланғич баҳоси — 324 075 000 сўм.
3. 11-сонли савдо дўкони биноси. Жойлашган манзили: Термиз шаҳри, Ат-Термизий кўчаси. Бошланғич баҳоси — 150 980 000 сўм.
4. 10-сонли дўкон биноси (бир қаватли, майдони — 108 кв.м.). Жойлашган манзили: Тошкент шаҳри, Шайхонтоҳур тумани, «Эски Жува» бозори худудида. Бошланғич баҳоси — 190 420 000 сўм.
5. 8-сонли дўкон биноси (бир қаватли, умумий ер майдони — 780,33 кв.м., қурилиш ости майдони — 523,68 кв.м.). Жойлашган манзили: Фарғона вилояти, Марғилон шаҳри, Мустақиллик кўчаси, 156-уй. Бошланғич баҳоси — 369 435 000 сўм.

Аукцион савдоси Тошкент шаҳри, Ўзбекистон шохқўчаси, 55-уйда жойлашган Ўзбекистон Республикаси Давлат мулкни бошқариш давлат қўмитаси биносидан

Қўшимча маълумот олиш манзили:
100003, Тошкент шаҳри, Ўзбекистон шохқўчаси, 55-уй, 15-қават, Давлат мулк қўмитаси биноси.
Телефон: (8-371) 150-35-55. Факс: (8-371) 150-34-46. E-mail: info@mulk.uz

«ТОШКЕНТ ТРУБА ЗАВОДИ» ҚҚ

ўзида ишлаб чиқарилган қуйидаги махсулотларни харидорларга тақдим этади (нархлар ҚҚС билан қўшиб ҳисобланган)

СЎВ ВА ГАЗ ЎТКАЗУВЧИ ҚУВУРЛАР — ГОСТ 10705-80, диаметри 15-114 мм., баҳоси 1 тн. учун 2 400 000 сўмдан бошлаб.

ГАЗ ВА НЕФТЬ ЎТКАЗУВЧИ ҚУВУРЛАР — ГОСТ 20295-85, диаметри 159-337 мм., баҳоси 1 тн. учун 2 550 000 сўмдан бошлаб.

Квадрат кесимдаги **ПЎЛАТ ҚУВУРЛАР** — ГОСТ 8639-82, ўлчамлари: 20x20, 25x25, 30x30, 40x40, 50x50, 60x60, 80x80, 100x100.

Тўғри бурчак кесимдаги **ПЎЛАТ ҚУВУРЛАР** — ГОСТ 8645-68, ўлчамлари: 30x20, 40x25, 50x25, 30x60, 40x60, 40x80, 50x100, 60x80, 60x100, 80x120.

Девор қалинлиги 1,0-4,0 мм., баҳоси 1 тн. учун 2 500 000 сўмдан бошлаб.

ПРОФИНАСТИЛ — Н-17, Н-25, Н-28, Н-35, Н-57, Н-75 қалинлиги 0,4-0,7 мм., узунлиги 2 м. дан 14 м. гача;

Бундан ташқари:

КАРБИД — Қозғистонда ишлаб чиқарилган, баҳоси 1 тн. учун 3 950 000 сўм.

МАХСУЛОТЛАР СЕРТИФИКАТЛАНГАН.

Телефон: (8-371) 241-31-72. Факс: (8-371) 241-31-94.

SONATA

Кафолат — 2 йил ёки 50 000 км.

МАХСУЛОТ СЕРТИФИКАТЛАНГАН.

HYUNDAI Official Partner

www.hyundai.com.uz
Tel. (8-371) 250-11-11

«ХАЛҚ СЎЗИ»га ЭЪЛОНЛАР ҚАБУЛ ҚИЛИНАДИ.

9.00 дан 18.00 гача
232-11-15,
236-09-25.
E-mail: reklama@xs.uz

Тошкент педиатрия тиббиёт институти жамоаси 2-педиатрия факультети декани, Эпидемиология, юқумли касалликлар ва фтизиатрия кафедраси мудири Илҳомжон Қосимовга акаси **Йўлдош ҚОСИМОВ**нинг вафоти муносабати билан қўқур тазия изҳор этади.

«Республика кўчмас мулк биржаси» ЁАЖ
Бухоро вилояти филиали

бошланғич баҳоси босқичма-босқич охиб бориш тартибда ўтказиладиган очиқ аукцион савдосига таклиф этади!

Аукцион савдосига Вобкент тумани суд ижрочилари бўлими томонидан Бухоро вилояти ҳужулки судининг 2010 йил 15 ноябрдаги 20-1007/12569-сонли ижро ҳужжатига асосан хатланган, «Вобкенттекс» МЧЖга тегишли, Вобкент тумани, Уба Кулолон кўчасида жойлашган, умумий ер майдонига 4,5 гектарни ташкил этган бино-иншоотлардан иборат бўлган мулкнинг мажмуа қўйилмоқда.

Бошланғич баҳоси — 430 210 000 сўм.

Аукцион савдоси 2011 йил 19 май куни соат 11.00 да бўлиб ўтади.

Шунингдек, 2011 йил 28 апрель куни соат 11.00 да бўлиб ўтадиган аукцион савдосига Бухоро шаҳар суд ижрочилари бўлими томонидан Фуқаролик ишлари бўйича Қорақўл туманлараро судининг 2010 йил 25 июндаги 1-4607-сонли ижро ҳужжатига асосан хатланган, Бухоро шаҳри, Мухаммад Иқбол кўчасида жойлашган савдо ва маиший хизмат кўрсатиш мажмуаси тақоран қўйилмоқда.

Бошланғич баҳоси — 340 000 000 сўм.

Савдога қўйилган мулклар билан тегишли суд ижрочилари бўлими вакили иштирокида бевосита жойига чиқиб танишиш мумкин. Аукцион савдосида иштирок этиш истагидаги талабгорлардан аризаларни қабул қилиш аукцион савдосига бир кун қолганда тўхтатилади.

Аукцион савдосида қатнашиш истагидаги талабгорлар савдо ташиқлотчиси билан тузиладиган закатал келишувига асосан, мулк бошланғич баҳосининг 10 фоизидан кам бўлмаган миқдордаги закатал пулини ҳар бир мулк учун алоҳида тартибда, тўлов ҳужжатидеги ижро ҳужжати рақами ва санасини кўрсатган ҳолда, РКМБ Бухоро филиалининг «Турон» банки Бухоро филиалидаги қуйидаги ҳисоб рақамига тўлашлари шарт: 20210000200571452129, МФО: 00111, СТИР: 200933850.

Манзил: Бухоро ш., Мустақиллик к., 10-уй, 4-қават.
Телефонлар: (8-365) 223-71-36, 223-71-30.
www.rkmb.uz
Лицензия: DB 001 № 000004.

IGEX Talaris (DeLaRue) компаниясининг Ўзбекистондаги расмий эксклюзив дистрибьютори «IGEX ASIA» МЧЖ

Тошкентдаги омбордан пул ўтказиш йўли билан
БАНК ЖИҲОЗЛАРИНИ
таклиф этади.

Жаҳоннинг етакчи ишлаб чиқарувчиларининг **ПУЛ ҲИСОБЛАГИЧЛАРИ**

Talaris EV 8626 (Англия),
Talaris (DeLaRue) EV 6850 (Англия),
Laurel J-700 (Япония)

ВА ВАЛЮТА ДЕТЕКТОРЛАРИ.

Баҳоси — бозорниқидан арзон.

Шунингдек, барча турдаги банк жиҳозларини таъмирлаймиз ва техник хизмат кўрсатамиз.

МАХСУЛОТ СЕРТИФИКАТЛАНГАН.

Манзил: Ўзбекистон, 100015, Тошкент шаҳри, Ойбек кўчаси, 24-уй. Телефон: (+998-97) 771-38-75.
Тел./факс: (+998-71) 281-46-38, 281-46-10.

РАСМИЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ТОШКЕНТДАГИ ОМБОРНАСИДАН ТАКЛИФ ҚИЛАДИ
«КЧМ» ЧҮЯНДАН ТАЙЁРЛАНГАН ИСИТИШ ҚОЗОНЛАРИ

Табиий газ, қуруқ ва суяк ёнилғида ишлайдиган, Россия ҳамда Европа стандартлари талабига мос. ФИК 79% дан 90% гача.

Шунингдек: Махсулот сертифициланган Тўлов шакли турлича.

КАФЕЛЬ
(девор ва пол учун)

САНТЕХНИКА
(катта ҳажмда унитаз ва умивальниклар)

ЧҮЯН ВАННА ВА ДУШ ПОДДОНЛАРИ
Тел./факс: 267-35-73.

Савдо шохбосчаси — Уста Ширин к.125, қурилиш бозори ичда №127.
zakamsk-group@mail.ru

