

ТОНГ ЮЛДУЗИ

تازگی یولدوزی

ЎЗБЕКИСТОН
БОЛАЛАРИ ВА ЎСМИРЛАРИНИНГ
ГАЗЕТАСИ

1992 йил 1 декабрь, сешанба
Баҳоси 30 тийин.

№45
(6517)

МАКТАБИМИЗ — ЎЗ УЙИМИЗ



Тошкент туманидаги М. Маъмуров номидаги мактаб ҳовлиси, теварак-атрофи дарахтлар билан ўралган. Мактабнинг ўз боғи, тажриба-ер участкаси мавжуд. Бу ерда ўқувчилар меҳнат қиладилар. Боғдаги дарахтларни парваришлади, тағларини юмшатиб, қишга ҳозирлашади. Тажриба ер участкасининг ҳам ўзига яраша меҳнати бор. Ёз давомида етиштирилган सबзавотлар йиғиб-териб олинди. Ёш тажрибакорлар энди уларнинг хас-хашакларини йиғиб, келгуси йил ҳосилига ҳозирлик кўришяпти.

Куз келиши билан иш яна кўпаяди. Дарахтлардан тўкилган барелар мактаб ҳовлисини ифлослантирмаслиги учун юқори синфлар навбати билан шанбалик ўтказадилар. Хазонларни йиғиб оладилар. Шу сабаб ҳам қачон назар ташламанг мактаб ҳовлиси ва тевараги чиннидай тоза. Меҳнатдан

қочмайдиган бу ўқувчилардан катталар миннатдордирлар.

Суратларда: навбатчи 5-6 синф ўқувчилари шанбаликда.

Шу мактаб ўқувчилари мактаб ҳовлисини тозалашмоқда.

Ёш боғбонлар кўчатларни қишга тайёрлашяпти.

Р. АЛЪБЕКОВ суратга туширган.



БОЛАЛАР — МИЛЛАТ КЕЛАЖАГИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат котиби Р. Ражабов БМТ болалар жамғармасининг (ЮНИСЕФ) Ўрта Осиё ва Қозоғистон бўйича доимий вакили Ақром Берердинжи қабул қилди. Давлат котиби ЮНИСЕФ вакилига мустақилликка эришгандан кейин Ўзбекистонда кечаётган ижтимоий-сиёсий, иқтисодий ислохотлар, хусусан бозор иқтисодиётига ўтиш шароитида аҳолининг кам даромадли табақаларини, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш бўйича олиб борилаётган ишлар ҳақида гапириб берди.

Модомики, болалар — миллат келажаги экан, ёш авлод тарбияси Ўзбекистонда давлат сиёсати даражасига кўтарилгани таъкидланди. Ақром Берердинж Ўзбекистонда таълим-тарбия, соғлиқни сақлашнинг изчил тизимлари мавжудлигини эътироф этиб, бу муҳим соҳаларни янада такомиллаштиришнинг истиқболлари ҳақидаги фикр-мулоҳазалари билан ўртоқлашди. Ўзбекистон яқин йилларда ёрдам оладиган эмас, ЮНИСЕФ орқали бошқа давлатларга ёрдам берадиган давлатга айланишига ишончим комил, — деди Ақром Берердинж. — Халқингизнинг юксак ахлоқий-маънавий анъаналари, меҳнатсеварлиги, ақл-заковати бунга кафолат беради.

Ақром Берердинж давлат котибига ЮНИСЕФнинг Ўрта Осиё ва Қозоғистон минтақаси бўйича доимий вакили эканлиги ҳақидаги ишончномани топширди.

Дўстона суҳбатда Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари М. Қорабоев, Ўзбекистон соғлиқни сақлаш вазири Ш. Каримов ва бошқа расмий кишилар иштирок этишди.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ПРЕЗИДЕНТИНИНГ МАТБУОТ ХИЗМАТИ.



Тушдан кейин мактабда шанбалик эълон қилинди. Ўқувчилар мактаб, унинг ёнидаги дўкон, бозорча теваракларидаги хазонларни йиғдилар, супириб-сидирдилар.

— Энди хазонларни нима қиламиз? — дея сўрашди болалар ўқитувчиларидан.

Маслаҳат билан уюм-уюм хазонлар ёқиладиган бўлди. Шунга ҳаракат қилинаётган чоғда икки-уч ўқувчи келиб уларни тўхтатди.

— Биз 305-мактабданмиз, — дейишди улар. — Табиатнинг ёш кўриқчилари

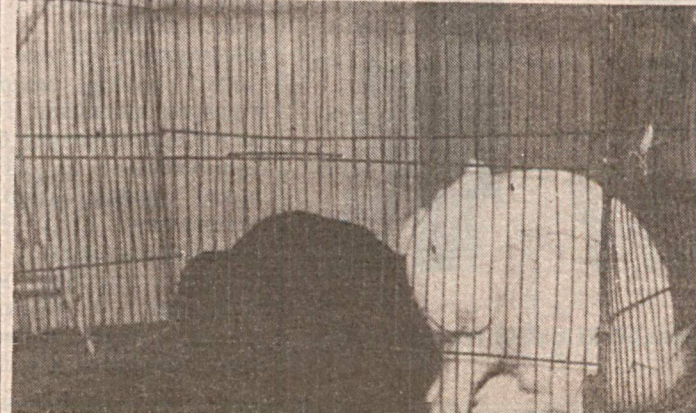
отряди аъзоларимиз. Хазонни ёқишга шошилманг. Аввал бу ишнинг қанча инсон саломатлигига зарар келтиришини билиб олинг.

Кейин табиатнинг ёш кўриқчилари болаларга кўп қизиқарли, шу билан бирга ачинарли ҳолларни гапириб бердилар:

— Тошкент жаҳон миқёсида ҳаво, суви, табиати ифлосланган шаҳарларнинг ичида 102-ўринда турар экан. Шаҳар ва унинг атрофидаги оқава сувларга бир кунда 11 млн. куб заҳарли моддалар тушади. Шундан уч минг куб

ўта заҳарли ҳисобланади. Турар жойимиздан унча узоқ бўлмаган "Салор" сувига эса 1,5 мингта саноат корхоналаридан чиқаётган заҳарли моддалар оқизилади. Улар нафақат сувни, шаҳримиз ҳавосини ҳам ифлослантирмоқда. Сиз эса ҳозирги ҳаракатингиз билан корхоналар қаторидан жой оляясиз. Чунки, дарахт барглари ҳаводаги заҳарли моддаларни ўзига ютади. Кузги хазонни ёққанда эса ушбу заҳарли моддалар яна ҳавога тарқалади. Бунинг устига эса шаҳримизда кўкаламзорлаштириш ишлари яхши йўлга қўйилмаган. Жон бошига 5,2 кв. метр кўкалам тўғри келади. Бу эса белгиланган нормадан уч баравар кам, деган гап.

Болаларнинг шунча маълумотни билишгани ҳаммани ҳайратга солди. Аммо бунинг ҳеч ажабланарли жойи йўқ. Ўтган йилдагина ишга тушган 305-мактаб табиатни муҳофаза қилишга ихтисослашган, холос ва бу мактабда экологияга боғлиқ бўлган талайгина мактовга лойиқ ишлар бор.



Кўпчилигингиз чет элик тенгдошларингиз, ёшлар ҳаёти, ўқиш ва бўш вақтларини қандай ўтказишларини билишга жуда қизиқасиз. Яқиндагина ўз ишини тугатган ёш ватандошлар халқаро анжумани бундай маълумотларни билиб олишимизга яхши имкон яратди. Биз анжуманинг энг ёш иштирокчиси, австралиялик ёш ватандошимиз Санжар Дармон Санжар билан суҳбатлашиб, ундан чет элдаги тенгдошларингиз хусусида сўрадик.

— Мен 1974 йилда Наманган вилоятининг Уйчи туманида туғилганман. 1979 йилда тақдир тақозоси билан оиламиздагилар Австралияга жўнаб кетишди. Кўчганимизда жуда кичкина бўлганим учунми ўз юртим, ундаги ҳаётни яхши

Болаларнинг бирга бўлиши, бир-бирларини тушунишлари учун тил билиш шарт эмас, дил яқин бўлса бўлди...

Умуман эса, болалигимда жуда шўх, тўполончи бўлган эканман. У ерда боғчага борардим, тарбиячилар

деган сўз бу ерда фақат савдосотиқ билан шуғулланувчиларга нисбатан ишлатилар экан. Аммо у ерда бу жуда кенг қамровли. Ёшликдан мустақил ҳаётга ўргатиб боришгани учун ҳам балогатга етишгач, ўз ишларини, йўлларини топиб кета олишади.

— Анжумандан қандай таассурот олдингиз?

— Дадамлар юртимиз, унинг анъаналари, қариндошларимиз ҳақида жуда кўп гапирар эдилар.

Мен уларнинг айримларини ўз кўзим билан кўрдим ва бу менинг кўнглимдан жой олди. Мисол учун: наҳорги ош. Ошга келаётганларни тавозе билан, ҳурматини жойига қўйиб, ўзбекона кутиб олиш менга жуда маъқул бўлди. Болалар ҳам, ёшлар ҳам бу удум, анъаналарни севишлари дилимни равшан қилди. Анжуманда мен яна америкалик ўзбеклар билан ҳам танишиб олдим. Уларнинг ўз халқи, унинг миллий анъаналарига итоат этиб боришлари, тилни чуқур билишлари мени лол қолдирди.

— Келажакдаги орзуларингиз?

— Олий таълимни Австралияда олмоқчиман. Лекин олган билим ва ўрганганларимни ўз юртим Ўзбекистонга бағишламоқчиман.

Чунки Австралия ўзининг жаҳонга танилган ҳайвонот боғи-ю, тарихий музейлари, дам олиш масканлари билан мени қанчалик мафтун этган бўлса, Самарқанд ва Бухородаги тарихий обидалар ундан ҳам кўпроқ мени ҳаяжонга солди.

Тортинсам ҳам айтай, орзуларимдан яна бири — ўзбек қизига уйланиш. Бу ердаги дўстларим каби ота-онам билан яшаб, фарзандлик бурчимни адо этишдир.

Нонбахон АЗИЗОВА суҳбатлашди.

Ўзбек қизига “Уйла сараман”

тасаввур қила олмас, ўзбек тилида ҳам тузук гаплаша олмасдим. Уйда ҳам рус тилида гаплашганмиз. Шунинг учун ҳам анжуманга келиб, ўз юртим — Наманганга борганимда ҳам тил билмай қийналдим. Шу кунларда ўзбек тилини ўрганишга жиддий киришганман. Бу ишда менга юртдошларим Беҳзод ва Улуғбеклар ёрдам беришяпти.

— Ўзга мамлакатга бор-ганларингизда сиз ўзингизни қандай сезгансиз?

— Кўчиб борганимиздан сўнг олти ой ичида инглиз тилини ўргандим. Унгача эса болалар билан имо-ишора орқали “сўзлашиб” турдим.

ҳам, кейинчалик мактаб ўқитувчиларим ҳам менинг тўполончилигимдан нолишарди.

— Бўш вақтингизни қандай ўтказасизлар?

— Ўзимнинг қизиқишим хусусида шунини айтишим мумкинки, мен Австралия футболга жуда қизиқиб қолдим. У ерда футбол икки мавсумда ўйналар экан: ёзда кркет мавсуми, қишда — футбол мавсуми бошланар экан.

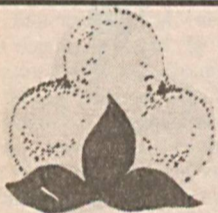
— Австралиялик ёшлар ҳақида нима дея оласиз?

— Уларнинг орасида ишбилармонлари жуда кўп. Ишбилармон



Хоразмча рақс.

Р. АЛБЕКОВ туширган сурат.



БОЛАЖОНЛАРНИНГ УЛУШИ БОР

Абдували ака Шакарров катта бир хўжаликнинг раҳбари. Ҳозирги долзарб паллада дехқоннинг уйқуси қуш уйқусидек. Айниқса, раисга ҳаловат қайда дейсиз?! У эл уқлаганда хориб-чарчаб уйига қайтади, хали хўроз кичкирмасдан далага ошиқади.

Умр йўлдоши Ҳафизахон опа эса оддий колхозчи. Кетмон чопади, пилла курти боқади, этак-этак пахта теради. Қизлари Санобар, Соҳиба, Саодат, Юлдуз, хатто 1-синфда ўқийдиган Хулқархон ҳам айни кунларда далада. Бешовлон ким узарга пахта теришяпти. Хар бири баҳоли кудрат. Катталарининг терган пахтаси 80-100, кичиклариники эса 60-70 килодан кам бўлмаяпти.

“Уч қахрамон” жамоа хўжалиги дехқонлари хузурида бўлганимизда катта бир шодиёна устидан чиқдик. Шу кунги хўжаликнинг Эсонбой Баҳриев етакчилиги қилаётган жамоаси зафар маррасини эгаллаб, режадан ташқари пахта тайёрлашга киришишибди. Бу шижоатли сафарбарликда тумандаги 41, 44-мактабда таълим олаётган ўқувчи-ёшлар ҳам фаол иштирок этишган. Терган пахталарини елкага ортиб, хирмонга яқинлашяётган 1-синф ўқувчилари Зайниддин, Маъмура, Асатулло ҳамда Диераларни кўриб, хайратимиз ортди.

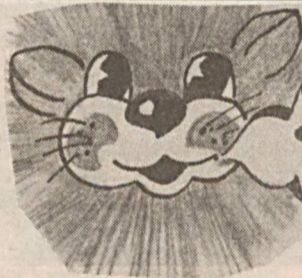
— Ажабланманг, — дейди кулиб ижарачи звено бошлиғи Баҳригул Баҳромовна. — Ким нима деса десину, бизда ҳамма пахтакор. Қўлга киритган ютуқларимизда шу жажжи болажонларимизнинг ҳам муносиб улуши бор!

Абдулла ТУРДИЕВ,
Самарқанд вилояти, Иштихон тумани.



ҲАШАР.

Абдували МУҲСИМОВ туширган сурат.



ХАЗОН ЁҚМАНГ, БОЛАЛАР!

(Давоми. Боши 1-бетда).

— Умуман мавзеимиз ҳали янги. Унда турар жой биноларидан саноат корхоналари кўпроқ, — дейди мактаб директори Диляра Раҳимовна Аҳмедова. — Шунинг учун ҳам туман халқ таълими Бошқармаси билан келишиб ўтган ўқув йилида фойдаланишга топширилган бу мактабни экологияга ихтисослаштиришга қарор қилдик. Бу ўқувчиларга ҳам маъқул келди. Ҳозир улар бу борада анча ишлар қилишган.

Мактабнинг безатилиши, унинг атрофидаги тажриба-ер участкасидаги ишлар, табиатнинг ёш қўриқчилари отряди аъзоларининг ҳаракатлари, дарсларнинг деярли барчаси, ҳатто, аниқ фанларни ҳам табиатга, уни асраб-авайлашга боғлаб ўтилиши мактаб йўналиши тўғри танланганидан далолат беради. Болалар мактаб фойеларидаги, синф хоналаридаги тирик бурчак “аъзо” ларини меҳр билан парвариш қилишади. Тажриба-ер участкаларида баҳордан бери сабзавот ва ош кўклар яшнаб турибди. Улар мактаб ошхонасини етарлича таъминламоқда ҳам.

Яқинда эса ушбу мактабда экологияга бағишланган семинар-кенгаш бўлиб ўтди. Унда шаҳардаги деярли барча

мактаблардан раҳбарлар ва ўқитувчилар, қизиққан ўқувчилар иштирок этишди. Семинар-кенгашда Тошкент шаҳар халқ таълими Бош бошқармасининг бошлиғи Х. К. Йўлдошев, Тошкент шаҳар табиатни муҳофаза қилиш қўмитасининг раис ўринбосари Б. Б. Алихонов, Тошкент давлат педагогика олийгоҳининг профессори П. Б. Баратов иштирок этишиб, улар ўз маърузаларида экологик вазият бугунги куннинг энг долзарб вазифаси эканлигини, табиатни муҳофаза қилиш, уни асраб-авайлашни болалиқдан, мактаб парталаридан ўргатиш кераклигини айтиб ўтишди. Бу борадаги мақтовга арзигулик ишларни амалга ошираётган шаҳардаги 286-, 203-, 260-, 61-, 81-, 109-, 200-, каби мактаблар ибрат қилиб кўрсатилди. Ўз навбатида бу ишга жиддий эътибор бермаётган, айниқса озодаликка риоя қилишмаётган 245-, 231-, 116- мактаблар танқид қилинди.

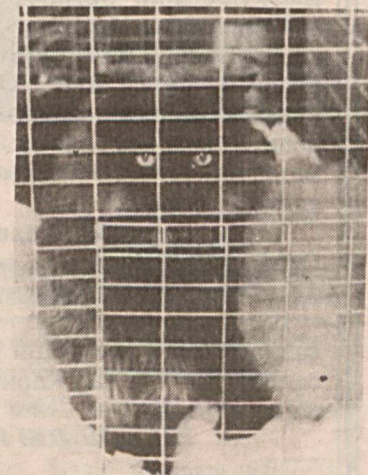
Шунингдек, семинар-кенгаш иштирокчилари бу мактабда биология, ботаника дарсларининг ўқитилиш жарёнларини кузатишди, мактаб ҳовлисидаги ишлар билан танишишди. “Табиат” экспозициясини томоша қилишди.

— Ҳали режаларимиз кўп, — дейди Диляра Раҳимовна. — Иссиқхона, қуёнхона ташкил қилиш ниятимиз бор.

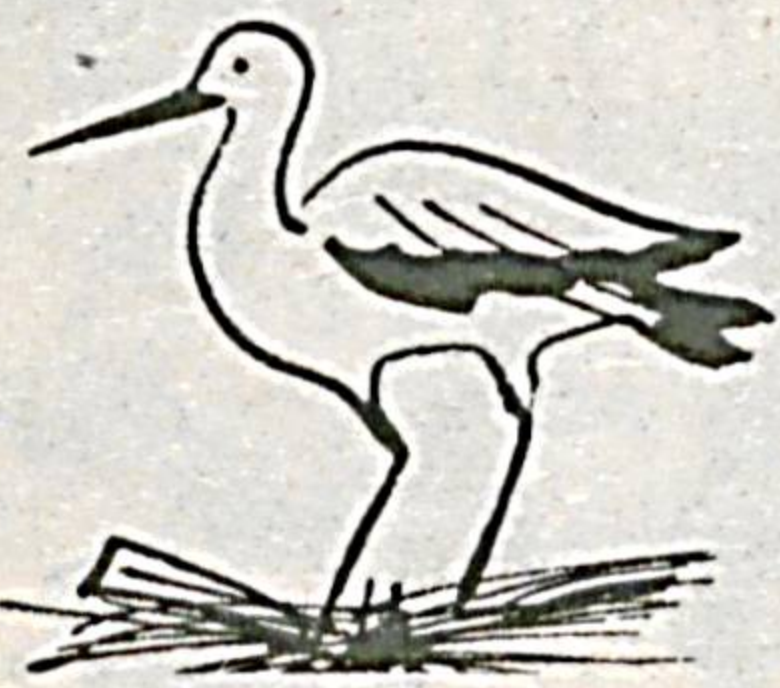
Тирик бурчакларимизни кенгайтираемиз. Қуйи синфлар хоналарининг деворлари эртақлардаги табиат қўриқчилари расмлари билан тўла безатилади.

Шаҳримиз экологияси аҳволи кундан-кунга оғирлашиб бормоқда. Унинг олдини олиш шаҳар табиатни муҳофаза қилиш жамиятидаги 50-60 нафар ходимнинг кучига лойиқ иш эмас. Шундай экан, бугун 305-мактабда олиб борилаётган ибратли ишлар, тарбия воситалари ёш табиат қўриқчиларини вояга етказиш ишига катта улуш бўлаяпти. Келажакда уларнинг ҳар бири Она замин мусаффолиги учун курашчилар бўлиб етишишларига ишончимиз комил.

Д. ТУРАХМЕТОВА,
Тошкент шаҳри.



ТАБИАТ ВА СЕН

ЛАЙЛАК КЕЛДИ,
ЎЗ БЎЛДИ...

Яқинда қайсидир матбуот нашрида қизиқарли бир воқеа тафсилотини ўқиб қолдим. Олмониядаги Франкфрут округининг Альтгауль шаҳрида узоқ йиллардан буён ишламай ётган гишт пишувчи хумдон мўриси устига лайлаклар уя қуришибди. Оддий воқеа-ку, деяётгандирсиз. Аммо қизиғи шундаки, лайлакларнинг бу иши олмониялик мутахассислар учун музей ташкил қилиш фикрига туртки бўлган. Ана шу хумдон ва лайлаклар уяси атрофида ташкил этилган экспозиция гоёт гўзал ва шоҳона кўринишли мағрур қушга — оқ лайлакка бағишланди. Европанинг кўпгина мамлакатларида камайиб кетган бу қуш ҳозирги кунда бу ерда уч минг жуфтни ташкил қилади.

Бизнинг “Ахат овули” қишлоғи чеккасидаги қари тутга ҳам ҳар йили лайлаклар учиб келиб, ошён қуришар эди. Лекин... Лекин, бу беозор қушлар ҳам одамлар “назари”дан четда қолишмади. Кимдир уларга тош отди, кимдир тинчини бузди. Олмонияликлар қилган ишнинг аксини қилиб, туманимиз худудидаги санокли бўлган бу гўзал қушларнинг қайта учиб келмайдиган қилдик.

Жониворларга бепарволик табиатга, қолаверса, келажакка бепарволикдир. Қалбида эзгулик уруғи бор одамнинг ҳар бири табиатни асраб-авайлашга ҳаракат қилиши керак. Бу ишни эса болаликдан, мактаб парталаридан ўрганиб бориш зарур.

Жумҳуриятимиз қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари режалари йилдан-йил ошиб бораётгани ҳаммамизни қувонтиради. Аммо бу қувончли ишнинг бир аянчли томони ҳам бор. Янги ерлар ўзлаштирилиши эвазига ошаётган режалар қушлар, жониворлар мақон курган қамишзор ва тўқайзорларни йўқ қилмоқда. Бекободдаги “Шоликор”, Мавлонов номидаги давлат

манфаатларини кўзлаб, уни ўзлаштирдилар. Ҳеч ким уларни йўлдан қайтармади. Тўқайзорлардаги тустовуқлар, ўрдаклар, қашгалдоқлар, зағча ва балиқчи қушларимиз билан аввал фахрлиниб юрган бўлсак, бу кун уларнинг овози эшитилмайди. Қушлар билан бирга кўлдаги ноёб мўйнали ҳайвонлар ҳам йўқ бўлиб кетмоқда. Бекобод туманида ҳозирги кунда муҳофазатга мухтож бўлган “Далварзин” кўриқхонаси ҳам мавжуд.

Катта майдонни ташкил этувчи бу кўриқхонада турли хил ҳайвон ва қушлар мақон курган. Аммо унинг ҳам аҳволи кундан-кун ёмонлашмоқда. Буни атрофининг қаровсиз қола бошлаганидан билса бўлади.

Табиатни, жонивор ва ҳайвонот дунёсини асраш борасида бонг урадиган давр келди. Бугун биз ўз Она заманимизни, унинг тирик дунёсини асрамасак, эртага бу фожеага айланиши мумкин. Шундай экан, келинг, уни асраб-авайлаб, эътиборлироқ бўлайлик.

Ашурали БОЙМУРОДОВ,
Бекобод тумани.

ҚАМИШЗОРЛАР ОРАЛАБ

хўжаликлари бир замонлар ҳақиқий тўқайзорлар бўлиб, бу ер асосан сувда, ўсимликлар орасида яшовчи ноёб ҳайвонлар мақони эди. Қамишзорлар куритилиб, ўрнига пахта экила бошлагач эса ана шу жониворларнинг биронтаси тирик қолмади. Туманда ягона бўлган “Ҳайбат” кўлининг тақдирини ҳам шунга ўхшаш. Илгарилари бу кўл росманасига ҳайбатли эди. Аммо айрим нопок кишилар ўз



Момақаймоқ.

Ким болалигида кучли ва довюрак бўлишни истаманган? Халқимизнинг афсонавий қаҳрамонлари Алпомиш, Гўрўғли ҳақидаги эртақларни ҳижжасалаб ўқиган ўспирин қалбида ўзгача бир ҳиссиёт эши ўрмагани? Албатта, тўлқинланган. Ҳаёлларга берилиб, ўзини улардек ҳис қилгандир ҳам балки.

Турк халқларида оламга донг таратган паҳлавонлар кўп бўлган. Паҳлавон Маҳмудни айтганими ёки Ҳожимўқонними? Уларнинг ҳар бирининг ҳаёти ва тақдирини ҳақида жуда кўп ёзилган. Бу паҳлавонларнинг издошлари жумҳуриятимизда жуда кўп. Келинг, яхшиси сизларга паҳлавонлардай кучли бўлиш учун нима қилиш кераклиги ҳақида ҳикоя қилайлик. Ҳеч бир киши бирдан кучли бўлиб қолмайди. Ёки паҳлавонлар осмондан тушмайди. Улар ҳам ўзларини ёшлиқдан тайёрлай бошлайдилар. Тинимсиз машқ қиладилар, ўқиб-ўрганадилар, жисмонан ўзларини курашга тайёрлайдилар.

Бақувват ва кучли бўлиш учун болалар аввал уйда ва мактабда жисмоний тарбияга жиддий эътибор беришлари лозим. Бу борада атлетизм асосий роль ўйнайди. Таниқли спортчи В. Петровнинг Москвада чоп этилган “Ёшлиқ ва куч-қудратлилик” (“Молодость и сила”) китобида бу ҳақда батафсил ёзилган.

АЛПОМИШДАЙ БЎЛИШНИ
ИСТАСАНГИЗ...

Атлетизм — кишиларнинг жисмини фақатгина кўркам қилибгина қолмай, балки уларнинг умрига умр қўшади. Бир неча ойлик машгулотлардан сўнг елкалар бақувватлашади, кўкрак қасас мускуллари бўртиб чиқа бошлайди, ички органларнинг фаолияти тубдан яхшиланади. Бу соғломликка дастлабки дадил қадам бўлади. Киши ўзини-ўзи бошқара бошлайди. Организм режали ҳаракатга тушади.

Мисол учун, бирон бир одам диққат-эътиборини бир ерга тўплаганда елкаси, қўл мускуллари таранглашиб, лаблари бир-бирига жуфтлашади. Мускулларнинг мунтазам ҳаракат қилиши мия фаолиятининг яхши ишлаши учун омил бўлади. Шундай экан, инсон ақлий меҳнат қилганида, юқори натижаларга эришиш учун фақатгина мия эмас, балки жисмоний қувват ҳам зарурдир. Инсон миясининг 10 фоиз хужайраси фикрлаш учун ишласа, қолган 90 фоизи мускулларни бошқаришга қаратилади. Мана шунинг учун ҳам “фикрлаш” хужайраси ўзига зарур бўлган “буйруқ”ларни олади. Агар биз кам ҳаракат қилсак, мияга керакли “буйруқ”лар бормайди. Бунинг натижасида миямиз ва мускулларимиз бўшашиб, одам ўзини беҳол сезади. Ишчанлик фаолияти сустлашади.

Ўтказилган тажрибалар шунини кўрсатадики, мускуллари ривожланган талабаларнинг ўқиши осон кечар экан. Улар курсдошларига нисбатан кам чарчашади, дарсларни тез ўзлаштириб олишади ва уларга нисбатан кўпроқ иш қилишга улгуришади.

Машқ қилинган мускуллар, танани беҳосдан лат ейнидан асрайди ва жисмоний меҳнат пайти етарли қувват билан таъминлайди. Умуман жисмонан бақувват бўлган одамлар ҳаётда ўзларини

ҳар тамонлама яхши ҳис қилишади.

Оғир буюмлар билан машқларни бажариш тизими, яъни атлетика гимнастикаси — жуда қадим замонларда юзага келган. Қўҳна юнон Олимпия шаҳридаги музейда “Бибон мени бир қўли билан боши узра кўтарган” деган сўзлар ёзилган, оғирлиги 143,5 килоди тош сақланади. Полвоннинг бу ютуғи эрамызгача бўлган IV асрга тегишлидир. Уша пайтлардаёқ оғир буюмлар билан машқ қилиш югуриш, сакраш, нараса улоқтириш каби ҳаракатлар қаторига қўшилган. Афин бош майдонида ётган зилзамбил юкни ким кўтара олса, ўша атлетларгина мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқига эга бўлганлар.

Қадимги римликларда мушакларни ривожлантириш учун буюмлар билан махсус машқлар қилиш юзага келган. Улардан бизнинг ҳозирги кунимизгача цирк жанри — “зўраки” акробатика тури сифатида етиб келган.

Эрамызгача бўлган II аср тиббиёт китобларида бўғинларни пишитиш, нафас олишни тартибга солиш, мушакларни мустаҳкамлаш учун зўраки машқлардан фойдаланиш юзасидан тавсиялар баён қилинган. Эрамызгача бўлган I асрда эса тиббиёт талабалари учун баданини соғломлаштириш мақсадида ташқи қаршилик билан ҳаракатлантиришлардан фойдаланиш бўйича қўлланма пайдо бўлган.

Атлетизм — бу фақат зўраки машқларгина бўлиб қолмай, балки югуриш, сузиш, ўйинлар, акробатика, туризм ва ҳоказоларни ўз ичига олган ҳар жихатдан жисмоний тайёрликдир. Зўриқиб бажариладиган ҳаракатлар организм учун кўпинча зарарли бўлади. Қудратли мушакларни шакллантириш йўли кучни ривожлантириш орқали содир

бўлиши лозим. Ана шундагина бадан инсон учун оғир юк бўлмай, балки уни енгиллаштиради.

Халқ ҳар қандай кўринишга аниқ ва чуқур баҳо беради. Шу жумладан атлетизмга ҳам. В. И. Далянинг “Жонли белорусь тили изоҳли лугати” китобида: “Атлет — соғлом полвон ва ботир” деб ёзилган. Машқ мана шундай изчиллик билан: аввал соғломлик, кейин кучлилик ва ниҳоят кўркамлик учун бажарилади.

Киши ўзини ҳис қилиши яхши, қониқарли ёки ёмон деб баҳоланади. Мабодо мадорсизланиш, аччиқланиш, ланжлик пайдо бўлса машқ қилинг келмайди. Демак, ортиқча юкни қисқартириш керак. Эҳтимол, сизнинг нотўғри турмуш тарзингиз бунга сабаб бўлаётгандир?

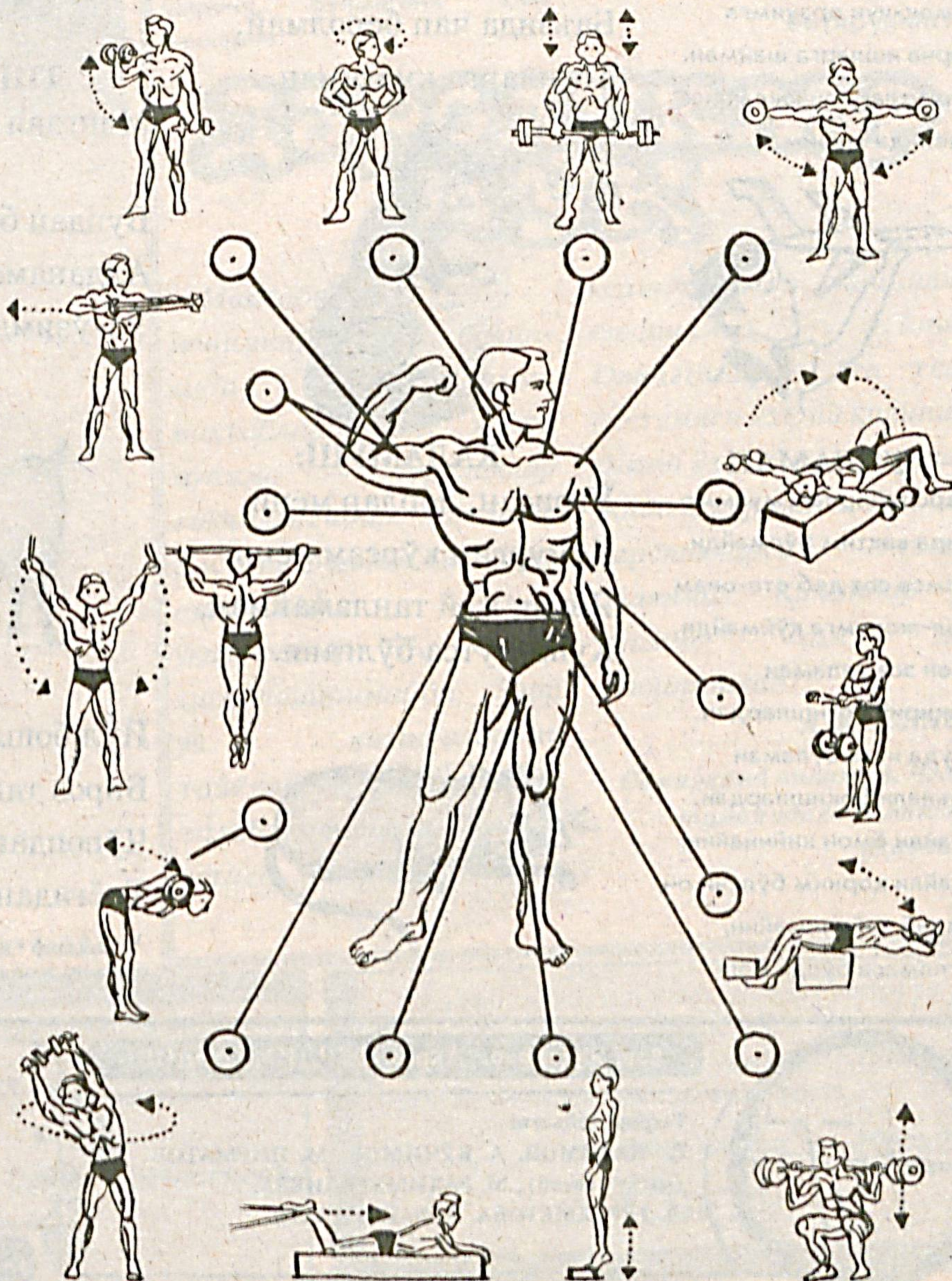
Уйқу — организмнинг биологик эҳтиё-

жи, ухлаш тартибидан озгина чекинилса, ўзини ҳис қилиш ёмонлашади ва меҳнат қобилияти пасаяди. Кундаликда уйқунинг қанча вақт бўлиши, унинг сифати (қотиб ухлаш, бот-бот уйғониш, уйқусизлик) таъкидланади. Иш қобилияти эса саломатлик, чарчоқлик даражаси ва уларни тиклашга боғлиқ бўлади.

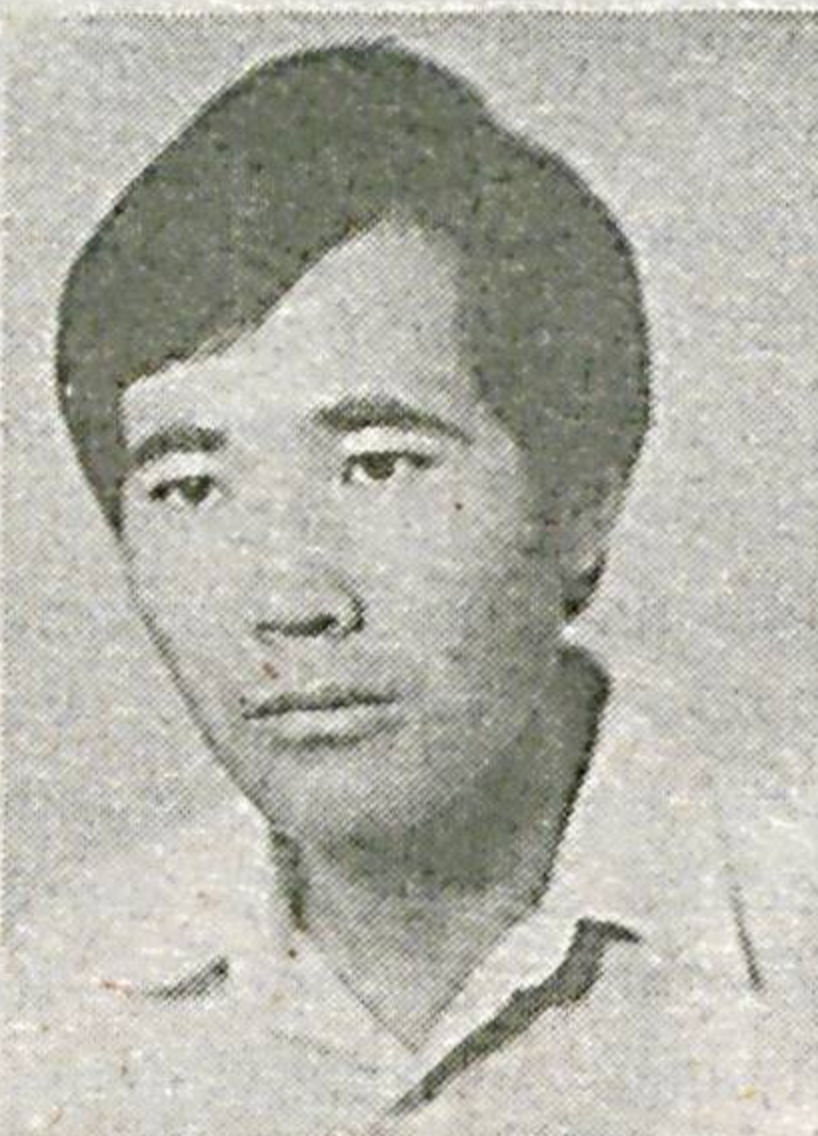
Ишгаха яхши, қониқарли, ёмон сифатида баҳоланади. Тартиб бузилган пайтда, иш тигизлигида киши иштахани йўқотади.

Кўриниб турибдики, атлетизм билан болаликдан шугулланиш кишига беқийс соғлиқ берибгина қолмай, балки келажакка ҳам пухта замин ҳозирлайди. Жисмонан бақувват бўлган одамгина яхши мутахассис бўла олади. Бўш вақт топили дегунча, атлетизм билан шугулланинг.

Оттабек РАЗЗОҚ.



ШОИРЛАР — БОЛАЛАРГА


**Туроб НИЁЗ
БАРМОҚЛАРИМ
ЕТМАЙДИ**

Санай олади ҳозир
Тўхтамасдан ўнгача.
Қийналди роса Назир
Шуни ҳам ўргангунча.
Давом эт, десам яна,
Осилар қовоқлари:
Кўрмаяпсизми, ака?
Етмайди бармоқларим.


**УЧУВЧИ
БЎЛМОҚЧИМАН**

Менинг машҳур учувчи
Бўлиш орзу, тилагим.
Негадир кўкка боқсам,
Тошиб кетар юрагим.
Биламан, бунинг учун
Керак тинмай чиниқиш.
Вақтни бекор ўтказмай,
Жуда кўп китоб ўқиш.
Етмоқ-чун орзуимга
Барча ишларга шайман.
Бургутлардай юксаклик
Хаёлида яшайман.


УЯЛАМАН

Дарс тайёрлаш муаммо —
Сира вақтим бўлмайди.
Сомса сот деб ота-онам
Ҳол-жонимга қўймайди.
Мен эса уяламан
Бақриб сотишлардан.
Жуда изза бўламан
Таънали боқишлардан.
Майли ёмон кийинайин,
Майли қорним бўлсин оч,
Уялиб қийналмайин,
Эгилмаса бўлди бош.


ОТ:

— Қушдай учқур
отдирман,
Бойчибор, Фиротдирман.
Узоқни яқин этгум:
Инсонга қанотдирман.


БЎРИ:

Дўстлиги йўқ бўриман,
Қўй-қўзининг шўриман.
Ўрмондамас, тоғ-тошда
Ҳайвонларнинг зўриман.


ТУЛКИ:

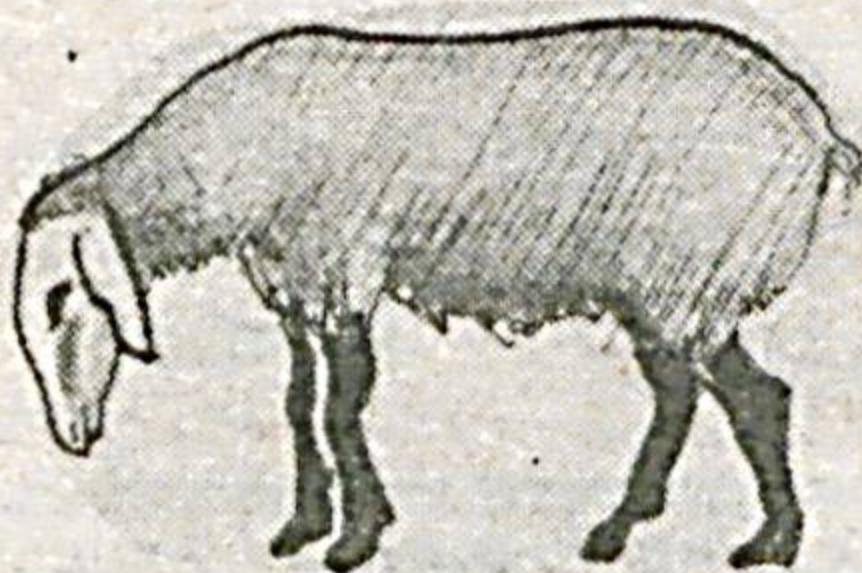
Чаққон, айёр тулкиман,
Қўриқхона мулкиман.
Баъзида чап беролмай,
Тозиларга кулгиман.


КАЛАМУШ:

Ўгрисан, дерлар мени,
Кемургим кўрсам нени.
Яшайш жой танламайман,
Куним ўтса бўлгани.


БУРГУТ:

Кўкни севган бургутман,
Кўзлари ёнган ўтман.
Чўққилар ватанимдир,
Боши осмонга етган.


ҚЎЙ:

Қўйман — ювош-
мулойим,
Ўтни ўйлайман доим.
Тўполонга ҳушим йўқ,
Тинчлик бўлсин илойим.


ТИПРАТИКОН:

Мингдан ошиқ нинам
бор,
Бундан бошқа нинам бор?
Алданаман тулкига —
Ўз-ўзимдан гинам бор.


СЕРКА:

Йўл бошловчи серкаман,
Бироз тантиқ, эркаман.
Чўпондан эмас, унинг
Таёгидан қўрқаман.

Муаллиф илтимосига кўра қалам ҳақи
газетамиз жамғармаси ҳисобига ўтказилади.


**ТИНИБ-ТИНЧИМАС
АКМАЛ АКА**

Ҳаммангиз ойнаи жаҳон орқали бериладиган "Бойчечак", "Юлдузча", "Санъат гунчалари", "Қувноқлар даврасида" каби болалар кўрсатувларини севиб томоша қиласиз. Бу кўрсатувларни тайёрлаш учун Ўзбекистон телевидениесининг бир қанча етук мутахассислари жон куйдиришади. Ана шундай жонкуярлардан бири — юқорида айtilган кўрсатувларни кизиқарли, жонли, мазмунли чиқиш учун масъул бўлган киши — Акмал ака Ҳайдаровдир. Акмал ака режиссерлик қилган ранг-баранг кўрсатувлар салкам қирқ йилдан буён еш томошабинларни хушнуд этиб келмоқда. Режиссер доимо уларнинг ҳар сафаргисидан ўзгачароқ, янгича чиқишга интилади ва бунинг уддасидан чиқади ҳам. Бунга сиз, азиз кичкинтой телетомошабинлар, ҳам гувоҳсиз.

Акмал ака, Ўзбекистон телевидениесининг болалар ва ўсмирлар тахририятида 36 йилдан буён ижодий меҳнат қилади. Фидойилиги, жиддий изланишлари туфайли тахририятдаги барча Акмал акани ҳурмат қилади. У ана шундай баракали меҳнати билан Ўзбекистон ойнаи жаҳонининг тараккиетиға муносиб ҳисса қўшиб келаётир.

А. Ҳайдаров бадий сўз, яқка актёр театрининг моҳир ижрочиси сифатида ҳам шухрат қозонган. Унинг чорак асрдан буён ижро этиб келатган "Она мадҳияси", "Отажонлар", "Онанинг кўнгли болада", каби моноспектакллари томошабинлар қалбидан жой олган.

Узоқ ижодий йиллар давомида Акмал ака талайгина шоғирдлар ҳам етиштирди. Кўрсатувларда иштирок этишган кичкинтойлар ҳозир суҳандон, актёр бўлиб етишдилар. Х. Ниезов, Ж. Тўраев, Х. Мирхидоев каби эл оғзига тушган телевидение ходимлари ҳам болаликларида Акмал акадан сабоқ олишган.

Истеъодли режиссер, бадий сўз устаси, мураббий, халқ маорифи аълочиси Акмал ака Ҳайдаров бугун 60 ёшга тўлди. Ибратли умр соҳибини бу кутлуг тўй билан самимий кутлаймиз. Уларга бундан кейин ҳам ижодий барқомонлик ва соғлик тилаймиз!

СУРАТДА: Акмал ака Ҳайдаров раққоса кизлар билан навбатдаги кўрсатувга тайёргарлик кўрмоқда.

Анвар КАРИМОВ

Суюкли набирамиз
АЛИШЕРЖОН! 6 баҳоринг муборак
бўлсин. Таваллуд кунингда
кувончларингга шерик бўлиб, сихат-
саломатлик, узоқ умр тилаб қоламиз.
Келажакнинг ҳамиша кўёшдек
порлаб турсин.

Дадан Ёқубжон ҳамда ойинг
Озодахон Қосимовлар.
Тошкент шаҳри, Шайхонтоҳур
тумани, Самарқанд дарвоза
кўчаси, 1"б"-уй, 42-хонадан.



Севимли ўғлим СЛАВИК! Сени
10 ёшинг билан чин кўнгиладан
табриклаймиз. Сенга узоқ умр,
сихат-саломатлик, ўқишларингда
муваффақиятлар тилаймиз.

Сенга эзгу ниятлар бил-
дириб-даданг Рустам, ойинг
Рашида, аканг Руслан, опанг
Наргиза, уканг Алишер.

Даниловлар оиласи.
Беруний шаҳри, М. Горький — 1б.



Хурматли устозимиз Тиловат
Йўлдошевна!
Биз сизни тугилган кунингиз билан чин
дилдан кутлаймиз!
Олийжаноб ишингизда
муваффақиятлар, ҳаётингизда бахт-саодат
тилаймиз.

Хурмат билан: 11-синф
ўқувчилари.
Жиззах вилояти, Фаллаорол
тумани, Ф. Шерматов номли
7-мактаб.


ТАБРИКЛАЙМИЗ!

Маълумот учун телефон: 32-54-21

Таъсис этувчи:
ЎЗБЕКИСТОН ЕШЛАР ИТТИФОҚИ
МАРКАЗИЯ ҚУМИТАСИ

Бизнинг манзилгоҳимиз:
ТОШКЕНТ ШАҲРИ, 700083,
ЛЕНИНГРАД КЎЧАСИ, 32-УЙ.

Газета ҳафтанинг жума кунлари чиқади.

Ўзбекистон Республикаси «Шарқ» нашриёт-
матбаачилик концернининг босмаҳонаси.

Тошкент шаҳри, 700083, Ленинград кўчаси, 32-уй
Чоп этиш вақти — 18.00.

Буюртма № Г-27. Нашр кўрсаткичи 64563.

Бош муҳаррир: Ақром БЕРДИМУРОДОВ.

Тахрир ҳайъати:
Т. КАРИМОВ, А. КЎЧИМОВ, М. ПИРМАТОВ
(масъул котиб), М. РАҲИМБЕРДИЕВА,
Д. ТУРАХМЕТОВА, В. ФАЙЗУЛЛАЕВ.

Газетанинг навбатдаги сони 15 декабрь кунини чиқади:

318982 пушхала чоп этилди. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10