
«ДОРИ» — СПОРТ

Соғинишиз ўз қўлишизда

«Охири иложи топилди — Тошкентга қочиб кетди. Ундагиликнинг ҳеч ҳаёси билмади. «Агар уш қишга кирсанг, уйга қайтиб келма» дейишганди-да. Истақ устунлик қилди...»

Раъно опа Қосимова Самарқанд давлат дорилфунунида катта ўқитувчи бўлиб ишлади. Жисмоний тарбия кафедрасида. Раъно опа спортни танлаганини, уйдагиликнинг муносабатларини қулиб эслайди.

Раъно опа спорт билан машғул бўлган кизлар салиб бешкарак бўлади. Тўғрими?

— Ётти ўқилини ичида бир қиз эдим. Лекин қилиқларим, ҳаракатларим, узимни туттишим қиз болалариникига ўхшамасди. Шунинг учун ҳам ўқимиздагилар ҳам, қишлоқдагилар ҳам

менинг тўпори характеримни ёқтиришмасди. Менга ўқиб болалар билан спорт ўқитиларди уйнаш ёқарди. Қиз болалардан дугоналарим йўқ эди.

— Спортнинг қайси турини буюмча шуғуллангансиз?

— Қул тўпи бўйича. Олий ўқув юрлари уртасида ўтказилган бир қанча республика мусобақаларида командамиз билан иштирок этганимиз. Лекин командамиз билан факультетларда тахсил олаётганлар бўларди. Биласиз-ку, бизда бу соҳада қизлар ҳам ўқинади.

— Раъно ўқимнинг ҳавити мисол.

— Ўзбекиликда бирибир қизларини жисмоний тарбия факультетиде тахсил олишларини ёқтиришмайди. Балки уларга керакмасдир-а?

— Керак. Соғлом бўлишди, Фарзанд қўраётганда қийинлашмайди. Болаларини ҳам чинқиртириб тарбиялашди.

— Сизни касалхонада уюмдан да-

воламган, бунга эҳтиёжи бўлмаган дейишди. Тўғрими?

— Аввал айттишса тўғрироқ бўларди. Ҳозир ундай дея олмаиман.

— 45 кун касалхонада ётганман. Автомобиль ҳалокати тўғрисида. Ушанда оғим, кўлим, қўзим шикастланган эди. Қўлим мен соғайиб кетишимга ишончиманган. Иккиламани айта оламани, мени улимдан талланган соҳам олиб қолди.

— Шунинг учун 52 йилда касалхона «мазасини» ҳам топиб қўрдим. Агар спорт билан шуғулланганимда ахволим нима кечиниши тасаввур ҳам қила олмаиман.

— Ўзтибор берган бўлсангиз, миллий спорт қийматлари ҳақида кейинги пайтларда кўп гапирляпти.

— Спортда қиймат асосий роль уйнамаслиги керак. Унғай, одам уша қийматда ўзини эркин, бемавлол қил қила олсин. Мен ушанда қийматлар тарафдориман.

— Сиз 25 йилдан бери

олийгоҳда талабаларга дарс бериб келяпсиз. Ўзи қул тўпи бизда қандай пайдо бўлган?

— Қул тўпининг ватани — Дания. Бу ўқиб бармоқ, қул мусулларини ривожлантириш, бақувват қилиш мақсадида бир коллеж ўқитувчиси томонидан ўйлаб топилган. Эраклар ва аёллар учун алоҳида тўп танланган. Россияга бу ўқиб 1909 йилларда кириб келган. Ўзбекистонга эса харбийлар олиб кирган. Асқарлар ичида турли миллат акачиларининг борилиги бунга сабаб бўлган. Бу ўқиб тезкорлик, куч, чидам, қаққонлик, эгилувчанлик талаб қилади.

— Раъно опа, ўқув режасида миллий ўқилар ҳам борми?

— Албатта, қураш, арқон тортишлар, ҳаракатли ўқилар киритилган. Буларни қандай, кўпроқ қўллаш ўқитувчига боғлиқ.

— Сизнингча, миллий спорт турларининг қайсыларини ривожлантириш керак деб ўйлайсиз?

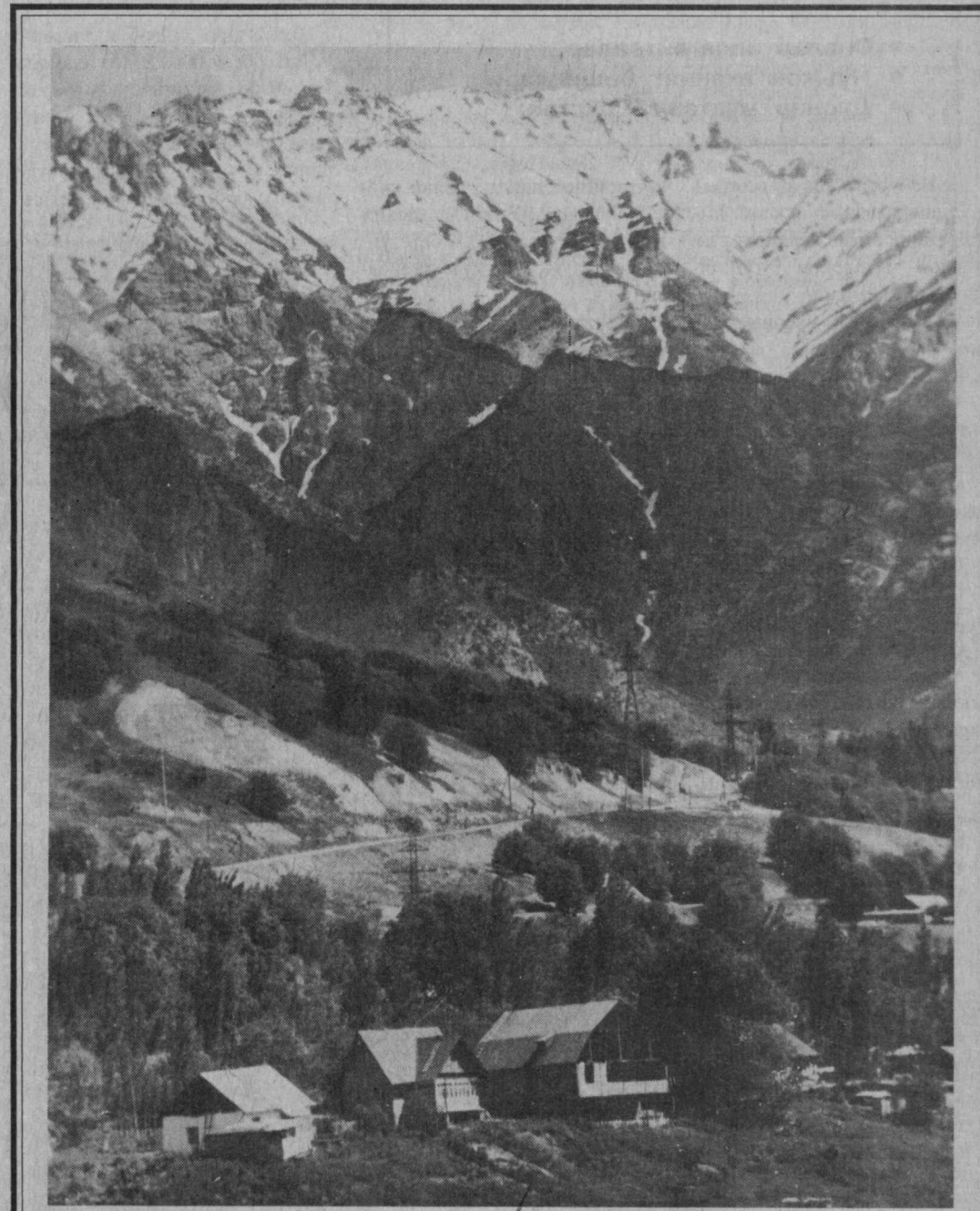
— Биласизми, бизнинг соҳада давлат тилида қитоблар, ўқув қўлланмалари ҳам. Эндигина «Ҳаракатли ўқилар», «Ёнғил атлетика» қитоблари ўзбек тилида нашрдан чиқди. Хали-ҳануз айрим қишлоқ мактабларида расм, физкультура, меҳнат дарслари далада ўта-

ди. Демокимани, талаб даражасида эмас. Балки етишмовчиликлар боис халқаро мусобақаларда қатнашишга ҳар доим ҳам имкон бўлмаётгандир. Спорт халқларни боғловчи восита, тинчлик элчиси. Спортдаги куч бошқа ҳеч бир нарсада йўқ. Спортда таржимон керак эмас. Шунинг учун ҳам спортда аёллар, эраклар деган аҳрим бўлмастлиги керак. Кимнинг имконияти, қизиқиши, иштилоши бўлса — марҳамат, шуғулланаверсин.

Раъно Қосимованинг ҳаёти талабалар билан боғлиқ. Истаги ўзбек қизлари орасида ҳам халқаро мусобақаларда қатнашадиган қизлар спорт усталари чиқса. Ҳамма мана шу соҳани танлади билан боғламаса-да, фақат соғиниш учунгина бўлса-да, шуғулланиб турса. Иродани чинқиртирадиган, қаққон қиладиган, асабини тинчлантирадиган «дори» спортдир, дейди Раъно опа. «Сиз ҳам бунга амал қилиб кўринг-а, ўзингиз ғувоҳ бўласиз».

Нима дердинг, у қишдан ортқ бошқа маслаҳат бера олмаймиз.

Г. АЛИБЕКОВА,
«Туркистоннинг ўз мухбири»



Гулгун очилган бўстонларим бор.

В. ТҲРАЕВ сурати.

Тазега саҳифаланаётганда

ОЛИМЛАР ҲАМ ҲАЙРОН

Нима ёмон — дард. У кишига бир ёпишгандан кейин тула ариши қийин. Бир хил касалликлар борки, вақти-вақти билан хуруж қилиб туради. Шулардан бири — бу тутқаноқ касаллигидир. Тутқаноқ касаллигига ғирифтор бўлган кўпчилик унинг қайси пайтда хуруж қилишини билмайди. Шундан ҳам кўпчилик нохуш ахволда қолади.

Мазкур соҳа бўйича илмий-тадқиқот ишлари олиб бораётган олимлар уларга ит қаслашни маслаҳат бермоқдалар. Нега? Ит тутқаноқ касали бешлашиш оқидан дароқ бера экан. Бунинг учун у эгасининг олдига келиб оҳиста ақиллар еки беморнинг юзларига суйқанаркан.

Ҳайвон кишида тутқаноқ касали хуружи бошлангани қандай билишни изохлаб бера олганлари йўқ. Уларнинг тахмин қилишларича, ит инсон туйғусидаги энг нозик узгариларини, унинг баланидан тарқаладиган ҳидни тез қабул қилиб олса керак.

Шундан олимлар ана шундай касалликка мубтало бўлган кишиларга ит сақлашни маслаҳат бермоқдалар. Чунки вафодор бўлган ит эгасида касаллик хуружи бошлангани оқидан оғоҳлантириб туради.

КЕЛГҲСИ СОҲДА:

• Аёлни ёлғиз қолдирманг

• Азамат полковнинг бозори

БОЙЛАР ҲАМ СОЧИНИ ЮЛАДИ

Собиқ қурағиллик миллионер узининг данғиллама ҳовлисига сота олмапти. Икки қаватли котежда 9 хона бўлиб, уларнинг энг кичик хонаси 30 квадрат метрли. Шунингдек, ваннахона, ошхона, ерданчи хоналар, гараж бор. Уни катта сармояга эга бўлган вақтда қурдирган эди. Лекин қул ўтмай омад бойдан юз утирди. Қурағилда уй-жойга миллионлар тулашга қурб етдиган кишилар топилмапти. Арзонга сотишга эса қизи қиймайди. Ҳозирги нархларда биргина гиштнинг баҳоси 400 миллион рублни ташкил этади. Коммуникациялари ва охириги улуғ бўйича амалга

оширилган пардозлаш ишлари ҳам бундан арзонга тушмаган.

ОТЕЛЛО КЕРОСИННИ АФЗАЛ КЎРДИ

Нижний Тагилда истиқомат қилувчи Н. Собиқ хотинидан Отелло сингари қасд олишга қарор берди. Собиқ эри улжасини буга бошлаганда аёл унинг қўлидан қўтилиб чиқишга ва милицияни чақиритишга муяссар бўлди. Оралдан бир оз вақт ўтиши билан бу ерга участка милиционер, кейин эса ОМОН ёзводи етиб келди. Аммо тартиб посбонлари хонага қира олишмасди. Бу вақт ичида Н. қанитарига тула керосинни қўлига олди ва «Надежда Петровна эндиранман!» —

ҲАЛОКАТЛИ ХҲНАР

Бельгиянинг Эвай шахрилик Жан-Люк Беленни акробатчи деб аташарди. 19 ешли йигит велосипедда турли ҳунар курсатиб ҳайдарди.

У катта тезликда пелалдан оёқларини олар ва уридан тик турган ҳолда гитарда шўх мусиқа чалар эди. Жан-Люк велосипедга тескари утириб олиб, олдинга қараб эркин ҳайдарди ҳам. Велосипеднинг тезлигини соатига

25 километргега чиқариб, рулда қўлларига таянган ҳолда оёқларини осмонга қутарар эди.

Бир кун Белен Амблев дарёси бўйлаб қиялик четидан капта тезликда ўтишга гаров уйнади. Жан-Люк тезлигини ошириб, дарё киргоғи бўйлаб гизиллаб кета бошлади. Тош қиялигининг бир жойида мой тўқилган ер бор эди. Велосипед бир томонга кескин сирганиб кетди ва устида утирган соҳиб билан дарёга учиб тушди. Шу пайтда баржани шатакка тортувчи йўтон сим-арқон тортилган эди. Белен боши билан шатакка тортувчи йўтон сим-арқонга урилди ва сувга қулатди. Сувдан уни жонсиз ҳолда жасадини олиб чиқишди, деб хабар қилади Бельгияда чиқадиган «Суар» газетаси.

Тошкент шаҳар саломатлик маркази сизни оғоҳлантиради:

ЭХТИЁТ БЎЛИНГ: ВИРУСЛИ ГЕПАТИТ!

Сарик касали тиббиётда вирусли гепатит номи билан юритилиши кўпчиликка аён. У ўткир юқумли ичак касалликлари гуруҳига мансуб бўлиб, аҳоли ўртасида тез тарқалади ва одамларнинг ёшга қарамлиги уларнинг соғлиғига зарар етказиши. Сарик касали билан қўпичча бочча ва мактаб ёшдагилар касалланади.

Касалликнинг энгил шакли билан оғирган беморлар теварак-атрофдаги кишилар учун айнақса ҳавфлидир. Чунки улар уларнинг соғ деб ҳисоблайдилар ва шифокорга мурожаат қилмайдилар. Натияжада бундай кишилар ўз атрофидоги кишиларга касаллиқни ўқтириб юришади. Бемор тарқатган вируслар сувга аралашиб, уй-ўрғот буюмларига чанг билан ўтиши мумкин.

Касалликка энди қалина бошлаган, ҳамда сарик касали бошланганига 10–12 кун бўлган беморлар касаллиқни ҳаммадан кўпроқ ўқтирадилар. Қўпичча вируслар касалдан соғлом кишига қўл бериб ўқтирилган вақтда, бемор фойдаланган уй-ўрғот буюмлари ишлатилганда юқибди. Бу хасталикка кўпроқ шахсий гигиена қоидаларига риоя қилмайдиган кишилар қалинадилар. Манбаларда қайнамаган сув ичиш оқали вирусли гепатит оммавий равишда тарқатилганиги тўғрисида мисоллар келтирилган.

Вирусли гепатит аломатлари аста-секин ривожланиб, касаллик юққидан кейин, орадан ун-тўрт ҳафта ўтган намоён бўлади. Бемор тинч-мадори қўриб бораётгани, боши ва қорни, айнақса қориннинг ўнг томонида жигар атрофи оғриши, иштаа йўқлиги, оғзада ағчик сув пайдо бўлиб, қўнғил айбиди, ҳушқоқ тутиди, гепатитнинг олдинги қанчалик барвақт олинса ва даволаш муноахалари бекам-қўст бажариб турилса, беморни даволаш шўнчалик осон кечади.

Ҳасталиқнинг олдинги оқидида қўл ва тирноқларни тоза тутиш, қўл мева ва сабзавотларни истеъмол қилишдан олдин яхшилаб ювиш, пашага қарши курашиш мумкидир. Теварак-атрофдаги майдонларни ўз вақтида дориллаб зарарсизлантириш, қўча ва ҳовлиларни сўғуриб-сидириб ахлатдан тозаллаб туриш керак.

Ифлосланган сув оқидида юқумли ичак касаллигининг тарқатиш манбалари бири ҳисобланади. Шу сабабли сувни зинҳор ифлослантимаслик керак. Овқит-овқат маҳсулотларини ёлғил идишларда сақлаш ҳам катта аҳамиятга эга. Касаллиқни даволашдан қўра унинг олдинги олиш осонроқ. Мабодо вирусли гепатит, яъни сарик касаллигини илк белгиларини ўзинида сезиб қолсангиз, дароҳ тиббиёт қўригидан утишга еки мутахассис врач ҳузурига шўшилинг!

Муҳаббат УМАРБЕКОВА.

БЎҒА ДИФТЕРИЯ

Бўғма жуда ҳавфли касаллиқдир. Касалликнинг микроби ҳаво томчи йўллари оқали бемордан соғ кишига ўтади. Бемор нафас олганда, йўталганда, ақирганда атроф-муҳитга касаллик микроорганизмин тарқатади. Касаллик иштилганда кўпчилик томоҳида бир мўнча оғрик билан бошланади. Бўғи йўтал пайдо бўлади. Нафас олиш ва отиш қийинлашади. Томаҳ ва бўғида ишш пайдо бўлади. Бундай беморларга зудлик билан тиббий ёрдам қўрсатишмаси бемор бўғилишдан еки унинг асратларидан ҳалок бўлиши мумкин.

Аҳоли ўртасида томоқ оғригини қўриқлик оқиди бир касаллик ҳисоблаб, турли усуллар билан даволамоқчи бўладилар, яъни томоғини керосин билан артадилар, «йод», «зеленка» суртадилар, бармоқ билан бодомсисом безларини эзиб иринини йўқотишмоқчи бўладилар. Бу ишлар ўта зарарлидир ва асосий касаллик билан бир қаторда қўшимча асратлар келтириб чиқаради. Ўз вақтида эмплатилган бола бўғма касалига ўчрамайди. Демак бу касаллик билан курашишни омили ўз вақтида эмплаш ишларини ўқташши ва мабодо касаллик белгилари пайдо бўлса зудлик билан шифокорга мурожаат қилишдир.

МУҲАББАТ

МУҲАББАТ
ҚУЛГҲ ШИҲАВАНДАЛАРИ
Ўзбекистон Маданият ишлари вазирлиги
Ўзбекистон Ёшлари Иттифоқи Марказий Қўмитаси
Ўзбекистон давлат эстрадаси

«ХАЛҚЛАР ДҲСҲЛИГИ» САРОЙИДА

Шу йил 11 ноябрь соат 18.00 да ва 12 ноябрь соат 14.00да ва 18.00 да Республика қулгу усталари танлови мутлоқ ғолиби, қулгу устаси — киноактёр

ШЕРАПИ ҲОЖИЕВ

ва «МҲТТИ» қизқичқилар театри

«ИБИ, ҚУЛИШАМИЗМИ?»

Янги дастурини сизларга ҳавола этади. Билетлар «Халқлар Дустлиги» саройининг кассаларида соат 10.00дан сотилади. Жамоалардан ҳам бўлиб келиш учун талабномалар қабул қилинади.

Мурожаат учун телефонлар: 41-86-04, 45-92-51, 44-56-07.

Бош мухаририр вазифасини бажарувчи
Зайниддин МАМАДАЛИЕВ

Туркистон

Таянсис этувчи:
ЎЗБЕКИСТОН ЁШЛАР
ИТТИФОҚИ
МАРКАЗИЙ ҚЎМИТАСИ

ТАҲРИРИЯТ:
халқлар ва оммавий ишлар — 32-54-65; ешлар
сиссис халқлар ва халқ таълими — 32-57-93;
ишқор ешлар — 32-57-52; иқтисод, қишлоқ
ишлари, спорт ва ватанпарварлик — 32-55-81;
ақборот ва бадий бешап — 32-53-98;
қабулхона — 32-56-58

МАНЗИЛИМИЗ:
70003 Тошкент Матбӯхона қўшиқ,
32-й
Манбӯхона қўшиқ-64007

Газетамиз ҳафтанинг
чоршанба қўнлари
чиқади.
Қулёзмалар ҳамда
суратлар муаллифларга
қайтарилмайди ва таҳлил этилмайди.