

ТОШКЕНТ ОҚШОМИ

Ўзбекистон КП Тошкент Шаҳар Комитети ва Тошкент Шаҳар Советининг органи



1 МАЙНИ МУНОСИБ МЕХНАТ СОВҒАЛАРИ БИЛАН КУТИБ ОЛАЙЛИК

17 АПРЕЛЬ—КОММУНИСТИК ШАНБАЛИК КУНИ

Барчанинг истаги

17 апрелда ўтказилган Бутуниттифок шанбалик куни корхонасининг 1400 ишчи ва инженер-техник ходимлари наташадди... «Шарқ» мебель ишлаб чиқариш бirlашмаси бoш директорининг ўринбосари, корхонада шанбалик тайёргарлик кўриши бўйича тузилган штаб бошлиғи С. И. Винников.

метр сугориш тармоқларини тозалашда, 120 туп дарахт кўчатлари, 4500 туп бута, 2 минг туп тул кўчатлари ўтказишда, 8 тонна темир-терсак тупланиб, шу куннинг ўзидagina «Вторчермет» базаларига топширилди.

Т. НАЖМИЙ.

Беш йиллик фондига ЗАРБДОРЛАРЧА ИШЛАЙМИЗ!

«Қизил шанбалик» меҳнат байрами кунига айланганимиз. Беш йиллик фондига зарбдорларча ишлаймиз! Шанбалик кунининг иштирокида қарор қилинди.

Шанбалик кунининг иштирокида қарор қилинди. Шанбалик кунининг иштирокида қарор қилинди.

ҚИЗГИН ТАРАДДУД

Қизил шанбалик кунининг иштирокида қарор қилинди. Қизил шанбалик кунининг иштирокида қарор қилинди.

ПАРТИЯ XXV СЪЕЗДИНИНГ ҒОЯЛАРИНИ ҲАР БИР СОВЕТ КИШИСИНИНГ ҚАЛБИГА ЕТКАЗАЙЛИК

13 апрель кунини Тошкентда «Партия XXV съезди қарорлари асосида КПСС ички ва ташқи сибастининг актуал масалаларини муҳокамала қилиш» мақсадида республикалараро семинар ўтказилди.

Бутуниттифок «Билим» жамияти раёислиги томонидан чакрилган бу кенгашда Қозғоистон, Қирғизистон, Тожикистон, Туркменистон ва Ўзбекистон партия ташкилотларининг идеология ходимлари, партия комитетларининг ҳамда республикалар «Билим» жамиятларининг лекторлари катнашмоқдалар.

XV ҶАҚИРИК ШАҲАР СОВЕТИНИНГ V СЕССИЯСИНИ ҶАҚИРИШ ТЎҒРИСИДА

Тошкент шаҳар Совети ижроия комитети ҚАРОР ҚИЛАДИ: Меҳнатқиллар депутатлари XV Ҷақирик Тошкент шаҳар Советининг V сессияси 1976 йил 22 апрелда Ҷақирилсин.

В. О. КОЗИМОВ, М. М. МАРТЪЯНОВА.



Шаҳримиздаги бадий буюмлар фабрикасининг чеварлари ҳаққини маъруза бўладиган кўлаб истеъмол буюмлари ишлаб чиқаришмоқда.

ПЛАНГА ҚЎШИМЧА

«Тошкентвино» номбинати коллективининг ички беш йилликнинг дастлабки йилда ҳам ўтган беш йилликдаги сингари, юксак унум билан меҳнат қилмоқда.

УЙ МУБОРАК! АВИАСОЗЛАР УЧУН

Уйсозлик комбинатининг 27-қурилиш бошқармасидаги Р. НИЗОВ ҳамда Л. СИГАЛОВА бошчилигидаги бригада бунёдкорлари шахримизнинг ОХАНГАРОН КУЧАСИДА АВИАСОЗЛАР УЧУН 54 КВАРТИРАЛИ ТУРАР ЖОЙ БИНОСИНИ Фойдаланишга топширдилар.

ТЕЛЕТАЙП ЛЕНТАСИДАН

БЕЛГРАД. Утган айтиш ўтиди. Илми Югославия Социал-Федератив Республикаси Президенти Йосиф Броз Тито 1976 йил 17 апрелда Парижга келиши билан Францияга сафари бошлади.

МЕХНАТ КИШИСИНИ МАДҲ ЭТИБ

Ўзбекистон Ёзувчиларининг VII съезди очилади

Шу кунларда бутун мамлакатимизнинг иттифок-сиёсий ва меҳнат ҳаёти КПСС XXV съезди ғоялари билан ўзгариб бормоқда.

«Партия кенг социал-програмаи ўртага қўйган. — деди Хисобот докладда КПСС Марказий Комитетининг Бош секретари ўртоқ Л. И. Брежнев. — бу программанинг бажарилиши ишчилар, колхозчилар ва зивилларнинг меҳнат ғайратини оширишга нўмак беришига, ҳар бир кишининг ахшироқ ишлашига янги омил бўлиб хизмат қилишига асосланади.

Совет кишилари партия кўрсатмаларини ўзларининг жонжон ишлари сифатида қабул қилдилар. Улар бизнинг йўлимиз бахт йўли эканлигини ахши билдилар. Шунинг учун ҳам КПСС XXV съезди тарихий қарорларини ҳаётга тадбиқ этиш иштиғи билан меҳнат қилмоқдалар.

Партия кўрсатмаларини бажаришга адабиёт ва санъат асарлари ҳам ўз ҳиссаларини қўшадилар. Биз улкан меҳнат ғалабаларига бой бўлган тарихий бир даврда яшаймиз. Шунинг учун ҳам меҳнат мавзуси совет ёзувчилари ижодида асосий мавзудардан биридир.

Республикамизда 2 миллион бойлигимиз — пахта учун буюк курашда иштирок этмаган бирорта ҳам ёзувчи, rassом, артистни учратолмаймиз.

«Тошкентвино» номбинати коллективининг ички беш йилликнинг дастлабки йилда ҳам ўтган беш йилликдаги сингари, юксак унум билан меҳнат қилмоқда.

Уйсозлик комбинатининг 27-қурилиш бошқармасидаги Р. НИЗОВ ҳамда Л. СИГАЛОВА бошчилигидаги бригада бунёдкорлари шахримизнинг ОХАНГАРОН КУЧАСИДА АВИАСОЗЛАР УЧУН 54 КВАРТИРАЛИ ТУРАР ЖОЙ БИНОСИНИ Фойдаланишга топширдилар.

Янги хиёбонлар

Ювусобот массивини охириб адо этиб бўлгани учун бугунги кунда 176 мина лона турли гул кўчатларини янги хиёбонларга ўтказишни мадлаштираш ўтириб юборди.

ҚАРДОШЛАРИМИЗ НАМОЙИШИ

Қардошларимиз намоийиши қила бошладилар. Қардошларимиз намоийиши қила бошладилар.



ЧЕХОСЛОВАКИЯ. Шимолий Чехиянинг Ирминов шаҳридаги «Битенс» комбинати ишлаб чиқарган маҳсулотлар — гилам, аёл, турли-туман газламарли республикамизнинг деярли ҳамма оилаларида учратиш мумкин.

Тошкент газеталари

Совет Иттифок билан Ироқ Республикаси ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик тўғрисидаги Шартнома имзоланган.

Прагада Чехословакия Коммунистик партиясининг XV съезди ўзининг давм этирмоқда.

Уй муборак!

Уйсозлик комбинатининг 27-қурилиш бошқармасидаги Р. НИЗОВ ҳамда Л. СИГАЛОВА бошчилигидаги бригада бунёдкорлари шахримизнинг ОХАНГАРОН КУЧАСИДА АВИАСОЗЛАР УЧУН 54 КВАРТИРАЛИ ТУРАР ЖОЙ БИНОСИНИ Фойдаланишга топширдилар.

Республикамизда 2 миллион бойлигимиз — пахта учун буюк курашда иштирок этмаган бирорта ҳам ёзувчи, rassом, артистни учратолмаймиз.

«Тошкентвино» номбинати коллективининг ички беш йилликнинг дастлабки йилда ҳам ўтган беш йилликдаги сингари, юксак унум билан меҳнат қилмоқда.

Уйсозлик комбинатининг 27-қурилиш бошқармасидаги Р. НИЗОВ ҳамда Л. СИГАЛОВА бошчилигидаги бригада бунёдкорлари шахримизнинг ОХАНГАРОН КУЧАСИДА АВИАСОЗЛАР УЧУН 54 КВАРТИРАЛИ ТУРАР ЖОЙ БИНОСИНИ Фойдаланишга топширдилар.

Янги хиёбонлар қурилади. Янги хиёбонлар қурилади.

Қардошларимиз намоийиши қила бошладилар. Қардошларимиз намоийиши қила бошладилар.

ТЕЛЕТАЙП ЛЕНТАСИДАН

БЕЛГРАД. Утган айтиш ўтиди. Илми Югославия Социал-Федератив Республикаси Президенти Йосиф Броз Тито 1976 йил 17 апрелда Парижга келиши билан Францияга сафари бошлади.



◆ АКАДЕМИК Н. М. АМОСОВ:
«ОЧИҚ ХАВОДА ЮГУРИШ ҲАР ТО-
МОНЛАМА ФОНДАЛИДИР»

◆ БОШЛОВЧИЛАРГА БИР НЕЧА
МАСЛАХАТЛАР

◆ МАРАФОНЧИНИНГ «ДАЪВОСИ»

◆ ЯНА ЛУКИЛЛАБ ЮГУРИШ ҲА-
КИДА

19-сон

ШИФОКОРНИНГ БОШ ЁРДАМЧИСИ

Эндликда югуришнинг фой-
даси ёки зарари ҳақида баҳс-
лашга ҳоҷат ҳам йўқ. Та-
ниқли совет олим, Социалис-
тик Меҳнат Қаҳрамони акаде-
мик Николай Михайлович Амо-
сов бу ҳақида шундай деб ёза-
ди.

— Аста-секин бир теннисда
югуриш—жисмоний ҳаракатнинг
энг яхши тури, у жуда кўлай,
самарали, турли ёшдаги киши-
лар шуғулланиши мумкин. Югу-
риш—жисмоний ҳаракатнинг энг
осон бошқариладиган тури. Югу-
риш билан шуғулланган киши-
ларда соғлом бўлиш имкония-
ти кўпроқ. Саломатлик учун очинг
ҳавода югуриш ҳар қандай бош-
қа ҳаракатдан афзалдир.

Тўғри дозаланган югуриш сте-
нокардга ҳасталигини 3—6 ба-
равар камайтиради. Фақат шун-
дан ўзи уни турли ёшдаги ки-
шилар ўртасида кенг тарғиб қи-
лиш лозимлигини таъкид этади.
Бундан ташқари барча фасларда
да очинг ҳавода югуриш ҳар йили
миллионлаб кишиларни ёшнинг
ётиқизадиган оммавий касаллик-
лар—шамоллаш касалликлар,
кинг олдин олишга ҳизмат қи-
лади. Медицинамиз шамоллаган

кишини даволашга қодир, аммо,
соғлом кишини ана шу касаллик-
дан муҳофаза этолмайди. Ша-
моллашга қарши нурашнинг ҳам-
ма учун кўлай ва энг осон йўли,
чинийдир. Чинийиш билан
югуриш эса озгинадир.

62 ёшида мен ҳар машғулот-
да 20 минут давомида 3 кило-
метр масофага югураман. Эн-
гизги иш куним учун шу ҳара-
катнинг ўзи kifоват. Мен жисмо-
ний чинийишнинг барча имко-
нийлардан фойдаланишга ҳара-
кат қиламан. Масалан, ўтган
йили чет элда командировкада
бўдим. 12-қаватда яшашга тўғ-
ри иелди. Шундай бўлса ҳам
лифтдан фойдаланганим йўқ.
Югураганимда энгил кийина-
ман. Ҳатто энг совуқ кунларда
ҳам кийан ва шимда югураман.
Аммо бунга фақат чинийиш орга-
низминга қодир. Бу даражага мен
аста-секин эришдим. Натيجаси
кўриниб турибди: сўнгги 20 йил
давомида атиги икки марта
грипп билан оғридим.

Жисмоний ҳаракат интенси-
в бўлиши, ана шу ҳаракат вақти-
да катта ёшдагиларда томир ми-
нутига—120, ёшларда—180
марта уриши лозим. Албатта, бу

гапларнинг ҳаммаси соғпа-соғ
кишилар учун тааллуқли. Рўз-
гор ишлари билан шуғулланган
вақтида томир минутага 80 мар-
та уради. Бу жуда кам. Пенсио-
нерларнинг охира юриши ҳақи-
да ҳам шундай айтиш мумкин—
фондаси йўқ. Агарда томирни,
ғиз 120 марта урмаса, бундай
сайр ортинча вақтни исроф қи-
лайдир. Югуриш—оптималь ҳа-
ракатларнинг энг яхши методи.

Агарда уй ичида югурадиган
бўлсангиз [одатда] кўнчилининг
«кўнчили» қилишлари 20—25 ми-
нут югуришнинг, ёшнинг полдан
20 сантиметр боланд кўнчили
ҳолда минутага 80—100 қадм
кўнчилигиз, лозим. Очинг ҳа-
вода 20—40 минут югуриш ки-
фос. Машғулотни аста-секин тез,
югуриш ҳисобига эмас, асинча
югуриш вақтини узайтириш ҳисо-
бига ошириш керак. Саломат-
лик учун тенлик эмас, даволий
югуриш фойдали. Ун минут ичи-
да 1,5 километр масофани босиб
ўтиш 70 ёшгача бўлган кишилар
учун оғир эмас».

Мана йил неча йиллардан
бери тошкентлик ҳаваскор югу-
ручиларнинг «Кентавр» клу-
б

би саломатлик учун аста-секин
югуришнинг тарғиботчиси бў-
либ чиқмоқда. Лукиллаб югу-
риш ишқибозлари ўзларининг
кундалик намоишлари, шаҳар
бўйлаб кўрамали пойғалар
ташқил этишлари, марафон
пойғалари билан фақат тош-
кентликлар ўртасида эмас,
пойтахт области шаҳарлари,
Қозғистон ва Қирғизистон ша-
ҳарлари ва аҳоли пунктларида
ҳам кенг тарғибот олиб бор-
моқдалар.

Клуб 1976 йили актив бош-
лаб. Ўтган уч ой ичида икки
марта пойга ўтказилди.

Ҳаваскор югурувчиларнинг
рейслари—бу анъанавий пой-
ғаларни ўтказишдир. Ҳозир ана
шундай пойғалар тўртта. Чи-
лонзор кватталари ва кўла-
қойи бўйлаб кўрамали арига-
тон пойғалар шулар жумласи-
дандир. Чирчиқ—Тошкент пой-
ғаси ҳам тобора шўхрат қозон-
моқда. Бу пойга Галаба кунига
бағишланган бўлиб, ҳар йи-
ли май ойининг бошларида ўт-
казилади. Бироз «тузатиш» ки-
рилган Олимпиада бўлган
пойга ҳам кун тартибда қола-

веради. Эндликда югуриш ҳа-
васкорлари ана шу масофани
икки босқичда босиб ўтишади.
Еши 50 дан ошган пойга қат-
нашчилари сўнгги 30 кило-
метрли масофада кўчларини си-
наб кўришади. Шу ерда сара-
лаш нормативларини бериш
учун мусобақалар ташқил эти-
лади. Ҳозир «Кентавр» ҳавас-
кор югурувчилар клубининг 50
дан зиёд аъзолари 1—3
спорт разрядларига эга.

Биринчи марта Тошкент—
Қўқон—Фарғона—Андижон
—Наманган маршрути бўй-
лаб югуриш мўлжалланмоқда.
Эстафета бўйлаб югураман.
Ҳар бир босқич 10—30 кило-
метрдан ошмайди. Пойгадан
мақсад гипертония ва юрак-
тон томирлари касалликларига
қарши кўрама лукиллаб югу-
риш энг самарали восита экан-
лигини пропанданда қилишдан
ибарат.

Спорт йили бошланди. Ол-
динда саломатлик учун югури-
ладиган ўнлаб километрлар
турлибди. Саломатлик учун югу-
риш бўлган қарор қилганлар
учун эслашга ўтамиз: «Кента-
вр» клубининг аъзолари ҳар
ҳафта яншиба кун соат 9
дан 30 минут ўтганда «Старт»
стадионида тўрланнишади.

А. СВЕРДЛИН,
«Кентавр» клубининг пре-
зиденти.

Хеч қачон кеч эмас

Баҳор кезларида югу-
рувчилар сон кескин кў-
пайди. Клубимиз екенга-
шига келувчи кишилар-
га муфассал тавсиянома
берилади. Буларнинг
юрак-тон томир система-
лари текшириб кўрилади.
Мустақил равишда
секин югурувчиларга бир
неча маслахат айтмоқчи-
миз. Бир замида югуриш
маслиҳат аксинча самара
бериши мумкин. Югу-
риш нагураксини мутта-
сил ва секин-аста ошира
бориш югуришнинг бош-
ловчилар учун асосий
қоида бўлиб қолмоғи ке-
рак. Югуриш олдиндан
буниб югуриш. Одатин-
гага кўра бурун ёки
оғиздан нафас олган-
Кийинмигиз ҳаракатини-
гизга ҳалокат бермасин.
Яхшики, шорти ёки ип
газламадан тикилган
спорт костюми кийингиз.

Югуришдан сўнг кўча-
да узоқ вақт қолиб кет-
ман, чунки, баҳор ша-
бадаси сизни шамолла-
тига кўйиши мумкин.
Югуришдан кейин 10-15
минут ўтган, душ қабул
қилишингиз мумкин.

Бу оддий маслахатлар
сизга секин югуриш бил-
ан шуғулланган пайтин-
гизда кўл келаяди. Бу
машғулотни бошлаш ҳеч
қачон кеч эмас.

А. ЗИЛЬБЕРШТЕЙН,
медикана фанлари кан-
дидати.



Югурувчиларга оби-
ҳаво ҳалақат берадими!
Клубга янги келганлар
кўнчили шундай савол
беришади. Тошкент
ХЮК практикасида ҳа-
нузгача ёшлар ва қор
туфайли югуришни қол-
дирш ҳоллари бўлма-
ган.

Масалан, шу йилги
дастлабни маршрутлар-
да бири—Тўйтепа йў-
лида (суратга қарагиз).
Югуриш қатнашчилари
на туман ва на қат-
тик совуқ тўхтади олди.
Шундай экан, ҳар
қандай об-ҳаво ша-
ронда югуриш мум-
кин ва керак.

С. Айвазян фотоси.

◆ ЮГУРИШ АЛИФБЕСИ

«Кентавр» клуби ва реданциямиз адресига газ-
етхонлардан келатган хатларда саломатлик
учун югуришга бўлган қизиқиш баён этилган.
Айрим газетхонларнинг ўзларининг эрталаби
масжидлари ва эрталаби бадан тарбия програм-
маларига югуришни ҳам қўйишни истайдилар.
Лекин бу ҳақида етарли маълумотга эга эмаслар.
Шунинг учун ҳам биз тез-тез учраб турувчи са-
воаларни жамлаб, уларга жавоб беришга аҳд
қилдик.

Қувонч бахш этсин

«Кентавр» клуби ва реданциямиз адресига газ-
етхонлардан келатган хатларда саломатлик
учун югуришга бўлган қизиқиш баён этилган.
Айрим газетхонларнинг ўзларининг эрталаби
масжидлари ва эрталаби бадан тарбия програм-
маларига югуришни ҳам қўйишни истайдилар.
Лекин бу ҳақида етарли маълумотга эга эмаслар.
Шунинг учун ҳам биз тез-тез учраб турувчи са-
воаларни жамлаб, уларга жавоб беришга аҳд
қилдик.

«Мехнат ва СССР
мудофаси учун тайёр
бўл!» Бунинг тўғри
физкультура комплек-
сида югуриш қандай
ўрни тутади?

Янги комплекснинг
барча бешта босқич-
да ҳам югуриш бў-
лиши нормативлар
бор. Ҳатто катта ёш-
ли кишилар ҳам нор-
ма тошйраватданлари
да 20 минут мобай-
нида секин-аста югу-
ришлари лозим.

— Кўпгина кишилар
ниша кечикаётгани-
мизда ҳар кун югу-
раман-ку, деб ўйла-
ди. Эҳтимол, ҳақиқа-
тан ҳам донийишони-
ли туфайли бўлади-
ган чопшайли югуриш
моҳирларига ҳоҷат
қолдирмас?

— Иш, соғломлаш-
тириш машқлари бир
текис, унчалик тез
бўлмаган, узоқ тез
датали югуришдан ибор-
ат бўлиши керак.
Бундай югуриш ўзи-
нинг бошқа яхши то-
монлари билан бирга
киши асаб системаси-
га самарали таъсир
этади. Ишга кечик-
югуратганимизда эса
асаблар таранг, нафас
олиш оғир ва узи-
юлуқ бўлади. Албатта,
бундай югуришнинг
фойдали, деб бўлмайди.
Шунинг учун ҳам уй-
дан беш минут илгары
чиқиб, ишга хотиржам
етиб келиш мақсадга

«Мехнат ва СССР
мудофаси учун тайёр
бўл!» Бунинг тўғри
физкультура комплек-
сида югуриш қандай
ўрни тутади?

Янги комплекснинг
барча бешта босқич-
да ҳам югуриш бў-
лиши нормативлар
бор. Ҳатто катта ёш-
ли кишилар ҳам нор-
ма тошйраватданлари
да 20 минут мобай-
нида секин-аста югу-
ришлари лозим.

— Кўпгина кишилар
ниша кечикаётгани-
мизда ҳар кун югу-
раман-ку, деб ўйла-
ди. Эҳтимол, ҳақиқа-
тан ҳам донийишони-
ли туфайли бўлади-
ган чопшайли югуриш
моҳирларига ҳоҷат
қолдирмас?

— Иш, соғломлаш-
тириш машқлари бир
текис, унчалик тез
бўлмаган, узоқ тез
датали югуришдан ибор-
ат бўлиши керак.
Бундай югуриш ўзи-
нинг бошқа яхши то-
монлари билан бирга
киши асаб системаси-
га самарали таъсир
этади. Ишга кечик-
югуратганимизда эса
асаблар таранг, нафас
олиш оғир ва узи-
юлуқ бўлади. Албатта,
бундай югуришнинг
фойдали, деб бўлмайди.
Шунинг учун ҳам уй-
дан беш минут илгары
чиқиб, ишга хотиржам
етиб келиш мақсадга

«Мехнат ва СССР
мудофаси учун тайёр
бўл!» Бунинг тўғри
физкультура комплек-
сида югуриш қандай
ўрни тутади?

Янги комплекснинг
барча бешта босқич-
да ҳам югуриш бў-
лиши нормативлар
бор. Ҳатто катта ёш-
ли кишилар ҳам нор-
ма тошйраватданлари
да 20 минут мобай-
нида секин-аста югу-
ришлари лозим.

Анъана бўйича саломатлик кунни

ФОТОРЕПОРТАЖ

Апрель ойининг би-
ришчи кунини «Кентавр»
Тошкент клуби
бининг аъзолари бу-
лан югуриш ишқибоз-
лари ўзларининг анъана-
вий баҳорги югуриш-
лари Чилонзор кўчалари
да ўтказилди. Югуриш
масофасини Чирчиқ,
Олимпиада йили Тўйтепага
қилинган марафон югури-
ши билан таққосланса,
Чилонзор, Волгоград, Фа-
фур Фулом, Муқимий кў-
чалари ораллигидан 11
километрини тўрт бур-
чакни ҳосил этади, хо-
лос. Бу «Кентавр»нинг
оммавий маршрутидир.

Саломатлигини муста-
камлаш учун югуриш
клуб аъзоси бўлмаган



Клубнинг биринчи «ташқилотчилари» учун

Кўпгина мустақил югуриш ишқиб-
озлари бизга йўллаган хатларида
газетамиз саҳифаларида 13 март-
да эълон қилинган ҳаваскор югу-
рувчилар клуби—«Кентавр»нинг га-
зетанинг қайси сонларида берилган-
лигини қайтариш мизини илтимос
қилганлар.

Клубнинг биринчи ташқилотчи-
ли «Тошкент оқими» «Думалоқ»
стопи» атофида 1972 йилнинг 17
Февралда ўтказилган. Бу ўрашув-
да ҳаваскор югурувчилар ўзлари ҳа-
қида, клубнинг келгуси режалари,
лукиллаб узоқ мuddат югуришнинг
фойдаси ҳақида ўзаро суҳбатлашган
эдилар.

Ҳаваскор югурувчилар клуби «Кен-
тавр»га бағишланган қолган саҳи-
фалар газетамизнинг куйидаги сон-
ларида босилган.

1972 йил 17 мартда 2-сон
1972 йил 19 апрелда 3-сон

Анъана бўйича саломатлик кунни

ФОТОРЕПОРТАЖ

Апрель ойининг би-
ришчи кунини «Кентавр»
Тошкент клуби
бининг аъзолари бу-
лан югуриш ишқибоз-
лари ўзларининг анъана-
вий баҳорги югуриш-
лари Чилонзор кўчалари
да ўтказилди. Югуриш
масофасини Чирчиқ,
Олимпиада йили Тўйтепага
қилинган марафон югури-
ши билан таққосланса,
Чилонзор, Волгоград, Фа-
фур Фулом, Муқимий кў-
чалари ораллигидан 11
километрини тўрт бур-
чакни ҳосил этади, хо-
лос. Бу «Кентавр»нинг
оммавий маршрутидир.

Саломатлигини муста-
камлаш учун югуриш
клуб аъзоси бўлмаган



Клубнинг биринчи «ташқилотчилари» учун

Кўпгина мустақил югуриш ишқиб-
озлари бизга йўллаган хатларида
газетамиз саҳифаларида 13 март-
да эълон қилинган ҳаваскор югу-
рувчилар клуби—«Кентавр»нинг га-
зетанинг қайси сонларида берилган-
лигини қайтариш мизини илтимос
қилганлар.

Клубнинг биринчи ташқилотчи-
ли «Тошкент оқими» «Думалоқ»
стопи» атофида 1972 йилнинг 17
Февралда ўтказилган. Бу ўрашув-
да ҳаваскор югурувчилар ўзлари ҳа-
қида, клубнинг келгуси режалари,
лукиллаб узоқ мuddат югуришнинг
фойдаси ҳақида ўзаро суҳбатлашган
эдилар.

Ҳаваскор югурувчилар клуби «Кен-
тавр»га бағишланган қолган саҳи-
фалар газетамизнинг куйидаги сон-
ларида босилган.

1972 йил 17 мартда 2-сон
1972 йил 19 апрелда 3-сон



В. БЕЛОПЛОТОВ.
СУРАТЛАРДА: ўнгда—
ХЮК аъзолари югуриш
оқидан; чапда югуриш
қатнашчилари Муқимий
кўчасида.

Автор фотолари.

ТУРЛИ КЕНГЛИКЛАРДА Халқаро марафон

Утган йилнинг октябрь
ойида Грецияда барча ишқиб-
озлар учун анъанавий хал-
қаро марафон ўтказилди.
Қатнашчилар Марафон деган
жойдан старт олиб Абина-
да финишга етиб келдилар.
Бунда 12 мамлакатдан ишти-
та югурувчи қатнашди. Улар
орасида 20 аёл ҳам бор эди.
Қатнашчиларнинг бешлари
ҳам ҳар хил. Югурувчилар-
нинг энг юксакси немис Отто
Макла ва Карл Росекеллар.
1901 йилда тутилганлар.
Улардан кейин греклар Вар-
длакис (64 ёш) ва Христо-
форидислар (60 ёш) эди.
Энг ёш қатнашчи эса 15 ёш-
ли мактаб ўқувчиси шведия-
лик Дан Бергрен бўлди.

Биринчи бўлиб маррага
грециялик югурувчи Циминга-
тос (2 соату 35 минут)да)
етиб келди. Голландиялик
Конниг Пилерс эса бу масо-
фани уч соату 16 минутда
босиб ўтди. Бу аёл 47-юлиб
финишга етиб келсади, у аёл-
лар ўртасида рекорд кўрсати-
нича эришди. Томошабин-
лар Хельге Вольф ва унинг
ҳам қизинг табриқчилари,
Германия Федератив Респу-
бликасида келган бу югурув-
чилар белгиланган масофани
бир нақтада—беш соату ўттиз
минутда босиб ўтиб, ўз ота-
лари 40 ёшли Хуберт
Вольфнинг 50 метр орқала
қолдириб финишга етиб
келдиши.

В. ПОЛАКИДИС,
югурувчилар клуби аъзо-
си.

Ёш—тўсиқ эмас

Янги эландиялик спорт-
чи Йёк Фостер қирқ уч ёш-
да бўлсада, ўз мамлақати-
нинг терма командасига ки-
ришга ва марафон югуриши
бўйича ўтазиладиган ёш
олимининг ўйинларига қат-
нашиш ниятида. Ветеранинг
даъвоси ҳақиқ. У Голонду-
да бўлиб ўтган анъанавий
масофага марафон югуриши-
да трасани икки соат 17
минут 24 секундада босиб
ўтиб, голиб чиққан.

Югуришда 700 спортчи
қатнашди, шу билан бирга
ветеран масофанинг иккин-
чи ярмини босиб ўтишда
«бир ўзи» жуда осонлик
билан биринчи бўлиб маррага
етиб келди.

Югуриш бошланишидан
олдин врачлардан Эрик Ва-
нистер билан Йёк Сифф
Фостерни текширдилар. Ке-
йин Ванистер шундай деди:
«У— феномен. Унинг юра-
ти билан ўнпасига ўзидан
икки марта ёшлар ҳам ҳа-
вас қилсалар арийди». Ҳа-
қиқатда ҳам Фостер югуриб
бўлгандан сўнг энгил сайра-
дан қатнагандек нафас олар-
ди. Айтгандай Фостернинг
шахсий рекорди— ролпа-ро-
са 2 соат 11 минутта тенг.

Мусобақада аёллар ҳам
қатнашди. Марафон югу-
ришида хотин-қизлар ўрта-
да жаҳонда энг юқори
кўрсаткичга эришган Жекки
Хансен (АИШ) энг яхши на-
тижа—2 соат 49 минут 24
секунда эришди.

(ТАСС мухбири).

Анъанага мувофиқ
узоқ масофага югуриш
қатнашчилари Тошкент
«Кентавр» ХЮКнинг эс-
далик медаллари билан
мукофотландилар. Ме-
далларнинг ушбу эскиз-
ларидан 1976 йилда груп-
па билан узоқ масофа-
га бўлиб ўтган ва ўткази-
ладиган маршрутлар
ва уларнинг вақтлари
таъсирланган.

ТРАДИЦИОННЫЙ
ПРОБЕГ
1976

ТРАДИЦИОННЫЙ
ПРОБЕГ
1976

ТАШКЕНТ
ФУТБОЛНИКЛАРИ
МАЙ 1976

ТАШКЕНТ-АМАЛБИ
сентябрь
1976

