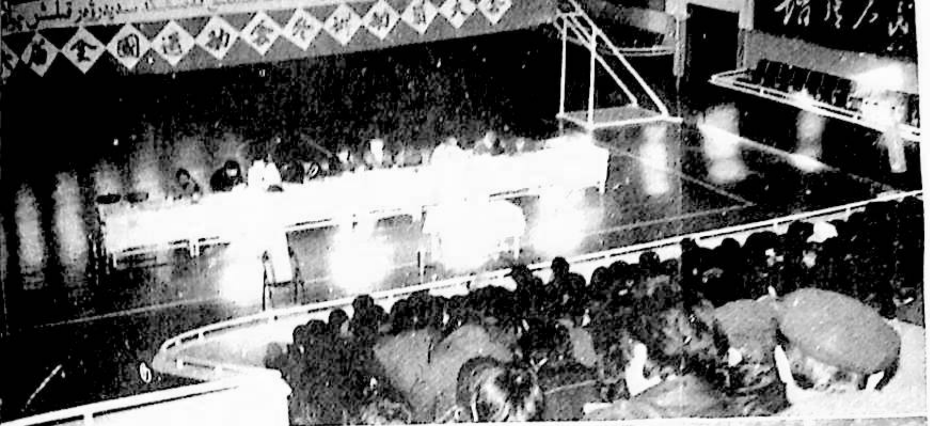
شىنجاڭ تەربىيىسى

1987 1



6 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىنى كۆتۈۋالايلى

(1) سەپەرۋەرلىككە كېلىپ يىغىننى كۆتۈ-ۋالايلى.

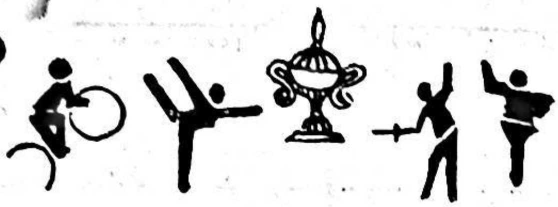
(2) ئاپتونوم رايوننىڭ مۇئاۋىن رەئىسى ماۋدېجۇا (ئوڭدىن 1-) قاتارلىق يولداش-لار چېلىشىش مەشىقىنى كۆزدىن كەچۈر-مەكتە.

(3) چېلىشىش كوماندىسى پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ، جىددىي مەشىق قىلماقتا.

(4) 6-نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنى رەھ-بەرلىك گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزالىرى تەنھەر-كەتچىلەردىن هال سورىماقتا.

(5) موتسىكلىت كوماندىسى جىددىي مەشىق قىلماقتا.

(6) ئات ئۈستى ماھارىتى كوماندىسى ئەس-تايىدىل مەشىق قىلىپ، ياخشى نەتىجىگە ئېرىشتى.



مەملىكەت بويىچە 1986 - يىلىق تاللانغان
ئون چوڭ تەنتەربىيە خەۋىرى

△ خەلقئارا ئولىمپىك تەنتەربىيە كومىتېتىنىڭ رەئىسى سامارانچ 4 - ئايدا جۇڭگوغا كېلىپ، گوۋۇيۈەننىڭ مۇئاۋىن زۇڭلىسى ۋەنلىگە ئالتۇندىن ئىشلەنگەن «ئولىمپىك ئوردېنى»، جۇڭگو ئولىمپىك كومىتېتىغا «ئولىمپىك مۇكاپاتى لوڭقىسى» بەردى.

△ جۇڭگو ئەرلەر، ئاياللار پەي توپ كوماندىلىرى 5 - ئايدا ھىندونېزىيىدە ئۆتكۈزۈلگەن دۇنيا پەي توپ كوللېكتىپ مۇسابىقىسىنىڭ ھەل قىلغۇچ مۇسابىقىسىدە ئايرىم - ئايرىم ھالدا چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى.

△ 8 - ئايدا مەملىكەتلىك 3 - نۆۋەتلىك ئاز سانلىق مىللەتلەر ئەنئەنىۋى تەنھەرىكەت يىغىنى ئۈرۈمچىدە ئۆتكۈزۈلدى.

△ 9 - ئايدا جۇڭگو ئاياللار ۋالىبول كوماندىسى چېخوسلوۋاكىيىدە ئۆتكۈزۈلگەن دۇنيا ئاياللار ۋالىبول لەۋھە مۇسابىقىسىدە چېمپىيون بولۇپ، دۇنيا ئاياللار ۋالىبول مۇسابىقىسىدە ئۇدا بەش قېتىم چېمپىيونلۇققا ئېرىشكەن تۇنجى ۋالىبول كوماندىسى بولۇپ قالدى.

△ جۇڭگو تەنتەربىيە كوماندىسى 9 - ئايدىن 10 - ئايغىچە خەنچېڭدا ئۆتكۈزۈلگەن 10 - نۆۋەتلىك ئاسىيا تەنھەرىكەت يىغىنىدا 94 ئالتۇن مېدالغا ئېرىشتى.

△ جۇڭگو ئەرلەر، ئاياللار تىنكتاك توپ كوماندىسى خەنچېڭدا ئۆتكۈزۈلگەن 10 - نۆۋەتلىك ئاسىيا تەنھەرىكەت يىغىنىدا كوللېكتىپ تىمكتاك توپ مۇسابىقىسىنىڭ ھەل قىلغۇچ مۇسابىقىسىدە ئايرىم - ئايرىم ھالدا جەنۇبىي چاۋشيەن كوماندىسىغا ئۇتتۇرۇپ قويدى.

△ 10 - ئايدا ئىچكى موڭغۇل ئاپتونوم رايونىنىڭ رۇداۋچە چېلىشىش تەنھەرىكەتچىسى گاۋ فىڭلىيەن گوللاندىيىدە ئۆتكۈزۈلگەن 4 - نۆۋەتلىك دۇنيا ئاياللار رۇداۋچە چېلىشىش لەۋھە مۇسابىقىسىدە 72 كىلوگرامدىن يۇقىرى دەرىجە ئايرىمىسى بويىچە چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى.

△ 10 - ئايدا سەندۇڭ ئۆلكىسىنىڭ يورغىلاپ مېڭىش تەنھەرىكەتچىسى گۈەن پىڭ چىڭداۋدا ئۆتكۈزۈلگەن مەملىكەتلىك يورغىلاپ مېڭىش مۇسابىقىسىدە ئاياللارنىڭ 5000 مېتىر ۋە 10 مىڭ مېتىرغا يورغىلاپ مېڭىشى بويىچە دۇنيا رېكورتىنى بۇزۇپ تاشلىدى.

△ گۇاڭدۇڭ ئۆلكىسىنىڭ پۇتبول تەنھەرىكەتچىسى شى يۇشىن 11 - ئايدا گوللاندىيىنىڭ 13 دەرىجىلىك كۇلۇب پۇتبول كوماندىسىنىڭ ئەزالىقىغا تەكلىپ قىلىندى. ئۇ دۆلىتىمىز قۇرۇلغاندىن بۇيان چەت ئەل كوماندىسىغا قوبۇل قىلىنغان تۇنجى كەسپىي توپچى بولۇپ قالدى.

△ مەملىكەتلىك 4 - نۆۋەتلىك «پالۋانلار لوڭقىسى» تالىشىش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكا مۇسابىقىسى 11 - ئايدا گۇاڭدۇڭ ئۆلكىسىنىڭ شېنجېن شەھىرىدە ئۆتكۈزۈلدى.

«شىنجاڭ تەنتەربىيىسى»

(قوش ئايلىق ژۇرنال)

مۇندەرىجە

1987 - يىل
1 - سان

(ئومۇمىي 37 - سان)
جۇپ ئايلار-
نىڭ 10 - كۈنى
نەشىردىن
چىقىدۇ

مەملىكەت بويىچە 1986 - يىللىق تاللانغان ئون چوڭ تەنتەربىيە خەۋىرى ....
1 يېڭى يىل بىلەن كەلگەن يېڭى كەيپىيات .... ۋاڭ مىن
3 1986 - يىلدىكى خەلقئارالىق ئون چوڭ تەنتەربىيە خەۋىرى ....
4 يايلاقتىن كەلگەن ئارغىماق .... لياڭ شىخىيالى، جاڭ شۇاڭشەن
5 كەسىپ ئەھلىگە ئايلىنىش يولىدا .... تۇرسۇنئاي ھاشىم
7 سۇ ئۈزۈش — مېنىڭ قەدىرلەيدىغان كەسپىم .... مۇرات مالىك
9 دەرستىن كېيىن خاتىرە قالدۇرۇشنىڭ مەزمۇنلىرى ....
11 تونىلىدىن ئۆتۈش ....
12 جۇڭگو، ئامېرىكا قاتارلىق تۆت دۆلەتنىڭ تەنتەربىيە مائارىپى توغرىسىدا سېلىشتۇرما......
13 دۇنيا ئاياللار 100 مېترلىق باربېر رېكورتىنى ياراتقان قەيسەر ئايال ماھىر — دونكوۋا .... ئەخەت مىرزا تەرجىمىسى
15 كەپنى ئاياللارنىڭ ئېغىر لىق كۆتۈرۈش - رۇداۋچە چېلىشىش ۋە «بىكىنى» دىن باشلايلى.........
16 «بىكىنى» كىيىمىنىڭ كېلىپ چىقىشى ....
17 ئۆزگىچە ئۇسلۇبقا ئىگە لىزۇ ئوقياسى .... لى يەنشەي
18 تەنتەربىيە بىلەن سەنئەت بىر گەۋدە قىلىنغان چاقلىق ئىلەڭگۈچ ....
19 سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ بەش خىل مىللىي ئويۇنى ...... ئابدۇراخمان ئەلييوف تەرجىمىسى
21 ئاز سانلىق مىللەتلەر تەنتەربىيە ھەرىكىتىدىن تەرمىلەر .... جۇشيەن تۇزگەن
22 تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ كىيىم گۈزەللىكى .... ئەركىن يۇنۇس تەرجىمىسى
23 نېمە ئۈچۈن ئېلىمىزنىڭ ئوتتۇرا، ئۇزۇن ئارىلىقتا يۈگۈرۈش سەۋىيىسى ئارقىدا قالدى؟ ......
24 چاپلىنىشنىڭ تەنتەربىيە تۈرلۈشى ....
25 لوڭقىنىڭ كېلىپ چىقىش مەنبەسى .... نۇرمۇھەممەد تەرجىمىسى
26 قىزىقارلىق تەنتەربىيە (بەش پارچە).................... ....
28 خەلقئارا پۇتبولچىلار بىرلەشمىسىنىڭ دۇنيا لوڭقىسى ...... كېرىم توختى تەرجىمىسى
ئىسلاھات يولىدا مېڭىپ، تېخىمۇ كۆپلىگەن تىكتاك توپ زاپاس ئىختىسا-
29 سلىقلىرىنى يېتىشتۈرۈپ چىقايلى ....
31 1986 - يىلى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ تەنھەرىكەت نەتىجىسى قايتىدىن ئۆرلەشكە باشلىدى ...
32 توقسۇن مەشىق بازىسىدىن بىر كۆرۈنۈش .... داۋۇن خەۋىرى ۋە فوتوسى
34 ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپىنى — ئاينىساخان .... ئەزىز كەۋىر
35 ئاقساقمارال يېزىسىدا ئوغلاق تارتىشىش پائالىيىتى جۇش ئۇرۇپ راۋاج-
لانماقتا .... ئوسمان رىشىت خەۋىرى
37 سېرىق ھەرىسىنىڭ چېمپىيونلۇققا ئېرىشىش ئۈچۈن مەدەت بېرىشى ....
37 ئىشقا بېرىش تەنتەربىيە مۇكاپاتى ....
38 تەيۋەننىڭ قار تېيىلىش ھەرىكىتى ....
39 قەدۇە ۋە تەنتەربىيە ....
40 ئاخشاملىرى يۈگۈرۈش ۋە توپ ئويناشنىڭ سالامەتلىككە پايدىسى بارمۇ؟ ...... رەھىم يۈسۈپ
42 ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق توغرىسىدا .... پەزىلەت قۇربان تەرجىمىسى
43 بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇشنى ئويلامسىز؟ .... ئەلا ئۆمەرباقى تەرجىمىسى
45 تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش جىسمانىي كۈچنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ... ئەخمەتجان بائىزى تەرجىمىسى
46 ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن قىسقىلىقى ھەققىدە .... شەۋكەت ئابدۇرېھىم تەرجىمىسى
47 كەينىچە يۈگۈرۈش — بىر خىل ئەڭ يېڭى چېنىقىش ئۇسۇلى ... ئابدۇخالىق ئابدۇلباقى تەرجىمىسى
48 قاتتىق كولوشكە بولمايدىغان يەتتە خىل ئادەملەر ....
49 توختى جانباز ھەققىدە رىۋايەتلەر .... ھەمت ئابدۇللا
51 ئامېرىكىنىڭ تەنتەربىيە توي مۇراسىملىرى .... تاھىر ھاشىم تەرجىمىسى
52 تەنتەربىيە يۇنۇرلىرى ....
52 ئېلىمىز تەنتەربىيە ھەرىكىتىنىڭ ھازىرقى ھالىتى ....
53 شىنجاڭ تەنتەربىيىسىدىن ئۇچۇرلار .... ئەنۋەر ئەلى، رىشىت مامۇت
54 ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا مۇشۇ يەردىن قەدەم تاشلاش .... داۋۇن فوتوسى

يېڭى يىل بىلەن كەلگەن يېڭى كەيپىيات

— ئاپتونوم رايونلۇق يىغىپ مەشقلەندۈرۈش كوماندىسىنىڭ توقسۇن مەشق ئورنىدىكى كونا يىلنى ئۇزىتىپ، يېڭى يىلنى كۈتۈۋېلىش پائالىيىتىدىن پارچىلار

ۋاڭ بىن

قۇتلۇق قار تۇرپان ئويمانلىقىنىڭ چېتىدىكى جايلاشقان توقسۇن ناھىيىسىنىڭ ئۈستىگە ئاز ئۇچرايدىغان كۈمۈش تون ياپقانىدى؛ رەڭگارەڭ پانۇسلار توقسۇندا يىغىلىپ مەشق قىلىۋاتقان ھەر مىللەت تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ تەبەسسۇم چىرايلىرىنى يورۇتۇپ تۇراتتى. 1986 - يىل 12 - ئاينىڭ 31 - كۈنى كەچتە، شىنجاڭدىن مەملىكەتلىك 6 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا قاتنىشىدىغان موتسىكلىت، ئات ئۈستى ماھارىتى ۋە ئاۋىئا مودېلى كوماندىسىنىڭ نەچچە ئونلىغان تەنھەرىكەتچىلىرى، تىرېنېرلار ناھىيىلىك تەنتەربىيە كومىتېتىنىڭ ئاشخانىسىغا جەم بولۇپ، ئاپتونوم رايونلۇق 6 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا تەييارلىق كۆرۈش رەھبەرلىك گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزالىرى ۋە تۇرپان ۋىلايەتلىك پارتىيە، ھۆكۈمەت رەھبەرلىرى بىلەن بىرلىكتە، غەلىبىلىك ئۆتكەن 1986 - يىلنى خۇشاللىق بىلەن ئۇزىتىپ، شانلىق 1987 - يىلنى ئىپتىخارلىق بىلەن كۈتۈۋالماقتا ئىدى.

(1)

كىشى نىچۈن ھاياجانلانمىسۇن، بىر ئاي بۇرۇن يىغىپ مەشقلەندۈرۈش كوماندىسى توقسۇنغا كەلگەندە، پارتىيە، ھۆكۈمەت رەھبەرلىرى ۋە ھەر مىللەت ئاممىسىنىڭ نەقەدەر غەمخورلۇقى ۋە قوللىشىغا ئېرىشكەن - ھە! موتسىكلىت، ئاۋىئا مودېلى ۋە ئات ئۈستى ماھارىتى ئۈچۈن خېلى چوڭ مەشق مەيدانى لازىم بولىدۇ. ئۆتكەندە موتسىكلىت كوماندىسى تۇرپاندا مەشق قىلغاندا يەر يۈزى بەكمۇ قۇرغاق بولغاچقا، مەشقتە توزۇغان توپا - چاڭلارنىڭ دەستىدىن كوماندا ئەزالىرى خۇددى قويۇق بۇلۇت ئىچىگە كىرىپ قالغاندەك بوغۇلۇپ نەپەس ئالالماي قالغانىدى. بۈگۈنكى كۈندە ئۇلار ھاۋا كىلىماتى مۇۋاپىق، يەر يۈزى ئانچە قۇرغاق بولمىغان توقسۇن ناھىيىسىنى تاللىغان، بىراق مەيدان مەسىلىسىنى قانداق قىلىش كېرەك؟ ناھىيىلىك پارتكوم شۇجىسى ۋە ھاكىملىرى يىغىپ مەشقلەندۈرۈش كوماندىسىنىڭ تاللاپ بېكىتكەن مەيدانىنى ئۇرۇغۇن قېتىم سۈرۈشتۈرۈپ كۆزدىن كەچۈردى، ئالاقىدار تەرەپلەر ۋە ئاممىنىڭ خىزمىتىنى ئىشلەپ، ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ قوللاپ-قۇۋۋەتلىشىنى قولغا كەلتۈرۈپ، يىغىپ مەشقلەندۈرۈش كوماندىسىنى كۆڭۈلدىكىدەك مەشق مەيدانىغا ئېرىشتۈردى. مەيدان تۈزلەش جەريانىدا، بىر ئۇيغۇر بوۋاي قورال - سايمانلىرىنى ئۆزلۈكىدىن ئېلىپ تۇردى، دائىم چاي ئەكىلىپ بەردى ھەم ئەزالارنى قىزغىنلىق بىلەن ئۆيىگە ئاپىرىپ مېھمان قىلدى. موتسىكلىت كوماندىسىدىكى يولداش ئەكسەن مەشقتە يارىلىنىپ قالغاندا، توتەي يېزىسىدا تۇرىدىغان ئۇيغۇر دوختۇر خېلىل تەشەببۇسكارلىق بىلەن كېلىپ ئۇنىڭ كېسىلىنى داۋالىدى. يۇرت-

داشلار ھەرخىل يىمەكلىكلەرنى ئېلىپ كېلىپ ئۇنى يوقلاپ، ھېسداشلىق قىلىشتى. كوماندا ئەزالىرى يېڭى يىلنى خۇشال - خۇرام قارشى ئېلىۋاتقان چاغدا، تۇرپان ۋىلايەتلىك پارتكومنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى جاڭ ۋېنخۇا، توقسۇن ناھىيىلىك پارتكوم شۇجىسى ئالىم، ناھىيە ھاكىمى ئىبراھىم ۋە ناھىيىلىك پارتكوم مۇئاۋىن شۇجىسى قادىر، مۇئاۋىن ھاكىم سىدىق ۋە توتەي يېزىسىنىڭ باشلىقى لىتىپلارمۇ يېتىپ كەلدى. سەمىمىي سالاملىشىش، قىزغىن تەبرىكلەش - سەمىمىي رىغبەتلەندۈرۈش، بەختلىك كۈلكە سادالىرى قوشۇلۇپ، ئىتتىپاقلىشىپ جەسۇرانە ئىلگىرىلەش مارشىنى ھاسىل قىلىپ كەڭ دالىغا ياڭرىماقتا ئىدى.

بۇ بەختلىك مىنۇتلاردا، مەملىكەتلىك موتىسىكلىت دالا مۇسابىقىسىدە 250 تىپلىق موتىسىكلىت بويىچە ئۇدا ئۈچ يىل چېمپىيون بولغان تاتار تەنھەرىكەتچىسى ئەكسەن بەكمۇ جانلىنىپ كەتكەنىدى. ئۇ بۈگۈن كەچتە «مۇخبىرلىق» ئاپپاراتىنى ئېسىۋېلىپ، ھاياجانلانغان كىشىلەر توپىدا ئۇيان - بۇيان يۈگۈرۈپ، كۆپچىلىككە بۇ ئۇنتۇلماس مەنزىرىدىن خاتىرە قالدۇرماقتا ئىدى.

(2)

كىشىلەر: «تۇرپان رايونىدا يازدا يامغۇر ياغمايدۇ، قىشتا قار چۈشمەيدۇ، مەڭگۈ قۇرغاق كۈن بولىدۇ؛ توقسۇنمۇ ئوخشاش» دېيىشىدۇ. بىراق بۈگۈن توقسۇننىڭ ئاسمىنى كۈمۈشتەك تۈس ئالغان، ھاۋاسى نەم ئىدى؛ پات - پات ئاپئاق قارلار چۈشۈپ، ئۈستىباشتىن يەرگە تۆكۈلەتتى. روھى ئۇرغۇغان ئەزىمەتلەر بۇنداق مەشق پۇرسىتىنى قانداقمۇ قولدىن بەرسۇن، ئۇن نەچچە چەۋەنداز «تۆمۈر ئات»لىرىنى مىنىشىپ، مەشق مەيدانىدا غۇيۇلداپ ئۇيان - بۇيان ئۆتۈشۈپ، سەكرىشىپ تېز توختاپ، تېز ئايلىنىپ..... قالتىس ھەيۋەتلىك بىر كۆرۈنۈش ھاسىل قىلىشتى. يېقىن ئەتراپتىن نەچچە يۈز ئەر - ئايال، قېرى - ياش بىردەمدىلا ئولاشتى. ھاكىم ئىبراھىم تەشۋىق قىلىشنىڭ بۇ ياخشى پۇرسىتىنى قولدىن بەرمەي، مەشق ئارىلىقىدا ئاممىغا «نۇتۇق» سۆزلەپ، تەنتەربىيىنى راۋاجلاندۇرۇپ، جۇڭخۇانى گۈللەندۈرۈشنىڭ ئەھمىيىتىنى تەشۋىق قىلدى، ھەر مىللەت يۇرتداشلاردىن بۇ ئەزىمەتلەرنىڭ مەملىكەتلىك 6 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىدا يۇرتداشلار يولىدا كۆپرەك شان - شەرەپ كەلتۈرۈش ئۈچۈن، يىغىپ مەشقلەندۈرۈش كوماندىسىنىڭ مەشقىنى قوللاپ - قۇۋۋەتلىشىنى تەلەپ قىلدى.

تەنھەرىكەتچىلەر، يىغىن مەشقلەندۈرۈش كوماندىسى ۋە ناھىيىلىك تەنتەربىيە كومىتېتىنىڭ خىزمەت دوكلاتىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن مۇنۇلارنى قارار قىلدى: ① ئەگەر قىشلىق مەشق مۇۋەپپەقىيەتلىك بولسا، ئاپتونوم رايون، ۋىلايەت، ناھىيىدىن ئىبارەت ئۈچ دەرىجە ئورتاق تىرىشىپ، توقسۇن ناھىيىسىنىڭ مەشق شارائىتىنى يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ ياخشىلايدۇ. ② يىغىپ مەشقلەندۈرۈش كوماندىسىنىڭ 6 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىنىڭ مەشق ۋەزىپىسىنى ئورۇندىشى ئۈچۈن، ۋىلايەت، ناھىيە، يېزىلار داۋاملىق قوللاپ - قۇۋۋەتلەيدۇ؛ ③ تەشۋىقاتنى كېڭەيتىش، ئاممىنىڭ مەدەنىيەت - تەنتەربىيە تۇرمۇشىنى جانلاندۇرۇش ئۈچۈن، يىغىپ مەشقلەندۈرۈش كوماندىسى باھار بايرىمىدىن بۇرۇن شۇ جايدىكى ئاممىغا مەشقنى دوكلات قىلىش يۈزىسىدىن بىر قېتىم ئويۇن كۆرسىتىپ بېرىدۇ...

ئېخ يېڭى كەيپىيات، ئۇ يېڭى يىلغا ئەگىشىپ تەنتەربىيە سېپىگە يېتىپ كەلدى! بۇ، نېمىدېگەن باشلىنىش - ھە!

1986 - يىلدىكى خەلقئارالىق ئون چوڭ تەنتەربىيە خەۋىرى

1. 13 - نۆۋەتلىك دۇنيا لوڭقىسى تالىشىش پۇتبول مۇسابىقىسى پۈتۈن دۇنيانىڭ دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىدى. ئارگېنتىنا كوماندىسى چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى، مارادونا ئەڭ مۇنەۋۋەر تەنھەرىكەتچى بولۇپ باھالاندى.

2. خەلقئارا ئولىمپىك كومىتېتى 1992 - يىللىق يازلىق ۋە قىشلىق ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىنى ئىسپانىيىنىڭ بارسېلونا شەھىرى بىلەن فرانسىيىنىڭ ئالمپۆل شەھىرىدىنىڭ ئايرىم - ئايرىم ئۆتكۈزىدىغانلىقىنى قارار قىلدى.

3. خەلقئارا تىنچلىق يىلىنى خاتىرىلەش ئۈچۈن، ب د ت باللار پاراۋانلىق جەمئىيىتى 4 - نۆۋەتلىك يەر شارىنى ئايلىنىپ مەشئەل تۇتۇپ كۆچ ئۆلاپ ئۇزۇنغا يۈگۈرۈشنى ئۇيۇشتۇردى، ئۇلار 45 دۆلەت ۋە رايوننىڭ 81 شەھىرىنى بېسىپ ئۆتتى، ھەر قايسى دۆلەتلەرنىڭ داھىيلىرى ياكى ھۆكۈمەت كاتىپباشلىرى مەشئەلگە ئوت يېقىش مۇراسىمىغا رىياسەتچىلىك قىلدى.

4. موسكۋادا ئۆتكۈزۈلگەن دوستلۇق تەنھەرىكەت يىغىنىدا، سوۋېت ئىتتىپاقى، ئامېرىكىدىن ئىبارەت تەنتەربىيەدە كۈچلۈك ئىككى چوڭ دۆلەت ئون يىلدىن بۇيان تۇنجى نۆۋەت ئومۇمىيۈزلۈك رىقابەتكە چۈشتى.

5. ئەنگلىيە ھۆكۈمىتى جەنۇبىي ئافرىقا دائىرىلىرىگە قارىتا ئىقتىسادىي جازا قوللىنىشنى رەت قىلغانلىقى ئۈچۈن، 13 - نۆۋەتلىك ئەنگلىيە ئىتتىپاقىنىڭ تەنھەرىكەت يىغىنى 31 دۆلەت ۋە رايوننىڭ قارشىلىقىغا ئۇچرىدى.

6. دۇنياۋى خەلقئارا شاھمات ئويناشتا چېمپىيونلۇق تالىشىش جېڭى 25 ئاي داۋام قىلىپ، 1986 - يىلى 9 - ئايدا ئاخىرلاشتى. سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ ياش ماھىرى كاسپاروۋ چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى.

7. ئامېرىكا ماھىرى كېرىگ. رايمېند 73 - نۆۋەتلىك فرانسىيىنى ئايلىنىش ۋېلسىپىت مۇسابىقىسىنىڭ ئەرلەر گۇرۇپپىسىدا چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى. بۇ غەيرىي ياۋروپالىق ماھىرنىڭ تۇنجى قېتىم مۇشۇ مۇسابىقىدە بىرىنچىلىككە ئېرىشىشىدۇر.

8. 10 - نۆۋەتلىك دۇنياۋى ئەرلەر ۋاسكېتبول لەۋھە مۇسابىقىسى ۋە 11 - نۆۋەتلىك ئەرلەر ۋالىبول لەۋھە مۇسابىقىسىدە، ئامېرىكا كوماندىسى ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ كېلىۋاتقان سوۋېت ئىتتىپاقى كوماندىسىنى مەغلۇپ قىلدى.

9. رۇمىنىيە بۇخارېست «چولپان» پۇتبول كوماندىسى 1985 — 1986 - يىللىق ياۋروپا كۇلۇبى چېمپىيونلۇق لوڭقا تالىشىش مۇسابىقىسىدە چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى. بۇ، شەرقىي ياۋروپا كوماندىسىنىڭ تۇنجى قېتىم مۇشۇ مۇسابىقىدە غەلىبە قازىنىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

10. ئامېرىكىنىڭ ئاتاقلىق ئايال ۋالىبول تەنھەرىكەتچىسى ھايمان ياپونىيىنىڭ توپ مەيدانىدا تۇيۇقسىز قازا تاپتى.

يايلاقتىن كەلگەن «ئارغىماق»

— مەلۇم قىسىم جەڭچىسى سەئىدى ئەخمەتنىڭ ئۈچ قېتىم ئۇزۇنغا يۈگۈرۈپ خىزمەت كۆرسەتكەن ئىش ئىزلىرى توغرىسىدا

ئىلى دەرياسى ۋادىسىدىكى كۈنەس يايلىقىدا، كىشىلەر دائىم تاڭ سۈزۈلۈشى بىلەن تەڭ قىزىل تەنھەرىكەت كىيىمى كىيىۋالغان بىر جەڭچىنىڭ يۈگۈرۈۋاتقانلىقىنى كۆرىدۇ. بۇ قارىمۇ تۇقراق كەلگەن ئۇيغۇر جەڭچىسىنىڭ بويى ئاران 1.59 مېتىر بولۇپ، يايلاقتا ئەڭ تېز يۈگۈرىدىغان ئەزىمەتنىڭ بىرى. ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىدە ئۇ كۆپ قېتىم چېمپىيونلۇققا ئېرىشكەن ۋە ئۇدا ئۈچ يىل 3 - دەرىجىلىك خىزمەت كۆرسەتكەن. ئۇ، چېگرىدا تۇرۇشلۇق مەلۇم قىسىم 2 - لىيەنىنىڭ جەڭچىسى سەئىدى ئەخمەت ئىدى.

سەئىدى ئەخمەت يايلاقتا چوڭ بولغاچقا، تېنى ئىنتايىن ساغلام ئۆسىدۇ. ئۇ كىچىكىدىنلا ئۇزۇنغا يۈگۈرۈشكە قىزىقاتتى. 1984 - يىلى ھەربىي سەپكە قاتنىشىپ قىسىمغا كەلگەندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسىنى دوكلات قىلىدۇ، رەھبەرلىك قوشۇلغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەن يېرىم سائەت بۇرۇن ئورنىدىن تۇرۇپ، ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش، پۇرژىنا تارتىش، يالاڭ تورنىك ئويناش، گانتېل (ئىككى بېشى چوڭ مۇشتەك) مەشقى ھەمدە پۇتىغا قۇم خالتا تېڭىۋېلىپ قاڭقىشنى مەشىق قىلىش قاتارلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرىدىغان مەشىقلەرنى قەتئىي داۋاملاشتۇرىدۇ. شۇ يىلى 6 - ئايدا پولكتا ئۇيۇشتۇرۇلغان مۇسابىقىگە قاتنىشىپ چېمپىيونلۇققا ئېرىشىدۇ. 1985 - يىلى 5 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىدا دۆۋزىيىدە ئۆتكۈزۈلگەن ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىگە قاتنىشىپ، يەنە بىر قېتىم چېمپىيونلۇققا ئېرىشىدۇ. مۇسابىقە ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇ دۆۋزىيىنىڭ يېنىك ئاتلېتىكا يىغىپ مەشىق قىلدۇرۇش كوماندىسىغا قاتنىشىدۇ. ئۇ، دەل ئۈرۈمچى ھەربىي رايونىدا ئۇيۇشتۇرۇلغان مارافونچە يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىگە قاتنىشىدىغان ۋاقىتتا، ئۇنىڭ گەدىنىگە چىقان چىقىپ قېلىپ، مۇسابىقە باشلىنىشتىن ئۈچ سائەت بۇرۇنلا ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇۋېتىدۇ. مۇسابىقە ۋاقتىدا نۇرغۇن يولداشلار ئۇنىڭغا مۇسابىقىگە قاتناشماسلىق توغرىسىدا نەسىھەت قىلىدۇ، لېكىن ئۇ قەيسەرلىك بىلەن مۇسابىقە مەيدانىغا كىرىپ كېلىدۇ. مۇسابىقە جەريانىدا جىددىي ھەرىكەتلىنىش تۈپەيلىدىن سەئىدى ئەخمەتنىڭ گەدىنىدىكى يارا ئېغىزى ئېچىلىپ كېتىپ ئۈزلۈكسىز ئېقىپ چىققان قان ئۇنىڭ دۈمبىسىنى بويىۋېتىدۇ. لېكىن ئۇ يەنىلا يۈگۈرۈشنى توختاتمايدۇ. ئۇنىڭ ئېلىشىشقا جۈرئەت قىلىشتەك قەيسەر روھى تاماشىبىنلارنى بەكمۇ تەسىرلەندۈرىدۇ. ئۇلار بەس - بەستە «غەيرەت قىل، غەيرەت قىل......» دەپ توۋلاپ، ئۇنىڭغا مەدەت بېرىدۇ. كۆپچىلىكنىڭ ئىلھام بېرىشى ئارقىسىدا، ئۇ چىشىنى چىشىغا چىشلەپ، قەتئىي كۈرەش قىلىپ، ئاخىرقى مەنزىلگە 2 - بولۇپ يېتىپ كېلىدۇ.

ئۇ نەتىجە ئالدىدا ھەرگىزمۇ قانائەتلىنىپ، مەست بولۇپ كەتمەيدۇ. ئۇ: «مەن يۈگۈرۈشتە تېخىمۇ ياخشى نەتىجە يارىتىشنى قولغا كەلتۈرىمەن» دەيدۇ.

تەنتەربىيە گۈلزارى

كەسىپ ئەھلىگە ئايلىنىش يولىدا

— قارا شەھەر ناھىيىلىك 3 - ئوتتۇرا مەكتەپ تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىسى مۇھەممەد داۋۇت توغرىسىدا

تۇرسۇنئاي ھاشىم

بۇندىن 13 يىل ئىلگىرى ياشلىق قەلبى ئارزۇ - ئىستەككە تولغان مۇھەممەد داۋۇت بايىنغولىن ئوبلاستلىق دارىلمۇئەللىمىننىڭ ئومۇمىي پەن سىنىپىنى پۈتتۈرۈپ، قارا شەھەر يۇنىنىڭ يېزا باشلانغۇچ مەكتىپىگە ئوقۇتقۇچىلىققا بۆلۈندى. تەشكىل ئۇنىڭ ياش ۋە قابىلىيىتىگە قاراپلا تەنتەربىيە دەرسى ئۆتۈش ۋەزىپىسىنى تاپشۇردى. بۇ چاغدا ئۇنىڭ قەلبىنى تىل بىلەن ئىپادىلىگۈسىز تەس بولغان ھېسسىيات چىرمىۋالدى. چۈنكى بۇ كەسىپ ئۇنىڭ ئۈچۈن ھەم تونۇشلۇق، ھەم ناتونۇش ئىدى. ناتونۇش دەي دېسە، مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىدا تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە ئاكتىپ قاتنىشىپ، ھەرقايسى تۈرلەرنى خېلى قاملاشتۇرۇپ ئوينىيالايتتى. تونۇشلۇق دەي دېسە، ئۇنىڭ ماھىيىتى ۋە قانۇنىيەتلىرىنى بىلىپ كەتمەيتتى. شۇنداقتىمۇ ئۇ ئارىسالدا بولماستىن يۈرەكلىك ھالدا ۋەزىپىنى ئۆز ئۈستىگە ئالدى. يېزا باشلانغۇچ مەكتەپىدىكى توققۇز يىل ئۇنىڭ كەسىپ ئەھلىگە ئايلىنىشى ئۈچۈن، ئۆگىنىش يەنى جاپالىق ئىشلەپ چېنىقىش جەريانى بولدى. بۇ جەرياندا ئۇنىڭ قەلبى يىللار ئۇچقىدا تاۋلىنىپ، خېلى تەجرىبىلىك تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىسى بولۇپ قالدى.

1983 - يىلى ئۇ قاراشەھەر ناھىيىسىدىكى 3 - ئوتتۇرا مەكتەپكە يۆتكىلىپ كەلدى. ئۇ ئىشنى يەنىلا باش چۆكۈرۈپ ئىشلەشتىن باشلاپ، ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۆگەنگەن نەزەرىيە بىلىملىرىنى ئەمەلىيەتنىڭ سىنىقىدىن ئۆتكۈزۈپ باقماقچى بولدى.

ئۇ ھەپتىسىگە 20 سائەت دەرس ئۆتۈشتىن سىرت، دەرستىن سىرتقى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىنى ئۇيۇشتۇرۇش بىلەن پائالىيەتنى بىرلەشتۈرۈپ، ھەر ھەپتىدە بىر - ئىككى قېتىم سىنىپلار ئارا كىچىك تىپتىكى كۆپ خىللىق مۇسابىقە پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ باردى. بۇ پائالىيەت جەريانىدا، پائالىيەتكە ئاكتىپ ماسلاشقان

سىنىپ مۇدىرلىرى، ئوقۇتقۇچىلار، ياخشى
نەتىجىگە ئېرىشكەن سىنىپ كوللېكتىپى
ۋە ئوقۇغۇچىلارنى تام گېزىتىگە چىقىرىپ،
رادىئولاردا تەشۋىق قىلىپ، پۈتكۈل مەك-
تەپلەردىكى ئوقۇتقۇچى - ئوقۇغۇچىلارنىڭ
تەنتەربىيە پائالىيىتىگە تەشەببۇسكارلىق
بىلەن قاتنىشىش قىزغىنلىقىنى قوزغاپ،
ناھىيىلىك مائارىپ ۋە تەنتەربىيە كومىتېت-
لىرىنىڭ قوللىشىغا ئېرىشتى. 1986 - يىلى
ئاپتونوم رايوندىن بېرىپ تەنتەربىيە
خىزمىتىنى كۆزدىن كەچۈرۈپ ئۆتكۈزۈۋې-
لىشتا، بۇ مەكتەپنىڭ «ئۆلچەم» گە يېتەش
نىسبىتى 95 پىرسەنتكە يەتكەن.

ئۇ، مەكتەپ كوماندىلىرىنىڭ ئەتىگەن-
لىك. كەچلىك، بايراملىق، يازلىق، قىش-
لىق ۋە دەم ئېلىش ۋاقىتلىرىنى چىڭ
تۇتۇپ مەشق قىلدۇردى. ئۇ سۇبھى
بىلەن تەڭ مەكتەپكە پەيدا بولسا، قۇياش
ئۇپۇققا باش قويغاندا ئاندىن مەكتەپتىن
يانىدۇ. ئۇ تەربىيىلىگەن مەكتەپ قىزلار
ۋاللىبول كوماندىسى 84 - يىلى ئوبلاست
بويىچە 3 - لىككە ئېرىشتى؛ ئوغۇللار
پۇتبول كوماندىسى 84 -، 85 - يىل-
لىرى ناھىيە بويىچە 1 - لىككە، 86 -
يىلى ئوبلاست بويىچە 3 - لىككە ئېرى-
شتى. ئۇ چېنىقتۇرغان باشلانغۇچ مەكتەپ
كوماندىسىدىكى 12 نەپەر ئوقۇغۇچى
ناھىيە ۋە ئوبلاستلاردا ياخشى نەتىجىلەرگە
ئېرىشىپ مۇكاپاتلاندى. ئۇ تەربىيىلىگەن
ئوقۇغۇچىدىن ئالتە نەپىرى تەنتەربىيە
فاكۇلتېتلىرى ۋە تەنتەربىيە سىنىپلىرىغا
قوبۇل قىلىندى. بۇ نەتىجىلەر ئۇنىڭ ئۇزۇن
يىلدىن بۇيان ئۆزلۈكسىز ئۆگەنگەن
نەزەرىيىلىرىنىڭ ئەمەلىيەتنىڭ سىنىقىغا
بەرداشلىق بېرەلىگەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بەر-
دى ۋە ئۇنىڭ كەسىپ ئەھلىگە ئايلىنىش
ئىشەنچىسىنى ھەسسىلەپ ئاشۇردى.

ئۇ ئۆز كەسپىنى قىزغىن سۆيۈپلا قال-
ماي، ئۆز ئوقۇغۇچىلىرىنىمۇ قىزغىن سۆ-
يىدۇ، شۇنداقلا مەشىققە قاتناشقان ئوقۇ-
غۇچىلارنىڭ ئىدىيىۋى ئەھۋالىغا، تۇرمۇ-
شىغا، ئۆگىنىشىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدۇ.
ئائىلىسى يىراق ئوقۇغۇچىلارنىڭ
تاماقلىرىنى ئۆز ئۆيىگە ئورۇنلاشتۇرىدۇ،
ئۇلارنىڭ كىرلىرىنى يۇيۇپ بېرىدۇ،
دەرستە كەينىدە قالغانلارغا ئايرىم دەرس
ئۆتۈپ تولۇقلايدۇ. ئوقۇغۇچىلارنىڭ
ئەخلاقلىق، غايىلىك، مەدەنىيەتلىك، ئىنت-
ىزامچان ئۆسۈشى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئىدى-
يىۋى ئەھۋالىنى ۋاقتىدا ئىگىلەپ،
ئۇلارنىڭ يامان ئادەتلەردىن خالى بولۇ-
شىغا، ساغلام ئۆسۈشىگە يېقىندىن ياردەم
بېرىدۇ. بىزلەتۇر مەلۇم بىر ئوقۇغۇچى
ئوغرىلىق قىلىپ ئەنگە ئېلىنىپ قالىدۇ.
يولداش مۇھەممەد تەشەببۇسكارلىق بىلەن
پەيچۇسوغا بېرىپ، ئۇلارغا ماسلىشىپ
ئىنچىكىلىك بىلەن ئىدىيىۋى خىزمەت ئىش-
لەپ، بۇ ئوقۇغۇچىنى يامان يولدىن
قايتۇرۇۋالىدۇ.

خىزمەتتە ئەستايىدىل، نەتىجىسى
كۆرۈنەرلىك بولغاچقا، ئۇ ھەر يىلى ئىل-
غار ئوقۇتقۇچى بولۇپ سايلىنىپ كەلدى
ھەمدە 86 - يىلى ئوبلاست بويىچە
ئىلغار ئوقۇتقۇچى بولۇپ تەق-
دىرلەندى. ئۇ بۇ نەتىجىلەرگە قانائەت
قىلمايتتى. ئۇنىڭ يۈرىكىنىڭ چوڭقۇر
قاتلىمىدا «بۈگۈننى چىڭ تۇتساڭ، كېلەچە-
كىڭ يارلاق بولىدۇ» دېگەن سادا ياڭرايتتى.

سۇ ئۈزۈش — مېنىڭ قەدىرلەيدىغان كەسپىم

— دۆلەتلىك سۇ ئۈزۈش كوماندىسىنىڭ ماھىرى مۇرات مالىك

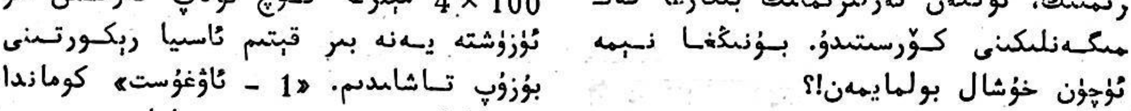
(3)

(بېشى ئۆتكەن سانلاردا)

مەن 7 - ئايدا جۇڭگو تەنتەربىيە ۋەكىللەر ئۆمىكىنىڭ بىر ئەزاسى سۈپىتىدە ئامېرىكىدىكى لوس - ئانژېلېستا ئۆتكۈزۈلگەن 23 - نۆۋەتلىك ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا قاتناشتىم. بۇ يىغىن دۇنيا خاراكتېرلىك كاتتا يىغىن بولۇپ، ھەر بىر تەنھەرىكەتچى ئۇنىڭغا قاتنىشىش ئۈچۈن تىرىشىپ كەلدى. ئەگەر بىر تەنھەرىكەتچى ئۆز ھاياتىدا بىر نۆۋەتلىك ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا داخىل بولۇش پۇرسىتىگە ئىگە بولالىسا، بۇ ئۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ زور شەرەپ ھېسابلىنىدۇ. ھەقىقەتەنمۇ شۇنداق! مەن ئورتاق ھېسسىياتقا ئىگە ئىدىم. مەن سۇ ئۈزۈش ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللانغاندىن باشلاپ «كەلگۈسىدە ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا چوقۇم قاتنىشىمەن» دەپ قەسەم قىلغانىدىم. بۈگۈنكى كۈندە ئۇ ئەمەلگە ئاشتى. بۇ مېنىڭ بۇرۇن چەككەن جاپالىرىمنىڭ، تۆككەن تەرلىرىمنىڭ بىكارغا كەتمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭغا نېمە ئۈچۈن خۇشال بولمايمەن!؟

ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىنىڭ سۇ ئۈزۈش مۇسابىقىسى باشلاندى. جۇڭگونىڭ سۇ ئۈزۈش سەۋىيىسى غەربىي دۆلەتلەرگە قارىغاندا تۆۋەن بولغاچقا، ھەممىمىز دېگۈدەك ھەل قىلغۇچ مۇسابىقىگە كىرەلمىدۇق.

لېكىن ئاسىيا كوماندىلىرى بىلەن سېلىشتۇرغاندا ئالدىنقى ئورۇندا تۇراتتۇق. مەن بۇ قېتىملىق مۇسابىقىدە 52 سېكۇنت 21 دىقىقە نەتىجە بىلەن ئەرلەرنىڭ 100 مېترغا ئەركىن سۇ ئۈزۈش مەملىكەتلىك رېكورتىنى بۇزۇپ تاشلىدىم ھەمدە 4 × 100 مېترغا كۆچ ئۇلاپ ئەركىن سۇ ئۈزۈشتە، 4 × 100 مېترغا كۆچ ئۇلاپ ئارىلاشما سۇ ئۈزۈشتە ئاسىيا رېكورتىنى بۇزۇپ تاشلاپ، ئېلىمىزنىڭ سۇ ئۈزۈش سەۋىيىسىنى يەنىمۇ يۇقىرى كۆتۈردۇق. مەشئەلنىڭ ئۆچۈشى بىلەن ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنى ئاخىرلاشقانلىقىنى جاكالاندى. ۋەتەنگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ئىشنى باشتىن باشلاشقا توغرا كەلدى. 9 - ئايدا شاڭخەيدە ئۆتكۈزۈلگەن خەلقئارا سۇ ئۈزۈش تەكلىپ مۇسابىقىسىگە قاتناشتىم. 100 مېترغا ئەركىن سۇ ئۈزۈشتە مەملىكەتلىك رېكورتىنى، 4 × 100 مېترغا كۆچ ئۇلاپ ئەركىن سۇ ئۈزۈشتە يەنە بىر قېتىم ئاسىيا رېكورتىنى بۇزۇپ تاشلىدىم. «1 - ئاۋغۇست» كوماندا رەھبەرلىكى مېنى 2 - دەرىجىلىك خىزمەت كۆرسەتتى دەپ ئەنگە ئالدى ۋە 12 - ئايدا ئامېرىكىدا ئۆتكۈزۈلگەن «كېيكباي» لوڭقا مۇسابىقىسىگە قاتناشتىم. 50 مېترغا ئەركىن سۇ ئۈزۈشتە يەنە مەملىكەتلىك رېكورتىنى



بۇزۇپ تاشلىدىم. 1985 - يىلى 4 - ئايدا ۋۇخەندە ئۆتكۈزۈلگەن مەملىكەتلىك 100 مېترلىق، سۇ ئۈزۈش لەۋھە مۇسابىقىسىدە يەنە بىر قېتىم چېمپىيونلۇققا ئېرىشىپ، ئۇدا تۆت يىل مەملىكەت بويىچە چېمپىيونلۇقنى ساقلاپ كەلدىم.

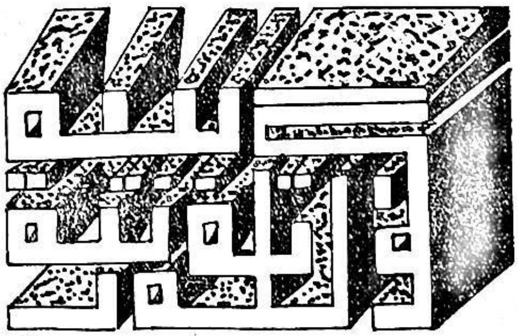
مەن ئۈچۈن ئېيتقاندا، 1985 - يىلى سۇ ئۈزۈش نەتىجەمنىڭ تازا راۋاج تاپقان يىلى بولدى. ئۇدا بىرنەچچە قېتىم مەملىكەتلىك رېكورتنى بۇزۇپ تاشلىدىم.

ئاسىيا بويىچە ئەرلەرنىڭ 100 مېترغا ئەركىن سۇ ئۈزۈشتە 51 سېكۇنت 67 دەقىقە نەتىجە بىلەن 52 سېكۇنتلۇق ئۆتكەلنى تۇنجى بولۇپ بۆسۈپ ئۆتتۈم. پارتىيە ۋە خەلق ماڭا نۇرغۇن شان - شەرەپ بەردى. 1985 - يىلى مەملىكەت بويىچە ئەڭ نادىر سۇ ئۈزۈش ماھىرى بولۇپ سايلاندىم ھەمدە دۆلەت رەھبەرلىرىنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئېرىشتىم.

1986 - يىلىنىڭ ئالدىنقى يېرىم يىلى 10 - نۆۋەتلىك ئاسىيا تەنھەرىكەت يىغىنىغا قاتنىشىش ئۈچۈن جىددىي تەييارلىق مەشقى بىلەن ئۆتتى. پۈتۈن سۇ ئۈزۈش كوماندىسىدىكى بارلىق تەنھەرىكەتچىلەر «ياپونىيىنى بۆسۈپ ئۆتۈپ، ئاسىيا بويىچە 1 - ئورۇندا تۇرۇش» قا بەل باغلىدۇق. ھەممىمىز ئۆز ئەھۋالىمىزغا قاراپ ئايرىم - ئايرىم ھالدا پىلان تۈزۈپ، ئىلمىي ئۇسۇلدا مەشىق قىلىشنى كۈچەيتتۇق. بۇ جەرياندا مېنىڭ دۈمبە ئارقا مۇسكۇلۇم كۆپ قېتىم زەخىملىنىپ، مىدىرلىيالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالغان چاغلىرىم بولدى. لېكىن بىرئاز ساقىيىپ قالسىلا دوختۇر ۋە تىرېنېرنىڭ ياردىمى ئارقىسىدا مەشىقنى يەنە داۋاملاشتۇردۇم.

9 - ئاينىڭ 20 - كۈنى خەنچېڭدا ئۆتكۈزۈلگەن 10 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىمۇ باشلاندى. يىغىندا ھەر خىل تو- سالغۇلار كۈچلۈك ئىدى. توسالغۇلارنىڭ كۈچلۈك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بىز ھەممىمىز بىردەك ئىنتىلىپ، قەيسەرلىك بىلەن ئېلىشىپ ۋەتىنىمىز، پارتىيىنىڭ بىزگە تاپشۇرغان ۋەزىپىسىنى ئارتۇقى بىلەن ئورۇنداپ، پۈتۈن كوماندا بويىچە ئون ئالتۇن مېدالغا، سەككىز كۈمۈش مېدالغا، يەتتە مىس مېدالغا ئېرىشتۇق. مەن 100 × 4 مېترغا كۈچ ئۇلاپ ئەركىن سۇ ئۈزۈشتە ئالتۇن مېدالغا ئېرىشىپ، ۋەتىنىم ئۈچۈن شان - شەرەپ كەلتۈردۈم. بۇنىڭدىن كېيىن ئېلىمىزنىڭ سۇ ئۈزۈش ھەرىكىتىنىڭ «ئاسىيادىن بۆسۈپ ئۆتۈپ، دۇنياغا يۈزلىنىش ئۈچۈن» ئۆزۈمنىڭ بىر كىشىلىك ھەسسەمنى قوشۇشقا تىرىشىمەن.

(تۈگىدى)



«گۈللە تەنتەربىيە»

(قەشقەر يېڭىشەھەر ناھىيە قومۇشئېرىق يېزا تو- لۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپ 3 - يىللىق 2 - سىنىپ ئوقۇغۇچىسى راخمان ئىمىر يازغان.)

دەرستىن كېيىن خاتىرە قالدۇرۇشنىڭ مەزمۇنلىرى

ئوقۇتقۇچى ھەر بىر سائەتلىك دەرسنى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن، تەجرىبە ـ ساۋاقلارنى تېزدىن، ئۆز ۋاقتىدا، ئىخچام قىلىپ يېزىپ قالدۇرىدۇ. مانا بۇ دەرستىن كېيىنكى خاتىرە قالدۇرۇشتۇر. دەرستىن كېيىن خاتىرە قالدۇرۇش دەرسكە تەييارلىق كۆرۈش خاتىرىسىگە ئوخشاشلا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇ، دەرسكە تەييارلىق كۆرۈش خاتىرىسىنى قالدۇرۇشقا نىسبەتەن، تەكشۈرۈپ باھالاپ بېكىتىش ۋە ئۆزگەرتىپ تولۇقلاش رولىغا ئىگە، شۇنداقلا ئوقۇتۇش تەجرىبىلىرىنى توپلاش ۋە كەسپىي سەۋىيىنى ئۆستۈرۈشنىڭ ياخشى بىر شەكلى. ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مەيلى يېڭى ياكى كونا ئوقۇتقۇچىلار بولسۇن، دەرستىن كېيىن خاتىرە قالدۇرۇشنى ئەستايىدىل، ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرىدىغانلا بولسا، ئۆزلىرىنىڭ كەسپىي سەۋىيىسىنى «ئەمەلىيەت — بىلىش — يەنە ئەمەلىيەت — يەنە بىلىش» جەريانىدا ئۈزلۈكسىز ئۆستۈرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلالايدۇ.

دەرستىن كېيىن خاتىرە قالدۇرۇش قانداق مۇھىم مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى كېرەك؟

1. ئوقۇتۇشتا كۆزلەنگەن ۋەزىپە ۋە تەلەپلەر ئورۇنلاندىمۇ ـ يوق؟ ئورۇنلانغان بولسا، دەرسكە تەييارلىق كۆرۈش ئورۇنلاشتۇرۇلغان ئوقۇتۇش ئۇسۇلىنىڭ تەرتىپى، ۋاستىلىرىنىڭ ئۈنۈملۈك ۋە قاراتمىلىقىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. ئەگەر ئورۇنلانمىغان ياكى قىسمەن ئورۇنلانغان بولسا، بۇنىڭدىكى سەۋەبلەرنى تەھلىل قىلىپ كۆرۈش كېرەك. ھەم ئوبيېكتىپ سەۋەبلەرنى تەھلىل قىلىش كېرەك، ھەم ئوقۇتۇش مەزمۇنىنىڭ قىيىن ئورۇنلاشتۇرۇلۇپ قالغان ـ قالمىغانلىقى، مەشق تەلىپىنىڭ يۇقىرى بولۇپ قالغانلىقى ۋە ئوقۇتۇش ئۇسۇلىنىڭ لايىقىدا بولمىغانلىقى قاتارلىقلارنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك. سەۋەبلەرنى تېپىپ چىقىپ دەرستىن كېيىنكى كىچىك خۇلاسىگە يېزىپ قالدۇرۇپ، كېيىن ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش كېرەك.

2. دەرس مەزمۇنلىرىنى تاللاپ تۈزۈشتە تەڭشەش مۇۋاپىق بولدىمۇ ـ يوق. ئوقۇتۇش جەريانىدا، دەرستىن بۇرۇن مۆلچەرلەنمىگەن قانداق مەسىلىلەر يۈز بەردى، ئاساسىي ئوقۇتۇش مەزمۇنىنى دەۋر قىلىپ تاللانغان مەزمۇنلىرى ۋە شەكىللەر ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۆگىنىش ئاكتىپچانلىقىنى قوزغىيالىدىمۇ ۋە ئۇلارنىڭ بەدىنىنىڭ ئەتراپلىق تەرەققىي قىلىشىنى

ئۆلگىرى سۇرەلىدىمۇ - يوق؟

تەنتەربىيە دەرسىدە دائىم دىگۇدەك دەرستىن بۇرۇن ئويلاپ باقمىغان بەزى ئەھۋاللار يۈز بىرىدۇ. نۇرغۇنلىغان ئوقۇتقۇچىلار ئۇنى ئەھۋالغا قاراپ بىر تەرەپ قىلىسمۇ بولىدۇ، لىكىن بۇنداق ئەھۋاللار دەرستىن كىيىنكى خاتىرىسىگە يىزىپ قالدۇرۇلۇشى كىرەك. بىزنىڭ ۋاقتىنچە ئويلاپ تاپقان ئۇسۇلىمىز ئۈنۈملۈك بولغان بولسا، دەرستىن كىيىنكى خاتىرىگە يىزىپ قالدۇرۇشىمىز تىخىمۇ زۆرۈر.

3. تىخنىكىلىق ئوقۇتۇشتا قانداق ئۆلگىلەشلەر قولغا كەلتۈرۈلدى؟ قانداق مەسىلىلەرگە دۇچ كەلدى ۋە قانداق تەسىراتلارغا ئىگە بولدى؟ ئوقۇغۇچىلار تىخنىكىلىق ھەرىكەتلەرنى ئۆگەنگەندە، قايسى خىل تىخنىكىلىق ھالقىلارنى ياخشى ئىگىلىدى؟ قايسى تەرەپلەردە يەنە قىيىنچىلىقلار بار، سەۋەب نەدە، ئوقۇتۇشتا قانداق ئوخشىتىشلار ئوقۇغۇچىلارنىڭ چۈشىنىشىگە ۋە تىخنىكىلىق ھەرىكەتلەرنى ئىگىلىۋىلىشىغا ئەڭ پايدىلىق بولىدۇ؟

4. مەلۇم بىر دەرسنىڭ مەزمۇنى بويىچە دەرس ئۆتۈلگەندە ئومۇمىيۈزلۈك ئىتىبار بىرىش بىلەن نۇقتىلىق يىتەكچىلىك قىلىش قانداق بولدى، يەنە قانداق مەسىلىلەر مەۋجۇت؟ بۇلارنىڭ ھەممىسىدە ئۈزلۈكسىز ئەمەلىيەتكە تايىنىشقا، ئۈزلۈكسىز خۇلاسىلەشكە، قەدەممۇقەدەم تەجرىبە توپلاشقا توغرا كىلىدۇ.

5. ئىدىيىۋى تەربىيە ئىلىپ بىرىش جەھەتتە ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە بىرلەشتۈرۈپ، ئوقۇتۇش ماتىرىياللىرىدىكى تەربىيىۋى ئامىللاردىن پايدىلىنىپ، پۇرسەتنى ئىگىلەپ تەربىيە ئىلىپ بارالىدىمۇ - يوق؟ مەشىق قىلىشقا قوزغاش جەھەتتە ئوقۇغۇچىلارنىڭ روھىنى ئۇرغىتىپ، ھەۋەسنى ئاشۇرۇپ جۇشقۇن ھاياتىي كۈچكە ئىگە مەنزىرىنى شەكىللەندۈرەلىدىمۇ - يوق؟

6. دەرسنىڭ زىچلىقى ۋە ئۈستىگە ئالغان ھەرىكەت مىقدارى قانداق، دەرستىن ئۆلگىرىكى مۆلچەر مۇۋاپىقمۇ - قانداق؟ مۇشۇنداق ئەھۋاللارنى كۆزىتىش ياكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئىنكاسلىرىنى ئاڭلىغاندىن كىيىن ئاندىن خاتىرە قالدۇرۇش كىرەك.

7. دەرس ئۆتكەندە قانداق ئىسلاھات ۋە يىڭى ئامىللارنى ئىجاد قىلدىڭىز؟ ئوقۇغۇچىلارنىڭ زىھنىي كۈچىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش، ئىقتىدارىنى يىتىلدۈرۈش، شۇنىڭدەك ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئىندىۋىدۇئاللىقىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش جەھەتلىرىدە قانداق تەجرىبىلىرىڭىز بار؟

8. دەرستە قانداق ئالاھىدە ئەھۋاللار يۈز بەردى؟ مەسىلەن، ئىنتىزام مەسىلىسى، زەخىملىنىش ھادىسىسى ھەمدە ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان مەسىلە قاتارلىقلارنى ئاددىي، چۈشىنىشلىك قىلىپ خاتىرىلەپ قويۇشقا بولىدۇ.

ئۇلاردىن باشقا مەيدان، سايمان

تونىلدىن ئۆتۈش

[ئەنتەرپىيە ئويۇنى]

مەقسەت: ئوقۇغۇچىلارنىڭ تېزلىك ۋە ئەپچىللىك ئاماللىرىنى يېتىشتۈرۈشتىن ئىبارەت.

تەييارلىق: رادىئۇسى بەش مېتر ئەتراپىدىكى چەمبەردىن بىرقانچىسى سىزىلىدۇ. بىرقانچە پىلەكتىن ياسالغان چەمبىرەك تەييارلىنىدۇ.

ئۇسۇلى:

1. ئوقۇغۇچىلار سانى ئوخشاش بولغان بىرقانچە كوماندىغا بۆلۈنىدۇ. ھەر بىر كوماندا ئوقۇغۇچىلىرى بىر مېتردىن ئارىلىق تاشلاپ، بىر چەمبەرنى چۆرىدەپ تۇرىدۇ.

2. ھەر بىر ئوقۇغۇچى بىردىن پىلەكتىن ياسالغان چەمبىرەكنى يېنىدا تۇتۇپ تۇرىدۇ.

3. بۇيرۇقتا ئاساسەن، بىرىنچى ئوقۇغۇچى قولىدىكى چەمبىرەكنى يەرگە قويۇپ، رېتى بويىچە بارلىق چەمبىرەك (تونىل) دىن ئۆتىدۇ. ئاندىن بۇرۇنقى ئورنىغا قايتىپ كېلىپ، ئۆزىنىڭ چەمبىرىكىنى ئېلىپ تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئىككىنچى ئوقۇغۇچى شۇنىڭغا ئوخشاش تەكرار ئىشلەيدۇ. تا ئاخىرقى بىر ئوقۇغۇچىغىچە مۇشۇنداق تەكرارلىنىدۇ.

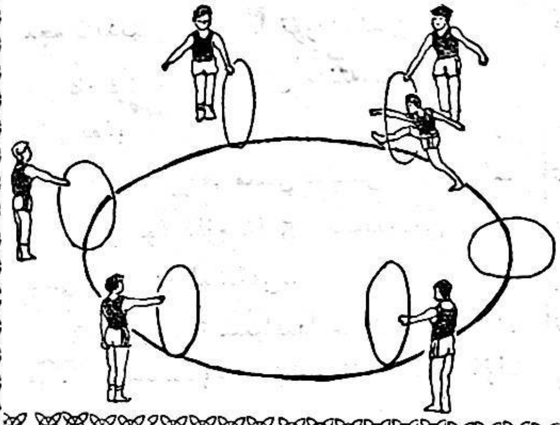
4. ئەڭ ئاخىرقى بىر ئوقۇغۇچى ھەممە چەمبىرەكتىن ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن، دەرھال قولىدىكى چەمبىرەكنى كۆتۈرۈپ، پۈتۈن كوماندىنىڭ ئىشلەپ بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەڭ بۇرۇن چەمبىرەك كۆتۈرگەن كوماندا ئۇتقان بولىدۇ (رەسىمگە قاراڭ).

ئويۇن قائىدىسى:

1. بۇيرۇق بېرىلگەندىن كېيىن ئويۇن باشلىنىدۇ.

2. ئىككىنچى كىشىدىن باشلاپ ھەممە چەمبىرەكتىن ئۆتۈپ قايتىپ كەلگەندە، ئالدىنقى كىشىنىڭ چەمبىرىكىدىن چوقۇم ئۆتۈشى كېرەك.

تەكلىپ: «تونىل» نى تىز ياكى ئەگرى سىزىقتا قويۇپ ئۆتۈشكىمۇ بولىدۇ.



لارنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى، سىنىپتىكى دائىملىق قائىدىلەرنىڭ ئىزچىللاشتۇرۇلۇشى قاتارلىقلار. بۇ جەھەتتە قانداق مەسىلىلەر مەۋجۇت؟ ئۇلارنىمۇ خۇلاسىلەپ تۇرۇش لازىم.

دەرستىن كېيىن خاتىرە قالدۇرۇشنىڭ مۇقىم بىر شەكلى بولمايدۇ، بەزىلىرى ئۇزۇن، بەزىلىرى قىسقىراق بولىدۇ، شۇڭا ئەھۋالغا قاراپ كۆپرەك ئېتىبار بېرىلىدىغان تەرەپمۇ بولۇشى كېرەك. ھەر قېتىملىق دەرسنىڭ ھەممىسىنى يۇقىرىدا شەرھىلىگەن بىرقانچە تەرەپلەردىكى مەزمۇنلار بويىچە پۈتۈنلەي خاتىرە قالدۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق.

دەرستىن كېيىن بىر - بىرلەپ قالدۇرۇلغان خاتىرە ئىنتايىن قىممەتلىك بولۇپ، ئۇ خۇلاسە يېزىش، ئىلمىي تەتقىقات ئېلىپ بېرىشتىكى مۇھىم ماتېرىيال؛ شۇنداقلا ئوقۇتقۇچىلارنىڭ تەنتەربىيە ئوقۇتۇش جەريانىدىكى كۆدەكلىكتىن پىشىپ يېتىلىپ چىققانلىقىنىڭ روشەن تەسۋىرىدۇر.

جۇڭگو، ئامېرىكا قاتارلىق تۆت دۆلەتنىڭ تەنتەربىيە مائارىپى توغرىسىدا سېلىشتۇرما

1. ئامېرىكىدا ھازىر 700 ئۇنىۋېرسىتېت ياكى ئىنستىتۇتلاردا مەخسۇس تەنتەربىيە فاكۇلتېتلىرى بار. ئادەتتىكى ئوتتۇرا مەكتەپلەرنىڭ تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىلىرى ئالىي مەكتەپلەرنىڭ تەنتەربىيە فاكۇلتېتلىرىنى پۈتتۈرگەن ۋە لاياقەتلىك گۇۋاھنامىسى ئالغان ئوقۇتقۇچىلار بولۇپ، ئوقۇتقۇچىلار بىلەن ئوقۇغۇچىلارنىڭ نىسبىتى جەھەتتىن ئالغاندا بىر ئوقۇتقۇچىغا 14.2 نەپەر ئوقۇغۇچى توغرا كېلىدىكەن، دېمەك، دۇنيا بويىچە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدىكەن.

2. ياپونىيىدە بەش تەنتەربىيە فاكۇلتېتى بولۇپ، ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ھەممىسى لاياقەتلىك گۇۋاھنامىسى ئېلىشى كېرەك ئىكەن. بىر ئوقۇتقۇچىغا 35 نەپەردىن ئوقۇغۇچى توغرا كېلىدىكەن.

3. سوۋېت ئىتتىپاقىدا جەمئىي 24 تەنتەربىيە ئىنستىتۇتى، 65 تەنتەربىيە فاكۇلتېتى دار ئىكەن. ئوتتۇرا دەرىجىلىك تەنتەربىيە دارىلمۇئەللىمىنلىرىدىن 25 ى بولۇپ، ئۇلارنىڭ فاكۇلتېتلىرى 78 گە يېتىدىكەن، تەنتەربىيە مەكتەپلىرى جەھەتتە دۇنيا بويىچە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدىكەن. تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىلىرىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك مەخسۇس تەنتەربىيە مەكتەپلىرىنى پۈتتۈرگەنلەر ئىكەن. ئوقۇتقۇچىلارنىڭ 88.5 پىرسەنتى ئالىي مەكتەپ تەربىيىسىنى ئالغانلار ئىكەن. ئوقۇتقۇچى بىلەن ئوقۇغۇچىلارنىڭ (ئوتتۇرا ـ باشلانغۇچ) نىسبىتى بىر ئوقۇتقۇچىغا تۆتتىن ئوقۇغۇچى توغرا كېلىدىكەن.

4. جۇڭگودا ھازىر 14 تەنتەربىيە ئىنستىتۇتى بار، 108 پېداگوگىكا ئىنستىتۇتلىرىنىڭ تەنتەربىيە فاكۇلتېتلىرى بار. مەملىكەت بويىچە تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىلىرىنىڭ ئون پىرسەنتىلا مەخسۇس تەلىم ـ تەربىيە ئالغان خادىملاردۇر. بىر ئوقۇتقۇچىغا 720 ئوقۇغۇچى توغرا كېلىدۇ.

رەشىت راخمان تەرجىمىسى

ئەقلىيە سۆزلەر

سالامەتلىك مىڭ تىللاغا يارايدۇ.

سالامەتلىكتىن ياخشى دوست يوق، كېسەللىكتىن يامان دۇشمەن يوق.

دۇنيا ئاياللار 100 مېترلىق بارىېر رېكورتىنى ياراتقان قەيسەر ئايال ماھىر — دونكوۋا

1986 - يىلى 9 - ئاينىڭ باشلىرىدا يۇگوسلاۋىيىنىڭ ليۇبلىن شەھىرىدە ئۆتكۈزۈلگەن بىر قېتىملىق خەلقئارا مۇسابىقىدە بۇلغارىيىنىڭ مەشھۇر ئايال يېنىك ئاتلېتىكا ماھىرى ئورگانكا دونكوۋا 100 مېترلىق بارىېردا 12 سېكۇنت 26 دەقىقە ئەلا نەتىجە بىلەن فېدېراتىپ گېرمانىيە جۇمھۇرىيىتىنىڭ كيولن شەھىرىدە ئۆزى ياراتقان 12 سېكۇنت 29 دەقىقىلىق دۇنيا رېكورتىنى يېڭىلاپ، نامى پۈتۈن دۇنياغا پۇر كەتتى.

ئورگانكانىڭ دادىسى بۇلغارىيە پايتەختى سوفىيە شەھەر ئەتراپىدا ياشايدىغان شىپ مىللىتىدىن بولۇپ، بۇ ئاز سانلىق مىللەت ئۆزىنىڭ قەيسەر روھى بىلەن پۈتۈن مەملىكەتتە داڭ چىقارغان، ئاپىسى ۋىراسان ئوبلاستىدىن بولۇپ، ئۇ يەردىكى كىشىلەر مۇقىم مەقسەتكە ئىگە. تۆت قېتىم 100 مېترلىق بارىېردا دۇنيا رېكورتىنى ياراتقان ئورگانكا ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇنىڭدا قەيسەرلىك بىلەن قەتئىيلىك مۇجەسسەملەشكەن بولۇپ، ئۇ كۆزلىگەن مەقسىتىگە يېتەلىگەن.

ئورگانكا سوفىيىدە ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرگەندىن كېيىن، سودا مەكتىپىگە كىرىپ، كۆپ تۈر بويىچە ئومۇمىي ماھارەتتە كۈننى كۈنگە ئۇلاپ جاپالىق مەشىقنى باشلاپ دەسلەپتە بەش تۈر بويىچە ئومۇمىي ماھارەت مەشقى قىلدى. 80 - يىللاردىكى ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىدىن كېيىن، يەتتە تۈردە ئومۇمىي ماھارەت مەشقىغە ئۆزگەرتتى. بىراق، كېيىنچە تىزى زەخىملىنىپ، يىراققا سەكرىش ۋە ئېگىزگە سەكرەشتە كۆزلىگەن سەۋىيىگە يېتەلمەيدۇ. گەرچە ئۇ كۆپ تۈردىكى ئومۇمىي ماھارەتتە يامان ئەمەس ماھىر بولسىمۇ، لېكىن بۇنداق ئەھۋالدا تىرېنېر ئۇنىڭ تۇغما قاڭقىش كۈچى ۋە پارتلاش كۈچىدىن پايدىلىنىش ھەمدە كۆپ تۈردىكى ئومۇمىي ماھارەت تەنھەرىكىتىدە ئۇنىڭ ئېرىشكەنلىرىدىن تولۇق پايدىلىنىش ئۈچۈن، ئۇنىڭ 100 مېترلىق بارىېرنى مەشىق قىلىشىنى بېكىتتى. بۇ يېڭى تۈردە ئورگانكانىڭ نەتىجىسى ناھايىتى تېز ئۆستى. 1979 - يىلى ئۇ 13 سېكۇنت 77 دەقىقە نەتىجە بىلەن بۇلغارىيىنىڭ ياش - ئۆسمۈر قىزلارنىڭ 100 مېترلىق بارىېر رېكورتىنى يېڭىلىدى. 1980 - يىلى چوڭلار گۇرۇپپىسىدىكى نەتىجىسى 13 سېكۇنت 24 دەقىقە، 1981 - يىلى 13 سېكۇنت 04 دەقىقە، 1982 - يىلى 12 سېكۇنت 44 دەقىقە بولدى. بۇ، بۇلغارىيىنىڭ مەملىكەتلىك

رېكورتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. 1983 - يىلى زەخىملەنگەچكە ئۇنىڭ نەتىجىسى چۈشۈپ كېتىدۇ. 1984 - يىلى ۋە 1985 - يىللىرى زەخىملىنىشىنىڭ تەسىرىدىن نەتىجىسى بىر ئىزدا توختاپ قالىدۇ. 1986 - يىلى ئەھۋالى ياخشىلىنىپ نەتىجىسى ئۇچقاندەك ئۆرلەيدۇ. موسكۋادىكى دوستلۇق تەنھەرىكەت يىغىنىدا ئۇ يېڭى مەملىكەتلىك رېكورت — 12 سېكۇنت 40 دەقىقە نەتىجىنى يارىتىدۇ؛ ئاندىن كېيىن ۋېنگرىيىنىڭ پايتەختى بوداپېشتتا ئۇنىڭ نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى بولۇپ، 12سېكۇنت 38 دەقىقە بولىدۇ؛ سوفىيىدە 12 سېكۇنت 36 دەقىقە نەتىجە بىلەن دۇنيا رېكورتى بىلەن تەڭلىشىدۇ. غەربىي بېرلىندا 12 سېكۇنت 37 دەقىقە نەتىجە بىلەن پۈتۈن مۇساپىنى يۈگۈرۈپ بولىدۇ. فېدېراتىپ گېرمانىيە جۇمھۇرىيىتىنىڭ كيولن شەھىرىدە ئۇ ئارقىمۇ ئارقا ئىككى قېتىم دۇنيا رېكورتىنى يېڭىلايدۇ. تەييارلىق مۇسابىقىدىكى نەتىجىسى 12 سېكۇنت 34 دەقىقە، ھەل قىلغۇچ مۇسابىقىدىكى نەتىجىسى 12 سېكۇنت 29 دەقىقە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئورگانكا ئەڭ ياخشى مۇسابىقە ھالىتىگە يېتىدۇ؛ 9 - ئاينىڭ باشلىرىدا يۇگوسلاۋىيىنىڭ ليوبلىن شەھىرىدە دۇنيا رېكورتىنى يەنە بىر قېتىم يېڭىلاپ، پۈتۈن مۇساپىنى يۈگۈرۈپ بولۇش ئۈچۈن پەقەت 12 سېكۇنت 26 دەقىقە ۋاقىت سەرپ قىلىدۇ.

ئۇنداق بولسا ئورگانكادا يەنە يوشۇرۇن كۈچ بارمۇ - يوق؟ بار. بۇ ئايال ماھىر مۇنداق دېگەن: يوشۇرۇن كۈچ دېگەنلىك مەشق جەريانىدىكى بەزى ئاجىز ھالقىلارنى تۈگىتىش دېمەكتۇر. پولشا ماھىرى گىمرازنا راپوشتىن ياراتقان ئاياللارنىڭ 100 مېتىرلىق بارىيېر دۇنيا رېكورتى بەش يىل ساقلىنىپ تاكى كيولندىكى مۇسابىقە بولغۇچە ھېچكىم بۇزالمىغانىدى. ئورگانكانىڭ تىرېنېرى گىئورگى دېمىتروۋ ئۇنىڭ قاڭقىش كۈچى ۋە پارتلاش كۈچىنى راۋاجلاندۇرۇشنى تۈپ مەقسەت قىلغان ھالدا ئۇنىڭغا سىستېمىلىق مەشق پىلانى تۈزۈپ بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇنىڭدا ھېچقانداق سىر يوق ئىدى. بىراق ئورگانكانىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر مەخپىي سىر بار دېيىلسە، ئۇ مەشق ئۇسۇلى ۋە مەشق مۇھىتىنىڭ كۆپ خىللىقى بولۇپ، سانسىزلىغان ئاددىي ھەرىكەتلەردىن ھارغىنلىق ۋە زېرىكىش ھېس قىلغانلىقتۇر. چۈنكى ئۇنىڭ ھەر كۈنلۈك مەشقى تۆت سائەتتىن كەم بولمايدىكەن. ئورگانكا يەنە چاقچاق قىلغان ھالدا مۇنداق دەيدۇ: مېنىڭ يوشۇرۇن كۈچۈم ئازغىنا ئوڭ شامال بولسا كېرەك. چۈنكى مەن بارلىق دۇنيا رېكورتلىرىمنى تەتۈر شامالدا ياراتقان. مەن مەشق قىلىدىغان تەنتەربىيە مەيدانىمۇ ئاساسەن شامالغا تەتۈر يۆنىلىشتە بولۇپ، ئەتەي شۇنداق ئورۇنلاشتۇرۇلغان. ئەگەر مەن ئويلىغاندەك شارائىت بولسا 12 سېكۇنت 15 دەقىقە، ھەتتا 12 سېكۇنت 10 دەقىقە ۋاقىت ئىچىدە پۈتۈن مۇساپىنى يۈگۈرۈپ بولالىغان بولاتتىم. بۇ — مېنىڭ نۆۋەتتىكى غايەم.

گەپنى ئاياللارنىڭ ئېغىرلىق كۆتۈرۈش، رۇداۋچە چېلىشىش ۋە «بىكىنى»دىن باشلايلى

★

ئاياللارنىڭ ئېغىرلىق كۆتۈرۈش تەنھەرىكىتى سېپىگە قەدەم قويۇشى يېقىنقى بىرنەچچە يىللىق ئىش. قەدىمدىن تارتىپ كىشىلەر ئاياللاردا زىلۋا ۋە نازاكەت، ئاجىز بولۇشتەك ئالاھىدىلىك بولغاچقا ئېغىرلىق كۆتۈرۈشنىڭ «چەكلەنگەن رايونى»غا «ئۆسۈپ كىرىش»كە بولمايدۇ دەپ قاراپ كەلگەنىدى. ھالبۇكى، تەنتەربىيە ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، مەملىكىتىمىزدە ئاياللار ئېغىرلىق كۆتۈرۈش ھەرىكىتى ئاش كۆتۈرۈشكە باشلىدى. ئۇلار كونا قاراشلارنى بۇزۇشقا جۈرئەت قىلىپ، تارىختىن بۇيان ئاياللار كۆتۈرۈپ باقمىغان ئېغىرلىقنى كۆتۈرۈۋەتتى. بىرقانچە يىللار ئىلگىرى ئاياللارنىڭ رۇداۋچە (ياپونچە) چېلىشىش ھەرىكىتىمۇ كىشىلەرگە ناھايىتى يات بىلىنەتتى، لېكىن بۇ يىل كوللاندىيەدە ئۆتكۈزۈلگەن 4 - نۆۋەتلىك دۇنيا ئاياللار رۇداۋچە چېلىشىش لەۋھە مۇسابىقىسىدە ئېلىمىزنىڭ ئايال ماھىرلىرى ئالتە مېدالغا ئېرىشتى. گاۋ فېڭلىيەنمۇ 72 كىلوگراملىق دەرىجىدە ئايرىمىسى بويىچە چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى. بۇنىڭ بىلەن كىشىلەر يېڭىچە نەزەر بىلەن قاراشقا باشلىدى.

ئاياللارنىڭ ئېغىرلىق كۆتۈرۈش، رۇداۋچە چېلىشىشىدىن مەن «بىكىنى»نى خىيالىمغا كەلتۈردۈم. خەلقئارالىق بەدەننى ساغلام - گۈزەللەشتۈرۈش مۇسابىقە قائىدىسىدىكى بەلگىلىمە بويىچە ئاياللار بەدەننى ساغلام - گۈزەللەشتۈرۈش مۇسابىقىسىگە قاتناشقاندا چوقۇم «بىكىنى» كىيىمىنى كىيىشى كېرەك. سۇ ئۈزۈش كىيىمىنى كىيىشكە بولمايدۇ. «بىكىنى» يەنى «ئۈچ نۇقتا شەكىللىك» كىيىمنى ئېلىمىزدە ئەمدىلا كىيىشكە باشلىغان بولۇپ، ئىلگىرى بەدەننى ساغلام - گۈزەللەشتۈرۈش ھەرىكىتىدە زادىلا كۆرۈلۈپ باقمىغانىدى. لېكىن خەۋەرلەرگە قارىغاندا، كىشىلەر بۈگۈنكى كۈندە «بىكىنى»نى «سىرلىق» دەپ ھېس قىلمايدىغان بولدى، قىزلار مەردانىلىق بىلەن بۇ كىيىمنى كىيىۋېلىپ شىنجېندا ئۆتكۈزۈلگەن «پالۋانلار لوڭقىسى» مۇسابىقىسىدە ئۆزلىرىنىڭ جەسۇر قىياپىتىنى نامايان قىلدى.

ئەمەلىيەتتە، «چەكلەنگەن رايون» دېيىلگەنلەرنىڭ كۆپىنچىسى يېڭى شەيئىلەر. ئىدىيىنى ئازاد قىلىش، باتۇرلۇق بىلەن يول ئېچىش، «چەكلەنگەن رايون»لارغا بۆسۈپ كىرىپ، «چەكلەنگەن رايون»لارنى «ئوچۇق رايون»لارغا ئايلاندۇرۇش قاتارلىقلار — يېڭى كۆز قاراشلارنىڭ تەنتەربىيە مۇسابىقىلىرىدە رول ئوينىغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. ئىنسانىيەتنىڭ ئىلگىرىلىشى، دەۋرنىڭ ئۆزگىرىشى ھازىرقى زامان تەنتەربىيىسىنىڭ راۋاجلىنىشىغا ئەگىشىپ، كونا قاراشلار ۋە كونا ئاڭ - پىكىرلەرمۇ ئۈزلۈكسىز يېڭىلانماقتا. كىشىلەرنىڭ ئېسىدە بولۇشى مۇمكىن، قەدىمكى ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىدا ئاياللار مۇسابىقە مەيدانىدىكى ئېلىشىشقا قاتنىشالمايتتى. تېخى يېقىنقى دەۋردىلا ئاياللار ئەرلەر بىلەن مۇسابىقە مەيدانىدا «تەڭ - باراۋەر» بولدى ھەمدە قول تۇتۇشقان ھالدا «بەدىئىي گىمناستىكا»، «فىگۇرا چىقىرىپ مۇز تېيىلىش» قاتارلىق كۈچ بىلەن گۈزەللىك بىرلەشتۈرۈلگەن يېڭى تەنتەربىيە تۈرلىرىنى راۋاجلاندۇردى.

ھازىرقى زامان تەنتەربىيىسى ئۈزلۈكسىز ھالدا «يېڭىلىق، گۈزەللىك، قىيىنلىق»قا قاراپ يۈزلەنمەكتە. بۇ بىزدىن يامان ئادەتلەرنى تۈگىتىپ، ياخشى تەرەپلەرنى جارى قىلدۇرۇپ، كۆز قاراشلىرىمىزنى يېڭىلاپ، «چەكلەنگەن رايون»لارغا قەدەم تاشلاشقا جۈرئەت قىلىپ، «بوش قالغان» تۈرلەرنى تولدۇرۇپ، قىتئەلەر ئارا ۋە دۇنياۋى چوڭ مۇسابىقىلەرگە ئۇيغۇنلىشىشىمىزنى تەلەپ قىلماقتا.

جىن فۇتۇ

«بىكىنى» كىيىمىنىڭ كېلىپ چىقىشى

10 - ئاينىڭ 29 - كۈنى. شىنجىمىندا ئۆتكۈزۈلگەن 4 - نۆۋەتلىك «پالۋانلار لوڭقىسى» بەدەننى ساغلام - گۈزەللەشتۈرۈش مۇسابىقىسىدە ھەرقايسى جايلاردىن كەلگەن 50 نەچچە نەپەر ئايال ماھىرلار بىكىنى كىيىمىنى كىيىپ مۇسابىقە مەيدانىغا چىقتى. گۈزەللىك ۋە كۈچتىن تۈزۈلگەن ھەرىكەت شەكىللىرى سانسىزلىغان تاماشىبىنلارنى ئۆزىگە مەپتۇن قىلدى. «بىكىنى» دېگەن بۇ سۆزمۇ كىشىلەرنىڭ ئېڭىدا چوڭقۇر «ئىز» قالدۇردى.

ئەمەلىيەتتە «بىكىنى» ئامېرىكىنىڭ تىنچ ئوكياندىكى كىچىك بىر ئارىلىنىڭ نامى بولۇپ، ئامېرىكىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسىم يادرو قوراللىرى سىنىقى جۇملىدىن ۋودورود بومبىسى سىنىقى مۇشۇ يەردە ئېلىپ بېرىلغان. ئامېرىكىنىڭ يادرو قوراللىرى «ئۈزلۈكسىز» ھالدا ئۇنىڭ ئەڭ زور يادرو سىناق مەيدانى بىكىنى ئارىلىدا «دۇنياغا كەلگەن». شۇڭلاشقا بىكىنى بارغانسېرى كەڭ ئىلىم - پەن ھەۋەسكارلىرىغا تونۇشلۇق بولۇپ كەلمەكتە. بۈگۈنكى دۇنيادا بىرەر ئادەم بىكىنىنى تىلغا ئالسىلا، كىشىلەردە «يولۋاسنىڭ كېپى چىقسا ئەرۋاھ ئۇچۇپتۇ» دېگەندەك ھېسسىيات تۇغۇلىدۇ. شۇڭا، «بىكىنى» سۆزى كىشىلەر چۆچۈيدىغان ئىسىمغا ئايلىنىپ قالغان.

ھازىر، غەربتىكى بەزى ئادەملەر دائىم «بىكىنى» سۆزىنى ئىشلىتىپ مەلۇم شەخس، مەلۇم ئىش ياكى مەلۇم زور نەرسىلەرنى تەسۋىرلەيدىغان بولدى. مەسىلەن، ئامېرىكا دېڭىز ئارمىيىسىدە زامانىۋىلاشقان، ئۈسكۈنىلىرى مۇكەممەل بولغان چوڭ تىپتىكى بىر ئۇرۇش پاراخوتى بولۇپ، ئۇنىڭغا بىكىنى دەپ نام بېرىلگەن؛ بوكسيور پادىشاھى ئالىنىڭ ئىككى مۇشتىدا تەڭداشسىز كۈچ بولغاچقا، ئامېرىكا بوكسيور ساھەسىدىكىلەر ئالىنىڭ مۇشتۇمىنى بىكىنى مۇشتۇمى دەپ ئاتىۋالغان؛ فرانسىيە پۇتبول چولپانى بىلادېتىنىڭ كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان پۇت ماھارىتى بولغاچقا، بەزىلەر ئۇنى بىكىنى پۇت ماھارىتى دەپ ئاتىۋالغان.

بۇنىڭدىن 34 يىل بۇرۇن فرانسىيىلىك مېراكوف ئىسىملىك سۇ ئۈزۈش كىيىمىنى لايىھەلىگۈچى ئۇستا ئاياللار ئۈچۈن بىر خىل كالتا كۆكسار ۋە لىپتىكلا بولغان كىيىمنى لايىھەلەپ، ئۇنى كۆكسار ۋە لىپتىكتىنلا ئىبارەت سۇ ئۈزۈش كىيىمى دەپ ئاتىغان. بىرنەچچە فرانسۇز قىزچاق بۇ خىل كىيىمنى كىيىپ سەھنىگە چىقىپ ئويۇن كۆرسەتكەندە، فرانسىيىلىك تاماشىبىنلار بۇنىڭدىن بەكمۇ ھەيران قالغان. پۈتۈن مەيداندا ۋاراڭ - چۇرۇڭ كۆتۈرۈلۈپ، ئارقىدىنلا قۇلاقنى يارغۇدەك چاۋاك ئاۋازى ياڭراپ كەتكەن. قاتتىق ھەيرانىدا قالدۇرغان بۇ خىل ئەھۋال كىشىلەرگە تەبىئىي ھالدا بىكىنى ئارىلىنى ئەسلەتكەن. ئۇزۇن ئۆتمەيلا، بەزىلەر بۇ خىل كىيىمنى بىكىنى كىيىمى دەپ ئاتاشقان ھەمدە بۇ ئىسىم فرانسىيىدە ھەممىدىن بۇرۇن تارقالغان. كېيىنچە، خەلقئارا بەدەننى ساغلام - گۈزەللەشتۈرۈش ھەيئەتلىكى ئەنئەنىۋى ئادەت بويىچە «خەلق رايىغا بېقىپ» بۇ كىيىمنى بىكىنى بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش كىيىمى دەپ ئاتىغان.

ئۆزگىچە ئۇسلۇبقا ئىگە لىسۇ ئوقياسى

لى يىڭدې

ئوقيا ۋۇجۇشەن رايونىدا ئولتۇراقلاشقان لىسۇ قېرىنداشلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، 2000 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. لىسۇلاردا «بىر ئوغۇل تۇغۇلسا، بىر يا (ئوق) تەييارلاش كېرەك» ۋە «ئوقيا ئېتىشنى بىلمەيدىغان ئەزىمەت لىسۇلارنىڭ ياخشى ئەۋلادى ئەمەس» دېگەن قائىدە - يوسۇنى بار. يېزا - كەنتلەردىكى لىسۇ بالىلىرى بىرنەچچە ياشتىدىن باشلاپلا ئوقيا ئېتىشنى ئۆگىنىدۇ. ھەر قېتىم كوكس، پاختا دەرەخلىرى چېچەكلىگەن پەسىللەردە ئۇلار يامبۇك پىلەكلىرىدىن ئوقيا ياساۋېلىپ، پەسىل خاراكتېرلىك «ئوق ئېتىش دولقۇنى» نى قوزغىۋېتىدۇ. دېھقانچىلىقتىن بوشىغان ياكى بايرام كۈنلىرى يەنە ئوق ئېتىش ماھارىتىنى ئۆزئارا سېلىشتۇرىدۇ. شۇڭا، ئوقيا ئېتىش مۇسابىقىسى تەدرىجىي ھالدا ئەنئەنە بولۇپ شەكىللەنگەن.

ئاڭلىشىمچە، ھەر قېتىم ئوقيا ئېتىش مۇسابىقىسى بولغاندا يېزا - كەنتلەردىكى ئادەملەرنىڭ ھەممىسى كېلىپ تاماشا كۆرىدىكەن. ئۇلار چوشقا، كالا سانىمىنى ياكى قويلارنى دەرەخكە ئېسىپ قويۇپ، ئۇنى نىشان قىلىپ، مەرگەنلەر يىراق جايدىن قارىغا ئېلىپ ئاتىدىكەن، تەگكەن ئوقنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە قاراپ گۆشلەرنى بۆلۈشىدىكەن ياكى چوڭ ھەم سېمىز توخۇنى دەرەخ شېخىغا ئېسىپ قويۇپ، توخۇنىڭ كۆزىگە تەككۈزەلىگەنلەرگە مۇكاپات بېرىلىدىكەن. ئوقيا ئېتىش مۇسابىقىلىرى قاش قارايغان ۋاقىتقىچە داۋاملىشىدىكەن. بۇ چاغدا كىشىلەر گۈلخان يېقىپ ئۇنى چۆرىدىگەن ھالدا بەزمە قىلىدىكەن. قىز - يىگىتلەر ئۇسسۇلغا چۈشىدىكەن. مۇسابىقە جەريانىدا، تېخنىكىسى ئۇستۇن، بىلىكى كۈچكە تولغان يىگىتلەر تەبىئىي ھالدا قىزلارنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشىپ، «ئوقيا مۇسابىقىسىدە توپلىشىش»نىڭ ئوبيېكتىغا ئايلىنىدىكەن.

لىسۇلارنىڭ ئوقياسى توغرىسىدا يەنە مۇنداق بىر تەسىرلىك رىۋايەت تارقالغان. بۇرۇنىنىڭ بۇرۇنىسىدا ۋۇجۇشەن تېغىنىڭ ئوتتىسىدە ئوقيا ئاتقان بىر باتۇر ياش لىسۇ ئوۋچى يىگىتى بولۇپ، ئىسمى ئاتۇن ئىكەن. بىر كۈنى ئۇ ئوقيالىرىنى كۆتۈرۈپ ئوۋغا چىقىپ، بىر ئالا - چىپار بۇغىغا ئۇچراپ قاپتۇ - دە، ئۇنى ۋۇجۇشەن قايتىلىدىن جەنۇبىي دېڭىز ساھىلىغىچە قوغلاپ كەپتۇ. بۇنىڭغا ئۈچ كېچە - كۈندۈز سەرپ قىپتۇ، 99 تاغدىن ئېشىپتۇ، 99 دەريادىن ئۆتۈپتۇ. ئاخىرىدا بۇغا قېچىپ، دېڭىز چېتىدىكى بىر قىياغا كېلىپ قاپتۇ. ئالدىدا چەكسىز دېڭىز بولغاچقا باشقا يول قالماپتۇ. بۇ چاغدا بۇغا بېشىنى بۇراپ ئوۋچىغا قاراپتۇ. ئوۋچى ياغا ئوق سالاي دەپ تۇرۇشىغا بىردىنلا تاغ تۆپىسىدىن بىر توپ قىزىل بۇلۇت كۆتۈرۈلۈپتۇ. قىزىل بۇلۇت تارقاپ كەتكەندە قارىغۇدەك بولسا، بۇغا چىرايلىق بىر لىسۇ قىزىغا ئايلىنىپ قاپتۇ - دە، ئۆزىگە قاراپ كۈلۈمسىرەپ ناز قىلىپ تۇرغۇدەك. ئوۋچى خۇشاللىنىپ ئوقيالىرىنى يىغىشتۇرۇپ قىزغا قاراپ يۈگۈرۈپتۇ...... ئەسلىدە بۇ بۇغا ئەرشتەلەردىكى پەرىزات ئىكەن. ئۇنىڭ ئەمگەكچان، باتۇر بۇ ئوۋچىغا كۆزى چۈشۈپ قاپتۇ - دە، ئۇنىڭ ئوقيا ئېتىش ماھارىتىگە زوقى كېلىپ، مەقسەتلىك ھالدا يەرگە چۈشكەن ئىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئىككىسى مۇرات - مەقسىتىگە يېتىپتۇ. شۇڭا كېيىنكىلەر بۇ قىيالىقنى «لۇخۇيتو» (بۇغا قايرىلغان يەر) دەپ ئاتاپتۇ.

ئازادلىقتىن كېيىن. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى ۋە غەمخورلۇقىدا لىسۇلارنىڭ ئوقيا ھەرىكىتى خەينەن لىسۇ - مياۋزۇ ئاپتونوم ئوبلاستىدا نۇقتىلىق ئەنئەنىۋى تەنتەربىيە تۈرى قىلىپ بەلگىلىنىپ، ئوقيا ئېتىش مۇسابىقىلىرى داۋاملىق ئېلىپ بېرىلىپ، ئاممىۋى ئوقيا ئېتىش پائالىيىتىنىڭ قانات يايدۇرۇلۇشى يەنىمۇ ئىلگىرى سۈرۈلگەن.

تەنتەربىيە بىلەن سەنئەت بىرگەۋدە قىلىنغان چاقىلىق ئىلەڭگۈچ

تۇزۇلارنىڭ تەنتەربىيە بىلەن سەنئەتنى بىر گەۋدە قىلغان چاقىلىق ئىلەڭگۈچى مەملىكەتلىك 2 - نۆۋەتلىك ئاز سانلىق مىللەتلەر ئەنئەنىۋى تەنھەرىكەت يىغىنىدا تۇنجى قېتىم سەھنىگە چىقىپ، كىشىلەرنى ھەيران قالدۇرغانىدى. 3 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىدا تۇزۇلارنىڭ مۇكەممەللەشتۈرۈلگەن چاقىلىق ئىلەڭگۈچىگە كىشىلەر يېڭىچە كۆز بىلەن قاراپ ئۇنىڭغا ئاپىرىن ئوقۇدى.

پەقەت 150 مىڭدىن ئارتۇقراق ئاھالىگە ئىگە تۇزۇ مىللىتى ئاساسەن چىڭخەي ئۆلكىسىنىڭ خۇجۇ تۇزۇ ئاپتونوم ناھىيىسىدە توپلىشىپ ئولتۇراقلاشقان. ئۇلار ناخشا - ئۇسسۇلغا ۋە تەنتەربىيىگە ئامراق كېلىدۇ. چاقىلىق ئىلەڭگۈچ — ئۇلارنىڭ ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان مىللىي ئەنئەنىۋى تەنتەربىيە تۈرلىرىنىڭ بىرى. تۇزۇلارنىڭ يۇرتىدا ھەر قېتىم كۈزلۈك ھوسۇلدىن كېيىن ياكى توي - تۆكۈن كۈنلىرى چاقىلىق ئىلەڭگۈچ ئويناش كەم بولسا بولمايدىغان بىر تۈر بولۇپ، ئادەملەرنى توپ - توپى بىلەن بېرىپ كۆرۈشكە جەلپ قىلىدۇ. ئەڭ بۇرۇنقى چاقىلىق ئىلەڭگۈچ ھارۋىنىڭ ئوقىنى چاقى بىلەنلا قوشۇپ تىكلەپ، ئاستى تەرىپى مۇقىملاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ئۈستىدىكى چاقنىڭ ئۈستىگە بىر شوتا تۈز قويۇلۇپ مۇقىملاشتۇرۇلىدىكەندۇق. شوتىنىڭ ئىككى ئۇچىغا بىر ئارغامچا يۆگىلىدىكەن ياكى بىر ئادەم تۇرغۇدەك قىلىپ بىر جازا مۇقىملاشتۇرۇلىدىكەن، ئىلەڭگۈچ ئوينايدىغان ئادەم ئۇنىڭ ئۈستىدە ئولتۇرىدىكەن، باشقىلار توغرا ياغاچنى ئىتتىرىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن چاق ئايلىنىدىكەن. ئىلەڭگۈچ ئوينايدىغان ئادەم چاقنىڭ ئايلىنىشىغا ئەگىشىپ، ھەرخىل ئويۇنلارنى كۆرسىتىدىكەن. تاماشىبىنلار ئۇنىڭ ئەتراپىدا ناخشا ئېيتىپ، ئۇسسۇل ئويناپ ماسلىشىدىكەن. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئىلەڭگۈچ ئوينىغانلارنىڭ بەل - پۇتلىرى ئاغرىمايدىكەن، روھى كۆتۈرەڭگۈ بولىدىكەن. شۇڭا ئەر - ئايال، ياش - قېرى دېمەي ھەممىسى چاقىلىق ئىلەڭگۈچتە پىرقىراشقا ئىنتىلىدىكەن. بولۇپمۇ يىگىتلەرنىڭ قالتىس ئويۇنلىرى قىزلارنىڭ قوغلىشىدىغان نىشانىغا ئايلىنىپ، ئۇلار تەنتەربىيىدىن ماھىرلىق بىلەن پايدىلىنىپ، ئۆمۈرلۈك جورىلارغا ئايلىنىدىكەن.

مەملىكەتلىك 3 - نۆۋەتلىك ئاز سانلىق مىللەتلەر تەنھەرىكەت يىغىنىدا ماھارەت كۆرسەتكەن تۆت نەپەر تۇزۇ تەنھەرىكەتچىسى ئىلەڭگۈچ ئۈستىدە يېقىملىق تۇزۇ ناخشىسىنى ئېيتىپ، ئۆزگىچە بولغان ئەنجاۋ ئۇسسۇلىنى ئوينىدى. بۇرۇنقى ئاددىي تەنھەرىكەت سايمانلىرىمۇ تۈرۈبىلىق چاققا ئۆزگەرتىلىپ، ساقىلىق قازان ئورنىتىلدى ھەمدە رەڭدار بايراقلار بىلەن زىننەتلەندى، شۇنىڭ بىلەن قەدىمىي چاقىلىق ئىلەڭگۈچ ياشلىق باھارىنى ئۇرغۇتتى.

سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ بەش خىل مىللىي ئويۇنى

«سوۋېت رەسىملىك ژۇرنىلى» نىڭ يېقىندا خەۋەر قىلىشىچە، سوۋېت ئىتتىپاقىدىكى ھەر مىللەت خەلقى ئارىسىدا ئۇزۇندىن بېرى كەڭ تارقىلىپ كېلىۋاتقان ھەرخىل قىزىقارلىق ئويۇنلار بار بولۇپ، بۇلارنىڭ بەزىلىرى ئادەم كۈچىنى چېنىقتۇرۇشقا، بەزىلىرى ئادەمنىڭ ئەپچىللىكىنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق ئويۇنلار ئىكەن. ئومۇمەن بۇ ئويۇنلار كىشىلەرنىڭ ئىشتىن سىرتقى تۇرمۇشىنى جانلاندۇرۇشقا، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئىنتايىن پايدىلىق.

كاپكاز تاغلىقلىرىنىڭ ئوۋ ئوۋلاش ئويۇنى

بۇ ئويۇنغا قاتناشقۇچىلار ئادەم سانى ئوخشاش بولغان «ئوۋچىلار» ۋە «ياۋايى ھايۋانلار» گۇرۇپپىسى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئويۇن مەيدانىغا پاراللېل قىلىپ ئۈچ توغرا سىزىق سىزىلىدۇ. 1 - سىزىق «ئوۋچىلار»نىڭ چىقىش پەللىسى بولىدۇ؛ 2 - سىزىق «ياۋايى ھايۋانلار» نىڭ چىقىش پەللىسى بولىدۇ؛ 3 - سىزىق ئاخىرقى پەللە بولىدۇ.

ئىككى گۇرۇپپىدىكى كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ چىقىش پەللىسىدە دۈم يېتىپ تەييارلىنىپ تۇرىدۇ. پەللىدىن چىقىش سىگنالى بېرىلگەن ھامان، ھەممەيلەن تۆت پۇتلۇق بولۇپ پەللىدىن تەڭ چىقىدۇ. «ئوۋچىلار» ئاخىرقى پەللىگە يېتىشتىن بۇرۇن «ياۋايى ھايۋانلار» غا يېتىشىۋېلىشى ھەمدە ئۇنى تۇتۇۋېلىشى لازىم. «ياۋايى ھايۋان» نى تۇتۇۋالالىغان «ئوۋچى» ۋە تۇتقۇزمىغان «ياۋايى ھايۋان» لار غەلىبە قىلغان بولىدۇ. يېڭىلگەنلەر يەڭگەنلەرنى بىر مەھەل ھاپاش قىلىپ كۆتۈرۈش كېرەك.

غەربىي ئوكرائىنلىقلارنىڭ كالتەك تارتىش ئويۇنى

بۇ ئىككى ئادەم ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان تارتىش مۇسابىقىسى بولۇپ، ئۈچىنچى كىشى رېپېر بولىدۇ. مۇسابىقىلەشكۈچى ئىككى ئادەم تاپانلىرىنى بىر - بىرىگە تىرىشىپ، قارىمۇ قارشى ئولتۇرۇشىدۇ ھەمدە ئىككىسى كالتەكنىڭ ئىككى بېشىنى تۇتىدۇ. رېپېر «باشلاندى» دەپ كوماندا بەرگەندىن كېيىن، ھەر ئىككىسى كالتەكنى كۈچەپ ئۆز تەرىپىگە تارتىدۇ. تارتىشىش جەريانىدا كىم ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتسە ياكى كالتەك قولىدىن چىقىپ كەتسە، شۇ كىشى يېڭىلگەن بولىدۇ.

لاتۋىيىلىكلەرنىڭ ئويۇنى

بۇ ئويۇنغا ئاز بولغاندا يەتتە كىشى قاتنىشىدۇ. ئۇلار ئورۇندۇق قويۇشۇپ ياكى چىملىق ئۈستىگە چەمبەر ھاسىل قىلىپ چۆرىدىشىپ ئولتۇرىدۇ، ئارىلىقتا بىر ئورۇن بوش قالدۇرۇلۇشى شەرت. بوش ئورۇننىڭ سول تەرىپىدىكى كىشى يەتتە ئادەم ئىچىدىن خالىغان بىرسىنىڭ ئىسمىنى چاقىرىپ بوش ئورۇنغا تەكلىپ قىلىدۇ. ئاندىن 1، 2، 3 دەپ ساناشقا باشلايدۇ. بوش ئورۇنغا 1 - قېتىم كېلىپ ئولتۇرغۇچى كىشى ئورۇننى يۆتكىمىگەن ئەھۋال ئاستىدا، ئۇنىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى كىشى «ئۈچ» دېگەننى ئاڭلىغان ھامان ئاشۇ 1 - كىشى بوشاتقان ئورۇنغا يۆتكىلىپ ئولتۇرۇشى لازىم. خاتا قىلىپ قويغانلار مەنپىي نومۇر ئالىدۇ. مەنپىي نومۇرى ئەڭ ئاز بولغان كىشى ئۇتقان بولىدۇ.

قازاق ئۆسمۈرلىرىنىڭ ئويۇنى

بۇ ئويۇنغا كېرەكلىك ئەسۋابلار ئىچىگە ئېغىر نەرسىلەر تولدۇرۇلغان توپ ياكى ئانچە چوڭ بولمىغان بىر پارچە تاشتىن ئىبارەت. ئويۇن مەيدانىنىڭ بىر بېشىغا بىر توغرا سىزىق سىزىلىدۇ. مۇسابىقىلەشكۈچىلەر قاتار تۇرۇپ، ئۆز رېتى بويىچە نۆۋەت بىلەن سىزىق ئالدىغا كېلىپ توپنى ياكى تاشنى ئاتىدۇ. ئەڭ يېقىن ئارىلىققا ئاتقانلار ئويۇندىن چىقىرىلىدۇ. ئويۇن تەكرار داۋاملىشىۋېرىدۇ. ھەر ئايلىنىشتا بىر كىشى ئويۇندىن چىقىرىلىپ تۇرىدۇ. ئاخىرىدا قالغان كىشى ئۇتقان بولىدۇ.

ئەزەربەيجانلىقلارنىڭ ئويۇنى

بۇ ئويۇن لاتىدا تىكىلگەن توپ بىلەن ئوينىلىدۇ. قاتناشقۇچىلار ئىككى كوماندىغا بۆلۈنىدۇ. ھەر بىر كوماندىدا ئاز بولغاندا تۆتتىن كىشى بولىدۇ، بىر كوماندىغا بىردىن باشلىق سايلىنىدۇ. ئىككى كوماندىدىن باشقۇرىدىغان بىر باشقۇرغۇچى بولىدۇ.

ئىككى كوماندا باشقۇرغۇچىغا كەينىنى قىلىپ بىر قاتار بولۇپ تىزىلىدۇ. باشقۇرغۇچى توپنى تىقىپ قويۇپ، باشلىنىش كوماندىسىنى بېرىدۇ. ئاندىن ئويۇن باشلىنىپ ئىككى تەرەپ لاتا توپنى ئىزدەيدۇ. تېپىۋالغان تەرەپ توپنى بىر - بىرىگە تاشلاپ پاسلىشىدۇ. قارشى تەرەپ پاسلىشىشنى توسۇپ، توپنى تارتىۋېلىشقا تىرىشىدۇ. تارتىۋالغاندىن كېيىن ئۆز كوماندىسى ئىچىدە بىر - بىرىگە تاشلاپ پاسلىشىدۇ. تارتتۇرۇپ قويغان تەرەپمۇ قايتا تارتىۋېلىش ئۈچۈن تالىشىدۇ. تارتىۋالسا ئۆز ئىچىدە پاسلىشىدۇ. ئويۇن ئاشۇ تەرىقىدە داۋاملىق تەكرارلىنىۋېرىدۇ. ئومۇمەن توپنى كوماندا باشلىقىغا بېرەلىگەن ھەمدە كوماندا باشلىقى باشقۇرغۇچىغا تاشلاپ بېرەلىگەن تەرەپ ئۇتقان بولىدۇ. بىر كونتىر ئويۇنمۇ ئاخىرلىشىدۇ.

ئۇپاي تەرجىمىسى

ئاز سانلىق مىللەتلەر تەنتەربىيە ھەركىتىدىن تەرمىلەر

(2)

俄多	سالما ئېتىش ماھارىتى
竿球	توپ سانجىش ئويۇنى
高脚马	ياغاچ ئاياغتا مېڭىش
格吞	بويۇن بىلەن ئارغامچا تارتىشىش
姑娘追	قىز قوۋار
滚唢呐	سۇناي چېلىپ يۆمىلاش ماھارىتى
滚尤莲箫	لېيەنشاۋ كالتىكى ئويۇنى
虎抓羊	يولۋاسنىڭ قوي تۇتۇش ئويۇنى
花棍	ئالا كالتەك ئويۇنى
花毽	تەپكۈچ
火球	چوغلۇق توپ
击木	گەرەتكە
吉韧	جىرىن (زاڭزۇچە كالاڭچۇر توپى)
卡格	زاڭزۇچە چېلىشىش
空中转轮	ساغاردى
轮子秋	چاقلىق ئىلەڭگۈچ
芦笙力	خەنجەر باغلانغان خادىغا چىقىش
马上拾银	ئات ئۈستىدە تەڭگە ئېلىش
马球	ئات توپى
毛南族同拼	ماۋنەن مىللىتىنىڭ تىركىشىش ئويۇنى
毛南族同填	ماۋنەن مىللىتىنىڭ تۇگتىيەن ئويۇنى
苗族拉鼓	مياۋزۇ لاگۇ دۇمبىقى
木棒球	توقماق توپى
木脑纵戈	تورچە جانبازلىق قىلىش
木球	ياغاچ توپ
帕卜孜	پاپۇز ئويۇنى
爬坡竿	خادىغا يامىشىش ئويۇنى
排打功	بەرداشلىق بېرىش ماھارىتى
抢花炮	گۈللۈك چەمبىرەك تالىشىش
秋千	ئىلەڭگۈچ
撒尔嗬	سارخا (دۇمباق) ئويۇنى
赛骆驼	تۆگە بەيگىسى
赛威呼	كىمە ھەيدەش ئويۇنى
赛走马	يورغا ئات بەيگىسى

تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ كىيىم گۈزەللىكى

تەنتەربىيە كىيىمى تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ ماھارەت كۆرسىتىش تۇرق - ھالىتىنى ئۈستۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. سۇ ئۈزۈش كىيىمىنىڭ قانداق يېرىگە قاتلاق چىقىرىلىدىغانلىقى تەنھەرىكەتچىنىڭ 100 مېترلىق نەتىجىسىنى 0.15 سېكۇنت ئاشۇرالايدۇ؛ گىمناستىكىدا، ماھارەت كۆرسىتىش تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ كىيىمى ئۇلارنىڭ بېرىدىغان تەسىرىگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا، تەنھەرىكەتچىلەر كىيىمى گۈزەللىكتە، تەنھەرىكەتچىلەر پىسخولوگىيىسىگە، ھەتتا ئاقار جىسىملار مېخانىكىسىغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

تەنھەرىكەتچىلەر كىيىمىنىڭ رەڭگىنىڭ مۇسابىقە تۈرى، ئورنى، ھەتتا قانداق سايمان بىلەن مۇسابىقە ئېلىپ بېرىلىۋاتقانلىقىغا ماسلىشىشىنى نەزەرگە ئېلىش كېرەك. پۇتبول، يېنىك ئاتلېتىكىدا تەنھەرىكەتچىلىرى ئۆي سىرتىدىكى يېشىل چىمەنزارلىق تەنھەرىكەت مەيدانىدا مۇسابىقە ئېلىپ بېرىۋاتقان بولسا، رەڭگى قېنىق كىيىم كىيسە سالماق كۆرۈنىدۇ. ھازىرقى زامان تەنھەرىكەت كىيىمى سىدامىلىقتىن رەڭلىك بولۇشقا قاراپ تەرەققىي قىلماقتا.

ئوخشىمىغان تەنتەربىيە تۈرىدىكى تەنھەرىكەتچىلەرگە قارىتا، كىيىمنىڭ لايىھىلىنىشىگە قويۇلىدىغان تەلەپمۇ ئوخشىمايدۇ. ۋاسكېتبول تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ بويى ئېگىز بولغاچقا، كىيىمى ئۇزۇنراق بولىدۇ، ئەمما بەك ئۇزۇن بولمايدۇ. گىمناستىكا تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ كىيىم سىزىقلىرى روشەن، گۈزەل، يارىشىملىق، ئېلاستىكلىق بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

كىيىم مىللەتنىڭ خىسلىتىنى جارى قىلدۇرۇشى كېرەك. لېكىن ئىلغار مەملىكەتلەرنىڭ كىيىم پاسونىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى قوبۇل قىلىپ، دۇنياۋى كىيىمنىڭ يېڭى ئېقىمىغا ماسلىشىشى كېرەك.

ھازىرقى دۇنيادىكى تەنتەربىيە كىيىملىرى ئىچىدە ئىتتىپاقداش گېرمانىيە كىيىم ئۇستىسى ئادىنىڭ، ياپونىيىدىكى مېي جىننۇگىنىڭ لايىھىلىگەن كىيىملىرى دۇنياغا مەشھۇر.

ئەركىن يۈنۈس تەرجىمىسى

ئەقلىيە سۆزلەر

ئەقىللىق كىشى دۈشمىنىنى دوستىغا ئايلاندۇرالايدۇ.

ھورۇن - تەييارتاپ بولۇۋېلىپ كىشىلەرگە مۇھتاج بولغاندىن كۆرە، جاپالىق ئەمگەك بىلەن مال - مۈلۈك ھاسىل قىلىپ، ئۆزىدىنمۇ خار قىلماي كېيىنكىلەرگە قويۇپ كەتكەن ياخشى.

ساغلاملىق شادلىق پەيدا قىلىدۇ، شادلىق كىشىگە سالامەتلىك ئاتا قىلىدۇ.

نىمە ئۈچۈن ئىلىمىزنىڭ ئۇتتۇرا، ئۇزۇن ئارىلىققا يۈگۈرۈش سەۋىيىسى ئارقىدا قالدۇ؟

ئەنگىلىيىنىڭ يېقىنقى ئاتلېتىكا ساھەسىدىكى ئاتاقلىق ئەرباب مارافونچە يۈگۈرۈش دۇنيا چېمپىيونى چاقىسدىنىڭ تىرېنېرى ئەيلۇن ستورى ئۇزۇن ئارىلىققا يۈگۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ مەشقىگە ياردەملىشىپ بېرىش ئۈچۈن، ئۆتكەن يىلى 5 - ئايدا جۇڭگوغا تەكلىپ قىلىنغان. ئۇ سەككىز ئاي كۆزىتىش ۋە ئەھۋال ئىگىلەش ئارقىلىق، جۇڭگونىڭ مارافونچە يۈگۈرۈش، ئۇتتۇرا، ئۇزۇن ئارىلىققا يۈگۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرى سەۋىيىسىنىڭ ئارقىدا قېلىشى توغرىسىدا ئۆز كۆز قارىشىنى ئوتتۇرىغا قويغان.

1. ئاممىۋى خاراكتېرلىك ئۇتتۇرا، ئۇزۇن ئارىلىققا يۈگۈرۈش ھەرىكىتىنىڭ قانات يېيىشى كەڭ ئومۇملاشمىغان.

2. تەنھەرىكەتچىنىڭ مەشقىنى كۈچەيتىش دەرىجىسى يېتەرسىز بولغان. مۇسابىقە ئەڭ ياخشى كۈچەيتىش ئۇسۇلى بولۇپ، مەشقنى ئۇنىڭ ئورنىغا قويۇشقا بولمايدۇ، ئەمما جۇڭگو تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ مۇسابىقىگە قاتنىشىش پۇرسىتى ناھايىتى ئاز بولغان.

3. جۇڭگونىڭ تەنتەربىيە ئەسلىھەلىرى ۋە تەنتەربىيە سايمانلىرى دېگەندەك ئىلغار ئەمەس.

4. پېشقەدەم تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ تەنھەرىكەت ھاياتى بەك قىسقا، چېكىنىشى بەك بالدۇر. چەتئەل تەنھەرىكەتچىلىرى كۆپىنچە 30 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئاندىن ياخشى نەتىجىگە ئىگە بولىدۇ، ئەمما جۇڭگو تەنھەرىكەتچىلىرى 30 ياشقا يەتمەيلا سەپتىن چېكىنىپ كېتىدىكەن.

5. تىرېنېرلارنىڭ بىلىم دائىرىسى تار، ئۈچۈر بېرىشى تېز، دەل جايىدا ئەمەس. دۇنيادىكى ئىلغار ئەللەرنىڭ مەشق ئۇسۇلىنى تېزدىن ئىگىلىيەلمەيدۇ.

6. مارافون ۋە ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى مۇۋاپىق ئەمەس، يېڭى مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتات قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

ئەقلىيە سۆزلەر

ھورۇنلۇق قىلىپ بىر خىل تاماق يېيىشكە ئادەتلىنىۋېلىش سالامەتلىكنىڭ دۈشمىنىدۇر.

غەم — قېرىشنىڭ ئىتتىك پېچىقى.

ھاراق، تاماكا — ئۆلۈمنىڭ شەپىسى ھەم قاتىلى.

ئاتاقلىق سەنئەت پىرى چاپلىن ئالتە ياش ۋاقتىدىلا سەھنىگە چىقىپ ئويۇن قويۇشقا باشلىغان. 16 ياشقا كىرگەندە ئۇستا كومېدىيە ئارتىسى بولۇپ تونۇلغان. ئۇنىڭ خىزمەتداشلىرىنىڭ ئېيتىشىچە چاپلىننىڭ بەدەن ئىقتىدارى كۈچلۈك، ھەرىكىتى چەبدەس بولۇپ، ئەزەلدىن چارچاشنى بىلمەيدىكەن.

چاپلىن كىچىك چېغىدا زىققا كېسىلىگە گىرىپتار بولغانىكەن. ئۇ، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ئارقىلىق كېسەلدىن قۇتۇلغان. ئۇ بىر قېتىم «ئىتنىڭ تۇرمۇشى» دېگەن فىلىمنى سۈرەتكە ئالغان چاغدا دەم ئالماي ئۇدا ئۈچ كېچە-كۈندۈز ئىشلىگەن. ھاردۇقىنى چىقىرىش ئۈچۈن يەنىلا سوغۇق سۇدا يۇيۇنغان. ئۇ «سوغۇق سۇ مەن ئۈچۈن پايدىلىق، سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندىن كېيىن، روھىي ھالىتىم يەڭگىللەپ قالىدىكەن» دېگەن.

چاپلىن سۇ ئۈزۈش ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشنى ياخشى كۆرۈپلا قالماستىن، بەلكى دېڭىزدا ساياھەت قىلىشنىمۇ ياخشى كۆرەتتى. ئۇ ئۆز ئالدىغا چىرايلىق بىر دانە قولۋاق سېتىۋالغان بولۇپ، ھەر شەنبە كۈنى ئائىلىسى بىلەن بىللە قولۋاقنى ھەيدەپ 22 ئىنگلىز مىلى يىراقلىقتىكى سانكا تانىنا ئاراللىرىغا ساياھەت-

چاپلىننىڭ تەنتەربىيە تۇرمۇشى

كە باراتتى. ئۇ بىر قېتىم بورانغا يولۇقۇپ سانكا تانىنا ئاراللىرىدا توققۇز كۈن تۇرۇپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. چاپلىن شۇ قېتىملىق دېڭىز ساياھىتىنى «ئاسان قولغا كەلمەيدىغان بىر قېتىملىق شېرىن ئاي بولدى» دېگەن. چاپلىن تەنتەربىيىگە بەكمۇ ھەۋەس قىلاتتى. ھەر قېتىم ئويۇن قويۇش ياكى فىلىمغا ئېلىش ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇ ھەمراھلىرىنى باشلاپ توپ مەيدانىغا بېرىپ توپ ئويناتتى ھەممىدە قىزىقچىلىق قىلىپ توپ بىلەن تەڭ دومىلاپ يۈرۈپ «مېنىڭ ھارغىنلىقىم توپ بىلەن دومىلاپ كېتىدۇ» دەيتتى. چاپلىن بوشلۇقتا ئۇچۇش ئارتىسى بىلەن داۋاملىق بوكسيور مەشقى قىلاتتى. ئۇ بوكسيور ھەرىكىتى ئۈستىدە خېلى تەتقىقات ئېلىپ بارغان.

1915 - يىلى «بوكسيورچى ساركىدان» فىلىمىدە بوكسيورچىنىڭ رولىنى ناھايىتى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئورۇندىغان. چاپلىننىڭ ئەمەلىيىتى كىشىلەرگە شۇنى بىلدۈرىدۇكى، بىر نەپەر مۇنەۋۋەر كىنو چولپىنى تەنتەربىيىنى قىزغىن سۆيىدىغان، كۆزگە كۆرۈنگەن تەنتەربىيە ئەزىمەتلىرىدىن بولۇش كېرەك.

رەشىت راخمان تەرجىمىسى

بەزى مۇسابىقىلەردە، بولۇپمۇ تەنتەربىيە مۇسابىقىلىرىدە ئۇستۇنلۇككە ئېرىشكەنلەرگە نېمە ئۈچۈن لوڭقا بېرىلىدۇ ھەمدە ئۇ لوڭقىلارنىڭ كۆپىنچىسى قوش قۇلاقلىق بولىدۇ؟

غەرب تارىخىدا خاتىرىلىنىشىچە، ئەنگلىيىدە ئادىخار ئىسىملىك بىر پادىشاھ بولۇپ، مىلادىدىن بۇرۇنقى 978 - يىلى 3 - ئاينىڭ 18 - كۈنى قەستلەپ ئۆلتۈرۈلگەنىكەن. ئەينى زاماندا پادىشاھ ئادىخار باشقىلار تۇتقان بىر رومكا ھۆرمەت شارابىنى ئات ئۈستىدە تۇرۇپلا قوبۇل قىلىپتۇ، دەل ھاراقنى ئىچىۋاتقان پەيتتە، كەينىدىن بىر كىشى پىچاق ساپتۇ - دە، پادىشاھ بەختكە قارشى قازا قىلىپتۇ.

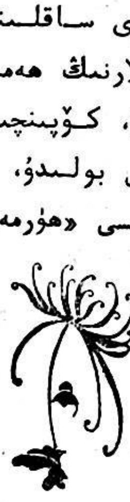
شۇندىن كېيىنكى ئەنگلىيىلىكلەرنىڭ زىياپەتلىرىدە مۇنداق بىر خىل قائىدە - يوسۇن بارلىققا كەپتۇ: ساھىبخان ناھايىتى چوڭ بىر رومكىدا مېھمانلارنىڭ رېتى بويىچە نۆۋەت بىلەن ھاراق تۇتىدىكەن. ھەربىر مېھمانغا ئىچىش نۆۋىتى كەلگەندە، ئۇنىڭ ئۆزىلا ئورنىدىن تۇرۇپ قالماستىن، ئۇنىڭ يېنىدا ئولتۇرغان كىشىمۇ ئورنىدىن تۇرۇپ بۇ شاراب ئىچكۈچىنى قوغداپ تۇرىدىكەن. رومكا بارلىق مېھمانلار

لوڭقىنىڭ كېلىپ چىقىش مەنبەسى

ئوتتۇرىسىدا بىر قېتىم ئايلىنىپ بولغاندىن كېيىن «ھۆرمەت رومكىسى» غا ئايلىنىدىكەن. ئەينى ۋاقىتتا بۇ خىل «ھۆرمەت رومكىسى» قىممەتلىك سوۋغات ھېسابلىنىپ، ئەڭ ئىناۋەتلىك مېھمانلارغا تەقدىم قىلىنغانىكەن. كېيىن كىشىلەر «ھۆرمەت رومكىسى» نى تەنتەربىيە مۇسابىقىسىدە يۇقىرى نەتىجە قازانغانلارغا بېرىدىغان بوپتۇ، مەيلى ئۇ شەخسىي ياكى كوللېكتىپ بولسۇن، مۇسابىقىدە ئۇتۇپ چىقسىلا ھۆرمەتكە سازاۋەر بولۇپ، قۇتلۇقلاش يۈزىسىدىن «ھۆرمەت رومكىسى» تەقدىم قىلىنىدىكەن.

ھازىرقى دەۋردىكى لوڭقىلار بۇ خىل «ھۆرمەت رومكىسى»دىن ئۆزگىرىپ مەيدانغا كەلگەن. تاكى بۈگۈنگە قەدەر ھەرقايسى تۈردىكى تەنتەربىيە مۇسابىقىلىرىدە چېمپىيون بولغانلارغا بېرىلىدىغان لوڭقىلاردا شۇ ۋاقىتتىكى «ھۆرمەت رومكىسى» نىڭ ئىزلىرى ساقلىنىپ قالغان. مەسىلەن، لوڭقىلارنىڭ ھەممىسى ئادەتتە چوڭراق بولىدۇ، كۆپىنچىسىنىڭ ئىككى چوڭ قۇلىقى بولىدۇ، بۇ ئالاھىدىلىكلەرنىڭ ھەممىسى «ھۆرمەت رومكىسى» دا تېپىلىدۇ.

نۇرمۇھەممەد توختى
تەرجىمىسى



پۇتبول رېپېرىلىرىنىڭ يېڭى قورالى — كۆك تاختا

بۇلتۇر ئىتتىپاق گېرمانىيىسىنىڭ «ئا» دەرىجىلىك پۇتبول مۇسابىقىسىدە پۇتبول رېپېرىلىرى قائىدىگە خىلاپلىق قىلغان تەنھەرىكەتچىلەرگە قارىتا سېرىق تاختا ۋە قىزىل تاختا چىقارغان، ئۇنىڭدىن سىرت كۆك تاختىمۇ چىقارغان. بۇنىڭ بىلەن پۇتبول رېپېرىلىرىنىڭ قولىدا يېڭى بىر قورال بارلىققا كەلگەن.

خەۋەرلەرگە قارىغاندا، ئىتتىپاق گېرمانىيىسىنىڭ ئىشتىن سىرتقى پۇتبول مۇسابىقىسىدە بۇ قائىدە يولغا قويۇلۇپتۇ ھەمدە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىپتۇ. ھازىر ئىتتىپاق گېرمانىيىسىنىڭ پۇتبول رېپېرىلىرى قائىدىگە خىلاپلىق قىلغانلارغا تۆۋەندىكىدەك چارە قوللىنىدىكەن:

① ئېغىزدا ئاگاھلاندۇرۇش؛ ② سېرىق تاختا چىقىرىش؛ ③ كۆك تاختا چىقىرىپ ئون مىنۇت مەيداندىن چىقىرىۋېتىش؛ ④ قىزىل تاختا چىقىرىپ مەيداندىن چىقىرىۋېتىش. بۇنىڭ بىلەن مۇسابىقىگە قاتناشقان تەنھەرىكەتچى ھەر بىر مەيدان مۇسابىقىدە بىر قېتىم كۆك تاختا جازاسىغا ئۇچرايدىكەن. ئەگەر كۆك تاختا جازاسىغا ئۇچرىغان تەنھەرىكەتچى يەنە ئىككى قېتىم قائىدىگە خىلاپلىق قىلسا، ئۇ چاغدا بىۋاسىتە قىزىل تاختا جازاسىغا ئۇچراپ، مەيداندىن چىقىرىۋېتىلىدىكەن.

ئالىمجان ئۆمەر تەرجىمىسى

سۈنئىي ھەمرانىڭ تەنھەرىكە...

1983 - يىلى 12 - ئاينىڭ 31 - كۈنى كەچ سائەت 10دىن 13 مىنۇت ئۆتكەندە، 21 ياشلىق بېلگىيىلىك ئاپتوموبىل مۇسابىقىسى تەنھەرىكەتچىسى ساك گېريال سۇمالىدىكى مۇسابىقە سەپىرىدە ئاپتوموبىل ۋەقەسى يۈز بېرىپ ئېغىر يارىلىنىدۇ - دە، ھوشىدىن كېتىدۇ. يىراق ۋەقە يۈز بەرگەن جاي ھەم داۋالاش پونكىتى يوق، ھەم تېلېفونمۇ يوق بىر ئىنس - جىنسىز چۆللۈك ئىدى. بەختكە يارىشا ئۇنىڭ ئاپتوموبىلىغا تەجرىبە ئۈچۈن خەۋپتىن قۇتقۇزۇش رادىئو ئىستانسىسى ئورنىتىلغانىدى. ئۇنىڭ كوماندىسىدىكى يەنە

بىر دوستى — 4 ...
ئۆز ۋاقتىدا يېتىـ...
ئىستانسىسىنى ئىـچـ...
بەختىمىزلىككە ئۇ...
سىگنال تارقىتىد...
كېيىن، بۇ يەرنىڭ...
ئامېرىكا ھاۋا راي...
ئۇنى قوبۇل قىلىدۇ...
خاتىرىلىۋالىدۇ.
سىگنالنى ئامېرىكىنى...
قىرغىقىدىكى يەر ئۈ...
پونكىتى قوبۇل قىـ...
دەرھال فرانسىيە...
خەتەردىن قۇتقۇ...
يەتكۈزىدۇ. بەخت...

قاتلىنىدىغان تىكتاك توپ ئۈستىلى

شىاڭگاڭدا ئىشلەنگەن كىچىك تىپتىكى قاتلىنىدىغان تىكتاك توپ ئۈستىلى ئادەم كۆپ، ئورۇن تار جايدا ئىشلىتىشكە باب كېلىدۇ.

بۇ خىل تىكتاك توپ ئۈستىلى قاتلانغاندىن كېيىن چوڭ - كىچىكلىكى ئادەتتىكى ساياھەت سومكىسىغا ئوخشاش بولۇپ، ئېغىرلىقى 22 قاداق كېلىدۇ، ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك. ئىچىگە بىر جۈپ پالاق ۋە بىرنەچچە توپنى سېلىۋېلىش قىممۇ بولىدۇ.

خالىق زايىت تەرجىمىسى

...چىنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇشى

★

ياشلىق فىلىسپور
كېلىپ، رادىئو
لا سائەت 11 دە
ىغانلىق ھەققىدە
ئىككى مىنۇتتىن
وستىدىن ئۆتتۈۋاتقان
سونئىي ھەمراسى
ھەمدە بۇ سىگنالنى
ۇزۇن ئۆتمەيلا بۇ
ڭ شەرقىي دېڭىز
تى سونئىي ھەمرا
دۇ ھەمدە ئۇنى
ىڭ تۇلۇزادىكى
ۇش مەركىزىگە
زامىكە ئۇچرىغان

ئاپتوموبىل سىگنال تارقاتقاندىن تارتىپ خەتەردىن قۇتقۇزۇش مەركىزى خەۋەردار بولغۇچە بولغان ئارىلىقتا ئىلگىرى - ئاخىر بىر سائەت 19 مىنۇت ۋاقىت ئۆتىدۇ. فرانسىيىنىڭ ئافرىقىدا تۇرۇشلۇق دىپلوماتىيە خادىملىرى تولۇزادىن كەلگەن دوكلاتنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن، ۋەقە يۈز بەرگەن جايغا ئايروپىلان بىلەن دەرھال بىر دوختۇر ئەۋەتىپ ساكنى جىنبوتىدىكى بىر ھەربىي دوختۇرخانىغا ئاپىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىككى كۈندىن كېيىن ساكنى بېلگىيىنىڭ بىريۇسېلغا قايتۇرۇپ كېتىدۇ.

يېڭى تىپتىكى چويلا توپ پالىقى

چويلا توپ (تېنىس توپ) پالىقىنىڭ بەزى جايلىرى ناھايىتى ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، توپ تەككەن ھامان توپنىڭ سۈرئىتى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ كۆڭۈلدىكىدەك توپ ئۇرۇش نۇقتىسى دەپ ئاتالغان. ئامېرىكىدىكى بىر شىركەت بۇ پرىنسىپتىن پايدىلىنىپ، يېڭى تىپتىكى چويلا توپ پالىقىنى ياساپ چىققان. بۇ پالاقنىڭ پوتكول يۈزى مۇشۇ خىلدىكى كۆڭۈلدىكىدەك توپ ئۇرۇش نۇقتىسىدىن تەركىب تاپقان. يېڭى تىپتىكى پالاقنىڭ كىرىچلىرى بىر ئۇققا مۇقىملاشتۇرۇلغان بولۇپ، كۈچلۈك ئېلاستىكىلىققا ئىگە. بۇ خىل پالاق «دەرىجىدىن تاشقىرى پالاق» دەپ ئاتالماقتا.

گۈزەل قىزنىڭ سەت ئەرگە ئايلىنىشى

يېقىندا، بۇلغارىيىنىڭ سابىق مەملىكەتلىك ئاياللار سۇ ئۈزۈش چېمپىيونى ئايلىسمون ھەقسىز تەمىنلىنىدىغان زىبۇ - زىننەتلەر ۋە ھەشەمەتلىك ئۆيلەردىن ۋاز كېچىپ، سۇ ئۈزۈش مۇنبىرىدىن غەزەپلەنگەن ھالدا چېكىنىپ چىقتى.

ئايلىسمون بۇ يىل 19 ياشقا كىرگەن بولۇپ، ئۇ 13 يېشىدا ئاپئاق، زىلۋا بىر قىز ئىدى. ئۇ كېيىنچە بىر سۇ ئۈزۈش مەكتىپىگە بىلىم ئاشۇرۇشقا ئەۋەتىلىدۇ. ئۇ ھەر كۈنى «سۈنئىي قاينام» دا بەش سائەت سۇ ئۈزگەندىن كېيىن، تىرىنېر ئېلىپ كەلگەن بىر خىل ئاق پاراشوكنى يەۋېتىدۇ، دەسلەپتە ئايلىسمون بۇنى بىر خىل ئۇزۇقلۇق دەپ قارايدۇ. كېيىنچە ئۇنىڭ بىر خىل دورا ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ خىل دورا ئەسلىدە زىلۋا كەلگەن ئايلىسموننى تومپاي بىر «ئەر» گە ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. جىسمانىي جەھەتتىكى ئازاب ۋە روھىي جەھەتتىكى تەسىرگە بەرداشلىق بېرەلمەي قالغان ئايلىسمون ئاخىر چىن قەلبىدىن «قىزلىقىمغا قايتىمەن!» دەپ ۋارقىرايدۇ - دە، كۆز ياشلىرىنى تۆكۈپ ئازابلانغان ھالدا سۇ ئۈزۈش مۇنبىرىدىن خوشلىشىدۇ.

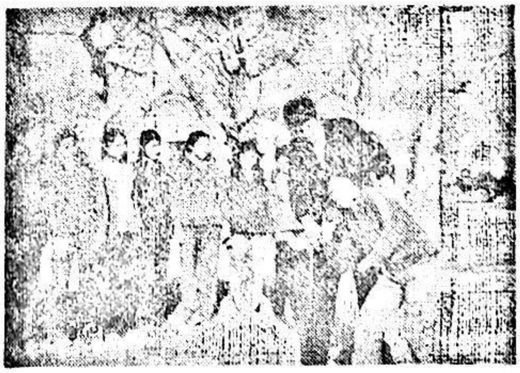
خەلقئارا پۇتبولچىلار بىرلەشمىسىنىڭ دۇنياۋى لوڭقىسى

غەرب ئاگىنتلىقىنىڭ خەۋەر قىلىشىچە، «خەلقئارا پۇتبولچىلار بىرلەشمىسىنىڭ دۇنياۋى لوڭقىسى» — ئىككى پالۋان ئىككى قوللاپ كۆتۈرۈپ تۇرغان يەر شارىدىن تەركىب تاپقان، ئېگىزلىكى 35 سانتىمېتر، ئېغىرلىقى بەش كىلوگرام كېلىدىغان، ساپ ئالتۇندىن ياسالغان قىممەت باھالىق بەدىئىي بۇيۇم بولۇپ، بۇ ئالتۇن لوڭقا ھازىر 3 مىليون 600 مىڭ ئامېرىكا دوللىرىغا يارايدىكەن. بۇ لوڭقىنى ئىتالىيىلىك 56 ياشلىق ئاتاقلىق ھەيكەلتاراش سىلۋىئو كازانىيا كۆڭۈل قويۇپ لايىھەلەپ ياساپ چىققان بولۇپ، ئۇ پۇتبول ھەرىكىتىنىڭ دۇنيادا ئومۇملاشقانلىقىغا سىمۋول قىلىنغان ئىكەن.

«خەلقئارا پۇتبولچىلار بىرلەشمىسىنىڭ دۇنياۋى لوڭقىسى» — دۇنيا پۇتبول مۇسابىقىسىنىڭ ئىككىنچى مۇكاپات لوڭقىسىكەن. بىرىنچى مۇكاپات لوڭقىسى — «لىيمىت لوڭقىسى» (ئىلاھە لوڭقىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) 1970 - يىلى ئۆتكۈزۈلگەن دۇنيا لوڭقىسىنى تالىشىش پۇتبول مۇسابىقىسىدە برازىلىيە كوماندىسى 3 - قېتىم چېمپىيونلۇققا ئېرىشكەنلىكتىن، مەڭگۈلۈك خاتىرە سۈپىتىدە برازىلىيە كوماندىسىغا قالدۇرۇلغانىكەن.

شۇندىن ئېتىبارەن خەلقئارا پۇتبولچىلار بىرلەشمىسى «خەلقئارا پۇتبولچىلار بىرلەشمىسىنىڭ دۇنياۋى لوڭقىسى»نى كۆچمە مۇكاپات لوڭقىسى قىلىشنى، مەلۇم بىر دۆلەتنىڭ پۇتبول كوماندىسى دۇنيا لوڭقىسىنى تالىشىش پۇتبول مۇسابىقىسىدە مەيلى قانچە قېتىم چېمپىيونلۇققا ئېرىشىشىدىن قەتئىينەزەر دۇنيا لوڭقىسىنى ئۇ دۆلەتكە مەڭگۈلۈك قالدۇرماسلىقىنى قارار قىلغان.

كېرىم توختى تەرجىمىسى



كورلا شەھەرلىك 2 - ئوتتۇرا مەكتەپ تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىسى تۇردى ياسىن مەكتەپ پۈتتۈرۈپ خىزمەتكە چىققان توققۇز يىل جەريانىدا پىشقەدەم ئوقۇتقۇچىلارنى ئۇستاز تۇتۇپ ئۆز كەسپىنى تىرىشىپ ئۆگىنىپ، مەكتەپنىڭ ھەرخىل مەدەنىي مەشغۇلات، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىنى راۋاجلاندۇردى. ئۇ يېقىنقى بىرنەچچە يىل جەريانىدا مەكتەپ بويىچە ئۇدا ئۈچ قېتىم ئىلغار ئوقۇتقۇچى بولۇپ باھالاندى.

سۈرەتتە: ئۇ ئوقۇغۇچىلارغا تەنتەربىيە دەرسى ئۆتمەكتە كېرىم ئېلىياس ھەۋەس ۋە ئوبوسى.

ئىسلاھات يولىدا مېڭىپ، تېخىمۇ كۆپلىگەن تىكتاك توپ زاپاس ئىختىساسلىقلارنى يېتىشتۈرۈپ چىقايلى

(بايىنغولىن ئوبلاستلىق 4 - ترانسپورت شىركىتى پەرزەنتلەر مەكتىپى)

مەكتىپىمىزنىڭ باشلانغۇچ مەكتەپ بۆلۈمى — ئاپتونوم رايونلۇق تەنتەربىيە كومىتېتى ئورۇنلاشتۇرغان تىكتاك توپ ئەنئەنىۋى تور مەكتىپى بولۇپ، ئۇنىڭدا 500 دىن كۆپرەك ئوقۇغۇچى، ئىككى نەپەر كەسپىي تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىسى بار. تىكتاك توپ مەشىقىنى قانات يايدۇرغان ئون نەچچە يىلدىن بۇيان، ئىسلاھات يولىدا مېڭىشتا چىڭ تۇرۇپ، يېقىنقى يارىتىش يولىدا ئۈزلۈكسىز تۈردە ئىزدىنىپ ھەر دەرىجىلىك تەنتەربىيە كومىتېتلىرى ۋە شىركىتىمىزدىكى مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ رەھبەرلىرىنىڭ غەمخورلۇق ۋە قوللاپ قۇۋۋەتلىشى ھەمدە مەكتىپىمىزدىكى بارلىق ئوقۇتقۇچى، ئىشچى - خىزمەتچىلەرنىڭ ئورتاق تىرىشچانلىق كۆرسىتىشى ئارقىسىدا، خېلى زور مۇۋەپپەقىيەتلەر قولغا كەلتۈرۈلدى.

ھازىر مەكتەپتە مەكتەپ كوماندىمىز ۋە ھەرقايسى سىنىپلارنىڭ ئۆز ئالدىغا كوماندىلىرى بار. تىكتاك توپ ھەرىكىتى كىچىكلىكتىن زورىيىپ تەرەققىي قىلىپ، نىسبەتەن سىستېمىلىق بولغان «بىر قاتار مەشىق تورى» نى شەكىللەندۈردى. ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ ئوبلاستلىق تەنھەرىكەت مەكتىپىگە 77 نەپەر تەنھەرىكەتچى يېتىشتۈرۈپ بەردى. بۇ تەنھەرىكەتچىلەر ئوبلاست ۋە ئاپتونوم رايونىمىزغا ۋەكالىتەن نۇرغۇن قېتىم ئاپتونوم رايونلۇق ۋە مەملىكەتلىك مۇسابىقىلەرگە قاتنىشىپ ياخشى نەتىجىلەرگە ئېرىشتى. شۇنىڭدەك مەكتىپىمىز يەنە كۆپ قېتىم ئوبلاستلىق مۇسابىقىلەرگە قاتنىشىپ بىر قانچە قېتىم ئۆسمۈر باللار گۇرۇپپىسى بويىچە كوللېكتىپ چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى. 1984 - يىلىدىن ئېتىبارەن، مەكتىپىمىز مەملىكەتلىك قىسمەن ئۆلكە، شەھەرلەردىكى ئوقۇتۇلۇق باشلانغۇچ مەكتەپلەرنىڭ «قۇياشقا تەلپۈنۈش لوڭقىسى» تىكتاك توپ مۇسابىقىسى تەشكىلاتىغا قاتناشتى ھەمدە 1984 — 1985 - يىللىرى ئۆتكۈزۈلگەن لوڭقا تالىشىش مۇسابىقىسىدە ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ ئوغۇللار كوللېكتىپى بويىچە 4 - لىككە، 7 - لىككە؛ يەككە ئويناشتا 5 -، 6 -، 7 - لىككە ئېرىشىپ خوشاللىنارلىق نەتىجىنى قولغا كەلتۈردى.

بۇ نەتىجىلەر تاسادىپىي قولغا كېلىپ قالغان ئەمەس. مەكتىپىمىز بىنىر كارخانا مەبلەغ سېلىپ قۇرۇپ چىققان پەرزەنتلەر مەكتىپىدۇر. تىكتاك توپ پائالىيىتىنى قانات يايدۇرغان دەسلەپكى مەزگىللەردە شەرت - شارائىت تولىمۇ ناچار، خىراجەت كەمچىل، مەيدان، ئەسلىھە يوق ھەم مەشىق ئوقۇتقۇچىسى كەمچىل ئىدى. بىراق مەكتىپىمىزدە ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ ئۈچ قېتىم ئەگىشەلىگەن رەھبەرلىك بەنزىسىدىكى رەھبەرلەر ھۆددىگە ئالغان تىكتاك توپ زاپاس ئىختىساسلىقلارنى يېتىشتۈرۈش خىزمىتىگە ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلدى. جاپالىق ئىگىلىك تىكلەش داۋامىدا، مەكتەپ رەھبەرلىكى نۇرغۇن ئەستايىدىل، ئىنچىكە ئىدىيىۋى خىزمەت ئىشلەپ، مەكتىپىمىزدىكى بارلىق ئوقۇتقۇچى، ئىشچى - خىزمەتچى، ئوقۇغۇچى ۋە ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ ئىدىيىۋى تونۇشىنى بىرلىككە كەلتۈردى ھەمدە تەشكىلىي رەھبەرلىكنى كۈچەيتىپ، ئەسلىدە مەكتەپ تەنتەربىيە گۇرۇپپىسى ئاساسلىق باشقۇرۇۋاتقان مەشىق خىزمىتىنى، مەكتەپ ھەيئەتلىكىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىكىگە ئۆتكۈزدى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىچكى ئۆلكىلەرگە ئېكسكۇرسىيە قىلىش ۋە ئۆگىنىشكە پائال تۈردە ئادەم ئەۋەتىپ، ئىچكى ئۆلكىلەرنىڭ تەجرىبىلىرىنى قوبۇل قىلىش ئاساسىدا، مەكتىپىمىزنىڭ پائالىيەت مەيدانىنىڭ قۇرۇلۇشى ۋە مەشىق تۈزۈلمىلىرىگە بىر قاتار ئىسلاھات يۈرگۈزدى.

1. جەمئىيەتنىڭ تەنتەربىيىنى باشقۇرۇش يولىدا مېڭىپ، جەمئىيەتنىڭ ياردىمى قولغا كەلتۈرۈلۈپ، مەشىق شارائىتى ياخشىلاندى. شىركىتىمىزنىڭ زور كۈچ بىلەن قوللاپ - قۇۋۋەتلىشى ئارقىسىدا بىز تەنتەربىيە كومىتېتى، قاتناش ئىدارىسى ۋە يول ئاسراش

ئۇچاستكىسى قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ مۇناسىۋەتلىك مەسئۇللىرى قاتناشقان يىغىن ئېچىپ، ئۇلارغا مەكتەپىمىزنىڭ تىكتاك توپ مەشىق خىزمىتىنىڭ قانات يېيىش تارىخىنى، قولغا كەلتۈرۈلگەن نەتىجىلەرنى ۋە نۆۋەتتە يۈزلىنىۋاتقان قىيىنچىلىقلارنى بايان قىلىپ، ئۇلارنىڭ زور كۈچ بىلەن قوللاپ - قۇۋۋەتلىشىنى قولغا كەلتۈردۇق. ئوبلاستلىق قاتناش سىستېمىسى بىلەن يول ئاسراش ئۇچاستكىسى بىرلىكتە 30 مىڭ يۈەندىن كۆپرەك پۇل توپلاپ بىزنىڭ توققۇز دانە تىكتاك توپ تاختىسى قويۇشقا بولىدىغان 270 كۋادرات مېتىر كېلىدىغان مەشىق زالىنى قۇرۇشىمىزغا ياردەم بېرىپ، مەشىق شارائىتىمىزنى ياخشىلاپ بەردى.

2. مەشىق خىزمىتىگە بولغان يېتەكچىلىك كۈچەيتىلىپ، مەشىق تۈزۈلمىسى ئىسلاھ قىلىندى. مەكتەپ رەھبەرلىكى مۇناسىۋەتلىك تارماقلار بىلەن پائال تۈردە ئالاقىلىشىپ، كەسپىي بىلىمى ۋە ئەمەلىي تەجرىبىسى بار ئوقۇتقۇچىلارنى يۆتكەپ كېلىپ، مەشىق خىزمىتىگە يېتەكچىلىك قىلىشقا مەسئۇل قىلدى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە ئوبلاستلىق تەنھەرىكەت مەكتىپى بىلەن ئالاقە باغلاپ، تەنھەرىكەت مەكتىپىنىڭ تىرېنېرلىرىنى كەسپىي جەھەتتىن يېتەكچىلىك قىلىشقا تەكلىپ قىلىپ، مەشىق خىزمىتىدە يۇقىرى بىلەن تۆۋەن بىر تاختا بولۇش ھالىتىنى شەكىللەندۈردى. ياراملىقلارنى تاللاش ۋە سىستېمىلىق مەشىق قىلدۇرۇش جەھەتتە، ئەسلىدىكى 3 - يىللىقتىن باشلاپ تاللاش ۋە مەشىق قىلدۇرۇش ئۇسۇلىنى، يېڭىدىن مەكتەپكە كىرگەن ئوقۇغۇچىلاردىن باشلاپ تاللاش ۋە مەشىقلەندۈرۈشكە ئۆزگەرتتى ھەمدە ياش قۇرامىدا پەرق چوڭ بولغان مەكتەپ كوماندىسىنى تەرتىپكە سالدى. ئوخشاش بولمىغان ياشلىقلار كوماندىسى قاتارىنى شەكىللەندۈرۈپ، مەكتەپ بىر تۇتاش مەشققە ئورۇنلاشتۇردى. مەشىق، باشقۇرۇش خىزمىتىنىڭ مۇناسىپ مۇقىملىقىغا كاپالەتلىك قىلىپ، مەركەزلەشتۈرۈپ مەشىق قىلىش ۋە مەركەزلەشتۈرۈپ ئوقۇشقا ئاسانلىق يارىتىپ بېرىش ئۈچۈن، مەكتەپ ھەرقايسى ياشلىقلار گۇرۇپپىسىدىكى تەنھەرىكەتچىلەرنى مۇناسىپ ھالدا ئوخشاش يىللىقلاردىكىلەرنى بىر سىنىپقا يىغىپ، ئوقۇتۇش تەجرىبىسىگە ئىگە ئوقۇتقۇچىنى ئوقۇتۇشقا مەسئۇل قىلىپ سەپلىدى، ئاساسلىق دەرسلەرنى چۈشتىن بۇرۇنغا، مەشقنى چۈشتىن كېيىنگە ئورۇنلاشتۇرۇپ، ھەم ئوقۇشقا، ھەم مەشققە تەسىر يەتكۈزمەي ھەممىسىنى سىستېمىلىق ئېلىپ باردى.

3. مۇكاپاتلاش تۈزۈمى شەكىللەندۈرۈلۈپ، سىنىپ مۇدىرى بىلەن مەدەنىيەت دەرسى ئوقۇتقۇچىلىرىنىڭ ئاكتىپچانلىقى قوزغىتىلدى. ئىلگىرى تەنھەرىكەتچىلەر نەتىجە قازانسا مەزكۇر سىنىپ مۇدىرى ۋە مەدەنىيەت ئوقۇتقۇچىسى بىلەن ئانچە مۇناسىۋەتسىز دەپ قارىلىپ كەلگەنىدى. ئۇلارنىڭ ئاكتىپچانلىقىنى قوزغاپ، ئوقۇغۇچىلارنىڭ مەشىق ۋە ئۆگىنىشىنى بىرلىكتە باشقۇرۇش ئۈچۈن، مەكتەپ ھەيئەتلىكى ئوبلاستلىق تەنھەرىكەت مەكتىپىنىڭ تىكتاك توپ سىنىپى بىلەن بىرلىكتە تۆۋەندىكىدەك يېڭى بەلگىلىمىنى تۈزۈپ چىقتى: تەنھەرىكەتچى ئاپتونوم رايونلۇق، ئوبلاستلىقتىن يۇقىرى مۇسابىقىلەردە ئالدىنقى 6 - لىككە كىرسە، شۇ سىنىپنىڭ سىنىپ مۇدىرى مۇكاپاتلىنىدۇ. مەزكۇر سىنىپتىكى تەنھەرىكەتچىنىڭ مەدەنىيەت دەرس نەتىجىسى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 90 دىن يۇقىرى بولسا مەدەنىيەت دەرس ئوقۇتقۇچىسى مۇكاپاتلىنىدۇ. مەشققە قوشۇمچە مەسئۇل بولغان تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىسىغا تەنتەربىيە دەرسى ئاز ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە ھەر كۈنلۈك مەشىق ۋاقتى دەرس بەرگەن ھېسابىغا كىرگۈزۈلۈپ، ئاشقان قىسمىغا دەرس ئۆتۈش ياردەم پۇلى بېرىلىدۇ.

4. جەمئىيەت بىلەن بولغان ئالاقە كۈچەيتىلىپ، ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ ماسلىشىشى قولغا كەلتۈرۈلدى. مەكتەپ ھەيئەتلىكى ئوبلاستلىق تەنھەرىكەت تىكتاك توپ سىنىپى بىلەن بىرلىكتە ئىجتىمائىي پائالىيەت تۈزۈمىنى تۈزۈپ چىقىپ، ھەر يىلىنىڭ ئاخىرىدا تەنھەرىكەتچىلەر، ئائىلە باشلىقلىرى، ئوقۇتقۇچىلار ۋە مۇناسىۋەتلىك تارماقلارنىڭ مەسئۇللىرى قاتناشقان يىللىق خۇلاسىلەش، مۇكاپاتلاش سۆھبەت يىغىنى ئېچىپ، مەشىق خىزمىتىگە كۆڭۈل بۆلگەن، قوللاپ - قۇۋۋەتلىگەن ۋە تۆھپە قوشقان رەھبەرلەر، ئائىلە باشلىقلىرى، ئوقۇتقۇچىلار ۋە تەنھەرىكەتچىلەرنى مۇكاپاتلىدى. ئوبلاستلىق رادىئو - تېلېۋىزىيە ئىستانسىلىرى ئارقىلىق كەڭ تۈردە تەشۋىق قىلىپ، مۇددەت بويىچە ئائىلە باشلىقلىرى، سىنىپ مۇدىرلىرى يىغىنى ئېچىپ ئەھۋاللارنى ئالماشتۇرۇپ، مەشىق، ئۆگىنىش، باشقۇرۇش جەھەتلەردىكى مەسىلىلەرنى مۇزاكىرە قىلدى. ھەر يىلى يەنە ھەر خىل شەكىلدىكى زېھىن سىناش مۇسابىقىلىرى ئۆتكۈزۈلدى.

1986 - يىلى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ تەنھەرىكەت نەتىجىسى قايتىدىن ئۆرلەشكە باشلىدى

ژۇرنىلىمىز خەۋىرى: يېقىنقى بىر نەچچە يىل ئاپتونوم رايونىمىز تەنھەرىكەت قوشۇنىنىڭ سېرىقتال مەزگىلى بولۇپ، تەنھەرىكەت نەتىجىسىدە ئارىسالدىلىق كۆرۈلۈپ تۇرغانىدى. 1986 - يىلى ھەرقايسى تەنھەرىكەت كوماندىلىرى تەرتىپكە سېلىنىپ، ئىلمىي مەشىق كۈچەيتىلىپ، مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇلۇشى چىڭ تۇتۇلۇپ، ھەر مىللەت تەنھەرىكەتچىلىرى غەيرەتكە كېلىپ باتۇرلۇق بىلەن ئېلىشقانلىقتىن، تەنھەرىكەت نەتىجىسىدە قايتىدىن يۇقىرى ئۆرلەشتەك ياخشى ۋەزىيەت شەكىللەندى.

ستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، 1986 - يىلى ئاپتونوم رايونىمىز تەنھەرىكەتچىلىرى مەملىكەتلىك رەسمىي مۇسابىقىلەردە جەمئىي 23 ئالتۇن مېدال، 20 كۈمۈش مېدال، 17 مىس مېدالغا ئېرىشتى. ھەر دەرىجىلىك تەنھەرىكەت يىغىنىدا 33 ئادەم 45 قېتىم 38 تۈردە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ رېكورتىنى بۇزۇپ تاشلىدى.

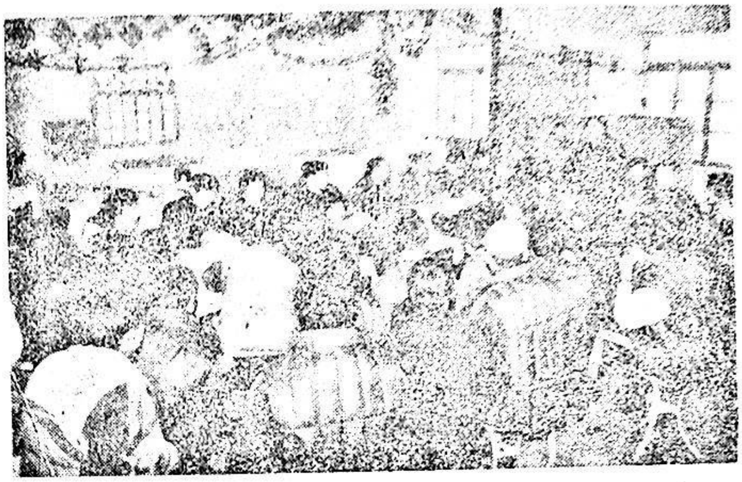
ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ يېنىك ئاتلېتىكا تەنھەرىكەتچىسى چىڭ شۇگۇ، چېلىشىش تەنھەرىكەتچىسى ھاجى، ئوقيا ئېتىش تەنھەرىكەتچىسى رۇگۇاڭ دۆلىتىمىزگە ۋەكالىتەن 10 - نۆۋەتلىك ئاسىيا تەنھەرىكەت يىغىنىغا قاتنىشىپ بىر كۈمۈش مېدال، ئىككى مىس مېدالغا ئېرىشتى.

مەملىكەتلىك رەسمىي مۇسابىقىلەردە ئالتۇن مېدالغا ئېرىشكەن تەنھەرىكەتچىلەر يۈڭ يۈپىڭ، شاۋلەن، ئەكسەن، ليۇئاۋ، ليۇ گۇڭخېي، يۇ چياڭ، ئامان، ھاجى، ئېلى باتۇر، خۇاڭ جىڭمىڭ، مۇھەممەدجان، مەيرەمبېك، چېڭ شىڭگې، ئالىمغازى، سۇلتېكىن، كانەن، چېڭ لىجىڭ، ليۇشىدۇڭ.

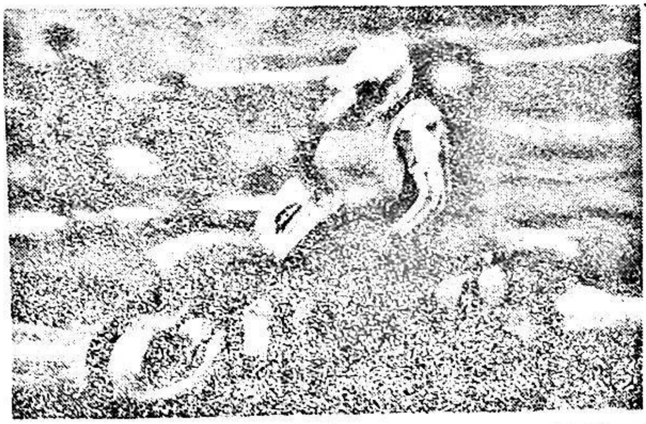
يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەدبىرلەر ئارقىلىق، جەمئىيەت زاپاس ئىختىساسلىقلارنى يېتىشتۈرۈشكە ئورتاق تىرىشىشقا سەپەرۋەر قىلىندى.

يۇقىرىدا توختالغان بىر قاتار ئىسلاھاتلار ئارقىلىق، يېقىنقى بىر نەچچە يىلدىن بۇيان، مەكتىپىمىزنىڭ ئىشتىن سىرتقى تىكتاك توپ مەشىق خىزمىتى كۈنسايىن راۋاج تاپتى. بۇ يىلنىڭ بېشىدا مەملىكەتلىك «قۇياشقا تەلپۈنۈش لوڭقىسى» مۇسابىقىسىنى تەشكىللەش ھەيئەتلىكى يىغىن ئېچىپ، 1988 - يىلى ئۆتكۈزۈلىدىغان مەملىكەتلىك 8 - نۆۋەتلىك «لوڭقا» تالىشىش مۇسابىقىسىنى مەكتىپىمىزنىڭ ھۆددىگە ئېلىپ ئۆتكۈزۈشنى بېكىتتى. ئەمەلىيەت بىزگە ئىسلاھاتتا چىڭ تۇرۇپ، ئاساسىي قاتلاملارنىڭ تەنتەربىيىنى باشقۇرۇش يېڭى يولىنى ئېچىش قابىلىيىتىنى تىرىشىپ ئىگىلىۋالغاندىلا، بىزنىڭكىگە ئوخشاش شارائىتى ناچار مەكتەپتىمۇ قولايسىز شارائىتلارنى ئۆزگەرتىپ، مەشىق سەۋىيىسىنى ئۈزلۈكسىز تۈردە ئۆستۈرۈشكە تامامەن مۇمكىنلىكىنى چوڭقۇر تونۇتتى. زاپاس كۈچلەرنى تېخىمۇ كۆپلەپ، ياخشى تەربىيىلەپ چىقىش ئۈچۈن تەجرىبىلەرنى ئۈزلۈكسىز تۈردە يەكۈنلەپ، داۋاملىق تىرىشىشىمىزغا، بۇ خىزمەتنى يەنىمۇ يۇقىرى بىر باسقۇچقا كۆتۈرۈشىمىزگە توغرا كېلىدۇ.

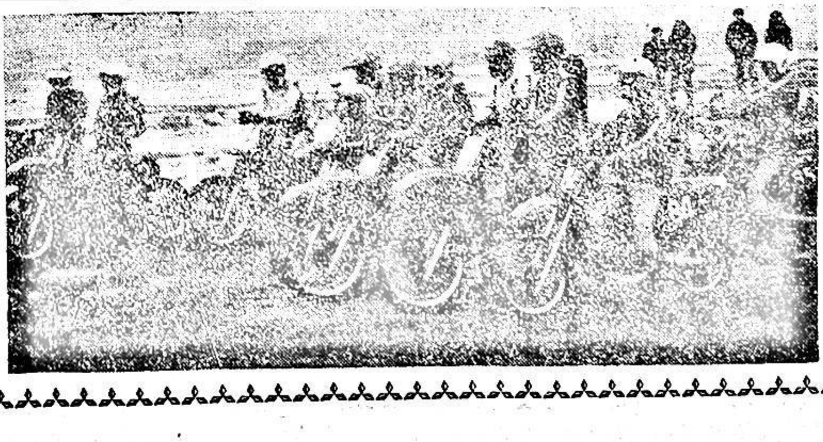
توقسۇندىكى مەشىق بازىسىدىن بىر كۆرۈنۈش



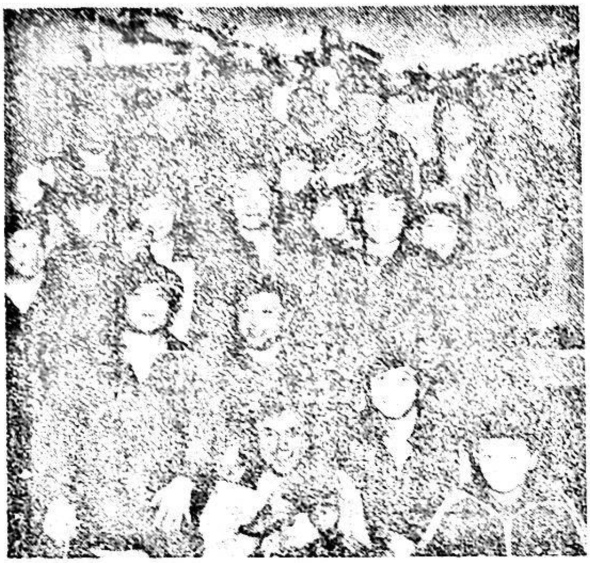
① 1987 - يىلى يېڭى يىل كۈنى ئاپتونوم رايونلۇق تەنتەربىيە كومىتېتى سېكرېتارى چېن كېۋېن، مۇئاۋىن مۇدىر ئابلىز باقى، زەي لەنچاۋ قاتارلىق يولداشلار توقسۇن مەشىق بازىسىدىكى تەنھەرىكەتچى ۋە تىرېنېرلار بىلەن سۆھبەت ئۆتكۈزۈپ، قىشلىق مەشىق خىزمىتىنىڭ ھەر خىل ئىشلىرى ئۈستىدە مەسلىھەتلەشتى.



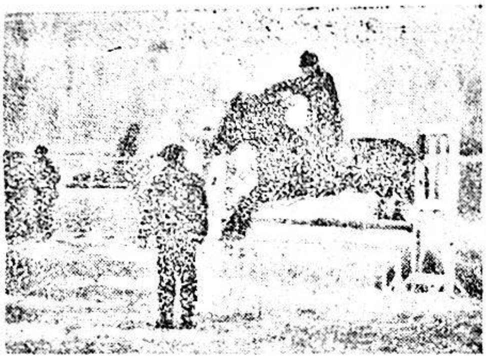
② ئۇدا ئۈچ قېتىم مەملىكەت بويىچە چېمپىيونلۇققا ئېرىشكەن ئەكسەن مەشىقتە ئۆزىگە قاتتىق تەلەپ قويۇپ، ھەر خىل تېخنىكىلىق تۈرلەرنى ئۈلگە بولۇپ مەشىق قىلماقتا.



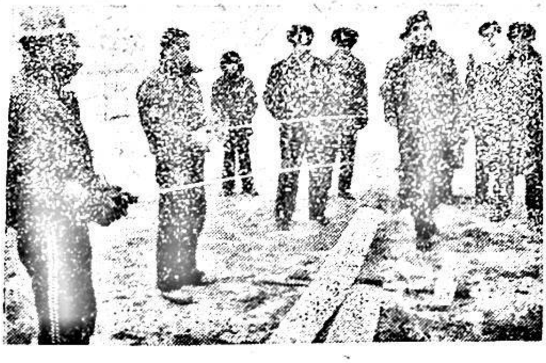
③ موتسىكلىت كوماندىسى نۆلدىن تۆۋەن ئون نەچچە گرادۇسلۇق قەھرىتان سوغۇقتا مەشىقنى قەتئىي داۋاملاشتۇرماقتا.



④ يېڭى يىل ھارپىسىدا تەنھەرىكەتچىلەر كۆرۈشكىلى بارغان مۇئاۋىن مۇدىر ئابلىمىز باقى ئىسلەن سورەتكە چۈشۈپ خاتىرە قالدۇردى.



⑤ ئات ئويۇنى كوماندىسىنىڭ ھەشىق خىزمىتى پىلانلىق بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسى ولۇپ تاشتى.



⑥ ئاۋىئا مودېل كوماندىسىنىڭ يىراقتىن كونترول قىلىدىغان مودېل ئايروپىلان تەنھەرىكەتچىلىرى تىرېنېرنىڭ يېتەكچىلىكىدە كونترول قىلىش سەۋىيىسىنى قانداق ئۆستۈرۈشنى مۇزاكىرە قىلماقتا.

داۋىن خەۋىرى ۋە فوتوسى

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپىنى — ئائىنساخان

ئەزىز كۈر

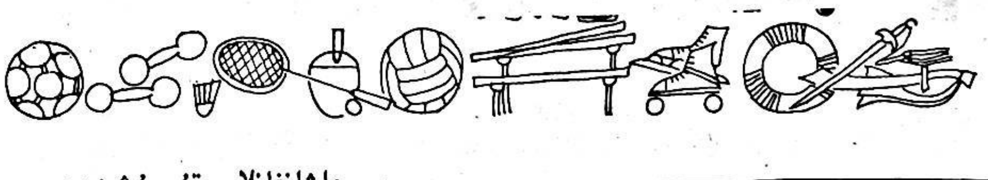
ئائىنساخان توقسۇ ناھىيىسىنىڭ يەكشەنبە بازار يېزىسى بازار كەنت 2 - مەھەللىدە ئولتۇرىدۇ. مەن بۇ ئايال بىلەن تام قوشنا بولۇپ، كۈندە دېگۈدەك قوشنىدارچىلىق يۈزىسىدىن كىرىپ چىقىپ يۈرگەن بولساممۇ، لېكىن مومايىنىڭ 102 ياشقا كىرگەنلىكىنى بىلمەي يۈرۈۋېرىپتىكەنمەن.

بۇ مومايىنى زىيارەت قىلىش ئۈچۈن ئۆكتەبىر ئايلىرىنىڭ بىر كۈنى بۇ ھويلىغا كىرگىنىمدە ئائىنساخان ئاچا قوناق شېخىدىكى قىپقىزىل مارجاندەك ئوخشىغان قوناقلارنى پاكىز سويۇپ بىر تەرەپ قىلىۋاتقانىكەن. ئۇ مېنىڭ مەقسىتىمنى بىلدى بولغاي، ئىشىنى داۋاملاشتۇرغاچ ئۆزىنىڭ قانداق قىلىپ 102 ياشقا كىرگەنلىك ھەققىدىكى ئەھۋاللىرىنى ماڭا بىر - بىرلەپ سۆزلەپ بېرىشكە باشلىدى.

ئائىنساخان ئاچا 1884 - يىلى 9 - ئايدا بازار كەنتىدە دۇنياغا كەلگەن. مەرھۇم ئاتا - ئانىسى پۈتۈن ئۆمرىدە تۆت پەرزەنت كۆرۈپتۇ. ئاتىسى مەخمۇتجان 1925 - يىلى 90 يېشىدا، ئانىسى توختىخان 1931 - يىلى 86 يېشىدا ئالەمدىن ئۆتۈپتۇ.

ئائىنساخان ئاچا ئانا كەسپى — تۇغۇت ئانىسى بولۇش بىلەن شۇغۇللىنىپ داڭق چىقىرىپتۇ. 1960 - يىلدىن 1968 - يىلغىچە ئۇ يەكشەنبە بازار يېزا دوختۇرخانىسىدا ئىشلەپ، سەككىز يىل داۋامىدا 200 گە يېقىن تۇغۇتنى تۇغدۇرۇپتۇ ھەمدە بىر نەپەر تۇغۇت ئانىسىنى تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈپتۇ. ئۇ ئۆمرىدە جىسمانىي ئەمگەكتىن قالماپتۇ. تۇرمۇشى تەرتىپلىك بولۇپ، تاماق تاللىمايدىكەن. تا ھازىرغىچە ھويلا - ئارامدىكى ئۆزىگە لايىق يېنىك ئىشلارنى قىلىدىكەن. ئۆمرىدە تۆت پەرزەنت كۆرۈپتۇ.

ھازىر ئۇنىڭ گەپ - سۆزلىرى جايىدا، مېڭىسى سەگەك، قۇلىقىنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارى نورمال، كۆزى 60 مېتىر يىراقلىقتىكى نەرسىلەرنى ئېنىق پەرق ئېتەلەيدىكەن. ئەجەبلىنەرلىكى شۇكى، بۇ مومايغا بۇلتۇر 2 - ئايدا يېڭىدىن ئۈن تال چىش چىقىپتۇ.



ئاقساقارال يېزىسىدا ئوغلاق تارتىشىش پائالىيىتى جۇش ئۇرۇپ راۋاجلانماقتا

مارالبېشى ناھىيىسى ئاقساقارال يېزىسىدا يېزىلىق ھۆكۈمەتنىڭ قوللىشى ئارقىسىدا ئەنئەنىۋى تەنتەربىيە تۈرىنىڭ بىرى بولغان ئوغلاق تارتىشىش پائالىيىتى جۇش ئۇرۇپ راۋاجلانماقتا.

بىرقانچە يىلدىن بېرى بۇ يېزىدا ئوغلاق تارتىشىش پائالىيىتى ئاممىا ئىچىدە ئەڭ ئومۇملاشتۇرۇلۇپ خېلى ئۇستا چەۋەندازلار يېتىشىپ چىققانىدى. 1986 - يىلى بۇ چەۋەندازلار ئىچىدىن بەش نەپىرى قەشقەر ئوغلاق تارتىشىش كوماندىسى بىلەن بىرگە مەملىكەتلىك 3 - نۆۋەتلىك ئاز سانلىق مىللەتلەر تەنھەرىكەت يىغىنىغا قاتنىشىپ، ئوغلاق تارتىشىش مۇسابىقىسىدە كوللېكتىپ 2 - لىككە ئېرىشتى.

ئۇلار ئۆز يېزىلىرىغا قايتىپ بارغاندىن كېيىن، يېزىلىق ھۆكۈمەتنىڭ قوللىشى ئارقىلىق يېزا بويىچە تۆت كوماندا قۇرۇپ، توي - تۆكۈن، ھېيت - بايراملاردا ئۆزئارا مۇسابىقىلىشىپ، كەڭ ئاممىغا ئوغلاق تارتىشىشنىڭ مۇسابىقە قائىدىلىرىنى كەڭ تەشۋىق قىلدى ۋە ئاممىا ئارىسىدا ئومۇملاشتۇردى.

ئاقساقارال يېزىلىق ھۆكۈمەت رېئاللىقنى كۆزدە تۇتۇپ، ئومۇملاشتۇرۇش بىلەن ئۆستۈرۈشنى چىڭ تۇتۇش پرىنسىپىنى ئاساس قىلىپ، 12 - ئاينىڭ 7 - كۈنىدىن 10 - كۈنىگىچە ناھىيە بويىچە يەتتە يېزا قاتناشقان ئوغلاق تارتىشىش مۇسابىقىسى ئۆتكۈزدى. مۇسابىقىگە 300 دىن ئارتۇق چەۋەنداز قاتناشتى. يېزىلىق ھۆكۈمەت ئون تۇياق ئوغلاق، بىر موزاي تاشلاپ بېرىپ، مۇسابىقە كەيپىياتىنى جانلاندۇرۇۋەتتى. 40 مېتر قىزىل تاۋار بەلباغ تەييارلىنىپ، نەتىجە كۆرسەتكەن چەۋەندازلارنىڭ بېلىگە باغلاپ قويۇلدى.

مۇسابىقىدىن كېيىن 20 نەپەر ياشنى تاللاپ بىر كوماندا قۇرۇپ، ئۇلارنىڭ داۋاملىق مەشق قىلىپ تۈرۈشىغا شارائىت يارىتىپ بەردى.

ئۆسمان رېشىت خەۋىرى

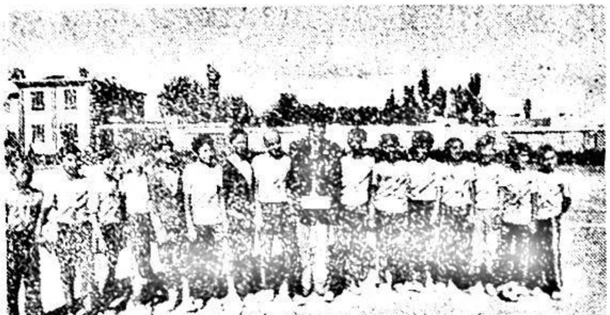
فوتو سۈرەت خەۋەرلىرى

مۇئاۋىن ھاكىم. ئېلى مۇھەممەد تەنھەرىكەتچىلەرنى تەبرىكلىمەكتە.

قەشقەر يېڭىشەھەر ناھىيىلىك 1 - باشلانغۇچ مەكتەپ 82 - يىلدىن باشلاپ كىچىك پۇتبول ھەرىكىتىنى قانات يايدۇرغانىدى. جاپالىق مەشىق قىلىش ئارقىلىق تېز ئۈنۈم ھاسىل قىلدى. ئۇلار 82 - يىلدىن 86 - يىلغىچە ئۇدا بەش قېتىم باشلانغۇچ مەكتەپلەر ئارا ئۆتكۈزۈلگەن شا كىچىكلەر پۇتبول مۇسابىقىسىدە ناھىيە بويىچە چېمپىيون بولۇپ، مەركىزىي ئىتتىپاق كومىتېتى، دۆلەتلىك تەنتەربىيە كومىتېتى، مائارىپ مىنىستىرلىكىنىڭ تەقدىرنامە ۋە كىچىك پۇتبول بىلەن مۇكاپاتلىنىشىغا ئېرىشتى.

83 - يىلدىن 86 - يىلغىچە قەشقەر ۋىلايىتى بويىچە ئۇيۇشتۇرۇلغان «بىخ لوڭقىسى» مۇسابىقىسىگە قاتنىشىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم 2 - لىككە، 86 - يىلى چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى ھەمدە ئاپتونوم رايون بويىچە كورلا شەھىرىدە ئۆتكۈزۈلگەن «مايسا لوڭقىسى» پۇتبول مۇسابىقىسىگە قاتنىشىپ چېمپىيون بولۇپ، «مايسا لوڭقىسى»، 4000 يۈەن پۇل ۋە ھەربىر تەنھەرىكەتچى بىردىن ئالتۇن مېدال مۇكاپاتىغا ئېرىشتى. قۇربان، ئەنۋەر قاتارلىق ئىككى نەپەر تەنھەرىكەتچى ئاپتونوم رايون بويىچە «مەنىۋى مەدەنىيەتلىك» تەنھەرىكەتچى مېدالىغا ۋە ماددىي مۇكاپاتقا ئېرىشتى. بۇ مەكتەپ تېخىمۇ ياخشى نەتىجە قازىنىش ئۈچۈن ئۈچ كوماندا تەشكىللەپ، مەشىقنى چىڭ تۇتماقتا.

ئۆسمۈرلەر مەشىق قىلماقتا



چېمپىيون بولۇپ «مايسا لوڭقىسى» مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن 1 - باشلانغۇچ مەكتەپ شا كىچىكلەر پۇتبول كوماندىسى.

ئوبۇلقاسىم ھاشىم خەۋىرى

داۋىن. يەن رۇڭشىڭ فوتوسى

سىرتىق ھەرىنىڭ چېمپىيونلۇققا ئېرىشىش ئۈچۈن مەدەت بېرىشى

1960 - يىلى رىمدا ئۆتكۈزۈلگەن 17 - نۆۋەتلىك ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىدا تاشيول ۋېلىسىپىت مۇسابىقىسىدىكى ئېلىشىش ناھايىتى كەسكىن كېتىۋاتاتتى. مەنزىلگە يېتىشكە ئەڭ ئاخىرقى بىر ئايلىنىش قالغاندا، قايسى كوماندىنىڭ چېمپىيونلۇقنى قولغا كەلتۈرۈشىنى ھېچكىم ھۆكۈم قىلالماي قالدى. مۇشۇنداق ھەل قىلغۇچ پەيتتە، ئىتالىيە كوماندىسىنىڭ ئەزاسى ئانتونىيو بايلوردىنىڭ ئوڭ پۇتىنى بىر سىرتىق ھەرە تويۇقسىز چېقىۋالدى. ئۇ بۇنىڭ بىلەن ئوڭ پۇتىنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ، ۋېلىسىپىتنىڭ پېدالىنى كۈچىنىڭ بارىچە دەسسەپ ئاخىرقى بەللىگە ئىنتىلدى. ئۇنىڭ كوماندىسىدىكىلەرمۇ بىر قەدەممۇ قالماي ئۇنىڭ بىلەن تەڭ ماڭدى. شۇنداق قىلىپ ئىتالىيە ۋېلىسىپىت كوماندىسى ئاخىرقى پەللىگە 1 - بولۇپ يېتىپ كېلىپ چېمپىيونلۇققا ئېرىشتى.

ئىشقا بېرىش تەنتەربىيە مۇكاپاتى

يېقىندا ئامېرىكىدىكى بىر ئېلېكتر سايمانلىرى شىركىتىدە بىر خىل «ئىشقا بېرىش تەنتەربىيە مۇكاپاتى» تەسىس قىلىنغان. مەزكۇر تەنتەربىيە مۇكاپاتىنىڭ بەلگىلىمىسى بويىچە تەنتەربىيە خاراكتېرىنى ئالغان «ھەرىكەت» ئارقىلىق ئىشقا كەلگەنلەرنىڭ ھەممىسى «ھەرىكەت مىقدارىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە» قاراپ مۇكاپات سوممىسى ئالسا بولىدىكەن. ئەگەر ئاستا يۈگۈرۈپ ئىشقا كەلگەنلەر ھەربىر ئىنگلىز مىلىغا 16 ئامېرىكا سېنتى ئالىدىكەن. ۋېلىسىپىت مىنىپ ئىشقا كەلگەنلەر ھەر ئىنگلىز مىلىغا تۆت ئامېرىكا سېنتى مۇكاپات ئالىدىكەن. پىيادە كەلگەنلەر ھەر بىر ئىنگلىز مىلىغا ئالتە ئامېرىكا سېنتى ئالىدىكەن. زاۋۇتنىڭ ئالدىدىن ئېقىپ ئۆتىدىغان سۇلىرى سۈزۈك بىر ئۆستەڭ بولۇپ، سۇ ئۈزۈپ كەلگەنلەر بولسا ھەربىر ئىنگلىز مىلىغا ئەڭ يۇقىرى مۇكاپات — 60 ئامېرىكا سېنتى ئالىدىكەن. يالانما خىزمەتچىلەرنىڭ زور كۆپچىلىكى ئىشقا بېرىش تەنتەربىيە پائالىيىتىگە قاتناشقانلىقى ئۈچۈن، جىسمانىي قۇۋۋىتى كۆرۈنەرلىك ئاشقان، خوجايىنمۇ بۇنىڭدىن زور پايدىغا ئېرىشكەن.

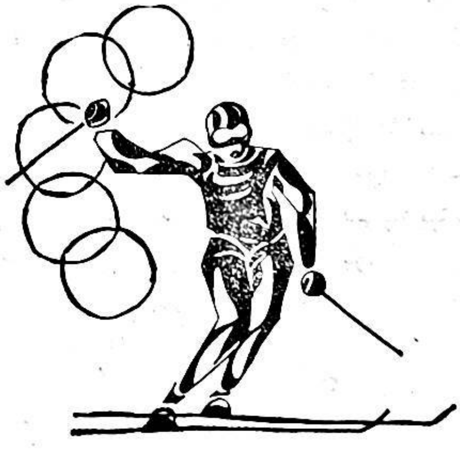
رىشات راخمان تەرجىمىسى

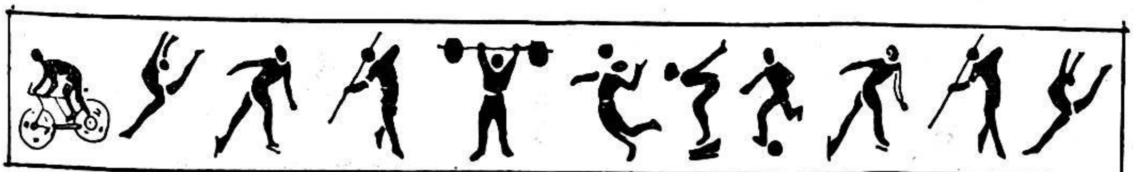
تەيۋەننىڭ قار تېيىلىش تەنھەرىكىتى

ئېلىمىزنىڭ جەنۇبىغا جايلاشقان تەيۋەن ئۆلكىسىدىمۇ قار تېيىلىش تەنھەرىكىتى بولۇپ. ئۇنىڭ قار تېيىلىش مەيدانى نەنتو ناھىيىسىدىكى خېخۇەن تېغىنىڭ ئۇستىگە قۇرۇلغان. خېخۇەن تېغى دېڭىز يۈزىدىن 3416 مېتر ئېگىز بولۇپ، تەيۋەننىڭ مەركىزىي تاغ تىزمىلىرىنىڭ ئاساسىي ئومۇرتقىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇ يەردە تاغ چوققىلىرى ئېگىز، دەرەخ - ئورمانلىرى قويۇق ئۆسكەن، ھەر يىلى قىش پەسلىدە تاغ - جىلغىلىرىنى قېلىن قار قاپلاپ، ھەممە يەر كۆمۈشتەك ئاپئاق دۇنياغا ئايلىنىدۇ.

خېخۇەن تېغىدا قار تېيىلىش مەيدانىدىن ئىككىسى بار. بىرى خېخۇەن شەرقىي چوققىسىنىڭ شىمالىي يانباغرىدىكى سۇڭشۇلۇدا بولۇپ، بۇ يەر قار تېيىلىش مەشىق بازىسى قىلىنغان. ئۇنىڭ دېڭىز يۈزىدىن ئېگىزلىكى 3120 مېتر بولۇپ، ئۇ يەردە ئالىي دەرىجىلىك قار تېيىلىش مەيدانى ۋە تەيۋەندە بىردىنبىر بولغان قار تېيىلىشتا مەخسۇس ئىشلىتىدىغان سىم ئارقاندا ماڭىدىغان قاتناش يولى ياسالغان، سىم ئارقان لىنىيەسىنىڭ تىك ئارىلىقى 150 مېترغا يېتىدۇ. يەنە بىرى خېخۇەن تېغىنىڭ ئاساسىي چوققىسى بىلەن شەرقىي چوققىسى ئوتتۇرىسىدىكى خېخۇەن جىلغىسىغا جايلاشقان. بۇ يەردە ئۇزۇنلۇقى نەچچە 100 مېترغا يېتىدىغان قار تېيىلىش يولى بار.

خېخۇەن تېغى تەيۋەننىڭ قارلىق پايتەختى» دەپ نام ئالغان. ھەر يىلى مىڭلىغان، تۈمەنلىگەن ئادەملەر خېخۇەن تېغىغا كېلىپ ساياھەت قىلىدۇ. بەزى ساياھەت باشقارمىلىرى ساياھەتچىلەر ئۈچۈن قاردا پىيادە مېڭىش، قار ئادەم ياساش، قاردا قوغلىشىش، چانا سۆرەش، قار چېرىغى ياساش قاتارلىق قىزىقارلىق پائالىيەتلەرنى ئۇيۇشتۇرۇپ بېرىدۇ.





قەھۋە ۋە تەنتەربىيە

ئامېرىكىدا چىقىدىغان «ھەرىكەت ۋە ساغلاملىق» ژۇرنىلىدا قەھۋە نەتىجىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەمدۇ؟ دېگەن تېمىدا ماقالە ئېلان قىلىندى. ماقالىدە دوكتور كېستېرنىڭ تەتقىقات نەتىجىسى خەۋەر قىلىنغان. ئەگەر تەنھەرىكەتچى ھەرىكەتتىن بۇرۇن ئىككى ئىستاكان قەھۋە ئىچىۋېتىدىغان بولسا، ئادەتتىكىدىن 15 مىنۇت كۆپرەك ھەرىكەت قىلالايدۇ ھەمدە چىداملىقىمۇ ئاشىدۇ.

شۇ سەۋەبتىنمىكىن، ئامېرىكا تەنھەرىكەتچىلىرى ئىچىدە قەھۋە ئىچىدىغانلار ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن، مۇز توپ مۇسابىقىسىدىن ئىلگىرى تەنھەرىكەتچىلەر ئۈچ - تۆت ئىستاكان سۈت ئارىلاشتۇرۇلغان قەھۋە ئىچىدىكەن. بەزى تەنھەرىكەتچىلەر مۇسابىقە ئارىلىقىدىكى دەم ئېلىشتىمۇ قەھۋە ئىچىدىكەن. چوڭ تېپىشكى كالتەك توپى مۇسابىقىسىدىن ئىلگىرى تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ 80 پەرسەنتى دېگۈدەك قەھۋە ئىچىدىكەن. پۇتبول، ۋاسكېتبول، دالىدا چاڭغا تېيىلىش، ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرىمۇ ئوخشاشلا ئىچىدىكەن.

ھازىر سوۋېت ئىتتىپاقى، شەرقىي ياۋروپا دۆلەتلىرى ۋە باشقا بەزى دۆلەتلەرنىڭ تەنھەرىكەتچىلىرىمۇ مەقسەتلىك ھالدا قەھۋە ئىچمەكتە. مۇشۇ رېئاللىققا قارىتا پسىخولوگىيە ئالىمى مىرۇ ۋىلىيام ئۆز گۇمانىنى مۇنداق ئوتتۇرىغا قويغان: «قەھۋە ئىچسە نەتىجىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ دېگەن گەپكە كىشىلەر ئىشەنگەن بولسىمۇ، ئەمما ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق ئەمەلىي پاكىتقا ئىگە بولمىدۇق، ئۇ پەقەت مەلۇم شارائىت ئاستىدا يۈز بەرگەن. لېكىن ئەمەلىي مۇسابىقىلىشىش ھەرىكىتى جەريانىدىكى نەتىجىدىن قارىغاندا پەرقى ناھايىتى چوڭ بولغان.» بەزىدە قەھۋە ئىچكەندىن كېيىن تومۇرنىڭ سوقۇشىنى تېزلىتىپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىپ، نېرۋا سىستېمىلىرىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، باشنى ئاغرىتىپ تېرىككەك قىلىپ قويىدۇ. تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، تاماقتىن كېيىن قەھۋە ئىچكەندە تۆمۈر ماددىسىنى 39 پەرسەنت ئازايتىۋېتىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، قەھۋە بىلەن تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ مۇناسىۋىتى تېخى تازا ئېنىق بولمايۋاتىدۇ.

رىشىت راخمان تەرجىمىسى

ئاخشاملىرى يۈگۈرۈش ۋە توپ ئويناشنىڭ سالامەتلىككە پايدىسى بارمۇ؟

يولداش مۇھەررىر:

ئەجدادلار ۋە ئۆزۈمنىڭ بىۋاستە تەسىراتىمغا ئاساسلانغاندا، بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئەڭ ئەھمىيەتلىك ۋاقتى — ئەتىگەنلىك ۋاقىتتۇر. ئەتىگىنى بەدەن چېنىقتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرغاندا، پۈتۈن بىر كۈنلۈك ئۆگىنىش، خىزمەتلەر جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ روھلۇق كەيپىيات ئىچىدە داۋاملىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ مەن 20 نەچچە يىلدىن بېرى ئەتىگىنى سەھەر تۇرۇپ ئۆزۈمنى يۈگۈرۈش، توپ ئويناش… قاتارلىق تەنتەربىيە تۈرلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ، ئەتىگىنى بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ مۇھىملىقىنى بىۋاستە ھېس قىلىپ كېلىۋاتىمەن.

«99 ياشقا كىرەي دېسەڭ، سەھەر تۇرۇپ كۈنگە قارا،

99 ياشقا كىرەي دېسەڭ، سەھەر تۇرۇپ يىراققا يۈگۈر.

99 ياشقا كىرەي دېسەڭ، سەھەر تۇرۇپ چېنىقىشنى باشلا.»

دېگەن ئاسىيا ماقالىسىمۇ بىزگە ئەتىگەنلىكى بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ مۇھىملىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئەمما مەن بىر قىسىم ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئاخشاملىرى سائەت 9 — 10 لاردا ھەتتا ئۇخلاش قوڭغۇرىقى چېلىنىشقا ئاز قالغان ۋاقىتلاردا مەكتىپىمىزنىڭ يېنىك ئاتلېتىكا مەيدانىنى ئايلىنىپ يۈگۈرۈۋاتقانلىقىنى، بەزى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئاخشاملىرى توپ مەيدانىغا كېلىپ چىراغ بولمىسىمۇ ۋاسكىتبول ئويناۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ تۇرىمەن، بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ، مەندە: ئاخشاملىرى يۈگۈرۈش ۋە ئاخشاملىرى توپ ئويناشنىڭ كۆزگە، ئۇيقۇغا، قىسقىسى سالامەتلىككە پايدىسى بارمۇ-يوق. دېگەن سوئال پەيدا بولدى. «بىلمىگەننى سورىمىغان زالىم بولۇر، سوراپ بىلگەن ئالىم بولۇر» دېگەن گەپ بار. مالال كۆرمەي بۇ ھەقتە مەسلىھەت بېرىشىڭلارنى ئۈمىد قىلىمەن.

بېيجىڭ مەركىزي مىللەتلەر ئىنستىتۇتىدىن رەھىم يۈسۈپ

يولداش رەھىم يۈسۈپ:

قەدىمكى كىتابلاردىمۇ: «100 ياشقا كىرگەنلەر سەھەر تۇرغانلار، ھاراق ئىچمىگەن

لەردۇر» دېيىلگەن ئىكەن. بۇ، سەھەر تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىشنىڭ ئۇزۇن ياشاش ئۈچۈن پايدىلىق ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. جۇڭگو ۋە چەت ئەلدە بەدەن چېنىقتۇرىدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى سەھەر تۇرۇپ ھەرىكەت قىلغان. بۇنى ھەممە ئېتىراپ قىلىدۇ.

بىز سەھەرنى بىر كۈننىڭ باشلىنىشى، بىر كېچە ئارام ئېلىش ئارقىلىق روھىي كەيپىيات يېڭىلانغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھاۋا ساپلاشقان، بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئوبدان پەيتى، دەپ قارايمىز. بۇ، تۈزلەڭلىكتە، يېزىلاردا، ئۆسۈملۈك ئانچە كۆپ بولمىغان جايلاردا شۇنداق بولۇشى مۇمكىن. لېكىن ئادىمى زىچ شەھەرلەردە ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە شەھەرنىڭ ھاۋاسى ئېغىرراق بۇلغانغان بولىدۇ. بىر كۈنلۈك ھاۋانى ئالساق، چۈش ۋە چۈشتىن كېيىنكى ھاۋا ساپراق، ئەتىگەن ۋە ئاخشاملىق ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ئېغىرراق، كەچقۇرۇن سائەت يەتتە بىلەن ئەتىگەن سائەت يەتتىدىكى ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى راسا يۇقىرى پەللىگە يەتكەن بولىدۇ. شۇڭا، شەھەردە سەھەر تۇرۇپ چېنىقىشنىڭ بەدەن ساغلاملىقىنى ساقلاش تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى ناتايىن. ئەتىگىنى كۈن نەيزە بويى ئۆرلىگەندىلا، ھاۋا يۇقىرى - تۆۋەن ئۆتۈشۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولۇپ، بۇلغانغان ھاۋا تارقىلىدۇ. ۋاقىت مەسىلىسىدە بەدەن چېنىقتۇرۇش قانچە ئەتىگەن ياكى ئاخشام بولسا شۇنچە ياخشى دېگىلى بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئىلمىي مۇئامىلە قىلىش كېرەك. شەھەرنىڭ ھاۋاسىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۈنچىققاندىن كېيىنكى ئىككى سائەت ۋاقىت ۋە كەچقۇرۇن كۈن پېتىشتىن بۇرۇنقى ئىككى سائەت ۋاقىت ھاۋا ساپلاشقان ئوبدان ۋاقىتتۇر.

ئەمدى كەچلىك چېنىقىشقا كەلسەك، بەزىلەر كەچتە چېنىقىشقا ئادەتلەنگەن. ئۇخلاشتىن بۇرۇن، مېڭىش، ئايلىنىش، گىمناستىكا ئويناش قاتارلىق نورمال ھەرىكەت قىلىش — تەننىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن پايدىلىق. لېكىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن جىددىي ۋە ئېغىر ھەرىكەت قىلىش، كەچلىك ئارام ئېلىش ۋە سالامەتلىك ئۈچۈن ئانچە پايدىلىق ئەمەس.

مۇھەررىر

ئەقلىيە سۆزلەر

دۇنيادا كىشىنىڭ ساغلام مۇسكۇلى ۋە پارقىراق تېرىسىدىنمۇ گۈزەل كىيىم - كېچەك يوق.

ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق توغرىسىدا

1. ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىقنىڭ سەۋەبلىرى

ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق — ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولغان قان ئازلىقنى كۆرسىتىدۇ. ھەرىكەتتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىقنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، تۆۋەندىكى ئۈچ تۈرلۈكتىن ئىبارەت: 1) قان رەڭ ماددىسى ۋە قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشى يېتەرلىك بولمىغان، بۇنىڭ سەۋەبلىرى قان رەڭ ماددىسىنى تەشكىل قىلىدىغان تۆمۈر ماددىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرلىك بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ھەرىكەت ئېلىپ بارغانلىقتىن بولغان؛ 2) فىزىكىلىق قان ئېرىش ئارقىلىق قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ سانى ئازىيىپ كەتكەن، بۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەرىكەت جەريانىدىكى يۈگۈرۈش، سەكرەش، سوقۇلۇش ئارقىلىق قان تومۇرلاردىكى قىزىل قان دانچىلىرى زەخىملىنىپ قان ئېرىگەنلىكتىن بولغان؛ 3) خىمىيىلىك ماددا كەلتۈرۈپ چىقارغان قان ئېرىش بولۇپ، بۇ، ھەرىكەت قىلغان چاغدا بۆرەك ئۈستى بېزى تەسىرى ئاستىدا تال ئىشلەپ چىقارغان لىسولېتسىتىننىڭ قىزىل قان دانچىلىرىنى ئاسانلا بۇزۇۋېتىشىدىن بولغان.

2. ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق ۋە پاتولوگىيىلىك (كېسەللىك قانۇنىيەتلىك) قان ئازلىقنىڭ پەرقى

ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق ھەرىكەتتىن كېلىپ چىققان بولسىمۇ، لېكىن بەدەندىكى يوشۇرۇن كېسەللىك قانۇنىيىتىدىكى پاتالوگىيىلىك قان ئازلىق ئامىللىرى بولغان چاغدا ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن پاتالوگىيىلىك قان ئازلىق ئامىللىرى قوزغىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككى خىل قان ئازلىق كېسىلىنىڭ پەرقىنى بىلىۋېلىشىمىز لازىم.

1) تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ تېرىسى، ئالقىنى، تىرنىقى قاتارلىق جايلىرىدا تاتىرىش — رەڭ ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ھەمدە تومۇرلارنىڭ سوقۇشى تېزلەشسە، يۈرەك نورمال بولمىسا، نەپەس قىيىنلاشسا، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بولۇپمۇ ياندىش ئوكسىدلىنىش چىداملىق كۈچى تۆۋەنلىگەندە، پاتالوگىيىلىك قان ئازلىقتىن گۇمانلىنىش كېرەك. چۈنكى ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق ئوكسىدلىنىش چىدامچانلىقىغا ئاساسىي جەھەتتىن ھېچقانداق تەسىرى بولمايدۇ؛ 2) ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىققا گىرىپتار بولغۇچىنىڭ مەشىق باشلىنىپ دەس-

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ئاشۇرۇشنى ئويلامسىز؟

بەدەن ئېغىرلىقىڭىز نورمال ئۆلچەمدىن بەك تۆۋەن بولسا، دوختۇرخانىغا بېرىپ ئورۇق بولۇشنىڭ سەۋەبىنىڭ كېسەللىكتىن بولغان ـ بولمىغانلىقىنى تەكشۈرتۈپ بېقىڭ. ئەگەر كېسەل بولسا ۋاقتىدا داۋالاتسىڭىز، ساقايغاندىن كېيىن، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز تەبىئىي ھالدا ئاشىدۇ.

ئەگەر تەن سالامەتلىكىڭىز ياخشى بولۇپ، پەقەت سەللا تولۇۋېلىشنى ئويلىسىڭىز، ئۇنداقتا بۇنداق قىلىشنىڭ زۆرۈر ـ زۆرۈر ئەمەسلىكىنى ئالدى بىلەن ئويلاپ كۆرۈڭ. ئورغۇنلىغان كىشىلەر تۇغۇلۇشىدىلا ئورۇق بولۇپ، بۇ، ئۇلارنىڭ گۈزەللىكىگە نۇقسان يەتكۈزمەيدۇ. ناۋادا سىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى چوقۇم ئاشۇرماقچى بولسىڭىز، دىققەت قىلىڭكى، ماينى ئاشۇرۇشقا بولمايدۇ، بەلكى ئاكتىپ ھالدا تەنھەرىكەت مەشقى بىلەن شۇغۇللىنىپ، ھەمىشە مەخسۇس گىمناستىكا ئوينىغاندا مۇسكۇللار كۆپىيىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقمۇ ئاشىدۇ. مەسىلەن، ھەمىشە سۇ ئۈزۈش، يۈگۈرۈش، گىمناستىكا ئويناش، مۇز تېيىلىش، ۋېلسىپىت مىنىش قاتارلىقلار ئىنتايىن پايدىلىق. ئەرلەر بولسا ھەرىكەت مىقدارى چوڭراق گىمناستىكىلارنى ئوينىشى: ئاياللار رېتىملىق گىمناستىكىلارنى ئوينىشى لازىم. ھەر قېتىملىق گىمناستىكا ۋاقتى 20 مىنۇتتىن كەم بولماسلىقى، ئەڭ ياخشىسى كۈنگە ئىككى قېتىم ئويناش كېرەك.

ئورۇق كىشىلەرنىڭ مۇسكۇل تەرەققىياتى تەكشى بولمايدۇ: بەزىلەرنىڭ پاچىقى ئورۇق بولسا، بەزىلەرنىڭ بېلىكى ئورۇق بولىدۇ؛

لەيكى ئۈچ ئاي ئىچىدە قان رەڭ ماددىسى تۆۋەنلەپ 10 ـ 11% گرامغا چۈشۈپ قالسىمۇ، لېكىن كېيىنكى مەشىق داۋامىدا داۋاملىق تۆۋەنلىمەيدۇ. ئەگەر مەشىق ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ قان رەڭ ماددىسى 9% گرامدىن تۈز سىزىق بويىچە تۆۋەنلەپ مۇقىم بىر نۇقتىدا تۇرالمىسا، بۇنى پاتالوگىيىلىك قان ئازلىق دەپ گۇمانلىنىشقا بولىدۇ؛ 3) ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق بولسا، مەشىق توختىغاندىن كېيىنكى بىر ئاي ئەتراپىدا قىزىل قان دانچىلىرى سانى، قان رەڭ ماددىسى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ. ئەگەر مەشىق توختىغاندىن كېيىن ئېنېرگىيە تولۇق يېتىشكەن ئەھۋال ئاستىدىمۇ يۇقىرى ئۆرلىمىسە، پاتالوگىيىلىك قان ئازلىقتىن گۇمانلىنىش كېرەك؛ 4) ھەرىكەت خاراكتېرلىك قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردا تورسىمان قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ سانى كۆپىيىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەگەر قىزىل قان دانچىلىرى ئازلاپ كەتسە، پاتالوگىيىلىك قان ئازلىقتىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ.

يەنە بەزىلەرنىڭ تاغىقى چىققان بولىدۇ.
بەزى مەخسۇس گىمناستىكىلار تەن شەكلىنى
ياخشىلاشقا، ئورۇقلۇقنى تۈگىتىشكە ياردەم
بېرىدۇ، مەسىلەن، پۇتنىڭ ئۇچى بىلەن تۇ-
رۇش، زوڭ ئولتۇرۇش، سەكرەش، پۇت بىلەن
توپ بېسىش، ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ پۇتنى
كۆتۈرۈش قاتارلىق مەشقلەرنىڭ يان پاقال-
چاق مۇسكۇلى ۋە يوتا مۇسكۇلىنى تەرەققىي
قىلدۇرۇشتا ياردىمى ناھايىتى زور. سۇ ئۈزۈش
ھەرىكىتىنىڭ كۆكرەك مۇسكۇلى ۋە مۈرە
مۇسكۇلىنىڭ يېتىلىشىگە بولغان رولى روشەن
بولىدۇ؛ گانتېل مەشقىنى قىلغاندا بىلەك مۇس-
كۇلىنى كۈچلەندۈرگىلى بولىدۇ.

ئازراق سەمرىش ئۈچۈن، چۈشلۈك تاماقتىن
كېيىن بىردەم ئۇخلاش لازىم.

يېمەك - ئىچمەكمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئالدى
بىلەن يەيدىغان نەرسە كىشىنى ھۇزۇرلاندۇرى-
دىغان بولۇشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى قور-
ساق ئاچقاندا غىزالىنىش، ئۈچ ۋاقلىق تا-
ماقنى كەم قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىشتى-
ھايىڭىز ياخشى بولمىسا، ئەتىگىنى 10 — 15
مىنۇت گىمناستىكا ئويناشنى داۋاملاشتۇرۇڭ،
سەي - پەيلەرگە تېتىتقۇلارنى كۆپرەك سې-
لىڭ. مانا بۇلار ئاشقازان بەز ئاجرالمىسى-
نى كۆپەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئورۇق كىشىلەرنىڭ يەيدىغان يېمەكلىكلى-
رىنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى يۇقىرى،
ئاقسىل، ماي ۋە قەنت تۈرلىرى تەركىبى
كۆپرەك بولۇش، ئەمما كۆپ خىل بولۇشىغا
ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. يېمەك - ئىچمەك-
نىڭ بىرلا خىل بولۇشىمۇ ئورۇق بولۇشنىڭ
بىر سەۋەبىدۇر. سېمىز كىشىلەرگە ئوخشماي-
دىغان يېرى شۇكى، ئورۇق كىشىلەر مايلىق
ۋە قەنت تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى
يېسە بولۇۋېرىدۇ. ياڭاق ۋە ھەسەلنى دائىم
يەپ تۇرۇش، كۈندىلىك يېمەكلىك قويۇق -
سۇيۇق، مېۋە - چېۋە ۋە ھەر خىل سۈت
مەھسۇلاتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى لازىم.

لېكىن، ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك.
بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، مەلۇم
ۋاقىت ۋە يېتەرلىك سەۋرچانلىق كېرەك.

ئەگەر كۈندىلىك ھەرىكەت مىقدارى بىلەن
يېمەك - ئىچمەك ئۆزئارا تەڭپۇڭلىشالىسىلا
ئىككى - ئۈچ ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، مۇسكۇللى-
رىڭىزنىڭ مۇستەھكەم بولۇپ كەتكەنلىكىنى،
تېرىڭىزنىڭ ئېلاستىكلىقىنىڭ ئاشقانلىقىنى،
بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭمۇ ئاشقانلىقىنى ھېس
قىلىسىز. مانا بۇ، ئۇسۇلىڭىزنىڭ توغرا بول-
غانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەگەر بەدەن ئېغىر-
لىقىڭىز ئېشىپ، مۇسكۇللىرىڭىز كۈچسىز بول-
سا، بۇ سىزنىڭ تاماقنى بەك كۆپ يېگەنلى-
كىڭىزنى، قەنت تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىك-
لەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقىڭىزنى چۈ-
شەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنداق، مۇسكۇللىرى-
ڭىزنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسىڭىز،
بۇ. ھەرىكەت مىقدارىنىڭ بەك چوڭ بولۇپ
كەتكەنلىكىدىن، جىسمانىي يۈكنى ئازايتىش
كېرەكلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

دېمەك، ئورۇق كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىر-
لىقىنى ئاشۇرۇپ، ئاز - تولا سەمرىشى پۈ-
تۈنلەي مۇمكىن بولىدىغان ئىش.

ئەلا ئۆمەر باقى تەرجىمىسى

تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش جىسمانىي كۈچنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ

ئامېرىكا سىنكاگىس ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئوزۇقلۇق ئىلمى مۇتەخەسسىسى پروفېسسور ساراسونىڭ كۆرسەتكىنى ئومۇمەن كىشىلەر تەسەۋۋۇرىنىڭ دەل ئەكسىچە بولۇپ، شېكەر تۈرىدىكىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا جىسمانىي كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايلا قالماستىن، بەلكى ئادەمنىڭ زېھنىي، جىسمانىي كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، بەدەننىڭ ئىنكاس سېزىمچانلىقىنى قاشاڭلاشتۇرۇپ قويىدىكەن. شېكەرنى زىيادە كۆپ يېگەندە، شېكەرتېزدىنلا قانغا قوشۇلىدۇ ـ دە، قاندىكى شېكەر تەركىبى كۆپىيىپ، ئاشقازان ئاستى بەزلىرىدە ھەددىدىن زىيادە سېزىمچانلىق تەسىرىنى قوزغايدۇ. ئاشقازان ئاستى بەزلىرى قان سۇيۇقلۇقىدىكى شېكەر تەركىبىنى نورماللاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن ئاشقازان ئاستى بەزلىرى ئارتۇق مىقداردا ئىنسولىن ئاجرىتىپ چىقىرىپ، قاندىكى شېكەر نىسبىتى تاتلىق نەرسىلەرنى يېمەستىن بۇرۇنقى چاغدىكىدىنمۇ تۆۋەن دەرىجىگە ياندۇرۇپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا 20 - 30 مىنۇت جەريان كېتىدۇ. شۇڭا، تاتلىق نەرسىلەرنى يەپ يېرىم سائەت ئىچىدە جىسمانىي كۈچ قان شېكىرىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن ئاجىزلىشىدۇ. پروفېسسور ساراسو بىرتۈركۈم تەنھەرىكەتچىلەر ئۈستىدە كۆزىتىش ئېلىپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ تەنھەرىكەت مۇسابىقىسى ئالدىدا تاتلىق نەرسىلەرنى يېگەندە مۇسابىقە نەتىجىسىنىڭ تازا ياخشى بولمىغانلىقىنى، بۇنداق ئەھۋال تەنھەرىكەتچى بولمىغان كىشىلەردىمۇ ئوخشاشلا يۈز بېرىدىغانلىقىنى بايقىغان. نۇرغۇنلىغان ئائىلە ئاياللىرى ۋە ئايال خىزمەتچىلەر تاتلىق نەرسىلەرگە ئامراق كېلىدۇ، شۇڭا ئۇلاردا روھسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق ئەھۋاللىرى دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

ئەخمەتجان بائىزى تەرجىمىسى

مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى كۈچەيتىپ، تەنتەربىيە ھەرىكىتىنى يۈكسەلدۈرەيلى

راخمانجان ئۆمەر يازغان
(ئوقۇغۇچى)

ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ھەققىدە

ئۆي - ئوچاقلىق بولۇش ۋە ئۆمۈر: مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقاتىدىن قارىغاندا، بىر كىشىنىڭ توي قىلىش - قىلماسلىقى ئۇنىڭ ئۆمرىگە جەزمەن تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئومۇمەن يەكۈنلىگەندە، توي قىلمىغان ئەر - ئاياللارنىڭ ئۆمرى توي قىلغانلارنىڭكىدىن قىسقىراق بولىدىكەن؛ مۇسىبەتكە دۇچ كەلگەن كىشىلەر قايتا توي قىلسا، بولۇپمۇ ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئۇزىرايدىكەن.

جىنسىيەت ۋە ئۆمۈر: مەيلى جۇڭگو ياكى چەت ئەلدە بولسۇن، ئاياللارنىڭ ئۆمرى ئەرلەرنىڭكىدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ، بۇ ئومۇمىي قانۇنىيەت. ئاياللارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى 60 ياشتىن بۇرۇن، ئەرلەردىن تۆۋەن بولىدۇ. 70 ياشقا بارغاندا ئاندىن ئەرلەرگە يېقىنلىشىدۇ.

تۇغۇت ۋە ئۆمۈر: ئاياللار تۇغۇتنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكى ئۇنىڭ ھاياتىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئامېرىكىدىكى تەكشۈرۈپ ئېنىقلىشىچە، ئۈچتىن تۆۋەن تۇغقانلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى تۆتتىن يۇقىرى تۇغقانلارنىڭكىدىن ئۇزۇن بولغان. ئۇنىڭ ئەكسىچە، بالا تۇغمىغان ئاياللارنىڭ ئۆمرى ئۈچ بالا تۇغقان ئاياللارنىڭكىچىلىكمۇ بولمىغان.

ئۇيقۇ ۋە ئۆمۈر: ئۇخلاشنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشىمۇ كىشىلەر ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئۇخلاش ۋاقتى ياش، كەسىپ ۋە ئادەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇنى قاتمال بەلگىلىمە قىلىپ قويۇشقا بولمايدۇ. ئەمما ئەڭ ئاقىلانە ئۇسۇل ئۇخلاشنىڭ دائىملىق ئۆلچىمىنى يەنى ھەر ئاخشىمى يەتتە سائەتتىن ئۇخلاشنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

ئورۇق - سېمىزلىك ۋە ئۆمۈر: 100 ياشلىق ئۇزۇن ياشاش چولپانلىرىنىڭ سېمىزلىرى بەكمۇ ئاز ئۇچرايدۇ، بۇ ئەمەلىيەت. ئەمما 30 ياشتىن ئاشقان كىشىلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتتىن قارىغاندا، ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتىنىڭ يۇقىرى بولۇشتىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى، ھەددىدىن زىيادە ئورۇق بولغانلىقتىن بولغان. ئورغۇنلىغان ماتېرىياللارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، يېمەك - ئىچمەك نورمىلىق، تۇراقلىق بولمىغان، سپورتقا ئەھمىيەت بېرىلمىگەن، ۋاقىتقا رىئايە قىلىنمىغان مانا بۇلارمۇ كىشى ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىشتە مۇھىم سەۋەب بولغان.

مۇھىت ۋە ئۆمۈر: كىشىلەرگە مەلۇمكى، ئېكۋادور، گوركاس، كەشمىر دۇنيادا مەشھۇر ئۇزۇن ياشاش رايونلىرىدۇر. بۇ جايلارنىڭ تاغ - دەريالىرى

كەينىچە يۈگۈرۈش — بىر خىل ئەڭ يېڭى چېنىقىش ئۇسۇلى

يۈگۈرۈش — ئىنتايىن ئومۇملاشقان بىر خىل ھەرىكەت، لېكىن كىشىلەر دەسلەپتە ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ، ھالبۇكى يۈگۈرگەندىن كېيىن تىز بوغۇملىرىنىڭ ۋە دۈمبە - غوللىرىنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ بەلكىم يۈگۈرۈش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىشنى تەلەپ قىلسا كېرەك.

ھازىر كىشىلەر يېنىچە يۈگۈرۈشنى ئوتتۇرىغا قويدى. بۇنىڭدىن 15 يىل بۇرۇن يۈگۈرۈپ چېنىققان كىشىلەرنى باشقىلار «ساراڭ» بولۇپ قاپتۇ، دېگەنگە ئوخشاش، كەينىچە يۈگۈرۈشنى ئوتتۇرىغا قويغان كىشىلەرنى «دۆت، كالۋا» دەپ زاڭلىق قىلىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە كەينىچە يۈگۈرۈشنىڭ داۋلىسى بار. بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن چېنىققاندا مۇسكۇلنى تەڭ تەرەققىي قىلدۇرغىلى، ئادەم بەدىنىنىڭ ئوكسىگېنغا بولغان ئېھتىياجىنى ياخشىلاپ، ئىسسىقلىق سەرپىياتىنى ئاشۇرغىلى ھەمدە روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ. تەجرىبە ئىشخانىسىدىكى ئىلمىي سان ئاساسلىرى كەينىچە يۈگۈرۈشنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى كۆپ قېتىم ئىسپاتلىدى، كەينىچىلەپ يۈگۈرگەندە بۇلجۇڭ گۆش ئاغرىمايدۇ، تىز ۋە ئوشۇق بوغۇملىرىنىڭ ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، ئېلاستىكلىقىنى كۆپەيتىدۇ. چۈنكى كەينىچە يۈگۈرگەندە پاقالچاق بۇلجۇڭ گۆشى سىلكىنىپ، تىز، ئوشۇق، ساغرا ۋە دۈمبە مۇسكۇللىرى سىلكىنمەيدۇ. مۇسكۇللارنىڭ سوزۇلۇش ۋە تارتىشىشى ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتنى ھەل قىلىپ، تىز بوغۇمىنى سىلكىشكە ئۇچراتمايدۇ. چۈنكى كەينىچە يۈگۈرگەندە تىز بوغۇمى بوشلۇقتا بولۇپ، يەرگە دەسسىگەندە ئېگىلمەيدۇ. كىشىلەر ئادەتتىكىدەك يۈگۈرسە يۈرەكنىڭ سوقۇش نىسبىتى 162 قېتىم، ئوخشاش تېزلىكتە كەينىچە يۈگۈرسە 183 قېتىم بولىدىغانلىقىنى ھەم ئادەتتىكى ئۇسۇلدا يۈگۈرسە ئوكسىگېننى ھەربىر مىنۇتتا 28.8 مىللىلىتر قوبۇل قىلغان بولسا، كەينىچە يۈگۈرگەندە 33.7 مىللىلىتر بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىققان. مانا بۇ كەينىچە يۈگۈرگەندە كۆپ كۈچ سەرپ قىلىپ، ئىسسىقلىق مىقدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. ھازىر كەينىچىلەپ يۈگۈرۈش ئارقىلىق چېنىققۇچىلارنىڭ سانى ئاز بولۇپ، ئادەم ئاز جايلاردا ئېلىپ بېرىلماقتا. كىشىلەر ئىشىنىشى كېرەككى، كەينىچە يۈگۈرۈش ھەرىكىتى ئومۇملىشىپ كېتىدۇ.

ئابدۇخالىق ئابدۇلباقى
رىشت راخمان تەرجىمىسى

كۆركەم، مۇھىتى گۈزەل بولۇپ، بۇلغىنىشقا بەكمۇ ئاز ئۇچرايدۇ. دۆلىتىمىزدىكى شىنجاڭ، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى رايونلىرىنىڭ شارائىتى يۇقىرىدىكى ئۈچ رايونغا ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، 1982 - يىلدىكى 3 - قېتىملىق نوپۇس تەكشۈرۈشتە بۇ ئۈچ رايوندىكى 100 ياشقا كىرگەنلەر جەمئىي 1600 كىشىدىن ئارتۇق ئىكەنلىكى، مەملىكىتىمىز ئومۇمىي سانىنىڭ 40 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدىغانلىقى بايقالغان.

شەۋكەت ئابدۇرېھىم تەرجىمىسى

قاتتىق كۈلۈشكە بولمايدىغان يەتتە خىل كېسەللەر

شىياڭگاڭ «نۇر گېزىتى» كۈلكىنىڭ ئەكس تەسىرى ئۈستىدە توختالغاندا، يەتتە خىل كېسەللەرنى بىرەر خەۋپتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قاتتىق كۈلمەسلىكى كېرەك، دەپ قارىغان.

فىزىئولوگىيە ئالىملىرى كېسەللەرگە كۈلگەن ۋاقىتتا 17 مۇسكۇلنىڭ ھەرىكەتلىنىدىغانلىقىنى بايقىغان. پىسخولوگىيە ئالىملىرى پەقەت ئاچچىق كۈلكە، سوغۇق كۈلكە ۋە ساختا كۈلكە بولمىسىلا ھەممىسى سالامەتلىككە پايدىلىق دەپ قارايدۇ. تىببىي نۇقتىئىنەزەردىن قارىغاندا، كۈلكە پايدىلىق بولسىمۇ، لېكىن ئۆزىنى قويۇۋېتىپ ئەسەبىيلەرچە ھەددىدىن ئارتۇق كۈلۈۋەتسە، دائىم يامان ئاقىۋەت ئېلىپ كېلىدۇ. تۆۋەندىكىدەك يەتتە خىل ئادەملەر قاتتىق كۈلسە بولمايدۇ:

1. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللار قاتتىق كۈلگەندە قورسىقى قاتتىق تارتىشىپ، بالدۇر تۇغۇپ قويۇش ياكى بويىدىن ئاجراپ كېتىش ھادىسىسى ئاسانلا يۈز بېرىدۇ.

2. كىچىك باللار تاماق يەۋاتقاندا ئۇنى ھەرگىز قاتتىق كۈلدۈرمەسلىك كېرەك؛ قاتتىق كۈلگەندە تاماق ئۆپكىسىگە كېتىپ قېلىپ، يۆتەلدۈرۈپ خېلىلا ئاۋارە قىلىدۇ؛ يامىنىغا كەلسە دوختۇرغا كۆرسىتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ خەتىرىمۇ بولىدۇ.

3. كۆكرەك بوشلۇقى، قورساق بوشلۇقى، قان تومۇر، يۈرەك قاتارلىق تاشقى كېسەللىرى ئوپېراتسىيىسى قىلىنغانلارنى خاتىرجەم دەم ئالدۇرۇش لازىم. ئادەتتە بەش كۈندىن يەتتە كۈنگىچە كۈلۈشكە بولمايدۇ.

4. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار كېساي ئۆتكۈر خاراكتېردە قوزغالمىغان تەقدىردىمۇ، ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەزگىلى ئىچىدە بولسىمۇ قاتتىق كۈلۈشكە بولمايدۇ.

5. مېڭە قان نوكچىسى، مېڭىگە قان چۈشۈش ھەم ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە ئاستى قاناش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار بەھۇزۇر قاتتىق كۈلسە تېخىمۇ بولمايدۇ.

6. قان بېسىمى يۇقىرى بولغان كېسەللەر ئەگەر ئۆزىنى كونترول قىلماي قاتتىق كۈلسە، قان بېسىمى بىردىنلا ئۆرلەپ سەكتە كېسىلى بولۇپ ھوشىدىن كېتىدۇ.

7. دەسلەپكى مەزگىلدىكى چۇقۇق (گىرىژا) كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئەگەر دائىم قاتتىق كۈلسە، چۇقۇق كېسىلى ئەدەپ كېتىپ، تېزدىن ئەسلىگە كېلىش تەسكە چۈشىدۇ.

توختى جانباز ھەققىدە رىۋايەتلەر

بەسلىشىش

ھەمت ئابدۇللا

بۇ يىلقى رامىزان ياز ئايلىرىنىڭ تازا ئىسسىق كۈنلىرىگە توغرا كەلگەنىدى. ئەتىگەندىن تا كەچكىچە ئاغزىغا بىر تېمىم سۇ ئالمىغان ئاتامنىڭ رەڭگى - روھى سولىشىپ، كالپۇكلىرى گەز باغلاپ كەتكەنىدى. ئۇ مېنى ئالدىغا چاقىرىپ:

— ئوغلۇم، سەن مەسچىت ئالدىدىن تۆت - بەش غېرىب مۇساپىرنى ئىپتالىققا ئۆيگە چاقىرىپ كەلگىن. — دېدى.

مەن ئاتامنىڭ تاپشۇرۇقىنى ئېلىپ، ئۆيدىن ئوقتەك ئېتىلىپ چىقىپ كەتتىم. بىزنىڭ مەھەللىنىڭ مەسچىتى شەھەرنىڭ ئارقا كوچىسىدا بولۇپ، مەسچىتكە قايرىلىشتىكى دوقمۇشتا بىرقانچە ھارۋا بىر - بىرىگە تاقىشىپ قالغانىكەن. ھارۋىكەشلەر ئۆزئارا كايىشىپ بىرھازا تىللاشقاندىن كېيىن، «ھارۋاڭنى تارت، سولغا بۇرا» دېيىشىپ، ھارۋىلىرىنى نېرى - بېرى قىلىشىپ يولنى ئېچىشتى. راۋان كېتىپ بارغان بىرىنىڭ شاكتو ئېتى بىر نەرسىدىن قاتتىق ئۈركۈپ كەتتى - دە، پۈتىنى كۆتۈرۈپ ئارقىغا داجىدى. شۇنىڭ بىلەن ھارۋىنىڭ سول چاقى يانىدىكى پاتقاقلىق ئېرىققا پېتىپ قالدى.

قارا تەرگە چۆمۈلگەن ئاتلارنى ھەدەپ قامچىلاۋاتقان قارا، ئېگىز ھارۋىكەشنىڭ قېشىغا بىرقانچە كىشى ئولاشتى. ئۇلار ھارۋىنى ھە - ھۇ دەپ تۈز يولغا چىقىرىشىپ بەرگەندىن كېيىن، ھارۋىدىكى ئۈچ تاۋۇزنى كۆرۈپ:

— ۋاي - ۋۇي، بىز شۇنچە ياشقا كىرىپ مۇنداق يوغان تاۋۇزلارنى كۆرۈپ باقماپتىكەنمىز، — دېيىشىپ ياقىلىرىنى تۇتۇشتى. ھەقىقەتەنمۇ ھارۋىدىكى ئۇ يوغان قارا تاۋۇزلارنى بەستلىك بىر ئەر كىشى قۇچاقلىسا قوللىرى يەتمەيتتى. بىر - ئىككى ياش يىگىت تاۋۇزلارنى كۆتۈرۈپ باقماقچى بولۇشقان بولسىمۇ، لېكىن كۆتۈرەلمىدى. شۇ ئارىلىقتا توپ ئىچىدىن بىرى:

— ناۋادا مۇشۇ يەردە توختاخۇن ئاكام بولىدىغان بولسا بۇ تاۋۇزلارنى خۇددى پومزەكنى تاشلىغاندەك، كالا مەسچىتنىڭ پەشتىقىدىن ھالقىتىپ تاشلىۋەتكەن بولارئىدى، — دېدى.

كىشىلەرنىڭ تاۋۇزلارنى كۆككە، كۆتۈرۈپ تازىمۇ ماختاشقىنىدىن بەكمۇ كېرىلىپ كەتكەن ھارۋىكەش ئېرىق بويىدا ئولتۇرۇپ مىيىقىدا كۈلگىنىچە ھۇزۇرلىنىپ ناماكىسىنى چەكمەكتە ئىدى. ئۇ بىردىنلا بايىقى كىشىلەرگە، ھومىيىپ قاراپ قويۇپ ئورنىدىن دەس تۇردى - دە، دولىسىنى چىقىرىپ:

— ھوي، ئاغزىڭغا بېقىپ جۆيلۈ، سېنىڭ توختى ئاكاڭ مەسچىتنىڭ پەشتىقىدىن چۆرۈپ تاشلىيالىغۇدەك تاۋۇزلارنى نەچچە 100 چاقىرىم يەردىن ۋاڭ دادىنلارنىڭ كۆرگەزمىسىگە ئېلىپ كەلمەيمەن. تازىمۇ نان قېپى نەرسىكەنسەن! — دېگىنىچە قامچىسىنى قولىغا ئېلىپ مېڭىشقا تەمشەلدى.

— ئەگەر چۆرۈپ تاشلىۋەتسە نېمە دەيسەن! — دېدى ھېلىقى ياش يىگىت تەن بەرمەي.

بۇ قېتىم ھارۋىكەشنىڭ تازىمۇ ئاچچىقى كېلىپ، چىرايى تامدەك تاتىرىپ كەتتى ۋە:

— قېنى، سېنىڭ توختىكاڭ! ھازىر شۇ توختىكاڭنى تاپمايدىغان بولساڭ، كۆرگۈلۈكۈڭنى كۆرسىتىمەن، — دەپ بالىنىڭ ياقىسىغا ئېسىلدى ھەم ئۇنىڭ گېلىنى قاتتىق سىقتى.

كىشىلەر بۇ ئورۇنسىز ماجىرانى ئاجرىتىپ تۇرۇشىغا نامازدىگەرنى ئوقۇپ چىققان جامائەت مەسچىتتىن چىقىپ كېلىشتى.

— ئەنە توختى ئاكام! — دېيىشتى ئۇلار تەڭلا، خۇددى گۆھەر تېپىۋالغاندەك خۇشال بولۇشۇپ.

كەكە، ساقاللىق، خۇش پىچىم بۇ كىشى كۆپچىلىكنىڭ ئالدىغا كەلدى ۋە ئەھۋالنى چۈشەندى. بۇ بوۋاي بولسا ئۇيغۇر خەلقىنىڭ پەخرى، ئۇستا جانباز توختاخۇن ئىدى. ئۇ بىر بېسىپ، ئىككى بېسىپ ھارۋىكەشنىڭ يېنىغا كەلدى.

— بەللى، مۇشۇ تاۋۇزلارنى يېتىشتۈرۈپ ئەلگە ھوسۇل بەرگەن كىشىنىڭ ئۆمرىنى خۇدا ئۇزۇن قىلسۇن! — دەپ دۇئا قىلدى ئۇ ۋە قوللىرىنى چىقىرىپ، تاۋۇزلارنى بىر قۇر سىلاپ چىقتى، — ھەي، ياش چاغلىرىمىز بولغان بولسا ئىش باشقىچە بولار ئىدى. ھازىر ياش 60 تىن ئېشىپ ماغدۇر كەتتى. مەسچىتنىڭ پەشتىقىدىن ھالقىتىش تەسكە چۈشەرمىكىن!

ئۇ خۇش خۇي ھالدا جامائەت بىلەن خوشلىشىپ بىرئاز ماڭغانىدى.

— ماۋۇ قېرىنىڭ ئەلپازىغا قاراڭلار! پۈتۈن ئۆمرىدە مۇشۇنداق يوغان تاۋۇزلارنى كۆرۈپ باقمىغان بولغىيدى. تېخى مەسچىتنىڭ پەشتىقىدىن ھالقىتىپ تاشلارمىش!

ھارۋىكەشنىڭ مەسخىرىسى تېخى ئاياغلاشمىغانىدى. بۇنىڭدىن غەزەپلەنگەن توختى جانبازنىڭ كۆزلىرىدىن ئوت چاقنىغان بولسىمۇ، لېكىن يەنىلا ئۇ بۇرۇنقىدەك كۈلۈمسىرەپ، ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن:

— ئەگەر تاۋۇزۇڭنى ھالقىتىپ تاشلىۋەتسەم، ماڭا نېمە بېرىسەن؟ — دېدى ھارۋىكەشنىڭ كۆزىگە جىددىي تىكىلىپ تۇرۇپ.

— ئەگەر راستىنلا ئېتىپ چىقىرىۋەتسەڭ، مېنىڭ تاۋۇزلىرىم مۇشۇ يەردە تۇرغان جامائەتنىڭ رامىزانلىق غىزاسى بولسۇن!

توختى جانباز بەللىرىنى رۇسلاپ، پۇتلىرىنى كېرىپ، قوللىرىنى ئۇزۇن - قىسقا قىلىپ، بارلىق كۈچىنى ئىشقا سېلىپ، چىشلىرىنى قاتتىق چىشلەپ، گۈلدۈرمامىدەك بىرلا ۋارقىراش بىلەن تاۋۇزنىڭ ئەڭ يوغىنىدىن بىرنى شاپپىدە قولىغا ئالدى - دە، ئوڭ قولىنىڭ ئالقىنى بىلەن بىرقانچە رەت دەڭسەپ بېقىپ بىرلا ئاتقان ئىدى، تاۋۇز زەمبىرەك ئوقىدەك ئۇچۇپ بېرىپ مەسچىتنىڭ ئېگىز پەشتىقىدىن ھالقىپ ئۆتۈپ ئۇياققا چۈشۈپ ۋارسىلداپ يېرىلدى.

ئۆز كۆزىگە تېخىچە ئىشەنمەي ھاڭۋېقىپ قاراپ تۇرغان ھارۋىكەش سەۋەنلىكىگە تەن بېرىپ يەرگە قارىدى.

كەمتەر، ئوچۇق كۆڭۈل توختى جانباز كەڭ دېڭىزدا ئۈزۈپ كېتىۋاتقان يەلكەنلىك كېمىدەك، ئاللىقاچان توپتىن ئاجراپ يىراققا يول ئالغانىدى.

ھارۋىكەشنىڭ قالغان ئىككى تاۋۇزىنى كەڭ - كۇشادە ئولتۇرۇپ يېيىشىۋاتقان كۆپچىلىك بۇ مەشھۇر ئادەمنى ئاغزىغا تەگمىگەن ھالدا ماختىشىۋاتاتتى...

ئامېرىكىنىڭ تەنتەربىيە توي مۇراسىملىرى

ئامېرىكىدا ياشلارنىڭ توي مۇراسىمى ھەر خىل، ھەر ياڭزا ئۆتكۈزۈلىدۇ. بەزىلىرى ئۇزۇنغا يۈگۈرۈۋېتىپ، بەزىلىرى قار - مۇز تېيىلىۋېتىپ، بەزىلىرى سۇ ئۈزۈۋېتىپ توي مۇراسىملىرىنى ئۆتكۈزىدۇ. كىشىلەر بۇنى ئادەتتە: «تەنتەربىيە توي مۇراسىمى» دەپ ئاتىشىدۇ.

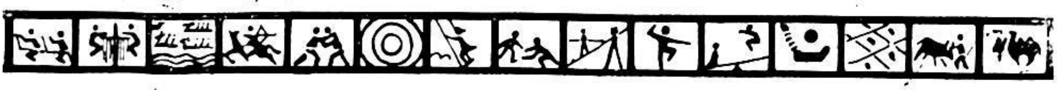
ئامېرىكىدا ھازىر ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش بىرخىل مودا ھەرىكەت بولۇپ قالدى. بۇ ھەرىكەتنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. ھەرقايسى ئورۇنلار ھەر يىلى خېلىلا زور كۆلەمدە ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىنى ئۆتكۈزىدۇ. بۇ مۇسابىقىدە دائىم قىزىقارلىق ۋە باشقىچە يېڭىلىقلار مەيدانغا چىقىپ تۇرىدۇ. يېقىندا لوس-ئانژېلىستا ئۆتكۈزۈلگەن بىر قېتىملىق ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىدە بىر جۈپ قىز-يىگىت توي مۇراسىمى كىيىمىنى كىيىپ، بىر - بىرىگە يانداشىپ، قەدەملىرىنى تەڭ ئېلىشىپ يۈگۈرگەن. ئۇلارنىڭ ئارقىسىدىن توي تەبرىكلىگۈچى ۋەكىللەر ۋە توي گۇۋاھچىلىرى ئاخىرقى پەللىگە بارغۇچە بىللە يۈگۈرۈپ، توي مۇراسىمىنى ناھايىتى كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزگەن. مۇسابىقە رىياسەتچىسى بۇ بىر جۈپ ئەر - خوتۇنلارغا نۇرغۇنلىغان سوۋغا تەقدىم قىلغان ھەمدە ئۇلارنىڭ كەلگۈسىدىكى تۇرمۇشىنىڭ بۇ قېتىمقى ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىدەك بولۇشىنى، ئىتتىپاقلىشىپ، مۈرىنى - مۈرىگە تىرەپ ئالغا بېسىشىنى، بەختلىك بولۇشىنى، ئۆمۈرۋايەت بىرگە ئۆتۈشىنى تەبرىكلىگەن.

ئامېرىكىنىڭ مونتانا شتاتىدا بىر جۈپ ياش ئەر - ئايال بار بولۇپ، ئەرنىڭ ئىسمى ۋىلىم، ئايالىنىڭ ئىسمى بېسى بولۇپ، ئۇلار تەنتەربىيە ھەرىكىتىنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدىكەن، بولۇپمۇ ئالياسكا چانىسىنى ياخشى كۆرىدىكەن.

ئۇلارنىڭ ئۆمۈرلۈك ھاياتىدىكى ئەڭ بەختلىك كۈن — توي مۇراسىمى بولغان كۈنى ئۇلار مەخسۇس ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ خېمىرىن شەھىرىگە بېرىپ، ئىت سۆرەيدىغان بىر دانە چانىنى زىننەت ھارۋىسى قىلىپ، قار ئۈستىدە قانغۇچە تاماشا قىلغان. كۆك ئاسمان ئۇلارنىڭ ھۇجرىسى بولغان، چەكسىز قارلار ئۇلارنىڭ توي مۇراسىمىنىڭ چىركاۋى بولغان. كىشىلەر قىزغىنلىق بىلەن ۋىلىم بىلەن بېسىنىڭ مۇھەببىتىنىڭ خۇددى مۇشۇ مەرۋايىتتەك ئاق قارغا ئوخشاش پاك، يۈكسەك بولۇشىنى تىلىگەن.

توي مۇراسىمى ياش يىگىت - قىزلارنىڭ ھاياتىدىكى ئەڭ بەختلىك كۈن. ئۇلار مانا مۇشۇنداق ھەرخىل، ھەر ياڭزا تەنتەربىيە پائالىيىتى داۋامىدا توي قىلىشقا پۈتۈشىدۇ. ئۇلارنىڭ بەختلىك كۈنىگە چەكسىز قىزىقارلىق ۋە گۈزەل ئەسلىمىلەر قوشۇلغان بولىدۇ.

تاھىر ھاشىم تەرجىمىسى



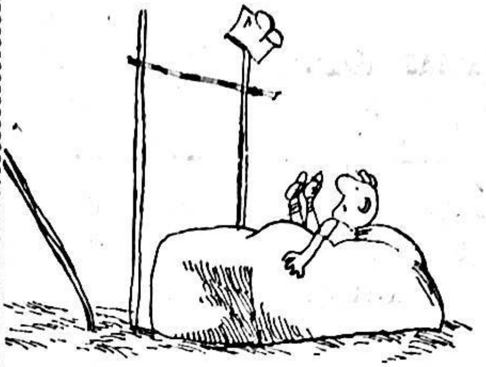
ئېلىمىز تەنتەربىيە ھەرىكىتىنىڭ ھازىرقى ھالىتى

△ ئېلىمىزدە تەنتەربىيە خىراجىتى كىشى بېشىغا ئاران 0.4 يۈەندىن توغرا كېلىدۇ. سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭكى مەملىكىتىمىزنىڭكىدىن 600 ھەسسە، ياپونىيىنىڭكى مەملىكىتىمىزنىڭكىدىن 50 ھەسسە كۆپ.

△ مەملىكىتىمىزدە تەنھەرىكەت مەيدانى كىشى بېشىغا 0.22 كۋادرات مېتىردىن توغرا كېلىدۇ. ئامېرىكىنىڭكى بىزنىڭكىدىن 60 نەچچە ھەسسە، دېموكراتىك گېرمانىيىنىڭ بىزنىڭكىدىن 18 ھەسسە كۆپ.

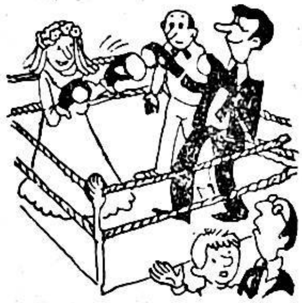
△ مەملىكىتىمىزدە 300 مىڭ نەپەرگە يېقىن ھەر دەرىجىلىك تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىسى بولۇپ، بۇ ئەمەلىي ئېھتىياجنىڭ يېرىمىنىمۇ قاندۇرالمايدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە مەخسۇس كەسپىي تەربىيە كۆرگەنلىرى 20 پىرسەنتكىمۇ يەتمەيدۇ. ئەمما ئامېرىكىنىڭ بارلىق تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىلىرى ۋە سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ 90 پىرسەنتتىن كۆپرەك تەنتەربىيە ئوقۇتقۇچىلىرى مەخسۇس كەسپىي تەربىيە ئالغانلاردۇر.

تەنتەربىيە يۇمۇرلىرى



① — ئاياللار پۇتبولىنىڭ تەرەققىياتى نېمە ئۈچۈن بۇنداق ئاستا بولىدۇ؟

— ئويلاپ بېقىڭچۇ، ئوخشاش پۇتبول كىيىمى كىيىدىغان ئاياللارنى تاپماق ئاسانمۇ؟



② — دادا، توي مۇراسىمى ئۆتكۈزۈلگەندە يىگىت بىلەن قىز قوللىرىدىن تارتىشىدىكەنغۇ، بۇ نېمە ئۈچۈن؟

— بالام، ئۇ شۇنداق بىر خىل ئۆرپ-ئادەت. بوكسيور مۇسابىقىسىدىن بۇرۇن تەنھەرىكەتچىلەرمۇ قوللىرىنى تارتىشىدۇ ئەمەسمۇ؟

③ تېلېۋىزورنى ئېچىشتىن بۇرۇن ئېرى خوتۇنىدىن سوراپتۇ:

— سۆيۈملۈكۈم، پۇتبول مۇسابىقىسى باشلىنىشتىن بۇرۇن سىزنىڭ ماڭا دەپ قويىدىغان گېپىڭىز بارمىدى؟

④ سېمىز خان ئاغىچا ئايال دوستىغا شۇنداق دەپتۇ:

— مەن دائىم سۇ ئۈزۈشكە بارىمەن. ئاڭلىشىمچە، مۇشۇنداق قىلسا سېمىزلىك چۈشىمىش.

— قۇرۇق گەپ، ئاۋۇ كىتكە قاراپ باقمامسەن!

شىنجاڭ تەنتەربىيەسىدىن ئۇچۇرلار

ئاپتونوم رايونلۇق تەنتەربىيە مەشىقلەندۈرۈش خىزمىتى يىغىنى ئۈرۈمچى شەھىرىدە ئۆتكۈزۈلدى

1986 - يىلى 15 - دېكابىردىن 19 - دېكابىرغىچە ئاپتونوم رايونلۇق تەنتەربىيە مەشىقلەندۈرۈش خىزمىتى يىغىنى شىنجاڭ تەنتەربىيە مېھمانخانىسىدا ئۆتكۈزۈلدى.

بۇ قېتىمقى يىغىندا دۆلەتلىك تەنتەربىيە كومىتېتىنىڭ ئاپتونوم رايونىمىزغا تەقسىم قىلىپ بەرگەن 1990 - يىلىدىكى ئاسىيا تەنھەرىكەت يىغىنىنىڭ ۋەزىپىلىرى، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى بىرنەچچە يىللىق مەشىقلەندۈرۈش خىزمىتىنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرى ۋە يۆنىلىشى تەتقىق قىلىندى ۋە ئورۇنلاشتۇرۇلدى. يىغىندا يەنە بىر تۈركۈم مەشىقلەندۈرۈش ۋە يەتكۈزۈپ بېرىش ۋەزىپىسىنى كۆرۈنەرلىك ياخشى ئورۇندىغان ۋىلايەت، ئوبلاست، شەھەر، ناھىيىلەرنىڭ ئىشتىن سىرتقى مەشىقلەندۈرۈش ئورۇنلىرىدىن 73 نەپەر تىرىنېر تەقدىرلەندى. ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ دائىمىي ھەيئەت ئەزاسى يولداش قەييۇم باۋۇدۇن يىغىندا سۆز قىلدى ھەمدە مۇكاپات بۇيۇملىرى تارقىتىپ بەردى.

لەنجۇدا «تەڭرىتاغ» پۇتبول كوماندىسى قۇرۇلدى

بۇ يىل ئۆكتەبىردە، گەنسۇ ئۆلكىسىنىڭ لەنجۇ شەھىرىدە ئۇيغۇر، قازاقتىن ئىبارەت ئىككى مىللەتتىن تەركىب تاپقان «تەڭرىتاغ» پۇتبول كوماندىسى رەسمىي قۇرۇلدى. بۇ پۇتبول كوماندىسىنىڭ ئەزالىرى لەنجۇ غەربىي شىمال پېداگوگىكا ئىنستىتۇتى، غەربىي شىمال مىللەتلەر ئىنستىتۇتى، گەنسۇ يېزا ئىگىلىك ئۇنىۋېرسىتېتىدا ئوقۇۋاتقان شىنجاڭلىق ئوقۇغۇچىلاردىن تەشكىللەندى.

ئەنۋەر ئەلى خەۋىرى

قەشقەر شەھىرىدە دېھقانلار تەنتەربىيە جەمئىيىتى قۇرۇلدى

قەشقەر شەھىرىگە قاراشلىق يېزا (مەيدان) لاردىكى دېھقانلارنىڭ ئاممىۋى تەنتەربىيە ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرۇش ئۈچۈن، قەشقەر شەھىرىدە دېھقانلار تەنتەربىيە جەمئىيىتى قۇرۇلدى.

جەمئىيەتنىڭ رەئىسلىكىنى شەھەرلىك خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى ئىمىنجان بارات ئۆز ئۈستىگە ئالدى. ھەيئەت ئەزالىرى قەشقەر شەھەرلىك يېزا ئىگىلىك ئىدارىسى ھەمدە قەشقەر شەھىرىگە تەۋە ئۈچ يېزىلىق خەلق ھۆكۈمەتلىرىنىڭ باشلىقلىرىدىن تەركىب تاپتى.

رەشىت مامۇت خەۋىرى

▲ مارالبېشى ناھىيىسىنىڭ شامال يېزىلىق ئوتتۇرا مەكتىپى ئوقۇغۇچىلارنىڭ «تەنتەربىيەدە چېنىقىشنىڭ دۆلەتلىك ئۆلچىمى» گە يېتىش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەپ، مەكتەپ بويىچە 85 پىرسەنتتىن ئارتۇق ئوقۇغۇچى لاياقەتلىك ئۆلچەمگە يەتكۈزۈلدى.

ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا مۇشۇ يەردىن قەدەم تاشلاش

دېموكراتىك گېرمانىيىدىكى ئۆسمۈرلەر ۋە باللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، تەنتەربىيىدىكى ئەڭ خۇشاللىق ئىش ئىككى يىلدا بىر قېتىم ئۆتكۈزۈلىدىغان «مەملىكەتلىك ئۆسمۈرلەر ۋە باللار تەنھەرىكەت يىغىنى»دىن ئىبارەت. 1985 - يىلى 10 - نۆۋەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنى بىر ھەپتىلا داۋاملاشقان بولسىمۇ، لېكىن 19 تۈر بويىچە 964 مەيدان مۇسابىقە ئۆتكۈزۈلۈپ، خەلقئارا ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىنىڭ ئۈچ ھەسسىگە باراۋەر كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ سان تەنھەرىكەت يىغىنىنىڭ كۆلىمىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. چۈنكى پۈتۈن مەملىكەتتىكى ئۆسمۈرلەر ۋە باللارنىڭ 95پىرسەنتى ئالدى بىلەن ھەرقايسى مەكتەپلەر تەشكىللىگەن تەييارلىق مۇسابىقىگە قاتنىشىپ، دەرىجە بويىچە شاللىنىپ، ئەڭ ئاخىر تاللىنىپ غەلىبە قىلغۇچىلار مەملىكەتلىك تەنھەرىكەت يىغىنىغا قاتنىشىدۇ.

دېموكراتىك گېرمانىيىدىكى ئۆسمۈرلەر ۋە باللار مەكتەپ بەلگىلىگەن تەنتەربىيە دەرسىگە قاتنىشىشتىن سىرت، يەنە كۆپ ساندىكى باللار مەكتەپ ياكى كارخانا ئۇيۇشتۇرغان تەنتەربىيە كۇلۇبلىرىغا قاتنىشىدۇ. بۇنىڭدىن چىققان باللار جايلاردىكى تەنتەربىيە مەركىزىگە ئەۋەتىلىپ، مەخسۇس مەشقلەندۈرۈلىدۇ.

20 يىلدىن بۇيان «مەملىكەتلىك ئۆسمۈرلەر ۋە باللار تەنھەرىكەت يىغىنى» نىڭ تۈرلۈك رېكورتلىرى ھەر يىلى دېگۈدەك يېڭىلىنىپ تۇردى. خەلقئارا تەنتەربىيە ساھەسىدىكى نۇرغۇنلىغان 1 - دەرىجىلىك ماھىرلارنىڭ كۆپىنچىسى «مەملىكەتلىك ئۆسمۈرلەر ۋە باللار تەنھەرىكەت يىغىنى» دا تۇنجى ئالتۇن مېدالغا ئېرىشكەن. بىرقانچە يىلدىن كېيىن ئۇلار ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىنىڭ مۇكاپات ئېلىش مۇنبىرىگە چىقىشى مۇمكىن.

قەييۇم مۇھەممەد تەرجىمىسى

«تىل ۋە تەرجىمە» ژۇرنىلىغا مۇشتەرى بولۇڭ

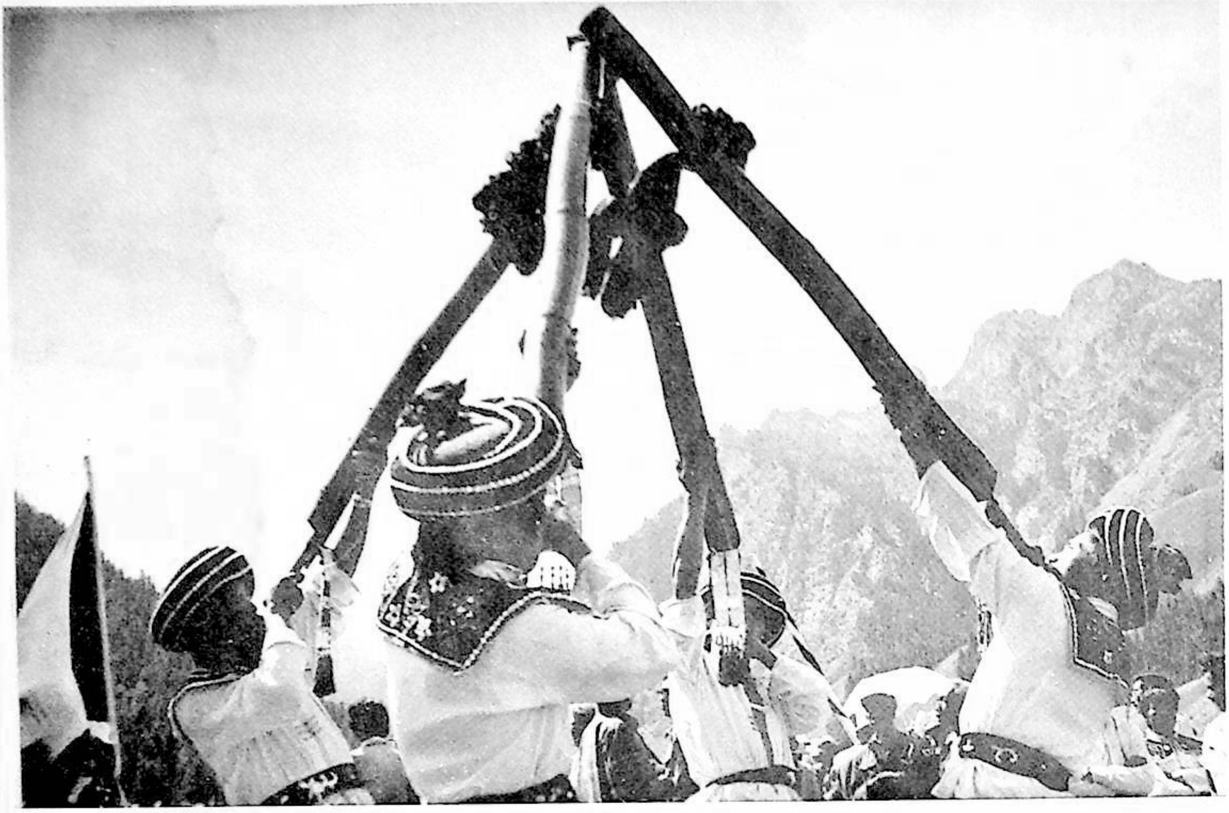
«تىل ۋە تەرجىمە» ژۇرنىلى ئاپتونوم رايونىمىز دائىرىسىدە مىللەتلەر تىل - يېزىق، تەرجىمە سېپىدىكى بىردىنبىر كەسپىي ئايلىق ئىلمىي ژۇرنال.

ژۇرنىلىمىزنىڭ 1987 - يىللىق سانلىرى داۋاملىق تۇردە بەش باسما تاۋاق، 80 بەت چىقىرىلىدۇ، ھەر ئاينىڭ 20 - كۈنى نەشىردىن چىقىدۇ. پوچتا ۋەكالەت نومۇرى 16 — 58، ھەر سانىنىڭ باھاسى 0·40 يۈەن، يېرىم يىللىق باھاسى 2·40 يۈەن، يىللىق باھاسى 4·80 يۈەن.

جايلاردىكى پوچتىخانىلار 1986- يىل11- ئاينىڭ 1 - كۈنىدىن ئېتىبارەن ژۇرنىلىمىزنىڭ 1987 - يىللىق سانلىرىغا مۇشتەرى قوبۇل قىلىشنى باشلىدى. كەڭ كىتابخانىلارنىڭ ئۆز ۋاقتىدا مۇشتەرى بولۇشىنى قارشى ئالىمىز.

«تىل ۋە تەرجىمە» ژۇرنىلى تەھرىر بۆلۈمى

تەڭرىتاغ مېھمانلىرى



«شىنجاڭ تەنتەربىيىسى» ژۇرنىلى تەھرىر بۆلۈمى تۈزدى.
شىنجاڭ شىنخۇا 2-باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى.
تارقىتىدىغان ئورۇن: ئۈرۈمچى شەھەرلىك پوچتا-تېلگراف ئىدارىسى.

مۇشتەرى قوبۇل قىلىش ئورنى: مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى
پوچتىخانىلار. ژۇرنىلىمىزنىڭ ۋاكالەت نومۇرى: 11—58. تەستىق نومۇرى: 325
ژۇرنال ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھەرى خەلق يولى 5-نومۇر. باھاسى: 0.30 يۈەن