



_____ hokimligi
*maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi*

_____ maktabgacha va
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
__-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
_____ning*

*20__-20__-o'quv yiliga bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun
"ERKIN KURASH" NOMLI*

**TO'GARAK
HUJJATLARI**

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

MMIBDO‘ _____
20__-20__-o‘quv yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Erkin kurash” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kirish	1		
2.	Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi	1		
3.	Erkin kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionati	1		
4.	O‘zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari	1		
5.	Erkin kurashda mahorat	1		
6.	Erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi	1		
7.	Erkin kurashda umumrivojlantiruvchi mashqlar	1		
8.	Gimnastik va akrobatik mashqlar	1		
9.	Maxsus tayyorgarlik mashqlari	1		
10.	Kurashchining jismoniy sharoitini yaxshilash	1		
11.	O‘quv bellashuvi	1		
12.	Shug‘ullanish bellashuvi	1		
13.	Kuch mashqlari	1		
14.	Gantel bilan mashqlar va shtanga disklari bilan	1		
15.	Shtanga bilan mashqlar	1		
16.	Tamponlama kauchuk bilan mashqlar	1		
17.	Uskunadagi mashqlar	1		
18.	Boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar	1		
19.	Sherik bilan mashqlar	1		
20.	Tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar	1		
21.	Orqa mushak kuchining rivojlanishi	1		
22.	Maxsus tayyorgarlik (tarbiyaviy) mashqlari	1		
23.	Tezlikning rivojlanishi	1		
24.	Murakkab shart-sharoitlar usuli	1		
25.	Reakstiya va harakat tezligi bo‘yicha mashqlar	1		
26.	Kurashchining chidamliligi	1		
27.	Mahoratning rivojlanishi	1		
28.	Moslashuvchanlikni rivojlantirish	1		
29.	Turish holatidagi mashqlar	1		
30.	Dam olish mashqlari	1		
31.	Kurashchining asosiy qoidalari	1		
32.	Ushlashlar	1		
33.	Oyoqlar bilan kurashning yordamchi elementlari	1		
34.	Hujum harakatlari	1		

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: Kirish

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Erkin kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Erkin kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, Sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Erkinlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017-yil 3-iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2017-yil 2-oktabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek yurtimizda kurash sportini yanada rivojlantirish masalalariga e‘tibor qaratilgan.

O‘zbekiston o‘z mustaqilligini qo‘lga kiritgach, asriy madaniy va ma‘naviy merosimiz, milliy qadriyatlarimiz tiklanishi, har bir fuqaro ongida kelajagi buyuk yurti borligini anglash, Vatanga cheksiz mehru-muhabbat, sadoqat va o‘z mehnatidan manfaatdorlik g‘oyasini singdirish uchun qulay shart-sharoitlar paydo bo‘la boshladi.

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to‘liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan.

Milliy sport turlari deyarli barcha xalqlarda mavjud. Ammo ana shu o‘yinlarning xalq milliy doiralaridan chiqib, jahonga yuz tutishi, dunyo tan olishi hamma sport turiga nisbatan ham sodir bo‘lavermaydi. Demak, o‘zining iqtisodiy islohotlar jarayonidagi yutuqlari, fuqarolarining tinch-osuda, farovon hayot kechirishini ta‘minlayotgan O‘zbekistonimizning jahondagi nufuzi, salohiyati yanada oshyapti desak, mubolag‘a bo‘lmaydi. Chunki hech qaysi jarayon mamlakatni sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi.

Kurashning turlari ko‘p lekin ular ichida erkin kurash o‘zining jozibadorligi va mashqlarining xilma xilligi, serzavqligi, hayajonliligi bilan ajralib turadi.

Ha, erkin kurashning obro‘si baland, tarixi boy. Ma‘lumki, har bir yurt, tuman, qishloq o‘z bahodirlari, polvonlari bilan faxrlangan, ular haqida dostonlar yaratilgan. Alpomish, Go‘ro‘g‘li kabi botirlarning milliy jasorati og‘izdan-og‘izga ko‘chib, bizgacha etib kelgan.

Yakuniy qismi:

Yangi Mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Erkin kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar.

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Erkin kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Erkin kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, Sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Erkinlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Erkin kurash 1904 yilda amerika shahri Sent–Luisda o‘tkazilgan 3-Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilganidan keyin xalqaro sahnaga chiqdi. Bu AQSh kollejlari va universitetlarining yoshlari o‘rtasida keng tarqalgan amerika erkin kurashi edi. O‘sha davrda xalqaro musobaqalar Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi, hamda mestenatlar yordamida o‘tkazilgan, chunki turli mamlakatlar kurashchilarini birlashtiradigan yagona tashkilot yo‘q edi. 1912 yilda Italiya, Shvestiya va Shveytariya tashabbusi bilan Havaskorlar o‘rtasida Kurash bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish xalqaro qo‘mitasi tashkil etildi. Bu qo‘mita 1921 yilda Kurash havaskorlari Xalqaro federatsiyasiga (FILA) aylantirildi.

FILA faoliyati davomida uning prezidentlari bo‘lganlar:

№	Yillar	President	Mamlakat
1.	1912—1924	Binary Raberg	Shvetsiya
2.	1924—1930	Alfred Bryull	Vengriya
3.	1930—1952	Viktor Smeds	Finlandiya
4.	1952—1971	Roje Kulon	Fransiya
5.	1971—2002	Milan Ertsegan	Yugoslaviya
6.	2002—2013	Rafael Martinetti	Shveysariya
7.	2013 — h.v.	Nenad Lalovich	Serbiya

Xozirgi vaqtda FILA a‘zolidagi 135 davlat va xududlarning milliy federatsiyalari. FILAning rasmiy tillari: ingliz va fransuz tillari. FILA Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi, Jismoniy tarbiya va sport xalqaro kengashi bilan doimiy hamkorlikda. Federatsiya maqsadlari: kurashning barcha usullarini dunyo mamlakatlarida rivojlanishini rag‘batlantirish, qo‘shilgan assostiatsiyalarda xavaskor kurashni nazorat qilish, Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, qit‘alar va mamlakatlar o‘rtasidagi musobaqalarda qoidalar va nizomga rioya qilish ustidan nazorat, Xalqaro Olimpiya qo‘mitasida xavaskor kurash vakilligini amalga oshirish va uning manfaatlarini himoya qilish. Federatsiya har qanday siyosiy, irqiy va diniy diskriminatsiyaga qarshi chiqadi. Kurash qoidalarini modernizatsiya va mukammallashtirishga FILA katta e‘tibor qaratadi, chunki qoidalar kurash xarakterini, uning intensivligini belgilaydi, taktik va texnik yo‘naltirilganini ta‘kidlaydi.

Yakuniy qismi:

Yangi Mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Erkin kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘urotalarini o‘rtoqlashadilar.

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: Erkin kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionati

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Erkin kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Erkin kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, Sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchlarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Erkinlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

1951 yilgacha erkin kurash bo‘yicha turli davlatlar uchrashadigan yagona rasmiy turniri – Olimpiya o‘yinlari bo‘lgan.

Urushdan keyingi davrda erkin kurash geografiyasi kengayishi munosabati va uning nufuzi oshishi bilan milliy federastiyalar FILAga jahon chempionatlari o‘tkazish iltimosi bilan murojaat qilganlar, chunki Olimpiya o‘yinlari 4 yilda bir marta o‘tkazilgan. 1951 yilda Xelsinki shahrida birinchi jahon chempionati o‘tkazildi, u erda sovet kurashchilari qatnashmagan. Biroq 1954 yilda Olimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirokidan keyin SSRI terma jamoasi Tokio shahriga jahon chempionatiga yo‘l olganlar. Qattiq kurashda Turkiya jamoasiga 1 ochko ustunlik berib, sovet jamosi 2- o‘rinni egalladi. Oltin medallarni 73 kg vaznda – V. Balavadze, 87kg vaznda - A. Englas, va 87kgdan ortiq vaznda A. Mekokishvili qo‘lga kiritganlar. Bronza medallarini: 52 kg vaznda M. Stalkalmanidza, 67kg vaznda - S. Gabaraev, 62kg vaznda - N. Muzashvili qo‘lga kiritganlar, V.Gigiadze-to‘rtinchi va G. Kaartoziya-beshinchi bo‘lganlar.

Erkin kurash bo‘yicha 32ta chempionatda ishtirok etib, sovet kurashchilari alohida vazn toifalarida 133 marta jahon chempionlari bo‘lganlar. Ulardan A. Medved — 7 karra, S. Beloglazoe, A. Fadzaev — 6 karra, M. Xadarstev, L. Xabelov, A. Aliev—5 karra, L. Tediashvili—4 karra, A Ivanistkiy, S. Andiev, V. Yumin, S. Kornilaev, S. Xasimikov —4 karra, P. Pinigin, A. Beloglazov, A. Xadarstev —3 karra, 15 kurashchi — 2 karradan.

Yakuniy qismi:

Yangi Mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchlarni savollariga javob beriladi ularga Erkin kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar.

O‘quvchlarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchlarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzusi: O‘zbekistonda Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari

Mashg‘ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, kurash uchun matlar

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Erkin kurash elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga Erkin kurash haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, Sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Erkinlarining maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin yurtimizda sport kurash turlariga yuqori darajada e‘tibor qaratildi. 1998-yil 5-fevraldagi “Kurash Xalqaro Asosiyatini qo‘llab quvvatlash”, 2012-yil 24-sentabrdagi “Sport kurashlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish” to‘g‘risidagi birinchi Prezident farmoyishlari shuningdek Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son qarorlari bunga yaqqol dalil bo‘ladi. Albatta bugungi kunda polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g‘olib va sovrindor bo‘lib, mustaqil O‘zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta‘sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o‘tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalari o‘tkazilib kelinmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin va Yunon-rim kurashi bo‘yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o‘tkazildi, shuningdek sport kurash turlari bo‘lgan dzyudo kurashi bo‘yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo‘yicha Jahon chempionatlari, kurash va belbog‘li kurash bo‘yicha doimiy ravishda musobaqalar o‘tkazib kelinmoqda.

Qadimdan O‘zbekistonda kurash va belbog‘li kurash turlariga qiziqish yuqori bo‘lgan. To‘ylar, sayillar va har xil bayramlar mazkur kurash turlarisiz o‘tmagan. Mustaqillik yillarida an‘analar qayta tiklanib, hozirgi kunga kelib har bir viloyatda ikkala kurash turi ham yaxshi rivojlangan. Ikki milliy kurash turlaridan tashqari Yunon-rim kurashi, erkin kurash, dzyudo kurashi va sambo kurashi yurtimizda keng tarqalgan va rivojlangan.

2003-yildan erkin kurash bo‘yicha ayollar o‘rtasida O‘zbekiston chempionati o‘tkazildi. Erkin kurash bo‘yicha Olimpiyada va Osiyo o‘yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g‘olib chiqqan o‘zbekistonlik sportchilardan Leonid Sherilov, Arsen Fadzaev, Maharbek Xadartsev, Ruslan Xinchagov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazovlardir. Erkin kurash bo‘yicha Artur Taymazov o‘ziga xos rekord o‘rnatdi, 2000 yilda

Sidney Olimpiadasida kumush va keyingi (Afina – 2004-y, Pekin – 2008-y, London – 2012-y.) uchta Olimpiada O‘yinlarida qatorasiga g‘olib bo‘lgan.

Yakuniy qismi:

Yangi Mashg‘ulotni mustahkamlash: O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi ularga Erkin kurash haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surotlarini o‘rtoqlashadilar.

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarga 34 soatli "Erkin kurash" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

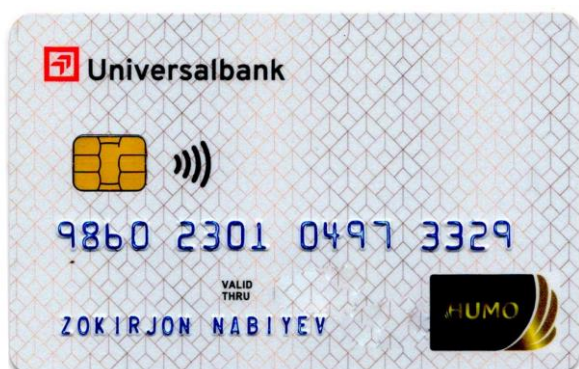
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng

yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga

joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.