

Президентимиз Ислом Каримов раҳнамолигида миллий қадриятларимизни тиклаш, асрар-авайлаш ва ривожлантириш борасида амалга оширилаётган кенг кўламли ишлар самарасида ўзбек кураши халқаро спорт тури сифатида тобора оммалашмоқда. Давлатимиз раҳбарининг 1999 йил 1 февралдаги «Халқаро «Кураш» Ассоциациясини қўллаб-куватлаш тўғрисида»ги Фармони бунда мұхим дастурламал бўлаёт.

Фармон ва ижро

ОЛИМПИЯ САРИ ДАДИЛ ҚАДАМЛАР

Кураш халқаро ассоциациясида (ХА) ўтказилган матбутоят анжуманида шулар хусусида сўз юритилди, — деб ҳабар қиласи ЎзА мухбири. Унда мазкур ассоциация ходимлари, спортилар, журналистлар иштирот этди.

Кураш — ор-номуси, ҳалолки, ватанпварлик, олиханоблик, бағрикенглик каби халқимизга хос фазилатларни ўзида мухассас этиган спорт түрдидир. Бугун юздан зиёд мамлакатда кураш федерациялари фаолиятни юритмоқда. ХА ҳамда унга аъзо Осиё, Европа, Панамерика, Африка ва Океания кураш конфедерациялари томонидан мазкур яккаруша тури бўйича жаҳон ва қытъя чемпионатлари, халқаро турнирлар юксак савида ташкил этилаёт. «Халқаро», «чали», «ўнбаш» каби ўзбекча сўзлар халқаро спорт атамалари қаторига киради.

2010 йилнинг февраль ойида Гречиянинг Салоники шахрида ва июль ойида Буюк Британиянинг Ситингборн шахрида кураш бўйича «Ислом Каримов» анҷанавий халқаро турнирлари, декабр ойида Хиндостоннинг Дехли шахрида кураш бўйича ёшлар ўртасида VI жаҳон чемпионати юкори савида ташкил этилди. Айни пайтда ассоциация томонидан курашнинг жаҳон мисъесидаги маъқеенин янада мустахкамлаш, уни Олимпиада дастурiga киришиш борасида катор ишлар амалга оширилмоқда.

Тадбирда кураши оммалаштириш, унинг халқаро майдондаги нуфузини янада ошириш, 2011 йилнинг мусобакалар таквимидаги жаҳон ва қытъя чемпионатлари, биринчиликлар, халқаро турнирларни юксак савида ўтказиш каби масалалар мухокама қилинди.

Байрам АЙТМУРОДОВ

Дастурхонга энг хушхўр миллий таомимиз палов тортилганида, табиийки картиллама, куврак турпга кўнглингиз кетади. Турп салқин мавсумларда ошхонамиз бисотидан айрилмайдиган табиат неъматларидан бири ҳисобланади.

Турп халқ табобати амалётидаги кенг кўламда ишлатиладиган беозор неъмат бўлиб, тадбиркорлик билан кўлланилганида ижобий натижасини кўрсатиши мумкин. Табобатда турпнинг қайнатиб пиширилган шамоллашга қарши, пешоб ҳайдовчи, балғам кўчируви, томоқ ва ўпка хасталикларига даво сифатида тавсия этилади.

Кўхна замон олим ва ҳамимлари бўлмиш Диксаридус (Дискарид) ва Гален (Холинус)лар турпнинг хосиятлари устида тўхтаби, уни ҳар куни истемол этишини тавсия қилишган. Шунингдек, турпнинг иштахани очиши, ошкоҳонда шира ажралиши ва оқватни осон ҳазм қилиш учун зарурлигини таъкидлаб ўтишган.

Хакиму ҳозиқ Абу Али ибн Сино овоз бўгулиши касаллигини даволашда турпдан фойдаланган. У саримсоқни пишириб турп билан кўшиб истемол килинса, буйракдаги тошни йўқотиб юборишини, турп урганинг асал билан арапашмаси киндик оғриғига, уруннинг ўзи эса йўталга шифолигини айтган.

Халқ орасида тарқалган амаллардан бирида турп, лавлаги ва сабзи шарбатларидан тенг миқдорида олинниб, рангли идишга солинади, оғзи пухтлаб ёпилга, устидан хамир ёпиширилиб, 3 соат давомида оташхонага (духовка) кўйилади. Тайёрланган арапашмадан кунига 3 маҳал бир ош қошикдан истемол килинса, камконлик ҳамда бедармонликка даво бўлади, бундай тадбир амал уч ой мобайнида олиб борилиши лозим.

Професор А.Туровардинг келтирган маълумотларига қараганда, турп оқнатиши ҳазм қилишда қатнашадиган безларнинг ширга ажратиш фаолиятини ўйнунлаштиради. Турп шарбатидан ўт пудагидаги тош касаллигини даволашда фойдаланилади. Халқ табобатида кўйкўтади, нафас олиш йўллари шамоллашини даволашда турп шарбатига асалдан тенг миқдорда арапаштирилиб, кунига 3-4 марта бир ош қошикдан истемол килиш амали ҳам бор. Турп ичи ўйлиб асал солинадиган бўлса, хуштамъ шарбат ажралади. Мазкур шарбат пешоб йўлида мавжуд бўлувчи майда тошларни нуратиши билан

Шифобахш неъматлар ХУШХЎР ИЛДИЗМЕВА

робларга қирон келтиради. Турп ургуларининг кукуни оз миқдордаги сув билан арапаштириб, тананинг ярали ерларига кўйилса, секинлик билан тузалётган жароҳатларнинг битишини тезлаштиради.

Турп қизамик, юкори нафас олиш йўлларининг катари, бронхит, ўпка сили касалликларини даволашда ҳам ишлатиди. Турп шарбатини оғриқ колдирувчи сифатида бод, никриз, мушакларнинг, нерв топларининг шамоллашида бандага суртиш тавсия қилинади. Турп шарбатини тайёрлаш учун 3 ош қошик турп шарбатига 2 ош қошик асал, 1 ош қошик спирт (40 физоли) ва бир ош қошик миқдорида ош тузи кўшиб арапаштирилиши лозим бўлади.

Баъзи маълумотлarda қайд этилишича, турп танада ортиқа холестерин тўпланишига имконият тудғирмайди.

Бундан ташкири, у атеросклероз касаллигининг олдини олишида ва даволашда мухим аҳамиятта эга.

Үрни келганида турпнинг шифобахшлигини белгилайдиган таркиби билан танишишиб ўтиши жоиз. Илдизмева таркибида қанд, оқсил, клетчатка, ферментлар, холин, каротин, В¹, В², В⁶, РР, С белгили дармондорлар, шунингдек салмоқли миқдорда калий, кальций, магний, фосфор тузлари, фитонцидлар, эфир мойлари, органик кислоталар мавжуд. «Қора турп» нави шифобахшида бобида аълороқ ҳисобланади.

Еслатма сифатида шуни айтиш керакки, турп илдизмеваси меъда-инач кяраси, гастрит, энтерит ва юрак касалликларига пором келмайди. Турп тишлар учун номатлуб, кекириш чакиради.

Үтдаги тош касаллигидаги кора турп-

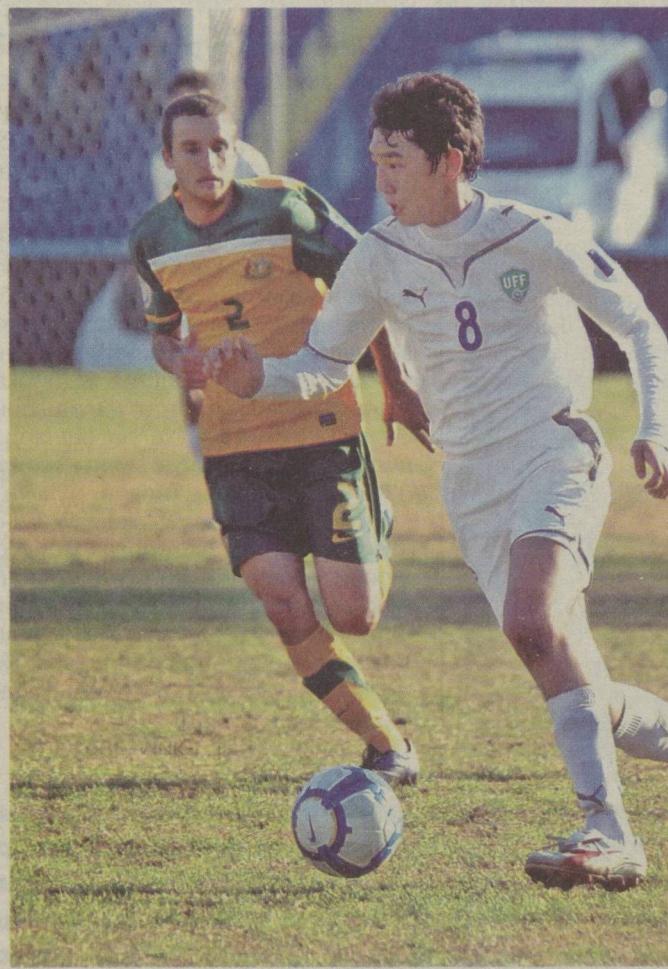
Спорт янгиликлари

ГОЛИБЛАР ТАҶДИРЛАНДИ

Бухоро шаҳридаги «Ҳумо» спорт мажмуасида бокс бўйича ўюштирилган Ўзбекистон чемпионати якунланди.

Турнирда Тошкент шаҳри, Коқақалпогистон Республикаси ҳамда мамлакатимизнинг барча вилоятларидан келган 150 нафар «чарм кўлқон» усталири 11 та вазн тоифасида голиблар учун рингга кўтарилишиди. Шуниси аҳамиятилики, муросасиз ва шиддатли курашлар остида кечган беллашувларнинг 8 та вазнида Андижон вилояти вакилларининг финалгача етиб келиб голиб бўлишгани ушбу вилоядга бокс ёшларнинг сезимили спорт турига айланганинги яқол исботлайди. Турли вазн тоифаларида зафар қучган Расул Жўраев. Шоҳрӯҳ Ҳўжабеков, Ҳуршид Норматов, Фазлилдин Гойбизазоров сингари умидли ёш боксчалар қаторида 64 килограмм вазнда ҳамшархимиз Камолиддин Аҳмедовнинг ҳам мамлакат чемпионати бўлганлиги куонарилди.

Акбар Йўлдошев



ҚИЛИЧБОЗЛАР БАҲСИ

Пойтахтимизда Қиличбозлик бўйича Ўзбекистон кубоги баҳслари якунланди.

Шпагада ҳам пойтахтлик Рустам Дўстмуҳамедов финалгача барча рақибларини мағлубиятга учратиб, ҳалқиувчи баҳсада яна бир пойтахтлик спортчи Курбон Қаноатов устидан галаба қозонди. Учинчи ўрин анҷончик Рустам Уразбаҳтин ва Эмил Енилеевга наисбет этиди. Хотин-қизлар ўртасида пойтахтлик Зилода Илёсовага тенг келадигани топилмади.

Шпагада ҳам пойтахтлик Рустам Дўстмуҳамедов финалгача барча рақибларини мағлубиятга учратиб, ҳалқиувчи баҳсада турп билан тоза асални омутха килиб шарбатдан истемол килиш керак.

Групп хасталиги хурж қилиб қолса, кора турп майдо кўзли кирғичдан ўтказилиб, сиқиб шарбати олинади. Турп суви билан бутун бадан артиб чиқида-да, яхши ўралиб кечки ўйуга кетилади. Етиш олдида сув билан арапаштирилган турп шарбатига 1 ош қошик асал солиб ичилади. Шарбатнинг озодсан күлтумлаб ичилгани мъткулмади.

Итиробли йўтални қолдириш учун чорбурчак қилиб майдо тўргалган турп устига шакар сепиб кечаси билан қолдирилди. Ўй ҳароратида ҳосил бўлган шарбатдан 1 ош қошикдан ҳар соатда ичиб турилади.

Семизликдан ҳоли бўлиш учун 10 кило турп олинниб, нуқсонли жойларидан тозаланиб, пўсти артилмай, шарбат ахрattyichdan ўтказилиб суви ажратиб олинади. Турп сувидан чорак стакандан кунига 4 маҳал овқатланишдан 1 соат кейин ичиб турилади. Мазкур амал кўлланилганида гўшт, ёғли таомлар, тухум, ўзида крахмал сақлаган маҳсулотлардан истемол килинади.

Бурун, кулок ва бош оғриклирида (синусит) бурунга турп сувидан тоғизлади ёхда пахта пиликка турп суви шимдирилиб бурун катаклирага кўзлини орзу қилиб юрганлар кўп. Ана шундайларнинг ишларини битказиб беришига ватди бери, беш-олти сум пулни олади-да, «қўйнинг расмини чизади». Катта шаҳарда уни ким таниб, ким топиб ўтириди...

Ана шу хом ҳалол мекнат қилиб ризиқини териб ейши ўрнига, бирорларнинг пулни турли йўллар билан ўзлаштириб олиб, шу орқали кун кечириш йўлини танлабди. Шу гардз максадини амалга ошириш учун ўз боти-қотира, охири энг макбул йўлини топгандек бўлди. Ҳозирда ким кўп — хорижда ишлаб келишин орзу қилиб юрганлар кўп. Ана шундайларнинг ишларини битказиб беришига ватди бери, беш-олти сум пулни олади-да, «қўйнинг расмини чизади». Катта шаҳарда уни ким таниб, ким топиб ўтириди...

Гап шундаки, у ҳалол мекнат қилиб ризиқини териб ейши ўрнига, бирорларнинг пулни турли йўллар билан ўзлаштириб олиб, шу орқали кун кечириш йўлини танлабди. Шу гардз максадини амалга ошириш учун ўз боти-қотира, охири энг макбул йўлини топгандек бўлди. Ҳозирда ким кўп — хорижда ишлаб келишин орзу қилиб юрганлар кўп. Ана шундайларнинг ишларини битказиб беришига ватди бери, беш-олти сум пулни олади-да, «қўйнинг расмини чизади». Катта шаҳарда уни ким таниб, ким топиб ўтириди...

Ана шу хом ҳалол мекнат қилиб ризиқини териб ейши ўрнига, бирорларнинг пулни турли йўллар билан ўзлаштириб олиб, шу орқали кун кечириш йўлини танлабди. Шу гардз максадини амалга ошириш учун ўз боти-қотира, охири энг макбул йўлини топгандек бўлди. Ҳозирда ким кўп — хорижда ишлаб келишин орзу қилиб юрганлар кўп. Ана шундайларнинг ишларини битказиб беришига ватди бери, беш-олти сум пулни олади-да, «қўйнинг расмини чизади». Катта шаҳарда уни ким таниб, ким топиб ўтириди...

Ана шу хом ҳалол мекнат қилиб ризиқини териб ейши ўрнига, бирорларнинг пулни турли йўллар билан ўзлаштириб олиб, шу орқали кун кечириш йўлини танлабди. Шу гардз максадини амалга ошириш учун ўз боти-қотира, охири энг макбул йўлини топгандек бўлди. Ҳозирда ким кўп — хорижда ишлаб келишин орзу қилиб юрганлар кўп. Ана шундайларнинг ишларини битказиб беришига ватди бери, беш-олти сум пулни олади-да, «қўйнинг расмини чизади». Катта шаҳарда уни ким таниб, ким топиб ўтириди...

Ана шу хом ҳалол мекнат қилиб ризиқини териб ейши ўрнига, бирорларнинг пулни турли йўллар билан ўзлаштириб олиб, шу орқали кун кечириш йўлини танлабди. Шу гардз максадини амалга ошириш учун ўз боти-қотира, охири энг макбул йўлини топгандек бўлди. Ҳозирда ким кўп — хорижда ишлаб келишин орзу қилиб юрганлар кўп. Ана шундайларнинг ишларини битказиб беришига ватди бери, беш-олти сум пулни олади-да, «қўйнинг расмини чизади». Катта шаҳарда уни ким таниб, ким топиб ўтириди...

0-03 ўғанни домо бўйи

**МАШРИҚЗАМИН —
ҲИҚМАТ БЎСТОНИ**
ЎЗБЕК ХАЛҚ МАҚОЛЛАРИ
ХУШЁРЛИК ВА ЭҲТИЁТКОРЛИК
ҲАҚИДА

Ширин гапга учма,
Мақтагани кучма!

Эҳтиёт — шарт!

Ўз дўстим деб сир айтма,
Дўстингнинг ҳам дўсти бор!

Ўзингга эҳтиёт бўл,
Кўшнингни ўғри тутма!

Ўз юрагингга сифмаган сир,
Ўзганинг юрагига сифмас.

Ўйиндан ўт чиқади.

Ўт билан ўйнашма!

</div