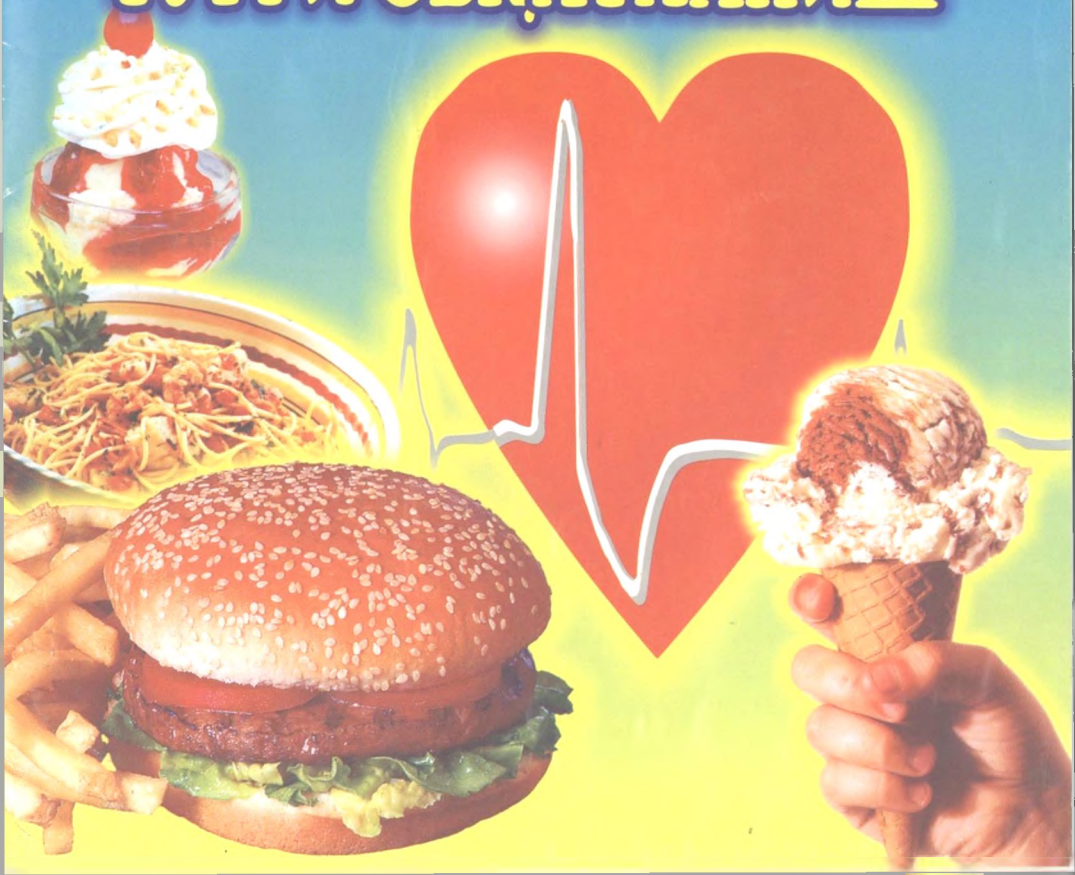


54. POP
1064

ЮРАК

ХАСТАЛИГИ ВА
ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ



**ЮРАК ХАСТАЛИГИ
ВА ТЎҒРИ
ОВҚАТЛАНИШ**

«Муҳаррир» нашриёти
2011

УДК: 615.89
ББК 54.101
Ю64

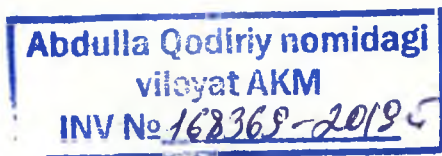
Юрак хасталиги ва тўғри овқатланиш. Нашрга тайёрловчи: Муҳаммадюсуф Собиталиев – Т.: «Мухаррир» нашриёти – 2011 й, 60 бет.

ISBN 978-9943-342-66-8

И. Собиталиев, Муҳаммадюсуф.

ББК 54.101

Ушбу китоб юрак қон-томир хасталикларининг олдини олишида тўғри овқатланишнинг фойдаси қанчалик аҳамиятли эканини илмий асосларда баён этилган.



ISBN 978-9943-342-66-8

© «Мухаррир» нашриёти.
Тошкент. 2011

*Соғайиб кетишга бўлган умид –
соғайишга бўлган йўлнинг ярмидир.
М.Ф.Волтер*

ЎҚУВЧИЛАРГА

Холсизланиш, нафас тикилиши, юракнинг тез уриши ва тез толиқиш... Булар кимга маълум эмас дейсиз? Албатта, ёшлар ва соғлом инсонларга бу омиллар (ҳали!) маълум бўлмаслиги мумкин, шундай бўлсин ҳам Илоҳим! Агарда сиз, хурматли ўқувчим энг навқирон ёшда бўлиб ҳаётдан завқланаётган бўлсангиз ва юрак этишмовчилиги, аритмия ва спазмлар каби муаммолардан йироқ бўлсангиз – бу китоб – сиз учун эмас, яъни сиз кўнглингизни хотиржам қилиб бу китобни четга суриб қўйишингиз мумкин... Аммо! Сизнинг ёши катта қариндошларингиз бўлиб уларни, юрак ва томирлар билан боғлиқ хасталиклари ҳақида эшитган бўлишингиз мумкин. Ундан ташқари «Кўйлагингни янгидан, соғлигингни ёшлиқдан асра» мақолига амал қилган ҳолда яхшилаб ўйлаб кўринг: ҳаётингизни ёзи ёки кузини қандай кутиб олиш ҳақида аниқлаб олишнинг вақти келмадимикан... Ҳамиша чўнтагингизда нитроглицерин олиб юргандан кўра, қарши томон сохибларига қараш... Кўрпада кимирламай, атрофда уйдагилар (баъзида эса уларсиз) билан ётгандан кўра, дам олиш оромгоҳларига бориб соғлигингизга эътибор берганингиз... Юрагингизни ушлаб шифохонада навбат кутиб тургандан кўра, театр ва музейларга бориб актёрларнинг ўйинлари ва мусикаларидан баҳра олиб ҳеч бир ёқимсиз ҳолатни ўйламасдан юриш маъқул эмасми? Вақти вақти билан баъзида эса ҳар куни нафас этишмаслиги оқибатида келган ҳолсизланишни сезишдан кўра, юракнинг яхши мустаҳкам уриб туришига ишонч ҳосил қилиш муҳим эмасми?

Шубҳаланмаса ҳам бўладики, ҳар бирингиз иккинчи йўлни танлайсиз. Ундай бўлса – бу китобда берилганлардан бош тортманг: негаки “огоҳлантирилган – бу қуроллан-тирилган демакдир”.

Биз бу ерда доривор, ёки бўлмаса тезкор даволаниш ҳақида гапирмаймиз. Агар қадим тарихга мурожаат қиладиган бўлсак, ота-боболаримиз ҳамиша ҳам пичоқ ёки скалпел ишлатмаганлиқларини сезишимиз мумкин (у вақтлар ҳатто бундай сўзларни эшитишмаган ҳам). Улар ҳозирги кунда бўлгани каби ёғли, холестеринга бой таомлар билан эмас, юракга яхши таъсир кўрсатадиган ўсимлик дунёсини афзал билишган.

Аммо қадимни кўйиб турайлик, – бу ўтган кунлардаги гаплар. Уйдаги ҳайвонларнинг ўзларини тутишларига эътиборимизни қаратайлик. Йўталиб юрган Мурка (мушугимиз) ҳеч қачон, энг замонавий бўлса ҳам дориларни истеъмол қилмайди ёки ичмайди, албатта агар бизлар мажбурлаб бермасак. Аммо уни кўйиб юборсак, у бир чуқум ўтқи чайнаб оладида, касалликдан ажойиб тарзда фориғ бўлади!

Расмий тиббиёт... У кўп нарсани билади ва кўп ишлар қўлидан келади, ҳар йили минг минглаб янги дори воситалари пайдо бўлмоқда, уларнинг ўзига ҳос рекламалари, телевизор орқали, кўчадаги дорихона ва шифохоналардаги ёзувлари билан бизнинг бошимизга худди тўфондай ёйилиб келмоқда... Чиройли чизилган суратлар билан безатилган қоғозчаларни ўқиб, ўйлаб қоласан: “Ҳа, агар бетоб бўлиб қолсам мени ҳеч бир муаммосиз даволашади...” Аммо... агар ҳаммаси шунчалик осон бўлганида, беморларнинг ўзи бўлмас эди... Бахтимизга, илмли, ўз ишини биладиган шифокорлар ҳам бор, улар дориларни ёзиб бериш билан бирга бемордан бор ҳақиқатни яширмайдилар: бу буткул тузалиб кетиш бўлмаслиги, уларни қабул қилишга қарши кўрсатмалар бўлиши мумкин. Баъзи тажрибали шифокорлар эса, нафақат фармацевтикага таянишади – балки улар гиёҳлар, гуллар ва бошқа табиий воситалар билан даволаниш ҳақида тўғри тавсиялар берадилар. Ўтган ўн йилликларга нисбатан, ҳозирда расмий тиббиётдан бош тортиш, ёмонлик ва ақлсизлик деб қабул қилинмайди.

Шуни ҳам таъкидлаш лозимки халқ табobati воситалари каби тўғри овқатланишга бўлган маслаҳатлар, жуда кам

ҳолатларда зарар етказиши, тавсияларга қатъий амал қилинган шартда эса умуман натижа бермаслиги мумкин. Айнан шунинг учун охириги йилларда кўпчилик инсонлар: Мен ўзимга, аниқроғи юрагимга керакли бўлган нарсаларни ҳақиқатдан ҳам истеъмол қилмоқдамми? – деган саволни бермоқдалар.

Қуйида келтирилган маълумотлар, умид қиламизки сизларга юрак томир тизимингизни хавфсизлантириб, унинг етишмовчилигини олдини олади, натижада организмгизни соғломлаштиради. Негаки, тўғри овқатланиш нафақат юракка балки бошқа аъзоларга ҳам яхши таъсир кўрсатиши мумкин.

ЮРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ ЎЗИ НИМА?

У ҳақда, бизнинг асосий аъзомиз ўзининг биринчи вазифасини уддасидан чиқолмай организмни етарли миқдорда кислород билан таъминлай олмаганида гапирса бўлади (ва ҳатто гапириш керак!). Юрак етишмовчилиги кўп ҳолатда мустақил ҳасталик ҳисобланмайди; шунингдек – кўп учраб туради: бу ҳасталик билан, мисол учун Америкада 2,5 миллион аҳоли касалланган.

Бу касаллик юрак ва томирларнинг катта миқдордаги патологиясининг оқибатидир, у кўп йиллар давомида ривожланиши мумкин. Бу ерда, ишемик ҳасталик, клапан пороклари, ичкилик, қалқонсимон без вазифасини ошиши ва ҳоказо бордир... Етишмовчилик турли хил муддатга келиши мумкин – барча инсонларда турлича, бу ўз навбатида ундан олдинги ва содир бўлаётган ҳасталиклар шунингдек организмнинг индивидуал хусусиятига боғлиқдир. Одатда ўнг ва сўл тарафдаги етишмовчиликларга қараб ажратишади, аммо қуйида келтирилган ва хавфсирашга ундайдиган аломатлар бу тарафларга бўлинмагандир: улар умумий, одатда шу касаллик хусусиятига ҳос хусусиятлар каби келтирилади. Унданда тўлиқ маълумотни сизга, даволаётган шифокор бериши мумкин.

– Шишларнинг кўплиги катта қон айланиш атрофидаги томирларга йиғилган суюқликлар билан боғлиқдир. Бошида шишлар оёқларда: товон ва учида кўриниши мумкин, аммо эрталабга келиб улар одатда ўтиб кетади. Аммо етишмовчиликнинг ривожланишига қараб улар тепа қисмга буткул тарқалиб, одатда ҳеч ҳам кетмайдилар. Охир оқибат, бемор бир йил аввал мос келаётган оёқ кийимини кия олмаётганини сеза бошлайди.

– Агар даволанишни ўз вақтида бошламаса, суюқлик тепага чиқа бошлайди ва қорин остига йиғила бошлайди, яъни (истисқо) асцит ривожлана бошлайди. Оғир ҳолатларда инсон нафас қисилиши сабаб ётолмай қолади.

– Кўз оқининг сарғайиб кетиши, шунингдек жигар атрофидаги ёқимсиз ҳолатлар беморни ўз соғлиғидан хавотир

олишга ундамоғи керак. Ўзини даволаш билан шуғуллангандан кўра, шифокорга мурожаат қилинмоғи лозим.

– Агар сиз елкангиз атрофида тез тез томир тортишса ва бошқа ҳолатларни хис эта бошласангиз, астойидил ҳавотирга тушмоқ лозим.

– Қон кислородга у даражада тўйинмагани сабаб, тез чарчаш ва қобилиятсизлик вужудга келиб, хатто оғир бўлмаган ишларни бажаришга ҳам куч қолмайди. Вақт ўтиши билан жисмоний фаоллик даври давомийлиги камайиб, дам олиш учун бўлган танаффус – кўпайиб боради.

– Бу аломатларда нафас тикилиши келади, аввал югурганда, тез юрганда, оғир жисмоний ишларда. Кислороднинг етишмовчилигини тўлдириш учун, инсон иложи борича кўпроқ нафас олиши даркор. Вақт ўтиши билан нафас тикилиши беморни секин юришда, оддий суҳбатда, хатто дам олаётган пайтида ҳам безовта қилиши мумкин!

Узоқ давом этадиган йўтал, айниқса оғир ишлардан сўнг, ҳамиша ҳам шамоллаш ёки бронхитни келиб чиқишини билдирмайди. Ўтиб кетган чекувчи кашандалар эса бу каби йўталларга, – зарарли одатлари сабаб деб ўйлайдилар, шунинг учун ҳам унча ҳавотир олмайдилар. Аммо бу ҳолат юрак етишмовчилигининг намоён бўлишининг сабаблари ҳам бўлиши мумкин.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ СОҒЛИҚ ГАРОВИ

Халқ мақоли шундай дейди: “Инсон нимадан яралган бўлса, шундан иборатдир”. Агар бу фикрнинг баъзи бир “жисмоний” тарафини олиб ташлайдиган бўлсак, уни бемалол, бу китоб бахш этилган хасталиклар қаторига қўйса бўлади. Алоҳида таъкидлаш лозимки, бу ерда нафақат юракнинг биринчи лат ёйишлари (порок, миокардит, гипертония, кардиосклероз), балки “мотор” патологик жараёнларга иккинчи марта учрайдиганлари ҳам назарда тутилмоқда. Етарли бўлмаган ёки бузилган қон айланиш тизими ўпка, буйрак ва бошқа аъзоларнинг хасталикларига олиб келиши мумкин. Бу ўз вақтида аниқланмаган патология, керакли даволанишларни амалга оширилмаганлиги, носоғлом турмуш тарзи ва албатта нотўғри овқатланиш қатори содир бўлиши мумкин.

Юраги оғриб турадиган беморларнинг, хатто қон айланиш тизимлари бузилмаган бўлсада, тўғри овқатланмоғликлари даркор, аммо меёрдан ошиб кетмаслиги даркор: овқат ҳазм қилиш аъзолари фаолиятининг кучайиши сабаб, юрак қўшимча босим берилишига дучор бўлади. Шунинг учун қўшимча касалликлар (боғламига), шу жумладан қон айланиш тизимининг бузилиши билан боғлиқ хасталикга эга бўлган беморлар қатъий диетага амал қилмоқлари лозим. Агар ҳар хил таомларни пала партиш еяверсангиз, ҳеч бир дори воситалари ва нотабиий даволаниш сизларга ёрдам бермаслигини тушунмоғингиз керак.

Аввалам бор, таомлар таркибида оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минерал тузлар ва сувнинг энг оптимал мослигини таъминламоқ лозим. Шундай нотўғри фикр бор, унга кўра юрак етишмовчилигига дучор бўлган инсонлар иложи борича углеводланган, аммо ҳайвон оқсиллари айниқса гўшти бўлмаган таомларни истеъмол қилишлари керак. Ҳайвон оқсил моддаларининг қайнатилган гўшт шаклида меърида бўлиши, “юрак етишмовчилиги” бўлган касалларга глюкоза каби зарурдир.

Истеъмол қилинаётган тузлар ҳам катта аҳамиятга эгадир. Маълумки, натрий ионлари, тери қатлами коллоидларининг шишиши, сувнинг аъзоларда туриб қолишига сабабчи бўлади. Туз истеъмол қилинишини тўхтатилиши билан боғлиқ натрийнинг чекланиши, организмнинг холсизланишига олиб келади. Шунинг учун, тузни таомлар таркибидан чиқариб ташлаш ҳақида хатто гап ҳам бўлиши мумкин эмас, аммо уни таомларга қўшмай турса ҳам бўлади (кўп ҳолларда хатто қўшмаслик керак). Бу ерда ҳеч қандай тушунмовчилик йўқ: туз аслида, ноннинг, пишлоқнинг, гўштнинг ва кўпгина бошқа маҳсулотларнинг таркибида бордир.

Шунингдек ҳар қандай экстрактларга бой моддаларни қабул қилишни ҳам тўхтатиб туриш лозим. Булар, ўткир дамланган чой, қахва, какао, қайнатилган бульонлар, соуслар ва ҳоказо. Улар асаб тизимига ва юрак фаолиятига каттик таъсир этади, ундан ташқари уларнинг таркибида холестерин моддаси жудаям кўпдир.

Биз юқорида, холестерин моддасини меъридан ошиши, қон томирларнинг беморларида қолиб уларнинг қайтадан шаклланишига замин яратишини айтиб ўтган эдик. Улар ингичкалашиб, юпка ва бузулувчан бўлиб қолишади. Ўта оғир ҳолатларда улар шу даражада нозик бўлиб қоладики, улардан хатто қон айланиб ўтолмайди – бу ҳолатда тромб (томирда қоннинг ивиб қолиши) ҳосил бўлади. Бу эса инсултдан инфарктгача бўлган аянчли ҳолатларгача олиб келиши мумкин. Шундай қилиб, холестерин моддасини брак ва қон айланиши тизимининг биринчи рақамли душмани деб аташ мумкин. Бу мақсадда хатто соғлом инсонга ҳам профилактика мақсадида консерва маҳсулотлари, тухум, сўт, думба ёғи, ҳайвоннинг мия* ва ички аъзолари, икраларни кўп истеъмол қилмаслиги, “юрак стишмовчилиги” билан бетоб бўлганларга эса – бу маҳсулотлардан зудлик билан ўзларини чекламоғлари лозим. Турли хил тузлама, дудланган, ўткир ва нордон таомлари, зирavorлар шунингдек крем ва ширинликлар ҳам зарарлидир.

* Урф-одатимизда, динимизда ҳайвон миясини сийиш ман этилади.

Сарёғ ва майонезларни эхтиёткорлик билан истеъмол қилинг – негаки ёғли ва калорияга бой бу маҳсулотларни, атайин соф холестерин бомбалари деб аташади. Аммо улардан буткул воз кечиш нотўғри бўлади: Уларнинг таркибида организм учун фойдали бўлган минерал тузлар ва витамин моддалари бордир. Шунчаки уларни истеъмол қилишни сал камайтириш лозим, хатто ўзингизни буткул соғлом деб билсангиз ҳам. Ёғли гўшт ўрнига, ёғсизини, аммо энг яхшиси гўштни қайнатилган ёки пиширилган балиқ гўшти (тирик, аммо тузланмаган ва яқинда музлатилган бўлмасин) билан алмаштирганингиз маъқул. Парранда гўшtidан эса энг яхшиси товукниқини истеъмол қилинг, негаки у ўрдак, ғоз ёки курка гўшtidан кўра камроқ ёғли ҳисобланади. Шунингдек рафинланган (тозаланган ва қайта ишланган) маҳсулотлардан ҳам ўзингизни тийишга ҳаракат қилинг. Бунда масалан, шакарни асал билан, оқ нонни бўлақларга бўлинган ёки қора нон билан, оқ унни оддий ун ёки туйилга ёки туйилмаган гуручга ва ҳоказо. алмаштириш мумкин. Сутни ичиб туришдан ўзингизни тийиб турганингиз маъқул, аммо агар умуман чидай олмасангиз – сутни ичганингиздан сўнг, бир чой қошиқ асални истеъмол қилинг – у бу маҳсулотнинг зарарли таъсирини “олдини олади”. Творогни истеъмол қилишдан аввал эътибор беринг, у албатта янги бўлиши шарт.

Колбаса маҳсулотларни истеъмол қилишга ўта эхтиёткорлик билан қаранг: Кўп ҳолатда улар, юрак учун ўта хавфли бўлган, гўшт таъми ва рангини берувчи озуқа қўшимчаларига бойитилган бўлади.

Газланган ичимликлардан ўзингизни тийинг, айниқса ширинларидан, уларни наъматак, дўлана, ялпиз қайнатмалари, ўрик шарбати билан алмаштиринг. Денгиз маҳсулотларини кўп истеъмол қилинг, масалан: Денгиз қарамн ва ундан тайёрланган таомлар, қисқичбақа, кальмар ва мидиялар. Таом рационининг тенг ярми ёки ундан кўпини мева ва сабзавотлар эгаллаши керак.

Юрак етишмовчилигини аниқ намоён бўлишида калийга бой бўлган маҳсулотларга «интилинг» масалан: Смородина.

туршак, майиз, узум, ўрик, олхўри, банан, шафтоли, пестуршка кўкати, ва қизил ананасларни. Аммо бу ҳолатда, ичиладиган суюкликлар микдорини камайтиринг. Акс ҳолатда бу махсулотлар орқали организмга киритилган калий, организмда ушланиб қола олмайди. Магний каби модда ҳам кам аҳамиятга эга эмас. Бу модда, памилдори, селдерей, ёнғок, шафтоли, узум, лавлаги, олча, сув балғари, мендал, салат ва карам, шунингдек турли грейпфрутлар (цитруслар туркумига кирувчи апельсинсимон дарахт) таркибида бордир. Агар сиз ўз таомларингиз рационини бу махсулотлар билан бойитсангиз, сизнинг юрак босимингиз ва унинг фаолияти ҳамиша керакли даражада бўлиб туради, бунда ҳатто туз истеъмол қилишни чекламаса ҳам бўлади.

Юрак урушини нормаллаштириш, оғир босим ва юрак оғриқларини камайтириш ва тетикликни нок меваси келтириши мумкин. Аммо доривор хусусиятларга фақат таъм ва ифорга эга бўлган меваларгина кодирдир. Ундан ташқари қуйдагиларни эътиборингизга олиб қўйинг. Нокни оч қоринга ёки бўлмаса таомни истеъмол қилиб бўлгандан (ҳеч бўлмаса ярим соат пойлаб туриш мумкин) сўнг шу захотиёк ейиш, уни хом ҳолатда еб устидан сув ёки гўшт ейиш мумкин эмас.

Малина қон томирлари деворларини жуда яхши мустаҳкамлайди, артериал қон босимини туширади ва қондаги холестерин даражасини туширган ҳолда атеросклерозни даволайди. Шафтоли, олхўри, узум ва олманинг янги ва қурук меваларини чексиз истеъмол қилиш мумкин, негаки улар юрак ва томирларнинг энг зўр даволовчи ва соғломлаштирувчилари ҳисобланишади.

Юрак-томир етишмовчилиги, атеросклероз, подагра, жигар ва буйрак касалликларида баклажон энг зўр даво хусусиятларига эгадир. У сабзавот қондаги холестерин моддасини камайтириб, қон томирлар деворларини тозалайди, жигар ва буйрак фаолиятини яхшилайтиди ва сийдик орқали организмдан сийдик кислотаси тузларининг чиқиб кетишини кўпайтиради. Баклажонни шарбат ва қиймаланган шаклда истеъмол қилинади.

Кизил ва қора смородина меваси, кондаги тўпланиб қолишларни пасайтирувчи моддаларга эгадир, шунинг учун у тромб ва миокарда инфарктларини вужудга келишини олдидан оғоҳлантиради. Ундан ташқари смородина меваси қон босимини пасайтиради. Юрак-томир хасталикларйда энг қадимги сабзавот бодринг жудаям фойдалидир. Уруғларини ташлаб юборишга шошилманг: улар томирларнинг деворларини тозалайди.

Кизил гаримдори ва тоmat худди шу қаби таъсир хусусиятига эгадир. Карам, жўхори ва картошка калийнинг асл манбаи ҳисобланади, у юрак тизимининг фаолиятини изга солади, шөлғом юракнинг тез уришини секинлаштирувчи восита ҳисобланади. Лавлаги қон томирларни кенгайтирувчи таъсирга эга бўлади, ундан тайёрланган янги шарбатнинг ичилиши артериал қон босимини хусусиятини пасайтиради. Юрак фаолиятининг бузилиши билан боғлиқ шишларда, петрушкани иложи борича кўпроқ еб туринг: у яхши сийдик ҳайдовчи хусусиятга эга.

Табий асал юрак етишмовчилигига дучор бўлган беморлар учун энг фойдали маҳсулот ҳисобланади: у юрак томирларни тўйинтиради ва мустаҳкамлаб, бу асосий аъзонинг иш фаолиятини яхшилайди. Уни творог, наъматак дамламаси ва мевалар билан аралаштирилса янада самарали бўлади. Албатта, бу уни пала партиш ва кўпроқ истеъмол қилиш керак дегани эмас: 1 чой қошиқ ёки ош қошиқдан, кунига 2–3 марта истеъмол қилиш етарли бўлади.

Доривор хусусиятга эга ейиладиган маҳсулотларни давом эттирса ҳам бўларди. Уларни тўғри ишлата билишда, бизнинг организмимиз учун керакли бўлган доривор терапиянинг ахамиятсизлигидан кутулиш мумкин.

Кўп ҳолларда “моторнинг” иш фаолиятининг бузулиши, етишмовчилиги, оғриқлар ва нафас тикилишига, керагидан ортиқча тана вазни, лўнда қилиб айтганда семириш сабаб бўлади. Шунинг учун еб-ичиш меёрига амал қилинг, керагидан ортиқ еб юборманг, ширинликларга рўжу қўйманг ва иложи борича кўпроқ ҳаракат қилинг. Агар сиз сабр қилиб,

иродангизни ва кўчингизни намoён қилсангиз, бир ёки бир ярим ойдан сўнг ортиқча тана вазни кетади, у билан бирга – баъзи бир ёқимсиз ҳолатлар ҳам. Шунинг ёдда тутингки, бу ёқимсиз ҳолатнинг ҳаммаси ҳам ирсий тарзда ўтмаган, баъзи бирлари ўзимизнинг нотўғри ҳаракатларимиз, шу жумладан нотўғри овқатланишимиз оқибатидир. Шунинг учун ҳасталик ривожланишини тўхтатиш ва организмимизни соғломлаштириш фақат ва фақат ўз қўлимиздадир.

ПАРҲЕЗ

Агар сиз юрак етишмовчилигини биринчи аломатларини сеза бошласангиз, энг асосийси улар шифокорлар томонидан аниқланган бўлса, юқорида келтирилган тавсияларни ҳисобга олган ҳолда овқатланиш тартибини ўзгартиринг. Диета аслида калорияга бой, тез хазм бўладиган ва кунлик туз ва суюқлик миқдорини яхши тақсимланган ҳолатида бўлиши лозим. Дистологлар, кардиолог шифокорлар томонидан махсус – №10 ва №10А, ҳасталикнинг даражасига боғлиқ бўлган диеталар ишлаб чиқилган. Сиздаги даражанинг қандайлигини айнан шифокор маълум қилади, ва шу диеталарнинг қайси бирини қўллашни айнан шифокор билан келишиб олишингиз мумкин. Агар сизга стационар даволаниш тавсия этилса – ундан бош тортманг: негаки касалхонада индивидуал шаклда ўтказилган диетотерапия доривор муолажалар билан ҳамкорликда яхши самара бериши мумкин. Ундан ташқари тиббиёт ходимлари, диетанинг миқдори ва кетма кетлигини тўғри аниқлаб беришади.

Агар сизга №10 диетаси тайинланган бўлсаю, сиз вазнингизни хаддан ташқари кўплигидан азият чекаётган бўлсангиз, унда ҳафтасига 1–2 марта хордиқ кунлари, яъни – сабзавотли, мевали ва сутли маҳсулотларни истасмол қилиш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Бундай чора тадбирлар, суюқлик ва шлакларни чиқиши, организмздаги ёғ моддасининг камайиши шунингдек кислота даражаси ва минерал

алмашинувлар ҳисобига танадаги вазннинг камайишига олиб келади.

Шунча кунга №10А диетасини ҳам қўлласа бўлади, у эътибор берган бўлсангиз, таркибида туз моддасининг камайтирилганлиги сабаб сал қатъийроқ ҳисобланади. Шифокорнинг кўрсатмаларига кўра диеталар кетма кет келиши мумкин. Масалан, иккинчи диетага амал қилган ҳолда шишлар йўқола бошласа, биринчи диетага ўтиб кетишга шошилманг ва тескариси – ҳолатингизни ёмонлашиши сабаб, истеъмол қилаётган маҳсулотларни оғирлаштирманг.

№10-СОНЛИ ПАРХЕЗ

Бу диета юрак томир етишмовчилигининг I–II даража-сида қўлланилади. Бу диета қон айланиш тизимини бузилишини тикланишига ёрдам беради, буйрак фаолиятини яхшилади, моддалар алмашинувини фаоллаштиради ва организмдан ортиқча шлакларни чиқиб кетишига ёрдам беради. Бундай диетага уйда, шифокор назорати остида амал қилса бўлади. У шунақанги режалаштирилганки, унга кўра сиз оч қолмайсиз, аммо сиз учун зарарли бўлган маҳсулотларни қабул қилишдан ўзингизни ҳимоя қила оласиз.

Ош тузи кунига 6–8гр.гача камайтирилади. Шу миқдорнинг ярми, биз билган таркибида тузга эга бўлган маҳсулотлар ҳисобига тўғри келади, ярми эса – беморнинг қўлига берилади, у ўз навбатида уни ўз хохишига кўра тамога аралаштириб ейиши мумкин. Суюқлик ҳам шу каби меёр билан берилади – умумий миқдори, суюқ таомларни қўшиб ҳисоблаганда – 1,2л бўлади. Оксил моддалар, ёғлар ва углеводлар таркиблари ҳам яхшилаб эътибор берилган ҳолда танланади; албатта 90, 70, ва 400гр. Умуман олганда, бемор кунига энергетик қўввати 2350–2600ккал бўлган, оғирлиги – 2 кг бўлган таомни истеъмол қилади.

Пархез асаб тизимини қўзғатувчи маҳсулотларни буткул ўз таркибидан чиқариб ташлайди: аччиқ дамланган чой ва

каҳва, ҳар қандай спиртли ичимлик, ўткир ва дудланган таомлар, думба ёғи, шоколад, гўшти, кўзикоринли ва балик қайнатмалари ва ҳоказо. Шунингдек газланган ичимликлар, карамлар ва саримосқлар яъни – метеоризмни уйғотувчи маҳсулотлар чекланган. Ҳеч қандай ёғли таомлар, думба ёғи ва дудланган маҳсулотлар истеъмол қилинмасин! Аммо сутли маҳсулотлар, сули бўтқаси, мевалар ва шарбатлари – тавсия этилган.

Диета туз солинмай тайёрланади ва кучли шишлар пайдо бўлмаса, бемор юкорида айтилганидек ўз ихтиёрига қараб овқатини тузлаши мумкин. Таомнинг пиширилиши ёки кейинчалик ковурилиши учун мўлжаллаб қайнатилишининг энг яхши усули. Нон 1- ёки 2-нав буғдой унидан тайёрланган, ҳеч қандай туз қўшмай туриб ундан сухарик тайёрлаш тавсия этилади. Шўрвалар – ун ва сабзавот, мева ва сутли маҳсулотлардан тайёрланиши лозим. Ёғсиз балиқ, мол ёки товук гўштига энг яхши қўшимча сифатида – салат, бодринг, кирғичдан чиқарилган сабзи бўлиши мумкин, яъни ҳар қандай сабзавотлар.

Бу диетада тухум иштирок этади, аммо кам миқдорда – ҳафтасига 3 донадан ошмайди. Шу билан бирга истеъмол қилинаётган тухум сариғини камайтириш лозим, негаки тухум оқидан ҳам кўп таомлар тайёрлаш мумкин: қуймоқ, меренги, суфле. Агар сут организм томонидан яхши қабул қилинса, истеъмол қилишга руҳст берилади. Аммо сметана ва қаймоқни эҳтиёткорлик билан кам миқдорда унинг ёғ моддаси тўла маҳсулот эканлигини ҳисобга олган ҳолда истеъмол қилиниши мумкин.

Агар қарши кўрсатмалар бўлмаса ширинликлар истеъмол қилиш ҳам мумкин: мевали, данакли желе, кисель, компот ва шарбатлар. Ҳар қандай ҳолатда мураббо, конфет, асал ва шакар миқдорини қисқартирган маъқул.

Соусларни иложи борича оқсилга бойини, оз миқдорда сметана ёки тоmat шарбати қўшилганини истеъмол қилиш тавсия этилади.

Диетанинг танлови ҳақида янада тўлиқ тавсияларни даволовчи шифокор беради. Аммо, биргина шу қисқа тавсиялардан маълумки, бундай диетага амал қилиш ҳатто уй шароитида ҳам унча қийин эмас. Ундан ташқари танлов сифатида ўзаро алмашиши мумкин бўлган, ёқимсиз ҳолатлар ва оғир овқатлар ҳиссини бермайдиган бир неча таомлар турини тавсия этади.

Рацион намунаси

Соат 8. Сариеғ – 10 грамм манний, гречка ёки арпа бўтқасини унча кўп бўлмаган сут миқдори, 5 грамм шакар ёки 1 чой қошиқ асал билан аралаштиринг.

Тухумни қовуринг ёки қуймоқ шаклида тортинг. Аммо уни 5 грамм шакар аралаштирилган 75 граммли творог билан аралаштириш мумкин. Ўрта дамланган чой билан олма ёки сутни истеъмол қилинг.

Соат 11. 100 грамм қирғичдан чиқарилган сабзи ёки шолғомни (10 грамм) сметана билан аралаштириб истеъмол қилинг. Битта янги олмани 30 грамм увитилган туршак (юрakни мустаҳкамлайди) билан аралаштириш мумкин.

Соат 14. Ярим ликопча вегетериан боршини ёки мевали шўрвани гренкалар билан алмаштириш мумкин. Ёки лимонли гурунч шўрвасини ва тухумли шўрвани – картошка, пиёз ва сметана билан алмаштириш мумкин. Кейин 100 грамм аввал қайнатилган, сўнгра духовкада пиширилган гўштни истеъмол қилинади. Қайла сифатида – қайнатилган ёки соуга аралаштирилган сабзавотларни тортиш мумкин. Сутли кисель (150 грамм сут, 7 грамм крахмал, 15 грамм шакар ва таъмга қараб ванилин) ҳам тавсия этилади. Шундан сўнг олмали пьоре, ёки 50 грамм майдаланган олхўрини (ошқозон ичак фаолиятини яхшилайдиган) истеъмол қилиш мумкин.

Соат 16. 100 грамм наматак дамламаси (кунлик шакар меъёрини ҳисобга олган ҳолда), олма ёки увитилган 50 грамм қуритилган меваларни ейиш тавсия этилади.

Соат 19. 75 грамм творогни 50 грамм сут билан аралаштириб истеъмол қилинг ёки бўлмаса 1 дона қовурилган

тухум билан алмаштиринг. Картошка ва сабзили котлетларни олхўри ва 10 грамм сарёғ билан алмаштиринг. Ёки қайнатилган уграни ёғ ва курук мевалар билан аралаштириб ичишингиз мумкин. Охирида сут билан аралаштирилган ярим стакан ўртача чойни ичинг.

Уйқуга кетишдан аввал ярим стакан сут билан аралаштирилган чой ёки 1 стакан сутни ичиб ётинг.

№ 10А ПАРҲЕЗИ

Бу диета браќ стишмовчилигининг II Б-III даражасида қўлланилади, яъни касаллик жараёни аниқ намоён бўлганида. Табиийки, бу диетанинг ўзига хос (катъий) хусусияти ажралиб туради. Оксил моддалар - 50-60 грамм, улардан 40 grammi хайвон гўшти ёғлари. Ёғлар - 50 грамм, улардан 20 grammi ўсимлик мойлари ва 300 грамм углеводлар. Уларнинг таркибида шаќар ва ширинликлар 60-80 граммни ташкил этади. Беморнинг 1 кунлик колориялик миќдори 1850-1900 ккал., умумий миќдори эса 2 кг.ни ташкил этмоғи лозим.

Суюқликлар (0,6 литр) ва қўлга берилмайдиган ош тузининг миќдори кескин тарзда камайтирилади. Барча таомлар худди шундай, туз аралаштирилмаган ҳолда тайёрланади. Таомни ҳар 2-3 соат илик (50 градусдан юкори бўлмаган) ҳолда истеъмол қилиш керак. Нон, тузсиз, тез бўлинадиган ва оқ ундан тайёрланган бўлиши лозим. Печеньелар ўртача бемаза бўлиши керак. Турли газак ва шўрвалар кетмайди. Фаќатгина ҳолсизланган ва қувватсиз беморларга чеклов сифатида шифокор сутли ва унли биринчи 200 граммдан ортик бўлмаган таомларни истеъмол қилишга рухсат бериши мумкин.

Қолган барчасида махсулотлар йиғими, №10 Диетадаги махсулотлар билан бир хил. Фаќат биргина фарқи - ундаги барча таомлар кирғичдан чиќарилган ҳолда истеъмол қилинади. Тузнинг йўқлиги билинмаслиги учун ва бемор учун зарарли бўлмаслиги учун таомга қайта ишлов беришади: унга ароматик моддалар ёки лимон қўшилади.



Рацион намунаси

Соат 8. Сарёғ – 10гр, арпа бўтқаси (50гр гуруч, 5 г шакар ва 5 гр сарёғ) ёки манка, гречка, узум кўшилган буғдой бўтқасини аралаштириб истеъмол қилинг.

Соат 11. Тухумни қовуриб ёки қуймоқ шаклида емоқ лозим. Шунингдек 50гр творог ва 20гр сметана. Ярим стакан – наъматак дамламасига 10 гр шакар аралаштиринг. Аммо қирғичдан чиқарилган олма ёки ярим стакан янги сиқилган сабзи шарбати билан алмаштириш мумкин.

Соат 14. Буғда пиширилган гўшт ёки 1–2 тухум оқи кўшилган суфле. Буғда пиширилган қийма гўшти, ёки котлеталар – 50гр оқ тузсиз нонга 5гр сарёғ. Гарнир ўрнида – картошка пюре: 100гр картошкага, 25мл сут ва 5гр сарёғ. Аммо уни янада фойдали сабзавотли пюре билан алмаштириш мумкин. Иккинчи таом сифатида – ковоқ ёки сабзили бўтқани ейиш мумкин. Учинчи таом – сутли кисел ҳисобланади: сут 100гр, картошка кукуни 5гр, шакар 10гр. Ёки: 30гр увитилган қуруқ меваларни ёки олхўри.

Соат 16. Оқ нондан тайёрланган сухарикларни ярим стакан сут билан. Ёки оддий дамланган 1 стакан чойни сут ва 1 чой қошиқ асал билан аралаштиринг.

Соат 19. Туршак кўшилган картошка ва сабзили котлеталар. Хохишга кўра уларни яшил нўхот ёки: 100гр сабзи, 15гр қурутилган мева, 25гр сут, 5гр сарёғ, 8гр манна кукуни, 5гр шакар, 3гр сухариклардан тайёрланган сабзили котлеталар билан аралаштириб туриш мумкин. Десерт сифатида – ҳар қандай творогли таом ёки 75 гр сметана билан аралаштирилган тоза творогни олиш мумкин.

Соат 21. Меёрида қайнатилган сутдан 100гр ичиб олинг.

Уйкуга кетишдан аввал. Ярим стакан наъматак дамламасини унча кўп бўлмаган микдорда (0,5–1 чой қошиқ) асал билан аралаштириб юборинг.

КАРЕЛ ДИЕТАСИ

Юқорида келтирилган диеталар, ҳатто танаффус қилиш амал қилинганда ҳам, соғлигингизга яхши таъсир қилмаслиги мумкин. Бу ҳолатда шифокорлар сизни махсус рақшонга ўтказиб қўйишлари мумкин, уни 1865 йилда рус олими шифокор Карел томонидан ишлаб чиқилган. Юрак ҳасталиклари билан бетоб бўлган учун фойдали бўлган сутни, бу олим кунига 800 млдан беришни тавсия этади. Бошида унинг уни оз-оз миқдорда бериб борилад аммо вақт ўтиши билан унинг миқдори кунига 2лгача етиб борар эди. Ҳатто беморнинг организми сутни бемалол ҳазм қила олсада, бундай миқдор шунингдек сутли таомлар, кўпгина беморларда диарея, кўнгил айниши ва бошқа ёқимсиз ҳолатларни келтириб чиқарар эди.

Тушунарлики, бундай рақшон юрак етишмовчилигини сусайтирган ҳолда ҳам, беморларни ҳам уни даволаётган шифокорларни ҳам қониктирмас эди. Шунинг учун машҳур шифокорлар С.Боткин, М.Певзнер ва бошқалар Карелнинг тавсияларини инобатга олган ҳолда бу диетани амалда қўллай бошлашган. Унда суюқлик миқдори камайтирилар, сут эса буткул чиқарилиб ташланмаса ҳам кам миқдорда, ҳар 1-2 соат ярим стакандан қабул қилинади. Секин аста махсус танланган таркибида калций миқдори кўп бўлган қаттиқ овқатлар бериб борилади: бу рақшоннинг тўйимлилигини оширади.

Шифокорлар бемор организми томонидан сутни қабул қилинишини ҳисобга олган ҳолда Карелнинг диетасини бир оз ўзгартиришлари ва бемор организмга мослаштиришлари мумкин. Ҳатто сиз стационар даволанишда бўлсангиз ҳам, барибир шифокорнинг эътиборидан четда қолишингиз мумкин эмас. У мунтазам сиз билан тушунтириш ишлари олиб бориши, қайси маҳсулотларни емай, қайсиларини ўз диетангизга киритиш лозимлигини айтиб бориши керак.

Агар Карел диетаси ҳақида гапирадиган бўлсак, одатда замонавий диетологик талаблар 100гр олма ёки бошқа (янги сиқилган бўлса унданам яхши) унча ширали бўлмаган

шарбатларни ва шунча 20%ли глюкоза эритмасини ичи туришни мажбур этади. Агар шифокор томонидан тайинланган, энг--мукамал шаклдаги таом унчалик хуш келмаса – буни ҳеч қўрқинчли жойи йўқ! Сиз бу таомни ҳохламаган тақдирингизда ҳам истеъмол қилишингиз, ҳамisha ҳам ёқимли бўлмасада, аммо соғлигингиз учун керакли бўлган бундай рационни дэривор деб қабул қилишингиз керак.

Албатта, тезкор таъсирни кутиш керак эмас: одатда у биринчи ҳафтанинг охирига келиб чиқа бошлайди. Шишлар ва нафас тикилишлар камайиб, бемор ҳолати яхшиланади. Кейинчалик бу диетани яна шифокорнинг тавсияларига №10 ва №10А диеталари билан бирга олиб бориш мумкин.

Рацион намунаси

У бир шаклда бўлмай, шифокорнинг тавсияларига кўра ўзгартирилиши мумкин ва 4 шаклга бўлинади. Қайси бирини танлашни эса шифокорнинг ўзи белгилаб беради.

Соат 8. №1 рацион учун – сут – 100гр, №2 рацион учун – худди шу миқдордаги сут, 150гр нон ва 1 дона тухум. Кейинги икки рационда ноннинг миқдори 50грга оширилади, қолганлари эса одатийлигича қолади. Нонни бугдой унидан тайёрланган сухариклар билан алмаштириш мумкин.

Соат 10. Барча рационлар учун – 100гр сут.

Соат 12. №1 №2 №3 рационлар учун – 100гр сут белгиланади, аммо №4 рационда 200гр картошка пюреси ва 5гр сарёғ қўшилади.

Соат 14. Биринчи рацион – сутнинг ўша миқдори, иккинчиси – юқоридаги миқдорга 200гр гуручли бўтқа қўшилади. №3 рацион эса сутдан ташқари 200гр картошка пюреси ва 10гр сарёғни қўшиб истеъмол қилиш мумкин. №4 рационда – юқоридагиларни барчасига 100гр гўшти суфле, 100гр сут, 5гр сарёғ ва бир дона тухумни қўшиш мумкин.

Соат 16. Биринчи рацион – 100гр сут, рационларнинг иккинчи шакллари ўз ичига фақатгина шу миқдордаги сутни олади.

Соат 18. Биринчи икки рационда – сутнинг ўша миқдори, учинчи ва тўртинчида эса бир дона тухумдан қўшилади.

Соат 20. Сут – 100гр. Бундай диетани бемор кўтара олмаса ёки оч қолса, сутга 1 дона сухарик қўшиши мумкин.

ЁҚИМЛИ ИШТАҲА САЛАТ ва ГАЗАКИЛАР “Витаминли” салати

Таркиб: 0,2 чанққи, унча катта бўлмаган карам. 1 ош қошиқ майонез, бир дона сабзи, олма, пиёз, ширин булғори ва таъмга қараб кўкатлар керак бўлади.

Буларнинг баърини яхшилаб аралаштириб турмоқ лозим.

“Юрак етишмвочилиги бор беморлар учун юрак” салати

Таркиб: 0,5кг қайнатилган мол юраги, 150гр хом пишлоқ, 150гр бонкага ёпилган қўзиқоринлар, унча катта бўлмаган олма, 1,5 ош қошиқ хантал уруғи, 1–2 ош қошиқ ёгсиз майонез ва таъмга қараб кўкат қўшилади.

Юракни этлардан ажратиб майда бўлақларга бўлиб чиқинг, бош барча масалликларни худди шундай тўрғаб чиқинг, хантал ва майонез қўшиб барчасини аралаштириб юборинг. Лимон ёки ёнғоқ бўлақлари билан безатиб чиқинг.

“Олма–олхўри” салат

Таркиби: 3 дона олма, 3–4 олхўри, 100гр ёнғоқ маҳзи, 1 ош қошиқ сметана, 1 ош қошиқ асал, лимон сиркаси ва – таъмга қараб лимон шарбати.

Олхўрини данакларидан тозалаб олинг, олмани эса ўртасини кесиб олиб барчасини майда бўлақларга тўрғаб чиқасиз ёки қирғичдан ўтказасиз. Сметанани асал билан аралаштириб, майдаланган ёнғоқ, лимон сиркаси қўшиб меваларнинг устидан тайёр бўлган аралашмани соласиз.

“Қисқичбақали” Салат–коктейли

Таркиби: 400–500гр янги ёки музлатилган қисқичбақа, 2–3 қошиқ кетчуп, 0,2 стакан лайма, 1 чой қошиқ ўткир гаримдори соуси, 1та котта ёки 2та майда тўғралган бошпиёзлар, 1–2 намилдори, кўкатлар, 2та тозаланган ва бўлакларга бўлинган авокадо.

Лайма ва салат баргларини майда бўлакларга бўлиб чиқинг. Қисқичбақаларни тозалаб қайнатинг, сўнгра майда бўлакларга тўғраб чиқинг. Авокадодан ташқари, бошқа масаллиқлар билан яхшилаб аралаштириб устидан кетчуп ва соусни қуйинг ва музлатгичга 3–4 соатга қуйиб қўйинг. Сўнгра қисқичбақаларни кўшасизда барчасини аралаштириб устини салат барглари ва лаймалар билан безатиб чиқасиз.

Паст калорияли, енгил “Цезарь” салати

Таркиби: бўлакларга бўлинган 2 дона нон, 2 ош қошиқ қирғичдан чиқарилган пармазан пишлоги, туз, ва таъмга қараб қора мурч, 2 дона саримсоқ, бир неча салат барглари, 1 ош қошиқ анчоус пастаси, 2 ош қошиқ оливка мойи, 3 ош қошиқ янги сиқилган лимон шарбати, 1 чой қошиқ хантал (хоҳишига кўра).

Духовкани 180Сгача қиздириб олинг. Духовканинг юпқа падносини озгина оливка мойи билан сепиб чиқинг. Катта полиэтилен салафанда нон бўлакларини саримсоқ, туз ва мурч билан кўшган ҳолда беркитинг. Идишни ёпиб, саримсоқ, туз ва мурч нонга яхшилаб суртилиши учун бир неча мартта силкитиб юборасиз. Нон бўлакларини пишириш учун падносга қўйиб духовкада тахминан 12 дақиқа ушлаб турасиз, вақти вақти билан ҳар томони қизариши учун орқа томонини ўгириб турасиз. Сухарикларни чиқариб тиндириб қўйинг. Бу вақтда салатни ювиб қуриштириб оласиз, уни бўлакларга тўғраб музлатгичга қўйиб қўясиз. Энди ёғоч идишда анчоус пастасини қолган саримсоқ билан аралаштириб, туз ва мурч кўшасиз шундан сўнг санчки билан яхшилаб аралаштириб

оласиз. Аралаштириб турган ҳолда оливка мойи, лимон шарбати ва хантал кўшиб борасиз. Барча масалликлар аралаштириб бўлинганидан сўнг унга янги тайёрланган салат, пишлоқ ва гренадаларни кўшиб юборасиз. Эҳтиёт бўлиб аралаштириб, салатни бир неча сухариклар билан безатиб шу заҳотиёқ истеъмол қилиш учун узатасиз.

Клярда аралашган бақлажонлар

Таркиби: 3–4дона бақлажон, 1–2дона памилдори, 2 дона тухум, 2–3 саримсоқ қаламчаси, майонез, ун, туз – эҳтиёжга қараб, аммо меёрида бўлиши лозим.

Бақлажонни юпқа бўлақларга бўлиб, идишга соласиз ва аччиғи чиқиши учун тузлайсиз. Шу вақтда клярни тайёрлайсиз. 2та тухумни чакиб, туз соласиз ва гўпиртирасиз, шундан сўнг уни кўшиб юборасиз (кляр жуда куюқ бўлиши керак эмас). Тузланган бақлажонларни шарбатини сиқиб олиб, клярга ботирасиз ва қовурасиз. Сўнгра бақлажоннинг қовурилган 2та бўлагини олиб, бирига майонез суртасиз, устидан олдиндан тайёрланган майда тўғралган саримсоқ ва памилдорини, уларнинг устидан эса халиги бақлажоннинг иккинчи бўлагини ёпасиз.

“Редиска” салати

Таркиби: редиска, черемш(ёввойи саримсоқниёз), баргли салат, петруйка, 1 дона ўртача – укроп.

Барча масалликларни майдалаб, тузлайсиз ва аралаштириб юборасиз, сўнгра устидан бир оз майонез ва оливка мойи қуйиб аралаштирасиз.

Сёмга балиғи филесидан тайёрланган салат

Таркиби: 200гр сёмга филеси, 100гр пишлоқ, 2дона олма, 2 дона памидор, 1 дона тузланган бодринг, 50мл

ўсимлик мойи, 1 дона лимон, 6–8 данаги олинган зайтун, петрушка кўкати, туйилган қора мурч ва туз.

Сёмгани бўлақларга тўғраб, тузланг, мурч сепинг ва ўсимлик мойида тилла рангга киргунга қадар қовуриб олинг. Ювилган памилдори, бодринг ва олмаларни бўлақларга бўлиб, аралаштиринг ва порцияли идишларга солиб устидан майонез куйиб юборинг. Устидан сёмга бўлақларини ва тўғралган пишлокни териб чиқинг. Салатни лимон бўлақлари, зайтун, петрушка кўкати билан безатиб чиқинг.

Товукли студен

Таркиби: 1 дона катта бўлмаган товуқ ёки жўжа гўшти, 1–2 дона лавр япроғи, 2 дона чиннигул, 1 дона сабзи, 1 та петрушка илдизи, 1 бошпиёз, 1,5 ош қошиқ желатин, 3–4 ош қошиқ ов шароб.

Товуқ гўшти муздек сувга солиб қайнатинг, устидан кўпигини олиб тузланг ва турли зираворлар қўшиб юборинг. Тайёр бўлган товуқни идишдан олиб, гўштини суягидан ажратасиз ва ўткир пичоқ билан бўлақларга бўлиб чиқасиз. Товуқ шўрвасини доқа ёки элакча орқали сузиб олиб, хоҳишингизга кўра озгина қўшиб юборинг. Желатинни (елимшак) ярим соатга оз миқдордаги сувда илтиб қўйинг. Сўнгра қайноқ сувда эритиб, товуқ шўрва билан бирга қайнатиб олинг. Идиш ёки ликопчани тубига товуқ шўрвадан озгина куйиб тиндириб қўясиз. Сўнгра ликопчага сабзининг юмалоқ бўлақларини, петрушка кўкатини ва товуқ гўштини териб чиқасиз. Устидан қолган шўрвани куйиб, тиниши учун совуқ жойга қўйиб қўясиз.

Лавлаги билан олма

Таркиби: 2 дона қайнатилган лавлаги, 1 дона олма, яримта лимон шарбати, майонез, 3-4 дона ер ёнгоқ, 1 ош қошиқ майиз, шакар ва таъмга қараб туз.

Лавлагини майда қирғичдан ўтказиб, бўлақларга бўлинган олма, ювилган майиз ва майда тўғралган ер ёнғокни қўшиб юборасиз. Буларнинг барига лимон шарбатини билан қуйиб, устидан шакар сепасиз (қўшмаса ҳам бўлади). Меъёрида тузлаб, яхшилаб аралаштириб юборасиз. 5 дақиқа тиндириб, майонез аралаштирасиз.

“Селеткали” салат

Таркиби: 1 дона катта селетка, кўк баргли салат боғи, 10 та қайнатилган бедана тухуми, 1 бош кўк пиёз, 3-4 ош қошиқ ўсимлик мойи, яримта лимон шарбати ва 50 грамм “пармезан” пишлоғи.

Салат баргини майда тўғраб, уни катта ликопчага териб чиқасиз. Устидан иккига бўлинган бедана тухумларини, ўртача кесилган селетка бўлақларини солиб, устидан кўк пиёзни сепиб чиқасиз. Кейин устидан ўсимлик мойи ва лимон шарбатини қуйиб, пишлоғни териб чиқасиз. Олдиндан иложи борица барча масалликларни аралаштириб олинг.

Кабачкилардан тайёрланган рагу

Таркиби: 2 кг кабачки, 700 грамм сабзи, 3 дона бош пиёз, 3 дона етилган помидор, таъмга қараб – 1 дона бўлғор. Хоҳишингизга қўра саримсоқ, туз ва шакар қўшишингиз мумкин.

Сабзавотларни тозалаб, майда қилиб тўрғайсиз. Кабачкиларни айлана шаклида тўрғанг. Катта идишга 1-2 қошиқ ёғни ташлаб, қизарғунича қовуриб олинг. Қирғичдан чиқарилган сабзини қўшиб 3 дақиқа давомида мунтазам аралаштирилган ҳолда қовуриб олинг. Сўнгра кабачқини

солиб, барча масаллиқни паст оловда мунтазам равишда аралаштирган ҳолда, кабачкилар пишгунича димлаб қўясиз. Шундан сўнг помидорни қўшиб яна димлайсиз. Тайёр бўлган рагуни, тузлаб, майда қирғичдан ўтказилган саримсоқни ва таъмга қараб шакар, мурчни қўшиб, оловини ўчириб қўясиз. Бу таомни иссиқ ҳолда ҳам, совуқ ҳолда ҳам истеъмол қилиш мумкин. Шунингдек, агар унга ёш картошкани қўшса иккинчи таом сифатида ҳам тортиш мумкин.

Тузланган ва ярим тузланган қиймаланган бодринг (1 усул)

Таркиби: 4 дона бодринг, 1 дона қовурилган илонбалиқ, 2 дона қайнатилган тухум, 2 ош қошиқ консервланган яшил нўхот, 2 ош қошиқ қаймоқ, 2 ош қошиқ майонез ва таъмга қараб кўкат.

Бодрингларни бўйига ва энига бўлиб, тозалаб, шакл бериш учун ўртасини кесиб олинг. Илонбалиқ ва бир дона тухумни майдалаб тўрғаб чиқинг. Майонезни қаймоқ ва майда тўрғалган петрушка кўкати билан аралаштириб чиқинг. Барча масаллиқларни яхшилаб аралаштириб, таъмга кўра тузланг. Бу масаллиқлар билан бодрингни ичини тўлдириб, устидан нўхот, қайнатилган тухум ёки тухум сариғидан тайёрланган крем ва майонез билан безатиб чиқинг. Бодрингларни овқатдан олдин тортинг. Қийма учун шунингдек, кўзикорин, майда тўрғалган селетка ва дудланган балиқни ишлатиш мумкин. Касаллигингиз — юрак етишмовчилигини — ҳисобга олган ҳолда охирги икки масаллиқдан ҳар қайсиси ўз таркибида оз миқдорда тузга эга бўлиши керак.

Қиймаланган бодринг (2-усул)

Таркиби: 200 грамм бодринг, 25 грамм сариёғ, 50 грамм балиқ, 30 грамм майонез, 5 грамм петрушка, 1 неча бўлак лимон ва пичоқ учида озгина туз.

Бодрингни пўстидан тозалаб, айлана шаклда энига 1 сантиметрдан тўрғаб чиқинг. Сўнгра ўртасини уруғига кўшиб кесиб олиб, тузли илик сувга юмшагунга кадар солиб, сўнгра чиқариб совутинг. Сариёғни консерваланган балик (сайра, сардина ва х.к.) билан қирғичдан чиқариб олинг. Бодринг бўлақларини тайёр бўлган масалликлар билан тўлдириг, сўнгра устидан майонез куйиб, устидан петрушка кўкатида бироз солиб юборинг. Устини лимон доналари билан безатиб чиқинг.

БИРИНЧИ ТАОМЛАР

Қичитқи ўтидан тайёрланган шўрва

Таркиби: қичитқи ўтидан 1 ҳовуч (иложи бўлса янғисини), 2-3 дона картошка, 1 дона сабзи, 1 дона ўртача бош пиёз, петрушка кўкати, укроп, таъмга қараб – неча шовул новдаси, 1 дона тухум, зиравор, туз.

Қайнаб турган сувга тўрғалган картошка ва сабзини солинг. Улар қайнаб тургунича ўсимлик ёғида пиёзни қовуриб олиб, уни сабзавотлар қайнаётган қозонга соласиз. Қайнатишнинг охирида шовул ва қичитқи ўтни солиб юборасиз. Дастурхонга тортишдан аввал майда тўрғалган қайнатилган тухум ва кўкатлар билан аралаштириб юборасиз. Хоҳишингизга кўра шўрвага озгина сметана қўшишингиз мумкин.

Лавлаги шўрва

Таркиби: 2-4 дона янги лавлаги, 1,5 литр кефир, 1,5 литр совутилган доғ сув, 150-200 оддий колбаса ёки қайнатилган гўшт, 3-4 дона картошка, 1-2 дона тухум, 2-3 дона янги бодринг, кўк пиёз, укроп, таъмга қараб петрушка, 1 чой қошиқ сирка ёки лимон шарбати ва хоҳишга кўра сметана.

Лавлагини қозонга солиб, олдиндан қайнатиб олинган сувда кефир солинган ҳолда яна 1 марта қайнатиб оласиз. Лавлагини тозалаб, кирғичдан ўтказиб, кефир кўшилган шўрвага соласиз. Устидан 0,5 ош қошиқ сирка солиб, яхшилаб аралаштириб юборинг.

Янги бодрингларни ўртача бўлақларга бўлиб, идишга соласиз. Картошкани қайнатиб, бўлақларга бўлиб, идишдаги бодрингга қўшасиз. Колбаса ёки гўштни тўрғаб, қолган масаллиқларга қўшиб юборинг. Тухумни қайнатиб, бўлақларга бўлинг. Кўкатни майда қилиб тўрғаб чиқинг.

Ликопчага лавлаги шўрвасини куйиб, масалликни соласиз. Устига майда тўрғалган кўкатни сепиб, хохишга кўра сметана ва мурч солиш мумкин.

Мевали дамламадан тайёрланган окрошка

Таркиб: 1 печта янги бодринг, 2 дона салат барги, петрушка ва таъмга қараб укроп, 2-3 дона картошка, 1 дона тухум, 1 ош қошиқ сметана, 1 печта қанд ва яримта лимондан сиқиб олинган шарбат.

Янги картошка ва бодрингни пўстлоғи билан қайнатиб, сўнгра тиндириб, тозалаб, майда бўлақларга тўрғаб оласиз. Салат, петрушка ва укропни майда қилиб тўрғайсиз. Тухумни қайнатиб, оқини майдалайсиз, ичидаги саригини эса қирғичдан чиқариб сметана билан аралаштирасиз. Барча масалликларни мевали дамламага солиб, сабзавот, кўкат, шақар ва лимон сиркасини аралаштириб юборасиз. Дастурхонга совуртилган холда тортасиз.

Гуруч ва туршакдан (курага) тайёрланган шўрва

Таркиби: 80 грамм туршак, 20 грамм гуруч, 15 грамм шақар, 50 грамм қаймоқ ва 450 грамм сув.

Туршакни ажратиб олиб, сувда ювиб, майдалаб чиқасиз. сўнгра шақар кўшиб, устидан қайнатилган сув қуйиб, копоғини ёпиб, 2-3 соатга тиндириб кўясиз. Шундан сўнг қайнатилган гуруч ва қаймоқни кўшиб юборасиз. Дастурхонга совутилган холда тортинг.

ДОН тузламаси

Таркиби: 250-300 грамм осётр балиғи, 300-350 грамм қизилбалиқ ёки бирор дарёнинг бир катта балиғи, 1 дона сабзи, 1 дона петрушка илдизи, 1 дона бош пиёз, 2 дона тузланган бодринг, 1 ош қошиқ каперс (кавур – овқатга кўшиладиган кўкат), 2-3 дона янги помидор, 1 ош қошиқ

тамат пьюре, 2 ош қошиқ сариёз, 1,5-2 литр балиқ шўрваси, туз ва таъмга қараб гаримдори.

Қизилбалиқдан концентратларга эга балиқ шўрвасини тайёрлаб сузиб олинг. Сабзини юмолоқ шаклда тўғраб пиёз билан бирга сарёгда қовуриб олинг ва охирида томат пьюрени қўшиб юборинг. Қайнаб турган шўрвага тайёрлаб қўйилган сабзавотларни, бўлақларга бўлинган осётр балиғини, тузланган бодрингни ва кавурни солиб балиқ тайёр бўлгунга қадар қайнатинг. Қайнатишни охирига етгунига 5-10 дақиқа қолганида тузламага юмолоқ шаклида тўғралган памилдори, туз ва зираворни солинг. Ликопчага осётр бўлақлари, тўғралган қизилбалиқ, зайтун, лимон бўлағи ва кўкатларни териб чиқинг.

Товуқ калла поччасидан тайёрланган шўрва

Таркиби: иккита товуқ калла поччаси, 4 дона бошпиёз, 2 ош қошиқ сарёз, 250гр памилдори, 2 ош қошиқ гурунч, 2дона тухум сариги, 3 ош қошиқ сметана.

Калла поччани чиқариб, ошқозонни этидан ажратинг, барчасини яхшилаб ювиб тайёр бўлгунга қадар қайнатишга қўйинг. Сўнгра шўрвадан чиқариб, суяқлардан тозаланг ва майда бўлақларга тўғраб чиқинг. Пиёзни майдалаб тилла рангга киргунича қовуриб олинг. Шунинг устига калла поччани солиб оловда қизартириб олинг ва пўстидан тозаланиб майда бўлақларга бўлинган памилдориларни қўшинг. Барчасини тез тез аралаштириб турган ҳолда ўрта оловда, ёғ қизармагунга қадар димлаб олинг. Устидан шўрвани қуйиб, гурунч қўшинг ва тайёр бўлгунга қадар қайнатинг.

Тухум ва творог қўшилган янги бодрингдан Тайёрланган шўрва

Таркиби: 5 дона ўртача бодринг, 100гр творог, 2 дона тухум, 1л сув, 1-2 ош қошиқ сарёз, 2 ош қошиқ майдаланган қўкпиёз.

Бодрингни қаламча шаклида тўғраб, творог, қайнатиб тўғралган тухум ва туз қўшиб юборинг. Совутилган доғ сувни қўшиб, аралаштиринг ва кўкпиёз солиб қайнатинг.

“Французча” шўрва

Таркиби: 900гр памидор, 3-4қошиқ оливка мойи, 1дона катта тозаланган ва майда тўғралган бошпиёз, 2 дона саримсоқ, 1-2 дона селдерей; апельсин цедраси, қизил чили гаримдорисининг ярми, бир ховуч шафран, 2 дона янги лавр япроғи, 1 ош қошиқ майда тўғралган жамбил, 1кг турли балиқ (окун, пикши) филеси, 250гр янги тозалаб олинган мидийлар, 225гр қасқичбақалар.

Памилдорини устидан қайнатилган сув куйиб 30 сонияга тиндиринг. Чайиб, тўкиб ташланг. Пўстлогидан тозалаб майдалаб тўғраб чиқинг. 2 ош қошиқ мойни катта товада киздириб, пиёз, саримсоқ, фенхел ва селдерейларни 5 дақиқа давомида юмшагунча ковуриб турунг. Памилдори, апельсин цедраси, чили гаримдориси, шафран, лавр япроғи, жамбил ва 600мл сувни қўшиб юборингда; қайнагунга қадар пойлаб турунг.

Балиқ филесини бир хил бўлақларга бўлиб қозонга солинг. Паст оловда 2-3 дақиқа аралаштирмасдан қайнатиб олинг. Мидия ва қискичбақаларни солиб мидялар очилмагунига қадар яна 5 дақиқа қайнатинг, очилмаганларини эса ташлаб юборинг. Балиқ ва денгиз маҳсулотларини ажратиб олинг. Шўрвани, барча субзавотларини олиб ташлаган ҳолда, элакча орқали сузиб олинг ва яна қозонга қуйинг. Қолган ёғни солиб катта оловда 2 дақиқа қайнатинг. Сабзавотлар, балиқ ва денгиз маҳсулотларини қозонга солинг.

Саримсоқли тостерлар (нон бўлақларини қуришиб саримсоқни устидан суртиб чиқинг) ва пишлок билан тортинг.

Товонбалиқдан тайёрланган борщ

Таркиб: 1,5л сув, 1 бошпиёз, 1 сабзи, 1 борщ лавлаги, 2 дона картошка, 1 ош қошиқ томат пастаси, 1гр туз, 0,5гр шакар, 10гр сметана, 2та катта бўлмаган товой-балиқ, иложси бўлса икраси билан ва таъмга қараб кўкатлар танлаб олинг.

Товонбалиқни тозалаб, ювиб унга қориштириб ўсимлик мойида қовуриб олинг. Суяқларини чиқариб олинг. Лавлаги ва пиёзни қаламча шаклида тўғраб қиздириб олинг. Қайнаб турган шўрвага тўғралган картошкани солиб озгина қайнатасиз, пиёз билан озгина қовурилган лавлаги, товонбалиқ гўштини кўшиб борщни тайёр бўлгунга қадар қайнатинг. Охирига етмасдан борщга шавелнинг тўғралган баргларини, петуршка, укроп ва зираворларни кўшиб юборинг.

Борщни сметана ва кўкатлар билан бирга, хоҳишингизга кўра эса тухумлар билан дастурхонга тортиш мумкин.

Ёғсиз борщ

Таркиби: 700гр гўшт (бузоқ ёки мол гўшти), 0,5кг унча катта бўлмаган карам, 5дона ўртача картошка, 1-2 лавлаги, бошпиёз ва сабзи, 1 ош қошиқ томат пастаси, 2 дона лавр япроғи, таъмга қараб туз солинг, 5 дона оқ мурч уруги, 1 дона саримсоқ қаламчаси ва 0,5лимон.

Қозонга (3-4л) сув солиб гўшт, туз, мурч ва лавр япроғи билан тўлдириб. Гўштни тайёр бўлгунга қадар қайнатинг, сўнгра чиқариб олиб совутиб тўғраб чиқинг. Қаламча шаклида тўғралган лавлагини шўрвага солиб 15 дақиқа давомида қайнатинг. Сабзи ва пиёзни майдалаб тўғраб, картошка бўлақларга бўлинг ва шўрвага солиб қайнатинг. 10 дақиқадан сўнг шўрвага карам, томат пастаси ва майдаланган саримсоқни солинг. Тайёр бўлгунга қадар яна 5-7 дақиқа қайнатинг. Оловни ўчириб, лимон шарбатини сиқиб туширинг ва қопқоғини ёпинг ва 20 дақиқа тинидиринг. Тузни меъридан ошириб юборманг — негаки у томат пастаси ва бошқа масаллиқлар таркибида бордир.

Цитрус мевалардан тайёрланган шўрва

Таркиби: 600гр апельсин ёки мандарин, 5 чой қошиқ крахмал, 250гр шакар, 150мл узум шароби, 2л сув.

Пўстлоғидан ажратилган мандарин ёки апельсинни бўлақларга бўлиб чиқинг. Цедрасини қаламча шаклида тўғраб сувга солиб ва қайнатиб олинг. Тайёр бўлган дамламани сузиб олиб, шакар, майда тўғралган меваларни солиб, совутилган доғ сувда аралаштирилган крахмал билан бир неча дақиқа қайнатиб, сўнгра тиндириб узум сиркасини кўшиб юборинг. Бундай шўрвани биринчи таом деб ҳисоблаш мумкин – бу уни сухарик ёки бисквит билан узатилишига боғлиқди.

Қовоқ ва манна унидан тайёрланган сутли шўрва

Таркиби: 350гр сут, 100гр қовоқ, 25гр манна уни, 15гр шакар, 10гр сарёғ, 100гр сув.

Қовоқни тозалаб, ўртача бўлақларга тўғраб чиқинг ва тайёр бўлгунга қадар сувда димлаб олинг, шундан шўрваси билан қирғичдан чиқариб олинг. Бир вақтнинг ўзида сутни қиздириб, манна унини солиб 10 дақиқа қайнатасиз. Сўнгра қирғичдан чиқарилган қовоқ билан кўшиб устидан шакар солинг. Дастурхонга сарёғ билан бирга тортинг.

Хиндча шўрва

Таркиби: 1 дона бош пиёз, 1дона олма, 1 дона банан, 2 ош қошиқ сарёғ, 0,5л шўрва (бўлақлардан тайёрлаш мумкин), бир ярим қошиқ карра, туйилган занжабил.

Олмани тозалаб, бўлақларга бўлиб чиқинг. Бананни юмолоқ шаклда тўгранг. Пиёзни ювиб, ов қисмини юмолоқ шаклда тўғраб чиқинг, яшил қисмини эса қаламча шаклида. Сарёғни қиздириб, унда пиёз бўлақлари, олма ва бананнинг ярмини қовуриб устидан карри ва имбир занжабил сепинг,

тузланг сўнгра 5 дақиқа димлаб сабзавотли шўрвага солинг. Оғзи ёпилган ҳолатда паст оловда 15 дақиқа ушлаб туринг, сўнгра хали қайнаб улгурмаган маҳсулотларни пюре қилиб эзиб олинг. Тайёр бўлганларнинг устига қолган бананнинг ярмини қўшинг. Дастурхонга пиёзнинг яшил қаламчалари ва ковурилган кешю ёнғоклари билан безатилган ҳолда тортинг.

ИККИНЧИ ТАОМЛАР

Нордон ширин соусда тортилган кайнатилган мол гўшти

Таркиби: 150гр мол гўшти, 5гр сарёғ, 30гр сметана, 5гр бугдой уни, 10гр майиз, 15гр олхури, 25гр олма, 5гр укроп, 100гр сабзавотли дамлама.

Гўштни кайнатиб олиб икки бўлақларга бўлиб олмок лозим. Ун, сметана ва сабзавотли дамламадан соус тайёрлаб, майиз ва олхўрини эса муздек сувда увитиш лозим. Олма ва олхўрини туйиб чикинг.

Қозонга сарёғни солиб озгина сув соласиз, сўнгра гўшт уни устига мевалар солиб оғзини беркитасиз ва 5 дакика димлаб, устидан соусни куясиз ва яна 10–15 дакика димлайсиз.

Дастурхонга тортишдан аввал устига тўғралган кўкатларни сепиб юборинг.

Духовкада пиширилган куймок

Таркиби: 4 дона тухум, 2 ош қошиқ ёғ, 2 ош қошиқ сут, 1 чой қошиқ ун, 150гр қирғичдан чиқарилган пишлок, 2 ош қошиқ кетчуп, туйилган қизил мурч.

Тухумларни яхшилаб гўпиртириб олиб, сут ва унни кўшасизда, тузлаб яхшилаб аралаштирасиз. Тухум масаллигини кизидирилган ёғга солиб ковурасиз. Куюклашганида оловдан олиб устидан пишлокни сепасиз ва бир неча дакикага киздирилган духовкага тикиб кўясиз. Духовкадан олиб устидан кетчуп ёки қизил мурчдан сепасиз.

Мол гўшти

Таркиби: 800гр мол гўшти филеси ёки ёғли мол гўшти, 150гр сабзи, 1 дона катта бошпиез, 1 боғ петрушка, 100гр томат пастаси, 100гр қиздирилган мол ёғи, яримстакан ун, туз, мурч ва лавр япроги.

Тайёрлаб қўйилган гўшт бўлагини тешиб чиқиб, бўлақларга бўлинган сабзи ва петрушқа бўлақлари билан тўлдириб, тузлаб устидан мурч сепиб чиқинг. Гўштни товада қизариб чикгунига қадар қовуриб чиқинг. Қовуриб бўлинган гўштни туби чуқур идишга солиб уни ярмигача сув билан тўлдириб қовурилган сабзавотлар, петрушка, томат пастаси, мурч ва лавр япроғини қўшиб юборинг. Гўштни 2–2,5 соат мобайнида оғзи беркитилган идишда димланг. Тайёр бўлган гўштни чиқариб олиб, шўрвасини сабзавотлар билан бирга элақдан ўтказинг, унни солинг ва бир оз қайнатинг, кўрибсизки қайла учун соус ҳам тайёр бўлади. Қайла: ширин жўхори ёки гурунч.

Гўштли “Типратиконлар”

Таркиби: 500гр мол гўшти қиймаси, 1дона сабзи, 1 дона бошпиез, 200гр гурунч, 0,5л мол гўшти шўрваси, туз, қора туйилган мурч – таъмга қараб.

Қиймани қиймалагичдан ўтказилган пиёс ва майда қирғичдан ўтказилган сабзи билан аралаштиринг. Гурунчни бир неча сувда яхшилаб юиб, сувни оқиб кетишига имкон бериб гўшт билан аралаштириб юборинг. Тайёр бўлган қиймадан думолоқ шаклчалар ясаб қайнаб турган тузланган шўрвага соласиз. Тайёр бўлгунга қадар паст оловда димлаб турасиз.

Таомни дастурхонга вермишель ёки сабзавотлар билан бирга, кўкатлар билан безатган ҳолда тортинг.

Сояли бифштекслар

Таркиби: 2–3 дона соя бифштекси, 1 дона юмолоқ шаклда тўғралган бошпиез, 2 чой қошиқ туз, 0,75ч қошиқ қирғичдан чиқарилган саримсоқ, 0,5чой қошиқ мурч, 1 дона лавр япроғи, 1 стакан томат соуси, 2 дона бўлақларга бўлинган памилдори, 2 стакан қайнатилган сув.

Биштексларни зираворлар билан бирга қайнатилган сувда 10 дақиқа қайнатиб олиб. Сўнгра уларни қозонга соласиз, тузлайсиз, мурч сепасиз ва устидан қирғичдан чиқарилган саримсоқ сочиб юборасиз. Лавр япроғи, тоmat соуси, памилдори, қайнатилган сув қўшиб қопқоғини ёпасиз ва ўрта оловда 3 соат димлайсиз, тез-тез аралаштириб вақти-вақти билан биштексларни устига соус қуйиб турасиз. Дастурхонга тортишдан аввал лавр япроғини чиқариб олинг.

Қўй гўштидан тайёрланган токли дўлма

Таркиби: 900гр қўй гўшти суяклари билан бирга, 9 ош қошиқ гурунч, 2дона бошпиёз, 1 бош кўкат, узум барги (ток), қора туйилган мурч, таъмга қараб туз, мацони ёки кефир, саримсоқ.

Қўй гўштини ювиб, этлари ва безларини кесиб олиб ташлаб суягидан ажратасиз. Лахм жойини қиймалагичдан ўтказиб юбориб, ярим чала пишган гурунч, майда тўғралган пиёз, туз, мурч, тўғралган кўкатларни солиб яхшилаб аралаштириб юборасиз.

Ток баргларини қайнатилган 2-3 сувга солиб сўнгра новдаларини олиб ташлайсиз. Баргнинг ярмига қиймани солиб, конверт шаклида ўрайсиз. Қозоннинг тубига бўлинган суякларни устидан эса ўралган токларни шундай соласизки улар суякларни буткул беркитиши лозим, уларнинг устидан тайёр бўлган дўлмаларни териб чикасиз, тайёрлаганингиздан сўнг устидан шўрва ёки сув қуйиб, яхшилаб оғзини беркитиб пиширасиз. Қозоннинг паст оловда оғзини беркитган ҳолда тайёр бўлгунга қадар димлайсиз.

Тайёр бўлган димламани лycopларга солиб устидан мацони ёки майдаланган саримсоқ, шакар ва корицага аралаштирилган кефир қуйиб берган ҳолатда дастурхонга тортасиз.

Сметана ва мевалардан тайёрланган голубцилар

Таркиби: 150гр карам, 100гр олма, 50гр ўрик, 30гр майиз, 20гр исмалок, 20гр сарёғ, 30гр сметана.

Карамни баргларга ажратиб чикиб, тайёр бўлгунига қадар сувда ушлаб туриш. Бир вақтнинг ўзида исмалокни тўғраб, қозонга соласиз устидан сув қуйиб майиз ва 5гр сарёғ солиб 5 дақиқа димлайсиз; сўнгра барчасини қиймаланган олма ва ўрик билан аралаштириб, қараб баргларини устига соласиз ва конверт шаклида ўраб, ёғда икки томони қизаргунича қизартириб оласиз. Голубциларни дастурхонга устига сметана суртган ҳолда тортасиз.

Мевалар, сабзавот ва творогдан тайёрланган пиширик

Таркиби: 100гр олма, 20гр майиз, 20гр анжир, 50гр творог, 1 дона тухум, 15гр сарёғ, 10гр шакар, 5гр манна уни, 35гр сабзи, 25гр исмалок, 30гр сметана.

Сабзини қиймалагичдан ёки йирик тешикли қирғичдан ўтказиб 10гр сарёғ билан бирга унча кўп бўлмаган сувда тайёр бўлгунга қадар димлаб оласиз. Қиймаланган исмалокни қўшиб яна 5 дақиқа димланг, сўнгра – қиймаланган олма, анжир ва тухумни солиб барчасини аралаштириб юборасиз. Бир вақтнинг ўзида творогни элакдан чиқариб олиб уни, шакар қолган тухум ва майиз билан аралаштириб юборинг. Шундан сўнг тайёр бўлган шаклини сарёғ билан суртиб устидан творог суртасиз унинг устидан эса мевалар, сабзавотларни ва ҳоказони ётқизиб чиқасиз (ҳаммаси бўлиб 4 қатлам), устини теккислаб, ёғ сепасиз ва духовкага жойлаштираёсиз. Таомни сметана билан бирга тортасиз.

Гўштли маннали зразалар*

Таркиби: 50гр манна уни, 150гр сут, 80гр гўшт, 20гр сарёғ, 0,3 тухум, 10гр бугдой уни.

Қайнаб турган сутга 5гр сарёғ билан бирга, унни солиб тез тез аралаштирасиз ва ўрта оловда 10 дақиқа қайнатасиз; сўнг хом тухумни қўшиб, яхшилаб аралаштиринг ва 2–3та нон шаклларга бўлиб чикинг. Бир вақтнинг ўзида гўштни қайнатиб, икки марта қиймалагичдан ўтказасиз, нонларни устига солиб четларини тўғирлайсиз, охирида унга бостириб ковуриб оласиз.

Сутли соусда пиширилган бўлакларга бўлинган судак

Таркиби: 125гр судак балиғи, 20гр сарёғ, 75гр сут, 5гр бугдой уни, 10гр қисқичбақа, 100гр картошка, 0,3гр тухум, 5гр пишлок.

Судак балиғини лаҳм жойини 3–4 бўлакга бўлиб қайнатиб олинг. Кичкина товага сарёғ суртиб озгина сутли соус ва тайёр балиқни қўйинг, устидан қисқичбакаларни; барчасини қолган соус ва қирғичдан чиқарилган пишлок билан безатиб чикинг. Картошка, тухум ва 25гр суддан пюре тайёрлаб олинг, уни судак атрофига солиб устидан пишлок сепиб олинг. Пюрени янги сабзавотлар билан алмаштирса бўлади.

Нордон ширин тифтеллар

Таркиби: 0,8 пакет сояли қийма, 4 ош қошиқ қирғичдан чиқарилган пиёз, 1 дона тухум, 2 чой қошиқ туз, 2 ош қошиқ жўхори крахмали, 2 ош қошиқ ёғ, ярим стакан мол гўшти шўрваси, 2 ош қошиқ лимон шарбати, 1 дона майда бўлакларга тўғралган лимон, 1 ош қошиқ майиз, 3 ош қошиқ шакар, имбир ва мурч.

* Қийма гўшт орасига бирор нарса солиб пиширилган овқат.

Қайнати́лган қиёмни пиёз, тухум, туз ва мурч билан аралаштириб ўртача юмолоқ шаклга олиб келинг ва крахмалга ботиринг. Товада ёғни қиздириб унда юмолоқчаларни қовуриб олинг, сўнгра лимон, майиз, шакарни солиб устидан шўрвани ва лимон шарбатини қуйингда қопқоғини ёпинг ва пастоловда 35 дақиқа қайнатиб олинг. Имбирни (занжабил) солиб яна 10 дақиқа димлаб қўйинг.

Қайнати́лган гўшт билан пиёздан тайёрланган бифштек

Таркиби: 150гр гўшт, 25гр сарёз, 50гр шолғомсимон пиёз.

Гўштни этидан ва иложи бўлса ёғлардан ажратиб, болғачада туйиб ясси шаклга келтиринг. Қозоннинг тубини ёғ билан суртиб гўштни солинг ва ярмигача сув билан тўлдириб, қопқоғини ёпинг ва 5–7 дақиқа қайнатиб олинг, шундан сўнг гўштни чиқариб сал қуритиб олинг ва икки тарифини яхшилаб қовуринг. Тозаланган пиёзни юмолоқ шаклда тўғраб сувга солинг ва тайёр бўлгунга қадар қайнатиб, элакка олиб қуритинг сўнг ёғда қовуриб олинг. Тайёр бўлгач уни бифштек устига солиб даструхонга тортинг. Гарнир ўрнида қовурилган картошка ёки кабачки, қовоқ, карам, гулкарам ёки салат тортишингиз мумкин.

Сабзавотлар билан димланган Сёмга балиғи

Таркиб: 2–3дона сёмга бўлағи, 2 сабзи, 2 лавлағи, 1 дона катта бошпиёз, мурч, ва тамга қараб – туз.

Лавлағи, сабзи ва пиёзни тозалаб бўлақларга тўғраб чиқинг. Қозон ёки товага қават қават қилиб тахланг: лавлағи, сабзи, сёмга ва пиёзни. Устидан совуқ сув қуйиб, туз ва мурч сепинг лавр япроғини қўшиб қопқоғини беркитинг. Сув қайнаганидан сўнг оловни пасайтириб, балиқ тайёр бўлгунга қадар димланг бу тахминан 40 дақиқани олади. Йссиқ ҳолда бўлгани каби совуқ ҳолда ҳам истеъмол қилса бўлади. Гарнир ўрнида картошка пюресини ёки сабзавотлар тортиши мумкин.

Олабуға (окунь) филесидан тайёрланган котлеталар

*Таркиби 1кг олабуға филеси, 1дона ўртача бошпиёз,
2 бўлак батон, 1–2 тухум, 1 ош қошиқ манна уни.*

Олабуға филеси, пиёз ва батон бўлақларини туйиб майдалаб тухум, манна кўшасиз ва котлеталар тайёрлаб қовуриб оласиз. Котлеталарни нафақат ун балки сухариклар билан ҳам аралаштирса бўлади. Олабуғадан тайёрланган котлеталарни майда тўғралган кўк пиёз ва кетчуп қуйган ҳолда тортиш мумкин.

Пишлоқли товук филеси

*Таркиби: товук филеси, пишлоқ, зайтун, петрушка
кўкати.*

Товук филесини майдалаб, туз ва мурч сепиб чиқинг. Пишлоқни майдалаб, саримсоқ, зайтун, ва кўкатларни кўшасизда яхшилаб аралаштириб юборасиз. Бу масаллиқни филега солиб, сухариклардан кўшасиз ва колбаса шаклида ўрама қиласиз. Бу аралашмани олов кўтарадиган идишга солиб усти қизариб чиққунига қадар духовкага солиб қўясиз.

Сирка ва асалли масаллиқдаги картошка

*Таркиби: 1 кг картошка (майдаси), 2 боғ райхон, 5 ош
қошиқ сирка (лимон сиркаси билан алмаштирса ҳам
бўлади), 1 чой қошиқ асал, 2 ош қошиқ ўсимлик мойи, 4 ош
қошиқ оливка мойи, 1 ош қошиқ қирғичдан чиқарилган
пишлоқ.*

Картошкани ювиб пўстлоғи билан тайёр бўлгунга қадар қайнатинг. Сувини тўкиб ташлаб совутинг кейин пўстини ажартиб ташланг. Картошка совугунига қадар, 1 дақиқа давомида қозончада сирка ёки лимон сиркасини қайнатиб олинг. Райхоннинг баргаларини олиб ташланг. Озгина

кисмини олиб қўйиб, қолганини майдалаб тўғраб ташанг. Картошкани ўсимлик мойида қовуриб олиб тузланг. Сирка ва асалли масаллиқни қўйиб унда картокани димлаб олинг. Оливка мойи-ва-райхон билан аралаштириб ташланг.

Ликопга солиб устидан пишлоқ сепинг ва райхоннинг қолган баргларини устига сепиб қайноқ ҳолда дастурхонга тортинг.

Тез пишар сузма (варениклар)

Таркиби: 4та ўрточа картошка, 7 ош қошиқ ун, 200гр творог, 1 ош қошиқ майиз, 1 чой қошиқ шакар.

Картошкани тозалаб, қайнатинг ва пюре тайёрланг. 7 ош қошиқ унни қўшиб юборинг. Хамир ёйинг. Бу сузма учун мўлжалланган хамир бўлади. Хамирдан қалинлиги 3—4см келадиган “қолбасалар” тайёрлаб энига 1см қилиб кесиб унга ботиринг икки тарафини. Творогдан бир кути олиб, озгина шакар, майиз қўшиб туйиб чиқинг, бу хамирни ичидаги масаллиғи бўлади. Кейин харгалгидек сузмаларни ичини бу масаллиқга тўлдириб чиқасиз. Қайнаб турган сувга солиб юзага чиққунича қайнатиб турасиз. Тайёр бўлиши билан сметана ёки муроббо билан аралаштириб ейиш мумкин.

Сутли соусдаги терилган сабзавотлардан Тайёрланган шницел

Таркиби: 50гр сабзи, 75гр карам, 40гр янги памилдори, 50гр брүкква, 75гр сут, 20гр сарёғ, 5гр шакар, 0,5 тухум, 10гр манна уни, 15гр бугдой уни, 5гр пишлоқ.

Майда тўғралган сабзи ва брүквани унча кўп бўлмаган сув ва 5гр ёғ билан бирга димлаб қўйинг. Майда тўғралган карамни 20гр сут билан тайёр бўлгунга қадар димлаб олинг, шундан сўнг сабзи ва брүкква билан бирлаштириб, тухум, ун, шакар ва қирғичдан ўтказилган бодринг қўшиб юборинг; бу масаллиқларни аралаштириб, 2та шницел ясанг ва унга бостириб ёғда қовуриб олинг. Қолган сут ва 5гр ундан-сутли

соус туйёрлаб шницелни устига куйясиз, уни устидан киргичдан ўтказилган пишлоқ сепиб ва ёғ суртиб ва духовкага тикиб кўясиз.

Қиймаланган балиқ гўшти

Таркиби: уртача балиқнинг 4 бўлак гўшти, 4 ош қошиқ томат пастаси, туз, таъмга қараб – туйилган мурч, 2дона бошпиёз, 2 дона тузланган бодринг, ёғ, туйилган суҳариклар, сут, 1 ош қошиқ ун, кўкатлар.

Балиқни тозалаб, ювиб килтанокларини олиб ташлайсиз. Балиқни ичидан томат паста билан суртиб чикиб, туз ва мурч сепиб чиқасизда ичини тўғралган пиёз ва бодринг бўлаклари билан тўлдириб чиқасиз. Суҳарикларга ботириб ёғ билан қиздирилган товага солиб устига сарёғ ёки ўсимлик мойи суртиб чиқасизда духовкага тикиб кўясиз. Балиқ қизариб пишганида уни озгина сут билан суртиб чиқасиз. Балиқ пиширилгандан сўнг колган суюкликни сузиб олиб унда майда тўғралган кўкатлар билан унли соус тайёрлаб оласиз. Балиқни картошка ва салат билан бирга дастурхонга тортасиз.

ДЕСЕРТЛАР

Олма ва ковокли пудинг

Таркиби: 100гр қовоқ, 100гр олма, 50гр сут, 15гр манна уни, 10гр шакар, 0,5 тухум, 20гр сарёғ.

Қовокни тозалаб майда бўлақларга тўграб чиқасиз ва ярим тайёр ҳолатга келгунча димлаб оласиз. Туйилган олмаларни солиб ковок тайёр бўлгунга қадар димлаб кўясиз. Сўнгра оз–оздан ун ташаб аралаштирасиз ва яна 5 дақиқа қайнатасиз. Охирида тиндириб шакар, тухум сариғи ва окини солиб эҳтиёт бўлиб аралаштирасизда ёғ суртилган товага солиб духовкага тикиб кўясиз. Сарёғ суртиб дастурхонга тортасиз.

Творог ва ёнғоқлар билан қиймаланган олхўри

Таркиби: 60гр олхўри, 60гр творог, 1дона-тухум сариғи, 5гр манна уни, 10гр шакар, 25гр тозаланган ёнғоқ, 50гр сметана, 3гр сарёғ.

Олхўри совутилган доғ сувда увитиб данакларини олиб ташлайсиз. Творогни элакдан ўтказиб, ун, тухум сариғи, шакар ва майда тўғралиб қовурилган ёнғоқлар билан аралаштириб юборасиз, бу масаллиқлар билан олхўрини фаршлаб, ёғ суртилган товага соласиз озгина сув қуйиб духовкага тикиб қўясиз. Сметанани олхўрини устига суртиб дастурхонга тортиганингиз маъқул.

Қиймаланган олмалар

Таркиби: 15гр олма, 20гр ўрик, 15гр майиз, 15гр (бодом) миндал, 20гр шакар ва 1гр корица

Олмаларнинг ўртасини олиб ташлаб, шакар билан аралаштирилган майиз, туйилган ўрик ва тозалаб қовурилган миндаллар билан тўлдирилинг. Сўнгра, олмалар бўлиниб кетмаслик учун, ўрта ҳароратда турган духовкада пишириб олинг.

Дастурхонга тортаётганда олмаларни корица билан аралаштирилган шакар куқунини сепиб юборинг.

“Юракнинг ёшлиғи”

Таркиби: 0,5 стакан майиз, 0,5 стакан олхўри, 0,5 стакан ўрик, 1 стакан тозаланган ёнғоқ, 1дона пўстлоғи олинмаган лимон ва 1 стакан май асали

Бундай “калийга бой” десерт, айниқса ёз пайти юрак иссиқ билан кураша олмаётганида ёрдам беради. Барча масаллиқларни қиймалагичдан ўтказиб, асал билан аралаштириб юборинг.

Кунига 3 марта 1 ош қошиқдан истеъмол қилинг

Сутли соусда пиширилган қовоқ билан ўрик

Таркиби: 150гр қовоқ, 75гр ўрик, 15гр сарёғ, 5гр шакар, 50гр сут, 5гр буғдой уни, 5гр оқ сухариклар.

Қовоқни тозалаб, майда бўлақларга тўғраб чиқасиз ва ёғда ковуриб оласиз. Ўрикни туйиб, қовоқ билан аралаштирасиз ва ёғ суртилган товага тоғ шаклида соласиз, сутли соус ва шакарни сепаиб устидан қуритилган сухарикларни сепасиз ва ёғ қуйиб духовкага тикиб қўясиз. Иссик ҳолда бўлгани каби совуқ ҳолда ҳам дастурхонга тортишингиз мумкин.

Ўрик ва ёнғоқлар билан тайёрланган творогли суфле

Таркиби: 100гр творог, 10гр манна уни, 0,5тухум, 15гр шакар, 20гр сут, 30гр ўрик, 25гр тозаланган ёнғоқлар, 10гр сарёғ ва 30гр сметана.

Ёнғоқларни туйиб олиб майда тўғралган ўрик ва творогли масаллиқга қўшинг, сўнгра барчасини аралаштириб, ёғ суртилган шаклга солиб духовкада пишириб олинг.

Дастурхонга сметана билан бирга тортинг.

Сабзи, майиз ва ўрикли блинчиклар

Таркиби: 50гр ун, 100гр сут, 0,5 тухум, 10гр шакар, 20гр сарёғ, 30гр ўрик, 30гр сметана, 50гр сабзи.

Ун, сут ва 5гр шакарни аралаштириб, товага сузиб 2дона блинчик пишириб олинг. Бир вақтнинг ўзида сабзини майдалаб тайёр бўлгунга қадар озгина ёғ билан димлаб олинг. Сўнг майиз, ўрик ва ёғнинг бирқисмини қўшиб фаршни блинчикларни устига солиб ўрайсизда, ёғда икки томонлама ковуриб оласиз; дастурхонга сметана билан бирга тортасиз.

Шафтоли кўшилган творогли суфле

Таркиби: 1 банка консерваланган шафтоли (420гр) ёки шунча янги пишгани бўлсин, 100гр шакар кукуни, 1дона лимоннинг қирғичдан чиқарилган цедраси ва шарбати, 20мл шафтоли ликёри, 2дона тухум оқи, 2дона тухум сариги, 1 ош қошиқ крахмал, 150гр творог, озгина туз, 50гр сметана, 1 ош қошиқ шакар кукуни ва ялғиз барглари

4дона шафтолини бўлакларга бўлиб қолганини пюре қилиб эзинг. Уни 5 дақиқа давомида 6 ош қошиқ шафтоли шарбати, 1–2дона лимон шарбати ва 50гр шакар билан қайнатинг. 1–2чой қошиқ лимон пўчоғи (цедраси), мева бўлаклари ва ликёрни аралаштириб тиндириб олинг. Тухум оқини гўпиртиринг. Тухум саригини қолган шакар билан аралаштириб юборинг. Крахмал, ортиб қолган лимон шарбати ва қаймоқларни аралаштириб олинг. Тухум сариги, творог, туз, сметана ва крахмални қўшиб охирида оз–оздан тухум оқи масаллиғи қўшиб юборинг.

Гурунч ва творогдан тайёрланган ширин таом

Таркиби: 2 стакан қайнатилган гурунч, 200гр творог, 2 дона тухум ва таъмга қараб шакар қўшинг.

Тухум саригини шакар билан кўпиртириб, творог билан аралаштирасиз ва гурунч қўшасиз. Қуйук кўпикга тухум оқини кўпиртириб тайёр бўлган масаллиқга қўшасиз. Мевали шарбат, соус, ёки консерваланган мевалар билан тортасиз.

Бананли сплит

Тозаланган бананни бўйига иккига бўлиб ҳар бир тарафига музқаймоқнинг 3 турини (аммо 1 туридан ҳам фойдаланса бўлади) соласиз, устидан ширин сироп ёки озгина муроббо тўкиб, тайёр бўлган десертни, олча ёки бошқа мевалар билан безатиб чиқасиз.

Крежовникдан (ўзбек) тайёрланган компот

Крежовник мевасини новда ва баргларида тозалаб, данакларини чиқариб оласиз. Таъмга караб шакар кўшиб, тайёр бўлгунга қадар қайнатасиз. Юрак етишмовчилиги билан бстоб бўлганда шунингдек, малина, олча, шафтоли, олма ва смородиналардан тайёрланган компотлар тавсия этилади.

Олмали желе (крахмал)

Янги тайёрланган ёки консерваланган шарбатни кучли оловда 10-15 дақиқа қайнатиб, устидаги кўпигини олиб ташлайсиз ва шакар кукунини кўшиб (тахминан 1 литрга 300 грамм шакар), шакар буткул эриб кетмагунча яна 10-13 дақиқа баланд оловда аралаштириб турасиз. Шундан сўнг олдиндан филтраб олиб, стаканларга қуйиб чиқасиз. Жельени мевалар ёки кокос кириндиси билан безатишингиз мумкин.

Шафтолили беже (пирожни)

Шафтолиларни ювиб, қайнатиб, кирғичдан ўтказиб оласиз. Тайёр бўлган пюрега шакар кўшиб, масаллиғ қуюклашмагунча қайнатиб турасиз. Бир вақтнинг ўзида тухум оқини кўпиртириб, қайнаб турган шафтолили пюрега кўшиб юборинг. Бу масаллиғга олдиндан сувда эритилган желатинни қуйиб аралаштиринг ва махсус идишчаларга олиб, тиндириб қўйинг. Дастурхонга тортишдан аввал безени мевали шарбат ёки эриган музқаймоқ билан безатиш мумкин.

Халқ табобати рецептлари

Бизга маълумки, юрак етишмовчилигининг энг енгил даражасида биргина тўғри диета оркали соғлигингизни яхшилашингиз мумкин. Албатта, шифокор назорати остида. Аммо хасталикнинг ўрта даражаси ёки ундан ҳам ёмони энг оғир ҳолатида биргина диетанинг ўзи етарли бўлмайди. Бу

ерда дори воситалари стационар даволаниш ва албатта халқ табобати рецептлари ёрдамга келади. Албатта, уларнинг барчасини бу ерда келтира олмаймиз. Негаки, уларнинг сони чексиздир. Биз шунчаки авлоддан авлодга ўтиб келган илм ва муолажаларни оз қисми билан танишиб чиқамиз. Агар хошишингиз бўлса, сиз бошқа китобларни топишингиз ёки тажрибали фитотерапевга мурожаат қилишингиз мумкин – у сизларга бошқа рецептларни тавсия этади.

Шукурки, расмий тиббиёт норасмий тиббиётни рад этган замонлар аллақачон ўтиб кетган: ҳозир шифокор бундай даволаниш усулига нафақат қаршилик кўрсатмай, балки ўзи ҳам бу усуллардан баъзи бирини тавсия этмоқда. Агар сиз асосий даволаниш муолажасини ноанъанавий усуллар билан давом эттирмоқчи бўлсангиз унда шифокорларнинг тавсияларига қулоқ тутиб, бу муолажаларни уларнинг назорати остида олиб боринг.

Юрак мушакларини мустаҳкамлаш учун таом билан бирга кардамон (занжабил оиласига мансуб ўтсимон ўсимлик) ва мускат ёнғоғини истеъмол қилинг. Ёнғоқлар, асал, майиз ва пишлоқни кун ора истеъмол қилиниши асаб тизимини қувватлаб, асабий ҳолатни ва бош оғриқларни олдини олиб, асаб тизимини мустаҳкамлайди.

Агар сиз калина (бодрезак) ўтидан тайёрланган чойни асал ёки шакар аралаштириб ичсангиз юрагингиз ўзини янада кучлироқ ҳис этади.

* * *

Кунига 3 марта 1 ош қошиқдан қуйидаги тартибда масалликларни қабул қилсангиз юрагингиз мустаҳкамланади: ер ёрғоқ – 250 грамм, майиз – 250 грамм, курага ёки ўрик – 250 грамм, 1 дона лимон, асал – 250 грамм. Барча масалликларни қиймалагичдан ўтказиб олинг. Масалликларга асал қўшиб, яхшилаб аралаштириш ва музлатгичда сақлаш лозим. Кунига 3-4 марта таом истеъмол қилишдан қатъий назар 1 ош қошиқдан қабул қилинг.

* * *

Қадимги манбалардан мўмиё инсон организмга – айниқса юракка куч бериб, унинг коронар томирларини тозалаб, мустаҳкамлаши ҳақида катор маълумотлар бор. Бугун бу маълумотлар кўп сонлик илмий изланишлар ва амалиётлар билан исботланган. 2 грамм мўмиёни 10 ош қошиқ қайнатилган сувда эритиб, сузиб олинг. Тайёр бўлган эритмани эрталаб 1 ош қошиқдан ичиб тулинг. 1 ҳафта давомида оч қоринга ичинг. Шундан сўнг 3-4 кунлик танаффусдан сўнг муолажани яна давом эттиринг. Агар сиз иккинчи муолажа давомида 10 ош қошиқ асалда эритилган мўмиёни қабул қилаётган бўлсангиз, яқин орада сизнинг организмнгиз буткул мустаҳкамланиб, юрак тўйинади. Ҳаётий тонусингиз эса ошади. Асалли эритмани кечки овқатдан 3-4 соат ўтиб 5 кун давомида ичишингиз лозим. Шундан сўнг яна сувли эритмани қайта бошласангиз бўлади.

* * *

Калина мевасини данаклари билан бирга ейиш ва ундан тайёрланган дамламани ичиш фойдалидир. Унинг 1 стакан мевасини қайнатилган сув билан 8-10 дақиқада қайнатиб олиб, сузиб оласиз. 3 ош қошиқ асал қўшиб, кунига 3-4 марта 0,5 стакандан ичиб турасиз.

* * *

Нафаси тикиладиган юрак етишмовчилиги билан бетоб бўлган беморларга доривор мелисса гули дамламаси ёрдам беради. 1 ош қошиқ гиёҳни 1 стакан сувда қайнатиб олиб, 1-2 соат тиндириб оласиз ва 2-3 ош қошиқдан асал қўшган ҳолда кунига 3-5 марта овқатдан олдин ичиб турасиз.

* * *

Агар сиз нафас тикилиши ва шишлар билан бирга келадиган сурункали юрак етишмовчилигидан азият чексангиз, паҳмок гулли астрагал гиёҳидан тайёрланган дамламани ичишни тавсия этамиз: 1 ош қошиқ гиёҳни 1 стакан сувда қайнатиб, 1-2 соат тиндириб қўясиз. Кунига 3-5 мартадан овқатдан олдин асал қўшган ҳолда 2-3 ош қошиқдан қабул қиласиз.

* * *

Юрак зифлашганида наматак дамламасини ичиб турилиши ижобий таъсир кўрсатади. 1 ош қошиқ қуритилган мевасини майдалаб, 2 стакан сувга солиб паст оловда 10 дақиқа қайнатиб оласиз. Тиндирилганидан-сўнг-сузиб олиб, 1 ош қошиқ асал қўшиб, кунига 2-3 марта 0,5-0,25 стакандан овқатланишдан 30 дақиқа аввал ичиб турасиз. Муолажа муддати 20-30 кун.

* * *

Асал шарбатларнинг ичиб турилиши катта фойда беради. Масалан, лавлаги шарбати 1 стакан, сабзи шарбати 1 стакан, асал – 250 грамм. Кунига 3 марта 1 ош қошиқдан ичиб турунг. Ёки лавлаги шарбати – 2 стакан, 1 дона лимон шарбати, клюква шарбати – 1,5 стакан, асал – 250 грамм. Юқоридаги каби қабул қилинади. Яна: лавлаги шарбати – 0,5 стакан, лимон шарбати – 0,5 стакан ва оддий асал – 1 стакан. Барчасини аралаштириб 0,3 стакан овқатланиб бўлгандан сўнг бир соат ўтиб ичиб турунг.

* * *

Даволаниш таомномаси рўйхатида албатта пиёз ва ундан тайёрланган шарбат бўлиши лозим. Негаки у юрак томир тизимини фаолиятини яхши олиб боради.

* * *

Юрак томир хасталиклари сабаб келиб чиққан шишлар оқибатида овқатланиш рўйхатига бодрингни қўшиш тавсия этилади. Негаки бу сабзавот сийдик ҳайдовчи хусусиятга эгадир. Албатта, юрак томир тизими хасталикларида фойдали бўладиган томат (шу жумладан шарбати ҳам) мевасини ҳам эсдан чиқармаслик лозим.

Юракнинг турли хасталикларида (органик пороклардан ташқари) эслатиб ўтамиз, юракка куч бағишлайдиган табиий асал жуда ҳам фойдалидир. Унинг таркибидаги глюкоза ва фруктоза юрак мушаклари учун зарур озуқа ҳисобланади. Асални унча кўп бўлмаган миқдорда (1 чой қошиқ ёки кунига 2-3 марта 1 ош қошиқдан) сут, творог, мева ва бошқа маҳсулотлар билан истеъмол қилиш лозим. Юрак

мушакларининг заифлашуви ҳолатида асални витаминлар, айниқса С витамини, наматак (1 ош қошиқ қурук наматак мевасини 3 стакан сувда қайнатиб олиш лозим) мевалари қайнатмаси билан бирга ичиш жуда ҳам фойдалидир. Қунига 2-3 марта 0,25-0,5 стакандан ичиб туринг. Ичимликни оғзи маҳкам беркиладиган идишда сакланг. Нафас тикилиши ва юрак етишмовчилигида 24 дона лимон ва 400 грамм кирғичдан чиқарилган саримсоқ аралашмасини тайёрлаб, банкага солиб, оғзини тоза латта билан беркитган ҳолда 25 кун тиндириб қўйилган доривор тайёрлаб олиш лозим. Тиндирилганидан сўнг масалликни филтрлаб олинг. Бу масалликни 1 чой қошиқдан 0,5 стакан илик сут ёки қайнатилган сутда аралаштирган ҳолда қунига 1 марта уйқудан олдин ичиб туринг. Бу дориворни қабул қилишнинг 10-14-кунини бемор нафакат нафас тикилиши йўқолганлигини, балки чарчаш хисси йўқолиб, ўзини хотиржам хис эта бошлайди. Аммо шунинг ёдда тутиш керакки, бу каби даволаниш усули гиперацид гастрит билан бетоб бўлганларга қарши кўрсатилгандир.

* * *

Юқорида кўрсатилган рецептнинг 2 усули. Юрак етишмовчилигида нафас тикилиши билан организмни ҳолсизлантирувчи хасталиқларда сизга қуйидаги доривор таркиб ёрдам беради: 1 литр янги табиий асал, 10 дона лимондан тайёрланган шарбат, 10 дона саримсоқ доначаси (киймалагичда майдаланган бўлиши шарт, агар шарбати сикиб олинса ундан ҳам яхши бўлади!). Масалликларни сал киздирилган асалда яхшилаб аралаштириб, 7-10 кун давомида оғзи беркитилган шиша идишда тиндириб қўйинг. Аралашмани қунига 1 марта 4 чой қошиқдан кетма-кет секин-секин қабул қилинг. Қарши кўрсатма – гиперацид гастрит. Дориворни кун ора тўхтатмай қабул қилмоқ лозим. Бу ҳар қандай ёшдаги инсонлар учун яхши тавсия бўлади.

* * *

Ҳолсизланаётган ва босимлар билан қураша олмайётган юракни қуйидаги рецепт мустаҳкамлаши мумкин: 1 кг майизни яхшилаб ювиб тозалангани. Оқ матода қуритиб

танлаб олиш лозим. Оч коринга 40 донадан (катъий) қабул қилиш керак. Нонуштани 0,5-1 соатдан сўнг қилинади. Шундай қилиб, бутун 1 килони тугатасиз. Иккинчи килони сонини қамайтириб ейсиз: 1 кун – 40 дона, 2 – 39 дона, 3 кун – 38 дона ва х.к. Шундай қилиб кунига 10 донагача етиб келасиз. Сўнг 10 дан 40 тагача олиб чиқасиз ва Яна 40 дан 10 га олиб тушасиз. Шу билан яна бир кило тугайди. Бу муолажани йилига 2 марта ўтказиб келинг. Бундай муолажа юрак мушакларини мустаҳкамлайди. Оғрик, юракдаги тебранишлар ва қувватсизлик ўз ўзидан кетади.

* * *

Халқ табобатида барбарис мевасини одатда кунига 3–4 мартта 50грдан юрак мушакларини мустаҳкамлаш учун истеъмол қилишади.

* * *

Лимон пўстлоғини кўп истеъмол қилиш лозим – негаки у эфир мойларига бойдир, бу эса ўз навбатида юрак фаолиятини яхшилайти.

* * *

--Соғликни тикловчи ажойиб балзам. У кўпгина хасталикларда тавсия этилиб уларни даъволайди, айнан:

– Марказий асаб тизими хасталиклари: бош оғриқлари, бош айланиш, эслаш қобилиятини сусайиши, миядаги қон айланиш фаолиятининг кейинги (сўзлай олмаслик, паралич, парез) невроз, уйқу бузилиши, эпилепсия, склероз ҳолати;

– Юрак-томир хасталиги: юрак етишмовчилиги, юракнинг ишемик хасталиклари (миякарда инфаркти, юрак ритмининг бузилиши), гипертоник, гипотоник хасталиклар ва ревматизм;

– Ошқозон-ичак тракти хасталиклари: ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакнинг язвали касаллиги, сурункали гастрит, сафро ҳаёдовчи йўлларнинг дискензияси, сурункали холецистит, гепатит, колит, ичак дисбактериози;

– Нафас йўллари хасталиклари: ўткир ва сурункали пневмония, бронхит, бронхиал астма ва ўпка туберкулёзи;

– Сийдик ҳайдовчи йўллар ва бўйрак хасталиклари: сурункали нефрит, ўткир ва сурункали пиелонефрит ва бўйракдаги тошлар;

– Жинсий аъзоларнинг шамоллашлари: сурункали простатит, аднексит, менструал циклнинг бузилиши, жинсий фаолиятнинг сусайиши;

– Кўз хасталиклари: сурункали шамоллаш, катаракта, макулострофик синдромокомплекс;

– Оғиз бўшлиғи хасталиклари: парадонтоз, стоматитлар (истеъмол қилиш ва чайиш йўли билан: 100 грамм сувга 1 чой қошиқ балзам);

– Умуртқа ва бўғинлар хасталиклари;

– Тери касалликлари: нейродерматит, псориаз, витилиго;

– Аллергиялар: Сурункали крапивница, сенна лихорадкаси (балзамни апрелдан июлга қадар қабул қилинг), овқат аллергиялари.

– Онкологик хасталиқлар.

Соғлиқни тикловчи балзам рецепти:

Алоэ (барги) – 2 ош қошиқ,

Аир (илдизи) – 2 ош қошиқ,

Брусника (мавси) – 2 ош қошиқ,

Дулана (меваси) – 2 ош қошиқ,

Чиннигул (мавси) – 1 ош қошиқ,

Душица (ғиёҳи) – 2 ош қошиқ,

Зверобой (ғиёҳи) – 2 ош қошиқ,

Календула (гули) – 2 ош қошиқ,

Қичитки ўт (барги) – 2 ош қошиқ,

Кедр (ёнғоғи) – 1 ош қошиқ,

Любистик (барги) – 1 ош қошиқ,

Мелисса (ғиёҳи) – 2 ош қошиқ,

Можжевел (меваси) – 1 ош қошиқ,

Қуён карами – 2 ош қошиқ,

Подорожник – 2 ош қошиқ,

Петрушка (ғиёҳи) – 2 ош қошиқ,

Пион (гули ва илдизи) – 2 ош қошиқ,

Нордон полин (гиёҳи) – 1 ош қошиқ,
Момоқаймоқ (гиёҳи) – 1 ош қошиқ,
Терак илдизи – 2 ош қошиқ,
Сушенница (гиёҳи) – 2 ош қошиқ,
Мингбаргли (гиёҳи) – 2 ош қошиқ,
1 дона лимон цедраси,
Чернобилник (гиёҳи) – 2 ош қошиқ,

Масаллиқларни аралаштириб юборинг. 40 градусгача қиздирилган икки спиртни қуйиб, яхшилаб ёпиқ қўйинг. 14 кун давомида илиқ жойда тиндириг. 1 чой қошиқдан 50 мл илиқ сув билан овқатланишдан 30 дақиқа аввал қабул қилинг.

* * *

Прополисели саримсоқли балзам. Атеросклероз (организм атероген ёғлардан фориғ бўлиб, томирларнинг кенгайиши яхшиланиб, моддалар алмашинуви содир бўлади, стенокардия ва инфарктнинг олди олинади) билан бетоб бўлганда яхши даво ва профилактик самара берувчи восита ҳисобланиб, юракни мустаҳкамлайди ва язва хасталиклариди жуда ҳам фойдалидир. Олдин саримсоқ дамламасини тайёрлаб оласиз: 200 грамм янги туйилган саримсоқ масаллиғини тўқ рангли шиша идишга солиб, 96 %ли спиртдан 200 мл тўлдириб, қоронғу хонада 10-12 кун тиндириб кўясиз. Сўнгра филтирлаб олиб, 50гр асал, 20%ли прополисли спирт дамламасидан 30мл кўшиб, асал буткул эриб кетмагунича аралаштириб 2–3 кун тиндириб қўйинг. Дориворни томчилаб 50гр сутга кўшиб, кунига 3 марта 20–30дақиқа аввал ичиб туриг.

11 кундан бошлаб, дориворни кунига 3 марта 25томчидан ойни охиригача (30 санагача). Сўнг 5 ойли таннафус қилиб, муолажани яна қайтадар бошлайсиз.

Хулоса ўрнида

Балким сиз хайрон бўлардирсиз, аммо юрагимиз билан бир қаторда бизнинг организмимизда яна бир аъзоимиз бор. Капиллярларнинг кенгайиш ва кичрайиш қобилияти назарди утилмоқда: мушаклар кискариб бутун организм аъзоларини а этларни кислород билан таъминлаб қонни капиллярлардан иқариб ташлайди. Демак мушаклар қанчалиқ яхши ивожланган бўлса, қон айланиш ҳам соғлиқнинг умумий олати ҳам шунчалиқ яхши бўлади. Жисмонан бақувват инсон, эрак стишмовчилиги туфайли нафас тикилиши нима қанлигини умуман билмайди: унинг нафас олиши кучли юсим остида, янада мустаҳкамланади. Аммо кам ҳаракат иладиган инсон, кислород стишмовчилигини нафас иқилиши эвазига тўлдиради, бу ерда унга нафас тикилиши – ўшимча қувватнинг кўп кетишини талаб этадиган нафас олишнинг кенг йўли “ёрдам беради”.

Юрак томир ва нафас олиш йўллари тизимини мустаҳкамлаш ва профилактикаси учун кўп қиммирлаши, зини ҳеч бўлмаган энг кам жисмоний ҳаракатлар ва комплекс машғулотларни бажаришга мажбурлаши лозим. Масалан, улар тренажер залларга, фитнес клубларга, рақс тушишга, узишга боришга, пиёда сайр этиб, мунтазам эрталабки бадан арбия қилиб туришдир. Гёте ҳам ўз пайтида шундай дерди: “Ҳаёт бу ҳаракатдан иборатдир”. Ишни рухий тайёргарликдан юшламоқ лозим: инсон ўзини ўз соғлиғига қарашга ўзини ндаши лозим. Турли ёшдаги ва касбга алоқадор бўлган, вваллари ҳеч қачон жисмоний машқлар билан шуғулланмаган инсон, жисмоний машқларга секин астра киришиши лозим, асал ёки ёши кексалар аввал шифокор билан маслаҳатлашиб олишлари керак. Машқаларнинг бошида амал қилиш керак ўлган асосий қоида – жисмоний машқларни ҳар бир кишини з организмга хос даражада босимини оширишдир.

Чиниқтириш ҳақида ҳам унутманг, аввалига эрталабки адантарбияни очик ҳавода, организм учун старли плюсли аражада ўтказиш лозим, секин аста – минус ҳавога ҳам ўтиб орасиз. Чиниқтиришни оддий усул, яъни совуқ сувга

бостирилган сочиқ билан артинишдан бошланг. Кўниқшингизга қараб секин аста хона ҳароратидаги сувни устингиздан қуйинг, сўнг – душ сифатида қабул қилишни бошланг. Сув-муолажаларини қабул қилиб бўлганингиздан сўнг пахмоқ сочиқ билан артиниб, ўзингизга массаж қилинг.

Яна нималар юракни заифлаштириб унинг фаолиятини бузади? Албатта, зарарли одатлар: спиртли ичимликлар ичиш, тамаки чекиш, меъридан ортиқ овқатланиш. Спиртли ичимликлар ичадиган инсон ҳаётининг ўрта давомийлиги, ичмайдиган тенгдошининг ҳаётига нисбатан ўртача 20йилга қисқаради. Спиртли ичимликларга мубтало бўлган кўпгина инсонлар, тўсатдан энг навқирон пайтларида, ўткир юрак етишмовчилигидан ҳалок бўладилар.

Ҳар бир чекилган тамакини, кашандалар ёқиладиган кичкина ўчоқга тенглаштиришади. Бу тушунарли албатта: уларнинг орасидаги юрак етишмовчилигидан ҳалок бўлганлар сони, чекмайдиганларникига нисбатан 40 мартга кўпдир! Улар стенокардия билан 13мартга, миокарда инфаркти билан эса 12мартга кўпроқ бетоб бўладилар. Бошқа ҳасталикларда, айниқса-нафас олиш йўллари, шу жумладан ўпка раки ҳақида биз гапириб ўтирмаймиз, негаки бу масалалар китобнинг белгиланган йўналишидан четга чиқиб кетади.

Ифлосланган экология, тез тез бўлиб турадиган сиқилишлар юрак фаолиятига фойда бермайди. Баъзида томирларнинг оддий спазми (жиддий патологиянинг йўқлигида) катта ёқимсиз ҳолатларга хатто аянчли оқибатларга олиб келиши мумкин. Бу спазм ёқимсиз ҳолатларга томирларнинг жавоби тарзида келиб чиқиши мумкин. Оддий тил билан айтганда сиз томонга айтилган жанжал, муаммо, тухмат, алам, кўполлик сизни ўзингиздан чиқариб юрагингизни ушлаб қолишингизга мажбур қилади. Машхур кардиолог Г.Ланг шундай деб ёзган эди: “Гипертоник ҳасталикларни келтириб чиқарувчи омил бўлиб, хаддан ортиқ меҳнат ва ҳаракат қилиш ёки эмоционал соҳанинг руҳий жароҳат олиш ҳисобланади”. Афсуски, муаммо ва сиқилишларсиз ҳаёт, бу худди бир – утопиядир, аммо уларга хотиржамлик билан қарашни ва

Ўзингизда асабларга чидай олиш қобилиятини уйғотувчи психотреннинглар билан шуғулланиб туриш лозим. Кўп кувват ва асабларингизни кетказиб, қарши инсонни ўзингизга “мослаштиришга” уринманг, атрофдагиларни Тангри қандай яратган бўлса ана ушандай қабул қилинг. Баъзи бир рухшунослар, ўзингизда алам ва жаҳлни ушлаб туриш – жуда ёмонлигини, аммо шундай бўлса ҳам уларсиз сиқилиб турган юрагингизга киритмаслигингиз керак деб таъкидлашадилар.

Ухлашга ва дам олишга ўз вақтида тўғри амал қилинг. Энг тўғриси 8 соатдан кам ухламаслик, ва бошингизни шимолга қаратиб буткул тинчликда ухлашингиз лозим. Уйкуга соат 22га етмасдан туриб кетиш ва 5 бўлмасдан уйғониш керак. Уйкудан аввал китоб ўқиб, ақлий фаолият билан кундузи ҳам 2 соат ухлаш яхши, “қонли” кўрсатувлар ёки кўркинчли филмлар кўрманг: яхшиси тинч ва ёқимли мусика тингланг. ~~Хасад, кўполлик, манманлик каби инсоний қирраларга нисбатан очиккўнгил, яхши ва сабрли бўлинг.~~

Бу ва бошқа қийин бўлмаган қоидаларга амал қилсангиз, сиз ҳар бир инсон учун энг қадрли бўлган мукофот – соғлиқни қўлга киритасиз!

МУНДАРИЖА

Ўқувчиларга	3
Юрак етишмовчилиги ўзи нима?	6
Тўғри овқатланиш соғлиқ гарови	8
Парҳез	13
№10-сонли парҳез	14
№ 10А парҳези	17
Карел диетаси	19
Ёқимли иштаҳа	21
Биринчи таомлар	28
Иккинчи таомлар	35
Десертлар	43
Хулоса ўрнида	53

КАЙД УЧУР

Оммабон илмий-ижтимоий нашр

ЮРАК ХАСТАЛИГИ ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ

Муҳаррир:

Акром ДЕХҚОН

Рассом:

Шухрат ОДИЛОВ

Саҳифаловчи:

Иноят Зоҳидова

«Муҳаррир» нашриёти

Лицензия: АІ №099. 2008 йил 24 март

Босмахонага 2011 йил 23 августда топширилди.

Босишга 2011 йил 18 августда рухсат этилди.

Бичими: 60x84 ¹/₁₆. «TimesNewRoman» гарнитурасида
офсет босма усулида газет қоғозида босилди.

Нашр босма табағи 3,75. Адади: 3000. Буюртма №140.

«Муҳаррир» нашриёт-матбаа бўлимида чоп этилди.

100060, Тошкент шаҳри, Элбек кўчаси, 8-уй.