

*Саломатлик сабоқлари*

Абдиғаффор ГАДАЕВ,  
Нигора СОДИҚОВА

# СЕМИЗЛИК ва унинг олдини олиш

*Соғломга ҳам, беморга ҳам  
бирдек зарур қўлланма*



Абдиғаффор Гадаев  
Нигора Содиқова

# СЕМИЗЛИК ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

*(Соғломга ҳам, беморга ҳам бирдек зарур қўлланма)*

Тошкент  
«Turon zamin ziyo»  
2014

УЎК: 821

КБК 512

Г 55

Гадаев, Абдигаффор

Семизлик ва унинг олдини олиш / А.Гадаев, Н.Содиқова; -  
Тошкент: «Turon zamin ziyo» нашриёти, 2014. 36 б.

И. Н.Содиқова

ISBN 978-9943-335-48-6

Муҳтарам китобхон! “Turon zamin ziyo” нашриёти ички касалликлар бўйича Республикамиздаги етакчи мутахассислардан бири, Ўзбекистонда хизмат курсатган тиббиёт ходими, тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдигаффор Гадаев раҳбарлигидаги илмий гуруҳ билан ҳамкорликда тайёрлаган тиббий-оммабоп китоблар туркумига оид рисоаларнинг бир қанчаси Сизнинг қўлингизга етиб борди. Уларнинг навбатдагиси кейинги йилларда глобал муаммога айланиб бораётган семизлик иллатига бағишланди. Ушбу рисола орқали Сиз ортиқча тана вазни, унинг инсон ҳаёти ва саломатлигига салбий таъсири, у сабабли келиб чиқиш эҳтимоли бўлган оғир асоратлар ҳақида етарлича хабардор бўласиз. Китобчадан саломатлигингиз учун зарур маълумотларни топасиз, деб умид қиламиз.

Тақризчи:

Д.А.Ўринбоева,

тиббиёт фанлари номзоди, доцент

*Рисолага тегишли барча ҳуқуқлар ҳимояланган.*

*А.Гадаевнинг ёзма рухсатисиз рисолаи чоп этиши ёки бошқа тилга таржима қилиши қатъиян ман этилади.*

© Абдигаффор Гадаев,

© «Turon zamin ziyo».

ISBN 978-9943-335-48-6

Тошкент, 2014

*Таъбир жоиз бўлса, касалликни инсон танасида юз берган ёнгина ўхшатиш мумкин. Шифокорларнинг асосий вазифаси ёнгини ўчириш эмас, балки унинг олдини олишга қаратилган бўлиши керак. Агар ушбу жараёнда ҳар бир киши бевосита иштирок этса, аҳоли орасида касалликка чалиниш кескин камаяди, мабодо, дардга чалинсаям, танадан тез арийди ва даволаш самараси бир неча марта юқори бўлади.*

*Профессор А.Гадаев*

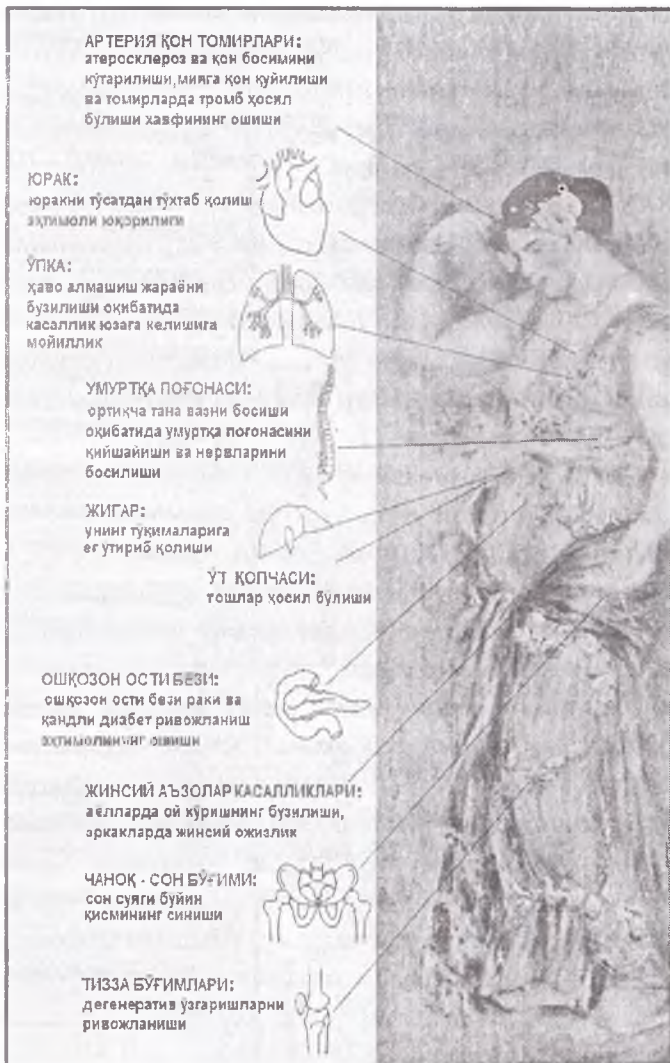
Семизлик нима? Семизлик – тери остида асосан қорин деворининг пастки қисмида, думба ва сонларда, шунингдек, қорин ичида (чарвида, ичак тутқичларида, қорин орти соҳасида) ҳамда бошқа ички аъзолар атрофида ёғларнинг ортиқча тупланишидир. Турли маъбалардан олинган маълумотларга кўра, ер курасининг 25 фоиз, 40 ёшдан кейин эса 50-60 фоиз аҳолисида ушбу жараён кузатилади. Семизлиkning сўнгги йилларда ўсмирлар орасида ҳам кўпайиб бораётгани таъвишли ҳолдир. Америка Қўшма Штатларида 35, Европада эса 20 фоиздан ортиқ ёшлар ошқича тана вазнига эга. Илмий тадқиқотларга кўра, 2025 йилга бориб семизликка чалинганлар сони икки баробарга кўпаяди.

Семизлиkning саломатликка салбий таъсирини узоқ ўтмишдан маълум. Тиббиётнинг отаси Гиппократ: “Тўсатдан ўлим ориқ кишиларга нисбатан семизларга кўпроқ хос”, деган гапни бундан икки ярим минг йиллар олдин айтган эди. Семизлик нафақат инсон ҳаёти сифати ва унинг давомийлиги бузилишига, балки турли оғир касалликларнинг келиб чиқишига ҳам сабаб бўлади. Семиз кишиларда юқори қон

босими, томирларга ёғ пиллакчалари ўтириб қолиши ва юрак ишемик касаллиги озгин кишиларга қараганда 2 – 4 марта кўп учрайди. Қандли диабетнинг иккинчи тури 85 – 90 фоиз ҳолларда ортиқча тана вазнига эга бўлганларда ривожланади. Семизликнинг биринчи даражасида қандли диабет юзага келиш эҳтимоли 3 марта, иккинчи даражасида 5 марта, ундан кейинги даражада эса 10 мартага ошади. Бошқача қилиб айтганда, ортиқча тана вазнига эга бўлган кишиларда қандли диабетнинг иккинчи тури билан касалланиш эҳтимоли жуда юқори. Бундан ташқари, семизлик юрак, қон босими ошиши, бўғим, жигар, руҳий ҳолатнинг ўзгариши, веналарнинг варикоз кенгайиши ва бошқа касалликларнинг асосий сабабчиларидан биридир (1-расм).

Оддий бир ўхшатиш: ҳар бир мошинанинг танасига мос қувватдаги мотори бор. Жуссаси каттароқ мошинага кичкина мошинага мослаб чиқарилган юргизгични қўйиш мумкин эмас. Масалан, “Нексия”га “Матиз”нинг мотори қўйилса, нима бўлишини, моторнинг қанчалик зўриқиб ишлашини ҳаммамиз яхши биламиз. Демак, семиз инсоннинг юраги ҳам худди “Нексия”га қўйилган “Матиз”нинг мотори сингари зўриқиб, қийналиб, ортиқча куч ва чираниш билан ишлайди.

Хуш, семизлик қаердан ва қандай пайдо бўлади? Буни билиш учун соғлом кишида ёғ алмашинуви механизми тўғрисида тушунчага эга бўлиш лозим. Танада мунтазам равишда тўқималар учун энергия зарур бўлгани сабабли ёғ тўқимаси парчаланиб туради. Бунда асосий энергия манбаи бўлиб, парчаланиш натижасида ҳосил бўлган ёғ кислоталари ва глицерол ҳисобланади. Параллел тарзда ва унга



*1-расм. Семизликнинг инсон вужудига салбий таъсири*

жавобан танада доимий равишда ёғ ҳосил бўлиш жараёни ҳам давом этади. Соғлом аёлларда ёғ туқимаси тана вазнининг 15-18, эркекларда 8-15

фоизини ташкил этади. Танада доимо ёғ тўқимаси парчаланиши ҳамда ҳосил бўлиши ўртасида мувозанат сақланади ва бу жараён марказий асаб тизими орқали бошқарилади. Жараён мувозанати бузилган ҳолларда эса, семизлик юзага келади.

Семизлик пайдо бўлишида ўзаро боғлиқ бўлган бир қанча омиллар муҳим аҳамиятга эга. Улар қуйидагилар:

❖ *Меъёридан ортиқча овқат истеъмол қилиш.* Бир кунда 100 ккал ортиқ овқатланиш бир йилда 5 кг семиришга олиб келади. Масалан, ҳар куни эҳтиёждан ташқари бир парча – 50 гр нон еган киши бир йилда 5 кг дан ортиқ семиради.

❖ *Жисмоний фаолликнинг етарли даражада бўлмаслиги.* Борган сари турмуш фаровонлиги ошиб, хизматлар техниканинг зиммасига тушиб борар экан, жамиятда семизлик иллоти янада кўпайиши тайин. Шундай экан, инсон имкон қадар жисмоний фаол бўлишга интилмоғи керак.

❖ *Ёш ошиб борган сари очлик етарли даражада босилмайди, бунинг оқибатида овқат калориясининг озгина ошиши ҳам семизликни юзага келтиради.* Дастурхонларимиз тўкин-сочин бу замонда нафсни тия билиш катта жасоратга айланиб бормоқда. Ҳолбуки, қанча кам ейилса (айниқса, кам ҳаракатли, ёши катта инсонлар), танага шунча кам касаллик ёпишади. Табиблар: “Одам боласининг ичига касаллик оғзидан киради”, деганда айнан мана шу маънони назарда тутишган.

❖ *Ёғли овқатларни кўп ейиш.* Чунки улар танага тез сингади, уларнинг парчаланиши учун деярли калория талаб этилмайди ва ўз-ўзидан ортиқчаси ёғга айланади. Шунинг учун имкон қадар ёғли озуқалардан қочиш, унинг муқобилида эса, таркиби оқсил

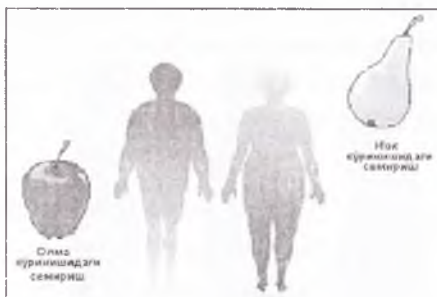
моддасига бой бўлган овқатларни кўпроқ тановул қилиш керак. Чунки уларнинг парчаланиши учун кўп энергия кетгани боис танада семизликка мойиллик кам бўлади. Демак, қора нон, ёғсиз мол гўшти, бузоқ гўшти, гречка кабилар семиртирмайдиган озуқалар сирасига киради. (Ҳали қуйида юртимизда кўп истеъмол қилинадиган маҳсулотларнинг энергетик қуввати жадвали келтирилади. Шунга асосланиб, ҳар бир киши ўзига таомнома тузиб олгани маъқул.)

❖ Бир қатор илмий кузатувлар семизликнинг келиб чиқишида наслий омиллар ҳам аҳамиятга эга эканлигини тасдиқламоқда.

*Семизликнинг икки тури фарқланади: андройд ва гиноид (2 - расм).*

Унинг андройд (қорин ёки эркаклар типи – олма шакли) тури ёғни организмда бир текис эмас, балки кўпроқ гавданинг юқори қисмида, юзда, қоринда, ички аъзоларда тарқалиши билан хосланади ҳамда балоғатга етгандан сўнг кузатилади.

Ушбу типни аниқлаш учун қорин индексида (ҚИ) фойдаланилади. У бел айланасини (БА), сон айланасига (СА) бўлиш ёрдамида аниқланади.



*2-расм. Семизликнинг андройд ва гиноид турлари*

ҚИ=БА:СА. Аёлларда бу кўрсаткич 0,85 метр, эркакларда 0,9 метр бўлиши керак. Бел айланаси қовурға ости ва тос суяги орасидаги масофанинг ўртасида ўлчанади. Сон айланаси катта сон дўмбоқларидан пастрокда ўлчанади. Эркакларда бел айланаси 102 см, аёлларда 88 см дан ортиқ



бўлиши қорин типи семизлиги мавжудлигини тасдиқловчи белги ҳисобланади.

Гиноид турида (аёллар типи – нок шакли) ённинг думба ва сонда тулланиши кузатилса ҳам, кўпроқ гавданинг барча қисмини бир текисда эгаллаган бўлади. 1-жадвалдан фойдаланган ҳолда семизлик турларини аниқлаши мумкин.

1-жадвал.

### Семизликнинг турларини аниқлаш

Семизлик тури	Андроид	Гиноид
Бел айланасининг сон айланасига нисбати	Эркакларда > 0,9 Аёлларда > 0,85	Эркакларда < 0,9 Аёлларда < 0,85

Семизлик даражасини аниқлашда тана вазни индекси кўрсаткичини билиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳар бир инсон ўз тана вазни индексини аниқлай олиши ва уни назорат қила билиши лозим. Тана вазни индексини ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ) аниқлаш оғирликни бўй квадратига тақсимлаш орқали амалга оширилади.

### Тана вазни индексини ҳисоблаш

Тана вазни индекси ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ) = тана вазни оғирлиги (кг) : бўй узунлиги квадрати ( $\text{м}^2$ )

Мисол: бўйингиз узунлиги 1,70 метр, дейлик. Бунинг квадрати (ўзига ўзи кўпайтирмаси) 2,89 бўлади. Оғирлигингиз 70 кг. Оғирлигингизни бўйингиз узунлиги квадратига бўламиз. Шунда танангиз вазни индекси 24,22  $\text{кг}/\text{м}^2$  тенг бўлади ( $70 : 2,89 = 24,22 \text{ кг}/\text{м}^2$ ).

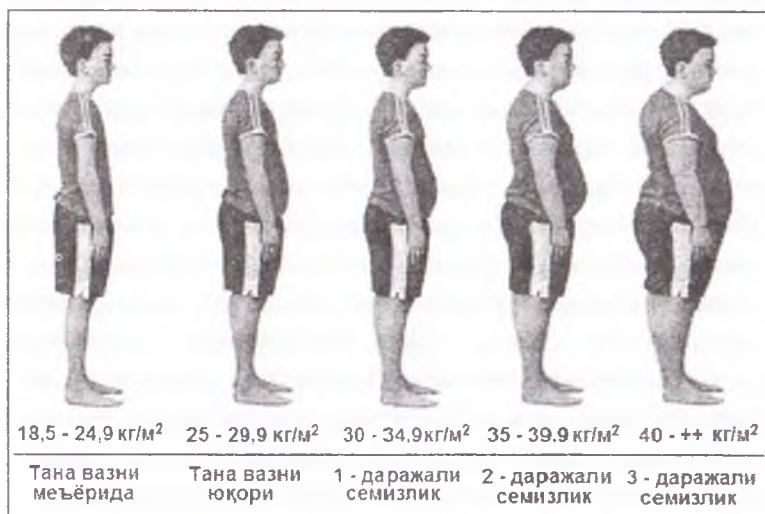
Сиз тана вазнингиз индексини аниқлаб, юрак қон-томир касалликлари келиб чиқиш хавфини қуйидаги 2-

жадвалга асосланган ҳолда билиб олишингиз мумкин. 3-расмда эса турли хил тана вазига эга бўлган инсонлар тасвири келтирилган.

2-жадвал.

Тана вазни индекси кўрсаткичлари ва унда юрак қон-томир касалликлари юзага келиш эҳтимоли

Тана вазни	Тана вазни индекси (кг/м <sup>2</sup> )	Юрак қон-томир касалликлари пайдо бўлиш хавфи
Танқислик	18,5 ва ундан кам	Паст
Меъёрида	18,5 – 24,9	Одатий
Юқори	25 – 29,9	Ошган
1-даражали семизлик	30,0 – 34,9	Юқори
2-даражали семизлик	35,0 – 39,9	Жуда юқори
3-даражали семизлик	40 ва ундан юқори	Фавқулодда юқори



3-расм. Турли хил тана вазнидаги инсонлар тасвири

Семизликка чалинган беморларнинг аксарияти қон босимини оширишдан, кўп терлаш, озгина жисмоний ҳаракатда ҳансираш, тез чарчаш, юрак тез уриши ва унинг соҳасида оғриқлардан, оёқлар шиши, бўғимлар, умуртқа погонаси оғришидан шикоят қиладилар. Аёлларда, кўпинча, ой кўриш цикли бузилиши, эркакларда эса жинсий ожизлик кузатилади.

## Семизликни даволашда парҳезнинг аҳамияти

Сиҳат тиласанг, кам е,  
иззат тиласанг, кам де.

Алишер Навоий

Ҳазрати Навоий бобомиз ва яна бошқа кўплаб алломаларимиз кам ейиш, кам гапириш, кам кулиш каби фазилатларни кўп тарғиб этишган. Ҳатто баъзи ўринларда “Олдига келганни емак – ҳайвоннинг иши, оғзига келганни демак – нодоннинг иши” (Алишер Навоий), дея қаттиқроқ тегишганлар ҳам. Албатта, бу гаплар асло бежизга айтилган эмас. Чунки кўп ейиш инсонни моддий томондан қанчалик семиртирса, нафақат саломатлигига салбий таъсир этади, балки ақлий ва маънавий тарафдан заифлаштиради ҳам. Туғри, буш қоп тик турмайди, деганларидек, ейиш, ичиш керак. Бу тириклик талаби. Аммо унинг тартиби, меъёри бор. Бу хусусда ҳаммамиз яхши биладиган, аммо кўпам амал қилмайдиган ўтипни яна бир эслайлик: нонуштани ўзинг е; тушликни дўстинг билан баҳам кўр; кечки овқатни душманингда бер. Бу гапларнинг ҳаммасини умумлаштириб ва яна кўплаб илмий хулосаларга таяниб, тиббиёт илми вазничи меъёрида ушлаб туриш, мабодо меъёридан ошган бўлса, уни камайтиришга тегишли қоидаларни ишлаб чиққан. Қуйида шу қоидалар асосида тавсиялар берамиз.

Семизликни даволаш тез ҳал этиладиган жараён эмас. Уни йўқотиш анча-мунча фурсат олишини ёдда тутган ҳолда ҳаракат қилиш лозим. Демак, бир кун ёки бир ҳафта эмас, балки доимий равишда истеъмоқ қилаётган таомларни назорат қила билиш, мунтазам бадантарбия ва бошқа жисмоний ҳаракатлар билан шуғулланиш, саломатлик тўғрисида қайғуриш, ўзида тана вазнини мунтазам камайтириб бориш тўғрисида ички ҳиссиёт туғдириш, вазни камайтиришга ижобий таъсир этувчи турли хилдаги муолажалардан (дорилар билан ва дориларсиз) самарали фойдаланиш лозим. Бу жараённи қисмларга ажратадиган бўлсак, қуйидаги кўринишга келади. Семизликни даволаш учун:

- аввало, *наст калорияли парҳез* лозим бўлади. Кучли калорияли озуқаларни қабул қилиб, танада йиғилиб ётган ёғларнинг устига яна ёғ қўшиш аҳволни фақат оғирлаштиради;

- ундан кейин *тартибли ва вақтида овқатланиш*.

Семиз одам, унинг устига камҳаракат ва ёши ўтиб қолган бўлса, овқатланишда ўзи учун алоҳида тартиб қилиб олиши лозим. Юқорида эслаб ўтилган мақолга мувофиқ эрталаб кўпроқ, тушда камроқ, кечқурун жуда кам ейиш ёки умуман овқатланмаслик керак;

- сўнгра *жисмоний фаоллик* зарур. Боғда сайр қилиш, ҳовлида ишлаш, бадантарбия билан шуғулланиш, сузиш, теннис ўйнаш каби фаол ҳаракатлар нафақат семизликни кетказади, балки инсон саломатлиги ва кайфиятига ҳам ижобий таъсир қилади;

- энг сўнгида *дорилар ёрдамида даволаниш*. Агар мазкур ҳаракатлар озишга фойда бермаса, унда шифокор маслаҳатига кўра, тегишли дорилардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек, атрофдагилар билан дўстона муносабатда бўлиш, асабийлашмаслик,

нохуш ҳолатлардан узоқда бўлиш ҳам семизликни даволашга ёрдам беради.

Паст калорияли парҳез буюришдан асосий мақсад тана вазни индексини камайтириш ва уни метёр даражасида (20-25 кг/м<sup>2</sup>) сақлаб туришдан иборат. Меъёридаги тана вазнига эга бўлган кишилар жисмоний ҳаракатни инобатга олган ҳолда бир кунда овқат билан 1600-2400 ккал энергия қабул қилишлари лозим. Агарда семизлик мавжуд бўлса, унинг даражасидан келиб чиқиб, паст калорияли парҳез (бир кунда 600 дан 1200 ккал гача) тавсия этиш керак. Кунлик калориясидан қатъи назар овқат 55-60 фоиз углевод, 15-20 фоиз оқсил ва 20-25 фоиз ёғлардан (учдан бир қисми ҳайвон ва учдан икки қисми ўсимлик маҳсулотларидан) иборат бўлиши зарур.



Кўпроқ кам калорияли – сабзавот ва мевалар, ёғсизлантирилган сут, творог, ёғсиз балиқ ва териси олинган парранда гўшти истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Кунлик таом оз-оз миқдорда, 3-4 мартага бўлиниб истеъмол қилингани маъқул. Агарда 3-4 ҳафта ичида тана вазни камаймаса, овқат таркиби ва сифатини эскича қолдириб, кунлик калорияни 800-900 ккал гача камайтириш керак.

Юқоридаги тавсиялардан сўнг ҳам 4-5 ҳафта ичида вазн камаймаса, унда жуда кам калорияли (кунда 600-700 ккал) парҳезга ўтилади, аммо овқат таркибида зарур, яъни 1 кг тана вазнига 0,8-1,2 г тўлақонли оқсил бўлиши шарт. Оч қолиш ҳиссини камайтириш

мақсадида таом шошмасдан, кичик луқмаларда кунда 5-6 мартага бўлиб қабул қилинади.

Республикамиз шароитида қуйидагиларни истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ: сабзавотлар, ёғсиз мол гўшти, балиқ ва парранда гўшtidан тайёрланган шўрвалар (уларни димланган ҳолда ҳам истеъмол қилиш мумкин); помидор, бодринг, шолғомча (редиска) исталган миқдорда; картошкадан тайёрланган таомлар чегараланган миқдорда; дуккакли (мош, ловия, нухаг)лар ва макарондан тайёрланган таомлар тавсия этилмайди ёки ҳафтада бир мартаба тановул қилиш мумкин; ярим қайнатилган бир дона тухум кунора; ҳар кун кечқурун бир пиёла қатик; олма, лимон, олхўри, тарвуз исталган миқдорда; қиш ойларида помидор ва нордон мевалардан



тайёрланган шарбатлар. Кунлик истеъмол қилинадиган ош тузи миқдори 5 г гача чегараланади. Юқоридагилардан ташқари ҳафта ёки ўн кунда бир марта енгиллаштириш кунларини ўтказиш керак. Бунда тана вазни ортиқча бўлганлар кун давомида бодринг, олма, по-

мидор, шолғомча, туруп, олхўри, олча, тарвузларни 1,5 - 2 кг миқдорида (барчаси биргаликда ҳисобланганда) истеъмол қилишлари мумкин, аммо шу кун санаб ўтилганлардан ташқари бошқа нарса тановул қилмаган маъкул.

Қуйидагилар тавсия этилмайди: конфет, шоколад, турли хил пишириқлар, шу жумладан, торт, музқаймоқ, ёғли гўшт, спиртли ичимликлар, ўткир ва дудланган маҳсулотлар, гаримдори.

Ҳар бир ипсон кун давомида ўзи сарф қиладиган калорияни ҳисоблай олиши ва шунга мувофиқ саломатлигидан келиб чиққан ҳолда вужудининг унга бўлган талабни билиши керак. У «жисмоний фаоллик коэффиценти» (ЖФК) деб аталади ва 3-жадвалда келтирилган «катга ёшдаги кишиларнинг тана вазни, ёши ва жинсидан келиб чиқиб, тинч ҳолатда йўқотадиган энергияси кўрсаткичлари» ёрдамида аниқланади.

Жисмоний фаоллик даражасига кўра аҳолини куйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

**1-гуруҳ:** ўта енгил жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (нафақахўрлар, талабалар, илмий ходимлар, ўқитувчилар, идора ходимлари ва шуларга яқин касб эгалари)нинг ЖФК даражаси – 1,4;

**2-гуруҳ:** енгил жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (шифокорлар, агрономлар, ҳамширалар, уй хизматчилари, енгил машина ҳайдовчилари ва уларга яқин касб эгалари)нинг ЖФК даражаси – 1,6;

**3-гуруҳ:** ўртача оғирликдаги жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (хирург шифокорлар, озиқ-овқат дўконлари ва бозорлардаги сотувчилар, слесарлар, станокда ишловчи ишчилар, экскаватор ва трактор ҳайдовчилар ҳамда шуларга яқин касб эгалари)нинг ЖФК даражаси – 1,9;

**4-гуруҳ:** оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (қурувчилар, сувоқчилар, қишлоқ хўжалиги меҳнаткашлари ва уларга яқин касб эгалари)нинг ЖФК даражаси – 2,2;

**5-гуруҳ:** ўта оғир жисмоний меҳнат (ушбу гуруҳга фақат эркаклар киради) билан шуғулланувчилар (тош ва ғишт терувчилар, бетон қуювчилар, ер қазувчилар, кон ишчилари ва шуларга яқин касб эгалари)нинг ЖФК даражаси – 2,5.

Бу турли касб эгаларининг бундай гуруҳларга бўлиниши нисбий бўлиб, ҳар бир шахс ўзининг қайси гуруҳга мансублигини меҳнат фаолияти даражасидан келиб чиқиб, улар ёрдамида янада аниқроқ белгилаб олиши мақсадга мувофиқдир.

### 3-жадвал.

*Ёши катта аҳолининг тана вазни, ёши ва жинсидан келиб чиқиб, тинч ҳолатда энергия сарфлаш кўрсаткичлари*

Эркаклар (асосий алмашинув)					Аёллар (асосий алмашинув)				
Тана вазни, кг	18-29 ёш	30-39 ёш	40-59 ёш	60-74 ёш	Тана вазни, кг	18-29 ёш	30-39 ёш	40-59 ёш	60-74 ёш
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1000	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Тананинг энергияга бўлган кунлик талабини аниқлаш учун тегишли касб эгасининг ЖФК даражаси унинг жадвалда келтирилган ёши, жинси ва тана вазнига мос асосий алмашинув кўрсаткичига қўлайтирилади.



Масалан: 38 ёшли йигит, енгил автомашина ҳайдовчиси, тана вазни 70 кг.

Унинг энергияга бўлган кунлик талаби:  $1,6 \times 1650 = 2640$  ккал.

Қуйидаги 4-жадвалда Республикамизда кўп истеъмол қилинадиган маҳсулотлар ва улардан тайёрланадиган озиқ-овқатларнинг 100 граммидаги калорияси ҳамда уларнинг таркибидagi оқсиллар, ёғлар ва углеводлар келтирилган. Жадвалдан фойдаланган ҳолда ҳар бир киши бир кунда қабул қилаётган энергияси миқдорини ҳисоблаб, уни юқорида айтиб ўтилган тартибда сарф қилинаётган энергия билан таққослаши, танаси кам ёки ортиқча миқдорда калория қабул қилаётганини билиб олиши мумкин.

4-жадвал.

Ўзбекистонда кенг истеъмол қилинадиган озиқ-овқатларнинг таркиби ва калорияси

№	Озиқ-овқатлар	Оқсиллар	Ёғлар	Углеводлар	100 гр маҳсулотдаги калория миқдори
1	Оқ нон	5.32	0.84	39.86	193.1
2	Қора нон	7.69	0.74	39.20	186.8
3	Гречка	8.62	2.27	62.41	313.3
4	Картошка	1.05		14.25	62.7
5	Пиёз	1.80		8.04	40.3
6	Сабзи	0.88		6.29	29.4
7	Шолғомча	0.77		3.34	16.9
8	Шолғом	0.72		4.79	22.6
9	Лавлаги	0.96		7.07	32.97
10	Карам	1.15		3.91	19.5
11	Гул карам	1.06		2.65	15.2
12	Тарвуз	0.31		4.97	21.6
13	Кук нухат	4.88		10.29	62.2

14	Қовун	0.45		7.69	33.4
15	Помидор	0.76		3.07	15.7
16	Кабачка	0.36		2.93	13.5
17	Бодринг	0.72		1.84	10.5
18	Тузланган бодринг	0.38		0.97	5.5
19	Оқ кўзиқорин (қуритилган)	22.02		29.33	234.4
20	Оқ кўзиқорин (янги узилган)	2.24	3.04	24.04	24.3
21	Апельсин	0.58		6.1	27.5
22	Олча	0.75		11.5	49.5
23	Нок	0.31		10.27	43.4
24	Қулупнай	0.81		8.38	37.7
25	Лимон	0.26		4.64	20.1
26	Малина	0.72		7.80	34.9
27	Шафтоли	0.45		10.06	43.1
28	Олхўри	0.54		11.34	48.7
29	Олма	0.40		9.27	39.6
30	Олма шарбати	0.43		11.59	49.3
31	Ўрик	2.5		34.8	1.57
32	Ўрик қоқи	5.2		66.4	302
33	Узум	1.6		63.8	273
34	Сариг ёғ	0.48	79.33	0.49	741.7
35	Кунгабоқар ёғи		94.81		881.7
36	Мол сути	3.26	3.52	4.41	64.2
37	Қаймоқ	2.88	28.50	2.45	2.86
38	Ёғли пишлоқ (45%)	19.0	21.85	4.06	297.7
39	Ёғли пишлоқ	14.4	17.1	0.98	222.1
40	Кефир (қатик)	3.36	3.33	4.21	62.0
41	Қўй гўшти	12.62	11.37		157.5
42	Мол гўшти	15.39	7.80		136.6
43	Бузоқ гўшти	14.26	5.33		108.6

44	Мол жигари	16.79	3.77	2.73	115.1
45	Колбаса	11.64	13.32	1.16	176.4
46	Сосиска	11.78	17.46	0.33	212.3
47	Тухум	10.56	10.03	0.43	138.3

### Турли жисмоний фаоллик коэффициентидаги шахслар учун таомномалар

Юқорида таъкидлаганимиздек, 3-жадвалдаги жисмоний фаоллик коэффициентида фойдаланган ҳолда у ёки бу касбдаги шахснинг энергияга бўлган талаби ҳисобланади. Ўз навбатида Республикада кенг истеъмол қилинадиган маҳсулотлар калориясига асосланиб, кунлик таомнома тузиш мумкин. Қуйида 1 – 5-гуруҳ жисмоний фаолликдаги шахслар учун таомномалар келтирилган.

#### *Биринчи гуруҳ жисмоний фаоллик коэффициентида эга бўлган шахслар учун таомнома*

Таом ва маҳсулотлар		Гр	Оқсил	Ёғ	Углевод	Ккал
Нонушта	Творог	100	15	5	1,2	107
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
	Сметана	100	0,6	2	0,8	122
	Чой	200	-	-	-	-
	Шакар	10	0,03		20	80
Тушлик	Шўрва мол гўштидап		100	12,4	-	187
	Картошка	100	2	0,1	19,7	85
	Сабзи	100				20
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
	Қатиқ	100	4,5	1	3	39

Кечки овқат	Палов					
	Гуруч	200	6	0,6	43	200
	Сабзи	200	5	2	20	70
	Гушт	100				187
Кечасига	Олма	100	0,4		9,27	42
Жами						1648

*Иккинчи гуруҳ жисмоний фаоллик коэффицентига эга бўлган шахслар учун таомнома*

Таом ва маҳсулотлар		Гр	Оқсил	Ёғ	Углевод	Ккал
Нонушта	Пишлоқ	50	13,4	13,7	-	171
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
	Сариёр	50	0,3	41,25	0,45	374
	Чой	200	-	-	-	-
Тушлик	Мастава					
	Гуруч	100	3	0,3	21,5	100
	Гушт	50	9,5	6,2	-	187
	Сабзи	30	1	0,3	3	20
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
	Қатиқ	100	3	2	4	53
Кечки овқат	Чучвара	200			-	
	Гушт	100	18,9	12,4		187
	Бугдой уни	100	10,6	1,3	73,2	347
Кечаси	Анор	50	0,45		11,8	27
Жами						1974

*Учинчи гуруҳ жисмоний фаоллик коэффициентига эга  
бўлган шахслар учун таомнома*

Таом ва маҳсулотлар		Гр	Оқсил	Ўғ	Углевод	Ккал
Нонушта	Блинчик	2та				
	Тухум	1та	12,7	11,5	0,7	157
	Сут	100	2,7	2,5	4,7	52
	Ун	100	10,6	1,3	73,2	173
	Творог	100	14	4	2	100
	Чой	200	-	-	-	-
Тушлик	Дўлма					
	Гушт	300	56,7	37,2	-	561
	Пиёз	50				40,3
	Гуруч	200				200
	Салат (ач- чиқ-чучук): бодринг					10,5
	помидор					15,7
	Нон	100				254
Кечки овқат	Картошкали пюре	400	8	0,4	78,8	332
	Гушт (котлет)	200	37,8	24,8	-	374
Кечаси	Қатиқ	200	9	2	6	78
Жами						2148

*Тўртинчи гуруҳ жисмоний фаоллик коэффициентига  
эга бўлган шахслар учун таомнома*

Таом ва маҳсулотлар		Гр	Оқсил	Ёғ	Углевод	Ккал
Нонушта	Пишлоқ	30				352
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
	Сариёғ	20	0,3	41,25	0,45	374
	Чой	200	-	-	-	-
Тушлик	Товуқ шурва	19,5	4,1	-	-	115
	Сабзи	50	5	2	20	60
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
Кечки овқат	Манти					
	Гушт	200	37,8	24,8	-	374
	Хамир	200	10,6	1,3	73,2	347
Кечаси	Банан	100	2	0	21	89
Жами						2219

*Бешинчи гуруҳ жисмоний фаоллик коэффициентига эга бўлган шахслар учун таомнома*

Таом ва маҳсулотлар		Гр	Оқсил	Ёғ	Углевод	Ккал
Нонушта	Манний бутқа					
	Манний Ёрма	100	11,3	0,7	71	336
	Сут	100	2,7	2,5	4,7	52
	Шакар	20	0,06		20	80
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
	Сариёғ	50	0,3	41,25	0,45	374
	Чой	200	-	-	-	-
Тушлик	Кабоб	200				374
	Нон	100	7,7	2,4	53,4	254
	Томат соки	200	2		7	39
Кечки овқат	Манпар					
	Гушт	100	18,9	12,4	-	187
	Хамир	100	10,6	1,3	73,2	347
	Картошка	100	2	0,1	19,7	83
	Сабзи	100	5	2	20	60
Жами						2437

## Семизликни даволашда бадантарбия машқларининг аҳамияти



Семизликни даволашда парҳез билан бир қаторда жисмоний тарбия ҳам муҳим аҳамиятга эга. У асаб тизими тонусини оширади, ижобий ҳисларни уйғунлаштиради ва соғайишга ишонч уйғотади, тананинг заҳира имкониятларини кенгайтиради. бадантарбия

юрак қон-томир тизимига ижобий таъсир кўрсатиб, юракнинг қон билан таъминлашини ошириб, озиқланишини яхшилайдди, модда алмашинувини кучайтиради.

Бундай ижобий силжишлар семизлик билан оғриган беморларнинг юрак қон-томир тизими функционал ҳолатини яхшилаб, жисмоний юкламаларга чидамликни оширади. Жисмоний юкламалар



танани кислород билан яхши тўйинтиради, ташқи нафас фаолиятини меъёрлаштиради. Шунингдек, жисмоний тарбия билан шуғулланиш овқат ҳазм қилиш тизимига ижобий таъсир кўрсатиб, меъда ва ичак ҳаракатини кучайтиради, ўт пуфаги қисқаришини ошириб, ўт ҳайдалишини меъёрлаштиради ва қорин соҳасидаги нохуш сезгиларни йўқотади. Семизликни даволашда ҳар хил даражадаги пиёда юриш (сайр қилиш)



бадантарбиянинг энг асосий таркибий қисми ҳисобланади. Чунки у энг оддий ва физиологик жисмоний юклама ҳисобланади.

Юрганда теварак-атроф гўзаллиги, тинч-осудалик, юриш ритми кишининг руҳий ҳолатига тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Илмий кузатувларга асосланган ҳолда қуйидаги юриш даражалари ва тезликлари ишлаб чиқилган.

- ❖ *Жуда секин* – бир дақиқада 60 – 70 қадам (1 соатда 2,5 - 3 км). Бундай тезликда юриш ўрта ёшли беморларга, қарияларга, 2 – 3-даражали семизлик ҳамда юрак қон-томир ва нафас тизими касалликлари билан оғриган беморларга тавсия этилади.
- ❖ *Секин* – бир дақиқада 70 – 90 қадам (бир соатда 3 - 4 км). Бундай тезликда юриш 2 – 3-даражали семизлик ва кам жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга тавсия этилади.
- ❖ *Ўртача* – бир дақиқада 90 – 120 қадам (бир соатда 3 - 5,6 км). Бундай тезликда юриш 1-даражали семизлик ва кам жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга тавсия этилади.
- ❖ *Тез* – бир дақиқада 120 – 140 қадам (бир соатда 5,6 - 6,4 км). Бундай тезликда юриш 1-даражали семизлик ва яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга буюрилади.
- ❖ *Жуда тез* – бир дақиқада 140 қадамдан ортиқ. Бундай тезликда юриш жуда яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга буюрилади.

Қайд этилган юриш тартиблари ҳар бир киши учун алоҳида танланади ва унинг асосий кўрсаткичи бемор ўзини яхши ҳис этиши ҳамда жисмоний юкламага чиниққанлик даражаси ҳисобланади. Шу

ўринда жисмоний машқларни бажаришдан олдин ва улар оралигида ҳар бир инсон ўзининг жисмоний юкламага чиниққанлик даражасини кузатиб бориши лозим. Ушбу даража томир уришининг жисмоний юкламадан олдин ва 3-5 дақиқадан кейинги фарқи кўрсаткичи ёрдамида аниқланади.

- *Чиниққанлик даражаси яхши* – томир уришидаги фарқ 5 тадан кўп эмас.

- *Чиниққанлик даражаси қониқарли* – томир уришидаги фарқ 5 тадан 10 тагача.

- *Чиниққанлик даражаси наст* – томир уришидаги фарқ 10 тадан кўп.

Мабодо, машқ давомида қайд этилган фарқ кўпайиб кетса, машқларни тўхтатиш ва дам олиш тавсия этилади. Юрак соҳасида оғриқ ва қон босими кескин кутарилган ҳолларда зудлик билан шифокорга мурожаат қилиш зарур.

Жисмоний юклама одатда аста-секин ошириб борилади (5-жадвал).

5-жадвал.

*Семизликка чалинган беморларда пиёда юриш даражалари*

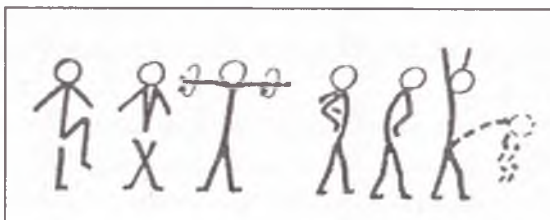
Ҳафталар	Бир дақиқада қадамлар сони	Юриш давомийлиги (дақиқаларда)
1-ҳафта	80	35
2-ҳафта	85	45
3-ҳафта	90	45
4-ҳафта	90	50
5-ҳафта	90	55
6-ҳафта	95	55
7-ҳафта	95	55

8-ҳафта	100	60
9-ҳафта	100	60
10-ҳафта	100	60

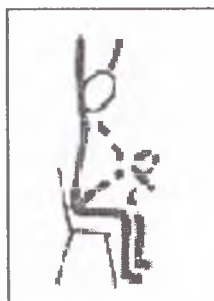
Пиеда юриш билан бир қаторда, эрталабки бадантарбия машқлари семизликни даволашда муҳим аҳамиятга эга. Қуйида яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўрта ва катта ёшли кишиларда семизлик кузатилганда тавсия этиладиган машқлар тўплами келтирилган.

**Яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўрта ва катта ёшли кишиларда семизлик кузатилганда тавсия этиладиган машқлар тўплами**

Бадантарбия машқларини бошлашнинг кириш қисм – юриш, қарама қарши томонга қадам ташлаш, тиззаларни юқорига кўтариш (1 - 2 дақиқа давомида). Қўлларни ён тарафга узатиб, 10 - 12 марта олдинга ва сўнгра орқага айланма ҳаракат қилиш. Дастлабки ҳолат, қўллар белда - тирсакларни орқага ташлаб нафас олиш, олдинга йўналтириб, қоринни ичига тортиш ва нафас чиқариш, машқлар 6 - 8 марта такрорланади. Қўлларни юқорига кўтариш ва нафас олиш, бушаштириб пастга тушириш ва нафас чиқариш, машқлар 2 - 3 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* – стулда утирган ҳолда. Қўллар юқорига кўтарилиб, нафас олинади, кейин чап оёқни букиб, қўллар билан қоринга тортилиб, нафас чиқарилади. Кейин машқлар унғ оёқда бажарилади. Ҳаракатлар навбат билан 8-12 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* – стулда утирган ҳолда оёқлар елка кенлигида. Қўллар юқорига кўтарилиб, гавданинғ белдан юқори қисми чап томонга бурилиб, нафас чиқарилади. Ҳаракатлар кейин унғ томонда бажарилади. Машқлар навбат билан 8-12 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – стулда утирган ҳолда. Чап қўл билан чап оёқ юқорида ёнга кўтарилиб нафас олинади. Кейин дастлабки ҳолатга қайтиб нафас чиқарилади. Кейин машқлар унғ оёқда бажарилади. Ҳаракатлар 8 - 12 марта такрорланади.





*Дастлабки ҳолат* – стулда утирган ҳолда. Қўллар кўкрак устида. Қорин ташқарига чиқарилиб нафас олинади, сўнг қорин ичга тортилиб нафас чиқарилади. Ҳаракатлар 8 - 12 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – стул ёнида тик турилади. Утирган ҳолда нафас чиқарилади ва дастлабки ҳолатга қайтилиб нафас олинади. Ҳаракатлар секинлик билан 8 - 12 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* – стул ёнида тик турилади. Елкаларни кўтариб чуқур нафас олинади, кейин елкаларни бушаштириб, эгилиб узоқ нафас чиқарилади. Ҳаракатлар навбат билан 4-6 марта такрорланади.

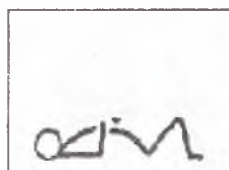
*Дастлабки ҳолат* – стул ёнида тик турилади. Чап оёқ стулга қўйилиб нафас чиқарилади ва дастлабки ҳолатга қайтиб, нафас олинади. Худди шундай ҳаракат ўнг оёқда бажарилади. Машқлар ҳар бир оёқда 8 - 12 марта такрорланади.





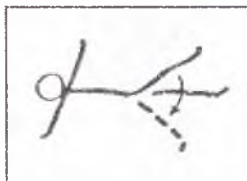
*Дастлабки ҳолат* – стул ёнида тик турилади. Оёқлар елка кенглигида. Гавдани чап томонга буриб, қўллар билан стулнинг чап бурчагини ушлаб, нафас олинади. Кейин дастлабки ҳолатга қайтиб, нафас чиқарилади. Худди шундай ҳаракат ўнг томонда бажарилади. Машқлар ҳар бир томонда 8 - 12 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – стул ёнида тик турилади. Қўлларни юқорига кўтариб, нафас олинади ва олдинга эгилинади. Қўллар пастга туширилиб, нафас чиқарилади. Машқлар текис нафас олган ҳолда секинлик билан бажарилади.

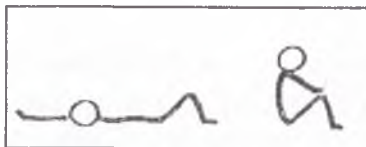


*Дастлабки ҳолат* - гиламчада ётган ҳолда тиззалар букилган, қўллар қоринда. Қорин ташқарига чиқарилиб нафас олинади, сўнг қорин ичга тортилиб нафас чиқарилади. Ҳаракатлар 8 - 12 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – гиламчада ётган ҳолда қўллар ёнда, тиззалар букилган. Чап оёқ ёзилиб юқорига кўтарилади ва нафас олинади. Кейин чап

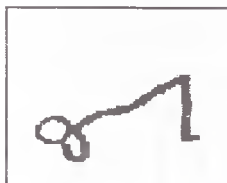


томонга оёқни тушириб, нафас чиқарилади ва қайта юқорига кўтарилиб, нафас олинади, сўнг дастлабки ҳолатга қайтилиб, нафас чиқарилади. Худди шундай ҳаракат ўнг оёқда бажарилади. Машқлар ҳар бир оёқда 8 - 12 марта такрорланади.



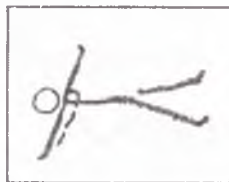
*Дастлабки ҳолат* – гиламчада ётган ҳолда қўллар тана бўйлаб ёзилган, тиззалар букилган. Қўллар

юқорига кўтарилиб, нафас олинади, сўнг гавда кўтарилади ва тиззалар ушланиб, нафас чиқарилади. Машқлар текис нафас олган ҳолда секинлик билан бажарилиб, 8 - 12 марта такрорланади.



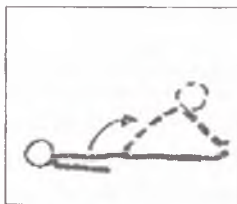
*Дастлабки ҳолат* – гиламчада ётган ҳолда оёқлар букилган, қўллар бош тагида. Тос соҳа юқорига кўтарилиб, қорин ташқарига чиқарилиб, нафас олинади. Кейин дастлабки ҳолатга қайтилади ва қорин ичга тортилиб, нафас чиқарилади. Машқлар 8 - 12 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – гиламчада ётган ҳолда оёқлар елка кенгликда, қўллар ёнда. Оёқларни қимирлатмасдан чап томонга бурилиб, ўнг қўл билан чап томон ушланади ва нафас чиқарилади.



Кейин дастлабки ҳолатга қайтилиб, нафас олинади. Кейин машқлар ўнг томонда бажарилади. Ҳаракатлар секинлик билан 8 - 12 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – гиламчада ётган ҳолда оёқлар тўғри.



Қўлларга таяниб ўтирилади ва олдинга эгилиб қўллар билан оёқ учлари ушланиб нафас чиқарилади. Кейин дастлабки ҳолатга қайтиб, нафас олинади. Ҳаракатлар 8 - 12 марта такрорланади.

**Машқларнинг хотима қисми:** Дастлабки ҳолат: 1 - қўлларни юқорига кўтариш (нафас олиш), 2 - бушашган

ҳолда танага қўлларни тушириш (нафас чиқариш). 4 - 6 марта, сўнг ўридан туриб, 20 - 30 сония давомида хонада юриш, елка соҳасини бўшаштириш ва ҳансираш кузатилса, бир неча нафас машқларини бажариш.



Кейин дастлабки ҳолат - стулда ўтирган ҳолда, оёқлар елка кенгликда: 1 - қўлларни ёнга узатиш (чуқур нафас олиш), 2 - бўшашган ҳолда оёқлар орасига тушириш (узоқ нафас чиқариш). Машқлар 6 - 8 марта такрорланади.

### Семизлик юрак - қон томир тизими аъзолари касалликлари билан бирга кечганда бажариладиган машқлар тўплами



*Дастлабки ҳолат* – стулда ўтирган ҳолда қўллар оёқда, оёқлар текис. Бир вақтда оёқ ва қўл бармоқлари кафтга томон букилиб, кейин дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқлар ўртача тезликда 12-16 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* - стулда ўтирган ҳолда, қўллар белда. Елкалар билан олдинга ва орқага айланма ҳаракат қилинади. Ҳаракатлар ҳар иккала томонда 8 - 12 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* – стулда ўтирган ҳолда



оёқлар елка кенглигида. Қўллар елка бўйлаб ёнга узатилади ва чуқур нафас олинади. Кейин улар бўшаштирилиб, олдинга эгилади ва нафас чиқарилади. Ҳаракатлар 6 - 8 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* – стулда ўтирган ҳолда қўллар белда. Қоринни чиқариб нафас олиниб, олдинга эгилинади ва чап тирсак унг тиззага, сунг унг тирсак чап тиззага текизилиб нафас чиқарилади.



Ҳаракатлар 8 - 10 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* – стулда ўтирган ҳолда. Қўллар юқорига кўтарилиб, нафас олинади, кейин чап оёқни букиб, қўллар билан қоринга тортилиб, нафас чиқарилади. Кейин машқлар унг оёқда бажарилади.

Ҳаракатлар навбатма-навбат 8 - 12 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – стулда ўтирган ҳолда.

Стул суянчиғига суяниб қўллар қорин соҳасида. Қорин ташқарига чиқарилиб, нафас олинади, сунг қорин ичга тортилиб, нафас чиқарилади. Ҳаракатлар 8 - 12 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* –

стулда ўтирган ҳолда. Оёқ панжалари қизиганга қадар полга, кейин бир-бирига ишқаланади. Машқлар бажарилгандан кейин оёқ панжалари бушанштирилади.



*Дастлабки ҳолат* – стулда ўтирган ҳолда. Унг оёқ кўтарилиб, қўллар билан чапга тортилади ва нафас олинади. Кейин дастлабки ҳолатга қайтиб, нафас чиқарилади ва машқлар чап оёқда бажарилади. Ҳаракатлар иккала оёқда 8 - 12 марта такрорланади.

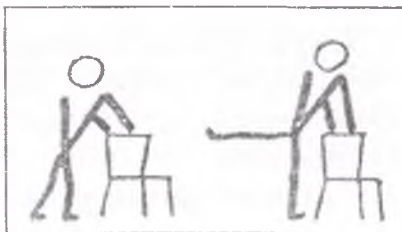




*Дастлабки ҳолат* – стулда ўтирган ҳолда. Қўллар елка бўйлаб ёнга узатилиб, нафас олинади, кейин олдинга эгилиб, қўллар оёқ учларига теккизилиб нафас чиқарилади. Эгилганда бош олдинга қаратилади. Ҳаракатлар 8 - 12 марта такрорланади.

*Кейинги машқ:* Хонада 20-30 сония нафас машқлари бажарилиб юрилади. Ҳаракатлар секинлик билан 3 - 4 марта такрорланади.

*Дастлабки ҳолат* – стул ёнида тик турилади. Чап оёқ олдинга кутарилиб, нафас олинади ва яна дастлабки ҳолатга қайтилади ҳамда нафас чиқарилади. Кейин машқлар унғ оёқда бажарилади. Ҳаракатлар ҳар бир оёқда 8 - 12 марта такрорланади.



*Дастлабки ҳолат* – стул ёнида тик турилади. Ярим ўтирган ҳолда нафас чиқарилади ва дастлабки ҳолатга қайтилиб нафас олинади. Ҳаракатлар секинлик билан 8 - 12 марта такрорланади.

Юқорида қайд этилган парҳез ва бадангарбия машқларига амал қилган ҳолда тана вазнини камайтиришнинг асосий қоидаси қуйидагича: ҳафтада 0,5 кг вазн йўқотиш – яхши, 1 кг – жуда яхши, аммо 1 кг дан ортиқ – хавфли. Агар 6 ой ичида бирламчи мақсадга эришилса, яъни тана вазни 10 фоизга камайса, ундан сўнг вазнини кейинги камайтириш

режасини тузиш лозим. Бунда тана вазнини қадам-бақадам, яъни ҳар 6 ойда 5-10 кг (бирламчи вазнга нисбатан 5-10 фоиз) камайтириб бориш мақсадга мувофиқ. Агарда ушбу натижага эришилса, юрак қон-томир касалликлари келиб чиқишини 9, қандли диабет юзага келишини 44, ўлим кўрсаткичларини 20, ўсма касалликлари келиб чиқиш эҳтимолини 37-40 фоизга камайтириш мумкин. Юқоридагилар билан бир қаторда, ўрта даражадаги 30 дақиқалик жисмоний юклама (сузиш, боғда, далада ишлаш ва бошқалар) ёрдамида ҳам вазини камайғириш эҳтимоли жуда юқори.

Афсуски, қатор ҳолларда маълум муддат ўтгач, семизликдан халос бўлган кишиларда унинг қайталаниши кузатилади. Бу ҳолнинг сабаблари куйидагилар:

- ✓ парҳезга қатъий риоя қилиш оқибатида турғун бўлмаган руҳий ҳолатнинг юзага келиши. Тиббиёт тилида бундай ҳолат “парҳез депрессияси” деб аталади;
- ✓ бемор шифокор маслаҳатлари ва парҳезга амал қилса ҳам, вазннинг камаймаслиги кузатилган ҳолларда унда ишончнинг йўқолиши;
- ✓ маълум муддатдан сўнг тавсияларни бажармаслик.

Бундай ҳолларда тана вазни ортиқча бўлган ҳар бир киши юқоридаги тавсияларга, шу жумладан, парҳезга бутун ҳаёти давомида қатъий амал қилса, ортиқча тана вазнидан халос бўлиши ва келгусида оғир юрак қон-томир касалликлари, қандли диабет ҳамда бошқа қатор хасталикларнинг олдини олиши мумкин. Шарқнинг буюк мутафаккирларидан бири Муҳаммад

Розий: «Тўғри овқатланиш ва парҳезга эътибор бериш билан кўплаб касалликларнинг олдини олиш мумкин. Унинг самараси дори қабул қилгандан бир неча баробар яхшироқдир», деб таъкидлаган. Алломанинг ушбу фикрини нафақат юрак қон-томир касалликлари ва семизликка чалинган беморлар, балки соғлом кишилар ҳам доимо ёдда тутишлари керак.

### Муҳтарам китобхон!

Ушбу қўлланмада баён этилган тавсияларга амал қилинган тақдирда, семизлик ва унинг оқибатида келиб чиқадиган касалликларнинг салбий оқибатларини бартараф этиш, шунингдек, тулақонли ҳаёт тарзини таъминлаш мумкин!

Қадимги Хитой императорларини даволаган машҳур табиб Хуан Ди Нэйцзин: "Ақлли инсон ҳали танада йўқ касалликни даволайди, чунки у пайдо бўлгандан кейин дорилар қабул қилиш чанқоқлик безовта қилганидан сўнг қудуқ қазий бошлаш ёки душман жанг бошлаганидан сўнг қуролни тайёрлашга киришини билан тенг. Ахир буларнинг ҳар иккаласи ҳам жуда кеч-ку", деб айтган. Умид қиламизки, сиз донишманд табибнинг фикрига амал қиласиз ва касалликнинг олдини олиш тўғрисида қайгурасиз.

**СИЗГА МУСТАҲКАМ СОҒЛИҚ ТИЛАЙМИЗ!!!**

*Тиббий-оммабон нашр*

**Абдигаффор Гадаев  
Нигора Содиқова**

## **СЕМИЗЛИК ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛШ**

*Муҳаррир:*  
**Дилшод Ражабов**

*Техник муҳаррир:*  
**Файзулло Азизов**

*Расом:*  
**Аҳмаджон Мухсинов**

*Дизайнер:*  
**Дилмурод Жалилов**

«Turon zamini ziyo» нашриёти  
Лицензия: АІ № 171. 2010 йил 11 июн  
Тошкент ш. Юнусобод-14. 27/35

Теришга 2014 йил 26 февралда берилди.  
Босишга 2014 йил 27 октябрда рухсат этилди.  
Бичими: 84x108 1/32. «Virtec Times» гарнитурасида  
офсет босма усулида офсет коғозида босилди.  
1,125 шарт. б.т. 1,84 хисоб нашр. таб.  
21-сонли буюртма. Адади 4000 нусха.  
Баҳоси шартнома асосида

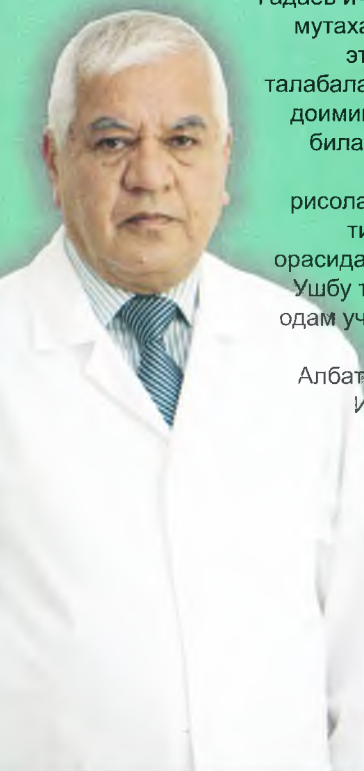
«ELIZABET PRINT» МЧЖ босмахонасида босилди.  
Тошкент шархи. Буюк ипак йўли кўчаси, 38-уй.

“Turon zamin ziyo” нашриёти тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдигаффор Гадаев раҳбарлигида қуйидаги тиббий-оммабоп китобларни нашрдан чиқарди:

1. Қон босими кўтарилганда нима қилиш керак?
2. Юрагингизни асранг.
3. Қандли диабет тўғрисида нималарни билиш керак?
4. Болалар ва катталарда қабзият.
5. Камқонлик нима?
6. Семизлик ва унинг олдини олиш.

Қуйидаги рисоалар нашрга тайёрланмоқда:

1. Умуртқа поғонаси остеохондрози.
2. Бронхиал астма қўрқинчли эмас, балки назоратга муҳтож касаллик.
3. Жигарингизни асранг.
4. Инсулт ва унинг олдини олиш.
5. Болаларда ич кетиши ва унинг олдини олиш.
6. Тери қичиши – жиддий хасталик.
7. Гижжалар ва улардан халос бўлиш йўллари.
8. Юрак етишмовчилиги нима?
9. Буйрак ҳамда сийдик йўллари касалликлари ва уларнинг олдини олиш.
10. Оғиз бўшлиғи соғлиғи – саломатлик гарови.
11. Ваҳима ва тушкунлик.
12. Ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак касалликлари ва уларнинг олдини олиш.
13. Табиати мураккаб инсонлар билан қандай мулоқот қилиш керак?
14. Фарзандлар билан ота-оналарнинг мулоқот психологияси.



**Т**иббиёт фанлари доктори, профессор АбдиҒафур Гадаев ички касалликлар бўйича мамлакатимиздаги етакчи мутахассислардан саналади. Унинг раҳбарлигида нашр этилган қатор китоблар тиббиёт олий ўқув юртлари талабалари ҳамда амалиётда ишлаётган шифокорларнинг доимий ҳамроҳига айланган. Энди олим ўз илмий гуруҳи билан биргаликда “Турон замин зиё” нашриёти қошида кенг аҳоли қатламлари учун ҳам тиббий-оммабоп рисоаларни нашрга тайёрлади. Мақсад – халқимизнинг тиббий савиясини янада юксалтириш орқали аҳоли орасида кўп тарқалган касалликларнинг олдини олишдир. Ушбу туркум қўлланмалар соғлом одам учун ҳам, бемор одам учун ҳам, уларнинг яқинлари учун ҳам бирдек зарур бўлган маълумотларни тақдим этади. Албатта, инсоннинг энг катта бойлиги унинг соғлиғидир. Истагимиз – ҳеч қачон бойлигингизни бой берманг!  
 (+998 90) 350 5460. email: abgadaev@yahoo.com

