







БАЛИҚ РАККА ҚАРШИ

Ота - боболаримиз бу сув нематини луқман ҳа- лол дейишган. Чиндан ҳам у кўшга хатарли касал- ликларнинг олдини олар экан.

Балиқни муттасила истеъмол қилиш юрак ка- саллиги бор одамларнинг умрини узайтиради. Кар- дифф эпидемиология мар- кази (Буюк Британия) шифокорлари ана шундай хулосага келишди.

Улар узоқ вақт мобай- нида инфарктни бошидан ўтказган икки мингдан ортиқ беморнинг касал- лик арақлари урганиб чиқишди. Ҳафтага ка- мида икки бор балиқ ис- теъмол қилган беморларда ўлим кўрсаткичи 30 фоиз кам бўлиб чиқди. Гарвард университети профессори Александр Лифнинг фик- рича, балиқдаги айрим органик кислоталар юракнинг бир маромад уришини таъминлайди.

АҚШда ўтказилган бошқа бир тадқиқот ҳам балиқ маҳсулотларнинг инсон юрагига ижобий таъсир этишини кўрсат-

ди. Таҳлил учун йirik бир компанияда икки мингга яқин хизматчининг сало- матлиги ўрганилди. 30 йил мобайнида доимий тартибда балиқ истеъмол қилган ки- шилар гуруҳида юрак ху- ружу ҳоллари қарийб икки баравар кам учради.

Балиқ ва бошқа денгиз маҳсулотларидан иборат парҳез таом нафақат юрак хасталигидан, балки инсуль- тдан ҳам ҳимоя қилар экан. Ойинга атиги икки - уч марта балиқ истеъмол қилиш ин- сультага чалиниш хавфини 40 фоизга камайтиради. Қизи- қари томони шундаки, бунда қанақадир алоҳида парҳезга риоя этиш шарт эмас. Исталган балиқ ёки денгиз маҳсулотлари керакни натижани беради. Аммо бу- нинг таъсир механизми қан- дай бўлиши тўғрисидаги саволга олимлар ҳозирча аниқ жавоб топаган эмаслар.

Парҳезшunos мутахас- сислар узоқ йиллар даво- мида шундай фикрда эдилар: Балиқ ўзигага муайян ёки кислоталарнинг ижобий таъсир туйғайли юрак хасталигига чалиниш хав-

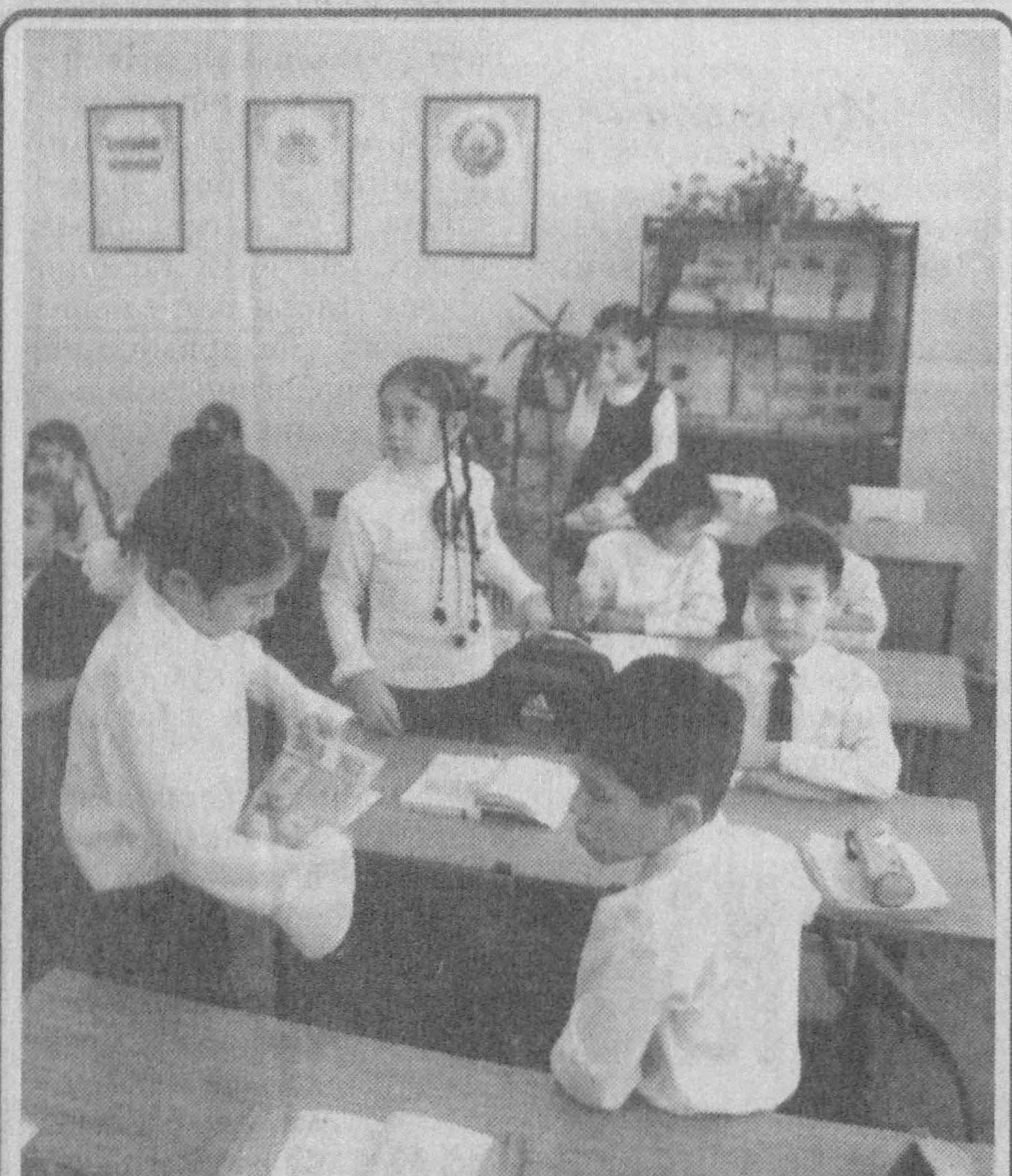
фини камайтиради. Айна- ана шундай таҳминга асос- ланиб балиқ ёғини истеъмол қилиш керак, деган қатъий тавсиялар бериларди. Ҳақи- қатан ҳам, илгарилари до- рихоналарда пишпа ядш- ларда балиқ ёғи сотилар ва уни катта-кичик истеъмол қиларди.

Энделикда эса, балиқ ёғининг бу хусусиятлари жиддий шубҳа остига олин- ди. Чунки ўтказилган кўп- гина текширув ва синовлар шуни кўрсатдики, бундай кислотаси кўп бўлган ба- лиқлар бошқа турдаги ба- лиқлардан организмга таъ- сирси бўйича даярли фарқ қилмас экан. Кейинги йил- ларда барча мамлакатларда кенг кўзга ташланаётган депрессия (руҳий тушкун- лик) хасталиги шифокор- ларни жиддий ўйлантириб қўйди. Албатта, бу касал- ликни даволайдиган кўпгина дори - дармонлар ишлаб чиқарилаётган. Аммо улар бир томондан фойда берса, иккинчи томондан зарари ҳам бор. Шу боисдан врач- лар балиқ билан боғлиқ пар-

ҳез таомлар истеъмол қилишни тавсия қилиш- моқда. Яқинда Стокгольмда ўтказилган халқаро семи- нарда инглиз тадқиқотчи- ларининг бу борада ўт- казган тажрибалари, ху- лосалари баён қилинди. Баъзи бир балиқлар тар- кибидаги ёғ кислоталари кўпгина неврологик хас- таликларни даволашда фой- да катта самара берад экан.

Шундай қилиб, балиқ бизнинг юрагимиз ва қон томиларинишида энг яхши кўмакчи экан. Боз устига онкологлар ҳам балиқни еб туришни қаттиқ маслаҳат бериша- ди. Масалан, бир гуруҳ испан олимларининг тав- сиясига кўра, ҳафтада икки кун балиқ истеъмол қилиш ошқозон, ичак са- ратонига чалиниш хавфини 30-50 фоизга камайтирад экан. Балиқни парҳезга риоя этиш ҳомиладор аёл- лар учун ҳам ниҳоятда фойдалӣ.

Гавхар ДИЛМУРОВОА таржимаси.



Қўллар парта устида, оёқлар бир тартибга, диқ- қат эса, ўқитувчида бўлмоғи керак. Бу - бошланғич синфда айтилган ўғит. Балиқ шунча қулоққа дарс яхши киярар. Балки... Айтганча, танаффус дегани ҳам бор - ку.

Дарс-ку яхши лексин... ҳозирча - КАТТА ТАНАФ- ФУСИ Н.МУҲАММАДЖОНОВ олган сурат.

ҒАЛАТИ ЭГИЗАКЛАР 33 ёшли Румин аёли эгизак туғди. Бунинг нимаси ғалати, дерсиз. Гап шундаки, эгизакларнинг биринчиси 11 де- кабрда, иккинчиси эса, 59 кун кейин дунёга келди.

ГУРУЧ - КАМҚОНЛИК ДАВОСИ Таиланда янги бир гуруч нави яратилди. У анемия ёки камқонликка қарши курашда самарали, айни пайтда арзон восита бўлиши мумкин. Мамлакат қилшқ ҳўжаляги ва - зирлигининг хабарига кўра, бу нав аслида жануби - шарқий Осиё халқлари деҳқончилигида азалдан маълум эди.

СПОРТ ОЛАМИДА Сўнгги пайтларда Крис Берд ва Владимир Кличко ўртасидаги жанг бўлиб ўтиши ҳақида ҳар хил гаплар юрибди.

КУБОК ПАХТАКОРДА Пойтахтимизда футбол майдонларида илк бор ташкиллаштирилган «Тошкент турнири» ўз ниҳоясига етди.

ҲАММА НАРСА ПУЛГА БОҒЛИКМИ? Профессинал бокс учиртади катта қизиқши бўйроғида. Бу спорт тури орқали бир қатор ташки- лотчилар катта маблағлар ишлаб олиши кўпчиликка сир эмас.

Milliy tiklanish logo and slogan.

ГАРОЙИБ ОЛАМ СОВУҚДАН ҚўРҚМАЙДИГАН ДОКТОР Россиянинг Азов шаҳрида истиқомат қиладиган олий то- ифали хирург Тихомиров ўз - узини даволашнинг ғалати усулини ўйлаб топди.

МАСЛАҲАТХОНА Кўк чой оғиз бўшлиғидаги исит- мани пасайтиради. Юздаги ажилларни йўқошш учун ҳар кун 1 соат селун, лўккиллаб югуриб туриш керак.

ЭНГ, ЭНГ, ЭНГ... Electronics, Samsung, and other tech products advertisement.

ЁЗУВЧИ ВА ТАНҚИДЧИ И.С.ТУРГЕНЕВ Ёзувчи ўз хонасида иш столининг ёнида ўтирарди. Бир маҳал хонага танқидчи кириб келиб қолди.

ЭРТАГА, ЭРТА БўЛСИН! Яшаб ўтганимиз қарийб ҳар бир кун нақадар аха - миятсиз, ланж, арзимас - а!

1879 йил, май. Шарафиддин КўНЧИ таржимаси.

Дастурхон кўрки «СЕВИМЛИ ОНАМГА» ТОРТИ МАСАЛЛИҚ: 6 та ту - хум, 2 стакан шаклар, 2 стакан сметана, 3 чой қошиқ қўшқилиди.

ЭНГ, ЭНГ, ЭНГ... more tech products advertisement.

Milliy tiklanish slogan and contact info.

Баш муҳаррир: ИБРОҲИМ ҒАҒУРОВ. Нашр муҳаррири: ДИЛМУРОВОА. Газета 014-рақам билан рўйхатдан ўтган.

Манзиллимиз: Тошкент шаҳри, Матбуотчилар кўчаси, 32 уй.