



Спорт оламида

7 КАРРА ЖАҲОН ЧЕМПИОНИ СПОРТГА ҚАЙТДИ

«Тур де Франс» велопойгалиарининг 7 карра жаҳон чемпиони Лэнс Армстронгнинг уч йиллик танафусдан кейин яна спорта қайтани кўпчиликни ҳайратга солгани аник. Ҳаёти афсонавий ҳархамонлика айланган американлик бу спортчи факат оғир касалликдан ўзини ўнглаб олибгина қолмай, жаҳоннинг энг нуғузли велопойгалиарида кетма-кет етти марта голибиликни кўлга киританди.

Гап шундаки, шифокорлар унда саратон касалигини аниқлашган, унинг чангалидан кутулиши эса, ҳар кимнинг ҳам қўйидан келавермаслиги аник. Аммо Лэнс тушкунликка берилмади – ўз шифосини спортда кўриб, иродасини жамлаб, ёққа турди ва ўзини велосипед спортига бағишишга аҳд килди. Тинимиз олиб борилган машгулотлар, ҳаётга бўлган чексиз муҳаббат, спортида метин ироди ўз самарасини берди: Лэнс Армстронг икорида таъкидаганимиз «Тур де Франс» мусобакаларида бирин-кетин 7 фалабани кўлга киритиб, инсон иродаси нималарга кодирлигини бутун дунёга намойиш этди.

Спорти шон-шукрят чўйкисида турганида ундан сармасст бўлмади, вактида – яни еттинчи галабадан кейин у катта спорти тарк этишга карор кўлганини билдири. Велопойгалиар тоҷдорининг бўй яна «Тур де Франс» пойгалиарида катнашишга аҳд килгани ишиқбозларни ҳам хайратлантириди, ҳам севинтириди. Лекин у бу гал голибилик учун эмас, жамоадошларини руҳлантириши, уларни кўллаб-куватлаш, таҳжираларини улашиши максад килиб кўйганди. Жумладан, Америка пойгалиарида у жамоадиши Леви Лай-Файмер галабага эришиши учун бор имкониятини ишга содди.

«Вузльте Кастилии и Леона» кўпкунлик пойгасида капитанлик боргичи билан катнашаётган буюк спортичи олдинг марраларда кетаётib, бахтсиз ходисага учради. Буни қарангни, шифокорлар унинг елкасида ўмров суги синганини маълум қилишибди. Кўпчилик уни энди мусобакалардан чиқиб кетади, деб ўйлаганди. Аммо якинда у пойганинг навбатдаги босқичида катнашиши учун ҳозирлик кўраётганини билдириди...

СКОТТ: WTA ВА ATP БИРЛАШИШИ КЕРАК

Сўнгги йилларда WTA Tour эр-каклар теннис спортини ривоҷлантириша яхшигина натижаларга эришиб келаётгани учун ҳам бу ташкилот раҳбари Ларри Скоттнинг истевфога чиқиши истаги кўёш чараклаб туриб, чакмок чақандек таассусот қолдириди. Ўз қарорини шархлар экан, Скотт аввал оиласлави сабаблари борлигини, яъни саккиз, етти, беш яшар фарзандларига кўпроқ вакт бағишишамоқи эканини таъкидлайди. Иккичидан, Рас – 10 (АКШ Фарбий штатларида талабалар спорти ассоциацияси) да нафакат теннис, балки 15



га яқин спорти тури муаммолари билдирилган шуғулланмокчилигини билдириди.

Шунингдек, у сўнгги олти йил моянида WTАда эришилган муваф-



фақиятлардан катта қаноат хосил килишини, айниска аёллар тенниси мавкеи кучайтанидан мамнунлигини изхор этиди. Унинг фикрича, WTA айни гуллаб-яшнаб турган бир пайтда уни тарк этиш энг кулагай пайт экан. ATP (аёллар тенниси ташкилоти) га муносабати хакида гапираваркан, Скотт аёллар теннисида каттагина натижаларга эришишган, шунинг учун ҳам ATP кенгаши аъзолари унга WTAни тарз этиб, ATPга ўтишина таъкидли этишишани, аммо у шубу таъкидни рад этганини ҳам билдириди.

Мен "йўк" деб жавоб бердим, чунки профессионал теннис имкониятларини тўла очиб бериш ва унинг бошқа спорт турлари билан энг олий даражада ракобатлашни олиш учун ўзаро бирлашишлари – кераклигига ишончим катъий, — деб таъкидлайди Ларри Скотт. – 11 йил ATPнинг ижрохи директори бўлиб, кейин олти йил давомида WTA рулини бошхарганимдан кейин эркаклар тури ҳам, аёллар тури ҳам бирлашишдан факат янада куйайшлари мумкин ва теннис спортнинг бошқа турлари билан яхширок ракобатлашадиган бўлади, деган хуласага келидим.

Уйбу қоидага асосан босимни ошириш ўйли билан суюкликтаги газ микдорини кўйайтишиш мумкин. Босим камайтирилганда, газ микдори ҳам камайди. Шундай ходисани, масалан, газланган сув идишини очгандай кузатиши мумкин – суюкликда босим остида турган газ ташқарига чиқа бошлайди ва викиллаб овоз чиқаради.

Боднер тизими кичик ҳажмдаги сувда босимни пасайтириш учун центрифугадан фойдаланади. Курилма денизги сувини "симириб", ўзидан ўтказди ва шу жараба махсус сепаратор сувдаги кислородни ажратиб, уни одамга этиказиб беради, колган сувни эса денизга қайтариб чиқарди ташлайди.

Шунга ўтказаш вазифани баликларда уларнинг жабралари бажаради. Боднер ушбу ихтиросининг патентини олиб бўлган ва айтиш мумкинни, яқин орада ҳақиқий "одам-амфибия"ларни кўриши мумкин бўлади.

Дам олиш соатларида

«Тошкент оқшоми» саломатлик хизмати

СОҒЛИГИНГИЗГА ЭЪТИБОРЛИ БЎЛИНГ

Тиббиёт фанлари доктори Ф.Саидов, агар инсон ўзига дикқат билан назар солса, саломатлиги билан боғлиқ муаммоларни аввал бошданоқ билиб олади, деб ҳисоблайди. Қуида у изҳор этган 20 аломатни келтирамиз.

1. Соchlарингиз тўстадан нурсизланиб, хира тортиб колса – зудлик билан танангизни Витамини билан тўйтиринг. Соchlарингиз курушаб қолдими – Е витамини билан муолажани бошланг, ёғли бўйлаб кетдими – вегетатив кон томирлари дистонияси бошланиди: дарҳол уйкуга тўйиб, асабларингизни жойига келтиринг.

2. Тараганингиздан сўнг бир хувоч соч қўлингизда колдими? Бу иммунитетинг пасайгини билдиричи аломатлардан биридир. Конингизни умумий анализга ва биокимёвий текширишга топшириб, бунинг сабабини аникнинг.

3. Пешонангизда кўндаланг ажинлар, кўзлашингиз остида мислив бинафшарни соялар пайдо бўлдими? Булар – суронкали толикиш аломатлари. Дарҳол якшанбалик ишларингизни бир жойга ишиштириб, ховузда сузиш ва таранглини бушаштирувчи масакага ўзилинг. Каттиқ пархезни кўя турб, шоколад, цитрус меваарали, ёнғони кўпроқ истеъмол килинг.

4. Тилингизга кўзгуда разм солинг. Енгил кизиши рангда бўлса – согломисиз, агар у оқкашар билан копланган бўлса – ошқозон ва ичакларингизни, сарғиш рангда бўлса – жигарингизни текшириринг, кўкимтириг ранг юралнига муммо болигини анатимади.

5. Кўзларингизда томирчалар ёрилиб кетдими – бу кўз мускуллари толикани аломати, дея умид килимас. Мабодо, бу холат теззет тақорорланадиган бўлса – кўз ичи қон босимни ортиши ва миъда қон айланнишида муммо пайдо бўлгани белгисидир.

6. Бурун-лаблар учбurchаги доирасида кўкимтириг соялар пайдо бўлиб, лабларингизда окардими – юрагингизни текшириринг. Эҳтимол, бу юрак етишмовчилиги ёки митрал клапан

функцияси бузилганидан илк дарак бўлиши мумкин.

7. Кўзлар ятилар, бўртиб чиқиб қолдими – зудлик билан қалқонсизнома без гормонларига анализ топширишга ҳаракат килинг.

8. Эрталаблари пастки қовоқларингиз салқиб колади. Бу бўйраклар ёки сийдик пушфига тегиши аломат: ё сиз уларни шўр, ёли, дудланган нарсалар ва пиво билан зўриктираси.

9. Юзларингиз мармардай оқарб, лабларингиз қизаргани билинтиримай ривожланётган ўтқалиглинига аломати бўлиши мумкин – ўтқанини дарҳол рентген килинг.

10. Кўзларингиз оқи сарғиши тусга кирганинг шубҳасиз жигар ёки ўтуфаги фаолиятининг бузилганини билдириди.

11. Ёнокларингиз ва бўйнингиз озигина жисмоний юқдан кизаради – бунда албатта қон босимнинг ўтлатиган ва бу ишни мунтазам бажариб юрганинг маъқул – бу гипертония аломати.

12. Бадан териларида янги холларнинг пайдо бўлиши дерматолог хурирга боришингиз кераклигигидан дарак беради (тери саратон ҳаффи ортади). Бунинг устига холлар улар пайдо бўлган жой тагидаги ички аъзода ахвол юмношагни ифодаси бўлиши мумкин.

13. Бўйин кекирдак олмаси жойида шишгандай кўринаши – уни эндоқринолига кўрсантинг, балки бу қалқонсизнома без гиперфункцияси аломатидир.

14. Кўзгу олдида гўё тасодифан тўхтагандай бўлиб, эркин холатда туринг: елкаларингиз ва бошингиз пастга эгилиб турибдими, пешонанини тагидан қарағисизми? Бу – депрессия аломатидир.

15. Елкаларингиз бир-бираидан паст-баланд

туради – бу кўкрак умуртқаси остеохондрози белгиси хисобланади.

16. Аёлларда кўкрак шаклининг, кўкрак териси рангининг ҳар қандай ўзғаришлиарида, унда «фоз териси»нинг пайдо бўлиши, чизик юзага келишида зудлик билан маммологга юргуинг.

17. Эрқакларда сут безларининг катталashiши аёллар гормони – эстрогенлар кўпайиши билан боғлиқи, равишда специфик гормонал бузилишлар оқибати бўлади. Баъзан қандали диабетда ҳам шу холат кузатилади.

18. Кўл майдай бўйимларининг шишиб колиши – полиартрит, бод касалликлари аломати хисобланади. Йирик бўйимлар – тизза, тирсак бўйимларининг шишиши – артрит ва артроз белгиси.

19. Оёқларингиз салқиидими? Кечкурунлари (айнислу бутун кунни тик оёқда ўтказганингизда) бу холат чарчаганингиз оқибати бўлиб, оёқларингиз остига иккита катта ёстиқни кўйиб ётсангиз – ёрдам беради, денгиз тузи билан ванна қилиши ва енгил масаж ҳам фойда беради. Болдири ва тўпик атрофлари одатда юрак етишмовчилигидан салқииди, бальзан 2-тип қандали диабетда ҳам шундай холат кузатилиши мумкин.

20. Корин ва ёнбошдаги чўзиқликлар чуқур ва кизиши рангли бўлса – булар гормонал бузилишларини аломатлари хисобланади. Йирик бўйимлар – тизза, тирсак бўйимларининг шишиши – артрит ва артроз белгиси.



Фан ва техника янгиликлари

СУВ ОСТИДА НАФАС ОЛИШ ИМКОНИНИ БЕРУВЧИ ИХТИРО

Истроиллик ихтирочи Аллан Изҳар-Боднер сув остида баликлардек сувдаги хаводан нафас олиш имконини берувчи механизми ўйлаб топди. У яратган тизим "Генри конуни "деб атаглан" конуниятнадан фойдаланади. Конунга кўра, суюклидка мавжуд бўлиши мумкин – бўлган газ мидори сувдаги суюклидга бўлган босимга пропорционалдир, деган қоидада килидади.

Ишбу қоидага асосан босимни ошириш ўйли билан суюклидаги газ микдорини кўйайтишиш мумкин. Босим камайтирилганда, газ микдори ҳам камайди. Шундай ходисани, масалан, газланган сув идишини очгандай кузатиши мумкин – суюкликда босим остида турган газ ташқарига чиқа бошлайди ва викиллаб овоз чиқаради.

Боднер тизими кичик ҳажмдаги сувда босимни пасайтириш учун центрифугадан фойдаланади. Курилма денизги сувини "симириб", ўзидан ўтказди ва шу жараба махсус сепаратор сувдаги кислородни ажратиб, уни одамга этиказиб беради, колган сувни эса денизга қайtarib чиқарди ташлайди.

Шунга ўтказаш вазифани баликларда уларнинг жабралари бажаради. Боднер ушбу ихтиросининг патентини олиб бўлган ва айтиш мумкинни, яқин орада ҳақиқий "одам-амфибия"ларни кўриши мумкин бўлади.

Майли, кўшлар бўйича ҳам бирон нарса ўйлаб топармиз.

Яна бир нарса: манави пальма дарахтларини бир текис, катор килиб ўткасанглар – улар жуда бетартиб жойлаштирилган экан – ҳақини тўлаймиз.

— Майли, кўшлар бўйича ҳам иложини қилимиз.

— Паррандалар ҳам бу ерда аллақандай бошқача учишаркан, дадамиз "курк-курк" килиб учишни яхши кўрадилар, пулини тўлаймиз.

— Яхши, иложини қилимиз.

— Паррандалар ҳам иложини қилиб учишни яхши кўрадилар, хакини тўлаймиз.

— Майли, кўшлар бўйича ҳам иложини қилимиз.

— Яна бир нарса: манави пальма дарахтларини бир текис, катор килиб ўткасанглар – улар жуда бетартиб жойлаштирилган экан – ҳақини тўлаймиз.

— Майли, кўшл

