



ЁРИИ ТАЪЧИЛӢ

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

- ◆ Маслиҳатҳои тиббӣ
- ◆ Дорухонаи табиат
- ◆ Роҳнамои саломатии шумо
- ◆ Маслиҳати мутахассис

03

ҲАҲТАОМА БАРОИ ОНҲОЕ КИ БА ҚАДРИ САЛОМАТӢ МЕРАСАНД №8 (102) 18. 02. 2010

**Парҳез
зидди
бавосир**

**Сигоркашӣ-
заволи умр**

**Илтиҳоби
эрозиявии меъда**

**Занҳо аз мардҳо
бештар хунук меҳӯранд**

**Ҷабри моиндар
маро ба Дубай бурд**

ХОНАНДАГОНИ АЗИЗ!

Имрӯз, ки реклама ба қисми ҷудона шаванда ирӯзгори мо табдил ёфта, ҷомеа ба дугурӯҳ – беморон ва табибон ҷудо шудааст ва гурӯҳи дуюм табобати ҳамагуна беморию ваъда медиҳанд, эҳтиёт бояд намуд, ки ба доми фиребу дурӯғ наафтед!

Фаромӯш насозед, ки организми ҳар инсон хусусиятҳои худро дорад: доруву давое, ки якеро тавсия дода мешавад, эҳтимол ба саломати нафари дигар зарар расонад.

Бинобар ин пеш аз истифодаи тавсия ба доруву дармонҳои рӯзнома ва хонандагони он ҳатман бо духтур машварат намоед!

Дар ҳолати зарурӣ занг задан ба рақами 03-ро фаромӯш накунед!

Дандонҳои навро месабзонанд

Тавре ба аксарият маълум аст, одамони калонсол аз кандани дандон зиёд меҳаросанд. Ин тарс бештар на аз дарди дар раванди дандонкани эҳсосшаванда, балки аз сабаби набаромадани дандонҳои нав дар ҷойи дандонҳои кандагӣ мебошад. Охир, танҳо дар ҷойи дандонҳои кӯдакони хурдсол дандонҳои нав мебароянд. Дар калонсолон чунин намешавад. Ҳамин тавр? Имрӯз олимони мегӯянд, ки не, ин тавр нест. Онҳо роҳи ҳалли ин



мушкилро ёфтаанд. Алҳол олимони корҳои пажӯҳиширо танҳо дар мушҳо анҷом додаанд. Аввало аз эмбрионҳои ташаккулёбандаи дандонҳои мушҳо қариб 50 ҳазор бофтаҳоро гирифта, ба ҷойи дандонҳои кандашон гузоштанд. Аз миён

37 рӯз гузашта, дандонҳои нав милқхоро кафонда, ба баромадан оғоз намуданд. Пас аз 50 рӯз мушҳо бахузур хӯрокхӯриро оғоз карданд.

Акнун таҷрибаҳо дар инсон бояд гузаронда шаванд.

Чойи кабуд- марҳами дил



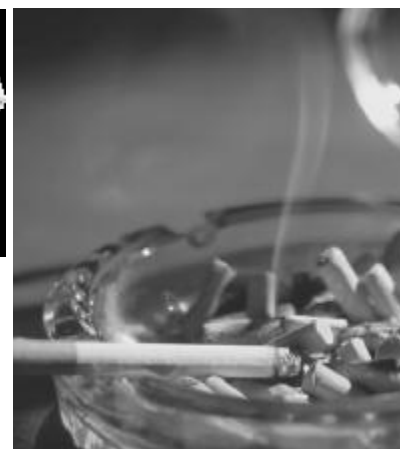
Хосиятҳои табобатии чой ба бештари одамони рӯшан аст. Доктори Донишгоҳи Воганинген Миклоел Ҳертсог маротибаи дигар барои ҷисми инсон манфиат доштани чойро тасдиқ намуд.

Доктор собит сохт, ки моддаи флавоноиди чойи кабуд холестерини хунро безарар мегардонад. Тавре маълум шуд, миқдори фаровони флавоноид намакҳои дар рағҳо ҷамъшаванда ва рағанҳоро об карда, кори рағҳои дилро хуб менамудааст, бемориҳои ба ранҷурии дил сабабшавандаро дафъ месохтааст. Олим дар таркиби пиёз ва себ ҳам будани флавоноидҳоро иброд дошт.

Сигоркашӣ- заволи умр



Оре, дар ҳақиқат барои ҷисми инсон зарар доштани сигоркашӣ аз касе пӯшида нест. Вале «сигор нақашидан ҳам осон нест», мегӯянд сигоркашҳо.



Агарчи бархе кӯшиш намоянд ҳам, тарки сигоркашӣ барояшон ғайриимкон аст. Беҳуда «дили одаткарда балои ҷон» нагуфтаанд. Аммо духтурҳо усули хеле мусоиди тарки тамокукаширо ёфтанд. Ин муолиҷа тавассути вакцинаи

нав кашфшуда мебошад. Ин вакцина ба хун фиристода мешавад. Аз рӯзи саршавии истифодааш ва то айни ҳол вакцина хеле натиҷаҳои хуб нишон дод. Он тарафаш ба худӣ тамокукашҳо вобаста...

Ман гирифтори илтиҳоби эрозиявии меъда (эрозийный гастрит) мебошам, аз дардҳои сахт азоб мекашам. Хӯрокҳои дӯстдоштам - ғизои шӯр ва равғаниро истеъмоли намуда наметавонам. Хоҳиш мекунам, ба ман ёрӣ расонед.

И. Тағоев, ш. Душанбе

-Илтиҳоби эрозиявии меъда бемории васеъ паҳншуда мебошад. Он намудҳои шадид ва бардавом дорад.

Намуди шадид натиҷаи зарарёбии қабати луобии меъда буда, бахусус дар натиҷаи стресс зуд тақвият меёбад. Беморро дарди қисми болоии шикам нороҳат менамояд. Дар меъда пайдо шудани хун авва-

Илтиҳоби

эрозиявии меъда

лин аломати хавфнокӣ эрозия мебошад. Дар вақти кушода шудани захм бемор сиеҳ ва часпак шудани наҷосаташро эҳсос менамояд.

Намуди бардавоми бемории илтиҳоби эрозиявии меъда аз вучуд доштани якчанд манбаъи эрозия ба дараҷаҳои мухталиф инкишофёфта дар қабати луобии меъда дарак медиҳад. Беморро дилбеҳузурӣ сабук, зардаҷӯш, оруғ, қоҳиш ёфтани иштиҳо, эҳсоси нохушӣ дар меъда нороҳат менамоянд. Вақти гурусна шудан ва ё пас аз хӯрдани хӯрок беморро баъзан дарди шадид нороҳат месозад.

Илтиҳоби эрозиявии меъдаро асосан микроби хеликобактер пилорикори ба вучуд меорад. Баъзан истеъмоли доруҳои аутоиммун (аспирин ва ғ.) ва ё захролудшавии кимиёвӣ ба падид омадани эрозия сабаб мешаванд.

Барои гузоштани ташхис ба гастроэнтеролог муроҷиат намуда, муоинаи фиброзофагогастрокопия хеликобактерро ба ҷо овардан даркор аст.

Замони тақвият ёфтани намуди бардавоми беморӣ ба парҳези қатъӣ риоя намудани бемор даркор аст: истеъмоли хӯрокҳои тунд, намакин, бирён, ғушти равғани, консерва, қаҳва, ғушти моҳӣ, шӯрбои замбуруғӣ, пиёз, шалғам, шалғамча (редиска), лӯбиёғиҳо, сирпиёз, помидор, қаҳва мумкин нест. Ба ин рӯйхат шириниҳои аз карбогидрат бой, нони нав ва маҳсулоти нонӣ ҳам шомил мешаванд.

Усулҳои маъмулии муҳофизат аз илтиҳоби меъда

-Хӯрокро хуб ҷӯшонед, бирён намоед. Ғушт, моҳӣ, шири ба андозаи кофӣ напухта ба манбаи хеликобактер табдил меёбанд;

-дастҳо ва зарфҳои хӯрокхӯрии ношуста сабаби падидоии бактерияҳо мешаванд;

-дар таркиби хӯрокҳоятон микдори кофии сафеда, равған, карбогидрат,

витамино бояд бошанд. Ба муддати нигоҳ доштани хӯрок риоя намоед, хӯрокҳои вақти зиёд нигоҳдоштаро нахӯред;

-меъдаро аз ҳад зиёд пур карда, саросема, рост истода, пеш аз хоб ғизо нахӯред, вақти тӯлонӣ гурусна намонед. Барои хуб шудани ҳазм пеш ва пас аз хӯрок 1 истакон оби маъдан (минералӣ) нӯшед;

-аз истеъмоли хӯроки хеле хунук ва гарм, равғани, дудхӯрда, таъмаш тунд худдорӣ намоед;

-нӯшокии спиртӣ ва сигор илтиҳоби шадиди меъдаро падид меорад;

-дандонҳои пӯсида ва манбаъҳои илтиҳоби бардавом: варами ғадуди бодомшакли гулӯ- тонзиллит, варами пардаи луобии ду тарафи бинӣ – гайморит ва холетсититро табобат намоед;

-аз хастагии ҷисмонӣ ва равонӣ худро ҳифз намоед. Таъби шумо бевосита ба ҳолати меъда таъсир мерасонад;

-соле ду маротиба аз муоинаи гастроэнтеролог гузаред.



АЗОБИ ДАРДИ МИЁН

Азбаски миёндард бисёр азобам медод, ба духтур муроҷиат намудам. Пас аз муоина маълум шуд, ки ин оғозёбии остеохондроз аст. Ман чӣ тавр инкишофи ин беморию пешгирии карда метавонам?

Ғ. Ситамалиев, ш. Кургонтеппа

-Дуруст кардед, ки февран ба духтур муроҷиат намудед. Чунки гирифтори чӣ гуна беморӣ гардиданатонро доништа, метавонед пешаки чора андешида, пеши роҳи онро гиред. Маслиҳат ба шумо ин аст, ки дар ҳавои беғубор бештар сайругашт намоед, бо духтур маслиҳат намуда машқҳоеро, ки мушакҳои миёно мустаҳкам карда, чандириашонро тақвият мебахшанд, ба ҷо оред. Духтур ба шумо машқҳои ҷисмониро нафармуда бошад, ба турник овезон шуда, ҷуссаатонро ба чапу рост тоб диҳед. Дароз кашед ва ҳам шавед. Нафъ аз машқҳои хобида ва ё нишаста ба ҷо меоварда барои ин гуна беморон зиёд мебошад. Ҳамеша миёнатонро рост дошта, дар ҷои сахту ҳамвор хошед.

Сабзиҷоти тару тоза – коҳу (салат), карафс (сельдерей), шибит (укроп), ҷаъфарӣ (петрушка)-ро бештар

истеъмол намоед. Истеъмоли маҳсулотро аз қабилӣ намак, маҳсулоти консервагӣ, хӯрокҳои рағғанӣ, бирён ва намакин маҳдуд созед.

Таботати зерин ба рафъ шудани дард мусоидат мекунад: 1- қошуқӣ гули хайрӣ (алтей) ва решаи қоқу, бўимодарон (тысячелистник) ва чилбуғуми саҳрой (хвоц полевой)-ро омехта намоед. Ба 3 қошуқ чунин омехта ним истакон оби ҷӯшондашуда рехта, 5-7 дақиқа дар оташи паст омехта намуда ҷӯшонед. 2 қошуқи рағғани зард ва рағғани растанӣ илова созед. Пас аз хуб омехта намудан ба зарфи шишагии рангаш баланд резед ва дар яхдон нигоҳдоред. Доруро рӯзе се маротиба ба ҷои дардманди миён давоми 2-3 дақиқа сабук бимолед. Пасон миёнатонро бо рӯймоли пашмин печонида, ним соат бихобед. Инчунин метавонед марҳамро ба пӯст бимолед, рӯяшро бо селлофан пӯшонед ва бо матои пашмин печонед.

ЁРӢ БА ҒАДУДИ ЗЕРИ МЕЪДА

Чанде пеш дарди саҳти панкреатит маро хеле безобита кард. Дар беморхона дардро таскин бахшиданд, аммо беморӣ боқӣ монд ва ҳарчанд ман парҳезро қатъиян риоя менамоям, гоҳ- гоҳ беморӣ аз худ дарак медиҳад. Илтимос, гӯед, ки панкреатитро бо чӣ гуна гиёҳҳо таботат кардан мумкин аст?

*Саидзода Раҳима,
шаҳри Душанбе*

-Илова ба доруҳо ва таботате, ки духтур мефармояд, мунтазам чунин омехтаро истеъмол кунед:

1,5 қошуқ тухми шибит ва барғҳои ҳулбӯ, якқошуқӣ меваҳои дӯлона ва гулҳои тугмагул (гули ҳамешабахор), як қошуқча гулҳои бобунаро омехта бинӯшед. Ба як қошуқ омехтаи ҳосилшуда як стакан оби ҷӯш рехта, дар термос 30 дақиқа нигоҳдоред. Пасон аз доқа гузаронида, рӯзе се маротиба – як соат пас аз хӯрок чорякстаканӣ дар давраи таскинёбии дард ва нимстаканӣ ҳангоми хурӯҷи он бинӯшед.



Рӯзро бо нӯшидани як истакон оби хунок бо иловаи якчанд чакра шарбати лимӯ оғоз намоед. Даворо 20-30 дақиқа пеш аз хӯрок нӯшед, кори рӯдаҳоро хуб месозад. Сабӯси гандум ҳам нафъ дорад: онро ба хӯрокҳои мухталиф илова намуда, истеъмом сохтан тавсия мешавад.

Инчунин дар тибби халқӣ решаи чукрӣ ҳам васеъ истифода мешавад. Ба 50-60 г ҳокаи решаи чукрӣ 1 л оби ҷӯшидагӣ рехта,



Парҳез зидди бавосир

4-5 соат барои дамхӯрӣ монед. Рӯзе 3-4 маҳал аз он 1-қошуқчагӣ нӯшед.

Пӯсти хулон (крушина) ҳам давои хуб мешавад. Онро дар таносуби 1 ба 10 дар оби ҷӯшидагӣ дам намуда, айёми субҳ ва бегоҳ 2-қошуқӣ нӯшидан фоида дорад.

Хӯроки рӯз ҳини бемории бавосир



Наҳорӣ: 1 истакон кефир, 100 г нони хушк (сури)-и сиёҳ, себи сабз.

Наҳории дуҷум: хӯриши сабз (аз сабзавоту мевачоти сабзранг тайёркарда), 1 истакон шарбати себ.

Хӯроки пешин: хӯриши сабз, 150 г гӯшти ҷӯшондаи мурғ, чойи кабуд.

Хӯроки пешини дуҷум: хӯриши сабз, 1 истакон шарбати себ.

Хӯроки шом: хӯриши сабз, чойи кабуд.

Хӯроки шомии дуҷум: 1 истакон кефир.

Ҳоло барои муайян намудани ҳолати дилу рағҳо будишуд якчанд сония вақт даркор мешавад. Чадвали нави аз ҷониби кардиологҳои Америка ихтироъшуда чунин имконро фароҳам меорад. Тавсияҳо аз ҳафт банд иборат мебошанд. Инсоне, ки ҳар яке аз онҳоро ба назар гирад, умр ва синни худро тамдид намуда метавонад. Мувофиқи таъкиди олимони америкой, бо назардошти ҳафт банди мазкур амал намудан хавфро барои солимии дил 20 дарсад паст месозад ва ба ҳамин андоза фавт аз хурӯҷи иллатҳои дилро пешгирӣ менамояд. Хуб, барои солим будани дил ба кадом чихатҳо тавачҷӯх намудан даркор аст? Агар аз ҳолатҳои зер, ки боиси нигаронӣ будан метавонанд, ба шумо ягонтоаш дахл нашошта бошад, метавонед аз бемориҳои дилу рағҳо алҳол хавотир набоед.

1. Умуман сигор нақаша ва ё соле қабл тарки сигоркашӣ намуда бошед.
2. Таносуби баландии қад ва вазнотон аз меъёри муайяншуда зиёд фарқ накунад.
3. Дараҷаи фаъолияти ҷисмонӣ (машқ, давидан, шиноварӣ ва ҳоказо): ҳар ҳафта камаш 150 дақиқа бо суръати миёна ва ё 75 дақиқа бо

Ҳафт нишонҳои дили солим



суръати баланд ҳаракат кунед.

4. Ба қоидаи дурусти истеъмоли хӯрок риоя намоед. Хӯроки калориҷдорро камтар, мевачоту сабзавоту рағвани моҳиро бештар истеъмом намоед.

5. Сатҳи умумии холестерин паст бошад.

6. Фишори хун дар атрофи 120/80 бошад.

7. Миқдори қанди хун кам бошад.

Эҳсоси сардӣ ба синну сол, чинс, чисму чусса ва ҳатто ҳолати рӯҳӣ алоқамандӣ дорад, изҳор менамоянд муҳаққиқон. Одамони фарбеҳ нисбат ба лоғарандомҳо, тамокукашон нисбат ба варзишгарон, занҳо нисбат ба мардҳо ва шахсони рӯҳафтадаву маъюс нисбат ба одамони хушбин тезтар хунукиро эҳсос менамоянд.

гармӣ 4 маротиба зиёдтар эҳсос мекунем.

Занҳо воқеан нисбат ба мардҳо хунукиро зиёдтар эҳсос менамоянд. Сабаб он аст, ки организми занҳо бо сабаби дар бадан баробар тақсим шудани чарби зери пӯст гармиро хубтар нигоҳ медорад. Хун аз қабаҳои тунуки равшан зудтар ба узвҳои дарунӣ роҳ ёфта, ҳарорати мӯтадили онҳоро нигоҳ медорад. Вале маҳз бо ҳамин сабаб занҳо нисбати мардҳо зудтар хунук меҳӯранд: хуне, ки ба узвҳои дарунӣ роҳ меёбад, то дасту пойҳо, ки хунук хӯрданд, расида наметавонад ва зан сардӣ эҳсос менамояд - новобаста аз он ки вучуди занҳо нисбат ба мардҳо гармиро беҳтар нигоҳ медорад.

Яке аз назарияҳои инкишофи эволюсионии ин гуна механизми нигоҳдории гармӣ дар организми зан чунин аст: азбаски занҳо нисбат ба мардҳо ҳаҷми камтари мушакҳо ва чарбҳои доранд, онҳоро барои дар сардиҳо зистан механизми мукамалтари нигоҳ доштани ҳарорати мӯтадили узвҳои дарунӣ зарур буд. Олимон собит намуданд, ки эҳсоси хунукӣ вобаста ба давраҳои моҳонаи занҳо, ки баъзан ҳарорати бадани зан то 1 дараҷаи Селсий фарқ мекунад, дар занҳо тағйир меёбад. Тибқи тадқиқоте, ки ҳанӯз соли 2001 гузаронида шуда буд, ҳарорати «дарунӣ»-и зан ҳамоно пас аз нутфареъӣ 1 дараҷаи Селсий тағйир меёбад. Вале на танҳо ҳормонҳо моро

Занҳо аз мардҳо бештар хунук меҳӯранд

Олимон чунин мешуморанд, ки «ҳароратсанҷҳои биологӣ»-и мо «ҳарорат»-и гуногунро нишон медиҳанд. Хулоса карда гӯем, эҳсоси хунукӣ ба чинс, синну сол, чусса, тарзу низоми хӯрокхӯрӣ, хоб ва ҳатто доираи дӯстону ошпазҳо алоқамандӣ дорад. Инсоният, ки дар паҳноҳои экваторӣ тавлид ёфтааст, набояд зиндагии худро дар ҳавои сард гузаронад. Тибқи ақидаи олимон пас аз паҳншавии насли инсон ба қитъаҳои олам маҳз кӯшиши дар ҳавои гарм зистан боиси тараққиёту пешравӣ гардидааст: одамон либоспӯшӣ, хонасозӣ ва аз оташ истифода бурданро ёд гирифтанд. Наздики 75 фоизи энергияе, ки аз ҷониби инсоният истеҳсол карда мешавад, барои нигоҳ доштани ҳарорати узвҳои дарунӣ (қариб 37 дараҷаи Селсий) сарф мешавад, ки барои фаъолияти умумии организм бениҳоят муҳим аст. Мо хунук хӯрда истодаем, ё гарм шудаем, ба мо нӯги дасту пойҳоямон «хабар» медиҳанд. Агар дастон хунук хӯранд, пас тамоми баданамон низ сардӣ эҳсос мекунад. Аксари «ҳароратсанҷҳои биологӣ»-и мо дар болои пӯст ҷойгиранд ва мо сардиро нисбат ба





нисбат ба сардӣ ҳассостар менамоянд. Маълум мегардад, ки хастагӣ низ моро нисбат ба пасту баландшавии ҳарорат ҳассостар карда, ҳангоми хоб ҳарорати бадан ба нуқтаи пасттарини худ мерасидааст. Ва бояд таъкид кард, ки нисбат ба мардҳо ин ҳолат дар занҳо зудтар сурат мегирад.

Илова ба ҷинс, сатҳи ҳормонҳо ва хоби шаб боз якчанд омилҳои мавҷуданд, ки ба эҳсоси сардӣ аз ҷониби одамони таъсир мерасонанд. Масалан, одамони фарбеҳ, аҷиб намояд ҳам, нисбат ба шахсонии лоғар зудтар хунуки эҳсос менамоянд: қабати чарб, ки ҳарорати узвҳои дарунӣ ро мӯътадил нигоҳ медорад, дар рӯи пусти онҳо ва дар дасту пойҳои онҳо ғафстар аст, ки дар натиҷа паҳншавии хун ба онҳо султар гардида, гармии кофӣ ба онҳо намерасад.

Нафароне, ки бо варзиш машғуланд ё тарзи фаъоли ҳаётро интихоб кардаанд, нисбат ба шахсоне, ки тамоку мекашанд, хеле камтар сардӣ эҳсос мекунанд, гардиши хуни эшон хеле хуб аст. Бо сабаби бад будани гардиши хуни шахсонии тамокукаш ва ба дасту пойҳои нарасидани он онҳо зудтар хунуки эҳсос мекунанд. Илова бар ин, эҳсоси гармиву сардӣ ба одаҳои онҳо низ алоқамандӣ дорад. Агар шумо одат карда бошед, ки дар хонаи хунук зиндагӣ кунед, кӯчидан ба хонаи гарм барои асабҳои зарбае ҳоҳад гашт: шумо дар ин хона ҳамеша гармӣ эҳсос мекунед, гарчанд атрофиёнатон бовар кунонидани мешаванд, ки дар асл хонаа-

тон гарм нест.

Гарм шавед ва эътимодатон ба одамони зиёдтар мегардад. Олимони донишгоҳи Йел тадқиқоте доир намуданд: ба ихтиёриён нӯшокиҳои гарму хунук тақсим карданд, пасон аз эшон пурсиданд, ки то чӣ андоза ба одамони дар чанд акси инъикосёфта эътимод кардан мумкин аст. Он иштирокчиёни таҷриба, ки нӯшокиҳои гарм нӯшиданд, ба одамони эътимоди бештар доштаанд. Ҳамин тариқ, гармии дилу гармии бадан ҳам дар майнаи мо нисбат ба он, ки мо тасаввур мекунем, робитаи зичтар доштаанд. Маълум мегардад, ки як чурба қаҳваи гарм ё чой метавонад эътимоди шахсеро ба шахси дигар зиёд гардонад: шояд сабаб ҳамин аст, ки дар мағозаҳои маҳсулоташон қимат муштариёро қаҳваи гарм пешниҳод менамоянд.

Равоншиносон тавсия медиҳанд, ки пеш аз қарори ҷиддие қабул намудан ҳатман қаҳваи хунук нӯшидан зарур аст. Тадқиқоти тозатарини олимони Канада бошад, алоқамандии бевоситаи байни таъбу ҳолати рӯҳии инсон ва эҳсоси сарди собит намуд. Маълум мегардад, ки ҳар қадаре мо худро танҳо бадбахт эҳсос намоем, ҳамон қадар зудтар хунуки эҳсос мекунем.

Тавсияҳои олимони барои нафароне, ки эҳсоси сарди дӯст намедоранд: дӯстони нав пайдо кунед, истироҳати худро хуш гузаронед, аз хоб сер шавед, аз тамокукашӣ даст кашед ва ҳаргиз рӯҳафтада набошед!

Дар ёд дошта бошед, дар 8-10 %-и занҳое, ки аз ташхис гузаштаанд, бемориҳои гуногуни занона, аз ҷумла, бемориҳои саратонӣ ошкор гардиданд. Ва аҷиб аст, ки касе аз ин беморон шикоят накардааст ва ҳама худро комилан солим меҳисобанд. Имрӯз, ки ташхисҳои ҳатмии умумӣ гузаронида намешаванд, зарур аст, ки ҳар зан ба саломати худ оқилона муносибат намуда, нисбат ба худ ғамхорӣ кунад.



Пас аз исқоти ҳамл 78,3 фоизи занҳо дар давраи ҳомиладории минбаъда ба мушкилиҳои мувоҷеҳ мегарданд. Ин занҳо нисбат ба занҳои дигар 2,5 баробар бештар маҷбур мешаванд, фарзандонашонро бо роҳи ҷарроҳӣ "таваллуд кунанд".

Исқоти ҳамл хавфи инкишофи сусти ҷанинро дар батн 3,7 маротиба зиёд мегардонад.



Дар байни тифлаконе, ки аз занҳои исқоти ҳамл карда ба дунё меоянд, шумораи норасидталаваллудшудагон ва кӯдакони носолим 3 маротиба бештар аст. 77 фоизи навзодҳо, ки аз занҳои ҳамли аввалинашонро бо роҳи сақт боздошта ба дунё омадаанд, гирифтори камхунӣ ва диатез мебошанд.

Аз исқоти ҳамл парҳез намоед!

Маҳфили шиносии



Бароят БАХТ МЕХОҲАМ

Нишонӣ:
ш. Душанбе,
хiebони Саъдии
Шерозӣ-16,
ошёнаи 10

Рӯзҳои қабул: СЕШАНБЕ ва ЧОРШАНБЕ аз соати 10⁰⁰ то 17⁰⁰

Инҳо бахти хешро меҷӯянд:

ЗАН- 398 Зани 39-сола, сокини ноҳияи Ёвон, маълумоташ миёна, ҳамшираи шафқат, соҳиби 3 фарзанд, вазнаш- 82 кг, қад- 1,64, меҳоҳад бо марди синну солаш 50-55-солаи намозхоне, ки зиндагиро мефаҳмад, оила барпо намояд.

-Ман шароити хуби зиндагӣ дорам. Маро марде лозим аст, ки занаш аз дунё гузашта бошад. Марде, ки аз оилаш ҷудо шудааст, беҳуда занг назанад.

ЗАН- 400 Зани 52-сола, сокини шаҳри Душанбе, миллаташ ўзбек, маълумот надорад, хонашин, соҳиби 1 фарзанди оиладор, қадаш- 1,65, вазн- 80 кг, меҳоҳад бо марди 55-65-солае шинос шавад, ки инсон бошад.

-Дар зиндагӣ оилави муҳимтар аз ҳама ҳамдигарфаҳмист.

ЗАН- 402 Зани 34-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ миёна, хонашин, соҳиби як духтар аст, вазнаш- 50, қад- 1,5 м бо марде шинос шудан меҳоҳад, ки дорони хислатҳои хуби инсонӣ ва намозхони хурмати занро дорад, соҳиби кор ва манзил бошад, ўро фарзанд лозим аст, аз ин ру, агар мард соҳиби фарзанд бошад, боз хубтар.

-Шароити зиндагӣ миёнаҳолоне аст, муваққатан дар ҷое кор намекунам, дорони хислатҳои хуб ҳастам. Бо сабаби шароити зиндагӣ надостан имрӯз танҳоям. Танҳо як духтарча дорам.

ДУХТАР- 404 Духтари 28-сола, сокини ноҳияи Ҳисор, маълумоташ миёна, хонашин, қадаш 175 см., вазн- 50 кг. Бо ҷавонмарди ростқавлу покчиқдон, дорони хислатҳои хуби инсонӣ ва намозхони муҷаррад, синнаш то 30-32 сола, ки аз занаш ҷудо шуда фарзанд надорад, оила барпо кардан меҳоҳад.

-То ҳол шахси барои худ муносибро пайдо накардаам ва дар хонаи падару модарам зиндагӣ дорам.

МАРД 232 Марди 28-сола, сокини ноҳияи Турсунзода, ихтисосаш омӯзгор, фарзанд надорад, қадаш- 178 см, вазн- 68 кг, меҳоҳад бо духтар ё зани то 25-солаи соҳиби касб, соҳибҷамол, хушмуомила, қадбонуи хуб, худотарсу намозгӯзор оила барпо намояд.

-Барои зиндагӣ ҳамаи шароитҳоро дорам, танҳо бонии сазовор зарур аст.

МАРД- 234 Марди 30-сола, сокини ноҳияи Турсунзода, маълумоташ миёна, шароити зиндагӣ хуб, фарзанд надорад, вазнаш 70 кг, қад- 180 см, меҳоҳад бо зани бефарзанди синнаш аз 18 то 25-сола, соҳиби маълумоти олӣ, қадбонуи хуб ва хушмуомила оила барпо созад.

-Зан бояд аз ўҳдаи ҳама кори рӯзгор, пухту пазу дӯхту дӯз барояд, сарлуч набошад, боиффат, духтур ё муаллима бошад, боз беҳтар.

МАРД-237 Марди 37-сола соҳиби маълумоти олӣ, сокини пойтахт, меҳоҳад, ки бо духтар ё ҷавонзан ё духтари тоҷири сарвартманд оила барпо намояд.

-Орзу дорам, тичоратамро васеъ намоям. Барои ман ҳам сарват муҳим асту ҳам бахт. Якеро бе дигаре тасаввур намекунам. Онҳоро, ки сарвати ҳақиқӣ надоранд, мурочиат нанамоянд. Ман зиндагиамро бе қавле аз нав оғоз кардаам, ҳанӯз ба ҷуз ҷордворе чизе надорам, лекин итминони комил дорам, ки ба орзуҳоям мерасам.

Воқеан, маро занҳои лоғар писанд нестанд.

МАРДИ ЗАММУРДА ЛОЗИМ АСТ

ЗАН- 412 Зани 27-сола, сокини ш. Душанбе, маълумоташ миёна, дӯзандагӣ мекунад (вышивка), хонашин, соҳиби ду писарча, қадаш тахминан- 168, вазн 55 кг, меҳоҳад бо марде, ки то 33-сола, коргари давлатист ва заммурда бошад, оила барпо намояд.

-Шавҳари ман 5 сол пеш аз дунё гузаштааст. Манзил надорам. Аммо итминон дорам, ки хонадонеро обод карда метавонам.

ДАР ШАҲР ЗИНДАГӢ КАРДАНИАМ

ДУХТАР- 413 Духтари 23-сола, сокини ноҳияи Восеъ, дар беморхона кор мекунад, муҷаррад меҳоҳад бо ҷавони синну солаш то 36-сола, ки дар шаҳри Душанбе ё Кӯлобу Қўрғонтеппа зиндагӣ мекунад, оила барпо намояд.

ОИЛАИ СОЛИМУ ТИФОҚ МЕХОҲАМ

ДУХТАР- 414 Духтари 24-сола, сокини ноҳияи Восеъ, меҳоҳад бо ҷавони синну солаш мувофиқи мӯъмину мусулмон оилаи солиму тифоқ оила бунёд намояд.

-Бок не, агар ҷавон 1 ё 2 фарзанд дошта бошад.

ЗИНДАГИИ САЗОВОР МЕХОҲАМ

ЗАН-415 Ҷавонзани 23-солаи зебову хушандом, тозагидӯстдор, намозхон ва қадбонуи беҳтарин зодаи шаҳри Кӯлоб, айни ҳол бо волидон дар шаҳри Душанбе зиндагӣ дорад. Меҳоҳад бо ҷавонмарди муҷарради 28 то 30 солаи Худотарси соҳиби манзил ва ҷои кор оилаи солим бунёд намояд.

-Дар умри кӯтаҳам бисёр ранҷу азобро паси сар намудаам. Меҳоҳам то умр боқӣ бошад зиндагии осуда дошта бошам.

ЯК СОЛ ИНҶОНИБ АЗОБИ ТАНҲОӢ МЕКАШАМ

МАРД- 244 Марди 43-сола, сокини ш. Душанбе, ихтисосаш ронанда, соҳиби 4 фарзанд, вазнаш- 64 кг, қад- 162 меҳоҳад бо духтар ё зани мӯъмину мусулмон, ки барои фарзандонаш модарашонро иваз карда метавонад, оила бунёд намояд.

-Шароити зиндагӣ хуб, манзил дорам. Як сол мешавад, ки бо сабаби вафоти ҳамсарам азоби танҳоӣ мекашам.

БА ДУХТАРОНИ ҶАВОН ҶАВАС НАДОРАМ

МАРД-245 Ҷавонмарди 25-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ миёна махсус, ихтисосаш дорусоз, фарзанд надорад, қадаш- 165, вазн- 57 кг. Меҳоҳад бо ҷавонзани оромтабиати ботарбия, соҳибор ё тоҷир, ки соҳиби хона аст ё дар манзили иҷора алоҳида зиндагӣ мекунад, оила барпо кунад.

-Барои ман фарқ надорад, агар зан миёнасол ҳам бошад. Вазъи зиндагӣ миёнаҳолоне аст. Ман ваъдаи дурӯғ намедиҳам, то қадри имкон дастгирӣ мекунам. Ман зани рус доштам. Аз ў ҷудо шудам. Ба духтарони ҷавони имрӯза ҷавас надорам.

ДУХТАРИ ХУШҚАДУ ҚОМАТ МЕХОҲАМ

МАРД-246 Ҷавони 27-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ олӣ, қадаш 180 см., вазн 70 кг. Меҳоҳад бо духтари хушқаду қомат, замонавӣ, маълумоташ олӣ ё миёнаи махсуси 18-23-сола оиладор шавад.

-Аз ҳама беш меҳоҳам, ки духтар дорони ахлоқи ҳамида бошад.

Шахсони бе ШИНОС- НОМА ва СУРАТ ба маҳфил ҳозиршуда қабул карда намешаванд!

Телефони боварии маҳфил:

95-165-29-56

Танҳо рӯзҳои сешанбе ва чоршанбе аз соати 9.00 то 16.00 шумо имкон доред бо телефон муроҷиат намоед.

ТАВАЧҶҮӢ КҮНЕД!!! Бе пешниҳоди анкетаи мазкур ягон хоҳишу дархости шумо ба инобат гирифта намешавад!

АНКЕТА № 20

Маҳфили шиносии "Бароят бахт меҳоҳам"

Ному насаб _____

Санаи таваллуд _____ Ҷои таваллуд _____

Нишонӣ _____

Миллат _____ Ҷинс _____ Маълумот _____

Ихтисос _____ Вазн _____ Қад _____

Вазъи оилави _____ Дархост _____

МАРД- 239 Марди 54-сола, сокини ноҳияи Ваҳдат, маълумоташ миёна махсус, ихтисосаш ронанда, соҳиби 7 фарзанд, қадаш 175 см., вазнаш 80 кг. Бо зани 40-45-солаи бефарзанд, ки аз ўздаи кори хона мебарояд, оила барпо кардан мехоҳад.

-Ман дар деҳот зиндагӣ дорам. Шароити зиндагӣ-амон хуб аст. Ронандаи автомашинаи "Газел" ҳастам, дар ширкати тиҷоратӣ кор мекунам. Ҳамсарам соли гузашта пас аз чарроҳӣ дигар чашм во - накард. Ў зане буд ҳалиму меҳрубон ва хандорӯ. Бо рӯи хуш маро ба кор мегуселонду пешвоз мегирифт. Покизаю озода буд. Меҳоҳам ҳамсаре биёбам, ки ба раҳматӣ монанд бошад. Мо зиндагӣ хуб доштем...

МАРД-156 Марди 61-сола, сокини ноҳияи Шуробод, ронанда, сардори хочагии деҳқонӣ, меҳоҳад бо зани боимону боинсоф, хонашн, мӯъмину муслмон, ки хурмати шавҳарро ба ҷо меорад, оила барпо намояд.

-Ман ҳамаи шароитҳоро дорам. Танҳо зан лозим аст.

МАРД- 158 Марди 53-сола, сокини н. Ваҳдат, ўзбек, бо тиҷорат машғул аст, соҳиби 5 фарзанд. Меҳоҳад бо ҷавонзани боақлу ботамиз, пурсабр ва Худотарс оила барпо кунад.

-Ман хонаи яқучурагӣ дорам. Фикр мекунам, ки бо зани солеҳа зиндагӣ хуб дошта метавонем.

МАРД-161 Марди 40-сола, сокини ноҳияи Ҳисор, соҳибкор, соҳиби се фарзанд (фарзандонаш хурдсоланд) меҳоҳад бо духтар ё зани худотарсу боимон, оромтабиату ширинзабон ва мавзунқомат, ки ба қадри зиндагӣ мерасад, оила бунёд намояд. Қадаш -165 см, вазн -90 кг.

-Ман аз зиндагӣ ноором хаста шудаам. Аз ин ру, зиндагӣ осуда меҳоҳам. Шароити зиндагӣ хуб аст, одати бад надорам, намозхонам.

МАРД-164 Марди 50-сола, зодаи ноҳияи Ховалинг, ҳоло дар Шугнон умр ба сар мебарад, соҳибкор, соҳиби 9 фарзанд, вале алҳол танҳо ду нафар ҳамроҳаш ҳастанд, меҳоҳад бо зани мӯъмину муслмон, намозхон, соҳибмаълумот, ки ба қадри зиндагӣ ва оила мерасад, оила бунёд намояд.

-Дар давраи беморӣ, ҳамсарам аз тарси он, ки як умр беморбон хоҳад шуд ё беморӣ риштаи умри маро бармеканад, тарки хонаам кардааст. Аммо худованди меҳрубон дардамро шифо бахшид. Итминон дорам, ки бахтам ҳам меდიҳад.

МАРД -166 Ҷавонмарди 23-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ оли нопурра, ихтисосаш дандонпизишк, фарзанд надорад, меҳоҳад бо ҷавонзани синну солаш мувофиқ, ки эҳтироми шавҳар ва калонсолнро медонад, мӯъмину муслмон аст, оила барпо кунад.

-Шароити зиндагӣ хуб аст, кор мекунам бо падару модар зиндагӣ дорам. Хуб мешуд, зане, ки ба ман муроҷиат мекунад, тахассуси ҳамшираи шафқатро дошта бошад.

МАРД - 168 Марди 46 -сола, зодаи ноҳияи Ховалинг, ҳоло дар шаҳри Душанбе зиндагӣ меунад, ихтисосаш геолог, соҳиби ду фарзанд аст, ки алоҳида зиндагӣ доранд. Меҳоҳад бо духтар ё зани тоҷики аз 30 то 46 сола оила бунёд намояд. Ҳамаи шароитҳоро дорад.

МАРД-170 Марди 36 -солаи зодаи Бағлонӣ Афғонистон, миллаташ тоҷик, ихтисосаш ронанда, қадаш 185 см, вазн -85 кг. Меҳоҳад ҳамсарӣ босаводе дошта бошад, ки ўро раҳнамоӣ кунад.

-Ба либосаш кор надорам -шим мепӯшад, ҳиҷоб мепӯшад, фарқе надорад. Ҳоло ҳамроҳи модар, хоҳару язаам, писар ва ҷиянам дар манзили иҷораи сеҳуҷрагӣ зиндагӣ дорам. Меҳоҳам дар Тоҷикистон бимонам. Ҳамсарам фавтидааст. Ихтисосам -ронанда.

МАРД -172 Марди 38 -сола, сокини ш. Душанбе тоҷир, соҳиби 3 фарзанд меҳоҳад бо духтари аз 28 сола боло -дўзанда, пазанда, қадбонуи хуб, ки аз ўздаи ҳамаи корҳои рӯзгор мебарояд, оила барпо

кунад.

-Меҳоҳам, ки духтар аз ш. Душанбе ё ноҳияҳои гирду атрофи он бошад. Ҳамсарам аз дунё гузаштааст. Меҳоҳам ба бонуре ҳаётмаро билайвандам, ки фарзандонамро модар шуда тавонад. Соҳиби манзили шахсӣ ҳастам. Шароитам хуб аст. Вазнам -70 кг, қад -175 см.

МАРД-174 Марди 52-сола, сокини ш. Кўргонтеппа, ошпаз, фарзанд надорад, меҳоҳад бо зани ростқавл, поквичдон, қадбонуи хуб оила барпо кунад.

-Зан ҳамшираи шафқат бошад, бехтар. Ба қадри зиндагӣ бирасад ва эҳтироми шавҳарро донд. Меҳоҳам, ин дафъа оилаи солим дошта бошам. Соҳиби манзили яқучурагӣ ҳастам.

МАРД- 176 Ҷавонмарди 26-сола, сокини н. Ҳисор, ҳоло бо касби бинокорӣ машғул аст, фарзанд надорад. Меҳоҳад бо духтари соҳибҷамолӣ шармгини боиффат ва ҳалиму меҳрубон, ки намозхон бошад, оила барпо намояд.

-Қад- 162 см, вазн- 60 кг. Шароити миёнаҳолон дорам. Ҳамроҳи падару модарам зиндагӣ мекунам. Бо сабаби бефарзандӣ аз ҳамсараш ҷудо гаштам. Хушдоманам нагузост, ки мо зиндагӣ амонро идома диҳем.

ЗАН-310 Зани 27-сола, сокини шаҳри Душанбе, дўзанда, як фарзанд дорад, соҳибҷамолу қоматбаланд аст, бо марди соҳиб қору манзил, озода ва хушмуомилаи 25-40 сола оила барпо кардан меҳоҳад.

-Мард як фарзанд дошта бошад, ҳам розиям.

ДУХТАР-312 Духтари 30-сола, сокини ш. Душанбе, забоншинос, дар яке аз донишгоҳҳои бонифуз кор мекунад, вазнаш-52 қадаш- 163, меҳоҳад бо марди муҷаррад, соҳиби хона, маълумоти олий ва ҷои қор, қоматбаланд ва хушмуомила оила бунёд намояд.

-Боке нест, агар мард як фарзанд дошта бошад. Сабаби то ҳанӯз танҳо будани ман таҳсилу омӯзиш аст.

ЗАН-314 Зани 41 сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ олий, соҳибкор, ду фарзанд дорад, меҳоҳад бо марди муҷаррад, соҳиби қору манзил, қадаш 160 см, вазн-59 кг, синну солаш мувофиқ, (40-45 сола), қадбаланд, зебо, ки нанӯшад, ахлоқи хуб дошта бошад, оила барпо кардан аст.

-Шароити зиндагӣ хуб аст. Ҳанӯз соҳиби манзил нестам, аммо эҳтимол, ба наздикӣ соҳиби хона ҳам гардам.

ЗАН-316 Зани 34 сола аз ноҳияи Варзоб, соҳиби як фарзанд, хонашн меҳоҳад бо марди мӯъмину муслмон, занмурда, соҳиби 2-3 фарзанд, оиладӯстдор, соҳиби манзили шахсӣ бошад бехтар аст, синну солаш 40 то 45 сола оила бунёд намояд.

-Ман зани пурсабру тоқатам. Аз ўздаи оиладорӣ ба хуби мебароям. Фарзандам аз ман ҷудост. Маро моли дунё даркор нест. Танҳо бахт меҳоҳам.

ЗАН -318 Зани 35 -сола, зодаи ноҳияи Шаҳринав, сокини пойтахт, маълумоташ миёна, ихтисосаш котиба -коргузор, ду фарзанд дорад, меҳоҳад бо марди хушмуомила, зиндадил ва хушхлоқи 40-45 сола, ки фарзандонашро меҳри падарӣ дода метавонад, оила барпо кунад. Қадаш 165 см. вазн 75 кг.

-Бароям муҳим нест, ки миллати мард тоҷик аст ё ўзбек. Фарзанд дошта бошад ҳам, розиям. Муҳим он аст, ки соҳиби манзили худ бошад, зеро ман дар хонаи иҷора зиндагӣ мекунам.

ДУХТАР -320 Духтари 26 -сола, сокини ноҳияи Мӯъминобод, хонашн, қадаш -165 см., вазнаш 60 кг бо марди мӯъмину муслмон, соҳиби қору манзил, орий аз одатҳои бад оила барпо кардан меҳоҳад.

-Ман розӣ ҳастам, ки мард як фарзанд дошта бошад.

ЗАН -322 Бонуи 55-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ олий, бо тиҷорат машғул аст, имрӯз танҳои танҳоаст. Меҳоҳад бо ҳамина гуна марди та-

нҳои бофарҳанг, соҳиби манзил оила бунёд намояд.

-Ҷавони худро хеле хуш гузаронидаам, ҷаҳонро гаштаам ва меҳру муҳаббати ҳақиқӣ дидаам. Боқии умрамо низ меҳоҳам ҳамина тавр бо хушӣ ва дар паҳлуи марди сазовор бигзаронам. Дар манзили иҷора зиндагӣ мекунам. Қадам 165 см., вазн -70 кг.

ЗАН - 324 Зани 36 -сола, сокини яке аз ноҳияҳои тобеи марказ ихтисосаш ҳамшираи шафқат, соҳиби ду фарзанд меҳоҳад бо марди синну солаш мувофиқ оила бунёд намояд.

-Дар маркази ноҳияи манзил дорам. Писарчаам 8 -солаву духтарам -9 сола аст. Ба сурату симо хубам. Қадам -160 см., вазнам -53 кг. Поқдоман, хоксор, ростқавл. Худотарсу боимон, боинсоф ҳастам. Рафтору гуфтори бадро намеписандам. Талабгори нам зиёданд, аммо марди худро пайдо нанамудаам. Меҳоҳам бо марди аз 40 то 53 солаи занмурдаву муҷарради мӯъмини муслмон тоҷик, ки ростқавл, солиму тандуруст бошад аз ўздаи таъмини оила барояд, оила барпо созам.

ДУХТАР -326 Духтари 34 -сола, сокини ш. Рудаки, дўзанда, меҳоҳад бо марди мумину муслмон, соҳиби манзил оила бунёд созад.

-Муҳим нест, ки мард бо кӣҳо зиндагӣ дорад. Муҳим он аст, ки ба қадри оилаи обод ва зиндагӣ осуда бирасад. Ман кӯшиш хоҳам кард, ки дар ин хонадон ҳамеша хурсандиву шодӣ ва бахт ҳукмрон бошад.

ЗАН- 328 Зани 43-сола, сокини шаҳри Душанбе, миллаташ ўзбек, дўзанда, соҳиби 3 фарзанд, алҳол-хонашн. Бо марди соҳиби манзил ва ҷои қор, ки ба қадри зиндагӣ мерасад, оила барпо кардан аст.

-Синну соли мард аз 40 то 50-сола бошад, бехтар аст.

ЗАН- 330 Зани 58-сола, ўзбек, сокини шаҳри Душанбе, дўзанда, хонашн. Меҳоҳад бо марди покизарўзгор, намозхон ва соҳиби қору хона, ки синнаш аз 58 то 65-сола аст, оила барпо кунад. Модарӣ 6 фарзанд аст.

-Шавҳарам аз дунё гузаштааст. Шароити зиндагӣ хуб аст. Бо фарзандонам зиндагӣ дорам.

ДУХТАР- 332 Духтари 26-сола, зодаи н. Файзобод, алҳол дар шаҳри Душанбе зиндагӣ мекунад, дўзанда, хонашн, бо ҷавон ё марди то 35-солаи бефарзанд, ҳалолу пок, соҳиби қору манзил, ки ба қадри зан мерасад, оила бунёд кардан аст. Қад 152 см, вазн- 50 кг.

-Пазандаи хуб ҳастам, тозагири дўст медорам, аз ўздаи ҳамаи қору бори хона мебароям, саломатиям хуб аст. Ташвишҳои пай дар пай зиндагӣ боис шуданд, ки дар бораи оиладоршавӣ то кунун фикр ҳам накардаам. Имрӯз ба хулосае омадаам, ки Худо бахти маро ҳам ҷое нигоҳ медорад.

ДУХТАР- 334 Духтараки 25-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ олий, муваққатан хонашн, қадаш- 163, вазн-60, бо шахсе шинос шуданист, ки намозхону Худотарсу ростқавлу бовичдон, хушмуомила бошад, ба қадри зиндагӣ бирасад. Агар маълумоти олий дошта бошад, боз бехтар.

-Мадрасаро хатм кардам ва инак, омадам, ки бо кӯмаки мафилли "Бароят бахт меҳоҳам" бахти худро пайдо намоям.

ЗАН- 336 Ҷавонзани 26-сола, зодаи н. Ҳисор, хонашн, фарзанд надорад. Меҳоҳад бо шахси аз 30 то 40-солаи соҳиби манзил ва ҷои қору оила барпо намояд.

-Ҳамагӣ як моҳ бо шавҳар зиндагӣ кардам. Нашъаманд будани ў сабаби ҷудошавиамон гардид.



Барои рафъ сохтани вазни барзиёд парҳезшиносони Хитой истеъмоли биринч ва оби маъдан, немисҳо кам намудани ҳиссаи маҳсулоти баландкалорияро дар хӯроки хамарӯза, бразилиягиҳо аз истеъмоли ғизоҳои намакин ва туруш худдорӣ намуданро тавсия месозанд. Табиист, ки дар натиҷаи ошно шудан бо ин усулҳои гуногун суоли «Барои лоғарбодан шудан дар ҳақиқат чӣ гуна ғизоро истеъмом намудан лозим аст?» ба миён меояд. Маслиҳати мо чунин аст.

холестерин муборизабаранда фаровон буда, то 30 дарсад сафедрадор.

Хӯроқҳои аз замбурӯғ тайёршуда хеле серғизоянд. Ин неъматҳои табиӣ барои ахшоҳе, ки парҳезро риоя менамоянд, гӯштро иваз намуда метавонад.



Лаблабу

Ин сабзавот барои онҳое, ки лоғар шудан мехоҳанд, бозефти аҷоиб аст. Он мубодилаи моддаҳоро осон менамояд, холестерин ва қанди хунро кам месозад. Дар таркиби лаблабу миқдори фаровони аминокис-

Сирри сарвқоматон



Себу нок

Ин меваҷоти бомаза калорияи он қадар зиёд нашофта, меъдаро пур месозанд. Моддаи пектин, ки дар таркибашон фаровон аст, миқдори қандро дар хун дар як сатҳ нигоҳ медорад. Меваҳоро оҳиста хоидан тавсия мешавад – ин эҳсоси сериро ба миён меорад.



Чормағз

Ин меваи хушк мубодилаи моддаҳоро дар қисми инсон ба танзим мебарорад. Парҳезшиносон барои бадани инсон неъматҳои фоидовартарин будани чормағзро таъкид менамоянд. Дар натиҷаи мунтазам якчанд дона чормағзро истеъмом сохтан одам эҳсоси гуруснагиро бартар раф менамояду аммо калорияи кам мегирад. Чормағз мубодилаи моддаҳоро метезонад. Кислотаи рағани таркибаш миқдори холестеринро кам менамояд. Ҳамарӯза хӯрдани ҳамагӣ ду дона чормағз кофист. Фаромӯш насозед, ки бо хӯрдани 100 г чормағз шумо 560 калория мегиред.



Замбурӯғ

Маҳсулоти иштиҳоовар аст. Аз лиҳози фаровонии калий ва фосфор дар таркибаш замбурӯғҳоро бешубҳа ба меваҷот баробар намудан мумкин аст. Замбурӯғи сервитамин дар қатори олу ва мавизи аз намаки калтсий ғани мавқеъ дорад. Дар таркибаш моддаи летситини барзидди



лотаҳо, минералҳо ва витаминҳо мавҷуданд. Лаблабу барои ашхоси гирифтори бемории фишори баланди хун- гипертония манфиати бисёр дорад.

Таъкид: манфиати хӯрокҳои парҳезие, ки дар таркибашон лаблабу доранд, зиёд мебошад. Бо истифодаи чунин ғизоҳо дар давоми ду рӯз то 2 кило вазни зиёдати барканор қарор мумкин аст.

✓ Твороги беравған

Сафедаи таркиби творог ба осонӣ дар ҷисми инсон ҳал шуда, ба муддати тӯлонӣ эҳсоси сериро таъмин менамояд. Агар барои саломатии шумо хавфе вучуд нашошад, рӯзи парҳези творогиро риоя намуда метавонед. Дар давоми парҳези якрӯза се маҳал 600- граммӣ творог истеъмол намудан даркор мешавад.

✓ Лубиё

Миқдори фаровони нахҳои ғизоӣ, пектин ва сафеда, инчунин моддаҳои зиёди мустаҳкамсози масуният дорад. Бо ёрии парҳези лубиёгии якҷафтаина имкони нағзакак аз вазни барзиёд раҳӣ ёфтани ва барқарор сохтани саломатии худ ба даст меояд.

✓ Нахӯди сабз

Дар таркиби он сафедаи растанӣ, крахмал, маҷӯи витаминҳои В, витамини С, каротин, инчунин калий, марганетс, фосфор барин микроэлементҳо мавҷуданд.

✓ Лимӯ

Витамини фаровони С-и таркибаш барои кам шудани миқдори холестерини хун, тақвият ёфтани суръати мубодилаи моддаҳо, мувофиқи меъёр шудани вазн манфиат дорад.

✓ Афлесун

Моддаи пектини таркибаш ҳазми хӯрок ва кори рӯдаҳо ба танзим мебарорад. Инчунин холестерини барзиёди ҷисми инсонро рафъ сохта, эҳсоси серӣ мебахшад.

✓ Мандарин

Кори системаи узвҳои ҳозимаро мӯътадил менамояд. Ба хориҷ кардани дажгол (шлак), таҳшинҳо ва моддаҳои дигари зараровар аз ҷисми инсон ёри расонида, ҷамъшавии равғанро пешгирии мекунад.

Нӯшокиҳои дармонбахш

Дар фасли зимистон системаи масуният (иммунитет)-и инсон суст мешавад, аз ин рӯ бисёр қасон гирифтори бемории зуком мегарданд. Ба ин сабаб дар ин давра истеъмол намудани давоҳои зиддивирӯсӣ ва зиддиилтиҳобӣ, инчунин нерӯбахш манфиат мерасонад. Баъзе давоҳо аз ин қабил ба шумо пешкаш мекунем.



Шарбати чормағзӣ. 200 г чормағзро аз гӯштқимакунак гузаронида, бо 100-150 г асал омехта намоед. Пасон 50 г шарбати нави сабр (алоэ) ва афлесунро илова намуда, рӯзе 3-4 маҳал ним соат пеш аз ғизо истеъмол созед.

Субҳ ва бегоҳ 1-қошӯқчагӣ истеъмол созед. Равғанро дар яхдон нигоҳдоред.

Равғани лимӯгӣ. 50 г зардолуқоқи бедона ва як дона лимӯро бо пӯшташ (бе дона) аз гӯштқимакунак гузаронида, бо 100 г равғани зард ва 2 қошӯқ асал омехта намоед.

Нӯшокии ширини анҷирӣ. Ба 1 қошӯқ хушкмеваи майдакардаи анҷир як истакон шир илова намоед. Дар рӯи оташи паст 10-15 дақиқа гузоред. Пас аз каме хунук шудан 1 қошӯқча равғани зард илова сохта, бо ёрии миксер кафк ҳосил намоед. Пеш аз хоб дар ҳоли ширгармиаш нӯшед.



Таботати илтиҳоби гӯш



Дар фасли зимистон бисёр одамон сарлӯч ба кӯча мебароянд. Лекин сардии ҳаво ба илтиҳоби узви дарунии гӯш - отит сабаб шуда метавонад. Дар тибби мардумӣ бар зидди ин беморӣ усулҳои зеро истифода мебаранд.

-1 қошӯқ оби пудина ва асалро дар ним истакон оби ширгарм омехта, ба гӯши дардманд 2-3 чакра чаконед.

-Ба гӯш шарбати лимӯро чакондан метавонед.

-Хишт ва ё санги калонтарро тафсонда, ба сачоқ печонед ва давоми 2 соат ба гӯш пахш намоед.

-Сирпиёзро пахш карда, бо миқдори баробари равғани растанӣ омехта созед. Пасон ба зарфи даҳонаш хуб пӯшидашаванда резед ва дар ҷои ширгарм 10 рӯз нигоҳдоред. Ҳар замон ларзондани онро фаромӯш насозед. Баъдан аз доқа гузаронида, якчанд чакра глитсерин илова намоед. Боэҳтиёт якчанд чакраашро ба гӯши дардманд чаконед. Пеш аз истифода бурдан равғани сирпиёзро каме тафсонед.

(аввалаш дар шумораҳои гузашта)

Ба худ гуфтам "то имрӯз, ки ба қадри заҳмату меҳнату кӯмакам нарасидӣ, нигоҳ кун фардо бо ту чӣ кор хоҳам кард!!!".

Бад боз ба моиндарам рӯ овардам:

-Оча, пасфардо никоҳ аст, очаи Талбақро ҷеғ зан, хамир кунед, -гӯён дили ӯро пур кардан сохтам.

-Э рост мегӯӣ Маҳина, ба хоҳарам фармон дод, ки очаи Талбақро, ки дар ҳамсоғиамон мезист ҷеғ занад.

-Оча, ба ӯ чӣ мегӯӣ? -гуфтам.

-Ман на кори дуздӣ дораму на ғарӣ. Бигзор донанд, ки мани бева духтарамро ба обу иззат ба шавҳар дода истодаам,- бо ифтихор гап мезад ӯ.

Моиндарам ҳамроҳи очаи Талбақ қариб ним линча зиёд ордро хамир шӯриданду ман бошам аз паи "хонасалот" кардани моинадарам оғоз намудам. Пайти муносиб ёфта, оҳиста ба хонае, ки он ҷо долларҳову тиллвориҳоро пинҳон карда буд ворид шудам. Аз байни курпачаҳо 500 долларро гирифта, ба сандуқ часпидам ва аз он ҷо дар рӯймолчае тиллвориҳое, ки бо заҳмат ба дастам омада буданд, гирифтам. Чунки аниқ медонистам, ки онҳоро на ба арӯси додарам медиҳаду на ба хоҳарҳоям, балки ҳамаашро фурӯхта нӯши ҷон мекунад. Ба ин ҳама дилам таскин наёфту даруни чойникро кофтам. Аз он ҷо низ як миқдор пул ёфта, онҳоро гирифта дар рӯймолчае печондаму дар миёнам баста, курпаҳоро аз нав ҷо ба ҷо намудаму аз хона берун шудам.

Ба моиндарам чанде кӯмак намуда, уф гӯён дар назди зани ҳамсоғ ва моиндарам нишастам.

ӯ бо ифтихор ба ман нигариста:

-Очаи Талбақ, духтарам хушрӯ шудааст-а? -гуфт.

-Ҳа, Худо бахти сафедаш диҳад. Маҳина кайҳо духтари башӯ шуда буду ту худро нодида гирифтӣ,-киноя зад моиндарамро.

Ба киноя задани зани ҳамсоғ моинадарам лаб инҷ намуда, ба ман рӯ овард:

-Маҳина, ту ягон кор надорӣ? -гӯён пурсид.

-Не чӣ кор кунам?

-Агар бекор бошӣ, ҳамроҳи хоҳар

рат ҳавлиҳоро тоза кардан гир. Фардо дер мешавад.

-Ман бояд ба хонаи дузанда равам,-гуфтам.

-Кай медӯхтааст?

-Ҳозир тайёр шудагист...

-Пули дӯхташро додӣ?

-Не, гуфтам фардо медиҳам. Вай зани хуб аст, розӣ шуд.

-Ин тавр бошад, рафта биёр.

Ман низ пайт мекофтам, ки ба хубӣ аз ин хонаи пурғаму наҳс баромада гурезам.

Назди хоҳаронам рафта, ба чеҳраи онҳо нигаристаму ашк гулӯгирам намуд. Баъди чанде худамро ба даст гирифтам ва боз назди моиндарам рафтам.

-Боз барои чӣ омадӣ? -гӯён сӯҳбатро бо зани ҳамсоғ қатъ карда, пурсон шуд.

-Очаҷон, на дар гӯшҳоям гӯшвор ҳасту на дар дастонам ангуштарин, илтимос гӯшворҳоятонро диҳед.

-Занҷираи ғафсу ангуштарин дорӣ-ку?

-Гӯшвор надорам-ку? Якто чала дорам халос...

ӯ аз гӯшҳояш гӯшворҳову аз дастонаш ду ангуштаринашро гирифта тарафам дароз намуд:

-Маҳ гир, лекин зудтар баргард.

Ва боз тарафам нигариста тамасхуромез: " Чизи мардум зебанда, кашида гирад шарманда" гуфтаанд,- гӯён қоҳ-қоҳ зада масҳараам намуд.

ҶАБРИ МОИНДАР



Ман низ тарафаш табассум намуда, ба худ гуфтам: "Рост меғӯй, дар ҳақиқат чизи мардум шармандаат мекунад".

Баъд:

-Хайр дидорҳо дар қиёмат! -гуфтам шӯхиомез ва ба роҳ баромадам.

-Мурданӣ рафта истодаӣ, ки чунин меғӯй? -гӯён сарзанишам намуд.

-Шӯхӣ кардам очаҷон, яке аз дар барояму мошин назанад, гуфта истодаам

-Гандара бало намезанад. Зуд баргард!- гӯён бо зани ҳамсоя гапашро давом додан гирифт.

Ман саросема нашуда, зери лаб сурудхонон аз дар баромадам ва рост ба хонаи дӯзанда рафтам. Каме дар долонаш нишаста воқеа, ки ба сарам омада буд якояк нақл кардам

Зан даст ба дуо бардошта, дуру дароз дуои некам дод.

-Холаҷон, шумо телефон доред?

-Ҳа бачам чӣ буд? Шавҳарам аз саломатиям ташвиш шуда, пеш аз Русия рафтаниш як телефон харида дод.

-Агар мехостед рақами телефонро навишта меодед?

-Майлаш...

-Агар ман занг занам, каме аз ҳоли хона маро хабардор карда истед, майлаш?-хоҷиш намудам аз ӯ.

-Охир моиндарат ин қадар ҷаббро ба ту раво дидаасту ту бошӣ, боз мехоҳӣ аз аҳволи ӯ хабардор бошӣ? Дилат месӯзад?-гӯён дар вараҷае рақами телефонашро навишта дод.

-Холаҷон, дилам ба моинадарам намесӯзад. Он ҷабуре, ки ҳозир ба

Ронанда марди тахминан 50-55 солаи ришдори гандумгун буд, мошино ронду тарафам нагарист:

-Аз хонаатон гурехтӣ?

-Ҳа тағоҷон, падарам барвақт вафот карданду дар дасти моинадарам калон шудам, ба замми азобу уқубатҳояш мехоҳад маро ба як додари девонааш ба занӣ диҳад. Ман тоқат накарда гурехтам.

-Модари худат дар кучост?

-Вақте сесола будам, ки модарам аз дунё гузашта буд.

Баъди тарҷумаи ҳоламо шунидан, дили ронанда ба ман сӯхт:

-Хайр насиб будааст духтарам.

Ту аз ман натарс, ман аз он мардҳои фосиқ нестам. Ба ҷои духтарам бошӣ. Дар шаҳр ҷоё дорӣ, ки исти?

-Не, тағоҷон, касе надорам. Ду

маро ба Дубай бурд

ва хоҷиш намудам, ба моинадарам даҳон во накунад.

Дили зани ҳамсоя ба ман сӯхту оби дидагонашро пок намуда:

-Маҳинаҷон, духтари қиёматиям бошӣ. Моиндарат ба ту ягон ҳуқуқи гап задан надорад. Ту дар назди чашми мо калон шудӣ, ҳамсояҳо ҳама медонанд, ки чӣ қадар аз дастии ин зани шаттоҳ ранҷу азобҳо касидӣ. Биё, дар хонаи ман зиндагӣ кун, аздусар фарзанд надорам. Ба ҷои фарзандам туро қабул мекунам. Шавҳарам, ки аз Русия баргашт, барқасди модарат ба як ҷавонмарди чорпахлӯ ба шавҳар медиҳаму ба хонадомодӣ қабулаш мекунам. Моиндарат агар ба сарат омад, ӯро барои корҳои кардааш ба суд медиҳем, -гӯён илтиҷо намуд, ки дар хонааш истам.

Бовар кунед хонандаи азиз, то ин дам касе маро чун зани дӯзанда суханҳои меҳрбор нагуфта буд. Сарамро дар зонаи гузоштаму алами диламро тоза кардам. Ӯ барои бефарзандияш мегиристу ман барои бахти сӯхтаам.

Баъди диламро холи кардан, аз даруни матоҳоям ду матои базебашро гирифта, ба ӯ додам. Ҳарчанд инкор мекард, аммо ман ба ҷону ҳолаш намонам, онро бо ҷону дил тақдимаш кардам, баъдан аз ӯ дуо гирифта, ба роҳ баромадам.

моинадарам раво дидам, ба ҳафт пушташ басанда аст. Танҳо мехоҳам донам, ки баъди рафтани ман ӯ дар деҳа чӣ гуна ба чашми ҳаққу ҳамсояҳо менигариста бошад. Ба маърақаҳои мардум рафта, ҳоло ҳам бо сари баланд мешишта бошад? -гуфтам.

Ҳарду гарму ҷӯшон хайрухуш намуда, аз дарвоза баромадам. Тарс аз он доштам, ки мабодо модарам аз дер омаданам хавотир шуда, аз пасам биёяд. Аз ин рӯ ба даруни қишлоқ даромада, байни ду кӯҳпора роҳ гирифтаму аз деҳаи дигарӣ баромадам. Сари роҳ аз дур мошини Камаз намуддор гардид. Дастамро бардошта манъ кардам. Мошин каме дуртар рафта истод. Ба он наздик шуда:

-Салом акаҷон, тарафи шаҳр меравед?- пурсон шудам.

-Ҳа, меравам, чӣ ту ҳам ба Душанбе меравӣ? -пурсид ронанда.

-Тағоҷон, то ягон ҷои ободира бурда монед? -илтиҷоомез ба ӯ нигаристам.

-Ҷои ободӣ? -ҳайрон шуда боз пурсид.

-Илтимоҷ, маро савор кунед, дар роҳ ҳамаашро нақл мекунам.

Ронанда дари кабинашро кушода дасташро дароз намуд:

-Биё зудтар шин, ки аз қафо мошин омада истодааст.

дастам аз осмону ду поям аз заминанда шудааст. Намедонам ба кучо раваму чӣ кор кунам,-гуфтам.

-Хайр ҳеҷ гап не. Ҳозир як фикр мекунем,-гӯён сар хорид.

Баъд аз чанде фикр кардан:

-Номат чист?

-Марҷона,- номамро дрӯғ гуфтам, ки мабодо моинадарам маро ба милитсия диҳад.

-Марҷона бачам, ман дар Гипрозем хона дорам. Зан ва фарзанд ҳам дорам, агар хоҳӣ то манзили иҷоравӣ ёфтан, дар хонаи мо зиндагӣ кун,-гуфт.

-Намедонам, оё оилаи шумо маро қабул мекарда бошанд?

-Гапи ман дар хона якто. Чаро қабул намекунад, ба ҷои ду духтарам бошӣ. Ман кӯшиш мекунам, ки дар рӯзҳои наздик ба ту хона ёфта, кор ҳам пайдо намоям. Мехоҳам ба ту кӯмак кунам, то дар оянда назди Худованд қарзамро ҳамчун мардадо намоям,-гуфт.

Ронанда наздикии биное мошинашро қарор дода, аз ман хоҷиш намуд, ки аз мошин фароям. Ӯ ба тангкӯчае ворид шуд ман аз пасаш раҳсипор шудам. Ҳарчанд дар дилам тарс бошад ҳам, аммо дар Дубай аз ин балоҳо пурзӯраташро дида будам...

(Давом дорад)

Толееънома

ҲАМАЛ

Муносибати худро ҳар қадар бо сарвар хуб намоед, ба мавқеи ояндаатон таъсири мусбияш мерасад. Муҳимаш, барои чизҳои беҳуда вақти ба тилло баробаратонро сарф насозед. Барои тамоми ҳафта бо иродаи қавӣ ба ҷо овардани ҳамаи корҳои худ саъй намоед. Албатта нисбати саломати хеш таваҷҷӯҳи ҷиддӣ созед. Аз аъзои хонавода суханҳои некатонро ҳеҷ гоҳ дарег надоред.

САВР

Боварии қавӣ ва меҳри самими шумо нисбати наздиконатон кинаҳоро мезудоянд. Дар давоми ҳафта бештар аз ёрии дӯстон баҳраманд мешавед. Ҳамаи муаммоҳо худ аз худ ба осонӣ рафъ мешаванд. Интиҳои ҳафта эҳсосатон тақвияти бештар ёфта, худро хушбахт эҳсос менамоед. Лекин ношукрӣ накарда, волидаини хешро азиру муътабир доред.

ҶАВЗО

Барои амалӣ намудани лоиҳаҳои беҳтарин ва манфиатбахш, ки дер боз мунтазиред, фурсати хеле мувофиқ фаро мерасад. Вале барои ҳамашро баробар ба ҷо овардан шитобкорӣ нанамоед. Дар навбати аввал лоиҳаҳои дар назаратон муҳимтаринро интиҳоб созед. Лекин ба пуррагӣ машғули кор шуда, ҳеҷ гоҳ амалӣ сохтани вазифаҳои марбут ба ободии хонаводаро фаромӯш нанамоед. Табобатро нотамом намонед.

САРАТОН

Корҳое, ки речабандӣ шудаанд, дар давоми ҳафта самараи дилхоҳ мебахшанд. Барои расидан ба мақсадҳои нек таҳаммулпазирӣ муҳим мебошад. Дар давоми ҳафта қувваю ғайрат ва рӯҳи болида шуморо тарк намесозанд. Аз ҳамин сабаб дар коргоҳ ҳам тахти таваҷҷӯҳи ҳама қарор мегиред. Лекин саросема нашавед, вагарна роҳ ёфтани хато мумкин аст.

АСАД

Аз дур расидани хабарҳои хуш сабаби афзудани самаранокии меҳнат, хуб шудани саломатияшон мегардад. Бо шахсе, ки дер боз дар борааш фикр менамоед, дучор меоед ва таклифи хеле аҷоибро пешниҳод месозад. Пеш аз пазируфтани таклиф бо падару модаратон маслиҳат намоед, пушаймон намешавед. Рӯзҳои истироҳатро дар давраи дӯстони хеш мегузаронед. Кӯдаконро бештар дӯст доред, онҳоро наранҷонед.

СУНБУЛА

Дурандешиятон барои бартараф сохтани муаммоҳо ёри мерасонад. Маҳз меҳнати ҳалол сабаби болоравӣ дар мансаб мешавад. Аъзои хонаводаро аз муваффақияти худ баҳраманд намоед. Одамони ба меҳрубонияшон эҳтиёҷмандро фаромӯш насозед. Маблағҳои худро дуруст сарф намоед, пушаймон намешавед. Алҳол аз харидорӣ намудани ашёҳои қиматбаҳо дурӣ ҷӯед.

МИЗОН

Вақт барои ашхоси машғули кори илмӣ хеле мусоид мебошад. Метавонед кори илмиятонро маротибаи дигар аз назар гузаронид, бо дили пур пешниҳод созед. Барои эҷодкорон фурсати аҷоибӣ интиҳоб бахшидани корҳои оғозкардаашон фаро расид. Хеле бобарор шудани саъйи комили эҷодкорон мумкин аст. Сайругашт намудан дар мавзӯҳои хушманзара дар лаҳзаҳои фориг илҳомбахши шумо мешавад.

АҚРАБ

Ташвишҳое, ки фарзандон меоранд, барои ҳамдигаратонро дуруст дарк сохтан ёри мерасонанд. Шумо дар худ истеъдоди ботиниро кашф менамоед. Бо намуди дилхоҳи санъат машғул шуданро оғоз бахшед. Ҳарчанд ба вуқӯъ пайвастанӣ баъзе ҳамдигарнофаҳмиҳо аз эҳтимол дур нест, лекин сабаби нигаронӣ нахоҳад шуд. Аз ибтидо то интиҳои ҳафта таъби хуш шуморо тарк намесозад, шукри тақдир ғӯед.

ҚАВС

Падару модар, дӯстон, ҳамкорон, сарвар шуморо дастгирӣ менамоянд. Ниқоҳатон аз озмоиш мегузарад, ҳамон лаҳзаҳо хислати нағзи шумо ва ҳамсаратон ба назар мерасанд. Аз ҳамин сабаб барои дигарон ҳам муҳим будани таваҷҷӯҳатонро фаромӯш нанамоед. Серғайратӣ ва ботадбиритон бахт ва барор меоранд. Речаҳои иқтисодиятонро дар давоми ҳафта амалӣ намоед, манфиати хуб меёбед.

ҶАДӢ

Дар ҳар як кор меъёрро риоя намоед, агарки ба муваффақиятҳо ноил шавед ҳам, хоскориро фаромӯш насозед. Ҳаваси ҳавобаландӣ намудан ба аҳволи молиявии шумо зарари ҷиддӣ мерасонад. Нисбати муаммоҳои хонаводагӣ бепарвоӣ нанамоед. Зиракиро пайваста дар мадди аввал гузоред. Дар нимаи дуҷуми ҳафта тавассути телефон аз вазъи саломатии шахси наздикатон бохабар шавед, савоб аст.

ДАЛВ

Аз сабаби дар аввали ҳафта ба вуқӯъ омадани хурсандиҳои зиёд ба пиндори шумо гӯё рӯзҳо зуд сипарӣ мешаванд. Шумо аз вазъияти мухталиф ба осонӣ раҳой меёбед. Бо корҳои ҷиддӣ машғул шуданро оғоз бахшед. Дар музояда иштирок намудан сабаби муваффақият хоҳад шуд. Шояд имволӣ ғайриманқулро харидорӣ намоед. Дар интиҳои ҳафта хуб истироҳат намудан барои барқароршавии нерӯ муфид мебошад.

ҲУТ

Зарур аст, ки гилагузориро фаромӯш намуда, аз қарзҳои хеш раҳой ёбед. Ҳамон вақт рӯзҳои хурсандибаш мисли қаблӣ насибатон мешаванд. Муносибатҳои ишқиро муайян намоед. Фаъолияти кори худро ба тартиб оред. Ҳар як имтиҳони ҳаёт қаҳонбинии шуморо тақвият мебахшад. Лекин зарур аст, ки ҳеҷ гоҳ таҳаммулпазирӣ аз ёд набароред. Барои аз бемориҳо эмин будан масъулият (иммунитет)-ро қавӣ созед.

ДАША

ДУШАНБЕ, 22 ФЕВРАЛ

06.00 Гулчини Субҳ. 08.00 Тоҷикистон (такрор). 08.30 Филми ҳунарии "Хозияка тайги". 10.40 Гузориши варзишӣ. 12.00 Барномаи мустақими "Пайванд". 12.30 Ахбор (анг). 12.42 Давоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.00 Ахбор (арабӣ). 13.10 Анҷоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.20 Филми ҳунарии "Последний кордон". 14.50 Аз ҳазинаи ТВ. 15.00 Ахбор (хор). 15.10 Филми ҳунарии "Ситора". 17.30 Силуэт. 18.00 Ахбор (т). 18.15 Сарбози Ватан. 18.40 Пешорӯ. 19.00 Ахбор (рус). 19.15 Интиҳобот-2010. 20.00 Бе таҳрир. 20.30 Ахбор (т). 21.00 Дар мавзӯи рӯз. 21.30 Гузориши варзишӣ. 22.00 Новости содружества. 22.15 Барномаи "Пайванд" (такрор). 23.15 Филми ҳунарии "Хозияка тайги".

СЕШАНБЕ, 23 ФЕВРАЛ

06.00 Субҳ. 08.00 Ахбор (т). 08.15 Бе таҳрир (такрор). 08.35 Сарбози Ватан. 09.20 Филми ҳунарии "Хозияка тайги". 10.40 Варзиш. 12.00 Барномаи мустақими "Пайванд". 12.30 Ахбор (анг). 12.42 Давоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.00 Ахбор (арабӣ). 13.10 Анҷоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.20 Филми ҳунарии "Последний кордон". 14.10 Аз ҳазинаи ТВ. 15.00 Ахбор (хор). 15.10 Филми ҳунарии "Афсарҳо". 18.00 Ахбор (т). 18.15 Сипар (ВҚД). 18.35 Навгонӣ. 18.50 Реклама. 19.00 Ахбор (р). 19.15 Тоҷикон. 19.25 Интиҳобот - 2010. 20.00 Мадади Сино. 20.30 Ахбор (т). 21.00 Давр. 21.35 Концерти Сарбозон. 22.00 Новости содружества. 22.15 Барномаи "Пайванд" (такрор). 23.15 Филми ҳунарии "Хозияка тайги".

ЧОРШАНБЕ, 24 ФЕВРАЛ

06.00 Субҳ. 08.00 Ахбор (т). 08.15 Тоҷикон. 08.25 Давр (такрор). 09.10 Филми ҳунарии "Хозияка тайги". 10.30 Гузориши варзишӣ. 12.00 Барномаи мустақими "Пайванд". 12.30 Ахбор (анг). 12.42 Давоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.00 Ахбор (арабӣ). 13.10 Анҷоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.20 Филми ҳунарии "Последний кордон". 14.10 Намоишномаи ТВ. 15.00 Ахбор. 15.10 Филми ҳунарии "Ҷаноби Бин". 18.00 Ахбор (т). 18.20 Кошона. 18.35 Гардиш. 19.00 Ахбор (р). 19.15 Интиҳобот -2010. 20.00 Ҳадаф. 20.30 Ахбор (т). 21.00 Иқтисод ва замон. 21.30 Шарҳи футбол. 22.00 Новости содружества. 22.15 Барномаи "Пайванд" (такрор). 23.15 Филми ҳунарии "Хозияка тайги".

ПАНҶШАНБЕ, 25 ФЕВРАЛ

06.00 Субҳ. 08.00 Ахбор (т). 08.15 Иқтисод ва замон (такрор). 08.35 Филми ҳунарии "Хозияка тайги". 10.45 Гузориши варзишӣ. 12.00 Барномаи мустақими "Пайванд". 12.30 Ахбор (анг). 12.42 Давоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.00 Ахбор (арабӣ). 13.10 Анҷоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.20 Филми ҳунарии "Последний кордон". 14.10 Намоишномаи ТВ. 15.00 Ахбор. 15.10 Филми ҳунарии "Шаби тулонӣ". 18.00 Ахбор (т). 18.20 Роҳнамо. 18.35 Гардиш. 19.00 Ахбор (р). 19.15 Тоҷикон. 19.25 Интиҳобот-2010. 20.00 Очерки ТВ. 20.30 Ахбор (т). 21.00 Донишнома. 21.35 Аз Пекин то Лондон. 22.10 Новости содружества. 22.25 Барномаи "Пайванд" (такрор). 23.25 Филми ҳунарии "Хозияка тайги".

ҶУМЪА, 26 ФЕВРАЛ

06.00 Субҳ. 08.00 Ахбор (т). 08.15 Тоҷикон. 08.25 Филми ҳунарии "Хозияка тайги". 12.00 Барномаи мустақими "Пайванд". 12.30 Ахбор (анг). 12.42 Давоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.00 Ахбор (арабӣ). 13.10 Анҷоми барномаи мустақими "Пайванд". 13.20 Филми ҳунарии

Барномаҳои ҳафтани телевизион

"Последний кордон" (сериал). 14.10 Намоишномаи ТВ. 15.00 Ахбор (хор). 15.10 Филми ҳунарии "Мӯйсафедони гораггар". 17.20 Дийдор. 17.40 Гардиш. 18.00 Ахбор (т). 18.15 Пайкон. 18.35 Мову Шумо -шоу. 19.00 Ахбор (р). 19.15 Интихобот-2010. 20.30 Ахбор (т). 21.00 Соҳибватан. 22.10 Фурӯғ. 22.30 Барномаи "Пайванд" (такрор). 23.30 Филми ҳунарии "Хозяйка тайги".

ШАНБЕ, 27 ФЕВРАЛ

06.00 Субҳ. 08.00 Ахбор (т). 08.15 Соҳибватан (такрор). 09.00 Филми ҳунарии "Паланг лозим аст". 12.00 Ахбор (уз). 12.20 Кошона. 12.40 Барномаи мусиқӣ. 13.40 Филми ҳунари. 15.00 Намоишномаи ТВ. 16.00 Филми ҳунарии "Спецкор отдела расследования" (сериал). 18.00 Ахбор (т). 18.15 Аз таърихи футбол. 18.40 Лаҳзаи илҳом. 19.00 Панорама. 19.30 Интихобот-2010. 20.00 Шакарханд. 20.30 Ахбор (т). 21.00 Сарнавишт. 21.30 Барномаи мусиқӣ. 22.00 Новости содружества. 22.20 Филми ҳунарии истехсоли Ҳиндустон.

ЯКШАНБЕ, 28 ФЕВРАЛ

06.00 Сафои меҳр. 07.00 Чамбули мастон. 07.40 Филми ҳунарии "Ман ба ӯ маъқулам". 09.15 Сарнавишт (такрор). 09.45 Пайраҳа. 10.00 Филми ҳунарии истехсоли Ҳиндустон. 13.00 Намоишномаи ТВ. 16.00 Филми ҳунарии "Спецкор отдела расследования" (сериал). 18.00 Ахбор (т). 18.20 Сайди маънӣ. 19.00 Набзи сайёра. 19.20 Интихобот-2010. 20.00 Маҳмили ҳунар. 20.30 Тоҷикистон. 21.00 Беғараз панд. 21.30 Барномаи мусиқӣ. 22.15 Филми ҳунарии "Ҷангалбон".

«Ñàòèì à»

ДУШАНБЕ, 22 ФЕВРАЛ

Профилактика

СЕШАНБЕ, 23 ФЕВРАЛ

06.00 Парниён. 06.15, 08.15 «Файзи сахар». 07.00 «Осор». 07.30 «Ҳунар». (Сандуқсоzii). 08.00, 10.00 «NAVID». Барномаи иттилоотӣ. 09.1017.05 Ф/ҳ. «Ангуштарини фирӯзодор», қ. 1. 10.10 «Лев против тигра». Олами ҳайвонот. 11.10 Футбол. Чемпионат Италии. 13.00, 15.00, 20.00, 23.30 «Навид». Барномаи иттилоотӣ. 13.20 Ф/ҳ. «Водитель для веры». 15.20 «Меҳрпайванд». 16.00 «Гем, ё нагем?». 18.00, 22.00 «Новости». Барномаи иттилоотӣ. 18.20 «Чило». 19.00 «Алла». Бахшида ба рӯзи Артиши миллӣ. 19.20 «Моҳи мунир». 20.30 «Эҷод». 21.30 «Оркестри комеравӣ». 22.20 Ф/ҳ «Духтари сеюм».

ЧОРШАНБЕ, 24 ФЕВРАЛ

06.00 Парниён. 06.10, 08.10 «Файзи сахар». 07.00 «Як тарона». 07.30 «Агар гӯйи, ки битвонам...». (Бурёбофӣ). 08.00, 10.00 «NAVID» Барномаи иттилоотӣ. 09.10, 17.05 Ф/ҳ. «Ангуштарини фирӯзодор», қ. 2. 10.10 «Зловонный автомобиль». Филми мустанад. 11.10 Варзш. Футбол. 13.00, 15.00, 20.00, 23.40 «Навид». Барномаи иттилоотӣ. 13.20 Ф/ҳ. «Дарди ишқ». 15.20 «Эҷод». 16.10 «Чарли Чаплин». 16.55 Андарзи Рӯдакӣ. 18.00, 22.00 «Новости». Барномаи иттилоотӣ. 18.20 Мо Тоҷиконем. 18.30 «Худуд». 19.00 «Алла». 19.10 «Сафинаи сайхун». 20.30 «Нози хаёл». 21.30 Шамими роз. 22.20 Ф/ҳ. «Налево от лифта».

ПАНЧШАНБЕ, 25 ФЕВРАЛ

06.00 Парниён. 06.15, 08.10 «Файзи сахар». 07.00 «Шаҳди садо». (Нигина Раупова). 08.00 «NAVID». Барномаи иттилоотӣ. 09.10, 17.10 Ф/ҳ. «Ангуштарини

фирӯзодор», қ. 3. 10.00 «NAVID». Барномаи иттилоотӣ. 10.15 «Горилла против леопарда». Олами ҳайвонот. 11.15 Футбол. Чемпионат Англии. 13.00, 15.00, 20.00, 00.00 «Навид». Барномаи иттилоотӣ. 13.20 Ф/ҳ. «Султони қалб». 15.40 «Ҳунари зардӯзи». 16.10 Ералаш. 16.40 «Мулоҳиза». 18.00, 22.00 «Новости». Барномаи иттилоотӣ. 18.30 «Тоҷикон». 19.00 «Алла». 19.20 «Набз». Барномаи иттилоотӣ – таҳлилий. 20.30 «Шакл». 20.30 «Дурдонаҳои меҳр». Шашмақом барномаи мусиқӣ. 22.20 Ф/ҳ «Чудо на Сэйдж Крик».

ҶУМЪА, 26 ФЕВРАЛ

06.00 Парниён. 06.10, 08.15 «Файзи сахар». 07.00 «Ситораи футбол». (Бекхэм). 07.30 «Навои сетор». 08.00, 10.00 «NAVID». Барномаи иттилоотӣ. 09.10 Ф/ҳ. «Ангуштарини фирӯзодор», қ. 4. 10.15 «История дизайнера». Филми мустанад. 11.10 «Варзш». 13.00, 15.00, 20.00, 00.50 «Навид». Барномаи иттилоотӣ. 13.20 Ф/ҳ. «Великопелной семерка». 15.20 «Мароми рӯзгор». 15.50 Ералаш. 16.10 Нурнома. 16.25 «Рангҳои зиндагӣ». 18.00, 22.00 «Новости». Барномаи иттилоотӣ. 18.20 «Муҳаррик». 19.00 «Алла». 19.15 «Завқ». 19.50 Панди рӯз. 20.30 «Золотая Стезя». 21.30 Шамими роз. 22.15 Ф/ҳ. «Близкий человек». (Ҳиндустон).

ШАНБЕ, 27 ФЕВРАЛ

06.00 Парниён. 06.10, 08.10 «Файзи сахар». (Гулчин). 07.00 Бадахшон чатри симини замин аст. 07.20 Барномаи мусиқӣ. 08.00, 13.00 «NAVID». Барномаи иттилоотӣ. 09.00 Ф/ҳ. «Призрак чёрной борода». 10.40 «Филм-концерты тоҷикӣ». 11.10 Футбол. Чемпионат Англии. 13.10 Ф/ҳ «Шикасти афғонӣ». 16.00 Ералаш. 16.25 «Зловонный автомобиль». Филми ҳуҷҷатӣ. 17.20 «Мулоҳиза». 18.00, 22.00 «Новости». Барномаи иттилоотӣ. 18.20 Масири варзш. 18.55 «Ояҳои заминӣ». 19.10 «Меҳрпайванд». 20.00, 00.00 «Навид». Барномаи иттилоотӣ. 20.30 «Лаззат». 21.30 Шамими роз. 22.20 Ф/ҳ. «Самолет президента».

ЯКШАНБЕ, 28 ФЕВРАЛ

06.00 Парниён. 06.15, 08.40 «Сабоҳ». Барномаи фарҳангӣ - фароғатӣ. 06.50 Барномаи мусиқӣ. 08.00 «Шакл». 09.30 Ф/ҳ. «Снежная пятёрка». 11.00 «Ҷазираи ҷавоҳирот». 11.25 Футбол. Чемпионат Англии. 13.00 Ф/ҳ. «Ҷаноби 420». (Ҳиндустон). 16.00 «Сафинаи сайхун». 16.30 «Чило». 17.00 «Олами мурчаҳо». Олами ҳайвонот. 18.00 «Муошират». 18.40 Шӯҳихои Аловуддин. 19.00 «Мумтоз». 20.00 «Навид». Ҷамъабасти ҳафта. 20.40 «Як тарона». 21.10 Шамими роз. 21.50 Ф/ҳ. «Мишень». 23.30 Бой без правил.

Ў

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 ФЕВРАЛЯ

6.10 Спортивные танцы. 8.40 Дисней клуб. 10.00, 12.00 Новости. 10.10 Х/ф "МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА". 12.10 Дневник 12.30 Х/ф "ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ". 14.30 "Встречайте - Челентано!". 15.30 "Заговор маршала". 18.30 "Достояние Республики". 21.00 "Время". 21.15 "Достояние Республики" Продолжение. 21.40 XXI зимние Олимпийские игры в Канаде. 1.00 Х/ф "ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ". 3.15 "Детективы".

ВТОРНИК, 23 ФЕВРАЛЯ

3.45, 19.10 Спортивные танцы. 8.30 Х/ф "МЕРСЕДЕС" УХОДИТ ОТ ПОГОНИ". 10.00, 12.00 Новости. 10.10 Праздничный концерт.

11.10, 12.10 Т/с "Десантура". 21.00 "Время". 21.15 Т/с "Снайпер. Оружие возмездия". 22.10 Х/ф "ОФИЦЕРЫ". 0.00 Хоккей.

СРЕДА, 24 ФЕВРАЛЯ

6.00 "Доброе утро". 8.00, 23.00 Хоккей. 10.30 "Модный приговор". 11.20 "Контрольная закупка". 12.00, 15.00, 18.00 Новости. 12.20 "Участок". 13.20 "Детективы". 14.00 Другие новости. 14.20 "Понять. Простить". 15.20 Т/с "Обручальное кольцо". 16.20 "Спальный район". 16.50 "Федеральный судья". 18.20 "Давай поженимся!". 19.10 Т/с "След". 20.00 "Жди меня". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Снайпер. Оружие возмездия". 22.20 "Прожекторперисхилтон".

ЧЕТВЕРГ, 25 ФЕВРАЛЯ

6.00 "Доброе утро". 8.00 Хоккей. 10.30 "Модный приговор". 11.20 "Контрольная закупка". 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости. 12.20 "Участок". 13.20, 3.25 "Детективы". 14.00 Другие новости. 14.20 "Понять. Простить". 15.20 Т/с "Обручальное кольцо". 16.20 "Спальный район". 16.50 "Федеральный судья". 18.20 "Давай поженимся!". 19.10 Т/с "След". 20.00 "Пусть говорят". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Снайпер. Оружие возмездия". 22.20 "Человек и закон". 23.20 "Интересное кино". 0.00 XXI зимние Олимпийские игры в Канаде. 1.00, 3.05 Х/ф "МОРПЕХИ".

ПЯТНИЦА, 26 ФЕВРАЛЯ

4.00 Фигурное катание. 8.00 "Доброе утро". 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости. 9.20 "Малахов + ". 10.20 "Модный приговор". 11.20 "Контрольная закупка". 12.20 "Участок". 13.20, 4.25 "Детективы". 14.00 Другие новости. 14.20 "Понять. Простить". 15.20 Т/с "Обручальное кольцо". 16.20 "Спальный район". 16.50 "Федеральный судья". 18.20 "Давай поженимся!". 19.10 Т/с "След". 20.00 "Пусть говорят". 21.00 "Время". 21.30 Т/с "Снайпер. Оружие возмездия". 22.20 Биатлон. 0.00 Х/ф "ЗАЛЕЧЬ НА ДНО В БРЮГГЕ". 2.00 Конькобежный спорт. 3.30 Т/с "Акула".

СУББОТА, 27 ФЕВРАЛЯ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости. 5.05 "Доброе утро". 9.20 "Малахов + ". 10.20 "Модный приговор". 11.20 "Контрольная закупка". 12.20 "Участок". 13.20 "Детективы". 14.00 Другие новости. 14.20 "Понять. Простить". 15.20 Т/с "Обручальное кольцо". 16.20 "Спальный район". 16.50 "Федеральный судья". 18.20 "Криминальные хроники". 18.50 "Поле чудес". 20.00 "Пусть говорят". 21.00 "Время". 21.30 "Прожекторперисхилтон". 22.00 "Большая разница". 23.50 Бобслей.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 ФЕВРАЛЯ

6.00, 10.00, 12.00 Новости. 6.10 Мультфильм. 6.40 Х/ф "ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ". 8.00 "Служу Отчизне!". 8.30 "Играй, гармонь любимая!". 9.10 "Здоровье". 10.10 "Непутевые заметки". 10.30 "Пока все дома". 11.20 "Фазенда". 12.10 "Две славы солдата и актера". 13.00 Х/ф "ЭКИПАЖ". 15.40 "Анастасия Вертинская. Бегущая по волнам". 16.40 "Две звезды". 18.30 Фигурное катание. 21.00 "Время". 22.00 "Мульт личности". 22.30 Суперпреьера. "Остаться в живых" Последний сезон. 23.10 Хоккей. 2.00 Х/ф "НАПРОЛОМ". 4.05 Т/с "Акула".



Усули тоза кардани хун

Дар таъмини кори дурусти ҷисми инсон хун нақши муҳимтаринро мебозад. Ҳоли мӯътадили хун яке аз шартҳои асосии солимӣ маҳсуб мешавад. Аз ҳамин сабаб бояд барои тоза намудани хун баъзе амалҳоро ба ҷо оред, то ки саломатиатонро дар як сатҳи маълум нигоҳ дошта тавонед.

Ду сар сирпиёз, як беҳпиёз, як қошуқча қаламфури кӯфта, як қошуқча сиркои себ, як қошуқ равғани растаниро омехта, дар оташи паст 15 дақиқа буг диҳед. Пасон аз ин омехта ним соат пеш аз хӯрок якқошуқчагӣ истеъмол намоед. Агарчи истеъмоли он мушkil бошад ҳам (аз сабаби тунди-яш), фоидаи хуб мебахшад.

Н. Амриддинова, н. Варзоб



Таҳшину намакҳоро мебароред



Барои тоза намудани организм усулҳои зиёд вуҷуд доранд. Яке аз чунин усулҳоро ба шумо тавсия медиҳам.

100 г карамро дароз-дароз майда кунед. Ҳамин миқдор себ ва лаблабуи сурхро аз турбтарошак гузаронед. Пасон ҳамаи маҳсулотро омехта, ба рӯяш оби лимӯ резед. Агар рӯзе як-ду маҳал аз ин хӯриш истеъмол намоед, барои тоза намудани узвҳои дохилӣ манфиат мебахшад. Аммо ба он намаку хушбӯйҳоро ҳамроҳ накунад.

Барои расидан ба мақсади дар боло зикршуда боз як усули дигар ба шумо фоида бахшида метавонад. Ба як истакон асал шарбати як дона лимӯ ва як дона пиёзро омехта намоед. Омехтаро як соат пеш аз хӯрок 1-қошуқӣ истеъмол кунед. Ин даво низ аз таҳшину намакҳои ҷамъшуда организмро ба хубӣ тоза мекунад.

Ш. Ғайбуллоева, ш. Душанбе

Табобати камхунӣ



Солҳои зиёд камхунӣ сабаби азоб кашидани модарам буд. Дар баробари ба ҷо овардани давоҳои фармудаи духтур истифодаи табобати мардумӣ сабаби шифо ёфтани модарам шуд. Ҳоло хуни модарам дар ҳоли мӯътадил мебошад.

Барои муолиҷа як истакон об ва як қошуқ қайлаи помидор (томат)-ро истифода намоед. Ба истакони об қайлаи помидорро рехта, хуб омехта созед, рӯзе як маҳал пеш аз хӯрок давоми 10 рӯз истеъмол созед.

Л. Муҳаммадиев, н. Ҳисор



То дергоҳ ҷавон монед!

Барои пешгирии пирӣ марҳами зерин ёрӣ мерасонад: як пора сирпиёзро майда карда, бо 1 қошуқ равғани зағир омехта намоед. Барои осон шудани қабул намудани марҳам онро бо ҷаъфарӣ (петрушка)-и тару тоза истеъмол намоед. Чунин марҳам қобилияти ёзандагии рағҳоро тақвият бахшида, дар мубориза бар зидди атеросклероз ёрӣ мерасонад.

03-Ёрии таъҷилӣ

Тел: 238-71-01

Ҳафтанома дар Вазорати фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон таҳти рақами 0130/рз ба қайд гирифта шудааст.

Ҳафтанома ба хотири гуногундешӣ маводеро низ нашр менамояд, ки хилофи назараш аст. Масъулияти мазмуни маводҳо ба дӯши муаллиф аст. Истифодаи маводи ҳафтанома бидуни иҷозати идора қатъиян манъ аст.

Қароргоҳ: ш. Душанбе, хиёбони С. Шерозӣ, 16
Ҳафтанома дар ҷопхонаи МХХФ «Мушфиқ» ба таъб расидааст.