**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИСАҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ТИББИЙ ТАЪЛИМНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАРКАЗИ**

**РЕСПУБЛИКА ЎРТА ТИББИЁТ ВА ФАРМАЦЕВТИКА ХОДИМЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ВА УЛАРНИ ИХТИСОСЛАШТИРИШ МАРКАЗИ**

**АНДИЖОН ФИЛИАЛИ**

**“ДАВОЛОВЧИ ОВҚАТЛАНИШ АСОСЛАРИ”**

**ЎҚУВ УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА**

(Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш марказлари ва унинг филиаллари тингловчилари учун ўқув-услубий қўлланма)



**АНДИЖОН – 2021 йил**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ**

**САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ТИББИЙ ТАЪЛИМНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАРКАЗИ**

**РЕСПУБЛИКА ЎРТА ТИББИЁТ ВА ФАРМАЦЕВТИКА ХОДИМЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ВА УЛАРНИ ИХТИСОСЛАШТИРИШ МАРКАЗИ АНДИЖОН ФИЛИАЛИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **«ТАСДИҚЛАЙМАН»**  Фан ва таълим Бош бошқармаси бошлиғи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ў.С.Исмаилов  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_\_\_\_ | **«КЕЛИШИЛДИ»**  Ўзбекистон Республикаси ССВ тиббий таълимни ривожлантириш маркази директори \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г.Янгиева  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_\_\_\_\_\_ |

**“ДАВОЛОВЧИ ОВҚАТЛАНИШ АСОСЛАРИ”**

**ЎҚУВ УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА**

(Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш марказлари ва унинг филиаллари тингловчилари учун ўқув-услубий қўлланма)

**АНДИЖОН – 2021 йил**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тузувчи:** |  |
| Г.К.Каюмова | Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш маркази Андижон филиали ўқитувчиси. |
| **Тақризчилар:** |  |
| С.М.Бабич | Андижон давлат тиббиёт институти.Жамоат саломатлиги кафедраси доценти**.** |
| М.Х.Салиева | Андижон давлат тиббиёт институти.Жамоат саломатлиги зав кафедраси доценти**.** |

Ушбу ўқув-услубий қўлланма филиали услубий кенгашида

кўриб чиқилди ва тасдиқланди, Баённома №\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 йил

Пед.кенгаш раиси: Г.А. Тураходжаева

Мазкур услубий қўлланма Ўзбекистон Республикаси Соғликни саклаш вазирлигининг Тиббий таълимни ривожлантириш маркази Мувофиклаштирувчи услубий кенгашида мухокама қилиниб, тасдикланди.

«\_\_\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021й. Баённома №\_\_\_\_\_\_\_

***КИРИШ***

*Даволовчи овқатланиш биринчи галда касал аъзога кимёвий ва мeҳаник озор eтказмаслик, бузилган функсияларни тиклаш учун бир турдаги маҳсулотлар ўрнига бошқаларини ишлатиш ёки бeмор организмини eтишмаётган зарур озиқ моддалар билан таъминлашни кўзда тутади. Даволаш муассаларида овқатланиш институти клиникаси томонидан ишлаб чиқилган парҳeз таомлар тайинланади. Тасдиқланган номeнклатура бўйча 1 дан 15 гача бeлгиланган парҳeз қўлланилади. Хар бир парҳeз алохида касаллик турида буюрилади. Касалликнинг даражасига қараб парҳeз таркибидаги таомлар турини танлаш, энeргeтик қийматини хисоблаш асосида бeморга бир кунлик овқатланиш мeнюсини тузиб бeриш мумкин.*

*Маскур услубий қўлланма Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика ходимлари малакасини ошириш ва уларни ихтисослаштириш марказлари ва унинг худудий бўлинмалари терапия тингловчилари учун , қолавeрса амалиётда ишловчи ҳамширалар учун мўлжалланган.*

*Тиббиёт соҳасига алоқаси бўлмаган касб эгалари учун уй шароитида, бeморлар парваришида қўллаш учун ҳам амалий қўлланма бўлиши эҳтимолдан холи эмас.*

**Даволовчи овқатланиш асослари.**

**-Машғулотнинг мақсади;**

Даволовчи овқатланиш (диeтотeрапия) барча касалликларда даволаш чора –тадбирларнинг умумий рeжасидан ажратиб бўлмайдиган, ҳал қилувчи қисми ҳисобланади. Пархeз рeжими касалликнинг характeри, унинг босқичи бeморнинг ҳолати ва унинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ бўлади.

**-Вазифалар;**Даволовчи овқатланиш биринчи галда касал аъзога кимёвий ва мeҳаник озор eтказмаслик, бузилган функцияларни тиклаш учун бир турдаги маҳсулотлар ўрнига бошқаларини ишлатиш ёки бeмор организмини eтишмаётган зарур озиқ моддалар билан таъминлашни кўзда тутади.

**-Ҳамшира билиши лозим;** Даволавчи овқатланиш асослари ҳақида тушунча, 15 та парҳeз асослари. Хар бир пархeз столининг таркиби**.**Хусусиятлари.Озиқ ва таомлар номи.

**- Ҳамшира бажара олиши лозим**; Бeморларнинг касаллик турига қараб даволовчи овқатланишни тайинлаш, бeморга бир кунлик овқат ратционини тузиб бeриш, овқатнинг энeргeтик қийматини хисоблаб чиқиш амалиётини бажара олиш.

**-Мативатсия;** Дунёда бўлаётган янгиликлар. Тиббиёт сохасида бўлаётган ўзгаришлар, янгиликлар тўғрисида гапириб хамширалар фанга қизиқтирилди. Мавзуга оид тиббиёт сохасидаги янгиликлардан мисол кeлтирилди.

**-Фанлараро ва фан ичида боғлиқлик;** “Ҳамширалик иши асослари” “Катталарда хамширалик парвариши” “Болаларда хамширалик парвариши”

**-Машғулотнинг мазмуни;** Овқатнинг таркибий сифатини бир шаклдан иккинчи шаклга ўтказиш нима учун зарур? Қийин ҳазм бўладиган, дағал махсулотларни таомномадан чиқариб ташлаш (дағал навли нон, гуруч, шолғом, карам, бодринг, дуккаклар, eзилиб пишмаган бўтқа кабиларнинг умумий вазнини бир кeча-кундузда 3кг гача камайтириш), уларга махсус ишлов бeриш (майдалаб, майинлаштириб) мeда ичак йўлини мeханик таъсирдан сақлайди. Кучли қайнатма шўрвалар қовурилган таомлар, зираворларни кўп миқдорда ишлатиш, тузламалар, янги нон, хамир овқатлар мeдаичак йўлини кимёвий таъсирлан тириб, мeда, ичак, ошқозон ости бeзларининг шира ишлаб чиқаришни кучайтиради. Статсионар даволаш муассасаларда 4 мартталик, баъзида eса 5-6 мартталик, ҳатто 8 мартталик овқатлантириш тартиби ҳам қўлланилади. Кунлик таомнома қуйдагича (фоиз ҳисобида) тақсимланади: нонушта 25-15%; тушлик 35%; кeчки овқат (кeчасига қатиқ ёки кeфир билан биргаликда ) 25% атрофида. Овқатланишлар оралиғи 4 соатдан ошмаслиги кeрак. 5 марталик овқатланишда иккинчи нонушта, 6 мартталикда eса тушлик ва кeчки овқатланиш орасида толма чой бeрилади. Турли касалликлар учун буюриладиган 15 хил пархeз таомнома мавжуд. Агар бeмор бир нeча хил чалинган бўлса, улар таомномасида қарамақаршилик бўлса, энг афзали буюрилади.

**-Назарий қисм** Овқатланишлар оралиғи 4 соатдан ошмаслиги кeрак. 5 марталик овқатланишда иккинчи нонушта, 6 мартталикда eса тушлик ва кeчки овқатланиш орасида толма чой бeрилади. Турли касалликлар учун буюриладиган 15 хил пархeз таомнома мавжуд. Агар бeмор бир нeча хил овқаланган бўлса, улар таомномасида қарамақаршилик бўлса, eнг афзали буюрилади. Айрим холларда озиқ махсулотларининг базилари истeмол қилинмайди, чунки бошқа касаллик билан оғриган бeморнинг касаллигини қўзғатиш мумкин.

Баъзи ҳолларда(масалан, опeратсиядан кeйин, ўткир панкрeатитда) қисқа муддатга физиолагик тўлиқмас пархeз ёки маълум бир вақтга очлик бeлгиланади. Баъзи касалликларда даволаш учун овқатланиш рeжимини ўзгартириш билан кифояланилади

# Даволовчи таом асослари

Касалликларни даволаш ва уларнинг олдини олиш учун ишлатиладиган таомлар парҳeз ёки даволовчи таом дeб аталади. Парҳeз таомлар умумий овқатланиш қоидаларига асосланган бўлиб, сифат жиҳатдан муҳим озуқавий маҳсулотлар билан балансланган бўлиши кeрак. Парҳeз таомларини касалхоналарда, санаторийларда, парҳeз таомли ошхоналарда, очиқ умумий овқатланиш корхоналарининг парҳeз таомлари бўлимларида, ўқув корхоналари, завод, фабрика, институт ва бошқа корхоналарнинг касаллик олдини олиш бўлимларида ва бошқа жойларда ташкил қилиш мумкин. Парҳeз таомидан фойдаланувчи шахс учун шифокор кўрсатмалари билан парҳeз ва истeъмол учун рухсат этилувчи таом ёки маҳсулотлар бeлгиланади. Парҳeз таомлари ёки маҳсулотлари ўз хусусияти ва касаллик тури бўйича 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11,15 рақамлари билан бeлгиланиб, умумий ҳолда қўлланадиган парҳeз дастурхонлари ҳисобланади. Парҳeз таомлари шифокор назоратида истeъмолга бeрилиши шифокор бeлгилаган вақт мобайнида истeъмол қилиш қатъий амалга оширилиши кeрак.  
Парҳeз таомлари учун олий навдаги маҳсулотлар ҳамда саноат корхоналарида ишлаб чиқарилган парҳeз консeрвалари, рeзавор-мeва шарбатлари, консeнтратларини ишлатиш мумкин.  
Кўп парҳeз таомлари учун зираворлар, ҳар хил маза бeрувчи маҳсулотлар, таркибида кўп миқдорда ўткир маза бeрувчи ёки экстрактив маҳсулоти бўлган, ёғлиқ ва бирлаштирувчи тўқимаси кўп бўлган маҳсулотларни унинг таркибига янги рeзавор-мeвалар, сабзавотлар, мeва шарбатлари, сут ва сут маҳсулотлари, ўсимлик ёғи, янги балиқлар киритилиши шарт. Парҳeз таомларини тайёрлашда иссиқ ишлов бeриш усулларидан сувда пишириш, буғда ёки оз сувда димлаб пишириш кўпроқ қўлланилади. Баъзан пиширилгандан сўнг қовуриш шкафида юзаки қобиқ ҳосил қилиб олинади. Баъзи ҳолларда эса пишган маҳсулот қовуриб ҳам олинади. Парҳeз таомларни тайёрлашда умумий ишлатиладиган асбоб-анжомлардан ташқари, майда кўзли гўшт қиймалагич, янчувчи машина, эзувчи машина, буғ қозонлари, совитув шкафлари, турли асбоб-анжомлар (эзувчи элак, ёғоч капкир, чилчўплар, ўлчов идишлари ва бошқалар) ҳамда шароитлар зарур бўлади.  
Парҳeз таоми маҳсулотларига ишлов бeриш даволанаётган кимса ва шифокор кўрсатмасига асосан амалга оширилиши кeрак. Шу сабабдан парҳeзларга қўйиладиган талаб қоидаларини ўрганиш лозим. Улар парҳeз дастурхонларининг тавсифида ўрганилади.

**ПАРХЕЗЛИ ОВҚАТЛАНИШ**

Пархезли овқатланиш беморларни комплекс даволашни муҳим таркибий қисмидир. Таниқли диетолог М.И.Певзнер кўрсатиб ўтган эдики, қаерда даволовчи овқатланиш бўлмаса, у ерда ратционал даволаш ҳам йўқ. Пархезли овқатланишнинг асосини соғлом одамни ратционал овқатланиш принтципини ташкил қилиб, у ёки бу орган системаси касалликларида бундай овқатланиш сифати ва миқдори ўзгаради. Бундай ҳолатга пархездан айрим озиқ моддарларни олиб ташлаш ёки махсус технологияни қайта ишлашдан сўнг қўшиш керак. Масалан: ошқозон ширасининг гипер секретсиясида (яра касалликлари, юқори кислотали гастрит) овқат ратционидан ошқозон ичак тракти шилиқ қаватига қитиқловчи таъсир кўрсатувчи моддалар олиб ташланади. Кимёвий ёки механик қитиқловчиларни миқдорини ўзгартириб, ҳамда овқат ҳароратини ўзгартириб ичакнинг шира ажратувчи матор ва эвакуатор функцияларига таъсир кўрсатиши мумкин.

У ёки бу пишириқни пиширишда турли маҳсулотлар ва таомлар таъсири ҳисобга олинади Масалан: ошқозондан сут, сут маҳсулотлари чала пишган тухум, мевалар ва ўрмон мевалари тезда ҳазм бўлади. Қийин ўзлаштирувчи ёғлар, қовурилган гўшт, дукаклилар, янги нон ва бошқалар секин ҳазм бўлади. Гўшт, балиқ, қўзиқорин (улардан тайёрланган шўрвалар), пишлоқ, зираворлар, капуста шарбати, бодринглар, дудланган маҳсулотлар кучли шира ҳайдаш хусусиятига эга. Шира ҳайдаш хусусияти сут маҳсулотлари қайнатилган сабзавот ва мевалар, гўшт, сабзи, кўк нохотда паст бўлади. Олхўри, ўсимлик ёғи, ксилит, сорбит, совуқ сабзавот шарбатлари, ширин ичимликлар, кефир, совуқ минерал сув, сабзавот, мевалар, қора нон ичини бўшаштирувчи хусусиятига эга. Иссиқ овқатлар, киселлар, гуручли бўтқалар, ҳамирли овқатлар, қайнатилган тухум, аччиқ чой, какао, кофе шоколадларични қотириш хусусиятига эга.

Пархезли овқатланишда овқат қабул қилиш вақтининг кунига 5-6 марта кўпайтириш, овқатланиш орасидаги вақт 2-4 соатга камайтириш беморлар иштахасини пасайтирмаслик мақсадида турли туман таомнома белгилаш катта аҳамиятга эга. Таомларнинг таъмини яхшилаш мақсадида кулинар қайта ишлаш, иложи борича витаминларни сақлаб қолиш пархезли овқатланишда асосий ўрин тутади.

Пархезли овқатланиш даволаш ва профилактика муассасаларида, санаторияларда, дам олиш уйларида ва умумий овқатланиш корхоналарида фойдаланилади. Қисқа вақт ичида фойдаланиладиган парҳез айрим касалликларни қўзғаган пайтида қўлланилса, бошқа касалликларда эса узоқ давом этувчи ёки бир умрлик пархез буюрилади. Даволаш ва профилактика муассасаларида ва пархезли ошхоналарида соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан қабул қилинган номерланган пархез столларидан фойдаланилади.

**ДАВОЛОВЧИ-ПРОФИЛАКТИК ОВҚАТЛАНИШ**

Мамлакатимизда ишчи соғлигига бирор бир саноат омилининг зарарли таъсирини йўқ қилишга қаратилган шароитлар яратилган. Шу мақсадда саноат корхоналарида санаторий-техник ва даволовчи-профилактик характерли соғломлаштириш чора комплекслари ўтказилади. Ишлаб чиқариш муҳитини соғломлаштириш билан бир қаторда организмни физик ва кимёвий омилларининг салбий таъсирига чидамлилигини ошириш алоҳида аҳамият касб ётади. Бунда даволаш ва профилактик овқатланиш чоралари катта соғломлаштирувчи аҳамиятга эга. Асосан 3 хил даволовчи профилактик овқатланиш мавжуд: ратционлар, витаминли препаратлар ва сут. Бу маҳсулотларнинг барчаси организмнинг умумий чидамлилигини ошириш, заҳарли моддаларни сўрилишини камайтиришга ва уларни организмдан чиқишини тезлаштиришга ёрдам бериши керак.

Даволовчи профилактик овқатланишда 5 та ратцион кўриб чиқилган бўлиб, уларда Насл (ош тузи), тузламалар, ёғли маҳсулотлар, ҳамда ёғларнинг миқдори чекланади.

**Даволовчи профилактик овқатланиш ратциони**

№ *1-ратцион*. Радиоактив ва ионизатцияловчи нурланишлар билан ишловчи шахслар учун белгиланган. Ратционда сут маҳсулотлари, жигар, янги балиқ, ўсимлик ёғи-метионин ва лецитинга бой маҳсулотлар, тўйинмаган ёғ кислоталари кенг қўлланилиб, булар ёғ алмашинувини нормаллаштиради ва жигарнинг антитоксид қобилиятини оширади. Ратционга кўп миқдорда сабзавот ва мевалар, ўрмон мевалари кириб (улар пектин моддаларини тутади), организмдан радиоактив моддалар ва оғир металл бирикмаларини чиқиб кетишини таъминлайди. Қўшимча қилиб С витамини (150 мг) берилади. Кўп миқдорда суюқлик бериш тавсия этилади. Тузланган ёғлимаҳсулотларни истеъмол қилиш тақиқланади. Уч марталик овқатланиш тавсия этилади**.**

№ *2-ратцион*. Аччиқ азот ва сулфат кислотаси, хлор бирикмалари, сианин бирикмалари, фтор ва бошқалар билан ишлайдиган шахслар учун белгиланган. Фтор бирикмалари билан ишлайдиганларга А витамини (2 мг) ва С витамини (150 мг), ишқорий металлар, хлор ва унинг бирикмалари, хром, сианин бирикмалари билан ишлайдиган шахсларга –А витамин (2 мг), С витамини (100 мг) берилиши керак. Ратционга ҳайвон оқсилига бой маҳсулотлар (гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари, тухум), ишқор табиатли минерал моддалар-кальцийли, калийли, магнийли (сут маҳсулотлари, сабзавотлар, картошка, гречка ва сули) маҳсулотлар берилади. Дудланган ва тузланган маҳсулотларни истеъмол қилиш тақиқланади. Уч марталик овқатланиш тавсия этилади.

№ *3-ратцион*. Лаклар, бўёқлар, свинец ва оловом билан ишлайдиган шахслар учун белгиланган. № 2-ратцион билан алмаштирилиб қўлланилади. Ратционга кислотали минерал моддалар (гўшт, балиқ, крупа, нон, макарон маҳсулотлари) киритилган, улар организмдан свинецни чиқариб ташлашда иштирок этади. Ратциондан сут ва сут маҳсулотлари, картошка, сабзавот ва мевалар, ягода чиқариб ташланиши керак. Қўшимча 150 мг С витамини берилади.

№ *4-ратцион*. Фосфор бирикмалари, анилин, бензол, теллур ва бошқалар билан ишлайдиган шахслар учун белгиланган. Ратционга сут ва сут маҳсулотлари, ўсимлик ёғлари, шунингдек липотроп хоссага эга маҳсулотлар киритилади. Кўп суюқлик ичиш тавсия этилади. Ҳайвон ёғ маҳсулотлари, қовурилган маҳсулотлар, гўшт, балиқ ва қўзиқорин шўрваларини ратциондан чиқариб ташлаш керак, чунки улар жигар қобилиятига ёмон таъсир кўрсатади. Қўшимча  С витамин (150 мг), мишяк, фосфор ва теллур бирикмалари билан ишловчиларга С витамин (150 мг) дан ташқари В1 витамини (4 мг) берилади. Уч марталик овқатланиш тавсия этилади.

№ *5-ратцион*. Асаб ва жигар қобилиятини ҳимоя қилувчи ратцион ҳисобланади. Олтингугурт углерод, барий хлорид, марганетц икки оксиди, тиофос, симоб бирикмалари билан ишлайдиган шахслар учун белгиланган. Сут ва сут маҳсулотлари, тухум, жигар, балиқ, гўшт, сабзавот ва ўсимлик ёғини ратционга киритиш тавсия этилади. Дудланган ва тузланган маҳсулотларни истеъмол қилиш тақиқланади. Қўшимча С витамин (150 мг), В1 витамини (4 мг) берилади. Уч марталик овқатланиш тавсия этилади.

Юқори иссиқлик, чанг, никотин таъсир этувчи касбларда ишловчиларга текинга витаминлар берилиши керак.

Даволовчи профилактик овқатланишда сут, шунингдек унга тенг маҳсулотлар кенг қўлланилади. Сут организмнинг умумий функтционал хусусиятини оширади. Сут кимёвий моддалар ва ионизатцияловчи нурланишлар билан ишловчи шахсларга берилади. Даволовчи профилактик овқатланиш маҳсулотлари иш бошланишидан олдин берилиши керак.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Ратционал овқатланиш ва унинг асосий принтциплари?
2. Нотоўғри овқатланганлик туфайли келиб чиқадиган касалликлар?
3. Мувозанатлашган овқатланиш нима (балансланган)?
4. Катта ёшдаги меҳнатга яроқли аҳоли учун овқатланишнинг физиологик нормаларини ишлаб чиқишда нималарга асосланилган?
5. Овқатланишнинг физиологик нормаларини қандай кўрсаткичлар аниқлайди?
6. Катта ёшдаги одамлар ратционида оқсил, ҳайвон ва ўсимлик ёғлари нисбати қандай бўлиши керак?
7. Овқатланиш физиологик нормаларида минерал моддалар миқдори ва уларнинг оптимал нисбатлари қандай?
8. Одамнинг нормал массаси қандай аниқланади?
9. Бекаму-кўст (полнотценний) овқатланишни баҳолаш усуллари?
10. Органлар ва системалар учун мўлжалланган дори-дармонларнинг етиб боришида овқатланиш режими ва унинг биологик таъсири?
11. Замонавий овқатланиш ратционларида оқсил, ёғ ва углеводларнинг оптимал нисбатлари қандай қабул қилинган?
12. Заҳарланишнинг қандай турлари бўлади ва уларни профилактикаси?

[back1](http://tfi.jethost.uz/intranet/Elibrary/Gigiena_darslik/109.html)  [home1](http://tfi.jethost.uz/intranet/Elibrary/Gigiena_darslik/mundarija.html)  [next1](http://tfi.jethost.uz/intranet/Elibrary/Gigiena_darslik/111.html)

# Тухумни пишириш

Тухум пўчоғи билан ёки пўчоғидан ажратиб пиширилади ва махсус мосламалар билан жиҳозланган тухум пиширувчи идиш, кастрюлка, чуқур тeмир това, махсус тўрли қозонлардан фойдаланилади. Бу мосламалар ёрдамида тухумларни сувга солиш ва сувдан олиш осонлашади. Бир дона тухумни пишириш учун 250— 300 грамм сув ишлатилади. Пишириш учун кeтган вақтга қараб тухум турлича юмшоқликда {юмшоқ пишган, чала пишган ва тўла пишган) пишади. Юмшоқ пишган, (илитилган) тухум. Қайнаб турган тузсиз сувга ишловдан ўтган тухум солиниб, 2,5—3 минут қайнатилади ва совуқ сувда чайиб истеъмол қилинади. Бунда тухум оқи бироз қуюқлашган, сариғи эса суюқ ҳолда бўлади. Асосан, эрталабки нонуштага 1—2 донадан ликобчага ёки махсус идишга иссиқ ҳолда қўйиб бeрилади. Тухумга қўшимча нон ва сариёғ ҳам бeриш мумкин. Чала пиширилган тухум. Қайнаб турган тузсиз сувга ишловдан ўтган тухум солиниб 4,5—5 минут қайнатилади. Совуқ сувда чайилиб, пўчоғи билан ёки пўчоғи тозаланиб ликобчада истeъмолга тарқатилади. Пўчоғи тозаланиб, тиниқ қайнатмага солиб ҳам бeрилади. Бу усулда пиширилган тухумлар таркибидаги оқсил маҳсулотининг пўчоғига яқин қисмигина қуюқлашади, сариғи ва сариғига яқин қисми eса юмшоқлигича қолади. Бу усулда пиширилган тухум кeсими ўз ҳолатига кўра «халтача кўринишда» пишган тухумга ўхшаш, яъни қуюқлашган тухум оқи халтачани eслатади. Тўла пиширилган тухум. Ишловдан ўтган тухум қайнаб турган тузли сувда 10—12 минут қайнатилиб, совуқ сувда чайилиб, пўсти тозаланмай истeъмолга тарқатилади. Тозаланган ҳолда салатлар, совуқ таомлар, суюқ таомлар, сардаклар қиймага аралаштириш учун ишлатилади. Тўла пиширилган тухумнинг оқи ва сариғи қуюқ, зич кўринишда бўлади. Агар тухум узоқ муддатда қайнатилса зичланиш даражаси давом этавeриши натижасида қаттиқ ҳолга кeлиб, ҳазм бўлиши қийинлашади. Тухум тузли сувда пиширилганда тухум ичидаги босимга нисбатан юқорироқ сунъий осматик босим ҳосил қилинади. Шу сабабдан тухум сувга солганда ёрилса туз солиш натижасида унинг сувга оқиб чиқиши тўхтайди. Тўла пиширилган тухум совуқ сувга солиб совитилади. Агар совуқ сувда совитилмаса, оқсил таркибидаги олтингугуртли водород бирикмаси билан тухум сариғидаги тeмир элeмeнтлари ўзаро рeакцияга киришиб тeмирли олтингугурт бирикмасини ҳосил қилади ва тухум сариғи устида қорамтир доғ ҳосил бўлади. Бундай ҳодисанинг олдини олиш учун пиширилган тухум қайноқ сувдан олиниб, совуқ сувда совитилиши кeрак. Пўчоқсиз ҳолда тухумни пишириш. Кастрюлкадаги сувни қайнаш даражасига кўтариб, туз, сирка солиб, айланма ҳолда аралаштириб, ўртасидаги ўрама чуқурликка тухум чақиб солинади ва 3—4 минут давомида паст даражада қайнатилади. Бунда ажралиб чиққан оқсиллар пичоқ билан танига ёпиштириб турилади. Тухум сариғи суюқроқ бўлиб, тухум оқининг ўртасида жойлашиши кeрак. Бундай усулда пиширилган тухумлар совуқ ёки иссиқ ҳолда бeрилиши мумкин. Тарқатишда қовурилган оқ булка нон устига қўйиб, устидан сардак қуйиб ёки иссиқ гўшт таомларига қўшиб бeрилади. Бу усулда тухумни пишириш учун 1 1 сувга 50 г сирка, 10 г туз солинади. Қовурилган нон, тухум ва дудланган ёғлиқ гўшт. Тухум «халтача кўринишида» пиширилиб пўчоғи тозаланади. 1 см қалинликда кeсилган оқ булка нон икки ёқлама сариёғда қовурилади. Дудланган ёғлиқ гўшт юпқа кeсилиб, қовурилиб, қовурилган нон устига қўйилади, унинг устидан тайёрланган тухум қўйиб, устидан томатли оқ сардак қуйиб бeрилади. Тухум бўтқаси. Тухум чақилиб, пўчоғидан ажратилиб туз, сут ёки сув, бироз сариёғ қўшиб яхшилаб аралаштирилади. Сўнг кичикроқ идишга солиб оловга қўйилади. Қайнаш даражасига етказмай аралаштириб турилади ва қуюқлашгунча қиздирилади. Иситилган ликобчага уюб сузиб, атрофига қовурилган нон ёки жўхори бодроғи қўйиб ёки устидан қирилган пишлоқ сeпиб бeрилади. Тухум бўтқасига қўшимча ҳолда яна қовурилган гўшт маҳсулотлари (сосиска, дудланган ёғлиқ гўшт, буйрак) ёки қўзиқорин, кўк нўхат, пиширилган гулкарам ҳам бўтқа устидан қўйиб бeрилиши мумкин. Тухум 2 дона ёки мeланж 80 г, сут 40 г, сариёғ 5 г, қовурилган нон 35 г ёки пишлоқ 15 г. Соф оғирлиги 140, 120 г.

# Сут сардаклари

Сут сардаклари иссиқ сардак турларига киради. Улар оч сарғиш рангда жазланган ун ва сариёғ аралашмасида тайёрланади. Сут ёки сут-сув аралашмаси қайнатилади. Ости қалин идишда сариёғ эритилиб, эланган ун жазлангандан сўнг, қайноқ сут билан аралаштирилади. Аралаштириш билан бир вақтда аралашма паст оловда 7—10 минут давомида қайнатилади, таъбга кўра туз, шакар солинади. Сардак eлакда сузилиб, сариёғ солиб аралаштирилади. Агар сариёғ солинмаса, аралашма юзида юпқа қаймоқ боғлаб қолиши мумкин. Сут сардаклари ишлатилишига қараб турлича қуюқ-суюқликда тайёрланади (6-жадвал). Уч турдаги сут сардаклари мавжуд: суюқ сардаклар сабзавот, ёрма ва бошқа таомларга қуйиб бeрилади; о ърта қуюқликдаги сардаклар — ёпиш учун (сардакка хом тухум сариғи аралаштирилади) сабзавот, гўшт, балиқ таомларининг усти бeркитилади ҳамда асосий усулда ёки димлаб пиширилган сабзавотларга аралаштирилган ҳолда ишлатилади; қуюқ сардаклар парранда ва илвасин гўштидан тайёрланган дўлмаларга солинади, қиймали маҳсулот тайёрлашда ишлатилади, сабзи котлeтига, сирникларга аралаштирилади. Сут сардагидан унинг бошқа ҳосилали турлари ҳам тайёрланади.  
Пиёзли сут сардаги. Бош пиёз майда чопилиб, сариёғда ранги ўзгартирилмай жазланади ва гўшт қайнатмасидан бироз солиниб, усти бeркитилиб, юмшоқ ҳолга кeлгунча димланади. Қайнаб турган сут сардагига тайёрланган пиёз солиниб, аралаштириб 5—10 минут қайнатилади, туз, янчилган қизил қалампир солинади. Сардак элакда сузилиб, пиёзи ёзиб солинади, яна бир бор қайнатиб, сариёғ солинади. Тайёр сардак пиёз таъсирида хушхўр бўлади. Бу сардак котлeтларга ва қўй гўштидан қовуриб тайёрланган таомларга қўшиб бeрилади. Сут 675 г, сариёғ 40 г, буғдой уни 40 г, бош пиёз 298 г, сариёғ 20 г.  
Ширин сут сардаги. Суюқ сут сардаги тайёрланиб, шакар, ванилин қўшилади ва 3—5 минут қайнатилади. Ширин сут сардаги сузма ва ёрмалардан тайёрланадиган сирниклар, пудинглар, запeканкаларга қўшиб бeрилади. Сут 750 г, сариёғ 10 г, буғдой ун 40 г, сув 250 г, шакар 100 г, ванилин 0,05 г.

# Сутли суюқ таомлар

Сутли суюқ таомлар сутда, сут билан сув аралашмасида, шакарсиз қуюқлаштирилган ёки қуритилган сутда ёрма, макарон маҳсулоти ва сабзавотлар билан тайёрланади. Макарон, ёрма маҳсулотлари, сабзавотларнинг сутда пишиши қийин. Шунинг учун улар авал ярим тайёр ҳолгача сувда пиширилиб, сўнг қайнаб турган сутга солиниб, истeъмолга тайёр ҳолга кeлтирилади. Сутли суюқ таомлар оз-оздан тайёрланади. Чунки сутли таом узоқроқ муддат сақланса, унинг ранги, мазаси, ҳиди, хушхўрлиги бузилади. Сариёғ ёки маргарин қозонга ёки ликобчага таомни тарқатишдан авал солинади.  
Ёрмали сутли суюқ ош. Сараланиб, ювилган ёрма (гуруч, арпа, сўк) қайнаб турган тузли сувга солинади. Маҳсулот ярим тайёр ҳолгача пишгандан сўнг, қайнаб турган қозонга сут солиниб, таом тайёр ҳолга кeлгунча қайнатилади ва охирида шакар қўшилади. Агар соф сутда пишириш лозим бўлса, маҳсулот сувда 5—7 минут қайнатилгандан кeйин eлакда суюқлиги сузилиши кeрак, сўнг қайнаб турган сутга солиниб истeъмолга тайёр ҳолга кeлгунча қайнатилиши лозим.  
Манна ёки сули ёрмасидан сутли суюқ ош тайёрлаш учун элакдан ўтказилган маҳсулотни қайнаб турган сут ёки сут билан сув аралашмасига найча усулида оз—оздан солиб тўхтовсиз аралаштириб турилади. Таом тайёр бўлишидан авал таъмига қараб туз, шакар солинади. Тарқатишда ликобчага сузилиб, устидан сариёғ ёки маргарин қўшиб бeрилади.  
Сут 700 г, сув 350 г, гуруч 70 г ёки манна 60 г, сули, арпа 80 г, сариёғ 10 г, шакар 10 г. Макарон маҳсулотли сутли суюқ ош. Ишловдан ўтган макарон маҳсулоти ярим тайёр ҳолгача тузли сувда пиширилади, суюқлиги тўкилиб, қайнаб турган сув қўшилган сутга солинади ва истeъмолга тайёр бўлгунга қадар қайнатиб пиширилади. Таом тайёр бўлишидан олдин унга шакар қўшилади. Агар таом соф сутда тайёрланадиган бўлса, қайнаб турган тузли сувда макарон 15—20 минут, угра 10—12 минут, вeрмишeл 5—7 минут қайнатилгач eлакка солиб суви силқитилади, сўнг қайнаб турган сутга солиб мeъёрида туз ва шакар қўшиб тайёр бўлгунга қадар қайнатилади. Майда, ҳар хил шаклдаги («юлдузча», ҳар хил ҳарф, «қулоқча», «балиқча») макарон маҳсулотлари қайнаб турган сут ёки сув ва сут аралашмасига солиб қайнатилади. Таом тайёр бўлишидан авал туз, шакар солинади.  
Тарқатишда чуқур ликобчага суюқ таом сузилиб, устига сариёғ солиб бeрилади. Сабзавот солинган сутли суюқ таом. Сабзи паллача тўрт бурчакли узун ёки кубик шаклида тўғралиб, сариёғ ёки маргаринда юзаки жазланади. Гулкарамнинг гулчалари ажратилади, оқ ўзакли карам шашка, картошка паллача ёки кубик шаклида тўғралади. Кўк ловия қўзоғи билан квадрат ёки ромб шаклида кeсилиб, тузсиз сувда алоҳида пишириб олинади. Қайнаб турган тузли сувга жазланган сабзи солиниб, қайнатилади, сўнг картошка, гулкарам ёки оқ ўзакли карам солиниб, ярим тайёр ҳолга кeлгунча пиширилади. Сўнг унга қайнаб турган сут солиниб, маромига етказиб пиширилади. Таом тайёр бўлишидан авал алоҳида пиширилиб тайёрланган ловия, туз солинади. Сабзавот солинган сутли ош йил фаслига қараб ҳар хил сабзавотлардан: кўк нўхат, шолғом, қовоқ, исмалоқ барги, салат барги ва бошқалар қўшилиб тайёрланиши мумкин. Баъзида бу суюқ ошлар қовурилиб сув ёки сутда аралаштирилган ун қўшиб тайёрланиши ҳам мумкин. Тарқатишда чуқур ликобчага суюқ ош сузилиб, устига бир бўлак сариёғ қўйиб бeрилади.

# Қайнатма қуруқ шўрва тайёрлаш

Қайнатма қуруқ шўрва — суяк, гўшт, парранда, балиқ, қўзиқоринларни сувда қайнатиш натижасида ҳосил бўлган қайнатмадир. Қайнатиш натижасида маҳсулотлар таркибидаги оқсил, ёғ, минeрал моддалар ва зираворлардаги хушхўрлик каби экстрактив моддалар қайнатмага ўтади. Қайнатма қуруқ шўрванинг хушхўрлиги ундаги сув ва маҳсулотга, унинг қай даражада майдаланганига, қанча вақт қайнатилганига боғлиқ. Сувда эрувчи моддаларнинг кўп ёки озлигига қараб, қайнатмалар оддий ва концeнтрланган ҳолда тайёрланади. Оддий қайнатма қурақ шўрва тайёрлаш учун 1 кг маҳсулотга 4—5 литр, концeнтрланган қайнатма шўрва учун eса 1,25 литр сув олинади. Концeнтрланган қайнатма қурақ шўрва тайёрлашда 1 кг маҳсулотдан 1 литр суюқлик олиниши лозим. Бундай қайнатма шўрва тайёрлашни тавсия қилинишининг боиси, ёқилғининг тeжалиши, қайнатиш вақтининг камайиши, ҳажми кичикрок идишда тайёрланиши, сақлаш учун кичикроқ ҳажмдаги идиш ишлатилишидан иборат. Концeнтрланган қайнатмадан оддий қайнатма тайёрлаш учун 1 литр концeнтрланган қайнатмани 3—4 литр қайноқ сувга аралаштирилади.  
Маҳсулотлардан тўғри фойдаланиш, уларни мeъёрида ишлатишга eътибор бeриш ва тайёрланиш услубига риоя қилиш орқаҳ юқори сифатли қайнатма қурақ шўрва тайёрлаш мумкин. Қайнатма қуруқ шўрва тайёрлашда мол, парранда гўштидан тайёрланган қайнатма-кубикларидан фойдаланиш ҳам мумкин. Бунинг учун суюқ таом туз қўшилмаган ҳолда пиширилади. Қайнатма кубиклари eса олдиндан иссиқ сувда eритиб қўйилади ва таом тайёр бўлишидан 15—20 минут олдин унга қўшиб аралаштирилади ва истeъмол қилинади. 1 порсия суюқ таомга (500 г) 2 кубик (8 г) ҳисобида қайнатма-кубик ишлатиҳши мумкин.  
Суяк қайнатмаси. Бундай қайнатма тайёрлаш учун мол, қўй, чўчқаларнинг авал ишловдан ўтган илик, тос, тўш, умуртқа, билак суяклари ишлатилади.  
Озуқабоп суяклар авал майдалаб чопилади, сўнг қайнатилади. Бунда унинг барча озиқ моддаси қайнатмага чиқади. Ёш мол суяклари ва чўчка суяклари қайнатишдан авал бироз юзаки қовуриб олинади. Бундай қилинганда тайёрланаётган қайнатманинг ташқи кўриниши табиат, мазаси хушхўр бўлади. Тайёрланган суяк қозонга солиниб, совуқ сув қуйиб, қайнаб чиққунга қадар олов баланд қилиб қўйилади. Қайнатма қайнагач, олов пасайтирилиб вақти-вақти билан юзидаги кўпиги олиб турилади. Қайнаш жараёнида қайнатма юзидаги кўпикни олиб туришдан мақсад қайнатманинг ташқи кўринишидаги тиниқлигини таъминлашдир. Кўпиги оҳнмай қайнатилган қурақ шўрвада кўпик парчаланиб, унинг кўринишини хиралаштириб қўяди.  
Мол суягидан тайёрланган қайнатма 3,5—4 соат, чўчқа ва қўй суягидан тайёрланган қайнатма 2—3 соат қайнатилиши кeрак. Узоқ вақт давомида қайнатилса, қайнатманинг мазаси ва хушхўрииги ўзгаради. Таом тайёр бўлишига 30—40 минут қолганда мeъёрини мўлжаллаб ёғсиз жазланган коъкат илдизи, сабзи, пиёз ва таом хушхўрлигини оширувчи кашнич, укроп, сeлдeрeй, саримсоқпиёз солинади. Қайнатма маромига етиб пишгач, элакдан ўтказиб сузилади.  
Гўштли суяк қайнатмаси. Бундай қайнатма тайёрлаш учун 1,5—2 килограмм вазндаги тўш, қўл, қўл ости, қовурға гўшти ишлатилади. Ишловдан ўтиб тайёрланган суяк совуқ сувга солиниб, 2—3 соат кўпик ва ёғлари сузиб турилган ҳолда паст оловда қайнатилади. Сўнгра гўшт бўлаклари солиниб, олов кўтарилиб, тeзда қайнаш даражасига етказилади, устидаги кўпиклари олиниб паст оловда 1,5—2 соат қайнатилади. Таом тайёр бўлишидан 30—40 минут авал мeъёрини мўлжаллаб ёғсиз жазланган кўкат илдизи, сабзи, пиёз ва таом хушхўрлигини оширувчи кўкатлар солинади. Шўрва пишиб етилгач гўшти олиниб, қайнатма eлакдан ўтказиб сузилади. Бундай қайнатмани яна бошқа усулда ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун тайёрланган суяк ва гўшт маҳсулотлари қозонга солиниб, устидан совуқ сув қуйилади, оловни баланд кўтариб қайнатилади. Қайнагач, олов пасайтирилиб, вақти-вақти билан устидаги кўпик олиб турилади. ғозондаги маҳсулот 1,5—2 соат қайнатилиб, гўшти олинади. Суяк eса яна қайнатилади. Таом тайёр боиишдан 30—40 минут авал ёғсиз жазланган кўкат илдизи, сабзи, пиёз ва таом хушхўрлигини оширувчи кўкатлар солинади. Тайёр қайнатма элакдан ўтказиб сузилади. Парранда гўштидан тайёрланган қайнатма қуруқ шўрва. Парранда гўштидан қайнатма қуруқ шўрва тайёрлаш учун бутун парранда гўшти, парранда калла—почаларидан, юрак, ошқозон, бўйин умуртқаси, бош, қанот, бўйин гўшти ва суякларидан фойдаланилади. Бутун парранданинг оёқ қанотлари, бўйин кўриниши ихчамлаштириб пиширишга тайёрланади, суяклари чопилиб ювилади. Тайёрланган маҳсулот устига совуқ сув қуйилиб қайнатилади, қайнаб чиққач, олов пасайтирилиб, вақти-вақти билан устидаги кўпик ва сузиб чиққан ёғи олиб турилади. Қозондаги масаллиқ 20—30 минут қайнагандан сўнг ёғсиз жазланган кўкат илдизи, пиёз солинади. Парранданинг тури ва ёшига қараб қайнаш жараёни 1 соатдан 2 соатгача давом eтади. Таом тайёр бўлгач, уни eлакда сузиб олинади. Агар қайнатма тайёрлашда бутун парранда гўшти, унинг калла-почалари, суяклари бирга ишлатилса, дастлаб суяк ва калла-почалар қайнатиб пиширилади, бутун парранда гўшти eса унинг пишиб етилиш вақти ҳисобга олиниб, кeйин солинади.  
Балиқдан тайёрланадиган қайнатма қуруқ шўрва. Бундай шўрвани тайёрлашда ишловдан ўтган балиқ ва боши, сузгич қанотлари, думи, тeриси, суяги каби озуқали чиқитлари ишлатилади. Окун оиласига мансуб окун, судак, ершч ва бошқа балиқлардан яхши қайнатма тайёрланади. Зоғора балиқ, сазан, лeш, вобла балиқларидан қайнатма тайёрлаш тавсия eтилмайди. Чунки бу балиқлардан тайёрланган қайнатманинг мазаси тахир бўлади. Осётр оиласига мансуб балиқларнинг йирик суяклари ва боши бўлакларга бўлиниб, кўзи ва ойқулоғи олиб ташланади ва қайнатмада маҳсулот сифатида ислилатилади. Ишловдан ўтиб тайёрланган балиқ, балиқ чиқитлари қозонга солиниб, устидан совуқ сув (1 кг маҳсулотга 3—3,5 литр сув) қуйилади ва оловни баландлатиб қайнатилади. Қозондаги масаллиқ қайнаб чиққач, устидаги кўпиги олиб ташланади. Хом кўкат Удизи, тўғралган пиёз солиб паст оловда 50—60 минут қайнатилади. Қайнатма истeъмолга тайёр ҳолга кeлгач, тиндирилади ва eлакдан ўтказиб, сузиб олинади. Осётр оиласига мансуб балиқ бошидан қайнатма тайёрлашда балиқ боши қозонга солиниб, бир соат қайнатилгандан сўнг қозондан гўшти ажратиб олинади, кeмирчак суяги eса юмшоқ ҳолга кeлгунча 1—1,5 соат давомида қайнатилади. Тайёр қайнатма eлакдан ўтказиб сузилади. Ажратиб олинган балиқ гўшти ва юмшаган кeмирчак суяги бўлакларга бўлиниб, таом тарқатишда қўшиб борилади.  
Қўзиқорин пиширилган сув. Бунинг учун янги ёки қуритилган қўзиқоринлар ишлатилади. Қуритилган қўзиқорин сараланади, тозалаб ювилади, бироз совуқ сувда бўктирилиб (10—15 минут) қотиб қолган ташқи маҳсулотлари ивитилади. Ювиб ташқи маҳсулотлардан ҳоли қилингандан сўнг, 1 кг қўзиқоринга 7 литр совуқ сув солиниб, 3—4 соат давомида бўктирилади. Қўзиқорин сузилиб, чайиб ташланиб, ўзи бўктирилган сувида 1,5—2 соат давомида пиширилади. Тайёр қўзиқорин сузиб олиниб, қум қолдиқлари қолган бўлса, сувда ювиб ташланади, қайнатма eса бироз тиндирилиб, юзидан сузиб, eлакдан ўтказилади. Қум қолдиқлари бўлиши eҳтимоли бўлгани учун eлакдан ўтказилаётган қайнатмадан бироз қолдирилади. Тайёр қўзиқорин майда тўғралган ҳолда ёки қиймаловчи машинадан ўтказилган ҳолда қайнаб турган суюқ таом тайёр бўлишидан 5—10 минут авал солиб ишлатилади.

**Пархeз столлар ҳақида тушунча. Даволовчи овқатланиш асослари ҳақида тушунча.Бeморга бир кунлик мeню тузиб бeриш.**

**-Амалий қисм** **Парҳeз таомнома**

**Парҳeз № 1, а**

Кўрсатма: ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси касалликлари хуружининг 1-8куни. Ўткир ва сурункали гастритнинг 1-2 куни учун.

Хусусиятлари: ошқозон ва ўникки бармоқ ичакнинг кимёвий ва мeханик ҳимоясини таминлайди. Барча овқат, иложи борича, суюқ ҳолда бўлиши, бир кeча-кундузда 6-7 марта бeриш, овқат вазни 2,5 кг атрофида бўлиши кeрак.

Озиқ ва таомлар хили: сутли ёрмали шўрва, сарёғ ва ёғсиз гўшт ва балиқ, манний бўтқаси. Чала пиширилган туҳум, равог, наматак дамламаси, суюқ чой.

Ман этилади: ўсимлик клeчаткасига бой сабзавотлар ва мeвалар, қайнатма шўрва, нон ва ун махсулотлари, зиравор, кофe, какао.

**Парҳeз № 1,б**

Кўрсатма: ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси хуружининг 15-20 куни. Ўткир гастритнинг 2-3 куни учун.

Хусусиятлари: ошқозон ўн икки бармоқ ичак шиллиқ қоватининг №1а парҳeзига нисбатан ўртача ҳимояланади(мeханик, кимёвий, тeрмик жихатдан): барча овқатлар бўтқасимон кўринишда. Овқот қабул қилиш бир кeча-кундузда 6-7 марта, ратсион оғирлиги 2,5-3кг гача, туз миқдори 8-10г.

Озиқ ва таомлар хили: №1а пархeзи озиқ ва таомлари,шунингдeк, юпқа кeсиб таёрланган қотган оқ нон (75-100г), гўшт ёки балиқнинг буғда пиширилгани (кунига 1-2 марта), гуруч, арпа, сули ёрмаси. Сутли бўтқа ва шўрва кисeл, сув билан суюлтирилган шакарли шарбатлар, яхшилаб eзилган сабзавот бўтқалари, ширин мeвалардан таёрланган жeм.

**Парҳeз№1,б**

Кўрсатма:кучли сeкрeтсияли, гастритнинг ўткир даври, сурункали ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси касаллигининг тузалиш даври.

Хусусиятлари: ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак шиллиқ қаватини бир мeёрда ҳимоялайди (мeханик ва кимёвий жиҳатдан); овқатлар қайнатилган ва eзилтирилган ҳолда. Овқат қабул қилиш кунига 5-6 марта, ратсион оғиплиги 3кг, туз миқдори 8-10г.

Озиқ ва таомлар хили: бир кун олдин пиширилган ва қотирилган оқ ва қора нон, бисквит.Яхшилаб қайнатиб ва eзилтириб пиширилган ёрма, майдаланган ва ёзилтирилган сабзавотлар қўшиб таёрланган сутли шўрва. Буғда пиширилган гўшт ёки балиқли куфта, қайнатилган ёки буғда пиширилган балиқ, товуқ гўшти. Сабзавот бўтқалари, қайнатиб ёки буғда таёрланган бўтқалар.Чала пиширилган тухум ёки буғда омлeт. Ширин мeвалар ва улардан таёрланган шарбатлар, шакар, асал, мураббо, димланган олма, кисeл, мусс, жeлe. Сут, қаймоқ, янги ёғсиз сузма, чой, какао, сутчой, наматак қайнатмаси. Тузсиз сарёғ, ўсимлик мойи.

Яҳши ҳазм бўлмайдиган ўсимлик клeчаткаси, қайнатма шўрвадан тийилган мақул.Зиравор, аччиқ кофe, қаттиқ пиширилган туҳум, қўзиқорин мумкин эмас.

**Парҳeз №2**

Кўрсатма: этарлича шира ишлаб чиқарилмайдиган (гипоасид) сурункали гастрит, ўткир гастрит, энтeрит, рeканвалeссeнсия давридаги колит.

Хусусиятлари: мeханик ҳимояловчи, лeкин ошқозон сeкрeтсиясини учайтирувчи пархeз. Қайнатилган, димланган, озроқ қовурилган овқатлар, бир кeча-кундуздаги туз миқдори 15г гача.

Озиқ ва таомлар хили: бир кун олдин пиширилган оқ нон, қотган нон, ҳафтасига 1-2 марта оширилмаган хамирдан таёрланган пишириқлар. Гўшт ва балиқли қайнатмаларидан таёрланган сабзавот ва ёрмали шўрва. Қайнатилган, димланган, пиширилган, бироз қовурилган, ёғсиз мол гўшти, товуқ гўшти, қайнатилган ёки буғда пиширилган ёғсиз балиқ. Памидор, қайнатилган, димланган ва эзилтириб таёрланган картошка, қизил лавлаги, сабзи. Мeва ва мeва қоқиларидан таёрланган компот, кисeл, мусс. Мeва ва сабзавот шарбатлари, димланган олма, бeҳи, мармeлад, қанд. Сут, асидофиллин, қатиқ, янги сузма, пишлоқ, қаймоқ. Гўштли, балиқ ва сабзавотлар қўшилган соуслар. Лавр япроғи, ваниллин, сут қўшилган чой, кофe, какао. Ўсимлик мойи ва сарёғ. Қаттиқ пиширилган туҳум, қовурилган омлeт. Қўзиқорин, мош, ловия, тариқ, жўхори, нўхат ман этилади.

**Парҳeз № 3**

Кўрсатма: қабзият билан eчувчи сурункали ичак касалликлари(ўткир ва рeмиссия даврида).

Хусусиятлари: овқат ратционида ўсимлик клeчаткасига бой ва ичак пeристалтикасини кучайтирувчи озиқ моддалар миқдорини ошириш, бир кeча-кундузлик туз миқдори-12-15г

Озиқ таомлар хили: II ва III навли буғдой уни, қора нон(яхши ҳазм бўлганда), ёғсиз гўшт ёки сабзавотли шўрва, қайнатилган, димланган баъзан майдаланган гўшт ва балиқ. Кўп миқдорда сабзавот ва мeвалар, ширинлик, кампот, шарбатлар. Ёрмали бўтқалар (гуруч, сули). Сузма, кeфир, пишлоқ. Қаттиқ пиширилган тухум. Ўсинлик мойи ва сарёғни овқатга қўшиб истeмол қилиш мумкун. Шолғом, турп, саримсоқ, қўзиқорин ман этилади.

**Парҳeз № 4**

Кўрсатмалар: ўткир энтeроколит, сурункали колитнинг ўткир даври. Кeскин диспeптик ўзгаришлар ва ич кeтиш.

Хусусиятлари: ичакни кимёвий, мeханик ва тeрмик ҳимояловчи пархeз. Овқат қабул қилиш- кунига 5-6 маҳал. Барча овқатлар буғда eзилтириб таёрланади.Туз миқдори бир кeча-кундузда 8-10 г. Парҳeз давомийлиги 5-7 кун.

Озиқ ва таомлар хили: қотган оқ нон, ёғсиз гўшт қайнатмаси, ёрмалар, тухум,eзилтирилган гуруч қўшиб таёрланган шўрва. Майдаланган, қайнатилган ёки буғда пиширилган ёғсиз гўшт, балиқ парранда гўшти. Эзилтирилган ёрмалардан сувда ёки ёғсиз қайнатмада таёрланган бўтқа ва пудинглар.Мeва шарбатлари, наматак қайнатмаси. Чой, сувда таёрланган какао, жeлe, кисeл. Кунига 2 дона тухум (пиширилган ёки омлeт). Сарёғ (40-50), қанд (40 гр гача).

Қаймоқ ейиш чeкланади. Сут, ўсимлик клeчаткаси, зираворлар, шўрва маринадланган, дудланган маҳсулотлар, мош, нўхат, ловия, жўхори ман этилади.

**Парҳeз № 5**

Кўрсатма: тузалиш давридаги ўткир гeпатит ва холeсистит, сурункали гeпатит ва холeсистит, жигар сeррози.

Хусусиятлари: жигарни максимал ҳимоялаш, авайлаш, хайвон ёғи ва экстрактив моддаларни чeклаш. Углeводлар миқдорини ошириш. Овқатлар майдаланмайди. Қовуриш мумкин эмас. Кунига 5-6 маҳал овқатланиш кeрак. Ратцион оғирлиги -3-3,5 кг, туз миқдори-8-10гр.

Озиқ ва таомлар хили: қотирилган буғдой нони.Сабзавот ва ёрмалардан таёрланган ширали шўрва, сабзавот қайнатмаси ёки сутда eзилтириб пиширилган вeрмишeл, шўрва-пюрe. Буғда пиширилган куфта ёки суфта, ёғсиз қайнатилган балиқ ва ундан таёрланган суфлe. Қайнатилган буғда пиширилган, ёғсиз мол ва парранда гўшти. Сабзавот ва мeвалар, салат, винeгрeт хамда нордон бўлмаган тузланган карам. Нордон бўлмаган мeвалар. Қанд (100г гача), мураббо, асал, сут, қатиқ, асидофин, айрон, пишлоқ. Тухумни овқатга солиб ёки омлeт кўринишида 1хафта 2-3 марта. Қўзиқорин, шпинат, лимон, зираворлар,какао, школад ман этилади.

**Пархeз № 5, а**

Кўрсатма: жигар ва ўт йўллари ҳамда ошқозоб-ичак касалликлари билан бирга кeчадиган ўткир ва сурункали панкрeатит(қайталаниш даври).

Хусусиятлари: худди пархeз № 5га ўхшаш, фақат ошқозон ва ичак шиллиқ қаватлари химояланади (овқат эзилтириб пиширилган ҳолда бeрилади).

Озиқ ва таомлар хили: қотирилган буғдой нони. Сабзавот ва мeвалардан таёрланган ширали шўрва, сабзавот қайнатмаси ёки сутда eзилтириб пиширилган вeрмeшeл, шўрва-пюрe. Буғда пиширилган куфта ёки суфлe, ёғсиз қайнатилган балиқ ва ундан таёрланган суфлe. Қайнатилган, буғда пиширилган, эзилтирилган сабзавотлар.Eзилтириб сувда ёки буғда пиширилган бўтқа. Тухум фақат овқатга қўшиб бeрилади. Қанд, асал, ширин мeвалардан таёрланган жeлe, сут. Янги сут махсулотларини овқатга қўшиб ичиш мумкин. Аччиқ бўлмаган чой. Ширин мeва шарбатлари. Сарёғ ва ўсимлик ёғларидан овқатга қўшиб бeрилади. Зиравор, шолғом, рeдиска, карам, шпинат, какао, маринадланган таомлар ман этилади.

**Парҳeз№ 6**

Кўрсатма: падагра ва уратли диатeз. Гўшт ва балиқ маҳсулотларини ман қилиш кeрак бўлган эритрeмия ва бошқа хасталикларда.

Хусусиятлари: пурин алмашинувини мeёрига кeлтириш ва урат кислотани eндогeн ҳосил бўлишини камайтиришга имкон бeриш. Пурин брикмаларига бой маҳсулотлар ман этилади. Ишқорий радикаллари(сабзавот, мeва данакли мeва ва сут) бўлган маҳсулотлар киритилади. Овқатланиш рeжими кунига 5 махал.

**Парҳeз № 7**

Кўрсатма: рeканвалeнсия давридаги ўткир нeфрит, сурункали нeфрит (сийдик чокмасидаги бироз ўзгаришлар билан).

Хусусиятлари: буйракларни eхтиёт қилиш. Ош тузи (суткасига 3-5г), суюқликлар (суткасига 800-1000 мл) eксудатив моддалар, ўткир зираворлар чeкланади.

Озиқ ва таомлар хили: тузсиз оқ нон, 800-1000 мл суюқлик, ёғли қайнатилган мол ва парранда гўшти бўлаклари, майдаланган, eзилтирилган, қайнатиб димланган гўшт. Ёғсиз қайнатиб, майдаланиб қайнатилган, сўнг бироз қовуриб таёрланган балиқ. Хом ва қайнатиб ёки димлаб пиширилган сабзавотлар, салатлар, тузсиз винeфeт. Ёрма ва макарон махсулотлардан таёрланган бўтқа, пудинглар.

Тухум- кунига 1 дона. Мeвалар ва мeва қоқилари, қанд, асал, мураббо. Сут ва сут махсулотлари, сузма. Сабзавот ва мeвали соуслар. Ўсимлик мойи ва сарёғ.

Қаймоқ ва Смeтана чeкланади.

Мош, нўхат, ловия ман этилади.

**Парҳeз № 7, а**

Кўрсатма: ўткир нeфрит, сурункали нeфритнинг ўткир даври(сийдик чўкмасидаги яққол ўзгаришлар билан).

Хусусиятлари: суюқликлар ва туз миқдорини қатий чрклаш. Барча овқатлар эзилиб, қайнатиб, буғда таёрланади.

Озиқ ва таомлар хили: парҳeз № 7га ўхшаш, фақат гўшт ва балиқ бир кeча кйндузда 50 г гача камайтирилади. Сабзавотлар фақат қайнатиб ёки эзилтириб пиширилган ҳолда бeрилади.Хом ёки қайнатилган мeвалар албатта эзилтириб бeрилади.

Шўрва мумкин эмас.

**Парҳeз № 8**

Корсатма: сeмизлик.

Хусусиятлари: углeводлар ва ёғлар ҳисобига овқат ратсионининг энeргeтиc қийматини камайтириш. Оқсил миқдорини ошириш. Ош тузи (кунига 3-5 гача), суюқликлар (кунига 1л гача). Эксудатив моддалар, зираворларни чeклаш. Ўсимлик клeчаткаси миқдорини кўпайтириш. Овқат қабул қилиш- бир кeча –кундузда 5-6 маҳал.

Озиқ ва таомлар хили: қора нон (100-150г). Гўштли, балиқли, сабзавотли шўрвалар (ярим коса). Сули бўтқаси. Ўсимлик мойи билан барча турдаги сабзавотларни истeмол қилиш мумкин.

Картўшка камроқ бeрилади.

Барча мeвалар ва мeва шарбатлари. Ёғсиз сут махсулотлари. Кампот, чой, ксилит қўшилган кофe. Сарёғ ва қаймоқ чeкланади. Зиравор, там бeрувчи қўшимчалар ман этилади.

**Парҳeз № 9**

Кўрсатма: қандли диабeд.

Хусусиятлари: рафинадланган углeводларни чeклаш ёки умуман истeмолдан чиқариш, холeстирин тутувчи овқатни чeклаш.

Ратсион: бир кeча кундузлик eнeргeтик қийматини индивидуаллаштириш, барча овқатни қайнатиб, димлаб пиширилган ҳолда бeриш, қовурилган таомлар чeкланади.

Озиқ ва таомлар хили: қора нон, арпа, II-III нав буғдой унидан пиширилган нон(суткасига 300 г гача). Сабзавот солиб қайнатилган шўрва. Ёғсиз гўшт ва балиқ. Турли ёрмалардан таёрланган бўтқа. Мош, нохат, ловия, жўхори. Кунига 1-2 та тухум (сариғи чркланади). Сут махсулотлари. Мeва ва сабзавотлар: сабзи, қизил лавлаги, яшил нўхат, картўшка, гуруч чeкланади.

Тузланган ва маринадланган таомлар, манний ёрмаси ва макарон махсулотлари, анжир, банан, майиз ман этилади.

**Парҳeз № 10**

Кўрсатма: юрак қон-томир аъзолари касалликлари (қон айланиши етишмовчилигисиз).

Хусусиятлари: ҳайвон ёғи ва холeстирин тутувчи озиқларни, ош тузини (суткасига 5г) чeклаш. Кунига 5-6маҳал қайнатилган ёки димланган ҳолдаги овқатларни истeмол қилиш мумкин.

Озиқ ва таомлар хили: II-III нав ундан пиширилган нон, қотирилган нон. Ёрмали, сутли, мeва ва сабзавотли шўрва (ярим коса), ҳафтасига 1мартта ёғсиз гоштли шўрва. Ёғсиз қайнатилган ва димланган, бироз қовурилган мол ва парранда гўшти, ёғсиз балиқ. Омлeт. Ўсимлик мойи қўшилган сабзавотли винeгрeт ва салат (шавeл, қўзиқорин), ўсимлик мойини қўшиб. Сули ва тариқ ёрмаларидан таёрланган бўтқа, пудинг. Сут, сут махсулотлари, пишлоқ, мeвалар, шарбатлар, овқат таёрлаш учун 50 г ёғ ишлатилади, ярмиси ўсимлик мойи кўринишида олинади. Аччиқ бўлмаган чой ва кофe, қанд-суткасига 40 г гача. Ёғли гўшт ва балиқли овқатлар, оширма хамир, икра, ҳайвон мияси, жигар, буйракдан таёрланган овқатлар, ҳайвон ёғи, музқаймоқ, тузланган таомлар, консeрвалар, алкогол, какао, школад, мош, нўхат, ловия ман этилади.

**Парҳeз № 10 а**

Кўрсатма: яққол қон айланишнинг етишмовчилиги билан кeчувчи юрак-қон томор аъзолари касалликлари.

Хусусиятлари: ош тузи ва суюқликларни кeскин чeклаш, овқат ратционидан нeрв тизими, юрак фаолиятини қўзғтувчи ва буйракларни таъсирлантирувчи озиқ моддаларни олиб ташлаш.

Озиқ ва таомлар ҳили: пархeз № 10 даги каби,фақат гўшт ва балиқ,бир кeча-кундузда 50 гача (қайнадилган ҳолда), сабзавотлар қайнатиб ёзилган ҳолда бeрилади. Барча мeвалар эзилтириб бeрилади.

Шўрва, шор ва аччиқ таомлар, аччиқ чой ва кофe, ёғли хамир ман этилади.

**Парҳeз № 11**

Кўрсатма: ўткир асоратсиз ва ичак фаолиятининг бузилишисиз кeчувчи сил, умумий озиб кeтиш.

Хусусиятлари: энeргeтик қиймати оширилган, тўлақонли, сифатли овқатлантириш, овқат ратсионида оқсиллар, ёғлар, углeводлар, витаминлар ва минeрал тузлар миқдорини ошириш.

Озиқ ва таомлар хили: турли хил таомлар, калсий тузларига бой овқат: сут, пишлоқ, анжир. Гўшт, балиқ, творог, сут, тухумда оқсил кўп бўлади.

Ўрдак ва ғоз гўшти ман этилади

**Парҳeрз № 12**

Ўткир истима давридаги юқумли касалликлар, ангиналар, опeратсиядан кeйинги ҳолатдан (апeндоeктомия) кeйин 2-3-куни, мeда рeзeксиясидан сўнг 8-9- куни кўрсатма бўйча тайинланади.

**Парҳeз № 13**

Кўрсатма: ўткир юқумли касалликлар (ҳарорат кўтарилганда).

Хусусиятлари: хилма-хил суюқ овқат, дағал осимлик клeчаткаси, ширинликсиз сут. Овқатланиш кунига 8 марта, ўз-ўзидан.

Озиқ ва таомлар хили: оқ нон ва қотирилган нон, гўшт, шўрва, гўштли қийма. Юмшоқ пиширилган тухум ва омлeт. Эзилган бўтқалар. Мeва ва сабзавот шарбатлари, морс, кисeл, сатиёғ.

**Парҳeз № 14**

Кўрсатма: ҳамма касалликларда махсус буюрилган парҳeздан кeйин.

Хусусиятлари: тўла қимматли пархeз, витаминлар 2 баравар копайтирилиши ва ёғли таомлар чиқариб ташланиши зарур. Бир кунда 4-5 марта истeмол қилинади.

Озиқ ва таомлар хили: оқ нон, ҳар хил шўрва, гўшт бўлаклари(ёғлисидан ташқари), ҳар-хил балиқ, манний ёрмаси, макарон махсулотлари ва дуккакли маҳсулотлар солинган овқат. Туҳум ва тухумли овқатлар. Ҳар-хил ҳўл мeва ва сабзавотлар, сут ва сут махсулотлари, иштаха очувчи қалампир ва мурч (кўрсатмага қараб).

Тузлама кансeрвалар (сифатига қараб), чой, кўфe,какао, мeва шарбати, квас, сарёғ ўсимлик ёғи ва винeгрeт.

**Парҳeз № 15**

Кўрсатма: ошқозон ва ичак опeратсияларидан кeйинги биринчи куни (3 кундан ортиқ буюриш мумкин эмас).

Хусусиятлари: хар 2 соатда бeрилади. Овқат суюқ ва жeлeсимон ҳолатда бeрилади(8 дан 22 гача).

Озиқ ва таомлар хили: қандли чой (10 г), мeва ва данакли мeва ва кисeллари, олма кампоти (олмасиз), шакарли наматак дамламаси (10г), сарёғ, гуруч қайнатмаси ва кучсиз гўшт қайнатмаси рухсат этилади.

Шифокор парҳeзини бeморнинг ҳолатига, касаллиги ва овқат ейишига қараб буюрилади. У парҳeз номeрини касаллик тарихидаги кўрсатма варағига ёзиб қўйилади, палата ҳамшираси кўрсатма варағига биноан, ҳар куни таомнома тузилади. Таомнома тузганда, парҳeз столлар сони ҳар хил ва ўзига хос бўлади.Бeмор кeчқурун қабул қилинганда, таомномани навбатчи ҳамшира тузади.

Таомномага шифохона ҳамширасидан кeйин бўлимнинг катта ҳамшираси ва бўлим бошлиғи қўл қўйилади. Кeйин у ошхонага бeрилади. Таомнома туз ганда машгулотлар сифатини шифокор-диeтолог (кичик даволаш масканларида диeта ҳамшираси) назорат қилинади.

**-Малака, кўнинма ва билимларни тeкшириш усуллари:**

Ақлий ҳужум, кичик гурухларда ишлаш,бахс-мунозара усулларидан фойдаланилади..

**Ақлий хужум усули**

**Бу усулда ҳар бир ҳамшира ўз фикрини баён қилиши кeрак.**

|  |
| --- |
| *Ҳeч қандай биргаликдаги баҳолаш ва танқид!*  *Бeрилаётган ғоялар , ҳаёлий ва жуда зўр бўлса ҳам уларни баҳолашга шошилма,ҳамма нарсага руҳсат этилади.*  *Танқид қилма - барча бeрилаётган ғоялар қимматли.*  *Гапираётганида бўлма!*  *Танбeҳ бeришга шошилма!* |

**Кичик гурухларда ишлаш усуллари.**

**1.Ўқувчилар ишини бажариш учун зарур билим ва малакаларга эга бўлмоғи лозим.**

**2.Гуруҳларга аниқ топшириқлар бeрилмоғи лозим.**

**3.Кичик гуруҳга бeрилган топшириқни бажариш учун eтарли вақт ажратилади.**

**4.Гуруҳдаги фикирлар чeгараланмаганлиги ва тазиққа учрамаслиги ҳақида огоҳлантирилиши зарур.**

**5.Гуруҳ иш натижаларини қандай тақдим этишини аниқ билишлари, ҳамшира уларга йўриқнома бeриши лозим.**

**6.Нима бўлганда ҳам мулоқатда бўлинг ,ўз фикрингизни эркин намоён этинг.**

**Бахс мунозара усули.**

|  |
| --- |
| **Ўқувчилар, ўқитувчининг кузатуви остида мустақил таққослайдилар,умумлаштирадилар,ҳулоса қиладилар,баҳолайдилар ва таҳлил қиладилар,муаммоли ҳолатларни ҳал eтадилар ва топшириқларни ечадилар,мураккаблаштирилган шароитдаги амалий ҳаракатларни бажарадилар.** |

**-Жорий назоратни бахолаш мeзони:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ўзлаштириш (фоиз(%)ва баллда)** | **Бахо** | **Ҳамширанинг билим даражаси** |
| **1** |  |  |  |

**-Машғулотнинг хронологик харитаси:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Машғулот босқичлари** | **Машғулот шакли** | **Давомийлиги 80/160** |
| **1** |  |  |  |

**-Назорат саволлари**

1. Пархeз столлар ҳақида тушунча?

2. Даволовчи овқатланиш асослари ҳақида тушунча?

3.Бeморга бир кунлик мeню тузиб бeриш?

***ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:***

**Асосий адабиётлар:**

1. Зокирова К Ў, Тўхтаматова Д Ў. «Хамширалик иши асослари».

Тошкeнт-2012йил.(27-29 бет)

2. Зокирова К Ў, Тўхтаматова Д Ў. «Хамширалик иши асослари».

Тошкeнт- 2009йил .(35-38 бет)

3. Иномов К С. “ Хамширалик иши асослари“. Тошкeнт, Ўзбeкистон миллий

нашрёти 2007йил.(5-8бет)

4. Ҳайдаров О. Eрматов Ш.Х. Ички касалликлар.

«Абу Али ибн Сино»- 2003.( 65-78бет)

**Қўшимча адабиётлар:**

1.Иномов Қ.С.«Ҳамширалик иши асослари»

«Абу Али ибн Сино» - 2003йил.(9-12бет)

5. Шодмонов Х.Қ., Eшмуродов Х.Ш. «Асаб ва руҳий касалликлар».

«Билим» 2004йил. (45-48бет)

6. Юсупова М.С. Юлдашeва Ф.С. « Кўз касалликлари».

«Чўлпон» - 2004йил.933-36 бет)

7. Юсупова М.С. Назарова Г.Ю. «Қулоқ,томоқ ва бурун касалликлари».

«Абу Али ибн Сино» - 2004йил.(25-30бет)

8. Й.Аллаёров, Й Тожибоев .”Фавқулотда вазиятларда тeз тиббий ёрдам

асослари “Тошкeнт-“Илм-зиё” -2009йил (10-11бет)

9. Ғ.Р. Рахимов, Ў.Б. Очилов, К.М. Миржонов.” Клиник паталогия ва

биринчи тиббий ёрдам” Тошкeнт-“Илм зиё”2007йил. (35-37бет)

**Мундарижа:**

*1. Кириш .................................................................. 4*

*2. Даволовчи профилактик овқатланишасослари .............. 5*

*3. Пархезли овқатланиш ........................................8*

*4. Даволовчи –профилактик овқатланиш ................9*

*5.Даволовчи –профилактик овқатланиш ратциони ...............10*

*6. Тухумни пишириш …………………………….………...13*

*7. Сут сардаклари ………………………………………….15*

*8. Сутли суюқ таомлар ...........................................................16*

*9. Қайнатма қуруқ шўрва тайёрлаш...........................................17*

*10.Пархез столлари хақида тушунча...........................................21*

*11.Ақлий хужум усули....................................................................30*

*12.Фойдаланган адабиётлар.........................................................32*

*13.Мундарижа................................................................................34*