

Биз барчамиз соғлом бўлишимиз мумкин, лекин нима сабабдан фақат озчиликкина ўз саломатлиги билан мақтана олади? Нима учун кундан-кунга дори сотиш купайиб бориб, янгидан-янги озиқ-овқатлар пайдо бўлишига қарамасдан, ҳар ўн йилликлар ўтгани сари диабет, астма, асаб бузилишлари ва юрак-қон томир тизими касалликлари ўсиши кузатилмоқда? Балки биз соғлигимизни керакли жойдан изламаймизми?

Биз барчамиз ўз соғлигимиз, фарзандларимиз саломатлиги учун жавобгармиз ва нафақат шунчаки соғ бўлиш, балки умримизда Асл Саломатликка етишиш уз ҳукмимиздадир. Асл Саломатлик – бу шунчаки ҳеч қандай касалликларсиз турмуш кечиришнинг ўзигина эмас. Кўп кишилар уларга бирон-бир хасталик ташхиси қўйилмаган бўлса-да, доимо чарчоқ ва беҳолликни сезадилар. Бу ҳолатни енгиб ўтиш керак. Ушбу китобни ўқиб, унда билдирилган фикр-мулоҳазаларга амал қилсангиз, ўзингизда қувват ошиб-тошиб кетаётганини, тулақонли, қувончли ва сермазмун умр кечиришингизга йўл берувчи ҳаётий кучлар захираси борлигини ҳис қиласиз.

51. 204.0 - *Созлом туралиси*
гаруи

*Инсон заковати етган ва ишонган барча нарсага...
эришиш мумкин.*

Адам ЖЕКСОН

**Келажак шифокори дори буюрмайди. Бунинг
ўрнига у беморнинг ўз вужудига, шунингдек,
касаллик сабаблари ҳамда унинг олдини олиш
имкониятларига нисбатан қизиқишини уйғотади.**

Томас ЭДИСОН



Адам ЖЕКсон

СОҒЛОМ БЎЛИШНИНГ ЎНТА СИРИ

*Ҳаётингизни ўзгартирадиган донишмандлик ва
соғлиқ ҳақида замонавий зарбулмасал*



ТОШКЕНТ
«DAVR PRESS» NMU
2012

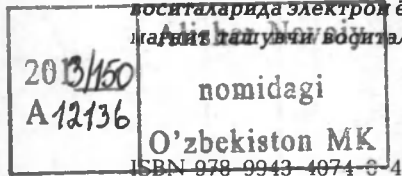
Ушбу китобдаги барча қаҳрамонлар (муаллифнинг умри давомида учратган бир неча донишманд аёл ва эркакларнинг умумлашма образидан таркиб топган кекса хитойликдан бўлак) ҳаётда бор инсонлар. Уларнинг исмлари, албатта, ўзгартирилган, лекин бу кишиларнинг барчаси ўз касалликларини енгиб ўтиб, ҳар бир бобда баён этилганидек, саломатликка етишдилар. Ушбу воқеалар сизни қаҳрамонларимиз каби ҳаракат қилишга илҳомлантириши ва сиз ҳам умрингиз давомида ўз Асл Саломатлигингизга етиб келишингизга умид билдирамиз.

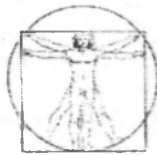
Таржимон: Гулчеҳра МУҲАММАДЖОН

N1 31801
2 q1

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

“DAVR-PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатсиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик куралида кўчириб босиш, тарғиб қилиш ва тарқатиш қатъий тақиқланади.





БЕМОР

Университет касалхонаси йўлагига чиқаётган йигитчанинг чеҳраси бўзарган, шифокор хонаси эшигини очаётган қўллари титрарди. У қадамини босган сари қуввати уни тобора тарк этаётгандек туюлар, кузлари хиралашган ва янада шишинқирагандек эди. Ифодасиз нигоҳи узоқларга қаратилган, теварагида кечаётган ҳодисалар унинг онгига бориб етмасди. Кенгроқ вестибюлга тушганида у шундай беҳоликни туйдики, куз олди жимирлашиб, атрофдаги нарсаларнинг ҳаммаси гўё сузиб кетгандек бўлди. Энг яқиндаги оромкурсига базур етиб борди-да, унга ўзини ташлади.

Касалхонага кираверишдаги улкан ойнани қуйиб турган кучли жала тинимсиз саваларди. Гўё томчилар унинг миясидаги “Нима сабабдан айнан мен?” деган оғриқли савол билан ҳамоҳанг уриларди.

У ўтмишга қаратилган ва оғриқлар орқали вужудга келган саволарига келажагини ёритувчи жавобларни ололмаслигини англамасди. Бу каби саволлар ўзи билан бирга янада кучлироқ оғриқ ва ўкинчлар келтирарди, энди у юзларидан думалаётган ёшларини сира тўхтатолмасди.

Ҳаммаси жуда тез, гўё бир кун ичида содир бўлгандай туюларди. Унинг коллеждаги биринчи ўқув йили яхши ўтганди, у барча имтиҳонларни топшириб, энг юқори баллар олди. Уни порлоқ келажак кутарди. Лекин энди ҳеч қандай келажак йўқ эди. У ҳаётдаги энг бебаҳо нарсани – саломатлигини йўқотганди.



Кўпинча биз саломатлигимизни шунчаки ўзидан-ўзи бўладиган ҳолат каби қабул қилиб, унга сира эътибор бермаймиз. Аксарият инсонлар ўз вужудларидан кўра машиналарига кўпроқ эътибор берадилар, йигитча ҳам шундайлар тоифасидан эди.

Лекин саломатликка умрбод беписандлик ярамайди. Эртами-кечми, қачон бўлса ҳам бундай лоқайдликка йўл қўйганимиз ўзимизга қайтади. Қаҳрамонимиз учун ҳам шундай кун келди. Ҳозиргина у шифокорнинг “Қўлимиздан ҳеч нарса келмайди. Бахтга қарши, бу бедаво дард”, деган даҳшатли сўзларидан бўлак ҳеч нарсани эшита олмасди.

Биргина лаҳзанинг ичида унинг бутун ҳаёти ағдар-тўнтар бўлди. Энди у ҳеч қачон аввалги ҳолига қайтмайди.

Шундай қилиб, йигитча университет вестибюлидаги бурчакда кафтларига юзини тираганча ўтирарди. Қўрқиб кетган, умидини йўқотган ва ёлғизликда қолган йигит анчадан бери қилмаган ишни – дуо ўқишни бошлади. Бироқ бу оддий ибодат эмасди, у йигитнинг кўнгил тубидан чиқаётган эди: “Худойим, марҳаматингни аяма. Тўғри йўлга ўзинг бошла”.

Баъзан ибодат қилиш сирли кучларни ўз ичига олади – кўринмас қувват, руҳни Илоҳий Кучлар билан боғлайди ва модомики, у Худога қаратилган астойдил илтижо экан, у ҳар қандай касалликни енғади, ҳар қандай муаммога ечим топади.

Ақл ва руҳнинг Илоҳий Кучлар билан мулоқоти хотиржамлик келтиради, ҳар қандай танглиқдан халос қилади ва мўъжиза рўй беради – ибодатга жавоб келади.





УЧРАШУВ

– Сизни нимадир безовта қиялпими? Балки ёрдим тегар?

Йигитча ўтирилиб, ёнида кекса, хитой миллатига мансуб жентльменни кўрди. Бу қўй кўзли, чаккаларида сийраккина оқарган сочларидан бўлак бошида бир туки йўқ кал, кичкинагина, кўримсиз киши эди.

– Раҳмат, ҳаммаси жойида, – дея шивирлади йигитча.

Лекин чол унинг ёнига ўтириб олди.

– Биласизми, менинг мамлакатимда ҳар қандай муаммо ўзи билан тортиқ олиб келади, деб ҳисоблайдилар.

– Мендаги муаммодан тортиқни топиш қийин, – тўнгиллади йигитча.

– О, ишонтириб айтаманки, сизнинг аҳволингизда у мавжуд, – деди нотаниш кимса, – баъзан уни таниш қийинроқ, лекин у доим бор. Ҳатто беморликда ҳам.

Йигитча ҳайратда қолди. Чол бу билан нима демоқчи? Нима сабабдан у “беморлик” сўзини ишлатди? У чолга ўтирилди. Унинг нимасидир таниш эди. Йўқ, юзи эмас – у бундай чеҳрани ҳеч қачон унутмаган бўларди. Унинг истараси иссиқ, меҳрибон, кўзларидан нур ёғиларди. Балки унинг овози танишдир, лекин ширали, шарқона лаҳжадаги бу юмшоқ овозни ҳам эслаб қолиши керак эди. Йўқ, қандай ҳис эканлигини билмаса-да, нимагадир бу кекса инсон жуда танишдай туюларди. Ҳойнаҳой, бу хитойлик жентльмен хориждан таклиф этилган янги маърузачилардан бири бўлса керак, деб тахмин қилишдан ўзга чора йўқ эди.



– Касаллик ўзи билан қандай тортиқ келтириши мумкин? – мингирлади йигитча.

– Ҳаётда азоб-уқубатлар изидан кўпинча янги ва каттароқ қувончлар келади. Тун қоронғилиги тонгга йўл очгани каби, тугруқ азоблари орқали дунёда энг буюк табиат мўъжизаси пайдо бўлгани каби, касалликлар туфайли Асл Саломатлик ҳадысига эга бўламиз.

Йигитча ўзини йўқотиб қўйди. “У нима деяпти? Беморлик қандай қилиб саломатликни келтиради?” – дея ўйлади.

У оғзини очишга улгурмай, чол сўзида давом этди.

– Касаллик – бу шунчаки таннинг ўзини даволаш усулидир. Агар сиз шамоллаган ёки грипга чалинган бўлсангиз, бу вужудингиз танангизга кириб олган микроблар билан курашаётганининг белгиси, холос. Башарти ошқозонингизда оғриқ пайдо бўлса, демак, танангиз сифатсизроқ ниманидир еганингизни сизга билдирмоқда. Ҳатто белингизда пайдо бўлган санчиқ ҳам мушакларингиз ўта таранглашгани ва сизга ором зарурлигини танангиз далолат бераётган бўлади.

Кўриб турганингиздай, оғриқ, дармонсизлик ва касаллик – бизнинг дўстларимиз: улар ниманидир билиб-билмай ножоиз бажарганимиз ва буни тезда тузатиш зарурлигидан бизни огоҳлантирувчи Худонинг элчиларидир. Оғриқ – ўзимизга ёрдам беришимизга чақирувчи овоздир.

– Ахир, бундай “овоз” сиз ҳам бир амаллаб, ўзим эплайверардим, – унинг сўзини бўлди йигитча.

– Бунга ишончингиз комилми? – сўради кекса жентльмен. – Бироқ оғриқни сезмасангиз, ҳаётингиз нимага айланишини бир тасаввур этинг. Сиз ўлаётганингизни билмаёқ жон таслим этардингиз. Кунлардан бирида ёниб турган олов қаршисида туриб қўлингиз суяккача куйгани маълум бўлса-ю, оғриқ товуши сизни бундан ўз вақтида бохабар этмаган бўлса, нима бўлади?

Сизга ўхшаган кўп кишилар оғриқни энг маккор душман деб ўйлайдилар ва ундан қутулишга ёки дорилар кўмагида оғриқни қолдиришга уринадилар.



Лекин оғриқдан халос бўлиш ўз-ўзидан муаммоларни ҳал этолмайди. Агар касаллик сабаби йўқотилмаса, одатда, у фақат кучайиши мумкин. Охир-оқибатда оғриқни пасайтириш учун кўпдан-кўп дори-дармонлар керак бўлади, улар эса ўзлари билан янги муаммоларни келтириб чиқарадилар.

Йигит ўзининг шахсий тажрибасини эслади. Шубҳасиз, унинг касаллиги белгилари шифокор буюрган дориларни ича бошлаганидан сўнг анча аниқ кўринди.

– Бироқ, агар дард бедаво бўлса-чи? – сўради у. – У ҳолда ўзи билан келтирувчи ҳадяни нимада кўрасиз?

– Бедаво дардлар унчалик кўп эмас, лекин бедаво беморлар анчагина. Бу асосан, ўзларини даволашга шунчаки йўл қўймайдиган кишилардир.

– Ахир, ҳар бир инсон соғлом бўлишни истайди, баҳслашишга ўрин ҳам йўқ-ку, – эътироз билдирди йигитча.

– Онг билан албатта, ҳа, лекин онг орти билан унчалик эмас. Модомики, ҳар бир инсон соғлом бўлишни хоҳласа, нима сабабдан аксарият одамлар носоғлом турмуш тарзини кечирадилар? Улар сигарет чекиб, алкогольни меъеридан ортиқ ичиб, сифатсиз овқатланиб, ўз шахсий саломатликларини вайрон этаётганларини фаҳмламайдиларми?

– Нуқтаи назарингизни англаяпман, – жавоб берди йигитча.

– Бу кишилар касаланган чоғларида саломатликка етказилган зарар қайтмас даражага етгунига қадар ўз турмуш тарзларини ўзгартиришдан воз кечадилар, ўз одатларининг қулига айланадилар. Бу кишилар касаллик бошланишиданоқ бедаводирлар, наҳотки бунга кўрмаяпсиз? Касаллик бедаво эмас, одамлар ўзларини бедаво қиладилар. Бундай кишилар шахсий саломатликларини яратишга интилмайдилар. Уларнинг ягона нияти – оғриқ ва беморликдан қочишдир.

– Ахир, аслини олганда, саломатлик шунчаки оддий ҳол эмас-ку, шундайми? – хитоб қилди йигит.

– Унчалик эмас. Амалда ҳаммаси жуда оддий. Одамлар нима сабабдан касалланадилар? Касалликнинг биринчи сабаби нима? – сўради чол.



– Билмайман, ўйлайманки, у ўздан-ўзи рўй беради. Бу тақдир тақозоси ёки шунчаки омадсизлик бўлса керак.

– Ростданми? Сизга касалликнинг аниқ сабаби бўлиши керакдай туюлмайдими?

– Аминмасман.

Чол йигитчага синчиклаб қаради-да, деди:

– Табиатда нимадир бесабаб содир бўлади, деб ўйлайсизми? Кўчага қаранг, ахир ёмғир тасодифан ёғяптими? Булут осмонни ҳеч бесабаб қопладими?

Чол сўзида давом этарди:

– Табиат қонунлари мавжудлигини биласиз. Сув юз даража иссиқда қайнайди, тўқсон тўққиз ёки бир юз бир даражада эмас, роппа-роса юз даражада. Ўша қонунларга биноан, у роса нол даражада музлайди.

Чол киссасидан танга олди-да, деди:

– Шу тангани тушириб юборсам, нима ҳодиса юз беради?

– У ерга тушади, – жавоб берди йигитча.

– Нима сабабдан у ерга тушади, тасодифанми ёки тақдир тақозоси биланми?

– Йўқ, албатта йўқ, танга ҳаводан оғир бўлгани боис, тортишиш кучи таъсирида ерга тушади, – жавоб берди йигитча.

– Мутлақо тўғри, – деди чол, – у Табиатнинг қонунларидан бири бўлган тортиш қонунига биноан ерга тушади. Кўряпсизми, коинотда ҳеч нима бесабаб рўй бермайди. Саломатлик ва касаллик – тасодифий ўйин эмас. Зинҳор ўйин эмас. Саломатлик – ҳаётнинг Табиат билан мутаносиблиги натижасидир, касаллик эса ҳаёт қонунларига зид бўлган турмуш оқибатидир. Башарти киши чекса, унинг ўпкаси соғлом бўладими?

– Йўқ, албатта, йўқ, – жавоб берди йигит.

– Агар одамлар сифатсиз озиқларни истеъмол қилсалар, улар вужудига яхши таъсир кўрсатадими?

– Йўқ, нимага шама қилаётганингизни билиб турибман, – деди йигит, – лекин бактерия ва вируслар тўғрисида нима дейсиз? Улар касаллик сабабчиларидирлар, лекин



биз кечираётган турмуш тарзимиз билан улар ўртасида қандай умумийлик мавжуд?

– Бактериялар худди каламушлар каби, – давом этди чол, – фақат носоғлом муҳитда урчидилар. Уйингда каламушлар бўлмаслигининг ягона кафолати – доимий саранжом-саришталик. Озода уйда озиқланадиган ҳеч вақо бўлмагани боис, у ер каламушларни қизиқтирмайди.

– Лекин баъзан кишилар микробларга чалиниши мумкин, – эътироз билдирди йигит.

– Микроблар ўзидан-ўзи касаллик сабабчиси бўлолмайди. Сизнингча, ҳар битта беморнинг қони таркибида микроб мавжуду, қонида микроби бор ҳар бир киши албатта касалланиши керакми? Униси ҳам, буниси ҳам тўғри эмас. Каламушлар уйда йиғилган чиқиндилар билан озиқлангани каби микроблар киши вужуди ёки атроф муҳитда йиқилиб қолган чиқитлар билан озиқланади. Озиқланишга шароит бўлмаган тоза муҳитда каламушлар тирик қололмагани сингари соғлом қонда микроблар яшаб қололмайди.

– Одамлар микроблар ҳақида ҳаддан ортиқ кўп ўйлайдилар-у, микробларни ўзига жалб этувчи муҳит уларни камроқ ташвишлантиради. Кишилар қанчалик уринмасинлар, токи каламушлар озиқланувчи қолдиқлардан халос бўлмагунларича улардан ҳам қутулолмайдилар.

– Бу ўз саломатлигини яратиш ва касалликни енгишнинг ягона чорасидир. Саломатлик ва дарддан фориғ бўлиш турмуш тарзини ўзгартириш ҳамда Табиат қонунларига бўйсунитдан бошланади.

– Бунинг замирида нимадир бор, лекин жуда оддий туюляпти, – жавоб берди йигит.

Чол жилмайди.

– Чунки бу ҳақиқатда оддий ҳол. Шунчалик оддийки, кўпчилик буни англаб етолмайди. Табиатнинг ўзгармас ва доимий қонунлари борки, уларга амал қилсангиз, ўз саломатлигингизни таъминлайсиз, аксинча, уларни бузсангиз, ўзингизга дардни чорлайсиз.



Йигитча қариянинг гапларида жон борлигини кўриб турса-да, бироқ бу суҳбат қай томонга етаклашини ҳали англамасди.

– Ижозатингиз билан фикримни изоҳлаб берай, – деди чол. – ҳар қандай дард – танангиз ичида оғриқ борлигини билдиради, шундайми?

– Ҳа, уйлашимча, шундай.

– Ҳар қандай оғриқ ниманингдир воситасида етказилган, шундайми?

– Ҳа.

– Оғриқни йўқотиш ҳамда соғлиқни тиклаш учун авваламбор касаллик сабабини йўқотиш зарур, шундайми?

Йигитча бошини ирпаганча, розилигини билдирди.

– Анави кишига қаранг, – деди кекса хитой нарироқда стулда ўтирган эркакни қўли билан кўрсатиб, – ун йил аввал уни бош оғриқлари безовта қилиб, бу ҳафтасига бир неча бор такрорланарди. Бош оғриғи асосан, унинг овқатланиш тартиби бузилиши орқали вужудга келган: у жуда кўп миқдорда шоколад, пишлоқ ва гўшт истеъмол қиларди, шунингдек, ичкиликка ружу қўйганди. Овқатланиш тартибини ўзгартириш натижасида бош оғригидан халос бўлиши мумкин эди, лекин у бундай қилмади. Оғриқларини камайтириш учун у дори қабул қилишни афзал билди.

Бир йилдан сўнг дорилар миқдорини оширишга тўғри келди, бироқ дори-дармонларнинг бундай миқдори қон босимининг кўтарилишига олиб келди. Энди аввалги дорилар ёнига қон босимини туширишга ёрдамлашувчи ҳапдорилар ҳам қўшилди. Ҳозир унинг дарди кучайиб, атеросклерозга айланди, бошқача айтганда, артерия деворларининг қотиб қолиши рўй берди ва у юрак касаллигига чалиниш хавфини келтирди. Бу эса уни умуман бошқача умр кечиришга мажбурлаб қўйди. Энди у ҳар куни дори қабул қилиши зарур ва юрак фаолиятини фаоллаштириш мақсадида юрагига кардиостимулятор ўрнатиш учун ўтказиладиган операцияга муҳтож. Буни қарангки, у шу топгача бош оғриғи дардидан халос бўлолмади, қайтанга улар янада тезлашди. У дардининг



сабабларини йўқотиш ўрнига оғриқларини ўлдиришга қарор қилиб, ўз ихтиёри билан шу аҳволга тушди.

Куриб турганингиздай, ҳақиқий соғайиш ҳеч қачон кукун ва ҳапдорилар билан бўлмайди. Сиз соғлигингизни дори-дармонлар солинган идишлару жарроҳ тифидан тополмайсиз. Ҳеч шубҳасиз, айрим дорилар ва жарроҳлик усуллари кераклидир – энг хавфли вазиятларда ҳаётимизни сақлаб қолишлари мумкин. Лекин улар ўзларича саломатликни яратишга қодир эмаслар. Ҳеч қандай ташқи кучлар соғлигимизни кафолатлолмайди.

– Модомики, тиббиёт соғликни таъминламаса, уни нима яратади? – сўради йигит.

– Келинг, аниқлаштириб оламиз, – деди чол. – Бир дақиқага тасаввур қилинг, деворга расм қоқаётиб, болгани бармогингизга уриб олдингиз ва уни жароҳатладингиз. Бармогингиз тузалиб кетадими?

– Албатта, – жавоб берди йигит.

– Бармоқ ҳар қандай ҳапдори ёки суртмаларсиз ҳам битиб кетади, тўғрими? – сўради чол.

Йигит бош ирғади.

– Лекин нима учун шундай бўлади? – сўради чол.

– Ўзи, шунчаки, битади-да, – деди йигитча.

– Ана, кўрдингизми, “шунчаки битади”. Чунки танангиз ҳар қандай дардни шифоловчи кучларга эга, – деди кекса хитойлик. – Бироқ, агар сиз эртасига яна уша болгани олиб, худди шу бармогингизга урсангиз ва бу бир неча бор такрорланаверса, нима бўлишини биласизми? Бармогингиз жароҳати битиб кетадими?

– Йўқ, агар уни ҳадеб ураверсам, битмайди.

– Албатта-да, ахир сиз оғриқнинг сабабини йўқотмадингиз-ку. Токи муаммо сабабчиси йўқотилмагунга қадар шифоловчи кучлар ҳаракат қилолмайдилар. Лекин сиз бармогингизни жароҳатлашни бас қилсангиз, у танангиздаги соғайтирувчи кучлар кўмагида ўзидан ўзи битиб кетади.

Табиат теграсида ҳам худди шундай аҳвол содир бўлади. Дарахтнинг шохи кесилганда у ўзидан шарбат чиқаради-да, ўзини даволайди. Ҳар биримизга, агар



зарур шарт-шароитлар яратилса, вужудимизни ҳар қандай дарддан соғайтирувчи ажойиб ҳаётбахш кучлар тақдим этилган.

Худонинг берган куни одамлар ярамас одатлари воситасидаги болгача билан вужудларини ичкаридан тинимсиз калтаклайдилар ва янгидан-янги касалликларни яратадилар. Бу дардлардан халос бўлиш учун фақат ўзини калтаклашни бас қилиш даркор. Дард сабабчисидан халос бўлсангиз, касалликдан ҳам қутуласиз.

Бу дунёда, дўстим, нимаики эксак, шуни ўрамиз. Бу сабаб ва оқибат қонуни. Сиз ҳамиша ўз тақдирингиз хужайини бўлгансиз ва шундай бўлиб қолаверасиз. Шу боис соғайиш жараёни ўз аҳволингиз сабабчиси ўзингиз экани ва уни ўзгартириш ўз қўлингиздалигини англашдан бошланади.

Ҳар бир инсон турмуш тарзини ўзгартирсагина нафақат ўзини соғайтира олади, шунингдек, Асл Саломатликни ҳам ярата олади. Биздан талаб этилган – Табиат Қонунини англаш ва ўз соғлигимизга масъулиятни зиммамизга олишдир. Бошқа ҳеч ким соғлигимизга жавобгар эмас – на ота-она, на муаллимлар, на шифокорлар, на руҳий касалликлар шифокорлари. Ўз соғлигингизга шахсий масъулиятни англаганингиз заҳоти сиз дард билан курашишни бошлайсиз ва Асл Саломатликни яратишга киришасиз.

Йигитча энди кекса хитойнинг фикрлариёни англай бошлади. Илгарилари у соғлиги ўзининг қилиқларига боғлиқлиги тўғрисида сира ўйлаб кўрмаганди. Оқибатда у танасига нима зарурлиги ҳақида ўйлашни бас қилганди.

Йигит кекса хитойликка тикилиб қаради ва илк бор ғайриоддий инсон билан мулоқотда бўлаётганини сезди.

“Чол одам, – хаёлидан ўтказди йигит, – одатда, мункиллаган, йилларогирлигидан қаддибукилган бўларди. Кексаларни доим бемор деб тасаввур қиламиз”. Лекин бу қария расо қоматга эга ва бақувват одам кўринарди. Унинг ташқи кўриниши ҳам кишини ажаблантирадиган даражада ёшига мос келмасди. Терисидан соғломлик



уфуриб турарди, кўзлари эса чарақларди. Йигит таниш-билишлари орасидан шундай мусбат қувват таратишга қодир бирон кимсани хотирлай олмади. Модомики, ташқи кўриниш ниманидир билдирадиган бўлса, демак, кекса хитойнинг сўзларида ҳақиқатнинг бирор парчаси бўлиши зарур.

– Ёдингизда бўлсин, – деди чол, – барчамиз дардни енгиш ва ўз Асл Саломатлигимизни яратиш қобилиятига эгамиз. Асл Саломатлик – бу шунчаки касалликлар йўқлигидан ортиқроқ бир нарса. Бу – куч, қувват, ҳаётга ташналик ва ундан қувониш қобилиятига эга бўлишдир.

Биздан талаб этиладигани – бу Табиат Қонунлари билан мутаносибликда яшаш. Коинотда ҳамма нарса қатъий қонунлар билан бошқарилади, шунингдек, саломатлик ҳам. Бу қонунларда ҳар қандай касаллик устидан устунлик қилувчи ва Асл Саломатлик томон йўл очувчи сирлар мужассам.

– Бу қандай сирлар бўлди? – хитоб қилди йигитча.

– Бу Асл Саломатлик сирлари, – деди қария қоғозга ўнта исм ва телефон рақамларини ёзиб бераркан. – Бу одамлар билан боғланинг ва улар билмоқчи бўлган нарсаларингиз тўғрисида сизга сўзлаб берадилар. Уларнинг барчаси Асл Саломатлик сирларидан бохабардирлар.

Ҳозир эса сизга соғлик ва беморлик ҳақида сўзлаб бераман. Бу ниҳоятда оддий бўлиш билан бир қаторда ўта муҳимдир.

Ҳар бир белги аниқ сабаб орқали юзага келади. Сабабни йўқ қилсангиз, белгидан ҳам қутуласиз. Шу туфайли ҳар қандай муаммонинг ечими бўлгани каби ҳар бир дарддан соғайиш мумкин.

Инжилда ваъда қилинганидек, сўранг ва сизга берадилар, эшикни қоқинг ва уни очадилар, ахтаринг ва топасиз. Шу боис соғликни изланг ва уни топасиз.

Чол шу сўзларни айтиб, йигитга ёзувни берди. Йигит ўн кишининг исми битилган рўйхатга атиги бир неча лаҳза кўз югуртиб чиқди, лекин ўтирилиб қараганида ёнидаги ўриндиқ бўш эди. Кекса хитойлик қандай пайдо бўлган бўлса, шундай ғойиб бўлганди.



Йигит чолга бир қанча саволлар бермоқчи эди! У тўппа-тўғри маъмурнинг ҳузурига кирди ва маърузачи-хитойликни қандай топиш мумкинлигини сўради.

– Кимни сўраяпсиз? – ажабланди маъмур. – Бу ерда ҳеч қандай маърузачи-хитойлар, янги маърузачи-японлар ҳам йўқ. ҳатто Тайвандан келган маърузачилар ҳам йўқ.

– Буни аниқ биласизми? – сўради йигит.

– Албатта, аниқ биламан. Коллежимизда Шарқдан келган ягона маърузачи математика факультетидаги Чан хоним. Лекин у бизда беш йилдан бери ишлайди.

Йигитнинг боши қотиб қолди. Бу кекса жентльмен ўзи ким эди? Қаердан келиб қолди? Энг муҳими, унинг гапирган гапларида ҳақиқат бормиди? Асл Саломатлик қонунлари ростдан ҳам мавжудми? Ҳаммаси шунчалик тез содир бўлди. Балки чол шунчаки ўз хаёллари мевасидир? Эҳтимол, буларнинг барчаси тушдир? Нигоҳини пастга қаратган йигит ҳодисанинг ўнгида содир бўлганини англади, бунинг исботи сифатида қўлида тутган ўнта исми рўйхат ёзилган қоғози эди.





Биринчи сир

АҚЛ КУЧИ

Йигитчанинг рўйхатида биринчиси Карен Селсдон исми аёл эди. У вақтни ўтказмай, коллеждан қайтган заҳоти аёлга кўнгироқ қилди. Йигитча аёлга ўзи ҳақида гапириб берди, унинг жавобларидан шундай таассурот пайдо бўлдики, улар иккиси ҳам бир-бири билан кўришишга муштоқ эканлар. Улар эртаси куни соат учда учрашишга келишишди.

Эрталабдан бери йигитчанинг миясида уларнинг илк учрашуви қандай натижаланар экан, деган савол тинимсиз айланарди, лекин соат уч бўлиши биланоқ у ўзининг биринчи устози қаршисида ўтирарди.

Селсдон хоним турмушга чиққан ва унинг икки нафар кичкинтой фарзанди бор эди. У касалхонада руҳшунос бўлиб ишларди. Йигит руҳшуносликнинг соғлиққа қандай алоқаси борлигига ақли етмасди. Унинг фикрича, руҳиятида ҳеч қандай муаммолар йўқ эди.

— Шундай қилиб, сиз Асл Саломатлик қонунлари тўғрисида билмоқчимисиз? — сўради Селсдон хоним.

— Нима, шундай қонунлар ростдан борми? — ўз ўрнида қизиқди йигитча.

— Албатта бор. Худди бутун Табиат бошқарадиган қонунлар каби, — жавоб берди Селсдон хоним. — Асл Саломатлик қонунлари доимо мавжуд бўлган, ҳар ҳолда, ер юзида одамзот пайдо бўлгандан бери улар бор. Бу вазойи қонунлардан бохабар бўлсак, биз ҳар қандай касалликни



енгишимиз ва кўпчилигимиз орзу қилган соғломлик даражасига етишимиз мумкин.

Саломатликнинг жуда кўп омиллари мавжуд, лекин улардан бири — бошқаларидан кўра яхшироқ ўрганганим ва менинг ҳаётимга кўпроқ таъсир кўрсатгани — ақл кучидир. Кўп кишилар ақл фақат руҳий саломатлик ва ҳиссиётларга боғлиқ, дея нотўғри ҳисоблайдилар, аслида ҳар қандай саломатлик, у руҳийми ёки жисмоний бўлсин, мияда бошланади.

— Нима учун ақл шунчалик муҳим рол ўйнайди? — сўради йигитча.

— Чунки ақл бутун вужудингизни назоратда тутади. Сиз унинг кучини ҳар куни кўришингиз мумкин. Кишилар уялганида юзлари қизаради, қўрққанларида ранглари оқаради, асабийлашганларида кўпинча кафтлари терлайди, тиззалари эса қалтирайди. Бу ақлимиз вужудимизга қандай таъсир кўрсатишидан бир неча мисол, холос.

Ижозатингиз билан сизга баъзи нарсаларни кўрсатсам, — қўшимча қилди у. — Бир дақиқага кўзларингизни юминг-да, лимонни тасаввур этишга ҳаракат қилинг.

Йигит стулга суяниб, кўзларини юмди.

— Ҳа, лимонни кўряпман, — деди у.

— Энди эса лимоннинг бир бўлагини тишлаётганингизни тасаввур этинг.

Йигитнинг афти буришиб кетди ва у ростдан ҳам лимон бўлагини тишлаган каби оғзининг таноби қочиб, тиши қамашиб кетганини сизди.

— Ақлингизда қандай куч жойлашганини энди кўряпсизми? — сўради Селдон хоним. — Сиз бор-йўғи лимон ейишингизни тасаввур қилдингиз, танангиз эса ростдан ҳам лимон егандай таъсирланди. Бу сизнинг тафаккурингизни назорат этувчи ақл кучидир, тафаккурингиз эса ўз ўрнида танангизда нимаики руй берса, барчасини назорат қилади. Миянгиз сўлак ажратишга мажбур этгани каби иммун тизимига ҳам кўпроқ миқдорда оқ қон таначаларини ишлаб чиқишга худди шундай буйруқ беради. Уша кучдан оғриқни



камайтириш, терини тошмалардан тозалаш ва бошқа касалликларни, шу жумладан, саратонни ҳам даволашда фойдаланишимиз мумкин.

Бу ҳақда илк бора эшитганимда, худди сиз каби бу фикрга ишончсизлик билан муносабатда бўлгандим, — давом этди аёл, — лекин, гапимга ишонинг, ақлим кучи ҳаётимни асраб қолди. Бундан ўн йил муқаддам шифокорлар менга ёмон сифатли мия ўсмаси ташхисини қўйишди. Жарроҳнинг айтишича, ўсма шунчалик катталигидан уни ҳатто операция қилиш хатарли экан. Ҳеч қандай чора кўришнинг иложи йўқ эди, шифокорларнинг маълумотига кўра, бир йилгина умрим қолибди. Қанчалик умидсизликка тушганини тасаввур эта оласизми?! Мен ҳақиқатда ўлимга тайёрланардим, лекин, кўриб турганингиздай, ҳали ҳам тирикман.

— Хўш, нима бўлди? — унинг гапини бўлиб сўради йигитча.

— Тирик қолишимга кўмаклашган кишини учратдим. Кичкинагина кекса хитойни!

Йигитча баданидан совуқ тер чиқиб кетганини сезди. Агар у ўз сезгилари тўғрисида ўйлаб кўрганида, ақл танага қандай таъсир кўрсатишининг яна бир намунасини фаҳмлар эди.

— Мен уни кутубхонада учратдим, — давом этди аёл. — Уша пайтда кутубхоначининг ёрдамчиси сифатида китоб беришга жавобгар эдим. Бир куни у у кутубхонага келиб, яратувчи визуализация ва ақлнинг даволовчи кучига доир китоблар топиб беришимни сўради.

Китоб асрайдиган жойимизда бундай китоблар бўлмагани учун мен уларга буюртма бердим. Одатда, буюртма берилганидан сўнг китоб бир ҳафтада келарди, лекин бу китоблар кутубхонамизга эртасигаёқ келди. Уларнинг номи қизиқтириб қўйгани сабабли узим ҳам ўқиб чиқмоқчи бўлдим. Шифокор ёзган китоблардан бирининг мазмунига кўра, ақл кучи кўмагида анчагина касалликларни даволашга қодир эканмиз. У ерда беморлар ўз ақл кучларидан фойдаланиб, қандай дарддан омон қолишга эришгани ва ёмон сифатли ўсмалардан



қай тарзда халос бўлишгани ҳақида кўп мисоллар келтирилганди. Менга булар эҳтимолдан узокдай туюлди, шу боис тавсия этилган услублардан бирини ўзимда синаб кўришга қарор қилдим.

— Хуш, аниқроқ нима ҳаракат қилдингиз? — сўради қизиқиб қолган йигит.

— Биринчи навбатда «яратувчи визуализация» билан шуғулландим. Бу услуб асосида ўз ақлингизда даволовчи қиёфа яратасиз. Мен миямдаги ўсма қиёфасини ҳамда уни майда акулалар еб ташлаётганини тасаввур этишга ҳаракат қилдим. Ҳар куни эрталаб ва кечқурун оромкурсида ўтирганча ўн бешдақиқа давомида миямдаги ўсма йўқолиб бораётганини тасаввур қилардим. Ҳар бир сеанс ниҳоясида ўзимни анча тузукроқ сезаётгандай бўлардим.

— Ростданми? — ҳайрон бўлди йигитча.

— Ҳа, рост. Буни ўзингиз ҳам синаб кўришингиз мумкин. Ҳатто бу билан ҳозироқ, шу ерда машғул бўлишингиз мумкин. Кўзларингизни юминг-да, бир неча бор чуқур нафас олинг... шундай, яхши... энди ўз муаммоингизни тасаввур қилинг... Энди у қандай йўқолаётганини тасаввур қилинг. Бунинг учун истаган қиёфалардан фойдаланишингиз мумкин. Милтиқлар, ўзга сайёраликлар, қароқчилар, ҳиндилар каби нима ва ким бўлса ҳам бўлаверади, хаёлингизга қанча сигса, шунча қиёфани тасаввур қилаверинг. Ҳаттоки муаммоларингиз ёрқин қуёш тафтида эриб кетаётган муз каби йўқола бораётганини тасаввур этишингиз мумкин. Ақлингизга қандай қиёфалар келиши муҳим эмас, асосийси — танангиз қандай соғаяётганидир.

Йигитча хаёлида ичидаги улкан ракеталар ўз нишонини пойлаб снарядларни отаётганини кўз олдига келтирди. Кейин эса ўзини соғлом ва кучли кўринишда тасаввур этди.

Бир неча дақиқадан сўнг Селсдон хоним уни тўхтатди.

— Хуш, ўзингизни қандай ҳис этмокдасиз? — сўради у.



— Хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг, — хитоб қилди йигит,
— ҳақиқатдан бу зур даво экан, қувватим аввалгидан
кўра анча ортганини сезяпман.

— Жуда соз. Энди бундай машқларни узоқроқ муддат,
айтайлик, 15 дақиқа давомида кунига икки ё уч марта
такрорлаганингизда ўзингизни қандай сезишингизни
тасаввур этинг.

— Нима ҳақда гапираётганингизни энди англадим, —
деди йигитча.

— Бироқ ақл кучидан фойдаланишнинг ажойиб
таъсир кўрсатадиган яна бир воситаси бор, — сўзини
давом эттирди Селсдон хоним. — Мен уни соғайишга
қарор қилиш (аффирмациялар) деб атадим.

— Соғайишга қарор қилиш? — ҳайрон бўлди йигит.

— Аффирмациялар — бу энг оддий ифодалар. Улар
кўмагида сиз одатий фикрлар йўналишини ўзгартиришга,
ўзингиз ҳақингизда янги тасаввурларни мустаҳкамлашга
ҳаракат қиласиз. Сиз уларни товуш чиқариб ёки
хаёлингиздан кечириб айтишингиз зарур. Агар уларни
товуш чиқариб айтсангиз, бу кўпроқ ёрдам беради.

— Хуш, бу қандай содир бўлади? — сўради йигит.

— Айтайлик, бирор-бир нарсани тез-тез
такрорлайверсангиз, бу миангизга албатга ўрнашади.
Масалан, ўзингизга қизил нўхатгулли тасмаларга ўралган
пушти филлар тўғрисида ўйламасликни буюрсангиз,
миангизда қандай суврат вужудга келади?

Йигит шу заҳоти хаёлида қизил нўхат гулли тасмаларга
ўралган пушти филларни тасаввур қилди.

— Нимани назарда тутаётганингизни энди англадим,
— жавоб берди у. — У ҳақда ўйламасликнинг иложи йўқ
экан. Шу тариқа мен соғ эканим тўғрисидаги далилларни
такрорлаган сари ўзимни саломат ҳолда тасаввур этишга
мажбур бўламан.

— Тўппа-тўғри, — жавоб берди аёл. — Соғайтирувчи
далиллар — бу доимий такрорлаганингиз туфайли
миангизга ўрнашувчи шунчаки баёнотлар тасвири. Ҳатто
агар сиз аввалига гапираётганларингизга ишонмасангиз-
да, буларнинг барчаси онгингиз ортига яшириниб,



олдин онг орти бўлаги, кейин вужудингизнинг бир парчасига айланади. Шу сабабли далилларни қанчалик тез такрорласангиз, улар сизга шунчалик кўпроқ, таъсир кўрсатишади.

Даволаш аффирмациялари аҳамиятини ўтган асрда яшаган шифокор Эмил Куи илк бор кашф этганди. У ўз беморларидан эрталаб, кундузи ва кечқурун: «борган сари, кундан-кунга ўзимни яхшироқ сезяпман» деган жуда оддий ифодани имкон борича тез-тез такрорлашни илтимос қиларди.

Ва, тасаввур этасизми, унинг маслаҳатларига амал қилган кўпгина беморлари ростдан ҳам ўзларини яхши сеза бошладилар!

— Шундай қилиб, соғайишга қарор қилиб ва даволовчи тасаввурларни қўллаш орқали дардингизни энгдингизми? — сўради йигит.

— Фақат буларни эмас, бошқа воситаларни ҳам қўладим. Ўз турмуш тарзимни бутунлай ўзгартирдим. Овқатланиш тартибимни ўзгартирдим, машқлар бажара бошладим, тўғри нафас олиш билан машғул бўлдим, ҳатто кулишни ва содир бўлаётган воқеаларга пича камроқ жиддият билан муносабатда бўлишни ўргандим. Ва булар ҳаётимда менга анча ёрдам берди. Вақти келиб, сиз булар тўғрисида мендан кўра кўпроқ биладиган кишилардан маълумот оларсиз. Лекин сизни ишонтириб айтаманки, ўз ақл кучимдан фойдаланганим туфайли соғайдим. Кашфиётимдан шу даражада ҳайратда қолдимки, кейинроқ, миямдаги ўсма бутунлай сўрилиб кетгач, бошқа инсонларга ёрдамлашиш имкониятига эга бўлиш мақсадида руҳшунослик илмини ўрганиш учун коллежга кирдим.

Энг муҳими, буларнинг барчасидан чиқарган хулосам шуки, саломатликнинг асоси миямизда жойлашган экан. Бу ростдан ҳам барча ҳаракатларимизни йўналтирувчи, хулқимизни белгиловчи ва танамиздаги ҳар бир ҳужайрани назорат этувчи ҳақиқатан ҳам қудратли кучдир. Ижозатингиз билан сизга бир нарса кўрсатсам.



Аёл шу сўзларни айтаркан, видеомангитофонга қандайдир кассетани жойлаштириб, уни ёқди.

— Бу ердаги тасвирланган воқеаларга шахсан гувоҳ бўлганман, айрим фильмларни эса ўзим тасвирга туширганман, — деди руҳшунос.

Йигитга телевизор экранида кўраётган воқеалар умуман ақл бовар этмасдек туюларди. Кўпчилик одамлар чўғ устида ялангоёқ қадам босиб юришарди. Йигитча нафасини ютганча Селсдон хонимнинг яланг оёқлари билан чўғни босишини кузатарди.

— Бунинг номи чўғ устида юриш, — аёлнинг товуши келди. — Юздан ортиқ киши Целсий шкаласи бўйича минг даражада қиздирилган чўғ устида сарпойчанг юриб, улардан бирортаси оғрикни сезишмаяпти, ҳеч бирининг оёқлари куймаяпти ҳам.

— Ахир бундай бўлиши мумкинмас-ку! — хитоб қилди йигитча.

— Бу ёруғ оламда бўлиши мумкин бўлмаган нарсанинг ўзи йўқ, — жилмайди аёл.

— Бу кишилар қандай қилиб шундай йўл тутганлар?

— Ҳамма гап ақл кучида!

Экранда бошқа воқеа тасвирлана бошлади. Касалхонадаги каравотда бемор аёл ётарди. Кимдир унга нималардир деганди, бир дақиқадан сўнг аёл бутунлай ҳаракатсиз қолди. Жарроҳлик либосидаги юзига ниқоб тутган кишилар хонага кириб келишди.

— Бу ерда нималар бўляпти ўзи? — қизикди йигитча.

— Аёлнинг қорнини ёришмоқчи.

— Хуш, бунинг нимасининг ўзгача хислати бор экан?

— Уни анестезиясиз операция қилишмоқчи. Унга умуман ҳеч қандай оғриқсизлантирувчи воситалар беришмади. Унинг ўз ақлидан бошқа ҳеч қандай восита оғриқни камайтирмайди. У гипноз қилинган. Бўлаётган воқеаларни билиб турса-да, оғриқни сезмаяпти.

Жарроҳ унинг қорни узра катта тигни юргизди. Жароҳатдан қон оқа бошлади, бир неча дақиқадан сўнг иккинчи жарроҳ эҳтиёткорлик билан чақалоқни чиқариб



олди. Унинг киндигини аввал боғлаб, кейин кесишди. Бир сониядан сўнг боланинг қулоқни батанг қилувчи йигиси эшитилди, лекин ҳали ҳам гипноз таъсиридаги она ақли равшан ҳолда оғриқни ҳам, ноқулайликни ҳам сезмай ётарди.

— Ахир бу ақлга сигмас ҳодиса! — хитоб қилди йигит.

— Сабр қилиб турунг, — жавоб берди аёл.

Экранда териси қизгиш йирингли яралар билан қопланган кичкинагина қизча пайдо бўлди.

— Бу қизалоқ экземанинг жуда мураккаб тури билан оғриганди. Имкондаги барча суртмалар, дори-дармонлар, бир неча курс антибиотикли инъекциялардан фойдаланишнинг ҳеч бири ёрдам бермади. Аммо бир неча ҳафта давомигаги гипноз билан даволаш самарали бўлди, унинг териси бутунлай тозарди.

Йигитча боланинг териси тоза ва силлиқ бўлиб қолганини кўрди.

Аёл тасвирни учирди.

— Ўйлайманки, сиз энди моҳиятни англадингиз. Кўрдингизми, ҳаётимиздаги барча нарсаларни ақлимиз қай даражада назорат этади.

Инжилда айтилган, — давом этди у, — одамзотнинг фикрлари қандай бўлса, ўзи ҳам шундай. Ақлингиз бутун вужудингизни назорат этади ва сиз учун қилиши мумкин бўлган барча нарсани бажаради. Ақл бовар этмасдек туюлган чўғ устида яланг оёқ юриш, анестезиясиз операция, саратон касаллигидан халос бўлиш кабилар ақл кучидан фойдаланилган тақдирда барчаси амалга ошади. Бунинг учун сиз ўз фикрларингизни бир нуқтага жамлаган ҳолда сизни кучсизлантирувчи далиллардан халос бўлишингиз кифоя.

— Кучларимизга зарар етказувчи далиллар деганингиз нимаси? — қизиқди йигит.

— Нимагадир етишишингизга халақит берувчи далиллар сизни кучсизлантиради. Ахир, бутунги кўрган фильмдаги одамлардан ҳеч бири чўғ устида сарпойчан



юриш ва куйиб қолмаслигига амин бўлишмаганда, қизиб турган чўққа қадам босармиди? Албатта йўқ-да! Касалликдан соғайиш — бу ақл кучларимизнинг бир нуқтада жамланишидир.

— Сиз визуализация ва аффирмация кўмагида ўз ақл кучларингизни бир нуқтада жамлайсизми?

— Худди шундай! Сиз анча идрокли шогирд кўринасиз, — деди устоз. — Бу кучлар дунёга келганингиздан бошлабоқ, сизда мужассам топган, энди бу далиллар ва визуализация билан бир нуқтага жамлаш зарурдир.

— Буни қандай оралиқда ўтказган маъқул?

— Дейлик, бунга ҳар куни эрталаб, кундузи ва кечқурун камида ўн беш дақиқа вақт ажратиш зарур. Агар имкон топсангиз, машқларни янада тез-тез оралиқда бажаринг. Танангизни соғайтирувчи визуализация билан даволанг, аффирмацияда эса мумкин қадар жадал ёзиб ва товушингизни чиқариб ўқинг. «Ҳар куни борган сари тузалаётганимни ҳис қиляпман», «Мен соғлом, кучли ва бақувватман», «Ҳаётимда ҳаммаси яхшиланиб бормоқда», «Кундан-кунга барча жиҳатдан ўзимни яхшироқ сезяпман» деган таърифларни қўллашингиз мумкин. Таърифлардан қай бирини танласангиз ҳам уни кунига бир неча бор такрорлашингиз даркор. Буни имкон борича тез-тез, жилақурса, эрталаб, кундузи ва кечқурун албатта такрорлашга ҳаракат қилинг. Тез фурсатда бу миянгизга ўрнашиб қолади ва Асл Саломатлик ҳиссига эга бўласиз.

— Бугунги билиб олганларим мени жуда лол қолдирганини эътироф этишим керак. Ўзинг учун бирон-бир фойдали жиҳатга эгалик имкониятини олмоқ ниҳоятда ажойиб, — деди йигитча. — Лекин марҳамат қилиб айтинг-чи, мени сизга рўпара қилган кекса хитой ким ўзи?

— Унинг кимлигини ҳам, қайдан келганини ҳам билмайман. У китобларини олиб кетиш учун умуман қайтмади, тўғриси айтсам, у энди келмаса керак, деб уйлайман. Умуман, назаримда, у китобларни мен



учун, уларни ўқиб чиқиб, ўша даврда менга жуда зарур бўлган ишонч ва ҳаётга йўл топишимга кўмаклашиш мақсадида буюртирган бўлса керак. Фақат шунигина аниқ биламанки, у ҳаётимни асраб қолишга ёрдам берди. Умримдаги энг муҳим сабоқни менга у берди.

— Бу қандай сабоқ экан? — суради йигит.

— Икки оғиз сўз билан ифодалайдиган бўлсам, ақлимизга буйсунмайдиган бирор-бир нарсанинг ўзи йўқ. Соғайиб кетган ҳамда бунинг уддасидан чиқолмаган кишилар орасидаги фарқ шундан иборатки, аввалгилари соғайиш имкони борлигига ишонадилар, кейингилари эса йўқ. Бу Асл Саломатликнинг биринчи қонуни... Тансиҳатлик ва касалликнинг асоси ақлимизга жойлашган!

Аёл шу сўзларни айтarkan, токчадаги нақшинкор безакли ликопчани қўлига олди.

— Мана бу ерда ҳаммаси айтилган, — деди у.

Ликопчага мана бундай ёзув битилганди:

Кимда-ким ишонсагина, ғалаба қозонади.

Томас Эмерсон

Шу куни кечқурун йигитча кўндалик дафтарига қуйидаги сўзларни ёзиб қўйди:

Асл Саломатликнинг биринчи сирини — соғлик ва касалликнинг асоси ақлимизга жойлашган.

♦ Ақл кучи ҳар қандай оғриқни енгиб ўтишга, касалликдан соғайтиришга ва Асл Саломатликка етказишга қодир.

♦ Биз ақлимизни саломатлик ва соғайишга қуйидаги воситалар орқали жамлашимиз мумкин:

соғайтирувчи визуализация билан (кунига камида уч марта ўн беш дақиқадан соғайтирувчи визуализация билан машғуллик);

соғайтирувчи аффирмация билан (соғайтирувчи тасдиқларни кунига уч бора: эрталаб, кундузи ва кечқурун такрорлаш).

Йигитча ўзини анча бардам ҳис қила бошлади ва унинг аҳволи илгаригидай чорасиз бўлиб туюлмасди.



Шу куни у илгарилари уларнинг имкониятларига ишонмайдиган мўъжизалар гувоҳи бўлди. У киссасидан бир бўлак картон қоғоз олди-да, унда ёзиб қўйган фикрни товушини баралла қўйиб ўқиди:

Кундан-кунга, ҳар куни ўзимни янада яхшироқ, сезяпман.





Иккинчи сир

НАФАС ОЛИШ КУЧИ

Икки кундан кейин йигитча черковда утирар ва йога бўйича ўтказилаётган машгулотларни кузатарди. У ўзининг иккинчи устози — Вики Крофт исмли аёл билан суҳбатлашиш имконини кутарди. Йигитча кекса хитойни эслатиши билан рўйхатидаги биринчи ҳамсуҳбати каби Крофт хоним ҳам учрашувга бажонидил розилик билдиргандек туюлди.

Машгулотлар тугагандан сўнг шогирдлар бирин-сирин ўз устозларига миннатдорчилик билдириб, йигитчани Крофт хоним билан ёлғиз қолдириб, тарқалишди. Йигитча аёлнинг ёнига бориб, ўзини таништирди.

— Сиз билан кўришганимдан хурсандман, — деди аёл табассум билан. — Хўш, кекса хитой мен билан кўришишни тавсия этдимиз?

— Ҳа, гарчи унинг ҳатто исмини ҳам билмасам-да, — жавоб берди йигит.

— Мен ҳам уни фақат бир бор учратганман, бу воқеа бундан бир йиллар илгари юз берган, — деди Крофт хоним, — лекин мен уни ҳеч унутмайман.

— Нима учун? — қизиқсинди йигитча.

— Чунки у ҳаётимни сақлаб қолди.

Йигитча ҳайрон қолди.

— У ростдан ҳам ҳаётингизни асраб қолдимиз?

— Ҳа, унғача мен сурункали нафас қисиш дардидан азоб чекардим, Аҳволим кундан-кунга ёмонлашарди.



Огир ва қийналиб нафас олардим, одатда, ингалятор кумагида уни назоратда тутишга ҳаракат қилардим. Лекин дард борган сари кучайиб борарди. Мен ингалятордан тез-тез фойдаланишимга тўғри келарди. Зинадан кўтарилсам ҳам нафасим тикилиб кетарди.

Бир куни дардим жуда ёмон хуружга кирди. Мен автобусга улгуриш учун бекатга шошилганча борардим. Катта қийинчиликда ҳавони оғзим орқали ютардим, атрофимдагилар чекка-чеккадан итаришарди. Ингаляторни қўлимга олдим-у, бироқ у ишламасди. Унинг ичи бўш эди. Ўша дақиқада назаримда ростдан ҳам ўлиб қолаётгандим.

Ўзимга келиб қарасам, қўлини орқа курагимга қўйиб турган жиккаккина кекса хитойни кўрдим. Оғриқ шу заҳоти йўқолди. Мен танамга қувват қўйилганини сездим ва нафас олишни эпладим. Бундай энгиллашувни менга ҳеч бир ингалятор келтирмаганди. Мен ундан нима қилганини сўрадим, у орқамнинг юқори қисмидаги қамалиб қолган қувват йўлини очиб юборганини айтди.

Ўшанда у нима ҳақда сўзлаётганини англмасам-да, бироқ, унинг мўъжиза яратганини билардим. Унинг исмини билмасдим, уйлашимча, энди ҳеч қачон билолмайман ҳам, лекин ўша куни у ҳаётимни асраб қолди.

У ёнимга келиб ўтирди, мен шок ҳолатидан чиққунимга қадар Асл Саломатлик қонунлари ва улар ёрдамида нафас қисиш дардидан қандай фориг бўлишим тўғрисида сўзлаб берди.

— Сиз дардингиздан фориг бўлдингизми? — сўради йигит.

— Мен турмуш тарзимни буткул ўзгартирдим, ейдиган овқатимдан тортиб то стресслар билан курашиш усуллари ва шугулланаётган жисмоний машқлар хусусиятигача барчасини бошқатдан бошладим. Асл Саломатликнинг ўнта сирлари мавжуд бўлса, менга нафас олиш сирини яқиндан ёрдам берди.

— Унинг мазмуни нимадан иборат? — сўради йигитча.



— Ҳаёт билан ўлим орасидаги фарқ — бу бизнинг нафасимиз. Чуқур нафас олишнинг саломатлигимиз учун аҳамияти беқиёс, шу сабабли саломатликка интиларканмиз, тўғри нафас олишни ўрганишимиз даркор.

— Нафас олиш қандай қилиб «тўғри» бўлиши мумкин? — суради йигитча. — Ахир биз инстинктив равишда нафас оламиз-ку, шундай эмасми?

— Ҳа, ҳеч шубҳасиз, инстинктив равишда нафас оламиз, аслида бу табиий жараён, лекин кўпчилик кишилар бу инстинктни йўқотганлар. Куни бўйи кондиционер билан жиҳозланган идорада ўтирганча, ҳеч қандай машқлар бажармаганингизда кўкрак мушакларингиз ва диафрагмангиз нимжонлашади. Шу туйғайли амалда тўғри нафас ололмайсиз.

— Тўғри нафас олиш нимага шунчалик муҳим? — қизиқди йигитча.

— Нафас олиш ҳаёт учун жуда зарур. Сиз овқатсиз бир неча ҳафта, сувсиз бир неча кун яшашингиз мумкин, лекин кислороддан маҳрум бўлсангиз, ҳатто бир неча дақиқа ҳам яшолмайсиз.

Нафас олиш жараёни шунчалар оддий бўлганидан жуда кам кишилар унга эътибор қаратадилар, бироқ бу жараён саломатлик ва соғайишда ўта муҳимдир. Нафас олганингизда танангизни озиқлантиришга кўмаклашасиз, чунки кислород вужудингизга озиқ моддаларни етказишга ёрдам беради. Сиз дунёдаги энг сифатли таомларни еб ва энг зўр витамин ҳамда минералларга тўлган қўшимчаларни ютишингиз мумкин, аммо то бу озиқ моддалар танангизнинг ҳар бир ҳужайрасига етиб бормас экан, улар сизга ҳеч бир фойда келтирмайди. Ўшалар вужудингизда яхши айланиши учун эса тўғри нафас олишингиз зарур бўлади.

— Лекин унинг яна бир фойдали жиҳати бор, — давом этди Крофт хоним, — нафасимиз орқали ичимизга кирган кислород бизга қувват беради.

— Нимани назарда тутмоқдасиз? — суради йигитча.

— Ўтиннинг қандай ёнаётганини ҳеч кўрганмисиз?

— Албатта, кўрганман.



— Оловни пуфлаганда нима содир бўлади?

— Олов янада яхшироқ ёнади...

— Кейин-чи...

— У ярқираб кетади.

— Мутлақо тўғри, — деди Крофт хоним, — у янада ярқираб кетади! Калориялар ёнганида танангиз ичида худди шундай жараён рўй беради. Кислород калорияларнинг гуриллаб ёнишига кўмаклашади, шу тариқа қувват ишлаб чиқарилади.

— Тушундим, нафас олиш озиқ моддаларининг етказилишига ёрдам беради ҳамда вужудимизда қувват ишлаб чиқилишига кўмаклашади.

— Сиз жуда тез илғаб оларкансиз. Лекин бу ҳали ҳаммаси эмас. Нафас олиш кислород оқимининг танамизга тарқалиши билан бир қаторда, лимфа оқимини ҳам назоратда тутати.

— Лимфа деганингиз нима?

— Лимфа — таркибида вужудимизни микроблардан ҳимояловчи оқ қон таначалари мавжуд бўлган қонга ўхшаш суюқлик. Вужудимиздаги етмиш беш триллион ҳужайранинг ҳар бирини лимфа ювиб чиқади. Тасаввур этиб кўринг-а, бунинг учун қанчалик кўп лимфа керак бўлишини. Лимфа ҳажми қонга нисбатан тўрт марта ортиқроқ... Лимфа худди вена томирларига ўхшаш вужудимизнинг лимфатик томир тизимидан оқиб ўтади.

Бу жараён қуйидагича рўй беради: қон юрак орқали артерияларга чиқади, у ердан майда капиллярларга тушади. Қон билан биргаликда капиллярларга озиқ моддалари ва кислород ҳам тушади, у ерда ҳужайраларни қуршаб олган суюқлик — лимфага сингишиб кетади. Ҳужайралар ўзларига нима кераклигини яхши билгани боис, озиқ моддалар ва кислородни ўзига сингдириб, ташқарига токсинларни чиқаради. Айрим токсинлар яна орқага, капиллярларга қайтади, лекин кўпгина ўлик ҳужайралар, протеин ва бошқа токсик моддалар лимфа билан ювилади.

— Энди тушундим, — деди йигит, — аммо лимфа тизимини ишлашга нима мажбур қилади?



— Бу яхши савол. Вужудимиздаги лимфа тизими асосан икки омил — машқлар ва нафас олиш билан фаоллаштирилади. Замонавий тадқиқотлар исбот этишича, ҳатто ўртамиёна жисмоний зўриқишлар ҳам тўғри нафас олиш билан мувофиқликда лимфа фаолиятини ун беш баробар оширар экан. Ҳа, сиз лимфа тизими ишини чуқур нафас олиш ва жисмоний машқлар шарофати билан бир ярим минг фоизга яхшилашингиз мумкин экан!

Эшитганларидан ҳайратда қолган йигит унутиб қўймаслик учун ён дафтарчасига нималарнидир тез-тез ёза кетди.

— Танамиздаги ҳужайралар лимфанинг улар ҳаёт фаолияти жараёнида йиғилган токсинларни ювиш қобилиятига боғлиқ, — тушунтиришини давом этди аёл. — Башарти улар йўқотилмаса, заҳарли чиқитлар танамизда йиғилиб бораверади. Уйингизда йиғилиб қолган ахлат чиқиндиларини олиб чиқиб ташламасангиз, нима бўлишини тасаввур қила оласизми?

— Шубҳасиз, уйда ёқимсиз ҳид пайдо бўлади!

— Тўғри. У ерда яна могор ҳамда замбуруглар пайдо бўлади ва каламушу сувараклар урчийди.

Йигитча бошини силкиб, маъқул ишорасини қилди.

— Мана, энди, чиқиндилар вужудингиздан ўз вақтида чиқариб ташланмаса, у ерда бактериялар ва паразитлар кўпайиб, унга вируслар осонгина тушади. Спортчилар аҳолининг бошқа қатламига нисбатан сурункали дегенератив касалликлар бўлмиш саратон, юрак-қон томир хасталиклари ва диабет билан камроқ, оғришларининг сабабларидан бири шудир. Сўнги йилларда ўтказилган илмий тадқиқотларга биноан, спорт билан шуғулланмайдиган кишиларнинг спортчиларга нисбатан бундай касалликларга чалиниш хавфи етти баробар ортиқроқдир.

Йигитча яна ёзишга киришди, Крофт хоним эса давом этарди:

— Нафас олиш услублари, шунингдек, оғриқни назорат қилишга кўмаклашадилар. Улар шундай роль уйнайдиларки, ҳатто тугиш давомида оғриқларини



камайтириш мақсадида ҳомиладор аёлларни махсус нафас олиш машқларига ўргатадилар.

Тўғри нафас олишнинг яна бир яхши томони бор — чуқур нафас олиш ҳиссиётларга таъсир кўрсатади. У кўкрак қафаси мушакларини бўшаптиради ва бу ўша заҳоти асаб тизимини тинчлантиради.

— Шунинг учун кишилар асабийлашган ёки ҳаяжонланганларида чуқур нафас олишни тавсия этарканлар-да? — фаҳмлади йигитча.

— Мутлақо тўғри, — жавоб берди устоз. — Мен йога бўйича машғулотлар бошлашим олдидан жуда асабийлашгандим, лекин бир куни бир неча бор чуқур нафас олгандим, шу замон тинчландим. Чекувчиларга бир қаранг. Улар сигаретани ичларига чуқур тортиб, ўзларини тинчлантирадилар. Лекин уларнинг кулфати шундаки, тутун билан сингиб кирган заҳарлар ўпкани емиради.

— Буларнинг ҳаммаси мантиқан яхши жаранглайди, — деди йигитча, — лекин тўғри нафас олишни қандай ўрганишим мумкин?

— Жуда яхши савол, — жавоб берди устоз. — Жавоб оддий. Сиз ўпкангизни тўғри нафас олишга қайта ўргатишингиз даркор. Калифорнияда илмий изланишлар ўтказилди. Текширилаётган кишилар танасига махсус камералар киритилиб, улар орқали чуқур нафас олинганида томир ва лимфатик тизимлари ўзларини қандай тутаётганини кузатиш мумкин бўлди. Олимлар танани кислород билан тўйинтириш ва лимфа тизими фаолиятини яхшилашда айрим машқлар самаралироқ эканлигини аниқладилар.

Қуйидагича нафас олишга ҳаракат қилинг: нафас олишни бирлик деб ҳисоблаб, нафасингизни тўрт марта кўпроқ муддатда тутиб турунг ва икки нафас олиш муддатида ўпкадаги ҳавони чиқаринг. Шундай қилиб, агар сиз тўрт лаҳза ичида нафас олсангиз, ўн олти лаҳза давомида нафасингизни тутиб турунг ва саккиз лаҳзада чиқаринг. Қуйидаги тартибда ўнга чуқур нафас олиб чиқаринг: 1 — нафас олинг, 4 — нафасингизни тутиб



туринг ва 2 — нафас чиқаринг. Таранг аҳволда ўзингизни қийнаманг. Бошида нафас олиш учун уч ёки тўрт лаҳза сарфланг, сўнг аста-секин вақтни оширинг. Нафас олишни қорнингиздан бошланг ва кўкрак қафасингиз худди чангютгич сингари танангиздан барча токсинларни сугуриб олаётганини ўша дамда тасаввур қилинг.

— Ҳа, — деди йигит, — бироқ нима учун нафас чиқаришда олишдагига нисбатан икки бора узоқроқ муддат давомида ҳаво чиқаришим керак?

— Чунки, айнан нафас чиқараётганингизда ўз лимфатик тизимингиз орқали токсинларни чиқарасиз.

— Бу машқларни қайси маҳалда ўтказган маъқул? — сўради йигит.

— Бу билан камида кунига уч марта шуғулланиш зарур. Эрталаб, кундузи ва кечқурун ўн мартадан шундай машқ бажарсангиз — вақти келиб, сиз бу тўғрида ҳатто ўйламаганингизда ҳам упкаларингиз ўзлари чуқурроқ нафас ола бошлайди. Тўғри, диафрагмали чуқур нафас олиш яна сизнинг инстинктингизга айланади.

Бу оддий машқ, билан шуғулланишни бошланг ва ўн кундан кейин қувватингиз қуйилиб келаётганини ҳис қиласиз ва ўзингизни бошқа одамдек сезасиз.

— Мен албатта шундай қиламан. Раҳмат сизга. Бу, дарҳақиқат, информатив маълумот бўдди, — деди йигитча.

— Сиз билан учрашиш ўзимга ҳам жуда ёқимли бўлди, — жавоб берди Крофт хоним. — Ўзим урганган нарсаларни бошқаларга ҳам ургатишдан доимо мамнунман. Нафас олиш шарофати билан ҳатто умидимни узган саломатлигимни тиклаб олдим.

Кечқурун йигитча янги ёзувлар ёзди.

**Асл Саломатликнинг иккинчи сири —
ҳаёт ва ўлим орасидаги фарқ
бизнинг нафасимизда жойлашган.**

Чуқур нафас:

◆ Касалликни енгиш ва саломатликни сақлаш учун муҳим.



- ◆ Қон ва лимфанинг айланишини яхшилайд.
- ◆ Асаб тизимини бушаштиради ва тинчлантиради.
- ◆ Қувват тўпланишига ёрдам беради.
- ◆ Руҳий ва асаб стрессларини ечади.
- ◆ Танани озиқлантиради, тозалайди ва ақлни тинчлантиради.
- ◆ Машқларни эрталаб, кундузи ва кечқурун қуйидаги тарзда бажариш керак:
 - нафас олишни бирлик деб қабул қиламиз, у ўзингизга қанчалик қулай бўлса, шундай муддатли бўлиши зарур;
 - нафас олишга нисбатан тўрт марта узоқроқ, нафасни тутиб туриш даркор;
 - нафас олишга нисбатан чиқариш икки баробар узоқроқ, бўлади;
 - ҳаммасини кетма-кет ўн марта такрорлаш зарур.





Учинчи сир

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР КУЧИ

Эртасига йигитча хитой берган рўйхатдаги учинчи одам билан учрашди. У университет спорт командаси тренери Мэри О'Доннел исми аёл экан. Унинг юзлари қизил, эгнига спорт кийими кийганди. Улар яшил бута ёнидаги югуриш йўлкасига қараган ўриндиққа утиришди.

— Бу одамни учратганимдан бери анча вақт ўтганига қарамасдан, ҳаммаси худди кечагина рўй берганидек у кунни аниқ эслайман. Ўша куни менга «тарқалган склероз» ташхисини қўйишганди. Биласизми, тарқалган склероз касаллигида бутун асаб тизими шикастланади. Бу гоят даҳшатли дард. У туфайли организмнинг барча функциялари бузилади. Шифокорим бу касаллик бедаволигини, аммо унинг ривожланишини тўхтатувчи дорилар мавжудлигини айтди. Мен учун бу қандай зарба бўлганини тасаввур қила оласизми! Ўзимнинг бутунлай иложсизлигимни сезганча, кечки салқинда боғда утириб, ҳўнграб йиғлардим.

Тўсатдан бошимни кўтариб қарасам, ёнимда кичкина кекса хитой утирибди. Биз гапга тушиб кетдик ва суҳбатимиз ўз-ўзидан табиий соғайиш ва саломатлик сирларига ўтди. Мен бундай нарсалар ҳақида илк бор эшитардим ва улар фикрлаш учун мавзу бўлди. Кетишидан олдин чол, унинг сўзига қараганда, менга



ёрдам бериши мумкин бўлган кишилар рўйхатини, шунингдек, тиббиёт журналидаги мақолани берди. Бу мақола мени қизиқтириши мумкинлигини айтди.

Дарҳақиқат, мақола мени жуда қизиқтирганди. Хитой уни айнан менга бергани эҳтимолдан узоқдай туюларди.

— Нима учун эҳтимолдан узоқ? — сўради йигит.

— Гап шундаки, мен ўз хасталигим ҳақида бир оғиз ҳам гапирмагандим. Бу кекса жентльменга шунчаки муаммоларим борлигини айтгандим. Мақола эса тарқалган склероз мавзусига бағишланиб, унда одамлар бу дарддан қандай халос бўлганликлари тўғрисида ўнлаб мисоллар келтирилганди. Илк бор соғайишимга умид пайдо бўлгани боис, мақола мени жуда қувонтирди. Бу дардни енгишга қарор қилдим. Бахтимга ушанда касаллик унчалик авж олиб кетмаганди. Ўзимни анча беҳол сезаётган бўлсам-да, ҳали юра олардим.

— Одамлар бу касаллик билан қандай курашган эканлар? — сўради йигит.

— Бир қанча омиллар мавжуд, шулар жумласидан, парҳез, умумий руҳий кайфият ва жисмоний машқлар.

Мен Асл Саломатлик сирларини билиб олдим ва шу заҳоти амалда синаб кўришга қарор қилдим. Мен овқатланиш тартиби ва турмуш тарзимни бутунлай ўзгартирдим. Буларнинг барчаси ўз ролини ўйнади, лекин мен учун аэробика машғулотлари катта аҳамият касб этди.

— «Аэробика» деганда нимани назарда тутасиз? — қизиқди йигитча.

— Ўпкаларингизни фаол ишлаши ҳамда тез-тез нафас олишга мажбурловчи ҳар қандай машқларни кўзда тутаяпман. «Аэробика» сўзи аслида «ҳаво билан машқлар» маъносини англатади. Сузиш, тез юриш, югуриш, велосипед ҳайдаш — аэробиканинг ажойиб намуналаридир. Мен сузиш ва тез юриш билан ҳар куни шугуллана бошладим ва гарчи бошида бу машқлар оғирлик қилиб, оёқларимга гўё қўлом тўлаётгандек туюлса-да, секин-аста одатландим ва қувватга кирдим.



Бир неча ой давомида аҳволим шунчалик яхшиландики, ҳатто боғда бирпас-бирпас югура бошладим.

Югуриш йўлкаси бўйлаб доимий равишда шугулланиб, тез фурсатда саккиз бора доирани югуриб чиқишга эришдим. Лекин саккизтадан кейин қаттиқ чарчаганимдан тўққизинчисига кучим етмасди. Бир куни қаторасига тўққиз доира югуриб, бу тўсиқни ҳам енгишга қарор қилдим.

Сўнги — тўққизинчи доирани югураётганимда оёқларимга аввалгидай оғриқ кирди. Бир неча метр югурар эканман, тўсатдан хасталигим чоғидагидай нимжонликни ҳис қилдим. Ортиқ ҳаракатланишга мадорим қолмаганини сезиб, энди югуришни тўхтатмоқчи эдим, орқамда кимнингдир овози эшитилди:

— Тухтамай югуравер. Сен бунинг уддасидан чиқасан!

Бундай ўгирилиб қарасам, изимдан югуриб келаётган кимни кўрдим деб ўйлайсиз? Кекса хитойни. У менга табассум билан деди:

— Югуришни давом эт, сен мақсадинга анча етиб қолдинг!

Унинг сўзлари кучимга куч қўшди ва югуравердим. Чол менинг ёнимда югуриб борарди, бу эса мени илҳомлантирарди. Тўққизинчи доирани охирига етказишни эпладим. Бу ғоят ажойиб эди, чунки шундан кейин аҳволимда энг аҳамиятли ўзгариш содир бўлди.

Тўққизинчи доирани бошлашим биланок, бирдан вужудимни тер босди, худди йиғилиб ётган сув омбори тошгани каби бетимга тер қуйилиб, гарақ-гарақ, терладим. Шундагина узоқ йиллар мобайнида энди биринчи бор бундай терлаганимни сездим. Кучларим ортиб, янада тезроқ югура кетдим. Менинг соғайишимда бу, эҳтимол, энг муҳим давр бўлган бўлса ажабмас. Ўшандан бери орқамга зинҳор қарамадим.

— Демак, айнан жисмоний машгулотлар соғайишингизда муҳим ўрин тутганини таъкидлайсизми? — сўради йигитча ва дафтарчасидаги ёзувга бир неча сатр қўшди.



— Ҳеч шубҳасиз, — жавоб берди Мэри. — Мен узимни бардош ила енгиб чиқишга, барча кучларимни сафарбар этишимга тўғри келди. Бироқ, кўп кишилар учун оддий аэробика машғулоти етарли бўлади.

Шу тобда уларнинг ёнларидан ўрта ёшлардаги бир киши югурганча кетаркан, бошини силкитиб, деди:

— Салом, Мэри!

— Салом, Стэн, бутун ўзингни қандай ҳис қиляпсан?

— Зўр, бундан яхшиси бўлмайди! — жавоб берди Стэн.

— Ишонмаслигингиз мумкин-у, аммо бултур уни ўткир юрак хуружлари безовта қиларди, — деди Мэри йигитчага таниши нари кетганидан сўнг.

— Ростданми? — ҳайрон бўлди йигитча.

— Ҳа, машғулотлар шарофати билан ўз ҳаётини сақлаб қолди. Биласизми, аэробика — югуриш, сузиш, тез юриш, велосипед ҳайдаш каби доимий тарздаги шуғулланишлар қон босимини туширади ва қондаги холестерин миқдорини камайтиради. Мана шу боис улар қон-томир хасталикларига жуда фойдали ҳисобланади.

Йигитча унинг ҳар бир сўзини ёзиб олишга уринарди.

— Ҳов анави югуриб бораётган аёлни кўряпсизми?

— Мэри нарироқдаги калта шим ва футболка кийган аёлни кўрсатди. — У шифокорининг сўзига қараганда, артрит касаллиги натижасида тиззаси ва тос-бел бўғимларининг сурункали оғриқларидан азият чекарди. Лекин оғриқлар бир неча ҳафта давомидаги мунтазам спорт машғулотларидан кейин ўтиб кетди.

Гап шундаки, жисмоний машқлар бўғимлардаги суюқликлар айланишини яхшилайти ва бу артрит билан боғлиқ муаммолардан халос этади. Бу ҳатто суюқларнинг соғлом қолишига ёрдам беради. Умуман, машқларнинг етишмаслиги суюқда кальций моддасининг камайишига олиб келади, бундан эса остепороз ва суюқлар мўртлиги вужудга келади.



Машгулотлар саломатлигимиз учун гайриоддий тарзда муҳимдир, биз ўтириб ҳаёт кечириш тарзига шунчаки ўрганмаганмиз. Қўлингиз бир неча кун гипсда боғланган бўлса, нима рўй беришини биласизми? Мана шу қисқа вақт ичида қўл мушаклари бўшашиб, фаолияти сусаяди.

— Шунчалик тез-а?

— Ҳа, албатта-да. Эски бир мақолда айтилганидек, «Борида — асрамаймиз, йўқотгандан сўнг — йиғлаймиз». Жисмоний машгулотларсиз бутун тана нимжонлашади. Жисмоний фаолият куч келтиради! Бу Асл Саломатликнинг учинчи қويدаси.

Аёлнинг сўзлари йигитчани чуқур ҳайратга солди. У авваллари ҳам машгулотларнинг катта аҳамияти ҳақида биларди-ю, лекин шу даражада улканлиги ҳақида уйламаганди. У кейинги йилларда қанчалик кам ҳаракатда бўлганини уйлади. Ўзини бунчалик нимжон сезиши бежиз эмаслигини хаёлидан ўтказди.

— Англадим, — деди йигитча. — Аммо жисмоний машқларнинг қайси тури кўпроқ фойда келтиради? Ҳар куни уларга қанча вақт ажратиш зарур бўлади?

— Дейлик, сизга қувонч келтирувчи, терлашга мажбур қилувчи ва нафас олишингизни тезлаштирувчи ҳар қандай машгулотлар фойдалидир. Тез юриш, югуриш, сузиш, велосипед ҳайдаш ва ҳатто рақслар ҳам ажойиб машқлардир. Уларни оз-оздан бошланг ва секин-аста юклагани орттираверинг. Бу мушакларингиз қизишига имкон беради. Акс ҳолда мушакларингизнинг «чўзилиши» ёки «узилиши» ёхуд бўғимлар чиқиши хавфига дучор бўлишингиз мумкин.

— Қандай қилиб яхшироқ қизиб олиш мумкин? — сўради йигитча.

— Айтайлик, ҳар бир мушак ва бўғимни бир неча сония давомида ишлатишга ҳаракат қилиш керак. Ҳамма мушаклар жуфт бўлгани боис, бир томондаги мушакни ишлатганингиздан сўнг дарҳол иккинчи томондагисини ҳам ишлатишни унутмаслигингиз даркор.

— Тушунаман, — деди йигитча, — лекин бу вақтда яна нималарни эсда тутиш керак?



— Ҳа, яна муҳим жиҳати шуки, вужудни зуриқтириш мумкин эмас. Купчилик кишилар бадантарбияни жуда тез бажаришга уриниб, хатога йўл қўядилар, бу эса шикастланишга олиб келиши мумкин.

— Тушунарли, — деди йигитча, — саломатликни тузатиш учун қанча муддат шугулланиш зарур?

— Яхши савол, — жавоб берди аёл. — Бунинг учун жисмоний машгулотларга ҳар куни ярим соатдан бир соатгача вақт ажратиш талаб этилади, ўн кундан кейин, ишонтириб айтаманки, сиз яхши томонга аниқ ўзгаришларни сезасиз. Ўз вақтида мени ҳайрон қолдиргани каби тез орада аҳволингиздаги ўзгаришлар сизни ҳам лол қолдиради.

— Бу ақл бовар қилмас даражада! — кўтаринкилик билан деди йигит. — Мен бугундан бошлабоқ спорт билан шугулланмоқчиман.

— Сизга омад тилайман! — деди Мэри. — Илтимос, муваффақиятларингиздан мени ҳам бохабар этиб туринг.

— Албатта! — жавоб берди йигит. — Мен жисмоний машгулотлар соғлиққа гоят муҳимлигини доимо билардим-у, лекин шунчаликлигини тасаввур этмасдим. Ҳа, айтгандай, тўққизинчи доирани югуриб ўтганингиздан кейин кекса хитой сизга нималар деди?

— Билмадим, мен масофани охиригача югуриб чиққанимда чолга миннатдорчилик билдирмоқчи бўлиб, ўтирилсам у ғойиб бўлиб қолибди. Лекин илчончим комилки, мен манзилга етиб борганимни у биларди! — деди Мэри.

— Қаердан биларди? — сўради йигитча.

— Чунки ўша воқеадан кейин сизга ўхшаган кишилар тез-тез қўнғироқ қилиб турадиган бўдилар.

Йигит миннатдорчилик билдириб, аёл билан хайрлашди. Боғдан чиқаётиб орқасига қаради. Бир замонлар касалванд бўлган аёл югуриш йўлкаси бўйлаб гўё шамолда елиб бораётгандай енгил югурарди, унинг ҳаракатлари чаққон ва хиромон эди.

Йигитча руҳланиб кетиб, ўз кучларига ишончи тобора ортиб бораётгани сезди. Энди у соғайиб кетишини биларди.



Асл Саломатликнинг учинчи сир — жисмоний фаолият куч келтиради.

- ◆ Доимий жисмоний машғулотлар:
қон айланишини яхшилайдди;
ўпка ва юракни мустаҳкамлайди;
қўп жисмоний бузилишларни енгиб ўтишга ёрдам беради;
шунингдек,
Асл Саломатлик учун муҳимдир.
- ◆ Сизга қувонч келтирувчи машғулотлар билан шугулланиш ва бу:
сизни терлашга мажбур этади,
юрак уришини тезлаштиради,
ўпкаларнинг янада фаолроқ ишлашини талаб этади.
- ◆ Жисмоний машғулотларни бажаришга жиддий киришишдан аввал мушакларингизни қизитинг, ҳеч қачон ўзингизни зўриқтирманг.
- ◆ Бадантарбияга кунига ҳеч бўлмаганда ярим соат вақт ажратинг.





Тўртинчи сир

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ СИРИ

Икки кундан кейин йигит шаҳар марказида жойлашган кичик, аммо жуда таниқли «Қишлоқлик холавачча» деб номланган ресторанда ўтирарди. Унинг рўпарасида шу ресторан хўжайини — рўйхатидаги тўртинчи одам ўтирарди.

Жаноб Эдуард Жастни шаҳарда яхши танишар ва ҳурмат қилишарди. Ёши саксондан ошган бўлса-да, у ўз ишини яхши кўрар ва ғайрати доимо жўш урарди. У ҳозиргача ҳар чоршанба куни пазандалик машгулотлари ўтказарди. Кишиларни соғлом егуликлар тайёрлашга ўргатишни ўзининг истеъдоди деб ҳисобларди ва энг оддий усулда ажойиб таомларни қандай тайёрлашни намоёниш этарди.

— Сизнинг телефон қўнгиругингиз хотираларимни уйғотиб юборди, — деди жаноб Жаст йигитчага, — жуда ажойиб хотиралар... ўшанда 55 ёшда эдим... ҳа, бу воқеа ўттиз йиллар муқаддам бўлган...

— Мени калака қиляпсизми? — унинг гапини бўлди йигит. — Саксон ёшдан ошганман, демоқчимисиз?

— Ҳа, албатта.

— Вой, худойим-ей, ахир сизга ҳеч ким элик ёшдан ортиқ бермайди.

— Раҳмат, — жилмайди қария. — Ижозатингиз билан бир нарса кўрсатаман. Шу сўзларни айтиб, оқ-қора тасвирдаги фотосуратни узатди.



— Ким бу? — сўради йигитча.

— Йўқ, буни сиз менга айтасиз.

— Билмадим, лекин у ким бўлишидан қатъи назар, кўринишидан у ҳам Асл Саломатлик сирларини ўрганиши керакдай туюляпти.

Суратда ўрта ёшдаги баҳайбат гавдали, семиз, заҳил чехрали ва кўзлари остида қора кўланка тушган эркак тасвирланганди.

— Бу мен, — тан олди жаноб Жаст.

— Йўғ-э, ҳазиллашаяпсиз, шекилли! — хитоб қилди йигит.

— Йўқ, ростдан ҳам ўттиз йил илгариги мен. У вақтда бутунлай бошқа инсон эдим. Ўшандаги соғлигим аҳволида ўттиз йил эмас, умримни яна икки йил чўзишга ҳам умидим йўқ эди!

— Сизга нима бўлганди? — сўради йигит.

— Яхшиси, мен билан нималар бўлмаганини сўраганингиз маъқул, — жавоб берди жаноб Жаст. — Мен диабет билан оғригандим.

— Ахир, диабет — қанд касаллиги бедаво дард-ку, — деди йигитча.

— Одамлар шундай деб ҳисоблайдилар, аслида эса ундаймас. Мана, менга қаранг, кўпчилик одамлар бедаво дард деб ҳисоблашган ҳамма касалликлардан фориг бўлдим. Яна шуни қўшимча қилишим зарурки, соғайишим дори-дармонлар билан эмас, балки табиий воситалар ва турмуш тарзини ўзгартиришим туфайли юз берди.

Йигит хитой берган рўйхатдаги бошқа кишилар ҳам ўз турмуш тарзини ўзгартирган ҳолда муаммоларини қандай ҳал қилганлари тўғрисида хотирлади.

Ресторан эгаси гапини давом эттирди:

— Мен, шунингдек, қон босимим баланглиги, ошқозон яраси ва ичаклардаги оғриқлардан азоб чекардим.

Шифокорим бир дунё ҳапдорилар, шунингдек, стереоидди гормон дорилар буюрди. Аввалига дори-дармонлар ёрдам бергандек эди, лекин кейинчалик уларнинг акс таъсири қийнай бошлади: кўнгил беҳузурлик, бош оғриғи, сўнгра улар қаторига тери тошмалари ҳам қўшилди. Мен доимий чарчоқни



туярдим, аҳволим кундан-кунга ёмонлашарди, ажойиб кунларнинг бирида кекса жентльмен билан учрашдим. Бу учрашув бутун ҳаётимни ўзгартирди.

— Кекса хитой биланми? — суҳбатдошининг гапини бўлди йигит.

— Ҳа, албатта, — жилмайди жаноб Жаст.

— Хуш, кейин нима бўлди?

— Ҳаммаси галати эди. Ўша кунларда ишим анча муваффақиятли силжигани боис, вақтим етишмасди, ҳатто тушлик вақтида ҳам идорамни тарк этолмасдим. Лекин кунларнинг бирида ўзимни шундай ёмон сездимки, идорам қаршисидаги кичик қаҳвахонага овқатлангани кирдим. Бурчақда ўтирганча чисбургер ва чипс еб ўтирсам, жиккаккина хитой яқин келиб, ёнимга ўтиришга ижозат сўради.

Чол ўзига салат билан димланган картошка буюрди. Биз одатдагича мулозамат билан сўзлашиб ўтирардик, кутилмаганда у кўзларимга тикка боқди-да, мен тановул этаётган овқат мени ўлдираётганини айтди. Унинг сўзларини ҳазилга буришга ҳаракат қилдим, лекин чол ўзиникини маъқулларди, унинг кейинги гаплари капалагимни учириб юборди... У айтдики, мен тановул этаётган таом ошқозонимдаги ярага ёмон таъсир кўрсатаётган эмиш.

— Нима учун бу сизни шунчалар ҳайратга солди? — сўради йигит.

— Чунки мен ошқозонимдаги яра ҳақида оғзимни ҳам очмовдим, у эса шундай дардим борлигини кўзларимдан билганини айтди.

— Йўғ-е! — ҳайрон бўлди йигит.

— Бу сира ҳақиқатга тўғри келмайдигандек бўлса ҳам, ҳаммаси айнан шундай бўлди. Мен чолдан кўзларимдан яна нималарни «ўқиши» мумкинлигини сўрадим. Ишонасизми, у қонимда холестерин жуда баланд даражадалиги ва ошқозон ости беши фаолияти ёмонлашганини айтиб берди!

Шундай қилиб, ундан агар одатий таомлар мени ўлдираётган бўлса, қандай овқатланишим кераклигини сўрадим. Ўшанда у Асл Саломатлик сирлари тўғрисида сўзлаб берди. Инсон табиат қонунларига



бўйсунганидагина соғ бўлиши мумкинлигини эринмай тушунтириб берди. Асл Саломатликнинг мавжуд ўнта қонунига амал қилсангиз, соғлигингиз ҳақиқатда тўкис бўлади. Агар уларни бузиб, амал қилмасангиз, касаллик кетмайди. Уларнинг барчаси гоят муҳимдир, лекин ҳаммасидан кўра менга сифатли Овқатланиш қонуни, яъни, қачон қандай овқатланиш кераклиги ҳақидаги билимлар кўмаклашди.

Кекса хитойни учратганимдан сўнг мен бир қанча кишилар билан ўз соғлигим юзасидан маслаҳатлашдим. Биринчи навбатда овқатланиш тартибини ўзгартирдим. Ишонасизми, бир неча ҳафтадан сўнг холестерин даражаси меъёрига қайтди, ошқозоним яраси битди ва жигилдон қайнаш хуружи бирон марта бўлмади. Лекин энг гаройиби қандли диабетдан соғайиб кетишим бўлди.

— Бўлиши мумкинмас! — хитоб қилди йигит.

— Ҳа, бўлиши мумкинмас, лекин шундай бўлди. Кейин мен илмий изланишлар ҳисоботларини ўқиб чиқдим. Уларда айтилишича, диабет билан хасталанган етмиш беш фоиз ўрта ёшдаги одамлар кам миқдордаги ёғ ва баланд миқдордаги клетчаткали парҳезга «ўтириш»ганидан сўнг саккиз ҳафтадан кейин дарддан фориғ бўлишган экан!

Мен Асл Саломатлик қонунларида катта куч борлигини билардим, шунинг учун овқатланиш илмини мукамал урганишга қарор қилдим. Соғлом овқатланишнинг олтита оддий қоидаси сифатида таърифлаш мумкин, уларга амал қилган ҳар бир инсон Асл Саломатликка етиша олади.

Ҳозир йигитча ҳамсуҳбатининг ҳар бир сўзини илғаб олиб, ёндафтарчасига тез-тез ёзарди.

— Соғлом овқатланишнинг биринчи қоидаси — бу сифатли, янги, қайта ишланиб тозаланмаган таомни танлаш. Тўғри овқатланиш гўё уй қуришга ўхшайди. Уйингиз сифатли материаллардан қурилсагина яхши ва мустаҳкам бўлади, тўғрими?

Йигит бош ирғади. Лекин у «тозаланган» ва «тозаланмаган» озиқлар орасидаги фарқни унчалик англамасди.



— Тозаланган озиқ, — фикрини давом эттирди жаноб Жаст, — бу таркибидан барча фойдали моддалар — оқ нон, оқ қанд ва ҳатто тозаланган нонушталар учун сули ва бугдой олиб ташланган маҳсулотлар. Дармондори ва минералларнинг асосий қисми бундай озиқлардан тозалаб олинган бўлиб, уларда қанд ҳамда крахмал катта миқдорда мавжуд.

— Лекин мен оқ нон ва дармондорилар билан тўйинтирилган озиқ деган ёзув билан қадоқланган сули ейман, — деди йигитча.

— Бу шунчаки реклама. Ишлаб чиқарувчилар, одатда, озиқ маҳсулотидagi фойдали моддаларни 100 фоиз ўлдириб, унга бир қанча сунъий дармондорилар қўшадилар. Сиз қандайлигингизни билмайман-у, лекин мен бун «тўйинтирилган» озиқ деб атамасдим.

— Лекин сиз крахмал ва қандда қандай зарарли модда борлигини кўряпсиз? — тинчимасди йигит. — Улар инсонга қувват беради, деб ўйлардим.

— Тўғри, қанд ва крахмал инсонга қувват беради, лекин улардан бошқа яна жуда кўп организмга керакли кальций, мис, темир ва турли дармондорилар ҳам ҳоят зарур. Бу моддаларнинг кўпчилиги тозаланган озиқларда бўлмайди ва вужудимиз уларни суяклар ҳамда бошқа ҳаёт учун муҳим ҳужайралардан тортиб олади. Оқибатда, тозаланган озиқ истеъмол қилишингиз боис, танадаги озиқ моддалар захираси камаяди ва шу билан ўз ҳаётий ресурсларингизни ўғирлайсиз.

— Ҳўш, қандай «тозаланмаган» озиқни истеъмол этиш керак?

— Янги узилган мева ва сабзавотлар, маржумак, қора нон, арпа, сули, тариқ каби донли ўсимликлар. Дуккакдилар, ёнғоқлар ва писталарни ҳам унугмаслик лозим. Буларнинг барчаси тоза озиқлар ва улар соғлом парҳез асосини ташкил этади. Улар протеинлар, углеводородлар, витаминлар, минераллар, ёгли кислоталар — бир сўз билан айтганда, Табиат сизга тақдим этган барча моддалардир.

Албатта, агар иложи бўлса, табиий равишда этиштирилган озиқларни ейиш керак.



— «Табиий равишда» деганингиз қандай? — қизиқди йигитча.

— Табиий равишда етиштириш — кимёвий ўғитлар, пестицидлар, ҳар қандай кимёвий қўшимчаларни қўлламаслик демақдир. Ернинг саноат тарзда ишланишида фойдаланилган барча кимёвий моддалар заҳарлидир. Табиий усудда етиштирилган ўсимликлар химикатлардан холи ва анча баланд миқдордаги озиклантирувчи моддаларга эга.

Тўғри овқатланишнинг иккинчи қоидаси — овқат ҳазм қилиш тизими ишини йўлга қўймай туриб, овқатланиш меъерини яхшилолмайсиз. Эсингизда бўлсин, фақат нимани тановул этаётганимиз эмас, қандай еяётганимиз ҳам муҳимдир.

— Нималар ҳақида гапираётганингизни унча англаёлмаяпман, — деди йигит.

— Сифатли овқатни тановул этиш, агар уни ҳазм қилолмасангиз, сизга ҳеч бир фойда келтирмайди. Овқат ҳазм қилишни йўлга қўйиш учун аниқ вақт ва аниқ усудда овқатланиш керак. Мисол учун, агар оғзингизни тўлдириб олсангиз, овқатни зарур тарзда чайнашингиз қийин бўлади. Худди шунингдек, агар очофатлик билан таомга ёпишсангиз, озикни ҳазм қилиш вужудингиз учун қийин бўлади.

Кўпгина кишилар овқатни «ютадилар», шошиб-пишиб еб оладилар-да, ошқозонларидаги бузилишлар қаердан пайдо бўлганидан ажабланадилар. Тинч, шошмасдан овқатланиш керак, шу жараённинг ўзидан лаззатланиш зарур. Таом тановул этаётган чоғингизда, оғзингиз углеводларни парчаловчи катта миқдорда сўлак ажратади, ошқозон эса оқсилларни қайта ишлаш учун зарур бўлган тузли ишқорни етарли миқдорда ишлаб чиқаради. Лекин тўғри овқатланишнинг энг муҳим омилларидан бири овқатланиш вақти ҳисобланади.

— Овқатланиш вақтининг ҳазм қилиш билан қандай алоқаси бор? — сўради йигит.

— Бутун Табиат Коинот вақтига бўйсунди, — тушунтиришда давом этди жаноб Жаст. — Қуёш ботишию гулнинг очилиши — ҳамма-ҳаммаси шу



қонунга бўйсунди. Инсон вужуди ҳам бундан мустасно эмас. Унинг фақат кўз олдига келтириш мумкин бўлган энг аниқ ва созланган ўз ички соатлари бор.

Биз овқатланидиган вақт таомнинг қанчалик яхши ҳазм бўлишини белгилайди.

Масалан, вужудингизнинг ҳазм қилиш тезлиги, яъни озиқни қувватга айлантирадиган вақт — эрталабга нисбатан кечқурун анча сустроқ. Бу калориялар ёниши анча самарасизроқ кечади дегани. Агар асосий овқатланиш вақти эрталаб эмас, кечқурунга тўғри келса, айнан шу сабабли вужудингизга ортиқча вазн тезроқ қўшилади.

Бундан ташқари, сиз анча кеч тўйиб овқатлансангиз, ёмон ухлайсиз ва эрталаб кайфиятингиз бузилган ҳолда турасиз.

— Нима учун шундай бўлади? — қизиқди йигит.

— Кечқурун овқатлансак, ҳазм қилиш тизимимиз туни билан ишлаши керак, мия осойишталикда бўлмайди, чунки у ошқозон ва ичакларга зарур шарбатлар ишлаб чиқишлари учун тинимсиз равишда кўрсатмалар юбориб туриши зарур бўлади.

— Тушунарли, — деди йигит, — ҳўш, яна сутканинг қайси пайти овқат ейиш учун номақбул ҳисобланади?

— Ҳа, бошқа фурсатлар ҳам мавжуд. Сиз чарчаганингизда ёки стресс ҳолатида бўлганингизда овқат ҳазм қилиш тизимингиз тўла қувватда ишлолмайди ва овқатнинг маълум қисми ҳазм қилинмай қолади.

Йигитча шошиб ёзарди, жаноб Жаст эса ўз фикрини ривожлантиришда давом этарди:

— Тўғри овқатланишнинг учинчи қоидаси айтади: ҳеч қачон кўп ема!

Эсингизда тутинг, кўпдан кўра камроқ еган яхши. Вужудингиз кўпга қараганда кам миқдордаги овқатни осонроқ ҳазм қилади. Соғлом ошқозон ҳажми муштингиздан катта бўлмаслиги зарур. Ошқозонни овқат билан чўзганимизда, ҳазм қилиш жараёнини бузамиз. Бу худди ўчоққа ҳаддан кўп кўмир тўлдирилса, ёнишга тўсқинлик қилганига ўхшайди. Лекин янада муҳимроғи, ортиқча калориялар ёғга айланиб, юрак ишини издан



чиқаради ва бугимларга юкни кўпайтиради. Шу сабабли кам таом ейдиган кишилар узоқ яшайдилар. Халқда эскидан бир гап қолган: «Бошингни совуқда, ошқозонни очликда, оёгингни иссиқда тутсанг — юз йил яшайсан».

Тўғри овқатланишнинг тўртинчи қоидаси: сиз тановул этувчи озиқнинг етмиш фоизи сувга бой маҳсулотлардан таркиб топиши зарур, улар: янги узилган мевалар, сабзавотлар, ўсимлик донлари ва дуккакдилар. Қолган ўттиз фоизи крахмал, протеин ва ёғлардан иборат бўлиши зарур. Бу ажабланарли туюлиши мумкин, чунки кўп европаликлар асосан крахмал ва протеинга бой, лекин суви кам озиқларни, яъни гўшт, нон ва картошкани кўп, мева ва сабзавотларни кам истеъмол қиладилар. Шу сабабли уларнинг кўпчилиги сурункали касалликлардан азият чекадилар. Уларнинг ҳар уч кишидан бири саратон хасталиги билан оғрийди, ҳар икки кишидан бири юрак-томир касаллигидан вафот этади. Яна бир нарса тўғрисида ўйлаб кўринг — Ер юзининг етмиш фоизи сув билан қопланган, инсон танасининг ҳам етмиш фоизи сувдан иборат, ахир шунинг ўзи овқатланиш тарзи қандай бўлиши кераклигидан далолат бермайдими?

— Бироқ, сувнинг ўзини кўпроқ ичиб қўя қолсак бўлмайдими? — сўради йигит.

— Саволингиз ўринли, — жавоб берди жаноб Жаст. — Лекин биринчидан, одамлар ичаётган сувнинг ўзи тоза эмас. Унинг таркибида хлор, енгил металл қуйқаси ва бошқа зарарли моддалар бор. Ундан ташқари, фақат очқагандагина тўйиб таом ейиш, чанқагандагина сув ичиш зарур. Таркибида суви бўлган маҳсулотларга таянган парҳез тўйимли ва тозаловчи хусусиятга эга. Агар бизга суюқлик етишмаса, қонимиз жуда қуюлиб кетади ва вужудимиздан заҳарли моддалар эркин чиқиб кетолмайди. Таомлар танамизни ўз-ўзини тозалашга ёрдам берувчи озиқлардан таркиб топиши керак.

Йигит таркибида қанчалик суви кўп таомларни егани тўғрисида ўйлаб қолди. Бундай таомларни жуда кам еганлиги маълум бўлди. У асосан, сарёгли нон, гўшт, картошка ва қайнатилган сабзавотлар истеъмол қиларди.



— Асл овқатланишнинг бешинчи қоидаси, — давом этди жаноб Жаст, — ўта муҳим. Унда «Ҳужайраларни ўлдирувчи бешта нарсадан қоч» дейилади.

— Бешта «ўлдирувчилар» нима экан? — сўради йигит.

— Ҳужайраларни ўлдирувчилар — бу вужудингизга ўта хатарли бўлган озиқ маҳсулотларидир, чунки улар ҳужайраларни емиради. Бундай маҳсулотларни иложи борича, сира ишлатмаслик керак. Улар вужудингизга қанчалик оз тушса, сиз учун шунчали фойдали бўлади ва бунинг сабабини ҳозир тушунтириб бераман.

Биринчи емирувчи оқ қанд ҳисобланади. Қанд ўлим маҳсулоти. Бундан ташқари, у тишларингизга зиён етказади. Ҳар қандай тозаланган озиқ сингари қанд вужудингизни ҳаётий муҳим захиралардан мосуво қилади. Бунинг устига, у иммун тизимингизни барбод қилади. Олти чой қошиқ шакар қондаги бактериялар билан курашувчи оқ қон таначаларининг йигирма беш фоиз камайишига олиб келишини биласизми? Қанча кўп қанд истеъмол этсангиз, шунча кўп оқ қон таначаларини ўлдирасиз.

Ёдингизда тутинг, қанд бошқа маҳсулотлар — шоколад, ширинликлар, совуқ ичимликлар, пирожное ва печеньеда, шунингдек, консерваланган мева ва сабзавотлар таркибида ҳам яширинган.

Ҳужайраларни иккинчи емирувчиси жонзотлар озиқлари — гўшт, парранда ва балиқ. Келинг, аввал гўшт ва балиқни кўриб чиқайлик. Утказилган тадқиқотлар кўп бора далиллашича, дегенератив жараёнларнинг эрта ривожланишининг асосий омилларидан бири гўшт ейиш ҳисобланади. Аввало, гўштининг асосий қисми бизга молхоналардан келади. Бу дегани, моллар ёпиқ фермаларда боқилади. Улар яйловларга кам чиқарилиб, ёпиқ жойларда сақлангани боис, қуёш нури нималигини ҳам билмайди. Уларга шундай носоглом муҳитда эпидемия тарқалишига йўл қўймаслик учун антибиотиклар сепиб турилади ва тезроқ семиртириш мақсадида емига гормонлар қўшиб берилади. Дастурхонимизга турли заҳар-заққумлар аралашмаси шу тарзда келиб қолишининг ажабланарли жойи йўқ.



— Сабзавот ва мевалар-чи, — қизиқсинди йигит, — уларни химикатлар билан сугормайдиларми?

— Мутлақо ҳаққоний савол, — жилмайди жаноб Жаст. — Мутлақо ҳақсиз. Лекин улар гўшт таркибидаги заҳарларга нисбатан энг кам миқдордадир. Норвегиялик бир олим иссиқхонада етиштирилган карам билан товуқ гўштини таққослаб текширганида, парранда гўшти таркибидаги зарарли моддалар карамдагига нисбатан ўн миллион марта ортиқроқлигини аниқлаган.

Кимёвий ўғитлар ишлатмай етиштирилган сабзавот ва мевалар, шаксиз, сизга яхшироқдир. Улар тўйимлироқ ҳамда таркибида саломатликни емирувчи токсинлардан холи. Ҳатто кимёвий ишлов берилган мевалар ҳам гўштга қараганда анча кам заҳарлидир.

— Хўш, табиий гўшт ҳақида нима дейсиз? — қизиқди йигит.

— О, ҳеч шубҳасиз, қўлда боқилган мол фермадагилардан яхшироқ, гўшти фойдалироқ, албатта. Лекин, барибир, вужудингизга зарар келтиради. Гўшт — турганбитгани зарарли таом. Гўшт оғир ёғларга бой бўлгани боис, ёғлар қизил қон таначаларининг артерияларда бири-бирига ёпишишига мажбур этади. Ер курраси аҳолисининг ярми гўшт, сут маҳсулотлари ва шоколадаги холестерин моддаси кўп бўлган маҳсулотларни ишлатиши сабабли, юрак-қон томир касалликларидан вафот этади.

— Лекин мен ҳамisha гўшт саломатлик учун фойдали деб ҳисоблардим, — деди йигит, — ахир қувват олишимиз учун гўшт ейишимиз шарт эмасми?

— Мутлақо керак эмас! Аксинча. Қувват берувчи биринчи маҳсулот — углеводлардир. Улар тез парчаланиб, тез қувват беради. Гўшт таркибида углеводлар кам, ёғ ва оқсиллар эса кўп, протеинларнинг кўплиги нитратларнинг тўпланишига олиб келади, улар эса ўз навбатида, чарчоқни чақиради.

— Лекин мен кўп гўшт истеъмол этсак, суяқларимиз мустаҳкам бўлади деб эшитгандим, — деди йигитча.

— Яна ҳаммаси аксинча. Кўп гўшт ейдиган кишилар суяқлар синувчанлигидан азият чекадилар, чунки гўшт таркибида ишқорлар кўп. Мочевина ва кислоталар



гўштга маза бергани билан, улар ниҳоятда заҳарли ҳисобланади. Вужудимиз бир кунда саккиз гран мочевинани зарарсизлантиришга қобилиятли, мол гўштилик каттагина бутербродда эса бу моддадан ўн олти гран мавжуд. Мочевина миқдорининг ортиб кетиши пайлар ва бугимларни таъсирлайди ва артритга олиб келади, шунингдек, суяклардан кальцийни чиқаради.

— Темир моддаси-чи? — сўради йигит. — Гўшт емасак, темирни қаердан оламиз? .

— Зарур миқдордаги темирни янги узилган кўкатлардан, дон ва дуккакли ўсимликлардан оласиз. Бир пиёла оқланмаган гуруч таркибида темир тўрт фунт гамбургердан кўра кўпроқдир. Гўшт емас — вегетарианлар бошқаларга нисбатан анемия хасталигига кўпроқ чалинадилар, деган гап мутлақо хато фикр. Сўнгги тиббий текширишлар темирнинг кўплиги юрак хасталиklarига олиб келиши мумкинлигини исботладилар.

— Балиқ нимаси билан ёмон? — сўради йигит. — Мен доим балиқни энг фойдали маҳсулот деб ҳисоблардим.

— Бўлиши мумкин, балиқ гўшт даражасида хавфли бўлмаса-да, шубҳасиз, уни соғлом озиқ деб айтолмайсиз. Кўп денгизлар шундай ифлосланиб кетганки, кузатишлар кўрсатишича, балиқларнинг ярмида онкологик касалликлар мавжуд экан. Ҳовуз ва сунъий сув ҳавзаларида урчитилган балиқлар ҳам худди моллар каби, эпидемия тарқалишига қарши антибиотиклар, гормонлар, кимёвий моддалар қўшиб боқилади.

Балиқни соғлом озиқ сифатида реклама қилишганига сабаб — унинг таркибида юрак-томир касалликлари ва артрит билан хасталанган одамларга фойдали ҳисобланган Омега-3 ёғ кислоталари мавжуд. Лекин балиқларнинг ёғ ҳужайралари қаттиқ ифлосланган. Энг сўнгги тиббий тадқиқотлар эса Омега-3 ёғлиқ кислоталар ўсимликлар таркибида ҳам борлиги ва уларнинг инсон вужудига балиқдаги ёғлиқ кислоталарга нисбатан самаралироқ таъсирини исботладилар.

Жонзотлар танаси, хоҳ у гўшт ёки балиқ бўлсин, инсоннинг табиий озиғи ҳисобланмайди. Одамзот ўз табиатига кўра ўтхўр махлуқот. Ўтхўр махлуқотнинг жағи ён томонга ҳам, юқори ва пастга ҳам бирдай



ҳаракатланади, уларнинг тишлари озиқни ишқаб чайнашга мослашган. Этхўржониворларнинг жағлари эса фақат юқорига ва пастга ҳаракатланади, уларнинг тишлари фақат узиб олиш ва хиппа бўғиб ташлашга мослашган. Ўтхўрлар ичаклари узунлиги йигирма футгача етади, этхўрларнинг ичаклари эса унга тушадиган тана чирий бошламасидан аввалроқ бўшанишга улгуриши кераклиги боис, уч футдан ошмайди.

Кўпчилик антропологлар инсон аввал бошданоқ мева билан овқатланган, деган нуқтаи назарни олға сурмоқдалар.

Биз муҳтож бўлган барча озиқ моддалар ўсимлик маҳсулотларида мавжуд. Ёшлигимда вегетарианларни мияси айниган деб ҳисоблашарди, аммо бу фикр газетачилардан чиққанди. Ана шу «мияси айниган»лар кимлигини биласизми? Улар ҳамма асрларнинг Қадимий Грецияда яшаган Сократдан, Платон ва Пифагордан бошлаб, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Бенжамин Франклин, Бернард Шоу, Лев Толстой, Герберт Уэллс, Марк Твен, Вольтер ва Ганди билан яқунланган буюк олим ва файласуфлар эди. Бу инсонлар рўҳатини мияси айниганлар деб аташ мумкинми? Ва шуни ёдингиздан чиқармангки, уларнинг кўпчилиги узоқ ва соғлом ҳаёт кечирганлар.

Йигитча суҳбатдошининг сўзларини ёндафтарчасига шошиб ёзарди. Жаноб Жаст эса сўзида давом этарди:

— Ҳужайраларнинг учинчи емирувчиси — бу сут маҳсулотлари: ҳар қандай сут, пишлоқ, қаймоқ ва сарёғлар. Инсон — бошқа жониворларнинг сутини ичадиган ягона жонзот; гўдаклик давридан ўтганидан кейин ҳам сутни истеъмол этувчи ягона жонзотдир.

— Сут маҳсулотларининг нимаси ёмон? — сўради йигит, исмалоқ ва сабзи баргларидан бошқа ейишга арзигулик ҳеч қандай маҳсулот қолмаганидан астойдил ташвишланар экан.

— Сут бузоқлар учун яхши озиқ, лекин инсонлар учун эмас. Йигирма фоиз одамлар вужудида сут қандини парчалашга зарур лактаза ферменти ишлаб чиқилмайди. Шунингдек, барча сут маҳсулотлари таркибига кирувчи



«казеин» деб аталган асосий оқсилга ҳар беш кишидан тўрттаси аллергия реакция бериши аниқланган.

Сут маҳсулотлари — энг бузгунчи озиқ. Улар туфайли вужудингизда катта миқдорда шилимшиқ ишлаб чиқарилади, бу эса овқат ҳазм қилишга таъсир кўрсатади, чунки шилимшиқ ошқозон ва ичакни қоплайди ҳамда қотиб қолади. Бунинг оқибатида тўсиқ шаклланади ва ичак деворларига ўша тўсиқ туфайли озиқ моддалари сўрила олмайди. Шилимшиқ, шунингдек, ўпкаларда йиғилади ва кўпгина респираторли касалликлар, шу жумладан, бронхит ва астмани келтириб чиқаради.

Сут маҳсулотлари катта миқдорда ёғларни ўз ичига олади, бу эса, аввал айтганимдек, сизнинг юрак-томир тизимингизда кўринади.

— Ахир бизга кальций олиш учун сут озиқлари керак бўлмайдими? — сўради йигит.

— Умуман керак эмас, — деди жаноб Жаст, — текширишларга кўра, сут маҳсулотларини кўп истеъмол қилувчи кишилар кальций етишмаслигидан азият чекадилар. Масалан, жаҳонда энг кўп сут маҳсулотларини истеъмол этувчи Норвегия аҳолиси остеопороз (суяклар мўртлиги) хасталигига мойил бўлишаркан. Бошқа томондан, африкалик Банту аҳолиси европаликларга нисбатан тўрт марта кам кальций истеъмол этсалар-да, умуман остеопороздан йироқлар. Улар деярли ҳеч қачон суякларини синдирмайдилар ва тишларини йўқотмайдилар. Сабаб? Гап шундаки, улар озиғида оқсил моддасининг ниҳоятда камлиги боис, вужудидаги кальций миқдори европаликларга нисбатан тез чиқиб кетмас экан.

Сутдаги мавжуд кальций меъёрида сўрила олмаслиги боис, кўпинча бўғимларда йиғилиб қолади ва артрит, артерия деворларида эса атеросклероз хасталиклари сабабчиси бўлиб қолади. Яна қуйидагилар ҳақида уйлаб кўринг: сигирлар таркибида кальций бўлмаган ўт ейди, шу билан бир вақтда, сут билан катта миқдорда кальций етиштириб беради. Худди шу каби одамлар барча зарур кальцийни кўкат ва донлардан олади. Масалан, бир коса тўғралган карамда бир кўза сутга нисбатан кўпроқ кальций бор.



— Тўртинчи ҳужайра ўлдирувчи — бу ош тузи ёки натрий хлорид.

— Ош тузи қайси айби учун? — ўзини туюлмади йигитча.

— Вужудимиз натрийга муҳтож. У суюқликнинг зарурий мувозанатини қўллаб-қувватлаш учун ёрдам беради, асаб тизимини мустаҳкамлайди ва қон ҳамда сийдикда керакли кислота балансини ушлаб туради. Бирок, биз етарли натрийни помидор, петрушка, исмалоқ, сабзи ва ҳатто маймунжон каби сабзавот ва мевалардан оламиз. Вужудимизга зарурий ҳамма натрий истеъмомимиздаги сабзавотлар таркибида мавжуд. Натрий меъерининг ортиши саломатликка фақат зиён келтириши мумкин.

Кўпчилик кишилар ош тузи шаклида ҳаддан зиёд натрий истеъмом қиладилар. Масалан, вужудингиз бир кунда тахминан 300 миллиграмм натрийга муҳтож, турмуш даражангизга боғлиқ ҳолда бу моддани катта миқдорда терлаш орқали йўқотишингиз мумкин. Бир ош қошиқ тузда 2000 миллиграмм натрий бор! Бинобарин, кўпчилик одамлар, агар овқатга туз солиб ёки шўр консерваланган маҳсулот тановул этишларини ҳисобга олсак, улар зарур миқдордан беш баробар ортиқ натрий истеъмом қиладилар.

Ош тузи — бу натрийнинг анорганик бирикмаси. У тозалаш ва оқартириш жараёнидан ўтган. У ошқозонни безовталайди ва тўғри ҳазм қилишга тўсқинлик қилади. Агар овқат тайёрлаш учун сизга туз зарур бўлса, яхшиси, таркибида вужудингизга керакли бошқа муҳим минераллар мавжуд бўлган тозаланмаган денгиз тузини ишлатган маъқул. Лекин ёдингизда тутингки, натрийнинг меъёрдан ортиши кислороднинг вужудингиз ҳужайраларига етиб боришига халақит бериши ва ҳатто қон босимининг ошишига олиб келиши мумкин. Шунини билиб қўйинг, жигар, буйрак ва юрак хасталиги билан оғриган беморларга шифокорлар кам миқдордаги натрийли парҳезни буюрадилар. От тепиб олмасидан бурун отхона эшигини вақтида тамбалаган маъқул, деб ўйламайсизми?



Хужайраларнинг бешинчи емирувчиси чой, қаҳва ва алкоголь ичимликлари ҳисобланади.

— Кўп миқдордаги алкоголь буйрак ва жигарга зарарлигини аввалдан билардим-у, чой билан қаҳванинг нимаси ёмон экан?

— Чой ва қаҳва худди алкоголь каби вужудга заҳмат келтирувчи қўзгатувчилар ҳисобланади. Масалан, чой ва қаҳва таркибида бирдай яширин ҳолдаги наркотик — кофеин бор. Икки пиёла чой ёки қаҳвада мияни қўзгатиш ва қондаги қанд миқдорининг ортишига олиб келишга етарли даражадаги қаҳванинг фармацевтик дозаси бор. Аввалига ўзингизни анча бардамроқ сеза бошлайсиз, лекин қўзғалиш тезда чарчоқ билан алмашади. Қанд даражаси одатдаги белгидан пастга тушиб кетади ва ўзингизни аввалгидан ҳам ҳориганроқ сезасиз.

Бир неча пиёла чой ёки қаҳвани кетма-кет ичган чоғда асабийроқ бўлиб қолишингизни, юрагингиз уриши эса янада тезлашганини ҳеч сезганмисиз? Гоҳида бу ҳатто қўлларингизда титроқ ҳам пайдо қилиши мумкин.

Йигитча бошини ирғади. Ҳа, у бир неча ҳафта илгари кечқурун кетма-кет тўрт пиёла қаҳва ичганидан кейин қўллари билинар-билинмас титраганини эслади.

Жаноби Жаст давом этарди:

— Қаҳва асаб тизимингизни қўзғатиб ва қондаги қанд миқдорини орттиришдан бошқа каттароқ зиён келтиради — у қон босимининг ошиши, холестериннинг кўпайишига олиб келиб, вужудингизда тупланган витамин захирасини парчалайди, қаҳва ва чойдаги шавель кислотаси эса буйракларга зиён етказиши мумкин. Бир озиқ-овқатлар аллергияси тадқиқотчиси кофеин уйқусизлик, бош оғриқлари, неврозлар ва тери қичишишларида кўринадиган аллергия реакцияларнинг асосий омилларидан ҳисобланишини тасдиқлаганди.

Чой таркибида танин деб аталган яна бир наркотик модда бор, у вужудга темир моддаси сингишига тўсқинлик қилиши ва камқонлик хасталигига олиб келиши мумкин.

Гарчи чой ва қаҳвани оз миқдорда ичиш зарарсиз бўлса-да, уларни кўп, яъни, бир кунда икки пиёладан ортиқроқ истеъмол қилиш зарарлидир.



Йигит соғлом овқатланишнинг бешала қойдаси юзасидан чуқур уйга толди ва илгарилари буларнинг ҳеч бирига рия этмаганини надомат ила тан олди. Унинг шунчалар оғир хасталаниб қолишининг ҳеч бир таажжубланарли жиҳати йўқ эди, лекин бутун эшитганлари унинг кўнглини вайрон қилди.

— Гапларингизга тушундим, — мурожаат қилди у жаноб Жастга, — лекин энди нима билан озиқланиш керак? Фақат карам ва салат барглари билан кун кечириш, назаримда, даҳшатли-ку.

— Йўғ-э, унчалик эмас. Табиий, тоза озиқ бемаза бўлиши мумкинмас. Бу озиқ сиз татиб кўрган барчасидан кўра энг ажойиби бўлиши мумкин. Ижозат берсангиз, сизга баъзи нарсаларни намоёйиш этаман.

Улар зал марказидаги ёрқин таомлар қўйилган столлар ёнига йўл олишди. Столлардан бирида икки хил: пиёзли ва картошкали шўрва бор эди. Унинг ёнида беш хил янги ёпилган нон кўринарди. Йигит жавдар, арпа ва қора бугдой нонни дарҳол таниди, лекин у тариқли қора нон ҳақида ҳеч эшитмаганди. Нарироқда жуда чиройли безатилган таом турарди. Йигит янги узилган кўкатлар иси анқиётган бу таомнинг таъмини деярли сезиб турарди. Йигит ҳар бир таом ёнидаги қоғозларда ёзилган номларни ўқиди: қайнатилган кунжутли гуруч, тариқли тефтеллар, грек ёнғоқлари солинган ширин картошка, венгерча клецкилар, шунингдек, турли хом сабзавотлар ва салатлар.

Бошқа столда қурилган ҳамда янги узиб тўғралган сабзавотлар солинган товоқлар бор эди. Бодом ва ертутли, маймунжон ҳамда ёнғоқдан тайёрланган аралашмаларнинг бир неча турлари бор эди.

— Илгари бундай турли-туман таомларни сира кўрмагандим, — деди йигит.

— Миннатдорман, — жавоб берди хўжайин, — биз ҳар бир хўрандага маъқул бўлиши учун имкондаги барча ишларни бажарамиз.

Патнисига бир коса утра билан тариқли нон қўйган йигит ўз столига қайтди.

— Хўш, қалай экан? — сўради хўжайин йигит бир-икки қошиқ татигач.



— Ажойиб! — хурсанд кайфиятда жавоб берди йигит.

— Бунинг устига, бу гоят фойдали ва тўйимлидир, — ишонтирди жаноб Жаст.

Улар биргаликда овқатландилар, йигит таомдан ҳар тотинганида лаззатланарди. Бу кейинги пайтларда у тановул этган энг мазали таом эди ва одатий гамбургер ҳамда чипсларни бундай ноёб таомлар билан таққослашнинг ҳеч ўрни йўқ эди. У овқатланиш тарзини ўзгартириш ва фақат табиий ва тоза озиқлар истеъмол этишга қатъий аҳд қилди.

Тушлиқдан сўнг бугунги учрашувга якун ясади:

Асл Саломатликнинг тўртинчи сир — тўғри овқатланиш кучи.

◆ Асл Саломатлик Сифатли Овқатланишсиз бўлиши мумкин эмас: нимани ва қандай ейишингиз ўзингизга боғлиқ.

Сифатли Овқатланишнинг беш қойдаси:

◆ Тўғри овқатланиш уй қурилишига ухшайди. Доим яхлит, тозаланмаган, табиий озиқни танланг.

◆ Яхши овқатланиш меъёрдаги ҳазм қилишсиз бўлмайди. Шу боис яхшилаб чайнанг, фақат тинч ҳолатда овқатланинг ҳамда асосий овқатланиш вақти оралигида еманг

◆ Яхшиси, кўп эмас, камроқ енг! Ҳаддан ортиқ кўп еманг.

◆ Етмиш фоиз озиқ, маҳсулотлари асосан сувдан таркиб топган бўлиши керак.

◆ Ҳужайраларни емирувчи — қанд, гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари, қаҳва ва алкогольдан сақланинг.





Бешинчи сир

КУЛГИ КУЧИ

Рўйхатдаги кейинги одам Нейл Коллинз исми ёш журналист эди. Унинг чеҳраси ёқимтой ва кўзлари иссиқ, кулиб турарди ва ундан ҳам қаҳрамонимиз кейинги кунларда учрашган барча кишиларда сезгани каби ҳаётга қизиқиш барқ урарди.

— Ўша кекса хитойда қандайдир фазилат бор! — деди Нейл Коллинз дарҳол, улар ўзаро сўрашиб бўлгач. — У менга ҳаётимни сақлаб қолган мўъжизакор дори берганини биласизми?

— Мўъжизакор дори? — унинг кетидан такрорлади йигитча. — Лекин кекса хитой менга дорилар одамни даволай олмайди, деганди-ку!

— О, бу дори идишда эмас. Бу чорани жуда кам шифокорлар ўз беморларига буюрадилар ва уни доришуносликдан топишингиз амри маҳол.

Йигитчани бу кишининг нима ҳақда гапириши жуда қизиқтириб қолди.

Жаноб Коллинз давом этарди:

— Гарчи бу дори тўғрисида уч минг йилдан ортиқроқ гапиришган эса-да, кейинги йилларда соғайиш ва саломатликни асрашда унинг роли беқийёслиги исботланди. Бу ҳар биримизга истаган ерда ва истаган чоғда фойдаланишимиз мумкин бўлган оддийгина чора...

— Айтақолинг энди, қандай дори ўзи? — чидолмади йигит.



— Кулги! — жавоб берди у ва суҳбатдошининг ишонқирамаган нигоҳини кўриб, баралла кулиб юборди.

Йигит булар ҳақида нимани уйлашни ҳам билмасди.

— Сиз, ҳойнаҳой, ҳазиллашаётган булсангиз керак, — деди у.

— Аксинча, — жавоб берди жаноб Коллинз. — Ижозат этсангиз, сизга ўз тарихимни сўзлаб бераман. Ун йил муқаддам мен ниҳоятда оғир касаллик натижасида тўшакка миҳланиб қолгандим. Бу хасталик натижасида умуртқа поғонамни ўраб турган тўқималар зарарланиб, даҳшатли оғриқлар азоб берарди. Менинг соғайишимдан умид йўқ эди. Айтишларича, бу хасталиқдан беш юз кишидан бирининг ҳам тузалиши гумон экан.

Аҳволим борган сари ёмонлашарди. Оғриқ қолдирувчи воситалар ўз таъсирини йўқотган ва кечаю кундуз оғриқ тўхтамасди. Буларнинг барчасига яна қанча чидаш мумкинлигини билмасдим. Мен умидсизликка тушдим ва ўлимга тайёрланардим. Ажойиб кунларнинг бирида мўъжиза рўй берди.

Палатамга янги шифокор кирди ва аҳволимни сўради. Мен ўзимни ниҳоятда ёмон ҳис қилаётганимни айтдим. У менга оғриқни қолдирадиган тузукроқ восита зарурлигини айтди. Кейин у бир ерда биров билан учрашишга бориши даркорлиги ҳамда тез орада қайтишини билдириб, узрини айтди. У ўша вақтда дарддан бироз чалгишим учун менга телевизор кўришни тавсия этди. У телевизорни қўйди. Бу вақтда «Cheers» деб номланган кўрсатув бўлаётган эди. Сиз бу дастурни ҳеч томоша қилганмисиз? — сўради у йигитчадан.

— Ҳа, бу дастур менга ҳам жуда ёқади, — деб жавоб берди йигит.

— Хўш, ўша кунни мен кўрган бу лавҳа шунақа кулгили эдики, тинимсиз қотиб-қотиб кулардим. Шоу тутагандан сўнг палатага қайтган ўша шифокор аҳволимни яна сўради. Шунда оғриқни сезмаётганимни англадим! Бундай бўлиши мумкин эмасдек туюларди. Ахир, касаллик бошлангандан бери биринчи марта оғриқни ҳис қилмаётган эдим-да.



Шифокор ажаблангандек кўринмади. У кулги энг яхши дорилардан бирилигини айтди. Менинг хасталигим бўйича бироз ҳазиллашгандек бўлди-да, кейин касалхонадан чиқаётганимда учрашишим мумкин бўлган бир нечта ҳамкасбларининг исми ёзилган рўйхатни қўлимга тутди. Лекин бир неча соатдан кейин оғриқ яна қайтди. Мен яна тушқунликка туша бошлагандим, тўсатдан ялт этиб миямга...

— Нима? — сўради йигит ҳикоянинг давомига қизиқиб.

— Менга керакли нарса — бу кулгили ниманидир топиш эди. Мен палатамга видеомагнитофон олиб келишларини сўрадим. Ва «Cheers»нинг энг охири кўрсатувини яна такрор томоша қилдим. Оғриқ секин-аста камая бошлади. Кулги оғриқларимни шу қадар камайтирардики, бир неча кундан сўнг касалхонадан чиқишга аҳд қилдим, чунки у ернинг овқати ёмон, ҳавоси бузуқ бўлгани боис, қишлоқда очиқ ҳавода тоза сув ва янги овқатлар менга кўпроқ фойда келтиради, деб ўйладим. Шундай қилиб, меҳмонхонага кўчиб ўтдим ва кўзларимдан ёш чиққунча кулишга мажбур этувчи видеофильмларни кўриб роҳатландим.

Албатта, кулгидан ташқари тўғри овқатланиш, парҳез ҳақида қайғурдим ва тоза ҳавода жисмоний машқлар бажарардим. Соғлом турмушни яратиш учун Табиатнинг кўп қонунларига амал қилиш зарурлигини мен доктор берган рўйхатдаги одамлардан билиб олдим.

Тўрт ойдан сўнг оғриқ умуман қолди. Касалхонадаги текширишлар хасталигимдан тўла тузалганимни кўрсатди. Касаликнинг ҳеч қандай белгиси қолмади! Даволашнинг одатдаги курсини ўтган беш юз кишидан бири тузалиши мумкин бўлган бу хасталиқдан мен омон қолгандим. Мен эса ҳеч қандай дори-дармон қабул қилмай, фақат кулардим ва очиқ ҳавода сайр қилардим.

— Бу ақл бовар қилмайдиган ҳол! — хитоб қилди йигит. — Лекин нима учун сизга бундай енгилликни айнан кулги берди, деб ҳисоблайсиз?

— Бу қизиқ савол, бир вақтлар бу саволни ўзимга ҳам берганман. Мен бир нечта тадқиқотлар ўтказдим



ва кулги вужудимизга жуда кучли таъсир утказишини аниқладим. Масалан, кулги миямизни айрим гормонга ўхшаш «эндорфинлар» дея номланган моддалар ишлаб чиқишга мажбур қилади. Улар оғриқ қолдирувчи табиий воситалар ҳисобланади ва иммун тизимини кучайтиради

Шунингдек, кулги нафас олишни фаолаштиришга кўмаклашади ва ўпка ҳамда юракка кўпроқ кислород олишга ёрдам берувчи яхши машгулот ҳисобланади.

— Ҳа, бир неча ҳафта илгари мен йога бўйича бир устоздан нафас олиш саломатлигимиз учун нақадар катта аҳамиятга эга эканини билиб олгандим, — деди йигитчамиз.

— Албатта, кулги нафас олишни яхшилайдиган энг ёқимли ва ҳаракатдаги усуллардан бири ҳисобланади, «қоринни зўриқтирадиган» қаттиқ кулги эса, шунингдек, ичак ва бошқа ички аъзоларга уқаловчи таъсир қилади. Бу ҳар сафар сиз кулганингизда барча ҳаётий аъзоларингизни қон билан таъминланиши яхшиланишини билдиради.

Кулги руҳий соғлигимиз учун ҳам ёрдам беради. Кулгидан сўнг одамларнинг фикрини жамлашга қобилияти яхшиланишини тадқиқотлар исбот қилди. Кулги, шунингдек, стресс оқибатларини тугатишга ёрдам беради.

Дарвоқе, стресснинг адреналин ва кортезол каби гормонлари даражаси мириқиб кулганингиздан сўнг камайишини биласизми?

— Мана бунга бир қаранг, — деди журналист тоқчадан қандайдир китобни олиб. Бу Инжил эди. У излаган нарсасини топгунича уни варақлай бошлади. Мана, уни топдим! Ўқинг, 22-оят, 17-сура, — у ўз меҳмонига китобни узатди.

У ерда ёзилганди:

“Қувноқ юрак табиблик каби баракалидир, маъюс руҳ эса суякларни қуритади”.

— Бу сўзлар уч минг йил муқаддам ёзилган. Тиббиёт шу вақтгача уларни эътиборсиз қолдиради, лекин ишонинг, ҳеч қачон бундан-да адолатлироқ сўзлар



ёзилмаган. Кулги — бу ҳар қандай касалликни енгишга ва соғлом қолишга ёрдам берувчи доридир.

Шу дақиқада йигит кейинги вақтларда нақадар кам кулганига иқрор бўлди. Стресслар қуршовида ва кундалик ташвишлар ичида ўралашиб қолиб, у қовоғи солиқ ва ҳаддан зиёд жиддий бўлиб қолган эди.

— Стресс ҳолатига тушган чоғда кулиш ҳам унчалик осон эмас.

— Тўғри, сиз ҳақсиз, лекин стресс авжига чиққанида биз кулгига айниқса муҳтожмиз. Ҳар сафар стресс вазиятига тушганда, унга ташқаридан нигоҳ ташлашимиз ва ўзимиздан: «Бу ерда, бу вазиятда кулгили нарса борми?» ёки «Бу вазият кулгили бўлиши мумкинми?» дея сўрашимиз керак. Ҳаётда топган нарсангиз сизнинг нима қидираётганингизга боғлиқ. Агар сиз сеҳргарликни қидирсангиз, ҳаётингиз сеҳрли бўлади, бордию фалокатни изласангиз, ҳаётингиз фалокатларга тўла бўлади, лекин мабодо кулгини қидирсангиз, ҳаётингиз қувноқ ва соғлом бўлади.

Ижозатингиз билан сизга бир савол берсам: кўп ҳодисалар содир бўлаётган чоғда ташвишли туюлсаларда, йиллар ўтгандан сўнг улар ҳақида кулиб эслашингизни сезганмисиз?

Йигит бошини ирғади. У икки йил аввал содир бўлган воқеани эслади. У ўзи тўғрисида бир қизда яхши таассурот қолдирмоқчи эди, уларнинг столига хизмат қилаётган официант қоқилиб тушиб, қўлидаги ичимликларни тўппа-тўғри уларга сепиб юборди. Ўшанда у жаҳл ва уятдан ўзини билмасди, бир неча ҳафтадан кейин эса бу воқеани хотирлаб, роса кулганди.

— Нимага энди кутиб ўтириш керак? — сўради Коллинз. — Нима учун воқеа содир бўлган заҳоти кулгили томонини топиб, чин дилдан кулиш мумкинмас? Ҳаёт — бу пьеса, лекин сиз уни фожиага ҳам, шу каби комедияга ҳам айлантиришингиз мумкин... Ҳаммаси сизнинг бунга қандай қарашингизга боғлиқ.

Йигитча бу янги кашфиётдан қувониб, ҳаяжонланиб кетди. У ўз ҳаётига ўзгаришлар киритишга аҳд қилди.



— Сизга шуни айтмоқчиманки, — деди йигитча жаноб Коллинзга, — буларнинг ҳаммаси тамомила хаёлдан иборатдек туюлса-да, лекин гапларингиз маънога эга. Бугундан бошлаб, ҳамма нарсага камроқ жиддийат билан муносабатда бўламан ва ҳар куни кулиб туришга ҳаракат қиламан.

Шу сўзлар билан у ёндафтарчасини ёпди.

— Яна бир савол, — давом этди у, — сизнинг палатангизга келган ўша шифокор кекса хитоймиди?

— Албатта, ўша-да! Яна ким бўлиши мумкин? — жавоб берди журналист.

— Сизга яна бир нарсани айтай: ўшанда муъжиза руй берганини билардим ва тузалганимдан сўнг яна касалхонага мени даволаган шифокоримни кўришга бордим. У бундай ҳолатни ҳали ҳеч учратмаганини айтди. Буларнинг барчаси унинг ҳамкасби, кекса хитой шарофати билан амалга ошганини айтгандим. Шифокор унинг ким бўлиши мумкинлигини тасаввур ҳам қила олмади. Касалхонада бирорта ҳам хитой-шифокор бўлмаган экан!

Ўзим ҳам бу хитойлик кимлигию қаердан пайдо бўлгани ҳақида ҳеч қандай тушунчага эга эмасман. Лекин шуни биламанки, у фавқулодда шахс эди.

Йигитча анчадан бери ҳақиқатни гумон қиларди ва у учрашган одамлар билан содир бўлган воқеалар унинг тахминларини тасдиқларди. Унинг қаршисида Асл Саломатлик сари йул чўзилиб кўринарди ҳамда соғлом ҳаёт тарзи тўғрисида оддий ҳақиқатлар бу йўлда кўрсаткич эдилар.

— Кетишингиз олдидан марҳамат қилиб айтинг-чи, — деди унга журналист, — барга тимсоҳ билан бирга кирган одам ҳақида ҳеч эшитганмисиз?..

Жаноб Коллинзнинг котибаси журналист хонасидан гурра кулги товушлари келаётганини эшитди. Иккала эркак жаҳондаги энг зўр дорини қабул қилардилар.

Шу куниёқ кечқурун йигитча ёндафтарчасида пайдо бўлган янги фикрни қайталаб ўқиди:



Асл Саломатликнинг бешинчи сир — кулги.

Кулги — бу абадий табиб.

◆ Кулги — оғриқни қолдирувчи ва кўп касалликлардан даволанишга ёрдам берувчи, кучли таъсир кўрсатувчи дори.

◆ Кулги нафас олишни яхшилайти, юрак ва ўпка учун ажойиб машгулотлар ҳисобланади, қориндаги аъзоларни уқалашга таъсир қилади ва ичак фаолиятига кўмаклашади.

◆ Кулги иммун тизимини кучайтиради.

◆ Кулги жамлаш қобилиятини яхшилайти ва руҳий стрессни йўқотади.





Олтинчи сир

ДАМ ОЛИШ КУЧИ

Кекса хитойнинг рўйхатида исми ёзилган навбатдаги киши билан йигитча кейинги ҳафтадагина учраша олди. Утган ҳафта давомида у ҳамсуҳбатларидан эшитган маслаҳатларига оғишмай амал қилди ва ўзини анча тетик ҳис этаётганини билгач, ўзига хушەққанча ажабланди. Яқинлари ва дўстлари ҳам ундаги ўзгаришларни пайқадилар. Агар у қачонлардир Асл Саломатлик сирларига шубҳаланиб қараган бўлса-да, ҳозир ундай эмас эди. У қачон ўзини яна шундай яхши ҳис этганини эслолмасди.

Ричард Шоу «стресслар буйича маслаҳатчи» эди ва илгари учрашишга тўғри келган бошқа зўр муваффақиятга эришган бизнесчилардан анча фарқ қиларди. Унинг осуда чеҳрасида соғломлик барқ уриб турарди ва кўзлари қувончдан порларди. Унинг эркин ҳаракатларида тинчлантирувчи нимадир бор эди.

— Шундай қилиб, Асл Саломатлик сирлари ҳақида билмоқчимисиз? — сўради жаноб Шоу йигитдан. — Мен ўзим учун уларни ўн беш йил муқаддам биринчи бор очгандим. Сизни ишонтириб айтаманки, ўшанда ҳаётим бутунлай бошқача эди. Мен биржада анча муваффақиятли брокер эдим ва яхшигина пул ишлардим, лекин ўша вақтда жуда бечораҳол эдим.

— Бу билан нима демоқчисиз? — ажабланди йигит.



— Менинг саломатлигим бечораҳол эди. Яхши соғликсиз пул ва моддий бойликлар кимга керак? Доимий стресс ҳолатида бўлганим боис, қийналиб ишлардим. Ҳар бир кун улкан даромад келтирарди. Мен миллион фунт стерлинг билан иш юргизардим ва биргина нотўғри қарорим минг, ҳатто миллион фунт зарар келтириши мумкин эди!

— Ҳа, бу анча эзиб юборади, — рози бўлди йигит.

— Ҳа-да, эзадик, у ёқ-бу ёғи йуқ. Бундай доимий босим остида ўзни буш қўйиш тобора қийинроқ кечарди ва таранглиқдан халос бўлиш мақсадида ҳар куни спиртли ичимликлар ича бошладим. Бир неча йилдан сўнг жисмоний ва руҳий жиҳатдан барбод бўлгандим. Қон босимим ортиши, ошқозон яраси ҳамда даҳшатли бош оғриғидан азият чекардим. Гарчи жуда кўп пул топсам-да, лекин ўзимни вақтдан илтифот топиб яшаётган каби деб ҳис қилардим.

— Хуш, ўзгариш қандай рўй берди? — сўради йигит.

— Поезддаги саёҳат билан, — жавоб берди Шоу.

Йигит ҳайрон бўлди:

— Бу билан нима демоқчисиз?

— Бир куни поездда уйга қайтардим. Бекатлар оралигида ҳаракат тўхталиши рўй берди. Поездда одам кўп эди, қанча узоқ туриб қолганимиз сари мен асабий бўлиб борардим. Менга гўё ҳаво етишмаётгандек туюлиб, оғзим билан ҳавони юта бошладим. Ўшанда менда юрак хуружи тутиб қолганини билмагандим. Назаримда, ҳушимдан кетдим. Кейин ёнимдаги тиззалаб турган кекса хитойнинг юзини эслайман. У кўзларимни текшириб кўрди-да, енгил юрак хуружи тутганини ва менинг асаб бузилиши хасталиги билан азоб чекаётганимни айтди.

У мен билан биргаликда маҳаллий касалхонага жўнади, у ерда мени синчиклаб текширишди. Йўлда у менинг турмуш тарзим саломатлигим учун қандай роль уйнаши тўғрисида сўзлаб берди.

Ўшанда Асл Саломатлик сирлари ҳақида илк бор эшитганман. Авваллари овқат ва машқлар каби шундай оддий нарсалар саломатлигимизга бунчалар катта таъсир кўрсатиши тўғрисида ҳатто билмасдим. Кекса хитойлик



менга Асл Саломатлик сирларини ургата олувчи одамлар рўйхатини берди ва менинг турмуш тарзимни ҳисобга олинадиган бўлса, хасталанишимдан ажабланмаса ҳам бўлади, деди. Мен бутунлай менсимай муносабатда бўлган бир нарса мавжуд эди — бу Асл Саломатликнинг олтинчи қонуни эди. Мен дам олиш ва тинчланиш қобилиятини умуман ҳисобга олмагандим.

— Қандай қилиб? — сўради йигит.

— Гап шундаки, дам олиш онг, тан ва руҳни ёшартиради. Бу гоят оддий эшитилса-да, биз, одатда, олтинчи қонидани эътиборсиз қолдираемиз.

Ҳар бир тирик жон дам олишга муҳтож — инсон, ҳайвон ва ҳатто ер ҳам. Табиатан шундай. Ўсимлик ва ҳайвонот дунёси зарур вақтда дам оладилар. Инжилда оламини яратиб бўлганидан кейин ҳатто Худо ҳам еттинчи кунни дам олди, деб айтилган. Бироқ кишилар кўпинча шусиз ҳам амаллаймиз, деб ҳисоблайдилар. Умр бўйлаб етти чақиримли қадамлар билан елиб борарканмиз, жиллақурса, бир дақиқага тўхтаб, тезликни камайтириш фурсати етгани ҳақида ўйламаймиз ҳам.

Ёз оқшомида кўёш ботишини кўриб завқланишга, гуллаб ётган олчанинг хуш бўйидан кўксимизни тўлдириб нафас олишга, сайроқи қушлар жўр овозини тинглашга бизнинг фурсатимиз йўқ.

Эътибор берганмисиз, бизнинг асримизда вақтни тежаш учун кўпгина асбоб-жиҳозлар — телефон, факс, кир ювиш машиналари, чанг ютгичлар, идиш-товоқ ювадиган ва қуритадиган машиналар яратилган бўлса-да, одамларга барибир вақт етишмайди. Назаримда, одамлар доим шошадилар.

Бир куннинг таранглиги иккинчи кунга ўтади, сўнг кейингисига... яна кейингисига. Шу сабабдан кўп кишилар бир кунда чарчаб қоладилар ва сурункали чарчоқ ва сурункали касалликлардан азобланадилар.

Мен ўша одамлар каби доимий толиққандим ва тинимсиз стресслардан азият чекардим. Бахтимга ўз вақтида эсимни йигдим. Ҳаммасини яна изга солиш мумкин эди. Мен ҳордигимни чиқариш ва ўзимни бўш қўйишга ўргандим. Натижада аҳволим кескин тарзда



узгарди. Аввалги белгилар йўқолди, бор-йўғи бир неча ҳафтадан сўнг қон босимим олдинги рақамларга қайтди. Булиши мумкин эмасдай эшитиляптими?!

— Ростданми? — сўради йигитча. Оддий дам олиш тузалишингизга шунча ёрдам бердимиз?

— Шубҳасиз, — жавоб берди жаноб Шоу, — жисмоний ва руҳий тенг ҳолда олинган ҳордиқ ўзини яхши ҳис қилишда, айниқса, катта аҳамиятга эга. Жисмоний ва ментал релаксация танангизнинг кислородга талабини 50 фоизга озайтириши, юракка тушадиган юкни 30 фоизга камайтириши, шунингдек, қон босимини пасайтиришини илмий тадқиқотлар далиллади. Чуқур релаксация, шунингдек, нотинчлик, асабийлашиш ва юқори қон босим натижасида вужудга келган қондаги сут кислотаси альдегидлари даражасини пасайтиради. Шунингдек, текширишлар кўрсатишича, дам олиш миянинг электромагнит тўлқинларининг баравар ишлашига олиб келиб, сезиш қобилиятини яхшилайти ва худди қисқа муддатли каби узоқ муддатли хотирани яхшилайти.

Ҳордиқ чиқариш имкони булган кишилар яхшироқ ухлайдилар, жисмоний бақувват ва мустаҳкам соғлиққа эга бўладилар. Яхши дам жиззакиликдан халос этиб, оила ва жамиятдаги муносабатларни яхшилашга ёрдам бериши ҳақида гапириш шартмикан?

Дам олиш ва ўзини эркин тута олиш қобилияти соғлигингизни ва ҳаётингизни яхшилаши шубҳасиздир.

— Буларнинг барчаси гоят қизиқарли, лекин сиз етарли тарзда дам олганингиз ва ўзингизни бўш қўйганингизга қандай ишонч ҳосил қиласиз? — сўради йигитча. — Стресс ҳолати таъсирида ўзини бўш тутиш анча қийин, ахир ўзингиз ҳам ичкиликка ружу қўйганингизни айтгандингиз-ку.

— Жуда яхши савол! Ва у шундай яхши жавобга арзийди, — деди жаноб Шоу. — Биринчи навбатда сиз миянгизга дам беришни ўрганишингиз керак. Ҳар куни биз кузатиш ва хаёлга берилиш учун вақт ажратишимиз керак. Кўпчилик инсонлар бир соатдан ортиқ танаффуслар қилмай самарали ишлолмайди. Диққатни жамлаш



заифлаша бошлайди ва дам олмасдан узоқроқ ишлаш керакли натижалар беришни тўхтатади.

Ишлаш жараёнида мунтазам равишда қисқа танаффуслар қилиш зарур. Иш берувчилар иш куни давомида уларнинг хизматчилари мунтазам равишда қисқа муддатли танаффус қилишларига рухсат берсалар, улар ўзини яхшироқ, эътибор билан жамлаб ишлашлари ва камроқ хатога йўл қўйишларини билиб оладилар. Ўн дақиқалик танаффуслар нафақат саломатлигингизга, балки иш сифатига ҳам баракали таъсир кўрсатади. Толиққан суяклар ва тинмаган ақлга дам бериш гоят зарур. Бу миянгизга асабларингизни тинчитадиган ва сизни қувватга тўлдирадиган кичкинагина байрам бўлади.

— Лекин биз ухлаётганда дам олмаймизми? — сўради йигитча.

— Ҳар доим эмас. Барчамиз доимий уйқуга муҳтожлигимиз тўғри. Лекин сизда эрталаблари худди кечқурун ётганингиздай ҳориб-чарчаб уйғонган ҳолатлар бўлмаганми?

Йигит бошини ирғади:

— Ҳа, кўп бўлган, — деди у.

— Хуш, ўшанда ўзингизни яхши дам олган, деб ҳисоблардингизми?

— Йўқ, деб ўйлайман.

Иттифоқо, йигит кейинги даврда, гарчи кўп ухласа-да, доимо ўзини ҳорғин ва дам олмагандек ҳис қилганини хотирлади.

— Кўп ухлашингиз ҳали яхши дам олаётганингизни билдирмайди. Уйқу жуда муҳимдир, кўпчилик кишилар ҳар тунда олти ёки саккиз соатлик уйқуга муҳтожлар, лекин ҳақиқий дам олиш учун хотиржамлик талаб этилади, акс ҳолда ақлингиз ҳатто уйқу вақтида ҳали безовталанишни давом этади. Кўплар арзимас майда-чуйдаларга ҳам ташвишланаверадилар, бу эса уларни қувватдан қолдиради ва ҳордигини ўғирлайди.

— Мен гоят серташвишман, — деди йигит, — ҳар доим шундай бўлганман.



— О, сизнинг доим шундай бўлганингиз умуман бундан буён ҳам шундайлигингизча қолишингизни билдирмайди. Ўтмиш ҳар доим ҳам ўз изини келажакка қолдиравермайди. Кунба-кун бажараётганингизни ҳадеб такрорлайверсангизгина доимо олганингизни олаверасиз! Лекин ҳаммасини тузатиш мумкин, сўзимга ишонинг. Ташвишланишдан тўхташ ва ўзингизда ҳаётга нисбатан тинч муносабатни ҳосил қилишнинг оддий ифодаси мавжуд.

— Бу қандай ифода экан? — қизиқсинди йигит.

— У икки тамойилдан иборат. Биринчи тамойил: Ҳаёт икир-чикирлари туфайли қайгураверманг. Иккинчи тамойил: Ҳаётда ҳамма нарса бор-йўғи майда-чуйдалар эканини эсда тутинг.

Биз ҳар бир нарсага камроқ жиддият билан муносабатда бўлишни ўрганишимиз керак. Таранглик ёки ноумидликни ҳис этганимиз чоғида ўзимизга қуйидагича савол беришимиз керак:

— Ўн йилдан сўнг бунинг бизга аҳамияти бўладими? Агар бўлмас экан, демак, бу аниқ майда-чуйда экан ва шу сабабли бунга қайгуриш учун вақт йўқотишнинг ҳожати йўқ.

Ўз ақлимиз ва жисмимизга дам бериш учун биз фақат бугунги кун билан яшамоғимиз даркор. Исо пайгамбар: «Нон бизнинг ризқ-рўзимиз, уни бутунга яраша бер» деб айтган. Кечаги ҳам эмас, эртанги ҳам эмас, фақат бугунги кун учун. Биз фақат бугунги кун билан яшашни ўрганишимиз зарур. Агар доимо ўтмишни ўйлайверсак ёки келажак тўғрисида ташвишланаверсак, дам олмаймиз.

Етарлича дам олаётганимиздан ишонч ҳосил қилишимиз учун яна бир муҳим нарса — бу ҳар еттинчи кунни бутунлай дам олишга бағишлаш имкснидир. Бу кунда барча хизматга доир бесаранжомликлар, ҳисоблар ва ташвишларни унутишимиз керак. Ҳар еттинчи кунни ўз оилангизга бағишланг, ҳаётдан завқланинг ва тарангликни йўқотинг.



Ҳафтада атиги бир кун. Бу шунчалар оддий туюлса-да, лекин гоят муҳимдир. Жаҳоннинг барча буюк динларида еттинчи кун — дам олиш куни ҳисобланади. Худо тўхташга фурсат етгани, ҳаётга маҳдиё бўлиш ва ўзни бўш қўйишни ёдимизга солиш учун якшанба кунини яратган, шекилли. Бу ўзимизга ва дунёга тинчлик топа олишимиз мумкин бўлган муқаддас фурсатдир.

Йигит яна ўз ҳаёти тўғрисида уйлай бошлади. Унинг ҳар куни кундалик ташвишларга тўлиқ бўларди. У бутун ҳафта давомида қаттиқ ишларди ва одатда дам олиш кунлари ҳам банд бўларди. Кўпинча ишни уйига олиб кетарди. Ўзини бунчалар ҳоригандек ҳис этишида ҳеч бир таажжубланадиган жойи йўқ.

— Ўзини бўш қўйиш ва дам олишнинг яна бир ҳаракатдаги услуби чуқур нафас олишда мужассам, — давом этди жаноб Шоу.

— О, мени тўғри нафас олишга ургатган ажойиб аёлни учратдим! — дея суҳбатдошининг гапини бўлди йигит. — Чуқур нафас олиш лимфа тизимини тозалашга ва вужудимиз тўқималарининг тўғри озикланишига кўмаклашади.

— Ҳа, худди шундай. Лекин ҳаммасидан кўра, у ўзимизни бўш қўйишга ёрдамлашади, — жавоб берди бизнесчи. — Биласизми, бесаранжомлик ва чарчоқликни ҳис этаётганингиз чоғида кўкрак қафаси мушаклари таранг тортилади ва бу ҳар турли касалликларни келтириб чиқаради. Чуқур нафас диафрагма ва кўкракни бушаштиради ва асабларни тинчлантиради. Доим асаби таранг ҳолатдаги кишилар юзаки нафас оладилар, сокин табиатли одамлар эса чуқур ва эркин нафас оладилар.

Дам олишнинг бу асосий тамойиллари, ишонинг, ҳаётимни мутлақо ўзгартириб юборди. Кўпинча умримда қандай бурилиш содир бўлгани ҳақида уйлаб қоламан, ахир у ўша юрак хуружи туфайли менга ёрдам берган ва дам олиш релаксация сирларини ўргатган кекса хитой шарофати билан ҳаётим сақланиб қолди-ку.

Кечқурун уйига қайтган йигитча бу ўзгача учрашув давомида ёзганларини такрор ўқиб чиқди.



**Асл Саломатликнинг олтинчи сир —
дам олиш ва релаксация кучидир.**

♦ Агар мия ва тана дам олмаса, Асл Саломатлик булиши мумкин эмас.

♦ Дам олиш:

тана, ақл ва руҳни ёшартиради;

жисмоний ва руҳий саломатлик учун муҳимдир;

вужудимизнинг кислородга бўлган талабини 50
фоизга пасайтиради;

юрак юкини 30 фоизга камайтиради;

қон босимини туширади, қисқа муддатли ва узоқ
муддатли хотирани яхшилайдди.

♦ Бунинг учун қуйидагилар зарур:

иш куни давомида мунтазам қисқа танаффуслар
қилиш;

ташвишланишни бас қилиш мақсадида формуладан
фойдаланиш;

ҳафтанинг бир кунини дам олишга бағишлаш;

нафас олиш машқлари билан шугулланиш — бу
асабийлашган чоғда ёки стресс ҳолатида бўлганингда,
айниқса, муҳимдир.





Еттинчи сур

ҚОМАТНИ ТЎҒРИ ТУТИШ КУЧИ

Йигитча рўйхатидаги еттинчи одамнинг исми Ян Таунсенд эди. Жаноб Таунсенд тиш доктори бўлиб, шаҳар чеккасидаги уйда яшар ва ишларди. Йигитча тиш доктори ҳузурига ортиқча киришни хуш кўрмаслиги боис, бу учрашувдан биров чўчиб турарди. У шунингдек, Асл Саломатлик тўғрисида тиш мутахассиси нима дейиши мумкинлигини унча ақлига сиғдиrolмасди.

Учрашув шанба куни соат ўнга белгиланганди. Ҳар доимгидек, йигитча учрашувга аввалдан тишларини яхшилаб ювишни унутмай, қўлларида ажралмас ёндафтарчаси билан ўз вақтида етиб келди.

Йигитни жинси шим ва оқ кўйлак кийган кичкинагина кўримсиз бир киши кутиб олди.

— Ассалому алайкум. Сиз жаноб Таунсенд бўласизми?
— сўради йигит.

— Ҳа, худди ўзи. Сизни кўрганимдан хурсандман, келинг. Йигитнинг янги таниши уни лол қолдириб, стоматология хонасига эмас, меҳмонхонага бошлади.

— Хуш, кекса хитой сизга манзилимни берибди-да, — деди жаноб Таунсенд. — Мен уни ўн йилларча олдин учратган бўлсам-да, ҳозиргача кўзларимни юмиб, бу чеҳрани аниқ кўраман ва овозини эшитаман.

У чоғлар мен учун қийин давр эди. Мен тушқунликка тушган аҳволда эдим. Жисмоний жиҳатдан ҳолим



ёмонлашганди. Сурункали бронхит ва ошқозон фаолияти бузилганидан азият чекардим. Касалхонадаги текширувлар салбий натижалар берарди: шифокорлар менинг сирқовланишим сабабини аниқлолмасдилар. Лекин бу белгиларни келтириб чиқаришга сабабчи нимадир бор бўлиши кераклигини билардим. Агар ҳамма ишларим жойида бўлса, шифокорим таъкидлаганидек, ҳар доим бунчалик ўзимни ёмон сезмасдим.

Кайфиятимни яхшилайдиган ҳеч қандай дори қабул қилишни хоҳламасдим, лекин умидсизликка анча яқинлашгандим. Кейин, Рождество олдидан совуқ ва булутли кунда сизнинг дўстингиз — кекса хитой жентълменини учратиб қолдим ва ҳаётим тамомила ўзгарди.

Йигит жаноб Таунсенднинг ҳикоясини сеҳрлангандек эшитарди.

— Мен, одатдагидай, итим билан боғда сайр қилардим. Ўт шудринг билан қопланган, эндигина тонг ёришаётганди ва тўлин ой осмонда ҳали аниқ кўринарди.

Мен отиб юборган таёқларни итим қайтариб олиб келарди. Тўсатдан мени қаттиқ йўтал тутиб қолди. Ўзимни йўталдан тўхтатолмасдим, бу ичларимни ачиштириб оғритарди. Ногоҳ елкамда кимнингдир қўлини сездим ва юмшоқ, шарқона лаҳжадаги овоз мени ўтиришга чорлади. Ёнимда кекса хитойни кўрдим ва илиқликни сездим. Тўғрироғи, илиқликдан кўра ортиқроқ — бу елкамдаги қўлдан таралаётган қайноқ тафт эди. Йўтал шу заҳотиёқ тўхтади.

Биз боғдаги ўриндиқда биргаликда ўтириб, бир неча дақиқа суҳбатлашдик. Ўшанда илк бор Асл Саломатлик сирлари тўғрисида эшитдим. Соғлигимни тузатиш учун ҳаётимга айрим ўзгартишлар киритишим зарурлиги тўғрисида эслатишим шартмикан? Лекин илгари бу тўғрида ҳеч ўйлаб кўрмаган жуда муҳим нарса мавжуд, бу — қоматни тўғри тутиш кучи!

— Нима дедингиз? — ҳайрон бўлиб сўради йигит беихтиёр стулда гавдасини тиклай туриб.



— Биласизми, дантист сифатида беморлар узра эгилишимга тўғри келгани боис, йиллар ўтиб, елкаларим букчайиброқ қолди, қаддим эса ёй каби эгилди. Бу одамлар ҳаётида тез-тез учрайди. Кўп касбий машғулотлар туфайли, айниқса, ўтириб ишлайдиган одамларда қомат бузилади. Ёмон қиёфа кўпинча болаликдан ёмон одатлар туфайли ривожланади. Кўпгина гарб мамлакатларидаги болалар бир кунда ўртача беш соатлаб телевизор қаршисида вақт ўтказишларини биласизми? Компьютер уйинларига қанча вақт ажратишлари ҳақида гапирмаса ҳам бўлади. Инсон танаси бундай ҳаёт тарзига мослашмаган. Қиёфангиз, — қандай ўтиришингиз, қандай туришингиз, қандай юришингиз, — соғлигингиз учун одатдан ташқари катта аҳамиятга эга.

— Нима учун қомат шунчалик аҳамиятли? — ҳайронлигини яширолмади йигит.

— Сабаби жуда оддий: тўғри фаолият юритиш учун тўқималар ва аъзоларингиз икки нарса — қон билан яхши таъминланиш ҳамда асабларни яхши ишлатишга муҳтожлар. Қон тўқималарга озиқ моддаларни етказиб беради, асаб толалари эса қувват ишлаб чиқариш учун зарур электр импульсларини вужудга келтиради. Бу омилардан биридан айрилган тўқималар айнайди ва чарчай бошлайди. Иннервация ва қон билан таъминланишга нима йўл беради? Сизнинг қадди-бастингиз!

Сув сепишга мўлжалланган резина ичакни тасаввур қилинг. Уни бўғиб қўйсангиз нима рўй беради?

— Сув оқиши тўхтаydi.

— Туппа-тўғри. Танамиздаги томирлар ва асаб толалари билан худди шундай ҳол рўй беради, улар сиқиб қўйилган чоғда мускуллар тортишади, иннервация ҳамда қон билан таъминланиш қийинлашади.

Суҳбатдошининг юз ифодасидан жаноб Таунсенд у ҳали ҳам талмовсираётганлигини англади.

— Энди ўз умуртқа погонангизни тасаввур қилинг, — давом этди дантист, — йигирма олтита умуртқангизнинг ҳар бири орасидан томирлар ҳамда орқа миядан чиқиб



борган асаб иддизчалари утади. Сиз букчайиб ёки ноқулай ҳолда ўтирганингизда, асаб иддизчалари ва томирлар умуртқангиз томонидан худди сув ўтаётган резина ичак бўтилгани каби эзилади. Биз нотўғри ҳолатимиз билан танамизни қон ва асаб импульслари олиш имкониятидан шунчаки маҳрум қиламиз.

Ёмон қомат саломатликнинг нимжонлашувига олиб келади; кўкрак мушаклари шалвирайди, бу эса, ўз навбатида бронхит ва нафас билан боғлиқ муаммоларни келтиради. Худди шундай ҳолат мен билан содир бўлди — қорин мушакларим заифлашди, қорин бўшлигимдаги ички аъзолар ёмон фаолият кўрсата бошлади, бу эса, овқат ҳазм қилишда бир қанча муаммолар келтирди.

Кўпинча кишилар шунга ўхшаган ёқимсиз ҳолат — қориннинг осилиб қолишига учраганларида ундан парҳез орқали қутулмоқчи бўладилар. Лекин улар вазнларини йўқотсалар ҳам қориндан халос бўлолмайдилар. Агар қадингиз яхши бўлмаса, қорин мушаклари бўшашиб қолган чоғда, ҳар қандай парҳез ёрдам беришдан ожиз.

— Тушунишимча, қоринни йўқотишни истаган кишилар парҳезли очликка риоя этиш ўрнига қадиларига кўпроқ эътибор беришлари зарур экан-да? — сўради йигит.

— Мутлақо тўғри, лекин қоматнинг расолиги нафақат қоринни мустаҳкамлайди. У қувватга йўл очади. Қадимги тиббиёт қонунларига кўра, қорин вужуднинг қувват маркази саналади. Хитой тиббиётида бу қувват ци деб, ҳиндларда эса прана деб аталади. Башарти қорин заифлашса, қувват маркази ҳам заифлашади ҳамда инсон ўзини ҳорғин ва жонсиз ҳис қилади.

Йигит дафтарчасига ёза бошлади. Бу вақтда тиш шифокори сўзини давом эттирарди:

— Биз гавдамизнинг ҳиссиётларга қандай таъсири борлиги тўғрисида жуда оз билимга эгамиз.

— Ахир бунинг иложи борми? — сўради йигит.

— Гавдамиз ҳолати кайфиятимизга таъсир кўрсатади. Эзилган, жабрдийда кишининг қадини тик тутиб,



елкасини ростлаганча жилмайиб турганини ҳеч кўрган-мисиз?

Йигит йўқ дегандай бошини силкитди.

— Нима учунлигини биласизми? — давом этди жаноб Таунсенд. — Чунки бизнинг қиёфамиз миямизни рағбатлантиради. Биз эзилган чоғимизда, ўша заҳоти букчайиброк, елкамиз эгилиброқ қолади, ҳеч қачон тўғримизга тик қарамаймиз. Лекин энг қизиги шуки, бу узаро боғланиш тўғрисида хабардёр бўлганимиз боис, қаддимизни ўзгартириб, ўз кайфиятимизни назоратда тута оламиз.

Тушунасизми, сиз елкаларингизни адл тутган ҳолатда тик турган ёхуд ўтирганингиз ва юзингизда табассум бўлганида ёки ҳатто жилмайишнинг ҳеч бир ўрни бўлмаганда ҳам, сиз ўзингизни мазлум деб ҳис қилолмайсиз.

— Буни шунчалик осон деб ўйламайман, — деди йигит, — депрессия — бу мураккаб эмоционал ҳолат.

— Қаддингизни ўзгартириш оғир руҳий кайфият билан боғлиқ масалаларни ягона ҳал қилувчиси саналади, дея олмайман. Масалан, салбий идрок этиш, ишончнинг етишмаслиги, ҳиссиётларнинг тушкунлиги каби бошқа омиллар ҳам бор. Буларнинг барчасини ҳисобга олиш даркор ва баъзан мутахассис билан маслаҳатлашиш зарур. Лекин мен қаддимизни тўғрилаб, ўз ҳиссий аҳволимизни ўзгартиришимиз, шу тариқа дили хуфтонликдан халос бўлишимиз мумкинлиги ҳақида айтаяпман.

Агар сўзларимга ишонмаётгач бўлсангиз, ўзингизда синаб кўришингиз мумкин, — гапини маъқуларди шифокор. — Гавдангизни текис тутганча ўтириб, бошингиз юқорига кўтарилаётганини тасаввур қилинг. Чуқурроқ нафас олинг ва жилмайишга ҳаракат қилинг.

Йигитча уялибгина кўрсатмаларни бажарди ва танасига куч қўйилаётганини сезиб, ўзи ҳам ҳайрон қолди. Ҳаммаси шунчалар оддий эди, лекин асосийси — бу ҳақиқатда ёрдам берарди!



— Агар тушкунлик ҳолати ёмон қиёфага келтирар экан, — деди Йигитча, — ўзини бахтиёр деб санаш уни тузатади, деган маънони билдирадими?

— Ҳеч шубҳасиз. Бахтиёр, руҳи баланд инсонлар бошларини қандай тутишларини сезмаганмисиз? Бу, боши эгилган, елкаси чўккан гамгин инсонларнинг ўзларини қандай тутишларидан ҳайратомуз даражада кескин фарқни намоён этади.

— Вожаб, — деди йигитча кутелмаганда барча эшитганларига нисбатан ишонч ҳиссини туйиб. — Лекин ўзингиз бундай қиёфага қандай эришдингиз?

— Қаддингизни тўғрилаш ва гавдангизни тўғри ҳолатда тутишга ургатишнинг бир нечта оддий усуллари мавжуд. Ёдингизда бўлсин, тўғри қадди-баст қандайлигини танангиз жуда яхши билади, ҳамма бало унинг ёмон одатларни тез ўзлаштириб олишида.

Биринчи ва бош омил англаш ҳисобланади. Гавдани тўғри тутиш муҳимлигини англасангиз, беихтиёр равишда қаддингизни тик тутга бошлайсиз. Эсингиздами, суҳбатимиз чоғида «қадди-баст» ҳақида илк бор сўз очганимда, сиз елкангизни беихтиёр тикладдингиз!

Лекин соғлом қомат мажбурий бўла олмайди. Кўплар қоровудда турган аскардай орқаси текис, кўкрак айланадай, қорин ичга тортилган ҳолатда туриш керак, деб ҳисоблайдилар, лекин бу шарт эмас. Сиз елкаларингизни бўш қўйиб, тос соҳангизни хиёл олдинга чиқариб ва тиззаларингизни жиндек букканча бошингизни тўғри тутишингиз зарур.

Тўғри қоматни шаклантиришнинг сири уни англаб етганимиздадир. Кун давомида қай алфозда ўтиришимиз, туришимиз ва ҳатто юришимизни англаш учун маълум вақтни ажратиш талаб этилади. Доимий одатларингиз, масалан, туриш ва юриш тарзи, телевизор каршисида ўтириш ва навбатда туриш тарзи кабиларни пайқашни бошланг. Агар сиз ўзингизнинг



букчайишингиз, эгилиброқ юришингиз ва таранг тортилиб турган ҳолатда булсангиз, чуқур нафас олинг, худди сизни қандайдир куч юқорига тортаётганини тасаввур қилинг.

Биз барчамиз ҳар турлича эканимизни унутманг. Оёқларимиз, қўлларимиз ва гавдамиз турли ҳажмда. Ҳаммамиз танамиздаги турли оғирлик марказларига эгамиз, шу сабабли гавдани тутишнинг бирон-бир ҳолати бир киши учун яхши бўлиши, лекин бошқасига тамомила тўғри келмаслиги мумкин. Лекин ҳар бир инсон ўз танаси учун тўғри қиёфани ўзлаштириб олиши мумкин.

— Қандай қилиб? — сўради йигитча.

— Ҳамма ёмон одатларни тан олиш ва тўғрилаш муҳимдир. Масалан, котоба ва офис хизматчилари телефон гўшагини қулоқлари ва бўйнилари орасига қистиришга одатланиб, ўз бўйин ва орқаларининг юқори қисмини қийшайтириб қўядилар. Орқанинг бир томон мушаклари иккинчисидан кўра кучлироқ бўла бошлайди-да, умуртқани силжитиб, ўзи томонга торта бошлайди.

Йигит узида ҳам шундай одат борлигидан чуқур хўрсиниб қўйди.

Тиш доктори сўзида давом этарди:

— Болаларини доимо бир қўлида кўтариб юришга одатланган ёш ота-оналар, чамадонларни ҳар доим бир қўлда кўтарувчи савдо ходимлари ўз гавдаларига зиён етказадилар. Газета сотувчилар ҳам ҳар куни оғир сумкаларини бир елкасига осиб олганча юрадилар. Бироқ энг ёмони, қиёфанинг болаликдан бузилишидир, негаки болаларнинг суяклари нотўғри ривожланиб қолади ва бунинг оқибатларини йўқотиш жуда қийин кечади.

Спортнинг айрим турларида оғирлик гавданинг бир томонига тушгани боис спортчиларнинг умуртқаси шакли бузилади. Бунга теннис ўйини ёрқин далилдир.



Ҳар сафар теннисчи тўпни шеригига ташлаётган чоғида, у гавдасини бир тарзда букади. Бу эса тез-тез такрорланиб туради. Табиийки, унинг бир томон мушаклари бошқасига нисбатан яхшироқ ривожлангани оқибатида бир канча муаммолар юзага келади.

Биласизми, тўғри қадди-бастнинг сирларидан бири — мувозанатни сақлашдир. Мувозанатнинг доимий равишда бузилишини мувозанатлашмаган ҳаракатлар келтириб чиқаради.

— Хуш, нимани таклиф қиласиз? Сизнингча, одамлар гавданинг фақат бир томони ишлайдиган теннис ва гольф каби спорт турлари билан шуғуланмасликлари керакми? Савдо ходимининг оғир чамадонлар кўтаришини қандай тақиқлаш мумкин? — сўради йигитча.

— Бўлмаса-чи, албатта йўқ! Ўзим ҳам мунтазам равишда теннис ўйнайман, — деди тиш доктори, — ўзимнинг ҳам фарзандларим бор, лекин мувозанат бузилишига йўл қўйиладиган спорт турлари билан шуғуланганда оғирликни тенглаштириш зарур.

— Қандай қилиб?

— Бунинг йули осон. Юмшоқ тўқималар — мушаклар, пайлар ва боғламлар билан бўғимларимизни ўрнида ушлаб туради. Агар бир томондаги мушаклар ўз тарафига қаттиқроқ тортсалар, бўғим жойидан қўзғалади ва қаддимиз мувозанати оузилади. Шу сабабли ҳам телефон гўшагини қулоқ ва бўйин орасида сиқиб ушлаш одатимиз бўлганида, нариги томондаги бўйнимизни мунтазам қарама-қарши тарафга чўзишимиз керак. Башарти доимо бир томонга эгилганча мунтазам равишда теннис ўйнарканмиз, ҳар бир ўйиндан кейин гавдани қарама-қарши томонга эгадиган машқларни бажариш зарур. Мабодо бола кўтаришни ёки сумкамизни бир қўлда кўтаришга одатланган бўлсак, қўлни алмаштириш зарурлигини унутмаслигимиз даркор. Бизга бу ҳақда шунчаки соғлом фикр айтади.



— Ҳа, буларнинг барчасида соғлом фикрни кўриб турибман, — рози бўлди йигит. — Тўғри қадди-бастни шакллантиришнинг яна бирор-бир усули борми?

— Ҳа, шубҳасиз, балансланган машқлар, сифатли овқатланиш ва мувозанатлаги ҳиссиётлар жуда муҳимдир. Агар мушаклар сифатсиз овқат ёки жисмоний юкламаларнинг камлиги туфайли заифлашсалар, улар бўғимларни талаб даражасида ушлаб туролмайдилар. Худди шунинг каби, башарти биз ҳамиша ёмон ҳиссиётлар гирдобиди бўлсак ҳам, тўғри қоматни шакллантира олмаимиз. Гарчи қоматимизни ақлимиз билан кузатиб турсак-да, тез орада толиқамиз ва ҳиссиётлар онгдан устун келадилар.

Лекин сизга қоматингизнинг тўғрилиги туфайли барча муаммоларингизни ҳал қиласиз, деб таъкидлаётгандек туюлмасин. Ўзингизга маълумки, Асл Саломатликнинг ўнта сири мавжуд ва уларнинг барчаси бир хилда муҳимдир. Ҳаммамиз ҳамиша елкаларимизни ростлаб, қаддимизни тутган ҳолда ва жилмайиб юришимиз керак, — гарчи бу бағоят ажойиб бўлса-да, — демоқчимасман! Лекин шунини таъкидлайманки, тўғри қиёфа кучини англаганимиздан кейин жисмоний соғлигимизни яхшилаш олишимиз ва ўз ҳиссий ҳолатимизни идора этишни ўрганишимиз мумкин.

Бу сўзлардан сўнг йигит жаноб Таунсендга ёрдами учун миннатдорчилик билдирди-да, ўйига жўнади. Тиш доктори дераза ортидан йигитнинг боғ бўйлаб бошини баланд кўтарганча бораётганини кузатар экан, майин жилмайиб қўйди. У қадди-қоматни тўғри тутиш сирини тушунган яна бир одам пайдо бўлганини англади.

Кечқурун йигит ўзининг сўнги ёзувларини тартибга келтириб қўйди.

Асл Саломатликнинг еттинчи сир — қоматни тўғри тутиш кучи.

◆ Тўғри қомат саломатлик учун зарур. Ёмон қомат қоннинг эркин айланишига ҳалақит беради, асаб йулларини эзди ва касалланишга олиб келади.



◆ Қоматимиз кайфиятимиз ва ҳиссиётларимизга худди жисмоний ҳолатимизга бўлганидек таъсир кўрсатади.

◆ Яхши қомат англаш маҳсулидир. Ҳар куни ўз қоматингизни кузатиб бориш, ёмон одатларингизни пайқаш ва тузатишга вақт ажратинг.

◆ Чуқур нафас олинг ва шу тобда ўзингизни қандайдир куч эҳтиёткорлик билан юқорига тортаётгандек тасаввур қилинг.

◆ Яхши қоматнинг синоати — мувозанат.





Саккизинчи сир

ТАШҚИ МУҲИТ КУЧИ

Питер Сигроув боғ кузатувчиси эди. У қирқ беш ёшда бўлиб, шаҳар ташқарисидаги кичкинагина уйда яшарди. Унинг исми рўйхатда саккизинчи бўлиб турарди ва йигитча у билан учрашишга қаттиқ иштиёқ туярди.

— Ахир, — фикрларди йигитча, — боғ кузатувчиси саломатлик тўғрисида нима билиши мумкин?

Йигит белгиланган жойга келганида, уни бўйи унча баланд бўлмаган, юзлари қуёшда тобланган соғлом киши кутиб олди.

Бир-бирлари билан саломлашганларидан кейин жаноб Сигроув деди:

— Бугун шундай ажойиб кун, умид қиламанки, ҳовлида ўтирсак, қаршилик қилмассиз?

— Йўғ-ей, нималар деяпсиз? — деди йигит шошилганча. — Тоза ҳавода ўтириб, вақт ўтказишнинг ҳам ўзига яраша гашти бор.

Жаноб Сигроув меҳмонини боғ бўйлаб уй томонга чўзилган йўлқадан бошлаб бораркан, у ёки бу ўсимлик ҳақида сўзлаб бериш учун вақти-вақти билан тўхтарди. Улар айвондаги қарагайдан ясалган кенг стол атрофига ўтиришди. Уй эгаси янги олма шарбатидан пиёлаларга қуйди-да, йигитчага юзланди:

— Айнан нималар ҳақида билмоқчи эдингиз?

Йигитча ўзининг кекса хитой билан учрашгани ҳақида сўзлаб берди.



— Энди тушуниб турибман, — ҳикоянинг охирида хулоса чиқарди жаноб Сигроув.

— Бу кекса хитой ким экан? — сўради йигитча.

— Билмайман, — жавоб берди боғбон, — у билан ўн беш йилча бурун атиги бир марта кўришганман. У вақтларда мен умуман бошқача одам эдим. Рангим синиқ ва касалванд эдим, сурункали экзема ва депрессиядан азоб чекарди Аҳволим даҳшатли даражада эди.

Ажойиб кунларнинг бирида мен билан ҳаётимни батамом ўзгартирган бўҳрон юз берди. Ўша куни узимни жуда ёмон ҳис қилдим ва ишдан уйга эртaroқ кетишим зарур эди. Лифтга кириб, пастки қават нуқтасини босдим. Лифт бир неча қават пастроққа тушгандан сўнг тўхтади ва унга кекса хитой чиқди. Лифт яна пастга тушаётиб, ногоҳ қаватлар оралигида тўхтаб қолди. Чироқ ўчди. Бундан аввал лифт охириги марта бузилганида, уни тузатиш учун уч соат вақт кетганди. Тасаввур эта оласизми, қанчалик жаҳлим чиққанини? Асабларим борган сари қўзғалаётганини сезиб турардим, бошим тарс ёрилиб кетишга тайёр эди, юрагим безовталаниб урарди.

Ҳеч нима демасам-да, қоронгилик ичра қари жентльменнинг овозини эшитдим:

— Хавотирланманг, ҳаммаси яхши бўлади.

Ҳали жавоб беришга улгурмасимдан у давом этди:

— Келинг, сизга ёрдамлашаман.

У бошимнинг энса қисмига қўлини қўйганини сездим. Олдиниға ўткир оғриқни ҳис қилдим, лекин бир лаҳзадан сўнг бош оғригим таққа тўхтади, бутунлай тўхтади! Гуё бошимдаги тиқинни олиб ташлашди-ю, тиқилиб қолган сув катта босим билан ташқарига отилиб кетган каби таассурот пайдо бўлди. Бунга ишониш қийин эди, бу мўъжизадай туюларди.

Мен чолдан бошимдаги оғриқдан қандай қилиб халос этишга муваффақ бўлганини сўрагандим, у қадимий усулдан фойдаланиб, буйин атрофидаги бош оғриғига сабабчи бўлган электромагнит майдони кучланишини бўшаштира олганини айтди.



Қанчалар ҳайратланганимни тасаввур қила оласизми: бошим огриётгани унга қайдан маълум бўлган? Ва бу электромагнит кучланиши дегани нима ўзи?

У менга офисдаги компьютер, монитор, факс каби жиҳозлар электромагнит майдони қийшайишига сабаб бўлиши ва бу соғлиққа таъсир этишини тушунтирди. Кейин у менга Асл Саломатлик сирлари хусусида сўзлаб берди. Мен ҳаётимиздаги шундай оддий нарсалар соғлигимизнинг аҳволига ачинарли таъсир кўрсатиши мумкинлигини илк бор эшитдим.

Йигитча бу гапларга тўла қўшиларди. Унинг ўзи ҳам илгари қомат ва Асл Саломатликнинг бошқа содда сирлари унинг аҳволига шунчалар қаттиқ таъсир кўрсатишини тасаввур ҳам қилолмасди. У ҳар куни яхши томонга ўзгаришлар бўлаётганини пайқарди.

— Кейин чол менга ёрдами тегиши мумкин бўлган кишилар рўyxатини берди ва улар менга кўмаклашди. Лекин бир қонун, айниқса, ёрдам берди. Бу — Соғлом Атроф-муҳит қонунидир.

— Бу қандай қонун ўзи? — сўради йигит.

— Асл Саломатлик соғлом шарт-шароитсиз бўлиши мумкин эмас. Биласизми, инсон тоза ҳавосиз, қуёш нурларисиз ҳаёт учун яратилган эмас ва унга радиациянинг баланд миқдорлари зарарли. Хитой ҳақ эди, касалланишим сабабларидан бири офисда ишлашим эди. Ахир умримизнинг асосий қисмини ишхонада ўтказамиз.

Менинг офисим энг янги технологиялар: компьютер терминаллари, мониторлар, кундузги чироқ лампалари ва кондиционерлар билан жиҳозланганди. Бу асбобларнинг барчаси радиация манбаи бўлиб, носоғлом муҳитни юзага келтиради.

Қаранг, шунчалар оддий ҳақиқатларни билиб олдимки, кўпчилик одамлар уларни эътиборга олмайдилар. Буларнинг барчаси бурунлари тагида бўлса ҳам, ҳеч нимани сезмайдилар. Агар соғлом бўлишни истасак, биринчи навбатда соғлом шарт-шароитга муҳтожмиз. Биз яшаётган, ишлаётган ва ухлаётган жойда саломатлигимиз учун яхши муҳит яратилганига ишонч ҳосил қилишимиз



зарур. Инсон тирик қолиши учун унга белгиланган шароитлар яратиш зарурлиги исбот қилинган.

Сўзни тоза ҳаводан бошлаймиз. Биз овқатсиз бир неча ҳафта ва сувсиз бир неча кун яшашимиз мумкин, аммо кислородсиз уч дақиқадан ортиқ чидолмаймиз. Лекин кўп кишилар ҳаво кондиционер орқали ўтадиган офис ва корхоналарда ишлайдилар. Туриб қолган ҳаво кундан-кунга асбоблар орқали ҳайдалади. Ахир бу меъёрдаги ҳолми? Ётоқхона ва офисларимиз деразаларини очиб, тоза ҳавони кўксимиз билан тўла симиришимиз керак.

Йигит илк бор тўғри нафас олиш қанчалар муҳимлиги тўғрисида сўзлаб берган Крофт хоним ҳузурига борганини эслади. «Нафас олмаса, ҳаёт бўлиши мумкин эмас», — деган эди у. Унинг ҳозирги суҳбатдоши ҳам: «Кислородсиз ҳаёт бўлиши мумкинмас» деган сўзлари билан худди шуларни исботлаб турибди. Йигитча буларнинг ҳаммасининг маъносини энди уқди. Унинг хаёлида фикрлар бирин-кетин ўтарди.

— Сизнинг офисингиз деразаси газлар исига тўлган катта кўчага қараган бўлса, нима қила олишингиз мумкин? Деразаларни очиб, заҳарланган ҳавони ютасизми? — сўради йигит.

— Бунинг учта имконияти мавжуд — ишни ўзгартириш, раҳбарингиздан деразага ҳаво тозалагич қўйдиришни сўраш ёки бор шароитга кўникиб, ифлос, димиққан ҳаводан нафас олишни давом эттириш, — жавоб берди Сигроув, кейин яна давом этди:

— Лекин яна табиий ёритиш муаммоси ҳам мавжуд.

— Нима учун қуёш нури шундай муҳим аҳамиятга эга? — сўради йигитча. — Қуёшдан саратон касаллиги келиб чиққанини эшитгандим.

— Биринчидан, ҳар қандай нарса меъёрдан ортганида, саратон ёки бошқа касалликни келтиради. Агар сиз очиқ терингизни доимо ёрқин қуёш нурларига тоблайверсангиз, унда қариш жараёнлари бошланиб, у ҳатто саратонга олиб келиши мумкин, албатта. Айниқса, бу ҳозирги озон қатлами анча юқалашган пайтда адолатли фикр, — айтганча, бу кишилар атроф-муҳитга



бепарво бўлаётганларига яна бир мисол. Юпқалашган озон қатлами қаттиқ ультрабинафша нурларини тўқис тўхтата олмайди ва одамлар терисини куйдиришлари осон бўлиб қолди. Лекин далил далилгича қолади — биз ультрабинафша нурлари ва қуёш ёруғлигига эҳтиёжмандмиз. Бунинг учун ҳамиша ёрқин қуёш тагида бўлишимиз асло шарт эмас.

Қаранг-да, сайёрамизда ҳар қандай ҳаёт шакли тирик қолиши учун қуёшга муҳтож. Қуёш ёруғлигисиз вужудимиз Д витамини ишлаб чиқаролмайди, Д витамини бўлмаса, суяқларимиз ва тишларимиз учун зарурий кальций моддаси меъёри бузилади. Қуёш нурисиз бошимиз марказида жойлашган ўзи кичкинагина, лекин ўта муҳим гуддасимон без фаолият юритолмайди. Гуддасимон без қондаги қанд миқдорини тартибга солишга кўмаклашади, гормонлар ишлаб чиқишига ва ҳатто ҳиссиётларимизга таъсир кўрсатади. Айнан унинг фаолияти бузилиши оқибатида кўп кишилар мавсумий жазавага тушиш хасталикларига дучор бўладилар.

— Мен мавсумий жазавага тушиш хасталиги ҳақида аввал ҳам эшитган эдим, — унинг гапини бўлди йигит, — лекин бунинг ўзи нима?

— Мавсумий жазавага тушиш — бу қуёш нури етишмаганликдан келиб чиқади. Улар турли белгилар кўринишида: сурункали чарчоқ, депрессия, семириш, ревматик оғриқлар ва ҳатто жинсий заифлик кабиларда намоён бўладилар. Бу кўпинча қиш фаслида рўй беради ва баҳорда йўқолади. Ҳозир ультрабинафша нурлардан хона ичида фойдаланиш имкони яралди, лекин, шубҳасиз, табиий қуёш нури анча яхшироқ.

— Бошқа омилар тўғрисида нима дея оласиз? Боя сизга электромагнит нури ёмон таъсир кўрсатгани ҳақида гапиргандингиз.

— Ҳеч шубҳасиз, компьютер, лазер принтерлари, мониторлар ва кундузги лампалардан нурланиш кўпинча саломатлик учун хавfli даражага етади. Бош оғриги, экзема ва ҳатто лейкомия ва саратоннинг бошқа турлари электромагнит нурланиши билан боғлиқдир.

Йигитчани тўсатдан ўткир ташвиш чулғаб олди.



— Энди нима қилса бўлади? Ахир барча инсонлар ўз ишини ташлаб қўёлмайди-ку? — сўради у.

— Албатта ташламайди. Лекин сиз ишингизни Табиатга олиб чиқолмасангиз, Табиатни ишхонангизга олиб келинг. Деразаларни очинг, сизни яхшироқ ёритгич билан таъминласинлар ва ишхонангизда ўсимликларни кўпайтиринг.

— Ўсимликлар нима билан ёрдамлашадилар? — сўради йигитча.

— Оддий хонаки ўсимликлар ҳавонинг энг яхши тозаловчилари саналади. Космосни тадқиқ этиш бўйича Америка Бошқармаси (NASA) томонидан ўтказилган тадқиқотлар хонаки ўсимликлар кўпгина токсик газларни ўз барглари ва илдилари билан ютишларини исботладилар. Ўсимликлар, шунингдек, ортиқча реактив нурланишни ўзига сингдирадилар ва зарарсизлантирадилар.

— Бўлиши мумкинмас! — хитоб қилди йигитча. — Бундан чиқди, биз оддийгина иш жойимизга ўсимликларни олиб келиб, деразаларни очганча тоза ҳаво ҳамда қуёш нуруни киритсак, соғлом шароит яратган бўламизми?

— Мутлақо тўғри, — жавоб берди жаноб Сигроув. — Сиз мўлжалга аниқ урдингиз. Лекин иш шароитимиздан ташқари, биз жаҳон атроф муҳитидан ташвишланишимиз зарур. Фарзандларимиз ва невараларимизга нимани мерос қолдиришимиз мумкин? Ифлосланган ер, заҳарланган ҳаво ва зарарланган сув ҳавзалариними? Келажак бугундан яралишини англашимиз ҳамда шундай йўл тутишимиз даркорки, Табиатда ўзаро мувофиқлик ва мувозанат тиклансин.

Йигитча илгари теварак-атроф ҳаётда шундай катта ўрин тутишини ҳеч англамаганди ва албатта, атроф-муҳитни асрашда ўзи ҳам ҳисса қўшиши мумкинлиги тўғрисида сира ўйламаганди.

«Агар ҳар бир киши ўз уйи ва иш ўрнида соғлом муҳит яратишга ҳаракат қилганида эди, — ўйларди у, — келгуси авлодга қандай ёрдам берган бўлардик!»



Кечқурун йигитча ёндафтарида пайдо бўлган янги ёзувларни такрор ўқиди:

**Асл Саломатликнинг саккизинчи сир —
ҳақиқий соғлик соғлом атроф-муҳитсиз
бўлиши мумкин эмас.**

- ◆ Тоза ҳаво ва қуёш нури — соғлом атроф-муҳитнинг туб негизидир.
- ◆ Агар ўз ишингизни Табиатга олиб чиқолмасангиз, Табиатни ишингизга олиб келинг.
- ◆ Сизни ўраб турган табиат ва бутун экология тўғрисида қайғуринг.





Тўққизинчи сир

ИШОНЧ КУЧИ

Кейинги тунда йигитчани гумбурлаган момоқалди роқ товуши ва чақмоқ чақини уйғотиб юборди. У урнидан туриб, ётоқхонаси деразаси ортида қутураётган табиат ҳодисасини кузата бошлади. У нимадандир безовталанар, қандайдир фикр-ўйлар ухлашга йўл қўймасди. Йигитнинг аҳволи анча яхшилангани ва сўнгги пайтларда олган сабоқларига қарамай, содир бўлаётган воқеалар ҳақиқий эмасдек туюларди. У ўзини анча тузукроқ ҳис қилаётганидан шубҳаланмаса-да, бироқ балки танаси уни шунчаки алдаётгандир?

Бугун эрталаб касалхонадаги шифокор-маслаҳатчи унга эҳтимол, шунчаки ремиссия бошланаётгандир, деган фикрни айтди. Бунинг натижасида йигит шубҳа ва қўрқувдан қийналарди. Мабодо эксперт ҳақ бўлиб чиқса-чи?

Йигитнинг фикри рўйхатдаги кейинги кишига — Эмиль Добре исми нафақадаги шифокорга қаратилди. Йигитча доктор уни тинчлантириши ҳамда Асл Саломатлик сирлари хусусида бирон янгилик айтиб беришидан умид қиларди. Фақат эрта бўлишини кутиш керак.

Доктор Добренинг оқараётган, сийраклашаётган сочлари ҳамда ажин босган юзлари унинг саксон ёшдалигини билдириб турарди. Лекин чолнинг йирик, чақноқ мовий кўзлари худди ёш йигитларникидай



эди. Добре йигитнинг келганидан хурсанд бўлиб, унга бағрини очиб кутиб олди.

Бундан бир неча кун аввал йигитни бегона кишининг қучоқлашгани хижолатга қўйган бўларди, лекин ҳозир бундай қабул унга тамомила табиий кўринди.

Стал атрофига ўтиришдан олдин йигитча докторга ўзининг шубҳаларини сўзлаб берди.

Доктор Добре олдинга сағал эгилди ва деди:

— Ташвишланишингизга ҳеч қандай сабаб йўқ. Сиз тўғри йўлдасиз, бу йўлдан бораркансиз, сизга ҳеч нима таҳдид солмайди, аҳволингиз борган сайин фақат яхшиланади. Ремиссия — бу шунчаки оддий тиббиёт термини, уни айрим шифокорлар беморларининг аҳволи улар аралашувисиз яхшиланаётганида гапиришни хуш кўрадилар. Кўп шифокорларга Асл Саломатлик сирлари маълум эмас, улар соғайишни тасодифий ҳол деб санайдилар. Лекин сизу биз бунинг ундай эмаслигини биламиз-ку.

Доктор Добре суҳбатдошига жилмайди.

— Тўғри, лекин кеча мени кўрган шифокор мутахассис эди, — дея гапини маъқулларди йигитча.

— Шундайми, у ҳолда бунинг ҳаммаси равшан! — хитоб қилди Добре. — Биласизми, мутахассислар тўғрисида Бернард Шоу нима деган? Мутахассис — бу кам-кам нарсалар ҳақида янада кўпроқ билиб оладиган ва пировардида ҳеч нима ҳақида ушуман билолмайдиган кишилардир!

Улар иккиси мириқиб кулдилар. Йигит ўзини анча тетик сеза бошлади.

— Асл Саломатлик сирлари, — давом этди доктор Добре, — юдузларга ўхшайди. Улар ҳар биримизнинг нигоҳимизга очилган, лекин биз уларни фарқлашимиз учун синчиклаб тикилишимиз керак. Кўп кишилар соғломлик дориларга боғлиқ, деб ҳисоблайдилар, — ва улар бошқа йўналишда қарайдилар. Тиббиёт коллежида ўқиган чоғимда инсонни машина каби тузатиш мумкин, деб ўргатишганди. Менга янги самарали дори воситалари саломатликнинг гарови ҳисобланади, дейишарди. Прага



университетини тугатганимдан сўнг 1936 йилда шифокор дипломини олган бўлсам-да, асосий университет билимини Иккинчи жаҳон урушидаги чоғимда... ишонч ичида яширинган куч тўғрисида билганимда олганман.

— Кечирасиз...? — талмовсираганча унинг гапини бўлди йигит.

— Инсон — бу машина эмас. Биз нафақат суяк ва танадан иборатмиз. Биз руҳга эгамиз, бу эса кимёвий воситалар ва молекулалардан анча каттароқ нарсадир. Бизнинг ҳаммамизда моддий доирадан юқори турувчи руҳ тириқдир.

Йигит бутун диққатини чолга қаратганди, у эса давом этарди:

— Уруш даврида мен тўрт йил давомида немисларнинг концентрацион лагерида могорлаган нону уларнинг тилида «шўрва» дея номланган илиқ сув билан тирик қолишни удаладим. Бизнинг овқат рационимизда ҳеч қандай витамин ҳам, протеин ҳам, умуман, айтиш мумкин бўлган озиқ моддалари бўлмаган. Ҳатто замонавий олимларимиз ҳам ўшанда одамлар қандай қилиб тирик қолганликларини тушунтириб беролмайдилар.

— Ҳуш, сиз қандай омон қолдингиз? — сўради йигитча.

— Ўшанда жоним омон қолганига сабабчи нарса — ишонч бўлди, деб ҳисоблайман. Уруш тугаётганида ичбуруғ билан касалланиб қолдим. Ҳеч нарса ейолмадим, кўп қон йўқотдим. Оғриқ шунчалар чидаб бўлмас даражада эдики, ҳадеб ҳушимни йўқотаверганимдан ҳатто ўлишимга рози эдим. Қўлимдан келадиган ягона чора — ибодат қилардим...

Докторнинг кўзлари ёшга тўлди.

— Шу пайт сизнинг дустингиз пайдо бўлди, — шивирлади у.— Ярим кечада шарқона юзли чол тепамда эгилди ва қўлимни кафтлари орасига олди. Қулоқларимда ҳанузгача унинг: «Ишончингни йўқотма, дўстим, сен ўлмайсан, ишончингни йўқотма» деган сўзлари садоси янграйди. У туни билан ёнимда бўлди, лекин тонгта яқин



уйқудан уйгонсам, у йуқ эди. Танам кучдан қолган эса-да, лекин руҳим ўзига келди. Мен чолнинг ваъдаларига ишондим, эртасига эса уруш тутади ва концентрацион лагерни озод этишди. Қирқ килодан камайиб кетган вазнимни замбилда олиб чиқишди. Лекин... — доктор Добре охирги сўзларини жуда паст овозда шивирлади, — Шарқдан келган қария ҳақ эди... мен тирик қолдим.

Йигит томоғига нарса тиқилгандек зўрға ютинди, қаршисида ўтирган баланд бўйли эркак шунчалар озгин бўлганига ишониш қийин эди.

Доктор давом этарди:

— Кекса хитой жонимни сақлаб қолди. Ҳа, ундан бутун тиббиётнинг энг қимматбаҳо сабогини билиб олдим.

— У қандай сабоқ? — сўради йигит.

— Қаердаки ишонч бор экан — шу ерда ҳаёт бўлади.

— Сиз «ишонч» деганингизда, нимани назарда тутасиз? — суриштиришда давом этарди йигит.

— Ёзиб қолдирилган манбаларга қараганда, ишонч — умиднинг туб моҳияти, доим кўринмас бўлиб қолишга гувоҳлик беради. Ишонч — бу руҳий эътиқод, бешта сезгимиз билан идрок этолмайдиган нарсаларнинг мавжудлигига астойдил ишончдир. Ишонч — бу бўлиши мумкинмас нарсани бўлдирадиган руҳий қудрат. Бу муаммоларни ечиш, ҳатто умидсизликда ҳам тирик бўлган умид, туннел ортидаги ёруғлик. Ишонч — тоғларни қўзғатишга қодир куч.

— Лекин нимага ишонч? — ҳамон таслим бўлмасди йигит.

— Ҳаётга ишонч, ўзига ишонч ва Олий Кучга ишонч, — жавоб берди доктор. — Албатта, менинг кўпгина ҳамкасбларим буларнинг барчасини сафсата дейишади, лекин улар шунчаки бошларини кўтариб, юлдузларни кўриш ўзларига эп билмайди.

— Сизнинг соғайишингизда ақл кучи рол ўйнаган бўлиши мумкинлиги тўғрисида ўйламаганмисиз? — сўради йигитча. — Яқинда мен танани тузатиш учун ақлдан фойдаланиш мумкинлигини билгандим. Соғайишга ишонч ҳам тузатиши мумкин экан.



— Бу тўғри, — рози бўлди врач, — лекин ишонч инсон руҳини ақл кучидан ҳам юксак бўлган олий куч билан боғлайди. Бир савол беришимга рухсат этинг: сиз Худога ишонасизми? Худо деганда оламни Яратувчи ёки Юксак Онгни назарда тутяшман.

— Нима дейишни ҳам билмайман...

— Яхши, бўлмаса, ижозатингиз билан бир нарсани кўрсатаман.

Доктор йигитни бошқа хонага олиб чиқди. Бурчақда устига мато ёпилган икки метр баландликдаги катта асбоб турарди. Доктор ёпинчиқни олди-да, ҳаяжонланганча хитоб қилди:

— Аҳа, аҳа!

Бу механик планетар модель экан. Унинг мурватини бир неча бор бурагани, сайёралар Қуёш атрофида юмшоқ айлана бошлади.

Сайёраларнинг ҳаракатланиши шу даражада мукамал эдики, йигитнинг нафаси тиқилиб, сеҳрлангандай улкан механизмни кузатарди.

— Буни қаердан топдингиз? — қойил қолганидан хитоб қилди йигит.

— О, бу ўздан ўзи яралиб қолди, — табассум қилди доктор Добре. — Охирги ўн йил давомида бунинг ҳаммаси материаллар бўлақчаларидан таркиб топиб, шундай шаклга келди.

— Қўйсангиз-чи, мен жиддий сўраяпман, — тинчимасди йигит, — буни қаердан олдингиз?

— Айтаяпман-у, сизга, қаршингиздаги кўраётганингиз эволюция жараёнида ўздан ўзи пайдо бўлган, — жавоб берди доктор.

— Ахир ҳамма билади-ку, бу механизмни кимдир яратганини.

— Аҳа, энди ўзингизнинг сўзингизга қулоқ тутинг. Бу механик моделни кимдир яратган эканлигини ўзингиз таъкидлаяпсиз. Лекин бу ҳақиқатда мавжуд бўлган нарсанинг фақирона ўхшатмаси, холос.

Бизнинг Қуёш тизимимиз поёнсиз мураккаброқ, сайёралар ҳаракати мислсиз аниқ ва механизмларга



муҳтожлиги йўқ. Лекин бирон-бир сайёра ўз орбитасини тарк этмайди. Энди бутун Қуёш системаси ўзидан ўзи пайдо бўлгани ёки инсон амёбалардан келиб чиққани ҳақидаги фикрлар бу механик модель ўз-ўзидан шаклланди, деган таъкиддан кўра анча кулгилироқлигини ўзингиз кўриб турибсиз. Бу Оксфорд лугати типографияда портлаш натижасида дунёга келди, дея таъкидлашнинг ўзи демакдир. Бунга ўхшаш назариялар қандай баҳодалигини кўряпсизми? Модомики яратилган нарса бор экан, демак, уни яратувчи ҳам мавжуд бўлиши керак.

— Ҳа, энди кўраяпман.

— Худога ёки Олий Кучга ишониш, — биздан ниҳоятда баланд турган бу кучни нима деб аташнинг аҳамияти йўқ, — лекин ишонч бизнинг кўнгилдагидек умр кечиришимиз учун зарур. Ахир айтилган-ку: «Инсон нафақат нон билан, балки жонли Худо томонидан айтилган ҳар бир сўз билан тирик».

— Қулоққа ёқимли эшитилса-да, бунинг барчаси нима ўзи?

— Бунинг маъноси шуки, жисмоний озиқдан ташқари, биз руҳий озиққа муҳтождирмиз.

— Лекин соғлом бўлиш учун Худога ишониш зарурлигини таъкидламайсиз-ку? Мен ниҳоятда соғлом жуда кўпчилик даҳрийларни танийман.

— Шубҳасиз, сиз Худога ишонмасангиз ҳам тирик қолишингиз, етарли даражада узоқ умр кечиришингиз мумкин, лекин узоқ муддатли бахт ва Асл Саломатлик ишончсиз бўлиши мумкинмас.

Менинг шифокорлик тажрибам ишонч соғайишнинг энг муҳим омилларидан бири эканлигида заррача гумонларга ўрин қолдирмайди. Бу фикрим билан мен ёлғиз эмасман. Нью-Йоркдаги саратон касаллиги билан кураш Жамиятининг собиқ президенти, профессор Глауд Е.Форкнер кунларнинг бирида шундай деганди: «Кўпинча бемор ниманинг шарофати билан соғайганини биз ҳатто билмаймиз ҳам». Уйлайманки, бунга ишонч-этиқод туфайли эришилади. Бу гоят муҳим омил.



Доктор Элмер Хесс ҳам ёзганди: «Палатага кираётган шифокор сира ёлғиз эмас. У ўз томонидан беморга замонавий тиббиётнинг фақатгина моддий воситаларини тавсия этиши мумкин, қолган барчасини Худога эътиқод бажаради».

Кўраялсизки, эътиқод инонишни туғдиради, ақлга хотиржамлик келтиради. У мўъжиза яратишга қодир кучларга йўл беради. Аёнки, «бедаво» дардга дучор бўлган беморларнинг соғайишига ишонч такрор-такрор ёрдамлашгани боис, у Асл Саломатликнинг ажралмас қисми бўлиши даркор.

— Унга қарши томондан, — гапида давом этди доктор, — гумон, қўрқув, ташвишланиш ва ҳаяжонлар туради. Уларнинг барчаси — саломатликни емирувчилардир. Мана шу боис чин дилдан эътиқодли кишилар бошқаларга қараганда соғломроқ бўладилар ва агар хасталаниб қолсалар, тез соғаядилар.

Агар эътиқодингиз мустаҳкам бўлса, у нафақат сизга, балки бошқаларга ҳам кўмаклашади. Бу сўзларнинг маъносини ўйлаб, мағзини чақсангиз, улар унчалик галати туюлмайдди. Барча диний матнлар эътиқод орқали соғайиш тўғрисида сўзлайди. Инжилда касал болани соғайтирган Илёс пайгамбарнинг тарихи келтирилган, шунингдек, Исо пайгамбарнинг беморларни имон-эътиқод ила соғайтиргани ҳақида жуда кўп ҳикоятлар мавжуд.

Йигитча охирги пайтларда учратган кишилари ҳақида ўйлади ва уларнинг барчаси кекса хитой қўлини текхизгани туфайли омон қолганликларини сўзлаб берганларини эслади. Қария уларга ёрдам бериш учун шунчаки ўзининг ишонч кучини қўлаганини у энди англай бошлади.

— Ҳаммаси айтиб ва бажариб бўлингандан сўнг, — давом этди доктор, — оламда барча инсонлар ва машиналардан кўра имконлари анчагина кўпроқ бўлган куч қолади. У ҳар биримизга, ҳар ерда ва доим очикдир.



— Ишонч ҳамма нарсадан халос қила олади, деб ўйлайсизми?

— Ишонч кучи чегарасиз. Лекин «Ишонч ҳаракатсиз ҳеч нарсага арзимамайди» деган сўзларни ҳам эсланг. Агар биз Табиат қонунларига бўйсунмасак, ҳеч қандай дунё эътиқоди бизни қутқаролмайди. Биз коинотнинг сабаб ва оқибат қонунидан кетолмаймиз.

— Одамлар ишончга қандай келадилар? — сўради йигит. — Тугрисини айтсам, менинг диний тәрбиям йўқ.

— Олий Кучга эътиқод қилишингиз учун бирон-бир диний жамият аъзоси бўлишингиз мутлақо шарт эмас. Коинот Яратувчиси фақат танланган одамлар гуруҳининг эмас, ҳар биримизнинг Яратувчимиздир, — жавоб берди доктор. — Эсингизда бўлсин, ишончнинг дин билан ҳеч бир умумий жиҳати йўқ, у ҳар биримизнинг қалбимизда яшайди. Уни топишимиз учун фақат излаш керак. Гоҳида омадимиз чолиб, йўл кўрсатиш рўй беради.

— Бу қандай рўй беради? — сўради йигитча.

— Эҳтимол, энг танг ҳолатда! — жавоб берди кекса доктор. — Танглик ҳолати тун орасидаги бўронга ўхшайди. У булутларни ҳайдаши мумкин ва бошингизни осмонга қаратиб, юдузларни кўришингиз мумкин.

Шифокор сўзида давом этди:

— Узоқ йиллар давомида кекса хитой менинг хаёлотим маҳсули деб ўйлардим. Лагерда омон қолган бирор киши уни ҳеч қачон кўрмаганди. Ўзим ҳам уни ё аввал, ё ўшандан кейин кўрмадим. Лекин, орадан бир йилча вақт ўтгач, унинг ҳақиқатда мавжудлигининг тасдиғини олдим.

— Ие, нима бўлди? — сўради йигитча.

— Кунлардан бир кун худди сиз каби бир йигитча эшигимни қоқиб келди, — деди жилмайиб доктор.

Шу тунда йигитча ўринда ётганча доктор Добре билан учрашувдан олган таассуротларини кундалик дафтарига ёзарди.



**Асл Саломатликнинг тўққизинчи сири —
ишонч кучидир.**

◆ Ишонч — бу руҳий куч, унинг шарофати билан бўлиши мумкинмас нарса мумкинга айланади.

◆ Ишонч инсон руҳиятини Олий Куч билан боғлайди.

◆ Асл Саломатликка етишиш учун биз нафақат жисмоний, балки руҳий озикланишга муҳтожмиз.

◆ Ишонч муъжиза яратишга қодир кучларга йўл очади.

◆ Ишончга қарши қўрқув, ташвиш ва гумон туради.

◆ Ишонч ҳаракатларсиз ҳеч нимага арзимади.

Шамол дераза ортидан гувиллади ва ойнага ёмғир томчилари урила бошлади. Тез орада бўрон тўхтади ва атрофни сокин осойишталик чулғади. Йигит каравотидан туриб, дераза ёнига келди ва юқорига қаради.

— Шундай қилиб, нимани биласан? — у ўзига ўзи савол берди.

Тунги осмонни миллионларча ярқироқ юлдузлар ёритарди. Шу тобда унинг қўрқув ва гумонлари қайгадир йўқолди.





Ўнинчи сир

МУҲАББАТ КУЧИ

Коллеж холлидаги ўша учрашувдан қирқ кун ўтди, йигит Асл Саломатлик тўғрисида нафақат анчагина билиб олди, балки ўз билимларини амалда қўллай бошлади.

Ҳар куни у соғломлаштирувчи визуализация ва даволовчи аффирмацияларга вақт ажратарди, нафас олиш ва жисмоний машқлар билан шугулланарди. У овқатланиш тартибини ўзгартирди ва ўз қиёфасига кўпроқ эътибор бера бошлади; ҳар бир нарсадан кулиш учун баҳона топишга уринарди ва ўзи атрофида соғлом шароит яратиш учун уйига бир дунё яшил ўсимликлар келтирди. У жисмоний ва руҳий дам олиш учун вақт топарди ва ҳаётга ҳамда ўз кучларига нисбатан илк бор ишонч пайдо бўлганини сезди.

Йигит Асл Саломатлик қонунларига мувофиқ яшарди ва ўзини авваллари ҳеч сезмагандек сезарди. Унинг қувонч на ҳайрати шунда эдики, аввал бошдаги белгилари тамомила йўқолганди.

У Асл Саломатлик ҳақида яна билиши зарур бўлган нима қолганини ҳатто тасаввур ҳам қилолмасди, лекин унинг рўйхатида яна бир исм бор эди.

Бу Эдит Жеймс исми аёл эди. Шундай қилиб, журъатсизлик ва ғайриодатий ниманидир кутишга қоришиқ туйғулар билан унинг эшигини қоқди.

Жеймс хоним қизил юзли, қувноқ ва меҳрибон кузли кексароқ аёл бўлиб чиқди. Ундан таралаётган жисмоний



иссиқ тафтни туйган чоғда йигит кекса хитойни эслади. Жеймс хоним гайриоддий инсонлигини у дарҳол англади.

— Айтишим мумкинки, бу кутилмаганда менга ёқимли совға бўлди, — деди уй эгаси. — Менга айтганингиздан шуни тушундимки, сиз доктор Дао билан учрашибсиз.

— Лекин унинг исми шундайлигини билмасдим ҳам!

— Тугриси айтсам, ўзим ҳам бунга унчалик ишонмаяпман, бу исми унга ўзим қўйганман.

— Хуш, бу нимани билдиради? — сўради йигит.

— Дао сўзи Д-А-О ҳарфларидан иборат. Бу хитойчада «йул» ёки «сўқмоқ» маъносини билдиради. Мени соғломлик йўлига чиқариб қўйгани боис унга шундай исм қўйдим. Ҳаммаси элик йил муқаддам содир бўлганди, лекин назаримда, кеча бўлгандай. Мен анча жиддий касаллик — сил билан оғриб қолгандим, лекин палата ортида навбатчи ҳамширага шифокор гапираётганини эшитиб қолмагунимча аҳволим нақадар хавфлилигини ҳатто тасаввур этолмасдим. У ёнимга ҳар икки соатда кириб, хабар олиб туришни тайинлади. Ҳамшира ундан бунинг сабабини сўраганида, унинг берган жавобини ҳанузгача унутолмайман. У қандай овқат сўрасам ҳам бераверишни тайинлади, чунки бир ойга етмас умрим қолган экан!

Тасаввур қиласизми, нимани бошимдан кечирганимни? Мен ўлимга тайёр эмасдим. Ўшанда энди йигирма учга киргандим. Бундай кучли изтиробдан кейин куннинг қолган қисмини кўзларимни юмганча ўринда ётиб ўтказдим ва тинимсиз ибодат қилдим. Кечқурун палата эшигини қоқиб, кекса хитой кирди ва менга журналлар ўқишни тавсия қилди. Менинг ҳеч нарса ўқишга ҳушим йўқ эди, лекин у шундай илиқ табассум билан унда махсус менга аталган журнал борлигини айтди. Шундай қилиб, унинг қўлларидан журнални олдим.

У хонада яна бир неча дақиқа қолиб, ҳаёт ҳақида гапира бошлади. Суҳбат тез орада саломатликка ўтди. Айнан уша чоғда Асл Саломатлик сирлари тугрисида илк бор эшитдим. Кейин чол менга рўйхат берди, унинг сўзларига қараганда, исми ёзилган одамлар менга ёрдам



берармишлар. Мен яқинда ўлишимни билганим боис, кўзларимни тўлдирган ёшдан ўзимни тиёлмасдим. Чол ёнимга яқинроқ келди ва мени қучиб, ҳаммаси яхши бўлишини айтди. Унинг охирги сўзлари шундай эди: «Бу журналда баъзи нарсалар атайлаб сен учун ёзилган. Илтимос, уни ўқиб чиқ».

Шундан сўнг у кетди, мен йигини бас қилиб, журнални ўқишга тутиндим. Омадим чопган экан, ҳақиқатан ҳам журналда менга аталган нома бор эдики, у ҳаётимни сақлаб қолди.

Йигитча маҳдиё бўлганча ҳикояни тингларди

— Албатта, сиз шундай савол беришга ҳақлисиз: ёшгина ўлаётган аёлни қандай мақола қутқарган бўлиши мумкин? — давом этарди Жеймс хоним. — Унда саломатлик ва тиббиёт ҳақида ҳеч нарса йўқ, бу оддий бир ҳикоя эди. Лекин мен учун бу ҳикоя оддий эмасди, чунки, назаримда, унда отамнинг ҳаёти тасвирланганди.

Мен беш ёшлигимда ота-онам ажрашиб кетишган, отамни шундан кейин ҳеч қачон кўрмаган ва у ҳақда эшитмагандим. У машҳур архитектор эди ва чамаси мен ҳақимда кам қайгурарди. Онам иккимиз кучиб кетганимиздан кейин отамдан ҳеч қандай хабар, ҳатто тутилган кунимда биронта табрик ҳам олмадим. Лекин мен журналда отам тутилган шаҳарда тутилган, отам ўқиган, ўша университетни битирган ва ўзидан ўн беш ёш кичик гўзал австриялик аёлга уйланган, тушқунликка тушиб қолган талантли архитектор ҳақидаги воқеани ўқиганимдан сўнг ҳақиқат очилди. Бу архитектор аввалги никоҳда бахтсиз бўлиб, ажрашганидан кейин у ниҳоятда яхши кўрадиган ва унга доимо мактублар ёзиб, байрам совғалари юборадиган жажжи қизалоғи билан кўришишни ман этадилар. Лекин у бирор марта жавоб ололмади ва фақат ўн тўрт йилдан сўнг янги никоҳ ва янги оилада хотиржамлик топади.

Бутун умрим давомида ўзимни ота меҳридан мосуво сезардим, у эса ўша вақтда менинг меҳримдан жудоликда қийналаркан. Аммо ҳақиқат ошкор бўлди: хафа бўлган ва газабланган онам мендан унинг мактублари ва совғаларини яширганлиги маълум бўлди. Мен отамни



ёмон кўриб қолишимни истаганиди. Ҳозир ўлим тушагида ётган чоғда шунча вақтдан бери отам мени яхши кўргани ва менга гамхўрлик кўрсатгани тўғрисида билиб қолдим. Мен ўлимимдан олдин унга мен ҳам яхши кўришимни маълум қилишга улгурмоқчи эдим. Журнални ўқиб бўлган заҳоти отамга телефон қилмоқчи бўлдим. Лекин на телефон рақамини, на унинг манзилини билардим, ҳикояда эса у ҳозир яшаб турган шаҳарнинг номи бор эди ва унинг телефонини осонгина билиб оламан, деб ўйладим. Отам билан йигирма йилга яқин гаплашмаганим боис, телефонда овозини эшитиб, йиғлаб юбордим.

Эртасига эрталаб отам каравотим ёнида қўлимни ушлаб ўтирарди. Бу ғалати ҳис эди, уни тасвирлаш қийин, лекин назаримда, у менга мўъжизавий элекфир берарди. Иштаҳам яхшиланди ва икки кундан сўнг санаторийнинг ажойиб боғида отам билан бирга сайр қилиб, шифобахш тоғ ҳавоси ҳамда атиргуллар исини мириқиб симира бошладим.

Шу вақт давомида шифокор мени кузатар ва касаллик қандай кечаётганидан бохабар бўлиш учун турли анализлар оларди. Кунларнинг бирида отам билан боғда ўтириб, атиргулларга маҳлиё бўлаётганимизда, шифокорим ҳаяжондан қичқириб, қўлларидаги қандайдир қоғозларни силкитганча, бинодан югуриб чиқиб келди.

Бу сафар барча анализлар яхши натижа берибди — сил хасталигидан бирон-бир асар ҳам қолмабди! Менга яна яшашга ҳукм чиқди!

— Бу ақл бовар қилмайдиган ҳиссиёт бўлса керак, — деди йигитча.

— О, ишонинг, мутлақо ақлга тўғри келмас ҳиссиёт. Ўша куни кечқурун менга журнал келтирган кекса хитойга тузукроқ миннатдорчилик билдира олмаганлигимни ўйлаб қолдим. Ахир айнан у отамни топишга менга ёрдам берди. Шундай қилиб, мен санаторийнинг маъмурий биносига йўл олдим ва бу ерда ишлайдиган кекса хитойни қандай топишим мумкинлигини сўрадим. Аммо...



— Давом эттирмасангиз ҳам бўлади, — унинг гапни бўлди йигит, — шубҳасиз, улар бу ерда бундай одам ҳеч қачон ишламаган, деб жавоб бердилар.

— Албатта, — жилмайди Жеймс хоним.

— Нима деб ўйлайсиз, шунчалар тез соғайишингизга сизга нима ёрдам берди? — сўради гапнинг мавзусини ўзгартиришга қарор қилиб йигит.

— Сиз тасаввур этаётган бўлсангиз керак, шифокорлар буткул таажжубда эдилар. Бу ерда барча омилар: парҳез, жисмоний машқлар, тоза, соф, тоғ ҳавоси ва ибодат мужассамлашгани роль ўйнади, деб ҳисоблайман.

Буларнинг нақадар муҳимлигини санаторийни тарк этганидан сўнг, кекса хитой рўйхатидаги одамлардан билиб олдим. Лекин мен аминманки, касаллигимни енгишда бош ролни бир нарса ўйнади, у ҳақда тиббиётда соғайтирувчи восита сифатида жуда кам гапиришади. Менга муҳаббат ёрдам берди.

Биламан, буларнинг барчаси ғалати туюлади, лекин бу ҳақиқат.

— Айтмоқчисизки, — деди йигитча, — сил касаллигидан соғайишингизга муҳаббат ёрдам бердимиз?

— Ҳеч шубҳасиз. Муҳаббат ҳақида ҳамма қадимий матнлар сўзлайди. Муҳаббат — ҳамма нарсани енгиб ўтишга қодир куч!

Бир куни Шимолий Американинг қорли кенгликларига саёҳатга чиққан киши ҳақида бўлган воқеани ўқиганман. Унда муҳаббат кучи ҳақида ёзилган. Бир куни қишнинг ўрталарида саёҳат қилган қаҳрамонимиз икки тоғли қишлоқ оралигида адашиб қолибди. Қор бўронида қолган сайёҳ совуқдан мадорсизланибди, юришга кучи етмай, ягона чораси ётиб, ўлишини сезибди. Лекин бир неча сониядан сўнг у ногоҳ бола йиғисини эшитиб қолибди. У ўрнидан туриб, шамолнинг қаршилигини енгиб, товуш томонга юрибди. Тез орада қор уюми орасида ётган қизалоқни топибди. У болани кўтариб олиб, ўз танаси тафти билан иситмоқчи бўлиб кўксига босибди ва олға кетибди. Юз қадамча юргандан кейин ярми қор билан қопланган фургон ёнига бориб қолибди. Бу қизчанинг



уйи эди. Саёҳатчи боланинг ҳаётини сақлаб қолди ва унинг учун курашиб, ўз ҳаётини ҳам асраб қолди.

Бу ҳақиқий муҳаббат, ўзи учун эвазига ҳеч нима талаб этмайдиган, бетаъма муҳаббат, чунки унинг ажри ўша ҳаракатнинг ўзида. Бошқаларга ёрдам бераётиб, ўзингизга ёрдамлашасиз. Коинотнинг кўпгина қонуниятлари мавжуд ва уларнинг барчаси бенуқсон, лекин улар ичида энг асосийси — Муҳаббат Қонуни, чунки муҳаббат абадий барҳаёт. Бу Коинотдаги энг қудратли куч. Муҳаббат туфайли барча муаммоларни ҳал эта оламиз, душманликни бартараф этамиз... ва касалликлардан халос бўламиз. Мен кўплар нима учундир менсимай қарайдиган муҳаббат туйғуси соғайишда асосий омиллигига қатъий ишонаман. Ва Асл Муҳаббатсиз Асл Саломатликка эришиш мумкин эмас, деган фикрга менда заррача шубҳа йўқ.

— Лекин бизнинг саломатлигимизга муҳаббатнинг нима дахли бор? — сўради йигит.

— Муҳаббатнинг соғломлик учун муҳимлиги шундаки, у — ҳаётнинг асоси. Муҳаббатсиз умр ўз аҳамияти ва маъносини йўқотади ва инсон тушқунликка тушади. Газаб, нафрат, худбинлик кабилар муҳаббатга қарши турадилар ва улар вужудимизни емирувчи токсик моддалар ишлаб чиқишга сабабчидирлар.

Муҳаббат тана, ақл ва руҳга озиқ беради. Ўзларига нисбатан муҳаббат туйғусини сезиб турган кишилар биров яхши кўрмайдигандек сезувчиларга нисбатан тезроқ тuzаладилар.

— Ие, шунақа бўлиши мумкинми? — сўради йигит.

— Инсон муҳаббатни ҳис этганида, унинг вужудига оқ қон таначалари миқдори ортиб, томир оқимиға оғриқ ва стресслар билан курашишга ёрдамлашувчи махсус гормонлар қўшилади ҳамда бундай инсоннинг аҳволи буткул ўзгаради. Бир неча йиллар илгари Лондон касалхоналаридан бирида қизиқарли тадқиқот ўтказилди, унинг натижасида муҳаббатнинг дард билан курашишга ёрдамлашуви исботланди. Одатда, операция олдидан жарроҳ ҳар бир бемор ҳузурига кириб, бўлажак



операциянинг мазмун ва моҳиятини тушунтиради. Бу тажриба чоғида жарроҳ палатага кираркан, беморга ўзгача ғамхўрлик ва меҳр намуналарини кўрсатди: у беморнинг қўлидан тутиб, анча муфассал ва тўлиқ маълумотлар келтириб сўзлашди. Барча илмий назарияларга қарамасдан, бундай беморлар бошқаларга нисбатан операциядан кейин уч баробар тезроқ тузалишди!

Муҳаббат нафақат соғайишда, балки соғлиқни сақлашда ҳам ҳал қилувчи роль ўйнайди. Кўп кишилар ҳатто ўзларини яхши кўрмаганликлари туфайли касалланадилар. Улар ўзларини ҳеч кимга кераксиздай ва суюксиздай сезадилар ҳамда кўпинча уларнинг ўзаро ноаниқ муносабатларида муаммолар пайдо бўлади. Лекин муҳаббатга ҳар биримиз етишишимиз мумкин ҳамда уни қозонишнинг ишончли бир усули бор.

— У қандай усул экан? — сўради йигитча.

— Муҳаббатни берсаккина, уни доимо оламиз.

— Назаримда, сизни тушунгандекман, — деди йигитча. — Ҳар сафар бирор-бир яхши иш бажарсам ёки кимнидир хурсанд қилганимда, ўзимни бахтиёр сезаман.

— Туппа-тўғри, — деди Жеймс хоним. — Биз қанчалик кўп берсак, шунчалик кўп оламиз. Бировни қанча қаттиқроқ севсак, ўзимизни шунчалик яхши сезамиз. Ахир бу ажойиб-ку, тўғри...асми?

Шу сўзларни айтаркан, Жеймс хоним йигитчага безалган лавҳа берди.

— Бунда ҳаммаси айтилган. Бу Эммет Фоке исмли кишининг китобидан олинган иқтибос. Китоб «Тоғдаги ваъзхонлик» деб аталади. Лавҳачада қуйидаги сўзлар ёзилганди:

Ҳақиқий муҳаббат бартараф этолмайдиган қийинчиликлар йўқ; муҳаббат даволай олмайдиган касалликлар ҳам;

муҳаббат очолмайдиган эшиклар ҳам;

муҳаббат ҳатлаб ўтолмайдиган денгиз қўлтиқлари ҳам;



*Ҳақиқий муҳаббат бузолмайдиган деворлар ҳам;
Ҳақиқий муҳаббат тилаб ололмайдиган гуноҳлар
ҳам...*

*Сиз нақадар ғамга чуқур ботганингиз, келажакни
қанчалик умидсиз тасаввур қилаётганингиз муҳим
эмас... керакли даражада анланган муҳаббат барчасини
тарқатиб юборади. Агар сиз қаттиқ севиб қола билсангиз,
оламда энг бахтли ва қудратли инсон бўласиз...*

Кечроқ уйига қайтган йигит шу куни ёзган қисқа
ёзувларини ўқиб чиқди.

**Асл Саломатликнинг ўнинчи сир —
муҳаббат кучи.**

Муҳаббат — бу ҳаммани соғайтирувчи куч.

Муҳаббатга эришиш учун муҳаббатни тўхфа этиш
даркор.





ХОТИМА

Беш йилдан сўнг йигитча анча улғайди ва оқилроқ бўлди. У ёзувчи бўлиб етишди ва бир вақтлар унинг ҳаётини ўзгартирган билимларни бошқаларга етказиб, саломатликни табиий усуллар билан сақлаш ҳақида маърузалар ўқий бошлади. У ўзининг шахсий намунасида бошқа кишиларни Асл Саломатлик қонунлари асосида яшашга ўргатишга ҳаракат қилди.

Ушанда у шифокори ҳузурига биринчи ташрифидан сўнг ропша-роса ўн ҳафтадан кейин яна кирган кунини яхши эсларди. Бу анча оғир лаҳза эди, у аввалги текширувдагидан ҳам кўра кўпроқ асабийлашарди. Унинг қаршисида шифокор охирги текширишлар натижаларини синчиклаб ўрганарди. Ўтган икки дақиқа йигитга узоқ соатлардай туюлди. Ахийри шифокор кўзойнагини ечди ва йигитнинг кўзларига тик боқди.

— Ҳуш, — жилмайди у. — барча тестлар инкор этувчи натижа берганини сизга етказишимдан хурсандман. Ҳаммаси жойида. Бутун ўттиз йиллик амалий фаолиятимда бундай гаройиб соғайишни биринчи бор кўриб турганимни тан олишим керак.

Йигит шифокорнинг хонаси эшигини ёпиб чиқаркан, касалхона йўлаги бўйлаб аста юра бошлади. Асосий кириш жойига етганида унинг юраги тезроқ уриб кетди ва одимлари тезлашди. У айланма эшиқдан кўчага шаҳд билан чиқиб, муштга тугилган қўлларини юқорига кўтарганча бор овози билан қичқирди:

— Қойил!



Асл Саломатлик сирлари йигитчага огир касалликнинг умидсизликлари орасидан Асл Саломатлик қувончи сари ёриб ўтишга ёрдам бердилар. Йигит умрининг барча йўлини ўзгартирган кекса хитойни ёдга олмасдан бирор кун ҳам утмасди. Унинг яқиндаги хасталиги замирида қандай тўхфа борлигини энди англарди, шу туфайли тўлақонли англанган ҳаётга етишганди. У кекса хитойга уларнинг учрашуви қандай натижа келтирганини билдиrolмаслигидан афсусланарди. Чолга миннатдорчилик изҳор этиб, ахийри барча айтган гапларининг маъносини англаганини айтолмаслигидан ўкинарди.

Ногоҳ телефон қўнғироғи жиринглаб, унинг ўй-хаёлларини учириб юборди. Телефонда бир аёл мурожаат қилиб, у билан учрашиш ниятида эканини сўради. Унинг ёрдам бериши мумкинлигини айтишибди. Тезроқ учрашиш имкони борми?

— Шубҳасиз, истасангиз, эртага, айтайлик, соат учларда учрашсак бўладими?

— О, бу ажойиб иш бўларди. Сизга кўп раҳмат! — хитоб қилди аёл. — Менга ёрдам бера олишингизни аниқ биламан.

— Қўлимдан келганча ҳаракат қиламан. Лекин марҳамат қилиб айтинг-чи, телефоним рақамини сизга ким берди?

— Афсуски, унинг исмини билмайман, У одам билан бутун эрталаб учрашиб қолдик. У айтдики, сизнинг дўстингиз... кекса хитой жентльмени.

Йигит мийиғида кулди-да, гўшакни жойига қўяркан, секингина шивирлади:

— Доктор Дао, қаерда бўлсангиз ҳам, Худо хайрингизни берсин!





МУНДАРИЖА

Бемор	7
Учрашув	9
Биринчи сир АҚЛ КУЧИ	17
Иккинчи сир НАФАС ОЛИШ КУЧИ	28
Учинчи сир ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР КУЧИ	36
Тўртинчи сир ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ СИРИ	43
Бешинчи сир КУЛГИ КУЧИ.....	60
Олтинчи сир ДАМ ОЛИШ КУЧИ	67
Еттинчи сир ҚОМАТНИ ТЎҒРИ ТУТИШ КУЧИ	75
Саккизинчи сир ТАШҚИ МУҲИТ КУЧИ	85
Тўққизинчи сир ИШОНЧ КУЧИ	92
Унинчи сир МУҲАББАТ КУЧИ	101
Хотима	109

5000 дж

УДК: 821.111 = 512.133
КБК 51.204.0
Ж47

Ж47 Жексон, Адам.
Соғлом бўлишнинг ўнта сир: ҳаётингизни
ўзгартирадиган донишмандлик ва соғлиқ ҳақида
замонавий зарбулмасал/ А. Жексон; таржимон:
Гулчеҳра Муҳаммаджон. – Т.: «DAVR PRESS»
NMU, 2012. – 112 б.

ISBN 978-9943-4074-0-4

УДК: 821.111 = 512.133
КБК 51.204.0

Адабий-бадий нашр

АДАМ ЖЕКсон

СОҒЛОМ БЎЛИШНИНГ ЎНТА СИРИ

Бош муҳаррир Гулчеҳра Муҳаммаджон
Муҳаррир Хосият Ражабова
Мусаҳҳиҳ Дилором Ҳотамова
Саҳифаловчи-дизайнер Азиза Ойназарова

Нашриёт лицензия рақами АI-№ 213
2012 йил 5 ноябрда теришга берилди. 2012 йил 30 ноябрда
босишга рухсат этилди. Бичими 84x108 1/32
«Baltica APP» гарнитураси. Шартли босма табоғи 5,88.
Нашриёт ҳисоб табоғи 4,0. Адади 2000 нусха.
641-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

Оригинал макет “DAVR PRESS” нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.
“DAVR PRESS” NMU МЧЖнинг матбаа бўлимида
офсет усулида чоп этилди.

Манзил: Ўзбекистон Республикаси, 100156, Тошкент шаҳри,
Чилонзор тумани, 20^а-даҳа, 42-уй.
Тел: 8(371) 216-9014, 120-1299;
Маркетинг бўлими: 8(371) 120-1233
Web: www.davrpess.uz, www.kitoblar.com;
E-mail: davr-press@mail.ru