

**ПОЛЬ БРЭГГ**

# **АСАБ**

**КУЧИ**

**Дорисиз  
даволаш**

Асаб тизими  
Асаб емирилиши  
Асаб кучининг уч хили  
Олти асосий қўрқувлар  
Асаб тизими мувозанати  
Хавотирланиш – бу қотил  
Бақувват асаб кучини тиклаш



*Дорисиз даволаш*

**ПОЛЬ БРЭГГ**

# **АСАБ КУЧИ**

Таржимон:  
**Мирафзал Мирфайзиев**

«MERIYUS»  
Тошкент – 2013

УДК: 636.2 (575.1)

ББК: 56.12

### **Брэгг Поль**

Асаб кучи / П. Брэгг; таржимон: М. Мирфайзиев; масъул муҳаррир М. АБДУЛЛАЕВА - Тошкент: Meriyus, 2013 йил, 160 бет. - (Дорисиз даволан).

ISBN 978-9943-395-88-6

УДК: 636.2 (575.1)

ББК: 56.12

Асаб кучи нималарга қодир эканини ушбу китоб таржимаси жараёнида яхшилаб тушуниб олдим. Бу куч ҳақида мукамал тушунча берувчи бошқа бирор китобни топа олмадим. Асабларимиз, Поль Брэгг таъкидлаганидек, кучли ва соғлом бўлса, нафақат жисмоний ва руҳий саломатлигимиз жойида, балки муаммоларимиз ҳал бўлиб, бахтли яшар эканмиз.

Азизлар, сизга ушбу китобни тавсия қиламиз. У сизга қам фойдали қўлланма бўлиб хизмат қилади, деган умиддамиз.

Масъул муҳаррир:

**Маҳмуда АБДУЛЛАЕВА**

*Ушбу китобдаги барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилишини тавсия этамиз.*

ISBN 978-9943-395-88-6

© "Meriyus" нашриёти, 2013.

И. Нуруллоҳ, 2013.

## АСАБ КУЧИНИ ТИКЛАШ

Мен бу китобни ёзишда мен адабиёт соҳасида мумтоз асар яратишни ният қилмаганман. Аксинча, атайлаб ихчамлаштирилган иборалардан фойдаланишга ҳаракат қилдим. Токи, мен келтираётган далиллар сизнинг онгингизда чуқур из қолдирсин.

Биз асаблар ўта кучланган асрда яшаяпмизки, бунда ҳаётимиз асослари аста-секин, тўхтовсиз емирилиб бормоқда. Агарда биз бунинг олдини олиш учун ҳозирданоқ ҳаракат қилмасак, бир неча авлоддан сўнг асабларнинг тўла емирилишига рўбарў келамиз. Мен "биз" деганимда, авваламбор, америкаликларни назарда тутмоқдаман. Асаблари бузилишидан азобланаётганлар, дунёда кўплаб учрашига қарамасдан, ҳеч қаерда америкалик эркак ва аёллар каби азобланаётганлари бўлмаса керак.

Менинг асаблар масаласига эътиборим, бу мавзуга чексиз вақт ва кучимни сафарбар қилишим сабаби соғлом бўлиш маданиятининг назария ва тажрибаларига қарашларимнинг ўсишида, деб биламан. Асабларим ўта сезгир бўлиб туғилганлигим боис мен буни чуқур ўрганишга аҳд қилдим.

18 ёшимда сил касаллиги билан оғридим, сўнгра соғайдим. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб, кучли бўлишга аҳд қилдим. Чунки кўпчилик қатори мушаклар кучини соғломлик ифодаси деб тушунардим. Лекин тезда бу тушунчанинг хатолигини англадим,

Эътиборимни илмий тарзда овқатланиш, чуқур нафас олиш ва ўз танамни мустаҳкамлашга қаратдим. Танани ҳаракатга бошловчи энг буюк куч - асаблар эканини тушуниб етдим.

Инсон организмнинг энг заиф ва ўта сезгир жойи ҳам асаб, шунинг учун айнан шу жойда ҳаёт кучларини тўплашимиз зарур. Бу фақат назария эмас, менинг машғулотларимга қатнашаётган ўқувчилардан ташқари мен ҳар йили соғлом 1000 та талабанинг овқатланиш гигиенаси ва шахсий дастурларини назорат қилиб бораман. Менинг тажрибам кенгаймоқда, қарашларим тўғрилигига ишончим ортиб бормоқда. Мен тўла ишонч билан айтаманки, бу китобда келтирилган далилларга ҳеч қандай шубҳа бўлиши мумкин эмас.

### **Асаб кучининг сирлари**

Асаблар кучи ҳаётимиз булоғи ҳисобланади. Ҳаёт асаблар орқали содир бўлади, буни ҳеч қачон унутманг. Сизда асаб кучи бўлсагина, сиз соғломсиз, иштиёқ билан мақсад сари интиласиз, натижасида бахтга етишасиз.

Сиз барча қийинчиликларни енга оласиз ва тақдир зарбаларини қабул қилишга тайёрсиз, чунки сизнинг асабларингиз кучи уларни енга олишига ишонасиз.

Сиз асаб кучи тўла одамни енга олмайсиз. У ҳаёт зарбаларини сабот билан енгиб, ўз мақсади сари қайта-қайта интилаверади, натижада голиб бўлади. Одамларнинг 5% и бутун инсониятни бошқаради - бунда ҳам асосий омил асаблар кучи ҳисобланади.

Сизнинг соғлигингиз, кучингиз, ҳаётга интилувчанлигингиз, сабр-тоқатингиз асаб кучи билан ўлчанади. Бу сизга шундай захира кучларини тақдим этадики, натижада ҳаётингиз ютуқларга бой, ранго-ранг ва тўлақонли бўлади. Дунёда ҳаёт чўққиларига чиқиш учун ақли ва қобилияти етарли инсонлар кўп, лекин уларда инсонни мақсад сари етакловчи асаб кучи йўқ. Аёл кишининг жозибадорлиги, мафтункорлиги, нур сочиб туриши ҳам тўғридан-тўғри асаб кучига боғлиқ.

Асаб кучи ва соғлигингиз ўзаро боғлиқ, сизнинг танангиз - мураккаб машина. Асаб кучи уни ҳаракатга келтиради, лекин бу куч қуввати организм ҳаётий аъзоларининг ўзаро мутаносиб ишлашига боғлиқ. У ўпка ва юракдан қон томирлар тизими орқали ҳар бир ҳужайрага етиб боради ва бутун танани озиклантиради.

Агар қайсидир аъзо ёмон ишласа, асаб кучини пайдо қиладиган муайян элемент қонда етишмаслиги мумкин. Ошқозонингиз овқатни яхши ҳазм қила олиши шарт. Ичаклар, ўпка, буйрақлар ва тери мутаносиб ишлаши учун улкан асаб кучига эга бўлиши керак. Қора талоқ, жигар ва бошқа қон ишлаб чиқарувчи аъзолар ҳам яхши ишлаши зарур.

Агар сиз эрталаб уйқудан турганда ҳолсизлик ва чарчоқ сезсангиз, вақт ўтиши сиз учун оғир кечса, келажакка ишончсизлик билан қараб, ўзингизни бахтсиз сезсангиз - демак, сизнинг асаб тизимингизга нимадир бўлган. Сизнинг асаб кучингиз кўпайиш ўрнига камаймоқда.

Фақат биргина йўл бор - у ҳам бўлса, асаб тизими ва кучини қайта қуриш. Инсон танаси ўзини ўзи

даволовчи организм хисобланади. Бахтга қарши, ҳозирги вақтда кўпчилик, айниқса, америкаликлар асаб кучини бесамар сарфлаб, турли допинглар (сунъий куч берадиган кимёвий дори) ёрдамида асаб кучини зўриқтирмоқдалар, бу эса фақат организмни жароҳатлашга олиб келади.

**"Асаблар" – позик ва хатарли,  
америкаликлар ҳаёт-мамотини емирувчи  
ҳолат**

"Асаблар" – бу сўзни биз ҳамма жойда эшитамиз. Шифокор ўз беморига бу сизнинг асабларингиз бузилганидан, дейди.

Сезгир аёллар ўз асабларидан нолийдилар, ҳар куни ишхонангизда асаблари таранглашган инсонларни учратасиз. Ота-оналар фарзандларининг асаблари бузилганини рўқач қилиб, уларни жазолашдан воз кечадилар.

Америкалик ўспирин – энг асабийлашган инсон. Ўспиринлар асаб тизимлари шунчалик бузилганки, қаттиқ овозли мусиқа билан ўзларини жонлантirmoқчи бўладилар. Баъзилар ўзлари билан магнитофон олиб юрадилар. Улар шунчалик ҳаяжонланганки, телефонда гаплашаётиб, ўзларини бошқара олмайдилар.

Сиз асабларни барча жойда – кўчада, ишда, театрда, мактабда, коллежда, институтда, ўз оилангизда учратасиз. Телевизор ярим кечагача тўхтамай ишлайди. Томошабинлар таранглашган, асабини мувозанатга келтираман, деб, аксинча қотиллик, қон тўкиш, азоблаш, ўққа тутиш каби кўрсатувларни томоша қилади.

Ҳаддан ташқари куч ишлатиш, бузуқ эркак ва

аёлларнинг беҳаё хатти-ҳаракатлари телевизор экранларида маданий дастурлар ўрнини эгаллаб олди.

Америкаликлар энг асабий миллат, бу бутун дунёга маълум, буни мутахассисларимиз ҳам қайд этишмоқда. Бу ҳаётимизнинг тезлашганидан келиб чиқади (дақиқасига 1 миля). Бу бизни ер юзида энг илғор миллат қилади, шу билан бирга, инсонлар саломатлигини емиради. Касалхоналаримиз асаби бузуқ беморлар билан тўлиб-тошган.

Соғликни сақлаш бўйича етук мутахассисларнинг таъкидлашича, агар асаб бузилиш касалликлари шу залда ўсиб бораверса, 100 йилдан камроқ муддатда асаб тизими тўғрисида қайғурадиган ҳеч ким қолмайди, чунки ҳар бир киши асаб тизими жабрдийдалари қаторидан ўрин олади. Бу қўрқув ва хавотирга соладиган келажак. Шундай эмасми? Соғликни сақлаш бўйича тадқиқотлар буни тасдиқламоқда. Ҳозир психологлар, психиатрлар етишмаётгани ҳаммага маълум. Биз ачинарли аҳволдамиз. Миллионлаб одамларнинг асаб кучи нормадан past, бу эса уларнинг турли хасталиклардан бир умр азоб чекишига сабаб бўлмоқда. Инсонлар асаб кучи pastлашса, ҳаёт зарбаларига бардош бериш учун аввал кучсизроқ, яъни тамаки, чой, кофе, кока-кола каби зўриқтирувчиларни истеъмол қила бошлайдилар, сўнгра эса кучлироғи, яъни алкоголь, кейин эса наркотикларга ўтадилар. Уларнинг кўпчилиги наркотик қабул қилмай туролмайдиганларга айланади. Кўпчилик инсонлар ўзларини нормал ҳисоблашади, аммо тетиклаштирувчи таблетка



қабул қилмасдан кунлари ўтмайди. Кечаси уларнинг асаблари шунчалик таранглашадики, уйқу келтирадиган таблетка қабул қилмагунларича ухлай олмайдилар. Телевизорда уйқу келтирадиган ва тинчлантирувчи воситалар рекламасига назар солсангиз, кифоя.

### **Ҳозирги замонда кучли наркотиклардан фойдаланиш**

Кундалик газета ва журналларимиз наркотик қабул қилувчи ёш йигит-қизларга бағишланган хабарлар билан тўлиб-тошган. Соғлиқни сақлаш мутахассислари фикрича, наркотиклар инсон мияси ва танасини тубдан емиради. Шунга қарамай, минглаб ёшлар мунтазам наркотик қабул қилишади. Марихуанадан ясалган минглаб сигаретлар Америка талабаларига сотилади. Ҳатто баъзи ёшлар гуруҳи бу кучли наркотикни очиқдан-очиқ тарқатишмоқда. Асабларини бироз бўлса ҳам, жунбушга келтирадиган барча нарса, ҳатто бензин ёки эфир ҳидлаб кайф қилсалар, бўлгани.

Ҳаммамиз алкогольнинг кучли наркотик таъсирини яхши биламиз. Талабалар бунинг барча формаларидан фойдаланадилар.

Ҳозирги кунда ўн беш миллион сурункали алкогольлар мавжуд, ҳар йили улар қаторига яна мингтаси қўшилмоқда.

### **"Асаб" сўзи қандай маънони англатади**

"Асаб" сўзи асабларнинг ўта ҳолсизланиши ёки асаб кучининг етишмаслигини англатади. "Асаб кучи нима?" деган савол "Электр қуввати нима?" деган саволга ўхшаш. Асаб кучини сезиб бўлмайди.

Биламизки, бу асосий ҳаёт кучи, сирли қувват асаб тизимидан ҳосил бўлади, ҳар бир аъзога ҳаёт ва қувват бағишлайди. Муайян аъзони ҳаракатлантирувчи асабни кесиб қўйинг, шу аъзо ҳаракатдан тўхтайди.

Асаб тизими миллионлаб ҳужайралардан иборат бўлиб, улар асаб кучини захирага йиғади. Барча йиғилган асаб кучи асаб бойлигимиз ёки асаб капиталимиз ҳисобланади. Ҳар бир аъзо узлуксиз ишлайди ва ҳужайралардаги асаб кучини бир маромда ушлаб туради, шунинг учун ҳаёт озуқаланиш ёки нафас олишдан кўра асаб кучига боғлиқ бўлади. Асаб кучининг фаолиятисиз биз на нафас оламиз, на озуклана оламиз.

### **Асаб кучи йиғиладиган «идишлар»ни қандай бўшатамиз**

Агар асабларни озиклантирмасак, кислород, уйқу бермасак, бунинг ўрнига зўриқсак, меъёрдан кўп ишласак, тинимсиз ҳаяжонлансак, ғазаблансак, хавотир бўлсак, ҳасад қилсак, кўролмасак, ҳасис бўлсак, ҳам чексак ёки мушакларимизни ҳаддан ташқари чарчатсак, хуллас, аъзоларимиз ишлаб чиқараётганга нисбатан асаб кучини кўпроқ сарфласак, оқибатда асаб кучи етишмовчилиги келиб чиқади. Лекин бундан ҳам қўрқинчлироқ бетоблик бор, у ҳам бўлса - ақдан озиш.

Асаб кучи камайиб кетиши, етишмаслиги касалига дучор бўлганларгина қандай оғир оқибатларга олиб келишини биладилар, ҳаётингизни қора булутлар қоплаб, айтиб бўлмас даражада ҳам-ғусса, бахтсизлик олиб келишини яхши англайдилар.

## Ҳолсиз асаб кучининг қўрқинчли (хавотирли) сигналлари

Қачонки асаб кучи камайса, унинг борлиги ҳақида беҳабар бўлиб, бир умр қўрқувда яшаш мумкин. Фақат тўла текширувгина бунинг умумий душман, бизга яқинлигини очиб бериши мумкин. Шундай текширув бошлаганингизда характерингизни чуқур ўрганинг! Бу ҳолсизланган асаб кучингиз кўриги бўлиб, саломатлик сари кўйган биринчи қадамингиз бўлади. Қуйида заифлашган асаб кучининг хавотирли сигналларини санаб ўтаман:

1. Лоқайдлик. Сиз ҳаёт зарбаларини ҳеч қандай қаршилик кўрсатмасдан қабул қиласизми? Асаб кучи заифлашганда ғайрат ва шижоат йўқолиб, ўрнини ялқовлик эгаллайди. Камбағаллик, ҳаёт даражасининг пасайишига кўникаверасиз, ҳолбуки бунга қаршилик кўрсатиб, енгиб чиқишингиз мумкин эди. Ташаббус, ғайрат, шижоат, ўз-ўзингизни идора қилиш каби хусусиятлар етарли эмас.

2. Қатъиятсизлик, қарор қабул қила олмаслик. Ўз истак-хоҳишларингиз бошқалар томонидан сиз учун бажарилишига йўл қўя оласизми? Асаб кучи заифлашганлар бошқаларга осон бўйсунди. Бошқалар унинг фикр-хаёлини шунчалик банд қиладики, у ҳақиқий роботга айланиб қолади.

3. Иккиланиш. Сиз ич-ичингизда ўз қобилиятингиздан иккиланасизми? Кимдир сизга ёрдам бермоқчи бўлса, унинг бу нияти чин эканлигидан иккиланасиз. Асаб кучи заифлашганлар омадсизликларини турли

баҳоналар билан оқлашга одатланадилар. Соғлом ва омадди кишиларга ҳасад билан қарайсиз.

4. Хавотирланиш. Сизда сурункали хавотирланиш борми? Бу - асаб кучи заифлашганининг асосий хусусияти, хавотирдаги одам ер юзидаги энг ачинарли одам бўлиб, доимо кўрқувда яшайди. Хавотирланиш ҳаёт кучларини қирқади, муддатидан олдин қаритади. Хавотирланадиган одамнинг гапи: "Менинг ташвишларим сизда бўлса, сиз ҳам хавотирланардингиз".

Бу нотўғри. Ҳар бир инсоннинг ўзига яраша ташвишлари бор, улар ҳам турли ҳаёт зарбаларига дуч келадилар, лекин асаб кучи бақувват кишилар бундай зарбаларни хотиржамлик билан кутиб олади ва унинг ечимини топа олади.

Асаб кучи заифлашганлар муаммони ўзларича ҳал қилиш йўлини топа олмайдилар, ўзгалар ёрдамига муҳтож бўладилар. Хавотирланиш соғлигингизни емиради, эрта қаритади.

5. Ўта эҳтиёткорлик. Сиз гоё ва режаларингизни рўёбга чиқариш учун вақт келишини кутмоқдасиз. Лекин бу кутиш доимий одатга айланиб қолмадими? Бажармоқчи бўлган ишингизнинг камчилигига бир кўз ташлаш, муаммони ҳал қилиш учун фикрни жамлаш ўрнига ютқазиб қўйиш ҳақида хавотирланиш

Бундай ўта эҳтиёткорлик, ишончсизлик ошқозонда овқат ҳазм бўлмаслигига, ич қотишига, нотўғри нафас олишга, безовталанишга, хотиржамлик ва ўзига ишончни йўқотишга, кайфиятнинг бузилишига олиб келади.

## **Асаб бузилиши ва емирилишига қарши мўъжизавий дори-дармон йўқ**

Тушунинг, менда асаб касалликларига қарши мўъжизавий дорилар йўқ. Мен дори ёзиб бермайман ва ташхис қўймайман, касалларни даволамайман. Мен ўқитувчиман, одамларга табиий ҳаёт дастури бўйича маслаҳатлар бераман. Танани яхши сақлашни ўргатаман. Бу дастур кундалик одатларни ўзгартириш, овқатланиш, уйқу, нафас олиш, чўмилишни тартибга солишни назорат қилади. Озиқ-овқат истеъмол қилишдан ўзини тийиш, релаксация масаласи, махсус ҳолатда туриш, ён-атрофни томоша қилиш масалалари ҳам дастурдан ўрин олган.

Сурункали чарчоқдан бақувват асаб кучини тузишга ўтаётган инсон ўз ақли ва танаси устидан тўла назоратга эга бўлиши лозим.

## **Табиат талабига биноан яшанг**

Бу китобнинг асосий маслаҳатларидан бири - инсонларни аста-секинлик билан табиий ҳаёт тарзига қайтариш. Фикрда, овқатланишда, кундалик одатларда табиатга яқин бўлиш, унга сингиб кетишга ҳаракат қилинг.

Табиий яшашга ҳаракат қилинг. Табиат нимани талаб қилаётганини билинг, гулаб-яшнаётган боғ-роғлар, гулзорларда кўпроқ бўлинг. Она табиатга сингиб кетинг, унинг бир бўлагига айланинг. Табиат манзараларидан баҳраманд бўлаётганингизда "Мен Аллоҳ бандаси ва табиатнинг бир бўлагиман!" деб қайта-қайта такрорлашдан чарчаманг.

Табиий ҳаётда сиз табиат билан яккама-якка қоласиз. Мия, тана ва бутун вужудингиз билан табиатнинг бир қисмига айланасиз. Шунда сиз буюк асаб кучига эришасиз. Ҳаётда мақсадга интилиб яшасак, унга эришсак, бу - бахтимиз! Ёш болалар каби оддий нарсадан завқланишга одат қилинг. Лекин биз ҳаётимизни мураккаблаштирамиз, бунинг устига асаб кучини емирамиз. Соғлигингизни тиклаб, хотиржам ва завқ билан яшашни ўрганинг.

Соғлом ақл билан, ён-атрофимиздагиларга фойдамиз тегиб, омад ва муваффақиятларимизни яқинларимиз-у қадрдонларимиз билан баҳам кўриб яшасак, шунчалик соғлом бўламиз, бу фаолиятимиз узоқ вақт давом этади. Энг яхши ибодат - ўзгаларни тушуниш ва уларга яхшилик қилиш.

Яхши асаб кучига эга бўлиш учун табиатнинг буюк қонунларини ўрганиб, улар асосида яшашимиз зарур. Бу китобнинг мақсади ҳам шу қонунлар асосида яшашни ўргатиб, эвазига соғлик ва бахт-саодатга эришишдир. Жаннат - сизнинг қалбингизда, уни ҳозироқ, тезда қуришни бошланг.

Табиат қонунларига риоя қилиб, ўзингизни унга топширинг, имкониятларингизни аниқроқ билинг ва уни авайланг, шунда сиз мисли кўрилмаган асаб кучига эга бўласиз, натижада бахт-саодатга эришасиз. Маълумки, инсон танаси ўзини ўзи тиклайдиган ва ўзини ўзи даволайдиган механизм. Унга имконият беринг ва унинг тикланган кучлари сизни бутунлай янги инсон қилади.

## **Соғлом, узоқ ва бахтли ҳаёт кечириш маданияти**

Соғлом, узоқ ва бахтли ҳаёт кечиришнинг асосий йўли - табиат билан уйғунликда, иймонли ҳаёт кечирмоқ. Ҳар бир кунингизни ганимат билинг, ҳар кунингизни яхшилиқлар билан тўлдилинг. Нимани эксангиз, шуни ўрасиз. Бугун яхши яшанг, эртангиз ундан ҳам яхши бўлади.

Бугун қандай бўлсангиз, эртага ҳам шундай бўлинг ёки бундан ҳам яхшироқ бўлишга ҳаракат қилинг.

Лекин сиз ўзингиз ҳақингизда ҳамма нарсани билишингиз шарт. Сизни қўриқлаб турган куч оқсаши билан душман сизга ташланади, энг нозик жойингизни яралайди.

Тўғри, ҳеч нарса қилмасдан ҳам узоқ, соғлом ва бахтли ҳаёт кечиришингиз мумкин. Лекин яна бироз куч ва райратингизни аямасангиз, унданда соғлом, бахтли ва узоқроқ яшайсиз. Узоқ ва бахтли кун кечирмоқ - бу маданият. Ўз умрини узайтириш ва бахтли бўлишга ўзини махсус тайёрлайдиган инсонлар учун улкан имкониятлар мавжуд.

### **Сиз ўзингизнинг асаб кучингизни барпо этишингиз зарур**

Мен юқорида айтиб ўтдим, менда асаб касалликларини даволаш учун мўъжизавий дори йўқ. Фақат ўзингиз мустаҳкам асаб кучини барпо эта оласиз. Бу ҳақда кеча-ю кундуз ўйланг. Бу жуда муҳим. Ушбу китобда мен сизга дастур

нг  
ли  
ат  
ан  
ун  
і.  
ай  
ат  
ни  
уч  
ик  
эм  
на  
н-  
ва  
ни  
ус  
ар

бераман. Лекин мен сизнинг ўрнингизга яшолмайман. Ҳеч ким сизнинг ўрнингизга овқатланиши, нафас олиши, машқлар бажариши, табиат манзараларини томоша қилиши мумкин эмас. Бунинг учун ўзингиз қанча кўп меҳнат қилсангиз, сизга қайтадиган натижа ҳам шунча кўп бўлади.

Дастур фақат мустаҳкам асаб кучини барпо қилиш учунгина эмас, балки сизни танаси бақувват, маънавияти бой шахс сифатида тарбия қилиш учун ҳам хизмат қилади.

Бу сизнинг ҳаётингиз, демак, ўзингиз ҳаётингиздан ҳузурланиб яшанг.

Мен ишонаман, жаннат ҳар бир инсон қалбида. Лекин ҳаётдан ҳузурланиб яшаш учун биз бироз тер тўкиб меҳнат қилишимиз зарур. Биз бунга лойиқ бўлишимиз керак. Буни сотиб олиш мумкин эмас.

Сиз ҳаётдан ва табиий ҳаёт дастуридан сарфланган меҳнатингиз ёки қилган ҳаракатингизга ярашасинигина оласиз.

Асаб кучи - табиатнинг энг нозик қобилияти. У бахт, соғлиқ, ҳаётдаги муваффақиятларни англади. Бунинг учун асаблар тўғрисида ҳамма нарсани билиш зарур. Таранглашган асабларни бўшаштириш, тинчлантиришни билиш керак. Шунда сиз асаб кучингизни қайта тиклаб, ўзингизни жисмонан ва руҳан тетик ҳис қиласиз.

### Хавотирланиш - қотил

аб  
ри  
по  
Бу  
ур

Кўпчилик инсонлар хавотирланишдан азоб чекадилар. Ҳар куни асаб кучини оз-оздан емирадилар, лекин бахтсизликларини ҳеч қачон



енголмайдилар. Оқибатда асаб кучи тўла емирилиб, кишини аянчли аҳволга солади. Хавотирланиш муаммони ҳал қилмайди, балки янада бўрттиради.

Менинг аёл қўшнимнинг муаммолари кўп эди. Унинг боши қаттиқ оғрир, жуда азоб берар эди. Сурункали ичи қотарди, уйқусизликдан азобланарди, эри ароқхўр, ўғли ва қизи эса фақат ташвиш келтирарди.

Бечора аёл хавотирланавериб, ўзини жар ёқасига олиб келди. Унинг турли ички аъзолари иш фаолияти бузилди. Натижада аёл соғлиги баттар ёмонлашди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, Америкадек мамлакатда минглаб одамлар хавотирда яшаб, ўзларига турли муаммоларни келтириб чиқарадилар. Ўз-ўзини ўлдириш ҳодисаси борган сари кўпайиб бормоқда.

Шундай қилиб, қўшним кунлардан бирида бизникига келиб, муаммоларини ҳал қилолмагани ва ҳаётдан безганини айтди. Муаммолардан қутулиш мумкин, фақат табиат қонунларига риоя қилиш керак ва асаб кучини тиклаш зарур, деб мен унга тушунтирдим. Мен унга ҳақиқатни айтдим, даволаш учун мўъжизавий дорим йўқ. Қўлимдан келадигани - ҳаёт дастурини маслаҳат бераман, унга асосан табиат қонунларига бўйсуниб яшашни ўрганасиз.

### **Табиий ҳаёт дастури аёл ҳаётини сақлаб қолди**

Табиий ҳаёт дастуридан келиб чиқиб, аёлга берган биринчи маслаҳатим - уч кун дистилланган сувдан ташқари ҳеч нарса емайсиз ва ичмайсиз.

Шаҳардан четга чиқиб, тоза ҳавода дам оласиз, дедим.

Шундай қилиб, аёл шаҳар четидаги кўл соҳилида, қарағайзорда уч кун очликка чидади. У заҳарлардан тозаланиб, хотиржамроқ бўлди, тинчланди ва муаммоларига бошқача қарай бошлади. Ваҳоланки, аёл уч кун ўрнига аёл 10 кун очликка чидади. Натижада организм заҳарлардан тўла тозаланди, ақли тиниқлашди, муаммоларни бирин-кетин ҳал қилишга ўтди.

Мен унга овқатланиш дастурини бердим, чой, кофе, сунъий овқатлардан воз кечиб, бир ой вегетарианча парҳез қилишни маслаҳат бердим.

Ҳар куни эрталаб ва кечки пайт 30 дақиқа табиат манзараларини завқ билан томоша қилишга мажбурладим. Бунда у ўз-ўзига "Муаммоларимни ечиш учун менда куч-қувват етарли, менинг танам очликдан сўнг тоза, фикрларим тиниқ", деб қайтаришни маслаҳат бердим.

Натижада хавотирлик ўрнини хотиржамлик эгаллади, аёл тинчланди. Сўнгра мен аёлга бу китобда келтирилган асаб кучини барпо қилиш дастурини бердим.

Аёл ҳафтасига бир кун овқатланмасдан тозаловчи парҳез қилди, муаммоларини эсдан чиқара бошлади. У эрини ароқхўрлар аноним мажлисига олиб борди. Бу жамоа асосчилари ҳам асаб кучи роли ҳақида кўп маълумотларга эга эканликлари аёлга маълум бўлди.

Мажлис очилишида жамоа аъзолари билан бирга қуйидаги дуони қайтарар эди: "Қатъийликни қабул қилиш учун менга сабр ва қаноат бер, жасурлик бер, ўзгариши мумкин

бўлган нарсани ўзгартириш учун менга донолик бер, буларнинг фарқини билдир".

Аёл фарзандлари муаммосини ҳам ҳал қилди. Улар билан тил топишди. Ҳозирда иккала фарзанди коллежда ўқимокда.

Мен фақат унга ўқитувчилик қилдим. Мен аёлга аввалги ҳолатидан кейинги ҳолатига ўзи ўтиб олишга ёрдам бердим, холос.

Худди шу ишни, қадрли ўқувчим, сиз учун ҳам қилмоқчиман. Табиат қонунига асосланиб, сизга бақувват асаб кучингизни яратишни ўргатмоқчиман.

### **Асабларнинг фаол фаолияти**

Эсда тутинг, ҳаёт сизнинг асабларингиз орқали оқади. Нотинч ва ҳаракатчан асаб тизими - табиатнинг буюк инъоми. Ҳаёт қадр-қимматини белгилловчи туйғулар, ҳузур-ҳаловат фақат асаблар орқали сезилади. Асаб ҳаракатининг секинлиги жисмонан ва руҳан бўш, ҳаётнинг энг юқори фазаларини сеза олмайдиган, севги, нафрат ва бошқа чуқур ҳаяжонланишни билмайдиган, характер кучини кўрсата олмайдиган (тепса - тебранмас) инсонларга тегишли. Шу билан бирга, ҳаддан ташқари юқори сезгирлик, асабларнинг ўта фаоллигидан ўринсиз, сурункали фойдаланилганида соғлиқка салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин. Агар сиз фаол асаб тизими билан туғилган бўлсангиз, буни бахтсизлик деб билманг, ҳатто ўзингизни хоҳлаган вақтда портлаши мумкин бўлган бочка устида ўтиргандек ҳис қилсангиз ҳам. Фақат ўта фаол асаб тизими билан жуда эҳтиёткор бўлиб муомала қилиш зарур.

Бу дастур асабларингизни назорат қилишни, бақувват асаб кучини барпо этишни ва уни керакли жойда ишлатишни ўргатади.

### Қалқоннинг икки томони

Тарихда келтирилишича, қирол саройининг катта залида осиб қўйилган қалқон ранги ҳақида келиша олмай, икки рицар бир-бирини ўлдириб қўйибди. Биринчи рицарнинг айтишича, қалқон қизил рангда, иккинчи рицар эса кўк рангда, дейди. Улар таллашиб бир-бирини ўлдириб бўлганидан сўнг кимдир қалқоннинг икки томонига қараса, бир томони қизил, иккинчи томони кўк экан.

Худди шундай - соғлик қалқони ҳам икки томонга эга: бири - жисмонан, иккинчиси - руҳан. Иккаласи ҳам бирдек муҳим. Авваллари жисмоний соғлик жуда муҳим ҳисобланарди. Лекин руҳан соғ бўлиш ҳам жуда муҳим экан. Табиий ҳаёт дастури асосида биз жисмоний соғликни тиклаймиз, руҳий соғликка эса турли доираларда маълум вақт туриш, ён-атрофни мароқ билан томоша қилиш билан эришилади, бунда биз ўзимизни табиат билан уйғунлашган ҳолда тутиб, ҳаёт олдимизга қўяётган муаммолар ечимини ақл ва идрок билан топишга ҳаракат қиламиз.

Соғлик қалқонининг икки томони ҳам бир-бири билан узвий боғлангани учун уларни бир-биридан ажратиб бўлмайди. Жисмоний соғлик руҳий соғликка таъсирини ўтказади, руҳий назорат эса жисмоний соғликни ушлаб туришни тартибга солади.

*Сизга ўзингиздан бошқа ҳеч ким хотиржамлик бахш эта олмайди.*

**Рольф Вальде Эмерсон**

## **КУЧЛИ ТАНАДА – КУЧЛИ АҚЛ**

Соғлом бўлиш учун бақувват асаб тизими билан биргаликда кучли танада кучли ақлга эга бўлишимиз зарур. Тана жим турмайди, лекин унинг ҳаракати ақл ва идрок томонидан эмас, балки беш хил сезги аъзолари орқали ҳаракатланади. Масалан, тананинг очликка бўлган жавоби - таъми ёқимли бўлган ниманидир истеъмол қилиш, бу соғликка фойдалими ёки зарарлими, бундан қатъи назар.

Американинг стандартга мос озуқаларида витамин ва бошқа фойдали элементлар йўқ. Бундай озуқа истеъмол қилган тана кучсиз, асаб кучи эса етарлича бўлмайди. Лекин соғликка етакловчи узунроқ йўлга кўра, тана вақтинча бўлса ҳам, ёлғончи тўйинишни афзал кўради, айниқса, чой, кофе, тамаки, алкоголь кабиларни. Бу вақтинчалик вазият соғликни емира бошлайди. Энди кучли наркотиклар таъсирида вақтинчалик ҳузур-ҳаловат олишга навбат келади. Бундай ҳаёт тарзи руҳан чўкиб, аста-секинлик билан ўзини-ўзи ўлдириш, демақдир. Шундай қилиб, танани кучли қилиш учун ақл ҳам кучли бўлиши керак. Кучли ақл эса танани назорат қилиб, унинг соғлом бўлиши учун зарур ҳаётий одатларни яратади. Демак, соғлом тана учун соғлом ақл ва бақувват асаб кучи даркор.

## Хавотирланишга одатланманг

Кучли ақл ижобий фикрларни ишлаб чиқаради, фикр ва таассуротларни назорат қилиб туради. Шунинг учун танангиз кучли бўлсин, токи кутилмаган хуружларга кераклича қаршилик кўрсата олсин. Аниқроғи, тананинг фаолияти шундай механик аниқликка эга бўлсинки, салбий руҳий таъсирларга жавоб қайтаришга тайёр турсин.

Бизнинг биринчи вазифамиз - тананинг табиий ҳаёт дастурига мослашишини таъминлаш. Инсон "машинаси"нинг жисмоний томонини яхшиласак, ўз-ўзидан руҳий томони ҳам яхшиланади. Мия бошқа аъзоларга нисбатан беш баробар кўп қон истеъмол қилади, мия талабларини қондирсак, у биздан миннатдор бўлади. Агар мен бироз руҳий мувозанатни йўқотган бўлсам ҳам, ўз фойдам учун йигирма мил пиёда юришим мумкин, лекин мен жисмонан бетоб бўлсам, ҳатто йигирма дақиқа аниқ ва соғлом фикр юрита олмайман. Жисмоний даражангизни ошира бориб, сиз руҳий даражангизни кўтарасиз. Агар сиз ақлингиздан мамнун бўлишни истасангиз, танангиз билан мутаносибликда бўлсин.

Ёзув столида эрталабки иш вақтида менга руҳий куч етишмаса, буни тушуниш учун жисмоний жиҳатига мурожаат қиламан. Менинг фикрларим ўлда-жўлда, гапларим тутилган - бунга сабаб нима, дори-дармони қани?

Мен бунинг дорисини нафас олиш, қон айланиш ритми ва томир уриши мутаносиблигида топишим аниқ. Шунинг учун мен очиқ ҳавода сайр қилиб, диафрагмада нафас оламан. Миям

тиниклаша боради. Кислород миямдаги пардани очади. Ижод қилишга шошиламан, ёзув машинкасида иш бошлашим билан сўзлар бошимдан бармоқларим учига оқиб келаверади, аслида жисмоний соғлиқ ақлий соғлиқни тўлдириб туради. Кўнгина миянинг оғриқли ҳолатини, асаб тизимининг салбий фаолиятини қон таркибидаги захар ва бошқа жисмоний сабаблар билан тушунтириш мумкин.

Ўйлашимча, руҳий ҳолатлар жисмоний таъсир сабабидир. Даволовчи қуёш нурлари таъсирида тана тетик бўлади, бу эса асаб тизимини тинчлантиради.

Жилмайиш - руҳий ва жисмоний таъсирнинг яққол мисоли. Биз жилмаямиз, чунки бахтлимиз, кайфиятимиз яхши. Лекин кайфиятингиз ёмон бўлса, жилмая оласизми? Жилмайиб кўринг-чи! Жилмайиш ҳар доим руҳий ҳолатни яхшилайти. Бу, албатта, руҳий кучанишни талаб қилади, айниқса, йиғлаш ўрнига кулмоқчи бўлсангиз. Греklar айтадилар: "Соғлом танда - соғлом ақл". Ҳеч ким бундан чиройли айтмаган.

Керакли руҳий тартибни жисмоний тартиб ўрнатишда ишлатиш танани салбий фикрлардан ҳимоя қилиб, мияни тинч ва соғлом сақлашга ёрдам беради.

Мия ва мушакларингизни бақувват қилинг. Шунда сиз соғлом бўлиб, жисмонан ва руҳан мутаносибликка эришасиз.

*Ташаббуссиз ҳеч қандай  
буюкликка эришиб бўлмайди.*

**Рольф Вальде Эмерсон**

## **АСАБ ТИЗИМИ**

Мукамал соғлигингиз мувозанатини ўрнатиш учун сизга бақувват асаб кучи зарур. Бу куч миллионлаб асаб ҳужайраларида йиғилиб, асаб тизимини ташкил қилади. Асаб тизими икки бўлақдан иборат:

1. Ташқи асаб тизими. У тери юзасини, мушакларни назорат қилади. Яъни, қўл, оёқ, бош ва ўзга аъзоларни ҳаракатга келтиради, терини иссиқ-совуққа, жароҳатларга таъсирчан қилади.

2. Ички асаб тизими. У ички аъзоларни назорат қилади.

Мия - бош марказ, "оператор хонаси", бу ердан инсон аъзоларининг барчасига, инсон ҳисоблаш тизимига дастур юборилади.

### **Асаб кучининг уч хили**

Асаб тизими уч хил асаб кучи ёрдамида бошқарилади:

1. Мушаклар асаб кучи. Бу мушакларни ҳаракатга келтирувчи асаб кучидир. Майда ҳашаротлар ҳам мушак асаб кучига эгалар. Уларнинг мушак асаб кучи ўз ўлчамларига нисбатан жуда катта. Агар фил бурга ва шунга ўхшаш ҳашарот каби мушак асаб кучига эга бўла олганида у тоғлардан сакраб ўтиб, осмонўпар



иморатларни қўпориб юборишга қодир бўлар эди.

2. Аъзолар асаб кучи. Унинг юқори даражаси мустаҳкам соғлиқ ва касалликларга қарши курашиш имкониятини беради. Бу эса узоқ ва соғлом ҳаёт дегани.

3. Руҳий асаб кучлари. Бунда сифат биринчи ўринга кўтарилади. Бақувват руҳий асаб кучи юқори ақл-идрокни яратади. Инсон руҳий чиниққан бўлади. Ўз ҳис-туйғуларини жиловлай оладиган кучли шахс сифатида намоён бўлади. Асабий кучланишлар, жароҳатлар унинг ҳаётига таъсир қилмайди. Бундай инсонларни ўз тақдирига ўзи хўжайин, дейишади.

Руҳий асаб кучи юқори бўлганларни ҳеч ким у ўтирган тахтдан тушира олмайди, руҳий мувозанатдан чиқара олмайди. Сиз - оддий инсон, доимо руҳий роҳатдасиз.

### **Асаб тизими мувозанати**

Табиат барча жабҳаларда мувозанатни сақлашга ҳаракат қилади. Инсон бу мувозанатни бузса, хавотирланишга тушади. Уч хил сабабга биноан асаб тизими мувозанати бузилиши мумкин:

1. Асаб емирилиши;
2. Асаб депрессияси;
3. Асаб таранглашиши.

Бу китобда мен шундай иборалардан фойдаланаманки, токи мутахассис бўлмаганлар ҳам менинг фикрларимни тушуниб етишсин. Асаб тизими ҳақида гапирганимда ташқи ва ички асаб

## Асаб емирилиши

Юқорида айтилганидек, асаб ҳужайралари асаб кучларини йиғадиган резервуар ҳисобланади. Агар бу резервуар яримланиб қолса, демак, асабларингиз ярмигача емирилибди. Сизнинг ҳаётий аъзоларингиз ва мушакларингиз фаолияти учун керакли озуканинг ярмисини олади.

Асаб ҳужайралари асаб кучларига тўла бўлса, асаб кучи босими юқори бўлади. Биз жисмоний ва руҳий кучга тўла бўламиз, вазифалар осонгина ечимини топади.

Мураккаб вазифалар ҳам осон кўринади. Сиз динамо-машинага ўхшайсиз, чарчоқ нималигини билмайсиз.

Мен худди шундай натижага эришдим, зеро шуни сиз билан ўртоқлашмоқчи эдим. Маълумки, мен бетобликни бошимдан ўтказганман. Асаб кучи емирилганда ва бунга бефарқ бўлиш турли жисмоний ва руҳий бузилишларга олиб келади. Ҳар бир мушак, ҳар бир аъзо ишлаб турса ҳам, инсон танасининг ҳар бир ҳужайраси асаб билан боғлиқ бўлгани учун емирилган асаб ҳақиқатда ҳам танани кучсизлантириб, унинг фаолиятини бузади. Чорасини кўрмасангиз, асабларингиз емирилганича қолаверади. Сиз буни қайта тиклашингиз мумкин, чарчашингиз керак эмас. Табиат талаби шундайки, сизнинг асаб кучингиз тўла бўлиши ёшингиздан қатъи назар, ҳаёт жозибадор кўриниши лозим.

Бу китобда қайд этилган дастурга риоя қилинг, иншонаман, сиз асаб кучи резервуарингизни тўлата оласиз.

## **Асаб депрессияси**

Резина шлангасини босиб турсангиз, сув келиши тўхтагани каби асаб резервуарларидан асаб кучи оқими тўхтаб қолса, асаб депрессияси дейилади. Бунда резервуар тўлами ёки яримми, бунинг фарқи йўқ, депрессия сабабли ички аъзолар нормал озуқа ололмайди.

Асаб емирилиши билан асаб депрессияси орасидаги фарқ шундаки, асаб емирилиши чуқур жойлашган асаб тизимининг умумий ҳолсизлигидир, асаб депрессияси эса вақтинчалик ҳолат бўлиши мумкин.

Хавотирланиш, вам-ғусса кучли асаб депрессиясини келтириб чиқариши мумкин. Ҳатто ўлимга олиб келиши эҳтимоли бор. "Юраги ёрилиб ўлди" ибораси тўғри бўлиб, шундай вазиятда юрак фалажи рўй бериши мумкин. Асаб депрессияси ҳаётини аъзоларни тўғридан-тўғри ва кучли фалажга олиб келиши мумкин. Хавотирланиш соғликни ишдан чиқариб, ҳаётга хавф солади.

Шу билан бирга, биз бугун яшаймиз. Шунинг учун хавотирланишни четлаб ўтолмаймиз, лекин сизнинг жисмоний ва руҳий асаб кучингиз юқори бўлса, ҳар қандай хавотирланишни енгасиз.

## **Асаб таранглашиши**

Кутилмаганда ғазаб, қўрқув ва бошқа ҳиссиётларни келтириб чиқарадиган воқеа содир бўлганида асаб бирдан таранглашади, бу баъзан ўлим билан туташади мумкин.

Ўтган аср ўттизинчи йилларидаги улур депрессия даврида молиявий инқирозга учраган инбилармонлардан бир нечтаси худди шундай ўлим топганига ўзим гувоҳ бўлганман.

Асаб таранглашиши натижасида қисқа вақт ичида катта миқдордаги асаб кучи сарфланади, натижада ҳаётий аъзолар ҳаракати кескин тезлашади. Инсон чўчиганида ёки қаттиқ кўрққанида юрак уриши, нафас олиши тезлашади, ичаклар ҳаракати фаоллашади. Чўчиш ёки кўрқувдан бироз вақт ўтгандан сўнг ўзимизни сиқиб ташланган лимонга ўхшатамиз, яъни бўшашиб кетамиз, чунки бирданига катта миқдордаги асаб кучи сарфланади.

Яқинда мен матбуотда ўрмонда юрган икки ўспирин ҳақида мақолани ўқидим. 15-16 ёшдаги йигитлар ўрмонда юрган вақтида бирдан кучли бўрон бошланиб, чақмоқ бир дарахтни йигитлардан бирининг устига йиқитади. У кўрқув ва оғриқдан қаттиқ қичқиради. Шунда бақувват асаб кучига эга бўлган шериги ўта оғир дарахтни кўтариб, ўртоғини озод қилади, елкасига ортиб беш мил йўл босади.

Эртасига жабрланган йигитнинг ота-онаси ва уч-тўрт қўшнилари воқеа содир бўлган жойга боришгади, ҳаммалари ўша дарахтни кўтара олишмайди.

Биз бақувват асаб кучини барпо қилишни, хужайра резервуарини тўла сақлаш ва ҳар қандай тасодифларга тайёр туришни хоҳлаймиз.

### **Жисмоний емирилиш**

Агар асаб кучимиз емирилган бўлса, биз руҳий

кучимиз емирилмоқда. Руҳий, жисмоний ва ички кучларимиз бузилишини кузатамиз. Жинсий алоқага бефарқ бўламиз, кўзларимиз нури сўнади, тери ва мушаклар бўшашади, қадам ташлашимиз хунуклашади. Натижада ички аъзоларимиз ҳаракати секинлашади. Биз озишимиз ёки семиришимиз мумкин, сўнгра эса "бир замбил ахлат"га айланамиз.

### **Модда алмашинувининг бузилиши**

Асаб зўриқиши организмда содир бўлаётган жараёнларнинг жиддий бузилишига олиб келади. Метаболизм шундай жараёнки, унинг ёрдамида озиклантирувчи моддалар тирик ҳужайраларга айланади, унинг "ёниши" натижасида эса қувват ҳосил бўлади. Ҳар бир тирик аъзо каби ҳар бир ҳужайра модда алмашинуви жараёнида қатнашади. Бу жараён соғлиқ ва ҳаётини қувват асоси ҳисобланади.

Асаб нормал ҳолатда бўлса, метаболизм жараёнлари орасида мувозанат сақланади. Агар асаб кучи емирилган бўлса, табиий мувозанат бузилади, натижада тана озади ёки семиради. Шунинг учун тўғри парҳез тутиш калориялар билан ўлчанмайди. Шунинг учун асаб кучини барпо қиладиган озукалар истеъмол қилиш керакки, ҳосил бўлган ҳужайралар қувватга

айланиб, бир текис модда алмашинувини таъминласин.

Маълумки, симпатик асаб тизими ҳаётий муҳим аъзоларни бошқаради. Бу асаб тизимининг асосий қисми пневмо-гастрик асаб тизими сифатида маълум.

Йоғлар маълумотиға қараганда, уни инсоннинг иккинчи мияси деб аташади. Пневмо-гастрик асаб тизими нафас олиш ва овқат ҳазм қилувчи аъзоларни бошқаради, шунинг учун пневмо (ўпка), гастрик (ҳазм қилувчи) номини олган. Бу тизим бошқа аъзолар билан узвий боғланган. Умуман, асаб тизимининг бироз бузилиши пневмо-гастрик асаб тизимиға жиддий таъсир кўрсатади. Асабланган вақтимизда қорин атрофида безовта қиладиган оғриқ пайдо бўлади. Агар асаб тизими жиддий таранглашса, ошқозон овқатни қабул қилмай қўяди, унда қайт қилиш бошланади.

### **Асабийлашганда ошқозоннинг овқат ҳазм қила олмаслиги**

Ошқозон-ичак фаолиятидаги бузилишларнинг асосий қисми пневмо-гастрик асаб тизимидаги носозликлар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

"Асабдан ошқозон-ичак бузилиши" туркумиға кирадиган касалликлар бунга мисол бўла олади. Кўпчиликка бу ошқозондаги вақтинчалик бузилиш бўлиб кўринади, доридан даво топишға ҳаракат қилишади. Бу эса асосий хасталик сабабини яширади, катта оғриқни орқароққа суради. Бундай бузилишларға ошқозонда ҳаво йиғилиши, жиғилдон қайнаши, кислота кўпайиши, ошқозон бузилиши кабилар киради. Улар нафас

олиш ритмини бузади ва юракка босимни кучайтиради. Дарвоқе, бу хасталикнинг давомийлиги юрак хасталигига олиб келиши муқаррар.

Ошқозонда ҳаво йиғилиб дамланиши тез-тез қайтарилса, ошқозонда халтачалар пайдо қилади, овқат халтачадан чиқиб кета олмайди, натижада ошқозонда яра пайдо бўлади. Шунинг учун биз асабийлашиш туфайли ошқозонда овқат ҳазм бўлмаганининг биринчи белгисиданоқ унинг сабабини ўрганиб, чорасини кўрмоғимиз зарур.

### Қабзият (ич қотиши)

Асаб емирилиши - қабзиятнинг сабабларидан бири. Ичакларнинг ҳаракати ҳам асаблар фаолиятига, ҳам ўпка ва юрак фаолиятига боғлиқ. Сурункали қабзият асабнинг бирдан таранглашишида (нервный шок), масалан жанжаллашиш, кутилмаган ғам-қайғу, кучли эҳтирос ва ҳоказоларда содир бўлади. Баъзи овқат турлари ҳам қабзиятга сабаб бўлади. Ич қотмаслиги учун овқат таркибида суюқлик ва ёғли моддалар етарлича бўлиши шарт. Бу муҳим элементлар сабзавотлар, қарам, лавлаги, сабзи укроп, кашнич, сельдер ва ҳўл меваларда кўп.

Баъзилар хом сабзавотларни истеъмол қилма олмасликларидан нолийдилар. Бу ошқозон ва ичаклардаги асаб кучи емирилганлигидан далолат. Шунинг учун улар хом сабзавотни ҳазм қилолмайдилар ва асаб тизимини кам озуқалантирадилар.

## Асабларингизни озиқлантиринг, уларни зўриқтирманг

Асаби ҳаддан ташқари зўриққан одамлардаги ошқозон-ичак хасталиклари салбий оқибатга олиб келади. Биринчидан, асаб емирилиши ошқозон-ичак, умуман, овқат ҳазм қилиш аъзолари фаолиятини бузади. Бу эса заҳарлар пайдо қилади. Заҳарлар асаб тизимини янада ҳолсизлантиради.

Асабийлашиш натижасида овқати ҳазм бўлмайдиган инсонлар асаб тизимлари кўп азият чекадилар. Лекин камдан-кам одамлар касал бошланишига сабаб асаб тизимининг емирилиши эканлигини тушуниб етмайдилар.

Асаби бузилган одам овқатни танлаб ейиши зарур. Оғир ҳазм бўладиган овқатларни истеъмол қилмаслик керак. Кофе ичувчилар кейинроқ овқат ҳазм бўлмаслик дардига дуч келадилар, печенье, пирог, кекс, ирислар, сосиска, қуритилган картошка, эритилган ёғ, чўчқа гўшти, тузлаб қуритилган чўчқа гўшти, гўштли газак, пиво ва алкоголь ичиш ҳам пировардида ошқозон-ичак касалликларига сабаб бўлади. Таркибида тамаки, алкоголь ва кофеин бор ичимликлар (кофе, чой, кола) асабни зўрма-зўраки ишлатади. Кофеин марказий асаб тизимига таъсир қилади. Кофе ичган одамнинг бироз тетиклашиши сабаби ундаги кофеин заҳирадаги асаб кучларини ишга солиб, асаб тизимини бутунлай ишдан чиқаради, турли хасталиклар келиб чиқишига сабаб бўлади.

Америка тиббиёт ассоциацияси фармокологик мажлисининг олиб борган тадқиқотларига қараганда, бир стакан кофеда 2 грамм кофеин



бор. Агар сиз олти стакан кофе ичсангиз, бир кунда 12 грамм кофеин қабул қилган бўласиз. Аслида ўртача кофеин қабул қилиш дозаси, терапевтик қоидага биноан, 7 грамм! У ҳам аксарият пневмания ва бошқа жиддий ҳолларда қўлланилади. Ўртача кофе ичувчи кунига икки терапевтик дозада кофеин қабул қилади, асаб касалликларининг кўплигига ажабланмаса ҳам бўлади.

### Руҳий асабийлашиш

Жисмоний оғриқлар ва касалликлар натижасида чекиладиган азоб қанчалик кўп бўлмасин, руҳий азобларга нисбатан кам ҳисобланади. Руҳий асабийлашишнинг илк белгиларидан бири - қувватни жамлай олмаслик, бош айланиши, ўта сезувчанлик, ҳаддан ташқари инжиқлик, ғазабланиш, салбий одатлар, энг ачинарлиси - ақдан озиш...

Булар асабий ҳолат бўлиб, тинчликни йўқотиш, хавфсираш. овқат ҳазм бўлмаслиги, циркуляциянинг бузилиши билан характерланади. Бу хасталик огоҳлантирмасдан, аста-секин кириб келади. Ҳатто бахтсизлик келтиради. Ҳар бир кишида индивидуал характерда ривожланади. У асосан қуйидагича:

1-босқич. Аввал қувватсилик, асабларнинг ўта таранглашуви, чарчоқ кузатилади, танангиз худди қўрғошин қуйилгандек оғирланади, уйқу, мудроқ босади, мия гангиган, циркуляция кучсиз, модда алмашинуви секинлашган, ички аъзолар фаолияти суст.

2-босқич. Бундай асабийлашишдан овқат ҳазм бўлмаслиги, жиғилдон қайнаши, кислота кўпайиши, қабзият касалликнинг асосий белгиларидир. Нафас олиш юзаки бўлиб, оғирлашади, юрак безовталанади, кўриш қобилияти пасаяди, жинсий алоқа сусаяди, фикрни жамлаш қийин кечади. Бош айланиши, неврит, уйқусизлик, ўта сезувчанлик, инжиқлик ва бошқа хусусиятлари билан характерланади. Модда алмашинуви бузилиши сабабли киши семиради ёки озади.

3-босқич. Ўта асабийлик асаб емирилишига олиб келади. Руҳий бузилишлар, хотира йўқолиши кузатилади. Кайфият ёмонлашади, доимий бесаранжомлик, хавотирлик, меланхолия рўй беради. Аъзоларнинг жиддий бузилишлари, алаҳсираш, ўз-ўзини ўлдиришга мойиллик ва охир-оқибат ақлдан озиш...

Кузатишлар шуни кўрсатадики, одамзотнинг 95% и у ёки бу даражада асаб емирилишига дучор бўлган.

Бизда чекувчилар жуда кўп. Чекиш - асабий одат. Кўпчилик ҳолсизланган асабларини бироз жонлантириш мақсадида чекади. Наркотик заҳарлигини барча билади, сурункасига сигарет чекиш ўпка саратонини келтириб чиқаришини ҳам билишади. Шунга қарамай, бу заҳарга улар ўрганади ва одатларини тарк этмайдилар. Худди шуни бошқа заҳарлар ҳақида айтиш мумкин - чой, кофе, алкоголь, кока-кола ва бошқа наркотик моддалар кайфиятингизни вақтинчалик яхшилаб, сўнгра унга доимий эҳтиёж сезадиган қилиб кўяди.

Бунда нимагадир эгалик қилиш эвазига нимадандир воз кечилади. Америкада касалхонадаги ўринларнинг 50 фоизи руҳий бетобликка мойил касаллар билан тўла.

Бугунги кунда руҳий касаллик бутун дунёда энг долзарб муаммо.

### **Бироз қувватсизланиш**

Ўзларига нима бўлганини билиш учун бир шифокордан иккинчи шифокорга югуриб юрган одамларни кўп учратамиз. Қайта-қайта кўриқдан ўтиш ҳеч нима бермаса ҳам, улар ўз билганидан қолмайдилар. Руҳшунос шифокорнинг қўядиган ташхиси - "Сизга ҳеч нарса бўлмаган. Сиз бироз ҳолсизлангансиз. Яхшилаб дам олишингиз керак!" Деярли ҳар бир вазиятда ҳолсизланиш сабаби асаб емирилишидир. Бу эса жиддий хавф.

Бизнинг асримизда асаблар шунчалик таранглашганки, ҳар бир инсон у ёки бу даражада асаб емирилишига дучор бўлган. Инсонда ўзини руҳий бошқариш кучсиз бўлса, асаб касалига йўлиқиш эҳтимоли шунча кўп бўлади. Шунинг учун АҚШда ҳар йили 300000 дан зиёд кишилар руҳий касалхоналарда даволаниб чиқадилар. Борган сари ақли заиф болалар сони кўпайиб бормоқда, бу ўз-ўзидан таълим-тарбия муассасалари олдига кўплаб муаммолар қўймоқда.

Руҳий хасталик жабрланувчига аста-секинлик билан яқинлашади. Руҳий жабрланганларнинг турли кўринишлари мавжуд. Бири - хафақон, иккинчиси - сергаплик, учинчиси - йиғлоқилик, баъзилари ўта сезувчан, кейингиси урушқоқлик,

шеригини енгмагунича урушишга тайёр. Яна узоқ санаш мумкин бўлган ҳолатлар: бош оғриғи, овқат ҳазм бўлмаслиги, юрак хуружи, бармоқ ва қўлларнинг титраши ва ҳоказо.

Бундай одамлар барча нарсага қизиқишини йўқотади, ҳеч нарса билан шуғулланмай, бекор ўтиришади. Бошқалари вақти-вақти билан югуриб, ёнфинга шошгандай чопадилар. Улар хавотирда, нимадир бўлиши керакдай хавфсирашади.

## ОЛТИ АСОСИЙ ҚЎРҚУВ

Кўпчиликдан "Сиз нимадан кўпроқ қўрқасиз?" деб сўралса, "Ҳеч нимадан!" деб жавоб беради. Бу нотўғри. Чунки ҳар бир инсон ҳаётининг маълум даврида ушбу олти асосий қўрқувлар қурбони бўлишган: камбағал бўлиб қолиш қўрқуви, касал бўлиб қолиш қўрқуви, қариш-кексайиш қўрқуви, севилмай қолиш қўрқуви, одамлар гап-сўзларидан қўрқиш, ўлим қўрқуви. Миллионлаб одамлар сурункали асаб таранглигидан азоб чекиб яшайдилар. Уларнинг асаб кучи доимо камайиб боради, охир-оқибат асаб тизимининг тўла бузилишига олиб келади.

Қўрқув ҳаётнинг барча жабҳаларини, айниқса, руҳий ва ашъвий томонини қамраб олган.

Қўрқув ҳаётда энг биринчи керак бўладиган нарсалар билан таъминлаш вазифасини ҳам қийинлаштириб юборган, масалан, озиқ-овқат, уй-жой, кийим-кечак ва бошқалар.

Қўрқув ташаббусни, вайрат, қизиқишни, ўзига бўлган ишончни йўқотади.

Қўрқув инсон онг остига жойлашиб олади, ҳар доим ҳам уни аниқлаб бўлавермайди. Қўрқувдан

халос бўлишга ҳаракат қилиш керак. Лекин у ўғрига ўхшаб кечаси келади, мияни шундай заҳарлайдики, унинг фаолияти бузилади.

Бу қўрқувлар борлигини ўзингиз, фақат ўзингиз аниқлашингиз мумкин. Ўзингиз ақлий ҳолатингизни назорат қилсангиз бўлади, бунинг учун сизда асаб кучи заҳираси бўлиши керак. Қўрқинчли фикрларни узоқлаштириш ана шу асаб кучи заҳирасига боғлиқ. Буни сиз ҳеч қандай пулга сотиб ололмайсиз.

Мамлакатимизни ўттизинчи йиллар улуф депрессиядан чиқаришда Америка Қўшма Штатлари президенти Рузвельтнинг қуйидаги хитоби катта туртки бўлган: "Биз қўрқувдан ташқари ҳеч нарсадан қўрқишимиз керак эмас!" Бу жуда тўғри айтилган гап!

### **Камбағал бўлиб қолиш қўрқуви**

Камбағаллик ва бойлик ўртасида келишув бўлмайди, уларнинг йўли қарама-қарши. Агар сиз бой бўлмоқчи бўлсангиз, камбағалликка судрайдиган барча нарсани олиб ташлашингиз керак. "Бойлик" сўзи бу ерда кенг маънода қўлланилиб, фақат молиявий аҳволнигина белгиламайди. Соғлиқ, доимий меҳнат қилиш қобилиятини сақлаш, узоқ ва мазмунли ҳаёт кечириш ҳам бойлик билан таққосланади. Шахсан ўзим учун энг катта бойлик - менинг соғлигим.

Камбағал бўлиб қолиш қўрқуви асаблар кучи емирилган вақтдаги ақлнинг ҳолатидир. Асаб тизимингизнинг кучини тикланг! Сиз камбағал бўлиш қўрқувидан халос бўласиз. Доимий бақувват асаб кучини тиклашингиз сизни соғлиқ ва бойлик йўлига бошлайди.

## Касал бўлиб қолиш қўрқуви

Касал бўлиб қолиш қўрқув уруғлари ҳар бир киши миясига жойлашган. Бу уруғ илдиз олиб кетмаслиги учун сиз энг юқори даражали асаб кучини барпо қилишингиз зарур. Асаб кучингиз пасайганида кичик оғриқ ҳам сизни ўлдирадиган касалликка ўхшайди. Агар сиз табиий ҳаёт дастури асосида ҳаёт кечирсангиз, сиз қўрқув нималигини эсингиздан чиқарасиз.

Сизнинг бетоблигингиз кундалик ёмон одатлар ёрдамида келиб чиқади. Витамин ва минерал моддаларсиз ўлик озуқалар истеъмол қилишингиз натижасида танангиз ва асабларингиз қувватсизланади. Дангаса бўлсангиз, циркуляция ҳосил қилиш учун керакли хатти-ҳаракатларни бажаришга эринасиз. Бу сизни тўғридан-тўғри асаб бузилишига етаклайди.

Агар сиз табиат қонунлари асосида ҳаёт кечирсангиз, ҳеч қачон касал бўлиш қўрқуви сизни безовта қилмайди. Буни сизга мен шу китобим ёрдамида ўргатаман. Табиат қонунига мос ҳаёт кечиринг, эвазига мустаҳкам соғлиққа эга бўласиз.

## Қариш-кексайиш қўрқуви

Асаб кучингиз энг паст даражагача камайганда қўрқув миянгни қамраб олади. Ўзингизни кучсиз, титраётган қария, кўрмайдиган, эшитмайдиган хунук чол сифатида кўрасиз. Бунинг олдини олиш учун соғлом турмуш тарзини ҳаётимизга татбиқ этиб, фақат яхши ҳаёлларни

миямизга жойлаштириб яшашни одатга айлантиришимиз лозим.

Биринчидан, қариликнинг ўзи йўқ. Чунки организмда ўн бир ойликдан катта ҳужайра бўлмайди. Албатта, бунга суяк ва тишлар кирмайди. Ҳар куни кўплаб ҳужайраларни йўқотамиз ва ҳар куни миллионлаб янги ҳужайралар ташкил бўлади. Демак, қайси бир қисмимиз қари? Бундай қисмимиз йўқ. Бизнинг душманларимиз йиллар эмас, балки танамизга сингиб бораётган заҳарлардир! Улар бизни вақтидан олдин қаритади. "Инсон қон томирлари қандай бўлса, шунга мос қарийди" иборасини кўп эшитганмиз. Кўпчилик 70-80, ҳатто 90 ёшдаги кексалар тоза эгилувчан артерияларга эга. Уларда модда алмашинуви, циркуляция жойида, кўриш ва эшитиш қобилияти яхши сақланган. Улар артерияларни тоза тутишни, заҳарли моддалардан холи бўлишни яхши ўзлаштириб олишган.

Бошқа томондан олсак, 40, 50, 60 ёшдагилар артерияларни чиқиндилар билан тўлдириб, вақтдан олдин ўзларини қария деб сезишади. Эсингизда бўлсин, икки турдаги ёшни бир-биридан ажратиш керак: бири - календарь бўйича ёшингиз, иккинчиси - биологик ёш. Календарь бўйича ёшлар ҳеч нарсани белгиламайди, агар сиз табиат қонунлари бўйича ҳаёт кечирсангиз!

Менинг шундай дўстларим борки, уларнинг календарь ёши 100 дан ошади, ҳаётий режалари эса 40-50 ёшдагилар режасидан мукамалроқ. Калифорниядаги дўстим Рой Уайт 107 ёшда, танаси ҳалигача чарчоқни билмайди, оғриқларсиз, фаол ҳаёт кечиради. Унда қўрқув йўқ. Биологик

томондан ҳали жуда ёш, навқирон. Мен 80-90, ҳатто 100 ёшга кириб, биологик навқиронлигини сиқлаб қолган кўпларни биламан.

Асаб кучи резервуарларингизни тўлдилинг, шунда қарилик қўрқуви ўз-ўзидан йўқолади. Менинг дастурим буни сизга ўргатади.

### **Севилмай қолиш қўрқуви**

Сизда асаблар кучи жуда пасайиб кетса, ўзингизга бўлган ишончни йўқотасиз. Нимадир етишмаётгандай туюлади. Сизга қадри ва суюкли бўлган одамнингизни йўқотаётгандай бўласиз.

Сизни емираётган бу қўрқувдан қутулиш йўли битта - у ҳам бўлса, асаб кучингиз даражасини ошилинг. Табиий ҳаёт тарзига мувофиқ ҳаёт кечиринг. Шунда бу қўрқув сизни тарк этади.

Рашк - шундай туйғуки, унинг ёмон кўриниши билан барчамиз курашишимиз зарур. Биз кимнидир севишимиз мумкин, лекин бу - севган одамнингиз сизнинг шахсий мулкингиз дегани эмас. Асаб кучингизни тўлдириганингиздан сўнг сиз тушуниб етасизки, ҳар бир инсон ўз ҳаёти билан яшайди. Шундай асаб кучини яратингки, севганингизни йўқотиб қўйиш қўрқувидаги юқори бўлинг.

Севги - дунёда энг катта куч. Севинг, сизни ҳам севишади. Эсингизда бўлсин, сиз севган ва сизни севган одамни ҳеч қачон йўқотмайсиз. Агар кучсизлик қилиб, севган одамнингизни кимгадир бериб қўйсангиз, демак, сиз уни яхши севмагансиз! Биламизки, дунёда бугун сиз билан, эртага бошқаси билан, унинг эртасига яна бошқаси билан бўладиганлар кўп. Шунинг учун



бундайларни йўқотишдан кўп ғам чекманг. Бунга қўйидаги сатрларни келтириш мумкин:

Бутунлай севгисиз бўлгандан кўра,  
Аввал севиб, кейин йўқотган яхшироқ.

Якка ўзи қолиш қўрқуви кўпчиликни қамраб олса ҳам, у сабабсиз. Ҳар доим сизнинг севгингизга муҳтож одам топилади, сизни ҳам севадиганлар бор. Қидиринг ва топинг! Энг кераклиси - ишонч! Фақат ишонч соғлом ва асаб кучи бақувват инсонларда пайдо бўлади.

### Одамлар гап-сўзларидан кўрқиш

Асаб кучи паст даражага тушиб кетса, сиз жуда сезгир бўлиб қоласиз. Ҳамма сизга қараб, сизни гап-сўз қилаётгандай туюлади. Кўпчилик одамлар ҳасадгўй бўлишади, ўз камчиликларини беркитиш учун доимо кимларнидир муҳокама қилишади. Баъзида хушомадгўйлик қилишади. Лекин сизга ҳасад қилишяптими, демак, сиз бошқалар бажара оладиган ишнинг урдасидан чиқа оласиз.

Менинг дўстларим, сиёсий сахна ветеранлари фикрича, сизга ҳавас ёки ҳасад қилишмай қўйишса, билингки, бир жойда туриб қолдингиз, ҳеч нарсага эришмаяпсиз. Эсингизда бўлсин, нима қилсангиз ҳам, ҳаммага бир хил яхши бўла олмайсиз. Кўп йиллар олдин мен соғлом ҳаёт йўлига биринчи қадам қўйганимда баъзи опаларим, акаларим мени танқид қилиб, "соғлом тентак", "соғлом хаёлпараст" деб лақаб қўйишгани ҳали ҳам эсимда. Лекин менинг асаб кучим юқори даражада бўлгани учун фикрлашимга таъсир ўтказа олмаганлар.

Узоқ йиллар тажрибада шуни кўрсатдики, мен тўғри йўл танлаб, натижада соғлом ҳаёт кечирдим. Менинг танқидчиларим алақачон дунёдан ўтиб бўлишган. Менинг эса яна узоқ йиллар яшаш ниятим бор, чунки мен табиат билан уйғунликда яшайман. Ҳали ақлий, жисмоний, руҳий кучга тўламан. Демак, нима учун мен қандайдир ақли расо бўлмаган одамлар гапига қулоқ солишим керак?! Мен ақлим билан тўғри ҳаёт кечираётган эканман, арзимаган танқид менга таъсир ўтказмайдиган. Сиз ҳам одамлар гийбатидан таъсирланаверманг.

### Ўлим қўрқуви

Ўлим қўрқуви миянгизга аста-секин кириб келиб, оғрита бошлайди, демак, асаб кучингиз пасайиб кетган. Баъзилар доимо ўлимдан қўрқиб яшайди, тузатиб бўлмайдиган касалликлар ҳақидаги фикрлар барча руҳий қизиқишлар ўрнини эгаллаб бўлган. Руҳий бетоблар касалхоналари ўлимдан қўрқиб, ақлдан озган аёл-эркаклар билан тўлиб ётибди.

Бу қўрқув бефойда, чунки ўйласанг ҳам, ўйламасанг ҳам, барибир ўлим бир куни келади!

Шекспир айтган:

*Қўрқоқлар ўлимларидан аввал бир неча марта ўлишади,*

*Ботирлар эса бир марта ўлади.*

*Инсонлар қўрқиши ғалати кўринади,*

*Чунки ўлим муқаррар!*

*У устаган вақтда келади.*

Ўлимни табиий қабул қилинг. Миянгиздан ўлим қўрқувини чиқариб ташланг, ёшлик - кексаликка

тайёргарлик даври, ҳаёт эса - ўлимга тайёргарлик кўриш даври! Агар сиз муносиб ҳаёт кечириб, ўз вазифаларингизни сидқидилдан бажариб, одамлар олдидаги бурчингизни адо этиб, қолган ишларингизни тартибга солган бўлсангиз, нима учун ўлимни муносиб кутиб ололмайсиз? Агар сиз узок умр кўраётган бўлсангиз, ўлимни эрдан чиқарманг. Ўлим ҳақида қўрқмасдан гапиринг, табиий қабул қилинг, ўзингизни ўлимга тайёрлаб боринг. Умр - ўлимга тайёргарлик! Ўзингизни шундай тайёрлангки, шундай тутингки, у дунёга афсус-надоматсиз қадам қўйинг. Муносиб ўлиш учун муносиб яшанг!

Ҳозирги замон илм-фани шуни таъкидламоқдаки, бутун олам - энергия. Физика фанининг биринчи қонунига биноан, энергия йўқдан бор бўлмайди, бордан йўқ бўлмайди, фақат бир шаклдан иккинчи шаклга ўзгариб туриши мумкин. Ҳаёт - энергия. Энергия йўқ бўлиб кетмайди, демак, ҳаёт ҳам йўқ бўлмайди. Ўлим - бир кўринишдан иккинчи кўринишга ўтиш. Шунинг учун қўрқувдан халос бўлинг.

Шахсан мен учун ўлим ҳақидаги фикр узокда. Мен фақат ҳаёт терминлари билан фикрлайман. Ишонаман, ҳар кеча уйқута кетаётиб, биз ўламиз, эрталаб уйғонгандан сўнг ҳаётимизни янгидан бошлаймиз. Буни мен иложи борича ҳар куни қиламан.

### **Фикрлар дарёси**

Ҳаёт улкан дарёга ўхшайди, у икки ирмоққа бўлинади. Биринчи ирмоқ муваффақият, соғлик ва бахт-саодатга етаклайди. Иккинчиси эса касаллик, муддатидан олдин қариш,

муваффақиятсизлик ва бахтсизлик томон олиб кетади. Бу дарё сунъий ёки фантастик эмас, худди Миссисипи каби мавжуд, у фақат инсон миясида оқади. Муваффақиятга етакловчи ирмоқ мусбат фикрлар ҳосиласи, муваффақиятсизликка етакловчи ирмоқ эса манфий фикрлар ҳосиласидир. Манфий фикрларда энг катта хавфни қўрқув ташкил қилади.

### Қўрқувга қарши

Ишонч қадриятларни яратади. Қўрқув уларни йўққа чиқаради. Ишонч тиклайди. Қўрқув бузади. Дунё борки, шундай бўлиб келган ва шундай бўлиб қолади. Барча ютуқлар ишончдан бошланади. Барча ютқазиклар - қўрқувдан. Шунинг учун биз қўрқув табиати ва сабабини аниқлаб, ундан халос бўлиш йўлини ахтаришимиз зарур.

Қўрқув доимий нарса эмас, мен буни тўла ишонч билан айтаман, чунки ишончнинг қўрқувга нисбатан устунлигини биламан. Ҳаётимнинг асосий йўналиши инсонларда қўрқувни йўқотиб, ишончни мустаҳкамлаш бўлди. Кўпчилик эркак ва аёллар дунёнинг турли бурчагидан менинг соғлик бўйича дарсларимга келишади. Чунки уларни менинг ҳузуримга қўрқув олиб келади. Улар ўзларини ўлдиришга тайёрлар.

Мен бу эркак ва аёлларни китобда келтирилган асаб кучи барпо қилиш дастури қўлланилганидан кейин қайта кашф эгдим: улар ҳаётларини бутунлай ўзгартириб, ҳар қандай қийинчиликларни енгиб ўтишга тайёрлар. Табиатга ишонмасангиз, ўзингизни ёш ва соғлом ҳис эта олмайсиз. Сиз

бунга тўла ишонишингиз зарур. Шунда бу ишонч руҳий ва жисмоний хасталикларингизни енгиб ўтишингизга ёрдам беради. Демак, асаб кучи резервуарларини тўлдирсангиз, соғлом ҳаёт тарзини қўллаб, қўрқувдан халос бўласиз.

### Қўрқувни енгиб ўтиш

Қўрқувни енгиб ўтиш учун жисмоний, ақлий ва руҳий куч керак. Сиз ўз қўрқувингизни ўзингиз енгиб ўтишингиз зарур. Бунинг учун оқилу донолигингизни унутманг.

Маълумки, диний китобларда таъкидланганидек, қўрқувни енгиш учун руҳий куч булоғини топишингиз мумкин.

Тангрига суянсангиз, сизга қўрқувни эмас, фақат қувват, севинч ва соғлом фикрни ато этади.

Бахтсизлик ва муваффақиятсизлик билан курашаётган эркагу аёлларга бу гапни ўргатинг, улар буни қайта-қайта такрорласинлар, токи улар ишончи мустаҳкамланиб борсин. Табиий ҳаёт дастурига риоя қилган ҳолда сиз қўрқув ва танглиқдан нажот сўраб, Яратганга мурожаат қилинг, ёлворинг!

Кундалик ибодатингизда сиз бу кучга рўбарў келишингиз мумкин. Инсон фақат қорнини тўйдириш учунгина дунёга келмаган.

Қўрқувдан қочманг, сабабини билишга урининг ва жисмоний туйғу сифатида қабул қилинг, алданиб қолманг. Шарқ халқлари эртагида келтирилишича, бир одамни девлар қувлаётганмиш, кеча-ю кундуз қочиб қутула олмаганидан сўнг ҳолсизланиб тўхтайти ва

орқасига қараса, ҳеч нарса йўқмиш, қўрққанидан дев кўзига хаёлан кўринган экан.

Яна халос бўладиган иккинчи туйғу бор, бу - ўзингизга ўзингизнинг раҳмингиз келиши. Ушбу туйғуни ўзингиздан тезда ҳайданг, чунки бу ўзгалардан келадиган ёрдам ва хайрихоҳликни йўқ қилади.

Қачондир сизнинг ҳаётингизга ғам-ғусса бостириб келади, бу табиий ҳол, унга тик қаранг, билинги, вақт барча нарсага даводир.

Ҳеч қачон мағлубиятни қабул қилманг. Эсингизда бўлсин, яна бир имкониятни қидириб кўринг.

Яна бир маслаҳат - ўтмишингиз билан яшаманг. Ўтмишда биз туртки, ҳатто, тепки еганмиз, бу эса юракда изини қолдиради. Ўтмишдан фақат яхши дарс олиш зарур. Ўтмишнинг ҳаммаси ҳам ёмон бўлавермаган, кўплаб бахтли кунларни бошдан кечирганмиз, буни эсдан чиқариб бўлмайди. Лекин ўтмишингиз жуда бахтли ўтган бўлса ҳам, унда тўла қолиб кетмасликка ҳаракат қилинг, чунки ҳаёт ўзгаради.

Бизнинг қувватимиз асаб кучимизга боғлиқ, шунинг учун қувватга эга бўлиб, соғлиқ ва бахт-саодат томон ҳаракат қилайлик.

### **Табиат билан уйғунликда кузатиб, мулоҳаза қилиш**

Тўла тинчликда кузатиб, мулоҳаза қилишдан шундай куч топасизки, бу куч сизни йўлбошловчингиз бўлиб, ҳаёт мақсади сари етаклайди. Табиат билан уйғунликда кузатиб, мулоҳаза қилиш билан кунига икки марта - эрта

тонг ва кечқурун шуғулланиш жуда муҳим. Ички кучларингизни йиғиш учун миянгиз тўла тинчланган бўлиши зарур. Фикрларингиз аниқ ва тиниқ бўлсин.

Эсингизда бўлсин, эски, безовта қилувчи ва зарарли фикрлар ўрнини янги, ёрқин гоёлар эгалласин. Ҳар бир конструктив фикр асаб тизимини ҳаёт ва куч билан тўлдиради бу кучланиш танангизга ўтади.

Кузатиб, мулоҳаза қилиш билан сиз кучли ақл ва кучли тана барпо қиласиз. Сиз Ғақувват асаб тизимини вужудга келтирасиз, чунки битмас-туганмас қувват резервуарлари ҳамда ижод қилувчи ақлни очдингиз.

Кузатиб, мулоҳаза қилишда ақл ва тана мувозанати тикланади. Бу эса ўз йўлида янги қувват туғдиради, билимингиз доирасини кенгайтиради, бир вақтда қалбингизни тинчлантиради. Сиз ҳаёт қийинчиликларини енгиш учун кучингизни янада оширасиз. Сиз ҳар қандай муаммони ҳал қила оласиз.

### **Табиат билан уйғунликда кузатиб, мулоҳаза қилиш**

Кузатиб, мулоҳаза қилиш - ориентация. Бошқача айтганда, атроф-муҳитга нисбатан ҳолатингиз қандай аҳволда ёки қайсидир шахс ё нарсага нисбатан ҳолингизни белгилаш қай даражада? Фан йўналиши бўйича айтганда, ориентация - саёҳатга тайёргарлик кўриш. Бу - хоҳлаган икки нуқта орасига саёҳат ёки маълум мақсад сари саёҳат.

Сиз айтишингиз мумкин: "Мен табиат қонунларига тўла бўйсунаман!" Оқибатда эса соғлиқ, ақл тиниқлиги ва ғалабага эришасиз. Табиат қонунларига бўйсуниб, яъни табиат билан уйғунликда кузатиб, фикр юритиб, мулоҳаза қилиб яшаш ҳар бир инсон қўлидан келади. Бунинг учун нормал ҳаёт тарзидан чекиниш талаб қилинмайди. Натижага эришиш учун кунига бир неча дақиқадан вақт ажратиш kifоя, бунда олдиндан тайёргарлик кўриш ёки ниманидир ўрганиш зарурати бўлмайди. Табиатни кузатиб, мулоҳаза қилишнинг гипноз ва спирктизмга ҳеч қандай алоқаси йўқ. Бу сизга ҳаётингизни яхшироқ ва яна ҳам ишончлироқ ўтказишингизга ёрдам беради. Фикр ва ҳаракатингизни, жисмоний ва руҳий имкониятларингизни янада ривожлантиришга туртки бўлади, асаб кучи заҳирасини кўпайтиради.

Кузатиб, мулоҳаза қилишда киши танаси уйқуда дам олгандан кўра яхшироқ дам олади. Ҳатто томир уриши, нафас олиши, модда алмашинуви жараёни уйқудагига нисбатан пастроқ даражага тушади.

Кузатиб, мулоҳаза қилишни 30 дақиқа давом эттирсангиз, ўзингизни узоқ уйқуда дам олгандан кўра тетикроқ сезасиз. Кузатиб, мулоҳаза қилишдан сўнг асаблар бўшашади, сизга энди бошқа одамлар ва улар дунёқараши унчалик таъсир ўтказа олмайди. Ҳаяжонланишдан зўриқиш оқибати камаёди. Кузатиб, мулоҳаза қилиш зўриқишни табиий йўл билан йўқ қилади, ақл ва туйғуларингиз ўткирлашади, жисмоний дам оласиз, соғлигингизни яхшилайдди. Кузатиб, мулоҳаза қилиш барча аъзолар тизимини мувозанатга келтиради.



## Нима тўғрисида ўйласангиз, сиз ўшасиз

Агар миянгишни салбий фикрлар қамраб олиб, узоқ вақт чангалида сақласа, билинги, сиз паст томон ҳаракатланаётганлар қаторидасиз. Буни ташқаридан сезиш осон. Ўзингизда сезиш эса қийинроқ. Бундай фикрларни миядан тезда чиқариб ташланг. Орқада қолган бўлса ҳам, яхши кунларингизни эсланг. Ўзингизга раҳмингиз келиш ҳиссини миянгиздан олиб ташланг ва янги куч билан олдинга қараб ҳаракатланинг. Мўъжизалар мўъжизаси сизнинг қўлингизда - бу ақлий имкониятларингиз - ким бўлишни истасангиз, шунга етказди! Жаннат сизнинг ичингизда, уни топинг ва сиз ўзингизни роҳатда кўрасиз. Жаннатни ер устида ҳам қидиринг ва топинг. Агар сиз кучга, қувватга, ҳаёт кучига эга бўлишни истасангиз, табиат қонунларига риоя қилинг.

Ҳаётда аниқ режаларингиз бўлсин. Келажакка ишонч билан қаранг. Режа ва қарашларингизни ўзгартириб туришингиз мумкин, лекин улар бўлсин. Сизнинг ижодий режаларингиз келажакка йўналтирилган бўлсин. Шунда сизнинг ақлингиз кучайиб, танангиз фикрларингиз орқасидан ҳаракат қилади. Сиз нима ҳақида ўйласангиз, ўшасиз! Бу сизнинг ақлингиз, унинг кучи ҳисобиға рўёбға чиқади.

Ақлингиз фаолияти учун уни озуқалантиринг. Агар мияни ишлатсангиз, у суюлади. Тана учун ҳам, ақл учун ҳам доимий ҳаракат зарур. Ҳаракатлантирмасак, улардан ажралиб қоламиз. Ақлий ва жисмоний ҳаракатсизлик дангасаликка, ялқовлик, оқибатда бахтсизликка олиб келади.

Салбий фикрларни миянгиздан чиқариб ташланг, уни ишлашга мажбур қилинг. Бахтли бўлиш учун ички кучларингизни жамлашдан чарчаманг.

Бу асаб кучларини барпо қилиш дастурига риоя қилишингиз билан янги қувват оқими танангизга роҳат бағишлайди. Ўзингиз учун ҳар куни меҳнат қилинг. Эсингизда бўлсин, тана гапирмайди, сиз уни ақлингизга бўйсундиринг.

### **Ғолиблик қатъияти**

Ҳар доим эсингизда бўлсин, ҳаёт асаб тизимларингиз орқали кечади. Асаб тизимингизни қанча яхши озиқлантирсангиз, шунча соғлиқ ва ҳаётий мувозанатга эришасиз, олдингизга қўйган мақсадга етишиш имкониятлари ортади. Барчамиз соғлом танда кучли ақлга эга бўлишни истаймиз, барчамизда улuf мақсад бор. Сиз, албатта, "ғолиблик қатъияти" сўзини эшитгансиз, у муҳрга айланиб кетган. Шошмасдан, бу ибора маъносини тушунишга ҳаракат қилинг. Агар сиз бақувват асаб тизимига эга бўлишни истасангиз, сизда ғолиб бўлиш қатъияти, истаги кучли бўлиши керак.

Ғолиб бўлиш қатъиятига эга бўлиш учун кузатиб, мулоҳаза қилиш давридек яхши жой ва вақт бўлмаса керак. Сизни ҳеч ким ва ҳеч нарса асаб тизимингизни мустаҳкамлашдан тўхтата олмаслигини қайта ва қайта такрорланг. Эрталабки кузатиб, мулоҳаза қилиш вақтида ҳар гал ичингизда қайтаринг: "Ҳеч кимга эмоционал қувватимни емиришига йўл қўймайман!" Кимдир жаҳлингизни чиқармоқчи ёки жигингизга

мувозанатингизни бузишга ҳеч кимга имконият берманг. Гоҳо бахтсиз, ўша асабланган, хафақон инсонлар билан мулоқотда бўласиз, улар ҳаммани шундай ҳолатда кўришни исташади. Ўзингизнинг асаб тизимингизни янада мустаҳкамлаб, бундан салбий таъсирланишдан ўзингизни четга олинг.

Ўз орзуларини рўёбга чиқарган барча инсонлар - фолиблик қатъияти кучли инсонлар.

Биз инсон ақли, танаси, унинг туйғулари ҳақида фикр юритдик.

Айтиш зарурки, муҳим хусусиятлардан бири - қатъият! Охир-оқибатда қатъият сизнинг тақдирингизни ҳал қилади.

### **Сизга илҳом зарур**

Кўпчилик айлана бўйича югуриб яшайди. Улар жуда кўп қимматбаҳо асаб энергияларини сарфлайдилар, ўрнига эса ҳеч нарса олмайдилар. Агар сиз соғлом, кучли ва интилувчан бўлишни истасангиз, бор кучингизни бир томон йўналтиришингиз зарур. Сиз қаерга кетаётганингизни билишингиз керак. Бунда тўғри йўналишни кўрсатувчи компас бўлиб илҳом хизмат қилади.

Тўғри, сизга илҳом зарур! Лекин илҳом ўзинима? Ҳатто ҳар доим илҳомланиб ижод қиладиганлар ҳам аниқ бир нима дея олмайди. Лекин унинг натижасидан фойдаланишимиз мумкин.

Мен ҳам илҳом нималигини аниқ айта олмасам ҳам, илҳомланган одамни кўрсатишим мумкин.

Агар инсон ўзини касал, кучсиз, муваффақиятсиз, ночор ҳолда эмас, балки қандай ҳолда кўришни хоҳласа, шундай кўрса, бундай одам илҳомланган ҳисобланади.

Сиз ўзингизнинг ожиз томонларингизни кўрмай, фақат кучли томонларингизни кўрасиз, шунда сиз, ҳатто, орзу қилолмаган ишларни ҳам қила олишга қодирсиз.

Кундалик кузатув ва мулоҳазаларингизда камчиликларингизни бутунлай эсдан чиқариб, куч топишингизни хоҳлайман. Ўзингизга ўзингиз истаган одамдек қаранг. Миянгизда реал образни чизинг. Бу образни ўз кузатув ва мулоҳазаларингизда эрта-ю кеч ўзингиз билан олиб юринг.

Соғликни мустаҳкамлаш дастури асосида яшанг, сиз Тангри ва У яратган табиат билан ишланг. Булар сизга нисбатан кучли.

"Тангри таоло билан бирга юрувчилар ўз кучларини янгилаб турадилар, улар бургут қанотларида парвоз қилиб, юқори кўтарилдилар, улар югурадилар, лекин чарчамайдилар, улар юрадилар, лекин кучсизланмайдилар", деб муқаддас китобларда тўғри фикрлар баён этилган.

Бахтли, соғлом, руҳан кучли одамлар чуқур ҳаётий фалсафага эгадирлар. Улар ҳаётини тақдир йўналтираётганлигини биладилар. Бунга ҳеч нарса қарши чиқа олмайди. Тангри ва табиат билан биргаликда улар улкан ишларга қодирдирлар.

Шунинг учун мен истардимки, сиз ўз кузатув ва мулоҳазаларингизда Тангри ва У яратган табиатни ёдингизда тутинг, умуман, барча ишларингизда, асаб кучини ошириш дастурида, уйингизда, ҳаётингизда ёдингиздан чиқмасин.

Тангри ва табиатда шундай кучни топасизки, у сизни мувозанатдаги ҳаётнинг энг чўққиларига олиб чиқади.

Мен тавсия этаётган қатъият фалсафасининг икки қисми қуйидагилар:

1. Кузатиб, мулоҳаза қилишингизда улкан ишлар ҳақида ҳаёл суринг, шунда кузатув ва мулоҳаза орқали қатъият ривожланади, у эса орзуларингизни рўёбга чиқаради.

2. Улуғ мақсадда илҳом топинг, ўзингизни қандай бўлсангиз, шундайлигингизча эмас, балки қандай бўлишингиз мумкин эди, ана шундай кўринг.

Асабларни мустаҳкамловчи мазкур дастур асосида яшанг. Тангри сизга қандай буюрган ва У яратган табиат нимани раво кўрган бўлса, шунини қилинг, шунда сиз барча қийинчиликларни енгиб ўтасиз.

### **Уйқу - асаб кучини тиклашдаги иккинчи қадам**

Бақувват асаб кучини барпо қилувчи энг буюк воситалардан бири - уйқу. Агар сиз мўъжизали кун бўлишини хоҳласангиз, аввал ундан-да яхшироқ кечага эга бўлишингиз керак.

Агар сиз чарчаб, тинчланган ақл ва бўш ошқозон билан уйқуга кетсангиз, худди соғлом ёш боладек ухлашингиз керак. Агар сиз тонгдан турсангиз, табиий озуқа билан овқатлансангиз, очиқ ҳавода турли машқлар бажарсангиз, албатта, чуқур, чарчоқни олувчи, бардам қилувчи уйқу билан мукофотланасиз. 8-10 соатли уйқу қаттиқ чарчаган ва асабийлашган одамни нормал ҳолатга келтиради.

Яна шуни ҳам айтиш зарурки, уйқунинг неча соатлилиги эмас, балки сифати кўпроқ аҳамиятга эга. Бу асосий талаб. Ёмон ухлаган бўлсангиз, ўзингиздан сўранг, нима учун?

### Яхши ухлаш омиллари

Агар асаб тизимингизни чой, тамаки, кофе, алкоголь кабилар билан зўриқтираверсангиз, уйқунгиз яхши бўлмайди. Соғлом парҳез ва очик ҳаводаги жисмоний машқлар катта аҳамиятга эга. Соғлом болалар кундузи жисмонан жуда фаол бўлишади. Шунинг учун кечаси қаттиқ ухлашади.

Ҳозирги замон қийинчиликларига дучор бўлган одам яхши ухлай олмайди. Чунки у кераклича кислородга тўйинмаган. Агар сизга яхши уйқу керак бўлса, унга "меҳнат қилиб" сазовор бўлинг. Кун бўйи уйда ўтириб, ҳаракатсиз ҳаёт кечириб, дангасалик қилиб яхши уйқуга эриша олмайсиз.

Уйқу вақтида асаб энергияси заҳираси янгиланади, тана дам олади, уйқу чуқур ва туш кўришдан холи бўлсагина, асабларингиз тинчланиб уйғонасиз. Агар сизни кўрқув, турли фантазиялар безовта қилса, бу соғлом уйқу эмас, балки уйқусизликдан ҳам ёмон. Сизни қийноққа солувчи ҳар хил тушлар кўриш қон бузилиши, заҳарланишдан келиб чиқади (изоҳ: жин-у шайтонлар ҳам қон йўлида юради, буни унутманг).

Уйқу бузилиб, тез-тез уйғониб турсангиз, сизнинг жисмоний мувозанатингиз бузилган. Уйқу ҳаётнинг ритмик бўлагини, шунинг учун у бир вақтда доимий бўлиб, ўртача 8 соат давом этиши маъқул. Кун тартибига риоя қилиш, соғлом

турмуш тарзи уйқунинг ҳам шифобахш бўлишига таъсир қилади. Дангасалик қилманг! Танангизни ёқимли даражада чарчаши учун ҳаракат қилинг. Миянгизни тинчлантиринг, шунда сиздан табиат талаб қиладиган уйқу пайдо бўлади. Баъзан тўрт соатлик чуқур уйқу саккиз соат тўшақда ярим ухлаб, мудроқ босиб, ағдарилиб ётганингиздан яхшироқ дам беради, асабларингиз кучини тиклайди.

### Қандай тушлар кўрасиз

Қатъиятли бўлинг, истеъмом қиладиган озуқаларга эътибор беринг, жисмоний машқлар билан шуғулланинг, бир меъёردа нафас олинг, шунда ўз ҳолатингизни яхшилаб турасиз. Тана ва ақл ҳаракати билан кучсизлигингизни енгишингиз мумкин.

Баъзан бу ҳам сизга яхши уйқу олиб келмайди. Кўпинча сиз кучли чарчоқдан ёки ҳаддан ташқари ҳаяжонланишдан ухлай олмайсиз. Яна шуни айтиш керакки, кўп ухлашга нисбатан кам ухлаган яхшироқ.

Уйқу келишини турли воситалар билан, яъни уйқу дориси, наркотиклар орқали чақирманг, бу ёмон оқибатларга олиб келади. Бундан пайтларда тушлар кўра бошлайсиз. Ёмон тушлар сизни қийнайди, дам олиш ўрнига, баттар чарчаб уйғонасиз.

Ёшингиз ўтиши билан тушларингиз безовта қиладиган, қўрқувга соладиган бўлаверади. Булардан қутулишнинг ягона йўли - соғлом турмуш тарзи, ҳар қандай кучлантирувчи воситалардан воз кечиш, кечасига ошқозонни бўш тутиш, меъёрида жисмоний меҳнат билан

шуғулланиш, очиқ ҳавода сайр қилиш, маълум режимга риоя қилиш. Шунда уйқу тинчлантиради, турли тушлардан халос бўласиз.

### **Ётоқхонадаги китоблар**

Уйқу чуқур ва тетиклантирувчи бўлиши учун ўзимизни қандай тутишимиз зарур?

Кунни фаол ўтказиш лозим, лекин ҳаддан ташқари толиқмаслик керак. Уйқудан олдин жуда кам овқатланинг ёки умуман овқатланманг. Бироз китоб ўқиш ёки чиройли суҳбат қилиш фойдадан холи эмас.

Телевизорда замонавий жангари фильмларни кўриб, асабларингизни шундай ўйнатиб юборишингиз мумкинки, кечаси билан безовталаниб, қўрқиб чиқасиз. Тинчлантирувчи яхши мусиқа, чиройли манзараларни кўрсатувчи саёҳат ва сизни тўлқинлантирмайдиган кўрсатувларни томоша қилиш тавсия этилади. Уйда тинч ҳолда вақтни ўтказиш ҳам яхши уйқу олдидан зарур. Ётадиган жойга яқин китоб жавони, у китобларга тўла бўлсин.

Кўпинча бирон китобнинг бир неча бетини варақлаб, кўздан кечиришингиз билан чироқни аста ўчириш мумкинлигини сезасиз. Дераза ярим очиқ, пастроқ ёстиқ қулай, сиз ўн марта чуқур нафас оласиз ва ширин уйқуга кетасиз.

### **Кечки «ибодат»**

"Қандай бахтлиман мен! Бутун оилам чуқур, тинч уйқуда. Хонадоним тинч ва мароқли. Бундан бахтга сазовор бўлиш учун мен нима қилдим?"



Бугунги кун ажойиб эди. Мен жуда яхши ишлардим ва бундан роҳатланардим. Бу шунинг учунки, мен ўзимни яхши ҳис қилардим. Эртага ҳам мен ўзимни яхши ҳис қилишим керак. Мен роҳатланишим керак. Эртага худди бугунгидек мен севинишга ҳозирланишим керак.

О, ҳаёт! Қанчалик роҳат бағишлайди! Бунинг учун мен қанчалик тасаннолар айтаман. Мен балки буларга сазовор эмасдирман, лекин буни тушунаман. Соғлик ва бахт булоғига мен севинч ва ташаккурлик билан мурожаат қиламан..."

Сиз роҳатланиб кўзингизни юмасиз ва тинч шароитда уйқуга кетасиз. Сизнинг охириги фикрларингиз мия остига ўтиб, ўша ерда жойлашади. Эртага эса бахт, ишонч ҳиссиётлари яна чулғаб олади.

### **Агар ухлай олмасангиз...**

Агар уйқу келмаса, нафас олиш ритмига мослаб, шу ритмга ўхшатиб нафас олсангиз, уйқуни чақирган бўласиз.

Тинч ётиб олинг, иложи бориचा бўшашинг ва юмуқ кўзлар билан худди ухлаётгандек нафас олинг. Миянги знинг "эшигини" ҳам кўзларингиздек ёпинг. Агар бу ёрдам бермаса, томир уришини минггача санаб кўринг, ҳар юзтада бир бармоқни юмасиз. Бу уйқуга кетишни осонлаштиради. Яна бир усул - қорнингизни пастга қилиб ётинг, қўлларингиз ёстиқ тагида, юзингиз чап томонга бурилган. Шу ҳолатда ўзингизни бўш турсангиз, яхши самара беради, чунки бу ҳолатдан ёш болалар ўз уйқуларида кўп фойдаланадилар.

Эсингизда бўлсин, уйқу тана бўшашган ҳолатда  
келади. Сиз ўрнингизда ётганингизда тўшакдан,  
кроватьдан пастга... пастга, пастга, поддан пастга...  
пастга, пастга, қанча мумкин бўлса, шунча пастга...

Озод бўлиш - мана сизга бўшашган ҳолатда  
чуқур уйқунинг сири.

Ҳақиқатда ҳам кун давомида мушакларни  
бўшаштириб туриш керак.

Кимдир қовоқ солиб, қошларини чимиради.  
Бошқаси хонада у бурчакдан бу бурчакка  
асабийлашган ҳолда юради. Асабийлашган аёл  
панжаларини муштум қилиб сиқади... Кун  
давомида бундайлар маълум вақт орасида  
мушакларини бўшаштириб туришлари лозим. Агар  
унинг иши кўзини толиқтирса, ҳар соат узоқларга  
қараб, кўзига дам бериши зарур. Доимо столда  
ўтирадиган машинистка маълум вақтдан сўнг иш  
ўрнидан туриб, бироз бошқа ишлар билан машғул  
бўлсин. Соҳангиз қандай бўлишидан қатъи назар,  
кун бўйи бир неча марта бошқа иш билан  
шуғулланишга ҳаракат қилинг ва  
мушакларингизни бўшаштириб дам беринг.  
Бўшашинг, кўзингизни юминг, ўзингизга ёқимли  
бўлган, сизни тетик қиладиган нарса ҳақида ўйланг.

### Тушки уйқу

Мексика, Испания, Швейцария, Франция ва  
Италия дунёдаги энг юқори цивилизациялашган  
мамлакатлар сирасига киради. Бу юртларда  
одамлар кун ўртасида ҳам дам олишади. Улар "ленч"  
истеъмол қилиб бўлганларидан сўнг ётадилар ва  
маза қилиб ухлайдилар. Бу аввал АҚШда ҳам урф  
эди, бахтга қарши, бу яхши одат ҳозирги

қолди. Техниканинг илдамлашиши ҳисооига тушки уйқудан воз кечиб, америкаликлар ютқаздилар.

Мен кун бўйи танаффуссиз ишлаётган вақтимдаёқ тушки уйқудан баҳра олардим. Бу менга кўп севинч бағишларди. Бу ҳозир менга озодлик симболи бўлиб кўринади. Тушки уйқудан кейин худди янги кун бошлангандек бўларди.

Тушки уйқу бир кун ўрнига сизга икки кун беради. Ярим соатдан бир соатгача худди батареяларни қайта зарядка қилган каби ўз батареяларингизни қайта қувватлантирасиз.

Агар АҚШ президенти бўлсам, менинг биринчи шиорим бундай бўларди: "Кун ўртасида икки соатлик дам - ҳар бир америкалик учун!"

Сизнинг ошқозонингиз овқатланишдан сўнги бир оз танаффус талаб қилади, шу вақт ошқозон бутун организм диққат марказида бўлади. Стадионда югураётганда оёққа ёки китоб ўқиётган мияга қон ҳайдашни юракка буюрманг. Худди шунга ўхшаш - танаффус вақтида юрак эътиборни ошқозонга қаратсин.

Мудроқ босганида уни ҳайдаб, мен тетик бўлишим керак, деманг. Яхшиси, бундай денг: "Ошқозоним яхши ишлаши учун мен кўзимни юмиб, бироз ётаман".

Мудроққа қаршилиқ кўрсатманг, асаларидек тинимсиз бўлманг.

Барча ишларингизни четга суриб, бироз дам олишга кучингиз етсин.

## Яхши уйқу

Ухлатадиган дорилар қабул қилиш - ёмон одат, бу асаб тизимининг тўла бузилишига олиб келади.

Бу дорилар охир-оқибат наркотиклар қабул қилишгача олиб бориши мумкин, чунки уйқу дориси дозасини кўпайтириб туришга тўғри келади. Таблеткалар одамни ўлдиради. Чой, кофе, тамаки, кока-кола ва уйқудан олдин тўйиб оқатланиш уйқусизлик келтириб чиқаради.

Сиз қаттиқ кроватда ухлашингиз зарур. Бунда мушакларингиз эластиклиги ортади. Мен тахта кроватимга юпқа паролон тўшак ёзиб ухлайман. Аввалига бироз қийин бўлса ҳам, биринчи кундан сўнг ўрганиб кетасиз ва уйқунгиз яхши бўлади. Кроват кенглиги 90 см.дан кам бўлмасин. Агар икки киши бир кроватда ётса, унинг кенглиги 180 см.дан кам бўлмасин. Менинг фикримча, уйқу бақувват асаб кучи тузишнинг муҳим қисми бўлгани учун алоҳида кроват бўлгани маъқул. Икки кишининг бир кишилик кроватда ухлаши ноқулайлик туғдиради, гигиенага тескари. Яхши ухлаш учун одам бир ўзи ухлаши керак. Биз ҳаётимизнинг учдан бирини ўрин-кўрпада ўтказамиз. Шунинг учун кроват ва ўрин кўрпалар нархига савдолашманг, чунки бир марта яхши дам олиб ухласангиз, ҳамма харажатларингиз ордан чиқиб кетади.

Қулай, ҳаракатларингизни чекламайдиган тунги кийим кийинг ёки кийимсиз ухланг. Айниқса, ёзда кийимсиз ухлаш сизга эркинлик ва завқ бағишлайди. Бир кечалик яхши дам олдирадиган, кучилгизни тиклайдиган, тинчлантирадиган уйқу - софлагингизнинг яхши суғуртаси, десак, адашмаймиз.

## Табий озиқ-овқат – бақувват асаб кучини барпо қилишда учинчи қадам

Бахтли ҳаёт кечириш учун соғлом ақл зарур, у мия фаолияти натижаси, мия эса жисмоний тананинг бир қисми. Агар мия озукаси етарли бўлмаса, соғлом ақлга эришиш мумкин эмас.

Бизнинг маданиятли давримизда кўпчилик ақл эгалари бетоб. Тарихимизда ҳеч қачон ақли заиф болалар ва асаби бузуқ одамлар бунчалик кўп бўлмаган. Коинотдан келган саёҳатчи ерга қараб айтган экан: "Ўзингизнинг жаннатмакон планетангизни қандай ифлос ерга айлантирдингиз!"

Сиз планетамизнинг энг ёмон муаммоларини биласиз, урушлар, жиноятлар, миллионлаб оч яланғочлар, бир миллатнинг иккинчи миллатга нисбатан адовати... Биз асабли, нафаси сиқилаётган даврда яшашимиз ва унинг касали борган сари ортиб борапти. Миллионлаб ёшлар буни кўриб, наркотикларга ўрганмоқдалар, реал ҳаётдан қочмоқчи бўладилар.

Албатта, ҳеч ким асаб тизимларининг таранглашидан ҳимояланмаган, бунга чидаш ва қарши туриш учун эса бақувват асаб кучини барпо қилиш зарур. Бизнинг марказий асаб тизимимиз мия бошчилигида соғлом ва кучли бўлиши зарур. Бунинг учун унга махсус озукка керак.

Марказий асаб тизими соғ бўлиши учун асосий компонентлардан бири - В витамини. Лекин бизнинг замонавий "ўлик" овқатларда бу витамин йўқ, шунинг учун сизнинг танангиз бундан азият чекади.

## Биз нима есак - ўшамиз

Асаб емирилишига олиб келадиган сабабларнинг энг асосийси - нотўғри парҳез. Танангиз соғлом ва бақувват асаб кучига эга бўлиши учун истеъмол қилаётган овқатлар рўйхатини кўздан кечириб чиқиш зарур. Ҳаётингизга хавф солувчи асаб емирилишига қарши туриш учун танани озиклантириб, кучли қиладиган, ақлингизни расо этадиган, табиий, витаминларга бой овқат истеъмол қилиш зарур. Марказий асаб тизими истеъмол қилинаётган овқатга боғлиқ экан, айтинг-чи, қандай қилиб уни кучайтирасиз?! Модомики, истеъмол қилаётганингиз бутерброд, сосиска, турли бургерлар, қовурилган картошка бўлса, бунинг устига таркибида кофеин бор чой, кофе ёки кока-кола ичасиз. Демак, витамин ва минераллар етишмовчилиги марказий асаб тизимини кучсизлантиради. Бизда заҳарли ва зарарли химикатларга бой, "ўлик" озик-овқат маҳсулотлари тиқилиб ётибди. Биз истеъмол қилаётган овқатларда ДДТ заҳарли моддаси мавжуд. Маълумки, у ҳашаротларни ўлдириш учун сепилади. Бундан ташқари, овқатларга турли кўшимчалар ва химикатлар қўшиладики, улар инсон ҳаётини қисқартиради.

### **В витамини комплекси етишмовчилиги**

Бизнинг маданийлашган овқатларимизда В витамини комплекси етишмаслиги учун танамиз бетоб, асабларимиз таранг, бунинг устига

сурункали чарчаймиз, буларнинг барчаси баъзан ўз-ўзини ўлдиришгача олиб боради.

Менинг фикримча, кўплаб тамаки, алкоголь, чой, кофе, наркотик қабул қилиш В витамини комплекси етишмаслигига тўғридан-тўғри алоқаси бор. Мен кўплаб одамларнинг кундалик парҳезларини назорат қилиб, шунга амин бўлдимки, юқоридаги кучли стимуляторларни қабул қилувчилар барчаси В витамини комплекси етишмаслигидан азият чекадилар. Натижада кўпчилик одамлар ҳаётининг энергиялари емирилиши арафасида яшамоқдалар.

Уларнинг истеъмол қилаётган озукасига назар солсангиз, асаб энергиясини кўпайтирадиган озукалардан бирортасини кўрмайсиз. Инсон танаси етишмаётган моддалар ҳақида, албатта, огоҳлантиради. Лекин одамлар етишмаётган моддалар ўрнини бошқа нарсалар билан, масалан, оқ қанд билан бойитилган, шимиладиган конфетлар, тортлар, кекслар, музқаймоқ, пирог, сақич ва бошқалар билан тўлдирадилар. Булар сизни вақтинчалик алдаб, сунъий куч бағишлагандек бўлади, аслида эса аввалгидек витамин етишмовчилиги ортади. Кўнглингиз ширинлик истаганида ўрнига В витаминига бой озиқ-овқат истеъмол қилинг. Аслида витаминлар етишмовчилигини аниқлаш анча қийин. Вақти-вақти билан қайтарилиб турадиган бош оғриғи, шамоллашлар, ошқозон бузилиши, қабзият ва ушбу кучли ич кетказадиган дори билан даволаш... Бундай одамлардан "Аҳволинг қалай?" деб сўрагани у: "Жойида!" деб жавоб беради. У шунчалик бетобки, ўз касаллиги ҳақида ўйламасдан яшашни ўрганиб кетган. Улар тўла асаб бузилишига етиб

қелмагунларича ҳаёт шундан иборат экан, деб  
қраверишади.

Камдан-кам одамлар соғлик қадрига етиб,  
бахтли яшашади.

### Бу озуқалардан ўзингизни тийинг

Бақувват асаб кучини барпо қиламан, десангиз,  
куйида санаб ўтилган "ўлик" озуқалардан  
ўзингизни олиб қочинг:

- оқ қанд, шакар ва улардан тайёрланадиган  
маҳсулотлар;

- жем, желе, мармелад, музқаймоқ, шарбат,  
пирог, кекс, торт, лимонадлар, печеньелар,  
сақичлар ва ҳоказо;

- зираворлар, кетчуп, горчица;

- гўшти ва балиқли соуслар;

- маринадлар;

- туз ва тузламалар;

- шўр мағиз ва ёнғоқ;

- тузлаб қуритилган нон, сухариклар;

- тозаланган оқ гуруч;

- қовурилган жўхори;

- ёғларга тўйинтирилган маҳсулотлар;

- пахта ёғи;

- чой;

- маргарин;

- кофе;

- ерёнғоқ мойи;

- тамаки;

- дудланган балиқ;

- алкоголь ичимликлар;

- чўчқа гўшти ва ундан тайёрланган  
маҳсулотлар;



- дудланган гўшт;
- бекон;
- газакбош гўшт;
- сосиска;
- колбаса;
- товуқ ва жўжа гўшти, айниқса, дўконда сотиладиган турлари, уларга тез ўстирувчи дорилар берилади;
- консерваланган шўрвалар;
- қуритилган мева, агар қуритишда химикат ишлатилган бўлса;
- оқ ун ва ундан тайёрланган маҳсулотлар;
- ҳозир тайёрланаётган қора нон (ржаной хлеб) ҳам табиий эмас, унга қорайтириш учун бошқа нарса қўшилади.

### **"Тирик" нон ёпинг**

Нон - ҳаёт асоси. Лекин мен нонвойхоналарда ёпилаётган нонни ейишни ўйласам, кайфиятим бузилади. Нонда керакли витаминлар, кальций ва бошқа моддалар борлигига ишонч ҳосил қилиш учун уни ўзингиз ёпганингиз маъқул:

0,5 литр дистилланган сув, 1 ошқошиқ асал ёки 100 гр. шакар, 1 плиткаи ачитқи (дрож) ёки 1 қошиқ қуритилган ачитқи, 1,2 кг. эланмаган ун, 250 гр. ундирилган буғдой дони олинг.

Асал ярим литр сувда эритилади, унга ачитқи қўшиб, эритинг. Сўнгра ун ва буғдой донларини аралаштиринг. Хамир яхшилаб қорилади, битта ёки иккита каравай ясалади. Каравайнини печкага нон қолипи билан жойлаштириб, 100°С ҳароратда то хамир икки барабар ошгунча қўйинг, печка эшигини очиқ қолдиринг.

Сўнгра печка эшигини аста-секин ёпиб, 350°C ҳароратда 50 дақиқа нонни пиширасиз. Усти қопқитқ бўлиб, қолипдан кўчадиган бўлса, нон пишган бўлади. Нонни қолипдан кўчириб, ёр суртиб, совутишга қўйинг.

Буғдой уни ўрнига арпа, сули уни ишлатиш мумкин, ёнғоқ, хурмо, смородина, мағиз, қора олхўри, анжир аралаштирса ҳам бўлади. Нон ёпиш жараёни сизга ҳузурбахш дақиқалар бағишлайди.

Нонни музлаткичда сақланг, чунки узоқ вақт сифатли туради.

Бундай нон В ва Е витаминларига бой бўлади.

Вақтим йўқ, деб баҳона қилишга уринманг. Ҳозирги вақтда барча банд. Лекин соғлиқ учун ҳамма нарсадан воз кечинг. Агар табиий овқат истеъмол қилмоқчи бўлсангиз, сиз вақт ва куч топа оласиз.

### **В витаминига бой озуқа**

Сиз В витаминига бой озуқаларни истеъмол қилишингиз зарур. Мана уларнинг турлари:

1. Ачитқи (дрож). Буни истеъмол қилишнинг турли йўллари мавжуд. Мен ва Патриция исмли қизим ачитқили ичимлик тайёрлаб ичишни яхши кўрамиз. Рецепт қуйидагича: 3 стакан мева шарбати (апельсин, грейфрут, ананас, номидор...), 1 ошқошиқ ачитқи, 1 ошқошиқ ундирилган буғдой допи, асал (таъбингизга қараб), 1 ошқошиқ гуруч, 1 та тухум сариги олинг.

2. Ёнғоқ ёғи - В витаминига бой.

3. Арпа донлари.

4. Эланмаган жўхори уни.

5. Хўл ва қуритилган соя, нухат, ловия...
6. Буғдой донлари.
7. Гуруч.
8. Меваларнинг барчаси.
9. Кўкатлар, редиска, турпнинг ёш барглари, горчица барглари, шпинат, карам.
10. Қўзиқорин.
11. Сут ва ундан тайёрланадиган барча маҳсулотлар.

Бундан ташқари, мол гўшти, жигари, юраги, мияси, янги тайёрланган шницел, қўй гўшти, жигари, буйраги, мияси...

Яна табиий озуқа билан боқилган паррандалар гўшти, қисқичбақа, краблар...

Кўриб турибсизки, витаминларга бой ҳайвонот ва ўсимлик маҳсулотлари тури жуда кўп. Демак, парҳезингизни ўзингиз шундай тузингки, у витаминларга бой ва хилма-хил бўлсин.

### Вегетариан парҳез учун меню

Нонушгада: В витаминига бой мевалардан 1 коса унга ундирилган буғдой донлари ва (асал таъбингизга қараб) қўшинг, сут (истагингизча) ёки соя, бодом ё pista сути (муздек сув билан янчилган бодом аралашмаси, унга хоҳишингиз бўйича асал қўшишингиз мумкин), янчилмаган буғдой дони кўшиб пиширилган нондан 2 бўлакча, ёнғоқ ёри.

Ленчда: карам салат, арпа дони аралаштирилган сабзавотли шўрва, қовурилган банан.

Тушлиқда: янги узилган сабзавотлардан салат қовурилган қўзиқорин, бир бўлак донли нон димлаб пиширилган ловия, бир дона буғдой пиширилган олма, ундирилган буғдой донлари.

## **Аралаш парҳез учун оддий меню**

Нонуштада: бутун грейфрут, иккита тухум ёки қуритилган мевалар, асал, ундирилган дон, икки бўлак ундирилган буғдой дони қўшилган нон, ёнроқ ёғи.

Ленчада: сабзавотли салат суюқ ҳолдагиси билан, қовурилган жўжа, горчица кўки, бўлакча қилиб кесилган апельсин.

Тушлиқда: карамли салат, пиёз қўшилган жигар, янги узилган нўхот, донли нон, асал қўшилган драчена.

## **Сизнинг асабларингиз кальцийга муҳтож**

Биз соғлигимиз ва асаб кучимизни тиклашда бошқа минерал моддаларга нисбатан кальцийга кўпроқ муҳтожмиз.

Кальций, агар тўғри пропорцияда қабул қилинган бўлса, тишларимиз мустаҳкамлигини, суяқларимиз бақувватлиги, пўлатдек асаблар, кучли мушаклар, эластик тери, бир меъёрдаги юрак уриши, гавдамиз тўғрилиги, ўткир ақл ва соғлом ички аъзоларни беради.

Агар кальций камайса, сиз асабийлашасиз, ўзингизни идора қила олмайдиган, тез жаҳди чиқадиган бўлиб қоласиз. Кальций сизнинг соғлигингизни назорат қилишга ёрдам беради, сиздан шахс яратади.

Асабларнинг фаолияти учун кальций жуда зарур. Бу минерал модда тананинг бир жойидан иккинчи жойига импульсларни узатишда ёрдам беради. Кальций бўлмаса, сиз қўлингизни иссиқ

плитадан тортиб ололмайсиз, автомобилга йўл беролмайсиз, овқат мазасини сезмайсиз. Кальций етишмаслиги томир тортилиши, юрак уриши пасайишига олиб келади. Кальций етишмаслиги кишининг бўйи ўсишдан тўхташига, тишларнинг майдалашишига, суюкларнинг нимжонлашишига олиб келади, юмшоқ этларда ўзгаришлар пайдо бўлганда кальций етишмаслигини аниқлаш қийинлашади, юмшоқ этда фақат 1% кальций бор, лекин шу 1% кальций етишмаслиги юз берса, одам ҳаддан ташқари асабийлашади. Қонда кальций етишмаслиги асаблар сигнал юбора олмаслигига олиб келади. Натижада асаблар емирилади, тана бўшашиб, дам ололмайди. Бу ҳаяжонга берилувчан болаларда, айниқса, сезилади. Катталарда эса ёқимсиз характер, сабабсиз сўкиниш, кайфият ўзгарувчанлиги, кейинроқ мушакларда томир тортишиши, бўғилиш каби оқибатларга олиб келади.

Кальций етишмаслиги аниқланган болалар ва катталарда тирноғини чайнаш, қўл ва оёқларини тинимсиз ҳаракатга келтириш, сақич чайнаш, бурун кавлаш, қулоқни кавлаш, бош қичиши каби одатларга дучор бўладилар. Улар маълум муддат тинч ўтиролмайдилар, қўллари ёки бармоқлари билан тақиллата бошлайдилар. Улар ҳаддан ташқари инжиқ бўлиб, сабабсиз йиғлашлари, ўзларини идора қила олмасликлари кўзга ташланади.

Кальций етишмаслиги ҳатто шахснинг ўзгаришига олиб келади, баъзан яхши томонга ўзгартириши ҳам мумкин.

Мен тажрибалар ўтказиб, шунга ишонч ҳосил қилдимки, аввал жаҳлдор, сабабсиз инжиқ, йиғлоқи, жанжалкан, асаби бузилганлар ҳаёт

тарзини ўзгартириб, соғлом табиат қонунларига риоя қилишганидан сўнг тинчланиб, бахтли инсонларга айландилар.

Эсингизда бўлсин, сиз ўзингиз билан ўзингиз яшайсиз. Аниқ биламанки, сиз бахтсиз, нотинч, жаҳддор киши билан яшашни истамайсиз. Сиз бахтли бўлиш учун туғилгансиз, демак, буни ҳар биримиз ўзимиз учун ўзимиз қилишимиз зарур. Ҳар куни етарлича кальций истеъмол қилинг.

### **Кальцийга бой озуқалар**

1. Бодом, бодом-писта мағизлари.

2. Пишган соя, ловия, нўхат, фасол.

3. Лавлаги.

4. Пишлоқлар, айниқса, эчки сутидан тайёрлангани, эски пишлоқ.

5. Сабзавотнинг янги кўк қисми, лавлагининг янги барги, горчица кўки, момақаймоқ кўки, салат-латук, кресс-салат...

6. Сут, қўй, эчки сутлари кучли, сизир сути ҳам бўлаверади, от, туя сутлари бебаҳо.

7. Эланмаган ун.

8. Суяк уни.

Сиз улардан кераклиларини танлаб, ўзингизга рацион тузиб оласиз, асабларингиз кучини етарлича ушлаб тура оласиз. Бу сизга асабларингиз тинчланишига ёрдам беради.

### **Табиий озуқалар асосида парҳез қилиш**

Табиат қонунларига бўйсуниб яшаш қийин эмас, бунда сиз эркинлик, соғломлик ва бахтга эришасиз. Табиий озуқалар асосида парҳез

қилишнинг бир неча оддий қоидалари мавжуд. Рецепт ва менюларни тузишда барча имконият ва ақл-фаросатингизни ишга солинг.

### Асосий қоидалар

1. Табиий парҳезнинг бешдан уч қисмини мева-сабзавотлар ташкил қилсин (хом ёки енгил пиширилган ҳолда). Нонушта вақтида мевали ва сабзавотли салатлар истеъмол қилинг. Уларни тайёрлашда иложи борича кам сув ишлатинг. Ҳаддан ташқари пишириб юборманг. Мен сопол идишда, озгина сув солиб, овқат тайёрлайман. Картошка пўчоғи билан бирга печкада пиширилади. Тахминан 25 дақиқа 550°С ҳароратда печкада жуда мазали бўлиб пишади. Мен консерваланган ёки музлатилган сабзавот ва мевалардан фойдаланмайман, ўзим тайёрласам, унда химикат йўқлигига ишонаман.

2. Парҳезингизнинг бешдан бир қисмини протеинлар ташкил қилсин. Гўшти ҳафтасига уч мартадан кўп истеъмол қилманг, тухумни ҳам. Протеинлар соя, чечевица, жигарранг гуруч, турли ёнғоқлар, янги тутилган балиқ, табиий пишлоқ, писталар ва пиво ачитқисидан кўп бўлади.

3. Парҳезнинг қолган бешдан бир қисми уч бўлақдан иборат:

- табиий ёғ ва мой: зайтун, соя, ёнғоқ, писта ёғлари;

- табиий ширинликлар: асал, клён шақари, қуруқ мевалар;

- табиий крахмал: барча донли ўсимликлар.

Кўп еманг, туз истеъмол қилманг. Менинг

уйимда қуритилган сув ўтининг ховончада майдалангани қўшимча сифатида ишлатилади.

Шундай қилиб, сиз:

1. Ҳазм бўлмайдиган озуқалар истеъмол қилманг.

2. Фақат табиий озуқа истеъмол қилинг.

Сиз бунга тез ўрганасиз, оқибатда муносиб равишда мукофотланасиз.

### **Жисмоний ҳаракатлар – бақувват асаб кучини барпо қилишда тўртинчи қadam**

Бақувват асаб кучини барпо қилишда 2-5 мил масофани тез юриб ўтишдек яхши усул йўқ.

Сиз қари ва қувватингиз йўқми? Бекорларни айтибсиз! Менинг чевараларим бор, лекин ҳалиям тез юраман, сакрайман, югураман, сузаман, велосипедда учаман, тоғларга чиқаман, теннис ўйнайман, ёшим спорт билан шуғулланишимга халақит бермайди. Албатта, сиз бирданига сувга шўнғимайсиз, кечга бориб спортчи бўлиб қолмайсиз. Буни аста-секин бажаринг. Аввал бир мил пиёда юринг. Буни бир ҳафта қилиб ўргангандан сўнг масофани икки милга оширинг. Мушакларингиз машқларга кўникканидан кейин масофани кўпайтиринг ёки чопиш тезлигини ошириб боринг.

Натижада мушакларингиз анча пишйди. Қон юришини тезлаштиринг, нафас олиш чуқурлашади ва ўпкани кислород билан тўлдиради, сиз бутун танада янги куч сезасиз, иштаҳангиз очилади, уйқунгиз худди ёш бола уйқусидек оромбахш бўлади.

Асаб кучи резервуарлари янги куч билан



машқларга ажратсангиз, шунчалик асаб кучлар  
заҳираси ортиб боради, сиз вазминлашасиз ва  
асабийлашишдан холи бўласиз. Бу, айниқса  
болаларда тез кўзга ташланади. Ҳаракатсиз  
болалар спорт ўйинларидан воз кечадилар  
кўпинча жисмонан, руҳан кучсиз бўлиб ўсишади.  
Фаол спорт ўйинларини севадиган, мунтазам  
машқ қиладиган болалар асаб тизими мустаҳкам  
бўлади, чунки бошқа кечинмаларга уларда вақт  
қолмайди.

Ёшингиздан қатъи назар, аста-секин машқлар  
қилишга, югуриш ёки пиёда юришга ўзингизни  
мажбур қилинг. Бошланишида бирор  
қийналсангиз ҳам, кейин ўрганиб кетасиз.

Агар сиз вазмин, ўз кучига ишонадиган, бўлар  
бўлмасга асабийлашмайдиган, бақувват бўлишни  
истасангиз, очик ҳавода ўтказиладиган машқлар  
ҳаётингиз бир бўлагига айлансин.

### **Кучли ҳаяжонланганда ёки ҳиссиётга берилганда очик ҳавода сайр қилинг**

Бир неча йил аввал мен очик ҳавода сайр қилиш  
билан ҳиссиёт ва ҳаяжонларимни жиловлашни  
мумкинлигини тушуниб етдим.

Мен олдимда турган ҳар қандай муаммони ечи  
оламан, бунинг учун 2-5 мил масофага тез юриш  
кифоя. Натижада кислород мияни озиклантиради  
ҳар бир инсон аниқроқ ўйлай бошлайди.

30-йиллар улуғ молиявий инқироз вақтида бо  
йўғидан ажралган бир бойвачча дўстим бир кун  
олдимга келиб, ҳаётнинг қизиқлиги қолмади, энди

у дунёга равона бўлсам ҳам бўлаверади, деган гапларни айтди. Шунда мен уни ўзим билан сайрга таклиф қилдим, бирга беш соатча ўзаро суҳбат қуриб сайр қилдик. Бу вақт ичида мен унга пул ҳамма нарсани ҳал қилавермайди, ҳаёт қадрини фақат пул ташкил этмайди, деган фикрларни сингдиришга ҳаракат қилдим, нариги дунёга равона бўлишга шошилмаслик маслаҳатини бердим.

Узоқ вақт очик ҳавода сайр этиш уни ҳам тиниқ ақл билан фикрлашга чорлади. У ўз фикридан қайтди. У ҳозир ҳам мен билан дўст, молиявий бой бўлмаса ҳам, маънан бой ва бақувват.

Кайфиятингиз ёмонлашиб, безовта бўлаётган вақтингизда тезда очик ҳавога чиқинг ва жисмоний машқлар билан шуғулланинг, бўлмаса, салбий фикрлар сизни қамраб олади. Сайр қилиш ёки жисмоний машқлар билан шуғулланиш ақлингизни тиниқлаштиради, муаммоларингизни ҳал қилиш осонлашади.

Очик ҳаводаги ҳар қандай фаолият шахсга хушқайфият бахш этади.

### **Сизга қандай машқларни бажариш мумкин**

Қадимги ҳиндулар Худога яқинлашишни истаб, бунга эришиш учун тана ва қон кучли тоза бўлиши кераклигига ишонар эдилар. Улар йога деб аталувчи машқлар тизимини ривожлантириб бордилар. Унинг асосига қўйилган фикр шу эдики, инсон танасини машқ қилдириш йўли билан соғлом бўлиши мумкин.

Мен ишонаманки, тўғри машқлар эркак ва аёлларнинг янги авлодини ярата олади. Бундай

одамлар кучли ва соғлом бўлишади. Кундалик ишларини бажариб, яна ўқиш, хоббилари билан машғул бўлиш имкониятига эга бўладилар. Улар дангаса, ялқов, машқлар билан шуғулланмайдиган одамларга нисбатан 20-40 йил кўпроқ навқирон куч-қувватга тўла ҳаёт кечиришлари мумкин. Мунтазам махсус машқлар бажариб, инсон узок йиллар жисмонан ёш, бақувват бўлиши мумкин. Жисмоний машқлар аёлларга кўп нарса туҳфа қилади. У жозибали, вазмин, доимо ёш, қадди қомаги келишган аёлга айланади.

Ҳозир сизнинг ёшингиз нечада эканлигидан қатъи назар, шу онданок турли машқлар бажариб, биологик ёшингизни орқа томон буришингиз мумкин, яъни яшаришингиз ўзингизга боғлиқ.

Шундай қилсангиз, қуйидагиларга эришасиз:

1. Сизда кислород циркуляцияси яхшиланади, ўзингизни қувватлироқ сезасиз.

2. Тананинг баъзи ерларида, айниқса, бўйин, курак ва умуртқа поғоналарида йиғиладиган чарчоқни тезда кетказади, улар чўзилувчанлигини орттиради. Ўзингизни енгил ҳис қиласиз.

3. Доимий чарчоқ ҳиссини йўқотиш - энг асосий ютуқ. Қон танада, айниқса, миёда тез айланиб турмаса, яъни циркуляция бўлмаса, бундай одам ўзини доим ҳориган сезади. Машқлар қон айланишини яхшилади, барча аъзоларни кислород билан таъминлаб, қувватингизни оширади.

4. Машқлар асаб тизимини тинчлантиради. Демак, сиз кечаси яхши ухлайсиз ва кейинги кун учун куч йиғасиз.

5. Машқлар ҳиссий назоратни оширади, асабларни мустаҳкамлаб, мувозанатни сақлайди,

бу эса соғлом асаб тизими ва соғлом ақл фаолиятдан дарак беради.

Машқларни мунтазам бажарсангизгина, керакли ютуқларга эришасиз.

Менинг "Ички жисмоний соғломликнинг олтин қалитлари" китобимда бу машқлар тизими берилган.

Ёшингиз машқлар билан шуғуланмасликка баҳона эмас. Менинг Рой Уайт исмли дўстим 107 ёшда бўлишига қарамасдан кунига 5-7 мил пиёда юради. Ҳеч ким машқ бажариш учун ўзини қари сезмасин.

Ҳаракатсиз дам олиш - аъзоларни занглатиш. Илдам қадамлар билан юринг, қанча кўп юрсангиз, ўзингизни шунча яхши сезасиз.

Агар танангизни ишлатмасангиз, уни йўқотасиз.

### **Тўғри нафас олиш – бақувват асаб кучини тиклашда бешинчи қадам**

Кислородга тўйинмаган одамлар кўпинча асаби бузилган бўлади. Юқорида қайд қилинганидек, ҳаётий аъзолар фаолияти асаб тизимига боғлиқ. Шунинг учун асаб емирилиши ошқозон, буйрак, жигар, ичаклар ва бошқа аъзолар фаолиятини пасайтиради, турли касалликлар келтириб чиқаради.

Юрак ва ўпка асаб емирилишидан, айниқса, азият чекади. Биз кўп кузатганмиз, озгина ҳаяжонлансак ҳам, нафас олиш, ўз навбатида, юрак қисқариши ҳам тезлашади. Юрак уриши тўхтаганидан бир неча дақиқа ўтганидан сўнг ўлим содир бўлади. Юракка кислород етиб келмаса, у уришдан тўхтайтиди.

Қон - ҳаёт оқими, у тоза бўлиши шарт. Юрак ва ўпка вазифаси - қонни тоза тутиш. Ҳар бир нафас олинганда кислород қонга ўтиб, ҳаёт бағишлайди. Заҳарли ҳаво чиқариб ташланади. Шунинг учун биз чуқур ва тўғри нафас олишимиз зарур. Нафас олишнинг икки усули мавжуд:

1. Кўкрақдан нафас олиш (грудное дыхание);
2. Диафрагмалар ёрдамида нафас олиш.

### **Кўкрақдан нафас олиш усули**

Кўкракнинг қовурға қисми ҳаракати, айниқса, унинг юқори қисми ҳаракати натижасида нафас олинади.

Нафас олинганда кўкрак қафаси кенгаяди. Нафас чиқарилганида эса тораяди. Бу нафас олиш усули, айниқса, нафас олиш ва чиқариш чегарасида - кўкрак қафасини ривожлантирувчи ички машқлар шакли бўлиб, ҳамма томонлама фойдали ҳисобланади. Танага кучли таъқи таъсир рўй берган ҳолларда кўкрак нафас олиш усули ишлатилади. Бу баъзан куч ёрдамида нафас олиш дейилади.

### **Диафрагмалар ёрдамида нафас олиш**

Диафрагмалар ёрдамида нафас олиш, бошқача айтганда, қорин бўшлиғи ёрдамида нафас олиш шу билан характерланадики, нафас олинганида қорин бўшлиғи кенгаяди, катталашади ва нафас чиқарилганида қисқаради, яъни кичиклашади. Айтиш зарурки, бу усул билан нафас олинганида ҳаво қорин бўшлиғига кирмайди, юрак ва ўпкани

қорин бўшлиғидаги бошқа аъзолардан ажратиб турувчи кенг мушак - диафрагма пастга ҳаракат қилиб қисқарса, ҳаво ўпкага киради, диафрагма юқорига ҳаракат қилса, ҳаво ўпкадан чиқарилади.

Бу кенг мушакнинг галма-гал пастга ва юқорига ҳаракати аъзоларни ҳаракатга келтиради ва қорин бўшлиғидаги босимни ўзгартиради.

Диафрагма ёрдамида нафас олиш - тинч нафас олиш ёки нормал нафас олиш дейилади. Ёшлигимизда шундай нафас оламиз. Камдан-кам одамлар бу нафас олиш усулидан фойдаланадилар. Кўпчилик катталар кўкрак нафас олиш усулини қўллайдилар. Чунки катта бўлган сари одамлар танасини сиқадиган кийим кияди, ўтириб меҳнат қилади, бу эса диафрагма ҳаракатини қийинлаштиради. Натижада, кўкрак нафас олиш усулига одатланилади. Йиллар ўтиши билан бу шунчалик одатга айланиб кетадики, қорин бўшлиғи ёрдамида нафас олишга ўтиш кўп куч талаб қилади.

### **Диафрагма ёрдамида нафас олиш усулининг ютуқлари**

1. Ўпканинг юқори ва пастки қисмларига ҳаво ўтиши натижасида қон кислородга яхши тўйинади.

2. Диафрагма қорин бўшлиғида босимни ўзгартириши натижасида қон циркуляцияси яхшиланади.

3. Ичаклар ҳаракати яхшиланади, бу эса овқат ҳазм бўлишини фаоллаштиради ва заҳарли чиқиндилар тезроқ чиқариб ташланади.

Кўп ҳолларда кўкрак ёрдамида нафас олишдан

диафрагма ёрдамида нафас олишга ўтганлар сурункали ўпка, юрак, жигар хасталикларидан халос бўлганларининг гувоҳи бўлганман.

4. Диафрагма ёрдамида нафас олиш асабларга тинчлантирувчи таъсир ўтказди.

Ўта сезгир одамларда тез-тез учраб турадиган асаблар тизими фалажини йўқотади.

Пневмо-гастрик тизими, нафас олиш ва ички аъзолар орасидаги боғлиқлик бола туғилишида яққол кўринади.

Туғилмаган боланинг аъзолари ҳали ишга тушмаган, агар бола ошқозонига ташқаридан овқат кириб қолса, ҳазм бўлмас эди. Лекин биринчи нафас олиши биланок, "ҳаёт нафаси" олинishi билан ҳаёт машинаси ишга тушади. Бу биринчи нафас олиш пневмо-гастрик асабларини уйғотади.

### **Диафрагма ёрдамида нафас олиш**

Диафрагма ёрдамида нафас олишни чалқанча ётган ҳолда ўрганиш маъқул, чунки бу энг қулай ҳолат.

Бу бир неча ҳафта ичида машқ қилиб ўрганилгандан сўнг машқни ўтирган ёки турган ҳолда бажаришга ўтасиз. Нафас олишни тўла назорат қилишга ўтгунча ва бундай нафас олиш одатга айлангунича машқларни бажариб бориш зарур.

Диафрагма ёрдамида нафас олиш юрак фаолиятини нормаллаштиришда зарур. Кучли юрак уриши ва юрак фаолиятининг бошқа ўзгаришлари асаблари бузук одамларга хос бўлган ҳолатдир.

Кўпинча диафрагма ёрдамида нафас олиш турли юрак хасталикларидан холи қилади.

## **Диафрагма ёрдамида бузилган асабни назорат қилиш**

Турли оилавий келишмовчиликлар, молиявий муаммолар ёки касалликлардан сўнг асаб тизимининг бузилиши табиий ҳол, лекин уни нормал ҳолатга келтириш мумкин.

Тезда тинч жойга боринг, ўтиринг. Томирдан қон уриш тезлигини санаб кўринг. Қон уриши ва нафас олишингиз анча тезлашади. Энди аста-секин тўла диафрагма ёрдамида нафас олишга ўтинг. Секин ва узоқ нафас олганингизда дақиқасига неча бор нафас олишингизни сананг. Бир неча дақиқа ўтганидан сўнг қон уриши пасайганини сезасиз. Сизнинг асабларингиз тинчланди. Сиз ҳаяжон билан фикрлаш ўрнига ўзингизни вазмин тутиб, холис фикрлашга ўтасиз. Сиз вазиятни назорат қиласиз. Диафрагма ёрдамида секин ва чуқур нафас олиш тинчланиш ҳамда ҳаяжоннинг олдини олишнинг энг яхши усулларида биридир.

## **Диафрагма ёрдамида нафас олиш ҳаёт булоғидир**

Тез-тез нафас олувчи ҳайвонлар қисқа умр кўради. Узоқ умр кўрувчилар секин нафас олишади. Бу сирни мен 130 ёшга кирган, кўринишидан эса 70 ёшларга ўхшаш ҳиндистонлик бир қариядан билиб олдим. Унинг кўзлари яхши кўрарди, кайфияти яхши ва ақли ўткир эди. У дақиқасига бир марта нафас оларди. Унинг роҳатланаётгани кўзга ташланиб турарди.



## **Сувли муолажалар – бақувват асаб кучини барпо қилишда олтинчи қадам**

Бақувват асаб кучини барпо қилиш учун баданимиз фақат ич томонидангина эмас, балки ташқари томондан ҳам тоза бўлиши шарт. Бизнинг маданий озуқаланиш дастуримиз, табиий озуқа, нафас олиш - буларнинг ҳаммаси танани токсин-зарарлардан тозалашга хизмат қилади. Бу заҳарларни тери тешикчалари орқали чиқаради. Тана терисида 96 миллион тешикча мавжуд. Тери - инсон танасининг энг катта аъзоси ва танадаги ортиқча заҳарли моддалар, намликни чиқариб ташловчи аъзо.

Сувли муолажалар фақат тери тешикчаларини тоза сақлашгагина эмас, балки бақувват асаб кучини барпо қилиш учун ҳам жуда зарур. Заҳарлар тери тешикчалари орқали чиқади, уни ювиб туриш керак. Шунинг учун кунига ювиниш жуда муҳим.

Менинг ўйлашимча, душ - терини тозалашнинг энг яхши усули. Мен кучли босимли душни яхши кўраман. Совун турини танлаш ҳам муҳим. Мен ҳеч қачон хўжалик совунидан фойдаланмайман. Чунки унинг таркибида ишқор бор, баъзи атир совунларда ҳам ишқор мавжуд, улардан фойдаланмаган маъқул. Чунки тери юзаси бузилади, тери қуриydi, ёрилади. Бундан асаблар ҳам азият чекади, шунинг учун тоза атир совунлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

## Тана терисига совуқ сув зарурлиги

Совуқ сув худди тоза ҳаво сингари тана ва терини тетиклаштиради. Унга зарар етказмайди. Бундан олтмиш йиллар аввал мен бадантарбия отаси ва асосчиси Макфэдден билан танишганман. У "Қутб айиғи" номли йил давомида тинимсиз фаолият юритадиган клуб ташкил қилди. Клуб аъзолари қишин-ёзин чўмилишади. Ҳозирги вақтда бу клубга аъзолар сони бир неча мингдан ошиб кетган.

Кимки қишда ҳам совуқ сувда чўмилса, унинг териси соғлом ва жозибадор бўлади. Бундай чўмилувчилар учун асаб муаммолари умуман йўқ.

Танангизни совуқ сувга ўргатсангиз, асабларингиз кучи ниҳоятда ошади.

Совуқ сув - энг яхши тетиклаштирувчи восита. Чўмилиб бўлганингиздан сўнг сувни совуқлаштира боринг. Сўнг яна ва яна, тана совуқ сувга ўрганганидан кейин сиз роҳатланасиз. Совуқ сув асабларни жойига келтиришда ҳам муҳим роль ўйнайди. Душ қабул қилгандан сўнг сочиқ билан артиш ўрнига қўл бармоқлари билан енгил уқалаб, теридаги сувни секин-аста кетказинг, бу кучли асаб тизимини яратади. Тана териси бармоқлар ёрдамида қуритилгандан сўнг дағал газламадан тайёрланган сочиқни олиб, яхшилаб ишқаланг, буларнинг ҳаммаси тери тонусини кўтаради, бундай муолажалардан сўнг ўзингизни тетик ҳис қиласиз.

## **Бақувват асаб кучини барпо қилишда илиқ сув ҳам фойдали**

Совуқ сувли душ ҳар доим ҳам фойдали эмас. Шунинг учун илиқ ёки иссиқ сувли муолажадан фойдаланиб туриш мақсадга мувофиқ, айниқса, киши қаттиқ меҳнат қилиб, кўп энергия сарфлаб чарчаган бўлса, унинг асаблари тугунча ҳосил қилиб боғланиб қолади, уни бўшатиш учун эса илиқ ёки иссиқ сувли (40 С) муолажа фойдалироқ бўлади. Бундай вақтда совуқ сувдан фойдаланилмайди.

### **Сузиш буюк асаб кучини барпо қилади**

Сузиш - асаб кучини барпо қилиш учун энг яхши машқ. Атлетик спорт турларини узоқ ўрганиб, шу фикрга келдимки, сузиш асаб кучининг катта заҳираларини очиб беради. Агар мен АҚШ президенти бўлсам, минглаб сузиш бассейнларини қурдирган бўлардим. Токи ҳар бир америкалик бассейнда сузиш имкониятига эга бўлсин. Мен ўз ўқувчиларимни шунга чақираман, ҳар бир инсон сузишни кундалик машқларининг бир қисми қилиб олиши керак.

"Мен сувдан кўрқаман, сузишни билмайман" каби баҳоналарни келтирманг. Қўрқувни енгиб, сузишни ўрганиб олиш мумкин. Яқинда мен 78 ёшли аёлни учратиб қолдим. У бир умр сувдан кўрқиб, сузишни билмаган. Охири у Гавайяга кўчиб ўтган, бир неча ой ичида сузишни ўрганиб олган.

Аёлнинг айтишича, умрининг кўп қисмида асаб касаллиги ва уйқусизликдан азият чекиб келган. Сузишни ўрганганимдан сўнг асабийлашини

йўқолиб, худди ёш боладай ухлайман, дейди у. Мен барчани даъват қиламан: сузишни ҳаётингизнинг бир бўлагига айлантинг. Бу асаб кучини барпо қилиш билан бирга сизга роҳат бағишлайди. Соғлик берувчи сув кучидан самарали фойдаланинг.

### **Қуёш ванналарининг фойдаси**

Қуёш - энергия булоғи. Барча - яшаётган ҳам, нафас олаётган ҳам, ўсаётган ҳам қуёш энергиясига муҳтож. Инсон кийимларга ўралгани сабабли рангсиз, кучсиз ва касалманд бўлади. Ҳозирги замонда кийим одамни одам қилиб кўрсатади, деган гап бор. Шунинг учун аёллар доимо охирги модага мос кийинишга ҳаракат қиладилар. Кийим бизнинг маданиятда муҳим аҳамиятга эгаллигини мен яхши тушунаман, лекин қуёш нурларини сингдирган соғлом тана модага нисбатан каттароқ аҳамиятга эга эканлигини тан олишимиз зарур.

Қуёш нурлари тўғридан-тўғри тананинг очиқ жойларига тушиб, танага ҳаётини энергия ва янги куч бағишлайди. Бу нурлар соғлик, бахт, узоқ умр асоси ҳисобланади.

Кўпчилик одамлар заҳарли чиқиндилар билан шунчалик тўйинганки, қуёш нури таъсирида улар танаси ёрқин қизил ранг олади ва ичи заҳарга тўлган пуфакчалар билан қопланади. Эсингизда бўлсин, қуёш нурлари организмдан заҳарларни йўқотади. Эрталаб вақтли ва кун иккинчи ярмининг охирлари қуёш ваннаси олиш учун энг яхши вақт ҳисобланади. Кимнинг бадани қуёш нурида чиниққан бўлса, улар туш вақтида

ҳам қуёш нурларидан кўркмайдилар. Эрталаб соат 6-7 дан то 10-11 гача қуёш ванналари қабул қилиш мумкин. Соат 11 дан то 16-17 гача қуёш нурларидан беркинганингиз маъқул, чунки кучли инфра қизил нурлар баданга зарар келтириши мумкин. Эрталабки ва кечки куйдирмайдиган қуёш нурлари терини ёшартиради, оч жигарранг тус беради ва силлиқ қилади. Қуёш чарчаган асабларни ўзига келтириб, тонусни оширади. Агар сиз қуёш нурлари остида бироз мудрасангиз, тана асаб кучи резервуарларини тўлдирган бўласиз.

Менга вақтим йўқ, деб айта кўрманг. Дам олиш кунлари бор, зўр бериб овқатланиш ўрнига 30 дақиқа қуёш ваннасини қабул қилинг.

### **Асаб таранглигини юмшатиш мумкин**

"Релаксация" сўзи (бўшашиш) худди "севги" сўзидек маънога бой. Агар бирор одам сигарета чекиб (виски, кофе ёки чой ичиб) бироз бўшашиб оламан, деса, уларнинг бўшашиш ҳақидаги тушунчаси жуда саёз, аслида эса улар стимулятор ҳақида гапирмоқда. Агар сиз чой, кофе, алкоголь ичсангиз, қандай қилиб бўшаша оласиз? Бу бўшашишга тескари, чунки стимуляторлар асабингизни янада таранглаштиради. Баъзилар саёҳатга чиқиб бироз бўшашаман, дейди. Бўлмаган гап, чунки улар барча одатларини бирга олиб кетадилар. Саёҳат кимларнидир бироз янгилаши мумкин, лекин асабни бўшаштириши ҳақида гап бўлиши мумкин эмас.

узингизга айтасиз: "Сезяпман, режалаштирган бўлсам ҳам, у ерга бормаслигим керак".

Сиз бу ички овозингизни эшитасиз ва бормайсиз. Режангиз бузилади. Сиз ўз сезги-ҳиссиётингизга ишонасиз. Баъзан бундай гапни эшитиб қоламан: "Сезяпман, бу одам мени ёқтирмайди" ёки "Сиз менинг ҳиссиётларимни ҳақоратладингиз". Тўғри, биз ўз сезги-ҳиссиётларимизга эга бўлишимиз керак. Демак, релаксация - сезиш, ҳис қилиш. Сизнинг сезгингиз, ҳис-туйғуларингиз асабларингизнинг бўшашишига олиб келади, тинчлантиради, ички мувозанатни тиклайди. Ўзини чарчаган, қийналган, кучсиз ва эзилган ҳис қилиш қандайлигини ҳамма билади, бундан қанча азият чекишларини ҳам билишади.

Агар биз ҳолсизлик, чарчоқ, асабийлашишни ҳис қилсак, бу сезгини кундалик нотўғри одатларимиз билан боғлаймиз. Ҳаётда нимани ният қилсангиз, шуни оласиз. Релаксация - сезги, у маълум сабабга кўра яратилган. Агар сиз асаб кучини барпо қилиш аниқ дастурига риоя қилсангиз, демак, сиз тўла релаксация ҳиссиётини ҳам барпо қилган бўласиз.

Сиз бунга лойиқ бўлишингиз керак.

### **Кучаниш ва релаксация - ҳаёт пульси**

Агар табиат қонунлари бўйича ҳаёт кечираётган бўлсангиз, сиз автоматик тарзда релаксация туйғусига эга бўласиз.

Кучаниш - ҳаётнинг бир қисми. Мен беш минглик аудитория олдида икки соат давомида маъруза қилиш учун кафедрага кўтарилганимда, албатта, ҳаяжонланаман, кучанаётганимни сезаман. Ҳаёт - ҳаракат, ҳаракат эса кучанишни талаб қилади.

Сизнинг кўкрак қафасингизга ажойиб мушак жойлашган бўлиб, у ўз ҳаракатини туғилмасингиздан олдин бошлаб, то дунёдан кўз юмгунингизгача ишлайди. Бу - сизнинг юрагингиз. Аввалига у кучанади, кейин бўшашади. Юрак худди ҳаёт сингари, ҳаёт ҳам кучаниш ва бўшашишдан иборат. Қандайдир вазифани бажариш учун кучанасиз. Агар асабларимиз соғлом бўлиб, меъёрида ишласак, иш тутаганидан сўнг автоматик равишда бўшашамиз.

Бу - жисмонан, ақлан ва руҳан ривожланиш дастури асосида ҳаёт кечираётганлар учун улуғ туҳфа. Сиз юрак мушакларининг қисқаришини ўзгартира олмаслигингиз каби релаксация туйғусини чақира олмайсиз.

Релаксация шундай нарсаки, у асаб тизимингиз ичида фаолият юритади. Ҳаёт - юқорига парвоз қилиш ва пастга қараб йиқилиш. Бутун ҳаётимиз, керак бўлса, кучаниш, кейин эса бўшашишдан иборат.

Асаб тизимингизни шундай мустаҳкам қилингики, сизнинг танангиз автоматик равишда кучаниш ва бўшашишга одатлансин. Бу сизнинг табиий ҳаёт ритмингиз бўлади. Танангизга эътиборли бўлинг, шунда у соғлом бўлади. Агар сиз танангиз қадрига етмасдан бераҳмларча муносабатда бўлсангиз, у сизга худди шундай жавоб қайтариб, бетобликдан бошингиз чиқмайди.

Танангиз тинчланса, кўнглингиз ҳам тинч-  
осойишта, ҳаёт гаштга тўла бўлади.

### Асаб кучи заҳирасини тўпланг

Асаб кучини ўйламасдан бекорга сарфлашдан ўзингизни тийинг, шунда сиз жисмоний, ақлий ва руҳий энергиянгиз ўсиб боришини таъминлайдиган нуқтага етганингиз маълум бўлади.

Қуйида асаб кучини сақлаш бўйича бир неча муҳим маслаҳатлар келтирилган:

1. Супермен комплексидан узоқлашинг. Баъзи одамлар ўзларидан кўп нарсани хоҳлашади. Улар барчасига улгуришни исташади. Бажариб бўлмайдиган ишга уриниб, доимо асаблари кучанган ҳолатда бўлишади. Мен кам инсоннинг мукамал бўлишига ишонаман, лекин асаб емирилиши ҳисобига эмас. Бир одам барча ишни бажара олмайди.

Нимани яхши уйдасидан чиқсангиз, ўшани қилинг. Ҳаётингиз узун, соғлом ва бахтли бўлади.

2. Сизни безовта қилаётган нарса ҳақида яқинларингиз билан ўртоқлашинг. Ичингизда сақламанг.

Агар сиз кимдандир норози бўлсангиз, унинг олдига келиб, тинчгина тушунтиринг, кўпинча бу тушунмовчилик бўлади, холос. Қариндош-уруғ, оила аъзоларингиз, ўртоқларингиз, ишчи-ходимларингиз, умуман, ким бўлишидан қатъи назар, очиқ-ойдин муносабатда бўлишга ҳаракат қилинг. Кўпчилик эр-хотин, ота-она ва болалар норозилиklarини ичларида сақлаб, охири юз кўрмас бўлиб кетишади. Баъзилар атрофларини



"тош девор" билан ўраб, ҳеч кимни яқинларига келтирмайдилар, бу эса асабни кучанишга олиб келади.

Бундай вақтда кимгадир ишониб кўнгилни ёзиш лозим, дўстингизга, шифокорга, руҳонийга. Бундай мулоқот муаммога янгича ёндашиш ва уни ҳал қилиш йўлини кўрсатади.

3. Ўз кайфиятингизни назорат қилинг. Кайфият - ўта яхши нарса, уни йўқотманг. Назорат қилинадиган кайфият сизни мақсад сари етаклайди. Назоратдан чиққан кайфият сиз ва атрофдагиларга азият етказиши мумкин. Ҳазаблансангиз, ҳаддан ташқари кўп асаб кучини йўқотасиз.

Жаҳлингиз чиқаётганини сезсангиз, ўтиринг ёки ётиб олинг, ичингизда сананг, ҳеч нарса гапирманг, чунки кейин пушаймон бўласиз.

Жисмоний иш билан ўзингизни банд қилинг ёки, энг яхшиси, очиқ ҳавода сайр қилинг. Сизни бу ҳолатга келтирган одам ёки вазиятдан ўзингизни четга олинг, "ҳаммасини" айтиб олишга уринманг, чунки кўп асаб кучи йўқотасиз, гулларга қаранг, боғбонлик қилинг, уй ишлари билан шуғулланинг, ҳеч қачон жисмоний куч ишлатманг.

Кайфиятингизни ҳар доим назорат қилиб боринг.

### **Жанжаллашишдан ўзингизни олиб қочинг**

Оддий ўртоқларча суҳбатдан бошланиб, ҳаяжонли тортишувлар катга жанжалга айланиб, ҳатто жароҳатлаш ва ўлимгача олиб келган воқеаларнинг гувоҳи бўлганман. Бу эса, албатта, катга ғам-ғуссага сабаб бўлади. Мунозара қилиш,

далил келтириш ақни чархлайди ва кўпинча фойдали ҳисобланади. Лекин камдан-кам одамлар ҳаяжонланмасдан ўртоқларча суҳбат олиб боришга қодир. Менинг маслаҳатим шундай: жанжаллардан қочинг, чунки бу асаб бузилишига олиб келади. Айниқса, овқатланиш вақтидаги жанжал ошқозон яллиғланишига сабаб бўлади. Тортишув қизиби, жанжалга айланаётган вақт да ўзингизни тўхтата билинг, сизнинг гапингиз тўғри. Менинг ҳозир жанжаллашиш ниятим йўқ, деб суҳбатга нуқта қўйган маъқул.

Ҳеч қачон жанжаллашманг, ўзгалар асабига тегманг, ўзингиз билан ҳам шундай қилишга йўл қўйманг.

Сув билан ёғ аралашмагани каби баъзилар бир-бири билан келиша олмайди.

Шахсий ҳаётимда мен ўзимга ёқмаган одамлар билан мулоқотдан қочаман.

### **Табассум қилинг**

Эски мақолалардан бирида бундай дейилади: "Агар сен кулсанг, сен билан бирга бутун олам кулади, агар сен йиғласанг, бир ўзинг йиғлайсан".

Кулгу - ўзига яраша машқ бўлиб, қорин бўшлиғи атрофида нормал циркуляция ҳосил қилади. Кулгу бахтли руҳий ҳолатни келтириб, соғлиқни мустаҳкамлайди. Юзингизни жаҳли чиққан одамникига ўхшатинг, сизни ёмон кайфият қамраб олади, арзимаган гапдан ғазаблана бошлайсиз. Бундай руҳий ҳолат асабларингизни бузади, юрак ва ўпка ҳаракатларини фалаж қилади. Кулгу эса тескари натижа беради.

## Ички табассум

Қуйидагича тажриба ўтказиб кўринг:

Китоб ўқишни тўхтатиб, табассум қилинг. Сиз ич-ичингизда тушунтириб бўлмайдиган бахтиёрлик ҳиссини сезасиз, ваҳоланки, бунга арзигулик сабаб йўқ эди.

Энди эса юзингизни жаҳли чиққан одамнигига ўхшатинг. Сиз ҳақиқатда жаҳлингиз чиқаётганини сезасиз. Агар юрак уриши тезлиги ўлчаб кўрилса, унинг ўзгарганини билиш мумкин. Ҳатто ўзингизни зўрлаб, жаҳли чиққан одамга ўхшатиш ҳам барча ички аъзоларингизда ўз акс-садосини беради. Шунинг учун табассум қилинг. Ҳатто китоб ўқиганингизда, тинчланиб дам олаётганингизда, жаҳлингиз чиқса ҳам, қандайдир низони ҳал қилишда ҳам табассум қилинг. Охир-оқибат табассум сизга бахтиёрлик ҳиссини тўхфа қилади. Яхши китоблар ўқинг, кулгули воқеаларга бой китоблар жуда кўп. Радио ва телевидениеда ҳам кулдирадиган кўрсатувларни кўринг. Ўта жиддий, кулмайдиган, ҳўмрайиб юрадиган шерикларингиздан узоқда бўлинг. Мен кўпроқ болалар ва ўсмирлар билан бўлишни ёқтираман, чунки улар доим хушчақчақ. Қизиқчилик қиладиган, хушчақчақ одамларга ҳамроҳ бўлишга ҳаракат қиламан, чунки яхши кайфият атрофдагиларга тез юқади. Атрофингизда бахтли одамлар бўлса, сиз ҳам ўзингизни бахтли сезасиз. Табассум қилинг, сизга ҳам табассум тўхфа қилишади.

билан қуполроқ муомала қилишган булишса, эсдан чиқаришга ҳаракат қилинг. Бундан муаммо келтириб чиқарманг, буни муҳокама қилиб, сабларингиз тинчини бузманг. Руҳияти носоголом одамлар кўп, улар билан тенглашманг. Улардан ўзингизни олиб қочинг. Бошқалар кимнидир кўролмасдан, ҳасад қилиб яшайверсин. Фақат сиз эмас! Бундай заҳарли фикрдан ўзингизни сақлашга ақлингиз етсин.

Одамлардан тўла мукамалликни қидирманг. Улардаги яхши томонларни кўришга ҳаракат қилинг. Мана бу сатрларга эътибор беринг:

*Ҳатто энг ёмонимизда шунча кўп яхшилик бор,  
Шунча кўп ёмонлик - энг яхшимизда!*

*Кимнидир ажратиш амримаҳол.*

### **Ўзингиз билан ўзингиз яшашни ўрганинг**

Эсингизда бўлсин, сиз бу ёруғ дунёга якка ҳолда келдингиз, у дунёга ўтишда ҳам якка ҳолда ўтасиз. Яхши оила, ишончли дўстлар бўлгани жуда соз. Лекин, бундан ташқари, ўзингиз билан ўзингиз яшашни ҳам ўрганиш зарур. Ҳаммага сирларингизни очиб ташлайверманг, чунки ҳаддан ташқари яқинлик нафрат уйғотиши мумкин. Ўз-ўзингиз билан ҳам шахсий олийжаноб муносабатда бўлинг.

Ўзингиз билан ўзингиз яхши ҳамсуҳбат бўлинг. Мен ўзимга ўзим жонимга тегмаганман. Узоқ вақт

бўлдим, шундан кейингина бошқаларни тушуна бошладим. Нима биландир банд бўлинг, бахтли бўлинг. Агар сиз бақувват асаб кучини барпо қилиш дастурига риоя қилсангиз, банд бўла оласиз. Кунингиз табиий ҳаёт дастури элементлари билан тўлиб боради: мулоҳаза қилиш, атрофни кузатиш, сайр қилиш, машқлар бажариш, чуқур нафас олиш, фойдали таом истеъмол қилиш, китоб ўқиш ва ҳ.к.

Нима биландир банд бўлган одам - бахтли одам. Сизда уруш-жанжал учун вақт йўқ. Ҳаётингиз воқеаларга бой, унинг ҳар бир дақиқасидан баҳра олиб яшанг. Ҳар куни шундай яшанг.

### **Яшаш учун бахтли имконият**

Бу - сизнинг ҳаётингиз. Сизга бахтли имконият яратилди, ундан тўлиқ фойдаланинг.

Ҳагемеан бундай деган экан: "Мен бир марта яшайман. Агар яхшилик бўлса, менга имконият беринг, уни орқага сурмасдан ҳозироқ қилай, чунки мен бу йўлдан қайта ўтмайман".

Биз кундалик ҳаётимизни соғлиқ ва бахт намунасига айлантиришимиз керак, токи бошқалар ҳам шу ранго-ранг бахт ва соғлиқ йўлидан боришни ҳавас қилишсин. Бундай ҳаёт икки томонлама яхшилик - ўзингиз учун ҳам, ўзгалар учун ҳам.

### **Тилингизни тишларингиз ортида ушлашни ўрганинг**

Агар сиз атрофингиздагиларни илҳомлантирмоқчи бўлсангиз, бақувват асаб

мучига эга бўлишингиз керак. Ҳар доим билишга қаракат қилинг, қачон гапириш мумкин, қачон оқим турган маъқул!

Монтескье бундай деган экан: "Инсон қанча кам ўйласа, шунча кўп гапиради".

Ғийбат ва бекорга гап сотиш - асаб қувватини бекорга сарфлаш.

Кичкинаалигимда уйимга келиб, онамга кўпнилар бизнинг оила ҳақида нималар деганини айта бошлаганимда онам мени ўтқазиб қўйиб, бундай деган эди:

"Поль, сени бир қоидага ўргатаман, бу қоидани бир умр қадрлайсан. Ҳеч қачон ҳеч кимга бошқалар ҳақида ҳеч нима гапирма, чақимчилик қилма! Ўзингга бундай деб савол бер: "Бу яхшими? Бу тўғрими? Буни гапириш керакми?"

Онам томонидан менга берилган бу сабоқ менинг миллиардер бўлишимга ёрдам берди, лекин бу бойликни пул билан ўлчаб бўлмайди. Шунинг учун бўлса керак, мен кўплаб эркак ва аёллардан чин дўстлар ортгирганман, улар менга худди ака-сингилдек яқин ва қадрлидирлар.

*Барча лаззатларга қўшиладиган  
"зиравор" бор - биз севадиган  
инсонларнинг миннатдорчилиги.*

**Мольер**

## **ФИКРНИ ЎЗГАРТИРИШ САНЪАТИ**

Менинг онам оқила ва олийжаноб аёл бўлиб, ўз ҳаётини фалсафасини - фикрни ўзгартириш санъатини менга ўргатган. Менинг доимий ҳамроҳим Вилбур лақабли кучукчам бўлиб, уни жуда яхши кўрардим. Уни ўлдириб кетишди. Мен бу йўқотишдан чуқур қайғуга тушиб, онам бағрида ўкиниб йиғлардим. Шунда онам мени юпатиб, бир йўла фикрни ўзгартириш санъатини ўргатди. Кучукча устида йиғлаш ўрнига фикрни ўзгартириб, у билан ўтказган бахтли кунлар, унинг қилиқлари, сайрга чиқилганда қуёнчалар кетидан қувиб етолмай, сарсон бўлгани ва бошқа кулгиги ҳолатларни эслашни маслаҳат берди. Мен буларни эслаб, йиғлаш ўрнига кула бошладим. Мен онамга Вилбурнинг бошқа кулгилари қилиқларини айта бошладим, онам ҳам мен билан бирга куларди. Шундан бери мен кучукчадан айрилганимни эсласам, автоматик тарзда ғам-ғуссали фикримни у билан ўтказган бахтли кунларим ҳақидаги фикрлар билан алмаштиришни одат қилдим.

Болаликда бўлиб турадиган бундай ғам-ғуссаларни онам раҳбарлигида яхши фикрлар

билан алмаштириб бордим. Ғам-ғуссали фикрларни бахтли кунларимдаги фикрларга тезда алмаштириш менинг руҳий одатимга айланди. Бу эса ҳаёт давомида кўплаб асаб бузилишларидан мени сақлаб қолди.

Ўзингизга яқин инсонни йўқотиш - катта мусибат. Бундай мусибатдан сўнг қаттиқ тушкунликка тушилса, бу ўлимга ҳам олиб келиши мумкин.

Менинг ҳаётий фалсафам ва асаб кучларим заҳираси кўплигига қарамай, бир мусибатдан сўнг мен жуда озиб кетдим, ички аъзоларим, айниқса, юрагим ва ўпкам азият чекди. Ҳатто нафас олишим қийинлашиб қолди. Бундай ҳолатни назоратга олиш қанчалик қийинлигини мен яхши биламан, лекин буни қилиш мумкин, бунинг учун фикрни ўзгартириш зарур. Қатъият кучи билан ғамли фикрларни миядан олиб ташлаб, бахтли онлар тўғрисида фикр юритишга одат қилиш керак. Мусибат чекиш - катта асаб кучини йўқотиш. Кўз ёшлари мусибат сабабини йўқ қила олмайди. Бу тарзда асаб кучини йўқотишни тўхтатиш йўли - фикрни алмаштириш, ўзгартириш. Фойдали фикрлар миянгизни банд қилсин. Бу эса сизнинг қўлингиздан келади.



*Инсон ақли шундайки, дўзахни  
жаннат ва жаннатни дўзах  
қилиши мумкин.*

**МИЛЬТОН**

## **ЎЗИНГИЗНИ ЎЗИНГИЗ ҚИЙНАМАНГ**

Турли ғам-ғуссалардан бу ҳақда ўйламаслик йўли билан холи бўлинг. Фикрларингизни бошқа йўналишга ўзгартиринг. Баъзилар ўзларини қийнашни одат тусига айлантиришган. Мен мусибатга учраганларни кузатганимда шунга иқдор бўлдимки, улар ўзларини ўзлари қийнаб кўядилар, Бундайларга хайрихоҳ бўлиб, уларни ҳеч қачон кўллаб-қувватламанг. Улар билан ақлни ишга солиб, мулоқотда бўлинг. Мусибатга учраганда кимларнингдир сизга ачинишига йўл кўйманг. Сиз фақат ўзингиз, фақат ўзингиз бу мусибатни енгиб ўтасиз. Ҳаёт - кўз ёшлари водийси. Ғам-ғуссалар - ҳаётимиз бир қисми, ҳис-туйғуларимиз бизни бошқармасин, биз ҳис-туйғуларимизни назорат қилишимиз зарур.

## **Безовталигингизни ҳавога учиринг**

Безовталаңсангиз, айниқса, безовталаниш ортиб бораверса, бу сизни ишдан чиқаради. Безовталиқни худди ғам-ғусса каби кўпчилик бўрттиришга ҳаракат қилади. Ҳатто уларга ачингинг ҳам келади. Тўғри, безовта бўлишдан қочиб қутулолмайсан киши, айниқса, бу

оилангиз, фарзандларингиз, севган одамингиз, молиявий аҳволингизга тегишли бўлса. Лекин бу вазиятда ҳам биз соғлом фикр билан иш тутишимиз зарур. Безовталиқ ҳеч нарсага ёрдам бермайди. Аксинча, қанчалиқ кўп безовталансак, шунча кўп асаб кучини йўқотамиз ва безовталиқни енгиб ўтиш шунча қийин кечади. Биз оптимист бўлишимиз керак. Оптимистлар доимо мақсадларига эришадилар. Пессимистлар эса - йўқ. Миллионлаб одамлар арзимас сабабга кўра безовталанадилар. Кўпинча ўзларига юқори баҳо бериш, ёлғон мағрурлик, шон-шуҳратга эга бўлиш каби. Масалан, улар сочларига бир-иккита оқ тушса, аёллар эса улар ҳақида бошқалар нима дейишидан жуда безовталанишади. Бу уларнинг соғлигига таъсир кўрсатади. Ажинлар эрта тушади. Бўлар-бўлмасга жаҳди чиқадиган бўлиб қолади.

Фарзандларимиз жуда кўп безовталанишга сабаб бўлишмоқда. Айниқса, ўспирин ёшидагилар "пода психологияси" қурбонига айланиб, кўчадагилар нима қилса, шуни қилишга ҳаракат қилишмоқда. Агар сизда ҳам ўспирин ўғил-қизларингиз бўлса, уларни ўзлари ҳақида ўйлашга ўргатиш, кўчадагилар бўлмағур ишлар қилаётган бўлса, улар ҳам шу ишни қилишлари шарт эмаслигини уқтириш зарур. Кўпгина катталар ёшлар билан тил топиша олмайдилар, лекин бу жуда зарар, акс ҳолда фарзандингизни кўча тарбиясига топшириб қўясиз. Ҳозирги замонда ўспирин ёшлар дунёси беҳаё ва бераҳм, шунинг учун сиз уларга тўғри йўлни кўрсатишингиз зарур. Безовталанишни ҳавога учиринг, бу фикрларингизни тозалаб, теранлигини оширсин.

## Ҳар доим яхши кайфиятда бўлинг

Баъзилар кайфияти об-ҳавога боғлиқ бўлади. Офтоб ярқираб турса, улар кайфияти яхши бўлади. Осмонни булут қопласа, кайфиятлари тушиб кетади. Статистика шуни кўрсатадики, ёмон об-ҳаво вақтида ўз-ўзини ўлдириш ҳоллари кўпаяди. Табассум билан даволанишни ўрганинг. Ёмғирни ҳам севишни ўрганинг, қоронғу ва иссиққа чидашни одат қилинг.

*Ва шикоят қилманг,*

*Ахир севиниш шунчалик осон ва энгил.*

*Агар Тангри танлаб сизга ёмғир юборса,*

*Ўзингиз танлагандек қабул қилинг!*

"Мен ёмғирга куйлайман" - менинг сеvimли шеърларимдан бири.

Сиз соғлом ва бахтли бўлсангиз, об-ҳаво сизни безовта қилмайди. Сизнинг кайфиятингиз барометрга қараб ўзгармайди. Сиз ичингиздан нур таратасиз.

## Менинг сизга маслаҳатим

Сизга бақувват асаб кучингизни барпо қилишда ҳеч ким ва ҳеч нарса тўсқин бўла олмайди.

Ҳаёт асабларингиз орқали оқиб туради. Сизда қатъият бор, асаб кучингизни кўпайтириб, етарлича ғамлайсиз, лекин бунга эришиш учун кўп меҳнат қилишингиз керак. Буни сотиб ололмайсиз.

Ҳаётда барча нарсага тинимсиз меҳнат орқали етишиш мумкин. Ҳаётда ҳамма нарса ўз баҳосига эга. Асаб кучи барпо қилиш дастурига нимаши киритсангиз, кўп эмас, кам эмас, шуни оласиз.

Дастурда мураккаб бўлган ҳеч нарса йўқ. Бу ҳаётнинг оддий табиий йўли, унга риоя қилинг, онди ёшингиздан қўрқмасангиз ҳам бўлаверади.

### **Мўъжизавий дори йўқ**

Асаб кучини барпо қиладиган дори йўқ. Барча сунъий кучайтирувчи воситалар - кофе, чой, тамаки, кока-кола, алкоголь, наркотиклар асаб кучларингизни йўқ қилади. Баъзи наркотиклар асаб жараёнларини тезлаштиради, баъзилари эса асабларни издан чиқариб, ағдар-тўнтар қилади. Мен бундай дориларни беморларга ёзиб берадиган шифокорларни ёқтирмайман.

Ўз асаб кучларини емириб бўлган одамлар учун мўъжизавий дори йўқ. Турли ванналар, уқалашлар бебаҳо, лекин булар маълум жойга таъсир қилади. Асаб ва функционал кучсизлик асосига ҳеч таъсир қилмайди. Бақувват асаб кучига эга бўлиш учун бир умр давомида ҳар куни меҳнат қилишга мажбурсиз.

### **Асаб кучини барпо қилиш дастурини бажаришни орқага сурманг**

Бу китобда берилган дастур бажарилишини ҳозироқ, бугуноқ бошланг. Унинг қисмларини санаб ўтамиз:

1. Асаб кучини бесамар, аямай сарфлашни ҳозироқ тўхтатинг. Ақл тиниқлиги, мулоҳаза қилиб фикр юритиш йўли билан безовталиқдан, қўрқув ва салбий ҳис-туйғулардан қутулинг. Буларга қарши тиниқ ақл ва ўзига ишонч, қўйилган мақсадга албатта эришиш ишончини қўйинг.

ярмида оироз мизғио олишга ҳаракат қилинг.

3. Овқатланиш дастурига риоя қилинг, бу сизни соғлом қилади. "Ўлик" маҳсулотлар, сунъий стимуляторлар, яъни чой, кофе, кофеини бор кока-кола, тамаки, алкоголь, туз, оқ шакар умуман истеъмол қилманг.

Сабзавот ва мевалар истеъмол қилинг, ҳафтада бир сутка, яъни 24 соат оч юринг. Лимон шарбати, асал ва сув ичиш мумкин. Йилнинг сизга маъқул ойида 10 кунлик очлик тана аъзоларингизни заҳардан тозалайди.

4. Кундалик бадантарбия. Секин ва тез юриб, очиқ ҳавода сайр қилинг, сузинг, рақсга тушинг, серҳаракат ўйинларни ўйнанг, 600 та мушакларнинг барчасини ҳаракат қилишга мажбурланг.

5. Чуқур нафас олинг. Ҳаётий зарур кислородни ўпкангизнинг паст томонига йўланг. Кислород - энг катта асаб стимулятори. Сабзавот ва мевалар ҳам кислород билан тўйинган. Тозаловчи очлик танангизда кислород ҳажмини оширади. Чуқур нафас олиш билан сиз қонни заҳарли газлардан тозалайсиз ва тана хужайраларини кислородга тўйинтирасиз.

6. Ҳар куни совуқ ва илиқ сув ёрдамида ўтказиладиган сувли муолажалар, қуёшда тобланишни одатга айлантинг.

7. Ҳис-туйғуларингизни назорат қилинг. Қийин бўлса ҳам, асабларингизни таранглаштирманг.

8. Асабларингизни бўшаштиришни ўрганинг. Ҳаётнинг табиий ритми - аввал кучаниш, кейин бўшашиш, худди юрак уришига ўхшаб, кучаниб

инилагандан сўнг бўшашиб дам олиш зарур.

9. Ҳаётдан завқланиб яшаиш. Ўйин-кулгу қилиш, муваффақият, моддий таъминот - бу яхши. Лекин энг яхшиси - ҳаётдан завқланиш. Ашула айтиш, ўйинга тушиниш, хуштак чалиниш, хиргойи қилиниш. Урушқоқ, ватан-ғусса олиб келувчилардан узоқда бўлиниш. Қадимги дунё - руҳий бетоблар уйи. Уни яхшилаш учун қўлингиздан келган барча ишни қилиниш.

*Эй Тангри, бизга озгина қуёш бер.  
Оз бўлса ҳам, иш бер, бироз ўйин-кулгу  
ҳам. Курашда меҳнат қилиб топилган  
кундалик қора нон ва озгина мой бер.  
Бизга соғлиқ бер ва бизни кечир.  
Яна куйлаш учун ашула бер, эртак ва  
кино ҳам.  
Эй Тангри, ўзгалар ва ўзимизга яхшироқ  
бўлиши учун бизга имконият бер,  
токи барча инсонлар оға-инидек  
яшашни ўргансинлар.*

**Инглизларнинг эски дуоси**

## ИДЕАЛИСТ БЎЛИНГ

Аввал таъкидлаганимдек, менинг фикримча, психолог ва "идеалист"лар маслаҳатлари ҳаётий эмас. Ишонаманки, барча руҳий муаммолар шу даражада ўз ечимини топади. Агар сиз В витамини етишмайдиган озуқа истеъмол қилсангиз, яна кальций етишмаса, ҳеч қандай руҳий қонун-қоидалар танага асаб озуқасини бермайди. Улар заҳарларни танадан чиқармайди, асаб тизимини кислород билан таъминламайди.

Биз - мия ва тана. Лекин биз тананинг кучсиз томонларини билишимиз зарур, чунки бу худди жисмоний касаллик каби руҳий ҳолатимизга таъсир кўрсатади.

Мен табиат билан уйғунликда кузатиб, мулоҳаза қилиб, фикр юритишга жуда ишонаман, лекин у билан параллел жисмоний тарбия бўлмаса, ҳеч нарсага эришилмайди. Биз жисмонан, ақлан ва руҳан меҳнат қилсак, роҳат ва фароғатда яшаймиз.

### Соғлом танда - соғлом ақл

Бу бевафо дунёда яшаш учун ўзимизни тўла назорат қила билишимиз керак. Соғлом тан ва соғлом ақл билан сиз барчасининг уддасидан чиқасиз. Агар сиз бақувват асаб кучини барпо қилиш дастурига риоя қилсангиз, сиз ҳеч қачон мувозанатни йўқотмайсиз. Сиз инсоннинг энг яхши ҳолатига эришасиз, тана соғлиги, руҳий бақувватлик, ақл тиниқлиги, хотиржамлик, бахт-саодатга эга бўласиз.

## Соғлик учун ўнта асосий кўрсатма

Сен мажбурсан:

1. Ҳаёт кўринишининг энг улуғи сифатида ўз танангни қадрлашинг зарур.

2. "Ўлик" овқат ва стимуляторлардан фойдаланма.

3. Фақат табиий овқат истеъмол қил.

4. Севиш ва бошқаларга яхшилик қилиш учун соғлигингни мустаҳкамлаб, умрингни узайтир.

5. Фаол ҳаракат ва дам олиш билан танани чиниқтир.

6. Қуёш нурлари ёрдамида қон, тери ва ҳужайраларни тозала.

7. Тана ва ақл носоғлом бўлса, барча озуқалардан ўзингни тий.

8. Ўз фикрларинг, гап-сўзларинг ва туйғуларингни тинч ва тоза тут.

9. Табиат қонунларини ўрганиб бор, уларга риоя қил ва меҳнатда эришган ютуқларингдан роҳатлан.

10. Ўзинг ва бошқаларни табиат қонунларини тўла бажариш даражасига кўтар.

## Сочларингиз – соғлигингиз

Дунё бўйича саёҳат қилиб, мен сочлари ҳақида қайғураётган минглаб эркак ва аёлларни учратганман. АҚШда 20 ёш атрофидаги йигитларнинг 15 миллиони бошида сочи йўқ, яъни кал. Яна 30 миллиони жуда тезлик билан кал бўлишга шошилмоқда. Бирорта кал аёлни кўрмасак ҳам, уларнинг кўпи ҳақиқатни олганда



кал. 10 минглаб аёллар кучсиз, ингичка ва заиф сочларга эга. Минглаб эркак ва аёлларнинг бош териси касалга учраган, сочлари қазғоқ бўлгани учун бошларини доимо қашийдилар.

Бу китобда соч ва соч териси ҳақида қандай ғамхўрлик қилиш кераклиги ҳақида ҳам маълумот келтиришни лозим топдик.

Бош терисидаги ҳар қандай кутилмаган ҳолатлар - бош терисининг ўта қуруқлиги ёки ҳаддан ташқари ёғлилиги, бирданига соч тўкилиши, қазғоқ кўпайиши танада қандайдир носозлик борлиги ҳақида огоҳлантиришдир.

Кўп ҳолларда сунъий озуқа истеъмол қилиш, заҳарланиш, ногигиеник одатлар, бош терисида қоннинг ёмон циркуляцияси, асаб тизимининг ўта кучаниши ва бошқа сабаблар бош териси касаллигига сабаб бўлади. Табиат сизга соғлом сочларни инъом этган, ёшингиздан қатъи назар, сочлар силлиқ, кучли ва соғлом бўлиши зарур. Ёш катталашган сари кал бўлишдан қочиб қутула олмайсан киши. Уларнинг ўйлашларича, бутун организм ҳаётдан алоҳида сочларнинг ўз ҳаёти бор, шунинг учун сочни мустақкамловчи турли дорилар ва бошқа воситалардан фойдаланишади, лекин булар сочга озуқа бермайди. Сочлар ҳам тана мушакларига ўхшайди. Мушаклар мустақкам бўлиши учун доимий машқлар зарур бўлгани каби сочлар мустақкам, бақувват бўлиши учун бош терисида қон доимо циркуляция бўлиб туриши зарур. Агар сизда кал бўлиб қолиш аломатлари сезилса, бош терисида қон айланишини яхшилашга эътибор қаратинг.

Сочлар бош териси остидан ўсиб чиқади, худди ердан ўсимлик ўсиб чиққани каби. Бош териси

таги озуқага бой бўлса, сочлар билан муаммо бўлмайди. Агар соғлом одамда кутилмаганда сочлар тўкила бошласа, билингки, сабаби ёмон. Одатда, масалан, соч таралмаса, ювилмаса, ифлос соч орасида паразитлар пайдо бўлади. Болалар сочига жиддий аҳамият беринг, айниқса, сочлар узун бўлса, уларни тез-тез ювиб, тараб туриш керак. Ўғил болалар учун сочининг қисқа қилиб олингани маъқул.

16 ёшимда мен сил касалига дучор бўлганимда сочларим нурсиз ва жонсиз бўлиб, кўплаб тўкила бошлади. Ўлик сочлар тўкилиши табиий ҳол, лекин соч таралганда кўплаб тўкилиши хавотирли.

Мен мутахассисларга мурожаат қилдим, улар турли воситаларни тавсия қилишди, аммо ҳаммаси бефойда бўлди. Швейцария санаториясидаги шифокорга мурожаат қилганимда у ҳамма муаммоларимни ҳал қилди ва мен 18-20 ёшимгача кал бўлиб қолишдан қутилдим.

Янги авлод - ўспирин йигит-қизлар ҳам бу муаммодан холи эмас. Минглаб йигит-қизлар орасида мен фақат ўнлаб ёшларнинг сочлари ҳақиқатда соғломлигини кўрдим. Мен бунинг сабабини аниқладим. Ёшларимиз кўпчилиги сосиска, музқаймоқ, лимонад, кофе, коржик ва шунга ўхшаш нотабиий, "ўлик" озуқалар истеъмол қилишга ружу қўйганлар.

Улар ўз қонларини заҳарлар билан тўлдирадилар, натижада, умумий соғликлари, қолаверса, сочлари соғлиги яхши эмас.

Эсингизда бўлсин, сочингиз ва бош териси ҳолати истеъмол қилаётган озуқаларингизга тўғридан-тўғри боғлиқ. Биз нима истеъмол қилсак, ўшамиз!

Протеинга бой маҳсулотлар: тухум, пишлоқ, балик, ёнғоқлар, буғдой донлари, жигарранг гуруч, ёнғоқ мойи, соя ва шунга ўхшашлар умумий соғлиқ ва соч соғлигига ижобий таъсир кўрсатади. Маълумки, протеинли озуқаларни мунтазам истеъмол қилувчиларнинг сочлари бақувват ва соғлом бўлади. Шакар ва крахмални кўп истеъмол қилувчилар орасида эса сочи йўқ ёки сочлари ёмон аҳволдагилар кўп учрайди.

### Сочларни тараш

Сочни тўғри тарашни ўрганиш жуда муҳим. Тик туриб, оёқлар орасини кенгроқ очасиз, тиззаларни бироз эгасиз, танани энгаштирасиз, бунда бош юракдан пастроқ эгилади. Бу бош терисига кўпроқ қон оқиб келишини таъминлайди. Соч илдизи яхши озуқаланади, бир йўла бўйин ва юз териси ҳам қон билан бойитилади. Соч тарашни тароқ ёки махсус шёткада юқоридан соч учлари томон ҳаракатлантирилади, бу бош терисини тозалайди. Ўлик сочлар ва қазғоқдан тозалайди.

Узун сочлар сўнгги икки юз йил давомида фақат аёлларга хос бўлиб келди, ҳозир эса ёш ўғил болалар, ҳатто эркаклар орасида ҳам кенг тарқалди. Бундай сочларни аста-секин қисмларга ажратиб тараш мақсадга мувофиқ. Оила аъзосининг ҳар бири ўз тароғи ёки шёткасига эга бўлиши керак. Металдан ясалган, тишлари зич жойлашган, ҳам тиш учлари ингичка бўлган тароқлардан фойдаланманг, улар сочни узади ёки бош терисини яра қилади. Тишлари силлиқ, ораси жуда зич бўлмаган, учлари тўмтоқ тароқлардан фойдаланиш керак.

## **Бош терисини уқалаш**

Сочларингиз соғлом бўлиши учун эрталаб ва кечқурун бош терисини уқалаш худди тишни тозалаш каби одат тусига айланиши керак. Бу соч ўсишини таъминлайди. Маълумки, бош териси уқаланса, қон юриши яхшиланади, соч илдизлари яхши озучалансади ва ўсади. Агар бошнинг тепа қисми сочлари тўкила бошласа, кал бўлиш бошланмоқда. Эсдан чиқарманг, бош терисини уқалаб қон юришини яхшилаб туриш - соч ўсишининг асосий талаби.

Яхши боғбон ўз боғига қандай қараса, сиз ҳам сочларингизга шундай меҳр билан қарашингиз керак.

### **Бош терисини уқалаш кал бўлишнинг олдини олади**

Агар соч тўкилишига ички касалликлар сабаб бўлмаса, уқалаш ҳар доим самара беради.

Бош терисини тозалашда сувдан фойдаланиш табиий ҳол, лекин баъзи аёллар йиллаб ҳар хил крем ёки мазлардан фойдаланишади.

Бош териси ва сочларни тоза тутиш тананинг бошқа жойларига нисбатан қийинроқ, чунки бунга анча вақт талаб этилади. Вақт эса шундай товарки, уни бекорга сарфлашни истамаймиз. Соч тагида ташқи ифлослардан ташқари, соч илдизидан ёғ ва тер ажралиб чиқади. Сочни тоза тутишнинг биргина усули - сочни яхши совун ёрдамида ювиб туриш. Соч ювиш ҳеч қачон зарар қилмайди. Сочни қуритмайди, ўсишини

тўхтатмайди, қазғоқ келтириб чиқармайди. Қуруқ сочли одамлар соч ювилгандан сўнг баттарроқ қурийди, дейишади. Аслида соч қуриши сабаби бошқа, уни аниқлаш, сўнгра муолажа қилиш керак.

Соч ювилганида фақат сочларни эмас, балки бош терисини ҳам яхшилаб ювиш зарур, чунки сочнинг ҳар бир толаси кичкина тешиқдан ўсиб чиқади. Бу тешиқча кир билан беркилиб қолса, соч ўсиши қийин бўлади. Сочни ювишдан олдин уқалаш зарур. Қўл бармоқлари билан бош териси эзиб чиқилади, сўнгра бармоқларни ўнгга, чапга, юқорига, пастга ҳаракатлантириб уқаланади, кейин эса айланма ҳаракатлар билан уқаланади, токи бош териси юмшоқ ва эластик бўлгунича уқалаш давом этади. Кейин соч кирдан тозаланади, агар соч ёғли бўлса, ювишдан бир соат олдин пахта бўлакчасини олма сиркаси билан ҳўллаб, бош териси артилади.

### Қандай совун танлаш керак

Совун тозалиги ва таркиби катта аҳамиятга эга. Таркибида ишқор кўп совунлардан фойдаланманг, чунки ишқор фақат ёғ ва кирга таъсир қилиб қолмасдан, балки бош терисига ҳам таъсир қилади. Оддий сочларга нейтрал совунлар танлаш мумкин ёки қимматбаҳо атир совунлари, даволовчи қўшичалар аралаштирилган совунларидан фойдаланиш мумкин. Энг яхшиси - атир совунни юпқа қилиб қириб, сув идишга солинг ва паст оловда эритинг. Катта бўлак совун билан тўғридан-тўғри сочингизни совунламанг. Бошингизни

юмшоқ сув билан ювинг, иложи бўлса, ёмғир суви билан, жуда бўлмаса, оддий водопровод сувига озгина овқат содасидан қўшсангиз, сувни юмшатади. Қаттиқ сувни ишлатманг.

### Бошни тўғри ювиш

Бош ювилганда бош териси ва сочга ҳам кимёвий, ҳам механик таъсир ўтказилади.

1. Сочни илиқ сув билан ҳўллаб олинг. Бу билан сиз сочни совунда бўлиши мумкин бўлган зарарли моддалардан сақлайсиз.

2. Энди гал суюлтирилган совунга. Олд томондан бошлаб, орқа томонга совун суртасиз. Бир йўла ишқалаб, қалин кўпик ҳосил қиласиз, кўпикни соч тагига ишқалайсиз.

3. Бошингизни совун кўпиғи билан уқаланг, бу сочни тозалашга ёрдам беради.

4. Энди сочни яхшилаб ювиб, совун ва кирдан тозалайсиз. Совун суртилгандан сўнг бош ювилмасдан 10-15 дақиқа туриши керак, деган гап нотўғри, чунки совун сочда кўп қолиб кетса, сочни қуритади.

5. Учинчи марта совунлагандан сўнг сочни илиқ сув билан икки марта ювинг, кейин икки таблетка уксусни ярим литр сувга солиб, сочни чайиб ташланг, бу совун қолдиқларидан тозалайди.

6. Бошингизни совуқ сув билан чайинг, бу бош терисига қон келишини яхшилайди ва иссиқ сув таъсирида бош терисида очилган тешикчаларни ёпади. Сочингизда сув томчилари кўринса, соч тоза ювилган, совун қолмаган бўлади. Сарик сочлилар уксус аралашган сув билан сочини ювганида бироз қорайтиради, шунинг учун лимонли сув ёки тоза сув билан чайишлари мумкин.

## Сочларингизни офтобда қуритинг

Агар об-ҳаво яхши бўлса, сочларни очиқ ҳавода, офтобда қуритинг. Кун совуқ бўлса, қайси хонага деразадан офтоб нурлари тушса, ўша дераза ёнида жойлашиб олиб, офтоб нурларида сочни қуритинг.

Механик равишда соч қуритиш тавсия қилинмайди, чунки у жуда иссиқ, кейинроқ сочларни синдириши мумкин.

Бу тез бўлса ҳам, яхши бўлмаган усул. Сочингиз ташқи кўринишингизнинг асосий қисми, шунинг учун тўғри ювиш ва қуритиш билан уни чиройли, соғлом қилишингиз мумкин.

Душ тагида бош ювиш энг самарали ва оддий бўлиб, сочларни тозалаб ювиш ва чайқаш мумкин, сувнинг ҳарорати ва кучини ҳам назорат қила оласиз. Сув босими кучли бўлса, бош терисида қон айланишини яхшилайдди. Сочингиз қуруқ бўлса, зайтун, бодом, кастор мойи суртилса, ёрдам беради. Баъзан суртилган мойни кечаси билан қолдириш мумкин, фақат бошингизни сочиқ ёки рўмол билан ўраб олинг.

Соч ювиш ҳафтасига икки мартадан кам бўлмасин.

Соч ювилганда сочга ишлатиладиган барча тароқ, шётка, бигуди, қайчи, соч сеткаси ва бошқалар ҳам тозалаб ювилиши зарур. Денгиз ўтини кучдалик таомлар рўйхатига киритиш сочларингизни кучли ва соғлом қилади.

## Қазғоқ

Кўпинча себорреяни қазғоқ синоними деб хисоблашади. Қазғоқ пайдо бўлиши - касаллик эмас. Терининг устки қавати доимо янгиланиб боради, эскиси эса майдаланиб, ташқарига чиқади. Ўлик ва майдаланиб ташқарига чиқарилган тери ҳужайралари қазғоқ дейилади. Кимнингдир сочлари ҳаддан ташқари ёғли бўлса, ҳар кун икки кунора ювиш керак. Сув ва совун терига зиён етказмайди. Теридан чиқаётган ёғ миқдорига қараб қазғоқ қуруқ ёки ёғли бўлиши мумкин. Қазғоқ юқумли эмас. Ҳатто бироз антисептик хусусиятга ҳам эга. Агар бош терисига инфекция кирса, қазғоқ уни ўраб олади ва теридан чиқарилади. Қазғоқ бош терисига ўтириб қолмаслиги учун бош терисини юмшагунича кунига икки марта уқалаш тавсия этилади.

## Соч тўкилиши

Соч тўкилиши ақлий меҳнат билан шуғулланувчи, ҳаракатсиз ўтириб бажариладиган иш билан шуғулланувчилар орасида кўп учрайди. Очиқ ҳавода натурал озуқа истеъмол қиладиган оддий инсонлар орасида соч тўкилиши камдан-кам учрайди. Ақлий энергияни кўп сарфлаш соч тўкилишига сабаб бўлади, деган тахминлар ҳам кўп. Албатта, соч йўқлиги бошдаги ақл кўп ёки камлигига ҳеч қандай алоқаси йўқ. Сочи йўқ одамлар соғликларида муаммо бор, кўпроқ улар ўтириб бажариладиган иш билан машғул, улар ички секреция безларининг иши бузилган.



Кучаниш ва стресслар шундай касалликларга дучор қиладики, натижада соч тўкилади.

Биз яна шунга амин бўлдики, сунъий равишда иситиладиган ва совутиладиган хоналарда ишловчи хизматчиларнинг сочлари тез тўкилади.

Сочлар ва бош терисига офтоб нури, тоза ҳаво зарур. Хоналар сунъий ёритилса, ҳаво кондиционер ёрдамида янгиланса, бундай хоналарда меҳнат қилувчи ходимлар, жуда бўлмаса, тушлик вақтида очик ҳавода, қуёш нурлари кўп жойда вақт ўтказишлари мақсадга мувофиқ.

Соч тўкилиши сабабларидан бири тор бош кийими, десак, ёлғон бўлмайди. Чунки тор бош кийими бошдаги қон томирларини эзиб, қон юришини кескин камайтиради. Бош кийимларнинг 98% и қон томирларини эзиши аниқланган. Айтиш керакки, бош кийим тагидаги сочларгина тўкилади. Ташқарисидаги сочлар камдан-кам тўкилади.

Шунинг учун бош кийим киядиганлар бош терисини кунга икки маҳал уқалаб туришлари зарур.

Баъзи эркак ва аёллар киядиган шляпалар четлари бошни сиқиб, ҳаво ўтказмайди, бош терисини терлатади ва инфекцияга йўл очади. Бассейнларда чўмилиш вақтида кийиладиган қалпоқчалар ҳақида ҳам шуни айтиш мумкин.

Кўпчилик сочи тўкила бошлаганидан кейингина бунга қарши чоралар ахтариб қолишади. Болалик давридаёқ бу муаммо ҳақида тушунтириб бориш зарур, уларни табиий ҳаёт дастурига риоя қилишни ўргатиш керак.

## Соч оқариши

Сочга оқ тушишини қарилик аломати дейишади. Лекин турли ёшда сочлар оқариши мумкин. Биз 14 ёшдаги сочлари оқарган болани ҳам, кексайиб қолган бўлса-да, сочларига ҳали оқ тушмаган қарияларни ҳам кўрдик.

Кўпчилик сочга оқ тушишини фожиа ҳисоблаб, сочларини бўяшга тушадилар. Агар у ўзини бироз ёшроқ сезса, мен унинг тарафидаман. Лекин, билингки, сиз ўзингизни хавфга қўймоқдасиз. Соч бўёғи таъсирини кузатиб бориш зарур. Чунки бироз кўпроқ бўёқ ишлатиб юборилса, сочга, ҳатто соғлиқка зарар етиши турган гап.

Металл асосидаги соч бўёқлари ишлатилганида заҳарланиш ҳоллари дерматологлар томонидан тез-тез қайд этилади. Заҳарланиш оқибати бўёқ ишлатилгандан сўнг тезда сезилиши мумкин, баъзан эса бир неча йиллардан сўнг билинади. Уй шароитида соч бўяш ҳар доим муваффақиятли чиқавермайди, шунинг учун мутахассисларга мурожаат қилган маъқул.

Агар сочингизни ўзингиз бўямоқчи бўлсангиз, аввал текшириб кўринг, баъзи сочлар бўёқни қабул қилмайди ёки жуда хунук ранг ҳосил қилиши мумкин. Сочингизнинг кичик бир тутамини бўяб кўринг. Натижасига қараб иш тутасиз. Бош терисида қандайдир касаллик аломатлари сезилса, бўёқни умуман ишлатиб бўлмайди. Баъзан бош териси бўёқни ёқтирмаслиги мумкин. Қулоқ орқасидаги терини ювиб, бироз бўёқ суртиб, бир кунга қолдириб, сўнгра совунаб ювиб ташланг, яллиғланиш

бўлмаса, бўёқни ишлатишингиз мумкин. Бир бўёқ устидан иккинчисини ишлатманг. Сочлар синиши мумкин ёки кутилмаган ранг ҳосил бўлади. Барча бўёқлар сочи қуритади.

## Уқалаш

Уқалашни бошлашдан олдин қулоқ орқасидаги тери юзига яқин бўлган қон томирлари ва артерияларнинг қандай жойлашганини ўрганиб олинг. Уқалашни бир меъёрда, силтамасдан, бармоқларни қон йўналиши бўйича йўналтириб бажаринг.

1- босқич. Ўнг қўл бармоқларини ўнг қулоқ пастки юмшоқ қисми атрофида темпорал артерия ва вена устига аста қўйиб, бироз куч билан қулоқ юқориси баландлигигача бармоқларингизни юқорига суринг, бу билан қон бош тепасига қараб йўналтирилади.

2-босқич. Бармоқларингизни бироз шундай ушлаб туринг, қон орқага қайтмасин.

3-босқич. Худди шу зайлда чап қўл бармоқлари билан чап қулоқ орқасини уқаланг, чап қўл бармоқлари ўнг қўл бармоқлари билан учрашсин.

4-босқич. Чап қўл бармоқлари жойида қолиб, ўнг қўл бармоқлари билан қулоқ пастидан юқорига қараб уқаланг, ўнг қўл бармоқлари чап қўл бармоқлари билан учрашсин.

Худди шундай ҳаракатларни бир неча бор қайтаринг. Чап қўл бармоқлари юқоридалигида тугатасиз.

5-босқич - энг аҳамиятлиси. Чап қўл бармоқларини жойида ушлаб турган ҳолда ўнг қўл бармоқларини бош тепасига қўйиб, юқоридан пастга қараб сиқиб уқаланг, токи ўнг қўл ва чап

қўл бармоқлари учрашсин.

Кейин эса худди шу ҳаракатларни чап қулоқ атрофида чап қўл бармоқлари билан яна қайта бажарасиз.

### **Чуқур нафас олиш ва бош уқалаш комбинацияси**

Энг яхшиси буни очиқ ҳавода ёки деразани очиб қўйиб бажарган маъқул.

Чуқур нафас олинг ва нафас чиқармасдан эгилиб туринг. Бошингизни ерга яқинроқ қилиб эгилинг. Шундай ҳолатда туриб, бармоқларингизни бўйин пастки қисмига қўйиб, юқори томон темпорал артериялар бўйича қонни юқори томон ҳайданг. Қулоқлардан юқорида кафтингиз билан кўзлар тепасидан юқори томон уқаланг, нафас чиқариб, аввалги ҳолатга келинг. Буни силтовсиз, енгил ҳаракатлар билан бажаринг, 10-15 марта қайтаринг, ўргангандан сўнг 30 мартага етказасиз. Бирданига қаттиқ уқалаш ярамайди, чунки бош териси бўшашган бўлади. Бош терисини жароҳатлаб қўйманг, чунки жароҳатни тузатишга кўп вақт кетади.

### **Бош терисини қиздириш**

Бош терисини уқалашни мақсад қилган бўлсангиз, буни аста-секин бошлаган яхши. Биринчи кунларида бош терисини қиздириб олиш керак. Бармоқларингиз билан терини босиб, юқори томон айланма ҳаракат қилиб, бош териси юмшамагунча ва у ёқ-бу ёққа бироз суриладиган бўлмагунича қизитинг. Бу ишни зайтун ёғи ёки

бодом мойи, кастор ёғи ёрдамида бажариш ҳам мумкин. Бош териси юмшагандан сўнг бевосита уқалашга ўтиш мумкин. Бош терисини чимчилаб тортиш, эзиш ҳам ёрдам беради.

Аста-секин, лекин куч билан сочни тортинг, бўш қўйиб, унинг ўсишини таъминлаш мумкин. Агар бош териси юмшаган ва бўшашган бўлмаса, сочлар соғлом ўсмайди. Бошланишида бош териси сезгир ва жароҳат олиши осон бўлади. Лекин кейинроқ тўла қонли уқалашни бажариш мумкин. Пластмасса массажёрдан фойдаланиш тавсия қилинади. Унинг тишлари эгилувчи бўлиб, қазоқ ва бошқа кирлардан тозалайди.

### **Ҳар ой икки марта қизитилган ёғ**

Ёқимли бўлгунича зайтун, бодом ёки кастор ёғини қизитиб оламиз, сўнгра илиқ ёғни бош териси ва соч илдизларига суртиб ишқалаймиз, сўнгра иссиқ хўл сочиқ билан бошни ўраймиз ва ўн дақиқа дам берамиз. Буни кечқурун ҳам бажариш мумкин. Кечаси қуруқ сочиқ билан яхшилаб ўраймиз.

Ёғ бош терисига сингигандан кейин бошни яхшилаб ювиб ташлаймиз.

### **Ўлик сочлар**

Соғлом ва ялтирайдиган сочларга эга бўлиш учун ўлик сочлардан қутилиб туриш керак, бу янги сочлар ўсишига ёрдам беради.

Бунинг учун икки хил тароқ ишлатилади: бири қаттиқроқ тишларга эга, у билан соч тараб олинади ва тароқ тишларига илинган ўлик сочлар

олиб ташланади. Иккинчиси юмшоқроқ тишларга эга, у билан сочлар текисланади ва ялтироқ қилинади. Соч тарашда бошни кўкракдан пастроқ эгиб, оёқларни кенг ёйиб, тиззаларни эгиб, тароқлар ишга солинади.

### **Сочлар ва бош терисини парваришлан**

1. Эсингизда бўлсин, биз нима истеъмол қилсак - ўшамиз.

Соч ва бош териси танамизнинг ҳар бир ҳужайраси нима истеъмол қилса, шуни истеъмол қилади. Шундай озуқалар борки, организмга сингмайди ва захарлайди. Туз ва тузли озуқалар сочларимиз душмани. Чой, кофе, шоколад, алкоголь, лимонадлар таркибида танин, кофеин ва захарли кислоталар каби токсик моддалар мавжуд. Булар танага ҳеч нарса бермайди. Протеинга бой маҳсулотлар соч ва бош териси учун муҳим. Улар гўштда, балиқ, ёнғоқ, писта, сабзавот, суг, соя, тухум, жигар ранг гуручда кўп. Мувозанатлаштирилган табиий парҳез табиий муҳим моддалар билан таъминлайди.

2. Асосийси - бош терисида қон айланишини яхшилаш, бу уқалаш йўли билан амалга оширилади.

3. Сочни кунига икки марта шётка ёрдамида тараш керак.

4. Сочни ҳафтасига икки марта ювиш лозим.

5. Энг яхши совун навларидан фойдаланинг. Сочни суёқ совун билан ювинг.

6. Сочни 2-3 марта совунлаб, аввал илиқ сув билан, сўнгра совуқ сув билан ювилади, сочни қуритиш қондаларига риоя қилинг.

ўсишига ердан беради. Шамоллашдан холи бўласиз.

12. Чиройли бўлишни соғликдан юқори қўйманг, баъзи аёллар сартарошхонада сочларини турмаклаб, уни бузишни хоҳламайдилар, ҳафталаб бош ювилмайди, сочлари таралмайди, ваҳоланки, бош терисини уқалаш, сочни тараб туриш керак.

13. Бош терисининг тешикчаларини ҳар хил кремлар суртиб беркитиб қўйманг.

14. Релаксация қилишга вақт топинг. Ҳатто 10 дақиқа қия юзада ётиб, бош томон қон келишини таъминланг. Тери ва соч иддизига қон билан озуқа келади.

15. Тана дам олиши, кучни тиклаш учун тиниқиб ухлаш зарур.

16. Сочингизни бўяшдан олдин дерматолог шифокор билан маслаҳатлашинг.

17. Сочингизни маълум шаклда келтирмоқчи бўлсангиз (укладка), ярим қуригунча сочиқ билан артинг, вақтдан ютасиз. Юмшоқ сочларни хоҳлаганча шакллантириш мумкин. Тўғри сочларни ланолин асосида тайёрланган крем

ердамида шакллантирса бўлади. Косметик воситаларни тўғридан-тўғри ишлатманг, бош териси ва сочга суртманг, металлдан ишланган бигудидан фойдаланманг.

18. Соч лакидан умуман фойдаланманг.

19. Перманент жуда зарарли, чунки кучли таъсир қилувчи химикатлардан фойдаланилади.

20. Сочни қирқиб, калта қилиб туриш фойдали.

21. Узун ва калта сочлар. Кўпчилик эркак ва аёллар, айниқса, фаол меҳнат қилувчилар калта сочларни маъқул кўришади. Уларни ювиш, қуритиш осон. Узун сочларни "думча" (хвостик) шаклида турмаклаб юриш мумкин.



## БРЭГГ СИСТЕМАСИ АСОСИДА КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ЯХШИЛАШ

Бу китоб кўз мушаклари машқларининг оддий дастури, тўғри гигиена, овқатланиш ва релаксация асосида кўзнинг кўриш қобилиятини тиклаш ва сақлаб қолиш ҳақида ҳам маълумот беради.

Машҳур Елена Келлер нормал кўриш қобилияти билан туғилган инсонларга бундай маслаҳат берарди: "Кўзларингиздан фойдаланинг! Ҳар куни шундай яшангки, худди эртага кўрмай қоладигандай. Шунда сиз авваллари ҳеч кўрмаган мўъжизавий дунёни кашф этасиз!"

Кўриш қобилиятини сақлаш учун Брегг системаси қуйидаги қоидалардан иборат:

1. Совуқ ва иссиқ сув ёрдамида кўзни стимуляция қилиш.
2. Махсус чуқур нафас олиш машқлари ёрдамида кўзда қон айланишини яхшилаш.
3. Кўзнинг релаксацияси учун машқлар ёрдамида кўз чарчоғини йўқот иш.
4. Соғлом кўз учун озуқа.

### Кўзга етарли даражада витаминлар зарур

А витамини қуйидаги маҳсулотларда кўп: сабзи, помидор, картошка, баргли сабзавотлар, петрушка, горчица кўки, денгиз маҳсулотлари, балиқ жигарининг ёғи, кунгабоқар пистаси, пиво ачитқиси ва ҳоказолар.

С витамини ҳужайраларни боғлайди, у камайса, мушаклар, шу жумладан, кўз мушаклари ҳам ўз тонусини йўқотади. Инсон кексайганда кўз хиралашиши С витамини етишмаслиги оқибатидир. Бу витаминнинг бошқа витаминлардан ноёблиги шундаки, организм ўзи бундай витаминни ишлаб чиқара олмайди. Лекин ҳар куни уни қабул қилиб, туриш керак, унинг организмда етишмаслиги кўриш қобилиятини бутунлай йўқотишга олиб келади. Пиорея, аллергия, тана терисининг бузилиши, ҳатто бепуштликка олиб келади. Карам, булғор қалампири, мандарин, апельсин, барча ҳўл мевалар, сабзавот, пиёз, помидор, олма, ананас ва бошқаларда С витамини сероб, кундалиқ қабул қилиш нормаси 100 мг., баъзи ҳолатларда 150-250 мг.

В витаминлар комплекси кўз асаб ҳужайраларини озиклантиради.

В<sub>1</sub> витамини (тиамин) кўз асаб ҳужайралари қаттиқ массаси учун зарур, шунинг учун кераклича В<sub>1</sub> витамини қабул қилиниши керак. Ёнғоқлар, бутун донлар (жўхори, арпа, буғдой), пиво ачитқиси, гуруч, асалда бу витамин кўп. Кундалиқ қабул қилиш нормаси 15 мг., кўп етишмаганда 25-35 мг.

В<sub>2</sub> витамини тери ҳужайраларини кислород билан таъминлашда асосий роль ўйнайди, унинг ёрдамида крахмал ва шакар мушакларни ҳаракатга келтирувчи энергияга айланади. В<sub>2</sub> витамини етишмаганда кўзнинг ичи, қовоқлар қичишади, кўздаги майда қон томирчалари ёрилиши мумкин. Баргли сабзавот, олма, пиво ачитқиси, гуруч, буғдой донларида кўп бўлади. Кундалиқ нормаси 5 мг, кўп етишмаса, 15-20 мг.

В<sub>6</sub> витамини етишмаса, кўзлар кучанади, баъзан эса тез-тез пиррирайди. У табиий транквилизатор.

Карам, буғдой доплари, арпа, жўхори, тухум сариғи, балиқлар барча турида бу витамин кўп. Кундалик норма 2 мг. Кўп етишмаса, 3-10 мг.

В<sub>12</sub> витаминининг организмда етишмаслиги қондаги озукаларни камайтириб юборади, ўз-ўзидан кўриш қобилияти пасайиб кетади. Узум, узум шарбати, тухум сариғи, салат, черника ва унинг шарбати, хурмо, петрушка, қора олхўри, ўрикларда кўп. Кундалик қабул нормаси 5 мг. Кўп етишмаса, 10-25 мг.

Кальций суякларга қанчалик зарур бўлса, калий юмшоқ ҳужайралар учун шунчалик зарур. Кўриш қобилиятининг сусайиши калий етишмаслиги натижасидир. Калий асал ва олма сиркасида кўп. Шунинг учун ҳар куни эрталаб 1 стакан сувга 1 ошқошиқ асал ва 1 ошқошиқ олма сиркаси қўшиб аралаштириб, ичинг. Бундан ташқари, кун давомида сабзавотли салатга олма сиркаси қўшиб, икки марта истеъмол қилинади. Десертга эса янги парланган ёки духовкада пиширилган мева истеъмол қилинади.

### **Сиз нимани есангиз - сиз ўшасиз, кўзингиз ҳам**

Умр давомида овқат билан истеъмол қилинган заҳарлар организмнинг турли аъзоларида, қон томирларида, бўғинларда, буйракда, жигарда, кўзда туз сифатида йиғила боради. Кўзда йиғилгани катаракта келтириб чиқаради. Албатта, операциядан сўнг ҳамда табиий ҳаёт дастурига риоя қилинса, кўриш қобилияти узок йиллар яхши бўлиб қолаверади. Кўриш қобилияти киши ёшига боғлиқ эмас. 5-10 яшарли болаларда ҳам кўриш қобилияти камчиликларини учратиш мумкин.

Сиз ўзингиз соғлигингиз учун жавобгарсиз. Эсингизда бўлсин, чой, кофе, алкоголь, тамаки ва бошқалар кўзга ёмон таъсир қилади. Наркотик моддаларга эса умуман яқинлашманг. Ширинликларни кўп миқдорда еманг. Улар таркибидаги тозаланган шакар инсон организмидан В витамини комплексининг йўқолишига сабаб бўлади.

### **Кўриш қобилиятини яхшилаш дастури**

Агар сиз кўриш қобилиятингизни узоқ йиллар бенуқсон сақлаб қолмоқчи бўлсангиз, кунига 20-30 дақиқа кўзингизга эътибор беринг. Ҳафсала ва ғайрат билан ҳар куни бу машқларни бажариб бординг, шунда сиз қилган меҳнатингизга яраша натижага эришасиз.

### **Ҳарорат ёрдамида кўзга таъсир ўтказиш**

Иккита каттароқ газлама бўлагини олиб, бирини қўлингиз чидайдиган даражадаги иссиқ сувга тиқинг, иккинчисини эса музли сувга тиқинг. Биринчи бўлак газламани иссиқ сувдан олиб, кўзингизга икки дақиқа сиқиб қўйиб туринг, сўнг унинг ўрнига тезда муздек сувга тиқилган газламани бир дақиқа босиб туринг. Кейин кўзингизни артинг.

### **Кўзга қон оқимини кўпайтирувчи нафас олиш усули**

Иложи борича кўпроқ кислород олиш учун деразани очинг ёки очиқ ҳавога чиқинг (99% фоиз инсонлар кислород етишмовчилигидан азият

чекадилар, кўриш қобилияти пасаяди, кучанади ва нурины йўқотади). Машқни бошлашдан олдин бир неча марта чуқур нафас олинг. Энди сизнинг қонингиз кўзларингизга кислород юборишга тайёр. Чуқур нафас олинг, ҳавони чиқармай туринг, белингиздан букилинг, тиззаларингизни ҳам бироз букинг, бошингиз кўкрақдан пастроқда жойлашсин. Шунда кислородга бой қон бошингизга, кўзингизга келади. Шу ҳолатда бешгача сананг. Нафас чиқаринг. Бошингиз айланиши мумкин, бундан қўрқманг ва машқни кўп кучанмасдан бажаринг. Тажрибангиз ошган сари бош айланиши йўқолади. Бир ҳафтадан сўнг сиз нафасингизни ўн сонияга тўхтата оласиз. Бу машқ жуда аҳамиятли. Кислород кўздаги заҳарли моддалар ва химикатларни куйдиради ва чиқариб юборади. Кўз тозаланади, чунки кўзда қон айланиши тезлашади. Ҳар куни бундай машқларни камида ўн марта қайтаринг.

### **Кўз чарчоғини олиш**

Бу муолажада асосийси - офтоб нурларини қабул қилиш. Бу очиқ дераза олдида ёки очиқ ҳавода юзингизни офтоб нурларига тоблаб бажарилади. Агар офтоб нурларидан фойдаланиш имконияти бўлмаса, 150 ваттли электр лампочкасидан фойдаланиш мумкин, фақат юзингиз лампадан 1,5 ёки 2 метр узоқликда бўлсин. Ёруғлик етарлича бўлса, кўзингиз кучанмасдан яхши кўради. Қуёш нурлари бошқа аъзоларга қанча яхши таъсир қилса, кўзга ҳам шундай яхши таъсир қилади. Кўз ёруғликда яхши кўради. Қуёш нурларисиз хоналарда кўп вақтини

ўтказадиган ходимлар кўзи вақт ўтиши билан ёмон кўра бошлайди. Буни ҳайвонот дунёсида ҳам кўриш мумкин. Қоронғуда яшайдиган ҳайвонлар кўр бўлади ёки ёруғликда яшайдиганларидан анча ёмон кўради.

### **Кўзойнак ва линзалар тақиш ҳақида**

Камдан-кам одамлар бенуқсон кўриш қобилиятига эга. Америкада 80 фоиз аҳоли узоқни яхши кўрувчи, 20 фоиз аҳоли яқинни яхши кўрувчи одамлар. Эсингизда бўлсин, яқиндан кўриш - касаллик эмас, бу туғма камчилик. Кўзойнак бу камчиликни тўғрилайди. Худди шуни астигматизм ҳақида айтиш мумкин. Кўпчилик одамлар табиий ҳаёт тарзи дастури асосида яшаб, кўзойнак тақишдан холи бўлишган. Лекин ҳар қандай узоқни яхши ёки яқинни яхши кўрувчи ҳам кўзойнақдан қутулади, деб айтиб бўлмайди.

### **Қуёш нуридан сақловчи кўзойнаклар**

Кейинги вақтларда қуёш нурларидан сақловчи кўзойнаклар тақиш мода тусига кирди. Лекин бундай кўзойнакларни барча ҳам тақавермасдан хос одамларгина, яъни кўзлари касалликка чалинганлар, ҳаддан ташқари ёруғ хоналарда ишлайдиганлар ёки чироқ нурлари тўғридан-тўғри кўзга тушса, тавсия қилинади. Акс ҳолларда бундай кўзойнаклар тақишнинг ҳожати йўқ, айниқса, қуёш ванналари қабул қилишда уларни тақиб бўлмайди, чунки қуёш нурларини бир нуқтага йиғиб, қуйдириши мумкин.

Агарда бундай кўзойнакларни тақиш жуда зарур бўлса, энг яхшисини танланг. Яхши қора

кўзойнак қуёш нурларининг 60-75% ини ўзидан қайтаради, бундан кам қайтарадиганлари бефойда. Дўконда сотиладиганларининг ойнаси сифатсиз бўлади. Ҳеч қачон бундай кўзойнакларни кечаси машина ҳайдаганда тақманг, чунки кўриниш кескин ёмонлашади.

### **Пенснесифат кўзойнак тақманг**

Пенснесифат кўзойнакларнинг кўпчилик билмайдиган ёмон томони бор.

Қуёш нурлари линза орқали ўтиб, унинг четида бирлашади ва кўзойнакнинг юзимизга тегиб турган жойларини қиздириб терлатади, кўп ишқаланади ва кўз атрофи терисини шикастлаши мумкин.

### **Кўзни ювиб туриш**

Бир қисм бор кислотасига йигирма беш қисм дистилланган сув қўшиб аралаштирасиз ва шу билан дока ёрдамида кўзни ювасиз. Лекин энг яхшиси - иссиқ ва муздек сувлар билан ҳўлланган дока бўлакчасини галма-гал кўзга босишдир, бу яхши самара беради.

### **Кўзлар нур учун яратилган**

Ёруғлик бўлган жойда кўриш яхшиланади. Қоронғи ёки кечалари кўриш қобилияти анча ёмонлашади. Ҳаво булут кунлари одамлар ўзларини нохуш сезадилар, чунки кўриш учун кўп куч сарфлайдилар. Кераклича нур оладиган кўзлар кучли кўзлардир. Ёруғлик етишмадимиз, кўриш қобилияти пасаяди.

## Хонани ёритиш ҳақида тавсиялар

Кўпчилик одамлар учун 40 ваттли электр лампасидан тараладиган ёруғлик 0,5 метр масофада ёзиш ва ўқиш учун етарли ҳисобланади. Кечқурун ишлаш учун бутун хона яхши ёритилган бўлиши зарур. Агар фақат стол усти ёритилган бўлса, кўз учун қоронғудан ёруғликка ўтиш ва ёритилган стол юзасидан қоронғуга қараш қийин кечади. Кўз қорачиғи бундай ўзгаришларга кўникиб улгурмайди.

## Кўзлар дам олиши учун...

Агар сиз сунъий ёки табиий ёритилган хонада узоқ ишласангиз, вақти-вақти билан кўзга дам бериш тавсия қилинади. Бунинг учун ишингизни тўхтатиб, хонани шамоллатинг ёки очиқ ҳавога чиқинг, кейин ўриңдан туриб, чуқур нафас олиб, чиқармай туринг. Тиззаларни букинг, бошингизни пастроқ энгаштиринг ва кўзингизни очиб-юминг, кўзингизни қаттиқ юминг ва катта очинг. Буни 10-15 сония давомида бажаринг, бу вақтда нафас чиқарманг.

## Қуёшнинг кўзга таъсири

Қуёш нури мушаклар бўшашади, кўз қовоқлари дам олади. Ҳатто ярим кўрлар ҳам қуёш нурларидан сўнг яхшироқ кўра бошлайдилар. Қуёш - табиий соғлиқ булоғи, кўз яллиғланишида энг яхши даво. Кўзларингизга қуёш нурларини кўпроқ сингдиришга имкониёнг яратинг.



Баъзи бекалари гилами ва мебель қопламаларини офтоб нуридан сақлаш мақсадида ойналарни зич ёпиб, пардаларни тушириб, ярим қоронғу хоналарда яшашни афзал кўрадилар.

Бундай уй бекаларининг кўзлари қуёш нурига тўйинмайди ва нурдан қўрқади. Қуёш нури худди озуқа каби зарур.

### **Кўзларни нурлар билан стимуляция қилиш**

Асосий қоидаларни эслаб қолиш зарур:

1. Ҳеч қачон иккала кўзингизни бараварига қуёш нурида стимуляция қилманг.

2. Ҳеч қачон қуёшга ёки лампага тўғри қараманг.

Орқа суянчиги тўғри бўлган стулга гавдангизни эгмасдан тўғри ўтиринг, оёқларингизни ерга маҳкам қўйинг, қўлларингизни эркин тутинг.

Чап кўзингизни қўлингиз билан нур тушмайдиган қилиб беркитинг, чуқур нафас олинг, бошингизни чайқатиб, ўнг кўзингизни юмиб, очинг - то чарчагунча. Кейин ўнг кўзингизни кафтингиз билан беркитиб, чап кўзингизни юмиб, очинг. Бундай кўз юмиб очишдан сўнг кўз олдингизда қуёш нурчалари сакрай бошлайди. Бундан хавотирланманг, тезда ўтиб кетади. Энди иккала кўзингизни кафтингиз билан беркитиб, кўзларга бироз дам беринг. Кейин иккала кўзни юмган ҳолда қуёшга қараб туринг. Бу машқларни қуёш нурида бажарсангиз, 10 марта, электр лампасида бажарсангиз, 20 марта қайтаринг.

Денгизчилар очик ҳавода кўп вақт ўтказадилар, шунинг учун уларнинг кўзи тиниқ ва соғлом.

## Телевизор ва кўзлар

Телевизор фақат кўзгагина эмас, балки бутун организмга кўп зарар келтиради (ҳатто руҳий касалликларга сабаб бўлади). Телевизор кўрганингизда оқ-қора экрандан камида 2 метр узоқликда, рангли экрандан эса камида 4-5 метр узоқликда бўлишингиз зарур. Айниқса, болаларни назорат қилиб туринг, улар учун махсус кўрсатувларнигина томоша қилишга рухсат беринг.

### Кўзларни кафт билан беркитиш техникаси

Қуёш кўз асабларини қизитиб, стимуляция қилади, натижада қон айланиши кучаяди. Стимуляциядан сўнг кўзларни қўл кафтлари билан беркитиш зарур. Бу барча сезги аъзолари асабларини релаксация қилишнинг энг самарали усули бўлиб, бир йўла жисмоний ва ақлий кучанишни камайтиради. Кўзида нуқсони бор инсон кўзларини имконият борича тез-тез кафтлари билан ёпиб туриши зарур. Бу муолажани бажариш учун иккала кўзингизни кафтларингиз билан беркитинг, бунда кафт тескариси юз томон, бармоқлар эса пешонада бўлади. Кафтлар кўзга тегмайди. Агар кўзга нур тушса, кўзингизни юминг, лекин қовоқ, қош, бармоқларингиз эркин ҳолатда бўлсин, кучанмасин.

Стол атрофига жойлашиб ўтиринг, ёстиқни тиззага қўйинг. Умуртқа поғонаси, бўйин тўғри турсин. Агар кафтларингиз томон эгилмоқчи

бўлсангиз, бел билан олдинга эгилинг. Танангиз кучанмасдан нормал ҳолатда бўлсин.

Агар ҳаммаси тўғри кетаётган бўлса, кўзларингиз қоронғудан дам олади. Шундай ҳолатда 15 дақиқа кўзга дам берасиз.

### **Айиқсимон чайқалиш**

Агар сиз кўзларга дам бериб, танангизни бўшаштирганингиздан сўнг бироз енгиллик сезган бўлсангиз, энди чайқалишга ўтиш мумкин. Ҳайвонот боғида бўлганингизда эътибор берган бўлсангиз, решётка орқасида туриб олиб айиқ олдинга, орқага чайқала бошлайди. Бу айиқнинг жаҳли чиққанидан ёки қочиб кетишни хоҳлаганидан эмас, бу - бўшашиш усули. Сиз ҳам шундай қилиб кўринг. Оёқларингиз орасини очиб, ён томонларга қўйиб, ўзингизга қулай ҳолда туриб олинг, сўнгра айиққа ўхшаб аввал бир томонга, кейин иккинчи томонга чайқалинг. Бутун танангиз, бошингиз, кўзларингиз, қўлларингиз бир хил ритмда чайқалсин. Чайқалишга мос равишда секингина куйланг ва бир оёқдан иккинчи оёққа чайқалиб туринг. Нарсалар кўзингиз олдидан ўтиб туради, лекин уларга эътибор берманг ва сиз енгил бош айланишини сезасиз. Бурнингиздан узоққа қараманг.

Бу машқнинг осонлигидан қандайдир фойда келишига аввал ишонмайсиз, аслида бу машқ жуда фойдали релаксация қилувчи машқ ҳисобланади, натижада умуртқа поғонаси, бўйин, мия, кўзлар бўшашиб, дам олади.

## **Кўзнинг катта мушаклари учун машқ**

Бу машқ эркин, тикка турган ҳолда бажарилади. Танангиз тўғри, қадди-қоматингиз чиройли турсин, бир йўналишда олдинга қараб турасиз.

1. Шу ҳолатда тана ва бошни қимирлатмасдан аввал уй шипига қарайсиз, сўнгра полга. Шошилманг, лекин жуда секин ҳам бўлмасин. Кўзингизнинг ўзи юқори шипга ва пастга - полга қараш учун ҳаракат қилади. Камида 10 марта қайтаринг.

2. Тана ва бошни қимирлатмасдан фақат кўзингизни ён томонларга ҳаракатлантирасиз, аввал ўнг томонга узоққа қарайсиз, сўнгра чап томонга.

3. Аввал хонанинг ўнг юқори бурчагига қарайсиз, сўнг чап пастки бурчагига. Буни 10 марта бажарасиз. Кейин хонанинг чап юқори бурчагига қарайсиз ва нигоҳингизни ўнг пастки бурчагига қаратасиз. Буни ҳам 10 марта қайтарасиз.

4. Кўз олдингизга катта айлана шаклидаги обрични келтиринг. Нигоҳингизни айлана бўйича ўнгдан чапга айлантириб чиқинг - 10 марта. Сўнгра чапдан ўнгга айлана бўйича нигоҳингизни айлантириб чиқасиз. Бу ҳам 10 марта. Бош ва тана қимирлатилмайди, фақат кўз айланма ҳаракат қилади.

## **Кўзни юмиб очиш**

Кўзни турли йўналишда ҳаракатлантиргандан сўнг юмиб очишга киришилади. Кўзингизни кучингиз етгунича қаттиқ юминг, сўнгра катта

очинг, буни 10 марта қайтаринг. Бир неча марта чуқур нафас олинг, кейин бу машқни яна 10 марта қайтаринг. Бундай машқларнинг беш сериясини бажаринг. Машқлар кунига 20-30 дақиқа давомида бажарилади.

### **Кўзингизни иш билан таъминланг**

Кўзингиз иш билан банд бўлгани маъқул. Соғлом кўз, сиз ухлайсизми ёки ухламайсизми, бундан қатъи назар, доимо ҳаракатда бўлади. Кўз мушаклари бошқа мушакларга ўхшайди, уни ишлатсангиз, кучаяди.

### **Яхши кўриш учун яхши озуқа муҳим**

Кўриш қобилияти яхши бўлиши истеъмоқ қилинаётган А витаминига боғлиқ. Бу витамин сабзида кўп. Сабзини қирғичдан ўтказинг, сувини ичинг, ўзини енг, парда пиширинг ёки духовкада пишириб истеъмоқ қилинг.

### **Дам олиш**

Кун ўртасида, тушлик вақтида ўтлардан ёки сабзаётлардан дамланган чойдан 1-2 стакан ичинг. Кўзингизни юмиб, ярим соат ётинг, кўзингизга совуқ сувли компресс қилинг. Дам олиш вақтида у ҳам кўзингиз устида турсин. Ошқозон ичилган чойдан тинчланади ва танангиз дам олади. Кейин учар гиламда тропик орол устидан парвоз қилаётганингизни тасаввур қилинг. Кундалик ғам-ташвишларни эсдан чиқаринг. Сизнинг танангиз, миянгиз, кўзингиз ёқимли дам олаётганини сезади.

## Ёшингиз кўриш қобилиятига таъсир қилмайди

Ўрта ёшли инсонлар газетани қўл узунлиги масофасида ўқиётиб айтишадики: "Ёш улғайган сари кўриш қобилияти ёмонлаша бошлайди". Бу нотўғри. Ёшингиз кўриш қобилиятига таъсир қилмайди. Ёшингиз - ўлчов, лекин куч эмас. Бу ҳаётдаги номақбул одатларни беркитиш учун баҳона.

Менинг танишларим орасида 80-90, ҳатто 100 ёшли эркак ва аёллар борки, уларнинг кўриш қобилияти ёшларникидан қолишмайди. Улар витамин ва минералларга бой озиқ-овқат истеъмол қилишади, ҳар куни кўз мушакларини машқ қилдиради. Мен машҳур раққоса Руф Денисни яқиндан таниш бахтига муяссар бўлганман. Ўзининг 80 ёшида шундай сахна кўрсатувини ташкил қилдики, беш мингдан ортиқ томошабинлар қойил қолишди. Унинг ҳаракатлари 20 ёшли қизларникига ўхшарди. Танаси эгилувчан, қақди-қомати ҳали ҳам жозибасини йўқотмаган эди.

Инсон танаси бебаҳо бўлиб, ўзига доимий фамхўрликни талаб қилади. "Кекса" сўзини эсингиздан чиқаринг, сиз календарь йиллари билан эмас, биологик йиллар билан яшашингиз керак.

\*\*\*\*\*

## **УЙҒУ ТУРЛАРИ**

### **Яхши уйғу**

Куннинг ярмидаги уйғу, яъни офтоб кўтарилиб, то тушгача (пешингача) бўладиган ораликдаги 2 соатлик уйғу — қайлула. Бу уйғу ақлни зиёда қилади, тунги уйғунинг ўрнини ҳам босади.

### **Бидъат уйғу**

Тушлиқдаги (пешин вақтидаги) уйғу — бидъат уйғу. Бидъатчининг оқибати ёмондир.

### **Телбаликка сабаб бўладиган уйғу**

Кечки (асрдан кейинги) уйғу девоналикка, жинниликка, паришонхотирликка, телбаликка сабаб бўлади.

### **Уқубатга сабаб бўладиган уйғу**

Тунги ибодатсиз (хуфтон ўқилмай) ухланган уйғу. Бу уйғу дунёда ҳам, охиратда ҳам азоб-уқубатга сабаб бўлади.

### **Одатий уйғу**

Одатий уйғу тунги уйғу, яъни хуфтонни ўқиб ухлаш.

## Надомат уйқу

Тонг отар вақтида ухлаш, яъни уйғонилади-ю, аммо туриб кетмай, яна ухлаб қолиш билан эрталабки ибодат (бомдод) қазо бўлишига сабаб бўлади, шунда туриб надомат қилинади. Булар охиратда ҳам надоматда қоладилар.

Яна илмий мажлисда ухлаш.

## Ғафлат уйқу

Тонг отганда ухлаб ётиш, яъни субҳда. Муқаддас калималарда келишича, субҳ вақтида 3 нарса тақсимланади:

1. Барча яхшиликлар.
2. Чиройли хулқ, яхши феъл ва одоб.
3. Ризқу рўз ва файзу баракот.

Ким тонг отганда, яъни субҳда ухлаб ётса, шу учта яхшиликлардан қуруқ қолади.

## Камбағалликка сабаб бўладиган уйқу

Камбағалликка, қарздорликка, дарвешликка, девоналикка, барча қийинчиликка сабаб бўладиган уйқу. Яъни, эрталабки ибодатдан (бомдоддан) кейин кун чиққунча ухлаб ётиш.

## Ғаромат уйқу

Ибодатдан сўнг дуода, санода, саловотда, кироатда кўзи кетиб қолиш — ғаромат уйқудир.

## Роҳат уйқу



Бу касал ва гўдакларнинг уйқусидир. Қанча кўп ухласа, шифо, фойда, роҳат олади.

### **Ибодат уйқу**

Бу уйқу олимлар ва ибодат эгаларининг уйқусидир. Ҳар киши кечки ибодатдан (хуфтондан) кейин ювиниб, тоза ҳолда (тахоратда) ухласа, унинг уйқуси роҳатли бўлади.

### **Каромат уйқу**

Каромат уйқу — ярим кечада ибодат қилаётиб ухлаб қолиш. Бунда инсон турли кароматларни ёки башоратли тушларни кўриши мумкин.

### **Инсон органлари қачон фаол бўлади**

Қуйидаги маълумотларда қайси орган қай пайтда фаол бўлиши келтирилган. Шу онда бунга мувофиқ, эътибор билан ҳаракат қилинса, нафақат зикр этилган орган касалликларидан холи бўлинади, балки жисмоний ва руҳий саломатлик яхшиланади:

5<sup>00</sup>-7<sup>00</sup> орасида йўғон ичак фаол бўлади.

7<sup>00</sup>-9<sup>00</sup> орасида ошқозон фаол бўлади. (Бу пайтда қандай таом ейилса ҳам, яхши ҳазм бўлади.)

9<sup>00</sup>-11<sup>00</sup> орасида ошқозон ости беши фаол бўлади.

11<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> орасида юрак фаол бўлади.

13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup> орасида ингичка ичак фаол бўлади.

15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> орасида сийдик қопи фаол бўлади.

17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> орасида буйрак фаол бўлади.

19<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> орасида перикард — юракнинг халтачаси фаол бўлади. Бу пайтда овқатланиш

умуман тавсия этилмайди, чунки ошқозон деярли «ухлаётган» бўлади, ҳазм қилиш қийин кечади.

21<sup>00</sup>-23<sup>00</sup> орасида қон ва ундаги кислород ҳамма аъзоларга тўла етиб боради. Иложи борича бунда ухлаган яхши. Мия фаоллиги айни шу дамда кучаяди. Бутун бошли туи уйқусининг асосий қисми шу вақтга тўғри келади.

23<sup>00</sup>-01<sup>00</sup> орасида ўт пуфаги фаол бўлади.

01<sup>00</sup>-03<sup>00</sup> орасида жигар фаол бўлади. Бу пайтда ибодат билан машғул бўлган одамнинг жигар касалиги тузалади. Жигар соғ бўлса, юз нурли бўлади.

03<sup>00</sup>-05<sup>00</sup> орасида ўпка фаол бўлади. Тонг отмай туриб, субҳ нафасидан баҳраманд бўлмоқ керак. Чунки шу пайтда ҳаво алмашади, янгиланади, кислородга бой бўлади.

## МУНДАРИЖА

Асаб кучини тиклаш .....	3
Асаб кучининг сирлари .....	4
"Асаблар" - нозик ва хатарли ҳолат, америкаликлар ҳаёт-мамотини емирувчи ҳолат .....	6
Ҳозирги замонда кучли наркотиклардан фойдаланиш .....	8
"Асаб" сўзи қандай маънони англатади .....	9
Асаб кучи йиғиладиган «идишлар»ни қандай бўшатамиз .....	10
Ҳолсиз асаб кучининг қўрқинчли (хавотирли) сигналлари .....	11
Асаб бузилиши ва емирилишига қарши мўъжизавий дори-дармон йўқ .....	13
Табиат талабига биноан яшанг .....	14
Соғлом, узоқ ва бахтли ҳаёт кечириш маданияти .....	15
<b>1</b> → Сиз ўзингизнинг асаб кучингизни барпо этишингиз зарур .....	16
Хавотирланиш - қотил .....	17
Табиий ҳаёт дастури аёл ҳаётини сақлаб қолди .....	18
Асабларнинг фаол фаолияти .....	20
Қалқоннинг икки томони .....	21
Кучли танада - кучли ақл .....	22
Хавотирланишга одатланманг .....	23
Асаб тизими .....	25
Асаб кучининг уч хили .....	26
Асаб тизими мувозанати .....	27
Асаб емирилиши .....	27
Асаб депрессияси .....	29

Асаб таранглашиши .....	30
Жисмоний емирилиш .....	31
Модда алмашинувининг бузилиши .....	31
Асабийлашгандан ошқозоннинг овқат ҳазм қила олмаслиги .....	33
Қабзият (ич қотиши) .....	34
Асабларингизни озиқлантиринг, уларни зўриқтирманг .....	34
Руҳий асабийлашиш .....	36
Бироз қувватсизланиш .....	38
Олти асосий қўрқув .....	39
Камбағал бўлиб қолиш қўрқуви .....	41
Касал бўлиб қолиш қўрқуви .....	41
Қариш-кексаиш қўрқуви .....	42
Одамлар гап-сўзларидан қўрқиш .....	44
Севилмай қолиш қўрқуви .....	45
Ўлим қўрқуви .....	46
Фикрлар дарёси .....	48
Қўрқувга қарши .....	48
Қўрқувни енгиб ўтиш .....	49
Табиат билан уйғунликда кузатиб, мулоҳаза қилиш .....	51
Табиат билан уйғунликда кузатиб, мулоҳаза қилишнинг оддий техникаси .....	52
Нима тўғрисида ўйласангиз, сиз ўшасиз.....	54
Ғолиблик қатъияти .....	55
Сизга илҳом зарур .....	56
Уйқу - асаб кучини тиклашдаги иккинчи қадам .....	59
Яхши ухлаш омиллари .....	59
Қандай тушлар кўрасиз .....	61
Ётоқхонадаги китоблар .....	62
Кечки "ибодат" .....	62
Агар ухлай олмасангиз .....	63

Тушки уйқу .....	65
Яхши уйқу .....	66
<b>3</b> → Табиий озик-овқат - бақувват асаб кучини барпо қилишда учинчи қадам .....	67
Биз нима есак - ўшамиз .....	68
В витамини комплекси етишмовчилиги .....	69
Бу озукалардан ўзингизни тийинг .....	71
"Тирик" нон ёпинг .....	72
В витаминига бой озука .....	74
Вегетариан парҳез учун меню .....	75
Аралаш парҳез учун оддий меню .....	75
Сизнинг асабларингиз кальцийга муҳтож ...	76
Кальцийга бой озукалар .....	78
Табиий озукалар асосида парҳез қилиш .....	79
<b>4</b> → Асосий қоидалар .....	79
Жисмоний ҳаракатлар - бақувват асаб кучини барпо қилишда тўртинчи қадам .....	80
Кучли ҳаяжонланганда ёки ҳиссиётга берилганда очиқ ҳавода сайр қилинг .....	82
Сизга қандай машқларни бажариш мумкин .....	83
<b>5</b> → Тўғри нафас олиш - бақувват асаб кучини тиклашда бешинчи қадам .....	85
Кўкракдан нафас олиш усули .....	86
Диафрагмалар ёрдамида нафас олиш .....	86
Диафрагма ёрдамида нафас олиш усулининг ютуқлари .....	87
Диафрагма ёрдамида нафас олишга ўрганиш .....	88
Диафрагма ёрдамида бузилган асабни назорат қилиш .....	89
Диафрагма ёрдамида нафас олиш ҳаёт булоғидир .....	90
<b>6</b> → Сувли муолажалар - бақувват асаб кучини	

барпо қилишда олтинчи қадам .....	90
Тана терисига совуқ сув зарурлиги .....	91
Бақувват асаб кучини барпо қилишда илиқ сув хам фойдали .....	92
Сузиш буюк асаб кучини барпо қилади .....	93
Қуёш ванналарининг фойдаси .....	94
Асаб таранглигини юмпатиш .....	95
Релаксация - сезги нозиклиги .....	96
Кучаниш ва релаксация - ҳаёт пульси .....	97
Асаб кучи заҳирасини тўпланг .....	98
Жанжаллашишдан ўзингизни олиб қочинг...	100
Табассум қилинг .....	101
Ички табассум .....	101
Елкангиздаги юкни олиб ташланг .....	102
Ўзингиз билан ўзингиз яшашни ўрганинг...	103
Яшаш учун бахтли имконият .....	104
Тилингизни тишларингиз ортида ушлашни ўрганинг .....	104
Фикрни ўзгартириш санъати .....	105
Ўзингизни ўзингиз қийнаманг .....	107
Безовталигингизни ҳавога учиринг .....	108
Ҳар доим яхши кайфиятда бўлинг .....	110
Менинг сизга маслаҳатим .....	110
Мўъжизавий дори йўқ .....	111
Асаб кучини барпо қилиш дастурини бажаришни орқага сурманг .....	111
Идеалист бўлинг .....	114
Соғлом танда - соғлом ақл .....	114
Соғлик учун ўнта асосий кўрсатма .....	115
Сочларингиз - соғлигингиз .....	115
Сочларни тараш .....	118
Бош терисини уқалаш .....	119
Бош терисини уқалаш кал бўлишнинг олдини олади .....	120

Қандай совун танлаш керак .....	121
Бошни тўғри ювиш .....	122
Сочларингизни офтобда қуритинг .....	123
Қазғоқ .....	124
Соч тўкилиши .....	124
Соч оқариши .....	126
Уқалаш .....	127
Чуқур нафас олиш ва бош уқалаш комбинацияси .....	128
Бош терисини қиздириш .....	129
Икки марта қизитилган ёғ .....	130
Ўлик сочлар .....	130
Сочлар ва бош терисини парваришлаш .....	131
Брэгг системаси асосида кўриш қобилиятини яхшилаш .....	134
Кўзга етарли даражада витаминлар зарур....	135
Сиз нимани есангиз - сиз ўшасиз, кўзингиз ҳам .....	137
Кўриш қобилиятини яхшилаш дастури .....	138
Ҳарорат ёрдамида кўзга таъсир ўтказиш ....	138
Кўзга қон оқимини кўпайтирувчи нафас олиш усули .....	138
Кўз чарчоғини олиш .....	139
Кўзойнак ва линзалар тақиш ҳақида .....	140
Қуёш нуридан сақловчи кўзойнаклар ....	140
Пенсенесифат кўзойнак тақманг .....	141
Кўзни ювиб туриш .....	141
Кўзлар нур учун яратилган .....	141
Хонани ёритиш ҳақида тавсиялар .....	142
Кўзлар дам олиши учун .....	142
Қуёшнинг кўзга таъсири .....	143
Кўзларни нурлар билан стимуляция қилиш .....	143
Телевизор ва кўзлар .....	144

Кўзларни кафт билан беркитиш техникаси .....	145
Айиқсимон чайқалиш .....	146
Кўзнинг катта мушаклари учун машқ .....	147
Кўзни юмиб очиш .....	148
Кўзингизни иш билан таъминланг .....	148
Яхши кўриш учун яхши озуқа муҳим .....	148
Дам олиш .....	148
Ёшингиз кўриш қобилиятига таъсир қилмайди .....	149
Уйқу турлари .....	151
Инсон органлари қачон фаол бўлади .....	154



# АСАБ КУЧИ

Таржимон:

**Мирафзал Мирфайзиев**

Масъул муҳаррир:

**Маҳмуда АБДУЛЛАЕВА**

Муҳаррир:

**Адиба Ҳамро қизи**

Техник муҳаррир:

**Зухра Ҳамдамова**

Мусахҳиҳ:

**Алишер Рўзиматов**

Ғоя муаллифи:

**Зулфия Толипова**

Теришга берилди: 12.04.2013. Босишга рухсат этилди:  
06.06.2013. Бичими: 84x108  $\frac{1}{32}$ . Офсет босма. BalticaUz  
гарнитураси. Босма табоғи: 10,25. Адади: 3000. Буюртма: 08.  
Баҳоси келишилган нарҳда.

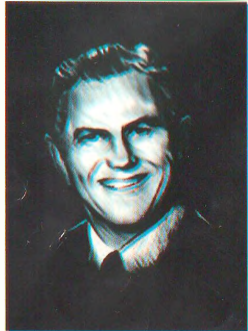
Нашриёт лицензияси: АИ № 104 — 15.07.2008 йил.

“MERIYUS” хусусий матбаа-нашриёт корхонасида  
нашрга тайёрланди.

Манзил: ген. Узоқов кўчаси, 2-А уй.

«Shams ASA» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.

Манзил: Тошкент шаҳри, Бунёдкорлар кўчаси, 28-уй.



**ПОЛЬ БРЭГГ**

Менинг асаблар масаласига чуқур эътиборим, бу мавзуга чексиз вақт ва кучимни сафарбар қилишим сабаби соғлом бўлиш маданиятининг назария ва тажрибаларига қарашларимнинг ўсишида деб биламан. Асабларим ўта сезгир бўлиб тузилганлигим боис мен буни чуқур ўрганишга аҳд қиладим.

18 ёшимда сил касаллигидан соғайдим. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб, кучли бўлишга аҳд қиладим. Чунки кўпчилик қатори мушаклар кучини соғломлик ифодаси деб тушунардим. Лекин тезда бу тушунчанинг хатолигини аниқладим ва эътиборимни илмий тарзда овқатланиш, чуқур нафас олиш ва ўз танамни мустаҳкамлашга қаратдим. Танани ҳаракатини бошловчи энг буюк куч асаблар жанини тушуниб етдим.

ISBN 978-9943-395-88-6



9 789943 395886