

BEMOR

Universitet kasalxonasi yo'lagiga chiqayotgan yigitchaning chehrasi bo'zargan, shifokor xonasi eshigini ochayotgan qo'llari titrardi. U qadamini bosgan sari quvvati uni tobora tark etayotgandek tuyular, ko'zlari xiralashgan va yanada shishin-qiragandek edi. Ifodasiz nigohi uzoqlarga qaratilgan, tevaragida kechayotgan hodisalar uning ongiga borib yetmasdi. Kengroq vestibulga tushganida u shunday behollikni tuydiki, ko'z oldi jimirlashib, atrofdagi narsalarning hammasi go'yo suzib ketgandek bo'ldi. Eng yaqindagi oromkursiga bazo'r yetib bordi-da unga o'zini tashladi.

Kasalxonaga kiraverishdagi ulkan oynani quyib turgan kuchli jala tinimsiz savalardi. Go'yo tomchilar uning miyasidagi «Nima sababdan aynan men?» degan og'riqli savol bilan hamohang urilardi.

Uning o'tmishga qaratilgan va og'riqlar orqali vujudga kelgan savollariga kelajagini yorituvchi javoblarni ololmasligini anglamasdi. Bu kabi savollar o'zi bilan birga yanada kuchliroq og'riq va o'kinchlar keltirardi, endi u yuzlaridan dumalayotgan yoshlarini sira to'xtatolmasdi.

Hammasi juda tez, go'yo bir kun ichida sodir bo'lganday tuyulardi. Uning kollejdagi birinchi o'quv yili yaxshi o'tgandi, u barcha imtihonlarni topshirib, eng yuqori ballar oldi. Uni porloq kelajak kutardi. Lekin endi hech qanday kelajak yo'q edi.

U hayotdagi eng bebaho narsani — salomatligini yo'qotgandi.

Ko'pincha biz salomatligimizni shunchaki o'zidan o'zi bo'ladigan holat kabi qabul qilib, unga sira e'tibor bermaymiz. Aksariyat insonlar o'z vujudlaridan ko'ra mashinalariga ko'proq e'tibor beradilar, yigitcha ham shundaylar toifasidan edi.

Lekin salomatlikka umrbod bepisandlik yaramaydi. Ertami kechmi, qachon bo'lsa ham bunday loqaydlikka yo'l qo'yganimiz o'zimizga qaytadi. Qahramonimiz uchun ham shunday kun keldi.

Hozirgina u shifokorning: «Qo'limizdan hech narsa kelmaydi. Baxtga qarshi, bu bedavo dard», degan dahshatli so'zlaridan bo'lak hech narsani eshita olmasdi.

Birgina lahzaning ichida uning butun hayoti ag'dar-to'ntar bo'ldi. Endi u hech qachon avvalgi holatiga qaytmaydi. Shunday qilib, yigitcha universitet vestibulidagi burchakda kaftlariga yuzini tiragancha o'tirardi. Qo'rqib ketgan, umidini yo'qotgan va yolg'izlikda qolgan yigit anchadan beri qilmagan ishni — duo o'qishni boshladi. Biroq bu oddiy ibodat emasdi, u yigitning ko'ngil tubidan chiqayotgan edi: «Xudoyim, marhamatingni ayama. To'g'ri yo'lga o'zing boshla».

Ba'zan ibodat qilish sirli kuchlarni o'z ichiga oladi — ko'rinmas quvvat, ruhni Ilohiy Kuchlar bilan bog'laydi va modomiki, u Xudoga qaratilgan astoydil iltijo ekan, u har qanday kasallikni yengadi, har qanday muammoga yechim topadi.

Aql va ruhning Ilohiy Kuchlar bilan muloqoti xotirjamlik keltiradi, har qanday tanglikdan xalos qiladi va mo'jiza ro'y beradi — ibodatga javob keladi.

UCHRASHUV

— Sizni nimadir bezovta qilyaptimi? Balki yordamim tegar?

Yigitcha o'girilib, yonidagi xitoylik kekxa jentelmenni ko'rdi. Bu qo'y ko'zli, chakkalarida siyrakkina oqargan sochlaridan bo'lak boshida bir tuki yo'q kichkinagina, ko'rimsiz kishi edi.

— Rahmat, hammasi joyida, — deya shivirladi yigitcha.

Lekin chol uning yoniga o'tirib oldi.

— Bilasizmi, mening mamlakatimda har qanday muammo o'zi bilan tortiq olib keladi, deb hisoblaydilar.

Mendagi muammodan tortiqni topish qiyin, — to'ng'illadi yigitcha.

O, ishontirib aytamanki, sizning ahvolingizda u mavjud, — dedi notanish kimsa, — ba'zan uni tanish qiyinroq, lekin u doim bor. Hatto bemorlikda ham.

Yigitcha hayratda qoldi. Chol bu bilan nima demoqchi? Nima sababdan u «bemorlik» so'zini ishlatdi? U cholga o'girildi. Uning nimasidir tanish edi. Yo'q, yuzi emas — u bunday chehrani hech qachon unutmagan bo'lardi. Uning istarasi issiq, mehribon, ko'zlaridan nur yog'ilardi. Balki uning ovozi tanishdir, lekin shirali sharqona lahzadagi bu yumshoq ovozni ham eslab qolishi kerak edi. Yo'q, qanday his ekanligini bilmasa-da, nimagadir bu kekxa inson juda tanishday tuyulardi. Hoynahoy bu xitoylik jentelmen xorijdan taklif etilgan yangi ma'ruzachilardan biri bo'lsa kerak, deb taxmin qilishdan o'zga chora yo'q edi.

— Kasallik o'zi bilan qanday tortiq keltirishi mumkin? — ming'irladi yigitcha.

— Hayotda azob-uqubatlardan izidan ko'pincha yangi va kattaroq quvonchlar keladi. Tun qorong'iligi tongga yo'l ochgani kabi, tug'ruq azoblari orqali dunyoda eng buyuk tabiat mo'jizasi paydo bo'lgani kabi, kasalliklar tufayli Asl Salomatlik hadyasiga ega bo'larniz.

Yigitcha o'zini yo'qotib qo'ydi. «U nima deyapti? Bemorlik qanday qilib salomatlikni keltiradi?» — deya o'yladi.

U og'zini ochishga ulgurmay, chol so'zida davom etdi:

— Kasallik bu shunchaki tanning o'zini davolash usulidir. Agar siz shamollagan yoki grippga chalingan bo'lsangiz, bu vujudingiz tanangizga kirib olgan mikroblar bilan kurashayotganining belgisi, xolos. Basharti oshqozoningizda og'riq paydo bo'lsa, demak, tanangiz sifatsizroq nimanidir yeganingizni sizga bildirmoqda. Hatto belingizda paydo bo'lgan sanchiq ham mushaklaringiz o'ta taranglashgani va sizga orom zarurligini tanangiz dalolat berayotgan bo'ladi.

Ko'rib turganingizday, og'riq, darmonsizlik va kasallik — bizning do'stlarimiz: ular nimanidir bilib-bilmay nojoiz bajarganimiz va buni tezda tuzatish zarurligidan bizni ogohlantiruvchi belgilardir. Og'riq — o'zimizga yordam berishimizga chaqiruvchi ovozdir.

— Axir, bunday «ovoz»siz ham bir amallab, o'zim eplayverardim, — uning so'zini bo'ldi yigitcha.

— Bunga ishonchingiz komilmi? — so'radi kekxa jentelmen. — Biroq og'riqni sezmasangiz, hayotingiz nimaga aylanishini bir tasavvur eting. Siz o'layotganingizni bilmayoq jon taslim etardingiz. Kunlardan birida yonib turgan olov qarshisida turib qo'lingiz suyakka kuygani ma'lum bo'lsa-yu, og'riq tovushi sizni bundan o'z vaqtida boxabar etmagan bo'lsa, nima bo'ladi?

Sizga o'xshagan ko'p kishilar og'riqni eng makkor dushman deb o'ylaydilar va undan qutulishga yoki dorilar ko'magida og'riqni qoldirishga urinadilar. Lekin og'riqdan xalos bo'lish o'z-o'zidan muammolarni hal etolmaydi. Agar kasallik sababi yo'qotilmasa, odatda, u faqat kuchayishi mumkin. Oxir-oqibatda og'riqni pasaytirish uchun ko'pdan ko'p dori-darmonlar kerak bo'ladi, ular esa o'zlari bilan yangi muammolarni keltirib chiqaradilar.

Yigit o'zining shaxsiy tajribasini esladi. Shubhasiz, uning kasalligi belgilari shifokor buyurgan dorilarni icha boshlaganidan so'ng ancha aniq ko'rindi.

— Biroq, agar dard bedavo bo'lsa-chi? — so'radi u. — U holda o'zi bilan keltiruvchi hadyani nimada ko'rasiz?

— Bedavo dardlar unchalik ko'p emas, lekin bedavo bemorlar anchagina. Bu asosan, o'zlarini davolashga shunchaki yo'l qo'ymaydigan kishilardir.

— Axir, har bir inson sog'lom bo'lishni istaydi, bahslashishga o'rin ham yo'q-ku, — e'tiroz bildirdi yigitcha.

— Ong bilan albatta, ha, lekin ong orti bilan unchalik emas. Modomiki, har bir inson sog'lom bo'lishni xohlasa, nima sababdan aksariyat odamlar nosog'lom turmush tarzini kechiradilar? Ular sigaret chekib, alkogolni me'yoridan ortiq ichib, sifatsiz ovqatlanib, o'z shaxsiy salomatliklarini vayron etayotganlarini fahmlamaydilar?

Nuqtai nazarangizni anglayapman, — javob berdi yigitcha.

Bu kishilar kasallangan chog'larida salomatlikka yetkazilgan zarar qaytmas darajaga yetguniga qadar o'z turmush tarzlarini o'zgartirishdan voz kechadilar, o'z odatlarining quliga aylanadilar. Bu kishilar kasallik boshlanishidanoq bedavodirlar, nahotki buni ko'rmayapsiz? Kasallik bedavo emas, odamlar o'zlarini bedavo qiladilar. Bunday kishilar shaxsiy salomatliklarini yaratishga intilmaydilar. Ularning yagona niyati — og'riq va bemorlikdan qochishdir.

Axir, aslini olganda, salomatlik shunchalik oddiy hol emas-ku, shundaymi? — xitob qildi yigit.

Unchalik emas. Amalda hammasi juda oddiy. Odamlar nima sababdan kasallanadilar? Kasallikning birinchi sababi nima? — so'radi chol.

Bilmayman, o'ylaymanki, u o'zidan o'zi ro'y beradi. Bu taqdir taqozosi yoki shunchaki omadsizlik bo'lsa kerak.

Rostdanmi? Sizga kasallikning aniq sababi bo'lishi kerakday tuyulmaydimi?

Aminmasman.

Chol yigitchaga sinchiklab qaradi-da, dedi:

— Tabiatda nimadir besabab sodir bo'ladi, deb o'ylaysizmi? Ko'chaga qarang, axir yomg'ir tasodifan yog'yaptimi? Bulut osmonni hech besabab qopladimi?

Chol so'zida davom etardi:

— Tabiat qonunlari mavjudligini bilasiz. Suv yuz daraja issiqda qaynaydi, to'qson to'qqiz yoki bir yuz bir darajada emas, roppa-rosa yuz darajada. O'sha qonunlarga binoan, u rosa nol darajada muzlaydi.

Chol kissasidan tanga oldi-da dedi:

Shu tangani tushirib yuborsam, nima hodisa yuz beradi?

U yerga tushadi, — javob berdi yigitcha.

Nima sababdan u yerga tushadi, tasodifanmi yoki taqdir taqozosi bilanmi?

— Yo'q, albatta yo'q, tanga havodan og'ir bo'lgani bois tortishish kuchi ta'sirida yerga tushadi, — javob berdi yigitcha.

Mutlaqo to'g'ri, — dedi chol, — u Tabiatning qonunlaridan biri bo'lgan tortish qonuniga binoan yerga tushadi. Ko'ryapsizmi, koinotda hech nima besabab ro'y bermaydi. Salomatlik va kasallik — tasodifiy o'yin emas. Zinhor o'yin emas. Salomatlik — hayotning Tabiat bilan mutanosibligi natijasidir, kasallik esa hayot qonunlariga zid bo'lgan turmush oqibatidir. Basharti kishi cheksa, uning o'pkasi sog'lom bo'ladimi?

Yo'q, albatta, yo'q, — javob berdi yigit.

Agar odamlar sifatsiz oziqlarni iste'mol qilsalar, ular vujudiga yaxshi ta'sir ko'rsatadimi?

Yo'q, nimaga shama qilayotganingizni bilib turibman, — dedi yigit, — lekin bakteriya va viruslar to'g'risida nima deysiz? Ular kasallik sababchilardirlar, lekin biz kechirayotgan turmush tarzimiz bilan ular o'rtasida qanday umumiylik mavjud?

Bakteriyalar xuddi kalamushlar kabi, — davom etdi chol, — faqat nosog'lom muhitda urchiydilar. Uyingda kalamushlar bo'lmasligining yagona kafolati — doimiy saranjom-sarishtalik. Ozoda uyda oziqlanadigan hech vaqo bo'lmagani bois u yer kalamushlarni qiziqtirmaydi.

Lekin ba'zan kishilar mikroblarga chalinishi mumkin, — e'tiroz bildirdi yigit.

— Mikroblar o'zidan-o'zi kasallik sababchisi bo'lolmaydi. Sizningcha, har bitta bemorning qoni tarkibida mikroblar mavjud-u, qonida mikrobi bor har bir kishi albatta kasallanishi kerakmi? Unisi ham, bunisi ham to'g'ri emas. Kalamushlar uyda yig'ilgan chiqindilar bilan oziqlangani kabi mikroblar kishi organizmi yoki atrof muhitda yig'ilib qolgan chiqitlar bilan oziqlanadi. Oziqlanishga sharoit bo'lmagan toza muhitda kalamushlar tirik qololmagani singari sog'lom qonda mikroblar yashab qololmaydi.

Odamlar mikroblar haqida haddan ortiq ko'p o'laydilar-u, mikroblarni o'ziga jalb etuvchi muhit ularni kamroq tashvishlantiradi. Kishilar qanchalik urinmasinlar, toki kalamushlar oziqlanuvchi qoldiqlardan xalos bo'lmagunlaricha ulardan ham qutilolmaydilar.

Bu o'z salomatligini yaratish va kasallikni yengishning yagona chorasidir. Salomatlik va darddan forig' bo'lish turmush tarzini o'zgartirish hamda Tabiat qonunlariga bo'ysunishdan boshlanadi.

— Buning zamirida nimadir bor, lekin juda oddiy tuyulyapti, — javob berdi yigit.

Chol jilmaydi.

Chunki bu haqiqatda oddiy hol. Shunchalik oddiyki, ko'pchilik buni anglab yetolmaydi. Tabiatning o'zgarmas va doimiy qonunlari borki, ularga amal qilsangiz o'z salomatligingizni ta'minlaysiz, aksincha, ularni buzsangiz, o'zingizga dardni chorlaysiz. Yigitcha qariyaning gaplarida jon borligini ko'rib tursa-da, biroq bu suhbat qay tomonga yetaklashini hali anglamasdi.

Ijozatingiz bilan fikrimni izohlab beray, — dedi chol. — Har qanday dard — tanangiz ichida og'riq borligini bildiradi, shundaymi?

Ha, o'ylashimcha, shunday.

Har qanday og'riq nimaningdir vositasida yetkazilgan, shundaymi?

Ha.

Og'riqni yo'qotish hamda sog'liqni tiklash uchun avvalambor kasallik sababini yo'qotish zarur, shundaymi?

Yigitcha boshini irg'agancha, roziligini bildirdi.

— Anavi kishiga qarang, — dedi keksa xitoylik uzoqroqdagi stulda o'tirgan erkakni qo'li bilan ko'rsatib, — o'n yil avval uni bosh og'riqlari bezovta qilib, bu haftasiga bir necha bor takrorlanardi. Bosh og'rig'i asosan, uning ovqatlanish tartibi buzilishi orqali vujudga kelgan: u juda ko'p miqdorda shokolad, pishloq va go'sht iste'mol qilardi, shuningdek, ichkilikka ruju qo'ygandi. Ovqatlanish tartibini o'zgartirish natijasida bosh og'rig'idan xalos bo'lishi mumkin edi, lekin u bunday qilmadi. Og'riqlarini kamaytirish uchun u dori qabul qilishni afzal bildi.

Bir yildan so'ng dorilar miqdorini oshirishga to'g'ri keldi, biroq dori-darmonlarning bunday miqdori qon bosimining ko'tarilishiga olib keldi. Endi avvalgi dorilar yoniga qon bosimini tushirishga yordamlashuvchi dorilar ham qo'shildi. Hozir uning dardi kuchayib, aterosklerozga aylandi, boshqacha aytganda, arteriya devorlarining qotib qolishi ro'y berdi va u yurak kasalligiga chalinish xavfini keltirdi. Bu esa uni umuman boshqacha umr kechirishga majburlab qo'ydi. Endi u har kuni dori qabul qilishi zarur va yurak faoliyatini faollashtirish maqsadida yuragiga kardiostimulyator o'rnatish uchun o'tkaziladigan operatsiyaga muhtoj. Buni qarangki, u shu vaqtgacha bosh og'rig'i dardidan xalos bo'lolmadi, qaytanga ular yanada tezlashdi. U dardining sabablarini yo'qotish o'rniga og'riqlarini o'ldirishga qaror qilib, o'z ixtiyori bilan shu ahvolga tushdi.

Ko'rib turganingizday, haqiqiy sog'ayish hech qachon xapdorilar bilan bo'lmaydi. Siz sog'ligingizni dori-darmonlar solingan idishlaru jarroh tig'idan topolmaysiz. Hech shubhasiz, ayrim dorilar va jarrohlik usullari keraklidir — eng xavfli vaziyatlarda hayotimizni saqlab qolishlari mumkin. Lekin ular o'zlaricha salomatlikni yaratishga qodir emaslar. Hech qanday tashqi kuchlar sog'ligimizni kafolatolmaydi.

Modomiki, tibbiyot sog'likni ta'minlamasa, uni nima yaratadi? - so'radi yigit,

Keling, aniqlashtirib olamiz, — dedi chol. — Bir daqiqaga tasavvur qiling, devorga rasm qoqayotib, bolg'ani barmog'ingizga urib oldingiz va uni jarohatladingiz. Barmog'ingiz tuzalib ketadimi?

Albatta, — javob berdi yigit.

— Barmoq har qanday tabletka yoki surtmalarsiz ham bitib ketadi, to'g'rimi?

Yigit bosh irg'adi.

— Lekin nima uchun shunday bo'ladi? — so'radi chol.

O'zi, shunchaki, bitadi-da, — dedi yigit-cha.

Ana, ko'rdingizmi, «shunchaki, bitadi». Chunki tanangiz har qanday dardni shifolovchi kuchlarga ega, — dedi keksa xitoylik. — Biroq, agar siz ertasiga yana o'sha bolg'ani olib, xuddi shu barmog'ingizga ursangiz va bu bir necha bor takrorlanaversa, nima bo'lishini bilasizmi? Barmog'ingiz jarohati bitib ketadimi?

Yo'q, agar uni hadeb uraversam, bitmaydi.

— Albatta-da, axir siz og'riqning sababini yo'qotmadingiz-ku. Toki muammo sababchisi yo'qotilmagunga qadar shifolovchi kuchlar harakat qilolmaydilar. Lekin siz barmog'ingizni jarohatlashni bas qilsangiz, u tanangizdagi sog'aytiruvchi kuchlar ko'magida o'zidan o'zi bitib ketadi.

Tabiat tegrasida ham xuddi shunday ahvol sodir bo'ladi. Daraxtning shoxi kesilganda u o'zidan sharbat chiqaradi-da, o'zini davolaydi. Har birimizga, agar zarur shart-sharoitlar yaratilsa, vujudimizni har qanday darddan sog'aytiruvchi ajoyib hayotbaxsh kuchlar taqdim etilgan.

Xudoning bergan kuni odamlar yaramas odatlari vositasidagi bolg'acha bilan vujudlarini ichkaridan tinimsiz kaltaklaydilar va yangidan yangi kasalliklarni yaratadilar. Bu dardlardan xalos bo'lish uchun faqat o'zini kaltaklashni bas qilish darkor. Dard sababchisidan xalos bo'lsangiz, kasallikdan ham qutulasiz.

Bu dunyoda, do'stim, nimaiki eksak, shuni o'ramiz. Bu sabab va oqibat qonuni. Siz hamisha o'z taqdiringiz xo'jayini bo'lgansiz va shunday bo'lib qolaverasiz. Shu bois sog'ayish jarayoni o'z ahvolingiz sababchisi o'zingiz ekani va uni o'zgartirish o'z qo'lingizdaligini anglashdan boshlanadi.

Har bir inson turmush tarzini o'zgartirishiga nafaqat o'zini sog'aytiradi, shuningdek, Asl Salomatlikni ham yarata oladi. Bizdan talab etilgani — Tabiat Qonunini anglash va o'z sog'ligimizga mas'uliyatni zimmamizga olishdir.

Boshqa hech kimsa sog'ligimizga javobgar emas — na ota-ona, na muallimlar, na shifokorlar, na ruhiy kasalliklar shifokorlari. O'z sog'ligingizga shaxsiy mas'uliyatni anglaganingiz zahoti siz dard bilan kurashishni boshlaysiz va Asl Salomatlikni yaratishga kirishasiz.

Yigitcha endi keksa xitoylikning fikrlarini anglay boshladi. Ilgarilari u sog'ligi o'zining qiliqlariga bog'liqligi to'g'risida hech o'ylab ko'rmagandi. Oqibatda u tanasiga nima zarurligi to'g'risida o'ylashni bas qilgandi.

Yigit keksa xitoylikka tikilib qaradi va ilk bor g'ayrioddiy inson bilan muloqotda bo'layotganini sezdi.

«Chol odam, — xayolidan o'tkazdi yigit, — odatda, munkillagan, yillar og'irligidan qaddi bukilgan bo'lardi. Keksalarni doim bemor deb tasavvur qilamiz». Lekin bu qariya raso qomatga ega va baquvvat odam ko'rinardi. Uning tashqi ko'rinishi ham kishini ajablantiradigan darajada yoshiga mos kelmasdi. Terisidan sog'lomlik ufurib turardi, ko'zlari esa charaqlardi. Yigit tanish-bilishlari orasidan o'zidan shunday musbat quvvat taratishga qodir biron kimsani xotirlay olmadi. Modomiki, tashqi ko'rinish nimanidir bildiradigan bo'lsa, demak, keksa xitoylikning so'zlarida haqiqatning biror parchasi bo'lishi zarur.

— Yodingizda bo'lsin, — dedi chol, — barchamiz dardni yengish va o'z Asl Salomatligimizni yaratish qobiliyatiga egamiz. Asl Salomatlik — bu shunchaki kasalliklar yo'qligidan ortiqroq bir narsa. Bu — kuch, quvvat, hayotga tashnalik va undan quvonish qobiliyatiga ega bo'lishdir.

Bizdan talab etiladigani — bu Tabiat Qonunlari bilan mutanosiblikda yashash. Koinotda hamma narsa qat'iy qonunlar bilan boshqariladi, shuningdek, salomatlik ham. Bu qonunlarda har qanday kasallik ustidan ustunlik qiluvchi va Asl Salomatlik tomon yo'l ochuvchi sirlar mujassam.

- Bu qanday sirlar bo'ldi? — xitob qildi yigitcha.

— Bu Asl Salomatlik sirlari, — dedi qariya qog'ozga o'nta ism va telefon raqamlarini yozib berarkan. — Bu odamlar bilan bog'laning va ular bilmoqchi bo'lgan narsalaringiz to'g'risida sizga so'zlab beradilar. Ularning barchasi Asl Salomatlik sirlaridan boxabardirlar. Hozir esa sizga sog'lik va bemorlik haqida so'zlab beraman. Bu nihoyatda oddiy bo'lishi bilan bir qatorda, o'ta muhimdir.

Har bir belgi aniq sabab orqali yuzaga keladi. Sababni yo'q qilsangiz, belgidan ham qutulasiz. Shu tufayli har qanday muammoning yechimi bo'lgani kabi har bir darddan sog'ayish mumkin.

Injilda va'da qilinganidek, so'rang va sizga beradilar, eshikni qoqing va uni ochadilar, axtaring va topasiz. Shu bois sog'likni izlang va uni topasiz.

Chol shu so'zlarni aytib, yigitga yozuvni berdi. Yigit o'n kishining ismi bitilgan ro'yxatga atigi bir necha lahzada ko'z yugurtib chiqdi, lekin o'girilib qaraganida yonidagi o'rindiq bo'sh edi. Keksa xitoylik qanday paydo bo'lgan bo'lsa, shunday g'oyib bo'lgandi.

Yigit cholga bir qancha savollar bermoqchi edi! U to'ppa-to'g'ri ma'murning huzuriga kirdi va ma'ruzachi xitoylikni qaydan topish mumkinligini so'radi.

— Kimni so'rayapsiz? — ajablendi ma'mur. — Bu yerda hech qanday ma'ruzachi xitoyliklar, yangi ma'ruzachi yaponlar ham yo'q. Hatto Tayvandan kelgan ma'ruzachilar ham yo'q.

— Buni aniq bilasizmi? — so'radi yigit.

— Albatta, aniq bilaman. Kollejimizda Sharqdan kelgan yagona ma'ruzachi matematika fakultetidagi Chun xonim. Lekin u besh yildan beri bizda ishlaydi.

Yigitning boshi qotib qoldi. Bu keksa jentelmen kim edi o'zi? Qayerdan kelib qoldi? Eng muhimi, uning gapirgan gaplarida haqiqat bormidi? Asl Salomatlik qonunlari rostdan ham mavjudmi?

Hammasi shunchalik tez sodir bo'ldi. Balki chol shunchaki o'z xayollari mevasidir? Balki bularning barchasi tushdir? Nigohini pastga qaratgan yigit hodisaning o'ngida sodir bo'lganini angladi, buning isboti sifatida qo'lida tutgan o'nta ismli ro'yxat yozilgan qog'oz edi.

Birinchi sir

AQL KUCHI

Yigitchaning ro'yxatida birinchisi Karen Selsdon ismli ayol edi. U vaqtni o'tkazmay, kollejdani qaytgan zahoti unga qo'ng'iroq qildi. Yigitcha ayolga o'zi haqida gapirib berdi, uning javoblaridan shunday taassurot paydo bo'ldiki, ular ikkisi ham biri-biri bilan ko'rinishga mushtok ekanlar. Ular ertasi kuni soat uchda uchrashishga kelishishdi.

Ertalabdan beri yigitchaning miyasida ilk uchrashuv qanday natijalangan ekan, degan savol tinimsiz aylanardi, lekin soat uch bo'lishi bilanoq u o'zining birinchi ustozini qarshisida o'tirardi.

Selsdon xonim turmushga chiqqan va ikki nafar kichik farzandi bor edi. U kasalxonada ruhshunos bo'lib ishlardi. Yigit ruhshunoslikning sog'likka qanday aloqasi borligiga aqli yetmasdi. Uning fikricha, ruhiyatida hech qanday muammolar yo'q edi.

Shunday qilib, siz Asl Salomatlik qonunlari to'g'risida bilmoqchimisiz? — so'radi Selsdon xonim.

Nima, shunday qonunlar rostdan bormi? — o'z o'rnida qiziqdi yigitcha.

Albatta bor. Xuddi butun Tabiatni boshqaradigan qonunlar kabi, — javob berdi Selsdon xonim. — Asl Salomatlik qonunlari doimo mavjud bo'lgan, har holda yer yuzida odamzod paydo bo'lgan davrdan beri ular bor. Bu qonunlardan boxabar bo'lsak, biz har qanday kasallikni yengishimiz va ko'pchiligimiz orzu qilgan sog'lomlik darajasiga yetishimiz mumkin.

Salomatlikning juda ko'p omillari mavjud, lekin ulardan biri — boshqalaridan ko'ra yaxshiroq o'rganganim va mening hayotimga ko'proq ta'sir ko'rsatgani — aql kuchidir. Ko'p kishilar aql faqat ruhiy salomatlik va hissiyotlarga bog'liq, deya noto'g'ri hisoblaydilar, aslida har qanday salomatlik, u ruhiymi yoki jismoniy bo'lsin, miyada boshlanadi.

Nima uchun aql shunchalik muhim rol o'ynaydi? — so'radi yigitcha.

Chunki aql butun vujudingizni nazoratda tutadi. Siz uning kuchini har kuni ko'rishingiz mumkin. Kishilar uyalganida yuzlari qizaradi, qo'rqanlarida ranglari oqaradi, asabiylashganlarida kaftlari ko'pincha terlaydi, tizzalari esa qaltiraydi. Bu aqlimiz vujudimizga qanday ta'sir ko'rsatishidan bir necha misol xolos.

— Ijzotingiz bilan ba'zi narsalarni sizga ko'rsatsam, — qo'shimcha qildi u. — Bir daqiqaga ko'zlaringizni yuming-da, limonni tasavvur etishga harakat qiling.

Yigitcha stulga suyanib, ko'zlarini yumdi.

— Ha, limonni ko'ryapman, — dedi u.

— Endi esa limonning bir bo'lagini tishlayotganingizni tasavvur eting.

Yigitning afti burishib ketdi va u rostdan ham limon bo'lagini tishlagan kabi og'zining tanobi qochib, tishi qamashib ketganini sezdi.

— Aqlingizda qanday kuch joylashganini endi ko'ryapsizmi? — so'radi Selsdon xonim. — Siz boryo'g'i limon yeyishingizni tasavvur qildingiz, tanangiz esa rostdan ham limon yeganday ta'sirlandi. Bu sizning tafakkuringizni nazorat etuvchi aql kuchidir, tafakkuringiz esa o'z o'rnida tanangizda nimaiki ro'y bersa, barchasini nazorat qiladi. Miyangiz so'lak ajratishga majbur etgani kabi immun tizimiga ham ko'proq miqdorda oq qon tanachalarini ishlab chiqishga xuddi shunday buyruq beradi. O'sha kuchdan og'riqni kamaytirish, terini toshmalardan tozalash va boshqa kasalliklarni, shu jumladan, saratonni ham davolashda foydalanishimiz mumkin.

Bu haqda ilk bora eshitganimda, xuddi siz kabi bu fikrga ishonchsizlik bilan munosabatda bo'lgandim, — davom etdi ayol, — lekin, gapimga ishonib, aqlim kuchi hayotimni asrab qoldi. Bundan o'n yil muqaddam shifokorlar menga yomon sifatli miya o'smasi tashhisini qo'yishdi. Jarrohning aytishicha, o'sma shunchalik kattaligidan uni hatto operatsiya qilish xatarli ekan. Hech qanday chora ko'rishning iloji yo'q edi, shifokorlar ma'lumoticha, bir yilgina umrim qolibdi. Qanchalik umidsizlikka tushganimni tasavvur eta olasizmi! Men haqiqatda o'limga tayyorlanardim, lekin, ko'rib turganingizday, hali ham tirikman.

Xo'sh, keyin nima bo'ldi? — uning gapini bo'lib so'radi yigitcha.

Tirik qolishimga ko'maklashgan kekxa xitoylikni uchratdim.

Yigitcha badanidan sovuq ter chiqib ketganini sezdi. Agar u o'z sezgilari to'g'risida o'ylab ko'rganida, aql tanaga qanday ta'sir ko'rsatishining yana bir namunasini fahmlar edi.

— Men uni kutubxonada uchratdim, — davom etdi ayol. — O'sha paytda kutubxonachining yordamchisi sifatida kitob berishga javobgar edim. Bir kuni u kutubxonaga kelib, yaratuvchi vizualizatsiya va aqlning davolovchi kuchiga doir kitoblar topib berishimni so'radi. Kitob asraydigan joyimizda bunday kitoblar bo'lmagani uchun men ularga buyurtma berdim. Odatda, buyurtma berilganidan so'ng kitob bir haftada kelardi, lekin bu kitoblar kutubxonamizga ertasigayoq keldi. Ularning nomi qiziqtirib qo'ygani sababli o'zim ham o'qib chiqmoqchi bo'ldim. Shifokor yozgan kitoblardan birining mazmuniga ko'ra, aql kuchi ko'magida anchagina kasalliklarni davolashga qodir ekanmiz. U yerda bemorlar o'z aql kuchlaridan foydalanib, qanday omon qolishga erishgani va yomon sifatli o'smalardan qay tarzda xalos bo'lishgani haqida ko'p misollar keltirilgandi. Menga bular ehtimoldan uzoqday tuyuldi, shu bois tavsiya etilgan uslublardan birini o'zimda sinab ko'rishga qaror qildim.

— Xo'sh, aniqroq nima harakat qildingiz? — so'radi qiziqib qolgan yigit.

— Birinchi navbatda «yaratuvchi vizualizatsiya» bilan shug'ullandim. Bu uslub asosida o'z aqlingizda davolovchi qiyofa yaratasiz. Men miyamdagi o'sma qiyofasini hamda uni mayda akulalar yeb tashlayotganini tasavvur etishga harakat qildim. Har kuni ertalab va kechqurun oromkursida o'tirgancha o'n besh daqiqa davomida miyamdagi o'sma yo'qolib borayotganini tasavvur qilardim. Har bir seans nihoyasida o'zimni ancha tuzukroq seza yotganday bo'lardim.

Rostdanmi? — hayron bo'ldi yigitcha.

Ha, rost. Buni o'zingiz ham sinab ko'rishingiz mumkin. Hatto shu yerda, bu bilan hoziroq shug'ullanishingiz mumkin. Ko'zlaringizni yuming-da, bir necha bor chuqur nafas oling... shunday, yaxshi... endi o'z muammongizni tasavvur qiling... Endi u qanday yo'qolayotganini tasavvur qiling. Buning uchun istagan qiyofalardan foydalanishingiz mumkin. Miltiqlar, o'zga sayyoraliklar, qaroqchilar, hindular kabi nima va kim bo'lsa ham bo'laveradi, xayolingizga qancha sig'sa, shuncha qiyofani tasavvur qilavering. Hattoki muammolaringiz yorqin quyosh taftida erib ketayotgan muz kabi yo'qola borayotganini tasavvur etishingiz mumkin. Aqlingizga qanday qiyofalar kelishi muhim emas, asosiysi — tanangiz qanday sog'ayayotganidir.

Yigitcha xayolida ichidagi ulkan raketalar o'z nishonini poylab snaryadlarni otayotganini tasavvur qildi. Keyin esa o'zini sog'lom va kuchli ko'rinishda tasavvur etdi.

Bir necha daqiqadan so'ng Selsdon xonim uni to'xtatdi.

Xo'sh, o'zingizni qanday his etmoqdasiz? — so'radi u.

Xoh ishonang, xoh ishonmang, — xitob qildi yigit, — haqiqatdan bu zo'r davo ekan, avvalgidan ko'ra quvvatim ancha ortganini sezyapman.

Juda soz. Endi bunday mashqlarni uzoqroq muddat, aytaylik, 15—20 daqiqa davomida kuniga ikki yo uch marta takrorlaganingizda o'zingizni qanday sezishingizni tasavvur eting.

Nima haqida gapirayotganingizni endi angladim, — dedi yigitcha.

Biroq aql kuchidan foydalanishning ajoyib ta'sir ko'rsatadigan yana bir vositasi bor, — so'zini davom ettirdi Selsdon xonim. — Men uni sog'ayishga qaror qilish (affirmatsiyalar) deb atadim.

Sog'ayishga qaror qilish? — hayron bo'ldi yigit.

— Affirmatsiyalar — bu eng oddiy ifodalar. Ular ko'magida siz odatiy fikrlar yo'nalishini o'zgartirishga, o'zingiz haqingizda yangi tasavvurlarni mustahkamlashga harakat qilasiz. Siz ularni tovush chiqarib yoki xayolingizdan kechirib aytishingiz zarur. Agar ularni tovush chiqarib aytasangiz, bu ko'proq yordam beradi.

Xo'sh, bu qanday sodir bo'ladi? — so'radi yigit.

Aytaylik, biror-bir narsani tez-tez takrorlayversangiz, bu miyangizga albatta o'rnashadi. Masalan, o'zingizga qizil no'xot gulli tasmalarga o'ralgan pushti fillar to'g'risida o'ylamaslikni buyursangiz, miyangizda qanday suvrat vujudga keladi?

Yigit shu zahoti xayolida qizil no'xot gulli tasmalarga o'ralgan pushti fillarni tasavvur qildi.

Nimani nazarda tutayotganingizni endi angladim, — javob berdi u. — U haqda o'ylamaslikning iloji yo'q ekan. Shu tariqa men sog' ekanim to'g'risidagi dalillarni takrorlagan sari o'zimni salomat holda tasavvur etishga majbur bo'laman.

To'ppa-to'g'ri, — javob berdi ayol. — Sog'aytiruvchi dalillar — bu doimiy takrorlaganingiz tufayli miyangizga o'rnashuvchi shunchaki bayonotlar tasviri. Hatto agar siz avvaliga gapirayotganlaringizga ishonmasangiz-da, bularning barchasi ongingiz ortiga yashirinib, oldin ong orti bo'lagi, keyin vujudingizning bir parchasiga aylanadi. Shu sababli dalillarni qanchalik tez takrorlasangiz, ular sizga shunchalik ko'proq ta'sir ko'rsatishadi.

Davolash affirmatsiyalari ahamiyatini o'tgan asrda yashagan shifokor Emil Kui ilk bor kashf etgandi. U o'z bemorlaridan ertalab, kunduzi va kechqurun: “borgan sari, kundan kunga o'zimni yaxshiroq sezyapman” degan juda oddiy ifodani imkon boricha tez-tez takrorlashni iltimos qilardi. Va, tasavvur etasizmi, uning maslahatlariga amal qilgan ko'pgina bemorlari rostdan ham o'zlarini yaxshi seza boshladilar!

Shunday qilib, sog'ayishga qaror qilib va davolovchi tasavvurlarni qo'llash orqali dardingizni yengdingizmi? — so'radi yigit.

Faqat bularni emas, boshqa vositalarni ham qo'lladim. O'z turmush tarzimni butunlay o'zgartirdim. Ovqatlanish tartibimni o'zgartirdim, mashqlar bajara boshladim, to'g'ri nafas olish bilan mashg'ul bo'ldim, hatto kulishni va sodir bo'layotgan voqealarga picha kamroq jiddiyat bilan munosabatda bo'lishni o'rgandim. Va bular hayotimda menga ancha yordam berdi. Vaqti kelib, siz bular to'g'risida mendan ko'ra ko'proq biladigan kishilardan ma'lumot olarsiz. Lekin sizni ishontirib aytamanki, o'z aql kuchimdan foydalanganim tufayli sog'aydim. Kashfiyotimdan shu darajada hayratda qoldimki, keyinroq, miyamdagi o'sma butunlay so'rilib ketgach, boshqa insonlarga yordamlashish imkoniyatiga ega bo'lish maqsadida ruhshunoslik ilmini o'rganish uchun kollejga kirdim.

Eng muhimi, bularning barchasidan chiqargan xulosam shuki, salomatlikning asosi miyamizda joylashgan ekan. Bu rostdan ham barcha harakatlarimizni yo'naltiruvchi, xulqimizni belgilovchi va tanamizdagi har bir hujayrani nazorat etuvchi qudratli kuchdir. Ijzatingiz bilan sizga bir narsa ko'rsatsam.

Ayol shu so'zlarni aytarkan, videomagnitofonga qandaydir kassetani joylashtirib, uni yoqdi.

— Bu yerdagi tasvirlangan voqealarga shaxsan guvoh bo'lganman, ayrim filmlarni esa o'zim tasvirga tushirganman, — dedi ruhshunos.

Yigitchaga televizor ekranida ko'rayotgan voqealar umuman aql bovar etmasdek tuyulardi. Ko'pchilik odamlar cho'g' ustida yalang oyoq qadam bosib yurishardi. Yigitcha nafasini yutgancha Selsdon xonimning yalang oyoqlari bilan cho'g'ni bosishini kuzatardi.

— Buning nomi cho'g' ustida yurish, — ayolning tovushi keldi. — Yuzdan ortiq kishi Selsiy shkalasi bo'yicha ming darajada qizdirilgan cho'g' ustida sarpoychang yurib, ulardan birortasi og'riqni sezishmayapti, hech birining oyoqlari kuymayapti ham.

Axir bunday bo'lishi mumkinmas-ku! — xitob qildi yigitcha.

Bu yorug' olamda bo'lishi mumkin bo'lmagan narsaning o'zi yo'q, — jilmaydi ayol.

Bu kishilar qanday qilib shunday yo'l tutganlar?

Hamma gap aql kuchida!

Ekranda boshqa voqea tasvirlana boshladi. Kasalxona karovatida bemor ayol yotardi. Kimdir unga nimalardir degandi, bir daqiqadan so'ng ayol butunlay harakatsiz qoldi. Jarrohlik libosidagi yuziga niqob tutgan kishilar xonaga kirib kelishdi.

Bu yerda nimalar bo'lyapti o'zi? — qiziqdi yigitcha.

Ayolning qornini yorishmoqchi.

Xo'sh, buning nimasining o'zgacha xislati bor ekan?

— Uni anesteziyasiz operatsiya qilishmoqchi. Unga umuman hech qanday og'riqsizlantiruvchi vositalar berishmadi. Uning o'z aqlidan boshqa og'riqni hech qanday vosita kamaytirmaydi. U gipnoz qilingan. Bo'layotgan voqealarni bilib tursa-da, og'riqni sezmayapti.

Jarroh uning qorni uzra tig'ni yurgizdi. Jarohatdan qon oqa boshladi, bir necha daqiqadan so'ng ikkinchi jarroh ehtiyotkorlik bilan chaqaloqni chiqarib oldi. Uning kindigini avval boylab, keyin kesishdi. Bir soniyadan so'ng bolaning quloqni batang qiluvchi yig'isi eshitildi, lekin hali ham gipnoz ta'siridagi ona aqli ravshan holda og'riqni va noqulaylikni sezmay yotardi.

— Axir bu aqlga sig'mas hodisa! — xitob qildi yigit.

— Sabr qilib turing, — javob berdi ayol.

Ekranda terisi qizg'ish yiringli yaralar bilan qoplangan kichkinagina qizcha paydo bo'ldi.

— Bu qizcha ekzemaning juda murakkab turi bilan og'rigandi. Imkondagi barcha surtmalar, dori-darmonlar, antibiotiklardan bir necha kursli antibiotikli inyeksiyalardan foydalanishning hech biri yordam bermadi. Ammo bir necha hafta davomidagi gipnoz bilan davolash samarali bo'ldi, uning terisi butunlay tozardi.

Yigitcha bolaning terisi toza va silliq bo'lib qolganini ko'rdi.

Ayol tasvirni o'chirdi.

— O'ylaymanki, siz endi mohiyatni angladingiz. Ko'rdingizmi, hayotimizdagi barcha narsalarni aqlimiz qay darajada nazorat etadi.

— Injilda aytilgan, — davom etdi u, — odamzodning fikrlari qanday bo'lsa, o'zi ham shunday. Aqlingiz butun vujudingizni nazorat etadi va siz uchun qilishi mumkin bo'lgan barcha narsani bajaradi. Aql bovar etmasdek tuyulgan cho'g' ustida yalang oyoq yurish, anesteziyasiz operatsiya, saraton kasalligidan xalos bo'lish kabilar aql kuchidan foydalanilgan taqdirda barchasi amalga oshadi. Buning uchun o'z fikrlaringizni bir nuqtaga jamlagan holda sizni kuchsizlantiruvchi dalillardan xalos bo'lishingiz kifoya.

Kuchlarimizga zarar yetkazuvchi dalillar deganingiz nimasi? — qiziqdi yigit.

Nimagadir yetishishingizga xalaqit beruvchi dalillar sizni kuchsizlantiradi. Axir bugungi ko'rgan filmdagi odamlardan hech biri cho'g' ustida sarpoychan yurish va kuyib qolmasligiga amin bo'lishmaganda, qizib turgan cho'g'ga qadam bosarmidi? Albatta yo'q-da! Kasallikdan sog'ayish — bu aql kuchlarimizning bir nuqtada jamlanishidir.

Siz vizualizatsiya va affirmatsiya ko'magida o'z aql kuchlaringizni bir nuqtada jamlaysizmi?

Xuddi shunday! Siz ancha idrokli shogird ko'rinasiz, — dedi ustoz. — Bu kuchlar dunyoga kelganingizdan boshlaboq sizda mujassam topgan, endi buni dalillar va vizualizatsiya bilan bir nuqtaga jamlash zarurdir.

Buni qanday oraliqda o'tkazgan ma'qul?

Deylik, bunga har kuni ertalab, kunduzi va kechqurun kamida o'n besh daqiqa vaqt ajratish zarur. Agar imkon topsangiz, mashqlarni yanada tez-tez oraliqda bajaring. Tanangizni sog'aytiruvchi vizualizatsiya bilan davolang, affirmatsiyada esa mumkin qadar tez-tez yozib va tovushingizni chiqarib o'qing. «Har kuni borgan sari tuzalayotganimni his qilyapman», «Men sog'lom, kuchli va baquvvatman», «Hayotimda hammasi yaxshilanib bormoqda», «Kundan kunga barcha jihatdan o'zimni yaxshiroq sezyapman» degan ta'riflarni qo'llashingiz mumkin. Ta'riflardan qay birini tanlasangiz ham uni kuniga bir necha bor takrorlashingiz darkor. Buni imkon boricha tez-tez, jillaqursa, ertalab, kunduzi va kechqurun albatta takrorlashga harakat qiling.

Tez fursatda bu miyangizga o'rnanib qoladi va Asl Salomatlik hissiga ega bo'lasiz.

Bugungi bilib olganlarim meni juda lol qoldirganini e'tirof etishim kerak. O'zing uchun biron-bir foydali jihatga egalik imkoniyatini olmoq nihoyatda ajoyib, — dedi yigitcha. — Lekin marhamat qilib ayting-chi, meni sizga ro'para qilgan keksa xitoylik kim o'zi?

Uning kimligini ham, qaydan kelganini ham bilmayman. U kitoblarni olib ketish uchun umuman qaytmadi, to'g'risini aytsam, u endi kelmasa kerak, deb o'ylayman. Umuman, nazarimda, u kitoblarni men uchun, ularni o'qib chiqib, o'sha davrda menga juda zarur bo'lgan ishonch va hayotda yo'l topishimga ko'maklashish maqsadida buyurtirgan bo'lsa kerak. Faqat shunigina aniq bilamanki, u hayotimni asrab qolishga yordam berdi. Umrimdagi eng muhim saboqni menga u berdi.

Bu qanday saboq ekan? — so'radi yigit.

— Ikki og'iz so'z bilan ifodalaydigan bo'lsam, aqlimizga bo'ysunmaydigan biror-bir narsaning o'zi yo'q. Sog'ayib ketgan hamda buning uddasidan chiqolmagan kishilar orasidagi farq shundan iboratki, avvalgilari sog'ayish imkonini borligiga ishonadilar, keyingilari esa yo'q. Bu Asl Salomatlikning birinchi qonuni... Tansihatlik va kasallikning asosi aqlimizga joylashgan!

Ayol shu so'zlarni aytarkan, tokchadagi bezakli likopchani qo'liga oldi.

— Mana bu yerda hammasi aytilgan, — dedi u.

Likopchaga quyidagi yozuv bitilgandi:

Kimda kim ishonsagina, g'alaba qozonadi.

Shu kuni kechqurun yigitcha kundalik daftariga yozib qo'ydi:

Asl Salomallikning birinchi siri — sog'lik va kasallikning asosi aqlimizga joylashgan.

Aql kuchi har qanday og'riqni yengib o'tishga, kasallikdan sog'aytirishga va Asl Salomatlikka yetkazishga qodir.

Biz aqlimizni salomatlik va sog'ayishga quyidagi vositalar orqali jamlashimiz mumkin:

sog'aytiruvchi vizualizatsiya bilan (kuniga kamida uch marta o'n besh daqiqadan mashg'ullik);

sog'aytiruvchi affirmatsiya bilan (sog'aytiruvchi tasdiqlarni kuniga uch bora: ertalab, kunduzi va kechqurun takrorlash).

Yigitcha o'zini ancha bardam his qila boshladi va uning ahvoli ilgorigiday chorasiz bo'lib tuyulmasdi. Shu kuni u ilgari ularning imkoniyatlariga ishonmaydigan mo'jizalar guvohi bo'ldi. U cho'ntagidan bir bo'lak karton qog'oz oldi-da, unga yozib qo'ygan fikrni tovushini baralla qo'yib o'qidi:

Kundan kunga, har kuni o'zimni yanada yaxshiroq sezyapman.

Ikkinchi sir

NAFAS OLISH KUCHI

Ikki kundan keyin yigitcha cherkovda o'tirar va yoga bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotlarni kuzatardi. U o'zining ikkinchi ustozi — Viki Kroft ismli ayol bilan suhbatlashish imkonini kutardi. Yigitcha keksa xitoyliklikni eslatishi bilan ro'yxatidagi birinchi hamsuhbati kabi Kroft xonim ham uchrashuvga bajonidil rozilik bildirgandek tuyuldi.

Mashg'ulotlar tugagandan so'ng shogirdlar birin-sirin o'z ustozlariga minnatdorchilik bildirib, yigitchani Kroft xonim bilan yolg'iz qoldirib, tarqalishdi. Yigitcha ayolning yoniga borib o'zini tanishtirdi.

— Siz bilan ko'rishganimdan xursandman, — dedi ayol tabassum bilan. — Xo'sh, keksa xitoylik men bilan ko'rishishni tavsiya etdimi?

Ha, garchi uning hatto ismini ham bilmasam-da, — javob berdi yigit.

Men ham uni faqat bir bor uchratganman, bu voqea bundan bir necha yillar ilgari yuz bergan, — dedi Kroft xonim, — lekin men uni hech qachon unutmayman.

Nima uchun? — qiziqdi yigitcha.

Chunki u hayotimni saqlab qoldi. Yigitcha hayron qoldi.

U rostdan ham hayotingizni asrab qoldimi?

— Ha, ungacha men surunkali nafas qisish dardidan azob chekardim. Ahvolim kundan kunga yomonlashardi. Og'ir va qiynalib nafas olardim, odatda, ingalyator ko'magida uni nazoratda tutishga harakat qildim. Lekin dard borgan sari kuchayib borardi. Men ingalyatordan tez-tez foydalanishimga to'g'ri kelardi. Zinadan ko'tarilsam ham nafasim tiqilib ketardi.

Bir kuni dardim juda yomon xurujga kirdi. Men avtobusga ulgurish uchun bekatga shoshilgancha borardim. Katta qiyinchilikda havoni og'zim orqali yutardim, atrofimdagilar chekka-chekkadan itarishardi. Ingalyatorni qo'limga oldim-u, biroq u ishlamasdi. Uning ichi bo'sh edi. O'sha daqiqada nazarimda rostdan ham o'lib qolayotgandim.

O'zimga kelib qarasam, qo'lini orqa kuragimga qo'yib turgan kichkinagina keksa xitoylikni ko'rdim.

Og'riq shu zahoti yo'qoldi. Men tanamga quvvat quyilganini sezdim va nafas olishni epladim. Bunday yengillashuvni menga hech bir ingalyator keltirmagandi. Men undan nima qilganini so'radim, u orqamning yuqori qismidagi qamalib qolgan quvvat yo'lini ochib yuborganini aytdi.

O'shanda u nima haqda so'zlayotganini anglamasam-da, biroq uning mo'jiza yaratganini bilardim. Uning ismini bilmasdim, o'ylashimcha, endi hech qachon bilolmayman ham, lekin o'sha kuni u hayotimni asrab qoldi. U yonimga kelib o'tirdi, men shok holatidan chiqqunimga qadar Asl Salomatlik qonunlari va ular yordamida nafas qisish dardidan qanday forig' bo'lishim to'g'risida so'zlab berdi.

— Siz dardingizdan forig' bo'ldingizmi? — so'radi yigit.

— Men turmush tarzimni butkul o'zgartirdim, yeydigan ovqatimdan tortib, to stresslar bilan kurashish usullari va shug'ullanayotgan jismoniy mashqlar xususiyatigacha barchasini boshqatdan boshladim. Asl Salomatlikning o'nta siri mavjud bo'lsa-da, menga nafas olish siri yaqindan yordam berdi.

— Uning mazmuni nimadan iborat? — so'radi yigitcha.

— Hayot bilan o'lim orasidagi farq — bu bizning nafasimiz. Chuqur nafas olishning salomatligimiz uchun ahamiyati beqiyos, shu sababli salomatlikka intilarkanmiz, to'g'ri nafas olishni o'rganishimiz darkor.

— Nafas olish qanday qilib «to'g'ri» bo'lishi mumkin? — so'radi yigitcha.

— Axir biz instinktiv ravishda nafas olamiz-ku, shunday emasmi?

— Ha, hech shubhasiz, instinkliv ravishda nafas olamiz, aslida bu tabiiy jarayon, lekin ko'pchilik kishilar bu instinktni yo'qotganlar. Kuni bo'yi konditsioner bilan jihozlangan idorada o'tirgancha, hech qanday mashqlar bajarmaganingizda ko'krak mushaklaringiz va diafragmangiz nimjonlashadi. Shu tufayli amalda to'g'ri nafas ololmaysiz.

— To'g'ri nafas olish nimaga shunchalik muhim? — qiziqdi yigitcha.

Nafas olish hayot uchun juda zarur. Siz ovqatsiz bir necha hafta, suvsiz bir necha kun yashashingiz mumkin, lekin kisloroddan mahrum bo'lsangiz, hatto bir necha daqiqa ham yasholmaysiz.

Nafas olish jarayoni shunchalar oddiy bo'lganidan juda kam kishilar unga e'tibor qaratadilar, biroq bu jarayon salomatlik va sog'ayishda o'ta muhimdir. Nafas olganingizda tanangizni oziqlantirishga ko'maklashasiz, chunki kislorod vujudingizga oziq moddalarni yetkazishga yordam beradi, Siz dunyodagi eng sifatli taomlarni yeb va eng zo'r vitamin hamda minerallarga to'lgan qo'shimchalarni yutishingiz mumkin, ammo to bu oziq moddalar tanangizning har bir hujayrasiga yetib bormas ekan, ular sizga hech bir foyda keltirmaydi. O'shalar vujudingizda yaxshi aylanishi uchun esa to'g'ri nafas olishingiz zarur bo'ladi.

Lekin uning yana bir foydali jihati bor, — davom etdi Kroft xonim, — nafasimiz orqali ichimizga kirgan kislorod bizga quvvat beradi.

Nimani nazarda tutmoqdasiz? — so'radi yigitcha.

O'tinning qanday yonayotganini hech ko'rganmisiz?

Albatta ko'rganman.

Olovni puflaganda nima sodir bo'ladi?

Olov yanada yaxshiroq yonadi...

Keyin-chi...

U yarqirab ketadi.

Mutlaqo to'g'ri, — dedi Kroft xonim, — u yanada yarqirab ketadi! Kaloriyalar yonganida tanangiz ichida xuddi shunday jarayon ro'y beradi. Kislorod kaloriyalarning gurillab yonishiga ko'maklashadi, shu tariqa quvvat ishlab chiqariladi.

Tushundim, nafas olish oziq moddalarining yetkazilishiga yordam beradi hamda vujudimizda quvvat ishlab chiqilishiga ko'maklashadi.

Siz juda tez ilg'ab olarkansiz. Lekin bu hali hammasi emas. Nafas olish kislorod oqimining tanamizga tarqalishi bilan bir qatorda limfa oqimini ham nazoratda tutadi.

Limfa deganingiz nima?

Limfa — tarkibida vujudimizni mikroblardan himoyalovchi oq qon tanachalari mavjud bo'lgan qonga o'xshash suyuqlik. Vujudimizdagi yetmish besh trillion hujayraning har birini limfa yuvib chiqadi. Tasavvur etib ko'ring-a, buning uchun qanchalik ko'p limfa kerak bo'lishini. Limfa hajmi qonga nisbatan to'rt marta ortiqroq. Limfa xuddi vena tomirlariga o'xshash vujudimizning limfatik tomir tizimidan oqib o'tadi.

Bu jarayon quyidagicha ro'y beradi: qon yurak orqali arteriyalarga chiqadi, u yerdan mayda kapillyarlarga tushadi. Qon bilan birgalikda kapillyarlarga oziq moddalar va kislorod ham tushadi, u yerda hujayralarni qurshab olgan suyuqlik — limfaga singishib ketadi. Hujayralar o'zlariga nima kerakligini yaxshi bilgani bois oziq moddalar va kislorodni o'ziga singdirib, tashqariga toksinlarni chiqaradi. Ayrim toksinlar yana orqaga, kapillyarlarga qaytadi, lekin ko'pgina o'lik hujayralar, protein va boshqa toksik moddalar limfa bilan yuviladi.

Endi tushundim, — dedi yigit, — ammo, limfa tizimini ishlashga nima majbur qiladi?

Bu yaxshi savol. Vujudimizdagi limfa tizimi asosan ikki omil — mashqlar va nafas olish bilan faollashtiriladi. Zamonaviy tadqiqotlar isbot etishi-cha, hatto o'rtamiyona jismoniy zo'riqishlar ham to'g'ri nafas olish bilan muvofiqlikda limfa faoliyatini o'n besh barobar oshirar ekan. Ha, siz limfa tizimi ishini chuqur nafas olish va jismoniy mashqlar sharofati bilan bir yarim ming foizga yaxshilashingiz mumkin ekan!

Eshitganlaridan hayratda qolgan yigit unutib qo'ymaslik uchun yon daftarchasiga nimalarnidir tez-tez yoza ketdi.

Tanamizdagi hujayralar limfaning hayot faoliyati jarayonida yig'ilgan toksinlarni yuvish qobiliyatiga bog'liq, — tushuntirishini davom etdi ayol. — Basharti ular yo'qotilmasa, zaharli chiqitlar tanamizda yig'ilib boraveradi. Uyingizda yig'ilib qolgan axlat chiqindilarini olib chiqib tashlamasangiz, nima bo'lishini tasavvur qila olasizmi?

Shubhasiz, uyda yoqimsiz hid paydo bo'ladi!

— To'g'ri. U yerda yana mog'or hamda zamburug'lar paydo bo'ladi va kalamushu suvaraklar uchraydi.

Yigitcha boshini silkib maqul ishorasini qildi.

— Mana, endi, chiqindilar vujudingizdan o'z vaqtida chiqarib tashlanmasa, u yerda bakteriyalar va parazitlar ko'payib, unga viruslar osongina tushadi. Sportchilar aholining boshqa qatlarniga nisbatan surunkali degenerativ kasalliklar bo'lmish saraton, yurak-qon tomir xastaliklari va diabet bilan kamroq og'rishlarining sabablaridan biri shudir.

So'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarga binoan, sport bilan shug'ullanmaydigan kishi sportchilarga nisbatan bunday kasalliklarga chalinish xavfi yetti barobar ortiqroqdir.

Yigitcha yana yozishga kirishdi, Kraft xonim esa davom etardi:

Nafas olish uslublari, shuningdek, og'r nazorat qilishga ko'maklashadilar. Ular shunday rol o'ynaydilarki, hatto tug'ish davomida og'riqlarini kamaytirish maqsadida homilador ayollarni mahsus nafas olish mashqlariga o'rgatadilar.

To'g'ri nafas olishning yana bir yaxshi tomoni bor — chuqur nafas olish hissiyotlarga ta'sir ko'rsatadi. U ko'krak qafasi mushaklarini bo'shashtiradi va bu o'sha zahoti asab tizimini tinchlantiradi.

Shuning uchun kishilar asabiylashgan yoki hayajonlanganlarida chuqur nafas olishni tavsiya etarkanlar-da? — fahmladi yigitcha.

Mutlaqo to'g'ri, — javob berdi ustoz. — Men yoga bo'yicha mashg'ulotlar boshlashim oldidan juda asabiylashgandim, lekin bir kuni bir necha bor chuqur nafas olgandim, shu zamon tinchlandim. Chekuvchilarga bir qarang. Ular sigaretani ichlariga chuqur tortib, o'zlarini tinchlantiradilar. Lekin ularning kulfati shundaki, tutun bilan singib kirgan zaharlar o'pkani yemiradi.

— Bularning hammasi mantiqan yaxshi jaranglaydi, — dedi yigitcha, — lekin to'g'ri nafas olishni qanday o'rganishim mumkin?

— Juda yaxshi savol, — javob berdi ustoz. — Javob oddiy. Siz o'pkangizni to'g'ri nafas olishga qayta o'rgatishingiz darkor. Kaliforniyada ilmiy izlanishlar o'tkazildi. Tekshirilayotgan kishilar tanasiga maxsus kameralar kiritilib, ular orqali chuqur nafas olinganida tomir va limfatik tizimlari o'zlarini qanday tutayotganini kuzatish mumkin bo'ldi. Olimlar tanani kislorod bilan to'yintirish va limfa faoliyatini yaxshilashda ayrim mashqlar samaraliroq ekanligini aniqladilar.

Quyidagicha nafas olishga harakat qiling: nafas olishni birlik deb hisoblab, nafasingizni to'rt marta ko'proq muddatda tutib turing va ikkita nafas olish muddatida nafasingizni chiqaring. Shunday qilib, agar siz to'rt lahza ichida nafas olsangiz, o'n olti lahza davomida nafasingizni tutib turing va sakkiz lahzada chiqaring.

Quyidagi tartibda o'nta chuqur nafas olib chiring: 1 — nafas oling, 4 — nafasingizni tutib turing va 2 — nafas chiqaring. Tarang ahvolda o'zingizni qiynamang. Boshida nafas olish uchun uch yoki to'rt lahza sarflang, so'ng asta-sekin vaqtni oshiring. Nafas olishni qorningizdan boshlang va ko'krak qafasingiz xuddi changyutgich singari tanangizdan barcha toksinlarni sug'urib olayotganini o'sha damda tasavvur qiling.

Ha, — dedi yigit, — biroq nima uchun nafas chiqarishda olishdagiga nisbatan ikki bor uzoqroq havo chiqarishim kerak?

Shuning uchunki, aynan nafas chiqarayotganingizda o'z limfatik tizimingiz orqali toksinlarni chiqarasiz.

Bu mashqlarni qaysi mahalda o'tkazgan ma'kul? — so'radi yigit.

Bu bilan kamida kuniga uch marta shug'ullanish zarur. Ertalab, kunduzi va kechqurun o'n martadan shunday mashq bajarsangiz — vaqti kelib, siz bu to'g'rida hatto o'ylamaganingizda ham o'pkalaringiz o'zlari chuqurroq nafas ola boshlaydi. To'g'ri, diafragmali chuqur nafas olish yana sizning instinktingizga aylanadi.

Bu oddiy mashq bilan shug'ullanishni boshlang va o'n kundan keyin quvvatingiz quyilib kelayotganini his qilasiz va o'zingizni boshqa odamdek sezasiz.

— Men albatta shunday qilaman. Rahmat sizga. Bu darhaqiqat informativ ma'lumot bo'ldi, — dedi yigitcha.

— Siz bilan uchrashish o'zimga ham juda yoqimli bo'ldi, — javob berdi Kroft xonim. — O'zim o'rgangan narsalarni boshqalarga ham o'rgatishdan doimo xursandman. Nafas olish sharofati bilan hatto, umidimni uzgan salomatligimni tiklab oldim.

Kechqurun yigitcha yangi yozuvlar yozdi.

Asl Salomatlikning ikkinchi siri —

**hayot va o'lim orasidagi farq bizning
nafasimizda joylashgan.**

Chuqur nafas:

Kasallikni yengish va salomatlikni saqlash uchun muhim.

Qon va limfaning aylanishini yaxshilaydi.

Asab tizimini bo'shashtiradi va tinchlantiradi.

Quvvat to'planishiga yordam beradi.

Ruhiy va asab stresslarini yechadi.

— Tanani oziqlantiradi, tozalaydi va aqlni tinchlantiradi.

— Mashqlarni ertalab, kunduzi va kechqurun quyidagi tarzda bajarish kerak: nafas olishni birlik deb qabul qilamiz, u o'zingizga qanchalik qulay bo'lsa, shunday muddatli bo'lishi zarur;

nafas olishga nisbatan to'rt marta uzoqroq nafasni tutib turish darkor;

nafas olishga nisbatan chiqarish ikki barobar uzoqroq bo'ladi;

hammasini ketma-ket o'n marta takrorlash zarur.

Uchinchi sir.

JISMONIY MASHQLAR KUCHI

Ertasiga yigitcha xitoylik bergan ro'yxatdagi uchinchi odam bilan uchrashdi. U universitet sport komandasi treneri Meri O'Donnell ismli ayol ekan. Uning yuzlari qizil, egniga sport kiyimi kiygandi. Ular yashil buta yonidagi yugurish yo'lkasiga qaragan o'rindiqqa o'tirishdi.

— Bu odamni uchratganimdan beri ancha vaqt o'tganiga qaramasdan, hammasi xuddi kecha ro'y berganidek u kunni aniq eslayman. O'sha kuni menga «tarqalgan skleroz» tashxisini qo'yishgandi. Bilasizmi, tarqalgan skleroz kasalligida butun asab tizimi shikastlanadi.

Bu g'oyat dahshatli dard. U tufayli organizmning barcha funksiyalari buziladi. Shifokorim bu kasallik bedavoligini, ammo uning rivojlanishini to'xtatuvchi dorilar mavjudligini aytdi. Men uchun bu qanday zarba bo'lganini tasavvur qila olasizmi! O'zimning butunlay ilojisizligimni sezgancha, kechki salqinda bog'da o'tirib, ho'ngrab yig'lardim.

To'satdan boshimni ko'tarib qarasam, yonimda kichkina kekxa xitoylik o'tiribdi. Biz gapga tushib ketdik va suhbatimiz o'z-o'zidan tabiiy sog'ayish va salomatlik sirlariga o'tdi. Men bunday narsalar haqida ilk bor eshitardim va ular fikrlash uchun mavzu bo'ldi. Ketishidan oldin chol, uning so'ziga qaraganda, menga yordam berishi mumkin bo'lgan kishilar ro'yxatini, shuningdek, tibbiyot jurnalidagi maqolani berdi. Bu maqola meni qiziqtirishi mumkinligini aytdi.

Darhaqiqat, maqola meni juda qiziqtirgandi. Xitoylik uni aynan menga bergani ehtimoldan uzoqday tuyulardi.

Nima uchun ehtimoldan uzoq? — so'radi yigit.

— Gap shundaki, men o'z xastaligim haqida bir og'iz ham gapirmagandim. Bu kekxa jentelmenga shunchaki muammolarim borligini aytgandim. Maqola esa tarqalgan skleroz mavzusiga bag'ishlanib, unda odamlar bu darddan qanday xalos bo'lganliklari to'g'risida o'nlab misollar keltirilgandi. Ilk bor sog'ayishimga umid paydo bo'lgani bois, maqola meni juda quvontirdi. Bu dardni yengishga qaror qildim. Baxtimga o'shanda kasallik unchalik avj olib ketmagandi. O'zimni ancha behol sezayotgan bo'lsam-da, hali yura olardim.

— Odamlar bu kasallik bilan qanday kurashgan ekanlar? — so'radi yigitcha.

— Bir qancha omillar mavjud, shular jumlasidan, parhez, umumiy ruhiy kayfiyat va jismoniy mashqlar.

Men Asl Salomatlik sirlarini bilib oldim va shu zahoti amalda sinab ko'rishga qaror qildim. Men ovqatlanish tartibi va turmush tarzimni butunlay o'zgartirdim. Bularning barchasi o'z rolini o'ynadi, lekin men uchun aerobika mashg'ulotlari katta ahamiyat kasb etdi.

«Aerobika» deganda nimani nazarda tutasiz? — qiziqdi yigitcha.

O'pkalaringizni faol ishlashi hamda tez-tez nafas olishga majburlovchi har qanday mashqlarni ko'zda tutayapman. «Aerobika» so'zi aslida «havo bilan mashqlar» ma'nosini anglatadi. Suzish, tez yurish, yugurish, velosiped haydash — aerobikaning

ajoyib namunalaridir. Men suzish va tez yurish bilan har kuni shug'ullana boshladim va garchi boshida bu mashqlar og'irlik qilib, oyoqlarimga go'yo qo'lom to'layotgandek tuyulsa-da, sekin-asta odatlandim va quvvatga kirdim. Bir necha oy davomida ahvolim shunchalik yaxshilandiki hatto bog'da birpas-birpas yugura boshladim.

Yugurish yo'lkasi bo'ylab doimiy ravishda shug'ullanib, tez fursatda sakkiz bor doirani yugurib chiqishga erishdim. Lekin sakkiztadan keyin qattiq charchaganimdan to'qqizinchisiga kuchim yetmasdi. Bir kuni qatorasiga to'qqiz doira yugurib, bu to'siqni ham yengishga qaror qildim. So'nggi — to'qqizinchi doirani yugurayotganimda oyoqlarim avvalgiday og'riqqa kirdi. Bir necha metr yugurar ekanman, to'satdan xastaligim chog'idagiday nimjonlikni his qildim. Ortiq harakatlanishga madorim qolmaganini sezib, endi yugurishni to'xtatmoqchi edim, orqamda kimningdir ovozi eshitildi:

— To'xtamay yuguraver. Sen buning uddasidan chiqasan!

Bunday o'girilib qarasam, izimdan yugurib kelayotgan kimni ko'rdim deb o'ylaysiz? Keksa xitoylikni. U menga tabassum bilan dedi:

— Yugurishni davom et, sen maqsadingga ancha yetib qolding!

Uning so'zlari kuchimga kuch qo'shdi va yuguraverdim. Chol mening yonimda yugurib borardi, bu esa meni ilhomlantirardi. To'qqizinchi doirani yugurishni epladim. Bu g'oyat ajoyib edi, chunki shundan keyin ahvolimda eng ahamiyatli o'zgarish sodir bo'ldi.

To'qqizinchi doirani boshlashim bilanoq birdan vujudimni ter bosdi, xuddi yig'ilib yotgan suv ombori toshgani kabi betimga ter quyilib, g'araq-g'araq terladim. Shundagina uzoq yillar mobaynida endi birinchi bor bunday terlagahimni sezdim. Kuchlarim ortib, yanada tezroq yugura ketdim. Mening sog'ayishimda bu, ehtimol, eng muhim davr bo'lgan bo'lsa ajabmas. O'shandan beri orqamga zinhor qaramadim.

— Demak, aynan jismoniy mashg'ulotlar sog'ayishingizda muhim o'rin tutganini ta'kidlaysizmi? — so'radi yigitcha va daftarchasidagi yozuvga bir necha satr qo'shdi.

— Hech shubhasiz, — javob berdi Meri. — Men o'zimni bardosh ila yengib chiqishga, barcha kuchlarimni safarbar etishimga to'g'ri keldi. Biroq ko'p kishilar uchun oddiy aerobika mashg'ulotlari yetarli bo'ladi.

Shu tobda ularning yonlaridan o'rta yoshlardagi bir kishi tez yugurgancha boshini silkitib, dedi:

— Salom, Meri!

— Salom, Sten, bugun o'zingni qanday his qilyapsan?

— Zo'r, bundan yaxshisi bo'lmaydi! — javob berdi Sten.

— Ishonmasligingiz mumkin-u, ammo bultur uni o'tkir yurak xurujlari bezovta qilardi, — dedi Meri yigitchaga tanishi nari ketganidan so'ng.

— Rostdanmi? — hayron bo'ldi yigitcha.

— Ha, mashg'ulotlar sharofati bilan o'z hayotini saqlab qoldi. Bilasizmi, aerobika — yugurish, suzish, tez yurish, velosiped haydash kabi doimiy tarzda shug'ullanishlar qon bosimini tushiradi va qondagi xolesterin miqdorini kamaytiradi. Shu bois ular qon-tomir xastaliklarida juda foydali hisoblanadi.

Yigitcha uning har bir so'zini yozib olishga urinardi.

— Hov anavi yugurib borayotgan ayolni ko'ryapsizmi? — Meri nariroqdagi kalta shim va

fudbolka kiygan ayolni ko'rsatdi. — U shifokorining so'ziga qaraganda, artrit kasalligi natijasida tizzasi va tos-bel bo'g'imlarining surunkali og'riqlaridan azob chekardi. Lekin og'riqlar bir necha hafta davomidagi muntazam sport mashg'ulotlaridan keyin o'tib ketdi.

Gap shundaki, jismoniy mashqlar bo'g'imlardagi suyuqliklar aylanishini yaxshilaydi va bu artrit bilan bog'liq muammolardan xalos etadi. Bu hatto suyaklarning sog'lom qolishiga yordam beradi. Umuman, mashqlarning yetishmasligi suyakda kalsiy moddasining kamayishiga olib keladi, bundan esa osteoporoz va suyaklar mo'rtligi vujudga keladi.

Mashg'ulotlar salomatligimiz uchun g'ayrioddiy tarzda muhimdir, biz o'tirib hayot kechirish tarziga shunchaki o'rganmaganmiz. Qo'lingiz bir necha kun gipsda bog'langan bo'lsa, nima ro'y berishini bilasizmi? Mana shu qisqa vaqt ichida qo'l mushaklari bo'shashib, faoliyati susayadi.

— Shunchalik tez-a?

— Ha, albatta-da. Eski bir maqolda aytilganidek, «Borida — asramaymiz, yo'qotgandan so'ng — yig'laymiz». Jismoniy mashg'ulotlarsiz butun tana nimjonlashadi. Jismoniy faoliyat kuch keltiradi! Bu Asl Salomatlikning uchinchi qoidasi.

Ayolning so'zlari yigitchani chuqur hayratga soldi. U avvallari ham mashg'ulotlarning katta ahamiyati haqida bilardi-yu, lekin shu darajada ulkanligi haqida o'ylamagandi. U keyingi yillarda qanchalik kam harakatda bo'lganini o'yladi. O'zini bunchalik nimjon sezishi bejiz emasligini xayolidan o'tkazdi.

— Angladim, — dedi yigitcha. — Ammo jismoniy mashqlarning qaysi turi ko'proq foyda keltiradi? Har kuni ularga qancha vaqt ajratish zarur bo'ladi?

— Deylik, sizga quvonch keltiruvchi, terlashga majbur qiluvchi va nafas olishingizni tezlashtiruvchi har qanday mashg'ulotlar foydalidir. Tez yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash va hatto raqslar ham ajoyib mashqlardir. Ularni oz-ozdan boshlang va sekin-asta yukni orttiravering.

Bu mushaklaringiz qizishiga imkon beradi. Aks holda mushaklaringizning «cho'zilishi» yoki «uzilishi» yoxud bo'g'imlar chiqishi xavfiga duchor bo'lishingiz mumkin.

— Qanday qilib yaxshiroq qizib olish mumkin so'radi yigit.

— Aytaylik, har bir mushak va bo'g'imni bir necha soniya davomida ishlatishga harakat qilishi kerak. Hamma mushaklar juft bo'lgani bois bir tomondagi mushakni ishlatishingizdan so'ng darhol ikkinchi tomondagisini ham ishlatishni unutmasligingiz darkor.

— Tushunaman, — dedi yigitcha, — lekin bu vaqtda yana nimalarni esda tutish kerak?

— Ha, yana muhim jihati shuki, organizmni zo'riqtirish mumkin emas. Ko'pchilik kishilar badantariyani juda tez bajarishga urinib, xatoga yo'l qo'yadilar, bu esa shikastlanishga olib kelishi mumkin.

— Tushunarli, — dedi yigitcha, — salomatlikni tuzatish uchun qancha muddat shug'ullanish zarur?

— Yaxshi savol, — javob berdi ayol. — Buning uchun jismoniy mashg'ulotlarga har kuni yarim soatdan bir soatgacha vaqt ajratish talab etiladi, o'n kundan keyin, ishontirib aytamanki, siz yaxshi tomonga aniq o'zgarishlarni sezasiz. O'z vaqtida meni hayron qoldirgani kabi tez orada ahvolingizdagi o'zgarishlar sizni ham lol qoldiradi.

— Bu aql bovar qilmas darajada! — ko'tarinkilik bilan dedi yigit. — Men bugundan boshlaboq sport bilan shug'ullanmoqchiman.

— Sizga omad tilayman! — dedi Meri. — Iltimos, muvaffaqiyatlaringizdan meni ham boxabar etib turing.

— Albatta! — javob berdi yigit. — Men jismoniy mashg'ulotlar sog'liqqa g'oyat muhimligini doimo bilardim-u, lekin shunchalikligini tasavvur etmasdim. Ha, aytganday, to'qqizinchi doirani yugurib o'tganingizdan keyin kekxa xitoylik sizga nimalar dedi?

— Bilmadim, men masofani oxirigacha yugurib chiqqanimda cholg'a minnatdorchilik bildirmoqchi bo'lib, o'girilsam, u g'oyib bo'lib qolibdi. Lekin ishonchim komilki, men manzilga yetib borganimni u bilardi! — dedi Meri.

— Qayerdan bilardi? — so'radi yigitcha.

— Chunki o'sha voqeadan keyin sizga o'xshagan kishilar tez-tez qo'ng'iroq qilib turadigan bo'ldilar.

Yigit minnatdorchilik bildirib, ayol bilan xayrlashdi. Bog'dan chiqayotib orqasiga qaradi. Bir zamonlar kasalvand bo'lgan ayol yugurish yo'l'kasi bo'ylab go'yo shamolda yelib borayotganday yengil yugurardi, uning harakatlari chaqqon va xiromon edi.

Yigitcha ruhlanib ketib, o'z kuchlariga ishonchi tobora ortib borayotganini sezdi. Endi u sog'ayib ketishini bilardi.

**Asl Salomaflikning uchinchi siri —
jismoniy faoliyul kuch kelliradi.**

— Doimiy jismoniy mashg'ulotlar:

qon aylanishini yaxshilaydi; o'pkalar va yurakni mustahkamlaydi; ko'p jismoniy buzilishlarni yengib o'tishga yordam beradi.

— Jismoniy mashqlar Asl Salomatlik uchun muhimdir.

— Sizga quvonch keltiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish:

Sizni terlashga majbur etadi; yurak urishini tezlashtiradi; o'pkalarning yanada faolroq ishlashini talab etadi.

— Jismoniy mashg'ulotlarni bajarishga jiddiy kirishishdan avval mushaklaringizni qiziting, hech qachon o'zingizni zo'riqtirmang.

— Badantariyaga kuniga hech bo'lmaganda yarim soat vaqt ajrating.

To'rtinchi sir

TO'G'RI OVQATLANISH SIRI

Ikki kundan keyin yigit shahar markazida joylashgan kichik, ammo juda taniqli «Qishloqlik xolavachcha» deb nomlangan restoranda stol yonida o'tirardi. Uning ro'parasida shu restoran xo'jayini — ro'yxatidagi to'rtinchi odam o'tirardi.

Janob Eduard Jastni shaharda yaxshi tanishar va hurmat qilishardi. Yoshi saksondan oshgan bo'lsa-da, u o'z ishini yaxshi ko'rar va g'ayrati doimo jo'sh urardi. U hozirgacha har chorshanba kuni pazandalik mashg'ulotlari o'tkazardi. Kishilarni sifatli yeguliklar tayyorlashga o'rgatishni o'zining iste'dodi deb hisoblardi va eng oddiy usulda ajoyib taomlarni qanday tayyorlashni namoyish etardi.

— Sizning telefon qo'ng'irog'ingiz xotiralarimni uyg'otib yubordi, — dedi janob Jast yigitchaga, — juda ajoyib xotiralar... o'shanda 55 yoshda edim... ha, bu voqea o'ttiz yillar muqaddam bo'lgan...

— Meni kalaka qilyapsizmi? — uning gapini bo'ldi yigit. — Sakson yoshdan oshganman, demoqchimisiz?

— Ha, albatta.

— Voy, xudoyim-ey, axir sizga hech kim ellik yoshdan ortiq bermaydi.

— Rahmat, — jilmaydi qariya. — Ijzatingiz bilan bir narsa ko'rsataman.

Shu so'zlarni aytib, oq-qora tasvirdagi foto-suratni uzatdi.

— Kim bu? — so'radi yigitcha.

— Yo'q, buni siz menga aytasiz.

— Bilmadim, lekin u kim bo'lishidan qat'i nazar, ko'rinishidan u ham Asl Salomatlik sirlarini o'rganishi kerakday tuyulyapti.

Suratda o'rta yoshdagi bahaybat g'aydali, semiz, zahil chehrali va ko'zlari ostida qora ko'lanka tushgan erkak tasvirlangandi.

— Bu men, — tan oldi janob Jast.

— Yo'g'e, hazillashayapsiz, shekilli! — xitob qildi yigit.

— Yo'q, rostdan ham o'ttiz yil ilgari men. U vaqtda butunlay boshqa inson edim.

O'shandagi sog'lig'im ahvolidagi o'ttiz yil emas, yana ikki yil umrimni cho'zishga ham umidim yo'q edi!

— Sizga nima bo'lgandi? — so'radi yigit.

— Yaxshisi, men bilan nimalar bo'lganini so'ramaganingiz ma'qul, — javob berdi janob Jast. — Men diabet bilan og'rigandim.

— Axir, diabet — qand kasalligi bedavo dard-ku, — dedi yigitcha.

— Odamlar shunday deb hisoblaydilar, aslida esa undaymas. Mana, menga qarang, ko'pchilik odamlar bedavo dard deb hisoblashgan hamma kasalliklardan forig' bo'ldim. Yana shuni qo'shimcha qilishim zarurki, sog'ayishim dori-darmonlar bilan emas, balki tabiiy vositalar va turmush tarzini o'zgartirishim tufayli yuz berdi.

Yigit xitoylik bergan ro'yxatdagi boshqa kishilar ham o'z turmush tarzini o'zgartirgan holda muammolarini qanday hal qilganlari to'g'risida xotirladi.

Restoran egasi gapini davom ettirdi:

— Men, shuningdek, qon bosimim balandligi, oshqozon yarasi va ichaklardagi og'riqlardan azob chekardim.

Shifokorim bir dunyo xapdorilar, shuningdek, stereoidli gormon dorilar buyurdi. Avvaliga dori-darmonlar yordam bergandek edi, lekin keyinchalik ularning aks ta'siri qiynay boshladi: ko'ngil behuzurlik, bosh og'rig'i, so'ngra ular qatoriga teri toshmalari ham qo'shildi. Men doimiy charchoqni tuyardim, ahvolim kundan kunga yomonlashardi, ajoyib kunlarning birida keksa jentelmen bilan uchrashdim. Bu uchrashuv butun hayotimni o'zgartirdi.

— Keks xitoylik bilanmi? — gapini bo'ldi yigit.

— Ha, albatta, — jilmaydi janob Jast.

— Xo'sh, keyin nima bo'ldi?

— Hammasi g'alati edi. O'sha kunlarda ishim ancha muvaffaqiyatli siljigani bois, vaqtim yetishmasdi, hatto tushlik vaqtida ham idoramni tark etolmasdim. Lekin kunlarning birida o'zimni shunday yomon sezdimki, idoram qarshisidagi kichik qahvaxonaga ovqatlanгани kirdim. Burchakda chisburger va chips yeb o'tirsam, kichkinagina xitoylik yaqin kelib, stolimga o'tirishga ijozat so'radi.

Chol o'ziga salat bilan dimlangan kartoshka buyurdi. Biz odatdagicha mulozamat bilan so'zlashib o'tirardik, kutilmaganda u ko'zlarimga tikka boqdi-da tanovul etayotgan ovqat meni o'ldirayotganini aytdi. Uning so'zlarini hazilga burishga harakat qildim, lekin chol o'zinikini ma'qullardi, uning keyingi gaplari kapalagimni uchirib yubordi aytdiki, men tanovul etayotgan taom oshqozonimdagi yaraga yomon ta'sir ko'rsatayotganmish.

— Nima uchun bu sizni shunchalar hayratga soldi? — so'radi yigit.

— Chunki men oshqozonimdagi yara haqida og'zimni ham ochmovdim, u esa shunday dardim borligini ko'zlarimdan bilganini aytdi.

— Yo'g'-ey! — hayron bo'ldi yigit.

— Bu sira haqiqatga to'g'ri kelmaydigandek bo'lsa ham, hammasi aynan shunday bo'ldi.

Men choldan ko'zlarimdan yana nimalarni "o'qishi" mumkinligini so'radim. Ishonasizmi, u qonimda xolesterin juda baland darajadaliği va oshqozon osti bezi faoliyati yomonlashganini aytib berdi!

Shunday qilib, undan agar odatiy taomlar meni o'ldirayotgan bo'lsa, qanday ovqatlanishim kerakligini so'radim. O'shanda u Asl Salomatlik sirlari to'g'risida so'zlab berdi. Inson tabiat qonunlariga bo'ysunganidagina sog' bo'lishi mumkinligini erinmay tushuntirib berdi. Asl Salomatlikning mavjud o'nta qonuniga amal qilsangiz, sog'lig'ingiz haqiqatda to'kis bo'ladi. Agar ularni buzib, amal qilmasangiz, kasallik ketmaydi. Ularning barchasi g'oyat muhimdir, lekin hammasidan ko'ra menga sifatli Ovqatlanish qonuni, ya'ni, qachon va qanday ovqatlanish kerakligi haqidagi bilimlar ko'maklashdi.

Keks xitoylikni uchratganimdan so'ng men bir qancha kishilar bilan o'z sog'ligim yuzasidan maslahatlashdim. Birinchi navbatda ovqatlanish tartibini o'zgartirdim. Ishonasizmi, bir necha haftadan so'ng xolesterin darajasi me'yoriga qaytdi, oshqozonim yarasi bitdi va jig'ildon qaynash xuruji biron marta bo'lmadi. Lekin eng g'aroyibi qandli diabetdan sog'ayib ketishim bo'ldi.

— Bo'lishi mumkinmas! — xitob qildi yigit.

— Ha, bo'lishi mumkinmas, lekin shunday bo'ldi. Keyin men ilmiy izlanishlar hisobotlarini o'qib chiqdim. Ularda aytilishicha, diabet bilan xastalangan yetmish besh foiz o'rta yoshdagi odamlar kam miqdordagi yog' va yuqori miqdorda klechatkadagi parhezga «o'tirish»ganidan so'ng sakkiz haftadan keyin darddan forig' bo'lishgan ekan! Men Salomatlik qonunlarida katta kuch borligini bilardim shuning uchun ovqatlanish ilmini mukammal o'rganishga qaror qildim. Sog'lom ovqatlanishning oltita oddiy qoidasi sifatida ta'riflash mumkin, ularga amal qilgan har bir inson Asl Salomatlikka yetisha oladi.

Hozir yigitcha hamsuhbatining har bir so'zini ilg'ab olib, yondaftarchasiga tez-tez yozardi.

— Sog'lom ovqatlanishning birinchi qoidasi — bu sifatli, yangi, tozalanmagan taomni tanlash. To'g'ri ovqatlanish go'yo uy qurishga o'xshaydi. Uyingiz sifatli materiallardan qurilsagina yaxshi va mustahkam bo'ladi, to'g'rimi?

Yigit bosh irg'adi. Lekin u «tozalangan» va «tozalanmagan» oziqlar orasidagi farqni unchalik anglamasdi.

— Tozalangan oziq, — fikrini davom ettirdi janob Jast, — bu tarkibidan barcha foydali moddalar — oq non, oq qand va hatto tozalangan nonushtalar uchun sulı va bug'doy olib tashlangan mahsulotlar. Darmondori va minerallarning asosiy qismi bunday oziqlardan tozalab olingan bo'lib, ularda qand va kraxmal katta miqdorda mavjud.

— Lekin men oq non va paketlardagi darmondorilar bilan to'yintirilgan oziq degan yozuv bilan qadoqlangan sulı yeyman, — dedi yigitcha.

— Bu shunchaki reklama. Ishlab chiqaruvchilar, odatda, oziq mahsulotidagi foydali moddalarni 100 foiz o'ldirib, unga bir qancha sun'iy darmondorilar qo'shadilar. Siz qandayligingizni bilmayman-u, lekin men buni «to'yintirilgan» oziq deb atamasdim.

— Lekin siz kraxmal va qandda qanday zararli modda borligini ko'ryapsiz? — tinchimasdi yigit. — Ular insonga quvvat beradi, deb o'ylardim.

— To'g'ri, qand va kraxmal insonga quvvat beradi, lekin ulardan boshqa yana juda ko'p organizmga kerakli kalsiy, mis, temir va turli darmondorilar ham g'oyat zarur. Bu moddalarning ko'pchiligi tozalangan oziqlarda bo'lmaydi va vujudimiz ularni suyaklar va boshqa hayot uchun muhim hujayralardan tortib oladi. Oqibatda, tozalangan oziq iste'mol qilishingiz bois, tanadagi oziq moddalar zahirasi kamayadi va shu bilan o'z hayotiy resurslarinigizni o'g'irlaysiz.

— Xo'sh, qanday «tozalangan» oziqni iste'mol etish kerak?

— Yangi uzilgan meva va sabzavotlar, marjuma, qora non, arpa, sulı, tariq kabi donli o'simliklar. Dukkakli yong'oqlar va pistalarni ham unutmashlik lozim. Bularning barchasi toza oziqlar va ular sog'lom parhez asosini tashkil etadi. Ular proteinlar, uglevodorodlar, vitaminlar, minerallar, yog'li kislotalar — bir so'z bilan aytganda, Tabiat sizga taqdim etgan barcha moddalardir.

Albatta, agar iloji bo'lsa, tabiiy ravishda yetishtirilgan oziqlarni yeyish kerak.

— «Tabiiy ravishda» deganingiz qanday? — qiziqdi yigitcha.

— Tabiiy ravishda yetishtirish — kimyoviy o'g'itlar, pestitsidlar, har qanday kimyoviy qo'shimchalarni qo'llamaslik demakdir. Yerning sanoat tarzda ishlanishida foydalanilgan barcha kimyoviy moddalar zaharlidir. Tabiiy usulda yetishtirilgan o'simliklar ximikatlardan xoli va ancha baland oziqlantiruvchi moddalarga ega.

To'g'ri ovqatlanishning ikkinchi qoidasi — ovqat hazm qilish tizimi ishini yo'lga qo'ymay turib, ovqatlanish me'yorini yaxshilolmaysiz. Esingizda bo'lsin, faqat nimani tanovul etayotganimiz emas, qanday yeyayotganimiz ham muhimdir.

— Nimalar haqida gapirayotganingizni uncha anglayolmayapman, — dedi yigit.

— Sifatli ovqatni tanovul etish, agar uni hazm qilolmasangiz, sizga hech bir foyda keltirmaydi. Ovqat hazm qilishni yo'lga qo'yish uchun aniq vaqt va aniq usulda ovqatlanish kerak. Misol uchun, agar og'zingizni to'ldirib olsangiz, ovqatni zarur tarzda chaynashingiz qiyin bo'ladi. Xuddi shuningdek, agar ochofatlik bilan taomga yopishsangiz, oziqni hazm qilish vujudingiz uchun qiyin bo'ladi.

Ko'pgina kishilar ovqatni "yutadilar", shoshib-pishib yeb oladilar-da oshqozonlaridagi buzilishlar qayerdan paydo bo'lganidan ajablanadilar. Tinch, shoshmasdan ovqatlanish kerak, shu jarayonning o'zidan lazzatlanish zarur. Taom tanovul etayotgan chog'ingizda, og'zingiz uglevodlarni parchalovchi katta miqdorda so'lak ajratadi, oshqozon esa oqsillarni qayta ishlash uchun zarur bo'lgan tuzli ishqorni yetarli miqdorda ishlab chiqaradi. Lekin to'g'ri ovqatlanishning eng muhim omillaridan biri ovqatlanish vaqti hisoblanadi.

— Ovqatlanish vaqtining hazm qilish bilan qanday aloqasi bor? — so'radi yigit.

— Butun Tabiat Koinot vaqtiga bo'ysunadi, — tushuntirishda davom etdi janob Jast. — Quyosh botishi-yu gulning ochilishi — hamma-hammasi shu qonunga bo'ysunadi. Inson vujudi ham bundan mustasno emas. Uning faqat ko'z oldiga keltirish mumkin bo'lgan eng aniq va sozlangan o'z ichki soatlari bor.

Biz ovqatlanadigan vaqt taomning qanchalik yaxshi hazm bo'lishini belgilaydi.

Masalan, vujudingizning hazm qilish tezligi, ya'ni oziqni quvvatga aylantiradigan vaqt — ertalabga nisbatan kechqurun ancha sustroq. Bu kaloriyalar yonishi ancha samarasizroq kechadi degani. Agar asosiy Ovqatlanish vaqti ertalab emas, kechqurunga to'g'ri kelsa, aynan shu sababli vujudingizga ortiqcha vazn tezroq qo'shiladi.

Bundan tashqari, siz ancha kech to'yib ovqatlansangiz, yomon uxlaysiz va ertalab kayfiyatingiz buzilgan holda turasiz.

— Nima uchun shunday bo'ladi? — qiziqdi yigit.

— Kechqurun ovqatlansak, hazm qilish tizimimiz tuni bilan ishlashi kerak, miya osoyishtalikda bo'lmaydi, chunki u oshqozon va ichaklarga zarur sharbatlar ishlab chiqishlari uchun tinimsiz ravishda ko'rsatmalar yuborib turishi zarur bo'ladi.

— Tushunarli, — dedi yigit, — xo'sh, yana sutkaning qaysi vaqti ovqat yeyish uchun nomaqbul hisoblanadi?

— Ha, boshqa fursatlar ham mavjud. Siz charchaganingizda yoki stress holatida bo'lganingizda ovqat hazm qilish tizimingiz to'la quvvatda ishlolmaydi va ovqatning ma'lum qismi hazm qilinmay qoladi.

Yigitcha shoshib yozardi, janob Jast esa o'z fikrini rivojlantirishda davom etardi:

— To'g'ri ovqatlanishning uchinchi qoidasi: hech qachon ko'p yema!

Esingizda tuting, ko'pdan ko'ra kamroq yegan yaxshi. Vujudingiz ko'pga qaraganda kam miqdordagi ovqatni osonroq hazm qiladi. Sog'lom oshqozon hajmi mushtingizdan katta bo'lmasligi zarur. Oshqozonni ovqat bilan cho'zganimizda, hazm qilish jarayonini buzamiz. Bu xuddi o'choqqa haddan ko'p ko'mir to'ldirilsa, yonishga to'sqinlik qilganiga o'xshaydi. Lekin yanada muhimrog'i, ortiqcha kaloriyalar yog'ga aylanib, yurak ishini izdan chiqaradi va bo'g'imlarga yukni ko'paytiradi. Shu sababli kam taom yeydigan kishilar uzoq yashaydilar. Xalqimizda eskidan bir gap qolgan: «Boshingni sovuqda, oshqozonni ochlikda, oyog'ingni issiqda tutsang — yuz yil yashaysan».

To'g'ri ovqatlanishning to'rtinchi qoidasi: siz tanovul etuvchi oziqning yetmish foizi suvga boy mahsulotlardan tarkib topishi zarur, ular: yangi uzilgan mevalar, sabzavotlar, o'simlik donlari va dukkaklilar. Qolgan o'ttiz foizi kraxmal, protein va yog'lardan iborat bo'lishi zarur. Bu ajablanarli tuyulishi mumkin, chunki aksariyat yevropaliklar asosan, kraxmal va proteinga boy, lekin suvi kam oziqlarni, ya'ni go'sht, non va kartoshkani ko'p, meva va sabzavotlarni kam iste'mol qiladilar. Shu sababli ularning ko'pchiligi surunkali kasalliklardan aziyat chekadilar. Har uch kishidan biri saraton xastaligi bilan og'riydi, har ikki kishidan biri yurak -tomir kasalligidan vafot etadi. Yana bir narsa to'g'risida o'ylab ko'ring — Yer yuzining yetmish foizi suv bilan qoplangan, inson tanasining ham yetmish foizi suvdan iborat, axir shuning o'zi ovqatlanish tarzi qanday bo'lishi kerakligidan dalolat bermaydimi?

— Biroq, suvning o'zini ko'proq ichib qo'ya qolsak bo'lmaydimi? — so'radi yigit.

— Savolingiz o'rinni, — javob berdi janob Jast. — Lekin birinchidan, odamlar ichayotgan suvning o'zi toza emas. Uning tarkibida xlor, yengil metall quyqasi va boshqa zararli moddalar bor. Undan tashqari, faqatgina ochqagandagina to'yib taom yeyish, chanqagandagina suv ichish zarur. Tarkibida suvi bo'lgan mahsulotlarga tayangan parhez to'yimli va tozalovchi xususiyatga ega. Agar bizga suyuqlik yetishmasa, qonimiz juda quyulib ketadi va vujudimizdan zaharli moddalar erkin chiqib ketolmaydi. Toamlar tanamizni o'z-o'zini tozalashga yordam beruvchi oziqlardan tarkib topishi kerak.

Yigit qanchalik tarkibida suvi ko'p taomlarni yegani to'g'risida o'ylab qoldi. Bunday taomlarni juda kam yeganligi ma'lum bo'ldi. U asosan, saryog'li non, go'sht, kartoshka va qaynatilgan sabzavotlar iste'mol qilardi.

— To'g'ri ovqatlanishning beshinchi qoidasi — davom etdi janob Jast, — o'ta muhim. Unda «Hujayralarni o'ldiruvchi beshta narsadan qoch» deyiladi.

— Beshta «o'ldiruvchilar» nimasi? — so'radi yigit.

— Hujayralarni o'ldiruvchilar — bu vujudingiz uchun o'ta xatarli bo'lgan oziq mahsulotlaridir, chunki ular hujayralarni yemiradi. Bunday mahsulotlarni iloji boricha, sira ishlatmaslik kerak. Ular vujudingizga qanchalik oz tushsa, siz uchun shunchalik foydali bo'ladi va buning sababini hozir tushuntirib beraman.

Birinchi yemiruvchi oq qand hisoblangan o'lim mahsuloti. Bundan tashqari, u tishlarga ziyon yetkazadi. Har qanday tozalangan oziq singari qand vujudingizni hayotiy muhim zahiradan mosuvo qiladi. Buning ustiga u immun tizimingizni barbod qiladi. Bilasizmi, olti choy qoshiq qand qondagi baktoriyalar bilan kurashuvchi tanachalarining yigirma besh foiz kamayishiga olib

keladi? Qancha ko'p qand iste'mol etsangiz, shuncha ko'p oq qon tanachalarini o'ldirasiz.

Yodingizda tuting, qand boshqa mahsulotlar shokolad, shirinliklar, sovuq ichimliklar, pirojnoy va pecheniyda, shuningdek, konservlangan meva va sabzavotlar tarkibida ham yashiringan.

Hujayralarni ikkinchi yemiruvchisi jonzorlar oziqlari — go'sht, qush va baliq. Keling, avval go'sht va baliqni ko'rib chiqaylik. O'tkazilgan tadqiqotlar ko'p bora dalillashicha, degenerativ jarayonlarning erta rivojlanishining asosiy omillaridan biri go'sh yeyish hisoblanadi. Avvalo, go'shtning asosiy bizga molxonalardan keladi. Bu degani, mollar yopiq fermalarda boqiladi.

Ular yaylovlarga kam chiqarilib, yopiq joylarda saqlangani bois, quyosh nuri nimaligini ham bilmaydi. Ularga shunda nosog'lom muhitda epidemiya tarqalishiga yo'l qo'ymaslik uchun antibiotiklar sepib turiladi, va tezroq semirtirish maqsadida yemiga gormonlar qo'shib beriladi. Dasturxonimizga turli zahar-zaqqumlar aralashmasi shu tarzda kelib qolishining ajablanarli joyi yo'q.

— Sabzavot va mevalar-chi, — qiziqdi yigit, — ularni ximikatlar bilan sug'ormaydilarmi?

— Shubhasiz, haqqoniy savol, — jilmaydi janob Jast. — Mutlaqo haqsiz. Lekin ular go'sht tarkibidagi zaharlarga nisbatan eng kam miqdordadir.

Norvegiyalik bir olim issiqxonada yetishtirilgan karam bilan tovuq go'shtini taqqoslab tekshirganida parranda go'shti tarkibidagi zararli moddalar karamdagiga nisbatan o'n million marta ortiqroqligini aniqlagan.

Kimyoviy o'g'itlar ishlatmay yetishtirilgan sabzavot va mevalar, albatta yaxshiroqdir. Ular to'yimliroq hamda tarkibida salomatlikni yemiruvchi toksinlardan xoli. Hatto kimyoviy ishlov berilgan mevalar ham go'shtga qaraganda ancha kam zaharlidir.

— Xo'sh, tabiiy go'sht haqida nima deysiz? — qiziqdi yigit.

— O, hech shubhasiz, qo'lda boqilgan mol fermadagilardan yaxshiroq, go'shti foydaliroq, albatta. Lekin, baribir, vujudingizga zarar keltiradi. Go'sht — turgan-bitgani zararli taom. Go'sht og'ir yog'larga boy bo'lgani bois, yog'lar qizil qon tanachalarining arteriyalarda bir-biriga yopishishiga majbur etadi. Yer kurrasi aholisining yarmi go'sht, sut mahsulotlari va shokoladdagi xolesterin moddasi ko'p bo'lgan mahsulotlarni ishlatishi sababli, yurak-qon tomir kasalliklaridan vafot etadi.

— Lekin men hamisha go'sht salomatlik uchun foydali deb hisoblardim, — dedi yigit, — axir quvvat olishimiz uchun go'sht yeyishimiz shart emasmi?

— Mutlaqo kerak emas! Aksincha. Quvvat beruvchi birinchi mahsulot — uglevodlardir. Ular tez parchalanib, tez quvvat beradi. Go'sht tarkibida uglevodlar kam, yog' va oqsillar esa ko'p, proteinlarning ko'pligi nitratlarning to'planishiga olib keladi, ular esa o'z navbatida, charchoqni chaqiradi.

— Lekin men eshitgandimki, ko'p go'sht iste'mol qilsak, suyaklarimiz mustahkam bo'larmish, — dedi yigit.

— Yana hammasi aksincha. Ko'p go'sht yeydigan kishilar suyaklar sinuvchanligidan aziyat chekadilar, chunki go'sht tarkibida ishqorlar ko'p. Mochevina va kislotalar go'shtga maza bergani bilan, ular nihoyatda zaharli hisoblanadi. Vujudimiz bir kunda sakkiz gram mochevinani zararsizlantirishga qobiliyatli, mol go'shtilik kattagina buterbrodda esa bu moddadan o'n olti gram mavjud. Mochevina miqdorining ortib ketishi paylar va bo'g'imlarni ta'sirlaydi va artritga olib keladi, shuningdek, suyaklardan kalsiyni chiqaradi.

— Temir moddasi-chi? — so'radi yigit. — Go'sht yemasak, temirni qayerdan olamiz?

— Zarur miqdordagi temirni yangi uzilgan ko'katlardan, dorn va dukkakli o'simliklardan olasiz. Birpiyola oqlanmagan guruh tarkibida temir to'rt funt hamburgerdan ko'ra ko'proqdir. Go'sht yemas — vegetarianlar boshqalarga nisbatan anemiya xastaligiga ko'proq chalinadilar, degan gap mutlaqo xato fikr. So'nggi tibbiy tekshirishlar temirning ko'pligi yurak xastaliklariga olib kelishi mumkinligini isbotladilar.

— Baliq nimasi bilan yomon? — so'radi yigit. — Men doim baliqni eng foydali mahsulot deb hisoblardim.

— Bo'lishi mumkin, baliq go'sht darajasida xavfli bo'lmasa-da, shubhasiz, uni sog'lom oziq deb aytolmaysiz. Ko'p dengizlar shunday ifloslanib ketganki, kuzatishlar ko'rsatishicha, baliqlarning yarmida onkologik kasalliklar mavjud ekan. Hovuz va sun'iy suv havzalarida urchitilgan baliqlar ham xuddi mollar kabi, epidemiya tarqalishiga qarshi antibiotiklar, gormonlar, kimyoviy moddalar qo'shib boqiladi.

Baliqni sog'lom oziq sifatida reklama qilishganiga sabab uning tarkibida yurak-tomir kasalliklari va artrit bilan xastalangan odamlarga foydali hisoblangan Omega-3 yog' kislotalari mavjud. Lekin baliqlarning yog' hujayralari qattiq ifloslangan. Eng so'nggi tibbiy tadqiqotlar esa Omega-3 yog'liq kislotalar o'simliklar tarkibida ham borligi va ularning inson organizmiga baliqdagi yog'liq kislotalarga nisbatan samaraliroq ta'sirini isbotladilar.

Jonzotlar tanasi, xoh u go'sht yoki baliq bo'lsin, insonning tabiiy ozig'i hisoblanmaydi. Odamzot o'z tabiatiga ko'ra o'txo'r mavjudot. O'txo'r mavjudotlarning jag'i yon tomonga ham, yuqori va pastga ham birday harakatlanadi, ularning tishlari oziqni ishqab chaynashga moslashgan. Etxo'r jonivorlarning jag'lari esa faqat yuqoriga va pastga harakatlanadi, ularning tishlari faqat uzib olish va xippa bo'g'ib tashlashga moslashgan. O'txo'rlar ichaklari uzunligi yigirma ikki futgacha yetadi, etxo'rlarning ichaklari esa unga tushadigan tana chiri boshlamasidan avvalroq bo'shanishga ulgurishi kerakligi bois, uch futdan oshmaydi.

Ko'pchilik antropologlar inson boshdanoq meva bilan ovqatlanagan, degan nuqtai nazarni olg'a surmoqdalar.

Biz muhtoj bo'lgan barcha oziq moddalar o'simlik mahsulotlarida mavjud. Yoshligimda vegetarianlarni miyasi aynigan deb hisoblashardi, ammo bu fikr gazetachilardan chiqqandi. Ana shu "miyasi aynigan"lar kimligini bilasizmi? Ular hamma asrlarning Qadimiy Gresiyada yashagan Sokratdan, Platon va Pifagordan boshlab, Leonardo da Vinchi, Isaak Nyuton, Albert Eynshteyn, Benjamin Franklin, Bernard Shou, Lev Tolstoy, Gerbert Uells, Mark Tven, Volter va Gandi bilan yakunlangan buyuk olim va faylasuflarlari edi. Bu insonlarni miyasi ayniganlar deb atash mumkinmi? Va shuni yodingizdan chiqarmangki, ularning ko'pchiligi uzoq va sog'lom hayot kechirganlar.

Yigitcha suhbatdoshining so'zlarini yondaftarchasiga shoshib yozardi. Janob Jast esa so'zida davom etardi:

— Hujayralarning uchinchi yemiruvchisi — bu sut mahsulotlari: har qanday sut, pishloq, qaymoq va saryog'lar. Inson — boshqa jonivorlarning sutini ichadigan yagona jonzor, go'daklik davridan o'tganidan keyin ham sutni iste'mol etuvchi yagona jonzotdir.

— Sut mahsulotlarining nimasi yomon? — so'radi yigit, — ismaloq va sabzi barglaridan boshqa yeyishga arzigulik hech qanday mahsulot qolmaganidan astoydil tashvishlanar ekansan.

— Sut buzoqlar uchun yaxshi oziq, lekin insonlar uchun emas. Yigirma foiz odamlar organizmida sut qandini parchalashga zarur laktoza fermenti ishlab chiqilmaydi. Shuningdek, barcha sut mahsulotlari tarkibiga kiruvchi "kazein" deb atalgan asosiy oqsilga har besh kishidan to'rttasi allergik reaksiya berishi aniqlangan.

Sut mahsulotlari — eng buzg'unchi oziq. Ular tufayli vujudingizda katta miqdorda shilimshiq ishlab chiqariladi, bu esa ovqat hazm qilishga ta'sir ko'rsatadi, chunki shilimshiq oshqozon va ichakni qoplaydi hamda qotib qoladi. Buning oqibatida to'siq shakllanadi va ichak devorlariga o'sha to'siq tufayli oziq moddalari so'rila olmaydi. Shilimshiq, shuningdek, o'pkalarda yig'iladi va ko'pgina respiratorli kasalliklar, shu jumladan, bronxit va astmani keltirib chiqaradi.

Sut mahsulotlari katta miqdorda yog'larni o'z ichiga oladi, bu esa, avval aytganimdek, sizning yurak-tomir tizimingizda ko'rinadi.

— Axir bizga kalsiy olish uchun sut oziqlari kerak bo'lmaydimi? — so'radi yigit.

— Umuman kerak emas, — dedi janob Jast, — tekshirishlarga ko'ra, sut mahsulotlarini ko'p iste'mol qiluvchi kishilar kalsiy yetishmasligidan aziyat chekadilar. Masalan, jahonda eng ko'p sut mahsulotlarini iste'mol etuvchi Norvegiya aholisi osteoporoz (suyaklar mo'rtligi) xastaligiga moyilroq bo'lisharkan. Boshqa tomondan, afrikalik Bantu aholisi yevropaliklarga nisbatan to'rt marta kam kalsiy iste'mol etsalar-da, umuman osteoporozdan yiroqlar. Ular deyarli hech qachon suyaklarini sindirmaydilar va tishlarini yo'qotmaydilar. Sabab? Gap shundaki, ular ozig'ida oqsil moddasining nihoyatda kamligi bois, ular vujudidagi kalsiy miqdori yevropaliklarga nisbatan tez chiqib ketmas ekan.

Sutdagi mavjud kalsiy me'yorida so'rila olmasligi bois, ko'pincha bo'g'imlarda yig'ilib qoladi va artrit, arteriya devorlarida esa ateroskleroz xastaliklari sababchisi bo'lib qoladi. Yana quyidagilar haqida o'ylab ko'ring: sigirlar tarkibida kalsiy bo'lmagan o't yeydi, shu bilan bir vaqtda, sut bilan katta miqdorda kalsiy yetishtirib beradi. Xuddi shu kabi odamlar barcha zarur kalsiyni ko'kat va donlardan oladi. Masalan, bir kosa to'g'ralgan karamda bir ko'za sutga nisbatan ko'proq kalsiy bor.

— To'rtinchi hujayra o'ldiruvchi bu osh tuzi yoki natriy xlorid.

— Osh tuzi qaysi aybi uchun? — o'zini tutolmadi yigitcha.

Vujudimiz natriyga muhtoj. U suyuqlikning zaruriy balansini qo'llab-quvvatlash uchun yordam beradi, asab tizimini mustahkamlaydi va qon hamda siydikda kerakli kislota balansini ushlab turadi. Biroq biz yetarli natriyni pomidor, petrushka, ismaloq, sabzi va hatto maymunjon kabi sabzavot va mevalardan olamiz. Vujudimizga zaruriy hamma natriy iste'molimizdagi sabzavotlar tarkibida mavjud. Natriy me'yoringing ortishi salomatlikka faqat ziyon keltirishi mumkin.

Ko'pchilik kishilar osh tuzi shaklida haddan ziyod natriy iste'mol qiladilar. Masalan, vujudingiz bir kunda taxminan 300 milligramm natriyga muhtoj, turmush darajangizga bog'liq holda moddani katta miqdorda terlash orqali yo'qotishingiz mumkin. Bir osh qoshiq tuzda 2000 milligramm natriy bor! Binobarin, ko'pchilik odamlar, agar ovqatga tuz solib yoki sho'r konser valangan mahsulot tanovul etishlarini hisobga olsak, ularga zarur miqdordan besh barobar ortiq natriy iste'mol qiladilar.

Osh tuzi — bu natriyning anorganik birikmasi. U tozalash va oqartirish jarayonidan o'tgan. oshqozonni bezovtalaydi va to'g'ri hazm qilishga to'sqinlik qiladi. Agar ovqat tayyorlash uchun sizga tuz zarur bo'lsa, yaxshisi, tarkibida vujudingizga kerakli boshqa muhim minerallar mavjud bo'lga tozalanmagan dengiz tuzini ishlatgan ma'qul. Lekin yodingizda tutingki, natriyning me'yordan ortiq kislorodning vujudingiz hujayralariga yetib borishiga halaqit berishi va hatto qon bosimini oshishiga olib kelishi mumkin. Shuni bilib qo'yini jigar, buyrak va yurak xastaligi bilan og'rigan bemorlarga shifokorlar kam miqdordagi natriy, parhezni buyuradilar. Ot tepib olmasidan burun otxona eshigini vaqtida tamlagan ma'qul, deb o'ylamaysizmi?

Hujayralarning beshinchi yemiruvchisi choy, kofe va alkogol ichimliklari hisoblanadi.

— Ko'p miqdordagi alkogol buyrak va jigarga zararligini avvaldan bilardim-u, choy bilan qahvaning nimasi yomon ekan?

— Choy va qahva xuddi alkogol kabi vujudga zahmat keltiruvchi qo'zg'atuvchilar hisoblanadi. Masalan, choy va qahva tarkibida birday yashirin holdagi narkotik — kofein bor. Ikki piyola choy yoki qahvada miyani qo'zg'atish va qondagi qand miqdorining ortishiga olib kelishga yetarli darajadagi kofeinning farmatsevtik dozasi bor. Avvaliga o'zingizni ancha bardamroq seza boshlaysiz, lekin qo'zg'atish tezda charchoq bilan almashadi. Qand darajasi odatdagi belgidan pastga tushib ketadi va o'zingizni avvalgidan ham horiganroq sezasiz.

Bir necha piyola choy yoki qahvani ketma-ket ichgan chog'ingizda asabiyroq bo'lib qolishingizni, yuragingiz urishi esa yanada tezlashganini hech sezganmisiz? Gohida bu hatto qo'llaringizda titroq ham paydo qilishi mumkin.

Yigitcha boshini iring'adi. Ha, u bir necha hafta ilgari kechqurun ketma-ket to'rt piyola qahva ichganidan keyin qo'llari bilinar-bilinar titraganini eshladi.

Janobi Jast davom etardi:

— Qahva asab tizimingizni qo'zg'atib va qondagi qand miqdorini orttirishdan boshqa kattaroq ziyon keltiradi — u qon bosimining oshishi, xolesterinning ko'payishiga olib kelib, vujudingizda to'plangan vitamin zahirasini parchalaydi, qahva va choydagi shavel kislotasi esa buyraklarga ziyon yetkazishi mumkin. Bir oziq-ovqatlar allergiyasi tadqiqotchisi kofein uyqusizlik, bosh og'riqlari, nevrozlar va teri qichishishlarida ko'rinadigan allergik reaksiyalarning asosiy omillaridan biri hisoblanishini tasdiqlagandi.

Choy tarkibida tanin deb atalgan yana bir narkotik modda bor, u vujudga temir moddasi singishiga to'sqinlik qilishi va kamqonlik xastaligiga olib kelishi mumkin.

Garchi choy va qahvani oz miqdorda ichish zararsiz bo'lsa-da, ularni ko'p, ya'ni, bir kunda ikki piyoladan ortiqroq iste'mol qilish zararlidir.

Yigit sog'lom ovqatlanishning beshta qoidasi yuzasidan chuqur o'yladi va ilgari bularning hech biriga rioya etmaganini nadomat ila tan oldi. Uning shunchalar og'ir xastalanib qolishining hech bir taajjublarli jihati yo'q edi, lekin bugun eshitganlari uning ko'nglini vayron qildi.

— Gaplaringizga tushundim, — murojaat qildi u janob Jastga, — lekin endi nima bilan oziqlanish kerak? Faqat karam va salat barglari bilan kun ko'rish nazarimda dahshatli-ku.

— Yo'g'-e, unchalik emas. Tabiiy, toza oziq bemaza bo'lishi mumkinmas. Bu oziq siz tatib ko'rgan barchasidan ko'ra eng ajoyibi bo'lishi mumkin. Ijzat bersangiz, sizga ba'zi narsalarni namoyish etaman.

Ular zal markazidagi yorqin taomlar qo'yilgan stollar yoniga yo'l olishdi. Stollardan birida ikki xil: piyozli va kartoshkali sho'rva bor edi. Uning yonida besh xil yangi yopilgan non ko'rinardi. Yigit javdar, arpa va qora bug'doy nonni darhol tanidi, lekin u tariqli yoki qora non haqida hech eshitmagandi. Nariroqda juda chiroyli bezatilgan taom turardi. Yigit yangi uzilgan ko'katlar isi anqiyotgan bu taomning ta'mini deyarli sezib turardi. Yigit har bir taom yonidagi qog'ozlarda yozilgan nomlarni o'qidi: qaynatilgan kunjutli guruch, tariqli teftellar, grek yong'ochlari solingan shirin kartoshka, vengercha kleskilar, shuningdek, turli xom sabzavotlar va salatlar.

Boshqa stolda quritilgan hamda yangi uzib to'g'ralgan sabzavotlar solingan tovoqlar bor edi. Bodom va yertutli, maymunjon hamda yong'oqdan tayyorlangan aralashmalarning bir necha turlari bor edi.

— Ilgari bunday turli-tuman taomlarni sira ko'rmagandim, — dedi yigit.

— Minnatdorman, — javob berdi xo'jayin, — biz har bir xo'randaga ma'qul bo'lishi uchun imkondagi barcha ishlarni bajaramiz.

Patnisiga bir kosa ugra va tariqli non qo'ygan yigit o'z stoliga qaytdi.

— Xo'sh, qalay ekan? — so'radi xo'jayin yigit bir-ikki qoshiq tatigach. Ajoyib! — xursand kayfiyatda javob berdi yigit.

— Buning ustiga bu g'oyat foydali va to'yimlidir, — ishontirdi janob Jast.

Ular birgalikda ovqatlanilar, yigit taomdan har totinganida lazzatlanardi. Bu keyingi paytlarda u tanovul etgan eng mazali taom edi va odatiy gamburger va chipslarni bu noyob taomlar bilan taqqoslashning hech o'рни yo'q edi. U ovqatlanish tarzini o'zgartirish va faqat tabiiy va toza oziqlar iste'mol etishga qat'iy ahd qildi.

Tushlikdan so'ng bugungi uchrashuvga yakun yasadi:

Asl Salomatlikning to'rtinchi siri — to'g'ri ovqatlanish kuchi.

— Asl Salomatlik Sifatli Ovqatlanishsiz bo'lishi mumkin emas: siz nima yeyishingiz va qanday yeyishingiz o'zingizga bog'liq.

Sifatli Ovqatlanishning besh qoidasi:

— To'g'ri ovqatlanish uy qurilishiga o'xshaydi. Doim yaxlit, tozalanmagan, tabiiy oziqni tanlang.

— Yaxshi ovqatlanish me'yordagi hazm qilishsiz bo'lmaydi. Shu bois ovqatni yaxshilab chaynang, faqat tinch holatda ovqatlaning hamda asosiy ovqatlanish vaqti oralig'ida yemang.

— Yaxshisi ko'p emas, kamroq yeng! Haddan ortiq ko'p emang.

— Yetmish foiz oziq mahsulotlari, asosan suvdan tarkib topgan bo'lishi zarur.

— Hujayralarni yemiruvchi — qand, go'sht, baliq, sut mahsulotlari, tuz, choy, qahva va alkogoldan saqlanang.

Bgeshinchisi

KULGIKUCHI

Ro'yxatdagi keyingi odam Neyl Kollinz ismli yosh jurnalist edi. Uning chehrasi yoqimtoy va ko'zlari issiq, kulib turardi va undan ham qahramonimiz keyingi kunlarda uchrashgan barcha kishilarda sezgani kabi hayotga qiziqish barq urardi. — O'sha kekxa xitoylikda qandaydir fazilat bor! — dedi Neyl Kollinz darhol, ular o'zaro so'rashib bo'lgach.

— U menga hayotimni saqlab qolgan mo'jizakor dori berganini bilasizmi?

— Mo'jizakor dori? — uning ketidan takrorladi yigitcha. — Lekin kekxa xitoylik menga dorilar odamni davolay olmaydi, degandi-ku!

— O, bu dori idishda emas. Bu chorani juda kam shifokorlar o'z bemorlariga buyuradilar va uni dorishunoslikdan topishingiz amri mahol.

Yigitchani bu kishi nima haqda gapirishi juda qiziqtirib qoldi.

Janob Kollinz davom etardi:

— Garchi bu dori to'g'risida uch ming yildan ortiqroq gapirishgan bo'lsa-da, keyingi yillarda sog'ayish va salomatlikni asrashda uning roli beqiyosligi isbotlandi. Bu har birimizga istagan yerda va istagan chog'da foydalanishimiz mumkin bo'lgan oddiygina chora...

— Aytqoling endi, qanday dori o'zi? — chidolmadi yigit.

— Kulgi! — javob berdi u hamda suhbatdoshining ishonqiramagan nigohini ko'rib, baralla kulib yubordi.

Yigit bular haqida nimani o'ylashni ham bilmasdi.

— Siz, hoynahoy, hazillashayotgan bo'lsangiz kerak, — dedi u.

— Aksincha, — javob berdi janob Kollinz. — Ijzat etsangiz, sizga o'z tariximni so'zlab beraman O'n yil muqaddam men nihoyatda og'ir kasallik natijasida to'shakka mixlanib qolgandim. Bu xastalik natijasida umurtqa pog'onamni o'rab turgan to'qimalar zararlanib, dahshatli og'riqlar azob berardi. Mening sog'ayishimdan umid yo'q edi. Aytishlaricha, bu xastalikdan besh yuz kishidan birining ham tuzalishi gumon ekan.

Ahvolim borgan sari yomonlashardi. Og'riq qoldiruvchi vositalar o'z ta'sirini yo'qotgan va kecha-yu kunduz og'riq to'xtamasdi. Bularning barchasiga yana qancha chidash mumkinligini bilmasdim. Men umidsizlikka tushdim va o'limga tayyorlanardim. Ajoyib kunlarning birida mo'jiza ro'y berdi.

Palatanga yangi shifokor kirdi va ahvolimni so'radi. O'zimni nihoyatda yomon his qilayotganimni aytdim. U menga og'riqni qoldiradigan tuzukroq vosita zarur, dedi. Keyin u bir yerda birov bilan uchrashishga borishi darkorligi hamda tez orada qaytishini bildirib, uzrini aytdi. U o'sha vaqtda darddan biroz chalg'ishim uchun menga televizor ko'rishni tavsiya etdi. U televizorni qo'ydi. Bu vaqtda «Cheers» deb nomlangan ko'rsatuv bo'layotgan edi. Siz bu dasturni hech tomosha qilganmisiz? — so'radi u yigitchadan.

— Ha, bu dastur menga ham juda yoqadi, — deb javob berdi yigit.

— Xo'sh, o'sha kuni men ko'rgan bu lavha shunaqa kulgili ediki, tinimsiz qotib-qotib kulardim. Shou tugagandan so'ng palataga qaytgan o'sha shifokor ahvolimni yana so'radi. Shunda og'riqni sezmayotganimni angladim! Bunday bo'lishi mumkin

emasdek tuyulardi. Axir, kasallik boshlangandan beri birinchi marta og'riqni his qilmayotgan edim-da.

Shifokor ajablangedek ko'rinmadi. U kulgi eng yaxshi dorilardan biriligini aytdi. Mening xastaligim bo'yicha biroz hazillashgandek bo'ldi-da, keyin kasalxonadan chiqayotganimda uchrashishim mumkin bo'lgan bir nechta hamkasblarining ismi yozilgan ro'yxatni qo'limga tutdi. Lekin bir necha soatdan keyin og'riq yana qaytdi. Men yana tushkunlikka tusha boshlagandim, to'satdan yalt etib miyamga...

— Nima? — so'radi yigit hikoyaning davomiga qiziqib.

—Menga kerakli narsa — kulgili nimanidir topish keldi. Men palatamga videomagnitofon olib kelishlarini so'radim. Va «Cheers» ning eng oxirgi ko'rsatuvini yana takror tomosha qildim. Og'riq sekin-asta kamaya boshladi. Kulgi og'rig'imni shunchalik kamaytirardiki, bir necha kundan so'ng kasalxonadan chiqishga ahd qildim, chunki u yerning ovqati yomon, havosi buzuvchi bo'lgani bois qishloqda ochiq havoda toza suv va yangi ovqatlar menga ko'proq foyda keltiradi, deb o'yladim. Shunday qilib, mehmonxonaga ko'chib o'tdim va ko'zlarimdan yosh chiqquncha kulishga majbur etuvchi videofilmlarni ko'rib rohatlandim.

Albatta, kulgidan tashqari to'g'ri ovqatlanish, parhez haqida qayg'urdim va toza havoda jismoniy mashqlar bajarardim. Sog'lom turmushni yaratish uchun Tabiatning ko'p qonunlariga amal qilish zarurligini men doktor bergan ro'yxatdagi odamlardan bilib oldim.

To'rt oydan so'ng og'riq umuman qoldi. Kasalxonadagi tekshirishlar xastaligimdan to'la tuzalganimni ko'rsatdi. Kasallikning hech qanday belgisi qolmadi! Davolashning odatdagi kursini o'tgan besh yuz kishidan biri tuzalishi mumkin bo'lgan bu xastalikdan men omon qolgandim. Men esa hech qanday dori-darmon qabul qilmay, faqat kulardim va ochiq havoda sayr qilardim.

— Bu aql bovar qilmaydigan hol! — xitob qildi yigit. — Lekin nima uchun sizga bunday yengillikni aynan kulgi berdi, deb hisoblaysiz?

— Bu qiziq savol, bir vaqtlar bu savolni o'zimga ham berganman. Men bir nechta tadqiqotlar o'tkazdim va kulgi vujudimizga juda kuchli ta'sir o'tkazishini aniqladim. Masalan, kulgi miyamizni ayrim gormonga o'xshash «endorfinlar» deya nomlangan moddalar ishlab chiqishga majbur qiladi. Ular og'riq qoldiruvchi tabiiy vositalar hisoblanadi va immun tizimini kuchaytiradi.

Shuningdek, kulgi nafas olishni faollashtirishga ko'maklashadi va o'pka hamda yurakka ko'proq kislorod olishga yordam beruvchi yaxshi mashg'ulot hisoblanadi.

— Ha, bir necha hafta ilgari men yoga bo'yicha bir ustozdan nafas olish salomatligimiz uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanini bilib olgandim, — dedi yigitcha.

— Albatta, kulgi nafas olishni yaxshilaydigan eng yoqimli va harakatdagi usullaridan biri hisoblanadi, «qorinni zo'riqtiradigan» qattiq kulgi esa, shuningdek, ichak va boshqa ichki organlarga uqalovchi ta'sir qiladi. Bu degani har safar siz kulganingizda barcha hayotiy a'zolaringizni qon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi.

Kulgi ruhiy sog'ligimiz uchun ham yordam beradi. Kulgidan so'ng odamlarning fikrini jamlashga qobiliyati yaxshilanishini tadqiqotlar isbot qildi. Kulgi shuningdek, stress oqibatlarini tugatishga yordam beradi.

Darvoqe, stressning adrenalin va karteol kabi gormonlari darajasi miriqib kulganingizdan so'ng kamayishini bilasizmi?

— Mana bunga bir qarang, — dedi jurnalist tokchadan qandaydir kitobni olib. Bu Injil edi. U qidirgan narsasini topgunicha uni varaqlay boshladi. Mana, uni topdim! O'qing, 22-oyat, 17-sura, — u o'z mehmoniga kitobni uzatdi.

U yerda yozilgandi: «*Quvnoq yurak tabiblik kabi barakalidir, ma'yus ruh esa suyaklarni quritadi*».

— Bu so'zlar uch ming yil muqaddam yozilgan. Tibbiyot shu vaqtgacha ularni e'tiborsiz qoldiradi lekin ishoning, hech qachon bundan-da adolatliroq so'zlar yozilmagan. Kulgi — bu har qanday kasallikni yengishga va sog'lom qolishga yordam beruvchi doridir.

Shu daqiqada yigit keyingi vaqtlarda naqadar kam kulganiga iqrar bo'ldi. Stresslar qurshovida va kundalik tashvishlar ichida o'ralashib qolib, u qovog'i soliq va haddan ortiq jiddiy bo'lib qolgan edi.

— Stress holatiga tushgan chog'da kulish ham unchalik oson emas.

— To'g'ri, siz haqsiz, lekin stress avjiga chiqqanida biz kulgiga ayniqsa muhtojmiz. Har safar stress vaziyatiga tushganda unga tashqaridan nigoh tashlashimiz va o'zimizdan: «Bu yerda, bu vaziyatda kulgili narsa bormi?» yoki «Bu vaziyat kulgili bo'lishi mumkinmi?» deya so'rashimiz kerak. Hayotda topgan narsangiz sizning nima qidirayotganingizga bog'liq. Agar siz sehgirlikni qidirsangiz, hayotingiz sehgir bo'ladi, bordi-yu falokatni qidirsangiz, hayotingiz falokatlarga to'la bo'ladi, lekin mabodo kulgini qidirsangiz, hayotingiz quvnoq va sog'lom bo'ladi.

Ijzatingiz bilan sizga bir savol bersam: ko'p hodisalar sodir bo'layotgan chog'da tashvishli tuyulsalar-da, yillar o'tgandan so'ng ular haqida kulib eshlashingizni sezganmisiz?

Yigit boshini irg'adi. U ikki yil avval sodir bo'lgan voqeani eshladi. U o'zi to'g'risida bir qizda yaxshi taassurot qoldirmoqchi edi, ularning stoliga xizmat qilayotgan ofitsiant qoqilib tushib, qo'lidagi ichimliklarni to'ppa-to'g'ri ularga sepib yubordi. O'shanda u jahl va uyatdan o'zini bilmasdi, bir necha haftadan keyin esa bu voqeani xotirlab, rosa kulgandi.

— Nimaga endi kutib o'tirish kerak? — so'radi Kollinz. — Nima uchun voqea sodir bo'lgan zahoti kulgili tomonini topib, chin dildan kulish mumkinmas? Hayot — bu pyesa, lekin siz uni fojiga ham, shu kabi komediyaga ham aylantirishingiz mumkin...

Hammasi sizning bunga qanday garashingizga bog'liq.

Yigitcha bu yangi kashfiyotidan quvonib, hayajonlanib ketdi. U o'z hayotiga o'zgarishlar kiritishga ahd qildi.

— Sizga shuni aytmochimanki, — dedi yigitcha janob Kollinzga, — bularning hammasi tamomila xayoliy tuyulsa-da, lekin gaplaringiz ma'noga ega. Bugundan boshlab, hamma narsaga kamroq jiddiyat bilan munosabatda bo'laman va har kuni kulib turishga harakat qilaman.

— Shu so'zlar bilan u yondaftarchasini yopdi.

— Yana bir savol, — davom etdi u, — sizning palatangizga kelgan o'sha shifokor keksa xitoylikmidi?

— Albatta, o'sha-da! Yana kim bo'lishi mumkin? — javob berdi jurnalist.

— Sizga yana bir narsani aytay: o'shanda mo'jiza ro'y berganini bilardim va tuzalغانimdan so'ng yana kasalxonaga meni davolagan shifokorimni ko'rishga bordim. U bunday holatni hali hech uchratmaganini aytdi. Bularning barchasi uning hamkasbi, keksa xitoylik sharofati bilan amalga oshganini aytgandim. Shifokor uning kim bo'lishi mumkinligini tasavvur ham qila olmadi. Kasalxonada birorta ham xitoylik shifokor bo'lmagan ekan!

O'zim ham bu xitoylik kimligi-yu qayerdan paydo bo'lgani haqida hech qanday tushunchaga ega emasman. Lekin shuni bilamanki, u favqulodda shaxs edi.

Yigitcha anchadan beri haqiqatni gumon qilardi va u uchrashgan odamlar bilan sodir bo'lgan voqealar uning taxminlarini tasdiqlardi. Uning qarshisida Asl Salomatlik sari yo'l yaqqol ko'rinar edi hamda sog'lom hayot tarzi to'g'risida oddiy haqiqatlar bu yo'lda ko'rsatkich edilar.

— Ketishingiz oldidan marhamat qilib ayting-chi,— dedi unga jurnalist, — barga timsoh bilan birga borgan odam haqida hech eshitganmisiz?..

Janob Kollinzning kotibasi jurnalist xonasidan gurra kulgi tovushlari kelayotganini eshitdi. Ikkala erkak jahondagi eng zo'r dorini qabul qilardilar.

Shu kuniyoq kechqurun yigitcha yondaftarchasida paydo bo'lgan yangi fikrni qaytalab o'qidi:

Asl Salomallikning beshinchi siri — kulgi.

Kulgi — bu abadiy tabib.

— Kulgi — og'riqni qoldimvchi va ko'p kasalliklardan davolanishga yordam beruvchi, kuchli ta'sir ko'rsatuvchi dori.

— Kulgi nafas olishni yaxshilaydi, yurak va o'pka uchun ajoyib mashg'ulotlar hisoblanadi, qorindagi a'zolarni uqalashga ta'sir qiladi va ichak faoliyatiga ko'maklashadi.

— Kulgi immun tizimini kuchaytiradi.

— Kulgi jamlash qobiliyatini yaxshilaydi va ruhiy stressni yo'qotadi.

Oltinchi sir

DAM OLISII KUCHI

Keksa xitoylikning ro'yxatida ismi yozilgan navbatdagi kishi bilan yigitcha keyingi haftadagina uchrasha oldi. O'tgan hafta davomida u hamsuhbatlaridan eshitgan maslahatlariga og'ishmay amal qildi va o'zini ancha tetik his etayotganini bilgach, o'ziga xushyoqqancha ajablendi. Yaqinlari va do'stlari ham undagi o'zgarishlarni payqadilar. Agar u qachonlardir Asl Salomatlik sirlariga shubhalanib qaragan bo'lsa-da, hozir unday emas edi. U qachon o'zini yana shunday yaxshi his etganini eslolmasdi.

Richard Shou «stresslar bo'yicha maslahatchi» edi va ilgari uchrashishga to'g'ri kelgan boshqa zo'r muvaffaqiyatga erishgan biznesmenlardan ancha farq qilardi. Uning osuda chehrasidan sog'lomlik barq urib turardi va ko'zlari quvonchdan porlardi. Uning erkin harakatlarida tinchlantiruvchi nimadir bor edi.

— Shunday qilib, Asl Salomatlik sirlari haqida bilmoqchimisiz? — so'radi janob Shou yigitdan. — Men o'zim uchun ularni o'n besh yil muqaddam birinchi bor ochgandim. Sizni ishontirib aytamanki, o'shanda hayotim butunlay boshqacha edi. Men birjada ancha muvaffaqiyatli broker edim va yaxshigina pul ishlardim, lekin o'sha vaqtda juda bechorahol edim.

— Bu bilan nima demoqchisiz? — ajablendi yigit.

— Mening salomatligim bechorahol edi. Yaxshi sog'liqsiz pul va moddiy boyliklar kimga kerak? Doimiy stress holatida bo'lganim bois, qiynalib ishlardim. Har bir kun ulkan daromad keltirardi. Men million funt sterling bilan ish yurgizardim va birgina noto'g'ri qarorim ming, hatto million funt zarar keltirishi mumkin edi!

— Ha, bu ancha ezib yuboradi, — rozi bo'ldi yigit.

— Ha-da, ezadiki, u yoq-bu yog'i yo'q. Bunday doimiy bosim ostida o'zni bo'sh qo'yish tobora qiyinroq kechardi va taranglikdan xalos bo'lish maqsadida har kuni spirtli ichimliklar icha boshladim. Bir necha yildan so'ng jismoniy va ruhiy jihatdan barbod bo'lgandim. Qon bosimim ortishi, oshqozon yarasi hamda dahshatli bosh og'rig'idani aziyat chekardim. Garchi juda ko'p pul topsam-da, lekin o'zimni vaqtidan iltifot topib yashayotgan kabi his qilardim.

— Xo'sh, o'zgarish qanday ro'y berdi? — so'radi yigit.

— Poyezddagi sayohat bilan, — javob berdi Shou. Yigit hayron bo'ldi:

— Bu bilan nima demoqchisiz?

— Bir kuni poyezdda uyga qaytardim. Bekatlar oralig'ida harakat to'xtalishi ro'y berdi. Poyezdda odam ko'p edi, qancha uzoq turib qolganimiz sari men asabiy bo'lib borardim. Menga go'yo havo yetishmayotgandek tuyulib, og'zim bilan havoni yuta boshladim. O'shanda menda yurak xuruji tutib qolganini bilmasdim. Nazarimda, hushimdan ketdim. Keyin yonimdagi tizzalab turgan keksa xitoylikning yuzini eslayman. U ko'zlarimni tekshirib ko'rdi-da, yengil yurak xuruji tutganini va mening asab buzilishi xastaligi bilan azob chekayotganimni aytdi.

U men bilan birgalikda mahalliy kasalxonaga jo'nadi, u yerda sinchiklab tekshirishdi. Yo'lda u men olib borayotgan va odatlangan turmush tarzi salomatligim borasida qanday rol o'ynashi to'g'risida so'zlab berdi.

O'shanda Asl Salomatlik sirlari haqida ilk bor eshitganman. Avvallari ovqat va mashqlar kabi shunday oddiy narsalar salomatligimizga bunchalar katta ta'sir ko'rsatishi to'g'risida hatto bilmasdim. Keksa xitoylik menga Asl Salomatlik sirlarini o'rgata oluvchi odamlar ro'yxatini berdi va mening turmush tarzimni hisobga olinadigan bo'lsa, xastalanishimdan ajablanmasa ham bo'ladi, dedi. Men butunlay mensimay munosabatda bo'lgan bir narsa mavjud edi — bu Asl Salomatlikning oltinchi qonuni edi. Men dam olish va tinchlanish qobiliyatini umuman hisobga olmagandim.

— Qanday qilib? — so'radi yigit.

— Gap shundaki, dam olish ong, tan va ruhni yoshartiradi. Bu g'oyat oddiy eshitilsa-da, biz odatda oltinchi qoidani e'tiborsiz qoldiramiz.

Har bir tirik jon dam olishga muhtoj — inson, hayvon va hatto yer ham. Tabiatan shunday. O'simlik va hayvonot dunyosi zarur vaqtda dam oladilar. Injilda olamni yaratib bo'lganidan keyin hatto Xudo ham yettinchi kuni dam oldi, deb aytilgan. Biroq kishilar ko'pincha shusiz ham amallaymiz, deb hisoblaydilar. Umr bo'ylab yetti chaqirimli qadamlar bilan yelib borarkanmiz, jillaqursa, bir daqiqaga to'xtab, tezlikni kamaytirishga fursat yetgani haqida o'ylamaymiz ham.

Yoz oqshomida quyosh botishini ko'rib zavqlanishga, gullab yotgan olcha xushbo'yidan ko'kragimizni to'ldirib nafas olishga, sayroqi qushlar jo'r ovozi tinglashga bizning fursatimiz yo'q.

E'tibor berganmisiz, bizning asrimizda vaqtni tejash uchun ko'pgina asbob-jihozlar — telefon, faks, kir yuvish mashinalari, chang yutgichlar, idish-ovoq yuvadigan va quritadigan mashinalar yaratilgan bo'lsa-da, odamlarga baribir vaqt yetishmaydi. Nazarimda, odamlar doim shoshadilar. Bir kunning tarangligi ikkinchi kunga o'tadi, so'ng keyingisiga... yana keyingisiga. Shu sababdan ko'p kishilar bir kunda charchab qoladilar va surunkali charchoq va surunkali kasalliklardan azoblanadilar.

Men o'sha odamlar kabi doimiy toliqqan va tinimsiz stresslardan aziyat chekardim. Baxtinga o'z vaqtida esimni yig'dim. Hammasini yana izga solish mumkin edi. Men hordig'imni chiqarish va o'zimni bo'sh qo'yishga o'rgandim. Natijada ahvolim keskin tarzda o'zgardi. Avvalgi belgilar yo'qoldi, bor yo'g'i bir necha haftadan so'ng qon bosimim oldingi raqamlarga qaytdi. Bo'lishi mumkin emasday eshitilyaptimi!

Rostdanmi? — so'radi yigitcha. Oddiy dam olish tuzalishingizga shuncha yordam berdimi?

— Shubhasiz, — javob berdi janob Shou, — jismoniy va ruhiy teng holda olingan dam o'zini yaxshi his qilishda ayniqsa, katta ahamiyatga ega. Jismoniy va mental relaksatsiya tanangizning kislorodga talabini 50 foizga ozaytirishi, yurakka tushadigan yukni 30 foizga kamaytirishi, shuningdek, qon bosimini pasaytirishini ilmiy tadqiqotlar dalilladi. Chuqur relaksatsiya, shuningdek, notinchlik, asabiylashish va yuqori qon bosim natijasida vujudga kelgan qondagi sut kislotasi aldegidlari darajasini pasaytiradi. Shuningdek, tekshirishlar ko'rsatishicha, dam olish miyaning elektromagnit to'lqinlarining baravar ishlashiga olib kelib, sezish qobiliyatini yaxshilaydi va xuddi qisqa muddatli kabi uzoq muddatli xotirani yaxshilaydi.

Hordiq chiqarish imkoni bo'lgan kishilar yaxshiroq uxlaydilar, jismoniy baquvvat va mustahkam sog'liqqa ega bo'ladilar. Yaxshi dam jizzakilikdan xalos etib, oila va jamiyatdagi munosabatlarni yaxshilashga yordam berishi haqida gapirish shartmikan?

Dam olish va o'zini erkin tuta olish qobiliyati sog'lig'ingizni va hayotingizni yaxshilashi shubhasizdir.

Bularning barchasi g'oyat qiziqarli, lekin siz yetarli tarzda dam olganingiz va o'zingizni bo'sh qo'yganingizga qanday ishonch hosil qilasiz? — so'radi yigitcha. — Stress holati ta'sirida o'zini bo'sh tutish ancha qiyin, axir o'zingiz ham ichkilikka ruju qo'yganingizni aytgandingiz-ku.

Juda yaxshi savol! Va u shunday yaxshi javobga arziydi, — dedi janob Shou. — Birinchi navbatda siz miyangizga dam berishni o'rganishingiz kerak. Har kuni biz kuzatish va xayolga berilish uchun vaqt ajratishimiz kerak. Ko'pchilik insonlar bir soatdan ortiq tanaffus qilmay samarali ishlolmaydi. Diqqatni jamlash zaiflasha boshlaydi va dam olmasdan uzoqroq ishlash kerakli natijalar berishni to'xtatadi.

Ishlash jarayonida muntazam ravishda qisqa tanaffuslar qilish zarur. Ish beruvchilar ish kuni davomida ularning xizmatchilari muntazam ravishda qisqa muddatli tanaffus qilishlariga ruxsat bersalar, ular o'zini yaxshiroq e'tibor bilan jamlab ishlashlari va kamroq xatoga yo'l qo'yishlarini bilib oladilar. O'n daqiqalik tanaffuslar nafaqat salomatligingizga, balki ish sifatiga ham barakali ta'sir ko'rsatadi. Toliqqan suyaklar va tinmagan aqlga dam berish g'oyat zarur. Bu sizning miyangizga asablariningizni tinchitadigan va sizni quvvatga to'ldiradigan kichkinagina bayram bo'ladi.

— Lekin biz uxlayotganda dam olmaymizmi? — so'radi yigitcha.

— Har doim emas. Barchamiz doimiy uyquga muhtojligimiz to'g'ri. Lekin sizda ertalablari xuddi kechqurun yotganingizday horib-charchab uyg'ongan holatlar bo'lmaganmi?

Yigit boshini irg'adi: — Ha, ko'p bo'lgan, — dedi u.

— Xo'sh, o'shanda o'zingizni yaxshi dam olgan, deb hisoblardingizmi?

— Yo'q, deb o'ylayman.

Ittifoqo, yigit keyingi davrda, garchi ko'p uxlasa-da, doimo o'zini horg'in va dam olmagandek his qilganini xotirladi.

— Ko'p uxlashingiz hali yaxshi dam olayotganingizni bildirmaydi. Uyqu juda muhimdir, ko'pchilik kishilar har tunda olti yoki sakkiz soatlik uyquga muhtojlar, lekin haqiqiy dam olish uchun xotirjamlik talab etiladi, aks holda aqlingiz hatto uyqu vaqtida ham bezovtalanishi davom etadi. Ko'plar arziyas mayda-chuydalarga tashvishlanaveradilar, bu esa ularni quvvatdan qoldiradi va hordig'ini o'g'irlaydi.

— Men g'oyat sertashvishman, — dedi yigit, — har doim shunday bo'lganman.

— O, sizning doim shunday bo'lganingiz, umuman bundan buyon ham shundayligingizcha qolishingizni bildirmaydi. O'tmish har doim ham o'z izini kelajakka qoldiravermaydi. Kunba-kun bajarayotganingizni hadeb takrorlayversangizgina doimo olganingizni olaverasiz! Lekin hammasini tuzatish mumkin, so'zimga ishonib. Tashvishlanishdan to'xtash va o'zingizda hayotga nisbatan tinch munosabatni hosil qilishning oddiy ifodasi mavjud.

— Bu qanday ifoda ekan? — qiziqdi yigit.

— U ikki tamoyildan iborat. Birinchi tamoyil: Hayot ikir-chikirlari tufayli qayg'uravermang. Ikkinchi tamoyil: Hayotda hammasi bor-yo'g'i mayda-chuydalar ekanini esda tuting.

Biz har bir narsaga kamroq jiddiyat bilan munosabatda bo'lishni o'rganishimiz kerak. Taranglik yoki noumidlikni his etgan chog'imizga o'zimizga quyidagicha savol berishimiz kerak:

— O'n yildan so'ng buning bizga ahamiyati bo'ladimi? Agar bo'lmas ekan, demak, bu aniq mayda-chuyda ekan va shu sababli bunga qayg'urish uchun vaqt yo'qotishning hojati yo'q.

O'z aql va tanamizga dam berish uchun biz faqat bugungi kun bilan yashamog'imiz darkor. Iso payg'ambar: «Non bizning rizq-ro'zimiz, uni bugunga yarasha ber» deb aytgan. Kechagi ham emas, ertangi ham emas, faqat bugungi kun uchun. Biz faqat bugungi kun bilan yashashni o'rganishimiz zarur. Agar doimo o'tmishni o'ylayversak yoki kelajak to'g'risida tashvishlanaversak, dam olmaymiz.

Yetarlicha dam olayotganimizdan ishonch hosil qilishimiz uchun yana bir muhim narsa — bu har yettinchi kunni butunlay dam olishga bag'ishlash imkonidir. Bu kunda barcha xizmatga doir besaramjonliklar, hisoblar va tashvishlarni unutishimiz kerak. Har yettinchi kunni o'z oilangizga bag'ishlang, hayotdan zavqlaning va taranglikni yo'qoting.

Haftada atigi bir kun. Bu shunchalar oddiy tuyulsa-da, lekin g'oyat muhimdir. Jahonning barcha buyuk dinlarida yettinchi kun — dam olish kuni hisoblanadi. Xudo to'xtashga fursat yetgani, hayotga mahliyo bo'lish va o'zni bo'sh qo'yishni yodimizga solish uchun yakshanba kunini yaratgan, shekilli. Bu o'zimizga va dunyoga tinchlik bag'ishlay olishimiz mumkin bo'lgan muqaddas fursatdir.

Yigit yana o'z hayoti to'g'risida o'ylay boshladi. Uning har kuni kundalik tashvishlarga to'liq bo'lardi. U butun hafta davomida qattiq ishlardi va odatda dam olish kunlari ham band bo'lardi. Ko'pincha ishni uyiga olib ketardi. O'zini bunchalar horigandek his etishida hech bir taajjublanadigan joyi yo'q.

O'zini bo'sh qo'yish va dam olishning yana bir harakatdagi uslubi chuqur nafas olishda mujassam, — davom etdi janob Shou.

O, meni to'g'ri nafas olishga o'rgatgan ajoyib ayolni uchratdim! — deya suhbatdoshining gapini bo'ldi yigit.

Chuqur nafas olish limfa tizimini tozalashga va vujudimiz to'qimalarining to'g'ri oziqlanishiga ko'maklashadi.

Ha, xuddi shunday. Lekin hammasidan ko'ra, u o'zimizni bo'sh qo'yishga yordamlashadi, — javob berdi bizneschi.

— Bilasizmi, besaranjomlik va charchoqni his etayotganingiz chog'ida ko'krak qafasi mushaklari tarang tortadi va bu har turli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Chuqur nafas diafragma va ko'krakni bo'shashtiradi va asablarni tinchlantiradi. Doim asabi tarang holatdagi kishilar yuzaki nafas oladilar, sokin tabiatli odamlar esa chuqur va erkin nafas oladilar. Dam olishning bu asosiy tamoyillari, ishonig, hayotimni mutlaqo o'zgartirib yubordi. Yurak xuruji tufayli menga yordam bergan va dam olish, relaksatsiya sirlarini o'rgatgan kekxa xitoylik sharofati bilan hayotim saqlanib qoldi.

Kechqurun uyiga qaytgan yigitcha bu o'zgacha uchrashuv davomida yozganlarini takror o'qib chiqdi. Asl Salomullikning oltinchi siri — dam olish va relaksatsiya kuchidir.

—Agar miya va tana dam olmasa, Asl Salomatlik bo'lishi mumkin emas.

Dam olish:

tana, aql va ruhni yoshartiradi; jismoniy va ruhiy salomatlik uchun muhimdir; vujudimizning kislorodga bo'lgan talabini 50 foizga pasaytiradi; yurak yukini 30 foizga kamaytiradi; qon bosimini tushiradi, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotirani yaxshilaydi.

— Buning uchun quyidagilar zarur:

ish kuni davomida muntazam qisqa tanaffuslar qilish;

tashvishlanishni bas qilish maqsadida formuladan foydalanish;

haftaning bir kunini dam olishga bag'ishlash;

nafas olish mashqlari bilan shug'ullanish — bu asabiylashgan chog'da yoki stress holatida bo'lganingda ayniqsa, muhimdir.

Yettinchi sir

QOMATNI TO'G'RI TUTISH KUCHI

Yigitcha ro'yxatidagi yettinchi odamning ismi Yan Taunsend edi. Janob Taunsend tish doktori bo'lib, shahar chekkasidagi uyda yashar va ishlardi. Yigitcha tish doktori huzuriga ortiqcha kirishni xush ko'rmasligi bois, bu uchrashuvdan biroz cho'chib turardi. U shuningdek, Asl Salomatlik to'g'risida tish mutaxassisi nima deyishi mumkinligini uncha aqliga sig'dirolmasdi.

Uchrashuv shanba kuni soat o'nga belgilangandi. Har doimgidek, yigitcha uchrashuvga avvaldan tishlarini yaxshilab yuvishni unutmay, qo'llarida ajralmas yondaftarchasi bilan o'z vaqtida yetib keldi.

Yigitni djinsi shim va oq ko'ylak kiygan kichkinagina ko'rimsiz bir kishi kutib oldi.

— Assalomu alaykum. Siz janob Taunsend bo'lasizmi? — so'radi yigit.

— Ha, xuddi o'zi. Sizni ko'rganimdan xursandman, keling.

Yigitning yangi tanishi uni lol qoldirib, stomatologiya xonasiga emas, mehmonxonaga boshladi.

—Xo'sh, kekxa xitoylik sizga manzilimni beribdida, — dedi janob Taunsend.

—Men uni o'n yillarcha oldin uchratgan bo'lsam-da, hozirgacha ko'zlarimni yumib, bu chehrani aniq ko'raman va ovoziini eshitaman.

U chog'lar men uchun qiyin davr edi. Men tushkunlikka tushgan ahvolda edim. Jismoniy jihatdan holim yomonlashgandi. Surunkali bronxit va oshqozon faoliyati buzilganidan aziyat chekardim. Kasalxonadagi tekshiruvlar salbiy natijalar berardi: shifokorlar mening sirqovlanishim sababini aniqlolmasdilar. Lekin bu belgilarni keltirib chiqarishga sababchi nimadir bor bo'lishi kerakligini bilardim. Agar hamma ishlarim joyida bo'lsa, shifokorim ta'kidlaganidek, har doim bunchalik o'zimni yomon sezmasedim.

Kayfiyatimni yaxshilaydigan hech qanday dori qabul qilishni xohlamasdim, lekin umidsizlikka ancha yaqinlashgandim. Keyin, Rojdestvo oldidan sovuq va bulutli kunda sizning do'stingiz kekxa xitoylik jentelmenini uchratib qoldim va hayotim tamomila o'zgardi.

Yigit janob Taunsendning hikoyasini sehlrandek eshitardi.

— Men, odatdagiday, itim bilan bog'da sayr qilardim. O't shudring bilan qoplangan, endigina tong yorishayotgandi va to'lin oy osmonda hali aniq ko'rinardi.

Men otib yuborgan tayoqlarni itim qaytarib olib kelardi. To'satdan meni qattiq yo'tal tutib qoldi.

O'zimni yo'taldan to'xtatolmasdim, bu ichlarimni achishtirib og'ritardi. Nogoh yelkamda kimningdir qo'lini sezdim va yumshoq sharqona lahjadagi ovoz meni o'tirishga chorladi. Yonimda kekxa xitoyliknikni ko'rdim va ilqlikni sezdim. To'g'rirog'i, ilqlikdan

ko'ra ortiqroq — bu yelkamdagi qo'ldan taralayotgan qaynoq taft edi.

Biz bog'dagi o'rindiqqa birgalikda o'tirib, bir necha daqiqa suhbatlashdik. O'shanda ilk bor Asl Salomatlik sirlari to'g'risida eshitdim. Sog'lig'imni tuzatish uchun hayotimni o'zgartirishlar kiritishim zarurligi to'g'risida suhbatlashdik.

Lekin ilgari bu to'g'rida hech o'ylab ko'rmagan juda muhim narsa mavjud, bu — qomatni to'g'ri tutish kuchi

— Nima dedingiz? — hayron bo'lib so'radi yigit beixtiyor stulda gavdasini tiklay turib.

— Bilasizmi, dantist sifatida bemorlar uzra egilishimga to'g'ri kelgani bois, yillar o'tib, yelkalarim bukchayibroq qoldi, qaddim esa yoy kabi egildi. Bu odamlar hayotida tez-tez uchraydi. Ko'p kasbiy mashg'ulotlar tufayli, ayniqsa, o'tirib ishlaydigan odamlarda qomat buziladi. Yomon qiyofa ko'pincha bolalikdan yomon odatlar tufayli rivojlanadi. Ko'pgina g'arb mamlakatlaridagi bolalar bir kunda o'rtacha besh soatlab televizor qarshisida vaqt o'tkazishlarini bilasizmi? Kompyuter o'yinlariga qancha Vaqt ajratishlari haqida gapirmasa ham bo'ladi. Inson tanasi bunday hayot tarziga moslashmagan. Qiyofangiz, — qanday o'tirishingiz, qanday turishingiz, qanday yurishingiz, — sog'ligingiz uchun odatdan tashqari katta ahamiyatga ega.

— Nima uchun qomat shunchalik ahamiyatli? — hayronligini yashirolmadi yigit.

— Sababi juda oddiy: to'g'ri faoliyat yuritish uchun to'qimalar va a'zolaringiz ikki narsa — qon bilan yaxshi ta'minlanish hamda asablarni yaxshi ishlatishga muhtojlar. Qon to'qimalarga oziq moddalarni yetkazib beradi, asab tolalari esa quvvat ishlab chiqarish uchun zarur elektr impulslarini vujudga keltiradi. Bu omillardan biridan ayrilgan to'qimalar aynaydi va charchay boshlaydi. Innervatsiya va qon bilan ta'minlanishga nima yo'l beradi? Sizning qaddi-bastingiz!

Suv sepihga mo'ljallangan rezina ichakni tasavvur qiling. Uni bo'g'ib qo'ysangiz nima ro'y beradi? — Suv oqishi to'xtaydi.

— To'ppa-to'g'ri. Tanamizdagi tomirlar tolalari bilan xuddi shunday hol ro'y beradi, ular siqib qo'yilgan chog'da muskullar tortishadi, innervatsiya hamda qon bilan ta'minlanish qiyinlashadi.

Suhbatdoshining yuz ifodasidan janob Taunsend u hali ham talmovsirayotganligini angladi.

— Endi o'z umurtqa pog'onangizni tasavvur qiling, — davom etdi dantist, — yigirma oltita umurtqangizning har biri orasidan tomirlar hamda orqa miyadan chiqib borgan asab ildizchalari o'tadi.

Siz bukchayib yoki noqulay holda o'tirganingizda, asab ildizchalari va tomirlar umurtqangiz tomonidan xuddi suv o'tayotgan rezina ichak bo'g'ilgani kabi eziladi. Biz noto'g'ri holatimiz bilan tanamizni qon va asab impulslari olish imkoniyatidan shunchaki mahrum qilamiz.

Yomon qomat salomatlikning nimjonlashuviga olib keladi; ko'krak mushaklari shalviraydi, bu esa, o'z navbatida bronxit va nafas bilan bog'liq muammolarni keltiradi. Xuddi shunday holat men bilan sodir bo'ldi — qorin mushaklarim zaiflashdi, qorin bo'shlig'imdagi ichki a'zolar yomon faoliyat ko'rsata boshladi, bu esa, ovqat hazm qilishda bir qancha muammolar keltirdi.

Ko'pincha kishilar shunga o'xshagan yoqimsiz holat — qorinning osilib qolishiga uchraganlarida undan parhez orqali qutulmoqchi bo'ladilar. Lekin ular vaznlarini yo'qotsalar ham qorindan xalos bo'lolmaydilar. Agar qaddingiz yaxshi bo'lmasa, qorin mushaklari bo'shashib qolgan chog'da hech qanday parhez yordam berishdan o'jiz.

— Tushunishimcha, qorinni yo'qotishni istagan kishilar parhezli ochlikka rioya etish o'rniga qaddilariga ko'proq e'tibor berishlari zarur ekan-da? — so'radi yigit.

— Mutlaqo to'g'ri, qomatning rasoligi nafaqat qorinni mustahkamlaydi. U quvvatga yo'l ochadi. Qadimgi tibbiyot qonunlariga ko'ra, qorin vujudning quvvat markazi sanaladi. Xitoy tibbiyotida bu quvvat si deb, hindlarda esa prana deb ataladi. Basharti qorin zaiflashsa, quvvat markazi ham zaiflashadi hamda inson o'zini horg'in va jonsiz his qiladi.

Yigit daftarchasiga yoza boshladi. Bu vaqtda tish shifokori so'zini davom ettirardi:

— Biz gavdamizning hissiyotlarga qanday ta'siri borligi to'g'risida juda oz bilimga egamiz.

— Axir buning iloji bormi? — so'radi yigit.

— Gavdamiz holati kayfiyatimizga ta'sir ko'rsatadi. Ezilgan, jabrdiyda kishining qaddini tik tutib, yelkasini rostlagancha jilmayib turganini hech ko'rganmisiz?

Yigit yo'q deganday boshini silkitdi.

— Nima uchunligini bilasizmi? — davom etdi janob Taunsend. — Chunki bizning qiyofamiz miyamizni rag'batlantiradi. Biz ezilgan chog'imizda, o'sha zahoti bukchayibroq, velkamiz egilibroq qoladi, hech qachon to'g'rimizga tik qaramaymiz. Lekin eng qizig'i shuki, bu o'zaro bog'lanish to'g'risida xabardor bo'lganimiz bois, qaddimizni o'zgartirib, o'z kayfiyatimizni nazoratda tuta olamiz.

Tushunasizmi, siz yelkalaringizni adl tutgan holatda yuzingizda tabassum bo'lganida o'zingizni mazlum deb his qilolmaymiz.

— Buni shunchalik oson deb o'ylamayman, — dedi yigit, — depressiya — bu murakkab emotsional holat.

— Qaddingizni o'zgartirish og'ir ruhiy kayfiyat bilan bog'liq masalalarni yagona hal qiluvchisi sanaladi, deyaolmayman. Masalan, salbiy idrok etish, ishonchning yetishmasligi, hissiyotlarning tushkunligi kabi boshqa omillar ham bor. Bularning barchasini hisobga olish darkor va ba'zan mutaxassis bilan maslahatlashish zarur. Lekin men qaddimizni to'g'rilab, o'z hissiy ahvolimizni o'zgartirishimiz, shu tariqa dili xuftonlikdan xalos bo'lishimiz mumkinligi haqida aytayapman.

Agar so'zlarimga ishonmayotgan bo'lsangiz, o'zingizda sinab ko'rishingiz mumkin, — gapini ma'qullardi shifokor. — Gavdangizni tekis tutgan-cha o'tirib, boshingiz yuqoriga ko'tarilayotganini tasavvur qiling. Chuqurroq nafas oling va jilmayishga harakat qiling.

Yigitcha uyalibgina ko'rsatmalarni bajardi va tanasiga kuch quyilayotganini sezib, o'zi ham hayron qoldi. Hammasi shunchalar oddiy edi, lekin asosiysi — bu haqiqatda yordam berardi!

— Agar tushkunlik holati yomon qiyofaga keltirar ekan, — dedi yigitcha, — o'zini baxtiyor deb sanash uni tuzatadi, degan ma'noni bildiradimi?

— Hech shubhasiz. Baxtiyor, ruhi baland insonlar boshlarini qanday tutishlarini sezmaganimiz? Bu, boshi egilgan, yelkasi cho'kkan g'amgin insonlarning o'zlarini qanday tutishlaridan hayratomuz darajada keskin farqni namoyon etadi.

— Voajab, — dedi yigitcha kutilmaganda barcha eshitganlariga nisbatan ishonch hissini tuyib. — Lekin o'zingiz bunday qiyofaga qanday erishdingiz?

— Qaddingizni to'g'rilash va gavdangizni to'g'ri holatda tutishga o'rgatishning bir nechta oddiy usullari mavjud. Yodingizda bo'lsin, to'g'ri qaddiqomat qandayligini tanangiz juda yaxshi biladi, hamma balo uning yomon odatlarni tez o'zlashtirib olishida.

Birinchi va bosh omil anglash hisoblanadi. Gavdani to'g'ri tutish muhimligini anglasangiz, beixtiyor ravishda qaddingizni tik tuta boshlaysiz. Esingizdami, suhbatimiz chog'ida «qaddiqomat» haqida ilk bor so'z ochganimda siz orqangizni beixtiyor tikladingiz!

Lekin sog'lom qomat majburiy bo'la olmaydi. Ko'plar qorovulda turgan askarday orqasi tekis, ko'krak aylanaday, qorin ichga tortilgan holatda turish kerak, deb hisoblaydilar, lekin bu shart emas. Siz yelkalarangizni bo'sh qo'yib sohangizni xiyol oldinga chiqarib va tizzalaringizni jichcha bukkana-cha boshingizni to'g'ri tutishingiz zarur.

To'g'ri qomatni shakllantirishning siri uni anglab yetganimizdadir. Kun davomida qay alfozda o'tiririshimiz, turishimiz va hatto yurishimizni anglash uchun ma'lum vaqtni ajratish talab etiladi. Doimiy odatlaringiz, masalan, turish va yurish tarzi, televizor qarshisida o'tirish va navbatda turish tarzi kabilarni payqashni boshlang. Agar siz o'zingizning bukchayishingiz, egilibroq yurishingiz va tarang tortilib turgan holatda bo'lsangiz, chuqur nafas oling, xuddi sizni qandaydir kuch yuqoriga tortayotganini tasavvur qiling.

Biz barchamiz har turlicha ekanimizni unutmang. Oyoqlarimiz, qo'llarimiz va gavdamiz turli hajmda. Hammamiz tanamizdagi turli og'irlik markazlariga egamiz, shu sababli gavdani tutishning biron bir holati bir kishi uchun yaxshi bo'lishi, lekin boshqasiga tamomila to'g'ri kelmasligi mumkin. Lekin har bir inson o'z tanasi uchun to'g'ri qiyofani o'zlashtirib olishi mumkin.

— Oanday qilib? — so'radi yigitcha.

— Hamma yomon odatlarni tan olish va to'g'rilash muhimdir. Masalan, kotiba, ofis xizmatchilari telefon go'shagini quloqlari yoxud bo'ynilari orasiga qistirishga odatlanib, o'z bo'yin hamda orqalarining yuqori qismini qiyshaytirib qo'yadilar. Orqaning bir tomon mushaklari ikkinchisidan ko'ra kuchliroq bo'la borib, umurtqani siljitib, o'zi tomonga torta boshlaydi.

Yigit o'zida ham shunday odati borligidan chuqur xo'rsinib qo'ydi.

Tish doktori davom etardi:

— Bolalarini doimo bir qo'lida ko'tarib yurishga odatlangan yosh ota-onalar, jomadonlarni har doim bir qo'lda ko'taruvchi savdo xodimlari o'z qiyofalariga ziyon yetkazadilar. Gazeta sotuvchilar ham har kuni og'ir sumkalarini bir yelkasiga osib olgan-cha yuradilar. Biroq eng yomoni, qiyofaning bolalikdan buzilishidir, negaki bolalarning suyaklari noto'g'ri rivojlanib qoladi va buning oqibatlarini yo'qotish juda qiyin kechadi.

Sportning ayrim turlarida og'irlik gavdaning bir tomoniga tushgani bois sportchilarning umurtqasining shakli buziladi. Bunga tennis o'yini yorqin dalildir. Har safar tennischi to'pni sherigiga tashlayotgan chog'ida u gavdasini bir tarzda bukadi. Bu esa tez-tez takrorlanib turadi. Tabiiyki, uning bir tomon mushaklari boshqasiga nisbatan yaxshiroq rivojlangani oqibatida bir qancha muammolar yuzaga keladi.

Bilasizmi, to'g'ri qiyofaning sirlaridan biri — muvozanatni saqlashdir. Muvozanatning doimiy ravishda buzilishini balanslanmagan harakatlar keltirib chiqaradi.

— Xo'sh, nimani taklif qilasiz? Sizningcha, odamlar gavdaning faqat bir tomoni ishlaydigan tennis va golf kabi sport turlari bilan shug'ullanmasliklari kerakmi? Savdo xodimining og'ir jomadonlar ko'tarishini qanday ta'qiqlash mumkin? — so'radi yigitcha.

— Bo'lmasam-chi, albatta yo'q! O'zim ham muntazam ravishda tennis o'ynayman, — dedi tish doktori, — o'zimning ham farzandlarim bor, lekin balans buzilishiga yo'l qo'yiladigan sport turlari bilan shug'ullanganda og'irlikni tenglashtirish zarur.

— Qanday qilib?

— Buning yo'li oson. Yumshoq to'qimalar — mushaklar, paylar va bog'lamlar bilan bo'g'imlarimizni o'rniida ushlab turadi. Agar bir tomondagi mushaklar o'z tarafiga qattiqroq tortsalar, bo'g'im joyidan qo'zg'aladi va qaddimiz muvozanati buziladi. Shu sababli ham telefon go'shagini quloq va bo'yin orasida siqib ushlash odatimiz bo'lganida, narigi tomondagi bo'ynimizni muntazam qarama-qarshi tarafga cho'zishimiz kerak. Basharti doimo bir tomonga egilganча muntazam ravishda tennis o'ynarkanmiz, har bir o'yindan keyin. Gavdani qarama-qarshi tomonga egadigan mashqlarni bajarish zarur. Mabodo bola ko'tarishni yoki sumkamizni bir qo'lda ko'tarishga odatlangan bo'lsak, qo'lni almashtirish zarurligini unutmasligimiz darkor. Bizga bu haqda shunchaki sog'lom fikr aytadi.

— Ha, bularning barchasida sog'lom fikrni ko'rib turibman, — rozi bo'ldi yigit. — To'g'ri qaddi-bastni shakllantirishning yana biron-bir usuli bormi?

— Ha, shubhasiz, balanslangan mashqlar, sifatli ovqatlanish va muvozanatdagi hissiyotlar juda muhimdir. Agar mushaklar sifatsiz ovqat yoki jismoniy yuklamalarning kamligi tufayli zaiflashsalar, ular bo'g'imlarni talab darajasida ushlab turolmaydilar. Xuddi shuning kabi, basharti biz hamisha yomon hissiyotlar girdobida bo'lsak ham, to'g'ri qomatni shakllantira olmaymiz. Garchi qomatimizni aqlimiz bilan kuzatib tursak-da, tez orada toliqamiz va hissiyotlar ongdan ustun keladilar.

Lekin sizga qomatingizning to'g'riligi tufayli barcha muammolaringizni hal qilasiz, deb ta'kidlayotgandek tuyulmasin. O'zingizga ma'lumki, Asl Salomatlikning o'nta siri mavjud va ularning barchasi bir xilda muhimdir. Hammamiz hamisha yelkalarimizni rostlab, qaddimizni tutgan holda va jilmayib yurishimiz kerak — garchi bu g'oyat ajoyib bo'lsa-da — demoqchimasman! Lekin shuni ta'kidlaymanki, to'g'ri qiyofa kuchini anglaganimizdan keyin salomatligimizni yaxshilay olishimiz va o'z hissiy holatimizni idora etishni o'rganishimiz mumkin.

Bu so'zlardan so'ng yigit janob Taunsendga yordami uchun minnatdorchilik bildirdi-da, uyiga jo'nadi. Tish doktori deraza ortidan yigitning bog' bo'ylab boshini baland ko'targancha borayotganini kuzatar ekan, jilmayib qo'ydi. U qaddiqomatni to'g'ri tutish sirini tushungan yana bir odam paydo bo'lganini angladi.

Kechqurun yigit o'zining so'nggi yozuvlarini tartibga keltirib qo'ydi.

Asl Salomatlikning yellinchi siri — qomalni to'g'ri tulish kuchi.

◆ To'g'ri qomat salomatlik uchun zarur. Aksincha bo'lsa, qonning erkin aylanishiga xalaqit beradi, asab yo'llarini ezadi va kasallanishga olib keladi.

◆ Qomatimiz kayfiyatimiz va hissiyotlarimizga xuddi jismoniy holatimizga bo'lganidek ta'sir ko'rsatadi.

◆ Yaxshi qomat anglamoq mahsulidir. Har kuni o'z qomatingizni kuzatib borish, yomon odatlaringizni payqash va tuzatishga vaqt ajrating.

◆ Chuqur nafas oling va shu tobda sizni qandaydir kuch ehtiyotkorlik bilan yuqoriga tortayotgandek tasavvur qiling.

◆ Yaxshi qomatning sinoati — muvozanat.

Sakkizinchi sir

TASHQI MUHIT KUCHI

Viter Sigrouv bog' kuzatuvchisi edi. U qirq besh yoshda bo'lib, shahar tashqarisidagi kichkinagina uyda yashardi. Uning ismi ro'yxatda sakkizinchi bo'lib turardi va yigitcha u bilan uchrashishga qattiq ishtiyoq tuyardi.

— Axir, — fikrlardi yigitcha, — bog' kuzatuvchisi salomatlik to'g'risida nima bilishi mumkin?

Yigit belgilangan joyga kelganida uni bo'yi uncha baland bo'lmagan, quyoshda toblangan yuzlari sog'lom kishi kutib oldi. Bir-birlari bilan salomlashganlaridan keyin janob Sigrouv dedi:

Bugun shunday ajoyib kun, umid qilamanki, hovlida o'tirsak, qarshilik qilmassiz?

Yo'g'-ey, nimalar deyapsiz? — dedi yigit shoshilgancha. — Toza havoda o'tirib vaqt o'tkazishning ham o'ziga yarasha gashti bor.

Janob Sigrouv mehmonini bog' bo'ylab uy tomonga cho'zilgan yo'lkadan boshlab borarkan, u yoki bu o'simlik haqida so'zlab berish uchun vaqti-vaqti bilan to'xtardi. Ular ayvondagi qarag'aydan yasalgan keng stol atrofiga o'tirishdi. Uy egasi yangi olma sharbatidan piyolalarga quydi-da, yigitchaga yuzlandi:

— Aynan nimalar haqida bilmoqchi edingiz?

Yigitcha o'zining kekxa xitoylik bilan uchrashgani haqida so'zlab berdi.

Endi tushunib turibman, — hikoyaning oxirida xulosa chiqardi janob Sigrouv.

Bu kekxa xitoylik kim ekan? — so'radi yigitcha.

— Bilmayman, — javob berdi bog'bon, — u bilan o'n besh yilcha burun atigi bir marta ko'rishganman. U vaqtlarda men umuman boshqacha odam edim. Rangim siniq va kasalvand edim, surunkali ekzema va depressiyadan azob chekardim. Ahvolim dahshatli darajada edi.

Ajoyib kunlarning birida men bilan hayotimni batamom o'zgartirgan bo'ron yuz berdi. O'sha kuni o'zimni juda yomon his qildim va ishdan uyga ertaroq ketishim zarur edi. Liftga kirib, pastki qavat tugmasini bosdim. Lift bir necha qavat pastroqqa

tushgandan so'ng to'xtadi va unga kekxa xitoylik chiqdi. Lift yana pastga tushayotib, nogoh qavatlar oralig'ida to'xtab qoldi. Chiroq o'chdi. Bundan avval lift oxirgi marta buzilganida uni tuzatish uchun uch soat vaqt ketgandi. Tasavvur eta olasizmi, qanchalik jahlim chiqqanini? Asablarim borgan sari qo'zg'alayotganini sezib turardim, boshim tars yorilib ketishga tayyor edi, yuragim bezovtalanib urardi. Hech narsa demasam-da, qorong'ilikda qari jentelmenning ovozi eshitdim:

— Xavotirlanmang, hammasi yaxshi bo'ladi. Hali javob berishga ulgurmasimdan u davom etdi:

— Keling, sizga yordamlashaman.

U boshimning ensa qismiga qo'lini qo'yganini sezdim. Oldiniga o'tkir og'riqni his qildim, lekin bir lahzadan so'ng bosh og'rig'im taqqa to'xtadi, butunlay to'xtadi! Go'yo boshimdagi tiqinni olib tashlashdi-yu, tiqilib qolgan suv katta bosim bilan tashqariga chiqib ketgan kabi taassurot paydo bo'ldi. Bunga ishonish qiyin edi, bu mo'jizaday tuyulardi.

Men choldan boshimdagi og'riqdan qanday qilib xalos etishga muvaffaq bo'lganini so'ragandim, u qadimiy usuldan foydalanib, bo'yin atrofidagi bosh og'rig'iga sababchi bo'lgan elektromagnit maydoni kuchlanishini bo'shashtira olganini aytdi.

Qanchalar hayratlanganimni tasavvur qila olasizmi: boshim og'riyotgani unga qaydan ma'lum bo'lgan? Va bu elektromagnit kuchlanishi degani nima o'zi?

U menga ofisdagi kompyuter, monitor, faks kabi jihozlar elektromagnit maydoni qiyshayishiga sabab bo'lishi va bu sog'liqqa ta'sir etishini tushuntirdi. Keyin u menga Asl Salomatlik sirlari xususida so'zlab berdi. Men hayotimizdagi shunday oddiy narsalar sog'lig'imizga achinarli ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ilk bor eshitdim.

yigitcha bu gaplarga to'la qo'shilardi. Uning o'zi ham ilgari Asl Salomatlikning boshqa sodda sirlari uning ahvoriga shunchalar qattiq ta'sir ko'rsatishini tasavvur ham qilolmasdi. U har kuni yaxshi tomonga o'zgarishlar bo'layotganini payqardi.

— Keyin chol menga yordami tegishi mumkin bo'lgan kishilar ro'yxatini berdi va ular menga ko'maklashdi. Lekin bir qonun, ayniqsa, yordam berdi. Bu — Sog'lom Atrof-muhit qonunidir.

— Bu qanday qonun o'zi? — so'radi yigit.

— Asl Salomatlik sog'lom shart-sharoitsiz bo'lishi mumkin emas. Bilasizmi, inson toza havosiz, quyosh nurlarisiz hayot uchun yaratilgan emas va unga radiatsiyaning baland miqdorlari zararli. Xitoylik haq edi, kasallanishim sabablaridan biri ofisda ishlashim edi. Axir umrimizning asosiy qismini ishxonada o'tkazamiz.

Mening ofisim eng yangi texnologiyalar: kompyuter terminallari, monitorlar, kunduzgi chiroq lampalari va konditsionerlar bilan jihozlangandi. Bu asboblarning barchasi radiatsiya manbai bo'lib, sog'lom bo'lmagan muhitni yuzaga keltiradi.

Qarang, shunchalar oddiy haqiqatlarni bilib oldimki, ko'pchilik odamlar ularni e'tiborga olmaydilar. Bularning barchasi burunlari tagida bo'lsa ham, hech nimani sezmaydilar. Agar sog'lom bo'lishni istasak, birinchi navbatda sog'lom shartsharoitga muhtojmiz. Biz yashayotgan, ishlayotgan va uxlayotgan joyda sog'ligimiz uchun yaxshi muhit yaratilganidan ishonch hosil qilishimiz zarur. Inson tirik qolishi uchun unga belgilangan sharoitlar yaratish zarurligi isbot qilingan.

So'zni toza havodan boshlaymiz. Biz ovqatsiz bir necha hafta va suvsiz bir necha kun yashashimiz mumkin, ammo kislorodsiz uch daqiqadan ortiq chidolmaymiz. Lekin ko'p kishilar havo konditsioner orqali o'tadigan ofis va korxonalarda ishlaydilar. Turib qolgan havo kundan kunga asboblarning orqali haydaladi. Axir bu me'yordagi holmi? Yotoqxona va ofislarimiz derazalarini ochib, toza havoni ko'kragimiz bilan to'la simirishimiz kerak. Yigit ilk bor to'g'ri nafas olish qanchalar muhimligi to'g'risida so'zlab bergan Kroft xonim huzuriga borganini esladi. «Nafas olmay hayot bo'lishi mumkin emas», — degan edi u. Uning hozirgi suhbatdoshi ham: «Kislorodsiz hayot bo'lishi mumkinmas» degan so'zlari bilan xuddi shularni isbotlab turibdi. Yigitcha bularning hammasining ma'nosini endi uqdi. Uning xayolida fikrlar birin-ketin o'tardi.

— Sizning ofisingiz derazasi gazlar isiga to'lgan katta ko'chaga qaragan bo'lsa, nima qila olishingiz mumkin? Derazalarni ochib, zaharlangan havoni yutasizmi? — so'radi yigit.

— Buning uchta imkoniyati mavjud — ishni o'zgartirish, rahbaringizdan derazaga havo tozalagich qo'ydirishni so'rash yoki bor sharoitga ko'nikib, iflos, dimiqqan havodan nafas olishni davom ettirish, — javob berdi. Sigrouv, keyin yana davom etdi:

— Lekin yana tabiiy yoritish muammosi ham mavjud.

— Nima uchun quyosh nuri shunday muhim ahamiyatga ega? — so'radi yigitcha. — Quyoshdan saraton kasalligi kelib chiqqanini eshitgandim.

— Birinchidan, har qanday narsa me'yordan ortiqcha bo'lganda saraton yoki boshqa kasallikni keltiradi. Albatta, agar siz ochiq teringizni doimo yorqin quyosh nurlariga toblayversangiz, unda qarish jarayonlari boshlanib, u hatto saratonga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, bu hozirgi ozon qatlarni ancha yupqalashgan paytda adolatli, — aytgancha, bu kishilar atrof-muhitga beparvo bo'layotganlariga yana bir misol. Yupqalashgan ozon qatlarni qattiq ultrabinafsha nurlarini to'kis to'xtata olmaydi va odamlar

terisini kuydirishlari oson bo'lib qoldi. Lekin dalil dalilligicha qoladi — biz ultrabinafsha nurlari va quyosh yorug'ligiga talabgormiz. Buning uchun hamisha yorqin quyosh tagida bo'lishimiz aslo shart emas.

Qarang-da, sayyoramizda har qanday hayot shakli tirik qolishi uchun quyoshga muhtoj. Quyosh yorug'ligisiz vujudimiz D vitamini ishlab chiqarolmaydi, D vitamini bo'lmasa, suyaklarimiz va tishlarimiz uchun zaruriy kalsiy moddasi me'yori buziladi. Quyosh nurisiz boshimiz markazida joylashgan o'zi kichkinagina, lekin o'ta muhim g'uddasimon bez faoliyat yurit olmaydi. G'uddasimon bez qondagi qand miqdorini tartibga solishga ko'maklashadi, gormonlar ishlab chiqishiga va hatto hissiyotlarimizga ta'sir ko'rsatadi. Aynan uning faoliyati buzilishi oqibatida ko'p kishilar mavsumiy jazavaga tushish xastaliklariga duchor bo'ladilar.

Men mavsumiy jazavaga tushish xastaligi haqida avval ham eshitgan edim, — uning gapini bo'ldi yigit, — lekin buning o'zi nima?

— Mavsumiy jazavaga tushish — bu quyosh nuri yetishmaganlikdan kelib chiqadi. Ular turli belgilar ko'rinishida: surunkali charchoq, depressiya, semirish, revmatik og'riqlar va hatto jinsiy zaiflanish kabilarda namoyon bo'ladilar. Bu ko'pincha qish faslida ro'y beradi va bahorda yo'qoladi. Hozir ultrabinafsha nurlardan xona ichida foydalanish imkoni yaraldi, lekin, shubhasiz, tabiiy quyosh nuri ancha yaxshiroq.

— Boshqa omillar to'g'risida nima deya olasiz? Boya sizga elektromagnit nuri yomon ta'sir ko'rsatgani haqida gapirgandimiz.

— Hech shubhasiz, kompyuter, lazer printerlari, monitorlar va kunduzgi lampalardan nurlanish ko'pincha salomatlik uchun xavfli darajaga yetadi. Bosh og'rig'i, ekzema va hatto leykemiya va saratonning boshqa turlari elektromagnit nurlanishi bilan bog'liqdir.

Yigitchani to'satdan o'tkir tashvish chulg'ab oldi.

Endi	nima	qilish	mumkin?	Axir	barcha	insonlar
------	------	--------	---------	------	--------	----------

o'z ishini tashlab qo'yolmaydi-ku? — so'radi u.

— Albatta tashlamaydi. Lekin siz ishingizni Tabiatga olib chiqolmasangiz, Tabiatni ishxonangizga olib keling. Derazalarni oching, sizni yaxshiroq yoritgich bilan ta'minlasinlar va ishxonangizda o'simliklarni ko'paytiring.

— O'simliklar nima bilan yordamlashadilar? — so'radi yigitcha.

— Oddiy xonaki o'simliklar havoning eng yaxshi tozalovchilari sanaladi. Kosmosni tadqiq etish bo'yicha Amerika Boshqarmasi (NASA) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar xonaki o'simliklar ko'pgina toksik gazlarni o'z barglari va ildizlari bilan yutishlarini isbotladilar. O'simliklar, shuningdek, ortiqcha reaktiv nurlanishni o'ziga singdiradilar va zararsizlantiradilar.

— Bo'lishi mumkinmas! — xitob qildi yigitcha.— Bundan chiqdi, biz oddiygina ish joyimizga o'simliklarni olib kelib, derazalarni ochgancha toza havo hamda quyosh nuri kiritsak, sog'lom sharoit yaratgan bo'lamizmi?

— Mutlaqo to'g'ri, — javob berdi janob Sigrouv.— Siz mo'ljalga aniq urdingiz. Lekin ish sharoitimizdan tashqari, biz jahon atrof hayotidan tashvishlanishimiz zarur. Farzandlarimiz va nevaralarimizga nimani meros qoldirishimiz mumkin?

Ifloslangan yer, zaharlangan havo va zararlangan suv havzalarinimi? Kelajak bugundan yaralishini anglashimiz hamda shunday yo'l tutishimiz darkorki, Tabiatda o'zaro muvofiqlik va muvozanat tiklansin.

Yigitcha avvallari tevarak-atrofining hayotda shunday katta rol o'ynashini hech qachon anglamagandi va albatta, atrof-muhitni asrashda o'zi ham hissa qo'shishi mumkinligi to'g'risida hech qachon o'ylamagandi.

«Agar har bir kishi o'z uyi va ish o'rnida sog'lom muhit yaratishga harakat qilganida edi, o'ylardi u, — kelgusi avlodga qanday yordam bergan bolardik!»

Kechqurun yigitcha yondaftarida paydo bo'lgan yangi yozuvlarni takror o'qidi.

— Toza havo va quyosh nuri — sog'lom atrof-muhitning tub negizidir.

— Agar o'z ishingizni Tabiatga olib chiqolmasangiz, Tabiatni ishingizga olib keling.

— Sizni o'rab turgan tabiat va butun ekologiya to'g'risida qayg'uring.

To'qqizinchi sir ISHONCH KUCHI

Keyingi tunda yigitchani gumburlagan momoqaldiroq tovushi va chaqmoq chaqini uyg'otib yubordi. U o'rnidan turdi va yotoqxonasi derazasi ortida quturayotgan tabiat hodisasini kuzata boshladi. U nimadandir bezovtalanar, qandaydir fikr-o'ylar uxlashga yo'l qo'ymasdi. Yigitning ahvoli ancha yaxshilangani va so'nggi paytlarda olgan saboqlariga qaramay, sodir bo'layotgan voqealar haqiqiy emasdek tuyulardi. U o'zini ancha tuzukroq his qilayotganiga shubhalanmasa-da, biroq, balki tanasi uni shunchaki

aldayotgandir? Bugun ertalab kasalxonadagi shifokor-maslahatchi balki shunchaki remissiya boshlangandir, degan fikrni aytdi. Buning natijasida yigit shubha va qo'rquvdan qiynalardi. Mabodo ekspert haq bo'lib chiqsa-chi?

Yigitning fikri ro'yxatdagi keyingi kishiga — Emil Dobre ismli vrach-nafaqaxo'rga qaratildi. Yigitcha doktor uni tinchlantirishi hamda Asl Salomatlik sirlari xususida biron yangilik aytib berishidan umid qilardi. Faqat erta bo'lishini kutish kerak.

Doktor Dobrening oqarayotgan, siyraklashayotgan sochlari hamda ajin bosgan yuzlari uning sakson yoshdaligini bildirib turardi. Lekin cholning yirik, chaqnoq, moviy ko'zlari xuddi yosh yigitlarnikiday edi. Dobre yigitning kelganidan xursand bo'lib, bag'rini ochib kutib oldi.

Bundan bir necha kun avval yigitni begona kishining quchoqlashlari xijolatga qo'ygan bo'lardi, lekin hozir bunday qabul unga tamomila tabiiy ko'rindi.

Stol atrofiga o'tirishlaridan oldin yigitcha doktorga o'zining shubhalarini so'zlab berdi.

Doktor Dobre oldinga egilib dedi:

— Tashvishlanishingizga hech qanday sabab yo'q. Siz to'g'ri yo'ldasiz, bu yo'ldan borarkansiz, sizga hech nima tahdid solmaydi, ahvolingiz brogan sayin faqat yaxshilanadi. Remissiya — bu shunchaki oddiy tibbiyot termini, uni ayrim vrachlar bemorlarining ahvoli ular aralashuvizis yaxshilanayotganida gapirishni xush ko'radilar. Ko'p shifokorlarga Asl Salomatlik sirlari ma'lum emas, ular sog'ayishni tasodifiy hol deb sanaydilar. Lekin siz biz buning unday emasligini bilarniz-ku.

Doktor Dobre suhbatdoshiga jilmaydi.

— To'g'ri, lekin kecha meni ko'rgan shifokor mutaxassis edi, — deya gapini ma'qullardi yigitcha.

— Shundaymi, u holda buning hammasi ravshan! — xitob qildi Dobre.

— Bilasizmi, mutaxassislar to'g'risida Bernard Shou nima degan? Mutaxassis — bu kam-kam narsalar haqida yanada ko'proq bilib oladigan va pirovardida hech nima haqida umuman bilolmaydigan kishilardir!

Ular ikkisi miriqib kuldilar. Yigit o'zini ancha tetikroq seza boshladi.

— Asl Salomatlik sirlari, — davom etdi doctor Dobre, — yulduzlarga o'xshaydi. Ular har birimizning nigohimizga ochilgan, lekin biz ularni farq lashimiz uchun sinchiklab tikilishimiz kerak. Ko'p kishilar sog'lomlik dorilarga bog'liq, deb hisoblaydilar, — va ular boshqa yo'nalishda qaraydilar. Tibbiyot kollejida o'qigan chog'imda insonni mashina kabi tuzatish mumkin, deb o'rgatishgandi. Menga yangi samarali dori vositalari salomatlikning garovi hisoblanadi, deyishardi. Praga universitetini tugatganimdan so'ng 1936- yilda shifokor diplomini olgan bo'lsam-da, asosiy universitet bilimini Ikkinchi jahon urushidagi chog'imda... ishonch ichida yashiringan kuch to'g'risida bilganimda olganman.

— Kechirasiz...? — talmovsiragancha uning gapini bo'ldi yigit.

— Inson — bu mashina emas. Biz nafaqat, suyak va tanadan iboratmiz. Biz ruhga egamiz, bu esa kimyoviy vositalar va molekullardan ancha kattaroq narsadir. Bizning hammamizda moddiy doiradan yuqori turuvchi ruh tirikdir.

Yigit butun diqqatini cholg'a qaratgandi, u esa davom etardi:

Urush chog'ida men to'rt yil davomida nemislarning konsentratsion lagerida mog'orlagan nonu ularning tilida "sho'rva" deya nomlangan iliq suv bilan tirik qolishni uddaladim. Bizning ovqat ratsionimizda hech qanday vitamin ham, protein ham umuman, aytish mumkin bo'lgan oziq moddalari bo'lmagan. Hatto zamonaviy olimlarimiz ham o'shanda odamlar qanday qilib tirik qolganliklarini tushuntirib berolmaydilar.

Xo'sh, siz qanday omon qoldingiz? — so'radi yigitcha.

— O'shanda jonim omon qolganiga sababchi narsa — ishonch bo'ldi, deb hisoblayman. Urush tugayotganida ichburug' bilan kasallanib qoldim. Hech narsa yeyolmadim va ko'p qon yo'qotdim. Og'riq shunchalar chidab bo'lmaz darajada ediki, hadeb hushimni yo'qotaverganimdan, hatto o'lishimga ham rozi edim. Qo'limdan keladigan yagona chora — ibodat qilardim...

Doktorning ko'zlari yoshga to'ldi.

— Shu payt sizning do'stingiz paydo bo'ldi, — shivirladi u. — Yarim kechada sharqona yuzli chol tepamda egildi va qo'limni kaftlari orasiga oldi. Quloqlarimda hanuzgacha uning: «Ishonchingni yo'qotma, do'stim, sen o'lmayсан, ishonchingni yo'qotma» degan so'zlari sadosi yangraydi. U tuni bilan yonimda bo'ldi, lekin tongga yaqin uyqudan uyg'onsam, u yo'q edi. Tanam kuchdan qolgan esa-da, lekin ruhim o'ziga keldi. Men cholning va'dalariga ishonдим, keyingi kun esa urush tugadi va konsentratsion lagerni ozod etishdi. Qirq kilodan kamayib ketgan vaznimni zambilda olib chiqishdi. Lekin... — doktor Dobr oxirgi so'zlarini juda past ovozda shivirladi, — Sharqdan kelgan qariya haq edi... men Hrik qoldim.

Yigit tomog'iga nimadir tiqilgandek zo'rg'a yutindi. Qarshisida o'tirgan bu baland bo'yli erkak shunchalar ozg'in bo'lganiga ishonish qiyin edi.

Doktor davom etardi:

— Keksa xitoylik jonimni saqlab qoldi. Ha, undan butun tibbiyotning eng qimmatbaho sabog'ini bilib oldim.

— U qanday saboq? — so'radi yigit.

— Qayerdagi ishonch bor ekan — shu yerda hayot bo'ladi.

— Siz «ishonch» deganiningizda nimani nazar-da tutasiz? — surishtirishda davom etardi yigit.

— Yozib qoldirilgan manbalarga qaraganda, ishonch — umidning tub mohiyati, doim ko'rinmas bo'lib qolishga guvohlik beradi. Ishonch — bu ruhiy e'tiqod, beshta sezgimiz bilan idrok etolmaydigan narsalarning mavjudligiga astoydil ishonishdir. Ishonch — bu bo'lishi mumkin bo'lmagan narsani bo'ldiradigan ruhiy qudrat. Bu muammolarni yechish, hatto umidsizlikda ham tirik bo'lgan umid, tunnel ortidagi yorug'lik. Ishonch — tog'larni qo'zg'atishga qodir kuch.

— Lekin nimaga ishonch? — hamon taslim bo'lmasdi yigit.

— Hayotga ishonch, o'ziga ishonch va Oliy Kuchga ishonch, — javob berdi doktor. — Albatta, mening ko'pgina hamkasblarim bularning barchasini safsata deyishadi, lekin ular shunchaki boshlarini ko'tarib, yulduzlarni ko'rishni o'zlariga ep bilmaydi.

— Sizning sog'ayishingizda aql kuchi rol o'ynagan bo'lishi mumkinligi to'g'risida o'ylamaganmisiz? — so'radi yigitcha. — Yaqinda men tanani tuzatish uchun aqldan foydalanish mumkinligini bilgandim. Sog'ayishga ishonch ham tuzatishi mumkin ekan.

— Bu to'g'ri, — rozi bo'ldi vrach, — lekin ishonch inson ruhini aql kuchidan ham yuksak bo'lgan oliy kuch bilan bog'laydi. Bir savol berishimga ruxsat eting: siz Xudoga ishonasizmi? Xudo deganda olamni Yaratuvchi yoki Yuksak Ongni nazarda tutayman.

— Nima deyishni ham bilmayman...

— Yaxshi, bo'lmasa, ijozatingiz bilan bir narsa ko'rsataman.

Doktor yigitni boshqa xonaga olib chiqdi. Burchakda ustiga mato yopilgan ikki metr balandlikdagi katta asbob turardi. Doktor yopinchiqni oldi-da hayajonlanigancha xitob qildi:

— Aha, aha!

Bu mexanik planetar model ekan. U murvatini bir necha bor buragandi, sayyoralar Quyosh atrofida aylana boshladi.

Sayyoralarning harakatlanishi shu darajada mukammal ediki, yigitning nafasi tiqilib, sehlranganday ulkan mexanizmni kuzatardi.

— Buni qayerdan topdingiz? — qoyil qolganidan xitob qildi yigit.

— O, bu o'zidan o'zi yaralib qoldi, — tabassum qildi doktor Dobre. — Oxirgi o'n yil davomida buning hammasi materiallar bo'lakchalaridan tarkib topib, shunday shaklga keldi.

— Qo'ysangiz-chi, men jiddiy so'rayapman, — tinchimasdi yigit, — buni qayerdan oldingiz?

— Aytayapman-u, sizga, qarshingizdagi ko'rayotganingiz evolyutsiya jarayonida o'zidan o'zi paydo bo'lgan, — javob berdi doktor.

— Axir hamma biladi-ku, bu mexanizmni kimdir yaratganini.

— Aha, endi o'zingizning so'zingizga quloq tuting. Bu mexanik modelni kimdir yaratgan ekanligini o'zingiz ta'kidlayapsiz. Lekin bu haqiqatda mavjud bo'lgan narsaning faqirona o'xshatmasi, xolos.

Bizning Quyosh tizimimiz poyonsiz murakkabroq, sayyoralar harakati mislsiz aniq va mexanizmlarga muhtojligi yo'q. Lekin biron-bir sayyora o'z orbitasini tark etmaydi. Endi butun Quyosh tizimi o'zidan o'zi paydo bo'lgani yoki inson amyobalardan kelib chiqqani haqidagi fikrlar bu mexanik model o'z-o'zidan shakllandi, degan ta'kididan ko'ra ancha kulgiliroqligini o'zingiz ko'rib turibsiz. Bu Oksford lug'ati tipografiyada portlash natijasida dunyoga keldi, deya ta'kidlashning o'zi demakdir. Bunga o'xshash nazariyalar qanday bahodaligini ko'ryapsizmi? Modomiki yaratilgan narsa bor ekan, demak, uni yaratuvchi ham mavjud bo'lishi kerak.

— Ha, endi ko'rayapman.

— Xudoga yoki Oliy Kuchga ishonish, — bizdan nihoyatda baland turgan bu kuchni nima deb atashning ahamiyati yo'q, — lekin ishonch bizning ko'ngildagidek umr kechirishimiz uchun zarur. Axir aytilgan-ku: «Inson nafaqat non bilan, balki jonli Xudo tomonidan aytilgan har bir so'z bilan tirik».

— Quloqqa yoqimli eshitilsa-da, buning barchasi nima o'zi?

— Buning ma'nosi shuki, jismoniy oziqdan tashqari, biz ruhiy oziqqa muhtojdirmiz.

— Lekin sog'lom bo'lish uchun Xudoga ishonish zarurligini ta'kidlamaysiz-ku? Men nihoyatda sog'lom juda ko'pchilik dahriylarni taniyman.

— Shubhasiz, siz Xudoga ishonmasangiz ham tirik qolishingiz, yetarli darajada uzoq umr kechirishingiz mumkin, uzoq muddatli baxt va Asl Salomatlik ishonchsiz bo'lishi mumkinmas.

Mening vrachlik tajribam ishonch sog'ayishning eng muhim omillaridan biri ekanligida zarracha gumonlarga o'rin qoldirmaydi.

Bu fikrim bilan men yolg'iz emasman. Nyu-Yorkdagi saraton kasalligi bilan kurash Jamiyatining sobiq prezidenti, professor Glauud E.Forkner kunlarning birida shunday degandi: «Ko'pincha bemor nimaning sharofati bilan sog'ayganini biz hatto bilmaymiz ham». O'ylaymanki, bunga ishonch-e'tiqod tufayli erishiladi. Bu g'oyat muhim omil. Doktor Elmer Xess ham yozgandi: «Palataga kirayotgan shifokor sira yolg'iz emas. U o'z tomonidan bemorga zamonaviy tibbiyotning faqatgina moddiy vositalarini tavsiya etishi mumkin, qolgan barchasini Xudoga e'tiqod bajaradi».

Ko'rayapsizki, e'tiqod ishonishni tug'diradi, aqlga xotirjamlik keltiradi. U mo'jiza yaratishga qodir kuchlarga yo'l beradi. Ayonki, «bedavo» dardga duchor bo'lgan bemorlarning sog'ayishiga ishonch takror-takror yordamlashgani bois, u Asl Salomatlikning ajralmas qismi bo'lishi darkor.

Unga qarshi tomondan, — gapida davom etdi doktor, — gumon, qo'rquv, tashvishlanish va hayajonlar turadi. Ularning barchasi — salomatlikni yemiruvchilardir. Mana shu bois chin dildan e'tiqodli kishilar boshqalarga qaraganda sog'lomroq bo'ladilar va agar xastalanib qolsalar, tez sog'ayadilar.

Agar e'tiqodingiz mustahkam bo'lsa, u nafaqat sizga, balki boshqalarga ham ko'maklashadi. Bu so'zlarning ma'nosini o'ylab, mag'zini chaqsangiz ular unchalik g'alati tuyulmaydi. Barcha diniy matnlar e'tiqod orqali sog'ayish to'g'risida so'zlaydi. Injilda kasal bolani sog'aytirgan Ilyos payg'ambarning tarixi keltirilgan, shuningdek, Iso payg'ambarning bemorlarni imon-e'tiqod ila sog'aytirgani haqida juda ko'p hikoyatlar mavjud.

Yigitcha oxirgi paytlarda uchratgan kishilari haqida o'yladi va ularning barchasi keksa xitoylik qo'lini tekizgani tufayli omon qolganliklarini so'zlab berganlarini esladi. Qariya ularga yordam berish uchun shunchaki o'zining ishonch kuchini qo'llaganini u endi anglay boshladi.

— Hammasi aytib va bajarib bo'lingandan so'ng,— davom etdi doktor, — olamda barcha insonlar va mashinalardan ko'ra imkonlari anchagina ko'proq bo'lgan kuch qoladi. U har birimizga, har yerda va doim ochiqdir.

— Ishonch hamma narsadan xalos qila oladi, deb o'ylaysizmi?

— Ishonch kuchi chegarasiz. Lekin «Ishonch harakatsiz hech uarsaga arzimaydi» degan so'zlarni ham eslang. Agar biz Tabiat qonunlariga bo'ysunmasak, hech qanday dunyo e'tiqodi bizni qutqarolmaydi. Biz koinotning sabab va oqibat qonunidan ketolmaymiz.

— Odamlar ishonchga qanday keladilar? — so'radi yigit.

— To'g'risini aytsam, mening diniy tarbiyam yo'q.

— Oliy Kuchga e'tiqod qilishingiz uchun biron-bir diniy jamiyat a'zosi bo'lishingiz mutlaqo shart emas. Koinot Yaratuvchisi faqat tanlangan odamlar guruhining emas, har birimizning Yaratguvchimizdir, — javob berdi doktor. — Esingizda bo'lsin, ishonchning din bilan hech bir umumiy jihati yo'q, u har birimizning qalbimizda yashaydi. Uni topishimiz uchun faqat izlash kerak. Gohida omadimiz chopib, yo'l ko'rsatish ro'y beradi.

— Bu qanday ro'y beradi? — so'radi yigitcha.

— Ehtimol eng tang holatda! — javob berdi keksa doktor. — Tanglik holati tun orasidagi bo'ronga o'xshaydi. U bulutlarni haydashi mumkin va boshingizni osmonga qaratib, yulduzlarni ko'rishingiz mumkin.

Shifokor so'zida davom etdi:

— Uzoq yillar davomida keksa xitoylik mening xayolotim mahsuli deb hisoblardim. Lagerda omon qolgan biror kishi uni hech qachon ko'rmagandi. O'zim ham uni yo avval, yo o'shandan keyin ko'rmadim. Lekin, oradan bir yilcha vaqt o'tgach, uning haqiqatda mavjudligining tasdig'ini oldim.

— Iye, nima bo'ldi? — so'radi yigitcha.

— Kunlardan bir kun xuddi siz kabi bir yigitcha eshigimni qoqib keldi, — dedi jilmayib doktor.

Shu tunda yigitcha o'rinda yotganicha doktor Dobre bilan uchrashuvdan olgan taassurotlarini kundalik daftariga yozardi.

Asl Salomatlikning to'qqizinchi siri — ishonch kuchidir. Ishonch — bu ruhiy kuch, uning sharofati bilan bo'lishi mumkinmas narsa mumkinga aylanadi.

Ishonch inson ruhiyatini Oliy Kuch bilan bog'laydi.

Asl Salomatlikka yetishish uchun biz nafaqat jismoniy, balki ruhiy oziqlanishga muhtojmiz.

Ishonch mo'jiza yaratishga qodir kuchlarga yo'l ochadi.

Ishonchga qarshi qo'rquv, tashvish va gumon turadi.

Ishonch harakatlarsiz hech nimaga arzimaydi. Shamol deraza ortidan g'uvilladi va oynaga yomg'ir tomchilari urila boshladi. Tez orada bo'ron to'xtadi va atrofni sokin osoyishtalik chulg'adi. Yigit karavotidan turib, deraza yoniga keldi va yuqoriga qaradi.

— Shunday qilib, nimani bilasan? — u o'ziga o'zi savol berdi.

Tungi osmonni millionlarcha yarqiroq yulduzlar yoritardi. Shu tobda uning qo'rquv va gumonlari qaygadir yo'qoldi.

O'ninchi sir

MUHAMMAD KUCHI

Yigit Asl Salomatlik to'g'risida nafaqat ko'p narsa bilib oldi, balki o'z bilimlarini amalda qo'llay boshladi.

Har kuni u sog'lomlashtiruvchi vizualizatsiya va davolovchi affirmatsiyalarga vaqt ajratardi, nafas olish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanardi. U ovqatlanish tartibini o'zgartirdi va o'z qiyofasiga ko'proq e'tibor bera boshladi; har bir narsadan kulish uchun bahona topishga urinardi va o'zining atrofida sog'lom sharoit yaratish uchun uyiga bir dunyo yashil o'simliklar keltirdi. U jismoniy va ruhiy dam olish uchun vaqt topardi va hayotga hamda o'z kuchlariga nisbatan ilk bor ishonch paydo bo'lganini sezdi.

Yigit Asl Salomatlik qonunlari muvofiq yashardi va o'zini avvallari hech sezmagandek sezardi. Uning quvonch va hayrati shunda ediki, avvalboshdagi kasallik belgilari tamomila yo'qolgandi.

U Asl Salomatlik haqida yana bilishi zarur bo'lgan nima qolganini hatto tasavvur ham qilolmasdi, lekin uning ro'yxatida yana bir ism bor edi.

Bu Edit Jeyms ismli ayol edi. Shunday qilib, jur'atsizlik va g'ayriodatiy nimanidir kutishga qorishiq tuyg'ular bilan uning eshigini qoqdi.

Jeyms xonim qizil yuzli, quvnoq va mehribon ko'zli keksaroq ayol bo'lib chiqdi. Undan taralayotgan jismoniy issiq taftni tuygan chog'da yigit keksa xitoylikni esladi. Jeyms xonim g'ayrioddiy insonligini u darhol angladi.

— Aytishim mumkinki, bu kutilmaganda menga yoqimli sovg'a bo'ldi, — dedi uy egasi. — Menga aytganingizdan shuni tushundimki, siz doktor Dao bilan uchrashibsiz.

— Lekin uning ismi shundayligini bilmasdim ham!

— To'g'risini aytsam, o'zim ham bunga unchalik ishonmayapman, bu ismni unga o'zim qo'yganman.

— Xo'sh, bu nimani bildiradi? — so'radi yigit.

— Dao so'zi D-A-O harflaridan iborat. Bu xitoylikchada «yo'l» yoki «so'qmoq» ma'nosini bildiradi. Meni sog'lomlik yo'lga chiqarib qo'ygani bois unga shunday ism qo'ydim. Hammasi ellik yil muqaddam sodir bo'lgandi, lekin nazarimda, kecha bo'lganday. Men ancha jiddiy kasallik — sil bilan og'rib qolgandim, lekin palata ortida navbatchi hamshiraga shifokor gapirayotganini eshitib qolmagunimcha ahvolim naqadar xavfliligini hatto tasavvur etolmasdim. U yonimga har ikki soatda kirib xabar olib turishni tayinladi. Hamshira undan buning sababini so'ragandi, uning javobini hanuzgacha unutilmayman. U qanday ovqat so'rasam ham beraverishni tayinladi, chunki bir oyga yetar-yetmas umrim qolgan ekan!

Tasavvur qilasizmi, nimani boshimdan kechirganimni? Men o'limga tayyor emasdim. O'shanda endi yigirma uchga kirgandim. Bunday kuchli iztirobdan keyin kunning qolgan qismini ko'zlarimni yumgancha o'rinda yotib o'tkazdim va tinimsiz ibodat qildim. Kechqurun palatam eshigini qoqib kekxa xitoylik kirdi va menga jurnallar o'qishni tavsiya qildi. Meningijhech narsa o'qishga hushim yo'q edi, lekin u shunday iliq tabassum bilan unda maxsus menga atalgan jurnal borligini aytdi. Shunday qilib uning qo'llaridan jurnalni oldim.

U xonada yana bir necha daqiqa qolib, hayot haqida gapira boshladi. Suhbat tez orada salomatlikka o'tdi. Aynan o'sha chog'da Asl Salomatlik sirlari to'g'risida ilk bor eshitdim. Keyin chol menga ro'yxat berdi, uning so'zlariga qaraganda, ismi yozilgan odamlar menga yordam berarmishlar. Men yaqinda o'lishimni bilganim bois ko'zlarimni to'ldirgan yoshdan o'zimni tiyolmasdim. Choi yonimga yaqinroq keldi va meni quchib, hammasi yaxshi bo'lishini aytdi. Uning oxirgi so'zlari shunday edi: «Bu jurnalda ba'zi narsalar maxsus sen uchun yozilgan. Iltimos, uni o'qib chiq».

Shundan so'ng u ketdi, men yig'ini bas qilib, jurnalni o'qishga tutindim. Omadim chopgan ekan, haqiqatan ham jurnalda menga atalgan noma bor ediki, u hayotimni saqlab qoldi.

Yigitcha mahliyo bo'lgancha hikoyani tinglardi — Albatta, siz shunday savol berishga haqlisiz: yoshgina o'layotgan ayolni qanday maqola qutqargan bo'lishi mumkin? — davom etardi Jeyms xonim. — Unda salomatlik va tibbiyot haqida hech narsa yo'q, bu oddiy bir hikoya edi. Lekin men uchun bu hikoya oddiy emasdi, chunki, nazarimda, unda otamning hayoti tasvirlangandi.

Men besh yoshligimda ota-onam ajrashib ketishgan, otamni shundan keyin hech qachon ko'rmagan va u haqda eshitmagandim. U mashhur arxitektor edi va chamasi men haqimda kam Iqayg'urardi. Onam ikkimiz ko'chib ketganimizdan keyin otamdan hech qanday xabar, hatto tug'ilgan kunimda bir tabrik ham olmadim. Lekin men jurnalda otam tug'ilgan shaharda tug'ilgan, otam o'qigan o'sha universitetni bitirgan va o'zidan o'n besh yosh kichik go'zal avstriyalik ayolga uylangan, tushkunlikka tushib qolgan talantli arxitektor haqidagi voqeani o'qiganimdan so'ng haqiqat ochildi. Bu arxitektor avvalgi nikohida baxtsiz bo'lib, ajrashganidan keyin u g'oyat yaxshi ko'radigan va unga doimo maktublar'yozi, bayram sovg'alari yuboradigan kichkina qizalog'i bilan ko'rishishni man etadilar. Lekin u biror marta javob ololmaydi va faqat o'n to'rt yildan so'ng yangi nikoh va yangi oilada xotirjamlik topadi.

Butun umrim davomida o'zimni ota mehridan mosuvo sezardim, u esa o'sha vaqtda mening mehrimdan judolikka qiynalarkan. Ammo, haqiqat oshkor bo'ldi va xafa bo'lgan va g'azablangan onam mendan uning maktublari va sovg'alarini yashirganligi ma'lum bo'ldi. Men otamni yomon ko'rib qolishimni istagandi. Hozir o'lim to'shagida yotgan chog'da shuncha vaqtdan beri otam meni yaxshi ko'rgani va menga g'amxo'rlik ko'rsatgani to'g'risida bilib qoldim. Men o'limimdan oldin unga men ham yaxshi ko'rishimni ma'lum qilishga ulgurmoqchi edim. Jurnalni o'qib bo'lgan zahoti otamga telefon qilmoqchi bo'ldim. Lekin na telefon raqamini, na uning manzilini bilmasdim, hikoyada esa u hozir yashab turgan shaharning nomi bor edi va uning telefonini osongina bilib olaman, deb o'yladim. Otam bilan yigirma yilga yaqin gaplashmaganim bois, telefonda ovozini eshitib, ho'ngrab yubordim.

Ertasiga ertalab otam karavotim yonida qo'limni ushlab o'tirardi. Bu g'alati his edi, uni tasvirlash keyin, lekin nazarimda, u menga mo'jizaviy eleksir berardi. Ishtaham yaxshilandi va ikki kundan so'ng sanatoriyning ajoyib bog'ida otam bilan birga sayr qilib, shifobahsh tog' havosi hamda atirgullar isini miriqib simira boshladim.

Shu vaqt davomida shifokor meni kuzatar va kasallik qanday kechayotganidan boxabar bo'lish uchun turli analizlar olardi. Kunlarning birida otam bilan bog'da o'tirib, atirgullarga mahliyo bo'layotganimizda shifokorim hayajondan qichqirib, qo'llaridagi qandaydir qog'ozlarni silkitgancha yugurib keldi.

Bu safar barcha analizlar yaxshi natija beribdi — sil xastaligidan biron-bir asar ham qolmabdi! Menga yana yashashga hukm chiqdi!

— Bu aql bovar qilmaydigan hissiyot bo'lsa kerak, — dedi yigitcha.

— O, ishonimg, mutlaqo aqlga to'g'ri kelmas hissiyot. O'sha kuni kechqurun menga jurnal keltirgan kekxa xitoylikga tuzukroq minnatdorchilik bildirganimga o'ylab qoldim. Axir aynan u otamni topishga menga yordam berdi. Shunday qilib, men sanatoriyning ma'muriy korpusiga yo'l oldim va bu yerda ishlaydigan kekxa xitoylikni qanday topishim mumkinligini so'radim. Ammo...

— Davom ettirmasangiz ham bo'ladi, — uning gapini bo'ldi yigit, — shubhasiz, ular bu yerda bunday odam hech qachon ishlamagan deb javob berdilar.

— Albatta, — jilmaydi Jeyms xonim.

— Nima deb o'ylaysiz, shunchalar tez sog'ayishingizga sizga nima yordam berdi? — so'radi gapning mavzusini almashtirishga qaror qilib yigit.

— Siz tasavvur etayotgan bo'lsangiz kerak, shifokorlar to'la taajjubda edilar. Bu yerda barcha omillar: parhez, jismoniy mashqlar, toza, sof, tog', havosi va ibodat mujassamlashgani rol o'ynadi, deb hisoblayman.

Bularning naqadar muhimligini sanatoriyni tark etganimdan so'ng, kekxa xitoylik ro'yxatidagi odamlardan bilib oldim. Lekin men aminmanki, kasalligimni yengishda bosh omil — u haqda tibbiyotda sog'aytiruvchi vosita sifatida juda kam gapirishadi — menga muhabbat yordam berdi.

Bilaman, bularning batchasi g'alati tuyuladi, lekin bu haqiqat.

— Aytmoqchisizki, — dedi yigitcha, — sil kasalligidan sog'ayishingizga muhabbat yordam berdimi?

— Hech shubhasiz. Muhabbat haqida hamma qadimiy matnlar so'zlaydi. Muhabbat — hamma narsani yengib o'tishga qodir kuch!

Bir kuni Shimoliy Amerikaning qorli kengliklariga sayohatga chiqqan kishi haqida bo'Igan voqeani o'qiganman. Unda muhabbat kuchi haqida yozilgan. Bir kuni qishning o'rtalarida sayohat qilgan qahramonimiz ikki tog'li qishloq oralig'ida adashib qolibdi. Oor bo'ronida qolgan sayohatchi sovuqdan kuchsizlanibdi, yurishga madori yetmay, yagona chorasi yotib, o'lishini sezibdi. Lekin bir necha soniyadan so'ng u nogoh bola yig'isini eshitib qolibdi. U o'rnidan turib, shamolning qarshiligini yengib, tovush tomonga yuribdi. Tez orada qor uyumi orasida yotgan qizaloqni topibdi. U bolani ko'tarib olib, o'z tanasi issig'i bilan isitmoqchi bo'lib ko'krigiga bosibdi va olg'a ketibdi. Yuz qadamcha yurgandan keyin yarmi qor bilan qoplangan furgon yoniga borib qolibdi. Bu qizchani uyi edi. Sayohatchi bolaning hayotini saqlab qoldi va uning uchun kurashib, o'z hayotini ham asrab qoldi.

Bu haqiqiy muhabbat, o'zi o'rniga hech nima talab etmaydigan, beta'ma muhabbat, chunki uning ajri o'sha harakatning o'zida. Boshqalarga yordam berayotib, o'zingizga yordamlashasiz. Koinotning ko'pgina qonuniyatlari mavjud va ularning barchasi benuqson, lekin ular ichida eng asosiysi — Muhabbat Qonuni, chunki muhabbat abadiy barhayot. Bu Koinotdagi eng qudratli kuch. Muhabbat tufayli barcha muammolarhi hal eta olamiz, dushmanlikni bartaraf etamiz... va kasalliklardan xalos bo'larniz. Men ko'plar nima uchundir mensimay qaraydigan muhabbat sog'ayishda asosiy omilligiga qat'iy ishonaman. Va Asl Muhabbatsiz Asl Salomatlikka erishish mumkin emas, degan fikrga menda zarracha shubha yo'q.

— Lekin bizning salomatligimizga muhabbatning nima daxli bor? — so'radi yigit.

— Muhabbatning sog'lomlik uchun muhimligi shundaki, u — hayot asosi. Muhabbatsiz umr o'z ahamiyati va ma'nosini yo'qotadi va inson depressiyaga tushadi. G'azab, nafrat, xudbinlik kabilar muhabbatga qarshi turadilar va ular vujudimizni yemiruvchi toksik moddalar ishlab chiqishga sababchidirlar.

Muhabbat tan, aql va ruhga oziq beradi. O'zlariga nisbatan muhabbat tuyg'usini sezib turgan kishilar birov yaxshi ko'rmaydigandek sezuvchilarga nisbatan tezroq tuzaladilar.

— Iye, shunaqa bo'lishi mumkinmi? — so'radi yigit.

— Inson muhabbatni his etganida uning vujudida oq qon tanachalari miqdori ortib, tomir oqimiga og'riq va stresslar bilan kurashishga yordamlashuvchi maxsus gormonlar qo'shiladi hamda bunday insonning ahvoli butkul o'zgaradi. Bir necha yillar ilgari London kasalxonalaridan birida qiziqarli tadqiqot o'tkazildi, uning natijasida muhabbatning dard bilan kurashishga yordamlashuvi isbotlandi. Odatda, operatsiya oldidan jarroh har bir bemor huzuriga kirib, bo'lajak operatsiyaning mazmun va mohiyatini tushuntiradi. Bu tajriba chog'ida jarroh palataga kirarkan, bemorga o'zgacha g'amxo'rlik va mehr namunalarini ko'rsatdi: u bemorning qo'lidan tutib, ancha mufassal va to'liq ma'lumotlar keltirib so'zlashdi. Barcha ilmiy nazariyalarga qaramasdan, bunday bemorlar boshqalarga nisbatan operatsiyadan keyin uch barobar tezroq tuzalishdi!

Muhabbat nafaqat sog'ayishida, balki sog'liqni saqlashda ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ko'p kishilar hatto o'zlarini yaxshi ko'rmaganliklari tufayli kasallanadilar. Ular o'zlarini hech kimga keraksizday va suyuksizday sezadilar hamda ko'pincha ularning o'zaro nozik munosabatlarida muammolar paydo bo'ladi. Lekin muhabbatga har birimiz yetishishimiz mumkin hamda uni qozonishning ishonchli bir usuli bor.

— U qanday usul ekan? — so'radi yigitcha.

— Muhabbatni bersakkina uni doimo olamiz.

— Nazarimda, sizni tushungandekman, — dedi yigitcha. — Har safar biror bir yaxshi ish bajarsam yoki kimnidir xursand qilganimda, o'zimni baxtiyor sezaman.

— To'ppa-to'g'ri, — dedi Jeyms xonim. — Biz qanchalik ko'p bersak, shunchalik ko'p olamiz. Birovni qancha qattiqroq sevsak, o'zimizni shunchalik yaxshi sezamiz. Axir bu ajoyib-ku, to'g'rimasmi?

Shu so'zlarni aytarkan, Jeyms xonim yigitchaga bezalgan lavha berdi.

— Bunda hammasi aytilgan. Bu Emmet Foks ismli kishining kitobidan olingan iqtibos. Kitob «Tog'dagi va'zxonlik» deb ataladi. Lavhachada quyidagi so'zlar yozilgandi:

Haqiqiy muhabbat bartaraf etolmaydigan qiyinchiliklar yo'q;

muhabbat davolay olmaydigan kasalliklar ham;

muhabbat ocholmaydigan eshiklar ham;

haqiqiy muhabbat hatlab o'tolmaydigan dengiz qo'ltiqlari ham;

haqiqiy muhabbat buzolmaydigan devorlar ham;

haqiqiy muhabbat tilab ololmaydigan gunohlar ham...

Siz naqadar g'amga chuqur botganingiz, kelajakni qanchalik umidsiz tasavvur qilayotganingiz muhim emas... kerakli darajada anglangan muhabbat barchasini tarqatib yuboradi. Agar siz qattiq sevib qola bilsangiz, olamda eng baxtli va qudratli inson bo'lasiz...

Kechroq uyiga qaytgan yigit shu kuni yozgan qisqa yozuvlarini o'qib chiqdi.

Asl Salomallikning o'ninchi siri — muhabbat kuchi.

Muhabbat — bu hammani sog'aytiruvchi kuch.

Muhabbatga erishish uchun muhabbatni tuhfa etish darkor.

XOTIMA

Besh yildan so'ng yigitcha ancha ulg'aydi va oqilroq bo'ldi. U yozuvchi bo'lib yetishdi va bir vaqtlar uning hayotini o'zgartirgan bilimlarni boshqalarga yetkazib, salomatlikni tabiiy usullar bilan saqlash haqida ma'ruzalar o'qiy boshladi. U o'zining shaxsiy namunasida boshqa kishilarni Asl Salomatlik qonunlari asosida yashashga o'rgatishga harakat qildi.

O'shanda u shifokori huzuriga birinchi tashrifidan so'ng roppa-rosa o'n haftadan keyin yana kirgan kunini yaxshi eslardi. Bu ancha og'ir lahz edi, u avvalgi tekshiruvdagidan ham ko'ra ko'proq asabiylashardi. Uning qarshisida shifokor oxirgi tekshirishlar natijalarini sinchiklab o'rganardi. O'tgan ikki daqiqa yigitga uzoq soatlarday tuyuldi. Axiyri shifokor ko'zoynaklarini yechdi va yigitning ko'zlariga tik boqdi.

— Xo'sh, — jilmaydi u, — barcha testlar inkor etuvchi natija berganini sizga yetkazishimdan xursandman. Hammasi joyida. O'zinning butun o'tiz yillik amaliy faoliyatimda bunday g'aroyib sog'ayishni birinchi bor ko'rib turganimni tan olishim kerak.

Yigit shifokorning xonasi eshigini yopib chiqarkan, kasalxona yo'lagi bo'ylab asta yurib borardi. Asosiy kirish joyiga yetganida uning yuragi tezroq urib ketdi va qadamlari tezlashdi. U aylanma eshikdan ko'chaga shahd bilan chiqib, mushtga tugilgan qo'llarini yuqoriga ko'targancha bor ovozi bilan qichqirdi:

— Ha! Asl Salomatlik sirlari yigltchaga og'ir kasallikning umidsizliklari orasidan Asl Salomatlik quvonchi sari yorib o'tishga yo'rdam berdilar. Yigitcha umrining barcha yo'lini o'zgartirgan keksa xitoylikni yodga olmasdan biror kun ham o'tmasdi. Uning yaqindagi xastaligi zamirida qanday tuhfa borligini endi anglardi, shu tufayli to'laqonli anglangan hayotga yetishgandi. U keksa xitoylikka ularning uchrashuvi qanday natija keltirganini bildirolmasligidan afsuslanardi. Cholga minnatdorchilik izhor etib, axiyri barcha aytgan gaplarining ma'nosini anglaganini ayto'lmasligidan o'kinardi.

Nogoh telefon qo'ng'irog'i jiringlab, uning o'yxayollarini uchirib yubordi. Telefonda bir ayol murojaat qilib, u bilan uchrashish niyatida ekanini so'radi. Unga yordam berishi mumkinligini aytishibdi. Tezroq uchrashish imkoni bormi?

— Shubhasiz, istasangiz, ertaga, aytaylik, soat uchlarda uchrashsak bo'ladimi?

— O, bu ajoyib bo'lardi. Sizga ko'p rahmat! — xitob qildi ayol. — Menga yordam bera olishingizni aniq bilaman.

— Qo'limdan kelgancha harakat qilaman. Lekin marhamat qilib ayting-chi, telefonim raqamini sizga kim berdi?»

— Afsuski, uning ismini bilmayman. U odam bilan bugun ertalab uchrashib qoldik. U aytdiki, sizning do'stingiz... keksa xitoylik jentelmen.

Yigit miyig'ida kuldi-da, go'shakni joyiga qo'yarkan, sekingina shivirladi:

— Doktor Dao, qayerda bo'lsangiz ham Xudo xayringizni bersin!