

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ,
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ
ВАЗИРЛИГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ**

**САЛИЕВА МАНЗУРА ХАБИБОВНА
ҚОДИРОВ ОХУНЖОН СОБИРЖОН ЎҒЛИ
ЮСУПОВ ҚАХРАМОН МУХИДДИНОВИЧ
МИРЗАЕВА МАХПОРАХОН МАМАДАЛИЕВНА**

**“СОҒЛОМ ЯШАШ ИЛМИНИ ЎРГАНАМИЗ”
МОНОГРАФИЯ**

Андижон 2021 йил

Тузувчилар:

- М.Х. Салиева** АДТИ Умумий гигиена кафедраси мудири, доцент, т.ф.н.
О.С. Қодиров Умумий амалиёт шифокори
Қ.М. Юсупов АДТИ Ўқув бўлими бошлиғи катта ўқитувчи
М.М. Мирзаева АДТИ Умумий гигиена кафедраси катта ўқитувчиси

Такризчилар:

- Н.Н. Норалиева** АДУ Экология ва ботаника кафедраси мудири, б.ф.н. доцент
Ш.А. Гуламов АДТИ Биологик физика, информатика, тиббий техника ва янги технологиялар кафедраси, т.ф.н., доцент
И.Б. Зулунова АДТИ нормал физиология кафедраси катта ўқитувчиси, т.ф.н.
М.А. Жўраева АДТИ 1-УАШ кафедраси доценти, т.ф.н.
А.Г. Арзибеков АДТИ болалар касалликлари пропедевтикаси ва педиатрия кафедраси мудири, доцент.

Ушбу монография соғлом турмуш тарзининг илмий асосларини ўрганишга ҳаракат қилади. Инсон организми ўта мураккаб, айна вақтда имкониятлари жуда юқори. Мазкур китоб ана шу имкониятлардан ўринли фойдаланиб инсонлар жуда узок йиллар соғлом яшашлари мумкин эканлиги ҳақида. Китоб ташхис қўйиш, даволаш кўрсатмаларини бермайди. Китобда тавсия этилган ҳар бир муолажаани бажаришдан олдин ҳар бир киши шифокордан маслаҳат олиши зарур.

Монография Андижон давлат тиббиёт институт кенгашида тасдиқланди.

“ _____ ” _____ 2020йил

баённома № _____

Кенгаш котибаси, доцент

Х.А.Хусанова

МУНДАРИЖА

Кириш.....	5
Соғлом ёки носоғлом турмуш тарзи ҳақида	9
Соғлом турмуш тарзи.....	9
Носоғлом турмуш тарзи.....	10
Оила ва инсон саломатлиги.....	11
I боб. ОВҚАТЛАНИШ ВА САЛОМАТЛИК	
Соғлом – оқилона овқатланиш.....	14
Овқат моддаларининг хосил бўлиши.....	19
Овқатланиш ва сув ичиш ҳақида.....	21
Соғлом овқатланишнинг баъзи меъёрлари.....	24
Физиологик маъқул кун тартиби ва овқатланиш.....	29
Овқатланишда нималарга эътибор бериш керак.....	35
Тўғри овқатланишни фарзанд туғилгандан бошлаш керак.....	37
Тўғри овқатланиб инсонлар соғлом яшайдилар, саломатликларини тиклай дилар.....	43
Кўп ишлатиладиган озуқа моддалари тўғрисида.....	65
Асал ва асал маҳсулотлари ҳақида.....	76
Биологик фаол моддалар.....	81
Биологик фаол қўшимчалар.....	84
Нотўғри овқатланганда инсон организмида рўй берадиган жараёнлар ҳақида..	86
Тўғри овқатланишга ўтган кишилар организмида кузатиладиган ўзгаришлар..	92
Инсон ички муҳити ва дисбактериоз.....	102
II боб. МИЖОЗ ҲАҚИДА	
Мижозлар.....	107
Инсон мижозлари.....	109
III боб. ОРГАНИЗМНИ ТАБИИЙ УСУЛЛАР БИЛАН ТОЗАЛАШ ВА ДАВОЛАШ	
Кириш.....	121
Организмни тозалаш.....	125
Организмни тозалашнинг дастлабки босқичи.....	126
Хазм тизимини тозалаш.....	126
Хазм тизимини маданли сувлар билан тозалаш.....	130
Тозалашнинг иккинчи босқичи.....	140
Жигарни тозалаш.....	140
Тозалашнинг 3-босқичи.....	146
Тозалашнинг 4-босқичи.....	151
Организм ҳужайралари ва қўшма толаларни тозалаш.....	152
Организмни сув муолажалари билан тозалаш.....	159
Кундалик сув муолажаларининг саломатликка ижобий таъсири.....	170

Сув муолажалари “стресс” ва “депрессия”нинг зиёнли таъсирини бартараф этади.....	178
Доривор моддаларни сув муолажалари ёрдамида организмга таъсир этириш.	181
Организмни тозалаш – даволаш усулларини биоритм нуқтаи назаридан тушуниш.....	185

IV боб. ТАБИАТ, АТРОФ-МУҲИТ ВА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ

Қуёш нурлари ва инсон организми.....	189
Ҳаво ва организм.....	192
Тўғри нафас олишнинг инсон организмга таъсири, мазмун – моҳияти.....	194
Инсон организмни тупроқ билан тозалаш ва даволаш.....	205
Организмни мева ширалари билан тозалаш.....	212
Организмни ҳаракатлар ёрдамида тозалаш	214
Пиёда юриш.....	220
Югуриш.....	229
Кетмон чопиш машқи.....	235
“Озод радикаллар” ҳақида.....	243
Алкоголизм ва наркомания – саломатлик душмани.....	249

V боб.СОҒЛОМ ИНСОН

Инсон моҳияти ҳақида.....	253
Шаклланиши.....	256
Инсон ва табиат инсон ва ташқи муҳит орасидаги энергия алмашувлари.....	256
Табиат ритми ва инсон организми.....	268
Атмосфера жараёнлари ва саломатлик.....	273
Таянч ҳаракат аъзоларининг саломатликдаги роли.....	279
Инсон онги ва саломатлиги.....	289
Қисқа муддатли овқатдан тийилишни тиб жихатдан тушуниш (рўза тутиш)..	292

VI боб.ИНСОН РУҲИНИНГ ПОКЛИГИ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Организмни психоэмоционал ғуборлардан тозалаш.....	309
Организм тозаланганда кузатиладиган ўзгаришлар ҳақида.....	318

VII боб.ЮРАК, ҚОН-ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ

Юрак, қон-томир касалликлари ва уларни табиий усулда даволаш муолажаларининг таъсири, мазмунини тушуниш.....	319
--	-----

VIII боб.УЗОҚ ЯШАШ СИРЛАРИ

«Ёшариш сирлари» ёхуд тибет ламаларининг минг йиллик сирҳақида.....	337
Тибетликларнинг нисбатан узоқ умр кечираётганликлари ҳақида.....	342
Бешта зарурий машқларнинг юрак қонтомир тизимига таъсири.....	353
Бешта зарурий машқларнинг организм суюқликларига таъсири.....	353
Бешта зарурий машқларнинг инсонмижозларига таъсири.....	362
Бешта зарурий машқларнинг инсон умуртқа поғонасига таъсири.....	364
Соғлом ва узоқ яшашнинг баъзи сирлари билан танишамиз.....	367
Узоқ умр кўрганларнинг турмуш тарзи ҳақида.....	369
Баркамол инсон шаклланишининг тиббий жихатлари.....	378
Саломатлик тўғрисида гап кетганда қадимги донишмандлар қуйидагиларига аҳамият беришни уқтирганлар.....	382

Донишмандлар узок умр кўриш хақида.....	383
Касалликлардан тузалиш жараёнларинитушуниш.....	383
Муҳим эслатма.....	386
Ҳотима ўрнида.....	387
IX боб.ИЛОВА	
Саломатликни тиклаш учун жисмоний машқлар.....	389
Барча ички касалликларнинг олдини олувчи ва даволовчи машқлар.....	390
Ички аъзоларни массаж қилувчи машқлар.....	393
Умуртқа поғонаси, периферик нерв тизими, шунингдек, организмнинг «қаттиқ» ёки «юмшоқ» склети тўғрисида.....	394
Умуртқа поғонасининг «чўзилиши»га ёрдам берувчи машқлар.....	394
Умуртқа поғонасининг «қотиб қолган» қисмини ҳаракатга келтириш учун машқлар.....	395
Умуртқа поғонасининг мушаклари ривожланишига ёрдам берувчи машқлар.....	397
Умуртқа поғоналарининг мустаҳкам бўлишида қорин мушакларининг мустаҳкамлиги алоҳида аҳамиятга эга эканлиги учун қуйида қорин мушакларини мустаҳкамловчи машқларни келтирамиз.....	398
Инсон қади-қоматини кўркамлаштирувчи жисмоний машқлар.....	399
Инсон танасини мукамаллаштиришнинг махфий асослари ёки умрни узайтиришнинг нафис санъати.....	402
Шифо бахш этувчи нафас олиш.....	407
Саломатликни тиклаш учун 14 маслаҳат.....	409
Фойдаланилган адабиётлар.....	410

КИРИШ

“Энг ширин лаззат саломатликдир” деган экан Луқмони Ҳаким. Биз барчамиз узок йиллар соғ-саломат яшашни орзу қиламиз.

Хўш, биз азалий орзуимиз - узок ва соғлом ҳаёт кечиришимиз учун ўзимиз нималар қилишимиз мумкин? Аввало, биз ҳаётимиз, турмушимизнинг барча жабҳаларида самимий бўлишимиз ҳаётда, турмушда ўзимизга қанча яхшиликлар бўлишини истасак, бошқаларга ҳам шундай бўлишини исташимиз керак. Шунингдек, барчамиз ўзимизни севишимиз, ўзимиз қандай бўлсак, шундайлигимизча севишимиз ва борган сари инсоний камолотимизни юксалишига ҳаракат қилишимиз лозим. Ҳар бир шахс ўзича гўзаллигини, бетакрорлигини, бошқалардан кам эмаслигини ҳар доим ҳис қилиши керак.

Ушбу ҳис-туйғу барчамизда ҳар доим мавжуд бўлиши учун ҳар биримизнинг саломатлигимиз даражаси асосий ўринда туради. Руҳий ва жисмоний саломатлик ва самимийлик билан инсон барча мақсадларига эришади. Биз ўзимизга муносибмиз, демак, бошқаларга ҳам шундай. Бу эса бизга хотиржамликни беради. Хотиржамлик эса инсонга хушқайфият беради. Кайфияти яхши одам ўзини севади, демак, бошқаларни ҳам. Хушқайфият натижасида инсонлар бош миясида, унинг олий нерв фаолиятлари билан боғлиқ хужайраларида оромбахш туйғу ҳосил қилувчи частотадаги электромагнит

майдонлари ҳосил бўлади. Ушбу майдон энергияси хушқайфият кўринишида бутун организмга унинг барча ҳужайраларига зумда тарқалади ва бутун организм яшашдан завқланиш, миннатдорлик, баҳтиёрлик, шукроналик ҳисси оғушида бўлади. Натижада, барча ҳужайралар яшнаб кетади, узоқ муддат давомида ўз вазифаларини яхши бажаради.

Ўз ички аъзоларимизнинг жуда узоқ йиллар самарали ишлашини таъминлашимиз учун уларнинг барчасини ва ҳар бирини алоҳида ардоқлашимиз, уларнинг барчасини ва ҳар бирини алоҳида самимият билан севишимизни уларга етказиб туришимиз лозим. Шунда улар ҳам биздан миннатдор бўлиб барчаси ва ҳар бири алоҳида ўзимизнинг “Мен”имизга ўз севгиларини, муҳаббатларини самимий ва бардавом эканлигини билдириб турадилар. Бу икки томонлама севги изҳорлари онгли равишда руҳият етакчилигида бажарилади ва ҳар қайси инсон шахсида, унинг руҳий ва жисмоний уйғунлиги, баркамоллиги мустаҳкам эканлиги билан намоён бўлади.

Амалда бу ушбу кўринишда содир этилади. Маълумки, инсон табиатнинг, борлиқнинг бир заррачаси кўринишида мавжуд. Табиатдаги, борлиқдаги барча жараёнлар инъикоси инсон жисмида, онгида, руҳида мавжуд. Инсон жонли мавжудот кўринишида мавжуд экан, у атроф-муҳит, табиат, борлиқ таассуротларини қабул қилади ва ўз эҳтиёжларига ишлатади. Ва шунинг билан тирик ҳолатда мавжуд бўлади. Нафас олиш, нур қабул қилиш, озуқа моддалар қабул қилиш, чиқиндиларни чиқариш ва ҳоказо. Уларнинг ҳаммаси маълум бир меъёрда ва мувозанатда бўлади. Ўша меъёр ва мувозанатнинг бузилиши инсоннинг носоғлигини билдиради. Табиат, борлиқдан таъминотни қабул қилолмай қолиши эса ҳаётнинг тугаганини билдиради.

Табиат, борлиқ ва ҳар бир инсон орасидаги мулоқот жуда узоқ йиллар давом этиши мумкин. Бунинг учун инсон кўпроқ вақтини ижобий кайфиятда ўтказишни уйдлаши керак. Бунинг иложи бор. Маълумки, инсон табиат, ташқи оламдан энергиянинг кўп қисмини нафас олиш орқали олади (*нафас олиши тизими ва тери қопламаси*). Ана шу жараёнлардан унумли фойдаланишни ўрганиш керак. Одатда, биз, ташқи муҳитдан энергияни тери орқали олишга кам эътибор берамиз. Ваҳоланки, инсон саломатлигида тери орқали нафас олишнинг аҳамияти жуда юқори. Масалан, тери орқали нафас олишни яхшилаш билан иликлардан янги қон (*демак иммунитетимизнинг асосий омиллини*) ишлаб чиқаришни, суяк ва пайларни мустаҳкамлаш шунингдек, организм учун зарур бўлган минерал моддалар, витаминлар ва айниқса, ҳар ҳил энзимлар ҳосил қилишни устун даражада яхшилаш мумкин. Бу эса организмдаги моддалар алмашинувини яхшилаб, бизнинг кайфиятимизни етарли даражада ижобий бўлишини таъминлайди. (*Мас: ҳаммомда яхшилаб терлаб, ювиниб чиққанимизда кайфиятимиз кўтарилади. Сабаби, ювиниш натижасида тери тозаланиб, ундан ҳаво ўтиши яхшиланади ва барча аъзоларни кислород билан таъминлашни яхшиланади*).

Ички самимий кайфиятимизнинг иложи борича давомлироқ бўлиши учун уни доимо рағбатлантириб туришимиз муҳим. Бунинг учун нафас олишимизни мукамаллаштиришимиз керак. Айни пайтда нафас олиш, ҳам нафас йўллари орқали, ҳам теримиз орқали нафас олиш билан мукамал бўлади. Бунинг учун

оддий нафас олиш ҳамда нафас олаётганимизда худди теримиз ҳавони симираётгандек ҳис қилишимиз керак. Аслида ҳам шундай, лекин биз уни одатда сезмаймиз. (*Маълум муддат машқлар бажарилганда, теридан нафас олинаётганлиги яққол сезиладиган бўлади*) Ушбу жараёни онгимиз билан ҳис қилиб, атрофимизда ҳар доим мавжуд бўлган бу беназир неъматдан ҳар доим қанча керак бўлса, шунча олишимиз мумкин эканлиги ҳақида ўйлаб, шукрини қилиб, миннатдор бўлиб, кайфиятимиз кўтарилади, хотиржам бўламиз. Тери орқали нафас олганда ҳаво бешта сезги аъзоларимиз, оёқ ва қўл панжалари, шунингдек, иккала қош ўртаси орқали (*б-сезги ёки 3-кўз, қалб кўзи*) кўп миқдорда сирилади. Бундай нафас олиш орқали қабул қилинган энергия барча ички аъзоларимизга электрон каналлар орқали зумда етади. Ва организмдаги барча хужайраларнинг аъло даражада ишлашини таъминлайди. Демак, ички аъзоларимизнинг кайфияти чоғ бўлади, яъни ички табассум ҳосил бўлади. Ва улар ҳам ўз навбатида, албатта, бизнинг ботиний вужудимиз мажмуаси “Мен”имизга табассум ҳада этадилар. Натижада, бизнинг кайфиятимиз чоғ бўлади. Кайфиятимизнинг чоғлиги юз – кўзимизда намоён бўлади, атрофимиздагилар уни кўрадилар, сезадилар ва ўзларига юқтирадилар. Ички табассум улкан соғломлаштирувчи салоҳиятга эга бўлиб, у нафақат ўзимизнинг, шунингдек атрофимиздагиларнинг ҳам ноёб хусусий ҳаётини қувватини рағбатлантириб туради. (*Юқоридаги фикрларимизнинг исботи ҳақида китобнинг тегшли бобларида батафсил тўхталамиз.*)

Бинобарин, ана шундай нафас олиш билан биз ўзимизни вужудимизда улкан салоҳиятли шифобахш қувват ҳосил қилар эканмиз, ушбу китобда тақдим этилган муолажалар, жисмоний машқларни, шунингдек, бошқа шарқона соғломлаштириш машқларини бажарганимизда ҳам уларнинг мазмун моҳиятини обдон тушуниб ички мамнуният билан доимо яхши кайфиятда, табассум билан бажаришимиз лозим. Шунингдек, кундалик ҳаётимизда ички табассумни кўпроқ вақт мавжуд бўлишини рағбатлантириб туришимиз керак. Бунинг учун масалан яхши кайфият ҳосил бўлишининг табиий ва ижтимоий манбааларидан унумли фойдаланиш мумкин. Ҳар куни куёшнинг чиқиши, янги куннинг бошланиши, тинч, беғубор осмондан завқланишни ўрганишимиз, тонгнинг мусаффо ҳавосидан тўйиб – тўйиб нафас олишимиз, чиройли табиат манзараларидан роҳатланишимиз ва бундай беназир неъматлардан баҳраманд эканлигимиз учун чуқур шукроналик хиссини туйишимиз керак. Ҳар ким ўз уйида бир-бирини севадиган, ҳурмат қиладиган оила даврасида хотиржамлик билан, роҳатланиб нонушта қилишимиз ва бундай имконият учун беҳад шукроналар айтишимиз лозим. Зеро, шукроналик инсон руҳининг озиғидир. Ҳар ким ўзи севган, танлаган машғулоти билан муносиб шароитлар яратилган, муносиб иш ҳақи тўланадиган ишхонада ишлаши муҳим, чунки инсон умрининг кўп қисми ишхонада ўтади. Ва албатта ишчи, хизматчи ходим ўзи бажараётган вазифадан кўнгли тўлиши, қониқиш хисси ҳосил қилиши лозим. Шунда иш унумдорлиги яхши бўлади. Бу эса аввало жамият учун ва албатта иш бажарувчинингоиласи – рўзғори учун манфаатли. Оиласи, рўзғори тинч, моддий томондан яхши таъминланган эканлигини ҳар доим яхши ҳис қилиб юрган кишининг ишида унум юқори – демак, маоши ҳам юқори бўлади.

Жамоада ҳурмати баланд, оиласи фаровон, ишхонада, маҳаллада обрӯси яхши кишининг кайфияти ҳар доим яхши юради, демак саломатлиги ҳам яхши бўлади. *(хуш кайфиятни, хотиржамликни ҳосил қиладиган, уни рағбатлантирадиган яна бошқа имкониятларни китобнинг тегишли бобларида баён қиламиз).*

“Доимий ички табассум, ўз-ўзига табассум- бахт, саломатлик ва узок умр кўришни кафолатлайди. Сиз ўзингизнинг энг яхши дўстингиз бўлиб қоласиз. Ҳар доим ички табассум билан яшаш – бу ўзлик билан уйғунликда яшашдир”-деб таъкидлаганлар қадимги тибет табиблари.

Энди соғом-оқилона яшаш илмини ўрганишга киришамиз.

Соғлом-оқилона яшаш илмини ўрганиш нима учун керак?

Ҳурматли китобхон атрофимизга назар солсак, кейинги 15-20 йил ичида юртимизда дорихоналар сони жуда кўпайиб кетганини кўрамиз. Аҳолимиз сони ўртача 2 баробар кўпайган муддатда дорихоналар сони тахминан 20 баробар кўпайди. Сабаби аҳолининг дори-дармонга бўлган талаби ортмоқда. Бу эса аҳоли орасида касалланишнинг кўпайганини билдиради.

Дунёдаги барча ривожланган мамлакатлар мамлакат ялпи даромадининг ўртача 50%ни социал масалаларга *(тиббийёт ҳам шунга кирди)* сарфлаётган бир пайтда Ўзбекистон ўша мақсадлар учун ўз ялпи даромадининг сал кам 60% ни сарф этмоқда. Шунга қарамасдан аҳолининг касалланиш даражаси нега юқори? Бунинг сабаби, менимча, аҳолимизнинг анчагина қисмининг тиббий саводхонлигини етишмаслигида. Шундай экан, уларнинг турмуш тарзларида ҳам анча муаммолар бўлади. Оқибатда, анчагина одамлар тезкор, шиддат билан ривожланаётган замоннинг “босим”ларини, биринчи навбатда руҳий зўриқишларни кўтара олмай касалланишади.

Мамлакат раҳбарияти барча имкониятларни ишга солиб одамларнинг муаммоларини бартараф этиш чораларини кўрмоқда.

Лекин инсонлар саломатлиги фақат ҳукумат кўрадиган чора-тадбирларга боғлиқ эмас, у асосан инсонларнинг ўзларига, уларнинг турмуш тарзларига боғлиқ. Ҳар бир оилада соғлом турмуш тарзи шакллантирилиши лозим. Ҳар бир оиланинг муносиб ҳаёт кечириши учун масъул бўлган оила бошлиғи ўзи ва оила аъзоларининг саломатлиги учун масъул ҳисобланади. Оила аъзоларининг саломатлигини яхши даражада сақлаб туриш учун оила бошлиғининг ўзи доимо тиббий саводхонлигини ошириб туриши ва оила аъзоларини шунга ўргатиб бориши керак. Шунда ҳар бир оилада соғлом турмуш тарзи муваффақиятли шаклланади. Етарлича тиббий билимларсиз ҳозирги тезкор замонда соғлом турмуш тарзини шакллантириб бўлмайди. Агар оилада соғлом турмуш тарзи шаклланмаса, касалланиш кўпаяверади. Ушбу китобнинг мақсади ҳам инсонларга тиббий билимларни ўрганишга ва оилада соғлом турмуш тарзини шаклланишига ёрдам бериш. Зеро “Агар инсон ўз соғлигини ўзи асраса, ўзидан кўра соғлигини яхшироқ сақлай оладиган шифокорни топиш қийин”. Бундан 5000 йил олдин юнон донишманди Сукрот томонидан айтилган бу гап ҳозир ҳам ўз долзарблигини йўқотган эмас. Ҳарбир инсон ўзи, фарзандлари ва барча оила аъзоларининг саломатлигини яхши даражада бўлишини таъминлаши

зарур. Бу борада ҳукумат, жамият, тиббий хизмат, халқ табобати уларга ўз имкониятлари даражасида кўмак беради, албатта.

Яқинда матбуотнинг хабар беришича, Англиялик тиббиёт олимлари томонидан инсонларнинг соғлом ва узок яшашларини таъмин этувчи ғаройиб доривор маҳсулот яратилибди.

Аввалроқ машхур олим, икки марта Нобель мукофотининг совриндори Лаймонис Полинг ўзининг кўп йиллик илмий тадқиқотлари натижаларига асосланиб “Ҳаёт-бу керакли нарсани, керакли вақтда, керакли ерга етказиб беришдир” деган оламшумул ҳулосасини эълон қилган эди.

Яна бир атоқли олим пархезшунос Том Спайнес ҳам кўп йиллик тажрибаларига асосланиб “Аъзоларга барча зарурий моддаларни бир маромда келиб туришини таъминлаб 150-200 йил яшаш мумкин” деган ҳулосасини эълон қилган эди.

Ушбу маънодаги фаразлар, таклифлар, тавсиялар барча замонларда ҳам бўлган. Шулар қаторига турли пархезлар, шарқ табобатининг инсон соғлигини яхшилаб, умрини узайтирувчи нафас олиш шунингдек, жисмоний машқлари ҳам киради.

Юқоридаги ҳулосалар, таклифлар, тавсиялар, машқлар чуқур илмий асосланган. Хозирги замон илми-фани уларнинг ҳақиқатдан ҳам табобат – тиббиёт тарихида яратилган “дурдоналар” эканлигини бирин-кетин тасдиқламоқда. Ушбу дурдоналардан жамиятимизнинг ҳарбир оиласи, унинг ҳарбир аъзоси унумли фойдаланиши учун зарур бўлган йўл-йўриқлар, шунингдек, оилада соғлом турмуш тарзининг илмий асосларини ўрганиш таклиф этилади бу китобда.

СОҒЛОМ ЁКИ НОСОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҲАҚИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

- Жисмоний, руҳий хотиржамлик, оиласидан, ишидан қониқиш, унумли меҳнат, муносиб иш ҳақи;
- ҳаётга нисбатан ижобий муносабат, соғлом фикр, тўғри ният;
- тўлақонли дам олиш;
- соғлом овқатланиш;
- етарли даражадаги тиббий билимларга эга бўлиш;
- Санитария, гигиена билимларига эга бўлиш ва албатта уларга риоя қилиш ;
- ижтимоий ва моддий мустақиллик;
- оилада руҳий, физиологик қониқиш;
- мунтазам қониқарли жисмоний ҳаракат.

НОСОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

- Ҳаётга нисбатан лоқайдлик, салбий муносабат.
- Нотўғри фикр, носоғлом ният. Фаолият сустлиги.

- Ортиқча зўриқиб ишлаш, ҳаётий вазиятлардан қониқмаслик. Ишидан қониқмаслик, кам самарали меҳнат, кам маош.
- Сифатсиз дам олиш.
- Носоғлом овқатланиш.
- Тиббий саводсизлик.
- санитария, гигиена қоидаларини менсимаслик.
- Кам ҳаракатлилик (гиподинамия)
- Ичкиликбозлик, тамаки чекиш, гиёхвандлик.
- Оиладаги нотинчлик. Оиладан қониқмаслик.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

Соғлом турмуш тарзи – бу инсон ҳаёти хавфсизлигини таъминловчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаёт тарзини йўлга қўйилишидир.

Асосий тамойиллари:

- Кун тартибини тўғри ташкил этиш;
- Шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига риоя қилиш;
- Соғлом овқатланиш;
- Жисмоний фаоллик;
- Руҳий саломатликни асраш;
- Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш;
- Зарарли одатлардан воз кечиш;
- Тиббий маданиятлиликни ошириш.

Кун тартиби – уйқудан туриш, эрталабки бадан тарбия, гигиеник тадбирлар, нонушта, рўзғор ишлари, ўқиш, тушлик, ҳордиқ чиқариш, бўш вақтлар, кечки овқатланиш, кечки гигиеник тадбирлар, уйқу ва ҳоказолардан ташкил топади.

Кун тартибини оқилона ташкил қилиш иродани мустаҳкамлаб, интизом ҳамда фойдали кўникмаларни шаклантиради.

Соғлом яшаш учун шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига риоя қилиш лозим, акс ҳолда турли юқумли касалликлар юзага келиши мумкин.

Тозалик – саломатлик гаровидир !

Атроф – муҳит тозалиги ўз қўлимизда! Тоза ҳаво, тоза сув – ҳаёт манбаидир. Атроф – муҳит тозалиги инсон саломатлигига таъсир қилувчи амал ҳисобланади.

Зарарли одатлар– умр заволидир. Зарарли одатларга кашандалик, ичкиликбозлик, гиёхвандлик, уяли мобиль телефони, интернет, компютерга тобеълик каби иллатлар киради. Зарарли одатлардан воз кечиш лозим.

Жисмоний фаоллик –саломатликни мустаҳкамлайди, касалликдан муҳофаза қилади, умрни узайтиради. Эрталаб туриб сайр қилиш, юриш, югуришга одатланиш керак. Спортнинг бирор тури билан шугулланиш лозим.

Тиббий маданиятлилик.

Саломатлик инсоннинг энг катта бойлигидир. Ҳар бир киши энг аввало ўзи, оиласи ва яқинларининг саломатлиги учун маъсул бўлиши лозим. Бунда

ҳар қандай касалликни даволашдан кўра унинг олдини олиш осон ва самарали эканлигини унутмаслик керак.

Рухий саломатликни асраш – энг аввало хотиржамлилик, атрофдаги ходисаларни тўғри баҳолай билиш, ўз устида мунтазам шуғулланиш демакдир. Рухий зўриқишга йўл қўймаслик керак, акс ҳолда юрак – қон томир, асаб тизими касалликлари юзага келиши мумкин.

Соғлом овқатланиш – инсоннинг меъерий ўсиб – ривожланишини, мустаҳкам саломатлигини таъминлайди.

Соғлом турмуш тарзига амал қилиш орқали саломатликка тўлиқ эришиш мумкин !

ОИЛАВАИНСОНСАЛОМАТЛИГИ

Биз, инсонлар, табиат таркибида яшаймиз, унинг бир заррасимиз. Табиат эса коинотнинг кичик бир қисмидир. У олов, сув, ҳаво, тупроқ (*ep*) унсурлари (*жинслари*)нинг ўзаро бирикуви (*мулоқотлари*) натижасида ҳосил бўлган. Ер юзида, сувда, ҳавода яшовчи барча жонли мавжудотлар (*органик*) шунингдек жонсиз (*ноорганик*) мавжудотлар табиатнинг таркибий қисмларидир. Шу жумладан инсонлар ҳам.

Табиатнинг ноорганик қисминг ўзининг қардоши-органик қисмини ҳаёт фаолиятини такомиллашувини таъминлайди. Табиатнинг органик қисмини такомиллашганлиги даражалари ҳар хил, шунга қараб уларнинг яшаш даражалари ҳам ўзларига ҳос тарзда ўтади. Энг кам даражада такомиллашган жонзодлар- бир ҳужайрали, яъни фақат битта ҳужайрадан иборат жонли тана. Турларига қараб бир неча сониядан бир неча соатгача умр кўрадилар. Улар тенг иккига бўлиниб наслини давом эттирадилар. Шундай тарзда улар табиатнинг асосий қонуни - "ўзини-ўзи сақлаш, яъни наслини давом этиши қонуни"ни бажарадилар.

Ўртача даражада такомиллашган қисм – ўсимликларнинг ҳам бир қисми "бўлиниш" (*новдасидан*), шунингдек, гулларида етиладиган уруғ ҳужайралари ва тухум ҳужайраларининг қўшилишлари ("*чангланиш*") билан авлодни давом эттирадилар.

Яхши даражада такомиллашган қисм – иссиққонли жонзотлар эса жинсий қўшилув орқали уруғ ҳужайралари ва тухум "ҳужайраларининг қўшиливи билан табиатнинг "асосий қонунини" бажарадилар.

Табиатнинг асосий қонуни – "ўзини-ўзи сақлаш-наслини давом этишини таъминлаш қонуни" табиат такомиллашувининг барча босқичларида, барча даражаларида албатта бажарилишининг мустаҳкам асослари бор албатта. Бу асослар ривожланишнинг иссиқ қонли жониворлар босқичида яққол намоён бўлади. Бир турдаги икки қарама-қарши жинсли организм тасодифан қўшила олмайди албатта, улар аввал маълум маънода "келишадилар" натижада-жуфтлашиш, яъни гўё "оила" ҳосил бўлади. Баъзи ҳайвонларда оилавий муносабатлар умрбот сақланиб қолади. Булар "оила" деб аталадиган тузилманинг дастлабки кўринишларидир.

Оиланинг мукаммал шакли онгли организм – инсон Яратилгандан сўнг, инсонлар жамияти пайдо бўлганидан сўнг шаклланган икки ҳил жинсли, икки азиз ва муқаррам инсонларни бирлаштирган илоҳий тузилмадир.

Барча руҳан ва жисмонан соғлом инсонлар вояга етганларидан сўнг, турмуш қуришлари фарз, оила бўлиб яшаш-ибодат ҳисобланади.

Оила- Аллоҳнинг гувоҳлигида, Унинг изни билан, гувоҳлар иштирокида, икки томоннинг тўлиқ розилигида ўтказиладиган никоҳ маросими билан расмийлаштирилади. Жамиятга эълон қилинади. Бу тузулма уларнинг бутун ҳаётлари давомида амал қилади.

Янги ташкил бўлган оилалар жамиятимизда узоқ йиллар давомида пайдо бўлган турли фойдали одатлар, анъаналар асосида шаклланган турмуш тарзининг маъқул тури – соғлом, оқилона турмуш тарзида ҳаёт кечиришни ўрганишлари зарур. Жумладан, эркак оила бошлиғи эканлиги, у оила учун зарур барча нарсалар: бошпана, озуқа, кийим бош, хўжалик юритиш учун керакли анжомлар, шунингдек, болалар тарбияси, илм олишлари учун ва албатта оила аъзоларининг маънан ва жисмонан соғлом бўлишлари учун масъул эканлигини чуқур англаб, ўзлаштириб олиши ва таъминлаши керак. Бутун умри давомида ушбу вазифаларни ситқи дилдан бажариши зарур. Бу унинг оталик бурчи. Чунки у эркак, кучли ҳилқат - улуғ ва мухтарам зот. У оила бошлиғи, оиланинг хавфсизлигини таъминловчи, оиланинг ори, суянчи, ифтиҳори.

Аёл - нозик ҳилқат, сабрли, бардошли тежамкор сифатларига эга шахс, турмуш ўртоғига елкадош, ҳамроҳ. Юқорида баён қилинган барча оилавий юмушларни сифатли бажарилишида турмуш ўртоғига ёрдам беради. Оиланинг соғлом, оқилонаовқатланишини, болаларининг соғлом, илмли, маърифатли бўлиб улғайишини, оила худудини саранжом-саришта бўлишини, оила мулкани сақланишини таъминлайди. Шунда ушбу оила иқтисодий ва ижтимоийтомондан тўла тўқис таъминланган, бахтиёр, фаровон, хотиржам ҳаёт кечирувчи оилалар қаторига қўшилади. Бунга эришиш учун аввало оила бошлиғи, сўнг оиланинг барча аъзолари руҳан, маънан ва жисмонан соғлом бўлишлари керак. Ушбу китоб янги оилаларнинг соғлом, оқилона турмуш тарзини ўзлаштиришларига ёрдам беради. Китобда соғлом, оқилона турмуш тарзининг деярли барча қирралари илмий асосланган ҳолда содда, осон, тушунарли шаклда баён этилган.

Инсонларнинг соғлом ва узоқ муддат умр кўришларида ҳар томонлама соғлом ижтимоий ва моддий муҳит яратилган оилаларда яшашлари етакчи ўринда туради. Ҳозирги замонда бутун дунёда тахминан бир неча ўн минг киши 100 ёшдан ортиқроқ умр кўриб, яшаб келмоқдалар деб ҳисобланади. Ана шу нуронийларнинг деярли барчаси ўз жуфтлари билан 75-80 йил бир ёстикқа бош қўйиб яшаганлар ёки яшамоқдалар. Уларнинг **ҳар бири доимо оиласини севиб яшаганлар, ўзлари ҳам сеvimли бўлганлар, ардоқланганлар.**

Инсонлароила бўлиб яшар эканлар:

- Оилада соғлом маънавий муҳит шакллантириш ва уни давомийлигини таъминлаш билан –

- Оила учун яхши ижтимоий ва моддий шароит яратиш ва унинг мунтазамлигини таъминлаш билан –
- Оилада тўғри (*соғлом, оқилона*) овқатланишни шакллантириб унинг мунтазамлигини таъминлаш билан –
- Ўзи ва оила аъзоларининг жисмоний ҳаракатларини ҳар доим етарли даражада бўлишини таъминлаш билан –
- Ўзи ва оила аъзоларининг маънавияти, обрўси, саломатлиги учун, шунингдек жамият учун, табиат учун фойдали амалларни бажариш билан –
- Ўзи ва оила аъзолари учун, жамият учун, табиат учун зарар келтирадиган носоғлом турмуш тарзи амалларидан қочиш билан ўз оилаларида соғлом турмуш тарзини шакллантирадилар.

Бу масалада оила бошлиқлари асосий ролни ўйнайдилар. Яъни оила аъзоларининг ҳаёти, саломатлиги ва хавфсизлигини таъминловчи кўникмаларга эга бўлган соғлом, оқилона турмуш тарзини шакллантирадилар. Ушбулар соғлом, оқилона турмуш тарзининг асосий тамойиллари ҳисобланади. Ўзаро муносабатлари самимийлик, ўзаро ҳурмат, ҳамжиҳатлик асосида қурилганлиги уларнинг ва оила аъзоларининг маънавиятини, маънавият эса оила иқтисодий барқарорлигини, алал оқибат фарзандлар камолотини таъминлайди.

Мамлакатимиздаги оилаларни иқтисодий жиҳатдан тўла таъминлаш, маънавий даражаларининг юқори бўлиши, ўз ҳаётларидан мамнун, рози бўлиб, барчалари ўз уйларида хотиржам яшашларини таъминлаш учун мамлакатимизнинг барча раҳбар ҳодимлари мамлакат Президенти бошчилигида керакли тадбир ва чораларни кўрмоқдалар. Ҳозирда бу тадбирларнинг дастлабки ижобий натижалари кўрина бошлади.

Мамлакатимизда китобхонлик, китоб мутоаласи устувор вазифалар даражасига кўтарилди. Бу яқин келажакда мамлакатимиздаги барча оилаларга янада кўпроқ илм, маърифат, маънавият, жумладан, тиббий маданиятнинг ҳам киришини таъмин этади. Бу ўз навбатида оилаларда соғлом турмуш тарзини шаклланишида муҳим рол ўйнайди. Натижада оилаларда касалланиш даражаси камаёди. Бу ниҳоятда аҳамиятли, чунки аҳоли орасида касалланиш даражаси кўплиги учун уларнинг асоратлари ҳам кўп. Маълумки, касаллик асоратларини даволаш кўп вақт ва кўп маблағ талаб этади, самарси эса унчалик яхши эмас. Касалликни хали у асорат қолдирмасидан олдини олиб даволаб улгуриш эса нисбатан осон, унга кўп вақт ҳам, маблағ ҳам талаб этилмайди. Инсон тез тузалиб ўз ишига қайтади. Лекин бунга эришиш учун аввало оилалар соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечиришлари керак бўлади. Бу эса фақат инсонларнинг ўзларига боғлиқ. Агар мамлакатимиздаги кўпчилик оилалар соғлом турмуш тарзида яшашни одат қилсалар касалланиш даражаси сезиларли камаёди. Шифокорларда ҳозирда мавжуд юкламалар камаёди. Уларда касалликлар асоратларини тузатиш учун сарф этаётган вақтларининг бир қисмини энди касалликни ривожланиб асорат қолдиришига йўл қўймаслик чораларини қўллашга имкониятлари бўлади. Натижада яқин келажакда мамлакат тиббиётида мутлақо янги тизим вужудга келишига секин аста имконият яратилади. Бу тизим инсонларнинг ҳақиқатдан ҳам соғлигини асраш тизими

бўлади. Мамлакатимиздаги оилаларда соғлом турмуш тарзини мустахкам қарор топиши натижасида, демак касалланишни сезиларли камайиши натижасида шифокорларда энди касалликларни даволаш учун эмас инсонларни касалликлардан мутлақо холи бўлиши учун чора ва тадбирлар қилишларига вақтлари ҳам, имкониятлари ҳам бўлади. Бунинг учун инсон жисми ва руҳининг ҳали яхши ўрганилмаган имкониятлари ўрганилади, амалиётга тадбиқ этилади. Ҳозирда бу иш қизғин давом этмоқда. Мутлақо янги мазмундаги хусусий ва давлат шифохоналари пайдо бўлади. У ерда оддий (соғлом) одамлар “укол” олмайдилар, дори ичмайдилар, улар шифокорлар назоратида “соғломлаштирувчи юмушлар” ни бажарадилар ва албатта соғломлаштирувчи овқатланишни ўрганадилар. Менинг назаримда мамлакатимизда бундай шифохоналар (*саломатлик марказлари*) пайдо бўлишига кўп вақт қолгани йўқ. Соғлом турмуш тарзини тезроқ ўзлаштириб барчамиз бу муддатни янада қисқартиришга ўз ҳиссамизни қўшишимиз мумкин.

I боб. ОВҚАТЛАНИШ ВА САЛОМАТЛИК

СОҒЛОМ - ОҚИЛОНА ОВҚАТЛАНИШ

Инсон озуқасини ўзгартиринг ,
инсоният секин -аста ўзгара
бошлайди.
Абдул Фароҳ

Инсоният ўзгарса дунё ҳам ўзгаради.

Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилотининг эътироф этишича инсонлар саломатлиги 55% турмуш тарзига боғлиқ. Овқатланиш эса турмуш тарзининг асосини ташкил этади.

Ушбу бобда гап физиологик фойдали овқатланиш – яъни руҳ(ботиний) ва жисмоний(зохирий) тана уйғунлиги, ривож учун энг маъқул(барча юқумли эмас, жумладан юрак ,қон-томир касалликларининг олдини олувчи ва даволовчи, шунингдек кўплаб юқумли касалликларнинг ҳам олдини олувчи) овқатланиш ҳақида боради. Дастлаб овқат ҳазм қилиш тизими аъзолари ҳақида. Истеъмол қилинган овқат яхшилаб чайналиб, майдаланиб, сўлак безлари ширалари билан аралаштирилиб, сўнг ютилади. Ютилган овқат қизилўнгач орқали ошқозонга тушади. Овқатли моддаларни сўлак безлари ширалари билан етарли даражада аралаштирилишининг аҳамияти катта. Фақат етарли даражада сўлак суюқлиги билан аралаштирилган ва яхшилаб майдаланиб, янчилган озуқагина ошқозон ширалари билан етарли даражада «ишлов» олади, холос. Ошқозон муҳити шароитида озуқа моддалар гўё «кимёвий қайнайди», таркибий қисмларга ажрайди. Озуқа моддалар ошқозонда ҳар хил муддатларда ишлов оладилар. (*сув бир неча минут, углеводлар 1,5-2 соат, оқсиллар 2-3 соат, ёғлар 3-4 соат*). Овқат моддаларнинг углеводли қисми ҳазм бўлиш жараёни (*асосан, ўсимлик моддалари*) қисман оғизда бошланади. Овқат моддаларнинг оқсил қисмини, ҳазм бўлиш жараёнлари қисман ошқозонда бошланиб, ўн икки бармоқли ичакда ошқозон ости беги ферментлари иштирокида давом этади. Шунингдек,

шу ерда, жигарда ишлаб чиқарилган ва ўт пуфаги орқали келаётган ўт суюқликлари таъсирида, ёғларда ҳам дастлабки ҳазм жараёнлари бошланади. Демак, озуқа моддаларнинг углеводли қисми ошқозонда, оқсилли қисми ўн икки бармоқли ичакда (*узунлиги, тахминан, 18-20 см. яъни 12 та бармоқ узунлигича*), алоҳида ферментлар билан парчаланади, шунингдек, ёғлар ҳам ўн икки бармоқли ичакда алоҳида ферментлар билан ҳазм бўлишга тайёрланади (*қисман бошланади ҳам*). Лекин ушбу жараёнлар энг маъқул шароитда ўтиши учун **овқат яхшилаб чайналиши, сўлак суюқликлари билан яхшилаб аралаштирилиши зарур**. Овқатли моддалар аралашмаси ўн икки бармоқли ичакдан ингичка ичакка ўтади. Узунлиги 5 метрдан иборат ингичка ичакда асосий ҳазм қилиш жараёнлари бўлиб ўтади. **Ингичка ичакнинг ҳар бир қисмининг фақат ўзига хос ферментлари борлиги ва ўша ферментлар ёрдамида озуқа моддаларнинг маълум бир ҳилини ва маълум қисминигина қабул қила олишини билиб қўймоғимиз керак**. Ингичка ичакда овқат ҳазм қилиш жараёнларининг сифати, фақат овқатли моддаларнинг ҳазм қилинишига қандай тайёрланганига боғлиқ. Яъни овқат етарли чайналиб, ютилган бўлса, ошқозонда етарли бирламчи «ишлов» олган бўлади. Ошқозонда етарли «ишлов» олган бўлса, ўн икки бармоқли ичакда ҳам етарли «ишлов» олади. Шундагина ингичка ичакларда озуқа моддалар етарли даражада сифатли ҳазм бўлади. Акс ҳолда чиқитли қисми кўпайиб кетади. Ингичка ичакда озуқа моддалар 4-5 соат давомида ҳазм бўлади. Озуқа қолдиқлари энди йўғон ичакка ўтади.

Йўғон ичакнинг узунлиги 2 метр бўлиб унда овқатлар қолдиғи 12 соатдан 18 соатгача «юради». Йўғон ичакда, асосан, сув ва сув билан электролитлар ҳамда аминокислоталар сўрилади. Қолдиқ моддалар суви йўғон ичакнинг куйи қисмигача сўрилиб бораверади ва тўғри ичак қисмида нажас шаклланади. Шаклланган нажас анус орқали чиқарилиб юборилади.

Шундай қилиб, истеъмол қилинган овқатнинг организм қабул қилган (*ҳазм бўлган*) қисми организмда қолади. Қолдиқ моддалар организмдан узоғи билан 23-24 соатда чиқиб кетиши керак. Тўғрироғи, ҳар куни эрталаб соат 5 дан 7 гача йўғон ичак энергия канали ишлаётган пайтда тўғри ичак бўшаши зарур. Ушбу муддатдан кейин нажасни организмда қолиши ниҳоятда катта зиён келтиради. Ҳозирги замонда учраётган барча касалликларнинг биринчи сабабчиси ана шу йўғон ичакка бориб тақалади. Қуйида баъзи бир масалаларга қисқача тўхталиб ўтаемиз. Тўғри овқатланишни ташкил қилиш учун буларни билиш зарур.

Йўғон ичакда 400-500 ҳил ҳар турдаги бактериялар (*асосан бифидумбактериум*) яшайди. 1гр. нажасда ўртача 30-40 млрд. бактериялар бор.

Муҳими, ушбу жониворларнинг деярли ҳаммаси хўжайини – инсон фойдаси учун яшайди. Улар овқат ҳазм бўлиш жараёнини ниҳоясига етказиши. Ичакларда химоя вазифасини бажаради. Шунингдек, ингичка ичаклардан ҳазм бўлмаётган целлюлоза, пектин, лигнин каби толали овқат қолдиқларидан (*айниқса, карам, сабзи, қизилча, редиска, шолғом, турп, полиз маҳсулотлари, мевалар ва ҳоказоларда кўп бўлади*) аминокислоталар, ферментлар, гормонлар ва кўплаб витаминлар ишлаб чиқарадилар. Шунингдек,

улар озуқа моддалари билан келиб қолган жуда кўп касалликлар келтириб чиқарувчи микробларни ўлдирадilar. Бундан ташқари, бу микрожониворлар организм учун жуда зарур бўлган ацетилхолин (*нерв импульслари ўтиши учун керакли модда*) ишлаб чиқарадилар. Шунингдек, организмга темирнинг ҳазм бўлишига ёрдам берадилар. Организмда иммунитет (*касалликларга қарши курашувчи тизим*) ҳосил бўлишида қатнашади. Вегетатив нерв тизимининг ишини фаоллашувида иштирок этади.

Маълумки, овқат қолдиқлари, хусусан, оқсил моддалар йўғон ичакда чирий бошлаганда метан гази пайдо бўлади. Метан гази эса В гуруҳи витаминларини бузади. В гуруҳ витаминлари эса бошқа кўпгина вазифалар билан бир қаторда организмда хужайраларнинг нотўғри бўлишини назорат қилади, яъни ёмон сифатли хужайралар пайдо бўлиб қолишининг олдини олади. Ушбу фойдали жониворларнинг йўғон ичакда бемалол яшаши инсон саломатлиги учун бениҳоя зарур. Уларнинг бемалол яшаши учун эса ичакда кам кислотали муҳит ва толали озуқа моддалари қолдиқлари зарур. Чирий бошлаган озуқа моддалари қолдиқлари ичакда кучли ишқорий ёки кучли кислотали муҳит ҳосил қилади. Бундай муҳитда эса фойдали жониворлар яшай олмайдилар. Улар ўрнини бефойда, ҳатто касаллик келтириб чиқарадиган микроблар эгаллайдилар.

Йўғон ичакда қолдиқ чиқиндиларнинг ортиқча муддат туриб қолиши натижасида улар чирий бошлайди. Натижада, «моғор» (*замбуруғлар оиласига кировчи ўсимлик*) пайдо бўлади. Моғор ичак деворларига ўрнашиб, ўсиб ривожланади, гуллайди, уруғ тўқади. Уруғлардан бир қисми ичаклардан қонга сўрилиб, бутун танага тарқайди. Маълумки, бундай «маҳсулот» организмнинг ҳеч қайси хужайрасига керак эмас. Шунинг учун бу маҳсулот қон билан айланиб юриб қайсидир бир жойда қон томирининг ички деворига «чўкиб» ёпишиб қолади. Ичакларда моғорлар яна гуллаб, уруғ ташлаганда яна қон билан келиб юқорида айтилган чўкмалар устига ёпишиб қолаверади. Шундай қилиб, қон томирларини ҳам «моғор» босаверади. Моғорлар кўпроқ йиғилиб қолган ерда эса қон томирининг ичини бутунлай тўсиб қўйиш хавфи туғилади. Ана шундай қилиб организмда ишемик касалликлар ривожланади. Моғор босган йўғон ичак деворларидан организмга етарли даражада аминокислоталар, сув, ионлар, витаминлар, ферментлар, минераллар сўрилиши бузилади. Натижада, организм етарли даражада юқорида кўрсатилганларни ола олмайди. Масалан, моғор босиши натижасида электролитлар етарли даражада сўрилмаслиги, ҳамма органларни, хужайраларини етарли даражада ионлар (*мицеллалар*) билан таъминлай олмайди. Ичак девори моғор билан (*шунингдек клейстер билан ҳам. Инсон организмда крахмалнинг айланиши бобига қаранг*) тўсилганлиги учун улардаги акупунктир нуқталар ҳам тўсилади. Натижада, электронларнинг ичаклардан органларга (*аъзолар*) бориши камаяди. Ичак деворининг моғор (*шунингдек клейстер*) босганлиги туфайли кўпдан-кўп элементлар, минераллар, витаминлар, биологик фаол моддаларнинг ҳам қонга сўрилиши камаяди. Гўё одам одатдагидек ҳар томонлама етарли даражада овқатланади, лекин ўша одам организмда қандайдир моддалар етишмаслиги

давом этаверади. Бирор модда ёки элементнинг етишмаслиги организм учун ўзига хос зиёнлари бор. Ушбу зиённи масалан, темир моддасининг етишмаслиги мисолида кўрсак, организмда камқонлик ривожланади. *(хужайраларга кисларод кам боради, демак организмда моддалар олмашинуви бузилади)* Масалан, витамин А нинг етишмаслиги мисолида кўрсак. Бу жараён жуда узок муддат гўё сезилмайди, лекин организм эпителий хужайраларида салбий ўзгаришлар кетаверади. Натижада, аввало, ичак деворлари эпителий қопламалари, сўнг жигар, буйрак эпителий қопламаларининг структураси ўзгаради оқибатда, кўпдан кўп касалликлар ривожланади. Айниқса, ошқозон-ичак тизими деструктив касалликлари, жигар касалликлари, буйрак касалликлари келиб чиқади. **Шунингдек, эпителий хужайраларининг структураси ўзгариши, инсоннинг қариш жараёнини жуда тезлатади.**

Йўғон ичакда яшайдиган фойдали жониворларнинг яна бир муҳим хислати бор. Улар ҳаёт фаолиятлари давомида катта миқдорда иссиқлик энергияси чиқарадилар. Фойдали жониворлар ўзлари чиқараётган иссиқлик билан нафақат қорин ва кўкрак соҳасини, балки қонни қаттиқ иситиш орқали бутун организмни ҳам иситадилар. Бу иссиқлик, аввало, барча ички органлар хужайраларининг яхши маъромда ишлашини таъмин этади. Шунингдек, қон орқали тананинг ҳамма қисмини иситади. Олимларнинг ҳисоб қилишларича, ҳар бир одамда *(йўғон ичакда)* **бир суткада 17 триллион микрожониворлар ҳосил бўлар экан.** Ёшларда, айниқса, ёш болаларда микроорганизмлар сони етарли бўлгани учун уларда кўп иссиқ ҳосил бўлади. Кексайган сари йўғон ичакдаги микроорганизмлар сони камаяди. Нотўғри овқатланиш эса фойдали микроорганизмларни жуда тез камайтириб юборади. Айниқса, дори-дармонлардан ўринсиз фойдаланиш, хусусан, антибиотиклардан нотўғри фойдаланиш микроорганизмларни кўплаб қирилиб кетишига олиб келади. Натижада, ёшлар ҳам ўз организмидаги керакли ҳамроҳларидан ажраладилар.

Овқат ҳазм қилиш тизими аъзоларининг функциялари тўғрисидаги қисқача ҳикоядан сўнг, ушбу тизимнинг ўзига хос қон айланиш тизими ҳақида қисқача тўхтаб ўтиш керак, чунки овқатланишни тўғри ташкил этиш учун бунинг аҳамияти катта.

Гап шундаки, бу тизим аъзолари одатий қон томирлари билан таъминланганлигидан ташқари, ичаклар сўргичларидан бошланиб, йўл-йўлакай бир-бирлари билан қўшилиб каттароқ вена томирлари ҳосил қилиб, жигарга яқин борганда, каттароқ томирлар ҳам бир-бирлари билан қўшилиб «дарвоза» вена-си, деб аталадиган каттагина вена томири ҳосил қилади. Ушбу «дарвоза» томирлар тизимига қизилўнғачнинг пастки қисмидан бошлаб, ошқозон, қораталоқ, ошқозон ости бези, ўн икки бармоқли ичак, ичакларнинг ҳамма қисмидан то тўғри ичакнинг юқориги 1/3 қисмигача соҳалардан бошланган томирлар уланган. Ана шу кўрсатилган соҳалардан *(ичаклар сўргичлари асосларидан, яъни ички, шиллиқ қаватидан бошланадиган томирлардан)* қонлар йиғилиб дарвоза венага боради. Худди ана шу кўрсатилган соҳалардан одатий вена капилляр қон томирлари ҳам бошланиб, *(булар шиллиқ усти парда қаватларидан бошланади)*, бир-бирлари билан қўшилиб, каттароқ веналар ҳосил қилиб, улар қонни, одатий вена қон томирлари тизимига, яъни пастки ковак вена катта то-

мирига олиб борадилар. Муҳими, юқорида айтилган соҳалардан дарвоза венага олиб борадиган ва худди шу ердан пастки ковак венага қон олиб борадиган капиллярлар орасида уларни бир-бирлари билан қўшиб турадиган кичкина «томирчалар» бор. Ушбу томирчалар, одатда, берк бўлиб, уларда қон айланмайди. Пастки ковак вена қонни юракка олиб боради. Дарвоза вена қонни жигарга олиб киради. Дарвоза вена орқали жигарга кирган венадаги қон ичак сўрғичлари орқали сўрилган озиқ-овқат моддалари билан тўйинган. Ичаклардан сўрилган ҳамма озиқ-овқат моддалари фақат жигарда махсус «ишловдан» ўтиб, жигар венаси орқали пастки ковак венага ўтади. Жигарда махсус «ишлов» дан ўтмаган озуқа моддаларини одам организми хужайралари қабул қила олмайдилар.

Қандайдир бир сабаб билан жигар хужайралари яхши ишлай олмаса ёки жигар хужайралари шикастланиши оқибатида (*касалликлар, заҳарланишлар, шу жумладан, ичакларда нажасни ортиқча муддат туриб қолишидан ҳам, шунингдек, жигар хужайраларини зуборланиши ва ҳоказолар натижасида*) жигар дарвоза венадан келаётган қоннинг ҳаммасини яхшилаб «ишлов» бериб, ўткази олмай қолади. Озуқа моддали қоннинг бир қисми, ишлов олиб улгурмасдан ўтиб кетиб қолади. Бунга ортиқча кўп овқат истеъмол қилиш, шунингдек бевақт, айниқса, тунги овқатланиш ва алкоголь ҳам сабаб бўлади. Натижада, яхши ишланмай ўтиб кетган озуқа моддалар ҳеч қаерда қабул қилинмай қонда айланиб юриб чўкма ҳосил қилади. Баъзи бир қисмлари, ҳатто хужайраларга ўтади ҳам, лекин у ерда ҳам хужайралар томонидан етарлича ўзлаштира олинмайди, хужайраларни, хужайралараро масофаларни чиқит босади. Секин-аста ҳамма органларни чиқит боса бошлайди. Бундан биринчи навбатда жигар ва буйраклар катта зиён кўради. Жигарнинг қонга ишлов бериш функцияси борган сари камаяверади. Жигар хужайралари, айниқса, тунги овқатланиш ва алкоголь истеъмол қилиш оқибатида ўз структурасини кўп йўқотади, улар ўрнида (*хужайралар ўрнига*) юмшоқ толали қўшма тола ўсиб қолади. Бу тола эса жигар хужайраси функциясини мутлақо бажармайди. Натижада, жигар дарвоза венадан қонни борган сари кам қабул қила бошлайди. Бу эса дарвоза венада «димланиш»ни вужудга келтиради. Дарвоза венанинг димланиши эса унга келаётган веналарни димлайди. Бу веналар димланганлиги юқорида кўрсатилган соҳалардан (*қизилўнғачнинг пастки қисми, ошқозон, 12 бармоқли ичак, ошқозон ости бези, талоқ, ингичка ичакнинг барча қисми, йўгон ичакнинг “анус” – орқа чиқарув тешиги қисмидан ташқари барча қисми*) келаётган веначалар ва капиллярларнинг димланишига олиб келади. Капиллярларда димланиш, дегани уларда босим ортиши дегани, бу эса юқорида ёзилган, одатда, ёпиқ турадиган туташтирувчи веначаларни очиб юборади ва дарвоза венасига кетиши керак бўлган қоннинг бир қисми энди, одатий веналарга ўтиб кета бошлайди. Демак, жигардан «ишлов» олиб ўтиши керак бўлган қоннинг бир қисми энди мутлақо жигарга бормай тўғри умумий қонга ўтиб кетаверади. Демак, уни хужайралар яхши ўзлаштира олмайди. Бу эса организмни энди тезроқ чиқинди босади, дегани. Ундан ҳам ёмони дарвоза венадаги димланиш, унга қон ўтказиётган қизилўнғачнинг пастки қисми, ошқозон, талоқ, ошқозон ости бези, ўн икки бармоқли ичак, ичакларнинг барча қисми, то тўғри ичакнинг юқориги 1/3

қисмигача, органларда «димланиш» ҳосил қилади. Демак, ўша органлар функциялари бузилади. Уларда касалликлар ривожланади. Ундан ҳам ёмонроғи шуки, дарвоза вена тизими капиллярларининг ҳам, одатий пастки ковак венага кетадиган веначаларнинг ҳам ўтказувчанлигини чегараси бор. Димланиш кўпая борган сари, уларнинг, яъни томирчаларнинг, деворларидан қоннинг суюқ қисми сизиб чиқа бошлайди ва қорин бўшлиғида йиғила бошлайди. Баъзан димланишга дош бера олмасдан томирлар ёрилиб кетиши мумкин. Агар қизилўнгач пастки қисми ва ошқозон соҳасида томирлар ёрилса, бемор қон қайт қилади. Ичакларда ёрилса, ички қон оқиши рўй беради (*ахлати қораяди*). Агар йўғон ичакнинг пастки қисми, тўғри ичакда томир ёрилса, анусдан (*орқа чиқарув тешиги*) қон кетади.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, барча юқумли эмас ва шамоллашга алоқаси бўлмаган касалликлар фақат ошқозон-ичак тизими билан боғлиқ.

Аслини олганда, шамоллаш касалликлари ҳам, юқумли касалликлар ҳам кўп жиҳатдан ошқозон-ичак тизимидаги муаммоларга боғлиқ, сабаби, агар одам тўғри овқатланса, организмга керакли барча моддалар етарли бўлиб, йўғон ичакдаги муҳит меъёрида бўлади. Яъни у ердаги фойдали микроорганизмлар етарли даражада кўп бўлади, улар керакли иссиқлик чиқаради, керакли моддаларни ҳосил қилади. Одамнинг касалликка қарши курашувчи тизими – иммунитетни керакли даражада ушлаб туради. Натижада, иммунитетни яхши одамга касалликлар осонликча юқиб қола олмайди. Улар дарров «шамоллаб» ҳам қолмайдилар.

Шундай қилиб овқат ҳазм қилиш тизимининг тузилиши, жойлашуви, функциялари тўғрисида бироз маълумотга эга бўлганимиздан сўнг овқатланиш масаласига ўтамиз.

ОВҚАТ МОДДАЛАРИНИНГ ҲОСИЛ БЎЛИШИ

**“Барча озуқа моддалари
консерваланган
куёш нурларидир”.**

С.Т. Тожибоев, профессор-эколог

Кун чиқа бошлаши билан куёш нури ўсимликлар баргларига тушади, сув буғлари билан қопланган баргларида куёш нури таъсирида электрон кўзғатилади. (*«Организмни тозалаш» бўлимига қаранг.*) Электрон барг хужайралари ичига кириб, унинг таркибидаги карбонат ангидрид ва сувдан, куёш нури фотонлари иштирокида органик моддалар синтез бўлишини бошлаб юборади.

Бу жараён катта миқдорда куёш нури ютилиши ҳисобига юз беради. Барг хужайраларида электрон заряди ҳаракати давом этади. Фотосинтез, деб аталадиган бу жараён хужайраларда АТФ молекуласи ҳосил бўлгунча бир нечта босқичда давом этади. (*АТФ-хужайраларда йиғилиши мумкин бўлган энг кўп энергияяъни йиға олган молекула.*) Муҳими, АТФ гўё кимёвий «боғланган» энергия. Ушбу энергия ёрдамида ўсимликлар, томирларидан таналари ва шохчалари орқали келаётган, сувда эриган ер элементларидан: углеводлар, мойлар, ўсимлик оқсиллари ҳосил қилади. Ҳосил бўлган янги бирикмалар

сувда эримайди ва ўсимлик меваларида, танасида, томирида ва ҳоказо бутун танасида, захирада йиғилади. Масалан, баъзи ўсимликларда меваларида, баъзиларида танасида, баргида, баъзи ўсимликларнинг томирида ва ҳоказо. Ана шу захирага йиғилган нарсалар биз инсонлар учун озуқа моддалар бўлиб хизмат қилади.

Аҳамият берган бўлсангиз, биз учун «тайёрланган» озуқа моддалар ер элементлари, қуёш нуридан, сув воситачилигида бир неча босқичда ҳосил бўлади, босқич қанча кўп бўлса, шунча кўп энергия жамланади. Инсон озуқа моддаларни истеъмол қилганда озуқа моддалар қандай пайдо бўлган бўлса, худди ўшандай, фақат энди тескари томондан жараён бошланади. Яъни энг катта миқдорда энергия йиғилган АТФдан энергия «ечилиб» босқичма босқич қайтади, охирида хужайраларда (*энди одам хужайрасида*) сув ва карбонат ангидрид ҳосил бўлади. Бошқа моддалар ҳаммаси хужайраларда, организмда қолади. Ушбу жараёнда ҳосил бўлган энергия, яъни АТФда кимёвий «боғланган» энергияни «ечилиши» натижасида чиққан энергия хужайра мақсадларига ишлатилади. Бўшаб қолган «қуёш нури» эса хужайра голографиясини тўлдиради. Ҳосил бўлган карбонат ангидрид ва сув вена капиллярлари орқали: сув буйрак, тери ва ўпка орқали, карбонат ангидрид эса ўпка орқали организмдан чиқиб кетади. Эрталаб кун чиқиб қуёш нурлари яшил баргларга келиши билан юқоридаги жараён яна бошланади. Шу тариқа кун чиқаверади, озуқа ҳосил бўлаверади. Гап озуқа моддалар қуёш нури билан қанчалик тўйинган эканлигида. Масалан, яшил кўкатлар фақат бир неча кун қуёш нури «едилар». Яъни уларда қуёш нурига тўйиниш жараёни бир неча босқичда бўлди, холос. Шунинг учун уларда қувват (*энергия*) кам. Буғдойга эса 9 ой вақт кетди, шунинг учун буғдойда катта миқдорда «қуёш қуввати» йиғилган. Яна бир бор таъкидлаб ўтамиз, озуқа моддалар қанчалик кўп босқичлар билан энергия тўплаган бўлсалар ҳам, одам организмга тушгач, у ерда энг охирги босқичдан аввалига қараб «ҳазм» бўла бошлайди, ҳар бир босқич организмга янги энергия беради, босқичлар камаяверган сари энергия миқдори камаяверади. Бу гапни таъкидлашимиздан мақсад шуки, озуқа моддалар пиширилса, консерва қилинса, тузланса, узоқ сақланса, энг юқори босқичдаги энергияни йўқотиб қўяди. Ана шундай озуқа истеъмол қилинса, организм энди энг юқори босқичлардаги энергиядан махрум бўлади. Бундай озуқадан чиқит кўпроқ чиқади. Шунинг учун озуқа моддаларни табиий ҳолатда истеъмол қилган маъқул.

Озуқа моддалар билан боғлиқ яна бир муҳим нарсани назарда тутишимиз керак. Табиатдаги жамики ўсимликлар ва жониворлар жисми ва биомайдонида эга. Биомайдон (*биоплазма*) фақат тириклик белгиси, ўлгандан сўнг майдон (*плазма*) тарқаб кетади. Ўсимлик барги ёки меваси танасидан узилмаган ҳолда ўзидан биотўлқин тарқатиб туради. Демак, у тирик. Ўсимлик меваси ва бир неча барги бирга синдириб олинса, тез муддатда барги ўлади, лекин меваси етилиб пишган бўлса, у анча муддат «тирик» сақланиб туради. Сабаби, барглар қуёш энергиясини дастлабки босқичлар даражасида йиққан, холос. Мевалари эса узоқ вақт давомида, кўп босқичда қуёш энергиясини йиққан, шунинг учун анча узоқ муддат ўз шаклини ва қувватини йўқотмайди. Айтмоқчи бўлган

фикримиз шуки, агар одам озукани плазмаси ўлмасдан тирик ҳолда истеъмол қилса, у барги, пояси, мевасими, томирими (*картошка, сабзи*) бўлиши мумкин, одам ошқозони шираси таркибидаги хлорид кислота, истеъмол қилинган озук ҳужайраси таркибидаги лизоцома, деб номланган органелласини бузиб юборади. Органелла таркибида эса ҳужайрадаги ҳамма нарсани эритиб юборадиган ферментлар бор, улар ҳужайраларни эритиб юборади. Демак, озук модда одам организмда «ўзи» ҳазм бўлади. Бу эса организмга катта миқдорда энергияъни тежаб қолади дегани. **Энергия тежалгани инсон умрига умр қўшилди, дегани.**

Термик ишлов олган овқатларни (*уларнинг биоплазмаси ўлган бўлади*) ҳазм қилиш учун эса, ортиқча энергия сарф этилади. Керагидан ортиқча энергия сарф этилиши инсон умрини қисқартиради. Сабаби, термик ишлов олган овқатларни ҳазм қилиш учун одам ҳазм тизими катта энергия сарф этиб, ҳужайралар зўриқиб ишлайдилар. (*Ҳазм тизими ҳужайралари озук моддалар ҳужайраларига ўз биоплазмасини маълум қисмини бериб сўнг, уни «ҳазм» қилишга мажбур бўладилар*) Натижада, ҳужайраларда емирилишлар кўп бўлади. Бунинг устига қийин ҳазм бўладиган овқатлар бўлса (*ёғли, гўштли*), яна у кеч қабул қилинган бўлса, бу жуда ёмон оқибатларга олиб келади. Ҳужайралар кўплаб емирилади. Кечаси жигар ҳужайралари, организмнинг емирилган барча ҳужайралари, хронал энергия ёрдамида ўзларини тиклаш ўрнига, кеч истеъмол қилинган овқатни ҳазм қилишга мажбур бўлади. Бу эса кўплаб ҳужайраларни, шунингдек, жигар ҳужайраларини ҳам тиккалана олмай қолишларига сабаб бўлади. Ҳужайралар тез ишдан чиқади.

Нотўғри овқатланиш давомли бўлса ҳам, ишдан чиққан ҳужайралар ўрнига янгиси пайдо бўлаверади. Шунинг учун одам организмда, уни безовта қиладиган кескин ўзгаришлар сезилмайди. Одамлар бепарво, аввалгидай нотўғри овқатланишда давом этаверадилар. Ниҳоят бир кун келиб одам ўз саломатлигида қандайдир нуқсонлар пайдо бўлаётганлигини сезиб қолади. Бунга сабаб энди янги пайдо бўлаётган ёш ҳужайралар сони етарли даражада пайдо бўла олмаётганлигидандир. Чунки ҳар бир одамга унинг ҳужайраларини фақат маълум мартагача янгидан пайдо бўлиши қатъий белгиланган. Ўша маълум мартадан ортиқроқ энди янги ҳужайра пайдо бўла олмайди. Лекин ана шу янги пайдо бўлаётган ҳужайраларни тўғри овқатланиб, жуда узоқ муддатгача эҳтиёт қилиб олиб юриш мумкин. Ёки нотўғри овқатланиб ҳужайраларни тез-тез янги-ланишга мажбур қилиб, улар захирасини тезроқ тугатиш ҳам мумкин. Яъни умрни қисқартириш мумкин. (*«Организмни тозалаш» бўлимига қаранг*).

ОВҚАТЛАНИШ ВА СУВ ИЧИШ ҲАҚИДА

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг эътироф этишича одамлар орасида касалланишнинг 80% и ифлосланган сувни тозаламасдан истеъмол қилиш билан боғлиқ.

Сув инсоннинг асосий таркибий қисми. Сув инсон учун қондирилиши шарт бўлган ҳаётий эҳтиёж. Сувни ўрнини ҳеч қандай бошқа суюқликлар боса

олмайди. Инсонлар танасидаги сувнинг миқдори 2%га камайса ҳужайралар фаоллиги 20% га камаяди. Сувсиз инсон ҳужайралари ишламайди.

Сувни (*барча суюқликларни*) овқатланишдан камида ярим соат аввал ичиш керак. Ёки овқатдан сўнг: агар углеводли овқат истеъмол қилинган бўлса, 2 соатдан сўнг, оксилли овқат истеъмол қилинган бўлса 3 соатдан кейин сув ичиш керак. Сувни овқат истеъмоли билан бирга, ёки ундан салгина олдин ичилса, сув ҳали ошқозондан чиқиб кетмай туриб, унинг устига овқат тушади. Маълумки, озуқа моддалар ошқозонда маълум ферментлар билан маълум муддат «ишланиши» керак, ошқозонда овқат тушгунча сув бўлса, сув ўша овқатни муддатидан аввалроқ оқизиб олиб кетади. Натижада, овқат ошқозонда етарлича «ишланмай» ўтиб кетади.

Агар сув овқатланиш жараёнида ичилса ҳам, шундай бўлади. Бунинг устига овқат сўлак билан яхшилаб «тўйинтирилмай» сув билан ҳўлланиб ютиб юборилиши яна ҳам ёмон, яъни етарли даражада сўлак билан ишланмайди ва унинг оқибатида ошқозонда ҳам яхши «ишланмай» ўтиб кетади. Овқат сўлак билан яхши аралашмаса, ошқозонда яхши ишланмайди, ошқозонда яхши ишланмаган овқат ичакларда яхши ҳазм бўлмайди, кўп чикитлар ҳосил бўлади.

Агар сув овқатланиб бўлиб оқ ичилса ҳам, ошқозондан овқатларни тўла «ишланиб» бўлмасдан оқизиб кетади.

Агар сув овқат истеъмолидан ярим соат ва ундан аввалроқ ичилса, ошқозондан анча тез муддатда ўн икки бармоқли ичакка ва у ердан ингичка ичакларга ўтади. Сувни илиқ ҳолатда ичиш керак, шунингдек, иложи борича, майда ҳўплаб, оғизда кўпроқ ушлаб, уни сўлак билан аралаштириб, сўнг ютиш керак. Сўлак суюқлиги, ошқозон шираси билан аралашган сув ичакларда ҳам ичак ферментлари билан аралашиб, тезда қонга сўрилади. Сўрилиш жараёнида сув ичак сўрғичлари ҳужайраларига ҳужайра мембранаси орқали сизиб ўтади, у ердан сўрғич ҳужайралари аро бўшлиқларга ўтади. Сўрғич ҳужайралари аро бўшлиқлардан бошланаётган дарвоза венаси тизими капиллярлари орқали жигарга кетади. Ана шу «ўтиш» даврида, яъни ҳужайралардаги «ўзлаштириш» жараёнида сув стерилланади, структураланади, бошқача айтганда, сув инсон организми суюқликларига хос шаклга айланади. Бундай шакл суюқликларнинг коллоид шакли, яъни суюқликни ташкил қилувчи манфий зарядли ионлар бир қатор, мусбат зарядли ионлар алоҳида қатор билан жойлашган бўлади. Ионлар ораларидаги масофалар ҳам деярли бир ҳил бўлади. (*Эслатма: оддий сувлар ёки суюқликлар ионлари тартибсиз жойлашган.*) Ана шу жараён, яъни структураланиш ва стерилланиш жараёни нафақат сув сўрилганда, шунингдек, бошқа озуқа моддалар сўрилганда ҳам рўй беради. Ушбу жараён меъёрида ўтиши учун организм ўз ҳужайралараро суюқликларидан бир қисмини янги қабул қилинаётган моддалар билан аралаштириши керак. Бу эса ҳужайралараро суюқликлар ўрнини тўлдиришни тақозо этади. Ушбу жойни тўлдириш учун эса қоннинг суюқ қисмидан (*плазмасидан*) бир қисми сарф этилади. Натижада, қон бироз қуюқлашади, уни ташкил қилувчилар зичлашади. Қонни ташкил қилувчи элементлар, моддалар ораларидаги масофа қисқаради, яъни қон қўйилади (*бундай вазият қон ҳужайраларини ўз вазифаларини бемалол бажаришларига жиддий халақит*

қилади. Айниқса иммунитет учун жавобгар бўлган оққон таначаларига. Улар нисбатан йирик эканликлари учун кам сувлик муҳитида яхши ҳаракатлана олмай қоладилар ва бунинг оқибатида тананинг қайсидир қисмида, масалан юқори нафас йўлларида касаллик қўзғатувчи микроблар бош кўтариб қандайдир шамоллаш касалликларини бошлаб юборишлари мумкин. Уларни тезда бартараф этиш учун оққон таначалари вақтида этиб боролмайдилар оқибатда орви, грипп, ўпка шамоллаши касалликлари ривожланади). Қон айланишида бироз қийинчиликлар содир бўлади. Овқатдан ярим соат ёки ундан кўпроқ вақт аввал сув ичиш эса (шунингдек овқатланишлар орасида ҳам) қонни овқат келишидан олдин бироз «суюлтириб» туради. Овқатни ўзлаштириш учун қоннинг суюқ қисмидан (яъни плазмасидан) бир қисми ишлатилса ҳам, қон ортиқча қўйилмайди. Демак, қон айланишида муаммо пайдо бўлмайди. Бу гўё арзимас жараёни, айниқса, кексаларда аҳамияти катта, уларда усиз ҳам қон анча қўйилган, нисбатан зич, қон томирлари эса анча торайган. Овқат ҳазм қилиш жараёнида қоннинг озгина бўлса ҳам, қўшимча қуюқлашуви кексалар (ёки ишемик касали бор ёшларнинг ҳам) организмнинг бирон ерида қон айланишининг бузилишини келтириб чиқариши мумкин. Аксарият ҳолларда миокард инфаркти, бош мия томирлари тромбози ва ҳоказо касалликларни, тўйиб овқатлангандан сўнг ва нотўғри сув истеъмол қилингандан сўнг кўп учрашининг сабаби ҳам шунда.

Овқатланишдан олдин (камида ярим соат ёки бир соат) тўйиб сув ичиб олиш ана шундай ҳалокатли касалликларнинг олдини олади.

Шунингдек, тоза сувни кундалик овқатланишлар орасида ҳам ичиб юриш ниҳоятда фойдали. У қонда, хужайралар ва тўқималарда организмнинг барча суюқликларида ишқорий-кислотали муҳит мувозанатини таъминлаб туради. Яъни организм суюқликларини эркин электрон – манфий зарядланган водород ионлари билан таъминлаб туради. Ушбу мувозанат (организм сув баланси) эса организмдаги барча биологик жараёнларнинг меъёрида ўтишини, иммунитетнинг мунтазам меъёрида бўлишини таъминлайди. Шунингдек сув организмда ишлаб ўз муддатини ўтаган хужайралар ва чиқиндиларни лимфа томирларига оқизиб кетади. Демак, инсон саломатлиги ушбу мувозанатни қанчалик узоқ сақлай олишимизга боғлиқ (шунинг учун ушбу сув музлатиб тозаланган бўлиши мақсадга мувофиқ). Бажарилиши осон бўлган бу одат инсон саломатлигида шу қадар зарурки сувни одамлар хатто чанқамасалар ҳам ҳар куни ўртача 2,5-3 литр ичишлари керак (сув ичиш худди нафас олиш каби зарур). Шунингдек болалар ҳам икки ойлигидан бошлаб сув ичишга ўргатилиши керак.

Ичимлик сувини тозалаш. Бунинг учун кечки пайт бир дона 3 литрли шиша банка тенг 3 қисмга бўлиб бўёқ билан белги чизилади. 3 литрли чойнакда сув камида 15-20 минут қайнатилади. Шиша банкага қуйилади. Эрталаб столдаги 3 литрли банканинг пастдаги белгисигача (яъни банканинг пастдаги ва ўртадаги 1/3 қисми чегарасигача) кичкина резина трубка туширилади, сўриб сув тортилади ва пастдаги 1 литрли шиша банкага туширилади. Шунда юқоридаги сувнинг ўртасидаги тозаланган 1/3 қисми 1 литрли банкага оқиб тушади. Лекин бу сув “ўлик сув” ҳисобланади (**Қайнатилган сув туни билан совиб оғир метал тузлари шиша тубига, енгил қисми юқорига чиқиб қолади.**

Икаласи ҳам соғлиқ учун зарарли ҳисобланади).Тирик ичимлик сувини олишнинг энг маъқул усули. Бунинг учун 3 литрли шиша идишдаги оддий сув музлаткичга қўйилади. Сувнинг идиш деворларига яқин 4-5 см қисми музлагунча кутилади. Идишнинг ўртасидаги музламаган сув бошқа 2 литрли идишга қўйилади ва музлаткичга қўйилади. Сув яна идиш деворлари томонидан 4-5 см музлагунча кутилади. Энди музламаган барча сув тўкиб ташланади, музли идиш хона ҳароратида сақланади. Муз тўла эригунча кутилади ва бу сув “тирик” ичиш учун энг маъқул сув ҳисобланади. Шундай қилиб оила учун керагича сув аввалдан тайёрлаб олинади. Сувни албатта шиша идишларда сақлаш ва ҳар куни янги тайёрлаш керак, яъни бир суткадан ортиқ сақламаслик керак. Хеч қачон қайнатиб совитилган сувни қайтадан қайнатиб истеъмол қилмаслик керак (*концероген моддалар ҳосил бўлиши мумкин*). Дикқат , юрак , қон-томир, буйрақларида муаммоси борлар шифокорлар билан маслаҳатлашишлари зарур.

СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШНИНГ БАЪЗИ МЕЪЁРЛАРИ

Нотўғри овқатланувчиларга
шифокор ёрдам беролмайди,
тўғри овқатланувчиларга
шифокорнинг кераги йўқ.

Овқатланиш бўйича дунёдаги деярли барча мутахассисларнинг фикри бир ҳил “Инсон яшаш яъни зарурий эҳтиёжни қондириш учун ейиши керак аксинча, ейиш учун яшамаслиги зарур” Овқатланиш инсон саломатлигида алоҳида ўрин тутди. Овқатланиш билан инсон ўз онгини (*ботиний*) ва жисмини (*зохирий танаси*) қуради. Тўғри овқатланиш – саломатликни таъминловчи асосий восита. Тўғри овқатланиш учун ҳаммага яроқли, ҳаммага ҳам мос тушаверадиган ҳеч қандай умумий усул йўқ. Вояга етган барча кишилар ўз организмлари ҳақида бироз маълумотга эга бўлиб, ўз мижозларини ҳисобга олиб, овқатланишнинг ўзи учун маъқул шаклини ва меъёрини танлайди. Болаларни эса тўғри овқатланишга ота оналар ўргатади.

Аввалги бобларда инсон организми ҳазм тизими тузилиши, хусусиятлари, аъзоларининг вазифалари ҳақида маълумотлар берилди. Овқатланишда ана шу тушунчалардан фойдаланиш муҳим. Шунингдек, қуйида яна баъзи маълумотларни баён қиламиз, улардан фойдаланиб, ҳар ким ўзига мос келадиган овқатланиш усулини танлаб олиши мумкин. Қуйида овқатланиш масаласида инсон физиологияси нуқтаи назаридан маъқул ҳисобланган маълумотлар тўғрисида гап кетади.

Аввало, ҳар бир кишини ҳар суткада озиқ-овқат орқали оладиган энергияси миқдори, ўша суткада йўқотадиган энергия миқдорини қоплаши керак. Шунингдек, организм овқат орқали олаётган витаминлар, минераллар ва ҳоказолар ҳам қанча йўқотилган бўлса, шунча миқдорда қабул қилиниши керак. Ҳомиладор аёллар, эмизикли аёллар ва болалар йўқотаётганларидан бироз кўпроқ энергия қабул қилишлари зарур.

Ёши 40, бўйи 170 см, оғирлиги 70 кг эркак кишига, агар у ҳеч қандай жисмоний иш бажармаса, унга овқат орқали 2800 ккал энергия олиши бир

суткага бемалол етади. Агар ўша киши кунни фақат ухлаш билан ўтказса, унга 1700 ккал ҳам кифоя қилади. Аёлларда ушбу рақамлар 10 %га кам.

Ҳар ким ҳар куни йўқотган энергиясини қуйидаги жадвалдан фойдаланиб чиқариши мумкин: *(Маълумотлар овқатланиш илмий текшириш институти маълумотлари асосида тайёрланган)*

1 кг тана оғирлигини (ккал)да	1 соатда йўқотадиган энергияси
Уйқу 0, 90	Юриш соатига 4 км 2,85
Ўтириш 1, 45	соатига 6 км 5,20
Овоз чиқариб ўқиш 1,50	соатига 8 км 9,30
1 минутда 25 марта	Енгил гимнастика 4,15
ўтириб туриш 1,65	Оғир гимнастика 6,45
Кийиниш- ечиниш 1,70	Сузиш 7,50
Тикиш 1,95	Баландликка кўтарилиш ёки
Идиш ювиш 2,15	пиллапояданкўтарилиш 1,58
Пол супуриш 2,40	томорқада ҳар хил ишларни
	бажариш 5, 5-8

(Умуман, ўртача гавдали ўрта яшар хизматчи 1 суткада 3000-3500 ккалл энергия сарф этади).

Йўқотилган энергияънинг ўрнини тўлдиришни ҳисоблаш учун жадвал

100 ккал энергия олиш учун зарур бўладиган озуқа моддалар миқдори *(гр.да).*

Жавдар нони 50	Маска 13
Биринчи нав буғдой нони 40	Ўсимлик ёғи 12
Гуруч 30	Сут 160
Гречиха 30	Мол гўшти 62
Арпа ёрмаси 30	Товуқ 55
Картошка 110	Жигар 140
Қизил лавлаги 210	Колбаса <i>(қайнатилган)</i> 55
Сабзи 280	Тухум 65
Карам 370	Судак 140
Олма 210	Окунь 90
Ўрик қоқи 235	Треска 145
Ёнғоқ 16	Шакар 25
Қаймоқ 35	Асал 32
Пишлоқ 30	Қиёмлар 140
Ёғли творог 42	Шоколад 18
Ёғсиз творог 140	

Ҳар ким ҳар куни овқат билан қабул қилиши лозим бўлган энергияънинг 70% и углеводлардан *(шундан 20-30%и крахмалдан)*, 10 %и ёғлардан *(шундан 80%и ўсимлик мойлари)* ва 20%и оқсил моддалардан *(шундан 50%и ўсимлик оқсилларидан)* иборат бўлиши мақсадга мувофиқ.

1 гр. оқсил 4, 1 ккал, 1 гр. ёғ 9, 3 ккал, 1 гр. углевод 4, 1 ккал энергия ҳосил қилишни назарда тутиш керак.

10 гр. оқсил ҳосил бўлиши учун: 60 гр. жигар; 100 гр. қайнатилган колбаса; 65 гр. мол гўшти; 70 гр. қўй гўшти; 55 гр. товук гўшти; 70 гр. треска; 60 гр. судак; 60 гр. сельд; 260 гр. сут; 90 гр. творог; 50 гр. пишлоқ; 200 гр. жавдар нони керак бўлади.

50 гр. углевод ҳосил бўлиши учун: жавдар нони 120 гр.; иккинчи нав оқ нон 110 гр.; арпа ёрмаси 80 гр.; гречиха ёрмаси 80 гр.; пшено 70 гр.; манная крупа 70 гр.; гуруч 70 гр.; макарон 70 гр.; нўхат, ловия 100 гр.; қизил лавлаги 490 гр.; картошка 250гр; сабзи 660 гр.; карам 760 гр.; ўрик 85 гр.; узум 60 гр.; олма 90 гр.; қиём 80 гр.; асал 65 гр.; шакар 52 гр.; сут 600 гр. керак бўлади.

10 гр. ёғ ҳосил бўлиши учун: маска 13 гр.; сариёғ 11 гр.; мол ёғи 11 гр.; писта ёғи 11 гр.; мол гўшти 100 гр.; қўй гўшти 62 гр.; ғоз гўшти 28 гр.; товук гўшти 80 гр.; қайнатилган колбаса 40 гр.; белуга 150 гр.; карп 300 гр.; треска 2500 гр.; судак 1400 гр.; сосиска 55 гр.; тухум 90 гр. (2 дона); сут 300 гр.; пишлоқ 40 гр.; ёғли творог 53 гр.; ёғсиз творог 2000 гр.; қаймоқ 35 гр.; ёнғоқ 18 гр.; соя 60 гр.; арпа ёрмаси 165 гр.; гречиха 450 гр.; пшено 450 гр. керак бўлади.

Витаминлар, минераллар организмга энергия ҳосил қилмайдилар.

Витаминлар. Витаминлар – инсон организмда кам (*асосан, микроорганизмлар томонидан*) синтез қилинади. Деярли барча витаминлар озуқа моддалар билан қабул қилинади. Витаминлар ўсимликлардаги биосинтез жараёнларида ҳосил бўлади. Витаминлар органик моддалар бирикмалари бўлиб, уларнинг баъзилари оқсил моддалари билан бириккан ҳолатда бўлади. Витаминлар юксак биологик фаолликка эга бўлиб, жуда оз миқдорда ҳам таъсир этаверади. Инсон организмдаги деярли барча биокимёвий жараёнлар ўтиши учун витаминлар зарур. Организмда углеводлар, оқсиллар, ёғлар ва ҳоказо озуқаларни ўзлаштирилиши учун витаминларнинг иштироқи мутлақо зарур. Шунинг билан бирга витаминларни организм томонидан ўзлаштирилиши учун ферментлар, энзимлар биологик фаол моддалар, минераллар, микроэлементлар иштироқи зарур. Ферментлар, энзимлар, биологик фаол бирикмалар, минераллар, микроэлементлар ва ҳоказолар эса организм қабул қилаётган озуқа моддалар таркибига боғлиқ. Шундай қилиб, тўғри овқатланиш витаминлар фаолияти билан кўп жиҳатдан боғлиқ. Яъни қайсидир витаминларнинг етишмаслиги, (*масалан, витамин С нинг етишмаслиги оқсиллар ўзлаштирилишини бузади; витамин В гуруҳининг етишмаслиги углеводлар ўзлаштирилишини бузади ва ҳоказо*). Шунингдек, қайсидир ферментнинг носозлиги, қайсидир витаминларнинг ўзлаштирилишини бузади ва ҳоказо. Ушбу гаплар нафақат витаминларга, шунингдек, биологик фаол моддалар, минераллар, микроэлементлар учун ҳам тааллуқли. Уларни ўзлаштириш ҳам турли хил ферментлар энзимлар билан боғлиқ, кўплаб озуқа моддаларнинг ўзлаштирилиши ҳам, ўша минераллар, микроэлементларга боғлиқ ва ҳоказо (Ушбу китобда таклиф этилган тартибда ва таркибда овқатланиш ана шу нуқтаи назардан келиб чиқиб тузилган ва минтақамиз муҳитида инсон физиологияси талабларига тўла мос тушади).

Бир кишининг бир кунлик витаминларга бўлган эҳтиёжи:

Витамин А. Организмдаги барча ҳужайралар биологик мембраналарининг ҳосил бўлишида иштирок этади. Демак, витамин А инсон жисмини қуриш учун биринчи даражали элементлардан. Бир кишига бир кунда 1, 5 мг. керак.

1 мг. витамин А: 175 гр. маскада, 50 гр. кўк пиёзда, 50 гр. қизилчада, 35 гр. шавелда, 30 гр. булғор калампирида, 350 гр. сариқ сабзида, 35 гр. қизил сабзида, 5 гр. балиқ ёғида, 450 гр. қаймоқда, яримта тухумда ва 6 гр. сигир жигарида бор.

Витамин С. Витамин А билан биргаликда томирлар ичига чўкмалар тушишининг олдини олади. Қўшма толалар ҳосил бўлишида қатнашади. Бир кишига бир суткада 70 мг. зарур.

Қуйидаги консерваланган озуқаларда:

100 гр. консерваланган қарамда 30 мг., 100 гр. қизил болгар калампирида 23 мг., 100 гр. шпинат пюресида 20 мг., 100 гр. томатда 15 мг., 100 гр. зангори нўхатда 10 мг., 100 гр. кабачка пюресида 8 мг., 100 гр. бақлажон пюресида 8 мг., 100 гр. ўрик кампотидида 5 мг., 100 гр. олма пюресида 3 мг., 100 гр. ўстирилган буғдой, арпа, нўхат ва бошқа донларда 10 мг.-20мг дан витамин С бор.

Витамин С миқдори табиий ҳолдаги ўсимлик озуқаларида кўп миқдорда бор. Масалан: 10 мг. витамин С 3 гр. қора смородинада, 100 гр. картошкада, 15 гр. гулкарамда, 4 гр. болгар калампирида, 25 гр. помидорда, 20 гр. қулупнайда, 25 гр. лимонда, 20 гр. рябинада, 20 гр. қизил бошқарамда, 50 гр. қовунда, редискада, 7 гр. петрушкада, укропда бор.

Эслатма:

1. Бир мг. витамин С 1 гр. оқсилни ўзлаштиришга кетади.

2. Пиширилган озуқаларда (*шунингдек, узоқ сақланган, консервланган, ва ҳоказо*) витамин С нинг(*шунингдек, таркибидида оқсил элементи бор бошқа витаминларни ҳам*) миқдори анчагина камайишини назарда тутиш керак. (*тахминан ярмигача*)

Витамин В1. Углеводларни ўзлаштиришда иштироқи зарур. Бир кишига бир кунда 2 мг. керак.

Витамин В1 замбуруғли (*дрожли*) ичимликларда, шунингдек, нондан тайёрланган қвасларда кўп.

1 мг. вит В1 200 гр. гречихада, 1 кг 1-нав буғдой нонида, 200 гр. арпада, 500 гр. 2-нав буғдой нонида, 50 гр. хамиртурушда, 170 гр. балиқда, 20 гр. пиво дрожидида бор.

Витамин В2. Флаваноидлар таркибига киради. Жисмоний тананинг ўсишида, тикланишида фаол иштирок этади. 1 кунда бир кишига 2, 5-3 мг. керак.

Витамин В2 сутда, айниқса, ачитилган сут маҳсулотларида кўп.

Витамин В12. Қон ишлаб чиқаришда иштирок этади. Бир кишига бир кунда 3 мкг керак.

3 мкг В12 ҳосил қилиш учун: 1 гр. мол жигари; 1 гр. буйрак; 4 гр. юрак; 10 гр. тухум сариғи; 20 гр. мол гўшти; 75 гр. сигир сути; 100 гр. бия сути керак бўлади.

Витамин В6. Ферментлар ҳосил бўлишида иштирок этади. Бир кишига бир кунда 1, 5-3 мг. керак.

Жигарда, пиво дрожларида, творогда, картошкада, гречихада, нўхатда ва карамда кўп.

Витамин Д. Ичаклардан кальций, фосфор каби минералларнинг қабул қилинишида иштирок этади, уларнинг суякларда мустаҳкамланишини таъминлайди. 1 кишига бир кунда 100 МЕ керак.

Донларда, кўкатларда, балиқ ёғида, пиво ачиткиларида, тухумда, маскада ва сутда кўп.

Витамин Е. Хужайралардаги жараёнларда ёғ кислоталаридан ҳосил бўлиб, хужайраларни ўзларини емириши мумкин бўлган радикалларни нейтраллайди-антиоксител. 1 кунда бир кишига 12-15 мг. керак.

Ўсимлик мойларида, сабзавотларда, донларда кўп.

Минераллар ва микроэлементлар. Минераллар ва микроэлементлар инсон организмидаги кўплаб ферментатив тизимларни ҳосил бўлишида ва уларнинг бир маромида ишлашида иштирок этадилар; инсон жисмининг «қурилишида», организмнинг ички муҳитини ҳосил бўлишида, (*ишқорлик-кислотали мувозанати*), организм суюқликларидаги тузлар мувозанатида, организмда сув-туз алмашинувида иштирок этадилар. Демак, организмдаги деярли барча ҳаётий жараёнлар минераллар ва микроэлементлар билан боғлиқ.

Фосфор бир кунда 1, 5 гр. керак. Хужайралар мембранаси ҳосил бўлишида иштирок этади.

Сутда, гўштда, балиқда, тухумда, пишлокда, ёнғоқ, дуккаклиларда кўп.

Суякларни ҳосил бўлиши ва мустаҳкамланиши учун бир кунда 1 гр. кальций керак.

Сут, пишлок, тухум, сабзавотларда кўп.

Йод бир кунда 0, 15-0, 3 мг. керак. Тироксин гормонини таркибига киряди.

Денгиз маҳсулотларида, балиқда, мевалар, сабзавотларда кўп.

Темир 12 мг. керак.

Жигарда, гўштда, кўкатлар, помидорда, дуккаклиларда кўп.

Натрий 5-6 гр. керак. Электролитлар мувозанати учун ишлайди.

Овқатдаги етарли. Денгиз маҳсулотлари, пишлокда кўп.

Калий 2-11 мг. керак. Электролитлар мувозанати учун ишлайди.

Овқатдаги етарли. Ўрик қоқи, узум майизи, мевалар, сабзавотларда кўп.

Магний 0,15 мг. керак. Мушакларнинг (*жумладан, юрак мушакларининг*) қисқариш-ёзилиш жараёнини ёзилиш босқичида қатнашади.

Овқатдаги етарли. Ёнғоқда, кепакда, сабзавотларда кўп.

Хлор-овқатдаги етарли. Хужайралараро ва хужайра суюқликларнинг мувозанатида иштирок этади. Сабзавот ва меваларда кўп.

Мис 1-2 мг. керак. Қон ҳосил бўлишида, қон томирлар учун эластик толлалар ҳосил бўлишида иштирок этади. Жигар, ёнғоқлар, мева қоқилари, дуккаклиларда кўп.

Селен қизил қизилчада кўп. Коллаген толалар ҳосил бўлишида қатнашади, витамин Е ни муқимлаштиради, ўсмалар пайдо бўлишини олдини олишда қатнашади. Мушаклар дистрофиясининг олдини олади.

Рух10-15 мг. керак. Карбонгидраза, карбоксипептидаза ферментлари таркибига киради. Организмда рухнинг етишмаслиги ферментатив жараёнларга салбий таъсир этади, болалар яхши ўсмайди.

Жинсий безларда ва ошқозон ости безида кўп.

Хром 2-2, 5 мг. керак. Ошқозон ости безида, гипофиз безида кўп. Етишмаслиги қандли диабетга олиб келади.

Марганец ошқозон ости бези, гипофиз безида кўп. Етишмаслигида суякланиш бузилади. Бефарзандлик кузатилади.

Кобальт 0, 1-0, 2 мг. керак. Витамин В 12 таркибига киради. Етишмаслигида нерв толаларида, жигар тўқималарида дистрофик ўзгаришлар рўй беради.

Молибден 0, 5 мг. керак. Альдегит ва ксантинооксидаза ферментлари таркибига киради. Етишмаслигида жигар функциялари бузилади.

Фтор – 0, 5-1,0 гр. керак. етишмаслиги тиш тўқимасини бузади.

Эслатма: 1. Минераллар ва микроэлементларнинг организм томонидан ўзлаштирилиши витаминлар бобида баён этилганлардан ташқари ошқозон-ичак тизими ўзанидаги биологик муҳитга ҳам боғлиқ.

2. Барча витаминлар, минераллар, микроэлементлар, биологик фаол моддалар организмда доимо меъёрида бўлиши учун тўғри овқатланиш, шунингдек, истеъмол учун яроқли (*заҳарли эмас*) ёввойи ўсимликлар, кўкатлар қайнатмаларидан тез-тез ичиб туриш керак.

3. Имконияти бор кишилар ҳозирда урф бўлаётган, озуқа моддаларига қўшимча истеъмол қиланидиган маҳсулотлардан фойдаланишлари мумкин. (*Вижен, Стана, Хербалайн, Осие дамламалари, сибирское здоровье ва ҳоказо*).

ФИЗИОЛОГИК МАҚУЛ КУН ТАРТИБИ ВА ОВҚАТЛАНИШ

Аввал етарлича музлатиб тозаланган, хона ҳароратида сақланган сув ичиб, (*совуқ кунлари бир стакан сувга 1/4 чой қошиқ долчин ёки гвоздика кукуни солиб 5-10 минут тиндириб, бироз илтиб ичилса айниқса совуқ миждозли кишиларга катта фойда бўлади*) ярим соатдан сўнг салат истеъмол қилинади.

Салат: 100 гр. янги карам майда тўғралади, унга 50 гр. қизил сабзи (*қирилган*) 25 грамм малла постли пиёз (*паррак қилиб тўрғалган*), бир бўлак саримсоқ пиёз(*қирилган*)помидор, бодринг, булғор қалампири, яримта лимон ёки битта олма (*қирилган*) ва 25 гр. қизил лавлаги қирғичдан ўтказилиб аралаштирилади. Бошқа ошқўклар ҳам қўшиш мумкин, лекин туз солинмайди. Уларга ярим ош қошиқ ўсимлик мойи қўшиб аралаштирилади(*зигир, зайтун ёки канап мойидан бири ёки улар аралашмаси ва улар албатта биринчи сиқув билан олинган термик ишлов олмаган бўлиши керак*) Туз ўрнига 1/4 чой қошиқ долчин ёки гвоздика қўшиш мумкин. (*Хоҳишига қараб салат икки барабар кўп ёки кам бўлиши мумкин*). Салатнинг бундай таркибда ва тартибда қабул

қилинишини ҳосияти шуки бундай салатни таркибий қисмини ташкил қилувчи лигнин, пектин, целлюлоза каби озуқа толалари йирик молекулалар бўлиб кўплаб халқалардан тузилган занжир кўринишига эга. Занжирнинг ҳар бир халқаси йўғон ичакдаги кўплаб миқдордаги майда заррачаларни ўзига шимиб, бириктириб олади. Заррачалар эса асосан ҳазм бўлмайд қолган озуқа моддалари, ўлган ҳужайралар, чириган, чириётган ва захарли газлар ҳосил қилаётган ҳархил моддалар, жумладан ортиқча холестерин бўлиб улардан нажас шаклланади. Нажас шаклланишида фойдали микрожониворлар етакчи рол ўйнайди. Яшаш муддатини ўтаган микрожониворлар ҳам нажас билан организмдан чиқиб кетади. Фақат тўғри салат истеъмол қилиш билан уларнинг сонини етарли даражада тикланиб туришига эришиш мумкин. Алоҳида эслатиб ўтамиз бу жараённинг инсон саломатлигидаги аҳамияти жуда катта бўлиб инсон иммунитетини меъёрида ушлаб турувчи асосий омил ҳисобланади.

Салат истеъмолидан ярим соатдан сўнг асосий овқат истеъмол қилинади.

Ана шундай тартибда овқат истеъмол қилинганда, аввал сув организмга кириб, қонни суюлтириб туради, сўнг салат ҳам нисбатан тез ҳазм қилинади. Муҳими, салат ошқозон шираси таркибидаги хлорид кислота таъсирида, ўз ферментлари билан парчаланади ва организм жуда кам энергия сарфлаб, унинг сув қисмини, элементлари (*барча макро ва микроэлементлар витаминлар, биологик фаол моддалар, энзимлар, ферментлар, фитогормонлар ва ҳоказолар*) билан ҳазм қилади. Озуқанинг «толали» қисми эса (*целлюлоза, пектин, лигнин*) йўғон ичакда яшайдиган фойдали микроорганизм учун энг маъқул овқат ҳисобланади. Киши салатни овқатдан ярим соат аввал истеъмол қилганда, салатни толали қисми йўғон ичакка, бошқа овқат қолдиқлари билан аралашиб эмас, деярли соф ҳолда боради. Шунинг учун у ердаги микрожониворлар уларни жуда яхши истеъмол қиладилар, чунки ўша жониворлар фақат целлюлоза, лигнин, пектинлар ҳисобига кун кўрадилар. Карам, сабзи, қизилча, полиз маҳсулотлари, мевалар, кўкатлар ва ҳоказолар таркибидаги «озуқа толалар»га йўғон ичакдаги микрожониворлар ҳар доим тўйиб турсалар, улар инсонга керакли энг муҳим моддаларни ҳар доим етарли миқдорда ишлаб чиқариб турадилар. Инсон организми деярли ҳеч нарсага муҳтож бўлмайди. **Ҳар биримиз шуни ёдимизда тутмоғимиз лозимки, агар бизнинг ингичка ичагимиздаги лактобактерин, йўғон ичагимиздаги бифидумбактерим каби фойдали микроорганизмларнинг сони ва турлари меъёрида бўлса ва уларни ҳар доим «тўйдириб» турсак, (Уларга, асосан, карам, сабзи, қизил лавлаги, полиз маҳсулотлари, мевалар, кўкатлар соф ҳолатда керак.) биз саломатлигимиз масаласида ҳеч қачон ҳеч нарсага муҳтожлик сезмаймиз! Улар, хатто энг ноёб оксил бирикмаларини ҳам ишлаб чиқара оладилар.** Шунингдек улар жигар ҳужайралари фаолиятини яхшилайдиган ферментларни ҳам ишлаб чиқарадилар. Афсуски, ҳозирги замон одамларининг жуда кўпчилигида бу бебаҳо микрожониворлар сони керакли даражадан кам. Сабаби, болалиқдан нотўғри овқатланиш оқибатида уларнинг сони жуда камайиб кетган. Шунинг учун инсонларнинг иммунитетини жуда паст лекин улар ўрнини тўлдириш мумкин (*фақат организмни тозалаб ва тўғри овқатланиб*).

Юқоридагилардан ташқари, бу жониворлар организмни жуда кўп миқдорда зарядланган ионлар (*минераллар, микроэлементлар ионлари*) билан ҳам таъминлайди. Бу ионлар ичаклар акупунктир нуқталаридан эркин электронлар заряди билан керакли хужайраларга етказилади. Шунингдек, ушбу ионлар лимфа, вена қон томирлари билан ҳам сўрилган сув таркибида бутун организмга тарқатилади.

Ундан ташқари, ушбу микрожониворлар организм учун катта миқдорда иссиқлик чиқарадилар. Бутун организмни иссиқлик билан таъминлайдилар. Шунинг учун овқатдан ярим соат олдин сув, бироз муддатдан сўнг табиий салат истеъмол қилиш керак. Ярим соатдан сўнг ўзингизга маъқул овқатни истеъмол қилишингиз мумкин. Овқатдан бир оз олдин, овқат билан бирга ва овқатдан сўнг дарҳол сув ичмаслик керак. Шунингдек, кун ботгандан сўнг овқат истеъмол қилмаслик керак. Кун ботмасдан аввал қабул қилинган овқат соат 20 гача ўзлаштириб тугатилади. Соат 23дан 3 гача ўт пуфаги ва жигар энергия каналлари максимал энергия олган вақтда жигар ва ўт йўллари хронал энергия ёрдамида ўз хужайраларини тиклаб, соғломлашадилар. Овқатланиш масаласида юқоридаги маълумотлардан фойдаланиб, ҳар ким ўз овқатланиш маромини топиб олади. Дикқат, ушбу бобда тавсия этилганидек овқатланишга ўтишдан олдин албатта ўз шифокорингиз билан маслаҳатлашинг, мижозингизни аниқлатинг.

Қадимги шарқ табиблари инсонларнинг кундалик турмушларини «биологик соат» асосида ташкил қилишларини (*шу жумладан, овқатланишни ҳам*) маслаҳат берганлар. Ушбу «соат» коинот, қуёш, ер ва ойнинг ўзаро «муносабатлари» натижасида ҳосил бўлган ва табиат ритми, деб аталади. Табиатнинг бир заррачаси сифатида инсонлар ҳам ўз фаолиятларини табиат билан ҳамоҳанг ўтказишлари лозим. (*табиат ритми ва инсон организми бобига қаранг*)

Эрталаб соат 5-бларда уйқудан туриш. Бу пайт тун ва куннинг ажралиш даври. Табиатда ҳаракатларнинг фаоллаша бошлаган даври. Куннинг бошланиши. Инсон организмда ҳам тунги сокинликдан сўнг, хужайра суюқликлари, хужайралараро суюқликлар, қон, лимфа, бошқа жами суюқликлар ҳаракатларининг фаоллаша бошлаган даври. Буларга ташқи атмосфера таъсирида организмда энергия айланишининг фаоллашуви сабабдир. Уларга эса ушбу пайтда қуёш ва ер магнитизмининг фаоллашуви сабабдир. Ушбу пайтда уйқудан туриб оғизни чайқаб, 200-300 грамм музлатиб тозаланган илиқ сувга яримта лимонни сиқиб ичиш керак. (*совуқ мижозлилар долчинли ёки гвоздикали сув ичадилар, ушбу сув нонуштадан олдинги сув ичиши ҳисобланмайди*). Эрталабки гигиеник юмушлар, жумладан физиологик бўшаниш албатта адо этилиши керакбунга ични сурувчи воситалар билан эмас мунтазам физиологик маъқул кун тартибига риоя қилиш ва соғлом овқатланиш билан эришилади. (*инсон ички муҳити ва дисбактерёз бобига қаранг*). Сўнг тахорат қилинади, кексалар иложи борича масжидга пиёда бориб намоз ўқисалар саломатликлари учун катта фойда топадилар. Бошқалар эрталабки бадан тарбия билан шуғуланадилар, имконияти борлар шахдам қадамлар билан 15-20 минут юрадилар ёки 1 кмга секинроқ югурадилар (*шунингдек шарқона соғломлаштириш машқлари билан ҳам шуғулланиш мумкин*). Кун ана шундай

тартибда бошланса, соат 5 дан 7 гача муддатда йўғон ичакнинг охири – сигмасимон ичак ва тўғри ичак «бўшайди». Бунга аста секинлик билан эришилади (*Табиат ритми билан боғлиқ инсон организми биоритми бўйича соат 5⁰⁰дан 7⁰⁰гача йўғон ичак энергия каналлари тизимида энергия айланишининг энг юқори даражаси пайти. Энергия оқими тананинг юқорисидан пастига қараб йўналишида*).

Сўнг соат 7⁰⁰ дан 9⁰⁰ гача ошқозон энергия канали тизими юксак фаоллик билан ишлайди. Энергия юқоридан пастга қараб оқади. Натижада, сўлак безлари, ошқозон безлари фаоллик билан ишлай бошлайдилар, одамлар очикқанини сезадилар. Демак, ушбу пайтда нонушта қилишга одатланиш керак. (*Ишга борадиганлар учун яхшиси соат 7⁰⁰ дан 7³⁰ гача. Ишга пиёда бориб келиш энг фойдали одат*).

Икки оғиз сўз мевалар ва полиз маҳсулотларининг истеъмолли ҳақида

Мева ва полиз маҳсулотларининг ҳар қайси турини алоҳида-алоҳида истеъмол қилиш керак. Уларни ҳам овқатдан олдин, овқат билан бирга, ёки овқатланиб бўлиб (десерт ўрнида) истеъмол қилиш ярамайди. Агар сиз масалан, қовун истеъмол қилмоқчи бўлсангиз, марҳамат, фақат қовун, шунда ҳам уни нонушта тушлик ёки кечки овқат ҳисобида истеъмол қилинг, қовундан бошқа ҳеч нарса истеъмол қилинмайди. Ўша қовун сизга ё нонушта ё тушлик ёки кечки овқат ҳисоблансин.

Бошқа куни фақат тарвуз, учинчи куни, эҳтимол, фақат анжир ёки бошқа мева бўлиши мумкин ва ҳоказо. Сув ичиш эса юқоридагидек.

Шунингдек, асал ҳам юқоридагидек алоҳида овқат ҳисобида истеъмол қилинади. Барча пишириклар ҳам шундай. Барча ширинликлар ҳам.

Эсда тутиш лозим, ҳеч қачон бир-бирларига мос келмайдиган овқатларни бир вақтнинг ўзида истеъмол қилмаслик керак. Масалан, гўштли овқатлар билан сутли овқатлар мос келмайди ва ҳоказо.

Ҳар ҳафтада бир марта 24-36 соат оч юрмоқлик организмга катта фойда келтиради. Очликдан кейинги куни мевалар ёки полиз маҳсулотлари истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ.

Овқатни тузсиз тайёрлаб, тайёр овқатга озгина оджика аралаштириш мақсадга мувофиқ. «Тузсираб» қолишдан чўчиш керак эмас. Чунки агар етарли даражада мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари, кўкатларни табиий ҳолда истеъмол қилиб борилса, улардаги табиий тузлар организмга етарли бўлади. Оджика овқатнинг таъмини яхшилаш билан бирга, уни яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради, бунинг устига оджикада кўп витаминлар ва микроэлементлар бор. Оджикадан ташқари ҳар ҳил «аччиқ-чучук»лар, зираворлар, кетчуплар, шунингдек, мисо ёки тамори ҳам ишлатиш мумкин. **Агар 1/2 чой қошиқ денгиз карами кукунини тайёр овқатга сепиб истеъмол қилинса организмда, умуман, микроэлементларга муҳтожлик бўлмайди. Денгиз карамидан ҳар куни истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ (шифокор эндокринолог билан маслаҳатлашинг).**

Оджика тайёрлаш

Оджика тайёрлаш учун (*аджас ҳиндча сўз бўлиб, «соғлом овқат» маъносини беради*) 1 кг қизил болгар қалампир, 1 кг помидори, 100 гр. аччиқ қалампир (*аччиқ емайдиғанлар солмайди*), 100 гр. саримсоқ, гўшт қиймалагичдан ўтказилади ва 100 гр. кунгабоқар мойида пиширилади. Шиша банкаларга беркитилади. Оджика организмни кўп миқдорда витаминлар, минераллар, биологик фаол моддалар билан таъминлайди.

Японча мисо. Махсус муҳитда узоқ муддатда (2-3 йил) сояъни ачитиб, тузлаб тайёрланадиган ўсимлик пастаси. Организм учун ниҳоятда қулай протеинлар, биологик фаол бирикмалар тутати.

Японча протеинлар. Махсус муҳитда ачитиб, тузланган соя ва буғдой дони соуси. Ноёб протеинлар биологик фаол бирикмалар ва витаминларга бой.

Ўзбекча сирка. Махсус шароитда, узоқ муддатда олма ёки узумни ачитиб тайёрланадиган суюқлик. Ҳазм органлари ферментатив тизими фаолиятини яхшилайдди.

Кавказча лаза, кетчуп. Оджикага ўхшаш усулда тайёрланади. Иштаҳани очади, ҳазм тизими ферментларини фаоллаштиради. Витаминларга, биологик фаол моддаларга бой.

Ўстирилган дон тайёрлаш

Тозаланган 2 қошиқ буғдой, 1 чой қошиқ зиғир уруғи ва бир чой қошиқ қора седана ювиб 1 сутка илиқ сувда ивителиди. Суви тўкиб ташланиб, бир ош қошиқ ош тузи эритилган бир литр сувда 20 минут сақлаб, ёки 0.5% ли перекс водород эритмасида 20 минут сақлаб зарарсизлантирилади, яна бир марта илиқ сувда ювилади, сўнг пахта матога ўраб илиқ жойда сақланади. Суви куриб қолмаслиги учун вақти-вақти билан томчилатиб, хўллаб турилади. Буғдой 1-2 кунда ниш уриб чиқади ва истеъмолга тайёр бўлади. Ўстирилган (*ундирилган*) донни шу ҳолда истеъмол қилиш ҳам мумкин, гўшт қиймалагичдан ўтказиб, салатга қўшиш ҳам мумкин, тайёр овқатга қўшиб истеъмол қилиш ҳам мумкин, асалга қўшиб истеъмол қилиш ҳам мумкин. Муҳими ўстирилган донни кўпроқ тайёрлаб майдалаб шаббодада, салқинда қуришиб сўнг керагида овқатга қўшиб истеъмол қилиш мумкин (*шиша, сопол ёки форфор идишида сақланади*). 2 қошиқ буғдой, 1 ч.қошиқ зиғир, 1 ч.қошиқ қора седана бир кишининг 1 кунлик аминокислоталарга витаминлар А, С, Е, Д, В гуруҳларига, хужайралар ҳаёти учун зарур деярли барча фитогормонларга, энзимларга, кўплаб микро ва макро элементларга, биологик фаол моддаларга бўлган талабини қондиради. (*Эслатма: барча ўстирилган донларга зиғир, кунжут ёки седана қўшиб ундириш мақсадга мувофиқ. Ўсимтанинг 2-3 мм бўлиши энг маъқул ҳисобланади.*)

Овқатланишнинг олтин қонунини баён этиш билан ушбу бобни яқунлаймиз, яъни ҳеч қачон ошқозонни овқат билан тўлдириб юбормаслик керак. Ошқозоннинг юқориги 1/3 қисми ҳар қачон овқатлангандан сўнг бўш турсин. Ана шунда саломатлик бўлади. Гап шундаки, ошқозон тўлдирилса, у ердаги жараёнда ҳамма овқатлар яхши «ишлов» ололмай бир қисми «чала» ишланганича ўтиб кетиб, ҳазм бўлишининг кейинги босқичлари-да яхши ҳазм бўла олмайди, зарарли чикитга айланиб

қолади. Ундан ҳам ёмони ошқозонда овқатли моддаларнинг кимёвий «қайнаши» натижасида ҳосил бўлган «буғ» ошқозоннинг юқори қисмида жой йўқлиги учун ошқозонни шиширади. Ошқозоннинг структураси бузилади. Натижада, одатдаги ҳолатларда ошқозондан ўн икки бармоқли ичакка ўтиши керак бўлган, ҳали ҳазм бўлишга тайёр бўлмаган, организм учун зиён келтирадиган моддаларнинг бир қисми ошқозоннинг бузилган структурасидан қонга ўтиб кетиб қолади. **Саломатчиликнинг бузилиши ана шу ердан бошланади.**

Гап шундаки, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ўртасидаги воронкасимон тўсиқ берк туради, ошқозондаги кислотали муҳит ва ўн икки бармоқли ичакдаги ишқорий муҳит маълум бир даражага етгандагина очилади. Бу тешикнинг очилиши ошқозонни «тўлиб, тошишига» мутлақо боғлиқ эмас. Агар овқатланиб бўлинган пайтда ошқозон юқори қисмида энг камида 1/3 қисми бўш қолса, ошқозондаги овқат қанча «кўпиб тошса» ҳам, «қайнаб» буғ ҳосил бўлганда ҳам, унинг юқори қисми бўш эканлиги учун ошқозон структураси бузилмайди. Бу вақтда ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак муҳитлари етарли даражада ўзгаради ва воронкасимон тешик очилади. Овқатли моддалар ўн икки бармоқли ичакка ўта бошлайди. Ошқозондан сўрилмаслиги керак бўлган моддалар сўрилмайди.

Шунингдек, ҳар биримиз, фақат мавсумга қараб, мавсумга хос овқатланмоғимиз керак. Ҳар мавсумнинг ўз озукалари бор, ушбу озукалар фақат ўз мавсумларида энг кўп миқдорда фойдали энергия ва элементларга эгадирлар. Инсон организми ҳам овқатларни мавсумий қабул қилишга мослашган. **Мавсумий овқатланиш инсон организми ва ташқи муҳит мувозанатини тўғри сақлаш дегани.** Бу ҳам табиат қонунларидан, уни бузиш саломатчиликни бузиш дегани.

Шунингдек, ҳар бир киши ўзи туғилган фаслига (*баъзан жойига қараб*) қайсидир моддаларга кўшимча муҳтожлик сезади. Овқатланишда буларни ҳам эътиборга олиш керак. Қуйида таниқли мутафаккир Г.П.Малаховнинг «Шифобахш қувватлар» рисоласидан олинган маълумотларни эътиборингизга ҳавола этамиз. Чунончи:

1) 21 мартдан 19 апрелгача туғилганларда фосфат калий элементига муҳтожлик бор. Фосфат калий эса: горчицада, алоэда, саримсоқда кўп. Яна улар А, В, С витаминларига муҳтож. Шунинг учун улар кўпроқ қизил лавлаги, олма, сельдерей сабзи, шпинат, ёнғоқлар истеъмол қилишлари зарур.

2) 20 апрелдан 21 майгача туғилганлар таркибида сульфатли содалар тутган озукаларга муҳтож. Шунингдек, витаминлардан А, Е га ва минераллардан мисга муҳтождирлар. Шунинг учун улар шальфей, бузина, шавель, пиёз, карам, қизилча, ошқовоқ ва денгиз маҳсулотлари истеъмол қилиши керак.

3) 22 майдан 21 июнгача туғилганлар хлорид-калий таркибли озукаларга муҳтож. Витаминлардан В, С, Е, Д ларга муҳтожлар. Улар сельдерей, хмель, валериана, ўстирилган дон, ёнғоқлар, ўрик қоқи, пишлоқ, гўшт истеъмол қилишлари керак.

4) 22 июндан 21 июлгача туғилганлар фторид-кальцийли моддаларга, витаминлардан В₂, С, Е ларга муҳтожлик сезадилар. Улар розмарин, сувли кресе, карам, ўстирилган дон, ўстирилган дондан тайёрланган нон, лимон, майиз истеъмол қилишлари керак.

5) 22 июлдан 23 августгача туғилганларнинг фосфат-магнийли озуқаларга, витаминлардан С ва Е га, микроэлементлардан олтинга муҳтожлиги бор. Шунинг учун улар можевельник, рута, укроп, петрушка, маккажўхори, тухум, денгиз маҳсулотлари, салат, қисқичбақа кўпроқ истеъмол қилишлари керак.

6) 24 августдан 22 сентябргача туғилганларда сульфат калий таркибли озуқаларга, В гуруҳи витаминларига, минераллардан темирга муҳтожлик бор. Улар цикорий, чабрец, ўстирилган дон, фундук, салат, сэндвич истеъмол қилишлари керак.

7) 23 сентябрдан 22 октябргача туғилганлар. натрийли нордон фосфор тутувчи озуқаларга, витаминлардан А, Е га ва микроэлементлардан марганецга муҳтожлар. Улар чабрец, фиалка, ўстирилган буғдой нони, тухум, балиқ, кўкатлар, анжир, цитрус мевалари истеъмол қилишлари керак.

8) 23 октябрдан 21 ноябргача туғилганлар сульфат кальцийли озуқаларга, витаминлардан В, С ва Е га, темир микроэлементига муҳтож. Улар полин, базилик, спаржа, редиска, слива, қизилча, олма истеъмол қилишлари керак.

9) 22 ноябрдан 21 декабргача туғилганлар. Кремний икки оксиди тутувчи озуқаларга, витаминлардан С ва Е га, қалай микроэлементига муҳтожлар. Улар шальфей, беда, ўстирилган буғдой нони, петрушка, сабзи, пастернак, жигар истеъмол қилишлари керак.

10) 22 декабрдан 20 январгача туғилганларда кальцийли нордон фосфор таркибли озуқаларга, А, С, Е витаминларига ва кўрғошин микроэлементига муҳтожлик бор. Улар коровяк ўсимлиги, оқ жўхори, цитруслар, тухум истеъмол қилишлари керак.

11) 21 январдан 19 февралгача туғилганларда хлорли натрий тутувчи озуқаларга, С, Е витаминларига муҳтожлик бор. Улар пижма, окопник, шолғом, лимон, пишлоқ, олма, асал истеъмол қилишлари керак.

12) 20 февралдан 20 мартгача туғилганлар. Темир сульфатли озуқаларга, йод моддасига, витаминлардан Е в С га муҳтожлик сезадилар. Улар денгиз карами, бодринг, дуккакдилар, мағизлар, фундук, мол жигари истеъмол қилишлари керак.

ОВҚАТЛАНИШДА НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

**“Жаноби Пайгамбаримиз
Муҳаммад с.а.в пайгамбар
бўлганларидан сўнг ҳеч
қачон тўйиб овқатланган
эмаслар”(Ҳадича Она
хотираларидан Имом
Бухорий ривоят қилган)**

Ҳақиқатан ҳам, инсон учун кам еб, кам ичишдан фойдалироқ нарса йўқ.

Аввал айтиб ўтганимиздек, овқатли моддалар, ҳазм тизимининг ҳар ҳил қисмида, ҳар ҳил ферментлар билан ва ҳар ҳил муддатларда ҳазм қилинади. Овқатланишда ана шуларни эътиборга олиш муҳим. Бир ҳил таркибли овқатларни, масалан, асосан, углеводли ёки оқсилли овқатларни алоҳида истеъмол қилиш организмни анча миқдорда энергия тежашини таъминлайди. Шунингдек, овқат яхши ҳазм бўлиб, чиқинди оз ҳосил бўлади. Агар кун бўйи (*нонушта, тушлик, кечки овқат*) бир ҳил таркибли бўлса, ундан ҳам яхши. Эртаси куни бошқа таркибли озуқа модда истеъмол қилинади, учинчи куни бошқа таркибли ва ҳоказо. Ана шу тартибда овқатланиш организм энг кам энергия сарф этиб, энг кам миқдордаги озуқадан энг кўп энергия олишини таъминлайди. Ҳар куни ҳар ҳил таркибли озуқалар қабул қилинаётганлиги учун барча моддаларга организм муҳтожлиги тўла қондирилади.

Ҳар биримиз қуйидаги тартибни одат қилишимиз лозим:

Аввало, ҳар бир киши аввалги куни йўқотган калориясининг ўрнини тўлдирадиган миқдорда овқатланиши лозим. (*Аввалги бобга қаранг.*)

Фақат қорин яхши очгандагина овқатланишга;

Фақат кайфият яхши бўлсагина овқатланишга;

Кун ботгандан сўнг овқатланмасликка;

Совуқ ёки ўта иссиқ овқат емасликка;

Овқатни майда бўлакларга бўлакларга солишга, уни узоқ чайнаб, сўнг ютишга;

Овқатланишдан ярим соат, бир соат олдин керагича сув ичиб олишга (*сувни ҳам майда хўплаб, сўлак билан узоқ аралаштириб ичиш керак*);

Овқатланиш пайтида хотиржам бўлишга, овқатнинг мазасидан баҳра олишга, завқланишга ва ушбу неъматлар учун Яратганга шукроналик ҳиссини ҳосил қилишга.

Қуйидаги сабаблар қабзиятни келтириб чиқаришини назарда тутиш лозим.

1. Кам ҳаракатли турмуш тарзи;

2. Рафинизация қилинган, консервланган, тузланган озуқаларни кўп истеъмол қилиш;

3. Асосан крахмалли овқатлар истеъмол қилиш;

4. Психоэмоционал зўриқиш;

5. Шошиб овқат истеъмол қилиш;

6. Аччиқ овқатлар истеъмол қилиш;

7. Кўп калорияли овқатлардан оз ҳажмда еб очликни қондириш.

Физиология нуқтаи назаридан организм суюқликлари (*ҳужайра суюқлиги, ҳужайралараро масофалар суюқликлари, қон, лимфа*) муҳити ишқорий нисбати 55-60%, кислотали нисбати 40-45% бўлиши керак. Ана шундай муҳит организмдаги барча ҳаётий жараёнларни ўз маромида ўтишини таъмин этади. Ушбу муҳитни таъминлаш учун кундалик озуқа моддалар таркибининг 55-60 фоизини ўсимликлар, 40-45 фоизини бошқа маҳсулотлар ташкил этиши керак. (*Яъни 60% сабзавот ва мевалар; 20 % оқсил моддалар; 7% крахмалли моддалар; 7% табиий қандлар; 6% мойлар.*)

Овқатланганда Уокер ва Ноуна жадвали кўрсаткичларидан фойдаланиб, организм ички муҳитни керакли даражада бошқариш мумкин. Ушбу жадвал қатор озуқа моддаларининг энг кўп ишқорий муҳитдан энг кам ишқорий муҳит яратиш (*ёки аксинча*) хусусиятларига қараб тузилган.

1-қатор. Ўрик қоқи, қизилча, сабзи, сельдерей, бодринг, анжир, ўрик, кўк дуккаклилар, карам, қовун, смородина, момоқаймоқ, мевалар, лимон, апельсин, пастернак, олхўри, арпа, сут, пиёз, узум, гилос. Бу қатор энг кўп ишқорий муҳитдан энг кам ишқорий муҳит ҳосил қилади.

2-қатор. Бу қатор энг кўп кислотали муҳитдан энг кам кислотали муҳит ҳосил қилади: тухум оқи, тухум, паррандалар, шакар қўшиб тайёрланган қиёмлар, шира қўшилган узум, шира қўшилган лимон, мол гўшти, жўжа гўшти, пиширилган соялар, нўхатлар, қора нон, пишлоқ, ун, крахмал, балиқ, қўй гўшти.

3-қатор. Озроқ кислотали ва озроқ ишқорий муҳит яратадилар: юмшоқ пишлоқ, сули, мағизлар.

Озиқ-овқат турлари

1. Таркибида, асосан, оксил тутувчи моддалар: ёнғоқлар, донлар, ловиялар, соялар, нўхат, тухум, кўзикаринлар, гўштлар, балиқлар, қисқичбақа, пишлоқ, творог, бақлажон, сут.

2. Таркибида, асосан, углевод тутувчи моддалар:

а) крахмаллар: донлар, дуккаклилар (*сойдан ташқари*), нўхат, картошка, каштан, ерёнғоқ, кабачка, ошқовоқ.

б) оз миқдорда крахмал тутувчилар: карам, қизилча, брюква, сабзи.

в) қандлар: оддий қанд, сут қанди, қиёмлар, повидло, асал.

3. Ёғлар: зайтун, кунгабоқар, маккажўхори, пахта мойлари, ёнғоқ, данак мойлари, маска, ҳайвон ёғлари.

4. Ширин мевалар: хурмо, анжир қоқи, майиз, ўрик қоқи, узум, нашвати, ширин олма.

Бироз ширин мевалар: янги пишган анжир, ширин гилос, олма, нок, шафтоли, ўрик, черника, смородина, қулупнай.

Нордон мевалар: лимон, апельсин, грейпфрут, анор, нордон олмалар, нордон узумлар, помидори.

5. Ўзида крахмал тутмайдиган сабзавотлар: редиска, турп, бодринг, булғор қалампири, саримсоқ, петрушка, бақлажон, карам, шолғом, шпинат, цикорий, момоқаймоқ, шавель.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИ ФАРЗАНД ТУҒИЛГАНДАН БОШЛАШ КЕРАК

Янги инсоннинг соғлом (*тўғри*) овқатланиши хомиладор аёлнинг соғлом овқатланишидан бошланади. Бола туғилганидан сўнг албатта она сути билан озиқланиши лозим.

Бола она сути билан озиқланганда уни ошқозон-ичак тизимида энг маъқул муҳит ҳосил бўлади. Она сути таркибида ўсаётган бола организми учун зарур барча моддалар энг маъқул нисбатларда ва осон ҳазм бўладиган шаклда

мавжуд. Жумладан, она сути таркибида кўп миқдорда лактоза бор. Лактоза – қанд моддасининг бола учун энг маъқул туридир. Лактозанинг бир қисми ингичка ичакдан сўрилади ва қон билан боланинг барча тўқималарига тарқайди. Эслатиб ўтамиз, агар она табиий овқатланган бўлса, (*яъни ўсимликлар, мевалар билан ва албатта, ўстирилган донлар билан овқатланган бўлса*) унинг сути таркибидаги лактоза «нур» билан яхши тўйинган бўлади. Сабаби, ўсимликлар ёки мевалар нурга тўйинган, «тирик» ҳолатда истеъмол қилинади. Ҳар бир ўсимлик ўзига керакли минерал элементларни ердан томирлари орқали сувда эриган ҳолатда олади. Кундузи қуёш чиқиши билан қуёш нури барглар хужайраларига сингиб, ўша элементларни (*ноорганик элементларни*) органик элементларга айлантиради (*тирилтиради*). Яъни хужайраларда қуёш нури энергияси ҳисобига хужайра жараёнларида ноорганик моддалардан органик моддалар синтез қилинади. Нур, хужайра жараёнларида энергиянинг бир туридан иккинчи турига айланиб, ўсимликларнинг баргларида сақланади ёки мевасига ўтказилиб глюкоза ёки фруктоза шаклида сақланади. (*АТФ молекуласида гўё кимёвий боғланади*). Ана шу меваларни ёки ўсимликларни аёл, агар табиий ҳолда истеъмол қилган бўлса, қуёшдан келаётган, ўзида кўплаб миқдорда хронал энергияни мужассам қилган, нур, (*АТФ молекуласида кимёвий боғланган нур*) она сутига лактоза шаклида ўтади ва 100 % ўз нур хусусиятини сақлаб қолади. Ўша лактозани она сути таркибида қабул қилганида лактоза бола ингичка ичагида лактаза ферментлари иштирокида ичак сўрғичларидан қонга сўрилиб, жигарда қўшимча «ишлов» олиб, яна қонга чиқарилади. Қон орқали организмнинг барча хужайраларига тарқатилади. Энди бола организмда хужайра жараёнларида АТФ молекулаларида «кимёвий боғланган» нур босқичма-босқич «ечилиб» яна ўз нур шаклига қайтади. Ана шу нур чақалоқнинг барча аъзолари ва тизимлари хужайраларини нур билан таъминлайди. Шунингдек, нурнинг бир қисми хужайра жараёнларида иштирок этади. Бу энергия таъсирида хужайраларда сут таркибидаги бошқа элементлардан боланинг ўсиши учун зарур оксил бирикмалари ҳам ҳосил бўлади. Айниқса, ўстирилган донлар, зиғир, канап ёки зайтун мойи билан аралаштирилган салатларни ҳар доим истеъмол қиладиган оналар сутида ушбу озукалар ўсаётган бола организми учун ниҳоятда зарур А Е Д С ва яна 26 ҳил витамин ва витаминсимон биологик фаол моддалар, 40 дан ортиқ минераллар, линол кислотаси (*омега-6*), альфа линол кислотаси (*омега - 3*), 400дан ошиқ ферментлар ва энзимлар бўлиб, улар болалар организми яхши қабул қиладиган нисбатларда бўлади. Булар янги хужайралар ҳосил бўлишини, демак, боланинг яхши ўсишини таъминлайди.

Лактозанинг бир қисми ингичка ичакдан йўғон ичакка ўтади. У ерда ачийди. Бу эса йўғон ичакда сут кислотаси бактерияларининг кўплаб ривожланиши учун шароит яратади. Бу микроблар жуда фойдали бўлиб боланинг саломатлиги ва ўсиши учун беқиёс даражада аҳамиятлидир.

Агар бола она сути билан эмас, балки сигир сути, қўй сути, эчки сути ёки сунъий тайёрланган овқатлар билан боқилса, улар таркибидаги ҳар ҳил моддалар айниқса, оксил моддалар нисбатан кўп бўлганлиги учун (*бунинг устига улар пиширилиб, кейин берилади*), кўпгина органик моддалар, шу

жумладан, оксилли бирикмалар иссиқ таъсирида ўз структураларини йўқотади. (55-56⁰ С иссиқда оқсиллар денатуратцияга учрайди, яъни нотабиий ҳолга келади.) Ана шу кераксиз инерт моддалар боланинг ошқозон-ичак тизимида яхши парчаланмайди, яхши сўрилмайди, ичак каналида қолади, чирийди ва зарарли бирикмалар, газлар пайдо бўлади. Булар секин-аста аввал ошқозон-ичак тизимини, кейинроқ бошқа аъзоларнинг ишини бузади. Бола гўё етарли даражада овқатлантирилишига қарамасдан унда ҳар хил моддалар етишмовчилиги пайдо бўла бошлайди.

Одатда, болалар 5-6 ойлик бўлгунларича унча касал бўлмайдилар. Бунинг асосий сабаби, онадан ўтган иммунитет ишлаб туради. 5-6 ойлигидан бошлаб тез-тез касал бўлабошлайдилар. Бунинг биринчи сабаби, ҳали ўзининг иммун тизими яхши ривожланиб улгурмаган, онадан ўтган иммунитет сусайгани бўлса, иккинчи сабаби, бола дастлабки пайтлардан бошлаб нотўғри овқатлантирилишидир. Одатда, болани маълум соатларда овқатланишга мажбуран ўргатишади. Бундай қилмаслик керак. Айниқса, дастлабки пайтларда. Сабаби, бола она қорнида ўзига керакли озукани **биоритм туфайли** қанча керак бўлса, ўшанча миқдорда, муҳими, **керакли пайтда** олиб турган. Яъни меъёрни биоритм билан боғлиқ бўлган бола организмнинг эҳтиёжи белгилаган. Шундай экан, бола туғилгандан кейин ҳам меъёрни боланинг ўзи белгилагани маъқул. Яъни қачон ва қанча эмишни боланинг ўзига ҳавола этиш керак. Шунда у энг яхши маъромини ўзи топиб олади. Чунки бола биоритми шуни тақозо этади, рефлекс ҳам биоритмга монанд табиий бўлади.

Аҳоли орасида «бу бола оғиз сутига тўйган» ёки «бу бола оғиз сутига тўймаган экан» деган ибора юради.

Биринчиси, яхши ривожланган, кўркам, болани кўрганда айтилса, иккинчиси, унча яхши ривожланмаган заиф болани кўрганда айтилган гаплар. Гап шундаки, «оғиз сути» шундай суюқликки, у таркибий жиҳатдан боланинг ўзининг қарғоқ сувига ўхшаш. Демакки, янги туғилган гўдак учун ундан маъқулроқ озуқа йўқ. Аниқроқ қилиб айтганда, онасини эмган гўдак ҳаётининг дастлабида худди она қорнидагидек овқатланади. Энди фақат ошқозон-ичак тизими иштирокида. Бу жуда муҳим, аввал айтганимиздек, яъни бола она қорнидаги ривожланиш даврида, айниқса, унинг охириги пайтларида ўз қарғоқ сувини ютишни ўрганади (*Бола она қорнида ривожланишининг ушбу даврида инстинкт даражасида ўз бош бармогини сўришни ўрганади. Ана шу сўриш жараёнида оз-оз миқдорда қарғоқ сувини ҳам ютади – бу табиий жараён*). Шу йўл билан биринчидан, ошқозон-ичак тизимини ташқи шароитда ишлатишга ўргатади. Иккинчидан, кўшимча озиқланади. Ташқи муҳитда, бола биринчи кунлардан оғиз сутини эмиши энди ўша қарғоқ суви билан деярли бир хил таркибли суюқликни ҳаво билан аралаштириб қабул қилиш дегани. Бола “ичкарида” суюқликни қабул қилганда, у покиза (*стирил*) ҳолатда эди. Энди эса оғиз сути кўкрак беши ичида стирил ҳолда бўлса ҳам, бола оғзида ҳаво билан аралашади ва кейин ютилади. (*Бола туғилишига бир неча кун муддат қолганда она сут безларида “оғиз сути” пайдо бўлади ва уни маълум қисми без сўргичларидан чиқиб туради, ўша ерда бола учун ниҳоятда фойда келтирадиган микроорганизмлар кўпайиши учун муҳит ҳосил бўлади ва у ерда асосан лактобактерин*

ва бифидумбактериум кўпаяди. Бола ана шу микрожониворларни оғиз сутига қўшиб ютади.) Оғиз сутининг энг яхши хусусияти шуки, унда бола организми учун энг муҳим микроорганизмлар яхши яшаб кетади. Ана шу микроорганизмлар яшаши учун энг қулай жой боланинг ингичка ва йўғон ичаги(лактобактериумлар ингичка, бифидобактериумлар йўғон ичакда). Буларнинг яхши яшаб, кўпайиб, доимо янгилашиб туришини мана шу «оғиз сути» бошлаб беради. Кейинроқ 3-4 кундан сўнг кўкракдаги сут таркиби ўзгариб одатдаги сут – она сутига айланади. Она сутини доим қабул қилиш ичаклардаги биологик жараёнлар меъёрини то бола эммай қўйгунча давом эттиради.

Онасининг «оғиз сутига» тўймаганларда юқоридаги жараёнлар кечмаган ёки чала кечган. Натижада, ичаклар микрофлораси мувозанати бузилган. Бунинг оқибати эса боланинг яхши ривожланмаслигига, касалманд, нимжон бўлишига олиб келган.

Агар инсон боласи онаси сутидан бошқача овқатлантирилса, унинг ошқозон-ичак тизимига у орқали бутун организмга катта зиён келади. Нотабиий, сунъий тайёрланган озукалар, хатто таркибий қисмлари жойига қўйилса ҳам, гўдак ҳазм тизими ундай озукаларни ҳазм қилишга мослашмаганлиги учун бола уларнинг ҳаммасини қабул қила олмайди. Озуқа қолдиқлари ичакларда муддатидан ортикча туриб қолади, у ерда чирийди, захарли бирикмалар ҳосил бўлади. Оқибатда, ичаклар ўзанида меъёрдаги нейтрал муҳит ўрнига кислотали ёки ишқорли муҳит ҳосил бўлади. **Бу муҳит, биринчидан,** керакли микроорганизмларни ўлдиради, кераксиз, организмга зиён келтирувчи, организмга касаллик келтирувчи микробларнинг ривожланиб қолишини эҳтимолини туғдиради. **Иккинчидан,** овқат қолдиғининг чириши натижасида пайдо бўлган зарарли элементлар ичакдан қонга сўрилиб, бутун танага тарқайди ва организм аъзолари ва тизимларидаги биокимёвий жараёнларни бузади.

Баъзи аёлларнинг саломатлиги яхши эмаслиги ёки нотўғри овқатланиши сабабли боласи 6-7 ойлигида ёки ундан ҳам аввалроқ сутининг миқдори камайиши ёки сифати ўзгариши мумкин. Шунинг учун аёлларни ҳомиладорликка ва болани ўз сути билан тўла таъминлашни удалашга аввалроқдан киришмоқлик зарур. Аёллар сути миқдори ва сифати таркибий қисмлари тобора ўсиб бораётган болага етарли бўлмай қолиши жараёнини боланинг организми сезади ва иложи борича янги шароитга мослашишга ҳаракат қилади. Она ҳам буни сезади. Шундай ҳолат юз бериши билан она одатдагидек овқатланаётган бўлса дарҳолалбатта шифокор тавсияси ва назоратида соғлом, оқилона овқатланишга ўтиши зарур ва болага ҳам табиий тоза мевалардан бериб ўргата бошлаши керак. Масалан, 2-3 томчи янги узилган ширин олма шираси, икки соатдан сўнг яна бошқа нарса, масалан, янги сабзи ширасидан 2-3 томчидан бериш керак. Ҳар 3-4 кундауларнинг миқдорини 1-2 томчидан ошириб бориш керак(шираларни бир чой қошиқ қайнатиб совитилган сув билан аралаштириб она оғзига олиб оғзибилан ёки томизгич билан бериши керак). Бир ойдан сўнг секин-аста пўчоғи арчилган олмани озгинадан чайнаб бериб ўргатиш керак. Худди шунингдек, қирилган сабзини ҳам она оғизда яхшилаб чайнаб сўлакка аралаштириб, оғиз билан бериши керак. Юқоридагиларни, хатто сут етарли

даражада бўлган тақдирда ҳам бола 6-7 ойлик бўлгандан бошлаб аста-секин бера бошлаш мумкин. Ушбу пайтдан, тухум сариғини ҳам буғдой донидек катталиқдан бошлаб бир неча кунда маккажўхори донидек ва ҳоказо ҳар 3-4 кунда озгина-озгинадан кўпайтириб, бола 11-12 ойлик бўлгунча 1/4 дон тухум сариғини 1 кунда тўлалигича ейишга ўргатиш лозим. Фақат она яхшилаб чайнаб, сўлак билан обдон аралаштириб, оғзи билан бериш керак (*Яхшиси хом тухум сариғи ва у албатта врач ветеринар назоратида этиштирилган бўлиши керак. Кўшимча равишда “узоқ умр кўрганларнинг турмуш тарзи ҳақида” бобига қаранг*). Ҳеч қачон болага бир вақтнинг ўзида 2-3 ҳил моддали овқат бермаслик керак. Орадан 3-4 соат ўтгандан кейин иккинчи ҳил овқатни бериш мумкин. Секин-аста бола ошқозон-ичак тизимида янги ферментлар пайдо бўла бошлайди ва болалар табиий овқатларни ҳазм қилишни ўзлаштира бошлайдилар. Шундай қилиб кундан кунга болага берилаётган табиий овқатлар миқдори кўпайтирилиб борилаверади ва тез орада болалар бу овқатларни тўла ҳазм қила оладиган бўлиб қоладилар ва секин-аста бола онасини эммай қўяди. Чунки бу пайтга келиб бола ичагидаги лактаза ферменти функцияси тугайди. Ўрнига одатий овқатларни ҳазм қилиш ферментлари ривожланади (*Баъзи болаларда бу фермент функцияси бутунлай сақланиб қолади. Бундай кишилар бутун умрлари давомида сут ва сут маҳсулотларидан унумли фойдаланадилар, улар сут ва сут маҳсулотлари истеъмол қилсалар, роҳатланадилар*). Дастлабки пайтларида болага овқатларни она, албатта фақат она яхшилаб чайнаб бериши керак. Овқат чайнаб берилганда, аввало, яхшилаб эзилади, майдаланади, она сўлаги билан аралашади углеводли овқатлар оғиз бўшлиғида сўлак безлари ферментлари таъсирида таркибий қисмларга парчалана бошлайди. Энг муҳими, чайнаш жараёнида она овқат таркибига ўз майдон энергиясини, шунингдек, хронал энергиясини ўтказади. Она майдон энергияси ва хронал энергияси билан тўйинган овқат бола организмида ҳеч қандай қийинчиликсиз тўла ҳазм бўлади. Она-бола алоқаси давомий бўлади. Бола одатий овқатларга ўтиши аста-секин ва иложи борича табиий овқатлар ҳисобига бўлиши керак. Бола ўзи эммай қўйгандан кейин уни бошқа сут билан боқиш шарт эмас. Статистика бўйича фақат 10-15% болада лактаза ферменти сақланиб қолар экан. Фақат ўша болаларни бошқа сут билан боқишни давом эттириш мумкин. Қолган болаларда энди сутга муҳтожлик йўқ.

Болани кўп миқдорда крахмалли овқатлар билан боқиш керак эмас. Чунки крахмал таркибидаги клейстер ошқозон-ичак тизими ичак «крипталарига» (*чуқурчаларига*) ёпишиб қолиб овқат ҳазм қилишни қийинлаштиради. Клейстер, айниқса, буғдой унида кўпроқ бўлади (*айниқса олий навли унларда*). Бундай вақтларда болаларга жавдар унидан тайёрланган озукалар бериш мумкин.

Бола оқсилли овқатларни ҳам (*гўшт, творог ва ҳоказолар*) кам миқдорда истеъмол қилгани маъқул. Уларнинг ҳазм бўлиши қийин, чиқинди кўп ҳосил бўлиб ачиш, чириш жараёни кўпаяди.

Бола рафинизация қилинган, сунъий тайёрланган ширинликларни ниҳоятда кам истеъмол қилгани маъқул. Сабаби, уларнинг концентрацияси юқори бўлганлигидан, улар мономерларга тез парчаланиб бирданига кўп миқдорда қонга ўтади. Натижада, қонда қанд миқдори кескин кўтарилади. Бу

эса қонни қуюқлаштиради. Ундаги элементлар зичлашади, бу зичлашишни тўғрилаш учун қонга ён атроф хужайралардан ва хужайралараро бўшлиқлардан кўплаб сув ва шу билан бирга кўплаб элементлар ҳам ўтади. Шу жумладан, тиш хужайралари қурилиши учун ишлатилиши лозим бўлган кальций моддаси ўтиши натижасида ширинликларни кўп истеъмол қиладиган болаларда тиш касалликлари кўп учрайди. Тишлари барвақт емирилади. Хужайра суюқликларини қонга ўтиши хужайралардаги биокимёвий жараёнга салбий таъсир кўрсатади. Энг ёмони, қондаги қанд моддасини гликогенга айлантириш учун ошқозон ости бези инсуляр аппарати жуда зўриқиб ишлайди. Бу охир оқибатда, инсуляр аппаратни емириши мумкин. Бориб-бориб у ўз вазифасини яхши бажара олмайдиган бўлиб қолади. Демак, яқин келажакда одам қандли диабет касалига дучор бўлиши мумкин. Емирилиб ишдан чиққан хужайралар ўрнига қўшма тола битиб қолади. Бу толалар инсулин ишлаб чиқара олмайди, шунинг учун қандли диабет тузалиши қийин бўлган касалликлар турига киради. *(Наслида “қанд” касали борлар, айниқса, жиддий эътибор беришлари керак, чунки болада ўша касалга мойиллик бўлади).*

Табиий ўсимликлардаги қанд моддалари юқори концентрацияга эга эмас. Аксарияти эса фруктоза шаклида, демак инсулинсиз ўзлаштирилади. Иккинчидан, ўсимликлар, мевалар ва сабзавотлар агар табиий ҳолатда истеъмол қилинса, улар одам организмида «аутолиз» йўли билан яъни ўз ферментлари билан, парчаланади ва ҳазм бўлади. Табиий ҳолдаги мевалар, сабзавотларнинг сувли қисми ингичка ичакларда сўрилиб кетади. Толали қисми йўғон ичакка ўтиб, у ердаги фойдали микроорганизмлар томонидан ўзлаштирилади ва бола организми учун зарур барча элементларни ана шу «толалардан» ишлаб чиқарадилар.

Болалар иложи борича бир вақтни ўзида кўп таркибли, яъни оқсил, углевод ва ёғларни истеъмол қилмаганлари маъқул. Сабаби, юқоридагилар ошқозон-ичак тизимининг ҳар ҳил қисмида ва ҳар ҳил ферментлар иштирокида парчаланади ва ичакларнинг ҳар ҳил қисмларидан қонга сўрилади. Юқоридагилар аралаш истеъмол қилинганда уларни таркибий қисмларга ажратиш, саралаш, тақсимлаш учун қўшимча энергия сарф бўлади. Қўшимча вақт кетади, ҳар бир мономернинг ўз парчланиш муддати, жойи, транспорти ва сўрилиши алоҳида фермент ёрдамида ва маълум вақтда ичакларнинг маълум қисмида кечгани туфайли мономерларнинг бир қисми ўз муддатида керакли жойга кела олмай қолади ва сўрилмасдан кейинги манзилга суриб юборилади. Кейинги манзилни эса «ўзининг иши» бор. У ҳам қабул қилмайди, натижада, «кераксиз» бўлиб қолган овқат модда сурилиб кетаверади ва йўғон ичакка ўтади. Йўғон ичакдан эса фақат сув сўрилади, холос. Қолганлари ахлатга қўшилиб кетади.

Ҳаётда кўп учрайдиган ҳодиса, гўё бола, *(катта одам ҳам)*, яхши овқатланади. Овқат ҳам сифатли, организм эҳтиёжини қоплаш учун ҳамма нарса етарли, иштаҳа ҳам яхши, лекин организмда қандайдир моддалар етишмовчилиги сезилади. Одам ўзини кам қувват сезади, жисмоний меҳнатдан сўнг ўзини тезда тиклай олмайди. Сабаби, организмнинг тикланиши учун керакли моддаларнинг бир қисми ҳазм бўлмай нажасга қўшилиб кетганида.

Ҳар ҳил таркибли (*оқсилли, крахмалли, ёғли*) овқатларни бир вақтнинг ўзида истеъмол қилиш юқорида ёзилгандек овқатлар таркибидаги озуқа элементларнинг керакли жойда парчаланиши ва керакли жойда сўрилишига ҳалақит берганлиги учун, истеъмол қилинган овқатнинг анчагина қисми бефойда кетади. Агар алоҳида таркибли овқат моддаларни алоҳида истеъмол қилинганда эди, ҳамма жараёнлар ўз вақтида, ўз жойида кечган бўлар эди. Организмда эса қандайдир моддалар етишмовчилиги содир бўлмас эди.

Икки марта Нобель мукофотининг лауреати, витаминлар ва ферментлар соҳасида фанга улкан ҳисса қўшган олим Лаймонис Полинг: «Ҳаёт – бу керакли нарсани керакли вақтда керакли ерга етказиб беришдир»,- деганида юқоридагиларни назарда тутган бўлиши керак.

Болаларни сувни, умуман, суюқликларни тўғри истеъмол қилишга ўргатишнинг алоҳида аҳамияти бор. Гап шундаки, болаларни дастлабки пайтлариданоқ сувни тўғри истеъмол қилишга ўргатиш, уларни ошқозон-ичак тизимининг, шунингдек, бутун ички органлар тизимининг тўғри ривожланишида аҳамияти катта.

Болага сувни уни овқатлантиришдан (*эмизишдан*) 15-20 минут аввал ва албатта, илиқ ҳолда бериш керак. Бола 2 ойга тўлгандан бошлаб ҳар сафар эмизишдан 15-20 минут олдин 1-2 гр дан бошлаб, сўнграқ 5-6 гр гача музлатиб тозаланган сувни она оғзи билан (*ёки сўргич билан*) бериши лозим. Бунда сув тез муддатда боланинг оғиз бўшлиғидан то ичакларигача ювиб тозалаб кетади ва бола организми эркин электронлар билан таъминланади. Ҳар куни бир неча марта такрорланиб турадиган ушбу жараён маълум муддатдан сўнг болада сувдан сўнг овқат қабул қилишнинг рефлексини пайдо қилади. Ушбу рефлекс йиллар давомида мустаҳкамланади. Болалар «сутдан чиқиши»дан кейин ҳам юқоридагидек табиий маҳсулотлар билан табиий овқатлантириш давом этса (*шунингдек, ўстирилган, (ундирилган) бугдой донини ҳам она дастлаб озгинадан чайнаб, оғзи билан болага бериб ўргатиши муҳим, кейинроқ ундирилган донни туйиб (эзиб), озгинадан асал қўшиб ейишга ўргатиш керак*). Ана шунда болалар табиий равишда тўғри овқатланишга ўрганиб қоладилар ва бир умр давом эттирадилар. Улар учун бу табиий одат бўлиб қолади. Муҳими, улар ўз жисмоний таналарини жуда мустаҳкам қуришга муваффақ бўладилар. Бундай жисмоний тана жуда узоқ йиллар соғ-саломат яшашни таъмин этади. Ҳурматли китобхон иймоним комил барча ота оналар каби сиз ҳам болаларимиз сиз ва биздан соғломроқ, ақиллироқ, баркамолроқ бўлиб етишишини истайсиз. Уларни эрта гўдаклигидан соғлом овқатланишга катта қийинчиликлар билан бўлсада ўргатдингиз. Энди улар ана шундай соғлом овқатланишни давом эттиришлари зарур. Бунинг учун албатта бутун оила соғлом, оқилона овқатланишни одат қилиши керак. Китобни биринчи қисмини яхши ўзлаштирсангиз бунга қандай эришишни билиб оласиз. Соғлом фарзанд бунга арзийди. (*Эслатиб ўтамиз: инсоннинг табиий яшаш муддати ўртача 130-140 йилни ташкил қилади. Инсонлар, асосан, нотўғри овқатланиш билан ўз умрларини қисқартирадилар. Болаларни тўғри овқатланишга фақат шифокор педиатр назоратида ўргатилади. Қўшимча равишда қисқа*

муддатли овқатдан тийишлини тиб жихатидан тушуниш, шунингдек узоқумр кўрганларнинг турмуш тарзи бобиға қаранг).

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИБ, ИНСОНЛАРСОҒЛОМ ЯШАЙДИЛАР, САЛОМАТЛИКЛАРИНИ ТИКЛАЙДИЛАР

**“Кимки болаларим, мол
дунёим кўпайсин деса,
кўкат ейишни одат қилсин”
Иброҳим ан-Нақший**

Инсон овқатланиш билан дастлаб ўз онгини(*ботиний*), сўнг жисмоний(*зохирий*) танасини куради. Онг ва жисмоний тана қанча мустаҳкам курилса, инсон шунча узоқ яшайди. Инсон қабул қилган озуқа моддалардан, овқат ҳазм бўлиши жараёнларида, хужайраларда квант майдонлари шаклида ўта нафис материя ҳосил бўлади(*айниқса ундирилган бугдой, экологик тоза ўсимликлар, мевалар ва сабзавотлардан*). Ушбу квант биомайдонларида(*инсон ботинида*) коинот ахбороти, куёш ахбороти, атроф муҳитдаги(*хусусан тупроқ, сув ва хаводаги*) ҳаётий жараёнлар ҳақидаги ахборотлар бор.

Хужайралардан эса кўплаб соф квант биомайдон ахборотлари импульс шаклида бош мия хужайраларига боради. Натижада, бош мия хужайраларида энг маъкул квант биомайдонлари ҳосил бўлади. Бу инсонда кўтаринки кайфият, бахтиёрлик ҳис-туйғуларини ҳосил қилади. Инсонда хотиржамлик ҳукмрон бўлади. Булар эса инсон руҳий танаси учун ва ақл-идрок танаси учун энг маъкул озуқа. Демак, инсон учун (*ҳис, туйғулар ва хотиржамлик натижасида*) энг аъло даражадаги инсоний фикрлар ҳосил бўлади. Шунингдек, юқоридаги мусбат сифатли биомайдон энди бош миядан «импульс» кўринишида бутун жисмоний танадаги ички секреция безларига тарқайди ва уларни ижобий(*мусбат*) сифатли энергия билан яхшигина таъминлайди. Натижада, организмдаги барча ички секреция безлари яхши маромда ишлаб ўз маҳсулотларини қон орқали организмнинг барча хужайраларига етказди. Оқибатда, организмдаги барча хужайраларда энг яхши ҳаётий жараёнлар кетади. Янги ҳосил бўлаётган хужайралар мустаҳкам бўлади. Демак, хужайралар жуда узоқ муддат яшайдилар. Табиатнинг ўзини ўзи сақлаш, янгилиниш қонуни негизида ҳосил бўлиб такомиллашган инсоннинг ўзини ўзи сақлаш, янгилиниш қонуни инсоннинг барча хужайралари генетик аппарати “дастурида” мавжуд, хужайра генетик аппаратининг “лойихасига” кўра маълум муддатда барча ишлаётган хужайралар заминида янги “ўринбосар хужайралар” квант биомайдонлари шаклида ўта нафис материя ҳосил бўлади. Бу биомайдонлар коинот, куёш, ҳаво, сув ва тупроқ майдон энергиялари бўлиб, уларни инсон организми ўзига мослаб ўзлаштирган ва ўзи учун ҳаётий қувват ҳосил қилган. Янги ҳосил бўлаётган ўринбосар хужайралар энергия тасвирининг (*янги хужайра руҳи*) квант биомайдонлари маълум алгоритм чегарасида флуктуация (*пулсация*) жараёнларидан ўтиб хужайра нур тасвирига айланади. Нур тасвир ҳам пулсация жараёнларидан ўтиб майдон энергияларининг плазма (*қувват*) шаклига ўтади. Янги хужайра ҳосил бўлишининг бу босқичида хужайрада ионлар ҳаракати бошланади ва бунинг натижасида хужайра ўзи учун энергия ишлаб чиқара оладиган бўлади, (*ионлар бир бирига нисбатан хужайра суюқлигида ҳаракатланаётганда ишқаланиш-сирпаниш содир этилади ва бундан янги энергия ҳосил бўлади*). Ушбу энергия таъсирида хужайра ўзидаги мавжуд нурдан ўзи учун зарур углеводлар, оксиллар, ёғлар ҳосил қилади. Улардан хужайранинг барча

аъзолари – органеллари хосил бўлади. Хужайра ён атрофи билан, шунингдек организмнинг барча аъзолари ва тизимлари билан ҳам, улар орқали ташқи муҳит билан ҳам мунтазам алоқа қила олади (*биорезонанс*). Эслатиб ўтамиз бундай сифатли соғлом, узоқ яшай оладиган хужайралар фақат соғлом турмуш тарзида яшашни уддалаётган кишиларда хосил бўлади. Хўш, юқоридагидек соф квант майдонларини хосил қиладиган озуқа моддалар қайсилар? Улар қуйидагилар: гўдаклар учун она сути; болалар ва катталар учун кўкатлар, ўсимликлар, мевалар, полиз маҳсулотлари ва уларни янги сиқиб олинган ширалари, ўсимлик мойлари, тозаланган сариеғ, донлар; (*гуруч, бугдой, жавдар, тарих, маккажўхори, оқжўхори, гречиха, сули, арпа, дуккаклилар, ёнгоқлар, уруглар*); тоза сув, сутлар (*термик ишловдан ўтмаган сут, сут маҳсулотлари, денгиз маҳсулотлари, балиқ, парранда гўшти, ёш ҳайвон гўшти*);

Эслатма:

1. Юқоридаги маҳсулотлар экологик тоза бўлиши шарт.
2. Барча маҳсулотлар истеъмол қилувчилар яшайдиган регионда етиштирилган бўлиши керак. (*300-350 км радиусда*).
3. Ҳар бир маҳсулот етилиб пишган мавсумида ишлатилиши мақсадга мувофиқ.
4. Мавсумидан ташқари пайтларида маҳсулотларнинг қоқилари, куритилганлари ва ҳоказолари ишлатилади ва иложи борича, фақат келгуси мавсумгача сақланганларини ишлатиш керак.

Маълумки, бир ёшли болалар организмда ёш хужайраларнинг сони эски хужайраларга нисбатан 90 % ни, 10 ёшли болаларда 80 % ни, 50 ёшли кишида эса 50%ни ташкил этади. Яъни 50 ёшли кишиларни жами хужайраларининг, тахминан, ярмиси эскирган хужайралардан иборат. Эски хужайраларнинг бир қисми, нисбатан кам ишлайди, бир қисми жуда сифатсиз ишлайди. Бунинг устига организмда янги хужайралар пайдо бўлиши 50 ёшлардан бошлаб сезиларли даражада камаяди. Демак, эскирган хужайралар сони борган сари тезроқ кўпаяверади. Шунинг учун одамларнинг кўпчилиги ушбу пайтдан бошлаб тезроқ қарий бошлайдилар. Ушбу ҳолат аксарият нотўғри овқатланиш оқибатидир. Болалиқдан тўғри овқатланишга ўрганганларда юқоридаги ҳолатлар мувофиқ равишда 50 ёшдан эмас, 80 ёшлардан бошлаб мувозанат ўзгара бошлайди, яъни инсон ҳаётининг 2-ярми 50 ёшдан эмас, 80 ёшлардан бошланади.

Эскириб, ўлган хужайралар ва эскираётган хужайралар (*сифатсиз ишлаётган*) хужайралар организмдан тезда чиқарилиб юборилиши керак.

Одатда, организм хужайраларидаги ҳаётий жараёнлар (*модда-лар алмашинуви*) натижасида хосил бўлган кераксиз чиқиндиларни ва ўз хизмат муддатини ўтаб бўлган эски хужайраларни ўз тозалаш тизими воситасида организмдан чиқариб туради. Организм, агар зарурат бўлса, чиқиндилар ва ўз хизмат муддатини ўтаб бўлган эски хужайралардан бир оз қисмини янгидан «ўзлаштириб», зарарсизлантириб, янги бирикмалар учун ишлатилиши мумкин.

Инсон ҳаётининг иккинчи ярмидан бошлаб, асосан, нотўғри овқатланиш ва кам ҳаракатли ҳаёт кечириши натижасида организмда чиқитли моддалар тўплана бошлайди. Чиқитларнинг кўплаб тўпланиши, ўз хизмат муддатини

ўтаб, ўлган хужайраларнинг ҳам кўплаб тўпланиб қолишига сабаб бўлади. Организм тозалаш тизими учун борган сари юқоридагилардан организмни тозалаш қийинроқ бўлаверади. Инсон ҳаётининг учинчи, айниқса, тўртинчи чорагида уни тозалаш тизими учун ниҳоятда қийин давр.

Ана шундай пайтда тўғри овқатланиш, вақти-вақти билан овқатдан тийилиш, жисмоний фаолиятни ошириш билан организм тозалаш тизимига ёрдам бериб, хужайраларнинг яшаш муддатини узайтириш мумкин. Бу тўғрида «Организмни тозалаш» бўлимида баён этилади. Уларга кўшимча равишда қуйидаги муолажаларни ўтказиш яхши самара беради. Гап шундаки, инсон организми учун, унинг хужайралари учун кечагина яхши ишлаб, бутун организмнинг корига яраган хужайра бугун муддати етиб ўлса ёки қандайдир сабаб билан муддатидан аввал ўлса, энди унинг чиришидан ҳосил бўлган моддалар ёш, ишлаб турган хужайралар учун, айниқса, ўлган хужайраларнинг оқсил қисми жуда кучли захардир. Инсон саломатлиги учун ушбуларни қанчалик жиддий эканлигини ҳис этиш учун одатдагидек овқатланиб юрган ўрта ва кекса ёшдаги кишиларни хужайраларининг ярмиси эски хужайралар эканлигини ва ўша эски хужайраларнинг анчагина қисми ўлган хужайралар эканлигини ва яна бир қисми сифатсиз ишлаётган эканлигини яна бир бор эслатиб ўтамыз. Бунинг устига организмни тозалаш тизими организмни тозалашни зўр-базўр уддаламоқда. **Ҳаёт кечиришнинг ана шундай давом этавериши кишиларни жуда тез муддатда кексайишларига олиб келади.**

Лекин организмни тез-тез тозалаб туриш, тўғри овқатланиш ва ҳаракат фаоллигини маълум даражада ошириш билан кексайиш жараёнини секинлаштириш, ҳатто анчагина ёшартириш мумкин.

Юқорида таъкидланганидек инсонлар организми ҳаётининг учинчи ва тўртинчи чорагида, асосан, ўз танаси хужайраларидан (*ўлган ва эскирган хужайралар*) ҳосил бўлган захарлардан емирилади. Организмни тозалаш ва ҳаракат миқдорини ошириш билан организмдаги бошқа чиқитлар қатори ўша хужайралар ва уларнинг захарларидан тозаланиб турилади. Тўғри овқатланиш билан камроқ чиқиндилар ҳосил бўлишига эришилади. Овқатланиш билан боғлиқ баъзи бир амалларни бажариш билан ўлган ва эски хужайраларни бироз миқдорда зарарсизлантириш мумкин. Масалан, организмни ўзининг маҳсулоти ошқозон шираси таркибидаги пепсин ферментини нисбатан кўпайтириш билан, организм хужайралари орасидаги ўлган ва эскирган хужайраларни, соғлом хужайралар учун захарга айланишининг олдини олиш мумкин.

Маълумки, ошқозон шираси таркибидаги пепсин ферменти ошқозоннинг гумбаз қисмидаги «асос» хужайралар, деб аталувчи хужайралардан ташкил топган безларида ишлаб чиқарилади. Ушбу безларнинг соғ-саломатлиги пепсин ишлаб чиқаришнинг гаровидир. Ушбу безлар узок вақт соғ-саломат яшашлари учун одамлар:

1. Овқатланганларида ҳар қачон ошқозонларининг юқориги 1/3 қисмини овқат билан тўлдирмай бўш қолдиришлари керак (*«асос» хужайралар ўша ерда жойлашган*).

2. Асосий овқатдан сўнг мевалар, полиз маҳсулотлари, ширинликлар истеъмол қилмасликлари керак. Сабаби, 1-ҳолатда, яъни ошқозон овқат билан тўлиқ бўлса, ошқозон ширалари билан эриган овқат моддаларини ҳажми кўпаяди, кимёвий «қайнаш» натижасида газсимон бирикмалар (*буз*) ҳосил

бўлади, булар яна овқат ҳажмини кўпайтиради, ошқозон мажбуран кенгайди, яъни хужайраларининг структураси бузилади, ана шу структура бузилиши, жумладан, пепсин ишлаб чиқарувчи хужайраларни ҳам бузади. Ана шундай ҳолатларни (*қоринни овқат билан тўлдириб юборишни*) кўплаб марта такрорланиши, жумладан, пепсин ишлаб чиқарилишининг жуда камайишига олиб келади. 2-ҳолатда, яъни асосий овқатдан сўнг дарҳол мевалар, сабзавот, полиз маҳсулотлари ва ҳар қил ширинликлар истеъмол қилиш эса (*юқоридаги маҳсулотлар асосини оддий қандлар ташкил қилади*) ошқозоннинг аҳволини яна ҳам ёмонлаштиради. Чунки ошқозондаги овқат ҳали яхшигина «ишлов» олиб, ўн икки бармоқли ичакка ўтмай туриб (*бунинг учун икки соатдан тўрт соатгача вақт керак*) унинг устига ширинликлар, мева ёки полиз маҳсулотлари тушса, уларни ташкил қилган оддий қанд моддалари тез муддатда (*ошқозон ичидаги иссиқ муҳитда, икки соатгача вақт мобайнида*) ачишга бошлайди ва алкоголь ҳосил бўлади. Асосий овқат ҳали ошқозондан ўн икки бармоқли ичакка ўтиб кетгани йўқ, демак, ҳосил бўлган алкоголь ҳам ўтиб кета олмайди. Алкоголь ошқозон хужайраларини шикастлай бошлайди, шу жумладан, гумбазда жойлашган пепсин ишлаб чиқарувчи хужайраларни ҳам. Алкагол қонга сўрилади (*бу айниқса болалар учун жуда хавфли*). Асосий овқатдан сўнг десерт ширинликлар истеъмол қилиш, ширин ичимликлар ичиб кўйиш, мева ёки полиз маҳсулотлари тановул қилиш каби гўё арзимаган нарсалар ана шундай нохуш оқибатларга олиб келади. (*ошқозон, ичак тизимида жиддий ўзгаришлар ҳосил бўлади*). Ҳатто ушбу арзимас нарсалар гастрит, ошқозон яраси, ошқозон раки каби жиддий касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун қадимги табиблар ҳар қачон овқатланганингизда ошқозоннинг юқоридаги 1/3 қисми бўш қолсин; ҳар қачон асосий овқатдан сўнг ширинлик еманг, полиз маҳсулотларини истеъмол қилманг, деб уқтирганлар. (*хурматли китобхон ушбу масала ўта жиддий айниқса болаларни гўдаклигидан бошлаб эҳтиёт қилиш керак! Улар болаларнингҳазм тизимини бузибгина қолмай алкаголга эҳтиёжманд бўлиб қолишларига сабаб бўлиши мумкин.*) Агар полиз маҳсулотлари ёки ширинликларни истеъмол қилишни истасангиз, уни алоҳида, асосий овқат сифатида истеъмол қилинг, демак бошқа овқат истеъмол қилманг деб маслаҳат берганлар. (*баъзида уларни овқатдан олдин алоҳида, ёки салат билан истеъмол қилиш мумкин, лекин бу одатга айланмаслиги керак*). Ана шунда ошқозон соғлом бўлади. Шунингдек, пепсин ишлаб чиқарувчи хужайралар ҳам соғлом бўлади. Демак, кўшимча равишда пепсин ишлаб чиқарилишининг иложи бўлади. Кўшимча пепсин ишлаб чиқариш учун ҳар ким овқатланиб бўлганидан 3-4 соатдан кейин тили устига бир граммча ош тузи солиб кўплаб миқдорда сўлак ажратади ва сўлакни туфлаб ташлайди. Туз таъсирида қанча кўп сўлак ишлаб чиқарилса, ошқозон ҳам рефлекс билан шунча кўшимча пепсин ишлаб чиқаради. Ушбу пепсин ферменти қонга сўрилиб, қон билан бутун организмга тарқайди ва организм хужайралари орасидаги ўлган ва эскирган хужайраларнинг оқсил қисмини (*Заҳар чиқарадиганлари ҳам асосан оқсил қисми*) нейтраллаб бошқа зарарсиз бирикмаларга (*масалан, тузларга*) айлантириб юборади. Ушбу бирикмаларнинг бир қисми организм эҳтиёжларига ишлатилиши мумкин (*агар зарурат бўлса*) қолганлари чиқиндилар билан организмдан чиқариб юборилади. Бунинг учун, албатта, тўғри овқатланиш, ҳаракат миқдорини кўпайтириш ва

организмни тозалаш муолажаларини ўтказиш, шунингдек, ҳафтада бир икки марта ҳаммом қилиш муҳим аҳамиятга эга. Ош тузи ўрнига тил устига аччиқ қалампир, мурч, горчица, занжабил, лавр барги кукуни, зирк меваси, лимон пўчоғи кукуни кабиларни қўйиш мумкин. Шунингдек, бир қошиқ кунгабоқар мойини оғизга солиб, уни яхшилаб сўлакка аралаштириб (15-20 минут давомида) сўнг туфлаб ташлаш ҳам мумкин. Шундай қилиб, тўғри овқатланиш ва овқатланиш билан боғлиқ баъзи муолажаларни ўтказиб, ҳар ким ўз жисмидаги ўлик ҳужайралардан тозаланиб, ҳозирда яхши ишлаётган соғлом ҳужайраларини ишлаш муддатини узайтириши мумкин. (бу муолажа овқатлангандан 3-4 саотдан сўнг ўтказилади)

(Организмни ўлик ҳўжайралардан тез ва муваффақиятли тозалашнинг барча усуллари «Организмни тозалаш» бўлимида баён этилади).

НОНУШТА

**Яхши ошпаз –
яхши шифокор.**

Нонуштадан ярим соат олдин лимонли (совуқ мижозлилар долчинли)музлатиб тозаланган илиқ сувни майда хўплаб узоқроқ муддатда ичадилар. Нонушта соат 7дан 8гача. Фақат мевалардан (цитрус мевалари бундан истисно)иборат бўлади (ёки полиз маҳсулотлари) ва албатта, барчаси ўз мавсумида. Шундай қилиб баҳорда тут пишганидан то кечки кузгача (олма, беҳи, қовун, тарвуз ва ҳоказо). Муҳими, янги терилган ва етилиб пишган меванинг фақат бир тури истеъмол қилинади ва улар тўйгунча истеъмол қилинади. Бошқа куни бошқа мева ёки полиз маҳсулотлари билан нонушта қилиш керак (Полиз маҳсулотлари ҳам эрта баҳордан кеч кузгача алоҳида-алоҳида истеъмол қилинади агар кимдир “қанд касали”га мойилиги бўлса, шунингдек ширин маҳсулотлар қовун, ёки узумни яхши кўрувчи бошқа кишилар кўпроқ узум ёки қовун еб қўйсалар орқасидан тезда кўпроқ иссиқ чой ёки сув ичиб ҳазм жараёнида ўз ошқозон ости безини зўриқшидан сақлаб қолишлари мумкин акс ҳолда узум, қовунни кўп ва тез-тез истеъмол қилиши қанд касалининг бошланиб қолишига сабаб бўлиши мумкин).

Мевалар ва полиз маҳсулотларининг мавсуми эмас пайтида(эрта баҳор ва қиш пайтларида) мевалар ёки сабзавотларнинг қоқиси билан нонушта қилинади (консервалангани, тузлангани ва ҳоказолари иложи борича камроқ истеъмол қилиниши керак).

Шунингдек,ушбу пайтларда нонушта учун ёнғоқлар, ерёнғоқлар ёки бошқа уруғлар ишлатилиши мумкин.

Юқорида баён қилинган нонушталарни нонсиз, баъзан (кам ҳоларда) озроқ оддий нон билан, ёки қуйида баён қилинадиган нонларнинг бир ҳили билан истеъмол қилиш мумкин. Масалан узум ва нон. Жуда оз миқдорда чой ёки газланмаган оддий тоза сув билан, жуда кўп чайнаб, сўлак билан аралаштириб (атала даражасигача) сўнг ютиш керак. Қоқилар ва ёнғоқлар билан ҳам шундай нонушта қилинади. (Ҳазм тизимининг маъромида ишлаши инсон сўлагининг миқдори ва сифатига боғлиқ, улар эса таомнинг қанчалик кўп ва сифатли чайналишига боғлиқ, бу эса охир оқибат инсоннинг саломатлигини

таъминлайди. Буни ҳар биримиз ҳар сафар овқатлана бошлаганимизда яна бир бор эслашимиз лозим).

Нонушта учун асал ишлатиш мумкин. Асални илиқ сув билан эритиш керак.

Юқоридагидек нонушта қилинса, организм юқоридаги маҳсулотларни ҳазм қилиш учун деярли энергия сарф этмайди (*фақат нон, қоқилар ва ёнғоқлар ҳазм бўлишида озроқ энергия сарф этилади*).

Сўлак шираси, ошқозон безлари ширалари таъсирида овқатли моддалар «гўё кимёвий қайнайди» ва овқат ҳазм бўлишининг дастлабки босқичлари бошланади. Озуқа моддаларининг аралашмаси ошқозондан 12 бармоқли ичакка, тахминан, соат 9 лардан 11 ларгача ўтиб, у ерда ҳазм бўлишнинг кейинги босқичи давом этади. (*Таркибий қисмларга ажрალიши ниҳояланиб, осон ҳазм бўладиган маҳсулотларга айлантирилиши*). Ушбу муддатда, яъни соат 9 дан 11 гача талоқ ва ошқозон ости беши энергия канали максимал энергия оладиган муддат (*энергия пастдан юқорига оқади*) эканлиги учун ушбу аъзолар маҳсулотлари иштирокида озуқа моддалари ҳазм бўлиши учун 12 бармоқли ичакда мукамал муҳит яратилади. Хусусан, ошқозон ости безини овқат ҳазмида иштирок этувчи ферментлари 12 бармоқли ичакка чиқарилади ва озуқа моддаларни оксил қисмини «ҳазм»га тайёрлайди. Қонга гормонлар чиқарувчи қисми эса қонга инсулин гормонини чиқариб, озуқа моддаларнинг углеводли қисмидан қонга сўрилган глюкозанинг гликогенга айлантирилишида иштирок этади. Гликоген мушакларнинг қискариши учун ишлатилади. Талоқ эса ишлаб ўз муддатини ўтаган эритроцитларни, шунингдек, шикастланиб яроқсиз холга келган эритроцитларни «йиғиштириб» уларни таркибий қисмларга ажратиб, (*улар яна организм эҳтиёжлари учун ишлатилади*) тозалайди ва янги эритроцитлар ҳосил қилишда иштирок этади. (*Ушбу муҳитни яратишида овқатни яхшилаб чайнаб, сўлак билан яхши аралаштирилиши, шунингдек, сувни овқатланишдан олдин ичишликнинг аҳамияти беқиёс эканлигини яна эслатиб ўтамиз*).

Соат 11 лардан бошлаб, ҳазм бўлишга тайёр бўлган озуқа маҳсулотлари ингичка ичакка ўта бошлайди. Узунлиги ўртача 5 метргача бўлган ингичка ичакда ҳазм бўлиш жараёни қизгин ўтади. (*Ингичка ичакнинг ҳар бир кв.см. юзасида алоҳида, фақат ўзига хос турдаги ва миқдордаги озуқа маҳсулотлари қабул қилинишини ва албатта, озуқанинг ҳазм бўлиши учун қай даражада тайёрланганлиги алоҳида аҳамиятга эга эканлигини эслатиб ўтамиз*.)

Ингичка ичакларда овқат ҳазм бўлиши жараёни ниҳоятда мураккаб кечади ва организмни жуда толиқтиради. Ушбу ишни бажариш учун организм жуда катта миқдорда энергия сарф этади. Ҳазм тизими ҳужайралари, айниқса, 12 бармоқли ичак, ошқозон ости беши, ингичка ичаклар ҳужайралари кўплаб миқдорда шикастланишлари мумкин. Ушбу шикастланишларнинг олдини олиш учун энди организм зарур энергиянинг кўп қисмини бошқа тизимлардан олишига тўғри келади. Бунга соат 11 дан 13 гача юрак электрон каналида энергияни максимал даражада ва соат 13 дан 15 гача ингичка ичак энергия каналида энергиянинг максимал даражада бўлиши туфайли эришилади. Ана шу 4 соат давомида асосий ҳазм ишлари тугатилиб, озуқа қолдиқлари йўғон ичакка ўтади. Қолдиқ озуқа моддалари узунлиги ўртача 2 метр бўлган йўғон ичакда, тахминан, 18-19 соат «юради». Йўғон ичакдан, асосан, сув, минераллар, микро-

элементлар, витаминлар, аминокислоталар сўрилади. Ушбу жараёнларнинг етарли даражада сифатли ўтишида ўша ерда яшайдиган, инсон учун фойдали микроорганизмларнинг аҳамияти беқиёс эканлигини, уларнинг сони ва тури етарли бўлса, инсонлар озуқа моддалари масаласида бекаму кўст бўлишларини, микроорганизмларнинг маромида бўлиши учун эса озуқа таркибида толали моддалар кўпроқ бўлиши зарур эканлигини (*нонушта ўстирилган дон, мевалар, ёки сабзавотлардан иборат бўлиши айни муддао эканлигини алоҳида таъкидлаймиз*) тўғри овқатланиш (*лекин оқ нон, олий навли ун ва шакардан тайёрланган пишириқларнинг минимумигача камайтириши*) зарур эканлигини яна эслатиб ўтамиз.

Йўғон ичакда озуқа қолдиқлари керагидан узоқроқ муддат қолиши бир томондан, организмда катта миқдорда модда алмашинувлари жараёнлари иккинчи томондан ўз навбатида организмда кўплаб чиқиндилар ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Организмни чиқиндилардан доимо тозалаб туриш учун организмни тозалаш тизими, хусусан, пешоб ажратув тизими энергия каналлари соат 15 дан 19 гача максимал энергия олиб катта фаоллик билан организмда тозалаш ишларини бажаради. Ушбу каналларда энергия оқими тананинг юқорисидан пастига қараб оқади. Соат 19 дан 21гача юрак парда энергия канали (*кўкс оралиғи*) фаоллик кўрсатади. Бу каналда энергия пастдан юқорига йўналишда оқади. Бу вақт организмда куни билан катта ҳажмда моддалар алмашинуви жараёнлари бўлиб ўтиб хужайралар толиққан пайти эканлиги учун ушбу канал ўз фаолияти билан хужайраларни ортиқча шикастланишдан сақлаб қолади. Бунга организмдаги барча биологик суюқликларни маромлаштириш (*таркиби, температураси, ишқорий – кислотали кўрсаткичларимувозанати ва ҳоказо*) билан эришилади.

Соат 21 дан 23гача танани 3 олов (*қўллар, бўйин, кўкрак олови; қорин, бел, тос олови; оёқлар олови*) максимал энергия олади. Энергия юқоридан пастга оқади. Ушбу канал хизмати билан ҳазм ишлари тугатилади. (*Шунинг учун овқатланишини кечи билан кун ботгунча тугатиши керак. Шунда соат 23-24ларгача жигар ҳазм ишларидан қутулади.*)

Ҳазм ишларини тугатган жигар ва ўт йўллари соат 23 дан соат 3 гача максимал энергияга эга бўлиб, ўзларини ва бутун танани шикастланган хужайраларини тиклайдиган вақт. Бунинг учун озуқа моддаларидан ҳосил бўлган, энди инсон аминокислоталари, ферментлари, энзимлари, биологик фаол бирикмалари, витаминлар, минераллар ва ҳоказоларлардан фойдаланиб ва ташқи муҳитдан доимо қабул қилинаётган (*нафас олиш орқали, тери орқали*) хронал энергия иштирокида хужайраларнинг соғломлаштириш ишларини бажаради. Шундай қилиб, жигар ва ўт тизими шикастланишлардан сақлаб қолинади. Бунинг инсон учун аҳамияти беқиёс. Чунки жигар организмдаги барча хужайраларнинг биринчи даражали химоячисидир. Тўғри овқатланиш эса жигарнинг химоячиси.

Хўл мевалар ва полиз маҳсулотлар, ош кўклар ўз ферментлари ёрдамида ҳазм бўлади. Организм анча миқдорда энергия тежайди. Тежалган энергия тежалган умр дегани. Шунингдек, ушбу усулдаги нонушта организмни кўп миқдорда зарядланган ионлар, (*мицелалар*) билан таъминлайди. Чунки хўл мевалар ёки полиз маҳсулотларининг ширалари айни етилиб пишган пайтида ва янги терилган пайтида 100% коллоид суюқлик хоссасига эга бўлади (*Худди ин-*

сон ҳужайра суюқлиги, ҳужайралараро суюқликлар, қон ва лимфа суюқликлар каби.) Бу эса инсон юқоридагидек нонушта қилиш билан суюқ кристаллик хусусиятларига эга бўлган тайёргина маҳсулотларини олди дегани (*ушбу ўринда алоҳида эслатиб ўтамиз уруғлар, донлар ҳам тоза сув билан ивйтиб ундирилганда ўзларининг худди ана шундай аввалги коллоидли хусиятларини тиклайдилар яъни “жонланадилар”*). Суюқ кристалл эса, ўзингизга маълум, табиатдаги энг соф, шунингдек, умрбоқий тузилмалардандир. Чунки суюқ кристалларда плазма жараёнлари (*табиатда ҳам, инсон организмда ҳам*) энг олий даражада ўтади. Инсон организмда плазма жараёнлари (*табиатда ҳам, инсон организмда ҳам*) олий маромда ўтиши, унинг ҳужайраларидаги биокимёвий жараёнларини мукамал ўтиши, ҳужайраларини узоқ вақт яшаб фаолият кўрсатишини, инсон иммунитетининг юксакдаражада бўлишини таъминлаши билан изоҳланади. Бир сўз билан айтганда, инсон барча юқумли ва юқумли бўлмаган касалликлардан холи бўлиб, саломат яшаб, узоқ умр кўради.

Шунингдек, юқоридагидек тартибда нонушта қилиш ошқозон-ичак тизимида нисбатан ишқорлимуҳит ҳосил қилгани учун аввало фойдали микроорганизмларнинг яхши яшашини таъминлайди. Бунда муҳими уларнинг яхши тўйиб гуркираб кўпайиши озуқа моддалари билан келиб қолган (*овқат яхши чайналмаган, чой билан бирга ютиб юборилган бўлса*), касаллик чақирувчи микробларни ичакларда яшаб кетишига йўл қўймайди. Шунинг билан қон таркибидаги лейкоцитлар – “иммунитет соқчилари” оққон таначаларини организмга ташқи муҳитдан кириб қолиб касаллик келтириб чиқариши мумкин бўлган ёт нарсаларни, масалан, зарарли микробларни йўқ қилувчи ёки зарарсизлантирувчи қисмини ичакларга кўплаб келиб, у ерда туриб қолишига ҳожат қолдирмайди. Бу билан қоннинг асосий функциялардан бири – организмни ҳар ҳил юқумли касалликлар келтириб чиқарувчи микроблар хуружидан сақлаб туриш функцияси бузилмайди. Акс ҳолда қондаги оққон таначаларини ичакларга кетиб қолганидан фойдаланиб, тананинг у, ёки бу еридан ҳар ҳил зарарли микроблар кўзғалиб, кўпайиши ва қандайдир касаллик ривожланиши мумкин (*масалан юқори нафас йўллариининг ўткир вирусли касалликлари*).

Одатдаги овқатланишда (*пиширилган овқатлар истеъмол қилиш, рафинизация, консерваланган, тузланган, айниқса, қийин ҳазм бўладиган озуқалар – ҳайвон маҳсулотлари ва ҳоказолар*) ошқозон-ичак тизимида нисбатан кислоталилик муҳити ҳосил бўлади. Ҳазм тизимидаги ушбу муҳит таъсирида ичак деворларига кўплаб микдорда оққон таначалари келади. Ва у ерда бир, бир ярим соат туриб қолади, сўнг овқат мономерлари сўрилиш давомида улар билан бирга қайтиб кетади. Бу жараён аслида организмни муҳофаза жараёнларининг бир кўриниши, чунки озуқа моддалар жигар орқали ўтмагунча ёт модда ҳисобланади. Ана шу бир-бир ярим соат вақт мобайнида организмни касалликларга қарши кураш тизими анча сусаяди. Ҳар уч-тўрт соатда ана шундай нотабий овқатланиш, организмни ҳар уч-тўрт соатда бир-бир ярим соат вақт касалликларга қарши курашиш қобилятининг паст даражада туришига мажбур қилади бундай овқатланишдан биринчи бўлиб фойдали микроорганизмларга катта зиён етади. Шунингдек ҳар куни куннинг ёруғ қисмини 1/4 қисми (*қабул қилинган озуқа моддаларининг ҳазм бўлиш муддати*) инсон организмнинг касалликларга қарши курашиш борасида ночор

пайти бўлади. Бу саломатлик учун жиддий хавф ҳисобланади. Бунинг устига қорни тўқ бўлса ҳам, ҳозир нонушта пайти ҳам эмас, тушлик пайти ҳам эмас, кечки овқат пайти ҳам эмас пайтларда нималарнидир еб юришни одат қилганлар бор. Уларни ошқозон-ичак тизимларида лейкоциар вал(оққон таначаларини ҳазм тизимида туриши) деярли мунтазам, яъни ана шу кишилар организми касалликларга қарши курашиш тизимининг бир қисми кун бўйи ҳазм тизимида банд. Демак, ана шу кишиларда касалликларга қарши кураш тизими жуда суст ишлайди. Улар айниқса юқори нафас йўллари юқумли касалликларига осон чалинадилар. Ана шунинг учун қадимги табиблар асосий овқатланишдан (нонушта, тушлик, кечки овқат) ташқари ўртада ҳеч нарса истеъмол қилмасликни тавсия қиладилар(Сув ичиши мумкин, углеводли овқатларни егандан кейин 3 соатдан сўнг, оқсилли овқатдан 4 соатдан сўнг.). Эслатма юқори нафас йўллариининг ўткир вирусли касалликларида тоза сувни одатдагидан кўпроқ ичиш зарур чунки тана ҳарорати юқори бўлганлиги учун сув кўп сарфланади(тана ҳароратининг юқори бўлиши – бу иммунитетнинг яхши эканлигидан далолат, иммунитет тана ҳароратини “атайлабдан” юқори кўтаради сабаби микро организмлар ва вируслар Цельсий бўйича 38градусдан юқори ҳароратда яшай олмайди оққон таначалари уларни осонгина зарарсизлантиради ва лимфа томирлари орқали оқизиб юборади, бунинг учун қўшимча сув керак бўлади)

Ўстирилган донлар билан нонушта қилиш. Масалан (Бугдой, жавдар, тарик, маккажўхори, оқжўхори, дуккакликлар ва ҳоказолар) бунинг учун 3-4 қошиқ бугдой, 1 қошиқ зиғир уруғи ва 1 қошиқ қора седана ювиб тозаланади, 4-5 соат илиқ сувда ивителиди, сўнг суви тўкиб ташланиб 0.5 %ли перекс водород эритмасида 15-20 минут сақлаб турли микроорганизмлардан зарарсизлантирилади ёки шўр сувда (бир ош қошиқ ош тузи бир литр сувда эритилган) зарарсизлантирилади, сўнг яна бир марта илиқ сувда ювилади ва пахта толали матога ўраб, иссиқ жойда сақланади ва тез-тез намлаб турилади. Бир-икки кунда бугдой ниш уриб, униб чиқади. Ундирилган ушбу дон мис ёки форфор ўғирчада туюлади ёки гўшт қиймалагичда 2-3 марта ўтказилади. Устига 2 қошиқ узум майизи, 1\4 чой қошиқ денгиз карами кукуни қўшилади (яримта лимон шираси қўйиши мумкин) ва асал билан истеъмол қилинади.

Ўстирилган арпа настаси билан нонушта қилиш. Бунинг учун дон юқоридагидек ундирилади, туйилади ёки гўшт қиймалагичдан бир неча марта ўтказилади. Озгина сув қўшиб яхшилаб аралаштирилади, 10-15 минут тиндирилади сўнг сиқиб суви сузиб олинади (тўппаси ташлаб юборилади) ва 2-3 қошиқ бугдой нони талқони 2 қошиқ асал, 1 дона лимон шираси қўшиб аралаштириб истеъмол қилинади.

Ўстирилган бугдой нони билан нонушта қилиш. Бунинг учун 200 гм бугдой 1 ош қошиқ зиғир, 1 ош қошиқ тарик ва 1 ош қошиқ қора седана ўстирилади, зарарсизлантирилади, сўнг ювилади ва янчилади, 2-3 ош қошиқ тозаланган узум майизи, зираворлар, озроқ ош тузи қўшиб аралаштирилади ёнғоқдек бўлакчаларга бўлинади. Оддий бугдой уни воситасида зуваланади ва кулча ясалади, қозончага озгина сариёғ ёки ўсимлик мойи солиб, қиздириб, унга кулча солинади ва бироз қизаргунча пиширилади (ёки духовкада 50 градусда 20 минут пиширилади). Совуғач, истеъмол қилинади. Бир кишилик

меъёр 6-7 дона бўлиши мумкин. Ушбу нонни нонуштага, тушлик ва кечки овқатларга керакли миқдорда қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

Ёки қуйидагича нонушта қилиш мумкин. 2 қошиқ ўстирилган дон (*зарарсизлантириб, туюлган*), 2 дона қизил сабзи, 1 дона қизил лавлаги, (*қирилган*), 2 қошиқ асал, 2 дона олма (*қирилган*) аралаштириб нонушта қилинади. (озгина юқоридагидек нон билан) Зарурат бўлса, миқдор икки баробар кўпайтирилиши мумкин.

Сутли овқатларни хуш кўрувчилар нонуштани сут билан ўтказишлари мумкин. Бунинг учун сут (*сигир, эчки, қўй*) тўғридан-тўғри термосга соғилади, ана шундай ҳолатда (*2-3 соат сақлаш мумкин*) ичилади. Ёки янги соғилган сутга (*100 грамм-дан, 300 граммгача*) бир қошиқ қаймоқ солиб, иссиқ ўраб қўйилади (*37⁰-38⁰C*)(*кечки пайт*). Эрталаб нонушта мақсадида ичилади. Лекин бундай нонушта қатъий ветеринария инспекцияси назоратида турадиган ҳайвонлар сутидан тайёрланиши шарт! Нонушта фақат сут маҳсулотларидан иборат бўлиши мумкин масалан: творог, сыр, ва х.к ва улар албатта пиширилган сутдан тайёрланган бўлиши керак!

Нонуштани ёнғоқлар ёки мағизлар билан ўтказиш. Бунинг учун 1-2 қошиқ ўстирилган дон янчилади, 4-5 дона ўрик қоқи, ёки 2 дона араб хурмоси 2-3 дона олхўри қоқи, (*қиймаланган*) 2 қошиқ узум майизи, 2- қошиқ тут қоқи, 1 дона лимон (*данасидан ажратилиб қиймаланган*) қўшилади ва 5-6 дона бой ёнғоқ мағзи, 10 дона тоғ писта туйиб қўшилади ва икки қошиқ асал билан аралаштириб нонушта қилинади. Озгина ўстирилган буғдой нони билан.

Ёрмалар билан нонушта қилиш. Ҳар куни ҳар хил ёрмалардан бири сувда ёки сутда кайнатиб ёки буғда пишириб бўтқа ҳолатида, шунингдек гўшт ва сабзавотлар солиб шовла, мастава ёки мошкичри кўринишида истеъмол қилинади. Истеъмолдидан ҳар бир кишига 1 чой қошиқ наъматак кукуни, 1 ош қошиқ тозаланган узум майизи таабга қараб туз қўшилади (*Буғдой, гуруч, сули, арпа, пшено, гречиха, нўхат, мош, соя, ловия шунингдек ундирилган донлар*).

Буюк Ибн Сино тавсия қилган нонушта. Бунинг учун тенг миқдорда асал ва қирилган сабзи аралаштириб, нонушта қилинади.

Юқоридагидек тартибда овқатланишдан ҳосил бўлган энергия ва моддалар организмни куннинг 1-ярми учун бўлган барча талабларини бемалол қондиради. Аввалги кунги кечки овқат (*энергия ва моддалар*) туни билан организмнинг барча хужайраларининг тикланишларини таъминлаган. Бунинг устига юқоридагидек нонушта ҳазм бўлиши учун ниҳоятда кам энергия сарф этилади. Натижада, эрталабки нонуштадан ҳосил бўлган энергия ва моддалар организмни куннинг 2-ярми учун бўлган эҳтиёжига ҳам сарф этилади. Соат 11 лардан бошлаб қуёшнинг ер ва ер атроф атмосферасига таъсири устун даражада кучая бошлайди. Натижада, ер усти қатлами магнитизми ва ерга яқин атмосфера қатлами магнитизми таъсирида инсон организми хужайраларида, хужайралараро суюқликларида, шунингдек, қон, лимфа ва бошқа суюқликларда плазма жараёнлари устун даражада кучаяди. (*Яъни инсон организми ер усти ва ерга яқин атмосфера жараёнларига ўз фаолиятини мослаштиради. Бунинг учун нафас олишдан, ҳаракатдан, тери орқали келаётган ва чиқаётган ахборот-энергиялардан фойдаланади.*) Организм худди ана шу мақсад учун (*ташқи муҳит билан ўзаро мослашиши учун*) овқатланишдан ҳам жуда ўринли фойда-

ланади. Шунинг учун организм овқатланиш билан нафақат ўз жисмоний танасини қуради, балки ташқи муҳит билан доимо мувозанат сақлайди. Инсон қанча муддат ушбу мувозанатни сақлай олса, шунча яшайди. Бунинг учун эса маълум миқдорда озуқа қабул қилишга эҳтиёж пайдо бўлади. Демак, куннинг 2-ярми бошланиши олдидан нисбатан кўп миқдорда озуқа қабул қилиши керак. Агар юқоридагидек нонушта қилинган бўлса, соат 13 ларга бориб, организм янги озуқани қабул қилишга эҳтиёж сезади ва унга тайёр бўлади. Яъни озуқа қабул қилишнинг янги муддати соат 13 дан 14 гача. **Эслатма:** 1. Эрталаб уйқудан уйғонган пайтда сув ичилган бўлса ҳам нонуштадан ярим соат олдин сув ичиш керак. 2. Ҳар куни юқорида кўрсатилган нонушталардан бирини тайёрлаб истеъмол қилинади. 3. Ундирилган донлар билан нонушта қилганда доннинг ниши 2-3 мм бўлиши керак. 4. Кексалар пешин ибодати олдидан тахорат олишларидан аввалроқ илиқ сув ичиб оладилар, сўнг тахорат оладилар, ундан сўнг масжидга пиёда борадилар. Масжиддан келиб сув, салат, одатдагидек тартибда тушлик тановул қиладилар. Ушбу пайтда ишда бўладиган инсонлар албатта юз қўллари ва оёқларини ювиб (*организмни зарядлар мувозанатини тиклаш учун*) сўнг 100-200гм сув ичиб тушлика пиёда бориб одатдагидек салат, тушлик тановул қилиб яна пиёда қайтишлари керак (*атмосфера жараёнлари ва саломатлик бобига қаранг*)

5. Чой хақида. Мамлакатимизда асрлар давомида чойхурлик миллий кадрият, анъанага айланиб қолган. Чой ўсимлиги барглари дамлаб ичилганда жуда тез таъсир қиладиган шифобахш, организмнинг фаолиятини кўтарадиган, кайфиятини аъло даражада бўлишини таъминлайдиган восита бўлиб қолади. Мамлакатимиздаги кўпчилик оилалар овқатланиш пайтида албатта чой ичадилар. Лекин чойни бундай тарзда қабул қилишнинг зиёни ҳам анчагина, сабаби чой дамламаси таркибидаги танин моддаси ичак сўрғичларини вақтинча буриштириб қўйиш (бунда сўрғич тешикчалари беркилиб қолади) хусусияти борлиги учун у ердан озуқа моддаларини қонга сўрилишини ёмонлаштиради, натижада организм озуқа моддаларидан олиши керак бўлган махсулотларни тўлалигича ололмайди. Шунинг учун чойни овқатланиш пайтида эмас, овқатланишлар оралиғида, яъни овқат қабул қилгандан 2,5 – 3 соатдан сўнг озроқ миқдорда ичиш мақсадга мувофиқ.

ТУШЛИК

Яхши ошпаз врачнинг ишини енгиллаштиради

Тушлик овқат соат 13 ва 14 лар орасида қабул қилиниши мақсадга мувофиқ. Бунда анча кўп миқдорда озуқа қабул қилинса ҳам, организмга катта зиён етмайди. Биринчидан, юқоридагидек тартибда нонушта қабул қилгани учун организм энергиясини анча миқдорда тежаган. Иккинчидан, ер юзи ва атмосфера ҳодисалари туфайли организмда биокимёвий жараёнлар фаол ўтмоқда. Учинчидан, атроф ҳаво яхшигина қизиган. Инсон организми ички ва ташқи муҳит иссиқликлари орасидаги фарқ ниҳоятда камайган, организм энергиясининг бир қисми тана иссиқлигини меъёрида ушлаб туришга сарфлаши энг минимал даражада, Демак, у жихатдан ҳам энергия тежалмоқда. Организм ҳозирги ва кейинги эҳтиёжлари учун кўпроқ миқдорда озуқа қабул қилса, (*лекин ошқозоннинг юқориги учдан бир қисми бўш қолиши лозим*), у

озуқа организм ҳужайраларига кўп шикаст етказмай ўзлаштирилади. Демак, яна ҳужайраларни узокроқ яшаши учун қулай имконият бор. Муҳими, агар тушлик тўғри ўтказилса, жуда катта миқдорда фаолият кўрсатиб ҳам ҳужайралар деярли шикастланмайдилар. Чунки ушбу пайт ҳазм тизимининг сутка давомидаги энг юқори даражада фаолият кўрсатиб ишлайдиган даври. *(Қадимги ҳинд табиблари таъбирича, ушбу пайт ҳазм тизими «олови»нинг энг кучайган пайти).*

Тушликка кўп миқдорда ўсимлик ва дон озуқалари қабул қилиш мақсадга мувофиқ.

Овқатланиш тартиби: соат 13 гача керагича музлатиб тозаланган *(ўртача 0,5 литр)* илитилган лимонли *(гвоздикали ёки долчинли)* сув ичилади *(сув оз оздан хўплаб, яхшилаб сўлак билан аралаштириб ютилади).* Янги салат тайёрланади. Салатнинг асосини 100 грамм карам *(тўрғалган)* 50 грамм қизил сабзи *(қирилган)* 25 грамм малла пўстли пиёз *(паррак қилиб тўрғалган)*, бир бўлак саримсоқ пиёз ва 25 грамм қизил қизилча *(қирилган)* ташкил қилади. Мавсумга қараб ҳар ҳил кўкатлар, помидор, булғор қалампири, ер ноки, зираворлар, 1 чой қошиқ наъматак кукуни, бир ош қошиқ тут қоқи шунингдек, мавсумий мевалардан қўшиш мумкин. Салатнинг умумий миқдори қабул қилиниши керак бўлган крахмалли *(дон)* овқатнинг миқдорига тенг бўлиши мақсадга мувофиқ. Агар сув ичиб бўлинганидан сўнг 15-20 минут вақт ўтган бўлса, салат истеъмолини бошлаш мумкин. Салатга истеъмол олдида термик ишлов олмаган, биринчи сиқув билан олинган бир ош қошиқ зиғир, каноп, зайтун, писта ёғи ёки уларнинг аралашмаси сепилади ва яримта лимонни қириб қўшиб аралаштирилади, совуқ мижозлилар долчин ёки гвоздика қўшадилар лекин туз қўшилмайди *(зигир, писта, каноп ёки зайтун ёғида кўп миқдорда линол кислота омега 6, ва альфа линол кислотаси омега 3 бор, муҳими улар оптимал пропорцияларда, уларни қабул қилиш инсон ҳужайраларини аъло даражада ишлашини таъмин этади. Юрак, қон-томир касалликларини даволаш бобига қаранг).* Овқатдан ярим соат аввал салат қабул қилиниши мутлақо зарур. **Шунда ичакларимиздаги фойдали ҳамроҳларимиз ўз озуқаларини овқат қолдиқлари билан аралашган ҳолда эмас, соф ҳолда оладилар, яхши ривожланадилар, касаллик келтириб чиқарувчи микробларни ривожланишига йўл қўймайдилар. Бизларнинг саломатлигимиз учун керакли нарсаларни кўп ишлаб чиқариб бизларнинг саломатлигимизни таъминлаб турадилар!** *(Диққат, бундай таркибли салатни овқатдан аввал алоҳида қабул қилишдан олдин ҳазм тизимида муаммолари бор кишилар ўз шифокорларидан руҳсат олишлари лозим).* Салат истеъмолидан ярим соат ўтгандан сўнг асосий овқат истеъмолига ўтилади. Асосий овқатнинг биринчиси ундирилган дон, *(туюлган)* мавсумий сабзавотлар: пиёз, сабзи, картошка, бақлажон, булғор қалампири, помидор, карам, лавлаги, ошқовоқ, ер ноки, шолғом ва ҳоказолар, зираворлар, кўкатлар мўл солинган, ўсимлик ёғи, ёки сариёғда *(совуқ мижозлилар қўй ёғи ва гўштида)* озроқ қовуриб, сўнг сув қуйиб, пиширилган гўштли шўрвалар; буғда пиширилган сабзавот димламалари бўлиши мумкин. Эрта баҳор ва қиш мавсумларида юқоридагиларнинг қоқилари, консервалари ишлатилиши мумкин *(бир киши ҳисобига 100грамм гўшт қўшилиши мумкин).* Иккинчи таом ундирилган буғдой, *(туюлган)* дон ёрмалари *(перловка, нўхат, мош, ловия, соя, гуруч, арпа,*

гречиха, пиено, сули, маккажўхори, оқжўхори ва хоказо). Улар хазм бўлиш жараёнида клейстер ҳосил қилмайдилар. Демак, ичак сўрғичларига ёпишиб қолиб, улардан озуқа моддаларини қонга сўрилишини тўсиб қўймайдилар. Донлар ва ёрмаларни сувда қайнатиб ёки буғда пиширилади. Баъзи ёрмаларни ёки донларни пиширишдан олдин илиқ сувда ивитиб қўйиш мумкин. Имкони борича, тез муддатда ва оз олов таъсир эттириб пиширилишига эътибор бериш керак ва пишиши билан тезда истеъмол қилиниши керак (бу қоида нонушта, тушлик, кечки овқатлар учун ҳам бирдек тегишли ва барча оилалар учун одат бўлиши керак). Овқатлар тайёр бўлиши олдидан озроқ йодланган ош тузи солиниши мумкин (яхшиси озгина денгиз карами кукунини қўйиши керак, аслида овқат фақат тузсиз тайёрланиши керак ва унга туз қўшиб истеъмол қилмаслик керак. Сабаби, агар етарли даражада табиий ҳолда кўкатлар, зираворлар истеъмол қилинса, улардаги тузлар миқдори, шу жумладан, ош тузи ҳам одам организмнинг тузга эҳтиёжини бемалол қоплайди, муҳими улар органик ҳолатдаги тузлардир). 1-овқатни ҳам 2-овқатни ҳам аввалдан тайёрлаб қўйилган оджика билан ёки ҳар хил аччиқ-чучуклар билан, (улар овқатнинг тузсизлигини билинтирмайди) мавсумий кўкатлар билан истеъмол қилинади. Иложи борича, овқатга (Нонушта, тушлик, кечки овқатлар) нон қўшиб истеъмол қилмаслик керак. **Ва албатта, овқат вақтида ҳеч қачон суюқлик истеъмол қилинмайди.** Агар нон истеъмол қилиш зарурати бўлса, нисбатан озроқ оқ нон ва бироз кўпроқ қора нон (жавдар нони) истеъмол қилиш керак. **Ёки қуйидагича тайёрланган нондан** озроқ истеъмол қилинади. Бунинг учун бир килограмм сув тегирмонида тортилган буғдой уни, ёки иккинчи навли буғдой уни эланади. Ажралган кепакнинг ортиқча чиқиндилари бўлса, олиб ташланиб, қолгани яна унга аралаштирилади. 100 гр сули, 100 гр жавдар, 100 гр маккажўхори уни ҳам ана шундай қилинади. Унлар аралашмасига 100 грамм асал, 100 грамм писта ёғи, ёки 100 гм зиғир ёғи, бир ч.қошиқ денгиз карами кукуни, зиравор, озроқ туз, ҳамиртуруш, керагича сув қўшиб ҳамир қорилади ҳамир тингандан сўнг кичикроқ кулчалар ясалади ва духовкада ўртача 50⁰С иссиқликдан ошмаган ҳолда димлаб пиширилади (бу билан барча маҳсулотларнинг органик ҳолати сақлаб қолинида). Кулчалар совугандан бошлаб истеъмол қилиниши мумкин. Сақлаш муддати 2 кун. **Иккинчи вариант.** Буғдойва жавдар тенг миқдорда аралаштириб тозалаб сув тегирмонида тортилади, бунда буғдой иккита оғир тош орасида эзилади. Бу жараёнда доннинг малекуляр структураси бузилмайди. Унни элаб кепагида ёт жисмлар бўлса олиб ташлаб, яна унга аралаштириб керагича сув ёки сут, таабга қараб ош тузи, ҳамиртуруш қўшиб, ҳамир қилинади. (бундай нонларнинг таъми дастлабиди бироз галатироқ туюлсада, орадан 1-2 ой ўтгандан сўнг ниҳоятда мазали бўлиб қолади.) Иссиқ ўраб, ярим соатча тиндирилади. Ҳамир тингач, зувала, сўнг нон ясалиб, қиздирилган лой тандирга ёпиб ёки духовкада 50 градус иссиқликда димлаб пиширилади. **Учинчи вариант.** Икки қисм жавдар уни, бир қисм олий сорт буғдой уни аралаштириб элаб кепагини яна қўшиб қолипли нон одатдагидек пиширилади.

Тушлик тайёрлаш анъаналарга қараб ҳар хил бўлиши мумкин. Масалан, биринчи ва иккинчи овқатларни алоҳида-алоҳида турли шўрвалар кўринишида шунингдек аралаш таомлар кўринишида тайёрлаш мумкин. Мастава, мошова, гўжа, шовла, ҳамирли овқатлар, мошкичри, димлама, гречиха шовла кабилар

(қора ёки оқ седана ва зигир қўшиб ўстирилган донсабзавотлар ва албатта ошқовоқ қўшиб тайёрланади), шунингдек палов, гречиха палов ва ҳоказо кўринишларда бўлиши мумкин. Ушбу таомларга гўшт ва гўшт маҳсулотлари ишлатилмаслиги уларнинг ўрнига дуккакли донлар ишлатилиши маъқулроқ. Агар гўшт ишлатилса, 100 грамм (бир кишига) атрофида (Бундай овқатларга мавсумий мевалардан, баҳор ва қиш ойларида уларнинг қоқиларидан қўйиши мақсадга мувофиқ). Бундай овқатлар иссиқ ва ўрта миждозилар учун димлаб, қайнатиб пиширилади. Бунда гўшт аввал қайнаб турган сувга солиб, бир қайнатиб олиб қўйилади, суви тўкиб юборилади. Гўшт (гўшт ва гўшт маҳсулотлари ҳақида алоҳида эслатиб ўтамиз, гўшт албатта яхшилаб пишириб истеъмол қилинади, сабаби гўштда паразитларнинг туҳумлари, зиёнли микроорганизмлар, вируслар шунингдек заҳарли моддалар бўлиши мумкин) пишай деб турган овқатга солиниб тез муддатда пиширилади. Совуқ миждозилар учун қўй гўшти қўй ёғида қовурилади, сўнг пиёз солиниб озгина қовурилади кейин сабзавотлар солинади ва озроқ қовуриб сув қуйилади, сув қайнагач дон солиб пиширилиди. Ушбу овқатларни ҳам аввал сув ичиб, салат истеъмол қилиб ундан кейин истеъмол қилинади. Овқатланиш баробарида оджика ва ҳар хил аччиқ-чучуклардан фойдаланиш мумкин (ҳазм тизимида муаммолари бор кишилар шифокор билан маслаҳатлашишлари лозим).

Ана шундай тартибда тушлик истеъмол қилиш организмдаги жуда фаоллик билан кетаётган биокимёвий жараёнларни етарли миқдорда энергия ва озуқа моддалар билан бемалол таъминлайди. Тахминан, соат 18 ларгача истеъмол қилинган барча озуқалар тўла ҳазм бўлади. Соат 18 ларгача кечки овқат истеъмолига киришиш мумкин (Натуропатлар, яъни «табиий» овқатланувчилар кечки овқатни соат 16 да тугатишади, чунки биологик соат шуни тақозо қилади. Истаганлар аста-секин ана шу тартибга ўрганишлари мумкин).

КЕЧКИ ОВҚАТ

Ушбу пайт куёшни ерга, ер усти атмосферага шиддатли таъсири анча камая бошлаган пайти ва ер усти атмосфераси бироз сокинлаша бошлаган пайти. Атмосферанинг юқори қатламларидан аэроионлар ер сиртига туша бошлаган, одам организми ички жараёнлари ҳам аста-секин сусая бошлаган пайт. Организм ички муҳити мувозанати нисбатан кислотали муҳитдан нисбатан ишқорли муҳитга ўта бошлаган пайти. Организм ташқи муҳитдан нафаси ва териси орқали нисбатан кўпроқ энергия ола бошлаган пайти. Шунингдек, кун билан жуда фаол ишлаган хужайраларда ҳосил бўлган чиқиндилар ва ишлаб муддатини ўтаган ўлик хужайраларни организмдан чиқариш пайти. Инсон янгидан озуқа қабул қилиш билан юқоридаги жараёнларни ташқи муҳит билан мувозанатланишига ёрдам қилади. Келгуси кун учун хужайраларнинг тикланиши учун фаолияти бошланади. Шунингдек, янги хужайралар ҳосил бўлиши учун моддий субстрат йиғади. Кечки овқат истеъмол қилиш муддати кун ботгунча (ёз ойларида соат 18 гача).

Тартиби: одатдагидек музлатиб тозаланган сув ичиш, салат истеъмол қилиш ва асосий овқат қабул қилиш.

Таркиби: асосан, оқсилли овқатлар. Ўзида оқсил тутувчи ўсимликлар (ёngoқлар, дуккаклилар); ундирилган донлар, парранда, куён гўшти, қора мол,

кўйгўшлари, тухум, сут ва сут маҳсулотлари (*творог, пишлоқ*); денгиз маҳсулотлари (*балиқ ва ҳоказолар шунингдек қўзиқоринлар*) бўлиши мумкин ва улар албатта пишириб истеъмол қилинади.

Юқоридаги озуқаларнинг ҳар қайсиси ҳар ҳил кунларда алоҳида истеъмол қилинади. Масалан, бир кун одатдагидек аввал сув ва салат истеъмолидан сўнг, (*кечки овқатдан аввал истеъмол қилинадиган салатга денгиз карами, зигир, каноп ёки зайтун мойи ва яримта лимон албатта қириб, совуқ мижозлилар долчин ёки гвоздика кукуни қўшадилар, барчасиаралаштирилиб бироз тиндириб сўнг қабул қилинади.*) қайнатилган гўшт истеъмол қилиш мумкин оджика билан, (*шўрваси истеъмол қилинмайди*) Иккинчи кун сув ва салатдан сўнг ловияёки соя димламаси (*жигарида муаммоси бор кишилар соя истеъмол қилмайдилар, лекин махсус муҳитда соя унини ачитиб тайёрладиган тофу истеъмол қилишлари мумкин*) оджика билан. Кейинги кун сув ва салат истеъмолидан сўнг нўхат димламаси. Кейинги кун икки дона тухум (*қайнатилгани ёки қўймоқ*) бошқаси кун балиқ (*ёки бошқа денгиз маҳсулотлари*) кейинги кун сут ёки сут маҳсулотлари (*салат истеъмол қилинмайди*), кейинги кун одатдагидек сув ва салатдан сўнг парранда гўшти оджика билан, кейинги кунларда куён, қора мол ёки кўй гўшти, котлети, бефстрогонов ёки кабоб ва ҳоказолар, муҳими ҳаммаси алоҳида-алоҳида, ҳар ҳил кунлари. Кечки овқат паловдан иборат бўлиши мумкин. Бунда ҳам аввал сув, салат, сўнг палов қабул қилинади. Кўп чайналиши шарт. Кечки овқатнинг умумий миқдори тушликдагидан икки баробар кам бўлиши керак, яъни “фақирлардек” овқатланиш керак.

Эслатма: 1. Сут ёки сут маҳсулотларидан ташқари барча овқатлар оджика қўшиб истеъмол қилинади. 2. Кечки овқат, асосан, оқсилдан иборат эканлиги учун кечки овқат билан қабул қилинаётган салат таркибидаги витамин С миқдорига алоҳида аҳамият бериш керак, чунки 1 грамм оқсил ҳазм бўлиши учун, албатта, 1 миллиграмм витамин С зарур. Шунинг учун кечки овқат истеъмолидан аввал қабул қилинадиган салат таркибида, албатта, кўк пиёз, петрушка, укроп, редиска, 1/3 чой қошиқ наъматак кукуни, булғор калампири, помидори ҳамда салатнинг асоси карам, қизил сабзи ва қизил қизилча бўлиши шарт. Шунингдек, қабул қилинган салат миқдори қабул қилинажак овқатдан кам бўлмаслиги мақсадга мувофиқ. 3. Уйқу олдидан бир стакан янги қатиқ ичиш керак (*совуқ мижозлилар ярим стакан*). Бу билан ошқозон ичак тизими микрофлораси мувозанати мунтазам меъёрида бўлиши таъминланади. Бу эса инсон саломатлигини сақлашда асосий ўринда туради.

Бир кунлик қабул қилиниши керак бўлган овқат миқдорини овқатланиш бобида баён этганларимиздан фойдаланиб, ҳар ким ўзи ҳисоблаб олади. (*Ҳар сафар овқатланганимизда ошқозоннинг юқорига 1/3 қисми бўш қолиши шарт эканлигини эсдан чиқармаслигимиз зарур*). Юқоридаги тартибда кун ботгунча кечки овқатни қабул қилинганда организм ҳеч зўриқишсиз озуқаларни ўзлаштириб олади. Шунинг билан барча ҳазм тизими айниқса жигар, шунингдек буйрақлар шикастланишдан сақлаб қолинади, бу эса саломатликни сақлашда асосий ўринда туради.

Ана шундай тартибда овқатланганда (*соат 16⁰⁰ да кечки овқат қабул қилиб тугатилганда узоғи билан соат 22-23 ларга бориб, (овқатланишни соат 18⁰⁰ да тугатганларида бироз кечроқ*)) тана уч олови тизими энергия канали

юксак фаоллик билан ишлаши натижасида (*соат 21-23 гача*) озуқа моддалар батамом ҳазм бўлади. Ушбу давр қуёшнинг ерни биз турган қисмига тўғридан-тўғри таъсири минимумигача камайган пайти (*қуёш ернинг нариги томонида*). Ер сирти ва атмосфера жараёнлари сокинлашган. Ер плазмаси, атмосфера плазмасининг инсон плазмасига таъсири суствлашгани туфайли инсон организми суюқликлари ҳаракати сусайган, биокимёвий жараёнлар секинлашган. Ушбу пайтда инсон танасидаги ўт ва жигар электрон каналларидан ташқари барча каналларида энергия айланиши ўта суствлашган. Фақат ўт ва жигар каналлари тизими катта фаоллик билан ишлайдилар. (*соат 23-03 гача*). Кун билан катта миқдорда иш бажарган ҳужайралар дам оладилар, ўз голографиясини тиклайдилар, шикастланган ҳужайра-лар тикланади, зарурати бор жойларда янги ҳужайралар ҳосил қилинади. Бунинг учун, аввало, хронал энергия мўл бўлиши керак. Аини пайтда қуёш ернинг «нариги» томонида бўлиши ниҳоятда қулай, яъни қуёш нури энди ернинг «нариги» томонидан ерга сингиб, ер орқали ернинг биз яшаб турган томонига ер қаъридан хронал энергия шаклида чиқиб таъсир этади. Кимки ана шу муддатда ётиб ухлаётган бўлса, хронал энергияъни керагича олади. Хронал энергия ёрдамида ҳужайралар голографиясини тиклайди, янги ҳужайралар ҳосил бўлади. Бу ишларда жигар-ўт тизими алоҳида ўрин тутлади. Кундузи қабул қилинган овқатлардан (*асосан, кечки-оқсилли овқат*) жигар организмни ҳамма ҳужайралари учун керак бўладиган моддаларни ҳосил қилади. (*Тўғрироғи, озуқа моддалар қон билан жигардан ўтаётиб, махсус ишлов оладилар ва организмни ҳар қандай ҳужайраси ўзига маъқул келадиган қисмини олишлари учун имкон берадиган бирикмалар ҳосил қилади*). Ана шу бирикмалардан барча ҳужайралар фақат ўзларига керакларини оладилар. Ҳужайралар ана шу махсулотларни ишлатиш жараёнида ҳосил бўлган энергия биокимёвий жараёнлар натижасида “ечилади”. Биокимёвий жараёнлар натижасида ҳосил бўлган оксил бирикмалари, шунингдек, витаминларнинг бир қисми, минераллар, микроэлементлар ва ҳоказолар ҳужайраларнинг шикастланганларини тўғрилаш ва янги ҳужайралар синтези учун сарф этилади. Шунингдек, ҳосил бўлган сувнинг бир қисми ҳужайра цитоплазмасини тўлдириш учун ишлатилади. Ҳосил бўлган карбонат ангидриднинг бир қисми ҳужайрадаги биокимёвий жараёнларни рағбатлантириш учун ишлайди. Ортиқча сув ҳужайралар чиқиндиларини, шу жумладан, эскириб ўлган ҳужайраларни ҳужайралараро суюқликка, у ердан вена ва лимфа тизими орқали организмдан чиқариб ташлаш учун ишлатилади. Карбонат ангидрид эса қон билан кетиб ўпка орқали чиқиб кетади. Шундай қилиб овқатланиш билан организм эртанги кун фаолияти учун замин яратади. Муҳими, жисмоний танани тиклайди, болаларда эса ўсиш имконияти яратилади. **Муҳим эслатма:** хом холатда истеъмол қилинадиган барча маданий ёки ёввойи ўсимликлар, мевалар, полиз махсулотларини (*қовун, тарвуздан ташқари*) албатта яхшилаб ювиб тозалаб 15-20 минут 0.5%ли перекс водород эритмасига солиб, зарарсизлантириб, (*ёки шўр сувда*) сўнг яна бир марта ювиб истеъмол қилинади. Аиниқса салат учун ишлатиладиган махсулотлар ва ош кўкларни албатта зарарсизлантириб сўнг истеъмол қилиш керак. Бу жуда муҳим, сабаби ҳозир дунё аҳолисининг (*жумладан мамлакатимиз аҳолисининг ҳам*) 70-80% глистинвазиясидан азоб чекмоқда! Баъзи мамлакатларда бу кўрсаткич хатто 90-95% ташкил қилмоқда. Бу инсон саломатлиги учун ўта жиддий

хавф(паразитларнинг инсон саломатлигига катта зарар келтириши кўпчиликлари маълум. Улар инсонларнинг иммунитетини пасайтиради, кўп ва касалликларни келтириб чиқаради жумладан юқори нафас йўлларидаги ўткир респиратор касалликларини ҳам. Айниқса болаларнинг яхши ўсмастлигига, нимжон бўлиб қолишига, энг ёмони уларнинг ақлий ривожланишига жиддий салбий таъсир кўрсатади). Бу ўта носоғлом овқатланиш белгиси ва оқибати хисобланади. Бундай носоғлом вазиятнинг асосий сабаби одамлар ош кўкларни деярли зарарсизлантirmay истеъмол қиладилар(оқар сувда 1-2 чайқаб олиш билан салат учун ишлатиладиган маҳсулотлар ва ош кўклар деярли тозаланмайди. Уларни тозалаш учун оқар сувда обдон ювилгандан сўнг шўр сувда 15-20 минут бўктириб сақланиши, ёки 0.5% ли перекс водороди эритмасида 15-20 минут сақлаб сўнг яна яхшилаб оқар сувда ювилиши керак). Авваллари глистлар (ўзгалар ҳисобига ҳаёт кечирувчи текинхўр – паразитлар)асосан инсонларнинг, шунингдек, ҳайвонларнинг ҳам ҳазм тизимида яшайдилар деб ҳисобланар эди. Хозир улар инсон организмнинг деярли барча қисмларидан (шунингдек ҳайвонларнинг ҳам) барча ички аъзоларидан, гўшtidан, қондан, хужайра суюқликларидан топилмоқда. Бу қисман текширув усулларидаги тобора мукаммалашаётганидан дарак беради. Лекин асосийси паразитларни, шунингдек, микроорганизмларни ва вирусларнинг ҳам яшаш учун курашда (табиатда барча жонзотлар шунга мажбур) инсонлардан кўра устунроқ эканлигини билдиради ва бунинг сабаби кўпчилик инсонлар бепарво, беписандлик қилиб соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечирини уddалай олмаяпдилар. Эслатиб ўтиш ўринли: мамлакатимиздаги барча оилалар тезроқ соғлом турмуш тарзини ўзлаштиришлари, фарзандларини ҳам эрта болалигидан соғлом турмуш тарзини ўзлаштиришларини таъминлашлари зарур бўлади. Ҳар бир оила бир йилда 4 марта тиббий кўрувдан (албатта қон, пешоб, нажас таҳлиллари билан) ўтиши, зарурат бўлса яъни глистлар ёки тухумлари топилса ўз вақтида даволаш ва профилактика чораларини кўришни давр тақозоси, долзарб масаласи деб ўйлайман.Сабаби ҳозирги экологик вазият(сув, ҳаво, тупроқ озуқа маҳсулотлари экологияси) шунини тақозо этади. Тан олиб айтиш керак, ҳозирги экологик вазият талабларига биз ақилли инсонлардан кўра “ақсиз” микроблар, вируслар, хуллас паразитлар яхшироқ мослашмаяпдилар. Сабаби биз одамлар жуда бепарвомиз, беписандмиз, ҳаётимиздаги биринчи даражали юмуш – соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечирини уddалаш ўрнига қандайдир ўткинчи ҳою-хавасларга берилиб ўзимизга кўпдан кўп ташвишлар орттириб оляпмиз. Оқибатда кўп машаққатлар билан топган маблағимизни деярли беҳуда совуришга мажбур бўляпмиз. Масалан, соғлом турмуш тарзида бутун оиламиз билан ҳар хил касалликлардан ҳоли бўлиб яшаш мумкин эканлигини билиб туриб уни амалга оширмаймиз, оқибатда ишлаб топган маблағимизни йўқотган соғлигимизни излаб деярли беҳуда совураимиз.

Овқатларни кўп чайнаб сўнг ютиш жараёнига алоҳида эътибор қаратиш лозим, сабаби ушбу жараён инсон саломатлигида алоҳида ўринда туради.Одатда инсон: кўриш билан бош мия энса қисми пўстлоқ ости марказлари кўрув хужайралари билан, эшитиш билан бош мия чекка қисмлари пўстлоқ ости марказлари эшитув хужайралари билан, нафас олиш билан бош мия асосидаги ҳид сезиш марказлари хужайралари билан, оғиз - тил орқали

бош мия асосидаги таъм билиш марказлари ҳужайралари билан, бутун вужуд – тери орқали сезиш билан бош миянинг деярли барча пўстлоқ ости сезув марказлари сезувчи ҳужайралари орқали ташқи муҳит билан мунтазам мулоқотда бўлади.

Инсон овқат қабул қилганда оғиз орқали юқоридаги барча марказлар билан мулоқотда бўлади. Сабаби юқорида тилга олинган барча сезув марказларининг чиқиш йўллари оғизда туташади. Овқат чайналганда кўриш, эшитиш, ҳид билиш, таъм билиш, бутун вужуд билан тери орқали сезиш жараёни ҳосил бўлади. Ушбу жараёнда озуқа моддалари, (*ер моддалари ва энергиялари*). Коинот, бутун Борлиқнинг Яратувчи энергиялари инсон сўлаги билан учрашади. (*макрокосмос ва микрокосмос ахборотлари қўшилади*) Инсон сўлаги – унинг қонидан, сўлак безлари томонидан ишлаб чиқарилади. У инсон тириклик сувининг асосини ташкил қилади. Овқат чайналганда инсон оғзида юқорида тилга олинган барча ҳиссиётлар (*энергиялар*) ва озуқа моддалардан сўлак иштирокида (*фақат айнан сўлак иштирокида*) инсоннинг тириклик суви ҳосил бўлиши бошланади. Жараён бутун хазм тизимида давом этади ва ниҳоясида тириклик суви (*ҳаёт эликсири*) ҳосил бўлади. Ушбу суюқлик билан инсон жисмининг барча тизимлари, барча аъзолари, барча ҳужайралари етарли даражада таъминланади. Ушбу суюқлик агар мусаффо бўлса инсон ички муҳити ва ташқи муҳит мувозанати жуда узоқ йиллар меъёрида туради, яъни инсон жуда узоқ йиллар соғ-саломат яшайди. Бунинг учун инсон ҳар доим соғлом овқатланиши керак, жумладан овқатланганда овқатни иложи борича узоқроқ чайнаб уни сўлак билан иложи борича кўпроқ аралаштириб ютиши керак. Бунда тўйиш хисси ўз вақтида пайдо бўлади (*кам чайнаш оқибатида жуда кўп кишиларда тўйиш хисси жуда кеч, яъни ошқозон тўлганда ҳосил бўлади. Деярли барча юқумли ва юқумли бўлмаган касалликларнинг сабаби ҳам шу*). Демак тезда овқатланишни тўхтатиш керак. Бу билан керагидан ортиқ овқат қабул қилишдек ўта зиёнли одатга чек қўйилади ва саломатликни узоқ йиллар сақлаб юришга имконият яратилади. Шунингдек сувни (*суюқликларни*) албатта овқатланишдан ярим соат аввал ичиш керак (*тоза сув ошқозонда узоқ турмайди тезда ўн икки бармоқли ичакка ўтиб кетади. Сувни ҳам майда хўплаб, сўлак билан аралаштириб сўнг ютиш керак*). Овқатланишдан бир оз олдин, овқатланаётиб ёки овқатлангандан сўнг дарҳол сув ичмаслик муҳим. Шунингдек, ҳеч қачон совиган овқатни қайта иситиб ёки қайнатиб истеъмол қилмаслик керак (*концероген моддалар ҳосил бўлиши мумкин*).

Эслатма:

1. Барча овқатлар ўсимлик ёғида, ёки сарёғда тайёрланади. (*Алоҳида эслатиб ўтамиз: хозирда урф бўлган палъма мойи, комбижир, маргарин ва улар асосида тайёрланган барча озуқа маҳсулотлари, шу жумладан пишириқлар ҳам инсон озуқаси сифатида ишлатилиши мумкин эмас! Чунки улар таркибида инсон соғлиги учун жиддий хавф бўлган зиёнли трансжирлар - зиёнли ёғ кислоталари бор*)

2. Барча салатларга мавсумий мевалардан, (*бахор ва қишда уларнинг қоқилари, қиймаларини*) шунингдек озгина денгиз карами, термик ишловдан ўтмаган, биринчи сиқув зиғир мойи, каноп ёки зайтун мойи ёки улар

аралашмасидан бир қошиққўшилади, туз қўшилмайди. Ўстирилган дон махсулотларини оиланинг барча аъзолари, жумладан болалар сундан чиққанидан бошлаб ҳар куни, барча фаслларда истеъмол қилишлари ўта муҳим. Бу саломатликни ёшлиқдан таъминлашнинг энг арзон, табиий ва энг самарали воситаси. Совуқ мижозли кишиларда бундай салатларни, ўстирилган донларни мунтазам истеъмол қилинганда “совуқликлари” ошиб кетиши мумкин. Агар шундай бўлса ушбуларни қабул қилишдан олдин уларни озгина ўсимлик ёғида(*иложи борича зигир ёғида*) ёки тозаланган сарёғда енгил қовуриб сўнг истеъмол қилинади. Шунингдек миқдори бироз камайтиради. Кечки овқатдан олдин қабул қилмаслик мумкин. Ва албатта икки дона қора қўзи кўчқор бел умуртқаси қайнатмасини тез-тез ичиб юриш керак, шунингдек шундай кўчқор гўшти солинган овқатларни қўй ёғида қовуриб истеъмол қилиниши керак. Шунингдек, совуқ мижозли кишилар сувга ва салатга қўшилаётган долчин ёки гвоздикани ҳам ҳисобга олган ҳолда яна қўшимча равишда ҳар сафар овқатланганда оджикага, лазага ҳам таъабга қараб долчин, гвоздика, мурч каби зираворлардан қўшишлари мумкин. “Ёмон холестериннинг” ошиб кетишидан ташвиш қилишга хожат йўқ, ушбу китобда таклиф этилганидек овқатланаётган ва жисмоний ҳаракатлари етарли бўлган кишиларда қўзи ёғи ва гўшtidан хосил бўлган липопротеидлар(*шу жумладан холестеринни ҳам*) хужайралар томонидан тўлалигича ишлатиб юборилади(*қон томирлари ўзанига ўтириб қолмайди*).

3.Совуқ,қуруқ мижозли кишилар рангли (*қора,қизил ва ҳоказо*) семиз ғунажин, қўзи ёки парранда гўшти солинган ва қўзи думба ёки зигир ёғида қовурилиб, сўнг барча мавсумий сабзаётлар (*истаганлар пишиган мевалардан ҳам*) солиб димлаб ёки қайнатиб пиширилган анчагина ёғли таомларни истеъмол қилишлари керак.

Совуқ, хўл мижозли кишилар ҳам юқоридагидек, лекин таом бироз ёқсизроқ, лекин ўткирроқ (*зираворлар ҳисобига*) бўлгани маъқул (*ҳазм тизимида кучли кисотали муҳит бўлмаса албатта*).

Иссиқ, қуруқ мижозли кишиларга-таъамсиз,чучук таамли ва сувли овқатлар истеъмоли маъқул.

Иссиқ, хўл мижозли кишиларга-тахир, нордон, буруштирувчи озуқалар маъқул.

Мўтгадил мижозлиларга деярли барча таомлар мақул келаверади.

Ҳарбир кишининг мижозини мутахассис шифокор аниқлаб беради.

4.Истаган кишилар(*айниқса иссиқ ва мўтадил мижозли кишилар учун гоят фойдали*)хоҳлаган мевалардан ёки сабзаётлардан бир ҳилини, ёки уларнинг янги сиқиб олинган ширасини нонушта, пешинлик ёки кечки овқат ўрнида истеъмол қилиши мумкин. Бошқа овқат истеъмол қилинмайди.

5.Хафтада бир марта бир сутка давомида ҳечқандай овқат истеъмол қилинмайди (*болалар бундан истисно*). Бу куни организмнинг табиий тозаланиш куни. (*сан-день*). Эртаси куни бир сутка давомида фақат бир ҳил мева (*масалан олма, совуқ мижозлилар ширин олма, иссиқ ва мўтадил мижозлилар нордон олма*) истеъмол қиладилар. Иссиқ ва мўтгадил мижозлилар умуман сув ҳам ичмаганлари маъқул, совуқ мижозлилар қайнатиб илиқ холатигача совитилган

сув ичадилар, олма истеъмолидан икки соатдан сўнг. Кейинги кундан одатий овқатланиш давом этади.

6.Вақтлари бемалол кишилар (шунингдек болалар ва кексалар) кунда 4 ҳатто 5 маҳал овқатланишлари мумкин, лекин суткалик калория миқдори сақланади.

7.Кексалар кечки ибодатларини масжидга пиёда бориб бажариб келишлари саломатликни сақлаш учун жуда муҳим(иложи бўлса кунда беш марта). Бошқалар эса албатта уйқуга ётишдан олдин ташқарида сайр қилиб келишлари ва албатта оёқ ва қўлларини ювишлари лозим (бу билан организмда электрон зарядларни мувофиқлаштирилади. Кундалик сув муолажаларининг саломатликка ижобий таъсири бобига қаранг).

Соат 22 -23ларда уйқуга ётиш маъкул ҳисобланади.Ушбу китобда баён этилганидек кун тартиби билан яшаш ва овқатланиш инсон организми физиологияси ва табиат ритми қонунларига тўла мос тушади ва организмнинг озуқа моддаларига бўлган талабини тўла таъминлайди, яъни организм учун кунлик зарур энергиянинг 70%ни углеводлар (шундан 20-30% крахмаллар;) 20% оқсиллар(шундан 50% ўсимлик оқсиллари); 10% ёғлар (шундан 80% ўсимлик мойлари) бўлиши таъмин этилади.Шунингдек албатта ҳар-бир инсоннинг витаминлар, минераллар, барча микро ва макроэлементлар, биологик фаол моддаларга бўлган талаби тўла қондирилади. Чунки бу озукалар ҳам шу заминда яшаётган инсонлар биоритми билан бир ҳил бўлган биологик ритм жараёнларида табиат томонидан тайёрланган. Сабаби инсон физиологияси ҳам худди ўсимликлар каби (яъни инсон организмнинг ишлаш, яшаш тамойиллари) табиат ритми қонунлари асосида шаклланган.

8.Соғлом овқатланиш мукамал бўлиши учун инсонлар озукаси сифатида ишлатиладигон барча махсулотлар экологик тоза бўлиши талаб этилади. Буни эса ҳар доим ҳам назорат қилиш мушкул. Экологик носоғлом махсулотлардан инсон организмга келадиган зиённи маълум даражада камайтириш мумкин. Бунинг учун фитоаптекаларидан 5 ҳил(махсус тайёрланиб, қуритиб кукунланган) доривор ўсимликлардан 5 грамдан олиб, аралаштириб, шундан 1/4 чой қошиғи, агар кукунланмаган бўлса ярим чой қошиғини 200 грамм қайноқ сувда 5 минут дамлаб, ҳар 3 кунда бир марта кун бўйи одатдаги овқат олдидан ичаётган сувга қўшиб ичилади. Йиғма чой тугагунча. Сўнг яна 5 ҳил бошқа ўсимликлардан 5грамдан янги йиғма чой тайёрлаб ичилади. Тугагач яна 5 грамдан 5 ҳил бошқа ўсимликлардан чой тайёрлаб ичилади ва хоказо. Ўсимликлар тури ўртача 100 тагача еткунча. Бу чойлар қисқа танаффуслар билан мунтазам ичилади.

(Етакчи пархезиунос олимларнинг фикрича турли экологик тоза ерларда ўсувчи, турли пайтларда териб олинган (албатта янги ва ўз минтақасида ўсайтган) тахминан юз ҳил, инсон учун безарарлиги исботланган кўкатлардан мунтазам чой дамлаб ичилса улардан ўша минтақаларда яшовчи инсонлар организмга етарли даражада экологик тоза, микро ва макро элементлар, витаминлар, флаваноидлар, энзимлар, ферментлар, гармонлар, биологик фаол моддалар ва хоказо инсон организми учун зарур барча моддалар кирар экан. Хозирги экологик вазиятда ушбу имкониятдан фойдаланиш ўринли бўлади.

Лекин бу муолажани бажаришига киришишидан олдин албатта мутахассис врач фитотерапевт билан маслахатлашиши ва муолажа даврида, айниқса дастлабки пайтларида унинг назоратида бўлиши зарур. Сабаби баъзи кўкатлар инсон учун зиёнли бўлиши мумкин, хатто якка ҳолатда зиёнли бўлмаса ҳам бошқа кўкатлар билан аралаштириб дамланганда инсон учун зарарли моддалар ҳосил бўлиши мумкин. Бунинг устига анчагина одамларда бази ўсимликларга нисбатан юқори сезувчанлик бўлиши мумкин. Ахборот учун. Юқоридаги ўсимликларни дистилланган илиқ сувда (албатта қайнатилмасдан!) 10-12 соат ивитиб, тиндириб, сузиб, шунингдек барча ширин мевалар, савзавот ва полиз маҳсулотларини ҳам айни пишган вақтида ширасини олиб тиндирма ва асал билан аралаштириб асалари оиласини қўшимча озиқлантирилса асал ҳосил бўлиши жараёнида қўшимча озуқалардаги (мевалар ва кўкатлардаги) минераллар, витаминлар биологик фаол моддалар, энзимлар, ферментлар ва хоказолар асал таркибий қисмига айланиб инсон организми учун энг мақул шаклда органик ҳолатда асалда “консервланади”. Бундай биомаҳсулот инсон томонидан истеъмол қилинганда унинг таркибидаги барча элементлар деярли 100% қабул қилинади ва ҳужайралар эҳтиёжига ишлатилади. Улардан деярли чиқиндилар ҳосил бўлмайди. Муҳими ушбу маҳсулотда инсон организми учун зарур барча “нарсалар” бор ва улар албатта органик, коллоид ҳолатда бўлиб инсонлар саломатлигини таъминлашдаги аҳамияти жиҳатидан аввал Америка сўнгроқ Англия тибийёт олимлари томонидан ишлаб чиқарилган “инсонларнинг соғлом ва узоқ яшашларига имкон берувчи заройиб маҳсулот”ларидан камроқ эмас деб ўйлайман)

9. Инсонлар қорин тўйдириш учун эмас, балки рухий(ботиний) ва жисмоний(зохирий) тана уйғунлиги, ички, ташқи аъзоларининг ўсиши, ривожланиши, соғлигини таъминлаши ва кундалик эҳтиёжларини қондириш учун овқатланадилар. Инсонлар озуқаси учун ишлатиладиган маҳсулотлар ҳалол мақомига эга бўлиши, ҳалол меҳнат билан топилган, ва покиза муҳитда тайёрланган бўлиши керак. Болаларда ҳам мана шундай кўникма шаклантирилиши лозим.

Ҳаргал овқатланишдан, сув ичишдан олдин албатта кўлларни ювиб, оғизни чайқаб, сўнг бисмиллоху раҳмону роҳийм, ушбу ичаётган сувим ҳалол, покиза сув, у оғзим орқали жисмимга кириб, барча аъзоларимни покиза сув билан таъминлайди, ғуборлардан тозалайди деб яхши нийят қилинади (яхши нийятни овоз чиқармасдан чин дилдан, қалбдан ҳам изҳор қилиши мумкин). Овқат қабул қилишнинг кейинги боскичлари – салат истеъмол қилиш, таом истеъмол қилишда ҳам юқоридагидек ният қилинади. Қабул қилаётган таомимдан барча ички ва ташқи аъзоларимда қувват ҳосил бўлади, носоғ аъзоларимга дармон – шифо келади деб умид қилиш ва ишонил муҳум. Аслида ҳам шундай барча ҳалол мақомга эга озуқа моддалари шифоли хусусиятларга эга. Инсонлар ҳар сафар овқатланишидан олдин яхши ният (яхши ният – бу Аллоҳга илтижо, сўров) қилсалар таъомлардан шифо, куч қувват оладилар. Албатта инсонлар анашундай овқатланиш имкониятига эга эканликлари учун бениҳоя шукронали бўлишлари лозим. (шукроналик ҳам овозсиз дилдан бўлиши мумкин). Шукроналик оилага соғлиқ, фаровонлик келтиради. Такрор эслатамиз ушбу

бўлимда баён этилганидек овқатланиш барча сурункали кечувчи юқумли эмас, жумладан барча ишемик (*юрак, бош мия, буйраклар ва хоказо*) касалликлари, уларнинг асоратлари: инфаркт миокард, бош мия инсульти ва хоказоларни олдини олувчи ва даволовчи **биринчи рақамли восита** хисобланади. (*Юрак, қон-томир касалликларининг табиий усуллар билан даволаш бобига қаранг*). Хурматли китобхон китобнинг хозир Сиз ўқиб тугатаётган қисмини мазмун моҳиятини қадимги шарқ алломаларидан бири “Соғ-саломат яшашни истасанг, нонуштада шохлардек, тушликда шахзодалардек, кечки пайт фақирлардек овқатлан” деб қисқагина ифодалаб қўйган. Ана шундай овқатланишга оила аъзоларингиз билан одатлансангиз яқин икки-уч ойда донишманднинг нақадар ҳақ эканлигига иқрор бўласиз.

10. Китобхонга эслатиб ўтиш лозим. Ушбу бўлимда таклиф этилгандек овқатланганда ҳам касалланиш давом этаверади, агар соғлом овқатланишга ўтгунга қадар организмда чиқиндилар кўпайган бўлса. Яъни ошқозон – ичак тизимида, ичаклар ўзани жумладан йўғон ичак ўзани курумлар (*шунингдек моғор*) билан қопланган бўлса. (*соғлом, оқилона овқатланиш бобига қаранг*) Гап шундаки курум билан (*клејстер*) қопланган ичаклар ўзанидан озуқа моддаларининг анчагина қисми қонга сўрилмай қолади ва нажасга қўшилиб кетади, чирийди, захарли моддалар ҳосил бўлади. Оқибатда аввало инсонда қандайдир моддалар етишмовчилиги рўй беради, унданда ёмони инсон ички муҳити мунтазам захарланаверади. Бундай вазиятда қонда жиддий салбий ўзгаришлар содир бўлади ва жигар мунтазам равишда катта зўриқиш билан ишлашга мажбур бўлади. Маълум мудатдан сўнг жигар қонни етарли даражада тозалай олмай қолади. Энди қонни қўшимча тозалаш учун буйраклар катта зўриқиш билан ишлашга мажбур бўладилар, улар ҳам маълум муддат бу қўшимча ишни уддалайдилар. Лекин ичакларда курумлар (*клејстер*) ҳамон мавжуд улар қонни мунтазам захарлаб турибди. Шундай қилиб буйраклар ҳам қонни яхши тозалай олмай қоладилар. Захарли моддалар энди қон билан организмни барча ички аъзолари, қўшма толалари ва хужайраларига жойлашади (*шлаклар*). Оқибатда қўшма толалар ва хужайралар ҳам ўз вазифаларини тўлиқ бажара олмай қолади. Бундай кишиларда иммунитет жуда пасайиб кетади. Демак касалланиш бошланади. Инсон нафақат юқори нафас йўллариининг ўткир юқумли касалликларига, шунингдек сурункали кечувчи юқумли эмас касалликларга ҳам осон чалинади. Энг ёмони бундай вазиятга тушгандан сўнг даволаш бошланганида (*одатда шундай бўлади*) унинг самараси кам, бўлганда ҳам вақтинчалик бўлади. Чунки курум (*клејстер*) ичакка ёпишиб турибди, организмни мунтазам захарланиши давом этмоқда. Организм хужайралари, хужайралар аро майдонларда чиқиндилар борган сари кўпаймоқда. Демак бирдан – бир ишончли ва самарали чора организмни тўлиқ (*хужайра даражасида*) тозалаш. Ким ўз организмни тўлиқ тозалашни уддаласа муаммолардан қутилади, уддаламаса касалхоналар ва дорихоналар орасида кўп йиллик, кам самарали сарсон саргардон югуришлар бошланади.

КўП ИШЛАТИЛАДИГАН ОЗУҚА МОДДАЛАРИ ТўҒРИСИДА

Углеводлар. Углеводлар-крахмаллар ва қандлардан иборат. Асосан, дон маҳсулотлари ва картошка крахмалларга бой. Полиз маҳсулотлари, сабзавотлар, мевалар қандларга бой бўлиб, уларда клечаткалар ҳам жуда кўп миқдорда бор. Инсонлар озуқа рационида углеводларнинг салмоғи 60-70%ни ташкил қилиши (*шундан ўртача 20-25%и крахмални ташкил қилади*) физиология нуқтаи назаридан маъқул ҳисобланади.

Крахмаллар. Крахмаллар инсон организми учун асосий энергия манбаидир.

Буғдой уни ҳақида. Буғдой уни буғдойни тегирмонда тортиб, ҳосил қилинади. Буғдой уни 85% крахмалдан, 15% зародиш оксиллари ва буғдой қобиғи қипиқларидан иборат. Буғдой унининг энг қимматли қисми зародиш оксиллари ва қипиқларидир, уларда буғдойнинг асосий моддалари, биологик фаол элементлар, витаминлар, минераллар бор. Буғдойни саноат асосида унга айлантирилганда аввал қобиғи ажратиб олинганлиги туфайли қобиғи билан буғдойнинг асосий витаминлари ва минераллари чиқиб кетади. Ҳосил бўлган ун, асосан, крахмал ва озроқ миқдордаги оксил бирикмаларидан иборат. Ундаги витаминлар ва минераллар камомадини тўлдириш учун унга сунбий витаминлар, шунингдек, озуқадорлигини ошириш учун ва нон маҳсулотларини ишлаб чиқарилганда улар сифатлироқ кўринишга эга бўлиши учун бромат кальций, гипосульфит, перекс кальций, ортофосфор кислота ва цистеин кўшилади. (*Ke-йинги йилларда Ўзбекистон Республикасида саноат миқёсида ишлаб чиқариладиган унларни қўшимча равишда темир, иод моддалари ва баъзи витаминлар билан бойитилиши аҳоли саломатлигини сақлашда катта рол ўйнашини алоҳида таъкидлаш лозим.*)

Инсон организмида крахмалнинг айланиши

Инсон крахмални табиий ҳолатда (*мевалар, полиз ва ҳоказо*) қабул қилса, крахмал оғиз бўшлиғидан бошлаб (*сўлак крахмални қисман малтазага айлантиради*) ҳазм бўлишга бошлайди. Шунинг учун овқатни узоқ чайнаб, сўлак билан обдон аралаштириб, сўнг ютиш керак. Шунинг учун овқатланиш бараварида сув ёки бошқа суюқликлар ичмаслик керак. Ўн икки бармоқли ичакка борганда крахмалнинг қолган қисми, асосан, ошқозон ости беши ферментлари таъсирида малтазага айланади. Ингичка ичакларда малтаза тўлалигича глюкозага ёки фруктозага айланади. (*Глюкозага, асосан, данакли мевалар, фруктозага уруғли мевалар ва сабзавотлар*) Глюкоза (*фруктоза*) ичак деворларидан тезда қонга сўрилади (*Муҳими, ичакларда нисбатан ишқорли муҳит ҳосил қилади ва ичак деворларида «лейкоцитар тўсиқ» ҳосил бўлишига эҳтиёж тугилмайди.*) Глюкоза тезда жигар орқали ишлов олиб ўтиб бутун организмнинг ҳамма хужайраларига етиб боради. У ерда биологик оксидланиш ва қайтарилиш жараёнида иштирок этади. Глюкоза оксидланганда кўплаб миқдорда АТФ ҳосил бўлади. Глюкоза ўзлаштирилиши учун инсулин зарур бўлади. Глюкоза тез ва осон ўзлаштириш мумкин бўлган энергия манбаидир. Айниқса, инсон марказий нерв тизими учун зарур энергия. Шунингдек, глюкоза гликогенга осонгина айланади ва мушакларда захирада сақланади.

Фруктоза ҳам ичак муҳитининг нисбатан ишқорий бўлишини таъминлаб «лейкоцитар тўсиқ» ҳосил бўлишига ҳожат қолдирмайди. Фруктоза ҳам

ичаклардан тез сўрилади. Фруктозанинг бир қисми жигарда ишлов олиб ўтаётганда глюкозага айланади, лекин инсулин талаб этилмайди шунинг учун ўзида фруктоза тутадиган крахмалларни (*Асосан, уруғли мевалар ва сабзавотлар, қовун ва узумдан ташқари*) истеъмол қилиш қандли диабет касаллари учун маъқул. Фруктозанинг ҳужайралардаги биокимёвий жараёнлари худди глюкозаникидай. Яъни сув ва карбонат ангидрид ҳосил бўлгунча. Бироз юқорида айтганимиздай, сув ҳужайралар эҳтиёжи учун ишлатилади, ортикчаси ҳужайра чиқиндиларини оқизиб кетади. Карбонат ангидрид эса ҳужайралардаги биокимёвий жараёни мутгасил ушлаб туриш учун рағбатлантирувчи восита сифатида ишлайди. Ортикчаси қон билан кетиб нафас чиқарилганда ташқарига чиқарилиб юборилади. (*Глюкоза ва фруктоза ҳамма меваларда ва полиз маҳсулотларида бор.*) Уруғли меваларда фруктоза, данакли меваларда глюкоза кўпроқ бўлади. Зираворларда глюкоза ва фруктоза нисбати, тахминан, бир ҳил.

Агар крахмал дон кўринишида истеъмол қилинса, дон яхшилаб чайнаиб, сўлак ферментлари билан яхшилаб «ишлаб» олинса, дон крахмалининг бир қисми оғиздаёқ малтазага айланади (*дон чайналган сари ширинроқ бўлаверади*) қолган қисми ошқозондан ўтиб ўн икки бармоқли ичакка борганда, махсус ферментлар билан малтазага айлантиради. Ингичка ичакларда малтаза моносахаридларгача парчаланаяди (*асосан глюкозага*) глюкоза ингичка ичакдан қонга сўрилгунча ўша ерда ичак деворидан ўтиш пайтида фосфорланади (*яъни глюкоза молекуласининг бешинчи атомининг ўрнига фосфор атоми бирикади, ана шундагина глюкоза молекуласи кейинги ҳужайра жараёнларида иштирок эта олади.*) Глюкоза ана шундай фосфорланган ҳолатда қонга ўтади ва оксидланиш қайтарилиш жараёнларида иштирок этади.

Агар крахмал нон кўринишида истеъмол қилинса, қуйидаги ҳолатни эътиборга олиш керак. Нон крахмали 15-20% амилоза ва 80-85% амилопектиндан иборат. Ташқи муҳитда амилоза 80⁰С иссиқ сувда эрийди ва каллоид эритма ҳосил бўлади. Амилопектин 80⁰С ли иссиқ сувда ҳам эримайди, бироз шишади, холос. Демак, нон крахмалига 80⁰ли қайноқ сув таъсир эттирилса, амилоза эритмаси ва унга аралашган, бироз кўпчиган амилопектин ҳосил бўлади. Ушбу бироз қуюқроқ, ёпишқоқ аталасимон эритма клейстер, деб аталади.

Нон истеъмол қилинганда, худди ана шундай нарса одамлар ошқозон-ичак тизими ўзанида ҳосил бўлади. Уннинг нави қанчалик юқори бўлса, клейстер шунчалик мустаҳкам бўлади. Клейстер ўн икки бармоқли ичак, ингичка ичаклар, сўрғичларга ёпишиб уларни тешиқларини тўсиб қўяди (*Демак, ичаклардан озуқа моддаларининг қонга сўрилишини кийинлаштиради*) ичаклардан эса овқат ҳазм қилиш ферментларини ичаклар ўзанига чиқишини ҳам қийинлаштиради. Йўғон ичакда эса фақат сув сўрилганлиги учун клейстерни сув қисми сўрилиб кетиб, қолгани қотиб қолиб ичак деворларига анчагина қаттиқ ёпишиб қолади. Натижада, йўғон ичак функцияси сезиларли даражада бузилади. (*Эслатма: буғдойдан бошқа дон унларидан клейстер ҳосил бўлмайди, ёки жуда оз миқдорда ҳосил бўлади*). Шунинг учун буғдой унидан тайёрланган барча овқатларга 1-2 қошиқ буғдой кепачи кўшиб истеъмол қилиш керак. Кепак килейстер ёпишқоклигини камайтиради. (*шу ўринда эслатиб ўтиш ўринли деб ўйлайман, саноат миқёсида инсонлар истеъмоли учун ишлаб чиқарилаётган уннинг бир қисмини буғдойнинг пўстини -кепачини ажратмасдан бирга тайёрланса буғдойнинг барча шифоли хислатлари сақланиб қолади.*)

Нон крахмалининг ичакларда малтазага ва ундан глюкозага айланиши ва қонга сўрилиши жуда узоқ ва жуда машаққатли, жуда кўп босқичлардан иборат. Крахмал аввал махсус ферментлар воситачилигида амилодекстринга, ундан яна алоҳида ферментлар иштирокида эритродекстринга, ундан яна алоҳида ферментлар ёрдамида арахидекстринга, ундан яна алоҳида ферментлар воситасида малтодекстринга, ундан яна алоҳида ферментлар воситасида малтазага ва кейингина глюкозага айлантирилади. Бунинг учун организм жуда катта миқдорда энергия сарф этишидан ташқари кўплаб миқдорда минераллар, витаминлар, биологик фаол моддаларни ўз ҳисобидан сарф этади. Шунинг эътиборига олиш керакки, буғдой крахмали асосий 75-85% қисми амилопектин 80°Сли сувда эримайди, озгина қисми 15-20% амилоза 80°Сли сувда эрийди. Ушбу крахмални спирт ҳам, керосин ҳам шунингдек, кўпгина кислотлар ҳам эрита олмайди. Шунинг учун бўлса керак, буғдой дони бир неча ўн минг йиллар сақланса ҳам, *(қуруқ жойда)* ўз хусусиятини йўқотмайди, ерга экилса, униб чиқади.

Ушбу жараёнлар инсон организмнинг ўта мураккаб, айти пайтда жуда мустаҳкам қурилма эканлигидан далолат. Ўзингиз ўйлаб кўринг, ташқи муҳитда 80°С ли қайноқ сувда эримаган нон крахмалини инсон ошқозон-ичак тизими қандайдир 5-6 соат давомида эритади ва ҳазм қилади. Инсон организми, хусусан, ҳазм тизими ана шундай салоҳиятга эга. Кишилар ўз организмлари имкониятларини яхши ўрганиб, уларни эҳтиётлаб яшамоқликлари керак. Зеро, ҳар қандай имкониятнинг ҳам чегараси бор. Демак, инсонлар оқ нонни, олий навли унлар ва шакардан тайёрланган пиширикларни иложи борича камроқ истеъмол қилганлари мақул. Ота-оналар ушбу воқеликка жиддий эътибор бериб болаларни эрта болалигидан қўшимча овқатлантиришга ва сўнгроқ мустақил овқатлантиришга ўргатаётган вақтларида ўта хушёр бўлишлари керак агар болалар эрта болалигидан олий навли ундан тайёрланган нон, пишириклар, печеньелар билан овқатлантирилса, уларнинг ошқозон-ичаклар тизими ўзанидаги жуда кўп сонли сўрғичлар ва улар ораларидаги масофа оқ ун нони ва бошқа махсулотларидан ҳосил бўлган клейстер *(клейсимон ёпишқоқ мода)* билан тўлиб ёпишиб қолади. Натижада ичак сўрғичлари ва улар ораларидаги масофалар ишлаб чиқарадиган ва овқат ҳазм бўлиши учун зарур энзимлар, ферментлар яхши ишлаб чиқарилмайди, чиқарилгани ҳам клейстер ҳосил қилган тўсиқдан яхши ўта олмайди. Шунингдек, оғиз орқали ичакларгача борган озуқа модалари ҳам клейстер тўсиғидан яхши ўтиб қонга сўрила олмайди. Оқибатда болаларда “тўймаслик” хисси пайдо бўлади. Яхши ривожланмайди, инжиқ бўлиб қолади, касалликларга осон чалинади. Она болага кўпроқ овқат беришга мажбур бўлади, лекин фойдаси кам. Қўшимча овқат ҳам клейстер орқали кўп ўта олмайди. Вақт ўтаверади, бола инжиқ табиат бўлиб яхши ривожлана олмай қолади. Ичаклардаги ўзгаришлар туфайли “мечкайлик” ривожланади. Боланинг ички аъзолари нимжонлашади. Ота-оналар бироз хушёр бўлиб ўзлари соғлом овқатланиб, болаларни ҳам эрта болалигидан тўғри овқатлантириб юқридагидек нохуш ҳолатнинг олдини олишлари ўта муҳим. Бу билан боланинг *(келажакда етук инсон)* соғлиги сақлаб қолинади.

Ун тортилаётган пайтда витаминлар, кўпгина минераллар ва биологик фаол бирикмалар чиқариб юборилган. Ун тайёрлаш жараёнида қўшилган

сунъий витаминлар эса нон пиширилиши жараёнида йўқотилган. Маълумки, кўпчилик витаминлар органик ва оксилли бирикмалардан иборат бўлиб фақат оксил қисмлари борлиги учун витамин сифатида фаолият кўрсата олади. Нон (*бошқа ҳамирли овқатлар ҳам*) катта иссиқлик таъсирида пишган (*тахминан, 100°C ва ундан юқори*). Оксил эса 50-55°C да бутунлай денатурация бўлади (*яъни ўлади*), ўз функциясини бажара олмайди. Демак, витаминлар ҳам парчаланиб битган, оқибатда одам организми нон крахмалини ичак ўзанида осон ҳазм бўладиган глюкоза даражасига келтириш учун ўз танасидан катта миқдорда энергия сарф этиши билан бирга жуда кўп миқдорда минерал моддалар, витаминлар, биологик фаол бирикмаларни ичакларга келтириши зарур. Ушбу ортикча жараёнлардан ҳазм тизими ҳужайралари катта миқдорда шикастланади. Бунинг устига нон крахмали ошқозон-ичак ширалари таъсирида чала эриганлиги сабабли ҳосил бўлган клейстер ичаклар сўргичлари тешиklarини қисман беркитиб қўйиши оқибатидаги ичаклардаги носозликлар организмни анча ноқулай аҳволга солиб қўяди. Одамларнинг одатдагидай овқатланиши, яъни кундалик рационда крахмалнинг улуши ҳаддан ташқари кўплиги уларнинг организми муддатидан олдин ишдан чиқишига олиб келади. Кундалик рационда крахмалнинг (*ун маҳсулотлари шаклидаги турлари*) ўртача 20-25% атрофида бўлиши организмни етарли даражада энергия билан таъминлайди. Муҳими, организм ҳужайраларининг кўплаб миқдорда шикастланишини қискартиради.

Одамлар овқатининг рационда крахмалларнинг нисбатан кўплиги, полиз ва меваларни нисбатан камлиги, пишган овқат-ларнинг миқдори салатдан кўплиги, рафинизация, консерваланган овқатлар, аралаш овқатланиш, овқат пайтида суюқлик ичиш ва ҳоказолар натижасида йўғон ичакда тўла ҳазм бўлмаган озуқа моддалар тўпланади ва керагидан ортикча муддат туриб қолади ва чиришга бошлайди. Натижада, у ерда муҳит кучли кислотали ёки кучли ишқорли бўлиб қолади. Бундай муҳитда эса фойдали микроорганизмлар ўлиб кетади, ўрнига зарарли микроблар ривожланади. Фойдали микроорганизмлардан бир гуруҳи «Ичак таёқчалари» масалан, витамин В гуруҳини синтез қилади. Витамин В гуруҳи эса организмда углевод алмашинувида муҳим рол ўйнашидан ташқари (*углеводлар фақат витамин В гуруҳи иштирокида ҳазм этилади*) тўқималарда янги ҳужайралар ҳосил бўлишини ҳам назорат қилади. Агар организмнинг қайсидир тўқимасида номаъқул ҳужайралар пайдо бўлиб қолса, уларни дарҳол йўқотади. Бу эса организмда ўсмалар пайдо бўлишини олди олинди дегани. Маълумки, йўғон ичакда чала ҳазм бўлган озуқа моддалари таркибидаги оксил моддаларини чириши натижасида метан гази пайдо бўлади. Метан эса В гуруҳ витаминларини нейтраллаб қўяди. Демак, организмни раққа қарши курашувчи тизимига зарар етади. Йўғон ичакда оксил моддаларининг керагидан ортикча муддат туриб қолиши ва чиришига асосий сабаблардан бири озуқа таркибида етарли даражада витамин Снинг йўқлигидир. Чунки 1 гр. оксил озуқа тўла ҳазм бўлиши учун 1мл/гр. витамин С даркор. Адабиётларда қайд қилинишича, 10 000 та рақдан 9 999 таси ўз йўғон ичагидаги (*хусусан, сигмасимон ва тўғри ичак қисмидаги*) нажасдан захарланишнинг оқибати экан. Аслида инсондаги деярли барча ички ва кўплаб «ташқи» касалликларни сабаби, ҳам ҳазм тизими билан, хусусан, йўғон ичакдан захарланиш билан боғлиқ. Йўғон ичакдаги носозликларга эса, ингичка ичаклардаги, ўн икки бармоқли

ичакдаги ва ошқозон-даги нотўғри жараёнлар сабаб, уларга эса овқатланиш пайтида суюқликлар ичиш овқатни кам чайнаб ютиш сабаб.

«Замонавий» овқатланиш натижасида ўрта яшар ва ундан катта ёшдаги деярли барча кишилар ҳазм тизимида куйидаги номаъкул ўзгаришлар рўй беради:

1. Деярли барчада дисбактериоз, яъни фойдали микроорганизмларнинг камайиши ёки бутунлай йўқолиши, ўрнига орга-низмга зиёнли таъсир этувчи микроорганизмларнинг жойлашиб қолиши.

2. Ҳазм тизимида дисгормонал ўзгаришлар, яъни тизимдаги гормонлар, ферментлар ва биологик фаол бирикмаларнинг нисбатан камлиги ёки ному-носиблиги.

3. Ҳазм тизимидаги деструктив ўзгаришлар, яъни тизим тўқималари, безлари, хужайралардаги шакл ўзгаришлари.

Оқибатда, истеъмол қилинган овқат моддалари ўз вақтида, керакли ерда, етарлича «ишланмайди». Кўпроқ чиқит қолади. Чиқитлар чирийди, заҳарли бирикмалар ҳосил бўлади. Заҳарли бирикмалар ичаклардан қонга сўрилиб, аввало, жигарни сўнг буйракларни ва организм қўшма толаларини заҳарлайверади. Шунингдек, ушбу заҳарли моддалар қон томирларида, шунинг-дек, барча қўшма толаларда тўпланаверади ва мунтазам равишда ўша аъзолар хужайра-ларидаги биокимёвий жараёнларни бузиб хужайраларни шикастлайверади. Маълумки, организмнинг барча хужайралари, тўқималари ва аъзоларининг асосини қўшма толалар ташкил қилади. Юқоридаги ўзгаришлар натижасида де-ярли барча қон томир касалликлари (*жумладан, юрак ишемик касалликлари, мия томирлари ишемик касалликлари, шунингдек, уларнинг ўтқир формалари: миокард инфаркти, мия инсульт, гипертония касаллиги, ревматизм касал-лиги ва ҳоказолар*), модда алмашинуви ва ички секреция безлари (*жумладан, қандли диабет*), барча буйрак касалликлари, барча жигар касалликлари (*юқумлиларидан ташқари*), барча ўсма касалликлари келиб чиқиши мумкин.

Шунингдек, ҳазм тизимидаги дисбактериоз, дисгармония ва деструктив ўзгаришлар натижасида кишилар организмида қандайдир моддалар етишмов-чилиги билан боғлиқ касалликлар ривожланади. Масалан, овқатдан темир мод-даси сўрилишининг бузилиши оқибатида темир етишмовчилиги билан боғлиқ бўлган камқонлик касаллиги ривожланади. Организмга кальций, фосфор ва ви-тамин Д моддаларининг етишмовчилиги оқибатида организм таянч, ҳаракат тизими касалликлари ривожланиши (*болаларда яхши ўсмаслик, рахит, кекса-ларда суяк мўртлиги, остеохондроз, синишга мойиллик кабилар*), шунингдек, тиш касалликлари ривожланиши мумкин. Шу билан бирга витаминлар етишмовчилиги билан боғлиқ касалликлар ривожланиши мумкин. Масалан, витамин Е гуруҳи етишмовчилиги оқибатида жинсий хужайралар фаолиятлари билан боғлиқ касалликлар ва улар оқибатида ҳар хил психоневроз касалликлар кўпроқ кузатилмоқда. Шунингдек, ҳазм тизимидаги дисбактериоз, дисгормо-ния, дисфункция ва деструктив ўзгаришлари натижасида, айниқса, кейинги пайтларда А гуруҳи витаминларининг етишмовчилиги билан боғлиқ бўлган ка-салликлар кўп кузатилмоқда. Масалан:

1. Кўз касалликлари (*жумладан, катаракта касаллиги, кўз пардаларининг тез-тез шамоллаши, кўздан ёш оқиши ва ҳоказолар*).

2. Тери ва соч толалари касалликлари (*терининг оқариб қолиши, терининг дағаллашиши, тирноқларнинг ўзгариши, экземалар ва ҳоказолар*).

3. Нафас олиш тизими шамоллаш касалликларига берилувчанлик кўпаймоқда.

4. Ҳазм тизими касалликлари ҳам кўпаймоқда (*гастрит, колит, диспепсия ва айниқса, жигар эпителийси деструкцияси: сурункали гепатитлар, циррозлар, шунингдек, ўт-тош касаликлари*).

5. Нерв тизими касалликлари (*асабнинг тез бузилиши, периферик нерв томирлари, айниқса, оёқ нерв томирлари етишмовчилиги*).

6. Буйрак касаликлари (*буйрак шамоллаш касалликлари, тош, туз йиғилишлари*).

7. Жинсий безлар эпителийларида структуравий ўзгаришларга боғлиқ касалликлар.

8. Организмнинг тез қариши, ўсма касалликлари.

Юқоридаги ўзгаришларнинг ҳаммасига эпителий хужайраларига витамин А нинг етишмаслиги оқибатида юз берадиган хужайралардаги шакл ўзгаришлари сабабдир. Организмдаги барча хужайраларнинг жумладан, эпителий хужайраларининг ҳосил бўлишида, хусусан, витамин А нинг ҳам иштироки шарт. Витамин А етишмаслиги мисолида баён этганимиз организм учун шикастловчи ўзгаришлар, барча витаминлар ва минераллар ёки биологик фаол моддалар етишмовчилиги натижасида ҳам рўй бериши мумкин, барчаси ҳам организмни қандайдир касалликка олиб келади. Ушбу моддаларнинг етишмовчилигига ҳам, асосан, нотўғри овқатланиш сабабчидир.

Картошка – таркибида кўп миқдорда крахмал борлиги учун кўп энергия ҳосил қилувчи озуқа. Картошка таркибидаги оксиллар, аминокислоталар турлари жиҳатидан инсон учун маъқул, лекин миқдори нисбатан оз. Ўзидаги минераллар таркиби ва миқдори жиҳатидан маъқул озуқа. Айниқса, у калий ва натрий элементларини инсон учун энг маъқул нисбатларда жамлаган. Картошка крахмалидан салонин қанди ҳосил бўлгани учун у ичаклар пересталтикасини яхшилайдди.

Истеъмол учун картошканинг кузги навларини ишлатган маъқул. Шунингдек, картошкани иложи борича пўсти билан буғда пишириб, сўнг пўстидан тозалаш унинг таркибий элементларини яхши сақлаб қолади.

Қандлар. Қанднинг кимёвий номи сахароза. Қанд шакар қамиши, шакар қизилчаси ўсимликларининг кўп босқичли кимёвий ишловидан сўнг кристалл ҳолатда ҳосил қилинади. Кристалл ҳолатдаги сахароза ҳосил бўлгунча шакар қамиши ёки шакар қизилчани ҳеч қандай витаминлари, минерал элементлари, тузлари, шунингдек, ҳеч қандай биологик фаол бирикмалари қолмайди. Кристалл ҳолатдаги сахарозани ҳазм қилиши учун инсон организми ўз минералларидан сарф қилиши керак. Одамларнинг кўплаб миқдорда қандни истеъмол қилиши, организмда минерал дизбалансини келтириб чиқаради. Оқибатида тиш касалликлари (*ўрта яшар кишиларнинг 70-80% тишлари носоғлом*), минераллар етишмовчилиги билан боғлиқ касалликлар, эндокрин касалликлари (*жумладан, қандли диабет ҳам*) кўпаяди. Айниқса, ёш болаларнинг қанд ва қанд маҳсулотларига ўчлиги ва катталарнинг бунга бепарволигининг оқибати

ёмон. Одамлар, айниқса, болалар қанд ва қанд маҳсулотлари (*шу жумладан, печеньелар, ҳар ҳил қандолат маҳсулотлари, пишириқлар, ичимликлар ва ҳоказолар*) ўрнига табиий қанд (*глюкоза, фруктоза*) тутувчи мевалар ва сабзавот маҳсулотлари истеъмол қилишса, улар ҳазм тизимида ўз ферментлари билан ҳазм бўлиб, ўзаридаги ҳамма минераллар, витаминлар, биологик фаол бирикмаларни одам организмига ўтказди. Одамларда ҳеч қандай минераллар дисбаланси рўй бермайди. Аксинча, одам организми кўплаб миқдорда энергия, витаминлар, минераллар, зарядланган ионлар, биологик фаол бирикмалар олади. Хужайралар мустаҳкамланади. Яшаш муддати узаяди.

Илдизмевалар. Қизилча, сабзи, шолғом, туруп ва ҳоказоларда углеводлар қанд шаклида бўлади. Улар кўплаб витаминлар ва минералларга бой. Уларда кўплаб миқдорда клетчатка мавжуд. Илдиз мевалар инсон ҳазм тизимида ҳайвон ва ўсимликлар оксилнинг ҳазм бўлишида катта рол ўйнайди. Организмдаги биокимёвий жараёнларнинг меъёрида кечишида, демак, ҳар ҳил касалликларнинг олди олинишида бениҳоя зарур. Жумладан, қизил қизилча селена моддаси ва бетаин тутиши билан қизил сабзи бетакаротин тутиши билан диққатга сазовор.

Пиёзлар гуруҳи: пиёз, саримсоқ, хрен таркибида фитонцидлар-бактерияларга қарши турувчи моддалар борлиги билан аҳамиятлидир. Шунингдек, уларда кўплаб витаминлар, минераллар бор. Уларда хужайра жараёнларида липидлар алмашинувида иштирок этувчи бирикмалар борлиги туфайли антисклеротик хусусияти бор.

Томатлар гуруҳи: помидор, бақлажон, ширин қалампир. Уларда кўплаб миқдорда витаминлар, биологик фаол моддалар, минераллар, микроэлементлар айниқса, темир, мис, кобальт, марганец тутиши билан бирга уларда салонин гликозиди бор.

Қовоқлар: айниқса, ошқовоқда кўплаб миқдорда калий, шунингдек, темир кўп. Ошқовоқ уруғининг инсон ичакларидаги паразитларга қарши восита эканлигидан ташқари эндокрин тизимининг функцияларини мўътадиллаштириш қобилияти бор. (*Поллитин ва миристин кислоталар*).

Бодринг: асосан, коллоид ҳолатидаги сув, кўплаб миқдорда калий ва озроқ миқдорда натрий тутиши билан муҳим.

Тарвуз: асосан, фруктоза (*ҳазм бўлиш учун инсулин керак эмас*) шаклидаги углевод ва кўплаб минерал элементлар, витаминлар, биологик фаол моддалар тутувчи коллоид. Хусусан, калий ва натрий нисбатлари жуда маъқул даражада.

Қовун: асосан, саҳароза шаклидаги углевод ва кўплаб витаминлар. (*айниқса, витамин С, витамин А, фолевая кислота*) минераллар, (*айниқса, темир*) биологик фаол моддалар тутуди. Организм учун кўплаб энергия ҳосил қилади. (*Саҳароза инсулин иштирокида ўзлаштирилади*).

Дуккаклилар гуруҳи: таркибида углеводлар, оксиллар, ёғлар тутуди. Уларнинг нисбатлари инсон организми томонидан ўзлаштирилишига қулай. Дуккаклиларнинг углеводли қисми крахмаллар кўринишида. Ёғлари тўйинмаган ёғ кислоталар кўринишида. Оксиллари аминокислоталардан иборат бўлиб, гўшт маҳсулотларидагидан камроқ миқдорда, лекин инсон ҳазм тизимида гўшт

махсулотларидаги аминакислоталардан анча яхши ва осон ҳазм бўлади. Дуккаклиларда анчагина миқдорда клетчатка бўлиб ҳазм тизими шиллиқ қаватида крахмалнинг ҳазм бўлишига тўсқинлик қилади, натижада, газлар ҳосил бўлади. Дуккаклиларнинг ҳазм бўлишини осонлаштириши учун пиширишдан аввал илиқ сувда икки, уч соат димлаб кўйиш керак.

Мевалар озуқа сифатида пишган мевалари, қуритилган мевалар, мева шарбатлари, компотлар, консерваланган мевалар ва ҳоказолар кўринишида ишлатилади. Меваларда углеводлар, асосан, глюкоза, фруктоза, озроқ миқдорда сахароза кўринишида бўлади. Уруғли мевалар, асосан, фруктоза (*узумдан ташқари*) тутса, данакли мевалар глюкоза ва озроқ миқдорда сахароза тутади. (*гилос бундан мустасно*). Ер меваларида (*қулуннай*) глюкоза ва фруктоза деярли бир хил нисбатларда бўлади. Барча турдаги меваларда клетчатка миқдори анча кўп. Барча турдаги меваларда витаминлар, минераллар, микро-элементлар, биологик фаол моддалар кўп. Эслатиб ўтиш муҳим, мевалардаги, айниқса, калий ва натрий элементларини нисбати инсон организми учун жуда қулай. Шунингдек, мевалардаги углеводлар ва ёғлар жуда кам энергия ҳосил қилади.

Овқатланишда ҳар бир тур меванинг ўз ўрни ва аҳамияти бор. Инсонлар, албатта, ҳар хил меваларни ўз мавсумида етарли миқдорда истеъмол қилишлари саломатлик учун зарур.

Ёнғоқлар, асосан, оксиллар ва ёғлардан иборат бўлиб, инсон организмида катта миқдорда энергия ҳосил қилади. Муҳими, юқоридагилар ҳазм тизими томонидан осон ўзлаштириладиган нисбатлардадир. Шунингдек, ёнғоқлар калий, кальций, фосфор, темир, мис, магний ва ҳоказо элементларга бой.

Ёнғоқлар оксилларида деярли барча аминокислоталар бор, ёғлари эса чала тўйинган ёғ кислоталаридан иборат. Шунингдек, ёғларда кўплаб биологик фаол моддалар, анчагина миқдорда клетчатка мавжуд.

Оксилларни одамлар, асосан, ўсимликлардан ва ҳайвон маҳсулотларидан оладилар. Оксил озуқа инсон организмнинг ўсиши, шаклланиши, ривожланиши учун эски хужайраларнинг ўрнини тиклаш учун ишлатилади. Оксил гўё инсон жисми қурилиши учун қурилиш материалдир. Сабаби, инсоннинг жисмоний мавжудлиги тўғридан тўғри оксиллар, аминокислоталар билан боғлиқ. Оксиллар-аминокислота мономерлари ўзида азот тутган мураккаб полимерлардир. Ҳар хил оксилларнинг аминокислоталари ҳар хил. Аминокислота эса карбоксил ва аминогруппа таркибли органик бирикмалардир. Оксил таркибига 20 тагача аминокислотлар кириши мумкин.

Оксил инсон организмнинг хужайраларини, хужайралараро структураларини ва инсон аъзоларининг «қурилиши» учун ишлатилади. Оксиллар, фосфолипидлар (*ёгсимонлар*) ва АЕД гуруҳ витаминлари билан бирга организмни барча биологик мембраналарининг асосини ташкил қилади.

Оксиллар инсон организмидаги барча ферментлар ва гормонлар ҳамда биологик фаол бирикмаларнинг асосини ташкил қилади.

Оқсиллар организмга керакли барча нарсаларни (*кислород, углеводлар, ёғлар, витаминлар, гормонлар, минерал элементларни, ҳар ҳил тузларни ва ҳоказолар*) етказиб бериш вазифасини ҳам бажаради.

Оқсилларнинг инсон организми учун энг маъқул турлари ёнғоқларда, ўстирилган донларда, пиво дрозларида, яхшироқлари эса тухум, нўхат, дуккаклилар(*дуккаклиларнинг энг оқсилга бойи соя, шунинг учун хозирги замонда одамлар уни кўплаб истеъмол қилмоқдалар. Табиий овқатланиш бўйича мутаҳассис Набору Мурамота сояъни фақат маҳсус ишловдан ўтказиб сўнг истеъмол қилишни маслаҳат беради. Сабаби соя қонни қуюқлаштиради, ётишқоқ қилади, жигар фаолиятини заифлаштиради деб ҳисоблайди*), балиқ, пишлок, кўзикоринлар ва янги сутларнинг таркибида бўлади. Дуруст эмаслари арчилган ёрмаларда, гўштда, қайнатилган сутда. Дуруст эмаслигининг сабаби, шуки, арчиш билан донлар таркибидаги органик ва ноорганик элементлар орасидаги табиий мувозанат бузилади. Сут қайнатилганда коллоидлик хусусияти йўқолади, оқсили денатурация бўлади.

Гўшт ва гўшт маҳсулотлари барча аминокислоталарни энг маъқул нисбатларда ўз таркибида тутган асосий оқсил озуқалардан ҳисобланади. Истеъмол учун ишлатиладиган гўшт турларини (*мол, қўй, парранда, балиқ ва ҳоказо*) 100 грамида инсон ҳазм тизими ҳазм қила оладиган миқдори 12% дан 20% гача оқсил; 2% дан 12% гача ёғлар бўлиб, (*ўсимлик оқсиллари ва ёғларини ҳазм бўлишидан анча кам.*) улар 80 калориядан (*мол тили*) 220 калориягача (*семиз қўй гўшти*) энергия беради. Шунингдек, 217 мкг (*қайнатилган колбасадан*) 279 мкг гача калий микроэлементи; 7 мкг (*қайнатилган колбаса*) дан 24 мкг гача (*индюк гўшти*) кальций; 15 мкг дан (*қайнатилган колбаса*) 26 мкг гача (*қўй гўшти*) магний ; 139 мкг (*қайнатилган колбаса*) дан 320 мкг (*индюк гўшти*) гача фосфор микроэлементи беради.

Витаминлардан E 1,5 мкг (*товуқ, бузоқ*) дан 3,4 мкг (*қўй, индюк*) ва 5 мкг (*мол тили*) беради. B₂ витамини 0,09 мкгдан (*индюк*), 0,27 мкг (*мол тили*) беради. Витамин PP 0,8 мкг (*мол тили*) дан 8 мкг (*товуқ, индюк, қўй гўшти*) беради.

Бироқ ҳайвон сўйилиши ниҳоятда катта стресс. Ушбу жараён ҳайвон учун ниҳоятда катта кўрқув ва даҳшат. Ушбу жараёнда ҳайвоннинг ҳамма ҳужайраларида ниҳоятда катта миқдорда ҳар ҳил гормонлар ва бошқа моддалар ҳосил бўлади. Ушбу моддалар шу ерда парчаланади, ўша ерда қолади (*ҳайвон тирик пайтида бундай ўта зарар моддаларни қон оқизиб кетар ва маълум муддатдан сўнг нейтралланар эди*) ҳайвон жон таслим этаётган пайтдаги ўша даҳшатли ҳолати, нафрати унинг ҳужайра структураларига ёзилиб қолади. Буларнинг ҳаммаси ёмон сифатли энергия (*даҳшат, нафрат*) бўлиб инсон гўшт истеъмол қилганда, гўшт таркибида фойдали аминокислотлар билан бирга ана шу юқоридаги ёмон сифатли энергияъни ҳам олади. Ўсимликлардаги оқсиллар ана шундай даҳшат ва нафратлардан холи, улар истеъмол қилинганда организмга зиён етмайди. Шунингдек, улар ҳайвон оқсилларидан кўпроқ ва тезроқ ҳазм бўлади. Ана шу сабабли инсонлар учун маъқул ўсимлик оқсили ҳисобланади. (*Эслатма: гўшт ва гўшт маҳсулотлари таркиби ва уларнинг нисбатларидан кўриниб турибдики, шунингдек, уларни инсон организми ҳазм қила олиши*

имконияти даражасидан кўриниб турибдики, озуқа учун инсонлар нисбатан камроқ миқдорда гўшт маҳсулотларини, кўпроқ миқдорда ўсимлик маҳсулотларини истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ. Шунингдек, гўшт маҳсулотлари истеъмолида уларнинг турларининг кўпроқ бўлишини назарда тутуши ва албатта яхшилаб пиширилганлигига алдоҳида эътибор бериши керак. Чунки гўшт фақат яхшилаб пиширилгандагина юқоридаги стресс оқибатлари, шунингдек, паразитларнинг тухумлари асосан йўқолади.)

Сут ва сут маҳсулотлари инсон учун озуқа сифатида алоҳида ўринда туради. Сут ва маҳсус тайёрланадиган сут маҳсулотларининг (*қатик, ряженка, қаймоқ, маска, пишлоқ, ва ҳоказолар*) таркиби, уларнинг нисбатлари инсон организми томонидан ўзлаштирилиши жуда қулай. Ушбу маҳсулотларда инсон учун зарур деярли барча аминокислоталар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минераллар, биологик фаол моддалар бор. Янги соғилган сут жуда фойдали маҳсулот уни совутмасдан истеъмол қилиш керак. Агар бунинг иложи бўлмаса, янги соғилган сутнинг 1 литрига 2 қошиқ майда толқон қилинган тупроқ солиб қўйилса, бир суткагача сут яхши сақланади. Янги сут истеъмоли сут умуман ёқмайдиган, (*ҳазм тизимида лактоза ферменти йўқ*) шунингдек, анацид гастрит, энтереколит каби касали бор кишилардан ташқари барчага мумкин.

Тухум инсон учун муҳим озуқалардан, таркиби ва нисбатлари яхши ҳазм қилинадиган шаклда. Кўплаб аминокислоталар, минераллар, витаминлар, айниқса, витамин А кўплаб миқдорда ва яхши ўзлаштириладиган шаклларда мавжуд. Шунингдек, тухумда иод, мис, кобальт каби элементлар бор. (*Эслатма: ўрдак, гоз тухумларини фақат юқори даражада иссиқлик билан пиширилгандан сўнг истеъмол қилиши керак, уларда паратиф касалликларини қўзғатувчи микроблар бўлиши мумкин*).

Денгиз маҳсулотлари инсонлар истеъмол қиладиган оксиллар, аминокислоталар таркиби жиҳатидан, айниқса, микроэлементлар таркиби жиҳатидан энг муҳим озуқа моддалари сирасига киради. Айниқса, витамин А ва витамин Д элементлари балиқ гўштида, ёғида ва жигарида кўп. Шунинг билан бирга балиқ ва балиқ маҳсулотлари жуда осон ҳазм қилинади.

Истеъмол қилинадиган денгиз жониворларидан мидия, колмари, краб, криветка, омар ва ҳоказолар, шунингдек, денгиз сув ўсимликларидан денгиз карами, кабилар ўзларида инсон учун зарур деярли барча аминокислоталар, минераллар (*айниқса, иод*) кўплиги билан муҳимдир. Масалан, қуритилган денгиз карами кукунининг 20 %ини алгин кислота ташкил этади. Алгин кислота таркибли денгиз карами клетчаткаси устун даражада кўпчиш хусусиятига эга эканлиги учун ичаклар ўзанида холестеринни ўзига бириктириб олади ва озуқа қолдиқлари билан ташқарига чиқариб юборади. Шунингдек, ичаклар пересталтикасини кучайтириб, қабзиятнинг олдини олади. Денгиз карами кукунида, тахминан, 25% иод элементи бор. Иод инсонлар организмида муҳим рол ўйнайдиган тироксин гормонининг асосини ташкил этади.

Оксил моддалари ҳақида баёнимизни яқунлашдан олдин инсонларнинг кундалик рационларидаги оксил улушида ўсимликлар оксили 75-80%ни, ҳайвонлар оксили 20-25%ни ташкил этиши физиология нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқ эканлигини эслатиб ўтамыз. Шунингдек, ҳар қандай ҳайвон маҳсу-

лотлари-нинг оксилларини таркиби инсон организми талабини тўла қондиrol-маслиги ва шунинг учун инсон овқатланиш учун турли туман ҳайвон маҳсулотларини оз-оздан мунтазам истеъмол қилиши муҳим эканлигини эслатиб ўтаимиз.

Ёғлар углерод, водород ва кислородлардан ташкил топган. Инсон организмда ёғлар ҳужайра ичи ёғлари (*бевосита ҳужайра жараёнларида иштирок этаётган ёғлар*) ва захирадаги ёғлар-чаврилар, аъзолардаги, тери остидаги ёғлардан иборат. Инсон саломатлигида ёғларнинг тўйинган ва тўйинмаган фракцияларининг нисбатларини мувозанати ўта муҳим рол ўйнайди. Ушбу мувозанат ҳужайраларнинг мустаҳкамлигини белгилайди ва у ердаги ҳаётий жараёнларни сифатини белгилайди.

Ёғлар ёғ кислоталари билан қай даражада тўйинганлигига қараб икки гуруҳга бўлинади.

1. Каттик ёғлар (*тери ости ёғлари, думба, сала*) ва маска, сариеғлар;
2. Юмшоқ ёғлар, яъни ўсимлик ёғлари.

Инсон организмда ёғларнинг роли катта. Улар организмнинг деярли барча жараёнларида иштирок этади. Ҳужайра мембранасини ташкил этилишида иштирок этади. Кўшма толалар ҳосил бўлишида қатнашади.

Ўсимлик мойлари, асосан, тўйинмаган ёғ кислоталаридан иборат бўлиб, холестерин миқдори жуда кам. Ўзларида катта миқдорда энергия сақлайди. Улар фотосинтез жараёнида ўсимлик баргларида ҳосил бўлиб, сўнг мевалари, донлари ёки уруғларида йиғилган. Инсон организмга тушганда 1 грамм ёғдан 9 ккал энергия ҳосил бўлади. Яъни углевод ёки оксилдан икки марта кўп. Шунингдек, ўсимлик мойларида кўп миқдорда витамин Е мавжуд.

Ҳайвон ёғлари, асосан, тўйинган ёғ кислоталаридан иборат. Уларда холестерин кўп. Шунингдек, уларда заҳарли бирикмалар ҳам бор. Чунки одамларда ҳам, ҳайвонларда ҳам ёғлар таркибида заҳарли чиқиндилар чўкиб қолади. Ёнғоқлар таркибидаги ёғлар эса, асосан, чала тўйинган ёғ кислоталаридан иборат бўлиб, холестерин миқдори нисбатан оз. Одамлар ҳар куни 25-30 грамм ўсимлик ёғи ёки маска ёғи истеъмол қилганлари маъқулроқ. Чунки ўсимлик мойлари инсон танаси иссиқлиги даражасида эрийди, ичакларда деярли 100% сўрилади ва ҳужайра жараёнларида жуда ўринли ишлатилади. Ушбу мойлар, асосан, олеин кислотасидан иборат эканлиги учун улар холестеринни осон эрувчан бирикмаларга айлантиради. Шунингдек, улар томирлар ички қаватини мустаҳкамлаб холестерин эфирларини томирлар қаватига кириб кетишини олдини олади. Шунингдек, олеин кислота ҳужайра-лардаги липидлар фракциялари мувозанатини меъёрлашда муҳим рол тутаяди. Бундан ташқари ўсимлик мойларида витамин А, Е, Д лар кўп эканлиги учун ҳужайра мембранасини ҳосил бўлишида қатнашади ва мустаҳкамлигини таъминлашда алоҳида рол ўйнайдилар.

Ушбу бобини яқунлашдан аввал алоҳида эслатиб ўтаимиз, нонни, шужумладан ок нонни ҳам, инсонлар албатта истеъмол қилишлари ўта зарур. Нонларда, айникса, буғдой нонида (*ок нон*) инсон ҳаёти учун ўта зарур бўлган деярли барча нарсалар инсон организми учун энг маъқул нисбатларда мавжуд. Ноннинг ўзини кепаци билан ва албатта ҳамиртуруш солмасдан (*дрож*), тайёрланган нонни озроқ миқдорда истеъмол қилиш керак.

АСАЛ ВА АСАЛ МАҲСУЛОТЛАРИ ҲАҚИДА

Асални инсонлар жуда қадим замонлардан буён билишади, шифобахшлиги учун уни севиб истеъмол қилишади.

Асал - асалари ҳазм тизимида овқат ҳазм қилиш жараёнларида ҳосил бўлади.

Таркиби: - углеводлар (*глюкоза 32% гача, фруктоза 76% гача, малтоза 8% гача, сахароза 2% гача*).

-Ферментлар(*инвертаза, каталаза, пероксидаза, фенилоксидаза, диастаза, фосфотаза, глюкоксидаза, амилаза, эстераза ва ҳоказо*).

-Минераллар 0.5- 25% гача.

-Оқсиллар 0.3- 3.5 % гача.

-Аминокислоталар.

-Ёғлар.

-Витаминлар ва витаминсимон моддалар.

-Эфир мойлари ва флаваноидлар.

-Биологик фаол моддалар.

-Органик кислоталар.

-Сув 2-20% гача

Хоссалари: асални бир пайтнинг ўзида ҳам ўсимлик, ҳам ҳайвон маҳсулоти, деб ҳисоблаш мумкин. Чунки иккаласининг ҳам хусусиятларини ўзида тўла-тўқис жамлаган маҳсулотдир. Инсон организмига фойдалилиги жиҳатидан асалнинг олдида турадиган озуқа маҳсулоти йўқ! Бу ажойиб табиий маҳсулот таркиби жиҳатидан инсон қони плазмасига яқин туради. Унда кўплаб микдорда минерал моддалар, жумладан: кальций, олтингугурт, иод, хлор, натрий, магний, темир, фосфор ва ҳоказолар мавжуд. Шунингдек, организмда моддалар алмашинуви учун зарур бўлган кўрғошин, қалай, рух, осмий, марганец, литий, никель, кремний, аммоний, фосфор, бор, мис, хром каби макро ва микроэлементлар мавжуд.

Асал таркибида витаминлардан: В1, В2 , В6 , Е, С, К, Н, каротин, биотин, ҳар хил кислоталар: жумладан, органик кислоталар(*вино кислотаси, лимон кислотаси, олма кислотаси, сут кислотаси, шавел кислотаси, пантотен кислотаси, никотин кислотаси, фолий кислотаси, аскорбин кислотаси*), шунингдек, муҳим ферментлардан: диастаза, амилаза, каталаза, инвертаза, фосфотаза мавжуд. Буларнинг барчаси ва ҳар бири алоҳида ҳолларда инсон организмига тушганда ундаги муҳим биологик жараёнларда қатнашади. Масалан, темир ва мис қон ишлаб чиқаришда, кальций – суякларни мустаҳкамлашда, иод – қалқонсимон безнинг меъёрида ишлашида қатнашади ва ҳоказо. Инсон организми учун асал таркибидаги витаминларнинг ҳам иштироки жуда зарур. Масалан, витамин В₂ – оқсиллар, углеводлар ва ёғлар алмашинувида, айниқса кўзнинг кўриш қобилятини таъминловчи ёғсимон моддалар алмашинувида иштирок этиши зарур. Витамин В₆ – мушаклар, пайлар ва нерв тизими толаларининг меъёрида бўлишини таъминлашда иштирок этади. Витамин Н – ёғлар алмашинувида иштирок этиб ички

аззоларда ёғлар тўпланиб қолишининг олдини олади. Витамин К – қон таркибини ва функцияларининг меъёрида бўлишида иштирок этади, қоннинг ивиши ва оқиши, мувозанатини таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Витамин С – универсал витамин бўлиб организмдаги моддалар алмашинуви билан боғлиқ барча биологик жараёнларда иштирок этади.

Шифобахш таъсирлари

Асалнинг шифобахш хусусиятлари ниҳоятда ҳилма-ҳил. Аввало, у ўзида кўплаб углеводлар тутгани учун кўп миқдорда энергия етказиб бера олади. Осон ҳазм бўладиган глюкоза ва фруктоза шаклидаги қанд моддалари, витаминлар, аминокислоталар, ферментлар, микро ва макроэлементлар организм томонидан деярли 100% ўзлаштирилади. Инсон организмда ҳеч қандай чиқиндилар қолмайди. Асал таркибидаги оксиллар организмда гормонлар ва энзимлар ҳосил бўлишида иштирок этади. Минерал моддалар ҳазм тизими, нерв тизими ва қон-томирлардаги жараёнларда иштирок этади.

Биологик стимулятор сифатида ҳам инсон организмдаги биологик жараёнларга рағбатлантирувчи таъсир этади.

Асал таркибидаги протеинлар болаларнинг ўсишига, ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Инсонларнинг касалликлардан тезроқ тузалишига, касалликлардан сўнгги хорғинликда, организмни тикланишида яққол сезиларли таъсир кўрсатади.

Ўзида ўсимлик фитонцидларини тутгани учун асал кучли табиий антибиотик ҳисобланади. Бу хусусияти уни барча юқори нафас йўлларини шамоллаши касалликларида муваффақият билан қўллаш имконини беради. Шунингдек, теридаги юқумли тошмаларни даволашда ҳам самарали даволаш воситаси бўла олади.

Асал кучли ўт ҳайдовчи восита сифатида қадимдан шарқ табобатида ишлатиб келинган, шунингдек, таркибида кўп миқдорда витаминлар борлиги ва кучли терлатувчи хусусияти борлиги учун юқумли касалликларда муваффақиятли қўлланилган.

Асал таркибида организмга кирувчи қандлар антитоксик(*заҳарларгақарши*) таъсир этади(*организмни ўзида ҳосил бўладиган заҳарларга*) ва ҳужайраларни улардан тозалайди.

Ўзида кўплаб минералларни тутгани учун асал организмда ишқорий муҳитни кўпайтиради, бу эса ошқозон-ичак ўзанида кислотали муҳитнинг ошиши билан намоён бўладиган касалликларни даволашда катта фойда беради.

Марказий нерв тизимини мўътадиллаштирувчи, сокинлаш-тирувчи хусусияти асални марказий нерв тизими касалликларида муваффақият билан қўллаш имкониятини беради. Масалан, тунги уйқусизликда, тунги энурез касаллигида, неврозларда ва ҳоказо.

Асални мунтазам истеъмол қилиш инсон организмидаги моддалар алмашинуви жараёнларининг барча босқичларида рағбатлантирувчи таъсир кўрсатади, натижада, қон ишлаб чиқарилиши, қон айланиши устун даражада яхшиланади, иммунитет(*касалликларга қарши кураш тизими*) яхши ҳолатда бўлади, шунингдек организмни тозалаш тизими аъло даражада ишлаб унда чўкиндиларни қолишига йўл қўймайди!

Асални сут билан, сарёғ билан, алоэ шираси билан, ғоз ёғи билан истеъмол қилинса, туберклёз касаллигига яхши даво бўлади.

Асални сабзи, қизилча, лимон шираси, шунингдек, наъматак қайнатмаси билан бирга истеъмол қилинса, қон босими юқорилигида фойда қилади. Юракни бақувват қилиш учун асал дўлана билан истеъмол қилинади.

Табиий антибиотик хусусияти борлиги учун асал урология ва гинекологияда ҳам муваффақият билан қўлланилади.

Асал истеъмол қилишга фақат битта қарши кўрсатма бор, у ҳам бўлса асал ва асал маҳсулотларига ўта сезувчанлик. Асални (*тоза асал*) қанд касали бор кишилар ҳам дори сифатида ишлатишлари мумкин ва албатта, бунга мутахассис эндокринолог врачнинг руҳсати бўлиши керак.

Асал маҳсулотлари

Гул чанги ва перга. Гул чанги – гулли ўсимликларнинг эркак жинсий ҳужайраси ҳисобланади. Асалари гулларга қўниб олдинги оёқлари билан баданларига ёпишган чангларни йиғади ва уни юмалоқ ҳолда орқа оёқларида жойлашган, “саватча” халтачаларига жойлайди. Асаларилар гул чангини мумкатакларнинг остки 2/3 қисмига жойлайди, мумкатакларнинг юқори қисми асал билан тўлдирилади, у ерда гул чанги ва асал маълум муддат ичида (*иссиқ шароитда герметик берк ҳолатда*) ачийди ва перга ҳосил бўлади. Перга гул чангига нисбатан озуқа сифатида ҳам шифобахшлиги сифатида ҳам анча устун туради.

Перга “энага” арилар учун асосий озуқа ҳисобланади. Улар (*энага арилар*) пергани истеъмол қилиб томоқ – ютқун безлари ферментлари иштирокида она ари сутини ҳосил қиладилар.

Халқ табобатида гул чанги бепуштликни даволашда, камқонликда, ошқозон-ичак касалликларида, шунингдек, қон-томир касалликларида(*қон босими камлиги, миокардит, юрак ишемик касалликлари, юрак пороклари*), ҳамда жигар ва эндокрин тизими касалликларида ишлатилади. Гул чанги простатит касаллигида, климакста ижобий натижа беради.

Гул чанги, айниқса, кимёвий синтез дориларини, химия-терапия препаратларини қабул қилганларда тикланиш жараёнларида яхши самара беради.

Клиник тадқиқотлар пергани гепатитларда, атеросклерозларда, неврозларда, депрессияларда, уйқусизликда, подаграда, простата аденомасида қўллаш яхши натижа беришини тасдиқлади.

Она ари сути

Она ари сути – оқ-сарик рангли, нордонроқ таъмли ўзига хос хидли қаймоқсимон маҳсулот. Ушбу сутни “энага” арилар (*ёши 15 кунгача бўлган*) юқори жағлари ва ютқунларида жойлашган сўлак безларидан ишлаб чиқариладиган сўлаклари билан пергадан ҳосил қиладилар ва оғзи очик махсус “болахона” мумкатакларда сақлайдилар ва у билан она ари личинкасини боқадилар. Личинка она арига айлангандан кейин ҳам ўша сут билан озукланади. Бошқа оддий ари личинкалари эса 15 кунликдан катта оддий арилар пергадан тайёрлаган сутдан озикланадилар. Бу иккала сутнинг фарқи жуда катта, она ари сутини истеъмол қиладиган она ари 6-7 йил яшагани ҳолда, оддий ари сутини истеъмол қиладиган ишчи арилар 40-80 кун яшайдилар сабаби шундаки, она ари сути ниҳоятда сифатли ва қимматли таркибга эга. Унда тирик организмлар учун ўта зарур бўлган жуда сифатли ноёб ингредиентлар(*таркибни ташкил қилувчи моддалар*) бор. Жумладан, унда оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, ҳар хил таркибдаги кандлар, аминокислоталар, минерал тузлар, жинсий гормонлар(*эстроген, прогестерон, тестестерон*), нуклеин кислоталар; РНК(*рибонуклеин кислотаси*), ДНК(*дезоксирибонуклеин кислотаси*), шунингдек, бу сутда биологик фаол моддалар(*жумладан ацетилхолин*)

топилган.

Илмий тадқиқотлар натижасида аниқланишича, она ари сути таркибида барча “алмашинилмайдиган” аминокислоталар мавжуд (*аргинин, метионин, триптофан, гистидин ва ҳоказо*). Бу аминокислоталар инсон организмидаги биринчи даражадаги муҳим биологик жараёнлар учун жуда зарур. Лекин инсон организми уларни ўзи ишлаб чиқаролмайди, шунинг учун ташқаридан озуқа маҳсулотлари таркибида тайёрини олиши керак. Она ари сутида эса уларнинг барчаси энг мукамал кўринишда ва инсон организми томонидан 100% ўзлаштириладиган шаклда мавжуд! (*Инсон истеъмол қиладигон бошқа озуқа маҳсулотларида бундай мукамаллик йўқ*)

Бу сут таркибидаги: оксиллар – бутун организмда моддалар алмашинуви жараёнларини фаоллаштиради, қон томирларини кенгайтиради ва қон босимини туширади.

Биологик фаол моддалар – бутун организмнинг тонусини кўтаради, нерв тизимини рағбатлантиради, инсоннинг иш қобилиятини яхшилайти.

Антибактерал хусусияти билан организмдаги зиёнли бактерияларнинг кўпайишини тўхтатади.

Таркибидаги пантотен кислота – жароҳатланган тўқималарни қайта тиклайди, глутамин ва асфарагин кислоталар инсон бош мияси ҳужайраларининг биологик фаолиятини рағбатлантиради, глобулинлар ва албуминлар, шунингдек микроэлементлар (*темир, марганец, руҳ ва кобальт*) қон ишлаб чиқарилишини яхшилайти.

Юқорида баён этилган ва унча тўлиқ бўлмаган(*асал ва асал маҳсулотларини жумладан, она асал ари сутини ўрганиш давом этмоқда*) маълумотларнинг ўзидангина тушуниш мумкин, нима учун она асалари бошқа асаларилардан ўртача 10 марта узок умр кўришини.

Ана шундай яхши шифо берадиган она асал ари сути ва ундан тайёрланадиган шифобахш маҳсулотларни ишлатишга қарши кўратмалар ҳам бор. Улар: асал ва асалари маҳсулотларига юқори сезувчанлик, хусусан, она асал ари сугига юқори сезувчанлик, барча аллергик реакциялар, буйрак усти безлари касалликлари, Аддисон касаллиги ва ҳоказо. Шунингдек, уни юқумли касалликларда ҳам қўллаб бўлмайдиган (*Юқумли касалликларнинг ўткир даври ўтгандан сўнг, тузалиш даврида қўлланилса тузалиш тезлашади*). Она ари сути ва у асосида тайёрланган маҳсулотларни (*ҳали тўлиқ ўрганилмаганлиги учун*) фақат мутахассис шифокор беморни ҳолатини ўргангандан сўнг тайинлаши мумкин ва албатта, назорат қилиши лозим.

Прополис. Прополис арилар томонидан ўсимликларнинг ҳар ҳил қисмларидан, асосан, куртақларидан йиғиб олинадиган ва қайта ишланадиган смоласимон маҳсулот. Ранги сарғишроқ яшил, тўқ яшил ёки жигарранг бўлиб аччиқ таъм ва ўзига хос ҳидга эга.

Таркибида: смола, эфир мойлари, шунингдек, гликозидлар, полисахаридлар, витаминлар, микроэлементлар, ошловчи моддалар, фитонцидлар, флаваноидлар бор.

Тиббиётда уни антисептик, бактерицид ҳамда шамоллашга қарши хоссаларидан фойдаланилади. Жумладан, ўткир ва сурункали бронхитларда, пневмонияда, ангинада, туберкулёз касалликларида ишлатилади.

Кейинги пайтларда прополисни спиртли экстракти ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси касалликларда фойдаланилмоқда.

Сўнгги илмий тадқиқотлар ва клиник кузатувлар прополисни инсон организмнинг касалликлардан ҳимоя қилувчи тизимини рағбатлантирувчи хусусияти борлигини тасдиқлади.

БИОЛОГИК ФАОЛ МОДДАЛАР

Биологик фаол моддалар инсон организмидаги ҳаётий жараёнларнинг меъёрида ўтишида ўта муҳим рол ўйнайди.

Инсонлар учун озук: оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минераллар, микроэлементлар, гормонлар, энзимлар ва ҳоказолардан ташқари биологик фаол моддалар (*шунингдек, бирикмалар*) ҳам борки, улар инсон ҳужайраларида ҳаётий жараёнларнинг фаол ўтиши учун катализатор вазифасини бажаради.

Биологик фаол моддалар, асосан, полифеноллар гуруҳига кирувчи биофлаваноидлар бўлиб, табиатан ўта фаоллиги билан ажралиб туради. Биофлаваноидларнинг инсон организми ҳужайраларига таъсирини яхшироқ тушуниш учун ҳужайралар тўғрисида биров тушунчага эга бўлмоқ лозим.

Ҳужайра - организмнинг ўзи алоҳида қандайдир функция кўрсата оладиган энг кичик бўлагидир. Ҳужайралардан органлар (*аъзолар*), органлардан тизимлар, тизимлардан бутун жисмоний тана ташкил топади.

Ҳужайралар шакли жиҳатидан ҳам, функциялари жиҳатидан ҳам ҳилма ҳил. Баъзи ҳужайралар «кўради», баъзилари «эштади», баъзилари фикр ҳосил қилади, (*мия ҳужайралари*) баъзилари қисқариб ёзилади, (*мушак ҳужайрала-*

ри) ва ҳоказо. Барча ҳужайралар ўз функцияларини бажариш учун қандайдир моддалар бирикмалар ишлаб чиқарадилар, лекин ушбу моддалар ёки бирикмалар таркиби ва функцияси жиҳатидан бир-биридан фарқ қилади. Яъни ҳар бир ҳужайра ёки бир мақсад йўлида ташкил бўлган гуруҳ ҳужайралари фақат ўзларига хос бўлган моддалар ёки бирикмалар ишлаб чиқарадилар.

Масалан, кўриш учун масъул ҳужайралар кўриш учун керак бўлган таркибий бирикмалар, эшитиш учун масъул бўлган ҳужайралар гуруҳи эшитиш учун керакли бирикмалар, овқат ҳазм қилиш учун масъул бўлган ҳужайралар ҳазм ферментлари ҳосил қилади ва ҳоказо.

Ҳар бир ҳужайра алоҳида қобик – мембрана билан ўралган. Мембрана – ичи тўрсимон тузилма бўлиб, у ҳужайра суюқлигида туради. Ҳужайранинг барча аъзолари ана шу тўрга «илашиб» туради. Ҳужайрадаги барча биосинтез жараёнлари (*ҳаётий жараёнлар*) ана шу (*органеллалар*) аъзолар томонидан, ҳужайра суюқлиги муҳитида бажарилади. Ҳужайра мембранаси ва тўрини кимёвий таркиби оксил бирикмалари, ёғлар ва витаминлардан А,Е, Д, К ва углевод бирикмаларидан иборат.

Организмдаги барча тизимларнинг, органларнинг ҳужайралари бир-бирларига нисбатан маълум масофада жойлашган бўлиб, улар орасида, албатта, ҳужайралараро масофа (*бўшлиқ*) бор. Ушбу масофа ҳужайра суюқлигисимон коллоид суюқлиги билан тўла туради. Барча ҳужайралар ўзлари учун керакли моддаларни ана шу ердан олади ва ўз маҳсулотларини ўша ерга чиқаради. Ҳужайраларга кислород, озуқа моддалари ва керакли элементларни олиб келувчи артерия қон томирлари ҳам ана шу ҳужайралараро масофагача келади. У ердан ҳар бир ҳужайра ёки ҳужайралар гуруҳи фақат ўзлари учун хос бўлган ва керакли элементларни ўз мембраналари орқали олади. Кислородни эса барча ҳужайралар олади.

Ҳужайраларда ҳаётий жараёнлар - (*биосинтез*) кетиши учун бош миядан импульслар келиши, шунинг билан барча тери қопламаси, нафас олиш, кўриш, эшитиш, ҳид сезиш, таъм билиш, овқат ҳазм қилиш, пешоб ва таносил тизими эпителий қопламаларидан бошланиб ҳужайралараро масофагача келадиган акупунктир каналлар (*организм ички муҳитини ташқи муҳит билан боғлаб турадиган энергия каналлари*) орқали тезланиб келган эркин электрон кинетик энергияси зарур. Ушбу энергиялар ҳам ҳужайрага унинг мембранаси орқали ўтади. Ҳужайра мембранасининг тешикчалари бор. Бу тешикчаларнинг катталиги бир неча ўн ангстрем (*1ангстрем 1см.нинг 10мингдан бир қисми*яъни энг кичик нинанинг учидан ҳам ўнминг марта кичик).

Ташқи муҳитдан келаётган эркин электрон кинетик энергияси ва бош миядан келаётган импульс энергияси ҳужайра мембранаси тешикларидан ва ҳужайра ядроси қобиғи тешикчаларидан ўтиб (*у тешикчаларнинг ҳам катталиги юқоридагидек*) ядро марказига урилади. Бу «зарба» натижасида гўё ҳужайра «ядро реактори» ишлаб кетади ва микролазер нурлари ҳосил қилади. Ушбу «ишлашини микролазер нурлари ядро қобиғи тешикларидан чиқиб, ҳужайра аъзоларининг ташкил қилади». Жумладан, ҳужайра аъзоларидан бири – митохондрий ҳужайранинг шахсий электростанцияси ҳисобланади, микролазер нурларидан «заряд» олиб, ҳужайра эҳтиёжи учун электр энергия ишлаб чиқаради. Ана шундай қилиб ҳужайра ташқи муҳит билан мутлоқ боғлиқ эканлиги

учун суткалик биоритмга (*табиат ритми*) боғлиқ равишда мунтазам энергия билан таъминланган. Қон орқали эса кислород ва барча керакли озуқа элементлари келиб туради. Мана шундай шароитда хужайралар ўз маромида ишлайди. Хужайралар ўзлари ишлаб чиқарган маҳсулотларни яна ўша хужайралараро бўшлиқларга чиқаради. Шу жумладан, биосинтез жараёнларида ҳосил бўлган ортиқча чиқиндилар, ишлаб ўз муддатини ўтаб ўлган хужайралар қолдиқларини ҳам мана шу жойга чиқарилади. Хужайралараро бўшлиқлардан бошланадиган вена қон томирлари, лимфа томирлари юқоридаги маҳсулотларни у ердан олиб кетади. Ушбу маҳсулотларнинг керакли қисми организмнинг яна қандайдир жойида ишлатилади. Кераксиз қисми эса қон билан ўпкадан ўтаётганида нафас орқали, буйраклардан ўтаётганда пешоб орқали, шунингдек, тери орқали ва анус (*орқа чиқарув тешиги*) орқали чиқарилиб юборилади. Ушбу жараёнлар қандай ўтаётганлиги ҳақидаги «хабар» ҳам ўша хужайралараро бўшлиқлардан бошланиб, нерв томирлари орқали бош мияга етказиб берилишибаробарида юқорида қайд қилинган энергия каналлари орқали тегишли тизимлар эпителий қопламалари – тери қопламаси, нафас йўллари, кўриш, эшитиш, ҳид сезиш, таъм билиш, ҳазм тизими пешоб ва тери таносил тизими орқали ҳам ташқи муҳитга узатилади. Ушбу жараён табиий биорезонанс жараёни, деб аталади. Бу – ташқи муҳит ва инсон организми орасидаги мунтазам алоқа. Муҳими шуки, инсоннинг ҳар бир хужайраси, хужайралар гуруҳи ташқи муҳитдан фақат ўзига хос тўлқин тебранишга эга бўлган зарядларни олади, фақат ана шу тўлқинлар диапазонида ишлайди ва худди ана шу тўлқин тебраниш частотали зарядни ташқи муҳитга чиқаради. Биологик фаол моддалар инсон организми хужайраларидаги ана шу жараёнларнинг меъёрида ўтиши учун зарур.

Инсон организмидаги барча ҳаётий жараёнлар меъёрида ўтиши учун уни ҳар куни тахминан 600 хил «нарсалар» билан таъминлаб турилиши керак. (*«БФМ»лар ҳам шулар жумласига киради*) Бунинг учун ҳар биримиз, ҳар куни ўртача 30 хил турдаги озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишимиз лозим. Ана шунда юқоридаги 600 хил элементларнинг деярли барчасини организм олади. Озуқа моддаларининг анчагина қисмини организм биосинтез жараёнлари орқали ўзи ҳосил қилиб олади. Баъзи моддаларни организмни ўзи ҳосил қила олмайди, уларни фақат ташқаридан озуқалар орқали киритиш керак.

Жамият тараққиётининг ҳозирги босқичида кўпчилик кишилар организмда қандайдир моддаларнинг етишмовчилиги сезилмоқда. Бундай етишмовчиликларнинг асосий сабабларидан бири ташқи муҳит экологиясининг нисбатан бузилиши билан боғлиқ. Атмосфера, сув ва тупроқ экологиясининг нисбатан ўзгариши, табиатдаги ўсимликлар дунёси, айниқса, озуқа маҳсулотлари сифатида ишлатилаётган ўсимликлар ва жониворлар ички муҳити экологиясини анчагина ўзгартириб юбормоқда. Тупроқ экологияси ўзгарганлиги учун анчагина элементларнинг миқдори сезиларли даражада кам бўлганлигидан кўпгина озуқа маҳсулотлари табиатан ўзларида тутиши керак бўлган моддалар ва элементларни (*жумладан, «БФМ»ларни ҳам*) етарли миқдорда ва сифатда бўлишини таъминлай олмаяптилар. Кўпчилик кишилар ана шу маҳсулотлардан истеъмол қилганлиги учун вақтлар ўтиши билан уларда қандайдир моддалар

етишмовчилиги ривожланади. Бунда нотўғри овқатланиш, гиподинамия, шунингдек, баъзи социал факторларнинг роли ҳам юқори ўринларда туради.

Қандайдир моддалар етишмовчилигининг ривожланишида **инсонларнинг фақат ўзлари айбдор бўлган бир сабаб борки**, уни алоҳида таъкидлаб ўтиш керак. Бу сабаб инсонлар ички муҳити экологиясининг бузилиши бўлиб, у фақат бепарволик, лоқайдлик ва нотўғри овқатланиш сабаблидир. Бепарволик, лоқайдлик қилиб, нотўғри овқатланиб, кимёвий дори воситаларидан, айниқса, антибиотиклардан нотўғри фойдаланиб, кўпчилик кишилар ўз «**хаётий ҳамроҳлари**» - хазм тизими ўзанида яшовчи микроорганизмларни керагидан анча камайтириб юборганлар ёки бутунлай қириб битирганлар. Организмдага бу ҳолат дисбактериоз, деб аталади. Ваҳоланки, ҳаётда инсон учун ўша микрожонворлардан яхшироқ дўст йўқ. Улар бутун ҳаётлари давомида фақат ўз «хўжайини» – инсон учун хизмат қиладилар. **таминлаЭнг аввало, улар инсонлар хазм тизими “ишлари” билан бирликда инсон организми “ички муҳити”ни ҳосил қиладилар. Улар инсон жисмини иссиқлик билан таъминлайдилар. Кўплаб миқдорда оксил бирикмалари (аминокислоталар), вир ва минерал моддалар билан таъминлайдилар. Ўз биоплазмлари билан ичаклар ўзанидаги электролитларни зарядлаб, бутун танани биоплазма билан таъминлайдилар. Шунинг билан бирга улар инсон организмини касалликларга қарши курашувчи тизими – иммунитетни ҳосил бўлишида асосий ролни ўйнайдилар. Шунингдек, инсон организми тўқималарида ёмон сифатли ҳужайралар пайдо бўлишини олдини оладилар. (Ёмон сифатли ҳужайралардан ўсма касалликлари, жумладан, рак касалликлари ривожланади).**

БИОЛОГИК ФАОЛ ҚЎШИМЧАЛАР

Бутун дунёда экологик вазиятнинг инсонлар саломатлигига зиёнли таъсири, шунингдек, инсонлар озиқланадиган маҳсулотларнинг салбий томонга ўзгариши оқибатларини, иложи борича, камайтириш учун овқатланиш масалалари билан шуғулланувчи дунёнинг етакчи олимлари ХХ асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб овқатга қўшиладиган биологик фаол қўшимчалар (БФҚ) ишлаб чиқаришни йўлга қўйишни уддаладилар. Ривожланган мамлакатларда, хусусан, АҚШ да 80%, Европада 50% аҳоли ушбу қўшимчалардан мунтазам фойдаланмоқда. Ҳозирги кунга келиб ушбу қўшимчалардан мунтазам фойдаланаётган кишилар саломатлигида ундан фойдаланмаётганларга қараганда ижобий ўзгаришлар сезиларли даражада кўп эканлиги тасдиқланмоқда. **Олимларнинг фикрича, ҳозирги пайтда инсонларнинг 100 ва ундан кўпроқ йиллар давомида соғ-саломат, бардам бақувват юришларининг имкони назарий жиҳатдан бор! Гап фақат уни амалий жиҳатдан бажаришда. Шулардан бири ҳар бир киши ҳар куни ўзининг организмини эҳтиёжларини тўла қоплайдиган озуқа маҳсулотларини қабул қилишидир. Организмнинг барча эҳтиёжларини тўлдиришни овқатни кўпроқ истеъмол қилиш билан уддалаб бўлмайди, уни бирдан бир йўли меъёрда овқатланиб унга “БФҚ” ларни қўшиб истеъмол қилиш!**

Биологик фаол қўшимчалар – доривор ўсимликлар, минерал моддалар, ҳайвонлар, денгиз маҳсулотлари ва ҳоказолардан ажратиб олинадиган экологик тоза биологик фаол, шунингдек, **химиявий синтез** йўли билан олинадиган ва **ўзининг табиий шаклидаги хусусиятини сақлаб қолган моддалардир**.

Бу моддаларни инсон организми ўзи синтез қилиб ололмайди, улар овқат таркибида организмга кириши керак. Лекин ҳозирги вақтдаги озуқа моддаларида улар жуда кам бўлиб организмнинг уларга бўлган талабини тўла қондира олмайди. Оқибатда вақтлар ўтиши билан уларнинг камлиги инсон организмни ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларидан яхши ҳимоя қилаолмаслигига, саломатликнинг ёмонлашувига, иш қобилиятининг пасайишига, қариш жараёнларининг тезлашишига олиб келади. Бундай ҳолатнинг олдини олишни ҳозирги замонда **ишончли чораси – биологик фаол қўшимчалар қабул қилишдир! БФҚ – дори воситаси эмас**. Улар фақат овқатга қўшиб истеъмол қилинадиган қўшимча. Уларни қандайдир касалликка асосий дори сифатида ишлатилмайди, лекин улар жуда кўп қўшимча дори сифатида касалликларнинг тезроқ тузалишида пархез сифатида жуда катта ёрдам беради. У касалликларни келтириб чиқарувчи сабабларни йўқ қилувчи омилдир.

Биологик фаол қўшимчалар (*БФҚ*) одамларнинг истеъмол қилаётган овқатларининг миқдорини, калориясини кўпайтирмасдан, уларни витаминларга микро ва макроэлементларга ва шунингдек, озуқа толаларига бўлган талабини қондиради.

Ҳозирги пайтда мамлакатимизда ҳам анчагина кишилар чет элларда таёрланган БФҚларни истеъмол қилмоқдалар. Шунингдек, мамлакатимизда ҳам бир неча йилдан бери “Шифобахш баҳор асали” МЧЖ томонидан асал асосида бир қатор маҳсулотлар ишлаб чиқарилмоқда. Ҳамюртларимиз ўша маҳсулотлардан фойдаланишлари мақсадга мувофиқ.

Сабаби, **биринчидан**, дунёнинг етакчи олимларининг таъкидлашларича, инсон ўзи яшаб турган жойнинг (*ўртача 350 км радиусда*) озуқа маҳсулотларини истеъмол қилиши мақсадга мувофиқ экан (*Инсонга ўзи яшаётган жойнинг қуёши, ери, суви, иқлимида унган, ўсган, яшаётган барча нарсалар унга яқин – унинг организмига таъбир жоиз бўлса, гўё қондош-қариндош, шунинг учун уни илғамайди ва организм томонидан тезда ва осонроқ ўзлаштирилади*).

Иккинчидан, асал ва у асосидаги маҳсулотлар таркибидаги барча витаминлар, витаминсимон моддалар, микро ва макроэлементлар, оксиллар, аминокислоталар (*шу жумладан, “алмашилмайдиган” аминокислоталар*), углеводлар, ёғлар, минерал тузлар, гормонлар, энзимлар ва барча бошқа биологик фаол хусусиятига эга бўлган ингридиентларнинг барчаси асаларилар ўсимликларнинг турли қисмларидан териб, йиғиб олган моддаларни ўзларининг организмида жуда кўп босқичли биологик жараёнларда қайта-қайта ишлашлари натижасида ҳосил бўлган ва **инсон организми томонидан қабул қилинганда 100% ўзлаштириладиган табиий тоза органик (тирик) маҳсулот**. Солиштириш учун эслатиб ўтамиз, бошқа турдаги биологик фаол

кўшимчалар (*таблетка, капсулалар, настилкалар, сироплар, кукунлар ва ҳоказо кўринишдаги*) тахминан 30% дан 50% гача ўзлаштирилади, холос.

Учинчидан, (*ва энг муҳими*) асал ари “биологик фаол кўшимча”ларни ҳосил қилиши оқибатида уларнинг хом ашёси – ўсимликлар дунёси захиралари озаймайди, аксинча, ҳосилдорлиги кўпаяди, сифати яхшиланади. Бу эса фақат биз учун эмас, балки келажак авлод учун ҳам зарур, улар ҳам “БФҚ” дан фойдаланишади, эҳтимол, биздан-да кўпроқ фойдаланишар.

Тўртинчидан, инсон организмига фойдалилиги нуқтаи назаридан асал ва асал маҳсулотларига тенг келадиган “БФҚ” ҳали ишлаб чиқарилмаган. Қолаверса, ҳозир ишлаб чиқарилаётган “БФҚ”лар таркибининг кўп қисми асал ва асал маҳсулотларида бор. Ушбу бобни таниқли парҳезшунос олим Том Спайнеснинг “Аъзоларга барча зарурий моддаларнинг бир маромда келиб туришини таъминлаб 150-200 йил яшаш мумкин” деган гаплари билан яқунлаймиз. Бу масалада асал ва асал маҳсулотларини қабул қилиш одамлар учун энг қулайи ва фойдалиси бўлса керак деб ўйлайман.

НОТЎҒРИ ОВҚАТЛАНГАНДА ИНСОН ОРГАНИЗМИДА РЎЙ БЕРАДИГАН ЖАРАЁНЛАР ҲАҚИДА

Ушбу китобда «нотўғри овқатланиш» ибораси жуда кўп ишлатилди.

Жумладан, куйидагилар нотўғри овқатланиш ҳисобланади:

Табий биоритмга риоя қилмай овқатланиш;

Мижозни ҳисобга олмай овқатланиш;

Бир-бирига «мос» келмайдиган озуқа моддаларни бир вақтда истеъмол қилиш.

Қорин «етарли даражада» очмасдан овқатланиш;

Керагидан кўпроқ миқдорда овқат қабул қилиш;

Керагидан камроқ миқдорда овқат қабул қилиш;

Овқатланиш жараёнида суюқликларни нотўғри ичиш (*суюқликларни овқатланишдан биров олдинроқ ичиш; овқат билан бир вақтда ичиш; овқатланиб бўлибоқ ичиш*);

Овқат тайёрлаш учун, асосан, полуфабрикат (*ярим тайёр*) маҳсулотларни ишлатиш;

Овқат учун консерваланган, тузланган, дудланган ва ҳоказо «бирламчи ишлов»дан ўтган маҳсулотларни ишлатиш;

Асосан кўп қовурилган, қайнатилган (*умуман кўп миқдорда термик ишлов олган*) овқатлар билан овқатланиш;

Аввалги кундан қолган овқатни қайта иситиб истеъмол қилиш;

Шошиб овқатланиш;

Ўзини мажбурлаб овқатланиш;

Кайфият ёмон бўлган пайтда овқатланиш ва ҳоказолар.

Нотўғри овқатланганда инсон организмида қандай жараёнлар рўй беради, ана шулар ҳақида биров тўхталиб ўтамиз.

**Нотўғри овқатланганда тишлар, суяклар, кўшма толаларда
кузатиладиган жараёнлар**

Нотабий овқатлар, яъни термик ишлов олган овқатлар (*кўп қайнатилган, қовурилган, консерваланган, тузланган ва ҳоказолар*), одатда, кўп чайнаш талаб этмайди. Демак, тишлар, милклар ва чайнаш мушаклари ва улар билан боғлиқ марказий нерв тизими орасида **етарли даражада биорезананс жараёнлари бўлиб ўтмасдан** овқатли модда ютиб юборилади. Аслида эса инсон овқатни анча узоқ муддат чайнаб, унинг мазасидан ҳузур қилиб, роҳатланиб, ана шу ҳузурбахш муддатни иложи борича узоқроқ чўзишга интилиши керак. (*Шарқ табобати ҳар бир луқмани 32 марта чайнаб сўнг ютиши керак, деб ҳисоблайди*). Ана шунда **оғиз бўшлиғи ва бош мия орасидаги мунтазам рефлектор алоқа энг яхши маромда ишлайди**. Натижада, бош миядан бутун ҳазм тизими бўйлаб керакли аъзоларга етарали даражада кучли импульслар кетади ва аъзолар «келаётган» озуқани ўзлаштиришга тайёр бўлиб, улгурадилар. Бу эса озуқа моддаларини аъло даражада ўзлаштирилишига кафолатдир.

Афсуски, нотабий овқатлар (*жумладан, қайнатилган, совитилган, қовурилган, рафинизация, тузланган, консерваланган ва ҳоказолар*) таркибидаги кўплаб элементлар организм томонидан яхши ўзлаштирилмайди. Уларнинг яхши ўзлаштирилмаслигига сабаб улар консерваланганда, тузланганда ва ҳоказо жараёнларда ўз табиий структурасини (*шаклини*) йўқотган.

Маълумки, ўсимликлар таркибидаги витаминлар, микроэлементлар, минераллар: **биринчидан**, асосан, оқсил элементлари билан бириккан ҳолатда бўладилар. Бундай бирикмалар инсон организмига тушганда, инсон организми ферментлари, энзимлари муҳитида яхши реакцияга киришади ва инсон тўқималари томонидан яхши ўзлаштирилади (муҳими, ўз ферментлари билан ўзлари парчаланади (*аутолиз*)). Маълумки, оқсил элементлари ўртача 50⁰С иссиқликда ўз хусусиятини йўқотади, яъни денатурацияга учрайди. Демак, юқоридаги бирикма бузилади. Оқсил қисми «ишдан чиққан» юқоридаги бирикмалар у витаминми, минерал бирикмаларми, микроэлементларми барчаси энди инсон организми томонидан яхши ўзлаштирилмайди. Айниқса, витаминларнинг деярли барчаси ўз витаминлик хусусиятини йўқотади. Денатурацияга учраган минералми ёки микроэлементми бирикмалар **фақат 10-12% миқдорда ўзлаштирилади, у хам 30 ёшгача кишиларда. 30 ёшдан сўнг эса, улар ўртача 4-5% ўзлаштирилади**, холос. Сабаби, ўртача 30 ёшларга бориб, ёшлигимиздан бошлаб, нотўғри овқатланаётганлигимиз оқибатида, деярли барчамизда жигар қандайдир даражада ўз функцияларини пасайтирган. (*Бир ҳилда овқатланаётган ҳар ҳил ёшдаги кишиларни озуқадан ҳар ҳил даражада «манфаат» олишларини сабаби ҳам ана шунда*). Жигарлари соғлом эканликлари учун **ўсаётган ёш болалар организми керакли элементларни барчасини ўзлаштира оладилар**. Лекин ўша миқдордаги ва таркибдаги озуқадан кекса одам ўзига етарли даражадаги элементларни ололмайди. (*Ваҳоланки, уларга ўша элементлар ёшларга нисбатан анча кам талаб этилса ҳам*). Шунини айтиш керакки, организмни тозалаб, айниқса, **ҳазм тизими ва жигарни яхши тозалаб**, жигар функциясини тиклаб, хатто кекса-

ларда ҳам овқатлар таркибидаги керакли элементларни организм томонидан етарли миқдорда ўзлаштирилишига эришиш мумкин.

Иккинчидан, ўсимликлар таркибидаги минерал моддалар, микроэлементлар коллоид ҳолатида бўладилар. (*Бир ҳил заряд белгили ионлар бир қатор, унга қарама-қарши зарядли ионлар алоҳида қатор жойлашган, шунингдек, ҳар бир қатор ионлари ораларидаги масофалари ҳам бир ҳил бўлган суюқлик коллоид суюқлик, деб аталишини эслаб ўтамиз*). Коллоид ҳолатидаги ушбу элементлар ичак ўзанидан қонга 96-98% миқдориди сўрилади. Сабаби, инсон ошқозон-ичак тизими ўзанининг чеккароқ қисми, яъни ичаклар ички деворига яқинроғи **мусбат зарядли,** ионлар (*эркин электрон*) эса асосан **манфий** зарядга эга. Шунинг учун ҳазм тизими ўзанининг ичак деворларига яқинроқ қисмида кучли электромагнит майдонлари мавжуд бўлади. Бу эса ҳазм тизими ўзанида «оқаётган» коллоид суюқлик таркибидаги ионларнинг деярли барчасини ичак сўрғичлари томонидан сўриб олинишини таъминлайди. (*Яъни ичак девори мусбат зарядли, ионлар эса манфий зарядли*). Ушбу «сўрилиш» жараёнининг мукамал ўтишида, албатта, ионларни ҳажмини ичаклар сўрғичлари тешикчаларидан бир неча марта кичиклиги алоҳида рол ўйнайди. (*Ионларнинг катталиги 7-8 ангстрем, ичак сўрғичлари тешикчаларининг катталиги эса бир неча 10 ангстрем. Шу ўринда 1ангстрем – 1 сантиметрнингўнмингдан бир қисми эканлигини эслатиб ўтамиз. Яъни энг кичкина тикув нинасининг учидан ўн минг марта кичик*). (*Эслатиб ўтамиз, коллоид эритма қуйилган тиниқ идишдан нур ўтказилса, нурнинг эритмадан ўтган йўналиши конус симон бўлади, чунки коллоид эритма заррачаларининг ўлчами ёруғлик нурининг тўлқин узунлигидан кичик, шунинг учун нур заррадан «синмай» ўтиб кетади.*)

Нотўғри овқатланаётганлигимиз учун юқоридаги жараёнлар бизнинг ҳазм тизимимиз ўзанида етарли даражада содир бўлаолмайди. (*Консерваланган, тузланган, рафинизация қилинган, шунингдек, қовурилган озуқалар ионларида заряд йўқ.*) Натижада ҳар биримизда аста-секин витаминлар етишмовчилиги, минераллар, микроэлементлар ва ҳоказолар етишмовчилиги рўй беради. Оқибатда, ҳар ҳил касалликлар ривожланади. Энг ёмони шуки, организм бемалол яшаши учун ҳар куни қанча «нарса», керак бўлса, ўшанча «нарсалар»ни талаб қилаверади. (*Ўша «нарсалар»ни ўзлаштириши эса керагидан анча кам*). Оқибатда, организм «камомадни» кўпроқ овқат истеъмол қилиш билан тўлдиришга мослашади. Бу эса мудҳиш нарса: **биринчидан, инсон ҳазм тизими ҳар доим ортиқча ишлашга мажбур бўлади ва оқибатда, яшаш муддати қисқаради.** Бу ўз-ўзидан одамнинг умрини қисқаришига олиб келади. **Иккинчидан,** керагидан ортиқча қабул қилинган овқат моддалари ҳазм тизими ўзанида кўплаб миқдорда ортиқча чиқиндилар ҳосил бўлишига ва уларни узоқ муддат туриб қолишига олиб келади. Бу ҳолат, айниқса, **йўғон ичак ички биологик муҳитини бузади.** Натижада, ушбу муҳитда яшаб, ўз ҳаёт фаолиятлари давомида инсон учун кўп **фойда келтирадиган микроорганизмларнинг камайиб кетишига олиб келади.** Вахоланки, ушбу микроорганизмлар инсон учун асосий иссиқликни, кўплаб витаминларни, минералларни, микроэлементларни, биологик фаол бирикмаларни етказиб берадилар. Шунингдек, иммунитетни ҳосил қилишда асосий рол ўйнайдилар. Нотабий овқатланиш натижасида ушбу микро организмларнинг камайиб кетиши ёки уларнинг бу-

тунлай қирилиб битиши инсон организмнинг қандай холга олиб келишини тасаввур қилиш қийин эмас.

Организмда қайсидир моддалар, масалан, доктор Уоллокнинг фикрича, кальций минералининг етишмаслиги натижасида энг камида 150 ҳилга яқин касаллик ривожланиши мумкин.

Гап шундаки, ҳужайралардаги биокимёвий жараёнлар натижасида ҳужайра, ҳужайралараро суюқликларда, қонда биологик муҳит маълум муддат кислотали томонга ўзгаради. Ушбу муҳитни меъёрлаш учун организм озуқа моддалар орқали қабул қилинаётган кальций минералидан фойдаланади. Агар кальций қабул қилиш етарли миқдорда бўлмаса, организм қондаги кислотали муҳитни бироз бўлса-да, нейтраллаш учун *(Агар шундай қилинмаса, модда алмашинуви бузилиб, организм бутунлай заҳарланади.)* суюқлардан ва тишлардан кальций элементини олиб, қонга ўтказишга мажбур бўлади. *(Тишларнинг носоглом бўлиши, ҳаво айнишидан бироз муддат олдин суюқлар ва бўғинларнинг оғриб увишиши, тез чарчашилик ва ҳоказо белгилар организмда кальций камомади бор эканлигини билидиради).*

Организмда кальций етишмовчилиги оқибатида: гипертония касаллиги, полиартритлар, остеоартрозлар, остеопорозлар, қўшма толалар касалликлари, қон томирлари касалликлари ривожланади.

Организмда мис етишмаслиги – аорта аневризмаси касаллиги, мис ва селена минералларининг етишмаслиги кардиомиопатия касаллигига олиб келади. *(агар кимнинг қўли ва юзи терисида қизғинроқ рангли кичкинагина «юлдузчалар» пайдо бўлса, билинги, ўша кишинингички органларининг томирларида мис ва селена етишмовчилиги оқибатида «аневризмачалар» пайдо бўлган).*

Организмда хром ва ваннадий етишмовчилиги бўлса, киши дастлаб ширинликка «ўч» бўлиб қолади, кейинроқ қандли диабет хасталиги ривожланади.

Организмда қалай етишмаса, сочлар тезроқ тўкилади, сўнгроқ карқулоқлик ривожланади. Организмда бор элементи етишмаса: аёлларда эстроген гормонлари ишлаб чиқарилиши бузилади *(ҳар ҳил жинсий касалликлар, жумладан, улар билан боғлиқ асаб касалликлари ривожланади);* эркекларда, жинсий мижоз сусайиши – импотенция касаллиги ривожланади. Тез қариш жараёнлари юз беради. Шунингдек, организмда бор элементи кальций элементининг суюқларда муқимроқ туришини таъминлайди. *(Демак, кексайишининг олдини олади).*

Ва ҳоказо юзлаб ҳил элементлар ва микроэлементларнинг ҳар бирини инсон организмда ўз ўрни ва аҳамияти бор. Қайсидир элементнинг етишмаслиги, албатта, қандайдир ўзгаришни келтириб чиқаради.

Нотўғри овқатланиш оқибатида ошқозонда кузатиладиган ўзгаришлар ҳақида

Юқорида айтганимиздек, пиширилган овқат кўп чайнашга муҳтож эмас. Демак, етарли даражада сўлак билан аралаштирилмасдан ютиб юборилади. Пиширилган овқатлар ошқозонда аутолиз йўли билан парчалана олмайди, керагидан ортиқча муддат туриб қолишга мажбур бўлади. Табиий ўсимлик овқатлар инсон ошқозонига тушгач, ўз ферментлари билан парчланиб, кейинги босқичга ўтаверади. Бунинг устига деярли барчамиз одатда, аралаш

овқатланамиз, яъни бир вақтнинг ўзида крахмалли, оксилли овқатлар истеъмол қилинади. Оксиллар ошқозонда ва ўн икки бармоқли ичакда парчаланadi. Крахмаллар эса қисман оғиз бўшлиғида ва асосан, ошқозонда ва ўн икки бармоқли ичакда парчаланadi. **Муҳими, ҳар қайси озуқани парчаланиши ва ҳазм бўлиши учун алоҳида-алоҳида ферментлар ишлаб чиқарилиши керак. Ушбу ферментлар ҳазм тизмининг турли жойларида ишлаб чиқарилади.** Ҳар хил таркибли овқатли моддалар аралашмаси «саралангунча» анча муддат ўтади. Натижада, анча қисми бузилади. *(Чунки ҳазм тизимининг иссиқлиги 38⁰С)* Кераксиз чиқиндилар ҳосил бўлиб, жигарни чиқиндилар босишига сабаб бўлади. Аста-секин жигар функциялари бузилиб, жигар ва мезентериал веналари тизимида димланиш (*портал гипертензия*) рўй беришига олиб келади. **Агар овқатдан сўнг ширин чой ёки десертлар истеъмол қилинса, ошқозонда ҳали овқатли моддалар турганлиги учун ширали маҳсулотлар уларнинг устига тушади. Маълумки, ошқозонда температура 38⁰С атрофида. Демак, қанд моддалари тез ачишга бошлайди, алкоголь ҳосил бўлади. Алкоголь эса ошқозон ички қавати – шиллик ишлаб чиқарувчи қаватини эритиб қўяди.** Натижада, ошқозонни ўзининг кислоталари ўзининг ички қавати хужайраларини ва тўқималарини емириб қўяди. Ошқозон яллиғланиш касаллиги, шунингдек, яра касалликлари пайдо бўлади.

Нотўғри овқатланиш оқибатида ингичка ичакда кузатиладиган ўзгаришлар

Пиширилган овқатларда витаминлар, ферментлар, ўсимлик гормонлари жуда кам. Бу эса «тўйиш ҳисси»ни ҳосил бўлишини камайтиради. «Тўйиш ҳисси» ҳосил бўлиши учун ичаклар гормонал тизимининг ўзгариши оқибатида **керагидан кўпроқ микдорда овқат истеъмол қилиш керак бўлади.** Демак, ҳазм тизими ўзани керагидан кўпроқ озуқа моддаларини қабул қилиб, **керагидан кўпроқ чўзилади, ортикча маромда ишлашга мажбур бўлади. Чиқиндилар кўпаяди ва ҳоказо. Энг ёмони 12 бармоқли ичак ва ингичка ичакларни бошланғич қисми бош мияънинг диэнцефал қисми билан рефлексор боғланганлиги учун, у ерга ҳазм тизимининг ўша қисмидан «нотўғри ахборот» импульслари келади.** Натижада, бош мияънинг ўша диэнцефал қисмида анчагина «номаъқул» ўзгаришлар ҳосил бўлади, яъни «нотўғри» биомайдон ҳосил бўлиб, у импульс шаклида ички секреция безларга юборилади. Бу бутун организм эндокрин тизими – ички секреция безлари тизимида муаммолар пайдо бўлаётганлиги кўринишида рўй беради. *(Бош мияънинг диэнцефал қисми, бутун организмни эндокрин тизимларини бошқарадиган қисми).* Эндокрин тизими касалликлари: қалқонсимон беши, парақалқонсимон безлари, буйрак усти безлари, ошқозон ости беши ва албатта гипофиз ва эпифиз безларига боғлиқ касалликларни ривожланишининг асосий сабаби ҳам шудир. Оқибатда, деярли барча ички касалликлар ривожланиши мумкин.

Суяқликларни овқатдан бир оз олдин, овқат билан бир вақтда ва овқатланиб бўлиб оқиш ошқозонни кислотали шираларини ўн икки бармоқли

ичакка оқизиб ўтади. Ўн икки бармоқли ичакда эса муҳит ишқорли. Натижада, ўн икки бармоқли ичакнинг ички муҳофаза шилимшиғини «ювиб» кўяди. Оқибатда, ошқозон кислоталари таъсирида ўн икки бармоқли ичак шиллик қаватининг яллиғланиши –дуоденит касаллиги ривожланади. Шунингдек, дуоденит касаллигининг келиб чиқишига кўп гўштли овқатлар, кўп ёғли овқатлар ҳам сабаб бўлиши мумкин. Сабаби, кўп гўштни парчалаш учун кўп ошқозон ости беши суюқлиги ва кўп ёғни парчалаш учун кўп ўт кислоталари керак.

Дуоденит касаллиги деярли барча эндокрин касалликларини келтириб чиқариши мумкин. Эндокрин касалликлари эса деярли барча ички касалликларни ва қўшма толалар касалликларини келтириб чиқариши мумкин.

Шунингдек, овқатдан сўнг суюқлик ичиш, кўплаб витаминларни ва минералларни парчаланиб улгурмасдан «ювилиб» кетишига сабаб бўлиши мумкин. Минераллар ва витаминлар етишмовчилигининг сабабларидан бири ҳам шу. Аслида ўн икки бармоқли ичак ишқорли муҳити ва ошқозон кислотали муҳити орасидаги маълум мувозанат нисбати ҳосил бўлганда ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак орасидаги ҳалқасимон тўсиқ (*клапан*) очилиши керак. Нотўғри овқатланиш ўша «нисбатни» бузгани учун ўн икки бармоқли ичакдан бош мияга нотўғри импульс кетади. Нотўғри импульсга «нотўғри жавоб» берилади ва юқоридаги клапан нотўғри очилади. Оқибатда, ўн икки бармоқли ичак жароҳатланади.

Нотўғри овқатланиш оқибатида йўғон ичакда кузатиладиган ўзгаришлар

Нотабий овқатланиш, аввал айтилганидек, кўплаб миқдорда чиқитлар ҳосил қилади. Уларнинг чириши натижасида кўплаб **захарли моддалар** ҳосил бўлиб, киши организмидаги чиқитларни яна кўпайтиради. **Колит, полип, рак ва кўплаб бошқа проктологик касалликларни** (*йўғоничак касалликлари*)ни келтириб чиқаради. Улар оқибатида эса кўплаб ҳолатларда жинсий органлар ёкитери касалликлари ривожланади.

Нотўғри овқатланиш оқибатида қонда кузатиладиган ўзгаришлар

Овқатни етарли миқдорда чайнамасдан ютишнинг зиёни ҳаддан ташқари кўп. (*Ҳатто сувни ҳам майда хўплаб, оғизда узоқ муддат ушлаб сўлак билан яхшилаб аралаштириб сўнг ютиши керак*).

Одатда, суюқ овқатлар истеъмол қилинганда кам чайналади. Демак, жуда кам миқдорда сўлак чиқади. Бу эса қоннинг энг кам миқдорда сўлак орқали тозаланишини таъмин этади. Аслида эса, овқат жуда кўп чайналиб кўп миқдорда сўлак ишлаб чиқарилиши керак. (*Ҳар бир луқмага тенг миқдорда сўлак аралаштирилиши мақсадга мувофиқ*). Қанча кўп миқдорда сўлак ишлаб чиқарилса, шунча кўп миқдорда қон сўлак безлари орқали ўтиб, кўп элементларни сўлакка ўтказиб, ўзи тозаланади. Агар шундай бўлмаса, (*яъни овқат тезда ютиб юборилса*) энди сўлак безлари бажармаган ишни ўн икки бармоқли ичак бажариши керак. Яъни қондан сўлакка ўтиши керак бўлган элементлар, энди ҳазм тизимининг ўзанига ўн икки бармоқ ичак орқали ўтказилади. Ана шундай бўлмаса **қоннинг кислотали муҳити керагидан ортикча**

муддат устун туриб қолади. Бу эса организмдаги **хаётий жараёнлар жиддий бузилади дегани.** Қоннинг кислотали муҳитини устун даражада ушлаб турган моддалар энди сўлак орқали эмас, ўн икки бармоқли ичак орқали ҳазм тизими ўзанига ўтказилса, (*организм шунга мажбур*) **энди ўн икки бармоқли ичакка ортиқча «юк» бўлади.** (*Ўн икки бармоқли ичак зўриқиши, ўт кислоталарини, ошқозон ости беши ферментларини кўплаб чиқиши ҳисобига бўлади*). **Натижада, жигар ва ошқозон ости беши ҳам шикастланади.** Шундай қилиб, нотабиий овқатланиш давом этаверса, ўн икки бармоқли ичак, жигар ошқозон ости беши тезроқ ишдан чиқа бошлайди. Бунинг оқибати юқорида баён этилганлардан маълум. Яъни инсондаги деярли барча касалликларнинг ривожланишига шароит яратилади.

Жигар, ўн икки бармоқли ичак, ошқозон ости беши, ички секреция безлари, шунингдек, бутун организм ички муҳити секин-аста издан чиқа бошлайди. Айниқса, ҳужайралар ўзлари учун хос эмас моддалар билан тўлишади, яъни чикит босади. Натижада, ташқи муҳит билан организм ички аъзолари орасидаги табиий биорезонанс алоқаларида нуқсонлар пайдо бўлади. (*Шу жумладан, ички аъзолар ва бош мия орасидаги алоқа ҳам бузила бошлайди*). Ҳужайраларда тўқималарда хаётий жараёнлар сустраша бошлайди. Организмнинг тонуси пасаяди, одам ялқов, лоқайд, беписанд бўлиб қолади, энергияси пасаяди. Шунинг учун одамда гўё табиий равишда сунъий рағбатлантирувчи моддаларга мойиллик ҳосил бўлади. Масалан, гўштли овқатлар истеъмолига муҳтож бўлади. Гўштли овқат аввалига бутун организмни гўё кўзғатади, қувватлантиради. Шунингдек, киши аччиқ чой, кофе ва бошқа озуқаларни истеъмол қилишга мойиллик сезади. Шунингдек, чекишга, алкоголь истеъмол қилишга, ҳатто наркотиклар қабул қилишга мойиллик сезади. Маълумки, юқоридагиларнинг **барчаси қисқа муддатли «фойда» кўрсатгандан сўнг, организмни яна баттарроқ депрессияга туширади.** Юқоридаги рағбатлантирувчи овқатлар ичимликлар, чекиш ва ҳоказолар анча тез муддатда организмни ишдан чиқара бошлайди. Қариш жараёнларини тезлатади.

Нотўғри овқатланиш масаласидаги баёнимиздан маълум бўлиб турибдики, инсон организмдаги деярли барча касалликлар фақат инсоннинг ўз айби билан рўй берар экан. Бундай бўлишига эсалоқайдлигимиз, беписандлигимиз, баъзиларимизнинг бемулоҳазалигимиз айбдор. Оқибатда, кўпчилигимиз оила аъзоларимизнинг яхшироқ яшашлари, тўғри овқатланишлари, яхши дам олишлари, болаларнинг яхшироқ билим олишлари ва ҳоказолар учун сарфланиши керак бўлган маблағларни аптекачиларга, табибларга, докторларга беришга мажбурмиз. Афсуски, ушбу сарфланган маблағларнинг кўп қисми бесамар кетади. Сабаби, юқоридаги «шифокорлар», асосан, касалликларнинг оқибатини «даволайдилар». **Касалликнинг негизи эса организмни емиришни давом эттираверади.**

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШГА ЎТГАН КИШИЛАР ОРГАНИЗМИДА КУЗАТИЛАДИГАН ЎЗГАРИШЛАР

“Жисмоний ҳаёт, тириклик –

**бу ташқи муҳит ва инсон
ички муҳитининг ўзаро
меъёрий мувозанатидир.”**

Ушбу китобда инсон организмнинг тузилиши, ишлаш тамойиллари биоритм нуқтаи назаридан талқин этилмоқда, Шунингдек тавсиялар ҳам ушбу нуқтаи-назар асосида таклиф этилмоқда шунинг учун биоритм (табиат ритми) ҳақида қисқароқ ахборот бериб ўтамиз.

Инсон ҳар тарафдан коинот энергиялари билан ўралган. Ушбу энергиялар инсон организмга аввало қуёшдан, шунингдек миллиардлаб юлдузлардан, коинотдаги бошқа тузилмаларни ташкил қилувчи «туманликлардан», ҳар ҳил кометалардан келади. Эволюция жараёнлари натижасида инсон организми ана шу энергияларни қабул қилиш, эҳтиёжига ишлатиш ва ишлатилган энергия хосилалари зарурини қолдириб, ортикчасини организмдан чиқариб юбориш каби жараёнлар ўтказиб яшашга мослашган.

Коинот энергияларининг жуда кўп миллионлар йиллар давомида ерга таъсири натижасида ерда маълум вақтда, маълум жойда, ҳар доим бир маромда қайталаниб турадиган жараёнлар (ерни яшаш тамойили) пайдо бўлган. Жумладан ерни аниқ орбита бўйлаб, аниқ муддат давомида қуёш атрофида, айна пайтда ўз ўқи атрофида айланиши, шунингдек, ойнанинг ер атрофида юқоридагидек ҳаракати туфайли сиз ва бизнинг тасаввуримиздаги йил, ойлар, суткалар, кеча ва кундуз, соатлар, дақиқалар ва ҳоказо даврийлик пайдо бўлган. Шунингдек, ер усти атмосфераси; ер сирти, ер «ичкараси» жараёнларининг даврийлиги ҳам. Буларга сабаб коинотдан келаётган чексиз даражадаги кўп турли энергия зарралари ҳам ерга ўз ўқи атрофида шунингдек, маълум орбита бўйлаб, аниқ тезликда, аниқ муддатда, айланиб ҳар томонга тўлқин тарқатиб келади. **Коинотдан келаётган ана шу элементар заррачалар жамики осмон жисмларида, шунингдек ер ва ойда, ер юзидаги барча органик, ноорганик нарсаларга гравитация ва антигравитация**(тортилиш, зичланиш-итарилиш, сийраклашиш)**кучларини ва уларни мувозанатини хосил қилган.** Шу жумладан инсон организмни ҳам. Ҳар бир тур энергия зарядларининг тўлқин узунлиги ва амплитудаси алоҳида частотага эга. Ана шу частота (такрорланиш) маълум вақт давомида эканлиги учун даврийликни ташкил этади. Ер, табиат ва ундаги барча органик ва ноорганик нарсалар фаолиятидаги даврийлик ана шундан. (яъни моддийликнинг вақт нисбатидаги ҳаракати). Ушбу тушунча «ер пульси» органик дунёда эса «табиат биоритми» деб аталади. Инсон организми ҳам табиат биоритмига мослашиб яшайди.

Табиат ҳаётининг, жумладан инсон ҳаётининг асосини «қуёш-ер-ой муносабатлари»нинг натижаси ташкил этади. Яъни қуёш-ер-ой орасида энергия алмашинувлари ердаги жамики тирик зотга, шу жумладан инсонга ҳаёт бахш этади.

Қуёш коинотда ўз ўқи атрофида ва маълум орбита бўйлаб айланади. Ер қуёшга нисбатан ва ой ерга нисбатан шундай. Улар орасида энергия алмашинувлари уларнинг коинотдаги вазиятларига қараб аниқ даврийликка эга. Шунингдек улар орасидаги гравитация ва антигравитация (тортилиш ёки итарилиш) қувватлари ҳам даврийликка мос равишда ўзгариб туради. Масалан: қуёш-ер-ойнинг коинотдаги маълум жойда, маълум вақтдаги вазияти пайтидаги энергия

алмашинувлари, шунингдек ойнинг ерга нисбатан жойлашуви ва ҳаракати (ер атрофи орбитасида ва ўз ўқи атрофида айланиши) натижасида ер юзида ойнинг барча тўрт чораги пайтида алоҳида ўзгаришлар юз беради.

Чунончи: Ойнинг биринчи чорагида гравитация нисбатан ўсади. Яъни ер ва ой орасида тортилиш кучаяди. Бу эса ердаги нарсаларни ойга қараб «чўзилишига» олиб келади. Бу жараён айниқса ердаги суюқликларда сезиларли даражада намоён бўлади. Катта сув хавзаларидаги сув (денгиз, океан) ҳатто 14-15 метргача кўтарилар экан. Ер сирти эса 50 см гача ойга қараб “чўзилар” экан. Яъни янги ой кўринмасидан 1 сутка аввалдан (янги ой тахминан 1 суткадан сўнг кўриниши назарда тутилмоқда) бошлаб, ер ва ой орасидаги гравитация-антигравитация мувозанати гравитация томон аста-секин устунлаша бошлайди, ниҳоят чорак охирида максималига етади. (сув сатхи 15 метрга, ер сатхи 50 см гача кўтарилади). Ушбу давр 7 сутка-ю 9 соат давом этади.

Иккинчи чорагида антигравитация нисбатан ўсади яъни ойнинг 8 суткасида бошлаб аста секин антигравитация қувватлари борган сари кучайиб (ер ва ой бир-бирини «итариб») чоракнинг охирида максималига етади. (сув сатхи пасаяди, ер аввалги холига қайтади). Ушбу давр ҳам 7 суткаю 9 соат давом этади.

Учинчи чорагида 1-чорак қайтарилади.

Тўртинчи чорагида 2-чорак қайтарилади. Ҳар иккала чорак учун ҳам 7 сутка 9 соатдан вақт кетади. Шундай қилиб тўлиқ бир ой учун жами 29 сутка ва 12 соат вақт кетади. Синодик ой (ой календари) муддати шунча. Бир йилда (354 кун) 12 марта шундай цикл қайтарилади. (Турмушни синодик ой бўйича ташкил қилиш мақсадга мувофиқ. Чунки у куёш-ер-ойнинг коинотдаги ўрни ва муносабатларидан келиб чиққан). Рисолани мақсадидан келиб чиқиб схематик тарзда баён этганимиз юқоридаги жарёнлар ўта мураккаб жараёнлардир. Лекин ана шу даражадаги тушунчаларимиз ҳам ушбу жараёнларнинг инсон организмига таъсирини билиш учун кифоя. Энди ана шулар ҳақида.

Ойнинг 1-чорагида инсон организмида ҳам гравитация устунлиги ортади. Бу организми суюқликларининг тананинг юқори (бош, бўйин) томонига оқиши кўринишида рўй беради. Шунингдек бу чоракда тананинг барча тўқималарида жипслашув жараёнлари устун бўлади. Бу даврда тўқималар, ҳужайралар нарсаларни «йиғишга, тўплашга» мойил бўлади. Инсон организмидаги барча ҳаётий жараёнларнинг ўтиши организм суюқликларига тўғридан тўғри боғлиқ эканлиги учун, демак танани юқори қисмида (бош, бўйин) ҳаётий жараёнлар фаоллашади. Оқибатда тананинг қарама-қарши томонида ҳаётий жараёнлар сустлашади. Бундай ўзгаришлар асосан соғлом кишилар саломатлигига сезиларли салбий таъсир этмайди, чунки улар организмнинг мослашув тизими (адаптацияси) юқоридаги ўзгаришларга тезда мослашади. Организмда энергия ҳаракатларида ҳеч қандай муаммолар бўлмайди. Яъни табиат биоритмига тезда мослашади. Мослашибгина қолмасдан ҳатто бу жараёнлардан унумли фойдаланиб баъзи бир нуқсонларини тўғрилаб ҳам олади. Шунингдек, ўсиш учун, мустаҳкамланиш учун кўпроқ «нарсалар»ни йиғиб олади. Кексаларда, беморларда, организм чикитлар билан тўлишган кишилар (нотўғри турмуш тарзида яшовчилар нотўғри овқатланувчилар, камҳаракат кишилар) организмларида ортикча чикитлар ҳужайралар, ҳужайралараро бўшлиқлар, томирлар, тўқималарнинг ўтказувчанлигини ёмон-

лаштиргани учун уларда суюқликлар айланиши ва энергия айланиши ёмонлашган. Ойнинг 1-чорагида ой инсон суюқликларини катта куч билан танасининг юқори қисмига тортаверади. Суюқликларнинг томирлардан ва тўқималардан ўтиши эса қийинлашган. Суюқликлар, демак энергия тананинг юқори қисмига вақтида ва керакли миқдорда ўта олмайди. Организм зўриқади. Вақт эса ўтаверади. Бундай кишилар организми табиат биоритмига етарли даражада тушиб улгирмайди. (Оқибатда маълум вақтлардан сўнг тананинг юқори қисмидаги тўқималарда номутоносикликлар пайдо бўлиб касалликлар ривожланишига имконият яратади).

Бу орада вақт ўтиб ойнинг 2-чораги бошланади. Энди гравитация кучлари соатлар сайин пастлай бошлайди. Антигравитация орта бошлайди. Инсон организми суюқликлари тананинг кўкрак елка ва қориннинг юқори қисмига кўпроқ тўплана бошлайди. Шунингдек ушбу давр хужайраларнинг, тўқималарнинг имкони борича «ёзиладиган» даври. Бу даврда хужайралар «нарсалар» йиғиш билан эмас, иложи борича «нарсалар»ни чиқариш учун ҳаракат қилади. Бу давр соғлом танали кишилар учун айна «роҳатланиш» даври уларда суюқликлар ва энергиялар ҳаракати учун ҳеч қандай тўсиқлар йўқлиги учун улар, табиийки ушбу ритмга тез мослашиб, барча хужайраларини, тўқималарини (айниқса кўкрак қафаси, қорин соҳасини юқори қисми аъзоларини ва елка соҳасидаги тўқималарни) энг яхши даражада тозалаб улгирадилар. Иккинчи гуруҳ кишилар, яъни хужайраларини, хужайралараро майдонларини чиқиндилар босган кишиларда эса яна юқоридаги муаммолар пайдо бўлади. Белгиланган муддатда суюқликлар ва энергиялар энди кўкрак қафаси қорин соҳасининг юқори қисми аъзоларини ва елка соҳаси тўқималарига етиб кела олмайди. Шунингдек организмдаги барча хужайралар ва тўқималар ҳам (айниқса кўкрак қафаси, қорин соҳаси) етарлича ёзила олмайди. Оқибатда яхши тозаланиб улгирмайдилар. Бу орада ойнинг 2-чораги тугаб, 3-чораги бошланиб қолади.

3-чоракда яна аста-секинлик билан гравитация орта бошлайди. Организмнинг барча тўқималари ва хужайралари яна жипслаша бошлайди. Хужайралар яна «нарсалар» йиға бошлайдилар. Организм суюқликлари танани қорин соҳасининг пастки қисми, буйраклар, тос соҳаси аъзолари ва сонлар соҳалари тўқималарига кўп миқдорда тўплана бошлайдилар. Энергиялар ҳам ўша жойга кўп миқдорда йиғилади. Демак, бу чоракда ушбу соҳаларда жойлашган аъзоларда хужайралар ва тўқималар энг фаол маромда ишлайдилар, ўсиши, ривожланиши, янгилаши, мустахкамланиши учун материаллар йиғадилар. Юқорида таъкидлаганимиздек организми чиқитлар билан тўлишмаган кишиларда бу жараёнларнинг етарли даражада тезликда ва муддатда, мухими сифатли ўтиши аъло даражада. Аксинча иккинчи гуруҳ кишиларда бу жараёнлар ҳам худди 1-2-чоракдаги каби суст ўтади. Натижада қориннинг пастки қисми аъзолари, буйраклар, тос соҳаси ва сонлар соҳаси аъзолари ва тўқималари етарли миқдордаги ва сифатдаги материалларни тўплай олмайдалар. Вақт ўтиб кетади. (шу ўринда замонамизнинг буюк мутафаккирларидан бири витаминлар ва минераллар бўйича йирик мутахассис 2 марта Нобельмукофоти лауреати Лайманис Полингнинг «Ҳаёт-бу керакли нарсаларни, керакли вақтда, керакли ерга етказиб беришдир!» деган гапини эслатиб ўтиш жоиздир).

4-чорак. Бу чоракда яна гравитация аста секин бўшашиб, антигравитация қувватлари кучаяди. Хужайралар, тўқималар аста-секин «ёзила бошлайдилар». Хужайраларга, тўқималарга келаётган энергиялар асосан хужайраларни ва

тўқималарни маҳсулотларни чиқариб ташлаш (тозалаш) учун сарф этилади. Ушбу чоракда қуёш ва ойнинг гравитация кучлари йўналишлари бўйича устма-уст тушади. Кундуз кунлари қуёш инсонлар организми суюқликларни танасининг юқори қисмига тортади. Ой эса кундуз кунлари ернинг «нариги» томонидан эканлиги учун унинг гравитация кучлари суюқларни тананинг пастки томонига тортади. (Ой ерга қуёшга нисбатан жуда кўплаб марта яқин эканлиги учун уни тортиш кучи кучлироқ). Бу эса инсон организмида суюқликларни ва энергияларни нисбатан қисқа муддат ичида қарама-қарши томонга тез ҳаракат қилишини тақозо этади. **Бундай маромга танаси чиқитсиз кишилар бемалол ўз вақтида мослаша оладилар. Аксинча танаси чиқитли кишилар организми бундай маромга тезда мослаша олмай, айниқса ойнинг охириги кунларида ортикча зўриқадилар. Оқибатда хужайралар, тўқималар тезроқ ишдан чиқа бошлайдилар.**(«ой ораси»деб аталадиган кунларда кўп бесаранжонликлар бўлади).

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, инсон ҳаётини ҳар дақиқаси, ҳар соати, ҳар куни яшаш учун захматли курашлардан иборат экан.

Яшаш учун курашда инсонга ёрдам берадиган омил борми?

Албатта бор! У-циклоз, яъни хужайра суюқликларининг ҳаракати. Циклоз хужайраларга ташқи муҳитдан:

1. **Тери қопламаси**, нафас йўллари, ҳазм тизими, сийдик-таносил тизими аъзоларининг эпителий қопламаларидан; шунингдек барча қон томирлари, лимфа томирлари ички қавати хужайраларидан бошланиб, организмнинг барча хужайраларига борадиган энергия каналлари орқали тезланиб келаётган электрон зарядининг кинетик энергиясига;
2. **Ташқи муҳит** энергияларининг бош мияга тўғридан-тўғри таъсири натижасида бош мияда ҳосил бўладиган импульс энергиясининг бутун тана хужайраларига бориб етишига;
3. **Тери қопламаси**, нафас олиш тизими, овқат ҳазм тизими, пешоб чиқарув-таносил аъзолари тизими, барча қон томирлари ва лимфа томирлари тизимининг ички қаватларидан бошланган электрон каналларидан орқа мия орқали (рефлектор йўллар) бош мияга электрон зарядларининг бориши улардан бош мия хужайраларида тегишли импульслар ҳосил бўлиб, ушбу импульслар заряди тананинг барча тегишли **хужайраларига етказилишигабоғлиқ.**(Аҳамият берган бўлсангиз ташқи муҳитдан келаётган энергиялар тери қопламаси ёки нафас тизими ёки пешоб чиқарув ва таносил тизими эпителий қопламалари орқали инсон организмнинг **барча тўқималарига тўғридан-тўғри бориб етиши билан бир қаторда рефлектор йўллари билан масалан: тери орқали, ёки нафас йўллари орқали аввал орқа мияга (умуртқа поғонаси ичида) у ердан бош мияга боради, бош миядан тананинг барча тўқималарига етказилади**) Электрон заряди хужайраларини «ҳаракатга келтириб» бир қисми яна бош мияга қайтади, бир қисми тери қопламасини ёки нафас тизими орқали танадан чиқиб кетади. (шунингдек пешоб билан ёкинажас билан ҳам).

Хужайраларда циклознинг маромида бўлишида ташқи муҳит энергиялари ва организмни ўзини хужайраларида ҳосил бўлаётган энергиялар орасидаги муносабатлар ҳам катта рол ўйнайди.

Инсон организмнинг ташқи муҳитдан энергия олишини қуйидагича тасаввур қилиш мумкин. Масалан инсон тери қопламасини ҳар бир кв.смда 200 тадан

оғриқни сезувчи нукталар бор (тери қопламасининг юзаси ўртача 1,7;1,8 м.кв). Демак ҳар биримизнинг жисмимизнинг қарама қарши томонлари орасида ўртача 40000 электрон канал бор. Энди теримизнинг ҳар бир кв.см юзасида қарама-қарши томонга қараб (танани ичи бўйлаб), шунинг билан бирга, бир вақтнинг ўзида орқа мия бўйлаб бош мияга бориб бош мия ҳужайраларида импульс энергияси ҳосил қилиб, у ердан орқа мия орқали тананинг барча тегишли ҳужайраларига бориб у ерда ҳужайраларни «ҳаракат»га келтириб, заряд энергиясини тугатган электронни тери орқали, нафас орқали, пешоб орқали ва ҳоказолар орқали чиқиб кетишини тасаввур қилинг. Шунинг билан бирга ҳужайраларнинг ўзида ҳосил бўлган энергия зарядларининг бир қисми орқа мия орқали бош мияга кетади. Бир қисми тери орқали, нафас тизими, ҳазм тизими, сийдик-таносил аъзолари ва ҳоказолар эпителий қопламалари орқали ташқи муҳитга чиқиб кетади. Ташқи муҳитдан келаётган электрон зарядларининг электрон каналда тезланиши секундига 300 минг кмга етиши мумкин эканлигини идрок қиламиз. (электрон трубкада электроннинг тезланиши ёруғлик тезлигигача етади, инсон организми суюқликлари суюқ кристалл хусусиятли эканлиги учун ундаги электрон ҳаракати энг максимал тезликка эришиши мумкин). Мухими электрон маълум орбитада ва ўз ўқи атрофида айланиб, бўйлама ва спинал тўлқинлар ҳосил қилиб, ҳужайралар ионларини оралаб, «учаётган»лиги учун мунтазам электромагнит майдонлари ҳосил қилиб боради. Ана шу электромагнит майдонлари ҳужайра ионларини ҳаракатга келтиради, улар ўз навбатида ҳужайра суюқлигини ҳаракатлантиради.

Инсон организми ташқи муҳитдан энергияъни қайси аъзолар орқали (нафас йўллари,ҳазм тизими, тери қопламаси ва ҳоказо) олганлигидан қатъий назар уни ҳаракати юқоридагидек.

Юзаси ўртача 1,7-1,8 метр квадратни ташкил қилган тери қопламаси орқали инсон ва ташқи муҳит орасидаги энергия алмашинуви тўғрисида бироз тушунчага эга бўлганимиздан сўнг, ташқи муҳит билан энергия алмашинуви ўтказа оладиган юзаси ундан салкам 3 баробар кўп (5 метр квадрат) бўлган ҳазм тизими ва ундан кўплаб марта каттароқ «юзага» эга бўлган (ўпка алвеолаларининг юзаси нафас чиқарганда 30 метр кв.дан, чуқур нафас олганда 100 кв метрга етар экан)**нафас тизими орқали ташқи муҳит билан бўладиган энергия алмашинувини тасаввур қилсак, нима учун мутахассис йоғлар фақат нафас олиш машқлари ўтказиб, деярли барча касалларни даволаб уддалаган эканликлари тушунарли бўлиб қолади.** (Намоз ўқиш давомида ҳам энг яхши нафас олиш гимнастикаси рўй беришини эслаб оламиз).

Икки оғиз сўз «инсон ички энергиялари ҳосил бўлиши» ҳақида. Истеъмол қилинган озуқа моддалар ҳазм тизимининг бошланғич қисмларида махсус ферменталар билан аввал таркибий қисмларга (углевод,оқсил, ёғлар ва ҳоказо) парчаланаяди. Уларнинг молекулаларидан яна алоҳида ферментлар ёрдамида ҳазм тизимининг кейинги қисмларида водород атоми (электрони билан бирга) ажратилади ва оралиқ моддаларга ўтказилади. Ҳазм тизимининг кейинги қисмларида оралиқ моддалардаги электронлардан яна алоҳида ферментлар иштирокида зарядлар «бўшатилади». Ушбу жараён ҳазм тизимининг охиригача оралиқ моддалардаги электроннинг заряди тугагунча ҳар сафар янги алоҳида ферментлар ёрдамида бир неча босқичда (поғонада) ўтади. Ниҳоят зарядлари тугаган электрон

хужайралардаги кислород атоми билан бирикиб сув хосил қилиб хужайралар аро бўшлиққа чиқади. Малумки, **инсон учун озукани ўсимликлар, ер элементлари ва қуёш нуридан хосил қиладилар.** Озуқаларнинг энергетик қиймати уларнинг қуёш нурини қанча тўплаганлигига боғлиқ. Қайси озуқа моддаси қуёш нурини кўп босқичда ва кўп миқдорда тўплаган бўлса, ўша озуқа моддасида энергия кўп. Ушбу гўё «химиявий боғланган» энергия, «аденозинтрифосфат» молекуласи кўринишида сақланади. (Қуёшдан ютилган энергия эквивалент миқдорда химиявий энергияга айланади ва «бойланади» масалан ўсимлик олган ҳар бир молекула қарбонат ангидридҳисобига қуёшнинг 112 ккал энергияси глюкозада йиғилади). **Инсон озукани истеъмол қилганда ҳазм тизими ферментлари ўша «химиявий боғланган» энергияни энг охири босқичдан дастлабки босқичи томон поғонама-поғона «ечади», охири электрон зарядлари захиралари тугагунча. Ўша ҳар босқичда (поғона) «бўшатиш» энергия организм хужайралари учун энергия манбааси бўлиб хизмат қилади. Кўриниб турибдики, инсоннинг «ички» энергияси ҳам аслида ташқи муҳитдан келади.**

Хурматли китобхон, инсон хужайралари ва умуман инсон организми суяқликларини ҳаракати ўз маромида ва ҳар доим сақланиши учун **тана иссиқлиги асосий рол ўйнайди.** Тана иссиқлиги эса кўп жихатдан яна ўша «овқатланиш» қисмида баён этганимиздек **«ҳаётий ҳамроҳларимиз»-ҳазм тизимида яшайдиган микрожонворларга боғлиқ.** Уларнинг сон ва сифати керакли даражада бўлиши овқатланишга боғлиқ. Инсон ҳазм тизими ўзанида хусусан йўғон ичак ўзанида бир суткада 17-20 триллионгача микроорганизмлар пайдо бўлиб, тахминан шунча ўлиб турар экан. Улар ҳаёт фаолиятлари давомида инсон учун жуда кўп фойдали вазифаларни бажаришади. Жумладан уларни таналарида биоплазма жараёнлари мунтазам ўтиб турганлиги учун улар ўзларидан нур чиқариб турадилар. Ушбу биозарядлар ичаклар деворларидан сўрилиб бутун инсон организми хужайраларининг нур таналарини (хужайра голографиясини) нур билан таъминлаб турадилар. Шунингдек ушбу сон саноксиз микрожониворларни ҳаёт фаолиятлари натижасида йўғон ичак ичи ва атрофи қаттиқ исийди. (ўртача 38 градус атрофида). Йўғон ичакни эса сон саноксиз даражада кўп миқдорда қон томирлари ўраб ўтади. Демак ўша ерда жуда кўп миқдорда қон айланиб ўтади. Ичакдан ўтиш даврида қон қаттиқ қизийди. Шунингдек йўғон ичак барча ингичка ичакларнинг атрофини «ўраб олган», йўғон ичакнинг ўзини эса чаврилар ўраб олган (чаврилар жуда кўп майда қон томирларидан иборат ёғ қатламларидир). Демак, ўша соҳага ҳарорат гўё «қамалади». Ўша қамалган юқори ҳарорат ичакларда ўтаётган барча ҳазм жараёнлари маромида ўтишини таъминлаши билан бирга ичаклар орқали ўтаётган қонни қаттиқ иситиб бутун танага иссиқлик таркатади. Ва албатта йўғон ичакка тегиб турган қўшни аъзолар-жигар, ошқозон, талоқларни ҳам яхши иситади. Сўнг иссиқлик ошқозон ости беши, буйраклар ва тос соҳаси аъзоларига тарқайди. Иссиқлик қорин соҳасидан кўкрак соҳасига ўтиб у ерда жойлашган аъзоларни яхши иситади. Кўкрак соҳасидан иссиқлик бўйин соҳаси тўқималарини иситиб, бош суяги ичи ва ташқариси тўқималарини иситади. Иссиқлик қон орқали қўл ва оёқларнинг барча қисмларига бориб етади.

Мана шу юқорида баён этилган барча жараёнлар инсонлар ҳужайраларидаги суюқликларни инсонларнинг бутун умрлари давомида ҳар доим, мунтазам ҳаракатда бўлишини таъминлайди!

Аҳамият берган бўлсангиз ташқи муҳитдан инсонга таъсир қилиб, гўё уни «заҳмат» чекишга мажбур қилаётган кучлар айна пайтда унинг яшашини ҳам таъмин этар эканлар! Барча гап инсонлар ўз организмларини, ўзлигини етарли даражада тушуниб, юқорида баён этилган **ташқи муҳит таъсирларидан оқилона фойдаланишларидадир.**

Аввало, тўғри овқатланишга аста-секин босқичма-босқич ўтиш лозим. Дастлаб эрталабки нонушта “янгича” тартибда ва таркибда қабул қилинади. Тахминан, 25-30 кунларда бундай нонуштага организм кўника бошлайди.

Иккинчи босқичда нонушта ва тушликни “янгича” тартибда ва таркибда қабул қилиш бошланади. Бундай тартиб ва таркибга ҳам организм, тахминан, 25-30 кунларда ўрганади.

Учинчи босқичда нонушта, тушлик ва кечки овқатларни “янгича” тартибда ва таркибда қабул қилиш бошланади. Бу босқичга мослашиш учун ҳам организмга ўртача бир ой вақт керак бўлади. Шундай қилиб, тахминан, 3 ой муддатда киши организми табиат ритмига мос тушадиган тарзда овқатланишга мослашади.

Тўғри овқатланишга ўтаётган кишилар организмида тез орада ўзига хос белгилар билан ифодаланувчи ўзгаришлар рўй беради. Ушбу ўзгаришлардан мантиқан тўғри хулоса чиқариб олиш ҳар бир киши учун муҳимдир. Тўғри хулоса чиқариш осон бўлиши учун “Тўғри овқатланишга аста-секин ўтиш” ибораси нимани назарда тутишлигини яна бир бор эслаб оламиз.

- Биз, одатда, ҳар куни истеъмом қилаётган озуқа моддалари турларини кўпайтиришимиз, сифатини яхшилашимиз;

- Фақат бир-бирига мос келадиган озуқа моддаларини истеъмом қилишимиз;

- Ҳар фаслда шу фаслнинг озуқаларидан фойдаланишимиз;

-Организмнинг барча элементларга бўлган эҳтиёжларини (*энергияларга ва барча моддаларга*) тўла қондирадиган микдорда, сифатли овқатланишимиз (*болалар, ҳомиладор ва эмизикли аёллар 10-15% кўпроқ*);

- Овқатланишнинг ўзига хос тартибига риоя қилишимиз;

- Овқатланганда табиат ритми ва организм биоритми қоидала-рига эътибор беришимиз;

- Фақат овқатланиш ҳисси кучли пайдо бўлгандагина овқатлан-моғимиз лозим.

Икки оғиз сўз “Озуқалар сифати” ибораси тўғрисида. Бу ерда гап нафақат озуқаларнинг моддий сифатлари, физик кимёвий хусусиятлари, таркиби, энергетик аҳамияти ва ҳоказолар тўғрисида шунингдек “инсон организми ва озуқа моддалар орасидаги муносабатлар” ҳамда ана шу “муносабатлар”дан инсон организми қанчалик даражада фойда кўриши ҳақида бормоқда. Гап шундаки, одатда, бизнинг тасаввуримизда сифатли, деб ҳисобланадиган озуқа маҳсулотларининг анчаси “инсон организми ва озуқа моддалари муносабатлари” нуқтаи назардан қаралганда яхши сифатли эмас. Масалан, одатда, яхши, эко-

логик тоза, **ем-хашак билан боқиб семиртирилган ёш, соғлом хайвон гўшти яхши сифатли озуқа моддаларидан ҳисобланади. “Инсон организми ва озуқа маҳсулотлари муносабатлари” нуқтаи назардан эса бу гўшт маҳсулоти инсон учун жуда сифатсиздир.** Сабаби, ушбу маҳсулотларни ўзлаштириш учун организм кўп вақт ва энергия сарф этиши керак, бу эса организм учун ноқулай. Агар биз организмнинг бир кунлик протеинларига (*оқсил моддалари, аминокислоталар*) бўлган талабини маълум миқдордаги ўша сифатли, деб ҳисобланаётган гўшт ҳисобига қондирсак, биз сифатсиз маҳсулот қабул қилган бўламиз. Агар биз организмни бир кунлик протеинларга бўлган эҳтиёжини экологик тоза **дон билан боқилган ёш, соғлом парранда гўшти билан қондирсак, бироз сифатлироқ озуқа қабул қилган бўламиз.** Шу мақсадда ўзида протеинлар тутувчи ўсимлик озуқаларини (*дон маҳсулотлари, сабзавотлар*) пишириб истеъмол қилсак, **яхши сифатли озуқа қабул қилган бўламиз.** Агар ўсимлик озуқаларини табиий ҳолатда (*одатда, оловда пишириш талаб этилмайдиган озуқалар: мевалар, қоқилар, ёнғоқлар уруғлар ва ҳоказолар*) **истеъмол қилсак биз аъло сифатли озуқа қабул қилган бўламиз.** Ушбу организмнинг оқсил моддаларига бўлган талабини сифатли қондириш борасида келтирган мисолимиз организмнинг ёғлар, углеводлар ва ҳоказоларга бўлган талабини сифатли қондириш масалалари учун ҳам бирдек тааллуқлидир. Аҳамият берган бўлсангиз, инсонлар озуқа маҳсулотларига бўлган эҳтиёжларини иложи борича табиий ҳолатига яқинроқ ҳолатдаги озуқа моддалари билан қондиришлари зарур.

Шунинг билан бирга алоҳида таъкидлаш керак, озуқа маҳсулотлари ҳар қил нотабиий, кимёвий ўғитлардан, пестицидлардан, заҳарли моддалардан холи бўлиши зарур. Бундай кимёвий ишлов олган озуқа маҳсулотлари нафақат “Инсон организми ва озуқа маҳсулотлари муносабатлари” нуқтаи назардан ўта сифатсиз, ҳатто инсон соғлиғи учун ўта хавфлидир.

Инсон организмга зиёнли таъсир этувчи – рағбатлантирувчи таъсир этадиган моддалар тутувчи (*кофеин, теобромин ва ҳоказо*) чой, кофе, какао, шоколад ва ҳоказолар ҳам инсон учун сифатсиз озуқалар қаторига киради.

Ушбу китобда таклиф этилган тартибда (*таркибларда ва миқдорда*) овқатланишга аста-секин ўрганиш табиат ритми ва ҳар бир инсон организми биоритмижараёнларини аста-секин аълодаражада мувофиқлаштиради. Организмнинг озуқа маҳсулотларига бўлган эҳтиёжи тўла қондирилади.

Инсон организми – бу мўъжизалар тўплами. У шундай мукамалки, агар унга халақит берилмаса, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўз муаммоларини муваффақиятли ҳал қила олади. Жумладан, ҳар қайси хужайра ҳам худди бир бутун организм каби ўзининг марказий нерв тизимига ва етарли даражада ишчи мосламаларига эга. Кейинги йилларда баъзи олимлар ҳар бир хужайраларда онг ҳосил қилувчи мосламалар бор, хужайралар мустақил фикр юрита оладилар ва шу асосида фаолият кўрсатадилар, деб ҳисобламоқдалар. Ана шундай хужайралар гуруҳи, тўқималар, аъзолар ва алоҳида фаолият кўрсатувчи, алоҳида маҳсулотлар ишлаб чиқарувчи хужайралар, хужайралар гуруҳидан, ҳосил бўлган сон-саноксиз турдаги ҳар қил ферментлар, биологик фаол моддалар ишлаб чиқарувчи безлар ва ҳоказолардан организм тизимлари ҳосил бўлган.

Тизимларнинг фаолиятлари натижасида организм ички муҳити ҳосил бўлади. Ана шу муҳит ва ташқи табиат орасида ўзаро муносабатлар (*моддалар, энергиялар алмашинуви*) мунтазам давом этади.

Биз одатда, қабул қилаётган озуқа маҳсулотларини бирин-кетин, бироз сифатлироқ маҳсулотлар билан онгли равишда алмаштира бошласак, организмнинг озуқа маҳсулотларига бўлган эҳтиёжини кундан-кунга сифатлироқ маҳсулотлар ҳисобига қондирсак, яъни тўғри овқатланишни ўргансак, хужайралар бундай сифатли маҳсулотларни жуда яхши қабул қиладилар. Улар ўз онглири билан ўзларида анчадан буён тўпланиб қолган сифатсиз нарсаларни янги келаётган сифатли маҳсулотлар билан алмаштиришга киришадилар. Дастлабки кунларда кишининг кайфияти яхшиланади, ўзини енгилроқ сезади. Бир неча кундан сўнг эса хорғинлик пайдо бўлади, киши совқотади, юраги безовта бўлиши, иситма кўтарилиши, кўнгил айниши, ич кетиши ёки ич қотиши ва ҳоказо каби нохуш ўзгаришлар бўлиши мумкин. Бундай ўзгаришлар хужайраларда “тозалаш ишлари” жадал кетиб, у ердаги чиқиндиларни организм суюқликларига, қонга чиқиши ва қонда кўп миқдорда чиқиндилар мавжуд бўлиши билан боғлиқ. 2-3 кунда организм суюқликлари ва қон чиқиндиларидан буйрақлар ёрдамида, ҳазм тизими ёрдамида, тери копламаси ва нафас чақариш ёрдамида тозаланади. Бундай пайтда кўпроқ дам олиш, ухлаш иссиқ кийиниш, илиқ ванна қабул қилиш, ёки танани илиқ сув билан ҳўлланган латта билан жадал артиш, кўпроқ дистилланган илиқ сув ичиш, тозаловчи хукналар ўтказиб, ичакларни тозалаш ва албатта, тоза ҳавода кўпроқ сайр қилиб, ҳар ҳил жисмоний машқлар бажариш керак. Тўғри овқатланишни давом эттириш, ҳеч қандай дори-дармонлар қабул қилмаслик, шунингдек, чой, кофе каби қўзғатувчи моддалари бор ичимликлар ичмаслик зарур. Шунда 2-3 кундан сўнг киши ўзини яхши ҳис қила бошлайди. Танасида қувват кўпайганини сезади. Жисмоний тана соғломлаша бошлайди.

Маълум муддатдан сўнг кишида яна хорғинлик пайдо бўлади, боши оғрийди, танасида тошмалар пайдо бўлиши мумкин, иситмаси кўтарилиши, ич кетиши ёки қотиши каби нохуш ўзгаришлар кузатилади. Киши навбатдаги бу “азоб”га яна чидаши, дори қабул қилмаслиги, тўғри овқатланишни давом эттириши зарур. Кўпроқ ухлаш, жисмоний машқлар бажариш, кўплаб дистилланган сув ёки мева шарбатларини ичиш, илиқ ванналар қабул қилиш, тозаловчи хукналар қилиб ичакларни тозалаш, тоза ҳавода кўпроқ бўлиш ниҳоятда муҳим. Ушбу 3-4 кунлик “азоб” га чидаш билан киши ўзини узоқ йиллардан буён қийнаб келаётган қандайдир сурункали касаллигидан қутулади. Тез орада организм яна “яшнаб” кетади, қувватга тўлади. Агар организм кўплаб миқдорда чиқиндилар билан тўлиб кетмаган бўлса, озроқ муддатда бир икки марта қайтариладиган “азоблар” дан сўнг мутлоқ тозаланишга муваффақ бўлади. Агар организмда чиқиндилар кўп бўлса, кўплаб сурункали касалликлар мавжуд бўлса, “азоблар” сони кўп бўлади. Лекин ҳар қайси навбатдаги “азоб” ни енгиб ўтиш, албатта, битта, ҳатто иккита сурункали касалликдан қутулганингизни, энди ўша касаллик қайтиб сизга зиён етказмаслигини ҳар доим ёдда тутиш “азоблар” ни мардонавор енгилшга ишончни оширади. Ниҳоят, орзиқиб қутилган натижага эришилади. Организмдаги барча хужайралар янгиланади. Ка-

салликдан асар ҳам қолмайди. Инсон бир неча ўн йилга ёшаради. Тўғри овқатланиш бир умр давом эттирилса, вақт ўтаверади, лекин инсон жуда секин қарийди. Соғлом хужайралардан ташкил топган инсон жисми ўртача 150 йилгача яшай олади.

Эслатма: соғлом овқатланиш масаласида ушбу бўлимда баён этилганлар, асосан, соғлом кишилар учун. Ҳар ҳил касалликлар билан оғриётган беморлар учун уларга зарур алоҳида парҳез таомлар мавжуд. Улар ҳақида даволовчи шифокордан ёки парҳезшунос шифокордан маслаҳат олиш лозим.

ИНСОН ИЧКИ МУҲИТИ ВАДИСБАКТЕРИОЗ

Инсонлар ҳазм тизимида инсонлар билан бирга яшовчи фойдали микрожонворлар сонининг камайиб кетиши-дисбактериоз деб аталади. Эволюция жараёнида инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги “муносабатлар” жуда мукаммаллашган, жумладан, ошқозон-ичак тизими ҳам. Маълумки, инсон ошқозон-ичак тизимида бир суткада овқат ҳазми учун 6-7 литргача ширалар ишлаб чиқарилади. Шундан 1 литри сўлак, 1,5-2 литр ошқозон шираси, 0,5-1 литри ўт, 0,7-0,8 литри ошқозон ости беши шираси ва 2 литри ичаклар шираларидир. Ташқарига эса ўртача 150 гр шира ахлат билан чиқарилади, холос. Демак деярли барча ширалар яна қайта сўрилиб кетади. Овқатли моддалар оғиз бўшлиғидан бир неча сониядан бир неча дақиқача вақтда ўтиб кетади. Ошқозондан 2-4 соатда, ингичка ичаклардан 4-5 соатда, йўғон ичакдан эса 12-18 соатда ўтади. Инсон ҳазм тизимида ўртача 400-500 турдаги бир неча ўн триллион микроорганизмлар яшайди. 1 гр нажас билан ўртача 30-40 миллиард микроорганизм ташқарига чиқиб кетади. Доктор Коандининг ҳисоблашича, инсон ҳар куни нажас билан тахминан 17 триллион микроорганизмни ташқарига чиқаради. Бир суткада инсон ҳазм тизимида ундан анча кўпроқ микроорганизмлар ҳосил бўлади. Уларнинг шунчалик кўп миқдорда бўлиши инсон организмининг бемалол яшаш учун бениҳоя зарур. Аввало улар инсон ҳар доим қабул қиладиган сув овқат ва уларга мос равишда ҳазм тизимида ҳосил бўладиган ҳазм ширалари билан бирликда инсон ҳазм тизими ўзанида инсон “ички муҳити” ни ҳосил қиладилар. Инсон ички муҳити – инсон организмидаги барча ҳаётий жараёнларнинг бошланиши, инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги биологик алоқанинг меъёрида ўтишини белгиловчи муҳит. Организм суюқликлари: хужайра суюқлиги, хужайралар аро суюқликлар, лимфа, қон, тўқималар суюқликлари – яъни “ҳаёт элексири” ни қандай ҳолатда бўлиши асосан ана шу муҳитга боғлиқ. Ушбу суюқликларнинг миқдори, таркиби ва керакли даражада софлиги инсон саломатлигини белгилайди. Инсон организмини ташқи муҳит билан доимий биологик алоқа ўтказадигон тери қопламаси, нафас олиш тизими ҳар ҳолда табиий муҳофазаланган. Инсон ички муҳити эса табиий – тўғри овқатланиш ва албатта чиқиндиларни вақтида чиқариш, яъни физиологик бўшаниш билан муҳофазаланади. Фақат табиий– тўғри овқатлангандагина ҳазм тизими аъзолари керакли турдаги, миқдордаги ва сифатдаги ферментларни, энзимларни, гармонлар ва гармонсимон моддаларни ўз вақтида ишлаб чиқаради. Шунингдек тизимдаги микроорганизмлар турлари ва миқдори

етарли даражада хосил бўлади. Асосан нотўғри овқатланиш билан организм ички муҳити бузилади. Кимёвий дори моддаларни, айниқса, антибиотикларни асоссиз ишлатиш фойдали микроорганизмларни кўплаб кириб ташлайди. Юқорида айтганимиздек, ушбу микроорганизмлар овқат хазмида фаол иштирок этадилар, хусусан, улар овқат моддалар таркибидага толалар (*целлюлоза, лигнин, пектин ва ҳоказолар*) билан “овқатланадилар”, улардан витаминлар, ферментлар, гормонлар, аминокислоталар ишлаб чиқариб, уларни инсон организмига ўтказадилар. Ана шунинг учун гўшт, сут, тухум ва ҳоказоларни истеъмол қилмайдигон кишилар организмида оқсилларга мухтожлик бўлмайди. Уларда микроорганизмлар сони етарли даражада. Чунки ўсимлик махсулотлари билан озиқланадигон кишиларда ушбу микроорганизмларнинг сони кўп бўлади, гўшт махсулотлари билан озиқланадигон кишиларнинг организмида ушбу микрожониворлар камайиб кетади. Сабаби гўшт махсулотларидан инсон ичакларида хосил бўладигон муҳитда ушбу фойдали микроорганизмлар кўпая олмайди, хатто қирилиб, кетади ушбу фойдали микроорганизмлар инсон учун тайёргина гўшт. Ахир, ҳаммамиз ҳам қандайдир жониворнинг гўштини истеъмол қиламиз-ку. Бунинг устига уни пишириб сифатини бузиб истеъмол қиламиз “гўшт емаслар” (*вегетарианлар*) эса ўз ичакларидаги тайёргина митти жониворчалар ишлаб чиқарадиган тайёргина оқсил моддаларини табиий ҳолатида “ейдилар”. Фарқ шу. Ушбу микроорганизмларни тури ва сони меърида бўлса, инсон хазм тизимида касаллик келтириб чиқарувчи бошқа микрожониворлар ривожлана олмайди. Шунингдек ушбу микроорганизмлар томонидан қайта ишланган толали озуқалар йўғон ичакда электролитлар алмашинувини меърида тутуди. Нажаснинг шаклланиши меърида бўлади. Бунинг эса аҳамияти ниҳоятда катта. Чунки нажасни вақтида шаклланиб, вақтида чиқиб кетиши организм ички муҳитини демак инсонни соғлом сақлаб қолишнинг энг зарурий воситаларидан. Муҳим ахборот. Ҳар бир кишида бир суткада камида бир марта ич келиши зарур. Ушбу жараён дефекация акти, деб юритилади. Ва албатта: нажас колбасасимон шаклланган, бир кучаниш билан чиқиши ва ҳидсиз бўлиши керак. Алоҳида эслатиб ўтамиз соғлом, оқилона овқатланиш ва чиқиндилардан ўз вақтида (*физиологик меъёр*) бўшаниш одобига болаларни эрта болалигидан ўргатиш ўта муҳим бу болаларнинг келажагини белгилайдиган омил!

Дефекция актидан сўнг кишида “қониқиш хисси” пайдо бўлиши зарур. Қониқиш хисси етарли даражада пайдо бўлганда “ичаклар руҳияти ва онги” дефекациядан сўнг чуқур ором олади. Дефекация меърида ўтса, тўғри ва сигмасимон ичаклар ўзани сўрғичлари эпителий хужайралари сенсор аппаратидан бошланган электрон каналлар ва сезувчи нерв толалари орқали бу “хабар” бош мияга етказилади ва у ерда “қониқиш хиссиёти” пайдо бўлади. Бош мия ушбу хабарни зумда барча ички аъзоларга етказди. Натижада барча ички аъзоларда қониқиш хисси пайдо бўлади, чунки улар (*биринчи навбатда жигар*) йўғон ичакда тўпланиб турган чиқинди – нажасдан ажралиб чиқаётган захарли моддалардан захарланаётган эдилар. Захардан холи бўлган жигар ва бошқа ички аъзолар энди яхши кайфият билан бемалол, хотиржам ўз вазифаларини бажаришни давом эттирадилар. Уларнинг вазифалари эса Сиз ва

бизнинг соғ – саломат яшашимизни таъминлаш. Бундай ички самимий хуш кайфият, хотиржамлик энди бизнинг барча ҳужайраларимизга, жисмоний танамизга ва албатта руҳиятимизга ўтади. Кайфиятимиз чоғ, руҳиятимиз хотиржам бўлади. Мухими иммунитетимиз юкори даражада булади. Демак соғлом инсонимиз, юзимиздаги табассум, нигохимиздаги хотиржамлик самимий. Чунки бу табассум ва хотиржамлик бутун вужудимиздан чиққан ички табассум, хотиржамликнинг чехрамиздаги кўриниши. Бу хақиқий соғлом табассум, хотиржамлик. Зўраки тиржайиш эмас. Зўраки тиржайиш – инсон соғлом эканлигини билдирмайди (*Шарқ донишмандлиги ва табобати “инсон организмнинг барча аъзолари, барча ҳужайралари ўзларининг алоҳида руҳиятларига эга. Уларнинг маркази инсон қалбида (юрак соҳасида) жойлашган. Марказий руҳ инсон организмидаги барча ҳаётий жараёнларни бошқаради” деб таълим беради. Китобнинг тегишли бобларида бу ҳақида батафсил тўхталамиз*).

Афсуски, деяри барчамизда нотўғри овқатланишимиз оқибатида тахминан 30 ёшлардан бошлаб ичакларнинг, шу жумладан, сигмасимон ичак ва тўғри ичакнинг ҳам сўрғичлараро майдонларини чиқитлар босиб қолади (*Худди чанг билан тўлган гилам сингари*) ва улар орқали ичаклардан бош мияга импульс боришида тўсиқлар пайдо бўлади (*чунки кўрсатилган ичаклар сенсор аппаратини чиқиндилар босиб қолган*). Шу жумладан, дефекация акти тўғрисида ҳам. Дефекация акти ҳар доим маромида бўлиши учун тўғри овқатланиш, тўғри нафас олиш, етарли даражада жисмоний ҳаракат зарур. “Сурги” дориларини ичиш зарарли, яхшиси бир неча марта ўсимлик қайнатмаларидан фитоклизмалар қилиб ичакларни тозалаш керак (*энг яхшиси пешоб клизмалари, чунки пешоб клизмалари бир неча йиллардан бери тўпланиб қотиб кетган нажасларни ҳам эритиб тушириб юборади*). Хозир ушбу усул, айниқса, Голливудда кино юлдузлари орасида урф бўлган. Улар ёшариш учун ичакларини тозалайдилар. Нажас чиқишини ўз муддатидан озгина бўлсада секинлашиб қолиши, организм ўз захарлари билан ўзини захарлаши дегани. Шу ўринда нажаснинг шаклланмай чиқиб кетиши ҳам, асосан, дисбактериознинг, шунингдек, ҳазм тизимида яна қандайдир носозликлар борлигининг оқибати эканлигини ва организм учун хавfli эканлигини эслатиб ўтамиз. Алоҳида эслатиш зарур “қистов”ни зўрлаб тўхтатиш ниҳоятда зиёнли. У аввало захарланишни давом эттиради. Энг ёмони бундай вазиятда йўғон ичак, айниқса унинг охириги қисимлари сигмасимон ичак ва тўғри ичакларнинг кўндалангига мажбуран чўзилиши (*кенгайиши*) рўй беради. Оқибатда ичакларнинг меъерий структураси бузилади. Яъни ўша ерда жойлашган ниҳоятда нафис қон томирлари, лимфа томирлари ва нерв толалари узилади. Энг ёмони ўша ичакларнинг сенсор аппарати ишдан чиқади. Уларнинг бош мия билан мунтазам электрон алоқасида нуқсонлар пайдо бўлади. Қистовни зўрлаб тўхтатиш давомли бўлса, ахир – оқибат кўрсатилган ичакларда кўплаб микдорда майда чандиқлар хосил бўлади. Ичаклар кенгайиб кетади, уларнинг қисқариб ёзилиши яъни нажасни хайдаш қобиляти пасайиб кетади. Ичакларнинг ўша қисмларининг асосий вазифаси эса ҳазм бўлмаган озуқа моддалари қолдиқларидан нажасни шакллантириш ва уни вақтида

чиқариб юбориш эди. Ўша вазифа яхши уддаланмайди, оқибатда йўғон ичакда озуқа қолдиқлари керагидан ортикча муддат туриб қолиши одат бўлиб қолади. Оқибатда йиллар давомида ичак букламаларида кўплаб микдорда тош бўлиб қотиб қолган нажас массаси тўпланиб қолиши натижасида ичак ўзани тораяди (*хатто 15-20 кг гача қотиб қолган нажас массаси қайд қилинган*). Дефекация акти эса асосан қониқарсиз ўтади. Демак, организм ўз чиқиндиларидан деярли мунтазам захарланиб яшашга мажбур бўлади. Бундай вазиятда инсон саломатлиги учун биринчи даражали аҳамиятга эга бўлган ички самимий соғлом хушқайфият, рухий хотиржамлик ҳосил бўла олмайди. Иммуниетет нихоятда пасайиб кетади, ҳар қандай касалликка берилувчан булади. Демак, инсон хотиржам, кайфияти яхши бўлолмайди. Яхшироқ кайфият ҳосил қилиш учун сунъий воситалардан (*гўё хуш кайфият берувчи ҳарҳил моддалар*) фойдаланиш эса мутлақо бефойда, улар озгина муддат гўё кайфиятни яхшилади, лекин улар организмни энди мутлақо ишдан чиқаради. Бундай вазиятда организмни хужайра даражасида табиий усуллар билан тозалаш, мижозни ҳисобга олиб тўғри овқатланиш, (*яъни ушбу китобда тавсия килингандек овқатланиш*) жисмоний ҳаракатларнинг етарли бўлишини таъминлаш, керакли нафас олиш машқларини бажариш билан ҳар ким ўзининг саломатлигини сақлаб қолиши мумкин. Организм тўла тозалангач хушқайфият, самимий кулги, хотиржамлик пайдо бўлади. Демак саломатлик қайта тикланади. Инсон организмидаги деярли барча касалликлар бошланишининг сабабчиси ҳам ана шу ерда-инсон ички муҳитининг бузилишидандир. Ушбу муҳит меъёрида бўлса, етарли даражада тўғри овқатланган одамда ҳеч қандай моддалар етишмовчилиги рўй бермайди. Демак, ҳеч қандай касаллик ҳам ривожланмайди. Ҳатто ташқи муҳит экологиясининг бузилиши таъсири натижасида ҳосил бўлган “радикаллар” ҳам организмга жиддий зиён етказолмайди. Лекин, афсуски, ҳозирги замон одамларининг кўпчилигини ички муҳити бузилган. Инсонлар ёши 40 ларга борганда деярли барчасининг йўғон ичакларидаги муҳит меъёр даражасидан мутлақо ўзгариб кетган. Улар меъёр даражасида ишлай олмайди. Демак, уларда деярли барча юкумли эмас, сурункали касалликларнинг ривожланиши эҳтимоли бор. Мисоллар келтираман: Ўзини соғлом ҳисоблаб юрган кишилар тиббий кўрувдан ўтказилганда (*текширув проф. Петров В.Н раҳбарлигидаги гуруҳ томонидан ўтказилган*) уларнинг ҳар мингтасидан 306 тасида организм ички муҳити бузилишининг оқибатида пайдо бўлган йўғон ичак касалликлари аниқланган.

Ҳар ҳил касалликлар билан касалхонада даволанаётган 100 та аёлдан 95 тасида (*ич қотиши*) синдроми аниқланган.

Доктор Герзон кузатган 10000 та рак касалидан 9999 тасининг бош сабабчиси вақтида “ич келмаслиги” оқибатида организмнинг захарланишидан бўлиб чиқди.

Доктор Пошъэ кузатган 10 та кўкрак беши раки касаллигидан 9 тасининг сабабчиси ҳам вақтида ич келмаганлигидан бўлиб чиқди. Агар ана шу 9 та аёл 10-15 йил аввал ичаклари муҳитини меъёрлаштирганларида эди, деб ёзган эди доктор Пошъэ, ўша аёлларда, умуман ҳеч қандай рак касали ёки

бошқа касалликлар бўлмаган бўлар эди. Бундай мисоллар кўп. Хақиқатдан ҳам, кўп учраётган касалликларнинг деярли барчаси инсоннинг ички муҳити- ҳазм тизими ўзанимуҳитининг ўзгариши ҳисобига келиб чиқаётган эканлиги исботланган. Инсоният ривожланишининг ҳозирги босқичидаги ушбу вазият унга қарши қандайдир чоралар кўрилишини тақазо этади, шунинг учун дунёдаги кўплаб Фармаиндустрия компаниялари ва бошқа компаниялар ҳозирги замон фанларининг сўнгги ютуқларидан фойдаланиб, инсон организмнинг изидан чиқа бошлаган механизмларини “жойига келтириш” учун доривор маҳсулотлар ишлаб чиқаришни йўлга қўймоқдалар Стана, Вижен, Тянь-ши, “Осиё дамламалари”, РОЗ “Сибирское здоровье” ва хоказолар шулар жумласидан. Лекин таъкидлаб айтамыз, саломатликни сақлаб қолиш учун энг аввало ҳужайраларни, ҳужайралараро суюқликларни, қонни, лимфани, умуман организм суюқликларини тоза тутиш лозим. Бунга тўғри овқатланиш билан эришиш мумкин. Шунингдек организмни вақти-вақти билан тозалаб туриш ниҳоятда зарур. Бунингсиз ҳозирги экологик вазиятда соғлом яшаш жуда қийин. Агар организм суюқликлари етарли даражада тоза бўлмаса, ҳеч қандай компаниянинг ҳеч қандай маҳсулотлари етарли даражада шифоли таъсир эта олмайди(*Бу ҳақида кейинроқ алоҳида сўз юритамиз*). Лекин улар организмнинг тозалаш сифатини яхшилайти, тозалашни тезлатади, айниқса антиоксидантлар. Шунингдек, биологик фаол моддалар ҳам организм тозаланиши сифатини оширади, тезлатади. Витаминлар, минераллар, микро ва макроэлементлар эса организмни уларга бўлган камомадини тўлдириб организмда моддалар алмашинуви жараёнини меъёрлаштиради, оқибатда чиқиндилар ҳосил бўлиши камайти. Натижада, организм соғломлашади. Кўплаб касалликларнинг олди олинадиган (*Муҳим эслатма: ҳурматли китобхон, ушбу бобда тасвирлаганимиз инсон ички муҳитининг бузилиши сизнинг фикрингизча, эхтимол Сизда йўқдир, шундай бўлса ҳам, ўзингиз учун озгина вақт ажратиб “клизмалар ҳақида ” бобда тавсия қилганимиз схема бўйича клизма муолажаларини қилиб кўринг, вазият ойдинлашади. Сабаби жуда кўп кишилар ўзларида дефекация акти қониқарсиз ўтаётганини билмайдилар*).

Қуйида инсонлар ички муҳитини меъёрлаштиришнинг табиий усулларидан бирини таклиф этамыз. **Ундирилган буғдой дони билан нонушта қилиш.** 100 гр буғдой дони, бир ош қошиқ зиғир уруғи ва бир ош қошиқ қора седана илиқ сувда 1-2 марта ювиб тозаланади. Сўнг 0,5 % ли перекс водород эритмасида 10-15 минут сақланади (*ёки шўр сувда*). Сўнг тоза илиқ сув билан ювилади ва ликопчадаги илиқ сувга (*ушбу сувга бир чой қошиқ денгиз карами, бирдона лимон шираси қўшиши мақсадга мувофиқ бўлади*) бўктириб иссиқроқ жойда усти доқа билан беркитиб дон сувни тўлиқ шимиб олишига эътибор бериб 1-2 кун сақланади. Ушбу вақтга келиб дон 2-3мм гача ўсиши керак. Сўнг ўсган дон 1-2 марта илиқ сув билан ювиб гўшт қиймалагичдан ўтказилади ва 100-150 гр табиий тоза асал билан аралаштириб нахорда истемол қилинади. Жуда узок чайнаб сўнг ютиш муҳим. Дастлабки кунларда бундай нонустанинг таъми бироз ғалатиноқ туюлади. Бироқ бу озуқа инсон учун ғоят фойдали, энг табиий озуқа. Бир неча муддатдан сўнг мазаси ва таъми жуда ёқимли бўлиб қолади. Ушбу озуқа инсон организмда ҳазм бўлиш учун ҳеч қандай энергия

талаб қилмай тўлалигича ўз таркибидаги ферментлар ва инсон организми ҳазм тизими ферментлари иштирокида ўзлаштирилади. Инсон организми жуда кўп микдорда табиий ҳолатдаги микроэлементлар, макроэлементлар, витаминлар, фитогармонлар (*масалан бугдой ундурилганда В гуруҳ витаминлар одатдаги бугдойдан 6 маротаба, витамин Е эса 10 мартагача кўпаяр экан*) ферментлар, (*жумладан хужайраларни кислародга тўйинишини яхшиловчи, хужайра сувининг етарли бўлишини, моддалар алмашинувини яхшиловчи ва хоказо*) пептидлар, нуклеоидлар, аминокислоталар (*жумладан , алмашилмайдигон, яъни инсон организмнинг ўзи ҳосил қила олмайдиган , омега 3, омега 6 , аминокислоталари*), шунингдек табиий стероид гармонлар олади. Унданда муҳими ундирилган бугдой оксилларидан ҳазм жараёнларида эндорфин, серотанин ҳосил бўлади. Бу моддалар инсон хужайралари ҳосил бўлишида иштирок этади, инсон онгини мустахкамлайди. Инсоннинг кайфияти чоғ, ўзи хотиржам бўлади. Натижада инсон ҳазм тизимида физиологик, биохимик жараёнлар аъло даражада ўта бошлайди. Инсон ички муҳити меёрига келади. Нафақат ҳазм тизими хужараларида, шунингдек организмнинг барча хужайраларида моддалар, энергиялар алмашинуви жараёнлари яхши ўтади. Барча хужайралар етарли даражада кислород, озуқа моддалари ва энергия билан яхши таъминланади. Натижада беморлар аста секин тузалишга бошлайдилар. Эслатиб ўтамиз, ҳозирга қадар инсон организмга ундирилган бугдой дони ва асал аралашмасига тенг келадиган беозор, безарар шифоли таъсир кўрсата оладигон дори воситаси ишлаб чиқарилмаган. Шунинг учун ушбу озукани шифо берувчи овқат деб аташ тўғри бўлади. Қадимги шарқ халқлари бундай нонуштани инсонни ёшлигини сақловчи озуқа деб жуда қадрлашган. Ана шундай нонушта ва китобнинг тегишли бобларида баён этганимиздек овқатланишни синаб кўришни таклиф этамиз. Зеро бундай овқатланиш инсон ички муҳитини мунтазам меъёрида , иммунитетини юқори даражада бўлишини таъминлайди. Агар шундай қилсангиз тез орада (2-3 ой) сизнинг саломатлигингиз яхшиланаётган эканлигига амин бўласиз.

Ушбу қисмни яқунлашдан аввал алоҳида эслатиб ўтамиз , агар ушбу қисмда тавсия этилган овқатланишни оиламиз билан одат қилсак биз оиламиз билан деярли барча юқумли ва юқумли эмас касалликларнинг олдини олган бўламиз. Онгимиз, дунё қарашимиз ўзгаради саломатлигимиз , ҳаётимиз сифати яхшиланади. Кейинги авлодимиз биздан анча сифатли яшайди, уларни соғлом овқатланишга эрта болалигидан ўргатганимиз учун биздан жуда миннатдор бўладилар.

Кейинги қисмларда саломатлигимиздаги нуқсонларни сошлаш , мустахкамлаш ҳақида фикр юритамиз.

II боб. МИЖОЗ ҲАҚИДА

МИЖОЗЛАР

“Инсон организми - мўъжизалар макони”

Мижозлар масаласини яхшироқ тушуниш учун шайх-ул раис Абу Али ибн Сино таълимоти нуқтаи назаридан мижозларни бироз тушунишга ҳаракат қиламиз.

Ер, сув, ҳаво ва оловдан иборат табиат унсурларининг (*субстанция*) ниҳоят даражадаги майда бўлақларидаги қарама-қарши кайфиятларнинг (*ҳолатларнинг*) бир-бирига таъсири маълум бир чегарага етганда пайдо бўлган кайфиятга (*вазиятга*) мизож (*мижоз*) дейилади (*Ибн Сино мизож, деб атаган*).

Унсурларнинг энг кичик бўлагидаги кайфият, ҳар бир унсурнинг аксар бўлақлари, бошқасининг аксар бўлақлари билан аралашishi учун лозимдир. Бу унсурлар ўз қувватлари билан бир-бирларига таъсир этишлари натижасида уларнинг барчасига мос кайфият вужудга келади. Ана шу кайфият мижоздир.

Юқорида тилга олинган унсурлардаги дастлабки қувватлар: иссиқ, совуқ, ҳўл ёки қуруқ сифатига эга.

Ер жисмлари, ўсимликлар, ҳайвонлар, шунингдек, одамлар таналаридаги мижозлар юқоридаги дастлабки қувватлардан вужудга келган, бошқача айтганда, иссиқ қувватлардан – иссиқлик сифатли мижоз гуруҳлари, совуқ қувватлардан – совуқ сифатли мижоз гуруҳлари, ҳўл қувватлардан – ҳўллик сифатли мижоз гуруҳлари, қуруқ қувватлардан – қуруқлик сифатли мижоз гуруҳлари ҳосил бўлади.

Табиатдаги барча нарсалар: ер, сув, ҳаво, олов, ўсимликлар, ҳайвонлар, одамлар алоҳида мижозга эга эканлиги билан бир қаторда уларнинг ҳар бир аъзосининг ҳам алоҳида мижозлари бор. Масалан, ер, асосан, совуқ ва қуруқ қувватлардан иборат эканлиги учун «совуқ-қуруқ» мижозга эга; сув совуқ ва ҳўл қувватлардан иборат эканлиги учун «совуқ-ҳўл» мижозга эга; ҳаво иссиқ ва ҳўл қувватлардан иборат эканлиги учун «иссиқ-ҳўл» мижозга эга; олов эса иссиқ ва қуруқ қувватлардан иборат эканлиги учун «иссиқ-қуруқ» мижозга эга.

Ўсимликлар табиатдан кўпроқ совуқ ва ҳўл қувватларни ўзлаштиргани учун улар, асосан, «совуқ-ҳўл» мижозлидир. Лекин ўсимликларнинг ҳар ҳил қисмлари айна пайтда совуқ ва ҳўл қувватларни ҳар ҳил даражада ўзлаштиргани учун мижозлари ҳам ҳар ҳил даражадаги «совуқ» ва «ҳўллик»дан иборат. Уларнинг қуритилганлари, пишиб етилган донлари, қоқи қилинган мевалари суви қочганлиги ва қўшимча миқдорда катта иссиқлик қуввати олганлиги учун уларнинг мижози мўътадилликка яқинлашадилар. Асосан, қўшимча равишда «пиширилиб», яъни кўп миқдорда иссиқлик қуввати ўтказиб истеъмол қилинадиган ўсимлик озуқалар (*донлар ва ҳоказолар*), яна улар ҳайвон ёғида қовурилиб пиширилса, мўътадил мижозга жуда яқин бўлиб қоладилар. Чунки ҳайвон ёғлари (*тери ости ёғлари*) одатдаги ҳолатда «совуқ-ҳўл» мижозли бўлса-да, қаттиқ қиздирилганда «иссиқ-ҳўл» мижозга айланиб қолади. Ушбу ҳолат аслида «совуқ-ҳўл» мижозли дон маҳсулотини ҳам «иситиб» мўътадил мижозга яқинлаштиради. (*Шунинг учун барча пиширилиб истеъмол қилинадиган овқатларни иссиғида истеъмол қилиши керак. Айниқса, совуқ мижозли кишилар*).

Ҳайвонлар танасининг ҳам барча алоҳида аъзолари ҳар ҳил мижозли бўлади. Бутун ҳайвон мижози тўғрисида гап кетганда ҳайвоннинг жинси, ёши ва яшаш жойидан келиб чиқиб, барча аъзолари, мижозлари қайсинисининг салмоғи кўп бўлса, ўша мижоз ўша ҳайвон учун умумий мижоз бўлади.

Инсонлар учун озуқа сифатида ишлатиладиган иссиқ қонли ҳайвонлар алоҳида аъзоларининг мижозлари қуйидагича: ҳайвон-ларнинг энг иссиқ мижозли аъзоси – бу юрак, сўнг қон, жигар, ўпка, гўшт, гўшт ичидаги пайлар, талоқ, буйраклар, артерия томирлари, вена томирлари, энг сўнггиси тери.

Ҳайвоннинг энг совуқ мижозли аъзоси - бу чаври, сўнг ёғи, суяги, тоғай, боғламлар, пайлар, пардалар, нерв томирлари, орқа мия, бош мия, энг сўнггиси тери.

Ҳайвоннинг энг ҳўл мижозли аъзоси – бу қон, сўнг ёғи, чаври, бош мия, орқа мия, елини, жинсий безлардаги ёғи, ўпка, жигар, талоқ, буйраклар, кўшма толалар, энг сўнггиси тери.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, тери ҳар томондан мўътадил мижозга яқин туради.

Шунингдек, ҳайвонларнинг бузоқлик даврида иссиқ-ҳўл мижози ғолиб, ўрта яшар даврида совуқ-ҳўл мижози ғолиб, қарилик даврида совуқ-қурук мижози ғолиб бўлади.

Шунингдек, эркак ҳайвонларда иссиқлик, мода ҳайвонларда-совуқлик ғолиб (*бузоқлик даври бундан мустасно*).

Истеъмол қилинадиган ҳайвонлар аъзоларининг деярли барчаси пиширилиб, истеъмол қилиниши сабабли улар кўшимча иссиқлик қувватлари оладилар, натижада, иссиқ мижозли аъзолардан тайёрланган овқатларда уларнинг иссиқлик даражаси ортади, айниқса, ҳайвон ёғида қовурилганда. Совуқ мижозли аъзолардан тайёрланган овқатларнинг эса совуқлик даражаси бир мунча пасайиб, мўътадилликка яқинлашадилар. Овқатланиш вақтида ана шу жиҳатларни, албатта, инобатга олиш зарур. Масалан, «иссиқчан» кишилар ҳайвонларнинг «иссиқ» мижозли аъзоларини ҳайвон ёғида қовуриб истеъмол қилсалар, уларнинг иссиқлик даражаси ошиб кетиши мумкин. Лекин ўзи «совуқчан» мижозли бўлиб, яна қандайдир бир сабаб билан совуқчанлиги ошган кишиларнинг саломатлигини жойига келтиришда бу энг яхши даво. (*Ўсимлик ва ҳайвон озуқалари инсонлар учун қайсидир мижозли эканлиги учунгина эмас, улар, аввало, ўзларида инсон организми учун зарур элементлар, моддаларни тутганлиги учун аҳамиятлидир. Зеро, ўсимликлар ва ҳайвонлардаги ана шу элементлар ва моддаларнинг энг майда зарралари ўз қувватлари билан бир-бирларига таъсир этиши натижасида уларнинг барчасига мос вазият-мижоз ҳосил бўлади.*)

ИНСОН МИЖОЗЛАРИ

«Аллоҳ табиатдаги барча нарсаларни ўзига хос мижозли қилиб яратган. Одамга шу оламда

**бўлиши мумкин бўлган ва
одамни таъсир кўрсатиш ва
таъсирланишига восита
бўладиган қувватларга муносиб энг
мўътадил мижозни берган.»
Абу Али ибн Сино**

Инсон организмнинг барча аъзолари, уларни ташкил қилувчи барча тизимлари, бирикмалари, моддалари, элементларининг энг майда заррачалари ўз қувватлари билан бир-бирларига таъсир этишлари баробарида, уларга ташқи муҳитнинг энг майда зарраларини ўз қувватлари билан таъсир этиши ва ўз навбатида организмнинг энг майда зарраларини ўз қувватлари билан ташқи муҳит зарраларига таъсир этиши натижасида умуморганизмда уларнинг барчасига мос вазият-мижоз ҳосил бўлади (*Замонавий тушунчалар бўйича инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги биорезонанс жараёнлари*). Шунингдек, организмнинг ҳар бир аъзосида ҳам юқоридаги заррачалар қувватларининг ўзаро таъсирлари натижасида уларнинг фақат ўзларига хос мижозлар ҳосил бўлади.

Инсон аъзоларининг энг иссиқ мижозлиси – инсон руҳи (*Шарқ табобати, жумладан, Ибн Сино ҳам инсон руҳи юрагининг ичида (қалбида) сақланади, деб ҳисоблайди*), сўнг юраги, сўнг қони, жигари, ўпкаси, гўшти, талоғи, буйраклари, артерия томирлари, вена томирлари, энг сўнггиси қўл кафтлари ва бармоқларининг териси ҳисобланади.

Инсон аъзоларининг энг совуқ мижози эса – балғам, сўнг чаври, сўнг ёғи, суяклари, тоғайлари, боғламлари, пайлари, пардалар, нерв томирлари, орқа мия, бош мия, сўнг териси.

Инсон организмнинг энг ҳўл мижози эса – балғам, сўнг қон, сўнг ёғи, чаври, бош мия, орқа мия, сут безлари ва жинсий безлари ёғлари ўпка, жигар, талоқ, буйраклари, энг сўнггиси тери.

Инсонлар болалик ва ўсмирлик даврида, асосан, «иссиқ-ҳўл» мижозли, ўрта яшарларда мўътадил ёки «совуқ» мижозли, кексайганда «совуқ-қуруқ» мижозли бўладилар. Шунингдек, эркаклар асосан «иссиқлик»ка мойил, аёллар «совуқлик»ка мойил бўладилар. (*қиз болалар ва ўсмир қизлар бундан истисно*).

Ҳар бир инсонда мижозларни ҳосил қилувчи бирламчи қувватларнинг барча тўртталаси ҳам қайсидир миқдорда (*нисбатларда*) бор. Ана шу бирламчи қувватларнинг миқдорига (*салмоғига*) қараб инсонлар мижози бир-бирларидан фарқ қиладилар.

Иссиқ мижоз. Танада иссиқ қувватлар нисбатан кўп (*асосан, олов ва ҳаво унсурларидан иборат*).

а) иссиқ-қуруқ мижоз. (*Бу ерда оловнинг салмоғи нисбатан кўп*).

б) иссиқ-ҳўл мижоз. (*Бу ерда ҳавонинг салмоғи нисбатан кўп*).

(*Ҳаётда иссиқ-қуруқ мижозли кишиларнинг сони жуда оз. Иссиқ-ҳўл мижозлилар эса улардан бироз кўпроқ.*)

Ҳарактерли белгилари: бундай мижозли кишиларнинг аксарияти йирик гавдали, суяклари йўғон, оёқ қўлларининг панжалари, кафтлари катта. Ҳара-

катлари сокин, салмоқли. Организмда модда алмашинуви жараёнлари секин кечади. Кам овқат истеъмол қилсалар ҳам, тез семирадилар. Териси: иссиқ-қуруқ мижозлиларники – иссиқ ва қуруқ, иссиқ-хўл мижозлиларники – иссиқ ва нам. Ҳар иккала гуруҳларнинг ҳам уйқуси чуқур, сокин. Ёғсизроқ овқатларни яхши кўрадилар. Арзимаган нарсаларга жаҳллари чиқмайди, оғир-босиқ кишилар. Ахборотни секин қабул қилади, лекин узоқ эслаб қоладилар.

Қуруқ-иссиқ гуруҳларда қабзиятга мойиллик бор, иссиқ-хўл мижоз гуруҳларида танада сув тўплашга, балғам ҳосил бўлишига мойиллик бор. Иккала гуруҳ ҳам очликка яхши чидайдилар.

Совуқ мижоз. Танада совуқ қувватлар нисбатан кўп. (*Асосан ер ва сув унсурлардан ташкил топган*).

а) «совуқ-қуруқ» мижоз (*бу ерда ер унсурининг нисбатан салмоғи кўп*)

б) «совуқ-хўл» мижоз (*бу ерда сув унсурининг нисбатан салмоғи кўп*)

(*Ҳаётда совуқ-қуруқ мижозлилар кам, совуқ-хўл мижозлилар биров кўпроқ учрайди.*)

Ҳарактерли белгилари: бундай мижозлиларнинг аксарияти кичик жуссали, озғинроқ, суяклари ингичка, оёқ ва қўл панжалари кичик ва нозик. Териси: совуқ-қуруқ мижоз гуруҳларида – совуқ ва қуруқ. Совуқ хўл гуруҳларда – совуқ ва нам. Ҳаракатлари тез, чаққон, енгил. Организмда моддалар алмашинуви жараёни тез кечади. Овқатланишни яхши кўради. Анча кўп овқат есалар ҳам, тез семирмайдилар. Тез ухлаб қоладилар, лекин уйқулари юзаки. Ахборотни тез қабул қилади, тез эсан чиқаради. Янгиликка ўч, тадбиркорликка мойил. Иссиқ, ёғли овқатларни яхши кўрадилар. Совуқ ҳавони ёқтирмайдилар. Ҳазм тизимида муаммолар бўлиб туради. Совуқ-қуруқ мижозлилар гуруҳида қабзиятга мойиллик бор. Ҳаммомга тушишни яхши кўришади. Иккала гуруҳ ҳам очликка чидамлиги йўқ.

Мўътадил мижоз. Аксарият кишилар ушбу мижоз соҳибларидир. Ушбу мижозда барча тўрттала унсурлар деярли тенг миқдорда иштирок этадилар.

а) «қуруқ-совуқлик»ка мойил мўътадил мижоз (*Бу ерда ер унсури бошқалардан жуда оз миқдорда кўпроқ.*)

б) «хўл-совуқлик»ка мойил мўътадил мижоз (*Бу ерда сув унсури жуда оз миқдорда нисбатан кўпроқ.*)

в) «иссиқ-хўл»ликка мойил мўътадил мижоз (*Ҳаво унсури жуда оз миқдорда нисбатан кўпроқ.*)

г) «иссиқ-қуруқ»ликка мойил мўътадил мижоз (*Олов унсури жуда оз миқдорда нисбатан кўпроқ.*)

Ҳарактерли белгилари: ушбу мижоз соҳиблари, асосан, ўртача катталиқдаги, қадди-қоматлари кўркам, ориқ семизлиги ўртача даражадаги, нисбатан бақувват кишилар. Ҳаракатлари ўртача тезликда, ишончли. Сочлари силлиқ, тез тўкилишга ва тезроқ оқаришга мойил. Оёқ, қўл кафтлари, панжалари ва бармоқлари ўртача катталиқда. Кафт териси:

а) «қуруқ-совуқ»ликка мойил мўътадил мижозларда – нисбатан қуруқ ва илиқ;

б) «хўл-совуқ»ликка мойил мўътадил мижозларда – нисбатан хўл ва илиқ;

в) «иссиқ-ҳўл»ликка мойил мўътадил мижозларда – нисбатан илиқ ва нам;

г) «иссиқ куруқ»ликка мойил мўътадил мижозларда – нисбатан илиқ ва куруқ бўлади.

Барча тўрттала гуруҳда организмдаги биокимёвий жараёнлар ўртача тезликда, сифатли кечади. Улар овқатланишни, овқатдан роҳатланишни яхши кўрадилар, лекин кўп овқат истеъмол қилишга мойил эмаслар. Очликка яхши чидайдилар. Уйкулари сокин. Ҳаётда тартиб интизомни яхши кўрадилар. Ахборотларни яхши ўзлаштирадилар, узоқ ёдда сақлайдилар. Барчасида ҳам ўзига ишонч ҳисси кучли. Ҳаётда яхши мақомга эришадилар. Нисбатан узоқ умр кўрадилар.

Ҳар бир инсон ҳаётининг маълум босқичларида юқоридаги мижозларнинг қайси бирига эга бўладилар. Бу мижоз унга ўша давр учун гўё меъёр бўлиб ҳисобланади. *(Яъни организм ўша босқичда, ўша мижозга хос ишлашга ўрганиб, мослашиб қолади, шунинг учун вақтлар ўтиб организмда ёшига хос ўзгаришлар аста-секин рўй бериб, унга мослашиб мижози ҳам ўзгармагунча уни бузмаслик керак.)*

Ҳар бир инсон учун гўё меъёр бўлиб қолган мижозни иложи борича узоқ давом этишига имкон борича ҳаракат қилиш керак. Инсоннинг саломатлиги, умрининг узунлиги мижозга тўғридан-тўғри боғлиқ.

Мижоз нима учун ва қандай бузилади?

Биз инсон организмдаги барча унсурларнинг энг майда зарралари қарама-қарши қувватларнинг бир-бирларига таъсир этиши ва шунингдек, уларга ташқи муҳитнинг ҳам ўз қувватлари билан таъсир этиши натижасида уларнинг барчасига мос вазият ҳосил бўлишини мижоз, деб аталишини билдик. Шунингдек, мижозларнинг турлари ва уларнинг фарқларини ҳам билдик. Мижозни нима учун ва қандай бузилишини билиш учун энди «уларнинг барчасига мос вазият ҳосил бўлиши» иборасининг маъносини тушуниб олишимиз керак, чунки «уларнинг барчасига мос вазият ҳосил бўлмаслиги» мижознинг бузилиши, дегани.

Маълумки, инсон организмнинг барча аъзолари, тўқималари, хужайралари барчасига мос вазият ҳосил бўлса, бир-бирлари билан «яхши келишган» ҳолда эканида ишлай олади, холос. Агар барчасига мос вазият ҳосил бўлмаса, демак, аъзолар, тўқималар, хужайралар бузила бошлайдилар.

Хўш мижозни нима бузади ва қандай қилиб бузади?

Мижозни асосан: тўғри фикр ҳосил қила олмаслик *(ташқи муҳит таъсирларига вақтида тўғри, муносиб (адекват) жавоб ҳозирлай олмаслик)*; тўғри нафас ола олмаслик; билмаслик, билишни истамаслик, беписандлик, бепарволик; нотўғри овқатланиш; кам ҳаракатлилиқ *(гиподинамия)* кабилар бузади.

Мижозни кўпчилик тасаввур қилганидек, фақат овқатланиш билан боғлиқ масала, деб тушунмаслик керак. Мижоз – бу инсон шахсининг яшаш тамойили. Ташқи муҳит ва инсон организми орасидаги доимий мулоқот. Бу мулоқот, асосан, ташқи муҳитнинг инсон руҳиятига тўғридан-тўғри таъсири орқали; нафас олиш орқали; тери қопламаси орқали ва ундан кейингина озуқа

билан ҳазм тизими орқали содир этилади. Ана шу мулоқотлар натижасида инсон организмда энг маъқул даражада ишлай оладиган вазият ҳосил бўлади. Ана шу вазият организмда қанчалик барқарор бўлса ва давом этса, инсон шунчалик соғломдир.

Маълумки, инсон организмнинг барча аъзолари, хужайралари ташқи муҳитдан фақат ўзларига хос тўлқин тебранишли частоталарни танлаб қабул қилади. Шу жумладан, бош мия ҳам. Ташқи муҳитнинг маълум частотадаги электромагнит тўлқин тебранишлари кўринишида (хронал энергия) бош миянинг олий нерв фаолияти билан боғлиқ хужайраларига таъсири натижасида, у ерда «таъсир маъноси»га мос электромагнит майдонлари ҳосил бўлади. Ташқи муҳит таъсири олий нерв фаолияти билан боғлиқ хужайраларга; эшитиш орқали, кўриш орқали, таъм билиш, иссиқ ёки совуқни сезиш, ҳис қилиш ва ҳоказо сезувчи аъзолар орқали етказилади. Ташқаридан олинган таъсирнинг «маъносига» мос равишда хужайралар ўзлари учун электромагнит майдони ҳосил қилади. Бунинг учун хужайраларда махсус анализатор (*мантиқ*) мосламалари бор. Киши онгида ўша таъсирга хос мантиқий фикр ҳосил бўлади ва унга мос мантиқий жавоб ҳозирланади. Яъни ташқаридан олинган таъсирни организм ўзига мослаб, «мантиқан ўзлаштиради». Ана шу ўзига хос мантиқли жавобни ҳосил қилган электромагнит майдони импульс кўринишида бош миянинг қуйи қаватлари-гипоталамик соҳа, лимбик тизим ва гипофиз беги хужайраларига ўтказилади. Ушбу соҳа хужайралари, аввало, юқоридан келган импульс «маъносини» ўзлаштиради. Уларда ҳам ўша бош мия анализатор (*мантиқ*) хужайралари ҳосил қилган мантиқли фикрга мос биомайдонлар ҳосил бўлади ва бу майдонлар бутун танадаги ички секреция безлари хужайраларига тарқатилади. (*Эслатма: “мантиқли фикр” - алоҳида частота-даги тўлқин тебранишларни, “мантиқсиз фикр” – алоҳида бошқа частотадаги тўлқин тебранишларини ҳосил қилади. Бу ерда “мантиқсиз фикр” жумласи қиёслаш учун ишлатилди. Аслида мантиқсиз фикр бўлмайди, ҳар қандай фикрда маълум даражада мантиқ бўлади, лекин унинг моддий субстракти-электромагнит тўлқин тебранишлари турли бўлади.*) Ички секреция безлари эса юқоридаги «маъноли» импульслардан ахборот олиб уларга мос равишда ўз маҳсулотларини ишлаб чиқариб, бутун танани тегишли хужайраларига тарқатади. Бутун тана хужайралари тегишли «мантиққа» эга маҳсулотларни олиб ўз фаолиятларини унга мослайдилар. Ички секреция безлари тизими бутун танани ташқи муҳит таъсирларига мослаштирувчи тизим ҳисобланади. Шундай қилиб бутун организмда, унинг барча энг майда бўлақларида, уларнинг барчасини бемалол ишлашини таъминлайдиган вазият ҳосил бўлади. Демак, инсон организмнинг барча аъзолари, барча тизимлари фақат бир-бирлари билан «келишиб» ишлаши инсоннинг руҳиятига таъсир этувчи ташқи таъсир натижасида инсон онгида ҳосил бўлувчи мантиқий фикрга боғлиқ. Фақат мантиқий фикр уларни узоқ вақт «келиштира олади». Ушбу йўналиш мижоз ҳосил бўлишининг асосий йўналиши бўлиб, фақат инсонларга хос. Шунини эътиборга олиш керакки, ҳайвонларда олий нерв фаолияти билан боғлиқ «мантиқ» марказлари бор хужайралар йўқ, шунинг учун ташқи муҳит таъсирига мос мантиқли фикр чиқара олмайдилар. Уларга ташқи муҳит таъсири гипоталамик соҳа, лимбик тизим ва

гипофиз безига таъсир этиш билан бошланади, шунинг учун уларнинг мижози гўё «онгсиз» ҳосил бўлади. Ўсимликларда эса мижоз тўғридан-тўғри модда алмашинувлари жараёнлари билан боғлиқ ҳосил бўлади.

Асосий йўналиш билан бир вақтнинг ўзида ташқи таъсирлар нафас олиш тизими орқали ҳам таъсир қилади. Ҳаво унсурининг энг майда заррачалари кислород аэроионлари кўринишида ўпка орқали эриган ҳолда қонга ўтиб, қон билан барча аъзолар ҳужайраларига етиб боради. Ушбу ерга шу вақтнинг ўзида тери орқали ташқи муҳитдан эркин электрон заряди кўринишида (*олов унсури*) энергия каналлари бўйлаб тезланиб келаётган кинетик энергия қувватлари ҳам келади. Айти пайтда ҳазм тизимидан озуқа моддалар ионлари – ер унсурининг энг майда заррачалари, ҳамда озуқа моддалари молекулаларига «кимёвий боғланган» куёш нурлари (*олов унсури*) ҳам қон билан оқиб келади. Ана шу тўрт томондан келган таъсирлар ва ҳужайралар «қувватлари» орасида «келишув муносабатлари» содир этилади ва ушбу муносабатларнинг содир этилишида асосий йўналишдан келаётган яъни инсон руҳияти ва онги томонидан келаётган ‘мантикий фикрли қувватлар’ хал қилувчи рол ўйнайди. Ҳужайраларда, аъзоларда ва бутун организмда ташқи муҳит таассуротлари билан мослашув жараёнлари бўлиб ўтади. Ушбу **мослашув жараёнлари ҳаётнинг асосини ташкил этади.**

Баён этганларимиз илмий-назарий мулоҳазалар амалда ҳар биримизда куйидаги жараёнлар кўринишида бўлиб ўтади. Истеъмол қилинган озуқа ҳазм тизимида парчаланиб, таркибий қисмларга: углеводлар глюкоза ёки фруктозага; оксиллар аминокислоталарга, органик кислоталарга; ёғлар ёғ кислоталарига; шунингдек, витаминлар, минераллар ва ҳоказоларга ажратилади. т билан ҳаво орқали бевосита биорезонанс алоқаси бўлиб ўтадиган жой. **Озуқа моддалари билан тўйинган қон дарвоза вена тизими билан жигарга бориб, у ерда ҳар бир тур моддалар фақат ўзларига хос ферментлар билан, ўзига хос «ишлов» олиб, сўнг жигар венаси орқали пастки ковак венага ўтади. Қон пастки ковак вена билан юрак ўнг бўлмачасига, у ердан ўнг қоринчасига боради, ўнг қоринчадан (*юрак мушаклари қисқариши натижасида*) ўпка артерияларига ҳайдалади. Ўпка артериялари сон-саноксиз даражада кўп тармоқларга бўлиниб, то ўпканинг барча алоҳида альвеолаларигача бориб, ҳар бир альвеола атрофини тўр каби ўраб ўтади. Альвеолалар (*пурфакчалар маъносиди*) инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги асосий энергия алмашинуви (*ҳаво ва олов унсурлари билан*) содир этиладиган жой. Альвеолаларни тўр каби ўраб ўтган қон томирлари шу даражада нафиски, уларнинг узунлиги ярим миллиметр, ўзининг диаметри 7 микрон артерия қисмида ва 20 микрон вена қисмида, деворининг қалинлиги альвеоланики билан деярли бир хил. (*Альвеоланинг диаметри 0, 2 миллиметр, деворининг қалин-лиги эса, 0, 04 миллиметр. Альвеолаларнинг умумий сони 700 миллион, деб ҳисобланади*). Ана шундай майда ва нафис тузилмалар (*ўпка*) ўрта ҳисобда ҳар биримизда 90 кв. метр юзани ташкил қилади. Ана шундай юзада инсон ва ташқи муҳит орасида асосий энергия алмашинуви жараёнлари бўлиб ўтади. Нафас олиш жараёнида ҳаво аэроионларига сингиган (*ҳаво ва олов унсурлари*) коинот, куёш, юлдузлар, атмосфера жараёнлари тўғрисидаги**

ахборотлар (информация), асосан азот ва кислород ионлари кўринишида альвеолалар орқали қонга ўтади. Улар юқори нафас йўллари орқали то альвеолаларга келгунча 100 фоиз суюлтирилади. (*Ушбу ўринда табиатда кислород 219 даражада қиздирилганда суюлишини эслатиб ўтамиз. Инсон нафас йўлларида эса 38 градус иссиқликда махсус ферментлар билан, тахминан, 10 секунд вақт ичида тўла суюлтирилади.*). Ушбу ионлар қонга альвеолалар ва қон томирлари орасидаги парциал босимлар фарқи борлиги учун (*альвеолада кўп, қон томирлари ўзанида ундан 4 барабар кам*) альвеола пардаси ва томирлар пардаси орқали сизиб ўтади. Кислород қонда оқсил элементи билан боғланиб оксигемоглабин шаклида оқади. Альвеолалардан қон тўр шаклидаги томирчалар орқали кетади. Томирчаларнинг бир нечаси бирлашиб, гуруҳ томирчалари ҳосил қиладилар. Бир неча гуруҳлар бирлашиб каттароқ томирлар ҳосил бўлади ва ҳоказо. Улардан ўпка веналари ҳосил бўлиб ҳар иккала ўпка веналари кўшилишиб ягона ўпка венаси ҳосил бўлади. Ўпка венаси юрак чап бўлмачасига киради. Бу томирлар юрак томон келаётганлиги учун ўпка венаси, деб аталади, унда тоза (*артериал*), қон оқади (*Юракдан ўпкага томон кетаётган томир ўпка артерияси, деб аталади. Лекин унда организмда ишлатилган веноз қон оқади*). **Юрак чап бўлмачасидан қон чап қоринчага ўтади. Чап қоринча қисқариши натижасида қон бош томир – аортага ҳайдалади. Аорта тармоқларга бўлиниб, бутун танани барча аъзоларига шохчалар беради. (50000 км, ўпка венаси билан).** Танадаги барча аъзолар, барча хужайраларга қон етказиб берилади. Хужайралараро майдончаларгача етиб келган артерия қон томир капилляри юқорида айтаганимиздек, жуда нафис. Ана шу жойда артериал қонтомирлари орқали келган «маҳсулотлар» (*ўпка орқали олинган ҳаво – олов ва ҳаво унсури ҳазм тизими орқали озуқалардан олинган ер, сув, олов унсурлари, тери қопламаси олинган кўйи нури, эркин электронлар-олов унсурлари*) хужайралараро майдончаларга ўтказилади. Бу ерда артериал қон томирлар ўзанида парциал босимнинг хужайралараро майдончаларидагидан катта эканлиги учун маҳсулотлар нафис қон томирлар девори пардасидан сизиб ўтадилар (*Қон томирларнинг пардалари ҳам нафис эпителий хужайраларидан ташкил топганлиги ва ушбу хужайралар мембранаси тешикчаларининг диаметри 14-15 ангстрем эканлиги озуқа моддалари ионлари ва ҳаво аэроинларининг диаметри эса 6-7 ангстрем эканлигини эслатиб ўтамиз. Бир ангстрем эса, 1 см.нинг 10 мингданбир қисми бўлиб, бу тасаввур қилиш мумкин бўлган энг кичик узунлик. Ҳатто ёруғлик нури тўлқин узунлигидан ҳам кичик.*) Тасаввур қилиш учун қуйидаги тажриба ўтказилган. Тоза, тиниқ шиша идишга, тоза, тиниқ сув қуйилади ва ёруғлик дастаси йўлига қўйилади. Нур суюқликдан синмасдан «қаршиликсиз» ўтади. Бу эса ионларнинг ўлчами нурнинг тўлқин узунлигидан кичик эканлиги учун рўй беради. Агар ионларнинг қайсидир бир қисми нур тўлқин узунлигидан катта бўлганида бир қисм нур дастаси унга «урилиб» йўналишини ўзгартирган бўларди. Тиндаль ҳодисаси).

Хужайралараро майдончалардан эса хужайралар ичига хужайралар мембранаси орқали худди юқоридагидек сизиб ўтадилар. Шундай қилиб, ҳазм тизими орқали қабул қилинган озуқа моддалари кўринишидаги ер, сув, олов

унсурлари ва нафас тизими орқали қабул қилинган, аэроинларга сингиган коинот, юлдузлар, қуёш, атмосфера, табиат, ахборот энергиялари, (*олов ва ҳаво унсурлари*)шунингдек организмнинг тери қопламаси орқали мунтазам келиб турган қуёш нури эркин элетронлар (*олов унсури*) инсоннинг барча ҳужайраларига мунтазам етиб келадилар.

Юқоридаги 3та йўналиш орқали ҳужайраларгача етиб келган «маҳсулотлар»(*ер, сув ҳаво,олов унсурлари*) ҳужайралар томонидан «ўзлаштирилиши» учун энди ҳужайраларга рағбатлантирувчи энергия керак. Рағбатлантирувчи энергия эса бош миядан импульс шаклида нерв тизими тармоқлари орқали келаётган энергия ва тери қопламасидан, жумладан, биологик фаол нуқталардан қабул қилинган электрон каналлар орқали тезланиб келаётган эркин электрон заряди кинетик энергияси ҳисобланади. Барча қонтомирлари, нерв томирлари, мушаклар, пайларнинг асосини ташкил қилувчи қўшма толалар электрон каналларни ҳосил қиладилар. **Демак, барча ҳужайраларга бош миядан ва тери қопламасидан электрон каналлари боради.** Бош миядан келаётган импульс заряди ,шунингдек, тери қопламасидан келаётган электрон заряди ҳужайралараро майдончалар орқали ҳужайра мембранасидан ўтиб, ҳужайра ядросига урилади. Бош миядан келаётган импульс заряди ҳам, кўриш, эшитиш, сезиш ва ҳоказо сезувчи аъзолардан келаётган импульс зарядлари ҳам, шунингдек, тери қопламасидаги биологик фаол нуқталардан электрон каналлар орқали тезланиб келаётган эркин электрон заряди ҳам ҳар қайсиниси ўз йўналиши бўйлаб ҳужайралараро майдончаларда ва ҳужайраларда уларнинг таркибидаги ионлар орқали ўтиши натижасида электромагнит майдони ҳосил қилиб боради. **Ушбу ўринда инсон тери қопламасида мингдан ортиқ биологик фаол нуқталар борлиги ва ушбу нуқталар барча ички аъзолар билан ҳар қайсиси алоҳида канал билан электрон алоқа боғлаган эканлигини, шунинг билан бир вақтнинг ўзида бош мияъни худди ўша аъзо ҳужайралари билан алоқа боғлаган маркази билан ҳам электрон алоқада эканлигини алоҳида таъкидлаб ўтамиз.** Демак, ташқи муҳит таъсири бир вақтнинг ўзида тери орқали тўғридан-тўғри ҳар қайси ички аъзо ҳужайраларига ва бир пайтда бош мия орқали ҳам худди ўша ҳужайраларга таъсир этади. Бундай алоқалар бутун организмда айланма (*узлуксиз*) энергиялар тизимини ҳосил қилади. Ҳужайра ядроси ва ядрочаси ушбу «зарба»га жавоб тариқасида ўзидан микролазер нурларини чиқаради. Ушбу микролазер нурларини ҳужайранинг «шахсий аъзоларидан» бўлган митохондрийга таъсир этиши натижасида митохондрий «ишлаб кетиб», ҳужайранинг ўзи учун электр энергия ишлаб чиқара бошлайди. Ушбу «митти электростанция» энергияси ҳужайраларда ҳаётий жараёнлар-биосинтез жараёнларини бошлайди. Яъни ҳужайра аъзоларидан бири хромосома ҳужайрани янгилашиши учун «маҳсулотлар синтез қилади». Шунингдек, ҳужайра ташқи муҳитдан қабул қилган озуқа маҳсулотлари ва кислород иштирокида ҳужайрани ўзи учун ва бутун организм учун керакли маҳсулотлар ишлаб чиқаради. Чунончи,углеводлардан,асосан, энергия;оқсиллардан ҳужайранинг қурилиши учун қурилиш материаллари, ҳужайраларда жараёнлар ўтиши учун ферментлар, энзимлар ва ҳоказолар; ёғлардан эса энергия ва қурилиш материаллари ҳосил қилинади. Витаминлар, минераллар, микроэлементлар, биологик

фаол бирикмалар ушбу жараёнларни меъёрида ўтиши учун, шунингдек, хужайралар қурилиши учун ишлатилади. Барча жараёнларнинг ниҳоясида хужайраларда сув ва карбонат ангидрид ҳосил бўлади. Эсингизда бўлса, озуқа моддалари ҳосил бўлиши бобида (*биринчи бўлим*) «инсонлар учун озуқалар ўсимликлар томонидан: ҳаводан карбонат ангидрид, ердан сувда эриган ҳолдаги ер элементларидан қуёш нури таъсирида ҳосил қиладилар», - деб ёзган эдик. Ана шу ўсимликлардаги озуқалар ҳосил бўлиши жараёнлари инсон организмда энди озуқа моддалари ҳолатидан яна сув ва карбонат ангидрид ҳолатига қайтарилади. Озуқа моддалар молекулаларида АТФ шаклида «кимёвий боғланган» нур инсон хужайралари нур захирасини тўлдиришга ишлатилади. Ер элементлари хужайраларнинг қурилиши учун ишлатилади, ҳар қил витаминлар, минераллар ва ҳоказолар ҳам хужайраларнинг қурилиши учун ва улардаги жараёнларнинг меъёрида ўтиши учун ишлатилади. Барча жараёнларнинг ниҳоясида сув ва карбонат ангидрид қолади. Сувнинг бир қисми хужайрада ва хужайралараро майдончалар, шунингдек, бутун организмда сув нисбатимувозанатини ушлаб туриш учун (*организмда сув баланси*) ишлатилади. Бир қисми хужайралардаги жараёнлар натижасида ҳосил бўлган чиқиндилар жумладан “касаллик чақиритишга уринган лекин иммунитет тизими томонидан ўлдирилган” ҳарқил микро организмлар парчалари ва уларнинг захарларини чиқариб юбориш учун, ўз муддатини яшаб бўлган хужайра ва хужайра қолдиқларини хужайралараро майдончага оқизиб чиқарилиши учун, у ердан бошланаётган лимфа томирлари ва вена томирларига чиқиндиларни оқизиб чиқариш учун ишлатилади. (*лимфа томирлари ҳам зарарсизлантирилиши керак бўлган моддаларни, асосан ўз хизмат муддатини ўтаб ўлган хужайра қолдиқларини зарарсизлантириб, сўнг ён атрофдаги вена қон томирларига қўшилиб кетади*). Ортиқча сув қон буйрақлар орқали ўтаётганда пешоб ҳолатида чиқариб юборилади. Сувнинг бир қисми нафас орқали, бир қисми тери орқали чиқарилади. (*шунинг учун инсон сув ичишга ҳар дойим жуда эътиборли бўлиши керак. Сув ичиш бобида қаранг*)

Карбонат ангидриднинг бир қисми хужайрада, хужайрадаги биокимёвий жараёнларни меъёрида ўтишини рағбатлантириш учун хужайрани ишқорий-кислотали муҳити маромини ушлаб туриш учун «олиб қолинади». Бир қисми эса хужайралараро майдонлар орқали қонга ўтади. Қон орқали, яъни вена тизими томирлари орқали (*пастки ковак вена*) юракнинг ўнг бўлмачасига келиб, у ердан ўнг қоринча ва ундан ўпка артериялари орқали ўпка альвеолаларига бориб, у ерда тўр шаклида альвеолаларни ўраб ўтаётиб нафас чиқариш жараёнида қондан альвеолага газ шаклида ўтиб, у ердан ташқарига чиқиб кетади. Шунингдек, ушбу жараёнда (*нафас чиқарилганда*) қондан альвеолалар орқали водород ионлари билан тўйинган бир қисм сув ҳам буғ ҳолатида чиқиб кетади.

Тушуниш осон бўлиши учун схематик тарзда содда қилиб баён этганимиз ушбу жараёнлар-организмнинг ташқи муҳит билан ўтказадиган биорезонанс жараёни: озуқа моддалари билан ҳазм тизими орқали; нафас олиш тизими орқали ташқи атмосфера билан; тери қопламаси орқали ташқи муҳит билан электрон алоқалари ўта мураккаб жараёнлар бўлиб, ушбу жараёнлар натижасида организм ва ташқи муҳит орасида маъқул бир муносабат,

мувозанат ҳосил қилинади ва ушбу мувозанат сақланади. Яъни қадимги шарқ табиблари мижоз, деб атаган вазият ҳосил бўлади ва сақланади. Ушбу жараёнларнинг ўтишида юқорида баён этганимиздек агар ерга ёйилса 90 кв. метр юзани ташкил этувчи, умумий сони 700 миллиондан ортиқ ўпка альвеолалари; 2000 кв. метр юзани ҳосил қиладиган барча хужайралар – улар 25 миллиарддан ортиқ ва яна 25 миллиарддан ортиқ турли ионлар; умумий узунлиги 100 минг км.ни ташкил қилувчи қон томирлари; яна 100 минг км.дан ортиқ нерв томирлари; ҳар суткада пайдо бўлиб, ўлиб турадиган 25 миллиарддан ортиқ микроорганизмлар; 35 литр (*қон, хужайра, хужайралараро суюқликлар*) суюқликлар иштирокида содир этилиб, бир неча триллион ҳар ҳил биокимёвий ва биофизик жараёнлар бўлиб ўтади. Ушбу ўринда эслатиб ўтиш лозим, **ҳар бир инсонда ҳар секунда, ҳар бир хужайрасида ўртача 15 минг турли реакциялар бўлиб ўтади** (*Хужайраларнинг сони ҳар биримизда ўртача 25 миллиарддан ортиқроқ*). Улар биокимёвий ва биофизик жараёнлар бўлиб **битта биокимёвий реакция учун 1 секундни бир миллиондан бир улушчалик вақт кетса, 1 та биофизик жараён учун 1 секундни 10 триллиондан бир қисмчалик вақт кетади!**Шунинг учун инсон организми мўъжизалар масканидир.

Ташқи муҳитнинг инсон организмига, унинг сезги аъзолари, эшитиш, кўриш, тактил сезги, ҳис қилиш, ва ҳоказо кўринишидаги таъсирлари ҳам юқоридаги 3 та асосий алоқанинг меъёрида ўтишида маълум даражада рол ўйнайди. Шулар жумласига инсон шахси ва жамият орасидаги ўзаро таъсир ва ҳоказолар ҳам киради.

Инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги доимий маъқул мувозанат вазиятини (*мижозни*) ҳосил бўлишида ва сақланишида, аввало, инсонлар яшаш ва ишлаш жойларидаги табиий шароит, ижтимоий-социал муҳит ва овқатланишнинг роли алоҳида. Мўътадил иқлим, маъқул ижимоий-социал муҳит (*ва албатта оила, шунингдек, иш жойидаги муҳит*), тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, инсон ва табиат орасида энг маъқул вазият - мижозни ҳосил қилади. Инсон саломатлигининг қандай эканлиги ҳам мижозга боғлиқ.

Юқорида айтганимиздек хужайра жараёнларида озуқа таркибидаги АТФда «кимёвий боғланган» куёш нури босқичма-босқич «ечилишидан» бўшаган нур хужайрани нур танасини (*голографиясини*) нур билан тўлдиради. Нур билан тўлган хужайраларда ҳаётий жараёнлар ниҳоятда сифатли ўтади. Хужайраларда энг маъқул биомайдонлар ҳосил бўлади. Тери орқали ташқи муҳитдан электрон каналлар орқали тезланиб келаётган электрон кинетик энергиясининг, шунингдек, бош миядан келаётган импульс зарядларининг ҳам хужайралараро майдончадан ва хужайра цитоплазмасидан ўтиши аъло даражада бўлади. Хужайралардаги ушбу энг маъқул сифатли биомайдон марказга интилувчи нерв томирлари билан зумда бош мия пўстлоқ қавати олий нерв марказларига юборилади. Ушбу энг маъқул сифатли зарядлардан бош мия марказларида энг яхши сифатли биомайдонлар ҳосил бўлади ва улар пўстлоқ ости вегетатив марказларига ўтказилади. Вегетатив марказлар бундай сифатли импульсларни бутун тана ички секреция безлари тизимларига юборади. Ички секреция безлари юқори сифатли импульс таъсирида юқори сифатли гормонларни ҳосил қилиб қонга чиқаради. Гормонлар қон билан бутун танага

тарқаб, барча тегишли ҳужайраларда маъқул сифатли биокимёвий жараёнлар бўлиб ўтишини таъминлайди. Кишида кўтаринки кайфият, хотиржамлик, шукроналик ҳисси ҳосил бўлади. Масалан, овқатдан лаззатланиш ҳисси ҳам шу пайтда содир бўлади.

Тўғри овқатланиш, яъни ҳар ким ўз мижозидан келиб чиқиб овқатланиши саломатлик учун муҳим. Шунинг учун ҳар ким ўз мижозини аниқлаб, ана шу асосда овқатланиши лозим. (*қўшимча организмни тозалаш, даволаш усулларини биоритм нуқтаи назаридан тушуниш бобига қаранг.*)

Умумий тавсиялар. Ҳар доим табиат биоритмига мувофиқ овқатланиш. Жумладан, мавсумга мувофиқ овқатланиш. Йилнинг ҳар мавсумида, ҳар ойида, кунида коинотдан келаётган ахборотлар турлича бўлади. Ушбу ахборотлар инсон учун ҳам, инсон учун озуқа тайёрлайдиган ўсимликлар учун ҳам бошқа нарсалар учун ҳам бир ҳилда умумий (*ўхшаиш*) бўлади. Ўша «ўхшашлик» озуқа маҳсулотлари инсон томонидан ўзлаштири-лаётганида қулайлик туғдиради. Ҳар қайси мавсумнинг ўз маҳсулотлари бор. Улар мавсумида инсон организми учун энг қулай таркиб, моддалар ва сифатга эга бўладилар. Шунингдек, ўз табиий мижозларига эга бўладилар. Мавсумидан ташқари вақтида уларнинг таркиби ҳам, моддаларнинг нисбатлари ҳам, мижозлари ҳам қисман ўзгаради. Озуқаларни йиғиш ва теришга эътибор бериш керак. Масалан, илдиз мевали озуқа ўсимликлари етилиб пишган вақтида ой календари ойининг биринчи ва учинчи чорагида қовлаб олинган бўлиши ундаги барча элементларни энг кўп тўплаган ва элементларнинг энг маъқул мувозанатда бўлишини таъмин этади. Меваси, пояси, барги ва ҳоказо ер усти қисми озуқа сифатида ишлатиладиган озуқалар эса иккинчи ва тўртинчи чорагида йиғиб олинган бўлиши мақсадга мувофиқ. Ўша пайтда уларда энг маъқул нисбатлар бўлади.

Овқатланишда ҳар ким ўз мижозининг аксини ифодаловчи мижозли озуқалар билан овқатланиши керак. Масалан, иссиқ-қуруқ мижозлилар ҳўл-совуқ мижозли озуқалар билан; иссиқ-ҳўл мижозлилар совуқ, қуруқ мижозли озуқалар билан, совуқ-қуруқ мижозлилар иссиқ-ҳўл мижозли озуқалар билан, совуқ-ҳўл мижозлилар иссиқ-қуруқ мижозли озуқалар билан, мўътадил мижозлилар эса қайсидир томонга мойилликларини ҳисобга олиб деярли барча озуқалар билан озиқланиши мумкин.

Эса тутиш лозим:

- а) барча ўткир таъмли нарсалар иссиқлик сифатлидир;
- б) барча ширин, шўр, аччиқ таомлар қуруқ сифатлидир;
- в) барча тахир, нордон, буриштирувчи нарсалар совуқ ва қуруқ сифатлидир;
- г) барча сувли ва таъми йўқ нарсалар мўътадил сифатлидир;

Шунингдек:

- а) ҳар бир ёғли нарсанинг мижози иссиқ ва ҳўлдир;
- б) бемаза ва чучук нарсаники эса совуқ ва ҳўлдир;

Табиий ҳолдаги ўсимликлар, асосан, совуқ, донлари эса мўътадилга яқин. Ҳайвонлар гўшти – новвос, қўчқор иссиқ-қуруқ, қари мол совуқ-қуруқ.

Ғунажин, кўзилар: иссиқ-хўл. Шунингдек, қора рангли ҳайвонлар иссиқликка мойил, оқ ранглилар совуқликка мойил.

Асосан, нотўғри овқатланиш, нотўғри турмуш тарзи, камроқ ҳолатларда бошқа сабаблар туфайли инсонларда мижозлар ўзгариши мумкин. Мижозлар бузилишининг дастлабки белгилари: инсон кайфиятининг яхши бўлмаслиги, овқатланишдан яхши қоникмаслик, ҳазм тизимида муаммолар пайдо бўлиши: кўнгил айниши, иштаҳанинг сусайиши ёки аксинча, кучайиши, сўлакнинг асоссиз кўпайиши, зарда бўлиш, гўё сабабсиз ич юриши ёки қабзият, «пишмаган» пешоб ажралиши, ёки «куйган» пешоб ажралиши шунингдек, «пишмаган нажас» келиши ёки «куйган» нажас келиши ва ҳоказо.

Умумий камқувватлик, уйқунинг бесаранжомлиги, иш қобилятининг пасайиши ва ҳоказо.

Агар кимда юқоридаги ўзгаришлар бошланса, демак, мижози бузилиши бошланмоқда.

Бундай ҳолларда дарҳол тўғри овқатланишни бошлаш керак. Шунингдек, тезда организмни, хусусан, ҳазм тизимини ва албатта, жигар ва буйрақларни тозалаш керак. Ушбу муолажалар тез муддатда мижозни жойига қайтаради. Киши бўлғуси касалликлардан сақланиб қолади.

Агар етарли даражада чоралар кўрилмаса, мижоз бузилиши давом этаверади ва организмда жиддий номаъқул ўзгаришлар юз беради.

Юқоридаги ўзгаришлар ички аъзолар фаолиятларида номаъқул ўзгаришлар ҳисобига рўй беради. Ушбу ўзгаришлар аста-секин инсоннинг ташқи кўринишида ҳам намоён бўла бошлайди. Хусусан, мижознинг ўзгариши ҳисобига танадаги қайсидир ҳилт «ғолиб» бўлиб олади ва танадаги жараёнлар меъёрини бузиб, аъзоларда номаъқул ўзгаришлар ҳосил қилади.

1. Қон ҳилти ғолиб бўлса. Терининг ранги (*айниқса, юз териси*) қизариши мумкин, майда томирчалар кўзга ташланиши мумкин, кўз пардаси томирлари қизариши мумкин, бурун қонаши мумкин. Томирлар йўғонлашади, дағаллашади, уриши қаттиқ, дағал, кучли бўлади. Кишининг ғайрати кўпайгандек бўлиши мумкин, уйқусида ғаройиб гўзал манзараларни кўриши мумкин. Тез-тез ёшлигини эслайдиган бўлиб қолади. Гўё хушчақчақ кайфият пайдо бўлади, маишатга интилади. Уйқусида кўп ширинликлар ейди. Тафаккур қилиш қийинлашади, тез-тез эснайди. Елка ва курак суякларида оғирлик сезади (*умуман танаси оғирлашгандай бўлади*). Доимо боши оғрийди, уйқуси нисбатан кўпаяди. Ширинлик емаса ҳам, оғзи ширалашади. Ушбу ўзгаришлар танада қоннинг «ғолиб»лигидан. Яъни иссиқлик ошиб, жигар фаолияти бузилиб, қон ҳилти ғолиб бўлиб, бутун танадаги меъёрий жараёнларни бузади.

Даволаш. Бундай ҳолатда зудлик билан организмни ортиқча қондан, тўғрироғи, қонни ортиқча чиқиндилардан тозалаш ва албатта, тўғри овқатланишга ўтиш керак.

2. Сафро ғолиб бўлса. Тери ранги сарғаяди, хурпаяди. Иштаҳа сусаяди, оғизда аччиқлик сезилади. Меъда ачишади. Сарик қусади. Ич сурилиши мумкин. Оғиз, тил қурийди. Пешоб сарғаяди. Уйқу қочади. Тушида оловлар кўради. Овқатланмаса ҳам, ташналик сезади. Томири суст уради. Бадани қизийди.

Сафро ғолиб бўлишининг сабаби, кўпроқ ҳолларда иссиқлик ортишида, камроқ ҳолларда совуқлик ортишида бўлиши мумкин. Шунингдек, метеороло-

гик сабаблар бўлиши ҳам мумкин. Ижтимоий, социал сабаблар бўлиши ҳам мумкин. (*Стресс, депрессия, алкогольизм, наркомания ва ҳоказо*).

Даволаш. Тегишли парҳез, организмни тозалаш, хусусан, хазм тизими, жигар-ўт йўллари тозалаш, (*сабаби, сафронинг голиблиги айнан жигар ва ўт тизимининг бузилишидандир*).

3. Танада қора ўт – савдонинг ғалаба қилиши. Бунда киши ўйчан, ғамгин, сержаҳл, ланж бўлиб қолади. Уйқусизликка дучор бўлади. Териси тупроқ рангини олиши мумкин. Терига қора доғлар тошиши мумкин. Иштаҳа кўпаяди, лекин овқат ошқозонда керагидан ортиқча муддат туриб қолади. Сийдиги оқ, суюқ, етилмаган. Ахлати ҳам етилмаган бўлади.

Савдонинг ғолиб бўлишига, асосан, стресс, депрессия, алкогольизм, наркомания каби факторлар, шунингдек, иссиқликнинг ошиши, кам ҳолатларда совуқликнинг ошиши сабаб бўлиши мумкин.

Даволаш. Тегишли парҳез, организмни тозалаш.

4. Балғам. Балғам ғолиб бўлса, бош оғирлашади. Уйқу кўпаяди. Иштаҳа камаяди. Қувват камаяди. Тана оғирлашади. Дангасалик яққол сезилади, юриш сустлашади, ортиқча бўшанглик рўй беради. Калтафаҳмлик ривожланади. Сўлак оқади. Юз салқийди. Ранги хунук оқаради. Томир дағал уради (*томирлар кичраяди*). Пешоб қуюқ, лекин етилмаган келади. Ташна бўлмайди.

Балғам ҳилти ғолиблигининг сабаби совуқлик ва ҳўлликнинг ошишидир. Даволаш. Тегишли парҳез, организмни балғам ҳилтидан тозалаш.

III боб. ОРГАНИЗМНИ ТАБИИЙ УСУЛЛАР БИЛАН ТОЗАЛАШ ВА ДАВОЛАШ КИРИШ

Замонавий биофизика фани нуқтаи назарида инсон - бу ташқи муҳит билан мунтазам ўзаро алоқада турадиган очиқ тизим, «ахборот-материя» кўринишидаги биологик қурилмадир.

Инсон жисми «қурилмаси» ва унинг яшаш асосини ахборот-қувват (*информация*) тизими ташкил этади.

Эврилиш жараёнларида ташқи муҳит ва инсон организми орасидаги мунтазам ахборот алмашинуви ўзига хос маълум уйғунлик мувозанат ҳосил қилган. Ана шу мувозанат инсонларнинг ер юзидаги ҳаёти мазмунини ва муддатини белгилайди. Асосан, инсонларнинг айби билан юқоридаги мувозанат маълум даражада бузилмоқда. «Цивилизация натижаси» номи билан эътироф этилаётган ушбу жараён ташқи муҳит экологиясининг нисбатан ёмонлашуви кўринишида содир бўлмоқда.

Ташқи муҳит экологиясининг нисбатан ёмонлашуви, биринчидан, ташқи муҳитдан, коинотдан инсон организмига келаётган «ахборот» таъсирини нисбатан камайтиради. Натижада, инсон организмида юқоридаги ахборотлар асосида «ишлайдиган» ҳаётий жараёнлар сустлашади. Инсон организмида чиқитлар ҳосил бўлиши ва уларнинг тўпланишига шароит яратилади. Иккинчидан, ташқи муҳит экологиясининг бузилиши натижаси-да сув, ҳаво, тупроқ экологиясининг бузилиши, жумладан, улар таркибидаги моддаларнинг сони ва сифатини, аксарият ҳолатларда фойдали элементларини камайиб, зарарли

элементлар сонининг кўпайиши ва улардан озуқа сифатида истеъмол қилиниши инсон организмини яна ҳам кўпроқ чикитлар босишига олиб келади.

«Цивилизация натижаси»нинг яна икки кўриниши «замонавий овқатланиш» (*нотабий овқатланиш*) ва кам ҳаракатли турмуш тарзи, инсон организми «хусусий экологиясини» яна ҳам кўпроқ бузиб юборади. Организмни кўплаб миқдорда чикитлар босади. Организмдаги ҳаётий жараёнлар сустлашади. Жумладан, инсонлар олий нерв фаолияти билан боғлиқ «ноёб» хужайраларни чикитлар қоплаши натижасида ўша хужайраларда ҳосил бўлаётган биомайдонларнинг номукамаллиги туфайли ҳосил бўлган нотўғри (*номукамал*) фикрлар оқибатида инсонлар ўз организмининг ҳақиқий аҳволи тўғрисида ҳаққоний хулоса чиқара олмай қолишлари мумкин. Масалан, кишилар лоқайд, бепарво бўлиб қоладилар. Бепарволик, лоқайдлик ёки беписандлик оқибатида инсонлар организми устун даражада заифлашади. Иммунитет пасаяди. Бундай организм ҳар қандай касалликка жуда тез чалинади.

Ҳозирги замон кишилари соғлом яшашлари ва узоқ, мазмунли ҳаёт кечиришлари учун вақти-вақти билан ўз организмларини хужайра даражасида тозалаб юрмоқликлари, шунингдек тўғри овқатланишлари ва жисмоний фаол ҳаёт кечиришлари зарур.

Беморлар эса, аввало, организмларини тозалашлари, тўғри овқатланишлари, жисмонан фаол бўлишлари баробарида касалликларини даволаш чораларини кўришлари зарур. Акс ҳолда, ҳатто энг «замонавий» дори-дармонлар ҳам касалликни тузатиб юбориши қийин. Организм тозаланиши билан асрлар давомида организм ва ташқи муҳит орасида мунтазам давом этиб келаётган ахборот алмашинуви «йўлаклари» тозаланади. Чунки аъзоларга, хужайраларга «ахборот» ўтадиган «йўллари» ва хужайраларни чикитлар босиши туфайли организм касалликка чалинган. Тозаланган «йўлаклардан» етарли даражада ўтаётган ахборот-энергия таъсирида хужайралар, аъзолар ва тўқималарда ҳаётий жараёнлар меъёрига тушади. Организм ва ташқи муҳит орасидаги ахборот-энергия алмашинуви (*нафас олиш ва чиқариш орқали, тери қопламаси орқали, овқат ҳазм тизими орқали ва ҳоказо*) мувозанати тикланади. Яъни касаллик тузалади.

Инсонлар саломатлиги билан жиддий шуғулланишлар оқибатида кейинги йилларда валеология, деб номланган янги фан вужудга келди ва шиддат билан ривожланмоқда. Бунга табиий фанларнинг устун даражада ривожланиши билан эришилмоқда. Валеология – инсон саломатлигини ҳар доим яхши ҳолатда сақлаб туриш қонун қоидаларини ўрганадиган фан.

Валеология, асосан, икки йўналишда жиддий муваффақиятларга эришмоқда.

1-йўналиш. Инсон организмининг «ахборот-қувват тизими»-нинг ишлаш механизмини мукамал ўрганиш. Организмни ташқи муҳит билан доимий табиий «ахборот-қувват» алмашинуви (*биорезонанс*) жараёнларини имкони борича узоқ муддат ўз меъёрида ишлашига эришиш. Зарурат бўлган ҳолларда (*касалликларда*) «ахборот-қувват» алмашинуви жараёнларига табиий воситалар билан мақсадли таъсир этиш.

Кейинги йилларда ташқи муҳит ва инсон организми орасидаги муносабатларда (*табиий ахборот-қувват алмашинуви*) тобора кўпроқ муаммолар пайдо бўлмоқда. Булардан асосийси экология билан боғлиқ муаммолар. Табиат экологиясидаги муаммолар оқибатида инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги доимий табиий ахборот-қувват алмашинуви жараёнларида нисбат ўзгармоқда. Бу ўзгаришлар охир-оқибат инсон организмида жиддий ўзгаришлар ҳосил қилади. Бунинг устига нотўғри турмуш тарзи, нотўғри овқатланиш ва ҳоказолар инсонлар организмининг касалликларга тез чалинишига олиб келади. Ана шундай ҳолларда инсон организмини хужайра даражасида тозалаш, ахборот-қувват тизими каналлари ўтказувчанлигини яхшилаб, аъзоларни ахборот-қувватга бўлган муҳтожлигини етарли даражада қондириш орқали бемор аъзоларини соғломлаштириш мумкин. Муҳими, зарурат бўлган тақдирда ҳар бир аъзога танлаб, алоҳида таъсир этиш мумкин.

Инсон организми ташқи муҳит билан мулоқотида организмнинг ҳар бир молекуласи, ҳар бир хужайра қобиғи, барча аъзолар, тўқималар алоҳида тўлқин – тебранишли садо чиқаради. Ушбу садолар қўшилишиб, соҳани етакчи мутахассисларидан бири образли қилиб ифода этганидек, “Фақат инсон организмга хос ажойиб симфония (*овозлар мажмуаси*) ҳосил қилади. (*Тахминан, 50 миллиард чолғу асбобларидан тузилган симфоник оркестр чолғусидан ҳосил бўлган симфоник мусиқани кўз олдингизга келтиринг*). Муҳими, ҳар бир шахс учун фақат унинг ўзига хос симфония ҳосил бўлади. Ушбу симфониянинг «нота»си ҳар биримизнинг хужайраларимиз ядроси генетик аппаратида «азал»дан ёзилган. Соғлом организмда ушбу симфония қусурсиз янграйди. Соғлом организмда бошқарувчи – мослаштирувчи механизм гўё ички камертон каби садоларни бошқариб - мослаштириб туради.”

Организм энергия каналлари ўтказувчанлигининг пасайиши (*нотўғри турмуш тарзи, нотўғри овқатланиш, гиподинамия ва ҳоказолар*) туфайли организмни бошқарувчи, мослаштирувчи механизми (*ички камертон*) садоларни етарли даражада бошқара олмай, мослаштира олмай қолади, симфония бузилади. Натижада, организм хужайраларига хос эмас тўлқин тебранишли садолар пайдо бўлади.

Бунинг устига табиат экологиясининг бузилиши ер сирти атмосферасида нисбатан кам қувватли электромагнит майдонларини ҳосил қилади. Демак, организм териси ва нафаси орқали нисбатан кам қувватли электромагнит тўлқинлари олади.

Шунингдек, истеъмол учун ишлатилаётган озуқа моддалар экологияси ҳам ўзгарганлиги учун озуқа таркибида олинаётган ионлар зарядида ҳам нисбатлар инсон учун номаъқул томонга ўзгаради. Натижада, ҳазм тизими ўзани (*асосан, ичаклар ички қавати яқинидаги*) биомайдонлар кучсиз бўлади. Оқибатда, ионлар ичаклар ўзанидан 100% сўрила олмайди. Ана шуларнинг барчаси юқоридаги «инсон организми симфонияси»нинг ўзгаришига олиб келади.

Аввалига ўзгариш қайсидир аъзо «аъзо-мия» ахборот-қувват алмашинуви тизими доирасида содир бўлади. Оқибат аста-секин ўша аъзо ва мия орасидаги ахборот-қувват алмашинуви нисбатан сусаяди. Бир мунча вақтдан сўнг, эҳти-

мол, бутунлай тўхтайди (*яъни аъзодан мияга ахборот – энергия бормайди ёки миядан аъзога ахборот-қувват келмай қолади*).

Лекин инсон организми шундай мукаммал тузилганки, ҳар бир аъзодан мияга ахборот-қувват кўринишидаги импульс кетиши ёки миядан аъзога импульс келиши баробарида худди ана шу маънодаги импульслар тери қопламасига ўпка алвеолаларига ва ҳазм тизими ўзани эпителий (*ички қавати*) қопламасига, шунингдек, қон томирлари эндотелий қопламасига (*ички қавати*) ҳам етиб боради. Чунки ҳар бир аъзо марказий нерв тизими билан алоҳида энергия каналлари орқали ҳам боғланган. Организмдаги бошқа аъзолар ва тизимлар эса, жумладан, нафас тизими, тери қопламаси, ҳазм тизими, қон томирлари тизимларини ҳар бири бир-бирлари билан тўғридан-тўғри алоҳида энергия каналлари билан боғланганлигидан ташқари, уларнинг ҳар бири марказий нерв тизими орқали ҳам боғланган. Шунинг учун ахборот-энергия масалан, аъзодан бош мияга юборилса, ушбу ахборот-энергия бош мияга бориши баробарида юқоридаги тизимлар ва аъзоларнинг тегишли жойларида ҳам «ҳозир» бўлади. Қайсидир аъзо хужайраларида импульс кучсиз ҳосил бўлса, демак, бош мияга ҳам шунингдек, кўрсатилган жойларга ҳам кучсиз импульс келади. Импульснинг кучсиз ҳосил бўлишининг сабаби, ўша хужайраларда энергия жараёнларининг султалашуви ва моддалар алмашинувининг бузилиши билан боғлиқ. Энергия каналларини чиқитлар босиши эса импульснинг юқорида кўрсатилган жойларга келишини қийинлаштиради. Шундай қилиб, ҳар бир аъзонинг терида, ўпка алвеолаларида, ичаклар ички пардасида, шунингдек, қон томирларининг ички – интима пардасида ўз проекцияси – «ўринлари» бор. Худди ана шу ўта кучсиз импульсни (*хабарларни*) илғаш керак. Ана шу заиф импульсни кучайтириб, яна ўша худди ўзи ҳосил бўлган аъзога қайтариб юборилса, ўша кучайтирилган импульсни ўзига қабул қилган аъзо хужайралари ўзларини ниҳоятда тез ва муваффақиятли тиклайдилар. Бунинг учун 2 та масалани ечиш керак.

Биринчидан, «ичкаридан» чиқаётган заиф импульсни кучайтириш ва қайтадан ўша аъзога юбориш. Иккинчидан, ана шу импульс ўтадиган каналлар ўтказувчанлиги яхши бўлишини таъминлаш. (*Ҳар қайси хужайранинг генетик кодида хужайра ҳаётининг қайси босқичида қандай катталликда (узунликдаги) электрмагнит тўлқинлари чиқариши кодланган. Хужайра ана шу режим асосида ишлайди. Қандайдир сабабга кўра хужайра шикастланса, (нотўғри овқатланиш, касаллик қузгатувчи микрлоорганизмлар) ёки бошқа сабаблар) уни электромагнит тўлқин тебранишлари натижасида ҳосил бўлган майдон импульсларини сифати ўзгариб кетади ва юқорида кўрсатилган соҳаларга ўша ўзгарган импульслар келади. Амалда ана шу ўзгарган импульсларни илғаш, уни топиш жуда муҳим, чунки ушбу давр организмда “касаллик ҳосил бўлиши учун шароит яратилаётган” давр бўлади. Агар ўзгарган импульсни организм сиртида (тери қопламаси, ҳазм тизими эпителийси, нафас йўллари эпителийси, қон томирлари интимаси) қайта тикланса, асосан импульслар кучайтирилса ва яна қайта ўзи ҳосил бўлган хужайраларга юборилса, хужайра яна қайта ўз программаси бўйича ишлашни бошлайди. Бу дегани организмда ҳали касаллик пайдо бўлмасдан унинг олди олинади, дегани.*

2-йўналиш. Озиқ-овқат маҳсулотларига биологик фаол қўшимчалар, витаминлар, минераллар қўшиш орқали инсон организмнинг озуқа моддаларига бўлган талабини тўла қондириш.

Гап шундаки, жуда узоқ йиллар давомида қишлоқ хўжалиги экинларини такрор-такрор экилавериши тупроқда ер элементларидан бир қисмининг нисбатан камайишига олиб келди. Ана шу тупроқда ўсган ўсимликлар эса ўзларида қайсидир элементларнинг барчасини етарли даражада тўплай олмайди. Ана шундай ўсимликлардан ҳосил бўлган озуқа моддалардан узоқ вақт истеъмол қилиш оқибатида инсонларда ҳам маълум муддатдан сўнг юқоридаги баъзи элементлар, витаминлар, биологик фаол бирикмалар етишмовчилигини келтириб чиқаради. Ушбу етишмовчиликлар эса инсон организмдаги барча биокимёвий жараёнларга салбий таъсир этади, организмда чиқитлар кўпайишини тезлатади, ҳар ҳил касалликлар ривожланишига муҳит яратади. Ушбу йўналиш бўйича кейинги йилларда анчагина оламшумул, шов-шувли хулосалар ҳам айтилди. Икки марта Нобель мукофотининг совриндори доктор Лайманис Полингни инсон организмга кўплаб миқдорда витаминлар киритиш билан кўпгина касалликларни олдини олиш, муҳими, даволаш мумкин эканлиги тўғрисидаги хулосалари (*жумладан, инсон организмга витамин «С»ни меъёрга нисбатан бир неча минг марта кўпроқ миқдорда киритиб, ҳатто рак касалини тўхтатиш мумкин эканлиги тўғрисидаги хулоса*), шунингдек, доктор Уоллокнинг баъзи бир минералларни меъёрига нисбатан 2-3 ёки ундан кўпроқ баробар миқдорда инсон организмга киритиб, жуда кўп касалликларни муваффақиятли даволаш мумкин эканлиги тўғрисидаги хулосалари ва ҳоказолар.

Кўриниб турибдики, агар ушбу икки йўналиш муваффақиятли ривожлантирилса, ҳозирги замонда инсонларда учраётган деярли барча касалликларнинг олдини олиш, шунингдек, нисбатан осонроқ даволашга имконият яратилади. Лекин бу масалада анчагина муаммолар борлиги маълум бўлди. Гап шундаки, ана шу витаминларни, биологик фаол бирикмаларни, минералларни бемор организми биз истаган миқдорда қабул қила оладими? Кузатувлардан маълум бўлишича, аксарият беморлар организми юқоридагиларни биз кутган миқдорда қабул қила олмас экан. Шу сабабли, юқоридаги «қўшимча»ларни интизом билан ичган анчагина беморларда кўнгилдагидек натижа йўқ. Уларнинг организми юқоридагидек миқдордаги элементларни, содда қилиб айтганда, ўзлаштира олмайди. Сабаби эса организмда юқоридаги элементларни кўплаб миқдорда ўзлаштириш учунгина эмас, ҳатто энг минимал миқдорда ўзлаштириш учун ҳам имконият йўқ. Маълумки, организмда ҳар бир модда, элемент, бирикма ва ҳоказоларни ўзлаштириш учун ҳар қайси модда, элемент ва бирикма учун алоҳида-алоҳида ферментлар ҳозирланиши керак. Ана шу ферментларсиз юқоридагилар ҳеч қачон ўзлаштирилмайди. Аксарият беморларнинг ҳазм тизимида ана шу ферментларни вақтида ва керакли миқдорда ишлаб чиқаришининг имкони йўқ. Ферментлар етарли эмас. Шунинг учун истеъмол қилинган юқоридаги витаминлар, минераллар, биологик фаол бирикмалар ва ҳоказо қўшимчалар биз кутган даражада «ҳазм» қилинмайди. Ғарб мутахассислари таъбири билан айтганда, беморнинг пешоби қимматбаҳо бўлиб қолади, холос, чунки юқоридаги маҳсулотлар жуда қиммат туради.

Лекин маълум даражада организмга «ишлов» бериб(яъни организмни хужайра даражасида тозалаб) организмда керакли ферментларни ўз вақтида ва керакли микдорда ҳосил бўлишини яхшилаш мумкин. Демак, юқоридаги витаминлар, минераллар, биологик фаол бирикмаларни организм томонидан қабул қилинишини яхшилаш мумкин.

Бу бўлимда қадимги халқ табиблари, хусусан, шарқ табиблари қўллаган ва ҳозирги замон табиий фундаментал билимлар, жумладан, тиббий билимлар илмий жиҳатдан асослаган усуллар ҳақида баён қиламиз.

ОРГАНИЗМНИ ТОЗАЛАШ

Соғлом тана-
тозаланган тана

Инсонлардаги деярли барча касалликлар, аввало, овқат ҳазм тизими, организмни тозалаш тизими ва организмни касалликларга қарши курашувчи тизимларидаги(иммунитети)- носозликлар сабабли келиб чиқади.

Ҳозирги даврда кўпчилик ўрта ва кекса ёшлардаги замондошларимиз организмлари керагидан ортиқча даражада чиқитлар билан тўлишган, анчасида қандайдир касалликлар ривожланиб ҳам улгурган.

Саломатликни сақлаб қолиш, агар касалликлар ривожланиб улгурган бўлса, уларни тўхтатиб қолиш учун барчамиз ўз организмимизни хужайра даражасида тозалашимиз керак. Бир неча йиллик кузатувларимиздан маълум бўлишича, организмни тозалаш муолажалари ўтказилиб, тўғри овқатланиб, организмни тозаланган даражада сақлаб турилса, шунингдек, организмнинг ҳаракат фаоллиги етарли даражада таъминланса, жуда кўп касалликлар ҳеч қандай дори-дармонсиз тузалиши мумкин.

Организмни тозалашнинг усуллари жуда кўп ва ҳилма-ҳил. Биз қуйида кўпчилик томонидан осон бажариладиган, содда, лекин яхши натижа берадиган баъзи усулларни баён этамиз. *(Эслатма: ушбу усуллар ёки уларда ишлатиладиган моддалар баъзи замондошларимизга маъқул бўлмаса, улар учун бошқа усул ёки бошқа моддалар қўллашнинг иложи бор, бу ҳақда алоҳида тўхталамиз.)*

ОРГАНИЗМНИ ТОЗАЛАШНИНГ ДАСТЛАБКИ БОСҚИЧИ

«Ўсимлик билан тузалмайдиган касаллик йўқ, касалликка даво бўлмайдиган ўсимлик йўқ».
Шарқ халқлари мақоли

Организмни тозалашни тезлаштириш учун қуйидаги йиғма чойдан 0.5 чой қошиғини 500 грамм музлатиб тозаланган қайноқ сувга солиб 10 мин. дамланади, тиндирилади ва ярим литрли форфор чойнакка сузиб қуйилади. Ушбу қайнатма кун давомида икки ёки учга бўлиб овқатдан ярим соат аввал ичилади. Ичиш муддати ҳар 3 кунда бир кун тозалаш даврида.

Таркиби: марваридгул 20 гр., ялпиз 20 гр., валериана 10 гр., мойчечак 10 гр., арслонқуйруқ 20 гр., бўйимардон 10 гр., қирқбўғин 10 гр., қизилтасма

10 гр., учбарг 10 гр., узум барги 30 гр., ширинмия 20 гр., отқулоқ 30 гр., укроп 10 гр., жамбил 10 гр., сосна барги 20 гр., райхон 10 гр., арчанинг барги ва меваси 20 гр., ёввойи беда 30 гр., қончўп 5 гр., момоқаймоқ 10 гр., газанда ўт 20 гр., таъсири – қон тозаловчи. *(Ушбу таркибнинг барчаси бўлиши шарт эмас).*

ХАЗМ ТИЗИМИНИ ТОЗАЛАШ

Яхши саломатликнинг кафолати –
бу тоза ичаклардир

Клизмалар хақида.

Организмни хужайра даражасида тозалаш хазм тизимини тозалашдан бошланади. **Бунинг учун биринчи бўлиб** ҳар бир киши ўз даволовчи врачидан маслаҳат олиши керак. Сабаби, чиқиндилари кўпайган организм одатда сокинроқ, заифроқ фаолият кўрсатаётган бўлади. Организм тозаланиши асносида янги ички қувватлар ҳосил бўлиб хужайраларни тўла қувват билан ишлашга имконият пайдо бўлади ва улар тезроқ ишлай бошлайдилар. Оқибатда, организмнинг асосий тизимларига қўшимча юклама сезилади. Бу эса сурункали касалликлари бор кишиларда бироз нохушлик келтириб чиқариши мумкин.

Иккинчи, агар кайфият ёмон бўлса, ушбу муолажани ўтказмаслик керак.

Учинчи, агар тозаланиш даврида қандайдир оғриқлар пайдо бўлса ва узоқроқ давом этса, муолажани тўхтатиш керак ва албатта, даволовчи врачга учраш керак.

Хазм тизимини тозалаш, йўгон ичакни тозалашдан бошланади. Сабаби йўгон ичак хазм тизимининг охири ҳисобланади. Узунлиги 2 метр, ўзинининг диаметри 3-7 см бўлган йўгон ичак, айтиш мумкинки, инсон организмидаги энг “қора ишлар”ни бажаради, шунинг билан бирга, у жуда ноёб аъзо. Инсон организмида бўлиши мумкин бўлган касалликларнинг 95%и асосан йўгон ичакдаги носозликлар ҳисобига бўлади! У организм чиқиндиларини тўпловчи ваташқарига чиқарувчи асосий восита. Инсонлар нотўғри овқатланишлари ҳисобига у ерда кўплаб чиқиндилар тўпланиб қолади (*Унда, ҳатто 15-20 килограмгача нажас тўпланиб қолганлиги кузатилган*). Инсоннинг саломатлиги қай даражада бўлиши ичакларнинг қай даражада ишлашига боғлиқ. Ичаклар фаолияти асосан ёғли, қовурилган, консерваланган овқатлар, қийин хазм бўладиган, шунингдек, бир-бирларига мос келмайдиган озуқа моддаларини бир пайтнинг ўзида истеъмол қилишдан, рафинизация қилинган ичимликлар, алкоголь, овқатни яхши чайнамасдан ютиш ва ҳоказо зарарли одатлардан бузилади. Улар хазм жараёнини қийинлаштириб ичак ўзанида ахлат қолдиқларининг муддатидан кўпроқ вақт тўпланиб қолишига олиб келади. Оқибатда ахлат қолдиқларидан захарли токсинлар ҳосил бўлади ва умум организмни захарлайди. Бу ич кетиши ёки ич қотиши, қорин дам бўлиши, терида тошмалар пайдо бўлиши, танадан қўлланса ҳид келиши, кам қувватлик, белда оғриқ, бош оғриғи, тез-тез шамоллаш ва ҳоказолар билан намоён бўлади. Ушбу белгиларнинг, ҳатто биттасининг кимдадир содир бўлиши, демак, унда

чиқиндилар анча кўпайган эканлигини билдиради. Организмни тозалаш тизими организмни етарли даражада тозалашни удалай олмаётганлигини билдиради. Бундай ҳолат организм учун ўта жиддий вазият. Бунга барча инсонлар жиддий эътибор беришлари керак!

Нохуш бўлсада, куйидаги фактларга қайта-қайта мурожаат қилишга тўғри келади. (*Чунки бу фактлар жуда муҳим*) Таниқли халқ шифокори Семёнова Н.А шундай ёзган эди: “Кўпчилик инсонлар болаликларидан нотўғри овқатланганлиги туфайли ўз ичакларини чиқиндилар билан тўлдириб, улардан ҳосил бўлган захарлар билан бутун танасини мунтазам захарлайдилар. Уларнинг бир қисми кон орқали ичакдан келаётган чиқиндиларни ўз ёғлари ва сувлари билан эритиб, ўз танасида сақлайдилар. Иккинчи бир қисми организмдаги моддалар алмашинувидаги нуқсонлар туфайли уларда чиқиндиларни эритувчи ёғлари ва сувлари етишмаётганлиги сабабли чиқиндиларни ушлаб қололмайдилар. Иккаласининг ҳам ҳолига вой. Биринчилари ортиқча семириб, каттайиб, кенгайиб, ҳаллослаб қоладилар, иккинчилари эса борган сари куриб борадилар, чунки уларнинг қонида чиқиндилар жуда кўп тўпланади. Уларнинг иккаласи ҳам ўз ичакларидаги қотиб қолган ўз ахлатларидан мунтазам захарланадилар. Шунингдек, кўпчиликда бундай захарланиш (*сурункали захарланиш*) тузатиш қийин бўлган касалликлар пайдо бўлгунича давом этади”.

-Бошқа факт. Касалхоналарда турли касалликлардан даволанаётган аёлларнинг ҳар 100 тасидан 95 тасида ич қотиш синдроми кузатилган.

- Доктор Герзон текширган 10000 саратон касалидан 9999 тасининг сабаби ўз ичагидаги ахлатидан захарланганлиги оқибати эканлиги аниқланган.

- “Мен кузатган 10 та кўкрак беши саратони касаллиги билан оғриган аёллардан 9 тасининг сабаби ич қотиш билан боғлиқ бўлган. Агар улар касал бўлмасларидан 10-15 йил аввал ўз ичакларидаги муаммоларини бартараф этканларида уларнинг ҳеч бирида нафақат кўкрак беши саратон, умуман, саратоннинг бошқа шакллари ҳам бўлмас эди” деб ёзган эди доктор Пошъэ.

- Профессор Петров.В.И. нинг ёзишича, тиббий кўрувида ўзини соғлом ҳисоблаб юрган 1000 та одамнинг 306 тасида тўғри ичак касаллиги аниқланган.

-Нобель мукофоти совриндори Академик Мечников.И.И. “Инсонларнинг узок яшашларига йўл бермайдиган асосий фактор – бу ўз ичакларидаги чиқиндилардан захарланишдир”,- деб ёзган эди ўтган асрнинг бошларида.

Юқоридагилар қанчалик нохуш бўлмасин барибир факт, ундан юз ўгиролмаймиз. Улар ҳар биримизнинг ўз саломатлигимиз хақида ўйлашга ундайди. Қўшимча қилиб шуни айтиш мумкинки, соҳа мутахассисларининг фикрича озуқа моддалари инсон организмга қабул қилинганидан сўнг ҳосил бўлган чиқиндилар 24-32 соат ичида чиқиб кетиши керак. Ушбу вақтдан кейин туриб қолган чиқиндилар организмни захарлашни бошлайди.

Савол туғилади: агар кимнингдир организмда юқоридагидек муаммолар пайдо бўлса, ундан қутулиш мумкинми? Албатта, бунинг иложи бор! Тезда организмни тозалашни бошлаш керак. Тозалаш ичакларни тозалашдан бошланади.

Ичакларни ювиш(қисқа курси). Яъни хуқна (*клизма*) қилиш. Клизма, қайнатиб 20-22 даражагача совитилган 1 литр сувга 0.5чой қошиқ 6% ли (*қўлда тайёрланган*)олма сиркаси ёки бир чой қошиқ лимон шираси аралаштирилган сув билан қилинади. Сув Эсмарх кружкасига қўйилади, ўртача 1,5 метр баландликка илинади. (**Диққат: клизма учун лимон кислотасиниёки бошқа сиркаларни қўшиб ишлатиш мутлақо мумкин эмас!**) Трубканинг учи ўсимлик мойи(*ёки вазелин*)билан мойланади. Чап томонни ерга қилиб оёқларни қоринга яқинлаштириб тиззадан букиб ётилади, трубка учи анусга (*тўғри ичакка*) 3-4 см киритилади ва жўмраги очилади. Сув ичакка оқа бошлайди. Бироз сув оққанидан сўнг қоринда бироз оғриқ сезилиши мумкин, унда жўмракни бураб сув қўйилишини тўхтатиш керак, лекин трубка тўғри ичакдан суғирилмайди. Бироздан сўнг оғриқ тўхтагач, сув яна очилади. Сув бироз оққанидан сўнг оёқларни ёзиб- йиғиш ва чалқанча ётиш керак ,сув бир оз оққандан сўнг тос соҳани елкадан бироз баландроқ кўтариб ётилади(*думба остига ёстиқ қўйилган ҳолатда*). Бунда сув йўғон ичакнинг охириги қисмидан бошланғич қисмига қараб оқиб чап бурчак қисмига келади. Энди ўнг томонга ёнбошлаб 5-6 минут ётиш керак, бу билан сув йўғон ичакнинг кўндаланг қисми бўйлаб оқади ва ўнг бурчак қисмига келади. Энди ёстикни тос остидан олиб кўкракни кураклар соҳасига қўйиш керак, бунда сув йўғон ичакнинг бошланғич қисми ингичка ичак билан туташган жойидаги клапангача келади. Бу клапан йўғон ичакдан келган сувни ингичка ичакка ўтказмайди. Чунки бу ердаги физиологик ҳаракат фақат бир томонлама, яъни ингичка ичакдан йўғон ичакка қараб йўналтирилган. Демак, сув йўғон ичакнинг барча қисмини тозалаб чиқади.Агар ноқулайлик бўлмаса, қорин оғримаса, 1 литр сувни барчасини оқизиш мумкин. Шунингдек клизмани истаган пайтда тўхтатиш мумкин. Сув тугагандан сўнг клизма мосламасининг жўмрагини беркитиб ичакдан суғириб олинади. Хожат сўрагандан сўнг сувни унитазга ўтириб чиқарилади. Ушбу муолажа иложи бўлса эрталаб соат 5 дан 7 гача қилингани маъқул, ушбу пайтда инсон танасидаги энергия каналларидан энержия юқоридан пастга қараб оқади, шунинг учун тозалаш яхши ўтади. Муолажа 7-10 марта ҳар куни бажарилади. Сўнг яна 7 марта ҳар куни лойқали клизма қилинади(*инсон организмни тупроқ билан тозалаш бобига қароанг*). Ушбу муолажа тугатилгандан 2-3 кундан сўнг меъёрида ич келиши бошланади. Нажас бир кучаниш билан чиқади, тиллоранг,хидсиз, ўртача қаттиқликда, колбасасимон шаклда бўлади ва кишида зўр қониқиш ҳисси ҳосил бўлади. Агар шундай бўлмаса муолажани яна қайта бажариш керак. Эслатиб ўтамиз, агар соғлом овқатланаётган бўлсангиз ушбу муолажани тез- тез қайтаришга ҳожат қолмайди. Энг муҳими сиз ўзингизни деярли барча юқумли бўлмаган шунингдек баъзи юқумли касалликлардан ҳам сақлаб қолган бўласиз. Диққат!

1. Совуқ сув билан клизма қилиш мумкин эмас. (20⁰ дан паст) 2. Иссиқ сув (37%дан юқори) билан ҳам клизма қилиш мумкин эмас. Биринчисида тос соҳа аъзолари шамоллаб қолиши мумкин. Иккинчисида ичакларда қотиб қолган нажас тез эриб кетиб, қонга тез сўрилиб кетиб, организмни тез заҳарлаб қўйиши мумкин (*Одатда, нажасдан заҳарланиш секин, сурункали бўлиб жуда узоқ йиллар давом этади, шунинг учун заҳарланиш аломатлари тез*

билинмайди). Организм тез захарланганда жигар, буйраклар ишини жиддий ўзгартиради. Белгилари : буйраклар соҳасида оғриқ бўлади, қон босими кўтарилади ёки тушиб кетади, кўнгил айнаши ёки қайт қилиши мумкин ва ҳоказо(*қўшимча равишда организмни тозалаш бобига қаранг*). 3. Ҳожат ҳар кун келган тақдирда ҳам ҳар ҳафтада бир икки марта юқоридагидек лойқали клизма қилиш жуда фойдали. (*Ҳар қандай ҳолатда ҳам меъёрида бўшанишга эришиши ўта муҳим, бусиз соғлом яшашга эришиб бўлмайди*) 4. Тозаловчи клизма ичишга яроқли ўсимликлар дамламалари ёки қайнатмалари билан ҳам қилиниши мумкин. Масалан 0.5 чой қошиқ мойчечак кукуни бир литр сувда 10 минут дамланади, совиғач сузиб сўнг ишлатилади. Ўсимлик дамламалари, қайнатмалари рН кўрсаткичи ишқорий бўлганлиги учун ичакларни яхши тозалайди. (*рН-организм суюқликларини эркин водород ионлари билан тўйиниши даражаси.*)

Клизма қилишга қарши кўрсатмалар:

- Дивертикулит – ичаклар деворининг бир томонлама шишиб қолиши касаллиги.
- Крон касаллиги – ичакларни қайсидир бир қисмининг яллиғланиши оқибатида ичак ўзанининг ўша қисмининг торайиб қолиши, у ерда овқат ҳазм бўлиши, сўрилиши, пересталтикасини(*ҳаракатини*) бузилиши билан намоён бўладиган касаллик.
 - Ярали колит, кўзғалиш даврида.
 - Геморой(*оғир формасида*).
 - Тўғри ичак саратони. (*йўғон ичакнинг анус билан туташ қисми*)
- Ичакларнинг ҳар ҳил анамолиялари каби касалликларда ушбу муолажани ўтказиш учун даволовчи врачнинг руҳсати бўлиши керак! Шунингдек алоҳида эслатиб ўтамиз аксарият кишиларда узоқ йиллар довомида йўғон ичак деворларида нажас қолдиқлари тўпланиб қотиб қолади натижада ичак структуралари ўзгариб кўндалангига кенгайиб қолади ўзани эса тораяди, қисқариб нажасни суриш, жилдириш қобиляти жиддий камаяди (*қўшимча инсон ички муҳити ва дисбактерёз бобига қаранг*). Бу жараён деярли оғриқсиз кечгани учун кўпчилик кишилар беҳабар қоладилар ва ўзларини соғлом билиб шифокорга мурожаат қилмайдилар. Бундай ҳоларда юқорида баён этганимиз тозалов клизмаларини ўтказишдан олдин сифон клизмалари муолажаасини шифокор тавсияси билан ва унинг назоратида ўтказиш зарур бўлади. Бу билан организмни қўшимча захарланишдан сақлаб қолинади ва тозалов клизмаларининг самараси яхшиланади албатта шифокор билан маслахатлашинг.

ҲАЗМ ТИЗИМИНИ МАЪДАНЛИ СУВЛАР БИЛАН ТОЗАЛАШ

Ошқозон-ичак тизимини намакобли (*гипертоник эритма*) сувда ювиш.

Бу усул билан ошқозон-ичак тизимининг барча қисми деярли бир пайтнинг ўзида жуда тез муддатда тозаланади. Лекин бу усулни аввал йўғон ичак ва ингичка ичакнинг клизмалар ёрдамида тозалаб олмасдан аввал бажариш мумкин эмас.

Бажариш техникаси: 3 литр сув қайнатиб Целсий буйича 36⁰ Сгача совутилади, унга 15 грамм ош тузи қўшиб яхшилаб аралаштирилади, бироз тиндирилади, кейин бошқа идишга сузиб қўйилади. Тайёрланган номакобли сувдан бир стакани бир кўтаришда ичилади ва ошқозон ичак тизимини ҳаракатларини кучайтирувчи махсус машқлари бажарилади

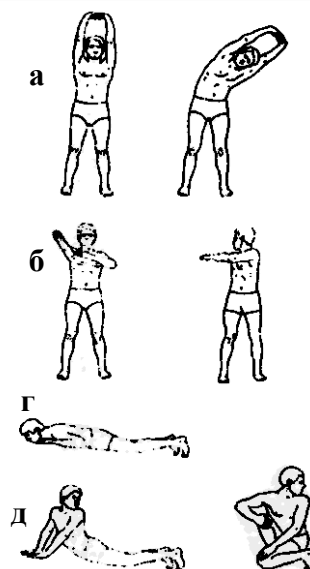
а) оёқлар елка кенглигида тик турилади, қўл панжалари бошдан юқорида, кафтлар тепага қаратиб кириштирилади, бир деганда ўнг томонга эгилади (*тана белдан*) икки, деганда жойига қайтилади, уч деганда чап ёнбошга эгилади, тўрт деганда жойига тикланади.

б) оёқлар елка кенглигида тик турилади, бир деб ўнг қўл елка бараварлигича тўғрига узатилади, икки деб чап қўл кафти ўнг умровга қўйилади, уч деб ўнг қўл ва бутун кўкрак билан ўнг томонга қаралади. Тўрт, беш, олти деб яна бошланғич ҳолатга қайтилади, худди ана шундай машқлар чап томон учун ҳам қайтарилади.

г) юз тубан ётилади, қўл кафтлари жағ остида ерга тиралади, оёқлар бармоқлар билан ерга тиралади. Бир деб қўлга таяъниб кўкрак ўнг томонга қараб кўтарилади, икки деб аввалги ҳолатга қайтилади. Уч деб кўкрак кўтарилади, энди чап томонга қараб тўрт деб аввалги ҳолатга қайтилади.

д) тиззалаб ўтирилади бир деб ўнг тиззани ўнг қўл билан тортиб тизза ва сон билан қориннинг ўнг қисми эзилади, икки деганда чап тизза шундай қилинади ва ўнг тизза бўшатилади. Ушбу машқлар бажарилаётган пайтда нафас олиш эркин ҳолда бўлади. Юқоридаги машқларни бажариш учун тахминан 3 минут вақт сарфлаш керак.

Сўнг яна бир стакан шўр сув ичилади, машқлар яна бошидан бажарилади (*ҳар бир стакан ичилган сув учун машқлар бошидан охиригача қайтарилади*). Юқоридагидек усул билан 5-6 стакан суюқлик ичилгандан сўнг ич юриши бошланиши керак. Мабодо, ич юрмаса, энди сув ичмасдан ҳаракат машқларини яна қилиб кўриш керак. Шунда ҳам ич юрмаса, ярим литр қайнатиб совитилган сув билан тозаловчи клизма қилиш керак (*сув аввалдан тайёрлаб қўйилади*). Шунда ич юриши бошланиб кетади. Ич юриши тўхтагач, муолажани давом эттирилади (*тайёрланган 2,5-3 литр эритма тугагунча*). Охирида ичаклардан тоза сув келиши ичакларнинг тозаланганлигини билдиради. Шунда 3-4 стакан оддий сувни бирданига ичиб, бармоқларни тилнинг илдизи соҳасига теккизиб, “қайт қилиш” рефлексини чақириб, ичилган охириги тоза сувни қайт қилиб юбориб, муолажа тугалланади.



Эслатма :

Ич юриш бошлангандан сўнг ҳаракат машқларини бажариш тўхтатилади, фақат намакобли эритма ичилади, холос.

Ҳар сафар ҳожатдан сўнг анусни илиқ сув билан ювиб, тоза мато билан куришиб, вазелин суртиб қўйишни унутмаслик керак.

Сўнг куйидагича тайёрланган овқатдан (*100 гр. сабзи ва 100 гр. гуручни 0, 5 литр сувда тузсиз пиширилади*) совигач, 4-5 қошиқ, ярим соатдан сўнг яна 5 қошиқ истеъмол қилинади. Бир соатдан сўнг мева истеъмол қилиш мумкин, сўнгра одатдаги овқатларга ўтилади (*сут ёки сут маҳсулотлари мумкин эмас*).

Ушбу муолажа ёрдамида ошқозон ва барча ичаклар деворлари таркибидаги қон томирлардан ва яқин атроф органларидан кўпгина суюқликлар ичак микроворсинкалари орқали ичак ўзанига ўтади. Сабаби, ичилган намакоб сув (*гипертоник эритма*) ошқозон ва ичак бўшлиқларида (*ўзанида*) катта миқдорда осмотик босим ҳосил қилади. Натижада, осмос қонунларига асосан яқин атрофдаги суюқликлар ичак бўшлиғига катта тезликда оқа бошлайди. (*Муҳими, «нарсалар» одатда, ичаклардан қонга сўрилган бўлса, энди аксинча тескарисига оқим пайдо бўлади, яъни “нарсалар” қондан ичак ўзанига оқади*). Натижада, ичак сўрғичлари ва уни атрофидаги тузилмалар устин даражада тозаланади, чиқиндилар ичаклар суюқликлари билан ташқарига тезда чиқариб юборилади. Организм, айниқса, ошқозон-ичак тизими сезиларли даражада тозаланади. Ушбу муолажа бошларида ахлат одатдагидек бўлса, муолажа охирларида деярли соф сув чиқиши муолажани тўғри ўтказилганини кўрсатади.

Ушбу муолажадан сўнг икки -уч кун ич келмайди. 2-3 кунлардан сўнг ниҳоятда майин, тилло ранг, ҳидсиз нажас келиши муолажани тўғри ўтказилганлигини тасдиқлайди.

Адабиётларда ёзилишича, ҳар 2-3 кунда, 2 ой вақт давомида ушбу муолажа ўтказилса, янги бошланган қандли диабет касали бутунлай тузалиб кетади (*шунингдек ҳазм тизимидаги барча паразитлар ювилиб кетади*). **Бундай муолажани ошқозон яраси ва 12 бармоқ ичак яраси касалликларида ёки бошқа ошқозон-ичак касалликларининг ўткир формаларида, ёки ушбу тизимнинг сурункали касалликларининг қўзғалиш даврларида ўтказиш мумкин эмас** (*Эслатма. Ушбу муолажаа даволовчи шифокор назоратида ўтказилади.*)

Тозаланган ошқозон-ичак тизимларини узоқроқ вақт тоза ҳолда сақлаб туриш учун П. Брегг жуда муҳим усул қўллаган. Яъни у ҳар ҳафтада бир марта 24 ёки 36 соат оч юрган, ана шу очлик пайтида организм ҳазм тизими органларида қолган-қутган озуқа моддаларни ҳазм қилиб юборади. Ичакларни ички деворига ёпишиб қолган қурумлар очлик натижасида бироз кўчиб қолади. Очликдан сўнг биринчи бўлиб **янги карам ва сабзидан тайёрланган салатни** истеъмол қилиш озроқ кўчиб қолган қурумларни гўё супуриб олиб кетади.

Таниқли диетолог доктор **Уокернинг фикрича**, агар одамлар, асосан, пиширилган овқатлар есалар, **уларнинг ичаклари, хусусан, йўғон ичаклари ҳеч қачон соғлом бўла олмайди.**

Агар сиз ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, ичакларингизни бир неча марта тозаланг, сўнг янги тайёрланган ўсимлик шираларидан ичинг (*яхшиси сабзи ва*

олма аралашмаси). Қуйидаги ўсимликлар ошқозон-ичак тизимлари пересталтикасини (*ҳаракатларини*) яхшилайдилар: карам, сабзи, қизил лавлаги, мевалардан: олма, анжир, олхўри, узум, шунингдек, уларнинг қоқилари, ковун-тарвуз, асал, ўсимлик ёғлари, жавдари нони, ўстирилган буғдой. Ўстирилган буғдой бутун ҳазм тизимига бирдек шифобахш таъсир этиши билан бирга катта энергия манбаи ҳамдир. Шунингдек, кўп миқдорда табиий витаминлар кони ҳамдир. Хусусан, «В» гуруҳ витаминлари. Маълумки, организмда углеводлар алмашинуви фақат «В» гуруҳ витаминлари иштирокида рўй беради. Шунингдек, сабзини ҳам алоҳида таъкидлаш керак. Сабзи, айникса, қизил сабзи таркибида витамин «А» (*бетакаротин – лотинчада сабзи картога дейилади*) катта миқдорда бор. Витамин «А» эса организмдаги барча биологик мембраналарнинг ҳосил бўлишида ва функция этишида, шу жумладан, эпителий хужайралар мембраналарида ҳам асосий рол ўйнайди. Қизил лавлагининг таркибида селена моддаси борлиги учун ниҳоятда фойдали ҳисобланади. Ана шу селена организмда пайдо бўлаётган номаъқул, ёт хужайраларни «таниб», «ушлаб», уларнинг кўпайишига йўл қўймайди. Яъни саратон ёки бошқа ўсма касалликларининг олдини олади. Шунингдек, селена жуда кўп ёш кишиларнинг бевақт ўлимига сабаб бўлаётган кардиомиопатия касаллигининг олдини олади. Озуқа моддаларда **селена** элементининг **етишмаслиги** юрак мушаклари қувватини ортиқ даражада камайиб кетиши – **кардиомиопатия** касаллигини келтириб чиқаради. Шунингдек, сабзи ва қизил лавлаги таркибидаги клетчатка, шу жумладан, карам клетчаткаси ҳам йўғон ичаклардаги фойдали микроорганизмлар учун яхши озуқа, карам ва карам шираси организм учун ниҳоятда бебаҳо озуқа. Яъни унинг энг муҳим хислати бутун ошқозон-ичак тизимининг маромий ишини яхшилаб туришидир. Аввал айтганимиздек, жумладан, карамдаги клетчатка йўғон ичакдаги фойдали микроорганизмлар учун озуқа дир. Шунингдек, карам таркибида олтингугурт ва хлор йўғон ичакни тозалашда энг муҳим воситалардандир. Инсон тўқималари «электроникасида» олтин, кумуш, мис ва ҳоказо микроэлементларнинг аҳамияти беқиёс. Шунингдек, **кумуш ўта кучли антибиотик. У 650 хилдан зиёдроқ микробларни йўқ қилади.** Муҳими, кумуш таъсирига ҳеч қандай микроб мослашиб қола олмайди, лекин кумушнинг фаоллашуви учун олтин керак. Олтинни организм ўзлаштириши учун эса, албатта, коллоид ҳолатдаги хлор керак, у эса энг маъқул маромда карамда бўлади.

Одамларнинг овқатланиши масалалари билан жиддий шуғулланган деярли барча атоқли олимларнинг фикрича, ҳозирги пайтда инсонлар озуқа маҳсулотлари билан ҳар куни энг камида 90 хил элемент қабул қилишлари керак. Жами эса 600 хил элемент. Шундан минераллар 60 та, витаминлар 16 та, аминокислоталар 12 та, ёғ аминокислоталари 3 та бўлиши керак. Юқоридагилар, ҳар куни ҳар биримиз овқат сифатида 25-30 хил ўсимлик маҳсулотларини (*Овқатланиш бобида кўрсатилган тартибда 1-бўлим*) қабул қилганимиздагина ҳосил бўлади. Акс ҳолда организмда қандайдир элементлар етишмовчилиги рўй бериши мумкин. Доктор Уоллокнинг фикрича, организмда биргина кальций элементи етишмовчилигида 147 хил касаллик ривожланиши мумкин. Жумладан, юз нерви парези, буйрақлардаги тош касаллиги, остеопароз, параодан-

тоз, остепарозга сабаб бўлган артритлар, гипертония касаллиги. Шунингдек, организмга кальций ва мис етишмовчилиги сабабли умуртқа поғонаси остепарозини касалликлари ва ҳоказолар. Организмда хром ва ваннадий етишмаслиги оқибатида эса қандли диабет касаллиги ривожланиши мумкин эканлигини ҳам айтиб ўтиш керак. Шунингдек, организмда **мис элементи** етишмовчилиги натижасида келиб чиқадиган **қон томир найчалари деворлари** эластиклиги йўқолиши ҳисобига уни шишиб кетиши – томирлар аневризмаси касаллигини ҳам айтиб ўтиш керак. Ушбу касаллик туфайли кишиларнинг нисбатан ёш умрлари хазон бўлмоқда. Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Организмда ҳар бир элементнинг ўз ўрни ва вазифаси бор. Унинг етишмовчилиги, албатта, бир касалликка олиб келади.

Чиқинди моддаларнинг ичакдан тезроқ сурилишига (*силжишига*) жисмоний ҳаракатлар яхши таъсир этади. Субҳидамда намроқ ҳаводан нафас олиш ҳам ичаклар ҳаракатини кучайтиради. Шунингдек, эрталаб наҳорда ярим литр илиқ сув ичиш ҳам ичакларда овқат қолдиқларининг сурилишини, «силжишини» яхшилайдди. Шунингдек, наҳорда бир қошиқ асални ютиш ҳам ёки бир қошиқ сариғ ёғни ютиш ҳам ичаклар ҳаракатини яхшилайдди. Бир кунда 5 маҳал таҳорат олиб, намоз ўқиш ҳам ичаклар ҳаракати меъёрини таъминлайди.

Ҳаммом. Тозалаш даврида ҳаммом муолажаси 3 кунда бир марта ўтказилади. (*Иссиқ миждозлилар учун сауна, ўрта миждозлилар учун ўзбек ҳаммоми, совуқ миждозлилар учун буғли ҳаммом*). Кексалар учун иссиқ ванна (*икки кунда бир ёки ҳар куни*) ёки 3-4 кунда буғли ҳаммом.

Ҳаммомдан олдин енгилроқ овқат истеъмол қилинади. Ҳаммом пайтида ва ундан кейин куйидаги таркибли қайнатма ичилади.

Маккажўхори попуғи 20 гр., наъматак мевалари (*туялган*) 20 гр., кончуп 5 гр., сариқ чой ўти 10 гр., ялпиз 10 гр., итжумруд пўстлоғи 10 гр., арча барглари 10 гр., мевалари 10 гр., мойчечак гуллари 10 гр., чучук мия 10 гр., капалак гул 10 гр., бўзnoch гуллари 10 гр., қизил тасма 10 гр., газанда ўти йиғма чойидан -1 чой қошиғи 3 литр сувда 10 минут дамланади ва илиқ ҳолатда кун бўйи ичилади. Ушбу дориворларнинг барчаси бўлиши шарт эмас. Бошқа овқат истеъмол қилинмайди.

Тозалаш даврида ҳаракат

1. Асосан ўтириб ишлайдиганлар учун ҳар куни 8-10 км. йўлни жадал қадамлари билан юриш. Боғда ишлаши кифоя.

2. Иш фаолияти асосан ҳаракатлар билан боғлиқ кишиларга боғда ишлаши кифоя.

3. Кексаларга боғда ишлаш.

4. Намоз ўқиш ибодатларини бажариш учала гуруҳ учун ғоят фойдали.

5. Рақсга тушиш барча инсонлар учун ғоят фойдали, тозалашни тезлаштиради. Ёқимли мусиқа садолари таъсири билан рақсга тушишни бир умр давом эттириш мақсадга мувофиқ, у доимо киши кайфиятини аъло даражада бўлишини таъминлабгина қолмасдан инсон соғлиги учун зарур деярли барча ҳаракатларни ҳам таъмин этади. Шунингдек, барча хужайралар кайфиятининг ҳам аъло даражада бўлишини таъминлайди. Бу мусиқанинг сеҳрли, шифобахш энергияси кўринишидаги “Тангри зарралари” ни (хронал

энергия) вужудимиз хужайралари томонидан ўз онглари билан ўзлаштираётган эканликлари учун рўй беради. (инсон моҳияти ҳақида, организмни психоэмоционал ғуборларидан тозалаш усулларининг моҳиятини тушуниш бобларига қаранг). Ёқимли мусиқани берилиб, вужудга сингдириб тинглаш унга “эргашиб” енгил ҳаракатлар билан рақсга тушиш барча инсонлар учун ғоят фойдали машғулот (*қизлар тановор, муножот, вальс, ва хо казо, йигитлар жўшқин, ватанпарварлик, жанговор руҳдаги мусиқалар эшитиши керак.*) Ушбу машғулотни болалиқдан бошлаб ўрганиб бир умр давом эттирилса ва албатта соғлом овқатланилса кишилар албатта узоқ йиллар саломатликларини сақлаб юришлари мумкин. Сабаби инсон саломатлиги асосан: соғлом овқатланишга, яхши кайфиятга, соғлом фикрлашга, тўғри (*хотиржам*) нафас олишга боғлиқ. Болалиқдан ушбу машғулотни бажариб келаётганлар бе ихтиёр тўғри нафас оладиган бўлиб қоладилар. Бундай нафас олишни қадимги Шарқ шифокорлари “Бахтиёр одамларнинг нафас олиши” деб атаганлар. Бундай нафас олганда ва албатта соғлом овқатланганда инсон организмдаги барча суюқликларнинг кислотали – ишқорийлик муҳити уйғунлиги мувозанати энг маъқул меъёрларда сақланади. Бу анъанавий тиббиётда инсон ички муҳитининг рН кўрсаткичи деб аталади (*яъни инсон ички муҳити суюқликларини манфий зарядли вадород ионлари билан таъминлаши даражаси тушунилади*). Физиология нуқтаи назаридан инсон ички суюқликлари кислотали даражаси 40-45%, ишқорийлик даражаси 55-60% бўлиши организмдаги ҳаётий жараёнларнинг энг яхши маромда ўтишини таъминлайди.

Уларнинг мазмун моҳияти хужайралардаги энергетик жараёнилар билан тушунилади. Яъни хужайраларга ташқи муҳитдан озуқа моддалари кўринишида келиб жойлашган ер элементлари (*ер, сув, унсури*) ионлари, нафас олиш ва тери орқали келиб жойлашган (*хаво, олов унсури*) зарралари, шунингдек бутун тана қобиғи (*тери*) ва нафас орқали келаётган хронал энергия-олов унсури (*Тангри зарралари*) зарядларининг ўзаро мулоқотларига боғлиқ. Ана шу мулоқотлар инсонларнинг саломатлигини таъминлашнинг негизи ҳисобланади.

{Ер, сув, хаво ва оловдан иборат табиат унсурларининг ниҳоят даражадаги майда бўлақларидаги кайфият (вазият) ва инсон организмни ташкил қилувчи барча аъзоларнинг энг майда заррачалари кайфиятари (вазияти-холати)нинг ўзаро мулоқотлари натижасида инсон организми учун хосил бўладиган энг қулай кайфият (вазият, холат)-мизож-мижоз деб аталган. Шарқ мамлакатларида Инъ-Янъ, Марказий Осиё, Шимолий Африка, Кичик Осиё минтақаларида мижоз, анъанавий тиббиётда эса инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги биорезонанс жараёнлари деб аталган}

Мусиқа эшитиб рақсга тушиш айниқса қизлар ва аёллар учун жуда муҳим. Қизлар эрта болалигидан рақс тушганлари ниҳоятда фойдали. Бунда уларнинг аввало қадди қоматлари энг маъқул нисбатларда шаклланади. Умумий саломатликлари, жумладан репродуктив саломатлиги меъёрида бўлади. Улар албатта тўғри овқатланишлари зарур. Ана шундай ўсиб шаклланган аёллар хомиладорлик пайтида албатта мусиқа жўрлигида рақсга тушишни ва давом эттиришлари керак.

Муסיқа оханглари энергияси хомила хужайраларини яхши ривожланишини таъминлаши билан бирга хомиланинг аждодларида алоҳида қобилиятли инсонлар ўтган бўлса хомила хужайраларда кодланган ана шундай ҳислатларни гўё уйғотади ва рағбатлантиради. Натижада гўдак ана шундай ҳислатлари “уйғонган” ҳолда дунёга келади. Алоҳида эслатиб ўтамиз, эрта болалиқдан алла айтиб катта бўлган хомиладорларда ҳам юқоридагидек жараён бўлиб ўтади. (*организмни психоэмоционал губорлардан тозалаш усулларининг моҳиятини тушуниш бобига қаранг*).

Эслатиб ўтиш жоиз. Ушбу бобда баён этганларимиз муסיқанинг сеҳрли, шифобахш энергияси кўринишидаги “Тангри зарралари” таъсири натижасида инсон вужуди хужайраларидаги ижобий жараёнлар табиий ифторларни ҳидлаб роҳатланиш, чиройли, ёқимли манзараларни кўриб роҳатланиш, тактил сезги (*вужуд билан хис қилиб*) роҳатланиш, мазали таъмлардан (*мас. Овқат истеъмол қилиб*) роҳатланиш, шунингдек ёрқин хотираларни эслаб, тасаввур қилиб завқланиш кабиларда ҳам содир бўлади. Шунинг учун уларнинг барчасидан унумли фойдаланиш саломатлик учун жуда фойдалидир.

От миниш машқлари

От миниш машқлари инсон организмни тозалашда ва касалликларни тузатишда алоҳида ўрин тутаяди. От минганда инсон организмда, шунингдек, от организмда ҳам жуда кўп, бир-бирига боғлиқ жараёнлар кечади. Аввало, от минувчи танасининг бетиним чайқалиши ошқозон-ичак ўзанида озуқа маҳсулотларининг тез аралашини, ферментатив жараёнларнинг жадал ўтиши ва чиқиндиларнинг ичаклар ўзанидан тез сурилишини (*итарилишини*) таъминлайди, яъни ошқозон-ичак тизимини яхши тозалайди. Шунинг билан бирга от устида ўтириш одам танаси бетиним чайқалиши, шунингдек, от миниш машқида инсон организм табиий биорезонанс жараёнлари ёрдамида тўқималар ва хужайралар даражасида тозаланади. Жумладан, маҳаллий ҳаракатлар ритми, яъни одам организмдаги табиий ички ҳаракатлар от ҳаракатига тез муддатдамослашиб, уйғунлашиб кетади. Буни кўпчилик одамлар сезмаслиги мумкин, лекин от ҳаракат ритмига, устида ўтирган одам ички ҳаракатлари ритмига тезда мослашиб қолади. Натижада, одамнинг бутун танасидаги, ички аъзоларидаги ҳаракатлар ритми умуман ва ҳар бир аъзо ва тизимлар ҳаракатлари ритми, хусусан, алоҳида фазовий ҳолатга, (*шаклга ўтиб*) яна қайтиб ритм билан такрорланиб туради. Натижада, ер гравитацияси ва инсон майдонлари (*электр майдони, магнит майдони*) ўзаро «муносабатлари» маълум ритм билан ҳаракатланади. (*ер магнит майдонлари, жонивор электромагнит майдонлари ва инсон электромагнит майдонлари куч чизиқлари индукцияларининг синхронлашуви юз беради.*) Натижада, инсон аъзосида ҳам, от аъзосида ҳам хужайра жараёнлари жуда яхши кечади. Агар узоқроқ муддат от миниб юрилса, юқоридаги сабабларга кўра инсон организмда эндорфин ҳосил бўлади. Буни инсон ўзида қандайдир кўтаринки кайфият, сокинлик, ўзига ишонч ҳисси ҳосил бўлганидан сезиши мумкин. Худди шундай «кайфият» отда ҳам ҳосил бўлганлиги учун энди от танасидан ана шу «хушкайфият» иссиқлик энергияси кўринишида одам танасига ўтади, бу эса одамдаги эндорфин, таъсирини яна ҳам кучайтириб юборади. Маълумки, эн-

дорфин шундай биологик фаол моддаки, инсон организмига ундан кучлироқ , мухими безарар таъсир қиладиган модда ҳали ҳосил қилинган эмас. Шунинг учун ҳеч қандай йўл билан тузалмаётган айрим касаллик ҳам от миндириш йўли билан тузатиб юборилмоқда. Албатта, бунинг учун от билан одам орасида мустаҳкам «алоқа» ўрнатилиши керак. От билан узоқ вақт мулоқотда бўлинганда, инсон ва от ўртасида квант тебранишлари даражасида биологик ахборот (*биорезонанс*) алмашинуви ҳосил бўлади. Биологик ахборот – бу табиатдаги жамики тирик организмларда (*организм аъзолари, ҳужайраларида*) кечаётган биологик жараёнлар натижасида ҳосил бўлаётган энергиянинг, электромагнит тўлқин тебранишлари кўринишидаги ахборотдир. Ушбу ахборот инсон ички аъзоларидан ҳар доим ташқи муҳитга чиқиб туради. Иссиқ қонли жониворларда, шу жумладан, инсонларда ҳам юқоридаги биологик ахборотларни (*электромагнит тўлқин тебранишлари кўринишида*) қабул қилиш, сақлаш «қайта ишлаш, мувофиқлаштириш» ва ўз организми учун ишлатиш, сўнг ўз организмидан ташқи муҳитга чиқариш (*яна электромагнит тўлқин тебранишлари кўринишида*) тизими яхши ривожланган. Ушбу ўринда электромагнит тўлқин тебранишлари ҳар бир тур жониворларнинг ҳар қил аъзолари ва ҳатто ҳар қил ҳужайралари, ҳар қил частотадаги ҳар қил узунликдаги ва амплитудадаги тўлқин тебранишларига эга эканлигини эслатиб ўтиш керак. Муҳими, ҳар бир жонивор организми юқоридаги электромагнит тўлқин тебранишларини қабул қилиб, ўз аъзоларига мувофиқлаштириб (*кучайтириб ёки сусайтириб*) сўнг ўз ҳужайраларига «ишлатади». Натижада, ушбу объектдан ташқи муҳитга чиқаётган ахборот энергия дастлабки ҳолатига нисбатан ё кучайган ёки сусайган ҳолатда бўлади. Ана шу феномен, яъни ахборотнинг электромагнит тўлқин тебранишлари кўринишидаги биологик ахборот – энергияни бир объектдан иккинчи объектга ўтганидаги кучайиш ёки сусайиш феномени табиатда жониворлар мувозанатини сақлашда муҳим рол ўйнайди. Ушбу феномен асосида инсонлардаги жуда кўп касалликларни даволаш ҳам мумкин. Масалан, қандайдир сабаб билан инсон аъзоларидан бир қисмининг фаолияти бузилди. Айтайлик, нотўғри овқатланиш, кам ҳаракатли турмуш тарзи ёки бошқа сабабларга кўра организмнинг қайсидир аъзосида, ҳужайраларида ёки ҳужайралар гуруҳида моддалар алмашинуви, энергиялар алмашинуви жараёни изидан чиқди, яъни касаллик бошланди. Демак, ана шу ҳужайраларда ҳосил бўлаётган электромагнит тўлқин тебранишларининг узунлиги ҳам, амплитудаси ҳам, частотаси ҳам ўзгаради. Яъни назариячи физиклар ибораси билан айтганда, эйканал тебраниш тўлқинлари ўрнига гиперканал ёки гипоканал тебраниш тўлқинлари ҳосил бўлади. Маълумки, ҳар бир ҳужайра фақат ўзига хос эйканал тўлқин тебранишларига эга бўлади. Гиперканал тўлқин тебранишлар ҳам, гипоканал тўлқин тебранишлари ҳам ўша ҳужайранинг носоғлигини билдиради. Демак, ўша ҳужайралар гуруҳидан инсон танаси ташқарисига гипоканал (*сусайган*) ёки гиперканал (*кучайган*) электромагнит тўлқин тебранишларини чиқаради. Аксарият ҳар қил невроз касалликларида, кўпгина асаб касалликлари, баъзи бир эндокрин касалликларида гиперканал электромагнит тўлқин тебранишлари чиқса, аксинча, кўплаб органик касалликларда, жумладан, юрак-ишемик касалликлари, мия тўқималари ишемик касалликлари, қон то-

мир касалликларининг деярли барчасида, периферик нерв тизими касалликларининг деярли барчасида, модда алмашинуви касалликларида, ҳазм тизими касалликларининг деярли барчасида, шу жумладан, жигар ва ошқозонности бе-зи касалликларида гипоканал тўлқин тебранишлар ҳосил бўлади ва бемор тана-си ташқарисига чиқади. Ана шу беморлар узокроқ вақт от билан мулоқотда бўлсалар, уни яхшилаб парвариш қилсалар, у билан дўст тутинсалар, кўп вақт миниб юрсалар, от юқорида айтилган гиперканал электромагнит тўлқин тебра-нишларини ҳам қабул қилади, шунингдек, гипоканал тўлқин тебранишларини ҳам қабул қилади. Муҳими, уларни ўз организмда «қайта ишлаб» (*синхрон-лаштирилиб*) яна «эгасига» қайтаради. Лекин «қайта ишланган» электромагнит тўлқин тебранишлари энди эйканал ҳолатида қайтади ва от минган беморни юқорида айтилган гиперканал ёки гипоканал шаклида электромагнит тўлқин тебранишлари ҳосил қилаётган хужайралари томонидан қабул қилинади. Ушбу жараён етарли даражада узок давом этганлиги учун бир кун келиб, хужайрала-рдаги гипоканал ҳолатни ҳам, гиперканал ҳолатни ҳам эйканал ҳолатига ўтка-зади. Демак, касаллик тузалади. Организмни касалликка олиб келган сабабларини бартараф қилиш билан, яъни организмни тозалаш, тўғри овқатланиш, ҳаракат фаоллигини ошириш билан касалликни тузалиш муддати қисқаради.

Инсон касалликларини тузатишда ишлатилаётган бошқа жониворларни (*мушук, ит, қўй, сигир, қушлар ва ҳоказолар*) шифоли таъсир механизми ҳам юқоридагидек, инсонлар ва ҳайвонлар орасидаги биологик ахборот алмашинуви – биорезонанс-синхронлаштириш натижасидир.

Муҳим эслатма: Инсон касалликларини тузатиш мақсадида фойдаланилаётган жониворлар, албатта, соғлом ва навқирон ёшда бўлиши зарур. Чунки ҳайвонлар ҳам инсонлар сингари навқирон ёшида биологик ахборотни яхши мувофиқлаштириб олади. Касал ҳайвонлар эса «ахборот»ни мувофиқлаштира олмайдилар, ҳатто ўзларидан чиқаётган «номувофиқ ахборот»ни инсонга ўтказиб қўйишлари ҳам мумкин.

Хонаси келганда баъзи ўсимликларнинг ҳам инсонлардан ёмон сифатли энергияъни, яъни гипоканал ёки гиперканал электромагнит тўлқин тебранишли энергияъни олишини айтиб ўтиш лозим. Ўсимликлар, айниқса, гиперканал ахборотларни яхши қабул қиладилар ва инсонлар саломатлигига катта фойда келтирадилар. Айниқса, стресс ҳолатларда, ҳар хил невроз ҳолатларда уларнинг фойдаси сезиларли даражада. Стресс ҳолатларда, невроз ҳолатларда деярли барча ўсимликлар фойда кўрсатади. Лекин айрим кишиларга айрим турдаги ўсимликлар, айниқса, яхши фойда кўрсатишини ҳамма билиб қўйгани яхши. Бунинг учун узунлиги 8-10 см. эни 1см. коғоз ёки материя (*яхшиси фольга*) ўсимлик шохчасига ип билан илинади. Фольга ва ўсимлик япроғи орасидаги масофа, тахминан, 1см. чамасида бўлиши керак. Бир оздан сўнг кафтингизни фольгага 1см. гача яқинлаштирасиз, кутасиз, агар фольга кафтингиз томон эгилса, демак, у ўсимлик сиздан «ахборот»ни олмоқчи эмас, сиз бошқа ўсимлик қидиринг. Агар фольга ўсимлик япроғи томон эгилса, де-мак, у сиздан «ахборот» олади. Демак, сиз ўзингиздаги «номаъкул ахбо-рот»ни (*манфий энергия*)ни вақти-вақти билан ўша ўсимликка ўтказиб тури-шингиз мумкин. Юқорида айтилганидек, ахборот олувчи ўсимликлар

навқирон ва соғлом бўлиши шарт. Ахборот ўтказиш жараёни тугагач, албатта, ўсимликка миннатдорчилик билдириш муҳим (*шунингдек, ҳайвонларга ҳам*). Энергия қабул қилувчи ўсимлик, албатта, мевасиз ёки меваларини инсон истеъмол қилмайдиган ўсимлик бўлиши керак. Акс ҳолда қабул қилинган энергия «тозаланиб», улгурмасдан меваси орқали бошқа кишига ўтиб қолиши мумкин.

Ўсимликлар ва ҳайвонлар инсонлардан ёмон сифатли энергияъни олганларидан ниҳоятда мамнун бўлишар экан.

Кейинги пайтларда ҳар ҳил компаниялар (*Вижен, Стана*) ишлаб чиқараётган маҳсулотлар: ҳар ҳил биоактиваторларни, шунингдек, кийим-кечакларни ҳам таъсир механизми юқори-дагидек, яъни биорезонанс ҳодисасининг бир кўринишидир.

Инсон билан тез мулоқотга киришадиган жониворлардан от, туя, фил кабилар билан биорезонанс алоқа – биологик ахборот алмашинуви яна шу жиҳати билан муҳимки, улар инсонга нисбатан ҳажми жиҳатидан ҳам, қуввати жиҳатидан ҳам бир неча баробар ката. Демак, улардан инсон нисбатан катта ва кучли миқдорда биологик ахборот энергия олади. Шунингдек, одам уларнинг устида ўтиради, бу эса, энергияъни яна ҳам кўпроқ олишни таъминлайди. Иккинчидан, ушбу жониворларнинг устида ўтирган одам уларнинг ҳаракати натижасида маълум маромда доимо чайқалиб туради, бу эса, инсон организми ички аъзоларининг доимий ҳаракатини мунтазам рағбатлантириб туради. Барча аъзоларда моддалар алмашинувининг, энергиялар алмашинувининг юқори даражада бўлишини таъминлайди. Ҳужайраларда ҳосил бўлган чиқиндиларни, ҳужайралараро майдонлардаги чиқинди-ларни тез муддатда олиб чиқиб кетилишини юқори даражада бўлишини таъминлайди. Энг муҳими, ҳужайралардаги, тўқи-малардаги плазма жараёнларини юксак маромда ўтишини таъминлайди. Сабаби, кўп сонли маромий чайқалишлар ҳужайралар ва тўқималар суюқликларида кўп сонли қўшимча тўлқинланишлар (*мавжланишлар*) ҳосил қилади. Ушбу қўшимча тўлқинланишлар қўшимча равишда магнит куч чизиқларини ҳосил қилади, уларнинг баъзиларини тўлқин узунлиги ва амплитудаси бир-бирларига мос тушиб қолиб интенференция ҳосил қилиши мумкин. Ушбулар эса ҳужайраларда ва тўқималарда ҳаётий жараёнларнинг ўта фаол ўтишини таъминлайди. Ҳужайралар, тўқималар ғоят яхши тозаланади. Демак, касалликларни тузалишига ғоят яхши шароит яратилади.

Шунингдек, от миниш (*фил, туя ва ҳоказо*) орқали инсон ва жониворлар орасида, асосан, инсон фойдаси учун бўладиган биологик ахборот алмашинуви яна шуниси билан муҳимки, ушбу мулоқот пайтида, инсон нисбатан кам энергия сарф этиб, ер гравитацияси таъсирига нисбатан организм ҳужайралари циклозининг (*ҳаракати*) нисбатини устун даражада саклаб туради.

Фақат етарли даражадаги жисмоний фаоллик билан инсон организми ер гравитациясини зичлантирувчи таъсирини ҳужайра циклозига мувозанатлаб туради ва бунинг учун кўп энергия сарф этади. От миниш билан ана шу энергия тежаллади. Бемор организм учун тежалган ҳар бир калория энергияънинг аҳамияти ниҳоятда катта. Организм тежалган энергияъни дарҳол организмнинг бузилган структураларини тиклаш учун ишлатади.

Эслатма: одатда, кам ҳаракатли ҳаёт кечирувчиларнинг тез касалланишларини, қисқа умр кўришларининг сабаби ҳам ер гравитациясининг ўша кишилар ҳужайраларидаги ҳаракат (*циклоз*) фаоллигидан устунлигидадир. Фақат етарли даражада ҳаракат фаоллигини таъминлабгина ҳужайралардаги ҳаракат ва ер гравитацияси таъсирини мувозанатлаштириб туриш мумкин, яъни узокроқ ҳаёт кечириш мумкин.

Дастлабки натижалар: юқоридаги муолажалар тўғри ўтказилганда, организм аста-секин тозалана бошлайди. Аввал йўғон ичак тозаланади, сўнг ингичка ичаклар, ошқозон, ошқозон ости беши ва талоқ тозалана бошлайди. Тозаланувчи ўзини бироз енгил ҳис эта бошлайди. Нажас аввалги қўланса ҳидини йўқота бошлайди, у ҳар куни келадиган бўлади, шакли колбасасимон бўлади ва осонгина, бир кучаниш билан чиқадиган бўлади. Ерга тушгандан сўнг колбасасимон шакли ўзгармайди.

Эслатма, нажаснинг юмшоқ ёки суюқ бўлиши, қаттиқ бўлиши тозаловчи клизма муолажаларидан сўнг давом этаверса, албатта, соғломлаштириш муолажаларини ўтказиётган мутахассисга учранг (*ёки оила шифокорига*). Сабаби, ушбу ҳолатлар ошқозон-ичак тизимини, айниқса, йўғон ичакнинг носоғлигидан, ёки ичаклардаги дисбактериоз ҳолатдан. Ушбу ҳолатда алоҳида даволаш чоралари кўрилади. Акс ҳолда ўтказилган тозалаш-соғломлаштириш муолажаларидан олинган ижобий натижа қисқа муддатли бўлади.

ТОЗАЛАШНИНГ 2- БОСҚИЧИ

1) 1-босқич давом этади. Тозаловчи клизмалари ҳар 4-5 кунда 1 марта ўтказилади.

2) организмни маъданли сувлар билан тозалаш 10 кунда 1 марта ўтказилади.

3) Соғломовқатланиш, ибодат, рақсга тушиш, от миниш машқи, ҳаммом юқоридагидек давом этади.

ЖИГАРНИ ТОЗАЛАШ

Диққат, ушбу муолажани ўт пуфағи, буйраклари, пешоб йўллари, пешоб каналида тошлари бор кишилар бажармайдилар. Диаметри 0,2смдан кичик тошлари борлар шифокор абдоминал жаррох ва шифокор уролог руҳсати билан ва унинг назорати остида бажаришлари мумкин.

Жигарни тозалаш. Жигарни вазифаси қонни тозалаш. Организмнинг барча қисмларини, аъзоларини тоза қон билан мунтазам ва меъёрида таъминлаш жигар томонидан бажарилади. Шунингдек жигар ҳужайраларида ишлаб чиқариладиган ўт кислоталари, холестерин, шунингдек кальций ва лецитинни эрийдиган ҳолатда ушлаб туради, агар ўт кислоталари ҳосил бўлиши бузилса, холестерин, кальций ва лецитин чўкиб қолади. Оқибатда, ўт йўлларида кумлар ва тошлар пайдо бўлишига олиб келади. Бу эса ўз навбатида жигар яллиғланишига, панкреатитга (*ошқозон ости беши яллиғланиши*), жигар

циррозига, жигар етишмовчилигига, шунингдек, тери касалликларига олиб келади.

Инсон организми захарланганда (*жумладан, ўз ахлати билан ҳам*) айнан жигар биринчи бўлиб зиён тортади. Сабаби, у қонни захарли моддалардан тозалайди, оқибатда ўзи ҳам кўп шикастланади, уни ўзида ҳам чиқиндилар тўпланиб қолади.

Халқ табобатида азалдан жигарни тозалашда ўсимлик мойларидан фойдаланилган. Улардан таъсирлироғи зайтун мойи ҳисобланган. Жигардаги чиқиндиларни, асосан, холестерин тутувчи моддалар ташкил қилади, зайтун мойи таркибидаги олеин кислота(80-81%) таъсирида холестерин осон эрийдиган бирикмаларга айланади ва осонгина ўн икки бармоқли ичакка суриб чиқарилади, у ердан озуқа моддалари қолдиқлари билан бирга ингичка ичак, йўғон ичак орқали ташқарига чиқариб юборилади. Зайтун мойи таъсирида ўт йўллари яхши очилади ва яхши қисқариб-ёзилади. Шунингдек зайтун мойи қон томирларининг эластиклигини оширади, бу эса жигарнинг озуқаланишини яхшилади. Жигарни иситиш оғриқни камайтириб, чиқиндиларни силжишига ёрдам беради.Жигарни тозалаш учунэнг маъқул вақт йилнинг баҳор фасли бўлиб, ой календари бўйича (Григорий календари эмас!) ҳар ойнинг 14 ва 28 кунларидир. Бунинг учун 13-куни ҳаммомга тушиб, тана яхшилаб иситилиб, хўлланади. 14- куни эрталаб яна ҳаммомга тушиб келиб, пешингача кўп миқдорда олма ширасини илитиб ичмоқлик керак. Тушликда овқат ейилмайди, фақат илитилган - олма ширасини илиқ сув билан аралаштирилиб ичилади. Соат 19-20 ларда жигарни тозалаш муолажаси бошланади. Бунинг учун 250-300 грамм зайтун мойи идиши билан иссиқ сувга солиб иситилади. Худди шунча миқдорда лимон шираси ҳам тайёрлаб идиши билан илиқ сувга солиб кўйилади. Бир қошиқ зайтун мойи ичилади, орқасидан бир қошиқ лимон шираси ичилади. 5-10 минутдан сўнг яна шундай қилинади ва ҳоказо. Тайёрланган ҳамма мой ва лимон суви ичиб тугатилади. Зайтун мойи ўрнига шунча миқдорда кунгабоқар мойи ишлатиш мумкин. Муолажа давомида жигарга доимо иссиқ нарса, кўйиб турилади. Грелка ёки горчицали пластирь ёпиштириш ҳам мумкин.

Грелкани алмаштириш пайтида ёки горчицали пластирь устидан ҳар 20 - 25 минутлар чамасида жигарга 3-5 минутдан магнит таъсир эттирилиб турилади. Тахминан, соат 23 дан кейин чўккалаб (*тиззалаб*) ўтириб чап бурун тешигига пахта тикиб фақат ўнг бурун тешиги билан қоринни шишириб нафас олиш керак. Ҳар сафар нафас олаётганда гўё ҳаво қоринга бориб, қизиб, у ердан жигарга бориб уни қизитиб, уни тозалаб ўтаётганлигини ҳис қилиш керак ва албатта, қоринни шишириб нафас олиб, пучайтириб нафас чиқариш керак. Оғизга, (*тил учига*) озгина аччиқ қалампир тишлаб мазасини сўриб ўтириш мумкин, йиғилган сўлак, албатта, туфлаб ташланади. Агар уйқу тортса, бемалол ухлаш мумкин. Кечаси, тонг отишга яқин ёки эрталаб ич юради, албатта устига дока тортилган горшокка ўтириш керак. Нималар чиқаётганлигига эътибор бериб кўймоқ керак. Ич келса ҳам, келмаса ҳам, албатта, эрталаб соат 7 лар атрофида тозаловчи клизма қилиб юбориш керак. Баъзи ҳолатларда тунда қоринда оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Агар шундай

бўлса, 2 дона ношпа таблеткасини истеъмол қилиш керак ёки 2 грамм ношпа инъекция қилиш керак.

Эслатма: Жигар ювиш муолажасини бошлашдан аввал киши бир қанча вақт мобайнида руҳан тайёргарлик кўрган бўлиши, ушбу муолажани организм учун фойдали эканлигини росмана тушунган бўлиши ва ўз истаги билан ўзи хоҳлаб ўтказиши керак. Ана шунда жигар руҳияти ушбу муолажага «яхши муносабат билдиради». Ана шунда муолажа кўнгилдагидек ўтади. Бу муолажани шошма-шошарлик билан «жигар руҳиятини» росмана тайёрлаб олмасдан олдин ўтказиш яхши натижа бермайди. Шунингдек, қаттиқ чарчаган киши ҳам, асаблари ором олмагунча вақтинча бу муолажани ўтказмай тургани маъқул. Яхшилаб дам олиб, сўнг ўтказиш мумкин.

Ушбу муолажа 4 марта ўтказилади. Ана шундагина жигар 1 марта тўла тозаланди, деб ҳисобланади.

Агар шароит ва имконият тақозо этса, ушбу муолажани юқорида айтилгандек муддатларда бажариш керак. Лекин жигарни жуда тез муддатда тозалаш зарурати туғилса, ҳар доим ҳам тозалаш мумкин, фақат натижаси максимал даражада бўлмайди.

Жигарни ювишга тайёргарлик кўриш кунлари олма ширасига қизил лавлаги ширасини кўшиб ичиш яхши фойда қилади. Қизил лавлаги таркибидаги минерал моддалар ишқорли бирикмалар ҳолида бўлади. Жигарни яхши юмшатади. Қизил лавлаги таркибида хлор ва бетаин моддалари кўп. Бетаин холин ва лицетинга ўхшаб жигарда оқсилларни ўзлаштиришда иштирок этади. Бундан ташқари, қизилчада сапонинлар бор. Сапонинлар холестеринни «бойлайди», яъни антисклеротик таъсир этади. Яна қизилчада витамин «У» бор, бу яраларнинг битишига яхши таъсир кўрсатади, шунингдек, холестерин алмашинувида иштирок этади. Қизилчада яна магний бор. Магний ионлари қон томирлар тонусини яхшилади, томир ичларида тромб ҳосил бўлишининг олдини олади.

Жигарни ювгандан кейинги биринчи овқатланиш эрталаб озроқ олма ва қизилча шираси, 1-1, 5 соатлардан сўнг мевалар ёки қоқилар, яна 1-1,5 соатлардан сўнг енгил бўтқа истеъмол қилинади. Тушлиқда аввал тўйгунча музлатиб тозаланган илиқ сув ичилади. Ярим соатдан сўнг салат (*карам 200 грамм, сабзи 100 грамм қизил қизилча 50 грамм, 100 грамм ўстирилган буғдой*) яна ярим соатдан сўнг вегетериан (*гўштсиз*) шўрва. Кечки овқат, аввал тўйгунча илиқ сув ичилади (*мевалар ёки мева шираси*), ярим соатдан кейин салат истеъмол қилинади, яна ярим соатдан кейин одатий овқат, у гўштли бўлиши ҳам мумкин, истеъмол қилинади.

Ҳар 2-3 кунда қуйидагича тайёрланган овқатни эрталаб истеъмол қилган маъқул. 100 грамм ўстирилган буғдой гўшт майдалагичдан қайта-қайта 2-3 марта ўтказилади. 50 грамм қизил қизилча қирғичдан ўтказилади. 100 грамм қизил сабзи қирғичдан ўтказилади. 100 грамм ўрик (*данагидан ажратилган*) қоқи гўшт майдалагичдан ўтказилади. Бир дона лимон яхшилаб ювиб, пўчоғи билан қирғичдан ўтказилади. Бир қошиқ асал кўшилади. 50 грамм ёнғоқ мағзи гўшт майдалагичдан ўтказилади. Ҳаммаси аралаштирилиб, эрталаб тановул қилинади.

Жигарни чиниктириш учун ҳар куни совуқ сувда ёки совуқ сувда ҳўлланган латта билан қўлтиқларни артиш керак, сўнг куруқ латта билан артиб қуриштиш керак. Сабаби, жигардаги ортиқча энергия қўлтиқ остларига, айниқса, ўнг қўлтиқ остига йиғилиб қолиши мумкин. Қўлтиқ остини совуқ сув билан ювиш эсаушбу йиғилган энергияъни чиқариб юборади.

Жигарни узоқ вақт бекаму кўст ишлаши учун ҳар доим таҳорат олиб, ҳар куни беш маҳал намоз ўқишнинг ҳам аҳамияти катта.

Ушбу босқичдан бошлаб тозаланган йўғон ичакка махсус дори-дармонлар юбориш усули билан деярли барча ички касалликларни даволашга киришиш мумкин. Чунки йўғон ичак организмни деярли барча аъзолари билан энергия каналлари орқали анатомик боғланган. Одатдаги овқатланиш натижасида йиллар давомида ушбу каналларнинг ўтказувчанлиги ниҳоятда камайган. Инсон танасининг ҳар ҳил жойларида қандайдир касалликларнинг пайдо бўлиши ва ривожланишининг асосий сабабларидан бири ҳам юқоридаги каналлар ўтказувчанлигининг камайганидандир. Йўғон ичакни юқоридагидек қатор клизма муолажалари ўтказиб тозаланганда, ичакнинг ички шиллиқ қаватида жойлашган структуралари кераксиз чиқитлардан тозаланади. Натижада, жумладан, ушбу қаватда жойлашган биологик фаол нуқталар ҳам очилади. Ушбу фаол нуқталар, ўта сезувчан ва ўтказувчан қобилиятга эга бўлган биологик структуралар бўлиб, энергия каналларини бошланғич шахобчаси ҳисобланади. Ичак тозаланиши натижасида, бошқа кўп ўзгаришлар билан бир қаторда энергия каналлари шахобчаларидан электрон заряди кўринишидаги энергияъни қабул қилиш ва тегишли аъзолар хужайраларига етказиш ҳам устун даражада яхшиланади. Одатда, табиатда электрон ҳаракати тўғрисида гап кетганда, манфий зарядли водород озод электрони ҳаракати тушунилади. Инсон организми ҳазм тизими, хусусан, ингичка ва йўғон ичак ўзанидаги ҳазм ферментлари озуқа маҳсулотларидан ҳосил бўлган сувда водород озод электронлари етарли. Демак, уни қабул қиладиган тизим яхши ишласа бас.

Инсон организми ошқозон-ичак тизими ўзанининг ички пардалари мусбат электр зарядига эга. Йиллар давомида нотўғри овқатланиш натижасида деярли барчамизда ўрта яшарларга бориб, ичак ўзанини чиқитлар босиши натижасида зарядлар мувозанати ўзгаради. Бу эсабиомайдонларнинг ўзгаришига сабаб бўлади. Биомайдонларнинг ўзгариши эса, ҳатто озуқа таркибида деярли барча 600 ҳил элементларнинг етарли бўлишига қарамасдан улардан баъзиларининг етарли даражада қабул қилинмаслигига сабаб бўлади. Натижада, ҳатто аъло даражада овқатланаётган, бунинг устига энг замонавий технологияда тайёрланган «биокўшимчалар»ни, минералларни ва витаминларни ҳам етарли даражада истеъмол қиладиган кишилардан баъзиларининг ҳам организмда қандайдир моддалар етишмовчилиги содир бўлаверади. Ошқозон-ичак тизимини тозалаш, хусусан, йўғон ичакни клизмалар ёрдамида тозалаш натижасида чиқитлардан тозаланган йўғон ичак ўзанида, унинг шиллиқ пардаси юзасида мусбат электромагнит биомайдонлари мувозанати тикланади. Натижада, озуқа моддалари коллоид суви таркибида келаётган манфий зарядланган коллоид шаклидаги барча элементлар ионлари жуда фаоллик билан ичак

деворларидан қонга сўрилади ва жигар орқали ўтиб, организм хужайралари томонидан деярли 100 фоиз ўзлаштирилади.

Аҳамият берган бўлсангиз, «коллоид шаклидаги», «коллоид хусусиятли» ибораларни ишлатмоқдамиз. Гап шундаки, олимларнинг узок йиллар тадқиқотларидан маълум бўлишича, инсон организми ҳазм тизими орқали ташқи муҳитдан деярли барча элементларни фақат уларнинг коллоид ҳолатидагина яхшироқ қабул қила олар ва ўзлаштирар экан. Улар коллоид минераллар, деб аталади. Коллоид минераллар, коллоид суюқликларда (*жумладан, ичаклар ўзанидаги суюқликларда ҳам*) (+) зарядли бир қаторда, (-) зарядлилар бошқа қатор алоҳида қатор ва тартиб билан жойлашган. Улар орасидаги масофалар ҳам бир хил шаклли суюқлик (*Оддий ҳар хил зарядли суюқликларнинг ионлари бетартиб жойлашган*).

Табиатдаги 3 хил турдаги минераллардан:

1-тури металл кўринишидаги минераллар. Улар организм томонидан фақат 8-12 фоиз миқдорида ўзлаштирилади. Кишилар 25-40 ёшга борганларида эса фақат 3-5 фоиз ўзлаштирилади, холос!

2-тури минерал металлларнинг протеинлар билан, аминокислоталар билан, баъзи бир ферментлар билан бирикмаси бўлиб, ушбу бирикмалар инсон организмида жигар томонидан «тайёрланади». Шунинг учун жигарнинг соғлом бўлиши муҳим. Улар келейдед минераллар, деб аталади. Улар организм томонидан 40 фоизгача ўзлаштирилади.

3-тури коллоид минераллар. Улар организм томонидан 98-100 фоизгача ўзлаштирилади. Коллоид минераллар ионлари ниҳоятда майда ва суюқ ҳолатда бўлади. (*Диаметри 10 ангстремгача*) Ана шу жуда майда элементларнинг барчаси манфий зарядли эканлиги учун улар ва ичак ички деворларидаги мусбат зарядлар орасида электромагнит майдони ҳосил бўлади. Натижада, ичак ички деворлари юзасида ушбу минераллар йиғилади ва деярли 100 фоиз сўрилади.

Коллоид минералларни ўсимликлар ўз таналарида ердан металл минералларни сув билан бирга олиши ҳисобига ҳосил қиладилар.

Шунинг учун инсонлар минерал моддаларни қабул қилишларининг энг маъқул тури бу ўсимликлар ҳосил қилган коллоид моддаларни истеъмол қилишдир.

Ушбу ўринда касаллик нима, деган саволгажавоб бериб ўтайлик. Касаллик инсон организмнинг ўз ҳаётий маромидан чиқиши. Масалан, қандайдир бир сабаб билан бир ички аъзонинг бир неча гуруҳ хужайралари ўз вазифаларини яхши бажара олмай қоладилар ёки бутунлай бажара олмайдилар. Бундай бўлишининг сабаблари, ўша гуруҳ хужайраларига етарли даражада энергия электрон каналлардан келмаётган бўлиши мумкин ёки ўша хужайраларга қон орқали келаётган кислород ёки бошқа «маҳсулотлар» етарли даражада келмаётгандир, ёки хужайралар чиқиндилар билан тўлишиб қолиб «заҳарланиб» қолаётгандирлар, ёки қандайдир микроорганизмлар ривожланиб хужайраларни бузаётгандирлар ва ҳоказо. Қайси сабаб бўлганда ҳам ўша гуруҳ хужайралар ўз фаолиятини бажара олмайдилар. Уларнинг фаолияти нафақат ўзлари учун керак, уларнинг фаолияти бутун организм учун керак. Демак, организмда ҳаётий маром бузилади, носоғломлик яъни касаллик, деб аталадиган ҳолат вужудга келади.

Касалликни тузатиш учун эса ўша «бузилган» хужайраларни тузатишнинг имкони борларини тузатиш, имкони йўқларини чиқиндилар билан қўшиб чиқариб юбориш ва ўрнига янгисини тиклаш керак, токи ўша гуруҳ хужайралар маромида ишласин, ўз фаолиятлари билан ёки маҳсулотлари билан организмни таъминласин. Бунинг учун ўша ерга етарли миқдорда электрон (*энергия*) бериш керак, қон орқали барча маҳсулотларни етказиб бериш ва ҳосил бўлаётган чиқиндиларни ўз вақтида олиб кетилиши керак. Анъанавий, тиббиёт амалиётида ҳам касалликларни тузатиш учун ана шу масалалар ечилди (*Касалланган жойдаги ва у билан боғлиқ ўзгаришга учраган бошқа жойлардаги ўзгаришларни маромига келтириш учун ҳар ҳил дори воситаларини юборилади. Ҳар ҳил қўшимча бошқа чоралар кўрилади, баъзан жарроҳлик усули билан ва ҳоказо*).

Тозаланган йўғон ичак деворларидаги биологик фаол нуқталардан қабул қилинган эркин электронлар заряди организмни тегишли аъзоларига тез муддатда етади. Йўғоничакнинг ҳар бир гуруҳ сегменти алоҳида бир аъзо билан электрон энергетик канал орқали боғланган. **Каналлар эса** қон томирлари, лимфа томирлари, нерв томирлари, хужайралараро суюқликлари, хужайра суюқликлари, мушаклар ва пайлар, парда қобиклари қатламларидаги суюқликлардан ташкил бўлган. Ушбу суюқликлар эса коллоид хусусиятли соф суюқликлардир. Соф коллоид суюқликлар эса суюқ кристалл хоссаларига эга. Суюқ кристалл – бу суюқлик ва оз миқдорда кристалл элементлари бор суюқлик. Бу суюқлик табиатдаги энг яхши электрон ўтказгичлардан ҳисобланади. Демак, ичакларни тозалаш натижасида йўғон ичакнинг ички қаватидан қабул қилинаётган эркин электронлар ўтиши учун ҳам энг маъқул шароит яратилди. Энди ичакнинг маълум сегментига қўшимча таъсир етказиб, у билан «боғланган» аъзога керагича эркин электрон етказиб бериш мумкин. Бу эса ўша аъзонинг хужайраларида ҳаётий жараёнларнинг яхши кетиши учун биринчи даражали аҳамиятга эга.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, ҳозирги замон кишилари ёши 30-40 лардан сўнг деярли барчаси ўз таналарини тез - тез тозалаб туришга муҳтожлиги бор. Фақат тозаланиш, сўнг тўғри овқатланиш ва ҳаракат фаоллигини етарли даражада таъминлаш билангина узоқ ва соғлом яшаш мумкин. Агар инсонлар тез-тез тозаланиб турмасалар, ҳеч қандай чет эл “биоқўшимчалари” ва ғаройиб витаминлари инсонлар саломатлигини узоқ вақт таъминлай олмайди, .

Кези келганда айтиб ўтиш керак; китобнинг биринчи қисмида таклиф қилган тартибда овқатланиш организмни етарли даражада озуқа моддалар билан, жумладан, аминокислоталар билан, минерал элементлар билан, витаминлар билан, шунингдек, етарли даражада эркин электронлар (*энергия*) билан ҳам таъминлайди. Улар организм хужайраларини энергияга бўлган талаби, деярли барча моддаларга бўлган талаби учун етарли. Лекин хужайраларнинг ўзларига керакли элементларини етарли даражада ўзлаштириши учун эркин электрон иштироки зарур. **Эркин электрон эса нафас олиш орқали, тери қопламаси орқали ичаклар, шу жумладан, йўғон ичак орқали орқали олинади. Муҳими, нафас олиш билан шунингдек, тери орқали ва йўғон ичак орқали ҳар бир алоҳида аъзога, агар зарурат бўлса, танлаб таъсир этиш**

мумкин. Касалликларни даволашни халқ табобати, хусусан, шарқ табобати усуллари ана шу асосга қурилган.

Жигарни тозалаш билан қоннинг таркиби сезиларли даражада яхшиланади. Қоннинг тозаланиши эса ўз навбатида хужайраларни, хужайралараро суюқликларни, аъзоларни секин-аста тозалашга бошлайди. Жумладан, қон томирлари ва лимфа томирлари ҳам тозаланиб, уларнинг ўтказувчанлиги, деворларнинг эластиклиги яхшиланади. Демак, хужайраларга кислород ва бошқа маҳсулотлар етказиб берилиши яхшиланади. Шунинг билан бирга хужайралардан чиқиндиларининг олиб кетилиши ҳам яхшиланади. Жумладан, жигар хужайраларининг тозаланиши уни кўпдан кўп бошқа функцияларини яхшилаш билан бир қаторда ичаклардан озуқа моддалари таркибида келаётган моддаларни, шу жумладан, минералларни оксилли бирикмаларга айлантириш функцияси ҳам яхшиланади. Натижада, организмни барча моддаларга бўлган талаби, хусусан, минерал ва витаминларга бўлган талаби ҳам яхшироқ қондирилади. Организмда ҳаётий жараёнлар яхшироқ ўта бошлайди. Демак, касаллик қайси аъзода бўлишидан қатъи назар тузалиш босқичига ўтади. Организмнинг тозаланиши мукамал бўлиши учун, касалликлардан тузалишини равон кетиши учун энди организмни тозалаш тизимини асосий қисми – буйрақлар тизимини ҳам яхшилаб тозалаш зарур. Диққат: жигарни тозалашга қарши кўрсатмалар бор. Шифокордан руҳсат олишни унутманг.

ТОЗАЛАШНИНГ 3-БОСҚИЧИ

Тозаланишнинг дастлабки босқичлари давом этади (*фақат жигарни тозалаш муолажаси бажарилмайди*) клизма муолажалари ҳам зарурат бўлсагина ўтказилади.

Буйрақларни тозалаш организмни тозалашда алоҳида рол ўйнайди. Диққат, ушбу муолажани ўт пуфаги, буйрақлари, пешоб йўллари, ёки пешоб каналида тошлари бор кишилар бажармайдилар. Диаметри 0,2-0,3 смдан кичик тоши борлар фақат шифокор уролог ва абдоминал жаррох руҳсати ва назорати остида бажаришлари мумкин. Буйрақлар асосан, организмни оксил қолдиқларидан, органик бирикмалардан тозалайди. Буйрақлар ҳар бири 120-200 грамм атрофида, узунлиги 12 см. эни 5-6 см. ловиясимон шаклда. Организмнинг бел қисмида қорин пардадан ташқарида жойлашган. Ҳар суткада 180 литр қонни ўзидан ўтказади, қонни филтрлаш ва қайта сўрилиши буйрак эпителийлари функциясига боғлиқ. Буйрак эпителийлари эса организмдаги витамин А ва Е га боғлиқ! Витамин А ва Е организмдаги жамики хужайралар, шунингдек, эпителий хужайралари мембранасининг асосини ташкил қилади. **Буйрақлар эпителийси мембранасининг мустаҳкамлиги ва функциясининг бардавомлиги эса инсон организмнинг тозалаш тизимида асосий рол ўйнайди. Тозалаш тизимининг мустаҳкамлиги инсон умрини белгилайди.** Витамин Анинг организм учун энг маъқул варианты қизил сабзида. Сабзини қайнатиб ёки қовуриб пиширилганда, витамин А миқдори озайиб кетади, витамин А янги кавлаб олинган сабзининг янги сиқиб олинган ширасида кўп бўлади. Сабаби, янги

тайёрланган ширада ионларнинг фазовий жойланиши меъёрида бўлади. Узоқ сақланган сабзида ёки пиширилган сабзида ионларнинг фазовий структураси бузила бошлаган бўлади. **Инсон организми учун, хусусан, буйраклар ва жигар эпителиясининг функциялари учун, шунингдек, ичаклар эпителияси учун витамин А ва Е нинг аҳамияти ниҳоятда бекиёсдир.** Витамин А ва Е организмдаги барча биологик мембраналарни ҳосил бўлишида, хусусан, нафас йўллари, ошқозон-ичак тизими, пешоб ажратув тизими, ички секреция безларининг эпителий хужайралари мембраналарининг ҳосил бўлишида ва функцияларида иштирок этади. Ушбу ўринда витамин Е (*Токоферрол-юнонча «наслини давом этказувчи» маънода*)ни алоҳида таъкидлаб ўтиши лозим. Витамин «Е» ҳам хужайра мембраналари «қурилишида» ва функцияларида иштирок этади. **Муҳими, витамин Е жуда яхши антиоксидант, яъни хужайра жараёнларида хужайра ичи липидларини оксидланиши натижасида ҳосил бўлган зарарли бирикмалардан хужайраларни ўзларининг захарланиб қолишининг олдини олади, Демак, хужайрани ҳалокатдан сақлаб туради.** Шунингдек, витамин Е тўқималарда ёғда эрувчи витаминларни (*витамин А, Д*) иштирокини муқимлаштиради. Шунингдек, витамин Е эритроцитларни мустаҳкамлигини оширади. АТФ синтезини фаоллаштиради. Эндокрин тизими, гипофиз бези, буйрак усти безлари, қалқонсимон бези, айниқса, жинсий безлар фаолиятини барқарорлаштиради. Тана мушаклари ривожини таъминлайди. Уруғ ҳосил бўлиши ва тухум хужайралари ҳосил бўлишида иштирок этади. **Витамин Е ўстирилган донларда, кўкатларда ва ўсимлик мойларида кўп.**

Шунинг учун кўпчилик олимлар витамин А ва Е ни кексайишни секинлаштирувчи омилларнинг асосийларидан, деб ҳисобламоқдалар. Ахборот тарзида қуйидагиларни эслатиб ўтиш лозим. Инсон организми ҳар доим ва жуда узоқ вақт функция кўрсатиб туриши учун юқорида айтганимиздек организмга ташқи муҳитдан озуқа моддалари таркибида асосан 90 ҳилга яқин ҳар ҳил элементлар (*умуман 600 ҳилга яқин*) кириши керак. Шулардан 60га яқини минераллар, 15-16 ҳили витаминлар ва 15-16 ҳили аминокислоталар шаклида. Ана шу моддаларни инсон организми ўзаро мувофиқлаштириб зарур бирикмалар ҳосил қилиб, ўз ҳаёт фаолиятини узоқ муддат таъминлайди. Ушбу жараёнда жигар ва ичакларнинг ролини аввал айтиб ўтдик, буйраклар эса моддалар алмашувини натижасида ҳосил бўлган кераксиз моддаларни организмдан чиқариб ташлашда асосий рол ўйнайди, акс ҳолда организмда ўз-ўзини захарлаш жараёнлари бошланади. Агар ушбу маром (*ўзини тозалаш мароми*), шунингдек, организм ва ташқи муҳит ўртасидаги ахборот энергия алмашинуви мароми бузилмаса, инсон бемалол 130-140 йил яшай олади.

Инсон организмидаги барча аъзолар, тизимлар, тўқималар ва барча хужайраларнинг ишлаши тамойили, мақсади ва маъноси ҳам ана шу элементларни ўзлаштириш, мувофиқлаштириш, керакли жойга керакли вақтда ва керакли миқдорда етказишдир. Ушбу вазифалар ташқи муҳитдан етарли миқдорда энергия олиш билан бажарилади. Хужайраларда ҳаётий жараёнлар маромини бузилмаслик учун ҳосил бўлган ортиқча энергия ва чиқиндилар,

шунингдек, ўз яшаш муддатини ўтаган хужайралар вақтида олиб чиқиб кетилиши керак. Ана шу муҳим вазифани, асосан, буйраклар бажаради.

Асосий витаминлар, минераллар, аминокислоталарнинг етарли миқдорда бўлиши хужайраларни муддатидан аввалроқ эскиришининг олдини олади, аксинча, қайсидир минераллар, витаминлар, аминокислоталарнинг етишмовчилиги хужайраларнинг эскиришини тезлатади. Яъни хужайраларда:

- элементларни фаол қабул қилиш жараёни сустлашади;
- ионларни ўтказувчи каналлар сони озаяди;
- хужайра органеллалари шикастланади;
- хужайралар тикланиши учун зарур оксил бирикмалар ишлаб чиқарилиши озаяди;
- хужайралардаги фосфолипидлар таркиби ўзгаради;
- холестерин миқдори кўпаяди;
- рецепторлар сони камаяди;
- хужайра мембранаси дағаллашади ва ҳоказо.

Юқоридаги ҳолатлар хужайраларни ишдан тез чиқаради, яъни инсон организми тез қарийди. Витамин А ва Е эса аввалроқ айтганимиздек, эпителий хужайраларининг мембранасини ҳосил бўлишида ва функцияларида иштирок қилувчи асосий элементлардан бири бўлиб ҳисобланади. Эсда тутмоғимиз муҳим, юқоридаги 90 та элементларнинг ҳар бирининг ўрни хужайралар фаолиятида, демак, бутун организм фаолиятида витамин А ёки Е дан кам эмас.

Шунингдек, буйраклар қуйидаги вазифаларни ҳам бажарадилар:

- организмда азотли бирикмаларнинг маромини белгилаш, ортикчасини чиқариш;
- организмда натрий моддасининг барқарорлигини таъминлаш, ортикчасини чиқариш;
- организмдаги хужайралардан ташқаридаги сув миқдорини меъёрлаш, ортикчасини чиқариш;
- қонда ионлар миқдорини белгилаш, ортикчасини чиқариш;
- организмдаги, шу жумладан, қондаги ишқорий-кислотали муҳитнинг мувозанатини таъминлаш;

Буйракларда ҳаётий жараёнларни ўз вақтида ва маромида кечиши учун табиий иқлимий шароитлар (*яшаш жойи, иқлими*), йил фасллари, овқатланиш, **айниқса, болаликнинг дастлабки вақтлариданоқ тўғри овқатланиши муҳим аҳамиятга эга.** Болаларни ҳар ҳил сунъий кашалар билан ва ун маҳсулотлари билан овқатлантиришлик охир оқибатда, буйрак эпителийсининг ишини бузилишига олиб келади. Ҳар ҳил кашаларда ва ун маҳсулотларида кальций элементи нисбатан кўп, лекин бу кашалар ва ун маҳсулотлари оловда пиширилиб истеъмол қилиниши сабабли овқат таркибидаги бошқа элементлар каби кальций ҳам ўз фазовий структурасини йўқотади. Яъни кальций ионлари коллоид ҳолатини йўқотган, шунинг учун улар энди фақат 8-12 фоиз ўзлаштирилади, халос. Агар жигар ниҳоятда соғлом бўлса, минераллар 40 фоизгача ўзлаштирилади. Бундай кальцийларни бола организми ўзлаштира олмайди. Натижада, унинг буйракларида тузлар ёки тошлар ҳосил бўлиб қолади.

Шунингдек, ҳазм тизимидан қон орқали буйракларга келиб қолган ҳар қил микроблар ҳам бу ерда ўрнашиб қолиб тошлар ҳосил бўлиб қолишига сабаб бўлиши мумкин.

Жигар функциясининг бузилиши ҳам буйракларда тошлар, тузлар тўпланиб қолишига сабаб бўлиши мумкин. Агар жигар функциялари бузилмаса, жигар озуқа таркибида келаётган металл ҳолатдаги кальций ионларини оксил бирикмалари (*келейдед минераллари*) ҳолатига ўтказиб, уларни ҳужайралар томонидан 40 фоизгача ўзлаштирилишини таъминлайди.

Буйракларда тош ёки тузларнинг пайдо бўлишида асаб тизимини ҳам алоҳида таъкидлаш керак, масалан, узоқ вақт кўрқув, бесаранжомлик, руҳий тушкунлик ва ҳоказолар буйракларда тош ва тузлар тўпланиб қолишига олиб келиши мумкин. Шундай пайтларда бош мия ҳужайраларида энергия алмашинувида вақтинчлик ўзгаришлар содир бўлади. «Номаъқул» биомайдонлар ҳосил бўлади. Натижада, ҳосил бўлаётган импульслар «сифатсиз» бўлади. Ушбу сифатсиз импульслардан заряд олган жигар ва буйрак ҳужайралари сифатсиз ишлайди. Оқибатда, уларда чикитлар тўплана бошлайди, чўкмалар (*тошлар*) ҳосил бўлади.

Тошлар ва тузлар ўнг буйракда кўпроқ пайдо бўлади. Сабаби, йўғон ичакнинг ушбу қисмида унинг девори нисбатан юпқароқ, у ердан ҳар қил тузлар, чикитлар ёки микроблар ўнг буйракка ўтиб қолиши осон.

Буйраклардан тош, тузларни чиқариб юборишнинг усуллари кўп.

Калий тузлари буйракларда пешоб ажралишини кўпайтиради, калий эса полиз маҳсулотларида ва меваларда кўп.

Масалан, янги тайёрланган сабзи ширасидан 700 грамм, селдерей 400 грамм, петрушка 20 грамм, шпинат 30 грамм аралаштириб, бир кунда 3 марта 50 граммдан овқатдан бир соат олдин ичилса, буйраклардаги майда қум ва тошларни эритиб, тушириб юборишга ёрдам беради. Ушбу муолажалар бажарилаётган пайтда ҳар куни иссиқ ванна қабул қилиш керак. Ваннадан сўнг ҳар доим бел соҳасини иссиқ олиб юриш керак.

Лимонли чой, узум барги қайнатмаси, ялпиз барги дамламаси ҳам буйракдаги жомчаларнинг қисқаришини яхшилайдиган, майда тош ёки тузларнинг силжишига ёрдам қилади. Марваридгул гуллари, қайин барглари, арча мевалари, укроп меваси, петрушка меваси, қорамаржон гуллари, қора зира мевалари, гул япроқ ўти, қирқ бўғин ўти, қирққулоқ барглари, ер тути барглари, чучук мия илдизи, наъматак мевалари ва илдизи, жўка гуллари, игир илдизи, ўткир ялпиз барглари, газанда ўт барглари, рўён илдизи, мойчечак гуллари, шивит мевалари, дала сталлниги илдизи кабилар буйраклардаги ҳар қил таркибли тузларни, майда тошларни эритади ва тушириб юборади. Шунингдек, пихта ёғи буйрак тошларини яхши эритади. Шунингдек, қора турп шираси ҳам буйрак тошларини яхши эритади. Шунингдек, тарвузнинг айниқса, унинг пўчоқ қисмини буйрак тошлари тузларини эритиб тушириб юборишда, шунингдек, гломерулонефрит, цистит касалликларини даволашда яхши наф бериши тажрибада исботланган.

Ўсимлик пигментлари оксидланиш қайтарилиш жараёнлари натижасида пешобни бироз ишқорлироқ муҳитга ўтказишади. Бу муҳит эсатош тузларни

эритади. Бундай пигментлар айниқса, морена ва наъматак томирларида ва меваларида ҳамда сабзи ва қизилчада кўп. Иссиқ ванналар буйрақларда қон айланишини яхшилади, тузлар эришини кучайтиради.

Тарвузпешоб йўллари ва буйрақлардаги тош ёки тузларни эритади. Гломерулонефрит, пиелонефрит ва цистит касалликларида 2-3 кг. тарвузни бир ўтиришда истеъмол қилинади. Шу билан бир қаторда ўша тарвузнинг уруғи талқон қилиниб, пўчоғи билан қўшиб қайнатилиб сузиб, сувининг ҳаммасини 3 га бўлиб ичилади. *(Бир кунда уч марта).*

Агар иложи бўлса, қуйидаги муолажани ўтказиш яхши фойда беради. Яъни бир ҳафта ҳар куни 3 кг дан *(бир кунда 3 марта 1кг дан)* тарвуз истеъмол қилинади. Пўчоғи ва уруғининг талқони қайнатилиб сузиб ичилади, ҳар куни 1-2 марта иссиқ ванна қабул қилинади ва ҳар куни ҳар доим енгил жисмоний меҳнат қилинади. Шунингдек, ҳар куни соат 17-19 гача муддатда дистилланган сув билан тозаловчи клизма қабул қилинади. Ушбу муолажани 5 кундан 15 кунгача қилиш керак. *(Агар бир ҳафта мобайнида ўтказсангиз, буйрақлар ва ошқозон-ичак тизимини тозалаган бўласиз. Агар 10 кун ёки 2 ҳафта ўтказсангиз, деярли бутун организмни бир йўла тозалаган бўласиз.)* **Муолажа кунлари бошқа овқат истеъмол қилинмайди. Фақат дистилланган сув ичилади.** Мухими, бу муолажалардан сўнг қабул қилинган биринчи овқат 100 граммгача сабзи шираси 50 грамм қизил лавлаги шираси ва 100 грамм карам шираси бўлиши шарт. Бу аралашма оз-оздан хўплаб узокроқ муддатда ичилиши керак, озгина дистилланган сув қўшиш мумкин. Бир неча соатдан сўнг яна 100 грамм карам, 50 грамм сабзи, 25 грамм қизил лавлаги қирғичдан ўтказилиб, оз-оздан яхшилаб чайнаб истеъмол қилиш керак. Яна бир неча соатдан сўнг қорин очса, юқоридагидек салат истеъмол қилинади ва ўсимлик ёғида тайёрланган гўштсиз озроқ шўрва ичиш мумкин. Кейинги кундан одатий овқатларга ўтса, бўлаверади.

Нок меваси билан ҳам буйрақлардаги тош, тузларни тушириш мумкин.

1) 7 кун давомида ҳар куни 1кгдан 3 марта нок истеъмол қилиш керак.

2) 1-куни 1кг нокни ювиб тозалаб ,3-4 қисмга бўлиб, пўчоғи ва уруғи билан яхшилаб чайнаб истеъмол қилинади. 2-куни 1,5 кг ,3-куни 2 кг,4 –куни 2кг нок истеъмол қилинади. 5 1,5 кг нок истеъмол қилинади. 6-куни 1кг нок истеъмол қилинади.. Юқоридаги 6 кун давомида нокдан бошқа ҳеч қандай овқат истеъмол қилинмайди. Лекин ҳар қанча миқдорда дистилланган сув ёки янги тайёрланган нок ширасини *(консервалангани мумкин эмас.)* нок истеъмолидан камида ярим соат олдин ёки нок истеъмолидан икки соатдан сўнг ичиш мумкин. Ушбу муолажалар ўтказилаётган кунларда ҳар куни эрталаб соат 5 дан 7 гача дистилланган сув билан клизма қилиб ичакларни тозалаб туриш керак. Ушбу муолажани 7 кун давомида, 15 кун давомида, ҳатто ундан кўпроқ муддатга ҳам ўтказиш мумкин. Айниқса, иссиқ ва ўрта мижозлилар учун катта фойда келтиради. Совуқ мижозлилар эса бир ҳафтадан оширмасликлари керак. Уларга 3-4 кунлик муддат ҳам етарли бўлиши мумкин.Муолажадан сўнг биринчи овқатланиш худди тарвуз билан тозаланишдек ўтказилади. Шунингдек, юқоридаги муолажаларни бодринг билан ҳам, қовун билан ҳам

(қандли диабетлар қовун билан ўтказмайди) ўтказиш мумкин. Шунингдек, ўрмонер тути билан ҳам ўтказиш мумкин.

Буйракларни наъматак томири қайнатмаси билан «ювиш» муолажаси. 2 ош қошиқ майдаланган наъматак томирлари 250 грамм сувда 15 минут қайнатилади, совитилади, докада сузилади. $\frac{1}{3}$ стакандан бир кунда 3 марта овқатдан ярим соат олдин ичилади. Наъматак мевасини ҳам худди шундай ишлатиш мумкин. *(Бир чой қошиқ наматак талқони 200гр сувда 10 минут дамланади,сузиб ичилади.)*

Буйракларни тозалаш бўйича доктор Уокер усули. 100 грамм қизил сабзи шираси, 30 грамм қизил лавлаги шираси, 30 грамм бодринг шираси аралаштириб бирданга ичилади. Ёки қизил сабзи шираси 90 грамм, сельдерей 50 грамм, петрушка шираси 20 грамм аралаштириб ичилади.

Буйракларни пихта ёғи билан тозалаш учун бир ҳафта ҳар куни Уокер усули билан ёки наъматак қайнатмаси билан ёки юқорида ёзилган пешоб ҳайдовчиларни биронтасини қайнатмаларини ичиш билан бошланади. Яъни бир ҳафта юқоридагиларни ичгандан сўнг **ичилаётган дорига 5 томчи пихта мойи қўшилади ва овқатдан ярим соат аввал ичиб юборилади.** Иложи бўлса, найча орқали ичиш керак. Тишларга тегмагани яхши. **Бундай муолажа ҳар куни 3 мартадан 5 кун давомида ўтказилади.** 2 ҳафта танафусдан сўнг муолажа яна қайтарилади. Шундай қилиб керакли натижа ҳосил бўлгунча танафуслар билан давом эттирилаверади.

Тўғри овқатланиш, меъёрий ҳаракат, буйракларнинг тоза юришига шароит яратади. **«Гарчи юраги касал бўлса ҳам, соғлом буйраклари бор киши 100 йил яшайди»,** - деган экан қадимги ҳакимлар. Қадимги ҳакимларнинг бу гапларини доимо ёдимизда тутишимиз лозим.

Диққат: буйракларни тозалашга қарши кўрсатмалар бор. Шифокордан маслаҳат олишни унутманг.

ТОЗАЛАШНИНГ 4-БОСҚИЧИ

Организмни ҳужайра даражасида тозалашни ўрганишдан олдин бир муҳим масалани ойдинлаштириб олиш керак. Барчамизга маълумки, одамлар бир неча минг йиллардан бери “Тириклик суви”, “Ҳаёт суви”, “Абадий ёшликни таъминловчи сув – элексири” ва ҳоказо номлар билан машҳур афсонавий суюқликни излаб келишади. Лекин ҳалигача ҳеч ким бу сувни топган эмас. Бу сувни излашнинг кераги йўқ. У ҳар биримизда бор. Бу ўзимизнинг ички муҳитимиз суюқликлари, нектар деб ҳам аталувчи олтин элексири – бу ҳаёт фаввораси, тириклик сувидир. У сўлак, гармонал суюқликлар, ферментлар, энзимлар, биологик фаол суюқликлар, аминокислоталар ва ташки субстансалар(*унсурлар*) аралашмасини ўзида мужассамлаштиради. Улар барча ўсимликлар ва жонзотлар организмда аралашар экан элексирига айланади, шу жумладан албатта инсон организмда ҳам(*биз одатда табиий озукаларни табиий ҳолда истеъмол қилар эканмиз,шунингдек уларни янги сиқиб олинган шираларини ҳам,тириклик сувини соф ҳолда қабул қилган бўламиз*). **Қадимги шарқда элексири Олий рухиятда**

асосий ўзгартирувчи, мувофиқлаштирувчи модда ва у ҳар қандай касалликдан халос этишга қодир деб ҳисоблашган. Буюк устоз Абу Али ибн Сино “Аллоҳ табиатдаги барча нарсаларни ўзига хос мизожли қилиб яратган, одамга шу оламда бўлиши мумкин бўлган ва одамни таъсир кўрсатиш ва таъсирланишига восита бўладиган қувватларга муносиб энг мўътадил мизожни берган” деб таълим берган. Инсон гўдаги етарли миқдордаги ўшандай сув билан дунёга келади. Бундай сувни у она организмдан олган. Туғилганидан сўнг эса эмиш билан она сутидан энг яхши “ҳаёт элексири”ни олади. Қўшимча равишда нафас олиш билан ва териси орқали нафас олиш билан ташқи муҳитдан олади (*шунингдек озуқа моддалари билан ҳам*). Юқоридаги йўллар билан бола организмга кирган ташқи муҳит унсурлари бола организмдаги суюқликлар билан кўплаб сонли физиологик жараёнлар ўтиши орқали ўзлаштирилади ва ҳар бир инсоннинг хусусий, фақат ўзига хос бўлган “ҳаёт суви” ҳосил бўлади. Ушбу ҳаёт суви инсон туғилгандан бошлаб умрининг охиригача унда мавжуд бўлади.

Ҳа, бу ўша Сиз билан биз миждоз деб атайдиган ўзимизнинг ички муҳитимиз суюқлиги бўлиб жисмимизни ўртача 70% ни ташкил қиладиган барча суюқликларимиз; улар қон, хужайра, хужайраларо суюқликлар, лимфа ва хоказо. (*миждозлар бобида қаранг*)

Ҳаёт суви инсон ёшлигида энг мукамал, соф ҳолатда бўлади. Ёш ўтиши билан аста-секин “ёшлик ҳолати”ни йўқотиб боради. Айниқса, соғлом турмуш тарзида яшашни уддалай олмаслик инсон ҳаёти учун ўта зарар. Ушбу суюқликнинг сифатини салбий томонга ўзгаришига олиб келади. Инсонда носоғлик бошланади, умри қисқаради. Организмни хужайра даражасида тозалаш билан ушбу ҳаёт суви тозаланади. Натижада, инсон саломатлиги тикланади.

ОРГАНИЗМ ҲУЖАЙРАЛАРИ ВА ҚЎШМА ТОЛАЛАРИНИ ТОЗАЛАШ

Ҳазм тизими, жигар, буйраклар тозалангандан сўнг инсон вужудининг «қурилмаларини» тозалаш имкониятлари яратилади. Бунинг учун инсон вужуди тузилишини бироз эслаб оламиз ва тозалаш нуқтаи назаридан уни тушунишга ҳаракат қиламиз. Шундай қилиб инсон организми склетдан ва унга бирикиб, «осилиб» турган барча аъзо ва тизимлардан иборат. Уларнинг барчаси тери қопламаси билан ўралган. Аввалроқ айтилганидек, инсон организмнинг барча аъзолари ва тизимлари (*суяқлар, кемиклар, иликлар ва суюқ тўқималардан ташқари*), асосан, юмшоқ толали қўшма толалардан иборат. Инсоннинг бутун жисми аъзолари тизимлари, хужайраларининг барчасини асосини қўшма толалардан тузилган тўрсимон структуралар ташкил қилади. Барча хужайралар ва аъзолар ўша қўшма толаларга бирикиб, «осилиб» туради. Ҳатто хужайра ичида ҳам алоҳида қурилмалар бор. Ана шу қурилмалар ҳам тўрсимон тузилган бўлиб жуда нозик қўшма толалардан тузилган. Ана шу қўшма толаларда хужайраларнинг ташкил қилувчи элементлари ва суви маълум бир фазовий тартибда жойлашган. Бу тартиб хужайраларнинг ҳажмини, функциясини ва яшаш муддатини белгилайди. Ана шу тартиб ёки фазовий ҳолат

қанча узоқ муддат сақланса, ўша хужайралар узоқ яшайди ва функцияси ҳам узоқ давом этади. Организмдаги барча аъзоларнинг хужайралари фақат ўзига хос шаклга эга. Функциялари ҳам ҳар ҳил, яшаш муддатлари ҳам ҳар ҳил, лекин ҳамма хужайралар учун умумийлик бор. Улар қуйидагилар: ҳар бир хужайранинг бўшлиғи бор. Унда протоплазма (*яъни хужайра суюқлиги – ҳаёт суви*) жойлашган. Протоплазма бу коллоид характерли, яъни ионлари аниқ бир тартиб билан жойлашган суюқлик. (*Коллоид суюқлиги – ҳаёт суви ионларининг ўлчами бир миллимикрондан бир неча юз миллимикронгача, яъни ёруғлик нури тўлқин узунлигидан кичик. Шунинг учун ёруғлик нури коллоид суюқлигидан ўтганда у конуссимон проектория ҳосил қилиб ўтади, яъни нур «синмай» ўтади.*) Уни 80 фоизи сувдан иборат. Бу коллоид суюқлик хужайрада хужайра «склети»га «боғланиб» туради. Хужайра склети ниҳоятда нафис, тўрсимон қўшма толадан иборат бўлиб, кимёвий таркиби оқсил, яъниэлектроника нуқтаи назаридан аъло даражадаги ўтказгич.

Организмнинг бошқа суюқликлари қон, лимфа, орқа мия суюқлиги ўт ва пешоб ҳам коллоид суюқликлардир. Буларнинг ҳар қайсисини ҳар ҳил даражада ёпишқоқлик хусусияти бор.

Шундай қилиб юқорида ёзилган «қурилмаларга» аҳамият берган бўлсангиз, организм ҳамма даражада қандайдир «ушлаб турувчи» қурилмаларига эга. Ана шу ушлаб турувчи қурилмалар (*склетлар*), жумладан, барча хужайраларнинг ичидаги «хужайра склетлари» ўзининг органеллаларини (*яъни ўзининг “аъзола”ларини*) яхши ушлаб турса, ўша хужайралар бемалол ишлайверадилар. Хужайралар гуруҳини ушлаб турувчи толалар ўша гуруҳ хужайраларини яхши ушлаб турса, ўша хужайралар гуруҳи яхши ишлайверади ва аъзоларни ушлаб турувчи гуруҳ толалар аъзоларни ушлаб турса, ўша аъзолар ҳам бутунича яхши ишлайди. Тизимларни ушлаб турувчи гуруҳ қўшма толалар тизимларни ушлаб туради ва тизимлар бемалол ишлай олади. Шундай қилиб бутун организмни ушлаб турувчи толалар тизими (*жумладан, суяк склети ҳам*), бутун организмни ушлаб туради. Шунинг учун ҳамма аъзолар хужайралар, тизимлар, қўшилмалар ва бутун организм ўзининг маълум фазовий шаклини ушлаб туради. Ана шу ушлаб турувчи қурилмаларни – бутун танани ушлаб турувчи қўшма толалар, тана юмшоқ склети, суякларни эса, умумий (*қаттиқ*) склет, деб аталади. Алоҳида хужайраларни ўзларининг хусусий органеллаларини (*аъзолари*) маълум масофада, фазовий ҳолатда, ушлаб турилишини цитосклет (*хужайра склети (sito-хужайра)*) деб аталади. Хужайра коллоид суюқлиги эса, цитоплазма деб аталади. Демак, цитосклет цитоплазмани ушлаб туради. **Ана шу цитосклет ва цитоплазмани қандай ҳолатда эканлиги бутун организмни қандай ҳолдалигини белгилайди.** (*Ана шу қурилма ҳар биримизда ўртача 25 миллиардни ташкил этади.*)

Шундай қилиб цитоплазма (*хужайра суюқлиги*) коллоид суюқлик, бу суюқлик таркиби 99 фоиз гача сувдан иборат бўлиши мумкин. Лекин ионлар борлиги учун ҳеч қачон 100 фоиз сувдан иборат бўла олмайди. Демак, бу суюқлик ҳам суюқлик, ҳам қаттиқ жисм хоссаларига эга бўлиши мумкин. Бу суюқлик кимёвий жараёнлар ўтиши учун табиатда энг маъқул муҳитдир. (*Эслатиб қўямиз, гап “ҳаёт сувимиз” хақида кетмоқда*).

Коллоид суюқликларда доимо уларни ташкил қилувчи ионларнинг бирига яқинлашуви, демак, унинг сув қисмини хужайра жараёнида зичлашишга мойиллиги бор. Шунинг учун ионларни вақтга нисбатан ҳаракатида бироз қуюқлашиб қолишга мойиллик бор. (*Моддийликни маконда вақтга нисбатан ҳаракати*). Бу эса хужайрада кимёвий жараёнларнинг ўтишини секинлаштиради, ҳатто тўхтатиб қўйиши ҳам мумкин. Бу жараённи бутун танамиз нуқтаи назаридан кўрсак, бу организмга ер гравитациясининг таъсирида бизнинг танамиздаги қисилиш, зичланиш ҳаракати. Лекин бунда ҳаёт тўхташи мумкин. Лекин табиатда қарама-қаршилик, зиддият қонуни, мувозанат қонуни бор. Ана шундай зичланиш борлиги учун организм зичланишга қарши ҳаракат билан қарши туради. Бу– циклоз, хужайра ичидаги доимий ҳаракат. Ҳаракатлар қанчалик тез бўлса, шунчалик зичланишга маълум меъёргача йўл қўйилмайди. Хужайрада циклоз меъёрида бўлишида коллоид эритмаси таркибидаги ионларнинг ҳолати асосий рол ўйнайди. **Ионлар қанчалик соф бўлса, шунчалик зичланишга кучлироқ қаршилик кўрсатади. Шунингдек, заряд, майдон энергия етарли бўлса, ҳеч қачон зичланишга йўл қўйилмайди. Бу жараён нафақат инсонларнинг, балки барча жонзотларнинг яшаш қонунидир.**

Ионнинг тузилиши.Ион марказида ядроси жойлашган (*таркиби оқсил*). Зарядланган ядро атрофида абсорбция қавати бор. Бу қаватда ферментатив реакциялар кечади. Абсорбция қаватини устида диффуз қавати бор, бу қават ядрога нисбатан тесқари зарядга эга. Ана шу қаватлар орасида, яъни ядро бир ҳил заряд, диффуз қават унга тесқари заряд орасида сув маълум фазовий шаклда туради. Буни гидрат қават ёки сольват парда дейишади. Ана шу сольват парда гранулаларни (*ионларни*) яқинлашиб зичлашиб қолишдан сақлайди. (*Органик моддалар уларни ташкил этувчи элементларнинг маълум фазовий тартиб билан (цикл) жойлашувидан иборат (Август Кекуле).*) (*Ахборот- кунлардан бир кун А. Кекуле каминда ёнаётган олов «тиллари»га қараб ўтириб ухлаб қолади. Уйқусида туш кўради. Тушида моддалар атомлари худди рақс тушаётгандек ҳаракатлар бажаришиб, бир нечалари бирлашиб ҳар ҳил фигуралар ҳосил қилиб, яна сочилиб кетиб, яна йиғилиб фигуралар ҳосил қилади, яна сочилиб кетади ва ҳоказо. Тўсатдан «рақс» тушаётган атомлар илон шаклига киради ва думи томонидан ўзини юта бошлайди. Ушбу туш органик моддалар маълум структурали тузилишга эга эканликлари тўғрисидаги таълимотга асос бўлган*).

Шундай қилиб хужайра протоплазмасини зичланиб, ёпишиб қолишдан асосан ион (ионлар) ва сув сақлайди. Бунинг учун ионни фазовий ҳолати меъёрида бўлмоғи керак. Агар ана шу ионни фазовий ҳолати (*структураси*) бузилса, масалан, шикастланса, дистрофия бўлса, чиқиндилар билан тўлишса, электр заряди озайса, (*шунингдек, микроблар ,вируслар таъсирида ҳам*) хужайра протоплазмасининг қуюлишига, ҳатто ёпишиб қолишига олиб келади. Хужайра протоплазмаси бироз қуюлса, (*ионлари зичланса*) хужайрада ҳаётий жараён секинлайди. **Агар ионлар ёпишиб қолса, хужайра ўлади. Одатда, хужайраларнинг ўз хизмат муддатини ўтаб, қариб ўлишининг механизми ҳам ана шундай, яъни вақт ўтиши билан хужай-ралардаги ионларнинг ўзаро фазовий жойлашуви бузилишидир.**

Хужайраларда ҳаётий жараёнлар меъёрини сақлаб туришда сув миқдори ва сифатининг аҳамияти бекиёс. Яъни хужайраларда, аъзоларда ва бутун организмда етарли даражада структураланган сув (*коллоид хусусиятли*) бўлиши шарт. Сувнинг меъёрдан озайиб кетиши хужайралараро суюқликни, шунингдек, хужайралар протаплазмаси таркибидаги сувининг озайишига ионларни зичланишига, демак, хужайрани структурасини бузилишига олиб келади. Шунингдек, хужайралар сувининг ғуборланиши ҳам яъни нотўғри овқатланиш, етарли даражада сув ичмаслик, айниқса сувни туғри ичмаслик, шунингдек, хужайранинг ўзида ҳосил бўлган кераксиз моддаларни ва ўлган хужайра элементларини вақтида чиқиб кетмаслиги оқибатида хужайрада циклозни ёмонлашувига ва натижада, хужайра структурасининг бузилишига олиб келади.

Юқоридагилардан тушуниш керакки, демак, хужайралар ғуборланиши натижасида тезда ишдан чиқиб, ўлишга мажбур бўлади. Яъни ўзларига белгиланган маълум бир ҳаёт муддатидан олдинроқ ўлади. Ўлган хужайраларнинг ўрнига янгиси пайдо бўлади. Бу ҳодиса инсоннинг бутун умри давомида рўй бераверади. Ҳар бир хужайранинг, хужайралар гуруҳининг ва аъзолар хужайраларининг янгилиниши сони қатъий чегараланган бўлганлиги учун, қайсидир аъзо хужайралари муддатидан олдин ишдан чиқиб, тез-тез янгиланаверса, демак, маълум муддатдан сўнг ҳамма захира тугайди. Янги хужайра пайдо бўлишига ҳеч қандай имконият қолмайди. Демак, хужайралар гуруҳи, маълум аъзолар, тизимлар ва бутун организм ҳаёт фаолиятини тўхтатишга мажбур бўлади. (Бу носоғлом турмуш тарзида ҳаёт кечирганларда рўй берадиган муддатидан олдин мажбурий қариш жараёни.) Табиий қаришнинг ва ўлимнинг ҳам механизми ана шундай, леки соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечириб бу муддатни 20-30 йилга хатто ундан кўпроққа орқага суриш мумкин.,

Агар хужайралар ҳамма вақт сифатли, структураланган сув билан (*яъни коллоид хусусиятли сув-ўсимликлар ширалари*) структураланган ионлар билан таъминланиб турилса, уларнинг яшаш муддати табиий маром билан белгиланган даражада кечади ва хужайралар, хужайралар гуруҳи, аъзолар, тизимлар ва бутун инсон организми, табиий маром билан берилган муддат давомида яшаб туради (*Яъни тўғри сув ичиши ва тўғри овқатланиши билан*).

Табиий маром билан инсоннинг ер юзидаги ҳаёти муддати энг камида 120-130 йилни ташкил этади.

Юқорида биз инсон организмни цитоплазмаси ва цитосклетини меъёрида ишлаш механизми билан танишдик.

Энди ана шу хужайраларнинг бир-бирларига нисбатан маълум масофада ушлаб турадиган тўрсимон тузилмани ташкил қилган қўшма толалардан тузилган (*склет*) функцияларини ўрганишга ҳаракат қиламиз. Бу толалар ҳамма хужайралар учун «каркас» эканлигини айтдик. Шунингдек, бу толалар организм хужайраларига сув, минераллар ва ҳоказоларни ўтказди. Ушбу хужайралар учун уларнинг ҳаёт фаолияти учун керакли ҳамма нарсаларни етказиб беради. Шунингдек, хужайраларни ҳимоя қилади. Бу қўшма толаларнинг жуда нафис толалари вақт ўтиши билан ўз таркибида сув мувозанатини аниқроғи, сув миқдори камайиши, ўзгариши натижасида аста-секин структуралари ўзга-

риб боради. Бироз дағаллашади, дағалроқ иплар ҳосил бўла бошлайди. Яъни уларнинг (*қўшма тола ҳужайралари*) фазовий ҳолати ўзгаради. Улардан организмнинг ишчи ҳужайраларига керакли бўлган ҳамма моддалар, элементлар, ионлар, электронлар ваҳоказоларнинг ўтиши аста-секин қийинлаша бошлайди. Натижада, бир вақтнинг ўзида, ҳам қўшма толаларнинг функцияси, ҳам ишчи ҳужайраларнинг функциялари аста-секин сўна бошлайди. Бу табиий жараён-умуморганизмда кексайиш жараёни деб аталади.

Ҳужайраларни, шу жумладан, қўшма тола ҳужайраларини ҳам етарли даражада структураланган сув, ионлар (*соф ионлар*), эркин электронлар, етарли даражада ферментлар, витаминлар, минераллар, микроэлементлар ва ҳоказолар билан таъминланиб турилса, улар узок вақт структуралари бузилмай, ўз табиий биологик муддатини ўтаб, узок яшайдилар (*Ушбу масалани муваффақиятли ечими, китобнинг овқатланиш бобида баёнэтилгандек, сув ичиш овқатланиш ва албатта мунтазам равишда ўстирилган дон итеъмоли килишидир. Дон унаётганда инсон ҳужайраларида сувнинг мувозанатини бошқариб турадиган, кислород билан таъминлайдиган ферментлар, барча витаминлар биологик фаол моддалар ҳосил бўлади*).

Агар организм тоза, структурали сув билан вақтида етарли даражада таъминланмаса, юқорида ёзилган ҳамма керакли элементларни (*камида тўқсон элементни*) ишчи ҳужайраларга етказиш (*шунингдек, уларни склети-қўшма толаларга ҳам*) яхши уддаланмайди. Натижада, уларнинг яшаш муддати анча қисқариб кетади.

Мижозни, табиат қонунларини эътиборга олмасдан яшаш, нотўғри сув ичиш, нотўғри овқатланиш, кам ҳаракатли турмуш тарзи ишчи ҳужайраларда ва қўшма толали «склет ҳужайраларда» чиқиндиларнинг кўпайишига ва натижада, юқоридагиларнинг функцияларининг бузилишига олиб келади.

Шунингдек, ушбу жараёнларда инсон танаси температурасини ҳам аҳамияти бор. Масалан, инсон танаси температураси 36-37⁰Ц иссиқликда ишлашга мослашган. Иссиқликнинг пасайиб кетиши ҳужайра жараёнларини сустлашиб кетишига олиб келади. Ҳатто иссиқликни тушиб кетиши ҳужайра жараёнларини тўхтатиб қўйиш ҳам мумкин.

Иссиқликнинг маълум даражада ошиши ҳужайра жараёнлари ишини яхшилайдди. Модда алмашинуви яхши кечади, лекин организм иссиқлик даражасининг керагидан ошиқроқ бўлиши ҳужайраларга шикастловчи таъсир этади. Шунинг учун организм ўзига маъқул температурани катта энергия сарф қилиш ҳисобига бўлсада, меъёрлаб туришга ҳаракат қилади.

Қуруқ ҳавонинг ҳам инсон организми учун зиёнли таъсирини, яъни уни сувсизлантириши мумкин эканлигини айтиб ўтиш керак. Худди шунингдек, ўта нам ҳаво ҳам инсон организмга зиёнли таъсири борлигини билиб қўймоқ керак.

Юқоридаги механизмларни тушуниш ҳар бир ўрта яшар ва ундан кексарок кишиларнинг организмни иложи борича тезроқ тозалаш, соғломлаштириш ишларини бошлаб юбориш керак эканлигини тушуниб олишга ёрдам беради. Чунки фақат шу йўл билан инсон ўз организмни саломат сақлаб қолиши, узок яшаши, агар касалланган бўлса, тузалиши мумкин. Юқоридаги механизмларни тушуниш кўпдан кўп касалликларга, умуман, дори қилмаслик керак эканлиги-

ни, айниқса, нотабий, кимёвий йўллар билан тайёрланган дориларни фақат ўта зарурат бўлсагина ишлатиш керак эканлигини кўрсатиб турибди. (*Аксарият кимёвий дорилар организм учун ёт моддалар бўлиб организмни кўпгина функцияларига жиддий зиён етказганидан ташиқари улар ҳужайраларни чиқит босишига кўмаклашади*). Барибир уларнинг таъсир муддати чегараланган. Демак, организмни тозаласликдан бошқа иложи йўқ.

Организмни тозалашда эсаҳар бир инсон ўз мижози характеридан келиб чиқиб, тозалашнинг у ёки бу усулини қўлламоғи керак. Шунда 100 фоиз кўнгилдагидек натижа бўлади. Чунки бу тозалаш усуллари неча минглаб йиллар давомида қайта-қайта синовдан ўтган. (*Энг моҳир мутахассис усталар, у соатсозми ёки ўта нозик технологик тизимлар созловчисими, уларсоатни ёки ўта нозик технологик ускуналарни таъмирлаш учун, албатта, уни тозалайди. Керакли жойларини мойлайди. Аксарият ҳолларда ускунани яхши ишлаб кетиши учун ана шунинг ўзи етарли. Инсонларда ҳам ана шундай бўлиши керак. Яхшилаб тозаланган организм жуда кўп касалликларни ўзи «созлаб» кетади. Кўшимча дорига жуда кам ҳолларда зарурат бўлади. Организмнинг ўзини-ўзи «созлаш» салоҳияти жуда кучли*).

Эслатиб ўтамиз: Овқатли модда сифатида ишлатилаётган ҳамма моддалар ҳам гўшт, сут, сут маҳсулотлари, тухум, ун, ун маҳсулотлари, крахмал, крахмал маҳсулотлари, мевалар ва полиз маҳсулотлари ва бошқа барча турдаги ўсимлик маҳсулотлари ҳужайраларининг суюқликлари ҳам табиий ҳолатда эканларида худди инсонники сингари коллоид эритмалардир (*уларнинг сувлари ҳам ҳаёт сувидир, улар тирик*).

Барча озиқ-овқат маҳсулотлари оғизда эзилиб, ошқозон ва ичакларда керакли ферментлар ёрдамида парчаланиб, мономерлар ҳосил бўлиб, ажраб (*яъни таркибий қисмларга*) сўнг ичаклардан қонга сўрилади. Қонда инсон организмни коллоидлари билан овқатли маҳсулотлар коллоидлари учрашади (*яъни ҳаёт сувлари учрашадилар ва инсон ҳаёт сувларига айланадилар*). Агар овқатли моддалар оловда пиширилган бўлса, ёки рафинизация қилинган бўлса, полифабрикат бўлса, тузланган ҳолда бўлса, яъни бир сўз билан айтганда нотабий ҳолатда бўлса, уларнинг **ионларида зарядлар йўқ**. Яъни қайнаган, ёки кўғирилган пайтида структураси бузилиб энергиянинг бошқа турига айланиб кетган. Худди шунингдек, тузланганда ҳам, консерва қилинганда ҳам, рафинизация қилинганда ҳам, полифабрикатлар ҳолатида ҳам улар ионларининг фазовий ҳолати бузилган. Демак, структураси бузилган. Бир сўз билан айтганда нотабий (*денатурация*) ҳолатга келган (*яъни ўлган ёки чала ўлган*). Шунинг учун организм юқоридаги озиқ-овқат маҳсулотларини ўзлаштириш учун ўз ионлари **зарядидан (ҳаёт сувидан) бир қисмини беришга мажбур бўлади**. Натижада, қонда ионлар заряди етишмовчилиги вужудга келади. Бу дегани, **қонда бироз муддат зичлашиш ёки қонни қуюлиши содир бўлади**. Бундай ходисалар ҳар куни бир неча мартадан, бир неча ўн йиллар давом этавергандан сўнг **организмда чўкиндилар** ҳосил бўлиши кузатилади. Бунинг устига **организмга совуқ ўтса, организм сувсизланса** ва ҳоказолар юқоридаги жараёнларни кучайтиради. Ва организмни кўп қисмида ҳар ҳил **чўкиндилар** ҳосил бўла бошлайди. Шу-

нингдек, қўшма толаларда ҳам. **Энг ёмони кам ҳаракатли ҳаёт кечириш тарзи ва нотўғри овқатланиш биргаликда бўлса, организмни жуда тез чиқитлар босишига сабаб бўлади.** Организмни тез-тез совуши, ҳар ҳил рухий, асабий, салбий жараёнлар ҳам организмни чиқит босиши жараёнини яна ҳам тезлатади. Ўсимлик моддалари билан (*табиий ҳолатда*) овқатланилганда эса, уларни ҳужайраларини протаплазмалари ионларини зарядлари тўлиқ фазовий ҳолати сақланган бўлганлиги (*яъни ҳаёт суви сақланганлиги*) учун улар қонга ўтганда қондан қўшимча заряд олишга ҳожат йўқ. Шунинг учун инсон қонида ҳеч қандай салбий ўзгариш ҳосил қилмасдан ўзлаштирилиб кетаверадилар. Демак, чиқиндилар ҳосил бўлишини олди олинади. Шундай қилиб саломатлик, ёшлик, гўзаллик, энергетика биринчи навбатда ионларни тозалигига ва зарядларнинг софлигига боғлиқ. Яъни ҳужайра протоплазмаси, қон, лимфа ва бошқа суюқликларнинг фазовий (*структуравий*) ҳолатига (*яъни ҳаёт сувининг софлигига*) боғлиқ.

Тоза, структуравий коллоид суюқлиги 6 бурчакли призма шаклига эга. Бундай фазовий ҳолат жонли табиатда энг узоқ сақланиб турадиган қурилмадир. Шунинг учун суюқ кристалл, деб ном олган бу суюқлик, ҳам суюқлик хоссаларини, ҳам кристалл модда хоссаларини ўзида мужассам этган. Инсон организмнинг суви (*коллоидлари*) худди ана шундай хоссага эга бўлган суюқ кристаллдир. Маълумки, табиатда энг умри боқий нарса, кристаллдир. Шуларга суюқ кристаллар ҳам киради. Кристаллар, шу жумладан, суюқ кристаллар маконда замонга нисбатан ҳаракатида энг кам даражада ўз фазовий (*структуравий*) ҳолатини ўзгартирадилар. Шунинг учун улар жуда узоқ вақт сақланиб қоладилар. Булар табиат қонуни, уни ўзгартириш керак эмас. Уларга мослашиб, улардан ўрганиб яшаш керак. **Узоқ ва сифатли яшашни орзу қилган одам ана шу суюқ кристалл хоссаларига эга бўлган ўз суюқликларини (*ҳаёт сувини*) тоза сақлаши керак.**

Шундай қилиб биз энди биламиз кристалларимиз қайси овқатларни истеъмол қилсак, ғуборлашади, қайси овқатларни истеъмол қилсак, тозаланади. Шунингдек, ташқи муҳитнинг кристалларимизга қандай таъсир этишини ҳам бироз биламиз. Ўз руҳиятимизни ўз кристалларимизга қандай таъсир этишини, кристалларга вақтнинг, уйқунинг, жисмоний ҳаракатларнинг таъсирини, шунингдек, суткалик, ҳафталик, ойлик ва йиллик биоритмнинг кристалларга қандай таъсир этишини бироз ўргандик.

Ҳар ҳолда инсон организми тўғрисида, уни тузилиши тўғрисида, уни ишлаш жараёнлари тўғрисида ва ушбу жараёнларни барчасини бошида инсоннинг руҳияти етакчи рол ўйнашини бироз бўлса-да, тушуниб олдик. Ана шу тушунчаларимиздан келиб чиқиб ҳаёт кечиришимиз ҳаётимиз мазмунини бойитади. Шунингдек, организмни тез-тез тозалаш, соғлом яшаш учун ниҳоятда зарур эканлигини тушунишимизни осонлаштиради.

Биз аввалги бобларда организмни тозалашни бошланғич қисми ҳақида маълумот берган эдик. Ҳақиқатан ҳам, аввал ичакларни (*ҳазм тизимини*) тозалаш, сўнг жигарни тозалаш сўнг, буйракларни тозалаш, ундан кейингина организмни ҳамма қисмини обдон тозалаш имкониятини беради. Акс ҳолда натижа кутилгандек бўлмайди. Ишончимиз бор агар юқорида баён этилган то-

залаш муолажаларини қаноат билан сидқидилдан бажариб, сўнг бундан сўнгги кўрсатмаларимизни астойдил чидам билан ўзингизга ишониб бажарсангиз, жуда тез муддатда бу ишларни натижасини ўзингиз гувоҳи бўласиз. Сиз ниҳоятда соғлом, ёш, бақувват, завқ-шавққа тўлган навқиронлик пайтингизга қайтасиз. Агар ўз организмгизни яна қайтиб ғуборланишидан сақлаб юрсангиз (*вақти-вақти билан тозаланиб*) ҳеч шубҳа йўқ, жуда узоқ муддат навқирон, мазмунли ва кўтаринки кайфиятда умр кўрасиз. Сизда одатдаги касаликларнинг ҳеч қандай белгилари бўлмайди. Тўғрироғи, сизга, умуман, касаллик илаша олмайди.

Организмнинг қўшма толалари ва ҳужайраларини тозалаш, соғломлаштиришнинг кўпдан кўп усуллари ичидан осонроқ бажарилиши мумкин бўлганларини, айти пайтда самаралироқларининг баъзиларини кўриб чиқамиз.

Қўшма толаларни тозалаш соғломлаштириш ишлари аввал организмни етарли даражада иситиш, етарли даражада структураланган сув билан тўйинтириш, ионларга қўшимча заряд бериш билан бошланади. Бунинг учун 3-4 ой давомида ҳар 2-3 кунда ҳеч бўлмаганда ҳар ҳафтада **бир марта ҳаммом қилиш зарур**. Ушбу вақт давомида фақат дистилланган ёки музлатиб

тозаланган сув ичиш ва фақат ўша сувда тайёрланган овқатларни истеъмол қилиш зарур. Шунингдек, имкони борича янги пишган мева ва сабзавот шираларини юқоридагидек сув билан тенг миқдорда аралаштириб тановул қилиш керак. Мева ва сабзавотларнинг янги сиқиб олинган ширалари инсон организмни табиий тоза, структураланган коллоид суюқликлар билан таъминлайди.

Эслатма: Мева сувлари, доривор ўсимликлар қайнатмалари, дамламалари ҳам худди сув сингари истеъмол қилинади (*яъни овқатдан ярим соат олдин*). Бир суткада истеъмол қилинган суюқликларнинг миқдори 3-4 литр бўлиши мумкин.

Овқатланиш тартибини юқорида ёзганмиз. Ҳар ҳафтада бир марта 24-36 соат давомида оч юришга ўрганиш керак. Кўпроқ бўлса, яна ҳам яхши. Очлик муддати тугагандан сўнг П. Брегг таклиф қилган овқатланиш тартибини қўллаш керак. Очлик даврида ҳазм тизимида анча-мунча қолдиқ озуқа моддалар ҳазм бўлиб кетади. Ичакларнинг ички деворига ёпишиб қолган қурумлар очлик натижасида бироз кўчиб қолади. Агар очликдан сўнг биринчи бўлиб янги карам, сабзи ва қизилчадан тайёрланган салат истеъмол қилинса, улар бироз кўчиб қолган қурумларни гўё «супуриб» олиб кетади.

Тозаланиш муддатини бироз қисқартириш учун 1 чой қошиқ майдаланган пихта, арча ёки сосна нина баргларидан (*ёки иккаласидан ярим чой қошиқдан*) 500 грамм дистилланган сувга солиб қайнатилади. Қайнагандан сўнг паст оловда 10 минут аста қайнатилади. Ўшандай ҳолатда термосга қуйилади ёки мато билан ўраб қўйилади ва туни билан тиндирилади. Эрталаб сузиб термосга қайта қуйилади ва ўша куни кечгача бўлиб-бўлиб сув ўрнига ичилади. Бу муолажа иссиқ мижозлилар ва ўрта мижозлилар учун яхши натижа беради. Совуқ мижозлилар бир оз эҳтиёт бўлишлари керак. Агар совуқликлари ошиб кетса, ичишни тўхтатиб, совуқликлар ошганда уни меъёрлаштирадиган парҳезни бошлашлари керак. Шунингдек, ҳаммомдан сўнг бутун танасини зайтун мойи

билан бир неча кун мойлашлари керак. Иссиқ ёки ўрта миждоз кишилар ташвиш қилмасалар ҳам бўлади.

Ушбу муолажа бошлангандан 2-3 кундан кейин пешоб лойқаланади ва бир неча кун шундай туради. Секин-аста пешоб тозалана бошлайди. Бир неча кундан сўнг пешоб бутунлай тозаланиб кетади. Демак, доривор қайнатмани ичишни тўхтатиш мумкин. Эслатма: доривор қайнатма ҳар кун учун алоҳида тайёрланади.

Диққат: хужайраларни тозалашга қарши кўрсатмалар бор. Шифокордан маслаҳат олишни унутманг.

ОРГАНИЗМНИ СУВ МУОЛАЖАЛАРИ БИЛАН ТОЗАЛАШ

Сув ҳар қандай касаллик
учун биринчи даво

Диққат! Ушбу бобда таклиф этиладиган муолажалар шифокор тавсияси билан бажарилади. Инсон организми 70 фоиз сувдан иборат. Оғирлиги 70 кг келадиган ўрта яшар одамда ўртача 40 литр сув бор. Шунинг 35 литри хужайралар ва хужайралараро бўшлиқларда, 5 литри томирларда. Организм кексайган сайин сув миқдори камаяди. Кўпчилик олимлар қариликнинг асосий сабабларидан бири организм сувни ушлаб туриш қобилятининг пасайишидан деб ҳисоблайдилар. Сув организмни ҳамма биокимёвий жараёнлари содир этиладиган жой. Организмни ҳар ҳил ерида турли миқдорда сув бўлади. Инсон организмнинг суви структурали сувдир. Маълум бўлишича, сув молекулалари организмда гўё «музлаган» кристалл панжаралари ҳолатида жойлашган. Яъни музсимон структурага (*шаклга*) эга, (*«пага-пага» ёғайтган қор панжаралари шаклига ўхшаши*) ана шу музсимон шакл ҳаётнинг асосини ташкил этади. Хужайраларда ва хужайралараро суюқликларда сув ана шундай ҳолатда бўлсагина барча ҳаётий жараёнлар маромида кечади. Сувнинг асли шакли шарсимон бўлади. Бу вазнсизлик шароитида яққол кўзга ташланади. Ердаги кўриниши эса, шу жумладан, инсон организмидаги ҳам, гравитация таъсири натижасидир. Шунингдек, структурали сув, айниқса, тирик организмлардаги сув ионлари дисимметрик жойлашган эканлигини эслатиб ўтамиз. Маълумки, табиатда ҳар қандай дисимметрия эркин энергия манбаидир.

Ўсимликлар ёки ҳайвонлар хужайраларидаги информация (*ахборот*) уларнинг суви кристалл панжараларида ёзилиб қолади ва сақланади. Юқоридаги хоссаларга эга сув меваларда, полиз маҳсулотларида ва уларнинг янги сиқиб олинган шарбатларида сақланади. Шунинг учун ҳайвон маҳсулотлари ва айниқса, ўсимлик маҳсулотларини истеъмол қилиш учун танланганда унинг яхши пишиб етилганлигини, яъни керакли ер элементларини ва қуёш энергиясини максимал даражада олганлиги эътиборга олинади. Яхши пишган, соғлом маҳсулотларда «ахборот» табиий «соғлом» ҳолатда бўлади.

Эслатиб ўтамир, минерал сувлар ўзларида фақат қандайдир минераллар кўплиги учунгина эмас, у ер қаъридан ёки атмосферадан (*шунингдек, ер юзидаги «саёҳати»дан*) ўтишда олган информациялари ҳисобига ҳам инсонга доривор бўлиб ҳисобланади.

Инсонлар ва ҳайвонлар сувда эриган ер минералларини тўла ҳазм қила олмайдилар. Фақат 5-8 фоиз ўзлаштира оладилар, холос. Уларни фақат ўсимликлар ҳазм қила оладилар. Яъни уларни ўсимликлар ноорганик элементлардан органик моддаларга айлантирганларидан сўнг, уни инсон ёки ҳайвонлар истеъмол қилсалар, ҳазм қила оладилар.

Шуни эътиборга олиш керакки, натрий тузлари кўп бўлган овқатларни истеъмол қилиш организмда сув тўплайди. Калийли ва кальцийли тузларга сероб овқатларни истеъмол қилинса, организмдан сув ҳайдалади.

Инсон организми фақат суви меъёрида бўлгандагина ишлай олишини билламир. Организм ишлаши натижасида сарф бўлиб чиқиб кетган сувнинг ўрнини, албатта, қоплаш керак. Организм сувини тўлдиришнинг энг яхшиси табиий овқатлар, полиз маҳсулотлари, мевалар, ўсимликлар, кўкатлар ёки уларнинг ширалари. Сабаби, уларнинг таркибидаги сув структуралангандир.

Инсон организмидаги сувнинг^{1/10} қисмини бирданига йўқотиши хавфлидир.^{2/10} қисмини бирданига йўқотилиши эса ўлимга олиб келиши мумкин.

Инсон ҳаёти давомида аста-секин сувини йўқотиб боради. Шунинг учун болаларда ҳаётий жараёнлар тез кечади. Кексаларда эса секин, сабаби, болалар организми структураланган сувга тўйинган. Кексаларда эса, у камайган. Шунинг учун болаларда тери қопламаси ҳам тиниқ, таранг, кўшма толалари эластик ва ҳоказо, кексаларда эса, унинг тескариси. Шунинг учун организмда сувни керакли даражада қанча кўп муддат ушлаб турилса, инсон шунча кўп яшайди (*Ушбу масала инсон саломатлигида шу даражада муҳимки ҳурматли ўқувчиларга соғлом овқатланишни жиддий ўрганишларни ва унинг барча иқричкирларига риоя қилишни тавсия қиламир. Сабаби ҳужайраларнинг соғлиги демак, инсоннинг соғлиги аввало соғлом овқатланишга ва ҳаракат фаоллиги боғлиқ. Бунинг учун эса инсоннинг нияти, фикри соғлом бўлиши лозим*).

Инсон организмга сувнинг таъсири механизмини ўрганишга ҳаракат қилиб кўрамир. Шунда тозалаш, даволаш муолажаларини ўтказиш сифатли ванатижаси яхши бўлади. Тиббиётнинг асосчиси Гиппократ шундай ёзган эди; касалликлардан холи бўлиш, соғлом юриш учун даволанишнинг табиий усулларида фойдаланиш керак, жумладан, сувдан. Сув инсон организмни ҳўллади, керак бўлса, совутади, керак бўлса, иситади, механик ва кимёвий таъсир кўрсатади. Организмдан иссиқни олиши мумкин ёки унга иссиқ ўтказиши мумкин. Тузланган сув терини қуритади ва иситади. Гипократ, айниқса, иситмаларни туширишда, нафас йўллари касалликларида, ҳазм аъзолари касалликларида, нерв тизими касалликларида ва ҳоказоларда илиқ ёки иссиқ ванналарни муваффақиятли қўллаган.

Иккинчи жаҳон уруши даврида ҳалокатга учраган кема шлюпкасида қолиб кетган денгизчи роса 11 кун сувсиз яшаган экан. Умуман, сувсизликка чидамлилиқ ҳаво ҳарорати ва кишининг ҳаракат активлигига боғлиқ. Мас: салқин жойда 16-23⁰С иссиқликда одам 10 кун, 26⁰С да 9 кун, 29⁰С да 7 кун,

33⁰C да 5 кун, 36⁰C да 3 кун мобайнида сувсиз яшай олиши мумкин. Албатта, жисмоний иш билан машғул бўлган ҳолатлар бундан мустасно. (*“Фан ва турмуш” журнали. 1981йил, 10-сон.*)

Тиббиётнинг асосчиларидан яна бири Гален эса кексаётган организмни доимо иситиб ва намлаб туриши керак, деган. Шунинг учун ҳаммомни жуда юқори баҳолаган. Ҳаммом иситади, ҳўллайди, натижада, қон айланиши яхшиланади. Шунингдек, организмдаги барча суюқликлар айланиши ҳам яхшиланади ва организм тозаланади. Организмнинг тонуси ошади.

Юртдошимиз буюк олим Абу Алиибн Сино ҳам ўз муолажаларида сувни ва ҳаммомни муваффақиятли қўллаган. У ҳар хил жисмоний машқлар ва сув муолажалари қон айланишини, нафас олишни, моддалар алмашинувини яхшилайди, деб ёзган. У ҳаммомдан фойдаланиб, нерв касалликлари, периферик нерв тизими касалликлари, юқори нафас олиш йўллари касалликларини яхши даволаган, шунингдек, қабзиятда, мижозни сустлиги ва ҳоказоларда яхши наф беришини айтган.

Замонавий хирургиянинг асосчиси А. Паре ўқдан яраланган-ларнинг яраларини оддий сув билан даволашни йўлга қўйган. Унинг фикрича, оддий сув яраларни тозалайди, уларнинг четларини ёпишиб қолишидан сақлайди.

Аббат Себастьян Кнейпп шундай деган: «Менинг назаримда ҳамма касалликлар қандай деб аталишидан қатъи назар қоннинг айланишидан, айланишидан қоннинг организмда айланиб юриб, организмнинг ишларини бузишидан келиб чиқади. Шунинг учун агар қон таркиби бузилган бўлса, уни таркибини тузатиш керак, агар унинг айланиши бузилган бўлса, айланишини тузатиш керак. Шунда касал бўлган аъзо ўзи тузалади. Сув қондаги касаллик келтириб чиқарётган нарсани эритади, эриган нарсани ювиб олиб кетади. Бундай тозаланган қон ўз ўзанида меъёрида оқади. Ўзўзанида меъёрида тоза қон оқса, демак, бутун организм яна ўз меъёрида ишлашга қайтади. Яъни касаллик тузалади».

Буюк рус олими А. С. Золмонов ўзининг «Тайная мудрость человеческого организма» номли китобида «Ҳаёт–бу ҳужайралар ва ҳужайралар орасидаги суюқликларни доимий, тўхтовсиз ҳаракатидир», - деб ёзган. Ҳужайралар ичидаги ва ҳужайралараро суюқликлар ҳаракати доимий маромида бўлса, инсон соғлом, агар қандайдир сабабга кўра ҳужайрада ўзгариш бўлса, инсонда касаллик бошланади. Капиллярлар тизими инсон организмни томирлардан қурилган ўзига хос склетидир. Бу склет томирлари орқали инсоннинг ҳамма ҳужайралари суғорилади. Агар ана шу склет томирлари қайсидир қисмида спазм (*қисилса*) бўлсаёки бирон нарса, туриб қолиб қон ўтиши камайса, ўша ердаги аъзоларда носоғлик пайдо бўлади. Золмонов ўзини даволаш усулини «капилляротерапия», деб атади ва капиллярларга таъсир этиш учун у намлик ва иссиқликни танлади. Яъни ҳаммом ёки ванна қабул қилишни. Хулоса шуки, инсон организмга сувнинг таъсири ниҳоятда катта. Агар сувнинг хоссаларини яхши тушуниб, уни организмнинг фойдаси учун ишлатилса, ниҳоятда яхши натижа олиш мумкин. Хусусан, организмни тозалаш ва даволаш мақсадида.

Организмни қониқарли даражада иситишнинг энг маъқул йўли буғли ҳаммом эканлигини яна бир бор эслатибўтамиз. У яхши иситади, ҳўллайди, организмдаги тузларни яхши эритади, юмшатади, терлатади. Бу, айниқса, со-

вук мижозли кишиларга яхши таъсир этади. Организмни илиқ ёки иссиқ сувли ванна билан ҳам иситиш, хўллаш чиқиндиларни эритиш, тузларни эритиш мумкин. Ванна сувига доривор ва тузларни эритувчи ўсимликларни қўшиш яхши натижа беради. Организмни иситишнинг бу йўли кексаларга анча қулай.

Контраст ванна қабул қилиш учун иссиқ сувли ваннага тушиб ярим соат бутун танани бўйин соҳасига қадар сувга чўктириб ётилади. Ярим соатдан сўнг ваннадан чиқиб, бир челақ муздек сувни елкадан қуйилади. Бошга сув теккизилмайди. Инсон танаси иссиқ сувда ваннада ётган пайтида бутун танасидаги ҳамма аъзолар, хужайралардаги чиқиндилар эриб юмшайди. Томирлар кенгаяди, қон айланиши яхшиланади. Шу пайт ваннадан чиқиб бир челақ совуқ сув қуйилганда, тана ваннада турган пайтдаги иссиқлик натижасида ичкаридан тери ташқарисига томон йўналишда чиқаётган электронлар оқими совуқ сув қуйилиши натижасида катта тезлик билан қарама-қарши томонга, яъни ичкари томонга йўналтирилади. Электронларни конвекцион ҳаракати, деб аталадиган бу жараён натижасида кўплаб миқдордаги юмшаб, эриб турган тузлар ва бошқа чиқиндилар ўз жойларидан кўчириб юборилади. Ушбу чиқиндилар қон билан айланиб ўтиб буйраклар орқали, пешоб билан ташқарига чиқариб юборилади. Бу муолажа жараёнида, яъни танага совуқ сув қуйилиши билан терини артмасдан дарров халат кийиб, илиқ хонада ҳар ҳил ҳаракатларни бажариб юриш керак. Шунда ташқи ҳаводаги совуқлик кишини ичига кириб ўрнашиб колмайди. Ушбу муолажа натижасида, биринчидан, организм яхши тозаланади. Иккинчидан, совуқ сув таъсирида терининг акупунктир нуқталаридан ички аъзолар хужайраларига кўплаб миқдорда борган, кинетик энергияга эга бўлган электронлар таъсирида хужайра мембраналари гиперполяризация бўлади. Бу эса хужайраларда ҳаётини жараёнларнинг устун даражада кечишини таъминлайди.

Ҳаммом ёки ваннадан максимал фойда олиш учун ҳар сафар ҳаммомдан ёки ваннадан сўнг елкадан совуқ сув қуйишни одат қилиш керак. Бунда юқорида ёзилганлардан ташқари яна қуйидаги жараён юз беради. Яъни иссиқ натижасида очилиб қолган тери тешикчалари совуқ сув қуйилиши билан бир зумда бекилади. Бу эса кейинчалик одам организмга кириб қолиши мумкин бўлган совуқ энергиядан сақлайди. Шунингдек, баданни чиниқтиради. Марказий нерв тизимининг кўзғалиш-тормозланиш жараёнига яхши таъсир кўрсатади.

Табий ванна. Ваннага ёки катта тоғорага 20-25 литр совуқ сув қуйилади ($18-20^{\circ}C$), ваннага тушиб ўтирилади. Дастлаб 2-3 минут, кейинроқ 4-5 минут ва ҳоказо. Бир неча кундан сўнг 15-20 минут ўтиришга ўрганилади. Сув сатҳи танани сувдаги қисмини, яъни бел паст қисмидан оёқларгача, 15-20 см. кўмиб туриш керак. Сувга ўтирган заҳоти ўнг кафт билан сув олиб, ўнг томонни белдан бошлаб оёқларга сув билан ишқаш керак. Чап қўл билан чап томонни шундай қилиш керак. Ҳаракатлар юқоридан пастга қараб силаб массажсимон ҳарактерда бўлади. Яъни сидириб, пастга қараб уқаланади. Ҳаракатлар анча тез ва босимли бўлиши керак. Ушбу ҳаракатлар ваннадан туриб кетгунча давом эттирилади. Ваннадан туриб сочиқ билан белдан бошлаб ҳамма хўл ерларни пастга қараб қаттиқ-қаттиқ ишқаб, артилади. Иложи бўлса, бу пайтда иссиқ чой

ёки ўсимликлар қайнатмасини ичиш керак. Бу муолажани эрталаб соат 7 ларда қилиш яхши натижа беради. Артиниб бўлиб, жисмоний машқлар бажарилади ёки югурилади. Муҳими, иссиқ кийиниш керак. Бу муолажанинг механизмини қуйидагича тушуниш керак: ванна пайтида организмнинг паст қисмидаги аъзолар, шунингдек, чиқарув аъзолари совуқ сув таъсирида қолади. Иссиқ тана ва совуқ сув тананинг ўша қисмида кучли конвекция ҳаракатини вужудга келтиради. Конвекция ҳаракати натижасида анчагина чўкмалар, чиқиндилар қўчиб қолади. Шунингдек, ваннанинг бу ҳилида совуқ таъсири нисбатан узоқроқ давом этгани учун тананинг сувдаги қисмида температура тананинг бошқа қисмларидагига қараганда кескин даражада пасаяди. У ерда суюқликлар айланиши жуда секинлашади, томирлар тораяди. Натижада, у ердаги қон тананинг бошқа қисмларига оқиб кетади. Бу жараёнларнинг йўналиши, асосан, вертикал йўналишда ва қисман горизонтал йўналишда бўлганлиги учун, совуқ сувда ўтирилган пайтда бир томондан, горизонтал йўналишда конвекция ҳаракати тери сиртидан ҳар томонидан ичкарига қараб ҳаракат қилиши, иккинчи томондан, вертикал йўналиш бўйича тананинг иссиқ қисмидан совуқ қисмига конвекцион йўналишларнинг кучи ҳамда совуқ сувдан чиқиб тананинг тезда артилиши ва иссиқ кийиниб жисмоний ҳаракатлар бажарилиши ёки югурилиши натижасида тескари горизонтал йўналишдаги конвекцион ҳаракати янги ҳосил бўлади. Шунингдек, аввалги вертикал йўналишдаги конвекция ҳаракатига тескари йўналишдаги вертикал йўналишли конвекция ҳаракати танани совуқ сувда бўлган қисми буйрақлардан бошлаб пешоб йўллари, ичакларнинг пастки қисмлари, тос соҳаси аъзоларида шундай кўзғалиш жараёнларини вужудга келтирадики, бунинг натижасида жуда катта миқдорда юқоридаги аъзоларда тозаланиш эффекти пайдо бўлади. Шунингдек, юқоридаги айтилган конвекцион ҳаракатлар натижасида ушбу аъзоларнинг хужайралари кўплаб миқдорда кинетик энергияга эга бўлган эркин электронларни олади. Натижада, хужайра мембраналарида кучли гиперполяризация ҳосил бўлиб ҳамма хужайра жараёнлари устун даражада кечади. Буларнинг барчаси ўша атрофларда тўпланиб қолган чиқиндиларнинг организмдан чиқариб юборилишини таъминлайди. Ушбу муолажа билан кўпдан кўп тос соҳаси аъзолари касалликларини ҳамда бел-думғаза соҳасидаги аъзолар касаликларини деярли ҳеч қандай дорисиз тuzатиб юбориш мумкин. Шунинг билан бирга ошқозон-ичак тизимини, хусусан, йўғон ичак тизими функцияларининг яхшиланиши таъминланади. Муҳими, инсоннинг ёшаришига ҳам катта ёрдами тегади. Сабаби, биринчидан тозаланиш, иккинчидан гормонал таъсирлари борлиги туфайли. Қадимги шарқ табиблари думғаза-тос соҳасини «ҳаёт дарахти томирлари», деб бекорга айтишмаган.

Ушбу ванна жараёнида совуқ сувдаги эркин электронлар энг кўп акупунктир нуқталарига таъсир этиб, ички аъзолар билан бир қаторда ички секреция безларини устун даражада яхшилашидан ташқари марказий нерв тизимининг, бош миянинг олий нерв фаолиятларига, орқа мия орқали реффлектор таъсирини айтиб ўтиш керак. Айниқса, бош миянинг вегетатив марказларига реффлектор таъсири натижасида бутун организмнинг ҳамма қисм ва тизимларида вегетатив нерв тизими орқали ижобий ўзгаришлар ҳосил бўлади. **Эслатиб**

қўямиз: организмнинг ҳеч бир қисмига кўрсатилган ташқи таъсир табиий ваннадан ҳосил бўлган таъсирдан яхшироқ натижани бера олмайди.

Субҳидамдаги таҳорат олиш муолажалари ҳам ва кун бўйи бир неча марта таҳорат олиш муолажаларидан ҳосил бўладиган жараёнлар ҳам нисбатан кам даражада бўлса ҳам, худди юқоридагидек фойда беради.

Ванналарнинг турлари кўп. Тананинг ҳамма қисми учун умумий ванналар қабул қилиш, тананинг баъзи бир қисмлари учун алоҳида ванналар қабул қилиш, ҳам совуқ сув билан ванна қилиш, ҳам иссиқ сув билан ванна қилиш ва ҳоказо. Баъзи бир ҳолларда, баъзи бир касалликларда ваннага керакли моддаларни ёки доривор ўсимликларни қўшиш мумкин.

Сув ёрдамида организмдаги зарарли чиқиндиларни чиқариш учун яна бир неча хил усуллар бор. Масалан, бутун танани ёки унинг бир қисмини совуқ сувда ҳўлланган мато билан маҳкам ўраш. Бажариш техникаси, аввал тана совуқ сувга ҳўлланган мато билан ўралади, устидан жун мато билан ўралади. Унинг устидан иссиқроқ бўлиши учун кўрпа ёпиб қўйилади.

Таъсир механизми:бунда яна иссиқ тана ва совуқ сув орасидаги муносабат, сиртдан ичкарига совуқ, ичкаридан сиртга иссиқ плазма оқими– конвекция ҳаракати муносабатларидир. Натижада, ичкаридаги чиқиндилар сув билан илашиб ташқарига матога ўтади. Бу ҳодиса, тахминан, 2 соатча давом этади, организмни яхшигина тозалайди. Худди шу муолажани тананинг ҳар бир қисми учун ҳам қилиш мумкин. Ишлатиладиган сув, албатта, дистилланган ва қаттиқ совитилган бўлиши керак. Шунингдек, керак бўлса, сувга ҳар хил доривор ўсимликлар қайнатмасидан ҳам қўшиш мумкин. Масалан, арпа сомонининг қайнатмасини қўшиб, танадаги тузларнинг эришини тезлатиш мумкин. Ёки туз босиб яхши ҳаракатлана олмай қолган аъзоларни ҳаракатларини яхшилаш мумкин. Шунингдек, сосна, арча барглари қайнатмалари ҳам ҳар хил тўқималардаги кераксиз чиқитларни яхши эритади ва ҳоказо.

Кекса ёшдагиларга маслаҳат. Тунги пахтали матодан тайёрланган узун кўйлак, яхшилаб совитилган дистилланган сув билан ҳўлланади. Яхшилаб сиқилиб, матонинг ҳамма қисмида намлик даражаси бир хил қилинади ва уни кийиб ётилади. Ётишдан аввал танани яхшилаб иситиб олиш керак. Жисмоний машқ қилиб иситиш ҳам мумкин ёки иссиқ ваннада ётиб иситиш ҳам мумкин. Кўйлак устидан елкадан то оёқларигача жун адёл билан яхшилаб ўралади, унинг устидан яна кўрпа билан ўралади ва тахминан, 3 соат ётқизилади. Бир неча кун машқини олгандан сўнг эрталабгача ётиш ҳам мумкин. Бу муолажани 3-4 кунда ёки ҳафтада бир марта қилиш танани яхши тозалайди. Соғлом одамларни кўпгина касалликлардан эҳтиёт қилади. Баъзи бир касалликларнинг тузалиб кетишига ёрдамлашади. Чунки бу муолажа натижасида бутун тана билан бир қаторда буйраклар ҳам тозаланади, ичаклардаги захарли газлар ҳайдалади, ошқозон ва юракка яхши фойда қилади, анчагина чиқиндилар чиқиб кетади. Энг муҳими, организмда сувни сақлайди. Шунинг учун доривор ўсимликлар қайнатмалари сувга қўшиб муолажа қилинса, масалан, юракни чиқитлардан тозалаш учун ҳар ойнинг 2- чорагида ва 4- чорагида (*ой календарини бўйича*) кундузи соат 11 дан 13 гача муолажа қилиш керак. Кўйлакни эса арча ёки сосна барглари қўшиб қайнатилган сувда ҳўллаш керак. Ҳар ойнинг 1-

чорагида ва 3- чорагида эса ялпиз барглари, валериана, арслонқуйруқ ўти, қора зира қайнатмаларидан қўшилган сувда қўйлакни ҳўллаб кийиб ётиш керак. Муолажа юракни бақувват қилиш учун кундуз куни 11 дан 13 гача ўтказилади.

Агар кишининг буйрақларида тузлар бўлса, уни тозалаш учун ҳар ойнинг 2-чорагида ва 4-чорагида арпа сомони қайнатмаси билан қўйлак ҳўлланади ва муолажа соат 17 дан 19 гача ўтказилади. Ҳар ойнинг 1-чораги ва 3-чорагида эса қайин барглари, зиғир уруғлари ёки қон чўп, ёки капалак гул ўти қайнатмаларидан тайёрланган дориларга қўйлак ҳўлланади ва соат 17 дан 19 гача буйрақларни мустаҳкамлаш учун муолажа ўтказилади.

Бош мия атересклерози касалликларида, бош оғриқларида, иссиқ хонада ўтириб аввалдан тайёрлаб қўйилган «Чепец» типигаги қалпоқ иссиқ сувда ҳўлланади, суви сиқиб қалпоқнинг ҳамма қисми намлиги тенглаштирилади ва кийилади. Устидан полиэтилен плёнка ёпилиб, устидан қалин жун рўмол ўралади. Шундай ҳолда 10 минут ўтирилади. 10 минутдан сўнг қалпоқ ечилиб, совуқ сув билан чайилади, суви сиқилиб тезда бошга кийилади, яна рўмол ўралади. 10-15 минутларда ечилади. Ушбу муолажа 2-3 марта бажарилади. Охирида бош қуруқ юмшоқ сочиқ билан яхшилаб артиб қуритилади. Иссиқ рўмол ўралади ва 1-2 соат иссиқ хонада ўтирилади.

Бошнинг юз қисми учун эса юз ёки кўз ваннаси қилиш мумкин.

Совуқ ванна. Аввал иссиқ хонада анча вақт ўтириб, организм, шу жумладан, юз ва бош ҳам иситилади. Сўнг совуқ сув солинган идишга юз солинади, сувнинг ичида кўз очилади, 10-15 секунддан сўнг шунча муддатга яна кўз юмилади. 15 секунддан сўнг яна очилади ва ҳоказо. Муолажа 10 минутгача давом этади, артиб қуритилади, сўнг бош иссиқроқ ўралади. Муолажани яна бир марта қайтариш мумкин. Бу муолажа, асосан, профилактика учун. Лекин гайморит, пешона синусити, фронтит каби касалликларда ушбу муолажа ҳар сафар 4-5 мартагача қайтарилиши мумкин. Ушбу муолажалар, албатта, иссиқ хонада ўтириб бажарилиши керак.

Юз, пешона, кўз учун иссиқ ванна 44-46 градус иссиқ сув билан ўтказилади. Ваннадан сўнг совуқ сув билан юз ювилади ва яна иссиқ сувга солинади. Ушбу муолажа 5-6 марта бажарилади. Охирида совуқ сув билан юз ювилиб, сочиқ билан артилиб, иссиқ хонада ўтирилади. Эслатма: юз ва бош қисмлар ванналари фақат дистилланган сув билан ўтказилади. Юз, пешона, кўз ванналари ўтказишдан бир ҳафта олдиндан бошлаб ҳар куни 8-10 марта нетто муолажаси ўтказилса (*доривор моддаларни бурун орқали навбатма навбат «симириб» сўнг туфлаб ташилаш*), сўнг юз ванналари бажарилса, пешона синусити, фронтит касалликлари, кўз касалликлари, бурун касалликлари, Гаймаров бўшлиғи касалликлари ҳеч қандай дорисиз осонгина тuzалади.

Тананинг бош ва юз қисмига сув буғи билан таъсир этиш. Бунинг учун стулга ўтирилади, иккинчи стулга электр чойнаги қўйиб сув қайнатилади. Бошни чойнақдан чиқаётган парга тутилади. Елкадан стул усти ва чойнақ атрофлари плёнка билан ўралади. Плёнка устидан чойшаб билан ўралади. (*буғ плёнка ичидан чиқиб кетмаслиги керак*) бемалол нафас олиб ўтирилаверади. Қанча чидаш мумкин бўлса, шунча ўтирилади. Сўнг бошни ёпқичлардан чиқариб совуқ сув билан тезда ювилади ва яна ёпқич ичига киритилади. Бу муолажа 5-6

марта қайтарилади. Охирида совуқ сув билан юз ювилади, енгил рўмол ўраб иссиқ уйда ўтирилади. Ишлатиладиган сув дистилланган бўлиши керак. Унга доривор ўтлар қўшиш мумкин.

Бутун танани ёки унинг бир қисмини Золмонов усули бўйича скипидарли ванна қилиш организмни тозалашда яхши натижа беради.

Организмни тозалашда ва аъзоларнинг бир-бирига нисбатан фазовий жойлашишларида ҳовуз (*бассейн*)лардан фойдаланиш. Бассейн (*ҳовуз*) сувида юқорида ёзилган сув муолажаларининг ҳаммасини ҳам ўтказиш мумкин. Ҳовуз суви инсон организми учун энг керакли инсон саломатлигини белгиловчи қисми таянч аъзоларини тозалаш, мустаҳкамлаш, ривожлантириш учун ниҳоятда қулай ва фойдалидир. Инсон таянч аппаратини мустаҳкамлашда ҳовуз сувига тенг келадиган ҳеч қандай муолажа йўқ. Инсон саломатлигига денгиз, кўл, дарё ва бошқа табиий сувлар ҳам фойдали. Улар тўғрисида кўплаб адабиётлар ёзилган. Шунинг учун биз ҳозир улар тўғрисида тўхталиб ўтирмаймиз. Биз ҳозир уй шароитида қилиш мумкин бўлган ҳовуз (*бассейн*) ҳақида тўхталармиз. Инсон танасига ҳовуз суви суюқликлар таъсир этилганда бир вақтнинг ўзида кўпдан кўп механизмларга таъсир этилади. Чунончи, ҳовуз атрофидаги куруқ очиқ ҳаво таъсири, кундузи қуёш нурларининг таъсири, кечаси юлдузлар нурлари таъсири, шунингдек, ой нури таъсири, атроф-муҳит пейзаж ландшафт (*кундузи*), тунда сокинлик ва ҳоказолар. Кундузи ташқи атмосфера температураси ва ҳовуз суви температуралари тез фурсат ичида танада алмашинувлари натижасидаги конвекцион оқимлар эффекти ва ҳоказолар. Шунингдек, тана температураси даражасида иситилган сувда узоқроқ қолишда танага сувни босим таъсири, тўлқин таъсири ва ҳоказо. Шунингдек, ҳовуз сувида инсон танаси оғирлигини нисбатан йўқотиши натижасида инсон танаси аъзоларининг бажариши мумкин бўлган барча ҳаракатлари ниҳоятда осон ва мукамал бажарилади. Инсон гўё она қорнидагидек энг маъқул шароитга тушади. Гравитация таъсири ўзгаради. Сабаби, сув плазмаси ҳаво плазмасидан анча зич. Худди шунинг учун электрон тизимининг ҳаракати ҳам шиддатли ишлайди. Бу эса организмга ўта мураккаб ҳаракатларни бажариб, керак бўлса, ички аъзоларнинг ўз фазовий ҳолатларини жойига келтириш имкониятини беради. Барча ички аъзоларнинг бир-бирларига нисбатан ўзаро меъёрида жойлашуви – топографияси инсон саломатлиги учун бениҳоя зарур. Инсонларда ўрта ёшлардан бошлаб уларнинг ўзаро жойлашуви – топографияси аста-секин ўзгара бошлайди. Бу эса организмда кексайиш жараёни тезлашади дегани. Шунингдек, сувдаги ҳаракатлар шакли, траекторияларини бажариш маълум даражада зўриқиш талаб этилиши билан бирга маълум даражада сокинлик ҳаракатларини бажаришда ўта мураккаблик касб этади. Сувда ҳар хил фигураларни (*асана*)ларни кўз олдига келтириш, уларни мувофиқлаштирувчи ҳаракатни ўта сокинлик билан бутун тана билан сувда бажариш ва ҳоказолар. Юқоридаги эффектларни очиқ ҳаводаги ҳаракатлар билан ҳеч қачон сувдагидек самарали қилиб бажариб бўлмайди. Юқоридаги муолажалар натижасида инсон организми ҳамма аъзолари, хужайралари ўзининг табиий топографик, фазовий ҳолатига қайтишга ҳаракат қилади. Маълумки, инсоннинг ҳамма хужайралари, хужайралар гуруҳи ва ҳамма аъзо ва тизимлар ўзининг маълум хужайралараро

суюқлиги шароитида гўё «сузиб» туради. Ана шу ҳолат ўзининг фазовий меъерий даражасида турса, инсон организмнинг ҳамма қисми бемалол, муҳими, энг узоқ вақт мобайнида ишлайди. Инсон аъзолари ҳар бирининг фазовий ҳолатларининг ўзгариши касалликлар манбаи ҳисобланади. Муҳими, ҳар бир киши ўрта ёшларидан бошлаб ўз аъзоларининг фазовий жойлашуви тўғрисида қайғуришни бошламоқликлари керак. Чунки инсон аъзоларининг фазовий жойлашувлари мароми ана шу пайтлардан бошлаб секин-аста ўзгара бошлайди. Ана шундай пайтда ҳовуз суви ва унда ўтказиладиган муолажаларнинг фойдаси инсон саломатлиги учун ўта муҳимдир.

Ҳовуз сувида ўтказиладиган яна битта муолажа бутун тана билан сув остида қолишдир. Яъни тананинг бош қисми ҳам сув сатҳидан 10-15 см пастда туради. Ушбу машқни бир неча секунддан бошлаб аста-секин бир неча кун ва ойлардан сўнг 4-5 минутга етказиш керак ва ҳар сафар муолажани 4-5 марта қайтариш зарур. Бу муолажалар таъсирида инсон бир неча секунддан бошлаб бир неча минутгача нафас олмай туришни ўрганади. Қанча узоқ вақт нафас олмай туришнинг имкони бўлса, шунчалик фойдали. Бунинг натижасида ўпкадаги қолдиқ карбонат ангидрид миқдори кўпаяди. Шунингдек, қондаги ҳамда организмнинг барча суюқликларидаги, ҳужайраларидаги карбонат ангидрид миқдори нисбатан кўпаяди. Бунинг натижасида, биринчидан, организмда унинг ички (*кислотали-ишқорий*) муҳитида, **кислотали муҳит** маълум даражада, маълум вақтгача устун туради. Бундай шароит биринчидан, организмга четдан (*нафас олиш, озиқ-овқатлар, тери орқали ва ҳоказо*) кириб қолган касаллик келтириб чиқарувчи микроорганизмларни кириб ташлайди. Иккинчидан, организмда, унинг пайдо бўлган илк даврларидаги ҳаёт кечирishнинг бирламчи механизми, яъни организмнинг ҳужайраларининг ўзларини ўзлари энергия ва озуқа моддалар билан таъминлаш механизми, (*ҳужайранинг ўзини карбонат ангидридидан оқсил моддалар ҳосил қилиш ҳамда энергия олиш механизми*) уйғонади ва ишлашга ўрганади. Яъни қисқа муддатли кислород танқислиги муҳитида (*ҳужайраларда вақтинчалик қисқа муддатли энергия танқислиги рўй беради*) **ҳужайралар шикастланишдан сақланиб қолиш учун** ушбу пайтда ўзларида нисбатан кўп бўлган **карбонат ангидриддаги кислород атомлари ва углерод атомларини ажратиб ундан ҳосил бўлган энергияни ишлатади. Қолдиқ кислород атомлари водород атоми билан бирлашиб, ҳужайра учун сув ҳосил бўлади. Қолдиқ углерод атоми эса ҳужайра азоти билан бирлашиб янги оқсил моддалар ҳосил қилади.** Шундай қилиб ҳужайра нафақат экстремал ҳолатда ўзини шикастланишдан сақлаб қолади, ҳатто организм кўшимча равишда энергия олиш, шунингдек, керакли, ноёб оқсил бирикмаларини ҳосил қилиш имкониятига эга бўлади. Булар эса, организмни жуда яхши чиниқтиради. **Таъкидлаш керак**, ушбу механизм организмни ўзининг эҳтиёжлари учун керакли ноёб оқсил бирикмаларини ҳосил қилишнинг энг яхши механизмидир (*Эслатиб ўтамиз, гап ҳужайралардаги қисқа муддатли кам кислородли муҳит тўғрисида кетмоқда, бундай муҳитни узоққа чўзилиши организм учун ниҳоятда зарар келтиришини назарда тутмоғимиз керак. Чунки узоқ муддатли бундай кам кислородли муҳитда ҳужайралар янгилиниши олий нерв фаолияти назоратидан чиқиб кетиши мумкин ва организм учун но-*

маъқул, ёт ёки «чала» хужайралар ҳосил бўлиб қолиши мумкин.. Бу эса ёмон сифатли ўсма пайдо бўлишининг бошланиши, дегани).

Ҳовуз сувига «сўрича» типигаги тахта мослама ўрнатиб унинг устида инсон танаси горизонтал ҳолда бемалол сувга чўкиб кетмасдан ётиш имкони яти яратилади. Бундай мосламадан инсон ҳаракат аъзоларининг, хусусан, умуртқа поғонасининг айрим нуқсонларини тез муддатда тузатиш учун фойдаланиш мумкин. Шунга ўхшаш мосламани ваннага ҳам ўрнатиш мумкин ва иссиқ сувли ваннада йилнинг ҳамма фаслларида ҳам таянч ҳаракат аъзолари касалликларида муолажалар ўтказилиши мумкин. (*сув ости массажи, сув ости мануал терапия, организмнинг маълум бир қисмига ёки ички аъзоларига қўшимча равишда доривор моддалар билан таъсир қилиш ва ҳоказолар*). Юқоридагилардан ташқари ҳовузга ўрнатилган мосламада ёки ваннага ўрнатилган мосламада сувнинг ичида ётиб (*сув тана температураси даражасида*) трансдентал медитация, ребефинг, ҳолаттроп терапия, дианетика каби инсоннинг руҳий танасига (*фаолиятига*) таъсир этиш ёрдамида касалликларни тузатиш усулларини олиб бориш, медитация айниқса, яхши натижа беради. Ушбу муолажалар, айниқса, ўрта яшар ва кекса ёшлардаги кишиларда яхши самара беради. Чунки киши ёши ўтган сари унинг танасини сув ушлаш қобилияти камаяди. Даволаш муолажаларининг илиқ сувда ўтказилиши улар таналаридаги сув мувозанатини яхшилади. Шунингдек, кексалар организмда уларнинг хужайралари, аъзолари ва уларни қўшма толалари, қон томирлари бироз дағаллашиб қолади. Демак, юқоридаги аъзолар ўз фазовий ҳолатларини йўқота бошлаган бўладилар. (*Мева қоқиси сингари*). Шунинг натижасида тез чарчайдиган, совқотадиган бўлиб қоладилар ва ҳоказо. Кексалик аломатлари кун ўтган сари кўпаяверади. Даволаш муолажаларини сув муолажалари билан олиб борилса, юқоридаги кексалик аломатлари йўқолади ва инсон ёшаради.

Соғлом одамлар қуйидаги муолажаларни бажариши мумкин. Бир челақ сув усти очик ҳолда кечаси очик ҳавода қолдирилади. Эрталаб куёш чиқишидан сал аввалроқ ўша сувнинг ҳаммасини елкангиздан бутун яланғоч танангизга қуйиб юборасиз. Тезда иссиқ кийиниб, иссиқ хонада тахминан бир соатча енгил ҳаракатлар қилиб турасиз. Юлдуз ваннаси, деб аталадиган ушбу муолажа туни билан юлдузларнинг энергияси билан тўйинган сувда қилинганлиги учун танангиз юлдузлар энергияси билан тўйинади. Ушбу муолажани ҳар куни бир неча ой бажарсангиз, сизда аввал сезилмаган ниҳоятда яхши ҳолатлар пайдо бўлади. Танангиз ниҳоят даражада чиниқади.

Икки оғиз сўз сув муолажаларининг марказий нерв тизимига таъсири тўғрисида. Эврилиш жараёнини эсласак инсоннинг она қорнидаги ҳаёти ривожланиши даврида тери ва марказий нерв тизими битта пардадан, (*бир асосдан*) ривожланганлигини эслаймиз. Шунинг учун инсон терисини унинг марказий нерв тизимининг периферик қисми дейиш мумкин. Ана шу тери таъсирланса, ундан ҳамма сигналлар марказий нерв тизимига, яъни мияга боради. Миянинг пўстлоқ қисмида жойлашган ҳаётни бошқариш марказларига боргунча улар гипоталамус орқали ўтади. Гипоталамусда эса ички секреция безларини бошқарувчи марказлар бор. Организмдаги ҳамма ички секреция безлари гипоталамус орқали у ерда жойлашган вегетатив нерв тизими марказлари

орқали бошқарилади. Организмнинг ҳамма ҳаётӣ жараёнлари, барча хужайраларида ва барча органларида фақат ички секреция безларининг маҳсулоти, гормонлари ва ферментлари иштирокида содир этилади. Шунинг учун организм ишлайди.

Одам терисининг ҳар бир квадрат сантиметри юзасида 12-14 дона совуқни сезувчи ва 1-2 дона иссиқни сезувчи рецепторлар жойлашган. Демак, совуқ иссиққа нисбатан одам териси орқали организмга 6-7 баробар кўпроқ таъсир этади. Ана шу сабабли совуқ сув таъсири нерв тизимига, унинг гипоталамус қисмига катта таъсир кўрсатиб унинг шиддатли ишлашига олиб келади.

Сув муолажалари туфайли тери орқали ташқи муҳитдан организм ичкарасига эркин электронлар, моддалар ионлари ёки энергия ўтишини фаоллаштириш, касалликларни даволашда доривор моддаларни минимал миқдорда ишлатиб натижани максимал олиш имкониятини беради. Муҳими, тери орқали берилган доривор моддалар керакли ички аъзолар хужайраларига соф ҳолда етказилди. *(оғиз орқали ичилганда озуқа моддалар билан аралашган ҳолда боради.)*

Йуғон ичакни яхшилаб тозалаб, уларда керакли муҳит яратилиб, керакли сегментга танлаб таъсир этиб, доривор моддалар юборилиб, максимал натижа олиниши ҳам шунга асосланган. Яъни юқоридаги муолажаларда тери ёки ичаклар орқали таъсир эттирилганда, тери ёки ичаклардаги акупунктир нуқталардан, керакли аъзоларга уларни хужайраларига танлаб таъсир этиш мумкин.

Сув муолажалари, айниқса, ҳаммом, сауна қуйидаги ҳолларда мумкин эмас. Ҳар қандай ўткир касалликларда, сурункали касалликларнинг қўзғалган даврида, тана ҳароратининг юқори эканлигида, юрак ўткир эндокардити, перикардити, миокардити, коронаритларида, қон босими юқори пайтларида, юрак қон-томир етишмовчиликларида, буйрак етишмовчиликларида, психик касалликларда. Очлик пайтида, шунингдек, кўп овқат истеъмол қилиб ҳаммомга тушиш мақсадга мувофиқ эмас. Албатта, врачдан рўхсат олинг.

Ҳаммомдан сўнг, *(ҳаммом натижасида 0.5-1,5 литргача суюқлик йўқотилади),* янги тайёрланган мева, сабзавот ширалари ва доривор ўсимликлар қайнатмалари ичилса, фойдали бўлади.

КУНДАЛИК СУВ МУОЛАЖАЛАРИНИНГ САЛОМАТЛИККА ИЖОБИЙ ТАЪСИРИ

Инсон ривожланиши, шаклланишининг дастлабки даврларида зародиш тугунидан 3 та парда хосил бўлади. Устки парда(*эктодерма*), ўрта парда(*мезодерма*), ички парда(*энтодерма*). Жумладан, ташқи парда *эктодермадан* тери, сочлар, сут безлари, ёғ безлари, тер безлари, оғиз бўшлиғи эпителийси, сўлак безлари, тиш эмали, пешоб, анус тешиклари эпителийси, нерв тизими, сезги органлар тизими, буйрак усти безлари мағиз қавати,

хромофин тизими, гипофиз, эпифиз (*бош мия мағиз қисми безлари*), бош суяги ички қисми тоғайлари хосил бўлади. (нукра)

Тахминан, 0.2 мм диаметр хажмдаги нутфадан (*нукра*) бошланган ҳаёт секин-аста ривожланиб, шаклланиб, хажми каттайиб, инсон жисмининг барча аъзолари, ўз шакллари ва функцияларига муовфиқ тананинг ҳарҳил жойларига жойлашадилар. Шундай қилиб бир нукрага жойланган аъзолар энди ҳар томонга “тарқалиб” кетадилар, лекин улар тери қопламаси, деб аталадиган ўта мустаҳкам ва мукамал қурилма билан ташқи муҳитдан “ажратилган”. Шунингдек битта **ташқи парда – эктодермадан хосил бўлган аъзолар барчаси** бир-бири билан, шунингдек мезодерма ва энтодермадан хосил бўлган аъзолар билан ҳам мустаҳкам электрон алоқа боғлаган. Инсон организми ташқи муҳитдан тери қопламаси билан ажратилган деб айтдик, аслида ажратилган деган сўз нисбий маънода. Инсон организми ташқи муҳит билан доимо мутлақо алоқада.

Эмбрионал ривожланиш даврида инсон марказий нерв тизими бир неча сегментларга бўлинади. Жумладан, орқа мия 31 сегментга бўлинган. Кўплаб нерв толалари орқали орқа мия (*у орқали бош мия ҳам*) сегментлари терининг қайсидир қисми билан алоқа боғлаган. Яъни терининг ҳар қайси қисми нерв толалари орқали орқа миянинг қайсидир сегменти билан, у орқали бош мия билан, бош мия орқали қайсидир ички орган ва суяк-мушак тизими билан боғланган. Шунинг учун агар терининг қайсидир қисмига қандайдир таъсир кўрсатилса, ўша таъсир зумда нерв толалари орқали орқа миянинг тегишли сегментига боради, у ердан бош миянинг тегишли қисмига боради, у ердан бош мия вегетатив гангилиялари орқали тегишли ички органга ва суяк-мушак тўқималарига юборилади.

Терида тер безлари, ёғ безлари, сезувчи рецепторлар жойлашган. Терининг баъзи қисмларида сезувчи рецепторлар кўплаб миқдорда бор ва у ерлар биологик фаол нуқталар, деб юритилади (*ёки акупунктур нуқталар*). Ҳар бир кишида мингдан ортиқ биологик фаол нуқта бор, деб ҳисобланади. Ҳар бир кв. см терида 150-200 нуқта оғриқ сезади, 5-10 та нуқта совуқни сезади, 1-2 та нуқта иссиқни сезади, 20-25 та нуқта босимни сезади.

Биологик фаол нуқталар–сезувчи рецепторларнинг кўплаб миқдорда жойлашган жойи. Улар ахборот энергия (*қувват*) ни яхши қабул қилиш хусусияти бор бўлган юқори молекулали оқсил тузилмалардир. Ушбу оқсил тузилмалар ташқи муҳитдан қувватни қабул қилиб, электрон каналга (*акупунктур*) ўтказади. (*Қон томирлари, нерв томирлари, лимфа томирлари, мушак, пай толалари электрон каналлари бўлиши мумкин*).

Гап шундаки, энергия - электрон оқими. Электронлар эса Кулон қонунига асосан мусбат зарядланган ионга тортилади, (*электронлар манфий зарядга эга*) ионга яқинлашган сари электрон тезлиги, демак, кинетик энергияси ошади, шунинг учун инерция билан қаршисидаги иондан ўтиб кетади, натижада, навбатдаги ион таъсири доирасига ўтиб қолади ва унга тортилади, яна тезланади кинетик энергияси яна ошади, натижада, инерция билан навбатдаги иондан ҳам ўтиб кетиб, кейинги ионни тортиш кучи таъсири доирасига кириб қолади, яна тезланади ва ҳоказо.

Организм суюқликлари, жумладан, томирлардаги қон, лимфа суюқликлари, нерв томирлари ўзаги ва қобиғи орасидаги суюқликлар, мушак ва пайлар толалари ва қобиклари орасидаги суюқликлар, хужайралараро суюқликлар ва хужайра суюқлик-лари ўз табиатлари билан плазма хоссаларига (*суюқ плазма*) эга суюқликлар эканлиги учун улар электрон учун аъло даражадаги ўтказгич ҳисобланади. Шунинг учун улар энг яхши электрон ўтказгич-электрон канал (*акупунктур канал*) бўла оладилар. Биологик фаол нуқталардан ўтган эркин электрон ушбу каналлар орқали борган сари тезланиб, кўплаб кинетик энергия тўплаб, тегишли органнинг хужайраларига боради. Электронларнинг ҳаракати ушбу каналларда мунтазам электр майдони, шунингдек магнит майдонини ҳам ҳосил қилиб боради. Терининг маълум бир қисми, қайсидир бир ички орган билан электрон канал орқали боғланган ва энергия оқими ўша жойга боришини яна бир бор эслатиб ўтамыз. Электронларнинг электрон каналдан ўтиш тезлиги ёруғлик тезлигигача етиши мумкин эканлигини таъкидлаб ўтамыз. Инсон терисида мингдан ортиқ биологик нуқталари борлиги ва улардан тинимсиз электронлар (*яъни қувват*) юқоридагидек тезликда организмга кириб чиқиб туришини тасаввур қилинг. Бундан ташқари электронлар терининг ҳамма қисмидан ҳам киради, лекин биологик фаол нуқталаридагидек кўп микдорда эмас. Инсон териси орқали оладиган энергия ана шулардан иборат. Шундай қилиб инсон организми ўзига керакли энергияни ташқи муҳитдан олади: энг кўп қисмини нафас олиб ва териси орқали, сўнг истеъмол қилинган озиқ овқатлардан ҳосил бўлган энергияни олади. Демак, инсон ўзига керакли энергиянинг энг кам қисмини овқатдан олади. Лекин баъзи сабабларга кўра нафаси орқали яхши энергия олаолмас, шунингдек, териси орқали етарли даражада энергия ола олмас организм керакли энергиянинг кўп қисмини хазм тизими орқали овқатдан олишга мажбур бўлади, **лекин бу билан инсон ўз умрини кескин қисқартиради.** (*сабаби хазм тизими керагидан ортиқча жароҳатланади*)

Терини иссиқ бўлиши, бироз нам бўлиши электронлар қабул қилинишини яхшилайти.

Электронлар бурундан, оғиз бўшлиғидан, пешоб йўлидан ва анусдан аъло даражада қабул қилинади.

Электронлар юз терисидан, бошдан, бўйиндан, томоқдан, кўл ва оёқ бармоқлари панжаларидан тирсаккача ва болдирнинг пастки қисмигача яхши қабул қилинади.

Совуқ ва қуруқ теридан электронлар кам ўтади.

Электрон ўтказувчи «йўллар», **электрон каналларининг софлиги, организмни энергия билан таъминлашда бош ролни ўйнайти.** Ҳар бир организмнинг қанча яшаши, унинг қанчалик энергия билан таъминланишига боғлиқ. Электрон каналлар эса қон томирлари, лимфа томирлари, нерв томирлари, пай-мушак толалари, хужайралараро суюқликлар ва хужайра суюқликларидир. Бир сўз билан айтганда, **организм суюқликларидир.** Ана шу суюқликларни тоза тутиш, улардан электрон ўтишини мунтазам таъминлайти. Чикит босган жойларда ионлар заряди етарли бўлмайти, демак, электрон яхши

ўтаолмайди, ўша ерда энергия танқислиги юз беради. Аста-секин орган ишдан чиқади.

Энди тери қопламаси тўғрисида бироз маълумотга эга бўлгани-миздан сўнг кундалик турмушимиздаги сув муолажалари, шунингдек тахорат олиш жараёнида организмда қандай ижобий ўзгаришлар бўлишини тушуниш осон бўлиб қолади.

Икки қўлни чиғаноғи билан қўшиб ювиш.

Бош бармоқ кафт томонининг охирги бўлаги юмшоқ қисмини ювиш ва ишқаш билан бош мияга;

Ўша жойнинг марказий нуқтасини ювиш ва ишқаш билан гипофиз безига;

Иккинчи, учинчи, тўртинчи бармоқлар кафт томони охирги бўғинини ювиш ва ишқаш билан пешона синуси ва Гаймаров бўшлиғига (*юз суякларидаги говак жойлар*);

Иккинчи бармоқнинг бошланиш жойи (*кафт томон*)ни ювиш ва ишқаш билан кўзга;

Учинчи, тўртинчи бармоқлар орасини (*кафт томон*) ювиш ва ишқаш билан Евхстахов трубаси (*қулоқ тешигини димоқ билан улайдиган найча*) га;

Тўртинчи, бешинчи бармоқлар бошланадиган жойни (*кафт томон*) ювиш ва ишқаш билан қулоқларга;

Учинчи, тўртинчи бармоқлар бошланадиган жойни (*кафт томон*) ювиш ва ишқаш билан ўпкага;

Иккинчи ва учинчи бармоқлар асосини (*кафт томон*) ювиш ва ишқаш билан қуёш чигалига (*ошқозон остида жойлашган нервлар чигали*);

Биринчи, иккинчи бармоқлар асосини (*кафт томон*) ювиш ва ишқаш билан ошқозонга;

Биринчи бармоқ асосини (*кафт томон*) ювиш ва ишқаш билан ошқозон ости безига;

Кафтлар ички томонининг тирсак чеккасини ювиш ва ишқаш билан жигарга;

Кафтлар ички томонининг билак чеккасини ювиш ва ишқаш билан буйракларга;

Кафтлар ички томонининг ўрта қисмини ювиш ва ишқаш билан ичакларга;

Кафтнинг бошланиш жойи тирсак томонини ювиш ва ишқаш билан аёлларда тухумдонларга, эркакларда ёргоққа;

Кафтнинг бошланиши (*бош бармоқ томондан*)ни ювиш ва ишқаш билан пешоб пуфаги, эркакларда простата бези, аёлларда бачадонга;

Кафт ва билак-тирсак чегарасидаги чизикни ювиш ва ишқаш билан ўтирғич нервга;

Бош бармоқнинг бошланиш жойи (*кафт томондан*) ювиш ва ишқаш билан қалқонсимон без ва парақалқонсимон безларга;

Бош бармоқни ташқари қисмини (*охирги бўғинидан ташқари*)ни ювиш ва ишқаш билан тананинг бел, думғаза, кўкрак кафаси ва энса қисмларига электрон юбориш яхшиланади.

Бош бармоқ ўрта бўғини ташқи қисмини ювиш ва ишқаш билан бўйинга;
Бош бармоқ тирноғини ювиш ва ишқаш билан гипофиз безига;

1- 2- 3- 4- 5-бармоқлар тирноқларининг тери билан қўшиладиган жойларини ювиш ва ишқаш билан (*теридан тирноқлар ўсиб чиққанда, қирқиб юбориладаган жой*) Гаймаров бўшлиғи ва пешона ғовакларига;

2-3-4-5-бармоқлар бошланиш жойларининг ораларини (*ташқи томондан*) ювиш ва ишқаш билан тананинг юқори қисми лимфа тизимига;

1-2-бармоқлар бошланадиган жойлар ораларини (*ташқи томондан*) ювиш ва ишқаш билан тана лимфа тизимига;

«Билак узук» соҳани (*ташқи томондан*) ювиш ва ишқаш билан қўл ва чов лимфа тугунларига;

Кафтларнинг орқа томонини ювиш ва ишқаш билан кўкрак қафасига (*юрак, ўпка, кўкс ораллиги тузилмалари*) электронлар юборилиши яхшиланади.

Шунингдек, билакларда бир неча ерда юқоридаги электрон каналларни бир-бирлари билан қўшиб турадиган воситачи каналчалар бор. Агар организмга зарурат туғилса, энергия бир каналдан бошқа каналга ана шу каналчалар орқали ўтказилади.

Юзни ювиш.

Пешонани ювиш ва ишқаш билан бош мияга;

Пешонанинг пастки қисми, иккала қош бир-бирларига яқин келган қисмини ювиш ва ишқаш билан жигарга;

Мижжаларни ювиш ва ишқаш билан талоққа;

Қовоқларни ювиш ва ишқаш билан буйракларга;

Ёноқларни ювиш ва ишқаш билан ўпкага;

Бурун учини ювиш ва ишқаш билан юракка;

Бурун учи ва юқори лаб ўртасини ювиш ва ишқаш билан ошқозонга;

Юқори лабни ювиш ва ишқаш билан ўн икки бармоқли ичакка;

Пастки лаб остидаги чизиқни ювиш ва ишқалаш билан ичакларга ҳамда иякни ювиш ва ишқаш билан бутун ҳазм тизимига электронлар юборилиши яхшиланади. Сабаби, юқоридаги нуқталар, кўрсатилган ички органлар билан электрон алоқада туради;

Қулоқларни ювиш ва ишқалаш билан барча ички органларга электронлар юборилиши яхшиланади. (*Ҳар бир қулоқ супрасида 70 тадан биологик фаол нуқталар бор, улар ҳамма ички органлар билан электрон канал орқали боғланган*)

Бошга масҳ тортиш.

Бошнинг чекка қисми, тепа қисмлари ва энса соҳасини хўллаш ва ишқаш натижасида ўша соҳалардан ўтувчи пешоб пуфаги канали, ошқозон канали, ўт пуфаги канали, уч олов канали, олдинги марказий ва орқа марказий меридиан умумий каналларининг биологик фаол нуқталари, шунингдек, улар орасида уларни қўшувчи каналчалар фаоллашиб улардан электрон қабул қилиниши ва ўтказилиши кўпаяди.

Оғиз чайқаш (*шунингдек, пешоб ва анусни ювиш*).

Ушбу муолажани бажариш гигиеник нуқтаи назаридан ҳаммага аён. Лекин ушбу муолажани бажариш билан одамлар ўз саломатликлари учун ниҳоят-

да катта фойда келтираётган эканликларини билиб қўймоқликлари керак. Гап шундаки, оғиз бўшлиғи эпителийсида, айниқса, тилда шунингдек, пешоб ва анус эпителийсида ниҳоятда кўп биологик фаол нуқталар ва улардан бошланадиган электрон каналлар бор. Ушбу каналлар организмни деярли барча ички органлари билан электрон алоқа боғлаган.

Организмдаги марказий олдинги электрон канал ва марказий орқа электрон каналлар, шунингдек, жигар электрон канали, ўт пуфаги электрон канали, пешоб пуфаги электрон каналлари юқоридаги органлар билан (*оғиз бўшлиғи, пешоб, анус*) «қўшувчи» каналлар орқали боғланган. Ана шу сабабли оғиз чайқалганда, айниқса, сув ғарғара қилинганда, (*танглай томоқ-ҳалқасида биологик фаол нуқталар кўп*), пешоб ва анусни ювганда ва енгил ишқаланганда организмнинг ҳамма қисмига электрон оқими кўпаяди. (*Шарқона микрокосмик орбита медитацияси ва бошқа машқларнинг юқори самарадорлиги ҳам ана шу каналларнинг тозалигига яъни эркин электронларнинг яхши айланишига боғлиқ.*)

Бурунга сув олиб бурун ичини тозалаш.Бурун ичига сув олинганда, организмда қуйидаги жараёнлар кечади. Бурун бўшлиғи шиллик пардаси бош мия, кўкрак қафаси органлари, қорин бўшлиғи органлари билан нерв тизими орқали рефлектор боғланган. Ушбу тизим электрон каналлари орқали бурундан бутун организм электрон энергия олиши ҳақида аввалги бобда тўхталганмиз.

Бурун шиллик пардаларига сув таъсир этганда, у ерда кўплаб миқдорда жойлашган ҳид билиш рецепторлари орқали электрон оқими бош миянинг гипоталамус соҳасига боради (*мия гўё ачишгандек сезилади*). Гипоталамус эса гипофиз бези билан биргаликда бутун организм ички секреция безларини идора қилади. Демак, гипоталамус соҳа ва гипофиз бези эркин электронлардан юқори даражадаги кинетик энергияъни олиб ўз фаоллигини оширади, натижада, бутун организмдаги барча ички секреция безларига кучли импульс кетади. Барча ички секреция безлари юқори даража фаолликда ишлайдилар. Ички секреция безлари гормонлари таъсири натижасида организмдаги барча хужайра жараёнлари фаоллашади. Бу эса хужайраларни, хужайралараро бўшлиқларни чиқиндилардан яхши тозаланишини таъмин этади (*қадимги Хиндистонда Джала нетти усули билан бош касалликларини даволашган. Бу усулда сув бурунга қуйилиб оғиз орқали чиқарилган*).

Одатда, гўё арзимагандек туйиладиган ушбу муолажани бажарилиши марказий нерв тизимига, айниқса, рағбатлантирувчи таъсир этади. Яъни таҳорат олиш ва юзимизни ювиш асносида бурунга сув олиб «чайқаб» сувни қайта тўкиш учун буруннинг иккала тешигини бурунни қанотларини эзиш билан тўсиб бурун ичини анчагина димлаш ва анча димлангандан сўнг шиддат билан бурунни қоқиш муолажаси. Ушбу муолажа бажарилганда, бурун ичи димланади, босим ортади, натижада, бурун ичида ҳаво босимининг ортиши билан бурун ичидан юз суякларини (*юз суяклари, бош суяклари икки қават қаттиқ пластинкадан иборат бўлиб, улар ораси зовак, тўрсимон, нисбатан юмшоқ суяклардан ташиқил топган, ана шу зовак жойлар юзда-Гаймаров бўшлиғи, пешонада – пешона синуслари, буруннинг икки ён деворларида анчагина сезиларли даражада катта, ана шу зовак жойлар бир-бирлари билан*

ингичка суяк найчалар билан туташган) ғовак қисмига ва пешона суяклари ғовак қисмига ҳаво юради. Ҳаво суяк пластинкалари ораси бўйлаб ички пластинкалардаги мавжуд тешикчалар орқали мия юзасигача боради. Шунингдек, ҳаво юздаги Гаймаров бўшлиғидан Евстахий найчаси орқали кулоқ ҳаво йўлидан ташқарига чиқиб кетади. Одатда, ҳаммамизда нафас олиш-чиқариш жараёнида, сўзлашув жараёнида томоқ-халқум тизимлари воситасида юқоридаги кўрсатилган жойларда ҳаво айланиб туради. Шунинг учун одамнинг овози ёқимли, чиройли, оҳангли бўлади. Муҳими, ушбу тизимда ҳаво айланишининг яхши маромда бўлиши бош суяклари ичида қон, лимфа айланишини, шунингдек, мияънинг хусусий сув айланиш тизимида жараёнларнинг яхши маромда кечишига ёрдам беради.

Юқори нафас йўлларининг баъзи шамоллаш касалликларда ёки ўрта ва катта ёшдаги кишиларда юқоридаги найчаларнинг ёки суяк пластинкалари орасидаги ғовак қисмларнинг чиқитлар босиши натижасида у ерда ҳаво айланиши ёмонлашади. (*Кўндан кўп бош оғриқларининг ҳам сабаблари шу.*) Натижада, бош мияда қон айланиши, лимфа айланиши ва мия хусусий суюқликлари айланиши тизимида муаммолар пайдо бўлади. Гўё арзимас кўринган муолажа билан, яъни бурун тешикларини тўсиб, маълум муддат у ерни димлаб, сўнг шиддат билан ҳавони бурундан чиқариб юборилганда (*бурун қоқилганда*) бурун тешигида ҳаво босими шиддат билан тушиб кетганлиги учун энди ҳаво оқими ана шундай шиддат билан бутун бош суяги ичи томонидан ва кулоқ ҳаво йўллари томонидан Гаймаров бўшлиғи орқали бурун ичи томонга ва у ердан ташқарига оқади. Натижада, бош суяги ичи суяк пластинкалари орасидаги ғовак қисмлар, пешона синуслари, Евстахий найчалари, Гаймаров бўшлиқлари, бурун суяклари орасидаги ғовак қисмлар ва тўрсимон суяклар (*бурун тешигини мия асосини юзасидан чегаралаб турадиган галвирсимон кўп тешикли суяк*) ҳаво йўллари тозаланади. Бу дегани ташқи муҳитдан бурун орқали бош мияга кирадиган йўл бор чиқитлардан тозаланади. Ҳаво айланиш йўллари равонлашади. Муҳими, бош суяклари ички босими ва ташқи муҳит босими орасидаги мувозанат яхшиланади. Шунингдек, мияда қон айланиши, лимфа айланиши ва мия хусусий сув айланиш тизимининг иши яхшиланади. (*Буруннинг ҳар бир тешигин алоҳида қоқиш айниқса яхши натижа беради.*)

Ушбу муолажа бош мия ишемик касалликлари, бош мия гипертензия касалликлари, функционал бош оғриқлар, гипертония касаллиги, гипотония касаллиги, фронтит, синусит, гайморит, евстахит, юз нервларининг неврозлари каби касалликларни тuzатишда ёрдам беради. Лекин айнан шундай касали бор одамлар ушбу муолажани бажаришга киришишдан олдин мутахассис шифокор билан маслаҳатлашиб олишлари керак. Бошқа кишилар эса ҳеч қандай ташвишсиз ушбу муолажаларни бажаришлари мумкин.

Оёқларнинг ошиғи билан кўшиб ювилганда, оёқ панжалари кафти, товон соҳаси суяклари, бўғинлари, пайлари мушаклари, лимфа, қон ва нерв томирларининг ҳаракатлари натижасида оёқ соҳаси тери қопламасидаги кўпдан-кўп биологик фаол нуқталардан электрон заряд энергиясининг қабул

қилиниши устун даражада кўпаяди. (*инсон организми кўп қутбли тизим ҳисобланади – оёқ панжалари, кафтлари ҳам алоҳида қутб ҳисобланади*).

Чунончи, бош бармоқ юмшоқ қисми (охирги бўғини)дан электрон энергия оқими электрон каналлар орқали бош мияга.

Иккинчи, учинчи, тўртинчи ва бешинчи бармоқлар «юмшоғи»дан зарядлар пешона суяги ғовак қисмига ва юз суяклари ғовак қисмларига.

Оёқ кафтларининг иккинчи, учинчи бармоқлари бошланадиган жойнинг ўртасидаги каварикроқ майдончадан кўзларга.

Барча бармоқлар орасидаги ёриқлар терисидан – тишларга.

Бош бармоқнинг ўрта бўғинидан (*кафт томон*) гипофиз безига.

Бош бармоқ ўрта бўғини (*кафт томон*) ва биринчи бўғин чегарасидаги теридан – мия ярим шарларига.

Бош бармоқ бошланадиган соҳа терисидан – миячага.

Биринчи, иккинчи бармоқлар бошланадиган жойнинг ўртасидаги қобарикроқ жойдан (*кўз нуқтасидан ичкарироқ соҳа*) тана лимфа ҳаракати тизимига.

Кафтнинг бош бармоқ бошланадиган соҳасидаги ёстиқсимон юмшоқ терисининг юқори қисмидан энсага, томоқ соҳага ва ушбу ёстиқчани кафтнинг теппа қисмига ўтиш чегарасидан қалқонсимон ва парақалқонсимон безга.

Оёқ кафти терисининг оёқ усти терисига ўтиш чегарасининг бош бармоқ бошланган қисмидан кафтни чуқурлашган сирти чегарасигача умуртқа поғонасининг кўкрак қисмига;

«Чуқурлашган» сиртдан товон томон «кўтарилиш» сиртигача умуртқа поғонасининг бел қисмига;

«Кўтарилиш» сиртидан товон суяги соҳасигача бўлган соҳадан думғазага;

Товон суяги асоси соҳасидаги теридан ўтирғич нервга;

Товон соҳанинг юза томони ва кафт томони чегарасидаги соҳадан тос соҳа аъзоларига;

«Думғаза нуқтаси»дан 2,5-3 см кафт ичкараси томон соҳадан пешоб пуфагига;

Кафтларнинг энг «чуқур» соҳасидан товон томон кўтарилиш соҳасидан барча ичакларга;

Кафтнинг энг чуқур соҳасидан панжалар томон кўтарилиш соҳасидан (2-бармоқ асосидан товон марказига ўтказилган чизик проекциясидан) «куёш чигали»га шу соҳанинг бироз ташқарироқ қисмидан, яъни 3-4-5-бармоқлар асосидан товонга ўтказилган чизик проекциясидаги соҳадан жигар ва ўт пуфагига;

4-5-бармоқлар асосидан товон суягига ўтказилган чизиклар проекцияси орасидаги соҳадан қулоқларга ва 2-3-бармоқлар асосидан товон суягига ўтказилган чизиклар проекцияси орасидаги соҳадан бронхлар ва ўпкага электрон энергия оқими кетади.

Шунингдек, оёқлар панжалари усти соҳасининг 1-2-3-4- бармоқлари бошладиган жойлар (*бармоқ ораларидаги териси ва усти териси чегарасидан*) соҳаларидан тананинг барча лимфа тизимига;

Панжалар усти тери қопламасидан бронхлар ва ўпкага, кўкрак қафасига;

Ошиқ соҳа (*ички томон*) усти қисмидан қўлтиқ ва чов лимфа тизимига;

Ошиқ соҳа остки қисмидан пешоб йўллари ва пешоб пуфагига;

Ошиқ соҳа (*ташқи томон*) терисидан жинсий аъзоларга (*уруғдон, уруғ йўллари, простата бези*) тухумдонлар, бачадон ва думғаза соҳага электрон зарядлардан иборат энергия оқими кетиши устун даражада кўпаяди.

Жаноби пайғамбаримиз Муҳаммад с.а.в «Қўлларингиз ва оёқларингиз бармоқлари ораларини тоза тутинглар» (*яъни таҳорат пайтида, албатта, у ерларни махсус ювинглар*), деб қайта-қайта таъкидлаган эканлар. Ушбу амалнинг инсон саломатлиги учун аҳамияти ниҳояти беқиёс. Сабаби, қўл панжалари ораларидаги тери эпидермисининг қаватлари ва тананинг ярмидан юқори қисмида жойлашган ички органлар лимфа тизимида, шунингдек, оёқлар бармоқлари ораларидаги тери эпидермиси қаватлари ва тананинг пастки ярми қисмида жойлашган ички органлар лимфа тизимлари орасида электрон энергия каналлари мавжуд. Қўллар ва оёқларнинг кўрсатилган қисмлари алоҳида эътибор билан ювилганда, сув таркибидаги озод электронлар кинетик энергияси электрон каналлар орқали ички органлар лимфа тизими хужайраларига етказилади. Натижада, ушбу органлар лимфа тизими устун даражада фаоллашади. Демак, органлар, тўқималарда ҳаётини жараёнда яхши тозаланади, яъни касалликдан холи бўлади. (*Аҳамияти берган бўлсангиз ҳар сафар таҳорат олганимизда жисмимизнинг ҳар бир аъзоси истисносив қаерда жойлашган эканлигидан қатъий назар эркин электронлар, яъни нафис энергия билан таъминланар экан. Бу саломатликни таъминлаб турувчи энг асосий омиллардан, усиз организмда ҳаётини жараёнлар кетмайди.*)

Бутун танани ювиш. Ушбу муолажани ҳам гигиеник нуқтаи назардан маъноси маълум. Лекин организм энергетикаси нуқтаи назаридан маъноси ҳаммага ҳам маълум эмас. Бутун тана сув билан ювилганда, айниқса, совуқ сув билан ювилганда тана иссиғи ва сув иссиқлиги орасидаги тафовут катта эканлиги учун совуқ сув тананинг ичи ва сирти орасидаги иссиқликнинг фарқини кескин кўпайтиради, дастлаб тана сиртидан ичкарасига қараб катта миқдорда электронлар оқими шиддат билан оқади. Электронларнинг конвекцион ҳаракати деб аталадиган ушбу жараённинг организмга фойдаси жуда катта, биринчидан организмга катта миқдорда энергия олиб киради; хужайраларнинг кучли гиперполяризация этади (*қутблантиради*) қутбланиш эса хужайра генетик аппаратини рағбатлантиради, натижада, хужайра биосинтез жараёнлари яхшиланади, иккинчидан, электронларнинг шиддат-ли ҳаракати ўз йўлида учраган унча мунча чиқитларни ёпишиб турган жойидан кўчириб кўяди. Бир оздан сўнг тананинг ичи ва сирти орасидаги иссиқликнинг фарқини ўзгариши туфайли электронлар тананинг ичдан сиртига оқади. (*Энди «ишлаб» энергиясини сарф этган электронлар хужайрадан тана ташқарисига оқади*). Улар ўз йўлида яна ёпишиб турган чиқитларни кўчиради, бир қисмини тери юзасига олиб чиқади. Кўчиб қолган чиқиндиларни лимфа ва қон тозалаб олиб кетиши осонлашади.

СУВ МУОЛАЖАЛАРИ “СТРЕСС” ВА “ДЕПРЕССИЯ”НИНГ ЗИЁНЛИ ТАЪСИРИНИ БАРТАРАФ ЭТАДИ

Узоқ давом этган яратилиш жараёнларида (*эврилиш*) инсон организми ташқи муҳитнинг (*табиат ва жамиятнинг*) барча таъсирларига маълум даражада мослашишга кўникма ҳосил қилган. Ушбу мослашиш инсон организмнинг ички секреция безлари тизими томонидан, олий нерв тизимининг бево-сита иштироқи ва назорати остида бажарилади.

Ҳар бир организмнинг мослашиш қобилиятига қараб «одатий» таъсирлар организмда кескин ўзгаришлар ҳосил қилмайди. Организм хужайралари ва органларининг иш мароми ўзгармайди.

Агар таъсир этувчи факторнинг (*ёки факторлар гуруҳининг*) таъсир этиш даражаси «меъёр»дан бироз ортиқроқ бўлса, ички секреция безлари бироз «жавоб» киладилар. Агар таъсир этувчи фактор кучли ва давомли таъсир этса, организм «жавоби» ҳам ўшанга яраша бўлади. Хуллас, ҳар қандай ташқи муҳит таъсирига инсон организми марказий нерв тизими ва ички секреция безлари тизими фаолияти орқали мослашади ва ташқи муҳит ва организм алоқалари мувозанати сакланади.

Организмга тасодифдан қаттиқ таъсир етказилса, (*шу жумладан, экстремал ҳолатлар ва ҳоказоларда*) ушбу таъсир сезги тизимлари орқали марказий нерв тизимининг олий нерв фаолияти билан боғлиқ хужайраларига кучли таъсир этади. Ушбу хужайраларда (*бош мия пўстлоқ қисми сезувчи нерв марказларида*) кучли биомайдон ҳосил бўлади. Ушбу майдон «импульс» сифатида ҳаракатлантирувчи нерв хужайралари орқали бош мия пўстлоқ ости марказлари гипоталамик соҳа ва гипофиз безига (*организмнинг бош бези*) ўтади. Олий нерв фаолияти билан боғлиқ хужайралардан «кучли импульс» олган гипоталамик соҳа ва гипофиз бези ўта фаоллашади (*айниқса, киши камситилганда, ҳақорат эшитганда, қаттиқ дарғазаб бўлади*). Маълумки, гипоталамик соҳа ва гипофиз бези марказий нерв тизими иштироқида организмдаги барча ҳаётий жараёнларни назорат қилади. Ушбу соҳада ишлаб чиқариладиган гормонлар (*гармао – қўзғатувчи маънода*) тиреотроп гормони, адренотроп гормони, липотроп гормони, фосфотроп гормони кабилар ҳосил бўлиши кўпаяди. Ушбу гормонлар таъсирида қалқонсимон бези, парақалқонсимон безлари, айрисимон бези, ошқозон ости бези, буйраклар усти безлари, жинсий безлар каби организмнинг асосий безлари юксак маромда ишлайди. Ушбу безлардан ишлаб чиқарилаётган юзлаб турдаги гормонлар таъсирида (*шу жумладан, буйрак усти бези гормонларидан бири – адреналин ҳам*) бутун организмнинг барча органларидаги минглаб турдаги гормонлар, биологик ва кимёвий фаол бирикмалар, энзимлар ва ҳоказолар ишлаб чиқарилишини юксак даражага кўтаради. Ушбу жараёнда буйрак усти безлари алоҳида аҳамиятли эканлигини таъкидлаш керак. Натижада, организмдаги биокимёвий жараёнлар одатдагидан бир неча баробар (*ҳатто 10 мартагача*) тез ўтади. Организм суюқликлари (*хужайра суюқлиги хужайралараро суюқликлар, лифма, қон ва ҳоказо*) қизиб кетади. Организмда кўплаб микдорда энергия йиғилиб қолади.

Организм хужайралари, тўқималари 37-37,5 градус (*цельсий бўйича*)да ишлашга мослашган. Организм суюқликларини 37,5 градусдан юқори бўлиши хужайралардаги ҳаётий жараёнларга жиддий салбий таъсир кўрсатади.

Моддалар алмашинуви жараёни босқичларида мураккаб бирикмалардан соддароқ бирикмалар ҳосил бўлиш жараёнларида ҳужайраларнинг ўзлари учун зиён келтирадиган ҳосилалар (*радикаллар*) пайдо бўлиб қолади. Иссиқликнинг одатдагидан юқори эканлиги учун ушбу радикаллар юқори фаолликка эга бўлиши мумкин ва улар ҳужайралардаги биокимёвий жараёнларда фаолроқ иштирок этиб, ҳужайра учун керакли бирикмаларни эмас, мутлақо бошқа, ҳатто ҳужайралар учун зарарли бирикмалар пайдо этиши мумкин. Организмдаги ана шу ҳолат стресс ҳолат, деб аталади. Ана шундай нохуш жараёнларнинг организмга зиёнини камайтириш учун организмни тезда стресс ҳолати ва унинг оқибатларидан «тозалаш» керак бўлади. Бунинг учун организмдан тезда ортиқча энергияъни, радикалларни ва унинг иштирокида ҳосил бўлган кераксиз чиқитларни чиқариш керак. Организмдан ортиқча энергияъни ва чиқитларни тезда чиқариш учун организмни «жисмоний зўриқтириш» яъни кўп мускул кучини ишлатиш (*югуриш, гимнастика ва ҳоказо*) керак ёки сув муолажаларини қабул қилиш керак. Маълумки, ушбуларни ҳар доим ҳам бажариш имконияти бўлавермайди. Вақт эса ғанимат, ҳар дақиқа сайин «радикаллар» организм ҳужайраларини шикастламоқда, организм ичидан емирилмоқда. Ана шундай пайтда дарҳол таҳорат олиб юбориш ёки сув муолажаларидан бирини бажариш организмдан ортиқча энергияъни чиқариб юборади. Сўнг бир неча ракат нафл намози ўқиш эса «радикаллар»ни ҳужайрадан ҳужайралараро суюқликка, у ердан лимфа ва қонга, қондан буйраклар орқали пешоб пуфагига жойланишини тезлаштиради. Натижада, ҳужайралар (*организм*) ортиқча шикастланишдан сақлаб қолинади.

Жаноби Пайғамбаримиз Муҳаммад с.а.в. - «Дарғазаб бўлсангизлар, таҳорат қилингизлар», – деб уқтирганларида юқоридагиларни назарда тутган бўлсалар ажаб эмас.

Организмнинг «стресс» ҳолатларидан яна бир ҳили борки, у ҳақда бироз тўхташ керак, Стресснинг бу турида организмда кескин, жўшқин ўзгаришлар кузатилмайди, кишининг «қони қайнаб» дарғазаб бўлмайди. Аксинча, ундай кишиларнинг кайфияти паст, ғамгин бўлади. Бундай ҳолат депрессия деб аталади. Бундай турдаги депрессияъни организмга зарари бошқа «стресс» лардан кўп бўлса кўпки, кам эмас. Одатда, бундай турдаги депрессиялар сурункали, давомли кечади. Ушбу депрессияънинг ҳосил бўлишига, турмушда жуда кўп сабаблари бор. Яшаш учун ноқулай иқлим, оби-ҳавони кескин ўзгариши ва ҳоказо каби табиий сабаблар. Ишсизлик, ишлаш учун ноқулай иш жойлари, иш жойларидаги номаъқул ижтимоий муносабатлар, атроф-муҳит жамоаси муносабатлари ва ҳоказо каби ижтимоий сабаблар. Шунингдек, оила муҳитининг носозлиги ва ҳоказолар ушбу турдаги гўё сокин кечадиган, лекин организмга катта зиён келтирадиган «стресс»ларга сабаб бўлади. «Стресс»нинг ушбу турида юқоридаги сабаблар таъсирига (*масалан, ишсизликда киши гўё ҳеч кимга кераги йўқдай сезади ўзини*) жавобан организм ҳужайраларида манфий сифатли энергия ҳосил бўлади. (*Инсон организмнинг ҳамма органларини ўзларини алоҳида руҳий танаси, ақл-идрок танаси, нур танаси, плазма танаси ва жисми бор эканлигини назарда тутамиз*) Ана шу манфий сифатли энергия узоқ вақт органларда ҳосил бўлаверади, чунки депрессия узоқ

вақт давом этади. Ушбу манфий сифатли энергия энг аввал ўша орган ва хужайраларнинг рухий танасига шикаст етказди. Секин-аста бошқа таналарни ҳам шикастлаб ўша органни касалликка дучор қилади. Ана шу орган юрак ёки бошқа орган бўлиши мумкин. Манфий сифатли энергия энг аввал масалан, юрак рухий танасига таъсир этгани учун, юрак руҳи бесаранжом бўлади. Бу кишининг кайфиятини паст, ғамгин, юраги бесарамжон эканлигидан билинади. Агар таъсир этувчи куч таъсири давом этаверса, манфий сифатли энергия юрак хужайралари нур танасининг ишини бузади, сўнг плазма танасининг ишини бузади ва ниҳоят юрак тўқималарида структура ўзгаришларига олиб келади. Шундай қилиб кишида юрак касалликларининг белгилари бирин-кетин намоён бўла бошлайди. *(Афсуски, энг замонавий мукамал текиширув аппаратлари ҳам касалликларни бошлангич пайтида, яъни инсон руҳиятида бесаранжомликлар пайдо бўлабошлаган пайтида, нур танасида ўзгаришлар пайдо бўлабошлаган пайтида, плазма танасида ўзгаришлар пайдо бўлабошлаган пайтида аниқлай олмайди. Улар касаллик хужайралар структурасини бузгандан кейин аниқлай оладилар, холос. Шунинг учун саломат юришини истаган инсонлар ўзларининг рухий танасини бесаранжом бўлаётганлигига бепарво бўлмай, дарҳол тегишли чоралар кўришлари керак. Шунда касалликнинг олди олинади.)*

Сокин кечувчи, сурункали давом этувчи депрессиянинг ҳосиласи – манфий сифатли энергиянинг юракка таъсири мисолида кўриб чиққанимиз нохуш жараёнлар организмнинг барча органлари учун ҳам тааллуқли. Барча органлар манфий сифатли энергиядан зарарланиб, касалланиши мумкин. *(Доктор Колли маълумотларига қараганда, носозлом оилавий муҳитда яшаётган кишилар орасида касалликларга чалиниши даражаси соғлом оилавий муҳитда яшаётган кишиларга нисбатан, тахминан, икки баробар кўп экан.)* Манфий сифатли энергия хужайраларда «димланиб» «турғун нуқталар» ҳосил қилади. Ушбу нуқталар атрофида энергия айланиши бузилиб, аввало, хужайра ўлади. Сўнг ўлган хужайра атрофига яна бошқа ўлган хужайралар ва яқин атрофдаги бошқа чиқиндилар ёпишиб, қотишади. Бу жараёнга хужайралардаги баъзи бир моддалар етишмовчилиги ва айна пайтда баъзи моддаларнинг керагидан ортиқчилиги ҳам қўшимча бўлиб, жараён тезлашиб кетади. Натижада, хужайралар гуруҳида энергия айланиши бузилади, у эса моддалар алмашинувини бузади, хужайралар гуруҳи структуралари бузилади, демак, касаллик пайдо бўлади.

Касаллик пайдо бўлишининг олдини олиш учун юқорида санаб ўтилган табиий ва социал факторларни имкони борича яхшилиш лозим. ***Лекин энг муҳими, оилавий турмуш шароитини соғломлаштириш зарур. Соғлом турмуш кечириш тарзини мустаҳкамлаш керак.*** Ана шунда стрессларнинг энг ёмони сурункали, сокин кечувчи стресс кишиларни камроқ шикастлайди. Лекин бундай «жуда маъқул маромда» ҳаёт кечиришни таъминлаш жуда қийин. Стресс ҳолатлар барибир юз бериб туради. Бундай ҳолатларда сув муолажалари ёки ҳар куни 5 марта таҳорат олиб, намоз ўқиш ибодатини бажариб юрилса, стресс организмга зиёнли таъсир етказа олмайди. Сабаби, тез-тез таҳорат олиш ва намоз ўқиш натижасида манфий сифатли энергия хужайраларда димланиб,

«турғун нукталар» ҳосил қилишга улгурмайди. (Юрак, қон томир касалликлари ва уларни табиий усулда даволаш бобига қаранг)

ДОРИВОР МОДДАЛАРНИ СУВ МУОЛАЖАЛАРИ ЁРДАМИДА ОРГАНИЗМГА ТАЪСИР ЭТТИРИШ

Диққат, ушбу бобдаги барча муолажалар даволовчи врач кўрсатмаси билан ва унинг назоратида ўтказилади.

Ҳаммом ёки ванна муолажаларини ҳар бир аъзонинг ўз табиий биологик фаол «соатларида» ўтказиш бутун организм, хусусан, ҳар бир аъзо ва тизимлар учун кўнгилдагидек натижа беради.

Масалан, **қандли диабет** касаллигида қорақат барглари 20 грамм, заманиха илдизи 10 грамм, қирқбўғин ўти 10 грамм, наъматак мевалари 10 грамм, қорақиз ўти 10 грамм, игир илдизи 10 грамм, сариқ чой ўти 10 грамм, мойчечак гуллари 10 грамм, ялпиз барглари 10 грамм, йиғма чойидан 0,5 чой қошиғини ярим литр сувда дамлаб, совитиб, сузиб 50 граммдан ҳар куни уч мартадан овқатдан ярим соат олдин ичилади. Ҳар ҳафтада бир марта ҳаммом қилинади ёки ҳафтада икки марта илқ ванна қабул қилинади. *(соат 9-11 гача)* Ҳаммом ва ванна охирида юқоридаги доривор қайнатмадан бел чап биқин соҳасига компресс қилиб боғланади, ҳаммом (ёки ванна) қилинмаган кунлари шу соатларда олдин ичаклар клизма орқали тозаланиб, ювилади ва 100 грамм доривор эритма озиклантирувчи клизма қилинади. *(Дориворлар йўғон ичак кўндаланг қисмидан сўрилиб кетиши керак. Бунинг учун клизма мосламаси жўмраги анусдан суғурилгандан сўнг бемор тос томонини баландроқ кўтариши керак (15минут). Сўнг 2 минут ўнг томонга ёнбошлаб ётади. Сўнг яна чалқанча ҳолатга қайтиб, кўкрак томонини ҳам кўтариб 1 соатча ётади.)*

Асаб касалликлари ва юрак - қон томир тизими функционал касалликларида валериана илдизи 10 грамм, газанда ўт барглари 10 грамм, қора зира мевалари 10 грамм, укроп мевалари 10 грамм, йиғма чойидан 0,5 чой қошиғи 200 грамм сувда дамланади *(сузилади)*. Ҳар куни 2 марта ярим стакандан ичилади.

а. Ҳар ойнинг 1- 3- чорагида соат 11 дан 13 гача ванна қабул қилинади. Ваннага юқоридаги усулда тайёрланган 100 грамм доривор дамлама кўшилади. ванна қилиш муддати 20 мин. Ванна кунора қилинади.

Ванна қилинмаган кунлари ичаклар тозаловчи клизма қилиниб, сўнг 100 грамм доривор қайнатма билан озиклантирувчи клизма қилинади *(соат 11дан 13гача)*. Доривор клизма йўғон ичакнинг кўндаланг *(горизонтал)* қисмига қилинади ва 100 грамм дамламанинг ҳаммасини ўша ердан сўрилиб кетишига эришилади. Бунинг учун бемор осмонга қараб ётган ҳолатда клизма қабул қилганидан сўнг клизма мосламаси жўмраги анусдан суғурилади ва тананинг тос қисми елка қисмидан анча баландроқ кўтарилади, 5-10 минут муддат шундай ётилади, сўнг ўнг томонга ёнбошлаб 2 минут ётилади. Сўнг яна осмонга қараб ётган ҳолатга қайтилади ва елка томонни ҳам тос томонни ҳам баландроқ кўтариб *(қорин соҳасида бурчак ҳосил қилиб)* 1 соатлар чамаси ётилади.

б. Ҳар ойнинг 2- 4- чорагида уйқуга кетиш олдиан 100 грамм доривор дамламаси солинган ванна (*илиқ ванна 20мин*) кунора қилинади.

- ванна қабул қилинмайдиган кунлари уйқудан олдин тозаловчи клизма қилинади.

- **ошқозон-ичак касалликларида** баргизуб барглари 20 грамм, ялпиз барглари 10 грамм, сариқ чой ўти 10 грамм, мойчечак гуллари 10 грамм тирноқ гул гуллари 10 грамм, момоқаймоқ илдизи 10 грамм, мармарак (*шальфей*) 10 грамм, игир илдизи 10 грамм аралаштирилган йиғмадан 0,5 чой қошиғи 500 грамм сувда дамланади. Бир кунда 3 марта овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Ой календарининг 1- 3- чорагида кунора бир марта 20 минутдан ванна қабул қилинади, ваннага доривор дамламасидан 100 грамм кўшилади. Ванна қилинмаган кунлари ичаклар аввал тозаловчи клизма қилиб тозаланиб, сўнг 100 грамм доривор дамламадан озиклантирувчи клизма қилинади. Дориворлар сигмасимон ичакдан сўрилади. Бунинг учун бемор осмонга қараб бир соат ётади.

Ванна қабул қилиш ва клизма қилиш вақти. Агар ошқозон ва 12 бармоқли ичак касаллиги бўлса, соат 7-9 гача, агар ингичка ичак касали бўлса, соат 13-15 гача, агар йўғон ичак касали бўлса, 5-7 гача.

Шунингдек, ушбу кунлари доривор дамлама билан қорин соҳасига иссиқ компресс қилинади. Ой календарининг 2- 4- чорагида эса ҳар куни эрталаб табиий ванна муолажаси бажарилади. Уйқуга ётиш олдиан тозаловчи клизма қилинади.

Тери касалликларида. Ит шумрут пўстлоғи 20 грамм, қайин барглари 15 грамм, капалакгул ўти 15 грамм, қорамаржон гуллари 15 грамм, укроп 15 грамм, чучук мия илдизи 20 граммдан иборат йиғма чойдан 0,5 чой қошиғи 0,5 литр сувда дамлаб, ҳар куни 50 граммдан 3 марта овқатдан сўнг ичилади. Ҳар куни субҳидамда табиий ванна муолажаси бажарилади. Терининг касалланган жойларига доривор қайнатмадан компресс қилинади. уйқуга кетиш олдиан тозаловчи клизма, сўнг доривор клизма (*100 гр.*) қилинади. Илиқ ванна қабул қилинади, ваннага 100 грамм доривор қайнатма кўшилади. (*соат 21дан 23гача*).

Ўтдаги тош касаллигида .Ўтдаги тош касалликларида ушбу муолажа абдоминал жаррох ва уролог тавсияси ва уларнинг назорати остида асосий даволаш муолажаларига кўшимча сифатида ўтказилади. Агар тош 0,1 см дан ушбу муолажа тавсия қилинмайди. Ўтдаги 0,1смдан кичик тошлар ва қумларда момоқаймоқ илдизи 25гр., ялпиз барглари 25гр., учбарг барглари 25гр., тоғ арникаси гуллари 10гр. йиғмасини 0,5 чой қошиғини 500 грамм дистилланган сувда дамланади. Доривор дамлама ҳар куни эрталаб ва кечкурун овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

Ҳар куни субҳидамда табиий ванна муолажаси ўтказилади. Сўнг тозаловчи клизма қилинади, ичаклар тозалангандан сўнг (*акт дефекацияси*) 200гр. доривор дамламадан озиклантирувчи клизма қилинади. Клизма йўғон ичакнинг пастга тушиш қисмини юқорисига ва кўндаланг ўнг бурчак қисми сегментларига қилинади. Бунинг учун бемор клизмадан сўнг, дарҳол тананинг пастки қисмини елкага нисбатан анча баланд кўтариб ётади, тахминан 10

минутлардан сўнг ўнг томонга 2 минут ёнбошлайди, сўнг тананинг ҳам юқори ҳам пастки томонини кўтариб, бурчак ҳосил қилиб, 1 соат ётади.

Ушбу муолажалар ўтказилаётган пайтда бемор фақат вегетариан парҳезда бўлади. Ҳар 3 кунда 1 сутка очлик муолажасини ўтказилади. Ойнинг 2- ва 4-чораги охириги куни жигарни тозалаш муолажасини ўтказилади.

Жигар ва ўт йўллариининг сурункали касалликларида ҳам худди юқоридагидай муолажалар ўтказилади, фақат дориворларга яна юқоридагиларга қўшимча 15гр. қон чўп ўти, 100гр. Туйилганнаъматас меваси қўшиб тайёрланади. Ва бемор ўнг томонлама бурчак ҳосил қилиб ётади.

Атеросклероз, гипертония касалликларида юрак қон-томир тизимини тозалаш учун дориворлар. 50гр. туйилган наъматас меваси, 50гр. туйилган наъматас илдизи, 50гр. сосна баргидан иборат йиғманинг 0,5 чой қошиғини 500гр. сувда қайнатилади. Ойнинг 2- 4- чорагининг ҳамма кунларида ҳар куни 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ҳар ойнинг 2-ва 4-чораги кунларида соат 11дан 13гача олдин ичаклар тозаловчи клизма қилиниб тозаланади. Ичаклар тозалангандан сўнг 150гр. доривор дамламадан озиклантирувчи клизма қилинади, клизма дориворлари йўғон ичакнинг горизонтал қисми сегментларига бориши керак. Бунинг учун бемор озиклантирувчи клизмадан сўнг дарҳол тананинг пастки қисмини елкага нисбатан анча баландроқ кўтариб, 5-10 минут чалқанча ётиши керак, сўнг ўнг томонга ёнбошлаб, 1-2минут ётади, сўнг тананинг пастки қисми ва елка баландроқ бўлган ҳолда 1 соат чалқанча ҳолда ётиши керак. Ушбу муолажа ҳаммомга тушиладиган кунлари эрталаб соат 9 дан 11гача, бошқа кунлари ҳар куни соат 11дан 13гача ўтказилади. (*Ҳафтада 1 марта соат 11дан 13 гача ҳаммом қилинади*).

Юрак қон-томир тизимини даволаш ва мустаҳкамлаш учун эса куйидаги дориворлар ишлатилади, 30гр. ялпиз барглари, 30гр. арслонкуйруқ ўти, 30гр. валерианка томири, 30гр. кулмоқ гуддалари, йиғма чойидан 0,5 чой қошиғи 500гр. сувда дамланади. Ойнинг 1- ва 3- чорагининг ҳамма кунларида ярим стакандан бир кунда 3 марта овқатдан олдин ичилади.

Ушбу доривор дамламадан 150гр. аввал тозаловчи клизма қилиниб, тозаланган ичакларга юқоридагидай усулда клизма қилинади. Вақти ва муддати ҳам юқоридагидай, фарқи фақат ойнинг 1-ва 3-чорагида ўтказилади.

Даволаш курси кунларда бемор кечқурун уйку олдидан илиқ ванна қабул қилади, ваннага 200гр. доривор дамлама қўшилади. Даволаш муолажалари вақтида бемор вегетариан парҳезда бўлади. Шунингдек, ҳар куни 100гр. олмаси, 100гр. сабзи шираси, 25гр. қизилча ва 50гр. карам шираси ичади. (*ҳаммом ҳафтада бир марта*).

Нафас йўллари сурункали касалликларида. Дориворлар 30 грамм оқ қалдирмоқ барглари, багульник ўти 30 грамм, 30 грамм мойчечак гуллари, 15 грамм сариқ чой ўти, 15 грамм тоғ райхон ўти, 15 грамм қайин барглари йиғмаси дан 0,5 чой қошиғи 500гр сувда 5 дақиқа қайнатилади. Ҳар куни ярим стакандан 3 маҳал ичилади. Ҳар куни субҳидамда табиий ванна муолажаси ўтказилади. Ваннадан сўнг тозаловчи клизма қилинади, ичаклар тозалангандан сўнг, 150гр. доривор қайнатмаси билан озиклантирувчи клизма қилинади. До-

риворлар йўғон ичакнинг горизонтал қисмидан сўрилиши керак. Бунинг учун бемор клизмадан сўнг ўн минут тос томонини кўтариб ётади. Сўнг ўнг томонга ёнбошлайди ,5 минутдан кейин чалқанча холатга қайтиб 1 соат ётади. Ушбу муолажаларни ҳар ойнинг 1- ва 3- чорагида ўтказилиши мақсадга мувофиқ.

Бронхиал астма учун ҳам юқоридагидай, фақат дориворлар 10 грамм арпабодиён мевалари, 10 грамм тоғ жамбил ўти, 10 грамм укроп меваси, 10 грамм зиғир уруғлари йиғмасидан 0,5 чой қошиғи 500гр. сувда 5 дақиқа дамланади.

Қандли диабет касаллигида(2-варианти). Дориворлар 40 грамм қорақат барглари, 30 грамм момоқаймоқ илдизи, 30 грамм газанда ўт барглари йиғмасидан 0,5 чой қошиғи 500гр. сувда дамланади.

Дамламадан ҳар куни овқатдан олдин ярим стакандан 3 марта ичилади.

Ойнинг 1-ва 3-чорагида ҳар куни эрталаб соат 9 гача ичаклар тозаловчи клизма қилиб тозаланади, сўнг 150гр. дамламадан озиклантирувчи клизма қилинади. Дориворлар йўғон ичакнинг чап биқин ва қисман горизонтал қисмидан сўрилиши керак. Бунинг учун бемор озиклантирувчи клизмадан сўнг дарҳол тананинг пастки қисми ва юқори қисмини кўтариб, 1соат чалқанча ётиши керак. Клизма қилиш муддати соат 9 дан 11 гача.

Ойнинг 2- ва 4- чорагида эса дориворлардан 5 қошиқ сосна барглари, 5 қошиқ наъматак меваси, 5 қошиқ наъматак илдизи (*иккаласи ҳам туйилган ҳолатда*) йиғмасидан 0,5 чой қошиғи 300гр. сувда 10 дақиқа , ҳар куни ярим стакандан 3 марта ичилади. Ва худди юқоридагидай усулда клизмалар қилинади. Ҳаммом ҳар ҳафтада.

Бўғинларда туз тўпланганда ойнинг 2чи ва 4чи чорагида дориворлар: 5 қошиқ сосна барглари, 3 қошиқ туйилган наъматак меваси, 3 қошиқ туйилган наъматак илдизи йиғмасидан 0,5 чой қошиғи 300гр сувда дамланади. Ҳар куни 3марта ярим стакандан ичилади. Ҳар куни субҳидамда табиий ванна ва тозаловчи клизма муолажаси ўтказилади, сўнг озиклантируви клизма 100гр доривор билан қилинади. Дориворлар йўғон ичакнинг барча қисмида сўрилади. Бунинг учун бемор клизмадан сўнг тос томонини елкадан баландроқ кўтариб 10-15 минут ётади, сўнг 3-4 минут ўнг томонга ёнбошлайди, сўнг 2-3 дақиқа ўтиради, сўнг чалқанча 1соат ётади. Ҳар 2 кунда ҳаммомга, яхшиси буғга тушилади. Ҳаммомга соат 15дан 17гача тушиши керак.

ОРГАНИЗМНИ ТОЗАЛАШ-ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИНИ БИОРИТМ НУҚТАИ НАЗАРИДАН ТУШУНИШ

Маълумки, Ой Ер атрофини 24 соат 50 минутда бир марта айланиб чиқади (*яъни бир сутка 24 соат 50 минутдан иборат. Демак, бир ой 29 суткаю 12 соатдан иборат*).

Ер ва Ой орасидаги «тортилиш қуввати» 11 триллион от кучига тенг эканлигини олимлар яқинда ҳисоблаб чиқишди.

Ер сиртқи қавати ва ундаги барча нарсалар: ер жисмлари, тупроқнинг барча элементлари, ўсимликлар, ҳайвонот дунёси шу жумладан, инсонлар жисмларининг структуралари ҳам «кристалл панжара» шаклли тузилмага

эга. Ер ва Ой орасидаги «муносабатлар»нинг асосини қуёш ва унинг нури ҳамда иссиқлик энергияси ташкил қилади.

Ер ва Ой орасидаги «тортилиш» қувватлари (*тўлқин кўринишида*) «кристалл панжаралар» орқали ўтади. Бу тўлқинлар «панжаралар» орқали ўтаётганда кучланиш содир этилиб, электромагнит майдонлари ҳосил қилади. Ушбу жараён ер юзидаги барча нарсаларга, шу жумладан, инсон жисмига ҳам тегишли. Ер ва Ой орасидаги қувватлар оқими ер юзидаги жамики жараёнларни, жумладан, инсон организмидаги барча ҳаётий жараёнларнинг ҳосил бўлишида асосий рол ўйнайди ва бардавом бўлишини таъминлайди.

Ер ва Ой орасидаги «тортилиш» қатъий «жадвал» асосида содир этилади. Ушбу “жадвал” Ойнинг ер атрофида айланиши даврида Ернинг тегишли қисми юзаси қаршисида «ҳозир бўлганлиги» ва ўша жойга «қанча юза» билан «қараётган» эканлиги билан боғлиқ.

Ушбу жадвал бўйича ойнинг биринчи чорагининг биринчи кунида тортиш қуввати минимал даражада бўлади. Демак, «кристалл панжаралар» орасида минимал даражада электромагнит майдонлари ҳосил бўлади. Иккинчи кундан тортилиш қуввати орта бошлайди ва еттинчи куни (*чорак охирида*) максимумга етади. Демак, «кристалл панжаралар» орасида максимал электромагнит майдонлари ҳосил бўлади. Иккинчи чоракнинг боши 8-кундан тортилиш қуввати туша бошлаб, чорак охири 14-15-кунлари яна минимумга тушади. Учинчи чорак боши – 15-кундан бошлаб яна кўпая бошлаб, чорак охири – 22-куни яна максимумга етади. 4-чорак боши 23-кундан пасая бошлаб, чорак охири - 29-30-куни минимумга қайтади. (*Бир суткада 24 соат 50 минут эканлиги учун ойнинг бир чораги 7 суткаю 7 соат*)

Шундай қилиб инсон организмидаги биокимёвий жараёнлар қатъий даврийлик билан ойнинг биринчи чораги бошидан бошлаб чоракнинг охиригача қадар (*1-7-кун*) энг минимум даражадан энг максимум даражага ўсади. Ушбу даврда ҳужайралар, тўқималар, ҳужайраларо бўшлиқлардан, улар орқали қондан «нарсалар»ни қабул қилиши, “нарсалар”ни ҳужайраларо майдонларга чиқаришдан устун бўлади. Ушбу “жадвал” ҳафталик- ойлик биоритм ҳисобланади.

Ер ва Ой тортилиши натижасида «кристалл панжаралар» орасидаги электромагнит майдонларини ҳосил бўлишини минимал даражадан даврий равишда максималга етиши ва яна минимал даражага қайтиши инсон организмни суяқликларида, айниқса, суяқ кристалларни зичлиги кам даражада эканлиги учун яққол кўзга ташланади.

Ер юзини ҳозир биз яшаб турган қисмига Ой «неча фоиз» «юзи» билан боқишига боғлиқ равишда ҳар суткада инсон организмнинг асосий ўн иккита катта магистрал энергия каналларида суяқликлар максимал даражада ёки минимал даражада «оқиши» содир бўлади. Яъни бир суткада 24 соат 50 минут бўлса, демак, организмдаги барча 12 та энергия каналларини ҳар бирида 2 соат 25 минут муддат суяқликларни энг кўпайган пайти ва шунча муддат камайган пайти бўлади. Чунончи: соат 1⁰⁰ дан 3⁰⁰ гача жигар каналида максимум ва соат 13⁰⁰ дан 15⁰⁰ гача минимум суяқлик оқади. Соат 3⁰⁰дан 5⁰⁰ гача ўпка каналида максимум ва соат 15⁰⁰ дан 17⁰⁰ гача минимум суяқлик оқади. Йўғон ичак каналида соат 5⁰⁰ дан 7⁰⁰ гача максимум ва соат 17⁰⁰ дан 19⁰⁰ гача минимум суяқлик оқади. Ошқозон каналида соат 7⁰⁰ дан 9⁰⁰ гача максимум ва сат 19⁰⁰дан

21⁰⁰ гача минумим суюқлик оқади. Қораталоқ ва ошқозон ости беши каналида соат 9⁰⁰ дан 11⁰⁰ гача максимал ва соат 21⁰⁰ дан 23⁰⁰ гача минимал суюқлик оқади. Юрак каналида соат 11⁰⁰ дан 13⁰⁰ гача максимал ва соат 23⁰⁰ дан 1⁰⁰ гача минимал даражада суюқлик оқади. Ингичка ичак каналида соат 13⁰⁰ дан 15⁰⁰ гача максимал ва соат 1⁰⁰ дан 3⁰⁰ гача минимал суюқлик оқади. Пешоб пуфаги каналида соат 15⁰⁰ дан 17⁰⁰ гача максимал ва соат 3⁰⁰ дан 5⁰⁰ гача минимал суюқлик оқади. Буйраклар каналида соат 17⁰⁰ дан 19⁰⁰ гача максимал ва соат 5⁰⁰ дан 7⁰⁰ гача минимал суюқлик оқади. Юрак парда каналида соат 19⁰⁰ дан 21⁰⁰ гача максимал ва соат 7⁰⁰ дан 9⁰⁰ гача минимал суюқлик оқади. Уч олов тизими каналида соат 21⁰⁰ дан 23⁰⁰ гача максимал ва соат 9⁰⁰ дан 11⁰⁰ гача минимал суюқлик оқади. Ўт пуфаги каналида соат 23⁰⁰ дан 1⁰⁰ гача максимал ва соат 11⁰⁰ дан 13⁰⁰ гача минимал суюқлик оқади.

Бу «жадвал» ҳам табиат жадвали бўлиб, у ўзгармайди.

Шундай қилиб энергия каналларида максимал даражада (*ҳар суткада 2 соат*) суюқликлар оққанда суюқ «кристалл панжаралар» (*инсон жисми суюқликлари суюқ кристалл суюқлик*) орқали ҳам максимал даражада электронлар заряди оқими содир бўлади. Демак, максимал даражада электромагнит майдонлари ҳосил бўлади. Бу эса ўша хужайраларда, тўқималарда энг юқори даражада моддалар алмашинуви жараёнлари бўлишини таъмин этади. Сутка кун ва тундан иборат эканлиги учун кундузи энг кўп суюқликлар айланиган каналларда тунда энг кам миқдорда суюқликлар айланади. (*ёки аксинча. кундузи кам суюқликлар айланганидан каналларда кечаси кўп суюқликлар айланади*). Хужайралар, тўқималардаги моддалар алмашинуви жараёни ҳам анашуларга мос равишда содир этилади. Инсон жисмидаги ишқорийлик-кислоталилик муҳитини соат 3⁰⁰ дан 15⁰⁰ гача нисбатан кислотали ва соат 15⁰⁰ дан 3⁰⁰ гача нисбатан ишқорлилик касб этишининг сабаби ҳам юқоридагидек. Модда алмашинуви жараёнлари кечаси соат 3⁰⁰ дан бошлаб аста-секин кучайиб, кундузи соат 15 ларда максимумга етади. Соат 15 дан бошлаб секин-аста сусайиб бориб тунги соат 3 ларда минимум даражага етади. Демак, соат 3 дан 15 гача организмда катобализм жараёни устун бўлади. Яъни хужайраларда, тўқималарда мураккаб моддалардан оддий моддалар ҳосил бўлади ва янги энергиялар ажралади. Хужайраларда, тўқималарда катта миқдордаги «ишлар» бажарилади. Соат 15 дан 3 гача эса организмда анаболизм жараёнлари устун бўлади. Яъни хужайраларда, тўқималарда оддий элементлардан мураккаб моддалар синтез қилинади. (*Хужайралар структураси тикланади*), энергия йиғилади. (*Катобализм - анаболизм жараёнларини ёруғлик нури ва Ер сирти температураси бошқаради.*)

Мисол келтирамиз: юрак канали соат 11 дан 13 гача максимум фаоллик билан ишлайди. (*юрак тўқималарида электромагнит майдонлари максимал ҳосил бўлади, моддалар алмашинуви юксак даражада ўтади ва ҳоказо.*) соат 13 дан бошлаб секин-аста сусая бошлайди. Қувватлар энди ингичка ичакка қараб оқа бошлайди ва соат 23 дан 1 гача энг минимал даражага тушади. Соат 1 дан бошлаб аста-секин юракка қувват келиши кучая бошлаб соат 11 дан 13 гача энг юксак даражага эришади ва ҳоказо. Инсон организмдаги барча 12 каналларнинг ишлаши тамойили ҳам шундай. Бу табиий «жадвал» суткалик биоритм, деб аталади. Шунингдек, фасллар биоритми ва йил биоритми ҳам фарқ қилинади. **Инсон томонидан биоритмнинг бузилишимижознинг**

бузилишига ва муқаррар касалликка олиб келади. Ушбу бўлимда баён этилган организмни тозалаш орқали касалликлардан халос этиш усуллари, биоритм қонунлари нуқтаи назардан келиб чиқиб, тавсия этилган бўлиб уларнинг барчаси биоритм қонунларига мос тушади. (*Эслатиб ўтамиз, китобнинг 1чи қисмида баён этилган соғлом овқатланиш ҳам биоритм талабларига тўла мос тушади.*) Масалан, инсон организмидаги юқумли касалликлар, руҳий касалликлардан ташқари, барча касалликлар, содда қилиб айтганда, организмни баъзи ҳужайраларида, тўқималарида моддалар алмашинувининг бузилиши билан боғлиқ. Моддалар алмашинувининг бузилиши эса ўша жойларда энергиялар алмашинувининг бузилиши билан боғлиқ. Улар эса энергия ўтказувчи йўллари «ўтказувчанлигининг» ёмонлашуви билан боғлиқ. Энергиялар ўтказувчан-лигини ёмонлашуви ўша жойларнинг чиқитлар (*тиқинлар*) билан тўлиб қолганлиги билан боғлиқ эканлигини биламиз. Демак, ушбу «сабаблар» бартараф этилса, бузилган ҳужайралар, тўқималар яна аввалгидек яхши ишлаб кетади-касаллик тузалади.

Чиқитлар билан тўлиб қолаётган ҳужайралар ҳам, «ўтказувчи йўллари»ни ташкил қилувчилар ҳам ҳужайралардан иборат эканлигини биламиз. Ана шу барча ҳужайралар, тўқималар «кристалл панжаралари» шаклида эканлигини инобатга олсак, демак, улардан ҳар ойнинг биринчи чорагининг биринчи кунинда энг кам миқдорда энергия айланади. Иккинчи кундан бошлаб еттинчи кунга энергия айланиши кўпайиб, энг кўп даражага етади. Ушбу кунлари ҳужайраларда ўзлари учун «нарсалар» йиғиш жараёни устун. Бу табиат қонуни ундан унумли фойдаланиш керак. Яъни ана шу кунлари барча аъзоларга (*ҳамма аъзоларнинг «ўз соатлари»да, яъни уларда энг кўп суюқлик айланадиган соатларда масалан, соат 11 дан 13 гача юрак каналида ёки соат 17 дан 19 гача буйраклар каналида ва ҳоказо*) керакли элементларни, энергияларни ва ҳоказоларни бериш керак, шунда улар ўзларини яхши тиклайдилар. Берилаётган элементлар (*дорилар*) тегишли аъзога етиб бориши муддати, албатта, инобатга олинади. Масалан, дорилар томир ичига юборилса, деярли ўша захоти тегишли аъзога етади. Тери остига ёки мушак орасига юборилса, тегишли аъзога 15-20 дақиқада етади. Дорилар ичилганда эса, агар бўш ошқозонга ичилса, тахминан, 1 соатда тегишли аъзоларга етади.

Ойнинг иккинчи чораги биринчи кундан эса (*8-кун*) энергия «кучланиши» секин-аста пасайиб, чорак охири 14-кунга энг кам даражага тушади. Демак, модда алмашинуви энг кўп даражадан энг кам даражага тушади. Шунингдек, ушбу даврда ҳужайралар энг кўп миқдорда «нарсалар»ни ташқарига чиқаради. Организмни касалликлардан халос этиш учун ушбу жиҳатдан фойдаланиш лозим. Демак, ҳужайраларнинг «бўшаниши»га ёрдам берадиган моддаларни юбориш керак. Бу ҳолатда ҳам «дори»ларни керакли жойга етиб бориш муддати ҳисобга олинади ва албатта ўзини «соати»да дорини олиши таъминланади.

Табиат биоритми – бу табиат қонуни, уни менсимаслик, уни бузиш беморларнинг тузалишида кам самара беради, баъзан ҳатто аҳволини оғирлаштириши мумкин. Масалан, ҳужайралар ўзларидан «нарсалар» чиқариши устун кечаётган даврида уларга «керакли дори» берилса ҳам, ҳужайралар уларни энг кам миқдорда қабул қила олади, холос. Бу кам миқдор ҳужайраларга шифолик таъсир эта олмайди. Дорининг дозасини кўпайтириш эса мумкин эмас, чунки ҳар бир доривор моддани бир марталик, бир суткалик ва ҳоказо миқдори–

дозаси бор. Кўрсатилган дозадан ортиқроқ миқдорда дори бериш мутлоқ мумкин эмас, чунки ҳар қайси дорининг кўрсатилган миқдоридан ортиғи инсон ҳужайралари учун зиён бўлиши мумкин. Бемор олган доза эса уни ҳужайралар етарли даражада қабул қила олмаганлиги учун шифолик таъсир кўрсата олмайди. **Агар ўша «фойда бермаган доза» ҳужайраларни «нарсалар»ни қабул қилиши устун кунларида ва ҳар қайси аъзони ўзини «соати»да берилса, албатта, шифолик таъсир кўрсатади.** Чунки ҳар бир дори беморларга тавсия этишдан олдин етарли даражада синовдан ўтказилиб, шифобахшлиги исботланиб, сўнг тавсия этилади.

Ҳужайраларнинг «нарсалар йиғиш» кунлари уларга ҳужайраларни тозаланишига ёрдам берадиган дориларни бериш ҳам фақат ҳужайраларга ҳалақит беради, холос. Бунда энергиялар оқими нотўғри томонга ўзгариб қолади. Шунинг учун ҳужайралар керакли муддатда, керакли нарсаларни йиғишга улгурмай қоладилар. Оқибатда, ҳужайралар тез емирилади. **Шундай қилиб бемор аъзолар, ҳужайраларни тозалаш, шу жумладан, ҳужайраларнинг тозаланиши учун ёрдам берадиган доривор моддаларни организмга жўнатиш муолажалари ҳам ой календари бўйича иккинчи ва тўртинчи чорагида ўтказилиши керак.** Ҳужайраларнинг тикланиши учун ўтказиладиган муолажаларни (*доривор моддаларни*) ойнанинг биринчи ва учинчи чорагида ўтказилади.

Овқатланишда биоритмнинг бузилиши ниҳоятда зиёнли эканлигини алоҳида таъкидлаш керак. Биргина мисол, уйку олдидан овқатланиш ярамас одат. Кеч қабул қилинган озуқа моддалари организмни ички муҳити нисбатан ишқорий эканида ҳазм бўлиб тугамайди. Организм ҳужайралари, айниқса, жигар ҳужайралари озуқа моддаларини ўзлаштириш билан овора бўлиб ўзларини тиклаб улгурмасдан катабализм жараёнлари бошланадиган (*яъни ички муҳитни кислоталилик муҳити ошадиган муддат келиб қолади, тўғрирогои, ички муҳитни ишқорилилик муддати чўзилиб кетади*) муддат келиб қолади. Оқибатда, катабализм жараёнлари натижасида кўпроқ ҳужайралар, айниқса, жигар ҳужайралари кўплаб емирилади (*чунки анаболизм жараёнлари етарли даражада ўтмаган, Демак, ҳужайралар яхши тикланмаган*) бу эса жигар фаолиятининг бузилиши дегани. Жигар фаолиятининг бузилиши организмда касаллик бошланишига, ривожланишига имконият яратади.

Икки оғиз сўз «қуёш-ер-ой муносабатлари»ни озуқа моддаларини ҳосил бўлишига таъсири ҳақида

Ушбу «муносабатлар» таъсирида ҳар бир пишиб етилган ўсимликларда, уларнинг ҳар бирининг ўзига хос элементлари, моддаларини тўплаш хусусияти куйидагича: ойнанинг биринчи ва учинчи чорагида илдиз мевали озуқа ўсимликларида энг кўп миқдорда ўзига хос моддалар йиғилади, иккинчи ва тўртинчи чорагининг биринчи ярмида танаси, шохчалари, баргларида уларни ўзига хос элементлари кўп бўлади. 2-4-чоракнинг иккинчи ярмидан чорак охиригача меваларида, донларида (*шу жумладан, полиз маҳсулотлари ҳам*) уларнинг ўзлари йиғиши керак бўлган моддалар кўп бўлади. Шу фикрлар барча доривор ўсимликлар учун ҳам тааллуқлидир.

IV боб. ТАБИАТ, АТРОФ-МУҲИТ ВА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ

ҚУЁШ НУРЛАРИ ВА ОРГАНИЗМ

“Камбағалнинг
тожи қуёшдир”
Мақол

Олов (Қуёш) билан мулоқот инсон учун ҳаётини зарурат. Қуёш – иссиқлик ва ёруғлик манбаи. Қуёшсиз ҳаётни тасаввур қилиб бўлмайди. Ер юзидаги бир ярим миллион ҳил турдаги жонзотнинг ҳеч қайсиси қуёшсиз яшай олмайди. Шу жумладан инсон ҳам.

(Қуёшдан келаётган энергияни фақат 0, 001 фоизигина (яъни мингдан бир қисми) ўсимликлар томонидан қабул қилинади. Яъни бир йилда 6000000000000000000 ккаль. (600 секс триллион) Бу эса, бутун инсоният ер юзиде бир йилда ҳосил қилаётган энергиядан 10 баробар кўп. (А. П. Пурмаль и соавторы. Библиотека «Квант» вып. 36)).

Қуёш ҳавони, ерни, сувни, ўсимликлар ва жониворларни доимо иссиқлик ва ёруғлик билан тўхтовсиз таъминлаб туради. Қуёш нурини ҳар бир жонзот фақат ўзига хос, ўзига мос қисмини ва фақат керакли миқдорда олади. Қачонлардир инсон ҳам табиат кўйнида у билан уйғунликда қуёшдан ўзига кераклигигича нури (энергияни) бемалол олган. Чунки одамлар яшаган минтақалар табиий иқлими инсоннинг бемалол яшашига ниҳоятда қулай бўлган. Яъни экваториал минтақаларда табиий иқлим меъерий иссиқ ҳар доим мавжуд бўлган. Совуқ йўқлиги учун одамлар кийим киймаган. Кейинги йилларда олимлар «дастлабки инсонлар Африка қитъасининг шимолида, Ўрта Ер денгизи ҳавзаси минтақаларида пайдо бўлган» деган гипотезани ўрганишга қиришганлар. Сабаби, қачонлардир Ўрта Ер денгизи ҳам Атлантика океани билан бирга бўлган. Ер юзининг турли қисми аҳолисини ДНК га текшириш натижалари ушбу гипотезанинг тўғри эканлигини ҳозирча тасдиқламоқда.

Одамлар кун бўйи қуёш нури таъсири остида бўлганлар. Бунинг устига улар фақат ана шу қуёш нурига тўйинган ўсимликларни, меваларни истеъмол қилганлар. Табиий тоза сувларни ичганлар. Бундай табиий уйғунлик одамларнинг нисбатан узоқроқ умр кўриш имконини берган.

Аста-секин одамлар кўпая борган сари Ер юзининг ҳар ҳил минтақаларига силжишга мажбур бўлганлар. Янги, нисбатан совуқ ёки ўта иссиқ минтақалар инсонларда кийимга муҳтожлик бўлишига олиб келган. Инсонлар иссиқдан сақланиш учун ҳам, совуқдан сақланиш учун ҳам кийим кийишга ўрганганлар. Ана шу пайтлардан бошлаб, инсонларда «қуёш етишмовчилиги» пайдо бўла бошлаган. Ҳозирги замонга келиб инсониятнинг кўпчилиги қисмида «қуёш етишмовчилиги» мавжуд. Сабаби, инсониятнинг кўпчилиги кўп вақтини қуёш тик тушмайдиган ёпиқ шароитларда, деярли барчаси уст кийимларда умр ўтказадилар. Инсон организми ана шундай шароитга «мослашиб» кетган.

Лекин ҳар бир киши ўз организми учун ҳар куни керакли миқдорда қуёш нурини қабул қилиши керак. Бу миқдорнинг асосий қисми очик ҳавода кўпроқ юриш ҳисобига нафас орқали ва тери қопламаси орқали қопланиши мумкин. Бир қисмини эса озиқ-овқат маҳсулотлари истеъмоли орқали тўлдириш

мумкин. Табиий овқатларда, хусусан, ўсимликларда, меваларда, сабзавотларда, полиз экинларида қуёш энергияси кўп.

Организмнинг қуёш энергиясига бўлган талабини иложи борича кўп қисмини нафас олиш ва тери орқали олишга эришиш муҳим. Бунинг учун тана тоза бўлиши керак. Ҳар куни 3-4 марта, 2-3 минутдан 8-10 минутгача ёруғлик яхши тушадиган хонада ҳеч қандай кийимсиз ҳолда ёруғликка «тобланиш» керак. Шундай ҳолатда енгил жисмоний машқлар ҳам бажариш мумкин. Имконияти бор жойда бундай муолажаларни очик ҳавода, дарахтлар салқинида ёки ола кўланкада ўтказиш яхши натижа беради. Шунингдек, бундай муолажаларни кечаси ҳам 2-3 минутдан ҳар 3-4 соатда ўтказиш керак. Иложи бўлса, очик ҳавода. Бу эса, юлдузлардан келадиган космик нурлар билан организмни тўйинтиради, қуёш ва юлдуз ванналари, деб аталадиган ушбу муолажалар инсон организми учун ниҳоятда фойдалидир. Ҳаммаси бўлиб 15-20 минут вақт кетадиган ушбу ванналардан бир суткага етадиган нур қабул қилинар экан.

Қуёш нури, аввало, инсон танасининг асосиниунинг энергетик (*майдон*) таналарини ташкил қилади, (*руҳий тана, ақл-идрок тана, голографик тана ва плазма танаси*) сўнг жисмоний танага трансформация бўлади, яъни бутун жисмоний танани ҳосил қилади. Қадимги шарқ руҳшуносларининг фараз қилишларича, инсон организмнинг ҳосил бўлиши, ривожланиши, ҳаёт фаолияти - ҳаётининг энергия (*руҳий энергия*) ва уни трансформацияси натижасида майдон таналари (*ақл-идрок тана, голографик тана, плазма тана*) ва уларни материаллашуви натижасида жисмоний тана – бутун организм ҳосил бўлади ва ана шундай тартибда фаолият кўрсатади. 1924 йилда буюк француз олими Л.де Бройл кашф этган ва кейинроқ ХХасрнинг етук олимлари ривожлантирган нурларнинг бир вақтни ўзида ҳам тўлқин (*майдон*) табиатга, ҳам материал (*моддийлик*) табиатга эга эканлиги назариясининг яратилиши туфайли қадимги шарқ руҳшуносларини тушуниш имконияти пайдо бўлди. Нур ҳамини ҳаракатда бўлиб, ҳеч қачон тинч турмаганидан унинг, демак, тинч массаси ҳам йўқ. (*бундай ҳолларда моддийликда, яъни атомларда, молекулаларда, электронларда, позитронларда, ионларда ва ҳоказоларда минимал даражада тинч массаси бор*). Материянинг бундай тури майдон (*тўлқин*), деб аталади. Лекин нурнинг (*ҳаракатда бўлганлиги учун*) босими мавжуд. (*Максвелл, Лебедев П.Н, Столетов А.Г.*) Нур ҳаракатдаги пайтида майдон (*тўлқин*) кўринишида жисмларга босиш таъсири натижасида металллардан (*нафақат металллардан, шунингдек, органик моддалардан ҳам*) электронлар чиқариши мумкин, яъни материалланиши мумкин.

Ана шундай қўшалок табиатга эга бўлган (*ҳам моддий, ҳам майдон-тўлқин табиатга*) қуёш нурлари инсон организмнинг асосини ташкил қилади, уни куради, ҳаёт фаолиятини таъминлайди. Биз инсонлар бор нарсаларига нисбат бераётганимизда беихтиёр «бу нарса фалондақа табиатга эга» деб, масалан, «қуёш нури ҳам моддий, ҳам майдон-тўлқин табиатга эга», деб гапирамиз. Шу жумладан, ашаддий материалистлар ҳам шундай ибора ишлатишади. Шунинг билан истасалар ҳам, истамасалар ҳам барча нарсаларни

Яратувчи томонидан яратилган эканлигини таъкидлашади. Чунки «табиат» сўзи қадимги араб тилида «борлиқ-яратилган» маънода ишлатилган.

Инсон организмидаги барча хужайралар, тузилмалар, тизимлар, шунингдек, уларнинг барча функциялари асоси қуёшнурининг қайсидир даражадаги (*шаклдаги*) кўринишидир. Инсон руҳи унинг жисмоний танасини тарк этиши, демак, ўша жисмда ҳаракатдаги нур йўқ эканлигини билдиради. Бирор жисмда (*органик жисмда*) ҳаракатдаги нурни йўқлиги уни жонсизлигини билдиради ва вақтлар ўтиб ушбу жисм таркибий қисмларига ажралиб кетади. Яъни ноорганик элементларга айланиб кетади, энди улар жисм (*тана*) эмас, оддий ер элементларидир.

Қуёш нури инсон организмига, асосан, нафас орқали 50 фоиз, тери орқали 25 фоиз ва озиқ-овқатлар орқали 25 фоиз кириши керак. Афсуски, «цивилизация натижаси»да инсон организмининг қуёш нурига бўлган талабини қондириш нисбати тобора озиқ-овқатлар фойдаси ҳисобига кўпаймоқда. Организмнинг нурга (*энергияга*) бўлган талабини борган сари кўпроқ озиқ-овқат истеъмол қилиш ҳисобига қондирилиб, нафас орқали ва тери орқали олиниши керак бўлган энергиянинг салмоғи анча камайган. Бу саломатлик учун қонни зарардир. Организмнинг энергия билан таъминланишининг бу жиҳати ҳазм тизимининг жуда катта зўриқиш билан ишлашга мажбур қилиб қўяди. Натижада, ҳазм тизимининг хужайралари кўп шикастланади. Бунинг устига кўпчилик нотўғри, нотабиий овқатланади. Оқибатда, хужайралар ўз табиий яшаш муддатларидан анча аввал ишдан чиқади. Ишдан чиққан хужайралар ўрнига янгиси пайдо бўлади. Янги пайдо бўлган хужайранинг ҳам тақдири юқоридагидек, у ҳам тез ўлади ва ҳоказо. Лекин табиатнинг қонуни бўйича ҳар бир аъзо ва тизимнинг хужайраларини ўртача яшаш муддатлари бўлгани каби янги хужайраларнинг пайдо бўлишининг сони (*мартаси*) ҳам қатъий белгиланган, яъни хужайра хромосомаларига кодланган. Ана шу белгиланган мартадан ортиқроқ марта янги хужайра пайдо бўла олмайди. Демак, аъзо тизим, масалан, ҳазм тизими ҳаёт фаолиятини тўхтатади ва ҳоказо. Бу эса охир-оқибат бутун организмнинг муддатидан анча илгарироқ ҳаёт фаолиятининг тўхташига олиб келади. **Доимо ёдимизда тутмоғимиз лозим оқилона дозалардаги қуёш нури биз учун ҳаётнинг заруратдир. У жисмимизни тўлдириб, бутлаб туради.**

ҲАВО ВА ОРГАНИЗМ

Хавосиз инсон мавжуд бўлолмайди. Ҳаво – бу гўё ер усти газ қобиғи. У атмосфера, деб аталади. Бу қобикнинг ер юзидан 15 км. гача баландлик қисми тропосфера, 15 км. дан 80 км. гача стратосфера ва 80 км. дан 1300 км. гача баландлик ионосфера деб аталади.

Ҳавонинг Ер юзига яқин қисми ҳажми жиҳатдан 78 фоиз азот, 20 фоиз кислород ва 0,5-0,6 фоиз ҳар қил газлар (*аргон, гелий, криптон, ксенон, радон, водород, азон*), шунингдек, 0,03 фоиз карбонат ангидрид ва 0,1- 0,4 фоиз гача сув буғини ташкил этади. Шунингдек, маълум миқдорда ҳар қил чанглар, микроблар бор.

Ҳавонинг ерга яқин қисми тропосферанинг мавжудлиги инсоннинг нафақат инсоннинг, балки жамики табиатнинг яшаши учун тўғридан-тўғри зарур, тропосфера иштирокисиз ҳеч қандай ҳаётий жараён мавжуд бўлаолмайди. Стратосфера ва ионосфера эса тропосферанинг мавжуд бўлишини таъминлайди. Бутун коинотдан келаётган космик (*шу жумладан, қуёшдан ва юлдузлардан*) энергияларни «гўё ер шароитига мослаштиради». Ана шундай мослаштирувсиз тропосфера юқорида қайд этилган таркибда ва нисбатда мавжуд бўлаолмайди. Демак, ер юзида ҳаёт мавжуд бўлиши мумкин эмас. Жумладан, стратосфера қатламларида, ер юзидан 16 км. дан 60 км.гача бўлган баландликда қуёшнинг ультрабинафша нурлари таъсирида ҳаво кислороди молекуласи парчаланиб (*диссоциация*), атомар кислородга айланади. Ҳосил бўлган атомар кислороди молекуляр кислород билан ўзаро бирикиб, озон ҳосил қилади. Ҳосил бўлган озон қатлами ер юзини ортиқча ультрабинафша нурларидан сақлаб туради, чунки ультрабинафша нури кўп қисми стратосферада ҳаво кислородини парчалошга сарф бўлиб кетиб, ер юзига озгина қисми келади, холос. Ана шу «озгина» ультра бинафша нур тропосферани юқоридагидек таркибда ва нисбатда бўлишини таъминловчи воситаларининг асосийларидандир. Шунингдек, озон қатлами ерни нурланиш ҳисобига иссиқлик йўқотилишига йўл қўймайди. Бу ҳам ерда ҳаётнинг мунтазамлигини таъминлашнинг асосий воситаларидан биридир.

Кейинги йилларда олимлар инсонлар айби билан табиат экологиясининг глобал бузилиши оқибатида «азон туйнуғи» ҳосил бўлиши мумкин эканлиги ҳақида кўп куйиниб таъкидлашмоқдалар. Дарҳақиқат, табиат экологиясининг маълум бир регионда катта масштабда ва устун даражада бузилиши ўша регион ва унинг яқин атрофи атмосферасида ультрабинафша нурларни тўсишга ҳалақит берадиган кислороднинг салмоғини нисбатан камайиши, коинотдан келаётган нурларнинг, хусусан, қуёш нури таркибидаги ультрабинафша нурларни нисбатан кўпроқ ўтиб кетишига олиб келиши мумкин. Атомар кислород яна нисбатан озроқ миқдорда молекула ҳолатидаги кислород билан ўзаро бирикиб, нисбатан озроқ озон ҳосил бўлади. Бир сўз билан айтганда, одатдагидан камроқ (*яъни ультрабинафша нурларини етарли даражада «ушлаб» қоладиган даражадан озроқ*) миқдорда озон қатлами ҳосил бўлади. Демак, Ер шари атмосферасини маълум нуқтасидан ультрабинафша нурлари етарли даражада «тўсилмасдан» одатдагидан (*меъёрдан*) кўпроқ миқдорда ўтади (*гўё «туйнук» очилиб қолади*). Бу туйнукнинг мавжуд бўлиши ҳақиқатан ҳам, нафақат инсон учун, барча табиат ва ундаги жонзотлар учун жуда хавфли. Аввало атмосферадаги, табиатдаги барча жараёнлар секин-аста бузила бошлайди.

Табиатдаги ўсимликлар, жониворлар, жумладан, инсонлар организми ва ташқи муҳит орасидаги меъёрий биорезонанс бузила бошлайди. Натижада, табиатдаги кўпдан кўп бошқа муаммолар қатори инсонлар саломатлигига ҳам путур ета бошлайди. Ўша регион аҳолисининг иммун тизими ишдан чиқади. Ҳар ҳил касалликлар кўпаяди. Энг ёмони, керагидан ортиқча нур таъсирида инсон генофонди шикастланади. Генофонднинг шикастланиши оқибати ўз-ўзидан тушунарли. Ана шундай фожианинг олдини олиш жуда осон. Инсонлар табиат жараёнларини бузмасликлари керак, яъни ҳар ҳил зарарли чиқиндилар билан булғамасликлари керак, холос. Шунда ҳеч қандай «азон туйнуғи» ҳосил

бўлмайди. Бутун оламнинг «яшаш қонуни», шу жумладан, атмосфера қонунлари ҳам, жуда мустаҳкам «қурилган», у ўзидан ўзи бузилмайди.

Ҳаво—ҳаёт давом этиши учун энг муҳим омил. Ҳаво организмнинг ҳамма аъзо ва хужайраларига бориб етади. Хужайралар ҳаво билан тирик, инсон нафас олиши ва нафас чиқариши билан бутун организмни ҳаво билан таъминлайди. Инсоннинг нафас олиш мароми қанчалик мукаммал бўлса, ундаги ҳаётий жараёнлар шунчалик яхши кечади.

Одатда, табиий, сокин, мукаммал, ритмик нафас оладиган одамлар ҳар қандай ёмон аҳволда қолганларида ҳам ўзларини йўқотиб қўймайдилар. Унинг аксича, бесаранжом, юзаки нафас олувчилар арзимаган сабабларга ҳам ўзларини йўқотиб қўядилар. Уларда хузур-ҳаловат бўлмайди. Бесаранжом бўладилар, ҳаётда яхши бир мақомга эриша олмайдилар, диллари ғаш юрадилар. Уларга ҳар қандай одам, аввало, ўз шароитини ўзи яхшилаши, ҳеч ким улар учун шароит яратиб бермаслигини тушунтириш қийин.

Таъкидлаб ўтамиз, тўғри, мукаммал, сокин ритмли нафас оладиган кишилар жуда узоқ яшайдилар, соғлом юрадилар. Тўғри нафас олишни билмайдиганлар, асосан носоғлом одамлар, уларнинг узоқ яшашлари анча қийин. Лекин ирода бўлса, қунт қилинса, одам инсон сифатида ўз кадр-қимматини билса, яшашга иштиёқи катта бўлса, тўғри нафас олишни ўрганиш қийин иш эмас. Муҳими, инсон руҳиятини мустаҳкамлаши, организмни руҳий танаси иродасига бўйсундира олиши керак. Агар руҳий тана (*ақл идрок*), жисмоний танани идора эта олса, жисмоний танани қусурлардан тозалаш қийин иш эмас. **Руҳиятни, яъни инсон жисмининг майдон кўриниши унинг жисмини идора этишибу табиий ҳол, ҳаёт тамойили табиатан шундай, яъни шундай яратилган.**

ТЎҒРИ НАФАС ОЛИШНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ, МАЗМУН-МОҲИЯТИ

Ҳаво инсоннинг таркибий қисми . Қондирилиши шарт бўлган ҳаётий эҳтиёж. Ҳаво таркибида асосий элементлар азот, кислород, углерод, водород, радиоактив элементлар кундузи куёш нурига, кечаси юлдузлар нурига ва космик нурларга тўйинади, яъни кундузи куёшдан, тунда юлдузлардан «ахборот-информация» энергияси олади. Маълумки, асосий нафас олиш йўли бурун ичи йўллариدير. Бурун ичи йўллари тузилишига назар ташласангиз, асосан, 3 қатор йўл кўринади. Юқори, ўрта ва қуйи йўллар, деб аталувчи бу йўллар жуда ҳам кўпдан кўп бурмалар, айланалар, бўртмалар, чуқурчалар, дўнгчалардан ташкил топган шиллиқ қаватдан иборатри. **Ана шу кўпдан кўп қурилмалар ҳаммаси қайсидир ички аъзолар билан акупунктир каналлар орқали алоқа боғлаганлар. Хусусан, юқоридаги йўл бош мияънинг қисмлари билан, ўрта йўллари кўкрак қафаси аъзолари билан, қуйи йўллар эса қон бўшлиғида жойлашган аъзолар билан энергия каналлари орқали боғланган.** Нафас олганда, ҳаво юқорида айтилган йўллар ва улардаги ҳамма бўртмалар, айланачалар, чуқурчалар орқали ҳаммасига таъсир этиб ўтади, уларга етарли даражада ташқи муҳитдан кундузи куёш энергияси билан тўйинган, кечаси юлдузлар ва космик нурлардан олинган (*ахборотни*) информацияъни бериб ўтади. Бу информация (*энергия*)

акупунктир нуқталарида қабул қилиниб энергия каналлари орқали тезланган электронлар зумда (*ёруғлик тезлигига анча яқин тезликда*) ҳамма аъзоларнинг барча хужайраларига етказилади ва бу хужайралар керакли информацияни ўзлаштирадилар. Соддароқ қилиб айтганда ташқи муҳит билан уйғунлашадилар. Натижада, хужайраларда яшашга, яшаганда ҳам мазмунли, сифатли яшашга иштиёқ туғилади. Яшаётган эканлигидан, ҳатто одам организмининг жуда ичкарасидан макон топган бўлсалар ҳам, қуёш нуридан, юлдузлар нуридан, коинот нурларидан, хронал энергиядан бахраманд эканликларини ҳис қиладилар, сезадилар ва шундай неъматлар учун шукроналар айтадилар. Ҳар бир янги пайдо бўлган хужайра яратилганини ва доимо узлуксиз таъминотда эканлигини билади ва ўзига берилган неъматларни ўз истеъмолига ишлатади. Кундузи қуёш нури, хронал энергия, космик нурлари ва кечаси юлдузлар нурлари, ой нури, хронал энергия, космик энергия нурларидан ўзига нур тана ёки голография яратади. Шунинг билан Яратгувчисига ташбеҳлар (*биорезонанс*) айтади. Ҳар бир инсоннинг руҳий танаси, ақл идрок танаси, голографик танаси, плазма танаси ва жисмоний танаси борлиги каби, ҳар бир хужайранинг ва аъзоларнинг, ҳамда тизимларнинг барчасининг алоҳида руҳий танаси, ақл-идрок танаси, голографик танаси, плазма танаси, жисмоний танаси бор. Шунинг учун ҳар бир хужайра, ўзи мустақил равишда ва шунинг билан организм билан биргаликда функциялар (*жумладан, биорезонанс*) ўтказа олади.

Ҳавони ташкил қилувчиларга, асосан кислородга, қуёш нурлари, космик нурлар, юлдузлар нурлари ахборотлари сингиган, ушбу нурлар ҳаво билан инсон организмга кириб у ерда хужайра жараёнларида иштирок этиб хужайра голографиясини ҳосил қиладилар, худди овқат таркибидаги нурлар ёки тери орқали кирган нурлар каби. (*Жорж Картеснинг фикрича, атмосферадаги кислороднинг асосий қисми фотосинтез жараёнидан эмас, буғланаётган сув зарраларининг атмосферанинг юқори қисмида қуёш радиацияси таъсирида кислород ва водородга ажралашидан ҳосил бўлади. Вазни бирмунча енгил бўлган водород юқорилаб кетади, вазни оғирроқ эканлиги учун кислород атмосферанинг пастки қатламига тушади*). (Кислородни бир вақтни ўзида бир-биридан мустасно икки улуг химиклар швед К.В. Шееле ва англиялик Д. Пристлейлар 1774 йилда кашф этганлар. Кислород «Кислота ҳосил қилувчи», демакдир. Ер қобигининг оғирлик жиҳатида 49,5% ташкил этади. Кислород кўпчилик минераллар, организмлар таркибига киради.. Ўзи ёнмайди, лекин у сиз ҳеч нарса ёнмайди.)

Юқоридаги жараёнлар инсон вужудга келганидан (*уруғ хужайра ва тухум хужайра қўшилганидан*) бошланади. Биринчи нафас олганидан бошлаб (*туғилганидан*) янгича сифат билан давом этиб, то энг охирги нафаси чиққунича давом этади. Кечаю-кундуз инсон (*бу ўринда инсонгўё микрокосмос сифатида*) ҳаво орқали тўхтовсиз ташқи олам макрокосмос билан алоқа қилиб туради. Яъни биорезенас ўтказади. Нафаси тўхташи билан алоқа тўхтайтиди. Нафаснинг тўхташи руҳнинг танадан ажраганини билдиради. Энди руҳ макрокосмосга кўшилиб кетади.

Охирги нафас билан инсон руҳ танаси жисмоний танани тарк этиб ўз макони макрокосмосга кўшилиб кетгандан сўнг, ҳалоскоридан

(бошқарувчисидан) ажралган жисмоний тана секин-аста яна таркибий қисмларига (*ер элементларига*) парчаланиб «оддий» тупроққа айланиб кетади.

Ана шу бир умр давом этаётган макрокосмос билан микрокосмоснинг доимий бевосита алоқаси бирон бир сабабга кўра бузилса, айтайлик, нотўғри овқатланиш туфайли, кам ҳаракатлилик туфайли организм ичидаги йўллар (*хужайрага олиб борадиган йўллар*) чиқиндилар билан тўсилса, ана шу ерга энди куёш ва юлдузлар нурлари, космос нурлари, хронал нурлар яхши етиб бора олмайди. Ҳатто чиқитлар кўпроқ тўсиб қолган бўлса, хужайраларнинг маълум бир қисмига нур бутунлай етиб боролмай қолади. Демак, ана шу хужайра ёки хужайралар гуруҳи энди «насибаси»дан махрум бўлади. Айбдор эса инсоннинг ўзи. Демак, касаллик ривожланади.

Инсон организмида ҳаммаси бўлиб 24-25 миллиард атрофида хужайралар бор, деб ҳисобланади. Инсон ўзининг айби билан йўқотилган бир қисм хужайраларни тезда сезмайди. Касаллик аломатлари юзага келганидан сўнг сезади. Лекин инсон тўғри ният қилиб (*мақсад қилиб*), тўғри нафас олиб, танасини тозалаб, аҳволини яхшилаши мумкин.

Ҳиндистонлик йоглар махсус нафас олдириш усуллари билан деярли барча касалликларни тузатиш мумкин, деб ҳисоблайдилар. Ҳар ҳил касалликларда ҳар ҳил нафас олиш машқларни ўтказиш керак. Уларнинг ҳили жуда кўп, ҳаммасини айтиб ўтишнинг имконияти йўқ, ҳожати ҳам йўқ. Лекин асосийсини айтиб ўтамиз. Бу усулларнинг мазмуни ва моҳияти шундаки, нафас олиш маълум даражада мажбурий бошқарилади. Шунинг билан организмда, хусусан, ўпкада, қолдиқ карбонат ангидрид миқдорига таъсир этилади. Шу йўл билан, яъни қондаги, тўқималардаги ва хужайралардаги карбонат ангидрид миқдорига таъсир этиш билан унинг муҳитини ишқорий ёки кислотали томонга бироз муддат силжитишга эришилади. Натижада, хужайраларда моддалар алмашинувини бошқариш ва шу туфайли бузилган меъёрни тиклашга муваффақ бўлинади.

Иложи борича, бурун орқали шошмасдан, бемалол, хотиржам нафас олиш керак. Қорин билан нафас олган яхши, муҳими, ҳеч қачон бутун кўкракни тўлдириб нафас олмаслик. Яхшиси ўпка сиғимининг фақат 70 фоиз ҳажмида нафас олган маъқул.

Нафас чиқариш муддати, иложи борича, нафас олгандагига қараганда, 2 баробар узунроқ бўлишига аста-секин эришиш керак. **Ҳеч қачон нафасни тўлдириб олиб нафас чиқармасдан тўхтаб қолмаслик керак.** Агар 70 фоиз ҳажмида нафас олган бўлсангиз, маълум муддат тўхтатиш мумкин.

Бутун дунёда фақат битта ҳақиқий хотиржамлик бор. Бу ҳам бўлса нафас олиш ва чиқариш хотиржамлигидир. Бу сўзнинг маъносини тушуниш учун қандайдир бир сабабга кўра яхши нафас ололмаётган одамнинг кўзига бир боқиб қўйинг. Ана шунда нафас олиш ва чиқариш хотиржамлигини дарров тушуниб оласиз. Инсон нафас олмасдан қанча яшаши мумкин? Агар сиз ўзингизда нафас олмасдан қанча туриш мумкинлигини синаб кўрган бўлсангиз, бу ҳолатузоғи билан 2-3 минутдан ошмаслигига амин бўласиз. Албатта, тоза ҳаводан чуқур нафас олиб узокроқ натижага эришиш ҳам мумкин. Бу ўзига хос му-

собақада ақли лол қолдирган ғолиб сув остида аквалангсиз 13 минут 42, 5 секунд тура олган эди. (*“Фан ва турмуш” 10-сон. 1981йил*).

Агар одам 6-8 соат тўйиб ухлаганда қанчалик хотиржамлик, ором олган бўлса, фақат 3 минут тўғри нафас олганда ҳам ана шундай ором, хотиржамлик олиш мумкин.

Баъзан шундай ҳолатлар бўладики, тасодифан одам бир оз муддат тўғри нафас олиб қолади. Яъни озгина муддат одам фаолияти ташқи дунёдан гўё бутунлай «узилиб» қолади. Фақат нафас олади, холос. Олганда ҳам энг маъқул маромда олади. Уни организмнинг ўзи бошқаради. Масалан, студентлар катта аудиторияда лекция эшитиб ўтириб, кўзимиз очик, лекин бироз муддат бутун дунёдан гўё «узилиб» қолган пайтларимиз кўп бўлган, бироз муддатдан сўнг яна қайта, дунёга «уланиб» қолганмиз. Лекин танамиздаги бутун чарчоқлик негадир тарқаб кетган, яхши дам олган ва ўзимизни бахтиёр сезганмиз. Табиий тормозланиш, деб аталадиган бу феномен аслида инсон организмда, ниҳоятда зарур бўлган пайтда табиий муҳофаза (*организмни табиий муҳофазаси*), ишга тушиб, табиий тўғри нафас олиш билан инсон организмни, хусусан, бош миясини шикастланишдан сақлаб қолган. (*Мия хужайра ва суюқликларининг қисқа муддатли кам кислородли муҳит ҳолатидаги пайти*).

Бундай ҳодисалар одамлар кўп автобусда кетаётганда ҳам рўй бериши мумкин. Яъни 3-4 минут «кўзимиз кетиб» қолиши мумкин. Бу билан бутун кечаси билан ухлагандан яхшироқ ором оласиз.

Нафас олиш мароми инсон организмнинг ҳамма хужайраларида озуқа моддаларнинг бўлишини, оксидланиш ва қайтарилиш жараёнлари натижасида энергия ҳосил бўлишини ва хужайра жараёнларининг мўътадил яхши ҳолатда ўтишини таъминлайди.

Нафас олиш-чиқариш, (*нафас ритми*), организмда ҳамма жараёнларни мувофиқлаштиришда иштирок этади. Нафас олиш-чиқариш меъёрий ритми инсон кайфиятини яхшилайдди.

Нафас олиш ва чиқариш ритми, диафрагманинг ритмик қисқаришини, шунинг билан ички аъзоларнинг ритмли қисқаришларини ва уларнинг меъёрида ҳаракатланиши ва ишлашини таъминлайди. Нафас олиш-чиқариш ўпкадаги томирлар орқали ўтаётган қонни чиқитлардан тозалашда жигарга ёрдам беради.

Нафас олиш машқларини ўрганиш анча мушкул. Баъзи бир машқлар эса ҳатто ҳозиргача сир сақланади.

Лекин ҳар ким ҳам нафас олиш машқларини астойдил ўрганишга киришгунларига қадар, энг асосий ва оддий нафас олиш машқи, намоз ўқишни одат қилишлари мумкин. Ҳар суткада 5 марта намоз ўқилганда ҳам маълум қадар нафас олиш машқи бажарилади. Ҳар сафар намоз ўқилганда ҳосил бўлган (*бажарилган*) нафас олиш машқлари 5 соат вақт давомида организм учун етарли даражада энергия жамлай олади. Шундай қилиб 5 вақт намоз ўқилганда инсон организмни бир суткага етадиган энергияъни ташқи муҳитдан организмга қабул қилади ва ишлатилган энергияъни ташқи муҳитга чиқаради. Муҳими, мукамал таҳорат олиш ва намоз ўқишнинг ҳамма амалларини вақтида ва тўлиқ бажариш. Шунингдек, юқоридаги амалларни бажаришга киришишдан олдин, хаёлни жамлаш (*хотирани*), бажариладиган масаланинг-

моҳиятини яхши тушуниб, мурод ҳосил қилиб, хотиржамлик билан шошмасдан бажариш.

Организмни ҳаво ёрдамида тозалаш, даволаш имкониятини берувчи баъзи нафас олиш машқларига тўхталиб ўтамыз.

Одатдаги ҳолатларда соғлом кишиларда оддий-маромий нафас олиш уларнинг организмидаги ишқорий-кислотали муҳит мувозанатини таъмин этади. Бу мувозанат инсон организми тўқималарида, қонда, лимфада, хужайраларда, хужайралараро суюқликларда ишқорий нисбат 60-65 фоизни, кислотали нисбат 35-40 фоизини ташкил этади. Ана шу нисбатларда организмдаги барча ҳаётий жараёнлар ўз маромида ўтади.

Организмдаги ҳар қандай ўзгариш юқоридаги мувозанатни у ёки бу томонга ўзгартиради. Ушбу ўзгаришни жойига келтириш учун организм нафас олиш маромини ўзгартиради. Организмдаги физиологик мувозанатнинг ўзгаришига эса асосан:

- тўғри ният (*фикр*) қила олмаслик, тўғри нафас ололмаслик, нотўғри овқатланиш, жисмоний кам ҳаракатлилиқ, нотабиий яшаш (*табиат биоритмига мувофиқ ҳаёт кечирмаслик*). Шунингдек, ижтимоий муносабатлар ва ташқи муҳит жараёнлари сабаб бўлиши мумкин.

- нафас олишни онгли равишда бошқариб, организм суюқликларидаги, тўқималаридаги карбонат ангидрид миқдорини ўзгартириб, бутун организмда ижобий ўзгариш ҳосил қилиб, жуда кўп касалликларни муваффақиятли даволаш ҳам мумкин.

Организмни ҳаво билан тозалаш, шунингдек, даволаш мақсадида куйидаги нафас олиш машқи бажарилади.

Умумий кўрсатмалар.

Иложи борича фикрни жамлаб хотиржамлик билан (*бу жуда муҳим, сабаби ушбу машқларни бажариши билан биз амалда организмда энергия айланишини онгли равишда бошқарамиз*) бемалол бурун орқали қорин билан нафас олиш.

Нафас чиқариш муддатини нафас олиш муддатидан иложи борича узоқроқ чўзилишига аста-секин эришиш.

Кўкрак сизимини фақат 70-75 %и миқдорида нафас олиш (*агар кўкрак сизимини тўлдириб нафас олишга тўғри келиб қолса, дарҳол уни чиқариб юбориш*).

Машқларни иложи борича ҳар куни бир ҳил вақтда бажариш.

Дастабки ҳолат.

Ўтириш. Чордона қуриб ўтириш. Оёқларни тиззадан букиб, ўнг оёқ кафтини чап сон остига, чап оёқ кафтини ўнг сон остига жойлаб ўтириш. Ўтирганда тана вертикал ҳолатда бўлиши ва албатта, анус яхшигина қисилган ҳолда бўлиши талаб этилади.

Тиззалаб ўтириш. Оёқлар тиззадан букилиб, болдирлар сонлар остига олиниб, товон ва оёқ кафтларига ўтирилади. Ануснинг маҳкам қисилишига аҳамият берилади. Гавда вертикал ҳолатда бўлади. Тиззалар ораси бироз очиқ қолади. Қўл панжалари тиззаларга қўйилади.

Стулда ўтириш. Тана вертикал ҳолатда. Анус(*орқа чиқарув тешиги*)нинг яхши беркилиб туришига аҳамият бериш керак.

Тикка туриш. Оёқлар ораси елка кенглигида, оёқлар панжалари бироз ташқарига қайрилган. Тана вертикал ҳолатда. Қўллар орқада думба устида боғланган.

Бажариш техникаси.

Дастлабки ҳолатлардан бири танланади.

Нафасни чиқаринг ва дарҳол кўрсаткич бармоқ билан буруннинг ўнг тешигини, буруннинг ўнг қанотини бироз эзиш билан тўсинг. Шунда чап бурун орқали нафас ола бошлайсиз (*нафасни ўпка сизимининг 70-75 %и миқдориди оламиз*) ва дарҳол буруннинг ўнг томонини очиб, чап томони беркитилади, шунда нафас ўнг томондан чиқади (*нафаснинг секинроқ чиқишига аҳамият берилиши керак*). Нафас чиқиши тугаши билан пауза қилинади. Шундан сўнг буруннинг чап томони тўсилиб, ўнг томон билан нафас олинади ва ҳоказо. Цикл қайтарилади.

Ушбу машқни ҳар куни бир вақтда фақат 14 марта бажариш керак. Кўп ҳам эмас, оз ҳам эмас. Муҳими, ушбу машқ бемалол, осойишта ҳеч қандай зўриқишсиз бажарилиши керак. Машқ 3 ҳафта давомида бажарилади. 4-ҳафтадан эса кўйидагича давом эттирилади. Буруннинг бир тешигини беркитиб нафас чиқарасиз. Нафас чиқаришдан бошлаб, нафас чиқариш тугагунча хаёлан 1, 2, 3, 4, 5 ва ҳоказо санайсиз. Сўнг бурун тешиги очилади. Пауза бошланади. Пауза бошланиши билан хаёлан санайсиз 1, 2, 3, 4, 5. Нафас олиш эҳтиёжини сезишингиз билан энди бурунни нафас чиқарган тешигини беркитиб, иккинчи томони билан нафас оласиз ва хаёлан санайсиз 1, 2, 3, 4, 5 ва ҳоказо (*мутлақо зўриқманг*). Пауза, бурун тешиклари «алмаштирилиб» нафас чиқарилади (*одатдагидек яна саналади.*) Ушбу машқ 5 минут давомида бажарилади. **Секин-асталик билан кундан кунга нафас чиқариш муддатини нафас олиш муддатига нисбатан иложи борица узайтириб боришга ҳаракат қилиниши керак.** Токи нафас олиш муддатига қараганда, нафас чиқариш муддати 2 баробар кўп бўлсин.

Ушбу машқларни бажараётган пайтида ичингизга жуда керакли неъмат-нур (*энергия*) кираётганини у нур (*энергия*) организмни қаерида жойлашган бўлмасин, ҳамма тўқима ва ҳужайраларига етиб бораётганини ҳис қилишингиз ва кўз олдингизга келтиришингиз керак. Ушбу энергия «оқаётган йўллар» тоза, бенуқсон эканлигини, энергия оқимига ҳеч нарса тўсқинлик қилмаётганлигини, агар нимадир тўсқинлик қилаётган бўлса, бу энергия ўз оқими билан уларни оқизиб, тозалаб, ўпка орқали ташқарига чиқариб юбораётганлигини ҳис қилишингиз(*сезишингиз*) ва «кўришингиз»(*ботиний кўриши*) керак. Ҳарҳил бош оғриғи бор кишилар, уйқуси яхши эмас ёки беҳаловат кишилар, асаблари чарчаган кишилар, бош мия қон томирлари ишемик касалликлари бор кишилар, қон босими юқори кишилар қўшимча равишда ой календарининг 1-ва 2-кунлари машқ давомида ҳар сафар нафас олганларида кумуш рангли соф шифобахш нур бурун орқали организмга кириб, киндик ва бел орасидаги соҳага бориб (*бу ер Ҳара ўчоғи, деб аталади*) у ерда қизиб, энергия каналлари билан қорин, кўкрак, бўйин соҳалари орқали мияга кириб, мия ҳужайраларига

сингиб кетаётганлигини тасаввур қилишлари керак. Ана шу кумушсимон шуъла мияънинг ҳамма хужайраларига сингади, уни иситади, ғуборлардан тозалайди, голографиясини тўлдиради, шифобахш таъсир этади.

Ушбу машқ ўзлаштирилиб олингандан сўнг, ой календари ва организмнинг ойлик ва суткалик табиий биоритми бўйича шуғулланишни бошлайсиз.

Ой календарининг 1-2- кунни (*одатда, янги ой 2, 3 кундан кўринишини назарда тутасиз*). Дастлабки ҳолатлардан бирини танлайсиз. Бевосита машқни бошлайсиз. Ҳар бир нафас олиш жараёнида покиза, соф кумуш ранг нур энергия бурнингиз орқали ўпкага кириб, у ердан «Ҳара ўчоғи» (*Қадимги ҳинд табиблари шундай аташган. Асосан йўгон ичакдаги микроорганизмлар фаолияти натижасида ҳосил бўлаётган иссиқлик энергияси. Бу иссиқлик энергиясининг ҳосил бўлишида тўғри овқатланиш ва йўгон ичакдаги микроорганизмларнинг меърида бўлиши ҳал қилувчи аҳамиятга эга.*) соҳасига бориб (*бу ер расмий тиббиётда қуёш чигали, деб аталади*), Ҳара оловида қизиб энергия каналлари билан кўкрак қафаси, бўйин орқали бош суяги ичига кириб у ердаги барча мия хужайраларини иссиқ покиза нур энергия билан тўйинтирмоқда, мияънинг барча хужайралари яшнаб, яшариб, нур билан тўлиб кетмоқда, хужайралар ўзларининг энг навқиронлик пайтидаги шаклини олмоқда, улар куч қувватга тўлмоқда, деб ҳис қилиш ва ушбу жараёнларни «кўриш» керак. Шунингдек, соф кумуш ранг нурни бурун орқали ўпкага ундан қорин соҳасига ва у ерда қизиб энергия каналлари орқали ҳеч қандай тўсиқларсиз мия хужайраларига етиб бораётганликларини яққол тасаввур этиш керак. Бу машқ бош мия хужайраларини кислород билан таъминланишини яхшилайти.

Ой календарининг 3-4-кунлари. Дастлабки ҳолат, нафас олиш цикли аввалгидек. Соф кумуш ранг нур организмга киради. «Ҳара олови»да қизийди ва энергия каналлари орқали оқиб, кулоқлар ичи, томоқ ва бўйин умуртқаларига боради. Иссиқ пок нур-энергия кулоқ ичи, томоқ ва бўйин тўқималарининг хужайраларини қизитади, нур билан тўйинтиради ғуборлардан тозалайди, хужайраларни навқиронлик шаклига қайтаради.

Ой календарининг 5- 6- 7 кунлари. Дастлабки ҳолат нафас олиш цикли юқоридагидек. Соф кумуш ранг нур Ҳара ўчоғида қизитилиб энергия каналлари орқали елкаларга (*тирсак бўғинигача*), ўпка ва кўкрак қафасидаги барча нерв тизими, лимфа, қон томирлари ва ўпка пардалари соф кумуш ранг нур билан тўйинтирилади. (*ҳар бир аъзоларга ва тизимларга алоҳида-алоҳида.*) Натижада, ушбу аъзолар навқиронлик давридаги шаклига секин-аста қайта бошлайди. Фазовий структураси мустаҳкамланади.

Ой календарининг 8- 9- 10- 11- кунлари юрак, жигар ва ўт пуфаги, умуртқа поғонасининг кўкрак қисмига соф нур юборилади (*Юракка соф тилло рангли, жигарга соф қаҳрабо рангли, умуртқа поғонасига соф кумуш рангли*).

Ой календарининг 12- 13- 14- кунларида ошқозон, ошқозон ости бези, талок, 12 бармоқли ичак, ингичга ичак, йўгон ичакларга кумуш ранг соф нур энергия берилади. Бир вақтнинг ўзида ушбу нурлар кўкрак қафаси, бўйин ва бош суяги ичидаги аъзоларга ҳам берилади. Аслида ҳамма вақт ҳам масалан, мияга кетаётган нурлар қорин соҳаси, кўкрак ва бўйин орқали ўтади ва йўл

йўлакай у ердаги аъзоларни нур билан тўйдириб ўтади. Ушбу кунларни аввалги фазадан, яъни 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- кунлардан фарқи шуки, ушбу кунлари яъни 8- 9- 10- 11- 12- 13- 14- кунлари юқоридаги барча аъзоларга нур бериб уларни тўйинтириб, шунинг билан ўша аъзоларда модда алмашувининг натижасида ҳосил бўлган ортиқча энергияъни ва кераксиз моддаларни хужайралардан хужайралараро бўшлиқларга, у ердан лимфа ва қон томирлари орқали чиқариб юборилаётганини, чиқиндилар нафас чиқариш жараёнида танадан чиқиб кетаётганини, бир қисми жигар ва ўт орқали ичакларга тушаётганини, бир қисми қон билан юрак орқали буйракларга юборилаётганини ҳис қилишимиз, тасаввур қилишимиз, шунингдек, «кўришимиз» керак.

Календарнинг 15- 16- кунлари бел умуртқалари, буйраклар, буйрак усти безлари, **17- 18- кунлари** жинсий безлар, простата бези, пешоб пуфаги ва тўғри ичак, **19- 20- 21- кунлари** думба соҳаси, сон, умуртқаларнинг дум рудиментларига нур юбори-лади. Уларни кумуш рангли соф нур билан тўлишганини структураларнинг тикланаётганини тасаввур қилинади.

Календарнинг 22 куни дам олиш куни.

Календарнинг 23- 24- кунлари бутун тери қопламасига (*соғлом тери ранги*), *барча суюқликларга (кумуш ранг)* овқат ҳазм тизимига кумуш ранг нур юборилади.

25- 26- кунлари қўл ва оёқ қафтларига, тўпикларга, кўриш тизимига нур берилади.

27-28- кунлари оёқ қафтлари, организмнинг барча суюқликлари, ҳазм аъзоларининг хусусий нерв тизимига кумуш ранг берилади. Уларнинг структуралари тикланади, голографияси тиниқлаштиради, шунингдек, **23- 24- 25- 26- 27- 28- кунларида** ўтказилган барча машқларда аъзолар ва хужайралар структураларини тиклашлари, голографияларини тўлдиришлари баробарида моддалар алмашувини натижасида ҳосил бўлган чиқиндилар ва ўз муддатини яшаб ўлган хужайралардан тозаланади.

Календарнинг 29-куни дам олиш куни.

Ой календарининг 1-кунидан бошлаб бутун цикл қайтарилади.

Вариантлари

1-вариант

Ўзингиз учун маъқул дастлабки ҳолат танланади.

Асосан қорин билан нафас олиб, иложи борича, нафас чиқариш муддатини узоқроқ бўлишига аҳамият бериб, хотиржам, сокин, ҳеч қандай зўриқишсиз нафас олиш-чиқариш цикли бажарилади. Машқни бажариш муддати камида 30 минут бўлиши керак. Аста-секин 1-2 соатгача узайтириш мумкин. Муҳими: 1. Ҳар бир «куннинг нуруни» ўша кунни «ўзининг органига» бериш керак (*масалан, 1-2- кунлари мия хужайраларига соф кумуш ранг ёки 10- 11- кунлари юракка соф тилла ранг ва ҳоказо*).

2. **Ойнинг 1- ва 3- фазасида** (*1-7- кун, 15-21- кунлари*). Аъзолар олаётган нурлар билан ўз структураларини тиклашлари, голографиясини (нур таналарини)равшанлаштиришлари керак.

3. **Ойнинг 2ч-, 4- фазасида** (*8-14 ва 22-28 кунлари*) оқиб турган нурлар хужайралардаги ҳаётий жараёнлар туфайли ҳосил бўлган чиқитларни, ортиқча

энергияъни ва ишлаб ўз муддатини ўтаб ўлган ҳужайраларни оқизиб чиқиб кетишларини яхши тасаввур қилиши керак.

Масалан, ушбу вариант ёрдамида юракни чиқитлардан тозалаш керак бўлса, муолажа (*нафас олиш машқи*) қуйидагича ўтказилади. Айтайлик, дастлабки ҳолатнинг I. 2-рақамлисини танладингиз. Яъни оёқларни тиззадан букиб, оёқ кафтлари ва товонларга ўтирдингиз. Ануснинг яхшигина ёпиқ туришига аҳамият берасиз. Тана вертикал ҳолатда. Одатдагидек нафас циклини сокин бажарасиз, бурун орқали қоринни шишириб нафас олиб, қоринни пучайтириб нафасни чиқарасиз. Нафас циклини нафас олиш қисмини, пауза ва нафас чиқариш қисмидан озроқ муддат давом этишига аста-секин эришишга ҳаракат қиласиз. Масалан, 1 минутда томир уришингиз ўртача 60 марта бўлса, шу вақтда ўртача 15-16 марта нафас олаётган бўласиз. Демак, 1 минутда 4 марта нафас оласиз, яъни тахминан ҳар 15 секунда 1 марта. Шундан 3 секунди (20%) нафас олишга, 3 секунди (20%) нафасни ушлаб туришга 5 секунди (30%) нафас чиқаришга ва 4 секунди (30%) паузага сарф этилади. Яъни хаёлан нафас олишга 1, 2, 3 санайсиз, нафасни ушлаб туриб 1, 2, 3 санайсиз, нафас чиқаришга 1, 2, 3, 4, 5 санайсиз ва паузага 1, 2, 3, 4, 5 санайсиз. Ушбу натижага аста-секин эришилади. Ҳеч қачон зўриқмаслик керак.

Ушбу муолажа (*нафас олиш машқи*) ойлик биоритм бўйича ойнинг 8- 9- 10- 11- кунлари, суткалик биоритм бўйича ўша кунлари соат 11⁰⁰ дан 13⁰⁰ гача бажарилади. Муолажани ойнинг бошқа кунлари ҳам бажариш мумкин, фақат суткалик биоритмга риоя қилиш керак (11⁰⁰-13⁰⁰ гача).

Ойнинг 1-7- ва 15-21- кунлари **соф тилла ранг** ҳаво (*нур*) ўпка орқали Ҳара ўчоғига бориб қизитилиб, у ердан энергия каналлари орқали юракка бориб, уни ҳамма ҳужайраларини соф тилла рангли шифобахш нур билан тўйинтирилади, ҳужайралар структуралари мустаҳкамланади.

Ойнинг 8-14- ва 22-28- кунлари эса ҳужайралар нур билан тўйинтирилади, структуралари мустаҳкамланади. Модда алмашувининг натижасида ҳосил бўлган чиқиндилардан тозаланиб, ўпка орқали ташқарига чиқариб юборилади.

Ойнинг 29-куни дам олиш куни.

Агар ўпкани тозалаш керак бўлса ҳам юқоридагидек машқлар бажарилади. Ўпкага **соф кумуш ранг** юборилади. Ўпканинг суткалик биоритми соат 3⁰⁰дан 5⁰⁰ гача. Ойлик биоритмда «ўпка кунлари» 5- 6- 7- кунлари.

Жигар ва ўт пуфаги учун суткалик биоритм пайти соат 23⁰⁰ дан 3⁰⁰ гача. Ойлик биоритмда «жигар кунлари» 8- 9- 10- 11- кунлари. **Жигар қахрабо ранг** нурни қабул қилади, **ўт пуфаги зангори рангли** нурни қабул қилади.

Буйраклар ва пешоб йўллари. Суткалик ритм пайти соат 15⁰⁰ дан 19⁰⁰ гача ойлик ритмда 15- 16- 17- 18- кунлари. Буйраклар ва пешоб йўлларисоф **кумуш рангли** нурни қабул қиладилар.

Худди шу кунлари ва шу соатларда ушбу рангли нур билан буйрак усти безлари, бел умуртқалари, жинсий безлар, простата бези, тўғри ичак аъзоларини ҳам юқоридагидек тозалаш мумкин.

Ойнинг 12- 13- 14- кунлари соат 7⁰⁰ дан 9⁰⁰ гача ошқозонни, соат 9⁰⁰ дан 11⁰⁰ гача талок, ошқозон ости бези ва 12 бармоқли ичакка соф кумуш ранг юбориш мумкин. Соат 5⁰⁰ дан 7⁰⁰ гача йўғон ичакка нур юборилади. (*Эслатма*

соғлом кишилар ушбу вариантни ой календари кунлари ва суткалик календар бўйича ҳар бир аъзо ва тизим учун «ишлайдилар». Беморларда эса масалан, ошқозон ёки бошқа аъзоси носоғлар қўшимча равишда ушбу аъзо учун ҳар куни муолажа ўтказадилар, масалан, ошқозон учун ҳар куни соат 7⁰⁰дан 9⁰⁰ ва ҳоказо).

2-вариант

Бу вариант ҳар куни уйқуга кетиш олдидан бажарилади.

Дастлабки ҳолат. Чалқанча ётилади, 4-5 марта чуқур нафас олиб қорин анча шиширилиб, нафас чиқарилганда иложи борича пучайтирилади. Сўнг аста-секин қорин билан нафас олиш давом этади. Кунлар ва бериладиган нурлар аввалгидек. Яъни ой календарининг 1-2-кунлари бош мия; 3-4-кунлари кулоқ ичи, томоқ, бўйин соҳа тўқималари; 5- 6- 7- кунлари елка, ўпка, кўкрак қафасидаги барча нерв тизимлари, лимфа қон томирлари ва ўпка пардалари; 8- 9- 10-11- кунлари юрак, жигар, ўт пуфаги, умуртқа поғонасининг кўкрак қисми; 12- 13- 14- кунлари ошқозон, ошқозон ости бези, 12 бармоқли ичак, талок, йўғон ичак; 15- 16- кунлари бел умуртқалари, буйраклар, буйрак усти безлари; 17-18- кунлари жинсий безлар, простата бези, пешоб пуфаги, тўғри ичак;

19- 20- 21- кунлари думғаза, сон соҳалари.

Ойнинг 22- куни дам олиш.

23- 24- кунлари тери қопламаси, барча суяклар, ҳазм тизими; 25- 26- кунлари қўл ва оёқ кафтлар, тўпиклар, кўриш тизими; 27- 28- кунлари оёқ кафтлари, организмдаги барча суюқликлар, ҳазм аъзолари, нерв тизими.

Ойнинг 29- куни дам олиш.

Ой календарининг ҳар бир кунда тегишли аъзони ҳар қайсисини алоҳида нур(энергия) билан тўйинтирилади. Структуралари тикланади. Хужайралар голографияси тиниклаштирилади, чиқиндилар чиқарилади ва ҳоказо(Ушбу ўринда барча жараёнларни ҳис қилиш ва ботиний кўриш муҳимлигини яна бир бор эслатиб ўтамиз). Шу аснода уйқуга кетилади. Ушбу вариант олдинги вариантларни пухта ўзлаштирилгандан сўнг бажарилади. Организмда уйқу пайтида ҳам автоматик тарзда нафас олиш ёрдамида тозалаш, соғломлаштириш жараёни давом этаверади. Муҳими, ушбу машқлар давомида нурлар юрадиган йўлларни аниқ равшан тассавур қилиш керак. Агар йўллар тоза бўлса, нур оқими равон оқиб, жуда тез муддатда керакли натижа ҳосил бўлади. Саломатлик юксак даражада бўлади.

Агар организм бироз миқдорда чиқиндилар билан тўлишган бўлса, нур ўз йўлини бироз қийинчилик билан бўлса-да, тозалаб олади. Агар чиқитлар кўп бўлса, у ҳолда юқоридаги машқлардан фойда кам, ҳатто баъзи бир эски касалликлар кўзғалиб қолиши мумкин (энергия айланишининг ўзгариши ҳисоби-га). **Агар шундай бўлса, сиз организмгини тозалашни дастлабки боскичларидан бошлашингиз керак бўлади.**

Эслатма: организмни ҳаво ёрдамида тозалаш тўғрисида юқорида баён этганларимиз,асосан, ўрта ва юқори ёшдагилар учун мўлжалланган. Болалар, ўсмирлар эса ушбу муолажаларни бироз ўзгартирилган ҳолда ўзлаштириб организмларини жисмоний ва маънавий баркамол эттиришларида фойдаланишля-

ри мумкин. Унда ҳам ушбу муолажалар юқоридагидек бажарилади. Фақат ҳар куни тегишли аъзога, тегишли нур берилиб улар «тўйинтирилиб» ўша аъзо ҳужайралари ва аъзо бутунича структураси «ривожлантирилади». Масалан, ой календари бўйича:

1) 1-2- кунлари бош мия ҳужайраларига «нур берилади» ва ҳар куни «ривожлантирилади» Агар шуғулланувчи боланинг наслида алломалар, иқтидорли кишилар ўтган бўлса, ушбу сифат болада ривожланади, чунки машқлар давомида бола бош мияси ҳужайраларида «муҳрланган код» ечилади.

2) 3-4-кунлари қулоқ (*ичи ва ташиқи тизими*) ҳид сезиш тизими, томоқ, ютқун халқум, бўйин умуртқалари нур энергия билан тўйинтирилади, ривожлантирилади. Наслида яхши ҳид сезувчи, яхши «эшитувчи» ва эслаб қолувчи, овози мукамал кишилар ўтган бўлса, ўша сифатлар шуғулланувчида ривожланади.

3) 5-6-7- кунлари елкага (*тирсак бўғимигача*) кўкрак қафаси ва унинг ичидаги барча аъзолар ва тизимларга нур энергия бериб «тўйинтирилади». Ушбу аъзоларнинг кундан кунга ривожланиб ҳажми катталашиб бораётганлиги ҳис қилинади. Ота-онаси кенг елкали, кўркам кўкракли бўлсалар, болалар осонгина керакли ривожланишга эришадилар. Лекин ота-онаси нисбатан заифроқ болалар эса қўшимча равишда муолажаларни бажариш жараёнида ўз тенгқурлари даврасидан биронтасини (*яхши ривожланаётгани*) танлаб, гўё ўша тенгдошининг ривожланиши (*хусусан, елка ва кўкрак қафаси*) унда ҳам ана шундай сифат кашф этаётганлигини ҳар куни ҳис қилиши ва «кўриши» керак (*маиҳур атлетларни кўз олдига келтириши ҳам мумкин*).

4) 8-9-10-11-кунлари юрак, жигар, умуртқа поғонасининг кўкрак қисмига нур энергия берилади, тўйинтирилади, ривожлантирилади. Ушбу аъзонинг жойланиши, ривожланиши ҳар куни берилаётган жисмоний зўриқишга муносиб даражада ривожланаётганлиги ва структураси мустаҳкамланаётгани ҳис қилинади ва «кўрилади».

5) 12-13-14-кунлари ошқозон, ошқозон ости бези, талоқ, 12 бармоқ ичак, ингичка ичак ва йўғон ичакларга нур энергия берилади, улар тўйинтирилади. Нисбатан кичик ҳажм даражасида ҳар кунги берилаётган жисмоний зўриқишга муносиб равишда структураси мустаҳкамланади.

6) 15-16- кунлари бел умуртқалари, буйраклар, буйрак усти безларига нур энергия берилади, ривожлантирилади.

7) 17-18- кунлари жинсий безлар, простата бези, пешоб пуфаги ва тўғри ичакка нур берилади, ривожлантирилади.

8) 19-20-21- кунлари думба соҳаси, сон, умуртқа поғонасининг охирига нур берилади, ривожлантирилади.

Ойнинг 22- куни дам олиш куни.

9) 23-24- кунлари бутун тери қопламасига, барча суякларга, барча бўғин ва боғламларга, мушакларга нур юборилади, тўйинтирилади, структуралари мустаҳкамланади. Ривожланаётган чиройли қадди-қомат кўз олдига келтирилади (*маиҳур эркак атлетлар ёки кўркам, хушқомат спортчи аёллар*) улар даражасига етишга ҳаракат қилинади.

10) 25-26- кунлари қўл ва оёқ кафтларига, тўпикларига, кўриш тизимига нур берилади. Улар тўйинтирилади, ривожлантирилади, структураси мустаҳкамланади.

11) 27-28- кунлари оёқ кафтлари, организмнинг барча суюқликлари, ҳазм тизимининг хусусий нерв тизимига нур берилади, тўйинтирилади.

Ойнинг 29-куни дам олиш куни.

Ойнинг биринчи кунидан нафас олиш машқлари янгидан бошланади.

Ушбу нафас олиш машқлари агар жисмоний машқлар билан бирга бажарилса, *(2-вариантдан ташқариси)* натижаси яхшироқ бўлади. Агар қайсидир тизимга алоҳида эътибор керак бўлса, ҳар кунлик умумий машқлар тугагандан сўнг ўша тизим учун алоҳида машқлар ўтказилади.

(Соғлом кишилар ушбу вариантни ой календарлари кунлари ва суткалик календарь бўйича ҳар бир аъзо ва тизим учун «ишлайдилар». Беморлар эса масалан, ошқозон ёки бошқа аъзолари носоғлар эса қўшимча равишда ушбу аъзоси учун ҳар куни муолажа ўтказадилар (масалан, ошқозон учун ҳар куни соат 7⁰⁰-9⁰⁰ гача). Ушбу бобни муҳим ахборот билан яқунлаш ўринли бўлади.

Гап шундаки, баён этганларимиз нафас олиш машқлари ҳақиқатдан ҳам инсон саломатлигини сақлашда жуда муҳим. Лекин ҳар доим ҳам машқларни мунтазам бажаришга одамларнинг вақти бемалол бўлавермайди. Агар шундай бўлса ичакларингизни яхшилаб тозалаб *(клизма қилиб)* ўзингиз учун мунтазам, мустаҳкам “ички хуш кайфият” яратиб олинг *(инсон ички муҳити ва дисбактероз бобига қаранг)* ва имконият бор жойда ана шундай соғлом кайфият ва табассум билан рақсга тушинг. Бу билан сиз инсон учун энг яхши нафас олиш машқини бажарган бўласиз, ишингиз махсулдорлиги яхши бўлади, саломатлигингизни ҳам сақлаб қоласиз. Энг муҳими соғлом табассумни бошқаларга ҳам юқтирасиз ва бу билан кўп савоблар ҳам ишлаб оласиз, Чунки сиз “ҳадис”ни бажармоқдасиз.*(Инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги энергия алмашинувлари бобига қаранг.)*

ИНСОН ОРГАНИЗМНИ ТУПРОҚ БИЛАН ТОЗАЛАШ ВА ДАВОЛАШ

“Камбағалнинг тахти ер”

Тупроқ билан мунтазам мулоқот инсон учун бажарилиши шарт бўлган ҳаётий эҳтиёж. Агар Қуёш ҳаётнинг отаси, деб қиёс қилсак, онаси Ердир. Ер инсон учун ҳамма нарсани ҳаво ва сув воситачилигида беради. Ҳамма тирик нарса Ер билан боғлиқ. Ер битмас-туганмас ҳаётий қувватни ўзига жамлаган.

Ер коинотдаги барча ҳодиса ва улар энергиясини қабул этади ва ўзида яшаб турган жамики нарсаларга керагича улашади. Улашганда ҳам ҳар бир нарсани, хоҳ у ўсимлик бўлсин ёки жонзот бўлсин, фақат ўшанинг ўзига хос ва ўзига мос ҳолда етказиб беради. Лекин қанча сарф этмасин, ҳар доим коинотдан келаётган энергиялар ҳисобига ва ўз бағрида бўлаётган жараёнлар ҳисобига ўз захирасини доимо тўлдириб туради.

Тупроқдан керакли нарсаларни ўзига олиб ўсимликлар ўсади. Ўсимликлар илдизлари орқали ердан керакли элементларни сувда эриган ҳолда (*но-органик моддалар*) шимиб олади. Танаси орқали бутун шохларига, улар орқали барча баргларига етказди. Қуёш нури дастаси таъсирида баргларидаги, хужайралар мембранасида гиперполяризация содир бўлади. Таъсир этувчи куч (*нур дастаси фотонлари*) босим кучи билан хужайра электронларидан бирини ё ўнгга ёки чапга айлантириб юборади. Яъни хужайра элементларининг фазовий ҳолати ўзгариб, хужайраларда энергия қабул қилиниши бошланиб кетади. Фотосинтез, деб аталувчи бу жараён ҳар куни қуёшнинг биринчи заррин нурлари ўсимлик баргларига тушиши билан бошланади ва жамики ўсимликларда то қуёш ботиб, унинг нурлари ўсимлик баргларига тушмай қолгунча давом этади.

Эрталаб субҳидамда ҳамма ўсимликлар япроқлари сув буғи билан қопланган бўлади. Фотосинтез жараёнини мукамал ўтиши учун (*асосан, жараённи бошланиши учун*) ўша сув буғлари, тўғрироғи, сув буғлари таркибини ташкил этувчи водород ионлари муҳим аҳамиятлидир. Сўнгроқ бу жараён барг ичидаги сув ҳисобига ишлайверади. Демак, қуёш нури фотонлари (*тўлқин тебраниши ҳаракати*) таъсирида сув ва карбонат ангидриддан органик моддалар ҳосил бўлади. Шунингдек, озод кислород ажралиб чиқади. Хужайрада энергия ташувчи электрон ҳаракати ниҳоясида аденозин три фосфор кислота молекуласи (*АТФ*) ҳосил бўлади. (*Қуёшдан ютилган энергия эквивалент миқдоридида кимёвий энергияга айланади. Масалан, ҳар бир молекула CO_2 ҳисобига қуёшнинг 112 ккал энергияси гликозага йиғилади.*) АТФ тирик организмнинг энг маъқул энергия тутиб турувчиси ҳисобланади. Хужайра жараёнлари ана шу энергияга боғлиқ кечади. Бу энергиядан хужайралар углеводлар, оксиллар, ёғлар синтезида фойдаланишади. Ўсимликлардаги АТФ молекуласи (*АТФ кислотадан фарқли ўлароқ*) сувда эримайди. Шунинг учун уни осмотик босими ўзгармайди. Шу сабабли у захирада сақланиши мумкин. Бу ўша биз учун муҳим бўлган, яъни ўсимликлар ҳосил қилган углеводлар, ёғлар, оксиллар. Бу моддаларни ўсимликлар ўзлари учун ва бошқа жониворлар учун, шу жумладан, инсон учун тайёрлайдилар ва ўз таркибида сақлайдилар. Бир қисмини ўз авлодлари наслини давом эттириш учун уруғларига, меваларига жойлайдилар. Баъзи бир ўсимликлар муҳим захираларини томирларида (*илдиз мева ўсимликлар*), баъзилари танасида (*шакар-қамиш ва ҳоказолар*) барглари, шохларида, меваларида сақлайдилар.

Ўсимлик озиқ-овқат маҳсулотларининг структураси меъёри, табиий қулай фазовий шаклда жойлашган ва етилиб пишган пайтларида ундаги элементлар энг маъқул сифат ва миқдорга эгадирлар. Улар ҳам томири ердан узилмаган пайтида кечалари юлдузлар энергиясини, коинот энергиясини, хронал (*вақт*) энергиясини, шунингдек, ҳаводан карбонат ангидридни оладилар, барглари орқали турли биокимёвий жараёнлар ўтказиб карбонат ангидрид таркибидаги углерод ва кислородни ажралиши натижасида ўсиш учун энергия ҳосил қиладилар. Ўсиш учун «қурилиш материаллар» ҳосил қиладилар ва тунни билан ўсиб яна тонгда қуёш чиқишини кутадилар. Шундай қилиб ўсимликларнинг хужайралари ва аъзолари тузилиши, структураси ёки элементларини фазовий жойлашуви, табиий меъёрдан ҳеч чиқиб кетмайди. (*Табиатдаги*

ҳар бир нарса космосдан фақат ўзига хос тўлқин тебранишли зарядларни қабул қилади ва ўшанга мос резонанс қайтаради.) Макрокосмос ва микрокосмос алоқаси, деб аталадиган бу алоқа, масалан, мева узилганда ёки кўкат узиб олинганда узилади ва маълум вақтгача космос нурларининг инерцион ҳаракатини ўзида сақлаганликлари учун структуравий тузилишлари (*ҳужайра-ни ташкил этувчи элементларнинг фазовий жойлашуви*) бузилмай туради. Шунинг учун инсон ўсимлик озиқ-овқатларини ана шу структураси бузилмай истеъмол қилингани яхши. Юқорида айтилганидек, энергия ушбу овқатли моддаларда энг мукамал ва максимал даражада бўлади. Вақт ўтган сайин структураси йўқола боради. Унинг структурасини тикламасдан туриб, ундан энергия ҳосил қилиб бўлмайди. Ўша озуқа моддаларни истеъмол қилинса, (*структураси йўқолган озуқа*) овқат ҳазм қилиш жараёнида, одам ўз энергиясини сарф этиб, уни структурасини тиклаши зарур бўлади. Бу эса ортиқча энергия сарф бўлишини талаб этади. Одам организмида овқатли моддалар табиатда қандай жараён билан пайдо бўлган бўлса, қандай босқичлардан ўтган бўлса, худди ўша жараённи энди тескари йўналишида қайтарилади ва охирида сув ва карбонат ангидридга айланиб организмдан чиқиб кетади. Яъни овқатли моддалар аввал ўсимликларда, уларнинг баргларидаги сув ва карбонат ангидрид, азот ва микроэлементлардан, қуёш нурлари квантлари таъсирида, ҳосил бўлиб уларнинг меваларида, уруғларида ёки таналарида, баргларида ёки томирларида захирага йиғилган эди. Худди ана шу озуқа моддалар инсон организмида секин-аста парчаланиб (*маълум муҳит, маълум ферментлар таъсирида ва организмнинг маълум қисмларида*) албатта, охирида сув ва карбонат ангидридга айланади. Уларнинг «вужудидаги» қуёш нури квантлари, космик энергиялар, хронал энергиялар, инсон ҳужайраларининг энергетикасини тўлдириш учун, хусусан, инсон ҳужайралари голографиясини тўлдириш учун, янги пайдо бўлаётган ҳужайраларни эса янги голография билан таъмин этиш учун ишлаб кетади. Қолдиқ маҳсулотлар сув ва карбонат ангидрид, шунингдек, азот ва бошқа элементлар ортиқчаси ташқарига чиқариб юборилади. Сув ва микроэлементлар ерга, карбонат ангидрид эса ҳаво орқали ўсимликларга бориб етади. Сувни ўсимликлар томирлари орқали яна баргларга етказилади, ҳаводаги карбонат ангидрид эса тунда яна ўсимлик баргларида сингади. Шундай қилиб озиқ-овқат маҳсулотлари ердан ўсимликларга, ўсимликлардан жонзотларга, шунингдек, одамга ҳам ўтиб, табиатда айланиб туради. Ушбу айланиш мунтазам бўлиши учун коинот мавжуд бўлиши, қуёш ва юлдузлар мавжуд бўлиши, атмосферанинг мавжуд бўлиши ва албатта, Ернинг мавжуд бўлиши шарт. Бутун дунёдаги жонзот учун, ўсимликлар учун, озуқа ана шундай қилиб макрокосмос билан Ер орасидаги муносабатлар, жараёнлар орқали яратилади.

Ўсимлик озуқалари термик қайта ишланса, «ярим тайёр» ҳолатига келтирилса (*полуфабрикат*), консерва қилинса, тузланса, рафинизация қилинса, ва ҳоказолар, шунингдек, узоқ сақланса, унинг табиий структуралари бузилади. Уни истеъмол қилган инсон унинг структурасини тиклаб, ҳужайра жараёнлари кетмайди. Организм истеъмол қилган овқати структурасини тиклашга мажбур бўлади, бу эса, катта миқдорда энергия сарф қилишни талаб этади. Охир оқибатда, энергиянинг бундай кўп сарфланиши инсонда энергия

танқислигини келтириб чиқаради. Организмдаги ҳаётий жараёнлар суствлашади, бориб-бориб организмда кексайиш аломатлари пайдо бўла бошлади.

Ер инсон организмга сувлар орқали ҳам таъсир этади. Яъни сув хусусиятлари тўғрисида юқорида сўзлаганимизда сувни ўзи билан «муносабатда» бўлган ҳамма жараёнлар ва элементлар, моддалар ҳақида ўз «хотирасига» ёзиб оладиган хусусияти бор, деган эдик. Ёки воқеа ва жараёнларни «эслаб» қолади. Шунинг учун сув ер қаърига сингиши жараёнида кўплаб элементлар билан тўқнашади, алоқада бўлади, уларни баъзи бир сифат ўзгаришларига учратади. Шунингдек, ўзи ҳам маълум бир сифат ўзгаришларига учрайди. Хулоса, қилиб айтганда, гўё «саёҳатда» юриб кўп нарсаларни «ўрганайди». Маълум бир муддатга етганда, маълум бир чуқурликда ер зичлиги билан сув оғирлиги кучи мувозанатлашганда ёки сув босими ернинг қайсидир қатламини сизиб ўтолмайди даражага етганда, у ердаги босимнинг ер юзидаги босимдан устун даражада катталиги ҳисобига яна ернинг юза қисмига чиқиши мумкин. (*булоқлар, кўллар*) Лекин энди бу сув ер қаърига сингиб кетаётган сувдан бутунлай бошқача ҳарактерга эга бўлиб қолади. Ана шу янги хусусиятлари билан сув энди инсон организмга бошқача таъсир этади. Чунки уни «хотирасида» ер қаърида бўлаётган жараёнлар тўғрисида (*ахборотлар*) бор. Инсон танаси, асосан, ер элементларидан иборат эканлиги учун, сув олиб келаётган ер таркибидаги ахборотлар, инсон танаси учун қариндош ҳисобланади, аниқроғи бу ерда «Она-бола» феномени ишга тушади. Ер сув воситачилигида она ўрнида таъсир кўрсатади, агар «бола» (*инсон*) организмда қандайдир ўзгаришлар бўлса, она (*ер*) уни тўғрилашга ҳаракат қилади. Бу феномен, айниқса, ўсимликларда яққол кўзга ташланади. Масалан, қандайдир бир ўсимлик касалланиб ёки бир сабаб билан ўса олмайётган бўлса, юқоридагидек ҳислатли сув билан суғорилса, бутунлай яхши бўлиб кетади. Тоғу тошлардан тушаётган ирмоқлардан ҳосил бўлган анҳор ва дарё сувлари ҳам юқоридагидек хоссаларига эга. Яъни денгиз, океанлардан буғланиб (*муҳими, дистилланиб*) атмосферанинг юқори қатламлиригача кўтарилиб, атмосфера жараёнларида қатнашиб макрокосмос жараёнларига тўйиниб, яна ер юзига тушади (*ёмғир-қор шаклида*). Шулардан бир қисми тоғутошларда қор ва муз шаклида сақланади. (*Истеъмол учун яроқли сувнинг 95% қор ва муз шаклидаги сувдир*). Иссиклик таъсирида юқоридагилар эриб тоғ ирмоқларини ҳосил қилади. Тоғ ирмоқлари сувининг инсон организми учун фоят фойдали томони шуки, унда сувнинг юқорида айтилган хосиятларидан ташқари энди ушбу сувда тоғ жинсларини ташкил қилган жуда кўплаб минераллар эриган ҳолатда оқиб келади. (*Маълумки, оддий тупроқда кам учрайдиган ёки бутунлай учрамайдиган жуда кўп, инсон организми учун керакли минераллар айнан мана шу сувларда эриган ҳолда оқиб келади.*) Эҳтимол, шунинг учундир буюк ибн Сино ичимлик сувларининг энг яхшиси, тошдантошга урилиб тушаётган тоғ ирмоқлари сувидир, деб ҳисоблаган.

Демак, Ер ҳаво орқали (*Ер борлиги учун атмосфера ва унинг қуйи қавати ҳаво қатлами бор*) инсонга “Тангри зарралари”ни (*коинот хронал энергиясини*), куёш нурларини, юлдузлар нурларини, ўсимликлар, озуқа моддалар шаклида етказиб берса, ўз қаъридаги сув орқали ўз ички ахборот энергиясини етказиб беради. Шунингдек, ер устки қатлами, тупроқ плазмаси, инсон тана-

сининг плазмаси билан инсон пайдо бўлгандан бошлаб энг охирги нафасигача плазма алмашинуви-биорезонанс ўтказиб туради. Мухими, ҳамма вақт фақат инсон фойдасига. (*«Она» сифатида «бола» фойдасига.*) Ушбу феномен ҳамма ўсимликлар ва ҳайвонлар учун ҳам бирдек тааллуқли.

Қадимги ҳақимлар Ернинг бу хусусиятини билганлар ва кўп касалликларни даволашда тупроқдан фойдаланганлар. Жумладан, тупроқни истеъмол қилиш кўп халқларда одат бўлган.

Куруқ кесак олиш учун (*бундай кесакни сугорилмайдиган, дорилар, чириндилар тушмаган соф ердан олинади, кесакни бозордан ҳам олиш мумкин*), ер 70 см ковланади ва ён деворидан керагича тупроқ олиниб сув билан яхшилаб ювиб тозаланади, сўнгра лой қилинади ва кичкина-кичкина кулчалар ясашиб офтобда қуритилади. Қуриган кулчалар туйилади, яна лой қилинади, ясалади, яна қуришиб, сўнг куруқ ерда сақланади. Ишлатишдан олдин ёғоч келида яхшилаб туйилади, сўнг тахта устига сепилиб устидан яна ёғоч ўқлов билан эзилади ёки шиша бутилка билан эзилади. Ҳосил бўлган кукун ишлатишга тайёр бўлади. Тайёр булган кукун офтоб яхши тушадиган ерга тўшалган қоғозга юпқа қилиб ёйилади. Кечқурун йиғиб олинади. 3-4 марта шундай қилинади ва қоғоз холтада сақланади. Ишлатишдан олдин керакли микдорда қуёшда яна қоғоз устида ярим соат сақлаб қуёш нурига тўйдирилади ва тезда ишлатилади. Ҳосил бўлган кукун зарралари ниҳоятда майда бўлиб жуда катта юза ҳосил қилиши мумкин. Ана шу кукун озгина сув билан ичиб юборилади ёки танага сепилади ёки суюқ аталасимон лой қилиниб, клизма қилинади ва ҳоказо. Тупроқ организмдаги захарларни ўзига жуда яхши қабул қилиб, организмни жуда яхши тозалайди. Мухими, организмга ҳеч қандай зиён келмайди. Жуда кўп касалликлар тузалади. Сабабини тушунишга ҳаракат қиламиз. Маълумки, тупроқда радиоактив элемент радий бор. Радийни тупроқ қуёш нуридан олади ва ўзида сақлайди. Мухими, тупроқ радийни энг маъқул меъёрида қабул қилади. Инсон тупроқни ичганда, клизма қилганда, терисига сепганда ёки тупроқда думаланиб ётганда (*тупроқ ваннаси қабул қилганда*) радий дозаси ҳеч қачон ошиб кетмайди. Радий тирик организм учун, шунингдек, инсон учун ҳам бебаҳо нарса. Организмдаги ҳеч қандай зарарли микроб радий нурланишига дош бера олмайди. Организмда ҳосил бўлаётган чикитларни йиринглашларига, ачишларига йўл қўйилмайди. Демак, хужайраларда структура бузилишига ёки номаъқул хужайралар, шунингдек, зарарли бирикмалар ҳосил бўлишига йўл қўймайди. Демак, жуда кўп касалликларнинг олдини олади. Шунингдек, ҳар хил ўсма касалликларни ҳам.

Тупроқда: Қуёш, ҳаво ва сув магнитизми мужассамлашган. Шунинг учун тупроқ плазмаси (*майдон энергияси*) таъсири кучлидир. Шунинг учун агар касалланган жойга лой қўйилса, ана шу жойда моддалар алмашинуви ниҳоятда тезлашади.

Тупроқда: инсон организми учун керакли ҳамма нарса бор, муҳими, инсон организми қабул қила оладиган шаклда ва нисбатларда.

Тупроқ билан тозалаш, даволаш усуллари: лойқа ванналар. Адольф Юст қуйидаги ваннани ишлатган. Одам танаси ўлчамига мослаб, айлана шаклда 1,5 метр чуқурликда қудуқ ковланган (*ер тандир*), у ерга аввалдан офтобда

куритилиб, майдаланиб тайёрланган тупроқ солиниб сув билан аралаштириб аталасимон лой тайёрланган ва унга ялангоч ҳолда одамни туширишган. Ваннада туриш муддати ярим соат. Бундай ванналар ҳаво совуқ кунлари иссиқ сув билан, ҳаво иссиқ кунлари совуқ ёки илиқ сув билан қилинади. Бундай ванналар оддий ванналар билан бутун тана учун, оддий тоғоралар билан тананинг бирор қисми учун ҳам қилиниши мумкин. Қаттиқроқ лой тайёрланиб бош, юз қисми учун ҳам қилиниши мумкин. Бундай ванналар ёки компресслар доривор ўсимликлар қайнатмаси қўшиб тайёрланиб тананинг ҳамма қисми учун ёки бирор қисми учун ҳам ишлатилиши мумкин.

Тупроқ лойқа клизмаси. Бунинг учун 1ош қошиқ тупроқ кукуни ярим литр қайнатиб совитилгансуда аталасимон қилиб эритилади. Ярим соат қолдирилади. Сўнг яна ярим литр илиқ сув қўшилади, яхшилаб аралаштириб клизма қилинади. Клизма даволаш мақсадида бўлса, доривор қайнатмаси билан тайёрланади ва ой календарининг 1- ва 3- чорагининг ҳар куни ҳар бир аъзонинг ўз биологик фаол соатида қилинади. (*мас. юрак касаллари учун 11дан 13гача.*)

Агар организмни умуман тозалаш, мустаҳкамлаш мақсадида бўлса, ҳар куни истаган пайтда ўтказиш мумкин. Лекин бир ойда йигирма мартадан ортик эмас.

Тупроқ ваннаси. Инсон организмнинг асоси—тупроқ. Инсон организмни тупроқсиз тасаввур қилишнинг ўзи қийин. Тупроқдагидеярли барча элементлар инсон организмда бор. Қолаверса, одам ҳаво, сув орқали олаётган ахборот энергияни ҳам фақат ер иштирокида олади. Инсон организмни ташкил қилувчи элементлар организмда фаолият кўрсатиши учун одам ҳаво, сув орқали ахборот энергия олади. Ана шундагина тупроқ элементларининг маълум бирнисбатлар мувозанатида бирлашувидан ташкил топган одам организми ишлайди.

Тупроқдаги асосий элементлардан бири радий. Одатда, радий ҳаво, сув ва озроқ миқдорда озуқа моддалари билан одам организмга киради. Радий одам организмга жуда кам миқдорда керак. Ана шу кам миқдор «инсон ядро реакторини» ишлатиб юбориш учун кифоя қилади. Радий инсон хужайралари ядроларининг бўлинишида иштирок этувчи воситаларидан бири. Яъни янги хужайралар пайдо бўлишида иштирок этади. Агар сифатсиз хужайралар пайдо бўлса, уни тезда зарарсизлантиради.

Тупроқ радийни қуёшдан олади. Тупроқ заррачалари қуёш нури таркибидаги радийни ўзида тўплайди. Шунингдек, тупроқда қуёш магнетизмини, сув ва ҳаво магнетизмини ўзида сақлаш хусусияти бор. Тупроқнинг ҳамма хусусиятини баён этишга ҳожат йўқ. Фақат юқоридаги маълумотларнинг ўзидан тупроқ ванна қилинганда ёки таяммум қилинганда, одам организмда нималар кечиши маълум бўлиб турибди. Қўлга ва юзга шунингдек бутун танага сурилган тупроқ зарралари организмни зумда етарли радий билан таъминлайди. Радий эса ҳамма хужайраларнинг яхши ишлашига туртки бўлади, янги хужайралар ҳосил бўлишида қатнашади.

Бундан ташқари таяммум қилувчи тупроққа қўлни теккизганда, организмдаги ортикча зарядлар тупроқ орқали ерга ўтиб кетади, организм кераксиз, ортикча зарядлардан тозаланади.

Саломатликни сақлаб қолишнинг бошқа кўпдан кўп усулларида кўра, ушбу усул қулай, бажарилиши осон. Кўп вақт ҳам кетмайди. Бунинг устига саломатликни сақлаб қолишнинг кўп усуллари анча қиммат туради. Баъзиларини эса бажаришни ҳар доим ҳам иложи бўлавермайди. Ванна учун 1 ош қошиқ тупроқ 1 литр сувда эритилади. Ярим соат тезда тезда чайқаб сўнг ваннадаги илиқ сувга аралаштирилади.

Тупроқ истеъмол қилиш

Аввалдан тайёрланган тупроқ кукунини офтобда 2 соат қолдирилади, сўнг қайтадан йиғиб қўйилади, керак пайтида кечки овқатдан 3 соат кейин (яъни ётишдан олдин) чорак қошиқ ёки бир чой қошиқни 100 грамм қайнатиб совитилган сув билан ичиб юборилади. Кукунни сув ичмасдан ўзини шимиб еб тугатиш ҳам мумкин. Агар юқоридаги муолажалар қийин туюлса, тупроқдан лой қилиниб, майда соқачалар ясаб, сақласа ҳам бўлади. Керак пайтида овқатдан 1-2 соат олдин ёки овқат улардан биттасини ёки бир нечасини шимиб ейиш ҳам мумкин. Тупроқ таркибидаги радиий нури оғиз бўшлиғидан бошлаб, тил, милклар, тишлар, томоқ юткинлардан ўтаётиб уларни ўз нурлари билан бутун йўл бўйлаб ҳамма тўқималарни дезинфекциялаб, ошқозонга боради. Ошқозонда ҳам ўз нурлари билан шифобахш таъсир кўрсатади. У ердан ичакларга ўтади. Тупроқнинг организмдаги «саёҳати» 18-24 соат давом этади. Ана шу вақт давомида у организмдаги ҳамма ҳужайраларга, ошқозон-ичак тизими орқали ўз нур таъсирини ўтказади. Шунингдек, тупроқ таркибидаги, тахминан, 200 хил элементни организмга ўтказади. Ўрнига ошқозон-ичак тизимида ҳосил бўлган зарарли моддаларни, бирикмаларни, ҳар хил заҳарли газларни ўзига сингдиради ва анус (*орка чиқарув тешиги*) орқали чиқиб кетади. Тупроқ таркибидаги микроэлементлар болаларнинг яхши ўсишига ёрдам беради. Тишларининг яхши ҳамда вақтида чиқишини таъминлайди. Организмда суяк ҳосил бўлишини яхшилади. Шунингдек, кекса кишилар организмда доим бўладиган микроэлементларга муҳтожликни қондиради. Қонни яхши тозалайди. Қон ҳужайралари пайдо бўлишини кўпайтиради, ошқозон ва ичак тизимининг барча қисмларидаги касалликларни яхши даволайди.

Хулоса, тупроқ одам организмнинг энг яхши тозаловчи-ларидандир. Тупроқ истеъмол қилган кишиларда дастлабки пайтларида пешобда ўзгариш бошланади. Пешоб лойқалашади, нажас эса қораяди. Бу кўринишлар организмда тозалаш бошланганлигидан хабар беради. Бир қанча муддатдан сўнг пешоб ва нажас аста-секин меъёрга кела бошлайди. Сўнг жуда тоза бўла бошлайди. Пешобда ҳам нажасда ҳам ҳеч қандай ҳид қолмайди. Бу организмни тозаланиб бўлганини кўрсатади, шунда тупроқ қабул қилишни тўхтатса ҳам бўлади. **Эслатма:** Тупроқ муолажаларини организмни тозалаш учун бошқа муолажалардан сўнгроқ ўтказган маъқул. **Айниқса**, оғиз орқали истеъмол қилишни (*1 ойда 15-20 кундан, 1 кунда 1 чой қошиқдан ортиқ эмас*). Ана шунда организм тезроқ тозаланади ва одам кесак ейишга ўрганиб қолмайди, акс ҳолда одам кесак истеъмол қилишга одатланиб қолиши мумкин. Эслатиб ўтамиз, баъзи олимлар инсондаги жуда кўп касалликлар организмдаги радиоактив моддалар етишмовчилигидандир дейишади. Агар шундай бўлса, тупроқда радиоактив элементлар инсон учун энг маъқул микдорда ва пропорцияларда бор. Бе-

малол ичиш мумкин, тупроқли ванна қилиш мумкин, лойқали ванна қилиш мумкин. Лойқали клизма қилиш мумкин.

Қуёш нурунинг радиактив хусусиятга эга бўлган қисми одам танасига қуёш нури дастаси билан, ҳаво билан, сув билан, озиқ-овқатлар билан ҳам киради. Лекин тупроқ радиактив нурларни алоҳида «йиғиш» хусусияти билан аҳамиятлидир. Тупроқ радиактив нурларни гўё оптималлаштиради. Табиатдаги жонзотлар учун, шу жумладан, инсон учун ҳам энг маъқул даражага келтиради. Радиактив нурлар инсон организмидаги микроорганизмлар ДНКсидаги углерод билан боғлиқ турган водород атомларини ажратиб юборади, яъни ДНКнинг структураси бузилади. ДНК бузилса, микробларда ҳаёт тўхтайдди. Микроорганизмларга нисбатан инсон организми неча миллиардлаб катта бўлгани учун инсон организмига юқоридаги даражадаги (*тупроқ тўплай оладиган даражадаги*) радиактив нурлар зарарли таъсир кўрсатмайди. Аксинча, ҳужайра жараёнларига рағбатлантирувчи таъсир кўрсатади.

Эслатиб қўямиз, гап тупроқ ўзи табиий тўплайдиган радиактив нур тўғрисида кетяпти, буни баъзи бир мақсадлар учун жумладан, инсон организмидаги баъзи бир ёмон сифатли ўсмаларни «куйдириш» учун махсус қурилмалар ёрдамида ҳосил қилинадиган кучли даражадаги радиактив нурлар билан аралаштириб юбормаслик керак. Ушбу нурлар организмни қайсидир бир қисмидаги ёмон сифатли ўсмани куйдириш билан биргаликда умуморганизм учун ҳам ўта шикастловчи таъсир этади, лекин илож қанча, ўсма куйдирилмаса, инсонни ҳалок этади. (*Эслатма: ушбу бобда баён этилган муолажалар фақат даволовчи врач кўрсатмаси билан ва унинг назоратида бажарилади*)

ОРГАНИЗМНИ МЕВА ШИРАЛАРИ БИЛАН ТОЗАЛАШ

Диққат ушбу муолажаларниҳазм тизимида муаммолари бор кишилар фақат врач тавсияси билан бажарадилар. Эслатиб ўтамиз ушбу усул билан тозаланганимизда биз фақат тириклик суви-ҳаёт элексири билан озукланган бўламиз.

Организмни мева сувлари билан тозалаш анча қулай усуллардан ҳисобланади. Бу усулнинг ўзига хослиги шундаки, организм тозаланиш билан бирга ўзига керакли элементларни, витаминларни, биологик фаол моддаларни ва кўпгина минералларни доимо олиб туради. Умуман, саломатлигини яхши, деб ҳисоблаб юрган кишилар ҳам бу усул билан 1 йилда 1 марта организмларини тозалаб юрганлари маъқул. Иложи борича бир ҳил мева билан тозаланган маъқул. Организмни тозалаш нуқтаи назаридан лимон меваси биринчи ўринда туради.

Лимон – одам организми учун энг яхши эритувчи, шунингдек, энг яхши тикловчидир. У организмда эриши керак бўлган ҳамма нарсени эритади. Шунинг билан бирга аъзолардаги жараёнларни яна қайта тиклайди. Натижада, организм кераксиз нарсалардан тозаланади. Лимонни ҳамма ёшдагилар ҳам ишлатиши мумкин. Шунингдек, соғломлар ҳам, беморлар ҳам ишлатиши мумкин. Лимонни эрталаб наҳорда истеъмол қилиш керак. Лекин тушда ёки кечки пайт ҳам овқатдан 1 соат аввал истеъмол қилиш мумкин. Бунинг учун 1 стакан сувга 1 дона лимонни сиқиб сувини ичиш керак, холос. Лекин бу эритмани жуда се-

кин, кичкина хўпламлар билан ёки найча орқали ичилгани маъқул, токи сўлак билан тенгма-тенг аралашиб кетсин. Агар лимонни эрталаб ичилса, тушгача ҳеч нарса, истеъмол қилмаса ҳам бўлади. Чунки лимоннинг қуввати тушгача етади. Лимон билан ёки бошқа мева билан тозаланаётган пайтда иложи борича овқат емасликка ҳаракат қилиш керак. Ҳеч бўлмаганда, фақат ўсимлик овқатларидан озроқ истеъмол қилиш керак. Шунда организм тез тозаланади ва натижаси яхши бўлади.

Тартиби: Бир ҳафта давомида ҳар куни субҳидамда табиий ванна ва тозаловчи клизма қилиш, бир соатдан сўнг бир дона лимон ширасини ярим стакан сувга қўшиб жуда секинлик билан майда хўплаб ичиш.

Иккинчи ҳафтадан ҳар куни 2 та лимонни ярим стакан сув билан секин ичиш;

Учинчи ҳафтадан ҳар куни 3 та лимони ярим стакан сув билан узоқ муддатда ичиш;

Тўртинчи ҳафтадан 4 та лимонни ҳар куни бир стакан сув билан узоқ муддатда ичиш;

Бешинчи ҳафтадан ҳар куни 5 та лимон.

Олтинчи ҳафтадан ҳар куни 6 та лимонни бир стакан сув билан жуда узоқ муддат ичиш керак ва ҳоказо. Шу тартиб билан 7-8-9-10- ҳафтагача лимон шарбати ичилади. Муҳими, тушгача ҳеч нарса емаслик керак. Сўнг ҳар ҳафтада бир донадан лимонни камайтириб орқага қайтилади. Шундай қилиб ушбу даволаш муолажаси муддати 2-3 ойгача давом этиши мумкин. Даволаш курсидан сўнг ҳар куни бир-икки дона лимонни пўчоғи ва уруғлари билан қўшиб еб туриш организмни яна чиқитлар ўтириб қолишига йўл қўймайди. Худди шундай муолажани апельсин билан ҳам ўтказиш мумкин.

Эслатма: субҳидамда табиий ванна ва тозаловчи клизма ҳар куни қилинади. Агар табиий ванна қилиш имконияти бўлмаса, тозаловчи клизма қилинади.

Олма. Олма организмни тозалашда лимон ва апельсиндан кейинги ўринда туради. Лекин олмада фосфор, натрий ва темир миқдори инсон организми учун энг маъқул миқдорда ва нисбатларда эканлиги учун организмни олма билан тозалашнинг аҳамияти катта.

Муолажа техникаси: бир ҳафта давомида, ҳар куни субҳидамда табиий ванна қилинади (*агар иложи бўлмаса, тозаловчи клизма*) сўнг нонуштага ярим кг. дан 1 кг. гача олмани бемалол ўтириб, яхшилаб чайнаб, истеъмол қилинади. Тушгача ҳеч нарса ейилмайди. Тушда ва кечқурун иложи борича вегетериан овқат истеъмол қилинади.

2- ҳафтадан субҳидамда табиий ванна сўнг нонушта ярим кг. дан 1 кг. гача олма истеъмол қилинади. Тушликкача ҳеч нарса истеъмол қилинмайди. Тушликда вегетериан овқат. Кечки овқат ўрнида яна ярим кг. дан 1 кг. гача олма истеъмол қилинади.

3-ҳафта эрталаб ваннадан сўнг кечгача 2 кг олмани оз-оздан еб юрилаверади. Озгина асалли сув ичиш мумкин, фақат олма истеъмолидан 1 соатдан сўнг. Сув ичгандан сўнг 1 соатгача олма ҳам емаслик керак. Ҳеч қандай озиқ-овқат ейилмайди.

4-ҳафтадан худди 3- ҳафтадагидек давом этаверади.

5-ҳафта 2- ҳафтадаги қайтарилади.

6-ҳафта 1- ҳафтадаги қайтарилади.

Олма билан тозалашнинг қисқа курси. Бунда 9 кг олмани 6 кунда истеъмол қилиш керак.

Биринчи-кун табиий ваннадан (*тозаловчи клизмадан*) сўнг 1 кг. олмани 3 қисмга бўлиб, 1 қисмини қирғичдан ўтказиб, нонуштага (*соат-9 да*) истеъмол қилинади, соат 11 да 1 стакан дистилланган сув ичилади. Соат 13 да олмани 2-қисмини қирғичдан ўтказилиб, аста-секин истеъмол қилинади. Соат 15 да 1 стакан дистилланган сув ичилади. Соат 17 да олманинг қолган 3 дан 1 қисми қирғичдан ўтказилиб, истеъмол қилинади. Кечаси уйқуга ётишдан олдин чанқоқлик сезилса, 100 грамм дистилланган сув ичилади. Агар чанқоқлик сезилмаса, сув ичилмайди.

2- кун 1,5кг олма тенг уч қисмга бўлинади, худди биринчи кундаги сингари тартибда истеъмол қилинади.

3- кун 2 кг олма,

4- кун 2 кг олма,

5- кун 1,5 кг,

6- кун 1 кг олма истеъмол қилинади.

Эслатма: 1 субҳидамдаги табиий ваннадан сўнг тозаловчи клизма ҳар куни ўтказилади. Агар ушбу муолажалар йилнинг ҳар чорагида 1 марта 1 ҳафта давомида ўтказилса, организм чиқитлардан доимо тоза юради. Агар табиий ваннанинг иложи бўлмаса, тозаловчи клизма қилинади. 2 Лимон ва олма билан тозалашга қарши кўрсатмалар бор, албатта шифокор руҳсати билан ўтказилади.

ОРГАНИЗМНИ ҲАРАКАТЛАР ЁРДАМИДА ТОЗАЛАШ

“Ҳаракат ҳар қандай дорининг ўрнини босади, лекин ҳеч қандай дори ҳаракат ўрнини босмайди.”

И.П.Павлов

Ҳаракатлар жисмоний қондирилиши шарт бўлган ҳаётини эҳтиёждир. Ушбу бобда гап қуёш ,хаво, сув ва тупроқнинг инсон хужайраларига етказиб берилишини организмдаги плазма жараёнларининг мукамал ўтишини ва натижада саломатлигини узоқ йиллар давом этишини таъминловчи ҳаракатлар ҳақида боради. Бу борлик дунёда ҳамма нарса ҳаракатда. Коинот, макрокоинот, микрокоинот ҳаммаси жамики зот доимий ҳаракат билан тирик.

Эврилиш жараёнларида инсон организми ҳаракат билан ҳар ҳил сурилишлар эзилишлар, ишқаланишлар, зичланишлар, торайишлар, кенгайишлар, тортилишлар, чўзилишлар, вибрация, айланишлар, зирилланишлар, сиқилишлар, гравитация ва ҳоказолар таъсирида бўлган ва шундай яшашга мослашган. Бу табиий жараёнлар натижасида инсон жуссаси жуда катта юзадан имкони борича жуда кичик ҳажмга жойланган. Шу орқали инсон организмда кечаётган беҳисоб ҳар ҳил жараёнлар жуда мукамал ва

бошқарилиши осон, муҳими, энг максимал эффект ҳосил бўладиган даражага келган.

Одамда ўртача 25000000000000000 хужайра ва 25000000000000000 мицелалар (*ион*) бор, деб ҳисобланади. Агар булар ерга тартиб билан ёйилса 2 гектар юзага жойлашади. Ана шунча майдонда ҳамма ҳаётгий жараёнлар меъёрида кечиши учун кўп миқдорда суюқлик керак. Суюқлик тўхтовсиз оқиб барча хужайраларни етарли даражада озуқа моддалар билан, кислород, витаминлар, биологик фаол моддалар, гормонлар ва ферментлар билан таъминлаб туриши керак. Шунингдек, бу юзани ҳамма хужайраларига эркин электрон етказиб берилиши керак. Яна хужайра жараёнларида ҳосил бўлган кераксиз чиқитларни ва ишлаб муддати тугаган хужайраларни олиб чиқиб кетилиши керак. Бу вазифани узунлиги 100 минг км. иборат бўлган қон томирлар капиллярлар тизими бажаради. Муҳими, бу майда томирчалар ҳамма хужайраларга бориб етади ва қайтади. Яъни бириси озуқа ва кислородга тўйинган қон олиб боради. Қайтгани (*иккинчиси*) ишлаб бўлган қонни олиб кетади.

Ўртача 70 кг. оғирликдаги одамда «2 гектар юзадаги» кетаётган ҳаёт жараёнларини ҳаммаси бўлиб 35 литр суюқлик бажаради. Агар 2 гектарлик юза имкони борича кичрайтирилган ҳажмга келтирилмаганда эди, 35 литр суюқлик 2 гектар юзани, албатта, суюқлик билан таъминлай олмас эди. Катта (2 гектарлик) юзани энг кичик ҳажмга, келтирилиши ушбу ҳажмни 35 литр сув бемалол ҳеч қийинчиликларсиз ишлашини таъмин эта олди. Ана шу 35 литр сувнинг 5 литри қон, 2 литри лимфа, 28 литри хужайра ва хужайра атрофидаги суюқликлардан иборат.

Бир куб сантиметр қон капиллярлар тўри орқали ўтганда 7 00 кв метр юза билан мулоқот қилади. Яъни бир куб см. қон 7 00 кв метр юзадаги хужайраларга хизмат қилишга қуввати етади.

Қондаги озуқа моддалар ва кислороднинг хужайрага ўтиши куйидагича: озуқа моддалар ва кислород қондан капиллярлар пардаси орқали хужайралараро суюқликка диффузия бўлади. Хужайралараро суюқликдан хужайра мембранаси орқали хужайра ичига диффузия бўлиб ўтади. Озуқа моддалар ва кислород хужайра ичида унинг керакли ерларида ишлатилади.

Худди шундай, лекин тескари тартибда хужайралардан чиқиндилар ва карбонат ангидрид, ишлаб муддати тугаган хужайралар (*парчалари*) диффузия (*сизиб*) бўлиб капиллярлардаги қонга ўтади.

Агар хужайраларга керакли озуқа, кислород, микроэлементлар, ферментлар, витаминлар, гормонлар ва ҳоказолар, шунингдек, эркин электрон меъёридан секинрок етказиб берилса, хужайралардаги биокимёвий жараёнлар суст кечиб, «ҳаётгий қувват» камайишига сабаб бўлади. Хужайралар ва аъзолар функциялари орасида номутаносиблик келиб чиқади. (1 *фактор*)

Сув, мочевино, хлорли бирикмалар, натрий, кальций, ўт ва ҳоказолар чиқиб кетишининг секинлашуви хужайра ва аъзоларни ўзини заҳарлай бошлайди. (2 *фактор*)

Организмда ҳар дақиқада миллионлаб хужайралар пайдо бўлиб, миллионлаб хужайралар ўз муддатини тугатиб туради. Ана шу «ўлган» хужайралар (*микроўликлар*) ўз вақтида хужайралараро суюқликдан қонга ва

лимфага чиқарилиб, зарарсизлантирилиб турилади. Агар қандайдир бир сабаб билан ана шу жараён секинлашса, организмда улар керагидан ортиқча вақт туриб қолади ва организм учун жуда захарли «протаминлар», деб аталувчи захар вужудга келади. Организмни секин-аста захарлай бошлайди. Бу одамда кам қувватлик, дармонсизлик, асабнинг бузилиши ва умумий бетобликни келтириб чиқаради. (*3фактор*)

Агар одамдан ёмон ҳид чиқаётган бўлса, демак, унинг танасида «микроўликлар» кўпайган.

Кам ҳаракат одамлар организмда юқоридаги 3 чала фактор тезда намоён бўлади. Бундай одамлар озгина жисмоний меҳнатдан ҳам чарчайдилар. Бундай одамлар организмда модда алмашинуви жараёни секин кечади. Керакли моддаларни керакли вақтда, керакли ерга, керакли миқдорда етказиб бера олмаслик, хужайра жараёнлари натижасида ҳосил бўлган чиқитларни, айниқса, ишлаб ўз муддатини ўтаб «ўлган» хужайраларни вақтида олиб чиқиб кетилмаслиги натижасида ҳосил бўлган захарли моддалар аста-секин организмни жуда заифлаштириб юборади, иммунитетни сусаяди, улар ҳар хил касалликларга берилувчан бўлиб қоладилар.

Иммунитет сусайганлиги учун турли юқумли касалликлар юқиши мумкин. Хужайраларда дегенератив ўзгаришлар (*хужайралар таъминоти яхши эмаслиги*) борлиги учун ва қисман хужайраларни кам кислородли бўлинишига ўтиб қолиши натижасида, ҳар хил ўсма касалликлари пайдо бўлиши мумкин. Юқоридагилардан маълум бўладики, организмни ҳамма хужайралари яхши маромда ишлаб туриши учун ўша 35 литрдан иборат суюқлик маромида айланиб туриши, муҳими, соф бўлиши шарт. Уларни соф, ўз меъерий таркибида бўлиши, чиқит моддаларининг бўлмаслиги катта аҳамиятга эга. Чунки ўша ўзига хос соф суюқлик хужайраларни хужайралараро майдонларни яхши тозалай оладилар, керакли элементларни маромида ва вақтида керакли жойга етказиб бера оладилар. Шунингдек, улар ўз муддатини ўтаб ўлган хужайраларни ўз вақтида олиб чиқиб кета оладилар. Ушбу жараёнларни мукамал ва тўла-тўқис амалга оширишида жигар, ичаклар, ўпка, буйраклар ва тери қопламасининг аҳамияти ниҳоятда беқиёс. Чунки юқоридаги чиқиндиларнинг чиқариб юбориш ана шуларни зиммасидадир. Шунинг учун аввало жигар, ичаклар, ўпка, буйраклар ва тери қопламаси хужайраларининг софлиги ва ўз вазифаларини мукамал бажаришлари ниҳоятда аҳамиятлидир.

Организм суюқликларининг маромида айланиши учун ҳаракат зарур. Тинч ўтирган одамда суюқлик ҳаракати секин кечади. Демак, хужайралар ва хужайралараро майдонлар секин ювилади. Зарарли маҳсулотлар тўпланиб қолинишига шароит яратилади. Бунинг устига нотўғри овқатланилса, яна ҳам ёмон. Чунки чиқитлар кўп ҳосил бўлади. Жисмоний ҳаракат, юриш, югуриш, гимнастика ва ҳоказолар организмда суюқлик ҳаракатини тезлатади. Демак, ҳосил бўлган чиқиндиларни ҳам тезда ювиб кетади. Ҳаракат натижасида мушаклар қисқариб суюқликларни қон томирларига ўтказишади. Веналардаги қонлар оқими кескин яхшиланади. Қон айланиши тезлашади. Демак, бутун ўша 2000 м² юзага ёйиш мумкин бўлган катта юзада ҳамма хужайралар маромида ишлайди. Чиқиндилардан доимо тозаланиб туради. Шунинг учун улуғ физио-

лог олим И.П.Павлов «ҳаракат ҳар қандай дорининг ўрнини босади, лекин ҳеч бир дори ҳаракат ўрнини боса олмайди» деган эди. Дарвоқе, И.П.Павлов ҳам серҳаракат кишилардан бўлган ва 90 йилдан ошиқроқ умр кўрган ва умрининг охиригача ишлаган. Айтишларича, И.П.Павлов жуда кексайган чоғларида ҳам ҳар куни велосипед миниб юрар экан.

Инсон организми фақат ҳаракат билан яшай олади. Тез-тез юрганда, жадал суратда тоза ҳавода жисмоний меҳнат қилганда ёки югурганда хужайра жараёнлари яхши кечади. Қон яхши тозаланади, янги қон таначалари пайдо бўлади. Атрофимизда эртадан кечгача тинмай ҳаракат қилиб, йиқилиб, туриб, юмалаб, югуриб, юрган болачаларга аҳамият беринг. Ранглари қандай тоза, беғубор, бу эса ҳаракат натижаси. Ҳаракат болани етук инсон қилади. Катталар ҳам улардан ўрнак олиб имкониятлари борича ҳаракат қилишлари керак. Умрни узайтиришнинг энг тўғри ва осон йўли шу.

Энди ҳаракат давомида инсон организмида қандай жараёнлар ишлайди. Булар организм биосинтезига ва биоэнергетикасига қандай таъсир кўрсатади. Шуларни тушунишга ҳаракат қиламиз.

Маълумки, Ер сирти магнит майдони плазма ҳаракати Ер сиртидаги атмосферага ва атмосферадан ерга нисбатан зарядлар мунтазам ҳаракатда эканлиги учун зоҳир бўлади. Худди шу жараён инсон организми ва Ер сирти майдонлари, инсон организми ва ҳаво майдонлари орасида ҳам мунтазам ҳаракатда, яъни биорезонансда бўлади. Бу ҳолат одам сокин ҳолда турганда маълум даражада бўлса, у ҳаракатланганда, бир неча марта кўпаяди. Яъни инсон плазмасини (*энергиялари мажмуаси*) Ер плазмасига (*энергияларига*) нисбатан ишқаланиши кўпаяди. Бу эса хужайралар мембранасининг ўта кутбланишига (*гиперползациясига, яъни хужайра мембранасининг ичкарисига бир ҳил зарядли ионлар ва мембрана ташқарисига унга тесқари ишорали зарядланган ионларни устун даражада йўналиши*) сабаб бўлади. Бундай ҳолат хужайрани устун даражада энергия билан таъминлайди ва хужайрада биокимёвий жараёнлар аъло даражада ўтади. (*Хужайра цитосклетти оқсил таркибли биополимер. Аъло даражадаги электрон ўтгазгич. Хужайра суюқлиги ва хужайралараро суюқликлар-коллоид хусусиятли суюқ кристаллдир, у ҳам аъло даражадаги ўтказгич.*) Демак, хужайралар «электроникаси» аъло даражада ишлайди. Ҳаракат натижасида акупунктир нуқталардан (*теридаги биологик фаол нуқталар*) эркин электрон олиши ва энергия канали орқали тезлануви натижасида эркин электронлар кўпроқ кинетик энергия ҳосил қилиши ҳам содир бўлади. Ҳаракат қанча кучли ва тез бўлса, қон шунча тез айланади. Яъни мушакларни қисқариб ёзилишини кўплаб такрорланиши натижасида хужайралараро суюқликлардан моддалар қонга тез ўтади ва чиқарув-тозалов аъзоларига етказиб берилади. Бундан ташқари томирлар ичида қоннинг тез оқиши, томирнинг тез қисқариб-торайиши у ердаги (*томирнинг ички пардасидаги*) акупунктир тизимни яхши ишлашини таъминлайди. Ҳаракат натижасида, плазма қизийди, натижада, хужайраларда биокимёвий жараёнлар кучаяди. Шундай қилиб ҳаракат давомида, ҳатто анча аввалдан хужайралараро майдонларда, томирларда чўкиб қолган чикиндилар ҳам чиқариб юборилади.

Ҳаракат давомида нафас олишнинг тезлашуви эркин электронларни организмга етказувчи энг муҳим воситалардан. Унга нафас ўтказувчи найчалардаги босимларни тинимсиз навбат билан ритмик ўзгариб туриши сабаб бўлади.

Ҳаракат давомида барча хужайраларда кўп миқдорда кислород истеъмол этилади. Бу эса хужайралардаги карбонат ангидрид миқдорини нисбатан оширади. Карбонат ангидрид эса хужайралардаги оксидланиш қайтарилиш жараёнини кучайтириш учун рағбатлантирувчи ҳисобланади.

Ҳаракат давомидаги ҳар хил вибрациялар мувозанат ўзгаришлари силкинишлар, чўзилишлар, тортилишлар, ички аъзолар орасидаги бир-бирларига нисбатан ишқаланишлар, силжишлар, яқинлашишлар, узоқлашишлар, жипслашишлар, чайқалишлар ва ҳоказолар ана шу аъзолар плазмасига (*энергетикасига*) таъсир этиб улардаги биокимёвий ва биоэнергетик жараёнларни кучайтиради. Чикиндиларнинг тезроқ чиқиб кетишини осонлаштиради.

Ҳаракат давомида бироз терлаш натижасида тери қопламасининг бироз ҳўл бўлиши акупунктур нуқталаридан электрон қабул қилишни кучайтиради. Ҳаракат давомида хужайра протоплазмасининг енгил жароҳатлари унинг қайта тикланишини устун даражада кўпайтиради. Ҳаракат тўғрисида гапирганда машҳур шахс авиацион двигателлар ва аэродинамика соҳасининг етук мутахассисларидан бири академик А.А.Микулин ҳаётини мисол қилиб кўрсатиш ўринлидир. 51 ёшларида оғир юрак хасталигига учраган бу киши фақат ҳаракат ва тўғри овқатланиш туфайлигина хасталикдан қутулди ва жуда узоқ вақт самарали меҳнат қилди ва яшади. Ваҳоланки, энг бообрў врачлар уни тузатиш имконини топмаган эдилар.

Шунингдек, машҳур П. Брегг ҳаёти ҳам ўрناق олишга арзийди. Бундай мисоллар кўп. Америкалик машҳур натуролог (*соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи*) Поль Брегг ҳаётини, турмуш тарзини хавас қилса арзийди. Ёшлигидан нимжон, касалманд йигитчани тўғри йўналтирилган ҳаракат, парҳез, муҳими, соғлом фикрлаши уни шундай даражада камолотга кўтардики, у ўз замонининг энг машҳур кишиларидан бирига айланди. Муҳими, у инсониятга унинг соғлигини мустаҳкамлашга инсоният генофондини яхшилашга ниҳоят даражада катта ҳисса қўшди. У ҳар қандай одам 120-130 йил яшаши мумкин, ҳатто яшаши зарур, деди ва амалда исботлашга ҳаракат қилди. Агар бахтсиз ҳодиса, фалокат юз бермаганида у ўз сўзини албатта исботлар эди. Маълумки, 1976 йил декабрида Калифорнияда океан кўрфазида серфинг билан шуғулланаётган пайтида жуда катта океан тўлкини остида қолиб, фожиали вафот этган. (*Серфинг-спортнинг энг мураккаб турларидан эканлигини, серфинг билан шуғулланиш навқирон ёшлар учун ҳам анча қийин эканини эслатиб ўтамиз.*) Унинг жасадини текширган патолог-анатомлар унда қарилик белгиларини топмаганлар, ваҳоланки, ўша пайтда Поль Брегг 95 ёшда эди. Поль Брегг ўзининг «Очлик мўъжизаси» китобида, жумладан, куйидаги воқеани мисол келтирган. Айни ёз палласида оқсоқол Поль Брегг ва 10 нафар ёш навқирон спортчилар «Ажал водийси», деб аталган водийни (*узунлиги салкам 48 км*) пиёда босиб ўтмоқчи бўлганлар. Ҳавонинг иссиқлиги 54⁰ С га етган ўша куни Поль Брегг ўша салкам 48 км масофани роса 10,5 соатда бемалол пиёда босиб ўтган. Йўлда, умуман, овқат емаган. Фақат оз-оздан сув

ичган. Маррага бориб палаткада ётиб ухлаб эртаси яна овқат емай фақат оздан сув ичиб пиёда яна саёҳат бошланган жойга бемалол қайтиб келган ва соғлигидан ҳеч кимга ҳеч қандай шикоят қилмаган. У билан бирга йўл олган 10 та спортчидан ҳеч бири манзилга етиб бора олмаган. Йўл давомида спортчилар керагича сув ичганлар, керагича овқат еганлар, лекин ҳеч қайсисининг органиزمи ушбу «саёҳатга» дош бера олмаган. Шундай бўлиш мумкинми? Албатта, мумкин. Оқсоқол П. Бреггнинг органиزمи ниҳоятда покиза эди. Унинг органиزمи энергияъни ташқи муҳитдан ола билар эди. Унинг хужайралари организм учун керакли озукани карбонат ангидриддан, аникроғи, карбонат ангидридни парчаланишидан ҳосил бўлган углеродни хужайра азоти билан бирлашиб органик моддалар ҳосил қилиш механизмини ишлата оларди. Бу механизми яхши ишлаши учун жисмоний ҳаракат тоза ҳаво ва тоза сув керак эди, холос. Улар оқсоқолда етарлича бор эди. Унга овқатнинг аҳамияти деярли йўқ эди. Ҳатто бундай пайтда овқатланиш, айниқса, калорияли овқатланиш хужайрани яхши ишлашига халақит берарди, холос. Чунки калорияси кўп овқатларни ҳазм қилиш учун кўп энергия керак. Энергия овқат ҳазм қилишга кетаётганлиги учун кучли овқатланган ёш спортчилар органиزمи юқоридаги масофани босиб ўтишнинг уддасидан чиқа олмадилар. Бинобарин, бу ёшлар ҳам жуда бақувват, соғлом ва яхши тайёргарлик кўрган эдилар. Уларнинг биттаю-битта айблари «қорнилари тўқ» эди. Қорни тўқ одамларда ҳаётнинг бирламчи механизми, яъни карбонат ангидриддан керакли органик моддаларни, шунингдек, оқсил бирикмаларнинг синтез қилиш механизми ҳеч қачон ишга тушмайди. П. Брегг эса йиллар давомида парҳез билан жисмоний машқлар билан ва тез-тез оч қолиб танасини тозалаш билан ўша бирламчи механизми керак бўлган пайтда ишлатиб юбора оладиган даражада тайёргарлиги бор киши эди. П. Брегг сингари ибратли кишилар кўп. Замондошимиз Галина Сергеевна Шаталова ҳам ибратли кишилардан. Уларнинг издошлари, шогирдлари ҳозир минглаб ва миллионларни ташкил этади. Г.С.Шаталованинг одам организмини чиқитлардан тозалаш усуллари ҳам энг мукамал усуллардан ҳисобланади. Унинг ва бошқа усулларнинг асосида тўғри ният қилиш, танани ақлга бўйсундириш ҳаракат ва албатта парҳез ётади.

Ҳозир 70-йилларда Ўзбекистон Фанлар Академиясининг илмий оммабоп нашри «Фан ва турмуш» журналида ўқиганим, лекин деярли тушунмаганим бир нарса эсимга тушди. Африка қитъасида Тибести ва Тенери ясси тоғларида Чад, Нигер ва Ливия республикалари туташган жойларда кўчманчи ҳаёт кечирадиган «Тубулар», деб аталадиган халқ яшар экан. Бу ерларнинг табиати инсон ҳаёти учун ўта ноқулай, ясси тоғлик, тошлоқ, гиёҳ ўсмайдиган, иссиқлик 45 даражадан тушмайдиган, ҳеч қандай соя йўқ ерлар экан. Одамлари жуда келишган, бақувват, соғлом эканлар, уларнинг юз тузилишлари жуда кўхлик, бурунлари тўғри, лаблари силлик, кўзлари жовдираб турар экан. Тишлари, ҳатто кексалариники ҳам жуда соғлом гўзал экан. Нима учун инсон яшаши учун ўта ноқулай шароит бўлишига қарамай бу кишилар бундай келишган қадди қоматли, гўзал ва соғломлар, аввалида тушунмаганман (*мақолада ҳам бу жумбоқ эди*). Энди бир оз тушунарли бўлди. Сабаби, уларнинг турмуш тарзи

экан. Яъни уларнинг соғлом фикрлари, тўғри овқатланишлари ва доимо ҳаракатда эканликларида экан.

Уларнинг «Тубуга ҳар куни битта хурмо кифоя: эрталаб унинг пўчоғини, кундузи юмшоғини, кечқурун данагини ейди» деган мақоллари бор экан. Дарҳақиқат, Тубу кабиласининг овқати йил бўйи бир ҳил, чунончи, эрталаб ўтлардан чой, тушда бир неча дона хурмо, кечқурун бир кафт тарикни қайнатиб, баъзан унга хурмо ёки турли ўсимликларни туйиб, қўшиб ичилар экан. Ана шу овқатлардан олинадиган қувват Тубуларни ҳар куни 80-90 км йўлни жазирамада пиёда босиб ўтишларига бемалол етар экан.

Турмуш тарзининг маъқул вариантини танлаб узоқ ва сермахсул ҳаёт кечирган машҳур кишилар А. Н. Бах, И.Ф.Гамалая, Т. Т. Краснобоев, Т.М.Крижижановский, Н.Ф.Зеленьский, Н.А.Морозов, Н.А.Рубанин, С.Т.Моненков, А.И.Упит, шунинг-дек, Микель Анжело, Тицман, Гиппократ, И.Ньютон, Эдисон, Вальтер, Гёте, Таннер, Людвиг Корнар, Энтон Сенклер, Жамбул Жабаев, Салах Бутбо, Махти Таркилли, И.П Павлов, А.Н Амосов каби атоқли шахсларни мисол келтириш мумкин.

Абхазияда 1948 йили «100 ёшдан ошганлар» хори ташкил этилган экан.

Ткварчели шахрилиқ 122 ёшли Сулаймон Гидович Ашрабодан саломатлигини яхшими, деб сўрашганда,

- Ёмон, битта тишим қимирлайди, - деган экан.

ПИЁДА ЮРИШ

Пиёда юриш энг яхши бадан тарбия. Бадан тарбия эса соғлом ва узоқ умр кўриш кафолати. Киши бир кунда 10000 қадам юрса, 70 йил умри давомида 245 000 000 қадам юради. Яъни Ерни экватор бўйлаб 45 марта айланиб чиқади. Ҳар бир киши экваторни 100 марта пиёда айланиб чиқишга ҳаракат қилиши керак.

Пиёда юриш жисмоний машқларнинг «қиролидир», деган эди машҳур П. Брегг. Ҳақиқатан ҳам, пиёда юриш машқи ҳамма ёшдаги кишилар учун энг қулай, муҳими, энг фойдалидир. Эслатиб ўтамиз: бир соат тез юриш 15 минут югургандан фойдалироқдир. Маълумки, жисмоний машқларда унча мунча шикастланишлар бўлиши мумкин. Пиёда юрганда ҳеч ким деярли шикастланмайди. Юрганда, бироз тезроқ шахдам қадамлар билан қоматни тик тутиб, бир текис юриш керак. Бундай ҳолатнинг аҳамияти катта. Буюк саркарда Суворов бекорга ўз армиясининг жисмоний тайёргарлигида пиёда юриш машқи алоҳида аҳамият бермаган. Чунки жисмоний машқларнинг бу осон бажариладиган оддий тури организмнинг саломатлигида энг юқори ўринда туради. Шахдам қадамлар билан бир мунча пайт юрилганда, инсон танаси бироз қизийди. Тери қопламаси озроқ намланади, бутун юриш давомида ана шу даражани сақлаш керак. Бу ҳолат организм энергия йиғишни бошлаганини ва ҳужайра жараёнларининг кучайганлигини кўрсатади. Организм суюқликларини айланиши, юрак уришининг тезлашуви, нафас олишнинг тезлашуви ҳужайралардаги, ҳужайралараро суюқликлардаги, аъзо ва тўқималардаги тўпла-ниб қолган чиқиндиларни чиқариб юборишни тезлаштиради.

Юришни озроқ масофадан бошлаб аста-секин ҳар куни оз-оздан кўпайтириб бир кунда 8-10 км га (*тахминан, 1 соат вақт ичида 8-10 км*) масофани босиб ўтишгача етказиш керак.

II. Брегг ҳеч қачон пиёда юришни ҳеч қандай сабабга кўра қанда қилмаган. Ҳатто командировкалар пайтида ҳам. Меҳмонхона-ларда яшаган пайтида ҳам юришни қанда қилмаган. Поезда кетаётган пайтида ҳам, албатта, юрган. Самолётда учиб кетаётган пайтда ҳам самолётнинг дум қисмига ўтиб, ўша жойида юрган. Ҳар қандай об-ҳаво шароитида ҳам юришни қанда қилмаган.

Юриш жараёнида инсон организмида ниҳоятда фойдали жараёнлар кечади. Ҳаракатнинг ҳамма турлари юриш, югуриш, жисмоний машқлар, нафас олиш ва ҳоказолар инсоннинг марказий нерв тизими орқали бошқарилиши қон айланиш тизими орқали ва ҳаракат аъзолари тизими орқали, шунингдек, эндокрин тизими орқали уйғунлашган ҳолда бажарилганлиги учун биз марказий нерв тизими қон айланиш тизими, шунингдек, эндокрин тизими ва ҳаракат аъзолари тизимлари тузилиши ва функциялари тўғрисида қисқача схематик тарзда тўхталиб ўтаемиз.

Марказий нерв тизими

Марказий нерв тизими бош мия, ўрта мия, орқа мия ва периферик нерв тизимларидан иборат. Бош мия ва ўрта мия бош суяклар бўшлиғида жойлашган. Бош мия бош суяклари асосидаги катта тешик орқали умуртқа поғонаси бўйлаб энди орқа мия номи билан то думғаза суякларигача давом этади. Думғаза суякларидан оёқларга катта нерв тутамлари шаклида кетади. Инсон танасининг бош қисми учун бош суякнинг махсус тешикларидан алоҳида нерв тутамлари чиқади. Тананинг бошқа барча қисми учун эса нерв толалари умуртқа поғонасининг биринчисидан тортиб то охиригача умуртқа поғоналарининг бир-бирларига қўшилишлари натижасида ҳосил бўлган ёнбош тешикларидан чиқади. Бу тешиклардан чиққан нерв толалари танадаги жамики аъзо ва тизимларнинг ҳаммасига етиб боради. Мухими, нерв толаларнинг биринчиси бош мия марказларидан ҳар бир аъзо ва ҳужайраларга ахборот энергия турини импульс шаклида олиб борса, иккинчилари ўша ҳужайралардан ахборот энергияъни олиб биринчи қатордагилар билан параллел равишда, лекин энди уларга қарши йўналишда ахборотни импульс шаклида бош мия марказларига олиб келадилар. Бу иккала нерв толалари ҳам ўзларининг алоҳида қобикларига эга бўлган ҳолда (*қобиклар ахборот энергияъни атрофга ёки ёнидаги келаётган нерв толасига ўтказиб юбормайди*) параллел кетаётган ёки келаётган нерв толаси билан бир умумий қобикқа ўралган ҳолда тузилган. Худди телефон кабели тузилишига ўхшаб. Фарқи шуки, телефон кабели таркибидаги симларнинг ўтказувчанлиги марказга ҳам, марказдан ҳам бир хил, яъни битта сим навбат билан марказдан абонентга, абонентдан марказга ўтказа олади. Организм нерв толалари тизими эса марказдан келаётган ахборот алоҳида тола билан ҳужайралардан марказга кетаётган ахборот алоҳида тола билан бажарилади. Ана шундай толаларнинг бир нечаси маълум мақсад ва йўналиш бўйича бирикиб кўпроқ толали таркибни ҳосил қилиши мумкин. Организмнинг ҳамма қисмидан келаётган шундай толалар маълум бир масофаларда тугунлар ҳосил қилади. Бу тугунларда ахборот-энергия конденциялашуви содир этилади. Ахборот-

лар бироз «тозаланади», керакли микдорда кучайтирилиб ёки сусайтирилиб марказга йўналтирилади. Худди шундай тугунлар марказдан периферияга кетаётган толаларда ҳам бор ва юқоридагидай вазифани бажаради.

Нерв толалари умуртқа поғонасининг олдинги ён тешикларидан умуртқа поғонаси ичига кириб танани ҳамма қисмларидан тўпланиб ягона орқа мияънинг марказга кетувчи қисмини ташкил қилади. Шу йўналишда умуртқа поғонасининг юқори тешигидан бош суягининг пастки тешигига ўтиб ахборотлар бош мияга етказилади. Ахборотлар бош мияда «ишланиб» тегишли «хулоса» чиқарилиб бажарилиши керак бўлган функцияъни ишчи тизимларга (*аъзоларга*) етказиш учун бош миядан ахборот импульс периферияга қараб янги алоҳида нерв толалари орқали йўл олади. Яъни юқорига қандай йўналган бўлса, ахборот юқоридан периферияга ўша йўллар билан, лекин алоҳида толалар билан кетади. Умуртқа поғонасининг орқа ён тешикларидан чиқади ва охир оқибатда, барча аъзо ва тизимларнинг барча хужайраларигача етиб боради. Марказий нерв тизими ана шундай қилиб организмдаги жамики кечадиган барча ҳаётий жараёнларни бошқариб туради. Шу жумладан, қон айланиш, ҳаракат аъзолари, эндокрин аъзолар тизимини, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш ва пешоб ажратиш тизимини ҳам ва ҳоказо.

Марказий нерв тизимининг яна бир қисми фарқланади. Бу вегетатив нерв тизими. Бу тизимнинг марказлари ўрта мияда жойлашган (*пўстлоқ ости марказлари*). Периферик қисми эса барча ички аъзоларнинг «юмшоқ мушак» тўқималарида, эндокрин безлари хужайраларида жойлашган ва ўша жойларни идора қилишда иштирок қилади. Бу тизим ўзи автоном ҳолда ишлайди, лекин доимо бош мия назоратида бўлади. Организмдаги аъзо ва тизимларнинг функцияларини уйғунлаштиришда бош мия вегетатив нерв тизими ахборотларини ва функцияларини «алоҳида эътибор»га олади.

Қон айланиш тизими

Қон айланиш тизими 2 қисмдан иборат.

Кичик қон айланиш тизими. Ўпка ва юрак (*ўнг бўлмача ва ўнг қоринча*) тизимлари орқали қоннинг айланиши. Асосий вазифаси нафас олиш пайтида ташқи атмосферадан кислородни олиб ўпка орқали қонга эриган ҳолида ўтказиш. Юрак қисқариб –бўшашиши натижасида ўпкада кислород билан тўйинган тоза қон ўпка венаси орқали юракнинг ўнг бўлмачаси ,ўнг қоринчаси орқали у ердан

юрак қисқариб- бўшашиши натижасида қонюракнинг чап бўлмачасига ,сўнг чап қоринчасига ўтади, чап қоринчадан аорта ва унинг тармоқлари орқали бутун танага тарқатилади. Бу иккинчи ёки **катта қон айланиш тизими**, деб аталади. Бу тизим орқали қон (*яъни юракдан келаётган кислород билан озуқа моддалар билан тўйинган, шунингдек, организм учун керакли бўлган ҳамма элементлар, гормонлар, биофаол моддалар ва ҳоказолар билан тўйинган тоза қон*) бутун организмнинг барча тизимларига аъзоларига ва барча хужайраларига бориб етади. Артериал қон томирларининг энг охириги қисмларини артериал капиллярлари, деб аталади. Ана шу капиллярлар орқали барча хужайраларга керакли даражада озуқа моддалари, кислород ва ҳоказолар етиб боради. Эслатиб ўтамиз, одам организмда, тахминан, 50 минг км. артериал қон томирлар мавжуд. Юрак қисқариши натижасида ҳосил бўлган юқори

босим артериал томирларнинг юракка яқин қисмларида юқори босимни ва юқори тўлқинланишларни (*қоннинг мавжланишини*) ҳосил қилади. Бу босим ва тўлқин юракдан узоқлашган сайин аста-секин камайиб капиллярларга, яъни хужайраларга етганда нолга тенг бўлиб қолади. Овқатли моддалар, кислород ва бошқа жамики элементлар хужайрага қондан энди босим орқали эмас, диффузия (*сизиб*) бўлиб ўтади. Сабаби, қон томирларидаги қоннинг парциал босими, яъни қондаги кислород ва озук моддалар миқдори хужайра ва хужайралараро суюқликлардаги кислород ва озук моддалардан кўп эканлиги учун юқоридагилар хужайралараро майдонга капиллярларнинг жуда юпқа пардадан иборат деворидан сизиб ўтади. У ердан хужайрага, хужайра мембранаси орқали сизиб ўтади ва хужайрада керакли жойларга тарқаб хужайра жараёнларида «ишланиб» организм учун керакли моддалар, элементлар, бирикмалар ва ҳоказолар ҳосил қилинади. Янги ҳосил бўлган юқоридаги маҳсулотлар (*бир қисми*) хужайрадан яна хужайралараро майдонга чиқиб, у ердан бошланаётган янги қон айланиш найчалари венулаларга, (*шу ердан катта қон айланиш тизимини вена қисми бошланади*) уларнинг юпқа пардали деворлари орқали сизиб ўтади (*элатиб ўтамиз босим 0 га тенг*). Хужайра жараёнларида ҳосил бўлган чиқинди моддалар ва ўз муддатини тугатиб ўлган хужайралар эса ана шу хужайралараро бўшлиқлардан жуда кичкина каналчалар шаклида бошланган лимфа томирлари тизимига ўтади. (*Бунинг сабаби ҳам хужайралар ва хужайралараро суюқликлардаги чиқиндиларни парциал босими вена валимфа томирларидагидан ортиқ эканлиги учун рўй беради. Зарарли элементлар лимфа томирларида ва тугунларида иммун тизимини оқ қон таначалари билан зарарсизлантирилади.*) Лимфа томирларининг бир қанча майдалари бир-бирига бирлашиб бироз каттароқ томирларни ҳосил қилади ва яқинроғидаги вена томирларига қўшилиб кетади. «Ишлатилган» қонни олган вена томирлари «марказга» – юракка қараб йўналишда ҳаракат қилади. Кўпдан кўп веначалар марказга қараб ҳаракати йўналиши бўйича бир-бирлари билан қўшилиб каттароқ веналарни ҳосил қилади. Ва секин-аста юрак қисқариш-ёзилиш жараёни натижасида ҳосил бўлган босимлар фарқи зонасига (*манфий босим зонасига*) кира бошлайди. Яъни аввал айтганимиздек, юрак қисқариши натижасида ҳосил бўлган артерия томирлари ичидаги юқори босим периферияга борган сайин секин-аста пастлаб бориб охири капиллярлар тизимида хужайраларга яқинроқ жойда 0 га тенг бўлиб қолганлигидек энди хужайралар атрофидан бошланган вена капиллярлари тизими 0 босимдан бошланиб секин-аста, тахминан, артериал босимлари периферияга келишда йўқотган босимига монанд равишда, манфий кўрсаткич олиб юқорилаб яъни «марказга» томон ҳаракатда бўлади. Ёки манфий босим кўрсаткичи борган сари кўпайиб боради, юракка яқинлашган сайин манфий босим кўрсаткичи кўпайиши натижасида, қонни марказдан (*юракдан*) периферияга қандай ҳайдалган бўлса, энди вена томирлари орқали юрак қонни (ўнг бўлмача, сўнг ўнг қоринча) шундай сўриб олади. (*Шу ердан катта қон айланиш тизимининг веноз қисми тугайди*). Ўнг қоринчадан қон ўпка артерияси орқали ўпкага кетади, яъни кичик қон айланиш доирасининг веноз қисми бошланади, у ерда ўпка альвеолаларини тўр сингари ўрайди. Ўша ерда қондан карбонат ангидрид ва водород ионлари билан тўйинган сув аль-

веолаларига ўтади ва бронхлар орқали ташқарига чиқариб юборади. Унинг ўрнига альвеолалардан қонга эриган кислород ўтади. Альвеолалардан бошланган томирлардан қон ўпка венаси орқали юракка (*чап бўлмача ва қоринчага*) келади, яъни кичик қон айланиш доираси шу ердан тугайди ва бевосита катта қон айланиш доираси бошланади. Томирлар ичидаги (*артериал ва веналар ичидаги*) босимлар фарқи шуни тақозо этади. Эслатма: одам организмидаги вена томирларининг умумий узунлиги ҳам 50 минг км ни ташкил этади.

Ошқозон-ичак тизимининг қон айланиш тизими бироз ўзгачароқ. Бу тизим юқоридаги айтиб ўтилганидек қон билан таъмин этилганлигидан ташқари яна бир алоҳида фақат ошқозон-ичак тизими учун хос бўлган тизими мавжуд. Гап шундаки, ошқозон-ичак тизимидан сўрилган овқатли моддалар умумий қон айланиш тизимига тўғридан-тўғри кўшилмайди. Озуқа моддалар ошқозон-ичак тизими ички шиллиқ қавати сўрғичлари деворлари хужайралари ораси бўшлиқлардан бошланган веналарга сизиб ўтади, улардан мезентериал веналар, деб аталадиган махсус веноз тизим ҳосил бўлади. Бу тизим томирлари жигарга боради, қон жигарда «ишланиб» кейин катта қон айланиш тизимининг веноз қисмига кўшилади.

Вена қон томир тизимининг яна бир хусусияти, яъни қўл ва оёқ магистрал вена томирларининг тузилиши ҳақида

Инсон жисми жуда мураккаб ва мукаммал тузилган. Ҳар бир тизимнинг функцияларидан келиб чиқиб уларнинг морфологик тузилиши ҳам ўзига хос. Чунончи, қўл ва оёқ магистрал вена томирларида, уларнинг ички қаватларида халтачалар-клапанлар борки, бу халтачалар бошқа томирларда йўқ, чунки оёқ-қўл-ларнинг функциялари фақат ўша чўнтакчалар-клапанлар туфайлигина мукаммал бўла олади. Чўнтакчалар ҳар иккала қўл бармоқларидан елка бўғинигача 17 тадан, оёқларда (*тос-сон бўғимигача*) 22 тадан иборат.

Бу чўнтакчалар шундай тузилганки, улар қон юракка қараб оққанда, томир деворига ёпишиб, қонни бемалол ўтказиб юборадилар. Агар марказга йўналган қон босими камайиб, қон орқага қайтса, дарров чўнтакчалар очилиб, қонни тўхтатиб қоладилар. Яна мушаклар қисқариб, босим ортиб, қон юрак томон ҳайдалса, чўнтаклар «йиғиштирилиб», қонни бемалол ўтказиб юборадилар. Хулоса, ушбу «чўнтакчалар» гўё клапанли сув насоси каби бир томонга суюқликни ўтказишга мослашган.

Шундай қилиб қўл ва оёқларда улар юракдан узоқда жойлашган эканликларига қарамасдан қон айланишида муаммолар йўқ. Боз устига юқоридаги клапанларнинг борлиги юрак фаолияти учун ниҳоятда аҳамиятли. Ушбу клапанлар ишлаб турганда, юрак дам олади. Сабаби, у фақат ички аъзоларга қон етказиб бериш учун енгил маромда ишлайди, холос. Клапанларнинг (*чўнтакларнинг*) яхши бемалол ишлашлари учун эса ҳаракат керак. Шундай қилиб инсон ҳаракат билан юрагини асрайди.

Асралган, эҳтиёт килинган юрак инсоннинг жуда узоқ йиллар яшашини таъминлайди.

Ҳаётда юрак нуқсонлари билан туғилган, ёки кейинроқ юрак нуқсонларини орттириб олган жуда кўп инсонлар ҳаракат туфайли ўз «периферик юракчаларни» (*баъзи олимлар чўнтакчаларни периферик*

юракчалар, деб атайдилар) яхши ривожлантириб, соғлом яшаб узок умр кўрганлар, ҳатто баъзилари катта спорт билан шуғулланиб юксак натижаларга эришганлар. Масалан, оғир атлетика бўйича жаҳон чемпиони Рудольф Плюкфильдер ана шундайлардан. Туғма нуқсони–юрак митрал пороги (*чап бўлмача ва чап қоринча орасидаги 2 табақали клапан нуқсон*) бор ўсмирга врачлар, ҳатто жисмоний тарбия билан шуғулланишга ҳам руҳсат бермаганлар, лекин табиатан серҳаракат Плюкфильдер оғир атлетика билан мустақил шуғулланиб, жаҳон чемпиони бўлди.

Машҳур авиаконструктор А. А. Микулин 51 ёшида оғир юрак хасталигига чалинди. Лекин табиатан чуқур мулоҳазали, механика, гидродинамика, аэродинамика соҳаларининг етакчи мутахассисларидан бўлган бу инсон– йирик олим, тўғри фикр юритиш, оддий ҳаракатлар, тўғри овқатланиш ва умуман, соғлом турмуш кечириш тарзи орқали ўз «периферик юракчаларини» ишга солиб, асосий юрагини соғломлаштирди. Жуда узок вақт самарали меҳнат қилди ва жуда кексайган (*ёши 90 дан ошганда ҳам*) жуда бақувват ва кўркам эди.

А.А.Микулин ўзининг «Фаол умрбоқийлик» (*“Активное долголетие”*) китобида ўзи ҳақида ҳикоя қилиб, жумладан, шундай деб ёзган. «Кунлардан бир кун маъруза пайтида деворга маҳкамланган катта доска тушиб кетди. Иккита студент йигит югуриб чиқиб, доскани жойига илиб қўйишга анча уринишди, лекин кучлари етмади. Шунда мен уларнинг доскани бир томонини ушлаб туришини сўрадим ва доскани жойига илиб қўйдим.» Ана шу воқеа содир бўлганда А.А.Микулин ёши 90 дан ошган эди. У ўша пайтда Москва авиация институтида аэродинамикадан лекция ўқир эди.

Организмнинг марказий нерв тизими қон айланиш тизимларини юзаки бўлсада, бироз ўрганиб чиқдик, энди инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги энергия алмашинувлари, шунингдек таянч ҳаракат аъзоларининг саломатликдаги ролини урганиб чиқишимиз керак. (*Инсон ва табиат бобига қаранг*) булар бизни жисмоний ҳаракатларни организмга қандай таъсир кўрсатишини тушунишимизни осонлаштиради.

Энди нафас олиш тизими, эндокрин тизими ва ҳаракат аъзолари тизими функцияларининг жисмоний ҳаракат пайтидаги айрим хусусиятлари ҳақида тўхталамиз.

Юқорида айтиб ўтганимиздагидек, ҳужайра жараёнлари содир этилаётган периферияда артериал қон босими 0, вена қон босими ҳам 0, яъни босимлар фарқи йўқ. Юракнинг қон ҳайдаш қуввати ҳам, қонни сўриб олиш қуввати ҳам бу ерда ишламайди. Хўш, унда ҳужайраларда ҳужайралараро бўшлиқларда суюқликлар айланиши нима ҳисобига бўлади? Улар нима ҳисобига гравитацияни енгади? Нима учун суюқликлар айланиши тўхтаб қолмайди?

Марказий нерв тизимидан орқа мия орқали келаётган импульс таркибидаги “Тангри зарралари” (*хронал энергия вақт энергияси*) ҳужайраларга бошланғич энергия беради. Юқорида айтганимиздек, импульсни олиб келаётган нерв толалари ҳужайраларга етиб келгунча йўлда бир неча жойда «тугунчалар» орқали ўтишини, қайтаётганлари ҳам ана шундай «тугунчалар» орқали ўтишини ва ўша «тугунчалар»да импульс маълум даражада аккумуляцияланишини

эслатиб кўямиз. (*Гап эндокрин тизими ва вегетатив нерв тизими тугунлари ва шохчалари хақида кетмоқда*) Бу жараён ўта мураккаб бўлиб ниҳоятда кўп механизмлар иштирокида бажарилади. Ана шундай «тугунчалар» хужайраларга яқинроқ жойларда ҳам бор. Ана шу «тугунча»ларда маълум даражада майдон (*гап биомайдон тўғрисида кетмоқда*) ҳосил бўлиши ва аккумуляцияланиши хужайраларда ҳаётий жараёнларни тўхтатмайди, чунки аккумуляцияланган хронал энергия таъсири тугагунча, агар «йўллар» тоза бўлса, кейинги импульс яна энергия олиб келиб улгуради. Бунга (*яъни хужайралардаги жараёнларни тўхтамаслигига*) яна акупунктур нуқталаридан хужайраларгача етиб келаётган юксак кинетик энергияга эга бўлган эркин электрон берган кинетик энергия ҳам улуш кўшади. Шунингдек, юқорида айтганимиз ҳар бир аъзо ва тизимларни ўзининг алоҳида вегетатив нерв тизими импульслари аъзоларни таркибидаги кўшма толалар ва юмшоқ мускулларни даврий тўлқинланувчан ҳаракатини таъминлайди. Шундай қилиб ана шу воситалар хужайраларда ва уларнинг атрофларида босимлар 0 бўлган тақдирда ҳам суюқликлар бемалол айланиши-ни таъминлаб туради. Лекин энг минимал миқдорда у ерларда ҳаракатларнинг тўхтамаслигининг асосий сабаби мунтазам нафас олиб- чиқариб туришимизда . Гап шундаки, нафас олиб чиқаришда асосан диафрагма мунтазам чўзилиб қисқариб туради .Барча ички аъзолар диафрагма билан кўшма толалар орқали мустаҳкам боғланган эканлиги учун улар ҳам ўзлари барча аъзолар билан мунтазам боғланганлиги учун уларнинг ҳаракатлари мунтазам мавжуд бўлади. Ташқи аъзоларда эса шундай пайтда жисмоний ҳаракат ниҳоятда зарур аҳамият касб этади. Жисмоний ҳаракат натижасида организм аъзо ва тизимларининг барчаси ҳаракатларини кўпайтиради. Шунингдек, ички аъзолар ҳам. Улар нафақат ўз ҳаракатларини кўпайтирадilar, уларда жисмоний ҳаракат ҳарактерига қараб йўналишига қараб бир-бирларига нисбатан яқинлашишлари, узоклашишлари, зичланишлари, ёзилишлари, сирпанишлари, ишқаланишлари, титрашлари, чайқалишлари, эзилишлари ва ҳоказолар рўй беради. Буларнинг ҳаммаси плазма қонунларига асосан уларда хужайра жараёнларини кучайтиради. Аъзоларнинг мускуллари қисқариб ёзилишлари натижасида жуда кичик бўлса ҳам, босимлар фарқи пайдо бўлади. Ана шу босимлар фарқи туфайли хужайраларга озуқа моддаларни ва бошқа керакли нарсаларнинг келиши ва ишлаб бўлгандан кейин веналарга қайтиб кетиши, шу жумладан, чиқиндиларни ва ўлган хужайраларни олиб кетилиши таъминланади. Ҳаракат қанчалик кучли ва давомли бўлса, хужайраларга келаётган нарсалар ҳам шунча кўп келади ва олиб кетилаётган чиқиндилар ҳам шунча кўп олиб кетилади. Ҳатто аввалдан тўпланиб қолган чиқиндилар ҳам олиб кетилади.

Кам ҳаракат кишиларда, яна айниқса, улар нотабиий овқатлансалар, организмда кўплаб чиқиндилар ҳосил бўлиши ва уларнинг олиб кетилиши секинлашиб, аста-секин чиқиндилар кўпайиб боради.

Босимлар 0 даражадаги зоналарда суюқликларни айланиши юқорида айтиб ўтилган факторлар минимал даражада бажариб турса, жисмоний ҳаракат туфайли мушакларнинг қисқариши суюқликларнинг ҳаракатини давом эттиради. Ва уларни юрак «сўриб олиш зонасига» олиб боради. У ерда юракни

қисқариб бўшашиб туриши натижасида ҳосил бўлган босимлар фарқи суюқликларни давомий ҳаракатини таъминлайди.

Ички аъзоларда суюқликларнинг ва қоннинг доимий айланиб туриши учун диафрагма ва нафас олиш, чиқариш жараёнида қатнашувчи барча мушакларнинг ҳаракатлари етакчи рол ўйнайди. Ушбу жараён натижасида, яъни диафрагмани ва нафас олишда иштирок этувчи мушакларни доимо қисқариб бўшашиб, туриши натижасида қорин бўшлиғи ва кўкрак бўшлиғида босимлар навбатма-навбат ошиб, камайиб туради. Ана шу босимлар фарқи қонни ва бошқа суюқликларни доимо ҳаракатда бўлишини таъминлайди. Вена томирлари ичида манфий босим ҳосил бўлганидан бошлаб эса юрак қисқариб-ёзилиши натижасида қоннинг (*оқибатда, суюқликларнинг*) тинмай айланиши таъмин этилади. Эслатиб ўтамиз биз схематик тарзда баён этган бу жараёнлар жуда мураккаб механизмлар иштирокида кечади ва албатта, марказий нерв тизими иштирокида ва бошқарувида кечади.

Организмдаги суюқликлар ҳаракатини тушуниб олганимиздан кейин энди баъзи бир ҳаракат элементларининг организмга таъсири, хусусан, қон айланишига таъсирини, механизмини тушунишга ҳаракат қиламиз. Сабаби, уларни яхши тушуниш, тозалаш, соғломлаштириш муолажаларини ўтказганда яхши самара олиш имконини беради.

Юрганда оёқ кафти, асосан, товони ерга анча зарб билан урилади. Механика қонунларини эслаймиз, яъни ҳаракат натижасида пайдо бўлган инерция товон ерга урилиши билан катта қаршиликка, тўсиққа учрайди. Тўхташга мажбур бўлади. Бизнинг ҳаракатимиз натижасида ҳосил бўлган бу инерция суюқлик ҳаракатининг инерцияси эди. Демак, инерция кучи билан томир ичидаги қон зичланади. Зичланиш ўз максималига етгандан сўнг инерция қандай куч билан борган бўлса, худди шундай куч билан орқага ҳайдалади. Бу оддий қадам босишнинг (*механик ҳаракатнинг*) гидродинамик эффекти факторларидан. Оддий қадам босиш кўринишидаги механик ҳаракатнинг келтирган эффектини тушуниш учун плазма хоссаларини эслаймиз. Унда плазмага (*хужайралар энергетикасига*) ҳаракатнинг, иссиқ-ликнинг, совуқнинг, тебранишнинг, вибрациянинг, ишқала-нишнинг, зичланишнинг, ҳажмни ўзгаришининг, тўлқинланиш-нинг, суюқликларни ташкил қилувчиларнинг зарраларининг ўзаро жойлашувларини ўзгаришини ва ҳоказо таъсирини эслаймиз.

Ана шу таъсирларнинг деярли барчаси биргина қадам босиб оёғимизни товони ерга урилганда юз беради. Натижада, оёқларда, улар орқали инерция тўлқинлари таъсири натижасида (*томирлар ички қаватида жойлашган акупунтир нуқталарига қоннинг ишқаланишини кучайиши натижасида*) бутун организмда эркин электронлар ҳаракати ва уларнинг кинетик энергия ҳосил қилиши яхшиланади. Демак, хужайралар мембранасида гиперполаризация кучаяди, хужайралар фаолияти яхшиланади. Бунинг натижасид бутун организмда моддалар алмашинуви яхшиланади. Бундан ташқари қадам босиб оёқ кафти ва панжаларини, ерга қадалиши ва узилиши натижасида оёқ панжалари, кафти, товон соҳаси суяклари, бўғинлари, пайлари мушаклари, лимфа, қон ва нерв томирларининг ҳаракатлари натижасида оёқ соҳаси тери копламасидаги

кўпдан-кўп биологик фаол нуқталардан электрон заряд энергиясини қабул қилиниши устун даражада кўпаяди.

Чунончи, бош бармоқ юмшоқ қисми (*охирги бўғини*)дан электрон энергия оқими электрон каналлар орқали бош мияга; иккинчи, учинчи, тўртинчи ва бешинчи бармоқлар «юмшоғи»дан зарядлар пешона суяги ғовак қисмига ва юз суяклари ғовак қисмларига. Оёқ кафтларининг иккинчи, учинчи бармоқлари бошланадиган жойни ўртасидаги қаварикроқ майдончадан кўзларга; барча бармоқлар орасидаги ёриқлар терисидан тишларга; бош бармоқнингўрта бўғинидан (*кафт томон*) гипофиз безига; бош бармоқ ўрта бўғини (*кафт томон*) ва биринчи бўғин чегарасидаги теридан мия ярим шарларига; бош бармоқ бошланадиган соҳа терисидан миячага; биринчи иккинчи бармоқлар бошланадиган жойнингўртасидаги қаварикроқ жойдан (*кўз нуқтасидан ичкарироқ соҳа*) тана лимфа ҳаракати тизимига; кафтнинг бош бармоқ бошланадиган соҳасидаги ёстиқсимон юмшоқ терисининг юқори қисмидан энсага, томоқ соҳага ва ушбу ёстиқчани кафтни тепа қисмига ўтиш чегарасидан калқонсимон ва парақалқонсимон безга; оёқ кафти терисини оёқ усти терисига ўтиш чегарасини бош бармоқ бошланган қисмидан кафтни чуқурлашган сирти чегарасигача, умуртқа поғонасининг кўкрак қисмига; «чуқурлашган» сиртдан товон томон «кўтарилиш» сиртигача, умуртқа поғонасининг бел қисмига; «кўтарилиш» сиртидан товон суяги соҳасигача бўлган соҳадан думғазага; товон суяги асоси соҳасидаги теридан–ўтиргич нервга; товон соҳанинг юза томони ва кафт томони чегарасидаги соҳадан-тос соҳа аъзоларига; «думғаза нуқтаси»дан 2,5-3 см кафт ичкарисини томон соҳадан пешоб пуфагига; кафтларнинг энг «чуқур» соҳасидан товон томон кўтарилиш соҳасиданбарча ичкаларга; кафтнинг энг чуқур соҳасидан панжалар томон кўтарилиш соҳасидан (*2-бармоқ асосидан товон марказига ўтказилган чизик проекциясидан*)«куёш чигали»га, шу соҳанинг бироз ташқарироқ қисмидан, яъни 3-4-5-бармоқлар асосидан товонга ўтказилган чизик проекциясидаги соҳаданжигар ва ўт халтасига, 4-5-бармоқлар асосидан товон суягига ўтказилган чизиклар проекцияси орасидаги соҳаданкулоқларга ва 2-3-бармоқлар асосидан товон суягига ўтказилган чизиклар проекцияси орасидаги соҳадан бронхлар ва ўпкага электрон энергия оқими кетади. Шунингдек, оёқлар панжалари усти соҳасининг 1-2-3-4-бармоқлари бошланадиган жойлар (*бармоқ ораларидаги териси ва усти териси чегарасидан*) соҳаларидан тананинг барча лимфа тизимига; панжалар усти тери қопламасиданбронхлар ва ўпкага ва кўкрак кафасига; ошиқ соҳа (*ички томон*) усти қисмидан кўлтиқ ва чов лимфа тизимига; ошиқ соҳа остки қисмидан пешоб йўллари ва пешоб пуфагига; ошиқ соҳа (*ташқи томон*) терисидан жинсий аъзоларга (*уруғдон, уруғ йўллари, простата бези*) тухумдонлар бачадон ва думғаза соҳага электрон зарядлардан иборат энергия оқими кетиши устун даражада кўпаяди.

Шунингдек, қадам босилганда (*тебраниш, вибрация натижасида*) организмнинг ҳамма қисмидаги суюқликларидан ҳам (*қон, лимфа, ҳужайралар суюқлиги, ҳужайралараро суюқликлар*) юқоридагидай жараён (*яъни чайқалиш, шиқаланиш*) кетади,яъни янги энегия хосил бўлади. Юқоридагиларнинг барчаси организмнинг мутлақ ҳамма қисмида, ҳамма аъзолар ўз вазифаларини яхши

базардилар, дегани.1-2 соат пиёда юриб келган одамнинг танасини «яйраб» кетишининг сабаби ҳам ана шунда. Айниқса, кун бўйи ўтириб ишлайдиганларда. Чунки кўп ўтириб ишлаган кишиларда кўпроқ «чиқиндилар» йиғилиб қолади. 20-25 минут шахдам қадамлар билан юриб келиш уларнинг ҳамма аъзоларини чиқиндилардан тозалаб юборади. Натижада, чиқиндилардан кутулган организм «роҳатланиб» кетади.*(Шунинг учун ҳеч булмаганда ишга пиёда бориб келиш керак.)*

Мабодо юриб келишнинг иложи бўлмаса, иш жойида қўйидагича машқни қилиш мумкин. Стул суянчиғини ушлаб тик турасиз, оёқлар елка кенглигида туради. Ҳар секундда бир марта иккала товон 1 см. кўтарилади ва ташланади. Машқ 1 минутда 60 марта бажарилади. Виброгимнастика, деб аталувчи ушбу машқни ҳар 2-3 соатда 1 минутдан ўтказилиб турилади. Аҳамият бериш керак, товонлар 1 см. дан баландроқ кўтарилмаслиги керак. Зарба ҳам ўртача бўлиши керак. Яъни оёқ веналаридан қон фақат бир «поғона» кўтарилиб, ҳар бир «чўнтакча»дан юқоридаги «чўнтакча» га чиқишга етса, бас.

Ушбу гимнастика бажариш учун жуда қулай, осон, уйда ўтирадиган кексалар ҳам бемалол бажара оладилар. Фойдаси эса анча яхши.

Бу гимнастика осонгина бажарилишига қарамай юрганда, югурганда организм қандай механизмлар орқали фойда олган бўлса, у ҳам ўшандай, лекин бир оз камроқ даражада таъсир кўрсатади. Юриш тўғрисидаги мулоҳазаларимизни тугатаётиб, 15 минут югургандан 1 соат тез-тез шахдам қадам босиб юриш организмга кўпроқ фойда келтиришини эслатиб ўтамыз. **Юриш, жисмоний меҳнат** – ақлий иш билан шуғуланиш, ўқиш учун яхши хордиқдир.

Ю Г У Р И Ш

“Чиройли бўлишни
истасанг, югур”

Қадимги юнонлар қўйидагиларни тошга ёзиб қўйган эканлар: «Кучли бўлишни истасанг, югур, чиройли бўлишни истасанг, югур, ақлли бўлишни истасанг, югур». Ҳақиқатан ҳам одам югурганда юргандагига қараганда анча кўп энергия олади. Сабаби, қон айланиши тезлашади, нафас олиши тезлашади. Суюқликлар айланиши тезлашади. Инерция таъсири кучлироқ бўлади. Демак, организм чиқиндилардан тезроқ тозаланади. Агар давомлироқ югурилса, компенсациялашган нафас ацидозини ҳосил бўлади. Бу эса биосинтезни кучайтиради. Хулоса: юргандагига нисбатан югурганда соғломлаштиришнинг эффекти кўпроқ.

Югуришнинг фойдали таъсири, айниқса, нерв тизимига ва эндокрин тизимига кўпроқ. Югуриш нерв тизими ва эндокрин тизимини яхши, мувофиқлаштиради, мустаҳкамлайди. Нерв тизими ва эндокрин тизимга сезиларли таъсир кўрсатиш учун шошилмасдан секинроқ узокроқ югуриш керак.

Маълумки, асосий кўпчилик қон томирлар танага нисбатан вертикал ва перпендикуляр жойлашган. Капиллярлар эса тўрсимон. Мускул толасини 1мм. кўндаланг кесимида одатда, 30 тадан 80 тагача капилляр найчалари очиқ бўлади. Югуриш билан одам сакраб юқори кўтарилиб пастга тушиб (*вертикал ҳо-*

латда) доимо ер гравитация кучларини енгиб боради. Бу билан томирлардаги қон ҳам худди шундай сакраб юқорилаб, сўнг тушиб урилиб, сурилиб, чайқалиб, сирпаниб ҳаракат қилади. Яъни тана ҳаракатига мувофиқ унга мос равишда резонанс кўрсатади. Суюқликни айни шу ҳаракатлари пучайиб ётган капилляр томирларининг ичидан қон юриб кетишига олиб келади. Шундай қилиб керак бўлмаганлиги учун ишламай турган капилляр найчалар очилиб, ишлаб кетади. Энди ишлаб турган найчалар сони мушакнинг 1мм. кўндаланг кесимида аввалги 30-80 тадан 2500 тагача етади. (*Доктор А. Крог*) Микроциркуляцияънинг (*маҳаллий қон айланишининг*) бу даражада ошиши ички секреция тизимини функциясини оширади. Натижада, гормонлар ишлаб чиқарилиши устун даражада кўпаяди. Энди гормонлар организмни узоқ-узоқ жойларигача бемалол бориб етади (*биринчидан гормонлар кўп ишлаб чиқариляпти, иккинчидан кўплаб янги томирлар очилган*) ва жойлардаги ҳужайра жараёнларини максимал фаол ишлашига ёрдам беради. Демак, организмнинг ҳамма қисмларидаги ҳужайра жараёнлари фаоллашади ва ҳосил бўлган чикитлар ўз вақтида олиб кетилади. Одатда, ярим соатлар югургандан сўнг одам ўзини жуда яхши сезади, кайфияти кўтарилади. Бу гипофизни жуда яхши ишлаётганидан дарак беради. Чунки гипофиз кучли ишлаганда, эндорфин номли гормон ишлаб чиқаради. Бош мия ҳужайраларида эндорфин гормонларни сезувчи рецепторлар одамда хуш кайфият ҳосил қилади (*худди наркотик моддалар қабул қилингандагидек*). Эндорфин шундай ўткир гормонки, у морфиндан 200 марта кучлироқ таъсир кўрсатади. Эндорфин гормони қонда бор пайтида киши ҳеч қандай оғриқ сезмайди. Ҳатто қаттиқ шикастланганда ҳам. Эндорфин, серотонин қонда бор пайтда одам шундай роҳатланадики, бу табиий роҳатланиш бўлиб уни ҳеч нарса билан қиёслаб бўлмайди.

Организмда табиий эндофрин, серотонин ҳосил қилиш учун махсус усуллар бор. Масалан, организм 10-15 минут зўриқиб жисмоний машқ қилинса, яхшигина микдорда эндорфин ва серотонин ҳосил қилиш мумкин ёки 25-30 минут вақт давомида 5 км масофага югуриш ҳам шундай натижа беради.

Югуриш пайтида буйрак усти беги гормонлари ҳам кўпаяди. Бу гормонлар, айниқса, юрак фаолиятига самарали таъсир кўрсатади. Югуриш машқлари давомида юрак қисқаришининг сони аста-секин камаяди, яъни юрак аввалдагига нисбатан самаралироқ ишлайди. Натижада, одам сал босикроқ, вазминроқ ҳарактер касб эта бошлайди. Аста-секин ўзини осонроқ «жиловлайдиган» бўлиб қолади. Ўзига ишонч ортади. Баъзи-баъзида «адреналиннинг ошиб кетиши» ҳам унга жуда ёмон таъсир кўрсата олмай қолади. (*«Адреналин»нинг ошиб кетиши, одатда, кишиларга жуда катта зиёнли таъсир кўрсатади*).

Оддий соғломлаштирувчи югуришлар катта зўриқиш келтирмаган-лиги учун сутканинг қайси пайтида бўлса ҳам, бажарилаверади. Лекин махсус, юқори кўрсаткичларга эришиш учун катта зўриқиш олиб югуришлар фақат «биосоатлар» бўйича бажарилиши керак. Давомли узоқ югуришларда пульс (*томир уриши*) 1 минутда 120-130 мартагача кўпаяди. (*2 баробар*) Периферик қон томирлар кенгаяди. Томирларнинг қон юришига қаршилиги камаяди. Натижада, қон босими юқори кишиларда қон босими камаяди. Қон босими паст кишиларда босим ортади.

Югуриш ошқозон-ичак тизими ишини ҳам яхшилайти. Агар сизда ошқозон шираси кам бўлса, югуришдан олдин структураланган сув ёки магнитланган бир стакан сув ичинг ва фақат 30-40 минут ўртача тезликда югуринг. Ундан кўпроқ югуриш ошқозонда энергия оқимининг ўзгариши туфайли мақсадга мувофиқ эмас.

Агар ошқозон шираси кўп ёки меъёрида бўлса, бир стакан ивигилган арпа суви ёки геркулес ичиши керак ва 1-1,5 соат ўртача тезликда югуриш керак. Югуриш, айниқса, гипертония, гипотония касаллигида, қон томирлар вегетатив дистониясида, стенокардияда, юрак ишемик касалликларида, ревматизмда, юрак митрал клапанлари етишмовчилигида, остеохондрозда, ошқозон ва 12 бармоқли ичак яраси касалликларда яхши фойда қилади.

Меъёрий югуриш кексайишни секинлаштиради. Чунки у биосинтезни фаоллаштиради. Марказий нерв тизими ишини яхшилайти (*қўзғалиш ва сусайиш жараёнини мувофиқлаштиради*). Эндокрин тизим ишини фаоллаштиради. Организм иммун тизими ишини кучайтиради, организмни энергия билан таъминлашни яхшилайти, энг муҳими, керагидан ортиқроқ овқат истеъмол қилишни биров камайтиради. Масалан, агар кечки овқат пайтида иштаха кучайса, сиз овқат емай 30 минут югуриб келсангиз, иштаха йўқолган ёки сусайган бўлади.

Югуриш пайтида организмнинг ҳамма жараёнларини фаоллашуви уни энергия билан таъминлашининг кескин кўпайиши натижасида (*шу жумладан, бош миёни ҳам*) кишининг «ақлий» қобилияти кучайиб кетади ва югуриш пайтида шундай яхши фикрлар пайдо бўладики, бошқа пайтларда бундай фикрларнинг пайдо бўлиши қийин. Баъзан югуриб кетаётиб бир қанча вақтлардан буён ҳеч еча олмайётган масалани энг маъқул ечимини топиб оладилар. Кўпчилик олимлар югуриш олдидан маълум масалани ечишни ўйлаб, мияси «программасига киритиб» қўядилар ва югуриш давомида ўша масалани осонгина ечиб оладилар. Ана шундай усул билан жуда кўп оламшумул янгиликлар очилган.

Югуриш ёрдамида организмни умумий тозалаш билан бир қаторда ҳар бир аъзога алоҳида «ишлов» бериш, яъни қўшимча тозалаш ёки қўшимча энергия бериш мумкин. Масалан, жигарни тозалаш керак бўлса, югуриш жараёнида ҳар нафас олганда тоза, оппоқ, кўпиксимон масса жигарни ҳамма қисмларига, ич-ичкарларигача кириб жигарни яхшилаб тозалаб хиралашиб, булутга ўхшаб қолган нам ҳаво массасини оғиз-бурним орқали танамдан чиқармоқдаман, деб ҳис қилиш керак. Бундай тозалов муолажаларини ҳар ойнинг 2-ва 4- чорагида қилиниши максимал натижа беради.

Жигарни қўшимча энергия билан таъминлаш учун эса ҳар ойнинг 1- ва 3- чораги танланади ва ҳар сафар югуриш пайтида нафас олганда жигарнинг ҳамма қисмларига (*тозаланган жойларга*) тоза, қуёш рангли тилласимон ҳавони жойлаштир-моқдаман, деб кўз олдига келтириш керак. Худди шундай усул билан ҳамма ички аъзоларни қўшимча тозалаш ва ўрнини тўлдириш мумкин. Масалан, юрак учун соат 11 дан 13 гача. Ўғон ичак учун соат 5 дан 7 гача ва ҳоказо.

Югуриш билан қоринни «тўйдириш» ҳам мумкин. Бунинг учун ҳар нафас олганда, тоза, пок кумуш рангли масса, энергияни ютиб ошқозонимни тўлдирмоқдаман, бу масса ошқозонимдан ичаклар томонига оқмоқда. Ичакларимни тўйдирмоқда, ичакларимдан қонга сўрилмоқда каби ҳис-туйғу тасаввур қилиш керак. Бу эффе́ктни югурмасдан, тез-тез юриб ҳам олиш мумкин. Натижада, бемалол қорин «тўяди». Қўшимча овқат ейишга ҳожат қолмайди. Иштаҳа ҳам бўлмайди. Баъзи бир касалларни оч қолдириш йўли билан даволашда бу усул жуда асқотади. Чунки жуда узоқ вақт амалда овқат емай «ҳаво билан овқатланиб» юрса бўлади. Тез-тез юриш ёки секинроқ узоқроқ масофага югуриш жараёнида организмда компенсациялашган нафас ацидозига ҳосил бўлади. Яъни югуриш натижасида суюқликлар айланиши тезлашгани учун ҳужайраларда биокимёвий жараёнлар тезлашади. Бу эса кўп миқдорда кислород сарф бўлишини талаб этади. Натижада, организмда вақтинчалик кислотали муҳит устун бўлади. Яъни ҳужайра суюқликларида ва қонда карбонат ангидрид миқдори одатдагидан кўпроқ бўлади. Организмга ташқаридан овқат келмаётганлиги учун ҳужайралар овқатланишни «бирламчи механизмини» ишга туширадилар. Яъни ҳужайра ўз карбонат ангидридини углерод ва кислородга ажратади, углерод ҳужайра азоти билан бирлашиб органик моддалар (*оқсиллар*) ҳосил қилиб яшашга ўтади. Ортиб қолган кислород атоми ҳужайрада оксидланиш-қайтарилиш жараёнларига ишлатилади. Шунинг учун одам узоқ муддат оч юрганидан зиён кўрмайди, (*аслида ҳужайралар овқатли моддаларга муҳтож бўлмаган, овқатни ўзидан чиқариб олган*). Одам овқат истеъмол қилмаган, холос. Лекин ўша овқат емай юрган пайтдан фойдаланиб организм овқатли моддаларни ўзлаштириш учун сарф қиладиган энергияни касалликларга қарши кўяди. Натижада, соғломлашади. Агар касаллик чиқитлар ҳисобига бўлаётган бўлса, чиқитларнинг кўп қисмини организм овқатли модда сифатида ишлатиб юборади, агар касаллик ёмон хислатли ҳужайралар сабабли бўлса, у ҳужайраларни ҳам организм овқатли модда сифатида ўзлаштириб юборади. Одамнинг тоза соғлом ҳужайралари очликка, айниқса, бардошли.

Интенсив ҳаракатнинг ҳамма турлари – тез юриш, югуриш, жисмоний меҳнат, жисмоний тарбия ва ҳоказолар барча касалликларнинг олдини олиш учун, шунингдек, қандли диабет хасталигининг олдини олиш учун ҳам жуда аҳамиятли, бошқа ҳар қандай усуллардан жисмоний машқлар қандли диабетнинг олдини олишда устун эканлиги тажрибаларда тасдиқланди. Жисмоний машқлар натижасида одам организми ички чиқиндилардан тозаланади. Натижада, ҳужайра жараёни учун зарур бўлган эркин электронлар билан яхши таъминланади. Масалан, овқат моддалари таркибидаги крахмал организм учун асосий энергия етказиб беради. Крахмал ошқозон-ичак тизимида моносахаридларга парчаланadi (*глюкоза, фруктоза ва ҳоказолар*). Моносахаридлар ичакдан сўрилиб, ҳужайра жараёнларида қатнашиш учун (*жигардан ўтиб*) организмнинг керакли ҳужайраларга боради. Ичак сўрғичлари ҳужайраларидан сўрилиш пайтида глюкоза молекуласининг биринчи ва олтинчи атомига бир атом фосфор бирлашади. Шундагина глюкоза модда алмашинувида қатнашади. Модда алмашинуви ниҳоясида сув ва карбонат ангидрид ҳосил бўлиб, цикл тугайди. Ана шу жараён туфайли организм учун ҳаётий энергия ҳосил бўлади.

Ана шу жараён бошланиши ва даврий давом этиши, шунингдек, хужайраларда оксиллар ёғлар ва минераллар алмашинуви учун ҳам бошловчи куч керак. Бу куч бош миядан келаётган импульс ва акупунктир нуқталаридан келаётган тезлатилган, кинетик энергия олган эркин электронлардир. Импульс ва эркин электрон ҳар доим етарли миқдорда бориб туриши учун унинг йўли тоза бўлиши керак. Кам ҳаракатлилик, нотўғри овқатланиш ва ҳоказолар натижасида чикитлар тўпланиб, импульслар ва электронлар ўтувчи йўллари тўлдирса, импульслар ва электронлар яхши ўта олмайди. Ҳатто баъзи ерларда бутунлай тўхтаб қолиши мумкин. Натижада, биосинтез маромий бўлмайди ва модда алмашинуви бузилади ва касалликлар келиб чиқади. Худди шу ҳодиса ички секреция безларига ҳам, хусусан, ошқозон ости безининг «оролчалар» безларига ҳам тааллуқлидир. Етарли даражадаги муддатда ва фаолликда бажарилган ҳаракат (*югуриши*) юқоридаги муаммоларнинг барчасини ечади. Касалликларнинг олди олинади. Касалланганларни эса соғайтиради.

Энди бажарилиши нисбатан осонроқ бўлган, тўғри (*мақсад*) ниёт қилиб, жисмоний ҳаракат ва тўғри нафас олиш орқали организмни тозалаш машқларидан баъзиларини баён этамиз.

Юқорида айтганимиздек, бутун организмни ёки унинг бирор тизимини, шунингдек, алоҳида аъзони тўғри ниёт қилиб жисмоний ҳаракат ва тўғри нафас олиш билан тозалаш ҳамда керак бўлса қўшимча энергия билан таъминлаш мумкин. Масалан, марказий нерв тизимини, хусусан, бош мияъни бироз «тозаламоқчи» бўлсак, машқ қуйидагича амалга оширилади. Бунинг учун ҳар оининг (*синодик ой ёки ой календари бўйича*) иккинчи ва тўртинчи чорагининг барча кунлари куннинг биринчи ярмида миямизни ҳар ҳил кераксиз таассуротлардан тозалаб оламиз, деб ниёт (*мақсад*) қиламиз, сўнг тез-тез юриш машқини 8-10 км. ёки секинроқ югуриш машқини (*10 км масофани 25-30 минутда*) бажарамиз. Ёки ҳаракатнинг бошқа бир турини танлаймиз. Агар югураётган бўлсак ёки юраётган бўлсак, нафасимизнинг максималини 70-80 фоизи миқдорда оламиз. **Олиш мумкин бўлган ҳавонинг ҳеч қачон 100 фоиз миқдорини олмаслик керак!** Ҳаракат пайтида нафас олиш муддати 2 қадам, нафасни тўхтатиб туриш муддати 4 қадам ва нафас чиқариш муддати 8 қадам, пауза эса 4 қадамга мувофиқ келишига эришишга ўрганамиз. Бунга аста-секин эришилади. Нафас олаётганда соф, беғубор, кумушранг куёш нурлари бурнимиз орқали ўпкамизга у ерда иситилиб, қорин ўртасига, (*Ҳара ўчоғи*) у ерда яна ҳам иситилиб, кейин кўкрак ва бўйин орқали тўғри миямизга юбормоқдамиз, у нур миямизнинг ҳамма хужайраларини тозалаб, миямиз хужайраларидаги кераксиз ғуборларни йиғиб, нафасимиз билан оғзимиздан қора булут сингари чиқиб кетмоқда, деб тасаввур қиламиз. Кираётган кумушранг тоза ҳавони ўпка орқали қоринга бориб қориндан кўкрак қафаси орқали мияънинг ҳамма хужайраларини тозалаб ўтиб, ранги қорамтир бўлиб оғзимиздан чиқиб кетаётганлигини ҳис қилиш билан биргаликда ўша жараённи «кўриб» ўргансак, бу машқнинг фойдаси яна ҳам яхши бўлади. Бир неча ой ана шундай муолажа қилсак, тўғри овқатлансак, ҳамда сув муолажаларини бирга қўшиб ўтказсак, миямиз яхши тозаланади, кўпдан-кўп зарарли ҳис-туйғулардан ва кўп чикитлардан тозаланади.

Мияга қўшимча энергия бериш учун эса юқоридаги муолажалар ҳар ойнинг биринчи ва учинчи чорагининг барча кунларида ўтказилади. Тартиб юқоридагидек, фақат ният (*мақсад*) бошқа, энди мияга қўшимча равишда яхши сифатли эзгу хислатли хронал энергия юборишни ният қиламиз. Югуриш (*ёки жисмоний меҳнат*) аввалгидек, нафас олиш ҳам аввалгидек, фақат ҳар нафас олганда атрофимизда етарлича даражада мавжуд қуёшнинг оппоқ ранг нури кўринишидаги, эзгу хислатли, ўта пок “Тангри зарралари”(хронал энергия) ўпкамиз орқали қоринга, у ерда иситилиб миямизга юбораётганимизни «кўриб», «ҳис» қиламиз. У нур миямизнинг ҳамма қисмларини ҳамма хужайраларни ўз эзгу хислатлари билан тўйинтирмоқда эканлигини тасаввур қиламиз, «кўриб турамиз». Миямиз қандай беғубор, унда ҳеч қандай ёвуз ният, ёвуз энергия йўқ. Энди унда фақат эзгу хислатли энергия бор. У қандай соғлом, ёш, бақувват, бундай соғлом мия яна 100 йилларгача ҳеч толиқмасдан бемалол ишлайди, деб сидкидилдан ишонамиз. Ушбу муолажаларни жисмоний ҳаракатларсиз ҳам бажариш мумкин. Масалан, илиқ сувли ваннага ётиб ёки умуман оддий тўшакда бемалол ётиб бажариш ҳам мумкин.

Юрак ва қон томирлар тизимини юқоридаги усул билан тозалаш ёки қўшимча энергия билан таъминлаш хусусида

Тозалаш учун ҳар ойнинг 2- ва 4- чорагини ҳамма кунлари соат 11 дан 13 гача муолажалар ўтказилади.

Ният (*мақсад*) юракни ҳар ҳил кераксиз чиқитлардан, шунингдек, кераксиз ҳиссиётлардан (*зиёнли энергиядан*) тозалаш мақсадимизни бутун зеҳнимиз билан бутун танамизга хусусан, юрагимиз руҳиятига тушунтирамиз. Шарқ табобати ва фалсафаси инсоннинг ақли унинг руҳида, руҳи-қалбида, қалби-юрагида макон топган, деб тушунтиради. Ҳар қандай сезги мия томонидан қабул қилиниб, қалбга (*юракка*) юборилади, қалб сезгини таҳлил қилиб унга жавоб ҳозирлаб, бажариш учун мияга юборади. Мия тегишли тизимлари орқали «жавоб»ни амалга оширади.

Ҳаракатнинг маъқулини танлаймиз. Нафас олиш қуйидагича нисбатда, яъни масалан, ҳар 15 секундда бир нафас цикли содир этаётган бўлсак, (*яъни 15 секундда бир марта нафас олиб, чиқараётган бўлсак*) шундан 3 секунди нафас олиш учун, 3 секунди нафасни ушлаб туриш учун ва 5 секунди нафасни чиқариш учун, 4 секунди пауза учун сарф этилади, яъни бир марта нафас олиб чиқаришга қанча вақт кетишидан қатъи назар унинг ўртача 20 фоизи нафас олишга, 20 фоизи нафасни тўхтатиб туришга ва 30 фоизи нафасни чиқариш учун ва 30 фоизи паузага сарф этилиши керак.

Ҳар бир нафас олиш билан ўпкамизга соф, беғубор ниҳоятда тоза кўпиксимон, тилло рангли, қуёш нурига тўйинган ҳаво кириб, у ердан қоринга бориб, исиб юрагимизга юборилаётганини «кўришимиз ва ҳис қилмоғимиз керак» бу соф, беғубор, қуёш нурига тўйинган ҳаво юракнинг ҳамма қисмини ёритиб, ҳамма хужайраларни тозалаб, шунингдек, қонларни ҳам тозалаб, ўпкамиз орқали кирланган, хидланган, кўпиксимон қора булут шаклида чиқиб кетаётганини «кўришимиз» керак. Чиқаётган қўланса хидни сезишимиз керак.

Юракни, қонни ва томирларни яхши сифатли энергия билан тўлатиш учун эса ҳар ойнинг биринчи ва учинчи чорагида соат 11 дан 13 гача

муолажалар ўтказилади. Ният (*мақсад*) юрагимизни қон ва қон томирларимизни тоза, беғубор эзгу хислатли, ёш, бақувват энергия билан таъминлаш, юракни мустаҳкамлаш, ёшартириш, бақувват қилиш, қонни тозалаш эканлигини бутун танамизга, онгимизга, хусусан, юрак руҳиятига сингдирамиз. Ҳаракат ва нафас олиш аввалги тартибда. Машқ бажарилаётган пайтда қуйидаги ҳолатни ҳис қилиб, “кўриб” туришимиз керак:

-Ҳар бир нафас олиш билан ўпка орқали коринга, у ерда исиб юракка юборилаётган беғубор, тоза, тилла рангли, қуёш нурига, хронал энергияга тўйинган, мусаффо ҳаво юрагимни ҳамма қаватлари, хоналари хужайралари ичига кириб, ўрнашиб уни нур билан тўлдирмоқда. Шунингдек, юрагимдан оқиб ўтаётган қон ҳам ушбу нур билан тўлдирилмоқда. Юрагимнинг ҳар бир хужайралари мустаҳкамланиб, чиройли кўриниш олмоқда. У худди ёш пайтларимдагидек кучли, бақувват ҳолатга қайтмоқда, яшармоқда. У шундай мустаҳкамки, яна кўп йиллар ҳеч қийналмасдан ишлайверади. Шунингдек, юрагимдан ўтаётган қон нурга тўлиб бутун танамнинг ҳамма қисмига етиб бормоқда. Ҳамма аъзоларни, ҳамма тўқималарни ва ҳамма хужайраларимни покиза нурга тўлган қон билан таъминламоқда.

Ушбу муолажаларни доривор моддалар солинган ваннага ётиб ҳам, доривор моддалар қайнатмалари билан ҳўлланган «кўйлак кийиб» ёки чойшабга ўралиб ётиб ҳам ўтказиш мумкин.

Бу муолажаларни ҳар бир аъзо ва тизимлар учун ўтказса ҳам бўлади. Фақат уларни ўтказиш муддати ҳар хил вақтдадир. Масалан, жигар учун кечаси соат 1 дан 3 гача; ўпка учун 3 дан 5 гача; йўғон ичак учун 5 дан 7 гача; ошқозон учун 7 дан 9 гача; ошқозон ости беши ва талоқ учун 9 дан 11 гача; ингичка ичак учун 13 дан 15 гача; пешоб пуфаги учун 15 дан 17 гача; буйрак учун 17 дан 19 гача; юрак парда учун 19 дан 21 гача; 3 олов (*тана*) учун 21 дан 23 гача; ўт пуфаги учун 23 дан 1 гача. Ранглар жигарга тўқ қизил, ўпкага оқ шаффоф ранг, йўғон ва ингичка ичакка, ошқозонга, ошқозон ости безига куюкроқ оқ ранг, пешоб пуфаги тиниқ оқ ранг, буйракка кумуш ранг, уч оловга (*тана*) одам териси ранги, ўт пуфагига зангори ранг юбориш керак. Диққат югуриш машқларини бошлашдан олдин шифокордан маслаҳат олиш зарур. У ҳар бир кишининг организми имкониятларини ҳисобга олиб қанча юклама бериш кераклигини аниқлаб беради.

КЕТМОН ЧОПИШ МАШҚИ

Соғлом яшаш учун имконият кўп.

Дард битта,

давоси мингта.

Инсоният ўзлигини таниганидан дастлабки машғулоти овчилик, сўнгра чорвачилик, сўнгроқ дехқончилик бўлса, ана шу дехқончилик юмушларини бажариш учун кетмонни (*мотига*) ўйлаб топган бўлсалар керак. Дунё бўйича 100 ёшдан кўпроқ яшаган инсонларнинг кўпчилиги чорвадор ва дехқонлар экан. Чорвадорлар кун бўйи пиёда ёки отда юрадилар (*От минии машқлари бобига қаранг*). Дехқонларнинг эса асосий иш қуроли кетмон (*мотига*). Кетмон эса инсонларни касаллантирувчи, умрини қисқартирувчи

асосий омиллар-стрес ва депресияънинг энг яхши давосидир. Мухими кетмон чопиш иммунитетни яхши бўлишини таъминлайди.

Қандай бўлганда ҳам кетмон (*мотига*) инсоният яратган энг оламшумул ихтиролардан бўлса ажаб эмас. Жуда содда кўринишли бу асбоб, ниҳоятда мураккаб асбоблар, мосламалар қила олмайдиган, ниҳоятда мукамаллик талаб этиладиган ер ишларини жуда сифатли бажаради. Мухими, энг кам микдорда энергия сарф этиб, ўта сифатли иш бажаради. Дехқончиликда ханузгача кетмондан мукамалроқ, айна пайтда соддароқ асбоб яратилмаган бўлса керак.

«Бир одам кучи» қуввати билан «ишлайдиган» бу мослама ҳаракатларининг диапазони, ҳаракатларнинг частотаси, амплитудаси деярли чегарасиз даражада кўп ва ҳилма-ҳил.

Ана шундай кўп даражадаги, диапазондаги ҳаракатлар частотаси ва амплитудаси инсон танаси, хусусан, унинг ҳаракат аъзолари тизими, асосан, қўллари, асос сифатида ва кетмоннинг ричаг сифатидаги ўзаро ҳаракатларидан иборат.

Кетмон чопиш машқининг инсон саломатлиги учун фойдали томони шундаки, унда юриш, югуриш, ракс тушиш ва ҳоказо бошқа жисмоний ҳаракатларнинг деярли ҳамма элементлари мавжуд. Энг муҳими, юқоридаги жисмоний машқлардан, фарқли ўлароқ, кетмон чопиш машқида ижтимоий фойдали, яратувчилик иши бажарилаётганлигини ҳис қилиши баробарида саломатлигини мустаҳкамлаши кишига ниҳоятда кўтаринки кайфият бахш этади. Киши ўзини жамият учун керакли инсонлигини ҳис қилади. Жамиятнинг тўла қонли аъзоси эканлигини ҳис қилади, бундан қувонади. Бундай ҳис-туйғулар ушбу машқнинг самарадорлигини янада оширади.

Кетмон чопиш машқи ҳаммабоп, уни ўрганишга узоғи билан 1 минут вақт кетади. Бир марта кўрсангиз бас, 100 йилгача бажараверасиз.

Биз юқорида кетмонни инсон организмга нисбатан ричаг ҳолатда иш бажаради, дедик. Дарҳақиқат, ричаг табиатда энг юқори «фойдали иш коэффиценти»га эга бўлган мосламалардандир. Шунинг учун инсон кетмон билан ишлаб энг кам энергия сарф қилиб, энг кўп иш бажаришга эришган.

Кетмон чопиш машқини инсон саломатлиги учун маъқули секин ва ўрта маромда чопишдир. Яъни секин маром 15-16 секундда, яъни бир нафас циклида 1 марта кетмонни металл қисмини ердан 25-30см кўтариб, ўз ҳолича ерга тушириш ва қамралган тупроқни бир оз олдига жилдириб, кетмонни бўшатиш, яна кўтариш ва ҳоказо. Ўртача маром 15-16 секунд вақт давомида кетмонни металл қисмини 50-70см юқори кўтариб, бироз куч билан тупроққа ботириш ва қамралган тупроқни бироз олдинга силжитиб кетмонни бўшатиш, иккинчи циклни бошлаш ва ҳоказо. Ҳаракат натижасида ҳосил бўлган нафас ацидозини нейтраллаш учун нафас олиш қўл ҳаракатларига ўзаро мувофиқлашиб кетади.

Ана шу маромда ҳаракатлар бажарилганда, ўртача 1 минутда секин маромда 5 ккал ва ўртача маромда 10 ккал энергия сарф этилади. Яъни 1 соатда секин маромда 300 ккал ва ўрта маромда 600 ккал энергия сарф этилади.

Ўрта яшар хизматчи одатда, 1 кунда озиқ овқатлар орқали 3400-3500 ккал энергия ҳосил қилса, шундан эрталабки гигиеник «гимнаситика»

ёки эрталабки одатий ишлар, ювениш, овқатланиш, ишга бориш, кам ҳаракатли иш, ишдан қайтиш, дам олиш, ухлаш ва ҳоказоларга ўртача 2400-2500ккалл энергия сарф этади. Демак, организмда 1000ккалл ортиқча энергия қолади. Агар киши ҳар куни ишдан сўнг 1,5 соат секин маромда ёки 1 соат ўрта маромда кетмон чопиш машқини бажариб кўйса, организмда овқатдан ҳосил бўлган ана шу 1000ккалл энергия бутунлай ишлатиб юборилган бўлади.

Агар узоқроқ чопиш машқи ўтказилса, томир уриши 30-40 фоизга кўпаяди, томир тўлишади. Қон айланиши тезлашади. Шунга мувофиқ равишда нафас олиш тезлашади. Натижада, енгилгина нафас олиш ацидозини рўй беради, бу эса ҳужайра жараёнларини фаоллаштиради. Қон босими юқори бўлган кишиларнинг босими тушади, пастларники эса кўтарилади. Енгилгина терлаш натижасида эркин электронлар оқими кўпаяди. Энг муҳими, организмда эндорфин, серотин ҳосил бўлиши кўпаяди. Шунингдек, бош мияда қон айланишини яхшилашни натижасида мия функциялари устун даражада яхшиланади, фикр тиниқлашади. Натижада, одатий ҳолларда узоқ вақтлар ечилмай турган масалалар кетмон чопиш машқи пайтида, ёки бироз кейинроқ жуда осонгина ечилади. Шунинг учун эҳтимол кетмончи дехқонлар табиатан оқ кўнгил, содда, кўли очик, хайрихоҳ, кенг феълли ва албатта, соғломдирлар. Шунингдек, агар машқ яланг оёқ ҳолда ўтказилса, организмда бутун кун бўйи йиғилиб қолган ортиқча электр зарядлари ерга ўтиб кетиб, тана ортиқча (*зарарли*) электр зарядларидан тозаланади. Ўрнига ердан янги соф заряд қабул қилинади.

Кетмон чопиш машқининг инсон саломатлигини сақлашда аҳамияти беқиёс. Маълумки, эволюция жараёнида инсон организмнинг «қурилиши» ва мукаммалашуви жараёнлари натижасида организмнинг марказий нерв тизими, эндокрин тизими ва тери қопламаси орасида узвий алоқа ҳосил бўлган. Ушбу алоқа йўллари қайсидир бир ички аъзо орқали ўтган ва энергия каналлари, деб аталади. Инсон организми энергия каналларини замонавий физика фани тунчасидаги электрон тезлатгич трубкасига (*электроний ускорител*) га қиёслаш мумкин. Ана шундай энергия каналларининг бир қисмини бошланиш жойи инсоннинг кўллари, қафтлари, панжалари ва бармоқлари тери қопламасида жойлашган биологик фаол нуқталардир. Ушбу биологик фаол нуқталарни кимёвий таркиби алоҳида ҳолатдаги оксил бирикмалар бўлиб, бу бирикмалар ташқи муҳитдан ахборотни (*электрон зарядини*) ўта фаоллик билан қабул қила олиш хусусияти бор. Ушбу нуқталар орқали ўта фаоллик билан қабул қилинган электрон (*ер юзаси ҳавосидаги аэроионлар таркибидаги водород элементи эркин электронлари. Улар манфий зарядга эга*) энергия каналлари бўйлаб борган сари тезланиб бораверади. Демак, электроннинг кинетик энергияси борган сари кучайиб бораверади. Сабаби, энергия каналини ташкил қилувчилари: қон томирлари, мушаклар, пайлар, нерв тизимларининг ҳужайралари, ҳужайралараро суюқликлар – коллоид суюқликларидир. (*Ушбу суюқликларни ташкил қилувчи ионлар зарядлари, белгиларига қараб алоҳида қатор билан жойлашган, яъни мусбат зарядли ионлар (анионлар +) алоҳида қатор ва манфий зарядли ионлар (катионлар-) алоҳида қатор. Ушбу тартиб манфий зарядланган эркин электронни ушбу суюқликлардан ташкил топган электрон каналида тинимсиз тезланиб ҳаракат қилишини таъминлайди.*) Шундай қилиб, ташқи

мухитдан биологик фаол нуқталар орқали қабул қилинган эркин электронлар, электрон каналлар (*энергия каналлари*) орқали қайсидир ички аъзога етиб келгунча етарли даражада тезланиб, етарли даражада кинетик энергия тўплаб улгурадилар ва ушбу энергия тегишли аъзолар томонидан қабул қилинади. Демак, аъзо етарли даражада ташқи энергия билан таъминланади. Шунингдек, ушбу аъзолар нафас олиш билан ўпкадан қон орқали келаётган энергияъни ҳам (*кислород аэроинлари*) ва озуқа моддалари билан ҳазм тизимидан қон билан келаётган энергияъни ҳам (*озуқа элементлари ионлари*) олади. Ана шу энергиялар инсон аъзоларининг мунтазам ишлашини таъмин этади.

Кетмон чопиш машқи бажарилганда, кетмон дастаси маҳкам ушланганлиги ва ритмли равишда навбат билан қафт ва бармоқлар қисилиши ҳамда ёзилиши ҳаракатлари натижасида юқорида тилга олинган қўл қафтидаги панжалар ва бармоқлардаги биологик фаол нуқталар яна ҳам фаоллашади. Уларда электрон қабул қилиниши ва каналга юборилиши устун даражада кўпаяди. Чунончи:

1. Бош бармоқ қафт томони билан кетмон дастасини қаттиқ ушлаш, бир оз муддатдан сўнг бўшатиш ва ушбу циклни кўплаб марта қайтариш билан (*кетмон чопиш машқи шуни тақозо этади*) – бош мияга эркин электрон дасталарини ритмли тарзда (*тўлқинсимон шаклда*) юборилиши устун даражада яхшиланади. Шунинг билан бирга бош бармоқ охириги бўғини юмшоқ қисми маркази (*тери айланачаларининг маркази*)ни кетмон дастаси билан ишқаланиши натижасида бош мияъни гипоталамик соҳасига ва гипофиз безига эркин электронлар дастаси юборилиши кучаяди. Бу билан гўё гипофиз беzi худди массаж қилингандай эффект ҳосил бўлади. Бош мияга электрон оқимининг юксалиши бош миядаги моддалар алмашинуви жараёнини жиддий яхшилади. Демак, бутун организмни, ундаги барча жараёнларни назорат қилиш ва бошқариш яхшиланади.

Бош бармоқ юмшоғи марказининг «қитиқланиши» натижасида бош мия гипоталамик соҳаси ва гипофиз беzi фаолияти яхшиланишининг ахамияти саломатликни сақлашда ўта муҳим. Гипоталамик соҳа, инсон организмни ички муҳитини «ҳосил қилади» ва уни бошқаради. Инсон организми бутунича қай даражада мстаҳкам бўлиши, барча аъзоларнинг қай даражада ишлаши ва яшаши, асосан, гипоталамик соҳа фаолиятига боғлиқ. Гипоталамик соҳа барча ички секреция тизими безларини бошқариш орқали организмдаги барча жараёнларнинг қандай кечишини таъминлайди. Гипоталамик соҳа ва гипофиз беzi фолиятидаги бир озгина ўзгариш ҳам инсон организмда жиддий касалликлар ривожланишига сабаб бўлади. Кетмон чопиш машқи ўтказилиб, бош бармоқ юзаси ва айниқса, унинг марказий қисмини биров массаж қилиб бош мияга ва уни гипоталамик қисми ва гипофиз беziга электрон боришини яхшилаб, инсон организмни жуда кўп муаммолардан сақлаб қолиш мумкин. Шунингдек, кўплаб касалликлардан тузалишига эришиш мумкин. (*Жумладан: барча эндокрин касалликлари, барча қон томир касалликлари, моддалар алмашинуви билан боғлиқ касалликлар ва ҳоказолар*)

2. Кетмон чопиш машқи бажарилганда, жумладан, иккинчи, учинчи ва тўртинчи бармоқларнинг охириги бўғини юмшоқ қисми ҳам массаж қилинади.

Ўша жойларда эса пешона суяги пластинкалари орасидаги ғовак бўшлиқларга, шунингдек, юз суяклари пластинкалари орасидаги ғовак суякли бўшлиқларга (*Гаймаров бўшлиғи*) борадиган электрон каналларнинг бошланиш нуқталари жойлашган. Массаж натижасида электронлар дастасининг юқоридаги бўшлиқларга бориши фаоллашади. Бу ўша тўқималарда энергия таъминотини яхшилайти. Бу соҳада энергия таъминотининг яхшиланиши бош мияда ҳаётий жараёнларнинг яхши маромда ўтишини таъминлайти. Чунки ушбу соҳалар бош мия «сув айланиш тизими»ни, «ҳаво айланиш тизими»ни алоҳида қисмлари ҳисобланадилар. Бош мияънинг қанчалик яхши ва узок муддат ишлаши кўп жиҳатдан уни «сув айланиш» (*ирригация*) тизимига (*аквадук-тусцеребри*) ва «ҳаво айланиш» тизимига боғлиқ.

3. Иккинчи ва учинчи бармоқлар бошланиш жойи орасидаги нуқтани кетмон дастаси билан массаж қилиниши билан кўзларига; тўртинчи ва бешинчи бармоқларнинг бошланиш жойлари орасидаги нуқтани массаж қилиш билан кулоқларга электрон бориши фаоллашади.

4. Учинчи ва тўртинчи бармоқларнинг бошланиш қисми ораларидаги масофанинг массажи билан (*учинчи пунктдаги нуқталарни юқорироқ қисми*) Евстахьев найи (*қулоқ тешигини юз суяги ғовак бўшлиқлари билан улайдиган найча*)га электрон бориши яхшиланади. Бунинг билан бош мия, бош суяги «ҳаво айланиши тизими» иши яхшиланади.

5. Учинчи ва тўртинчи бармоқлар бошланадиган жойнинг массажи билан (*учинчи пунктдаги нуқтани бироз қуйироқ қисми*) ўпкага электронлар дастаси кетиши яхшиланади.

6. Иккинчи ва учинчи кафт суяклари туртиб турган нуқталарни массаждан эса «Қуёш чигали»га электронлар бориши яхшиланади. (*ошқозон остида, бел томонида жойлашган нервлар тўплами – барча ички аъзоларга борувчи ва улардан бош мияга қайтувчи нерв толалари, шунингдек, вегетатив нерв тизими толаларидан ташкил топган*) бу дегани барча ички аъзоларга бош миядан борадиган импульслар ва ички аъзодан бош мияга келадиган импульсларни ўтиш мароми ва сифати яхшиланади, дегани. Бунинг билан барча ички аъзолар фаолияти яхшиланади.

7. Биринчи ва иккинчи бармоқлар бошланадиган масофалар ораларидаги жойни массажи билан ошқозонга электрон бориши кўпаяди, демак, ошқозон фаолияти яхшиланади.

8. Бош бармоқ асоси ички томони массажи билан ошқозон ости безига электронлар бориши яхшиланади, Демак, ошқозон ости бези фаолияти яхшиланади. Ушбу муолажа, айниқса, қандли диабет касаллигининг олдини олишда муҳим рол ўйнайти.

9. Кафтлар ички томони тирсак чеккаси массажи билан жигарга электрон кетиши яхшиланади. Демак, жигар фаолияти яхшиланади. Жигар фаолиятининг яхшиланиши инсон саломатлигини сақлашда етакчи ўринда туради.

10. Кафтлар ички томони билан чеккаси массажи билан буйракларга электрон оқими кўпаяди. Демак, организмни асосий тозалаш тизими фаолияти

яхшиланади. Организмни тозалаш тизимининг бенуқсон ишлаши инсон саломатлигининг асосий таъминловчисидир.

11. Кафтлар ички томони ўрта қисми массажи эса барча ичакларга электрон етказилишини яхшилади. Демак, овқат ҳазми жараёни муаммолари ҳал этилади.

12. Тўртинчи панжа суяги эпифизи туртиб турган ерни кўзгаши билан юракка эркин электронлар юборилиши кучайтирилади.

13. Кафтнинг тирсак томонидан бошланиш қисмидан эркакларда ёрғоққа, аёлларда тухумдонларга борувчи канал бошланади.

14. Кафтнинг бош бармоқ томонидан бошланиши соҳасидан пешоб пуфга ва эркакларда простата безига, аёлларда бачадонга борувчи каналлар бошланади.

15. Кафт ва билак – тирсак чегарасидаги кўндаланг чизикдан эса ўтирғич нервига борувчи канал бошланади.

16. Бош бармоқнинг бошланиш жойидан (*кафт томон*) қалқонсимон беги ва пара қалқонсимон безига электрон канал кетади.

17. Бош бармоқнинг ташқи қисмида (*охирги бўғинидан ташқари*) бел, думғаза, кўкрак қафаси ва энсага борувчи каналлар бошланади.

18. Бош бармоқнинг ўрта бўғини ташқи қисмидан бўйинга электрон канал кетади.

19. 2-3-4-5-бармоқлар бошланиш қисми (*ташқи томондан*) тананинг юқори қисми лимфа тизимига; биринчи ва иккинчи бармоқлар ораллигидан (*ташқи томондан*) бутун тана лимфа тизимига; «билак узук» соҳани ташқи томонидан кўл ва чов лимфа тизимига электрон каналлар бошланади. Кетмон чопиш давомида ушбу соҳаларни ҳаркатуланишида, демак, бутун тана лимфа тизими фаолияти ортади, яъни организм тозалашнинг муҳим тизими фаолияти яхшиланади.

20. Кафтлар ташқи томони тери қопламаси ва унинг остидаги пайлар, томирлар ва ҳоказоларнинг кетмон чопиш давомидаги тинимсиз ҳаракати натижасида инсон кўкрак қафаси ва ундаги аъзоларга электрон оқими ниҳоятда яхшиланади.

Кўриниб турибдики, кетмон чопиш машқи бажарилганда, инсон танасининг барча аъзоларига электрон каналлар орқали электрон заряди бориши устун даражада яхшиланади.

Ҳап шундаки, одатда, инсонлар кексая борган сари уларнинг бош мия мантқиқ марказларининг сезгирлик қобилияти аста-секин сусая бошлайди. Аъзолардан келаётган импульслар қуввати етарли даражада келиб турса ҳам, уларни яхшироқ сеза олмайди. Натижада, таҳлил марказлари ўша аъзо иши тўғрисида гўё ўша аъзонинг иши етарли эмасдек тўғри «хулоса» чиқара олмайди. Шунинг учун ўша аъзога керагидан кўпроқ қувватли импульс жўнатиб юборади. Натижада, ўша аъзо зўриқиб ишлашга мажбур бўлади. Бу эса ўша аъзони тезроқ ишдан чиқаради ва ҳоказо. Ана шунда бош мия ва организм аъзолари орасидаги табиий биологик алоқа (*биорезонанс*) мувозанати бузилади. Бу дегани инсон организми тез муддатда ишдан чиқади, дегани. Ана шундай

нохуш жараённи бартаф этувчи энг қулай ва самарали усул – бу кетмон чопиш машқи.

Кетмон чопиш машқининг яна бир муҳим жиҳати шуки, ушбу машқ давомида умуртқа поғонасининг деярли барча қисми жуда фаол ҳаракатланади. Ҳаракатланганда ҳам худди пружинасимон қисқариб-ёзилиб ҳаракат қилади. Натижада, умуртқа каналида жойлашган орқа мия таркибидаги мия суюқлигининг ҳаракати фаоллашади. Маълумки, орқа мия суюқлигининг ҳаракати инсон организми саломатлиги учун жуда катта рол ўйнайди. Бош мия ва жамики аъзолар орасидаги бевосита мулоқот фақат ўша суюқлик меъёрида фаолият кўрсатиши билан боғлиқ. Шунингдек, ушбу суюқлик бош мия сув айланиши тизимининг давоми ҳисобланади. Шунинг учун бош миянинг ички босими ана шу сувнинг айланишига бевосита боғлиқ. Демак, ҳар кун ярим соат ёки бир соат секин ёки ўртача маромда кетмон чопиш билан бош мия фаолиятини устун даражада яхшилаш мумкин. Унинг аҳамиятини алоҳида таъкидлашга ҳожат йўқ.

Ушбу ўринда эслатиб ўтамиз. Қадимги Хитой қўлёмаларида баён этилган «Инсон жисмини мукамаллаштирувчи сирли, нафис ҳаракатлар» деб номланган рисолаининг, шунингдек, машҳур Хитой табиби ва файласуфи Юнг Лининг инсон жисмини соғломлаштирувчи машқларининг негизида ҳам оёқ-қўллар панжалари бармоқларининг ва умуртқа поғонаси ҳаракатларига «нафас олишни мослаштириш» масаласи ётади. Ушбу «мослаштириш масаласи»нинг муҳимлиги Юнг Лининг 252 йил умр кўрганлиги билан исботланган. Кетмон чопиш машқида ҳам қўллар, оёқлар панжалари ва бармоқлари, шунингдек умуртқа поғонаси ҳаракатлари билан нафас олиш ҳаракатларининг уйғунлашуви рўй беради.

Ҳаракатнинг инсон организмига бекиёс даражада фойда келтиришига яна бир мисол. «Фан ва турмуш» ойлик илмий-оммабоп журналининг ўтган асрнинг олтинчи йилларидаги сонларининг бирида Ҳиндистонда, асосан, деҳқончилик қилиб ҳаёт кечирувчи бир қабила аёллари тўғрисида мақола ёзилган эди. Мақолада таъкидланишича, ўша қабила аёллари туғиш учун «таътил» олишмас экан. Тўғрироғи, ундай таътилнинг уларга кераги ҳам йўқ экан. Улар туғиш учун, ҳатто бир кун дала ишларидан қолиш ҳам шарт эмас, деб ҳисоблар эканлар. Туғруқ далада бошланиб қолса, бемалол туғиб, болани рўмолига ўраб, бироз хордиқ чиқариб, сўнгра уйларига бемалол боласини кўтариб кетаверар эканлар. Шундай бўлиши мумкинми? Бунга ишонса бўладими?

Албатта, бўлиши мумкин. Юқоридаги қабила кишиларининг, хусусан, аёлларининг руҳий ва жисмоний ўта баркамоллиги юқоридаги жараённинг бемалол, ҳеч қийинчиликларсиз ўтишини таъминлайди. Гап шундаки, бундай руҳий ва жисмоний баркамоллик уларга авлодларидан ўтиб келишидан бўлса керак. Шунингдек, улар доим соғлом турмуш кечирадилар. Доимо табиат кўйида, унинг қонун-қоидаларига мувофиқ кун кечирадилар. Қабила аъзоларининг ҳар бири ва барчаси ҳаётларининг дастлабки пайтлариданоқ тўғри тарбияланганлар, тўғри овқатланганлар. Муҳими, улар тўғри ният, (*инсоний ният*) тўғри фикр қила оладилар. Шунингдек, улар яшаётган табиий

иклим шароити, иқтисодий аҳвол, анъаналар ва ҳоказо муҳит уларнинг жуда ёшлигидан серҳаракат бўлишига (*яшаш учун курашиш, мослашиш*) олиб келган. Жуда ёшлигидан серҳаракатлилик эса беихтиёр нафас аъзоларини ва шу орқали ҳамма ҳаётий муҳим аъзоларни жуда яхши ривожланишини таъминлайди. Бу ўринда, айниқса, Ҳиндистондаги баъзи бир қабилалардаги кўп байрамлилик анъаналари (*баъзи қабилаларда бир йилда сал кам 30 марта байрам бўлар экан*) муносабати билан бажариладиган ритуал рақслар катта рол ўйнайди. Ахир, ҳар ҳил байрамларда ҳар ҳил ҳаракатлар воситасида ҳар ҳил маънолар келиб чиқиши керак бўлган рақслар ўйналади. Бу эса ўша қabila аҳолисидан, жумладан, қизлар, аёллардан жуда кўп вақтларини рақс тушишни ўрганиш ва кейинроқ бутун умрини кўп қисмини рақс тушиб ўтказишга олиб келади. Ана шу ритуал рақс тушишлар натижасида улар ҳам жисмонан, ҳам руҳан баркамолликка эришадилар. Ҳам руҳан, ҳам жисмонан баркамол инсонларнинг фикрлаш қобилияти ҳам баркамол бўлади. Улар табиатдаги ва жамиятдаги барча жараёнларни тўғри талқин қиладилар. Жумладан, туғиш жараёнини ҳам моҳияти маъноси қандай бўлса, худди ана шундай тушунадилар. Яъни туғиш жараёни табиий жараён, худди овқатланиш ёки ухлаш каби организмни ўзига хос, лекин анча мураккаб функцияси. Инсон организми пайдо бўлиб маълум муддат она организми ичида ривожланиб энди такомиллашишни давом эттириш учун янги муҳитга, яъни ташқи муҳитга ўтиш жараёни – бу меъёр, инсон умрининг маълум босқичи сифатида тушунадилар. Инсон ҳам бутун жонли табиат каби ўзидан насл қолдириши керак, инсоният ҳаёти бардавом бўлиши керак.

Ана шундай юксак даражада, ҳам руҳан, ҳам жисмонан камолатга эришган ушбу ҳинду аёллари дала -даштларда ҳам ҳеч қандай тиббий ёрдамсиз бемалол «кўз ёрадилар».

Аслида ўзбек аёлларининг ҳам Ҳиндистон аёлларидан қолишадиган жойлари йўқ. Айниқса, қишлоқ аёлларини. Сабаби, ўзбек қишлоқ аёллари ҳам жуда ёшлигиданоқ серҳаракат, руҳияти покиза қилиб тарбияланадилар. Улар ҳам жуда эрта уй тозалашни, ҳовли супуришни, ҳамир қориб, нон ёпишни, овқат пиширишни, қўлда кир ювиш ва ҳоказоларни яъни жуда кўп, ҳар ҳил ҳаракат элементлари ҳисобига бажариладиган ишларни ўрганишади ва бутун ҳаётлари бўйи давом эттиришади. Ушбу ҳаракатлар жуда эрта бошланганлиги ва мунтазам давом эттирилганлиги учун, қизлар организми ушбу ҳаракатларга монанд равишда беихтиёр мукамал нафас олишга ўрганадилар. Мукамал нафас олиш, биринчидан, улар организмни жамики аъзоларини ниҳоятда соғлом ва мукамал ривожланишини таъминлайди. Иккинчидан, ана шундай нафас олиш улар организмда «айланма энергия», деб аталадиган энергия ҳосил бўлишига ва у билан организмнинг мўътадил, мунтазам ҳаётий энергия билан таъминлаб туришига муваффақ бўлади. Ҳар куни ва ҳар доим уй юмушларини бажариш, айниқса, уй тозалаш, ҳовли супуриш, ҳамир қориш, нон ёпиш, кир ювиш қабилар организмда мунтазам айланма энергия ҳосил бўлишини (*кетмон чопганда ҳам, қўлда кир ювилганда ҳам, ҳамир қорилганда ҳам “Юнг Ли машқлари” бажарилади*) ва уни бутун организм бўйлаб айланиб юришини мунтазам таъминлайди. (*Эслатма: айланма энергия бутун организ-*

мни ҳар 2 минут 24 секундда бир марта, бир суткада эса 600 марта айланиб чиқади.) Кимдаки айланма энергия ҳеч тўсиқларсиз айланиб юрса, ўша одам жуда соғлом ҳисобланади. Ўзбек қишлоқ қизлари, аёллари анча мукамал ривожланганлар. Уларни кўпчилигини организми чиқитлардан холи. Ўзбеклар орасида ҳам далада туғилган «Далавой»лар, йўлда туғилган «Йўлчивой»лар анчагина.

Мухими, аёллар ҳомиладор бўлганларидан кейин ҳам юқо-ридаги уй юмушларини давом эттиришлари мақсадга мувофиқ. Ушбу юмушларни бажариш ҳомиладорлик муносабати билан бажарилиши лозим бўлган баъзи бир гигиеник гимнастика машқларини ўрганиш ва уларни бажаришга ҳожат қолдирмайди. Чунки юқорида баён этилган айланма энергиянинг организмда бемалол айланиши ҳам она организмни ҳамма функцияларини бемалол бажарилишини ҳам ҳомиланинг яхши ривожланишини таъмин этади. Туғруқ жараёни ҳам ҳеч қийинчиликларсиз, ҳавотирсиз меъёрида ўтади. Қишлоқ аёллари орасида, ҳатто туғруқ уйига борадиган куни ҳам эрталаб туриб уйларини йиғиштириб, ҳовлини супуриб, сигирини соғиб, ҳамирини қориб қўйиб, сўнг туғруқхонага бориб «осонгина қутулиб» олганлар кўп, аксинча, ҳомиладорлик муносабати билан уй юмушларидан ўзини тийганлар туғруқ пайтида анча қийналганлар. Бу гаплар соғлом аёллар ва меъёрида ривожланаётган ҳомилалар ҳақида, албатта. Ҳар қайси ҳолатда ҳам аёллар бутун ҳомиладорлик пайтларида шунингдек, туғруқ жараёнида фақат мутахассис акушер-генеколог назоратида бўлишлари зарур. Биз ҳаракатни инсон организмга шу жумладан, ҳомиладор ва ҳомилага ижобий таъсирини кўрсатиб ўтдик, холос. Буни ҳамма билиб қўйгани фойдадан холи эмас. Дикқат кетмон чопиш машқини бажариш учун шифокордан маслаҳат олиш зарур. У ҳар бир киши жисмоний имкониятларидан келиб чиқиб юклама даражасини белгилаб беради.

“ОЗОД РАДИКАЛЛАР” ҲАҚИДА

Инсон организми ҳужайраларидаги арзимас ўзгаришдан тортиб то инсонни жиддий касалликларга олиб келадиган ўзгаришларгача, барчасига сабаб ҳужайралардаги биосинтез жараёнларнинг бошланғич босқичи – оксидланиш-қайтарилиш (*тикланиш*) реакциясининг издан чиқишидир. Одатда, ҳужайраларда биосинтез жараёнлари юқорида баён этганимиздек, ҳужайрага қон орқали кислород ва барча керакли элементларнинг келиши, шунингдек, эпителий қопламаларига эга бўлган барча тизимлардан (*асосан нафас йўллари ва тери қопламаси эпителийсидан*) энергия каналлари орқали ташқи муҳитдан келаётган эркин электрон кинетик энергияси ва бош миядан келаётган импульс зарядини ҳужайра ядросига урилиши, бунинг натижасида ҳужайра «ядро реактори»ни микролазер нурлари чиқариши ва ушбу нурлар ҳужайра аъзоларини «ишга тушириб» юбориши, ҳужайрада биосинтез жараёнларини бошлайди ва мунтазамлигини таъминлайди. Қонда оксигемоглабин шаклида оқиб келаётган кислород моллекуласи ҳужайрада алоҳида кислород атомларига парчаланаяди, шундагина биосинтез жараёни бошланади. Оксидланиш-қайтарилиш реакцияси меъёрида ўтади. Демак, биосинтез жараёнлари

меъёрида ўтади. Хужайралар ҳаёт фаолиятини мунтазам таъминлаб турувчи механизм – бу моддалар алмашинуви жараёнларида хужайралардаги оксидланиш – тикланиш реакцияларининг кетма – кетлиги, мувозанатининг сақланиши ва бардавомлигини таъминланиши ҳисобланади. Оддатда организмдаги умумий ҳаётий жараёнлар; нафас олиш (*хужайралар нафас олиши*), озуқа қабул қилиш, (*хужайраларда озуқаларни ўзлаштирилиши*), чиқиндиларни чиқариш, ташқи муҳитдан энергия қабул қилиш, ташқарига энергия чиқариш ва хоказо жараёнлар интенсивлиги даражасига қараб барча хужайраларда эквивалент миқдорда антиоксидант моддалар (*антиагрессор маркёрлар*) ҳам ҳосил бўлади улар хужайраларни бевақт жароҳатланишлардан сақлаб туради.

Баъзи бир сабабларга кўра оксидланиш-қайтарилиш реакцияси бузилиши мумкин. Сабаблар эса жуда кўп. Масалан, атмосфера экологиясининг бузилиши ер юзига космосдан келаётган ультрабинафша нурларини нисбатан кўпайтириши мумкин. Ушбу нурлар энергия каналлари орқали хужайраларга керагидан кўпроқ миқдорда боради. Натижада, нур таъсирида хужайра ДНКси (*дезоксирибо-нуклеинкислотаси - хужайрада аждодлар белгиларини давом эттириши вазифасини бажаради*) занжири ҳалқаларидаги кислород ва водород «боғламалари»ни бир қисмини «ажратиб» юборади, яъни ионлаштиради. Натижада, ДНК занжири бузилади, шунингдек, хужайрада ортиқча кислород атоми пайдо бўлади (*яъни “шериги”ни – парини йўқотган кислород атоми қолдиғи - радикал бўлиб қолади*). “Шеригини” йўқотган кискларод қолдиғи жуда агрессив ҳолатда эканлиги учун хужайрада ўша пайтда мавжуд парланган, яъни шериги бор малекулаларнинг шеригини тортиб олиб ўзига бириктириб олади. Оқибатда соғлом хужайра структураси бузилиб, хужайра ўлади.

Инсон кундалик ҳаётида олаётган стресслар ҳам хужайраларда «қолдиқ радикаллар» ҳосил қилади. Яъни айтайлик, қандайдир сабаб билан кишининг кайфияти бузилди. Бу эса киши олий нерв фаолияти билан боғлиқ хужайраларда юксак даражада кучланишли биомайдон ҳосил қилади. Ушбу биомайдон импульс шаклида бош мияънинг гипоталамик соҳасига ўтказилади. Мияънинг ушбу соҳасида организмнинг бош безлари гипофиз ва эпифиз жойлашган. Шунингдек, организмдаги барча ички секреция безларининг марказлари жойлашган. Юқоридаги импульс гипофиз, эпифиз безларини ва барча ички секреция безлари марказларини кучли даражада кўзғатиб юборади. Натижада, ушбу безлардан ва марказлардан организмнинг барча ички секреция безларига кучли импульс кетади. Натижада организмдаги барча ички секреция безлари ўта кучли маромда ишлайди. Бу организм хужайраларида моддалар алмашинуви меъёридан устун даражада тезроқ ўтади, дегани. Натижада хужайраларга қон орқали оксигемоглабин шаклида келаётган кислород молекуласининг кислород атомларига парчаланиши ва ўша кислород атомларининг барчасини углерод ва водород атомлари билан боғланиб, моддалар алмашинуви жараёнида иштирок этиши жараёни бузилади. Анчагина кислород атомлари «боғлана олмай» бўш, «озод» қолади. Ана шу бўш қолган кислород радикал, деб аталади.

“Радикаллар” нафақат стресс ҳолатларда, шунингдек, депрессия ҳолатларда ҳам ҳосил бўлади. (*Оиладаги ёки шихонадаги носоғлом вазият, «иши*

юршмаслик», гамгинлик, айниқса, ўзидан қониқмаслик каби ҳолатлар оқибатидаги депрессия. Саломатчиликнинг яхши эмаслиги эса энг ёмон депрессия ҳосил қилади). Фарқи шуки, депрессияда ҳужайраларда манфий сифатли энергия кўп тўпланади. Ортиқча тўпланган манфий сифатли энергия ҳужайраларни ташқи муҳит билан ўтказадиган биорезонансини бузади. (Ҳужайраларда турғун манфий энергия борлиги учун энергия каналларидан келаётган эркин электрон кинетик энергияси ҳужайраларга яхши кира олмайди). Натижада, яна «радикаллар» ҳосил бўлади. Ушбу радикаллар табиатан ўта реактив эканлиги учун ҳужайралардаги маромий биосинтез жараёнларини бузади. Натижада, ҳужайрада нокерак оралик моддалар, аксарият захарли бирикмалар ҳосил бўлади. Ҳужайралар ва ҳужайралараро масофалар чиқиндилар билан тўлишади.

Радикаллар:

1. Ҳужайра ДНКсига (дезоксирибонуклеин кислота – ҳужайрани генетик коди режаси бўйича янгиланишини бошқарувчи восита) таъсир этиб янги ҳужайралар ҳосил бўлиши режасини (программасини) бузиб қўйиши мумкин, яъни ДНК формуласини ўзгартириб қўяди. Натижада, ўша жой учун (ўша орган учун) ёт ҳужайралар ҳосил бўла бошлайди. Бу эса ўсма касалликларнинг бошланиши учун имконият яратилади дегани.

2. Қон томирлари ички қавати ҳужайраларини ташкил қилувчиларининг структурасини бузиб қўйиши мумкин, натижада, ўша ерга хос эмас қўшма тола ўсиб қолади. Натижада, томирлар ўтказувчанлиги бузилади. Эластиклиги йўқола бошлайди. Шундай ҳолатлар артерия қон томирларида юз берса, эндоартерит касаллиги, веналарда юз берса, вена томирларининг ички қаватининг бузилиши (флебитлар), вена клапанларининг бузилиши каби касалликлар ривожланади. Юрак клапанларида юз бериши эса юракнинг орттирилган нуксонларини келтириб чиқаради. (Юракнинг орттирилган пороклари).

3. Радикаллар артериал томирлар ички пардаси ҳужайраларини ҳам шикастлаши мумкин. Шунингдек, қондаги оқиб юрган радикаллар қон томири деворларининг ўтказувчанлигини таъминловчи асосий факторлардан бўлган витамин С ва витамин К ларнинг ҳам функцияларини бузиши мумкин. Натижада, шикастланган артерия томирлари деворига холестерин(ҳайвон ёғларининг таркибий қисми – тўйинган ёғ кислоталари) моддалари ўтириб қолишига сабабчи бўлиши мумкин. Ана шундай қилиб артериосклероз, шунингдек, гипертония касаллиги ривожланишига шароит яратилади. Албатта, артериосклероз ёки гипертония касалликлари ривожланиши учун қон таркибидаги тўйинган ва тўйинмаган ёғ кислоталарининг мувозанатининг бузилиши асосий рол ўйнайди. Чунки ушбу кислоталар миқдори маълум нисбатда бўлгандагина овқат таркибида организмга кираётган холестерин керакли жойларга ўз вақтида ва меъёрида етказилади. Томирлар деворига чўкиб қолмайди. Хонаси келганда айтиб ўтиш керак, холестерин инсон организми учун энг керакли моддалардан бирidir. Холестериндан барча ҳужайралар мембраналарини ҳосил қилишда иштирок этадиган фосфолипид бирикмалари таркибига кирувчи простоглондинлар синтез бўлади. Простоглондинлар эса ҳужайраларнинг мустаҳкамлигини таъминлашда асосий роллардан бирини ўйнайди. Ҳужайраларнинг мослашувчанлигини таъминлайди. Холестеринларсиз организмдаги кўп ҳужайралар қу-

рила олмайдилар ва фаолият кўрсата олмайдилар. Холестеринлар айниқса, бош мия хужайралари ва жинсий хужайралар учун бениҳоя зарурдирлар. Инсонлар холестеринни, албатта, истеъмол қилишлари керак. Улар холестеринни истеъмол қилишдан эмас, балки уни организмда ўрнига ишлатилишини бузилишидан кўрқишлари керак.

Холестерин моддаси инсон организмда тўйинган ва тўйинмаган ёғ кислоталари, деб юритиладиган органик кислоталарнинг ўзаро нисбатлари мувозанати бузилмаса, шунингдек, артериал қон томирлари ички қаватлари шикастланмаса (*улар ҳам асосан радикаллар таъсирида шикастланади*), қон томирлари деворига ўтириб қолиб, уни торайтириб атеросклероз (*ишемик касалликлар*) ёки гипертония касалликларини келтириб чиқармайди. Организмда тўйинган ёки тўйинмаган ёғ кислоталарининг ҳосил бўлишида ва ишлатилишида иштирок этувчи энзимларни ишлаб чиқарувчи хужайралар стресслар, депрессиялар ва ҳоказолар таъсирлари оқибатида ҳосил бўлган радикалларнинг зарарли таъсири натижасида структураси ўзгаради. Ва натижада, тўйинган ва тўйинмаган ёғ кислоталарининг нисбатлари бузилади. Оқибатда, организмга кирган холестерин керакли «ишлов олиб» вақтида керакли хужайраларга етказилмайди. (*асосан, жигар фаолиятини бузилиши билан боғлиқ*). Тўғрироғи, керакли даражада ишлов олмаган холестериндан хужайралар, хусусан, мия хужайралари ва жинсий хужайралар мембраналари ҳосил бўла олмайди, оқибатда, ўша кераксиз холестерин қон билан айланиб юриб қон томирларининг шикастланган қисмига чўка бошлайди.

4. Радикаллар ички секреция безлари хужайралари структурасини бузиши мумкин. Бунда қайсидир гормонларнинг ёки ферментларнинг ҳосил бўлиши бузилади. Ана шу ферментлар ёки гормонларни эса организмдаги моддалар алмашинувида ўз ўринлари бор. Демак, моддалар алмашинувида нуқсонлар юз беради. Гормонлар ёки ферментлар ишлаб чиқарилишининг бузилиши натижасида инсон организмда деярли барча касалликлар ривожланиши мумкин.

5. Радикаллар, айниқса, организм иммун тизимини таъминловчи хужайраларнинг структураларини бузади. Демак, организмда касалликларга қарши кураш тизимига жиддий зарар етади.

6. Радикаллар, жумладан, овқат ҳазм тизими хужайралари структурасини бузиши мумкин, бу эса ўз навбатида организмдаги кўплаб биосинтез жараёнларининг ишдан чиқишига сабаб бўлади.

Хулоса қилиб айтганда, радикаллар таъсиридан муҳофаза қилинган хужайра инсон танасида йўқ. Радикаллар барча турдаги хужайраларни ишдан чиқара олади.

Кўриниб турибдики, организмнинг ўзида ҳосил бўлаётган ўта юқори фаолликка эга бўлган ушбу радикаллар организмни ўзи учун биринчи даражали душман. Организмда бўлиши мумкин бўлган деярли барча касалликлар ўша душман туфайлидир.

Хўш, радикаллар ҳосил бўлишидан қутулишнинг иложи борми? Амалда бунинг иложи йўқ. Сабаби, инсон нафас олиш билан тирик. Биз нафас олаётган ҳавонинг маълум қисми кислород. Кислородсиз ҳеч бир биокимёвий жараёнлар кетмайди. Ҳамма гап ўша биокимёвий жараёнлар учун ишлатилаётган кисло-

роднинг бир қисмини ўз жойига ишлатилмасдан “ортиб” қолишида. Яъни бир қисм кислород атомларини углерод, водород, азот ва ҳоказолар билан “муносабатга” кириша олмай, бўш - “озод” қолишидир. Ана шу ортиб қолган кислород “қолдик” (*радикал*) деб аталган. Бунинг асосий сабаби эса организм органлари, хужайраларида энергия алмашинувининг бузилишида. Энергия алмашинуви бузилишининг сабаби, эса:

- ташқи муҳит хронал энергиясини организм хужайраларига кириши нисбатини ўзгариши.

- бош миядан орган ва хужайраларга келаётган импульс характерининг ўзгариши.

- хужайралардан бош мияга келаётган импульс – ахборот энергия характерининг ўзгариши.

- энг асосийси хужайралар ва ташқи муҳит орасидаги доимий биорезонанс алоқада ўзгариш содир бўлиши.

Юқоридаги 4 та факторнинг юзага чиқишига сабаб эса:

I- гуруҳ:

Ташқи муҳит, табиат, тупроқ, сув ва атмосфера экологиясининг салбий томонга ўзгариши;

Социал-ижтимоий факторлар;

Яшаш ва ишлаш жойидаги табиий номаъқул метеорологик факторлар ва ҳоказолар.

II -гуруҳ (*фақат инсоннинг ўзи айбдор бўлган факторлар*):

Нотўғри турмуш тарзи:

а) носоғлом фикр юритиш;

б) бепарволик ва беписандлик;

в) гиподинамия (*кам жисмоний ҳаракатлили*);

г) нотўғри овқатланиш.

Ана шуларнинг барчаси инсон организми хужайраларида ва хужайралараро масофаларда, шунингдек, тўқималарида ортиқча чиқиндиларни тўпланишига сабаб бўлади. Ортиқча чиқиндиларнинг бўлиши эса хужайраларга етарли даражада энергия боришига тўсқинлик қилади. Натижада, хужайраларда энергия айланиши бузилади. Энергия айланишининг бузилиши эса кислород молекуласининг атомларидан бир қисмининг «боғланмай» бўш қолишига (*радикал ҳосил бўлишига*) олиб келади. Эслатиб ўтамиз инсон ички аъзолари хужайраларининг тозалиги, хужайрага келувчи ва кетувчи, ўтказувчи каналчаларининг тозалиги етарли бўлиб улардан энергия бемалол ўтиб турса хужайраларнинг ўзлари ўзларини муҳофаза қилиш учун антиоксидант хусусиятли моддалар (*антиагрессорлар - маркёрлар*) ишлаб чиқариб радикалларни бемалол зарарсизлантира олади. Лекин, афсуски, хозирги замон кишиларининг, айниқса ўрта ва катта ёшдагиларнинг хужайралари ва уларга энергия ўтказувчи каналларнинг тозалиги яхши эмаслиги оқибатида уларнинг хужайралари етарли миқдорда антиоксидантлар ишлаб чиқара олмайди. Бундай вазиятдан қутилишнинг таъсирли чораси организмни хужайра даражасида тозалаш. Ва ушбу китобда таклиф этилгандагидай овқатланиш керак. Шунда организм радикалларнинг зиёнли таъсири ва унинг оқибатларидан ўзини ҳимоя қила олади. Қўшимча равишда антиоксидант моддаларини қабул қилишга

ҳожат қолмайди. Акс ҳолда радикаллар таъсири натижасида организмда кўплаб миқдорда чиқиндилар (*аксарияти захарли моддалар*) ҳосил бўлади, организмнинг тозалов тизими уларни вақтида олиб чиқиб кетишни уддалай олмай қолади ва организмда тез қариш жараёнлари бошланади.

РАДИКАЛЛАРНИНГ ТАБИИЙ ҚАРИШ ЖАРАЁНИГА САЛБИЙ ТАЪСИРИ

Инсон организми вужудга келгандан бошлаб, унда янги ҳужайралар ҳосил бўлиши устун даражада кечади. Бу жараён ўртача 28-30 ёшгача давом этади. Яъни инсон 28-30 ёшгача ўсади. 28-30 ёшдан 50 ёшларгача янги ҳосил бўлаётган ҳужайралар ва эски (*яъни ишлаб ўз муддатини ўтаётган*) ҳужайралар сони, тахминан, тенг бўлади. **Муҳим эслатма:** кимки ўша даврини (*навқиронлик даври*) узоқроқ муддатга чўза олса, ўша кишилар узоқ яшайдилар (*Бу кишилар ўз ҳужайраларини радикаллар таъсиридан сақлаб қолишлари керак, дегани*). Шундай қилиб, инсонларда ўртача 50 ёшлардан бошлаб эскираётган ҳужайралар сони янги пайдо бўлаётган ҳужайралар сонига нисбатан кундан кунга кўпайиб бораверади. Ва ниҳоясида янги пайдо бўлаётган ҳужайралар сони жуда камайиб, организмда эски ҳужайралар кўпаяди. Гап, асосан, соғлом инсонлар тўғрисида кетмоқда, албатта. Беморларда эса ушбу жараёнлар нисбатан тез кечади, натижада, улар жуда тез қарийдилар. Баъзан эса касалликлари туфайли организмда шундай ҳоллар вужудга келадики, ҳали ёш ҳужайралар миқдори анчагина бўлса ҳам, организмдаги бошқа ўзгаришлар организмнинг яшаши учун имконият қолдирмайди. Инсон ҳаёти тўхтайтиди.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики ўртача 50 ёшлардан кейин организмни кўплаб миқдорда чиқитлар боса бошлайди. Организмнинг тозалаш тизими улардан организмни яхши тозалашни уддалай олмай қолиши мумкин. Ушбу ҳолатдан организмга ниҳоятда катта зиён келади. Ўз вақтида олиб чиқиб кетилмаган чиқиндилар, аввало ҳужайраларда, сўнг ҳужайралараро майдонларда, тўқималарда, лимфада ва қонда тўпланиб қолиб, ишлаётган ҳужайраларга энергия боришини тўсиб ҳужайраларда энергия танқислигини келтириб чиқаради. Ҳужайраларда энергия айланиши бузилади. Кўплаб миқдорда радикаллар ҳосил бўлишига имконият яратилади. Радикалларни организм учун нақадар фалоқатли эканлигини юқорида баён этдик. **Ундан ҳам даҳшатлиси шуки**, организмда, тўқималарда керагидан ортиқроқ вақт туриб қолган ўлик ҳужайралар (*микроўликлар*) чиришга бошлайди. Натижада, организм учун ўта захарли бирикмалар – токсинлар ҳосил бўла бошлайди. Бу захарли токсинлар ишлаётган ҳужайраларни захарлаб, уларнинг муддатидан олдинроқ ўлишига олиб келади. Оқибатда, организм яшаб қолиш учун курашиб, яна янги ҳужайралар ҳосил қилишга мажбур бўлади. Янги ҳужайралар ҳосил бўлиши эса “шошма-шошарлик” билан содир бўлади. Шунинг учун янги ҳосил бўлган ҳужайралар бироз сифатсизроқ бўлади. Лекин улар зўриқиб ишлайдилар. Эски, ўлик ҳужайралар борган сари кўпаяверади, улардан ҳосил бўлган токсинлар ҳам ишлаётган ҳужайраларни кундан-кунга кўпроқ ишдан чиқараверади. (*Кимники танасидан номаъқул ҳид чиқаётган бўлса, эҳтиёт бўлсин. Унда микроўликлар кўпая бошлаган бўлиши мумкин. Бундай пайтда дезодарантларни*

эмас, организмни тозалашни ўйлаш керак). Бир куни келиб организмда янги хужайралар ҳосил бўлиши захираси тугай бошлайди. Чунки организмдаги барча гуруҳ хужайраларини, барча тизим хужайраларини неча марта янгилашни қатъий белгиланиб, чегараланган. *(Яъни хужайра генетик аппаратига кодланган.)* Белгиланган микдорда хужайра янгилангандан сўнг энди янги хужайра ҳосил бўлмайди. Демак, инсон ҳаёти ниҳояланади. Шундай қилиб, ўз хужайраларини узоқроқ муддат авайлаб ишлатиб, уни янгилашни имкони борича узоқроқ муддатга орқага суриб, захирани сақлаб, узоқ муддат ҳаёт кечиришининг ўзига боғлиқ. *(Бунинг учун хужайраларни тоза тутуши, зарурат бўлганда зудлик билан тозалаш талаб этилади. Бунинг учун эса соғлом турмуш тарзи бўйича яшаш, тўғри фикрлай олиши, рационал овқатланиши, жисмоний фаолликнинг етарли даражада бўлишини таъминлаш зарур. Булар тўғрисида келгусида алоҳида тўхталамиз).* Ёки пала-партиш ҳаёт кечириб, хужайраларни радикалларга «едириб», хужайралар захирасини тез тугатиб, ҳаётни тезроқ яқунлаш. Ҳеч ким ушбу иккинчи вариантни танламайди, албатта. Ҳамма ҳам соғлом юриб, узоқроқ яшашни истайди.

Эслатиб ўтамиз: кимки соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечирса, ўз саломатлигини тўғри баҳолай олса (*агар саломатчилигида нуқсонлар пайдо бўлса уни вақтида организмни хужайра даражасида тозалаб, меъёрга келтириб яшаса*), рационал овқатланса, жисмоний ҳаракат фаоллиги етарли бўлса, шунингдек, насли соғлом бўлса, унга организмни тозалашнинг кераги йўқ. Чунки бундай кишилар организмнинг тозалаш тизими тозалашни ўзи эплайди. Бундай кишиларга кўшимча равишда ҳеч қандай БФҚ *(Озуқа моддаларига қўйиши учун БФМ-ҳозирда урф бўлаётган вижген, тянь-ши, стана, “роз”, сибирский здоровье, Осие дамламалари ва бошқа компаниялар маҳсулотлари)* ва ҳоказоларнинг кераги йўқ.

Лекин ҳозирги пайтда кўпчилик аҳоли соғлом турмуш тарзи, тўғри овқатланишни етарли даражада бажара олмайди. Демак, аҳолининг кўпчилиги, айниқса, ўрта яшар ва ундан катта ёшдагилар организмларини тозалаб юришга, *(организмни тозалаш деганда ҳаммомга тушиши ва ичакларни тозалаб қўйиши нигина эмас, балки уни хужайра даражасида тозалашни назарда тутилади.)* антиоксидант бирикмаларни қабул қилишга шунингдек, витаминлар, минераллар ва биологик фаол бирикмаларни кўшимча равишда қабул қилишга муҳтожлиги бор. Эслатма: Ушбу бобларда гап организмга зиён етказувчи радикаллар тўғрисида кетди. Лекин эслатиб ўтиш жоиз, инсон хужайралари ўзлари учун зарур бўлган ҳолларда фойдали анти радикалларни ҳам кўшимча равишда чиқара оладилар. Фойдали антирадикаллар хужайраларни ҳар қил зиёнли омиллардан ҳимоя қила оладилар. Бунинг учун, яъни фойдали антирадикалларни ҳосил бўлиши учун, инсонлар албатта соғлом фикрлашлари, кайфиятлари яхши бўлиши, хотиржам яшашлари ва соғлом овқатланишлари керак. Дастурхонда албатта ўстирилган буғдой ва зиғир, каноп ёки зайтун мойи аралаштирилган салат бўлиши зарур. Уларда зиёнли радикалларни нейтралловчи ва аксинча, фойдалиларини рағбатлантирувчи омиллар бор. Шунингдек уларда хужайраларни мустаҳкамловчи, хатто яшаш муддатини узайтирувчи, кислород таъминотини яхшиловчи омиллар бўлиб, улар хужайраларни яхши ҳимоя қила оладилар. Ана шундай турмуш тарзида

яшовчи ва албатта ушбу китобда таклиф этилгандай овкатланувчи оилаларда зиёнли радикаллар уларнинг организмларига жиддий зиён етказа олмайди. Демак, кимматбаҳо биологик фаол моддалардан иборат овкатга кўшиб ишлатиладиган **махсус (бад) ларни** сотиб олишга ҳожат колмайди.

АЛКОГОЛЬИЗМ ВА НАРКОМАНИЯ – САЛОМАТЛИК ДУШМАНИ

Инсон организмига кучли таъсир қилувчи моддалар тутувчи ўсимликлар, уларнинг сунъий ҳосилаларини истеъмол қилиш инсоният учун, унинг генофонди учун ниҳоятда хатарли эканлигини назарда тутиб, ислом таълимоти пайдо бўлишининг дастлабиданоқ ушбу моддаларни истеъмол қилишни мусулмонлар учун қатъиян ман этиб, уларни ҳаром этилган амаллар қаторига қўшди. Бу ўз вақтида қабул қилинган ўта жиддий ва оламшумул қарор эди. Мана орадан салкам 15 аср вақт ўтиб, ушбу қарор қанчалик жиддий ва тўғри эканлиги борган сари ойдинлашмоқда. Юқоридаги моддаларни истеъмол қилишни инсоният учун зарари шу даражада даҳшатлики, унинг олдида ахён-ахёнда рўй бериб турадиган табиий офатлардан инсоният кўрадиган зарар унчалик эмас. Чунки улар маълум бир ҳудудда, маълум бир сон кишиларнинг ҳаётдан кетишига сабаб бўлиши, баъзиларини мажруҳ қилиши мумкин. Шунингдек, анчагина иқтисодий зарар етказиши мумкин. Юқоридаги моддалар эса «жимгина» таъсир этиб, неча юз миллионлаб кишиларни мажруҳ қилмоқда. Энг даҳшатлиси шуки, ушбу моддаларга ружу қўйганлар нафақат ўзларини, шунингдек, ўз фарзандларини ҳам мажруҳ қилмоқдалар. Шунинг билан улар ўз фарзандларини бир умр ночор яшашга мажбур этмоқдалар. Ҳаётдан, яшашдан завқланиш каби энг олий туйғудан маҳрум этмоқдалар. Ундан ҳам даҳшатлиси шуки, неча миллионларни ташкил қилувчи ушбу бегуноҳ мажруҳлар юқоридаги моддаларнинг инсонларга зарарли таъсирини жисмоний нуқсонлар кўринишидаги озгина қисми, холос. Юқоридаги моддаларнинг инсонларга зарарли таъсири натижасини асосий қисми инсониятнинг анчагина қисмини ташкил қилувчи, ўзларини «жисмонан соғлом» ҳисоблайдиган кишилардир. Ушбу инсонлар ўз саломатликларидан шикоят қилмайдилар, уларнинг бирон аъзоси оғримайди. Демак, уларни жамият ҳам соғлом ҳисоблайди. Бепарво, лоқайд, беписанд кишилар; керагидан ортиқча жиззаки, кўпол, сержаҳл, ўта сергап кишилар; шунингдек, кам мулоҳаза, нодон, бефаросат кишилар шулар жумласидан. Ушбу кишиларни ҳам ана шундай феъл-атворга эга бўлиб қолишларига кўп жиҳатдан юқоридаги моддалар айбдор. Эслатиб ўтиш муҳим, ана шундай феъл-атворли кишилар юқоридаги моддаларни истеъмол қилишга мойил бўладилар. Ушбу моддалар эса, уларга айниқса, кучли таъсир этади ва нисбатан тез муддатда улар организмни «эгаллаб» олади. Жамиятда ана шундай феъл-атворли кишиларнинг кўплиги масалани ушбу жиҳатини ўта жиддий эканлигини кўрсатиб турибди.

Юқоридаги моддалар инсон жисми ҳужайралари, айниқса, марказий нерв тизимининг олий нерв фаолияти билан боғлиқ бўлган ўта мукамал

тараккий этган тузилмаларидаги энергетика жараёнларига таъсир этиб, у ердаги биомайдон сифатини ўзгартиради. Натижада, хужайраларда биокимёвий жараёнлар сифати ўзгаради. Юқоридаги моддаларнинг инсонлар томонидан қабул қилинишининг дастлабки пайтларида (*ҳатто озгина миқдорда ҳам*) ҳақиқатан ҳам, инсон хужайраларида анча яхши сифатли ўзгаришлар юз беради. Хужайралардаги биокимёвий жараёнлар жадаллашади, энергиялар айланиши яхшиланади, моддалар алмашинуви яхшиланади. Юқоридаги моддалардан қайсидир бирини қабул қилгувчида эйфория (*хуш кайфият*) деб аталувчи ҳолат ҳосил бўлади. Яъни ичувчи ўзида қандайдир хуш кайфият бахш этувчи қувватлар ҳосил бўлаётганини сезади, ичига иссиқлик «югуради», танаси роҳатланади. Атроф-муҳит таассуротларини қабул қилиши ниҳоятда завқли ва кўркем сифатли бўлади. Шунингдек, фикрлари тезлашади, мулоҳазалари ойдинлашади. Фикр ва мулоҳазаларини юзага чиқариш (*ўртоқлашиши*) жонланади. Бутун танасида роҳатбахш энгиллик пайдо бўлади, ҳаракатлари чакқонлашади. Юзи қизаради, юрак уриши тезлашади, кўз қорачиқлари кенгаяди.

Кўриниб турибдики, юқоридаги моддалардан инсон организмига гўё фойда келмоқда. Лекин ана шу «фойда» кетидан инсонга мудҳиш офат кела бошлайди. Гап шундаки, табиатдаги барча органик жисмлар қатори инсон организми хужайраларини ҳам ташқи муҳит таъсирларининг айримларига нисбатан мослашиш қобилияти бор. Жумладан, юқоридаги моддаларнинг (*алкоголь, наркотиклар ва ҳоказолар*) таъсирига ҳам. Содда қилиб айтганда, юқоридаги моддалардан қабул қилувчи организм бир озгина миқдордаги модда таъсирида юқорида баён этилган хушкайфият ҳолатини ҳосил қилган бўлса, маълум бир муддатдан сўнг ўша миқдор энди юқоридаги кайфиятни ҳосил қила олмайди. Истеъмолчи эса миқдорни кўпайтиради ва мақсадига эришади. Ва ҳоказо тез орада қабул қилинувчи модданинг миқдори анча кўпаяди. Тобора ошиб бораётган миқдор бир кун келиб, хужайраларнинг «чидамлилиқ чегараси»дан ўтади. Чунки ҳаётдаги муаммоларини бир озгина муддатга бўлсада, унутишнинг имкониятини бераётган юқоридаги моддаларни қабул қилиш биз юқорида тилга олган гуруҳ кишилари учун (*бепарво, беписанд, лоқайд, жиззаки, қўпол, сержаҳл, шунингдек, кам мулоҳаза, нодон, бефаросат табиатли инсонлар*) осонроқ. Улар соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечириб, фаол ишлаб, тўғри овқатланиб, шунингдек, турмушда ҳаракат фаоллигини етарли даражада бўлишига эришиб, ўзларини ва атрофдагиларнинг ҳурматларини жойига қўйиб, фаровон ҳаёт кечириши мумкин эканлигини билишса-да, иродасизлик қилиб, бундай йўлдан қочадилар. Улар ҳаётдаги муаммоларини энгиллаштиришнинг осон йўли ана шу моддаларни истеъмол қилиш, деб ҳисоблайдилар ва мудҳиш хатога йўл қўядилар. Маълум бир вақт ўтиб одатдаги миқдор (*доза*)дан энди муддао ҳосил бўлмайди. Бунинг устига организм хужайралари энди юқоридаги моддалар «ёрдамига» мухтож бўлиб, уларсиз яхши ишлай олмайдиган бўлиб қоладилар. Аста-секин инсон шахсига путур ета бошлайди. Феъл-атвори борган сайин ёмонлаша бошлайди. Ичмаган ёки дори қабул қилмаган пайтларида кайфияти ҳар доим ёмон ҳолатда бўлади. Оилада, иш жойларида ва жамоат орасида муаммолар чиқишига сабабчи бўлади. Ишлари «юришмай»

қолади. Ишларининг сифати пасаяди. Бориб-бориб ҳеч нарса билан қизиқмай кўяди. Бутун ҳаёти фақат озгина «дори» ёки алкоголь (*ким нимага ўрганган бўлса*) топиш ва истеъмол қилиш билан боғлиқ бўлади. Чунки озгина «дори» ёки алкоголь қабул қилса, ўша моддаларга «муҳтож» бўлиб турган ҳужайралар жонлантирилиб юборилади. Улар яхши ишлаб кетадилар. (*«Дори»га ёки алкогольга ташна бўлиб муҳтожликдан титраб қақшаётган вужуди бирданига «яшнаб» кетади. Шунинг учун «доза» топиш ва қабул қилиш учун улар ҳар қандай номаъқул ишлардан ҳам ўзларини тия олмайдилар*). Лекин бу «яшнаб» кетиш муддати узоққа бормади. Дорининг таъсири муддати тугайди ва организм яна уни талаб қилиб титраб-қақшайди ва ҳоказо. Инсон организмдаги бундай мудҳиш ҳолат алкогольга ёки бошқа моддаларга боғланиб қолишлик (*алкоголизм, наркомания, токсикомания*) дейилади. Бундай кишиларнинг аҳволи ҳақиқатан ҳам аянчлидир. Уларнинг инсон шахси сифатларига жиддий путур етади. Улар энди ўзларининг номаъқул нафсларининг қулларидир.

Масаланинг энг мудҳиш томони шундаки, бундай ҳолатга тушганларнинг кўпчилиги насл қолдириш ёшидаги инсонлардир. Гап шундаки, инсон организмни ҳужайраларига ўта кучли таъсир этувчи ва уларни ўзига «боғлаб» олувчи моддалар организмни барча ҳужайраларига катта зиён етказиши баробарида инсонлар «генофонди» ни ташкил қилувчи – уруғ ҳужайралари ва тухум ҳужайраларини қаттиқ шикастлантиради. Уруғ ҳужайралари ва тухум ҳужайраларида эволюция жараёнлари туфайли маълум бир меъёрга тушган ҳаётий жараёнларни ўзгартириб кўяди. Ушбу ўзгаришлар сабабли ривожланишнинг қайсидир босқичида тухум ҳужайралари ёки уруғ ҳужайралари «бироз ўзгариш»га учрайди. Шундай қилиб, агар алкоголь ёки «дори» таъсирида бироз ўзгаришга учраган тухум ва уруғ ҳужайраларидан фарзанд “ҳосил” бўлса, ўша «ўзгариш» фарзанд ривожланишининг барча босқичларида давом этаверади. Оқибатда, ўлик фарзанд туғилиши мумкин; яшашга мутлақо ноқобил фарзанд туғилиши мумкин; жисмонан камчилиги баралла кўриниб турган нимжон бола туғилиши мумкин; бутун ҳаёти давомида кўп касал бўладиган фарзанд туғилиши мумкин; ҳар ҳил даражадаги ақли заиф бўлган фарзандлар туғилиши мумкин; шунингдек, кейинчалик ҳаётда ўз ўрнини топишга қийналиб, ўз муаммоларини алкоголь ёки «дорилар» ёрдамида «ечишга» уринаётган беписанд, бепарво, лоқайд, жиззаки, кам мулоҳаза, нодон, бефаросат, феъл-атворга эга инсонларнинг асосий кўпчилиги ҳам аслида юқоридаги моддаларнинг тухум ёки уруғ ҳужайраларига таъсирининг оқибатларидир. Ушбу масалада оила муҳити ва атроф жамият муҳитининг ҳам таъсири аҳамияти кам эмас.

Инсон тўқималарига ўта салбий таъсир этувчи юқоридаги моддалар туфайли инсонларда учраётган алкогольизм, наркомания, токсикомания (*марказий нерв тизимларини тинчлантириш орқали уйқу келтирувчи моддалар ёки ушбу тизимни қўзғатувчи моддаларга ўрганиб қолиш*) каби касалликларнинг олдини олишда ислом аҳкомларига амал қилиш, хусусан, намоз ўқиш, рўза тутиш каби фарзларни адо этиш муҳим рол ўйнайди.

Аввало, эътиборга олиш лозим, ислом аҳкомлари асосида яшайдиганлар, жумладан, намоз ўқиб, рўза тутиб ҳаёт кечирадиганлар орасида юқоридаги касалликларга чалиниш ниҳоятда кам. Қолаверса, намоз ўқиш, рўза тутиш ва

бошқа амалларни бажариш орқали юқоридаги касалликларни муваффақиятли даволаш мумкин. (*Эслатма: ушбу касалликларни замонавий тиббий усуллар билан мутлақо даволаниб кетиш фоизи бутун дунё бўйича ҳозирча қониқарли эмас*). Бунинг учун беморлар организми хужайралари даражасида тозаланиши лозим. Ана шундагина хужайралар «дори» лардан тозаланадилар ва мустақил, бемалол ўз функцияларини бажарадиган бўлиб «дорилар ёрдамига» муҳтож бўлмай қоладилар. Организмни тозалаш ишлари намоз ўқиш ибодатини бажариш билан баробар олиб борилади. Организм батамом тозалангандан сўнг ҳам намоз ўқиш ибодати давом этади. Намоз ўқиш ибодатини давом этиши (*айниқса, жамоат билан намоз ўқилганда*) касалликнинг яна қайталанишига тўсқинлик қилади. Маълумки, замонавий тиббий усуллар билан даволанганларнинг кўпчилиги яна алкогольга, «дори»га қайтадилар. Чунки улар касалхонадан чиққанларидан сўнг кўп ҳолларда яна ўз муаммолари билан ёлғиз қоладилар. Организмни табиий усуллар билан тозалаганлар бундай муҳитга тушгач, (*жамоат билан намоз ўқилганда*) авваллари алкоголь ёки «дори» дан кўп азият чекиб қийналганлиги учун бу муҳитда унга ҳар доим ёрдам кўлини чўзадиган, хайрихоҳ, меҳрибон, самимий кишилар даврасида эканлигини ҳис қилади. Жамоат томонидан унга кўрсатилаётган эътибор, ҳурмат унинг шахсини яна қайта янгилади рағбатлантиради. У ўзининг яна оиласи, дўстлари учун керакли эканлигини ҳис қилади. Ана шу ҳис-туйғулар, намоз ўқиш, организмда тозаланиш туфайли рўй бераётган ижобий ўзгаришлар тўғри нафас олишни ўрганаётган-лиги ва албатта, тўғри овқатланиш уни организмда энди алкогольизм ёки «дори»ларсиз ҳам хушқайфият ҳосил қилади. Шунингдек, юқоридаги касалликлардан замонавий усуллар билан касалхоналарда даволанганлар ҳам реабилитация даврини (*одатий ҳаётга аста-секин қайтиш даври*) жамоат билан ибодат қилиб ўтказишлари касалликни яна қайтарилишининг олдини олади.

Саломатликнинг яна бир душмани тамаки (нос чекиш)

Тамаки тутуни таркибида киши соғлигига зарарли таъсир қилувчи 400 дан ортиқ моддалар аниқланган бўлиб, уларга никотин, ис гази, аммиак, азот, сероводород, полоний-210, маргимуш, метан, бутан, кадмий, гексамин, тоулен, метанол ва хоказо ўта заҳарли моддалар топилган.

Кўрсатиб ўтилган моддалар нафақат чекувчиларни, шунингдек атрофдагиларни ҳам заҳарлайди.

Нос. Носнинг таркиби: тамаки кукуни, ишқор (сўндирилган охак), қуш ёки туя тезаги, ўсимлик ёғи, зиравор, (таъмини яхшилаш учун) лардан иборат. Нос таркиби текшириб ўрганилганда, кўрғошин, кадмий, мишьяк, симоб элементлари топилган. Бу моддалар инсон учун ўта заҳарли моддалардир.

Нос чекиш сурункали заҳарланишдир !

Нос чекиш оғиз бўшлиғи ва ошқозон – ичак тизимида саратон келиб чиқишининг асосий омили ҳисобланади.

V боб.СОҒЛОМ ИНСОН

ИНСОН МОҲИЯТИ ХАҚИДА

Инсоний моҳият ўзида
“моддийлашган
қуёш ёруғлиги”ни
ифода этади.
Шарқ донишмандлиги

Инсоннинг (*шахси, энергия таналари ва жисмоний танаси*) яратилиш тушунчасини қадимги Шарқ донишмандлиги нуқтаи назаридан Илоҳий Энергия, яъни оламларни яратилишини бошлаб берган - Бирламчи энергия–тахминан, 15 млрд. йил аввал рўй берган «Буюк портлаш» натижасида ҳосил бўлганилоҳий энергиядан «Инсон руҳи» энергиясининг ҳосил бўлиши, инсон руҳи энергиясининг онг, нур, қувват энергияларига айланиши, (*инсоннинг ботиний жисми*) ушбу энергиялардан моддий унсур (*субстрат*) ҳосил бўлиши жараёнлари натижасида инсон жисми (*инсонинг зохирий шакли*) пайдо бўлган, деб тасаввур қилиш мумкин. Агар шундай деб тасаввур қилинса ҳозирда одамларда учраётган кўплаб касалликларнинг моҳиятини тушуниш ва демак, олдини олишни иложи бўлар эди. Жуда кўп касалликларнинг “чизгилари” инсоннинг ботиний шакли шакилланаётган даврида, шунингдек, ботиний кўринишдан зохирий кўринишга кўчаётган даврида, яъни янги инсон Яратилишининг “хомила” босқичи даврида ташқи муҳитнинг зиёнли таъсирлари оқибатида пайдо бўлади.

Бирламчи-Яратувчи энергия–электромагнит тўлқин тебранишлари энергияси, ҳаракат, тириклик, ҳаётэнергияси, борликдаги барча энергияларнинг ибтидоси. (*Фан тилида нейтрино, деб аталади, кейинги йилларда дунёнинг етакчи олимлари томонидан тан олинган ва тобора кўпчилик олимлар томонидан «Тангри зарраси» деб аталмоқда. Баъзилар хронал (вақт) энергияси деб ҳам атайдилар*).

Ушбу жараёнлар бошланганига неча юз миллион йиллар бўлган, ҳозир ҳам инсон такомиллашуви давом этмоқда.

Инсоннинг яратилиши жараёнини давомийлигини, асосан, беш босқичдан иборат эканлигини илғаш мумкин.

1. Инсон руҳ (жон) танаси босқичи. Она вужудида етилган тухум хужайра ва ота вужудида етилган уруғ хужайралар ҳаётий энергиялари ва моддий субстратларининг (унсурларининг) қўшилуви натижасида она жисмида вужудга келган янги сифатли энергия “Инсон руҳи” ва моддий унсур яратилганлигини ҳис қилиб, Яратганга шукр қилиб, кўтаринки кайфият, нозик ҳис-туйғуларни ҳис этиб, эзгулик, яшашдан завқланиш, табиат уйғунлигига сингиш, ундан завқланиш, хотиржамлик, ҳиссиётларидан озикланади. Онг (*акл, идрок*), нур, қувват ва жисмоний тана босқичларини шаклланишини бошлаб беради, уларни идора қилади. Инсон организми шаклланиши, ривожланишининг биринчи босқичи ҳисобланади.

2. Онг (акл-идрок) босқичи. Бу босқич руҳий тананинг маълум мақсад йўналишидаги ҳаракатларининг янги босқичи. Бирламчи энергия - электромагнит тўлқин тебранишлари ҳаракатлари флуктациялари (пульсация) натижасида янги сифатли электромагнит тўлқин тебранишлари ҳосил бўлиши. (*Флуктация-*

электромагнит тўлқин тебраниш квантлари дасталарининг «зичланиш - сийраклашиш» тартибланиш - тартибсизланиш жараёнлари)

Аввалдан ўтган аждодлар шакли хусусиятлари асосида ривожланади, такомиллашади, камолга етади. Яна авлод давом этмоғи учун ўз камолий шакли ва хусусиятларини янада мукаммаллаштиради ва хужайра хромосомаларига жойлаштиради (*кодлайди*). Хотиржамлик, табиатга уйғунлашиш, тўғри фикр, яхши ният, ҳалоллик ва поклик каби ҳис-туйғулар билан озикланади. Рух энергияси билан биргаликда нур босқич, плазма босқичи (*ботиний*) ва жисмоний (*зохирий*) тана мажмуасини шаклланишида иштирок этади, уларни бошқаради. Организм ривожланишининг иккинчи босқичи ҳисобланади.

3. Нур босқич. (Голография - хужайраларнинг нур тасвири). Бу босқичда рух тана «Онг» босқичини (*онг танани*) ҳосил қилганидан сўнг, (*рух онгга айлангандан сўнг*) унинг билан бирга «ҳаракатини» давом эттириб нур ҳосил қилиш босқичи. Яъни электромагнит тўлқин тебранишли энергия (*Бирламчи энергия*) энди ўзининг «Онг» ҳосиласи билан бирга яна флукутация жараёнлари орқали энергияънинг нур кўринишига ўтади. Кейинроқ нурдан углеводлар, оксил бирикмалар, ёғлар (*унсурлар*) ҳосил бўлади ва натижада, хужайралар (*зохирий тана*) ҳосил бўлади. Хужайраларни қандай шаклда бўлиши, қандай функция бажариши аввал унинг нур шаклида содир бўлади, сўнг хужайрага «кўчади». Бу тана хотир-жамлик, осудалик, ўзгаларга яхшилик қилиб ундан роҳатланиш, ўзига ишонч каби ҳис-туйғулар билан озикланади. Айниқса, меъерий уйқу нур тана учун яхши озуқадир. Кўркинч, бесаранжомлик, шошма-шошарлик, дарғазаблик, айниқса, қора ниятлилик, ёвузлик, яхшиликни кўра олмаслик нур танани бузади ёки заифлаштиради. Организм ривожланишининг учинчи босқичи ҳисобланади.

4. Қувват босқичи. (Плазма босқичи). Инсон руҳий энергияси, ўзининг ҳосилалари онг энергияси ва нур кўринишидаги энергия билан ҳаракатини давом эттиради, (*энергияънинг бир турдан иккинчи турга айланиши*) бу босқичда энергиядан (*ботинийдан*) моддий субстратлар (*зохирий*) углеводлар, оксиллар, ёғлар ва ҳоказолар ҳосил бўлиб, улардан хужайра структуралари ҳосил бўлади. Хужайраларда ва хужайралар мембранаси (*қобиғи*) ташқарисида мусбат ва манфий зарядланган зарралар пайдо бўлади. Натижада, зарядлараро муносабатлар (*ўзаро тортилиш ёки итарилиш ҳаракатлари*) пайдо бўлади. Яъни хужайранинг ўзида ҳаракат пайдо бўлади, ҳаракатлар (*зарядлар ҳаракати*) электромагнит майдони ҳосил қилади. Шундай қилиб, хужайраларда плазма жараёнлари бошланади. Хужайралар қувват ҳосил қила бошлайдилар. Ушбу қувватлар хужайраларда моддалар алмашинуви жараёнларини бошлайди.

5. Жисмоний (зохирий) тана босқичи. Демак, Бирламчи энергиядан инсон руҳи энергияси, ундан онг энергияси, улардан нур энергияси шаклланди. Нур энергиясидан хужайралар учун моддий унсур (*субстрат*) ҳосил бўлиб, улардан хужайралар ҳосил бўлди, хужайраларда плазма (*қувват*) жараёнлари бошланди. Хужайралардан органлар (*аъзолар*), тизимлар ва уларнинг барчасидан инсон жисмоний танаси ҳосил бўлди.

Жисмоний танада юқоридаги 4 та босқичларнинг (*ҳам ботиний, ҳам зохирий*) барча хусусиятлари, функциялари ниҳоятда мукамал ва етук дара-

жада мужассамлашган. Жисмоний тана маълум муддат (*ер юзидаги яшаш муддати даврида*) юқоридаги барча таналарга макон вазифасини ўтайди.

Аҳамияти берган бўлсангиз инсон зурриёдининг шаклланиши, ривожланишининг дастлабки барча босқичларида Яратилганига шукроналик, эъзгулик, яшашдан завқланиш, ижобий кайфият, хотиржамлик ва албатта самимийлик зурриёдининг шаклланишига, ривожланишига ижобий таъсир кўрсатмоқда. Аксинча ташвиш бесарамжонлик, дарғазаблик негатив кайфият каби ёмон хислатлар зурриёд ривожланишининг барча босқичларида салбий таъсир кўрсатмоқда. Шунинг учун фарзанд кутаётган барча оилалар буни албатта эътиборга олишлари керак.

Инсон жисмини ташкил қилувчи барча таналар (*босқичлар*) ўз структуравий шакллари, тузилишларини қанча узоқ вақт сақлаб қолаолсалар, уларнинг функциялари шунча узоқ давом этади ва жисмоний тана шунча мустаҳкам қурилади.

ШАКЛЛАНИШИ

«Одам аъзолари илмини
ўрганмай туриб,
киши комил, иймонли
бўла олмайди».
Абу Али ибн Сино

Инсон организми тухум хужайра ва уруғ хужайраларнинг кўшиливи натижасида ягона Асос хужайра ҳосил бўлиши билан бошланади.

Диаметри 0,1мм бўлган тухум хужайра уруғ хужайра кўшилгунча нофаол ҳолатда бўлади. Улар кўшилгандан сўнг улар фаоллашади ва тез бўлина бошлайди.

Зародиш деб аталадиган ушбу даврда унинг шакли шарсимон кўринишда бўлади. Шар ичида, шар ички деворига ёпишган ҳолда зародиш тугуни ҳосил бўлади. Тухум хужайра ва уруғ хужайра кўшилганидан бошлаб **зародиш тугуни** ҳосил бўлгунча 7 сутка вақт ўтади. 8-кундан бошлаб зародиш тугунидан 3 та **зародиш пардалари** ҳосил бўлади. Кейинчалик **ана шу 3 та зародиш пардаларидан инсоннинг барча органлари, тизимлари ҳосил бўлади.** Чунончи, ташқи парда: (*эктодермадан*) тери, сочлар (*туклар*), сут бези, ёғ безлари, тер безлари, оғиз бўшлиғи эпителийси, сўлак безлари, тиш эмали, анус ва пешоб тешиклари, барча нерв тизими, ҳамма сезги органлари, буйрак усти безлари мағиз қавати, хромофин тизими, гипофиз, эпифиз, бош суяги ички қисми тоғайлари ҳосил бўлади.

Ички парда (энтодерма)дан: барча ҳазм тизими эпителий қопламаси, барча безлари билан (*жумладан, ошқозон ости бези, жигар*), ўпка, трахея, қулоқ, қалқонсимон ва парақалқонсимон безлари, айрисимон без, пешоб пуфаги ҳосил бўлади.

Ўрта парда (мезодерма)дан: тана мушаклар тизимининг асосий қисми, умуртқа поғонаси, терининг қўшма тола қисми. Ўрта парданинг ён ўсимталаридан қорин парда, плевра (*ўпка парда*), юрак парда, барча қон

томирлар, барча лимфа томирлари, чаврилар, барча суяклар, қон ишлаб чиқарувчи органлар, буйрак усти беzi қобиғи, жинсий безлар ҳосил бўлади. *(Ана шу ягона Асос хужайрадан ҳосил бўлган барча аъзолар, тизимлар инсон танасининг қайси қисмида жойлашган бўлишидан қатъий назар электрон тизим, нерв тизими ва албатта қон айланиш тизими орқали барчаси бир-бирлари билан ва албатта ташқи муҳит билан мунтазам алоқада туради.)*

Инсон ҳаётининг она танаси ичидаги даврида *(ой календари бўйича ўртача 9,5 ой муддатда)* барча аъзолари, тизимлари деярли шаклланади, маълум кўриниш олади ва ташқи муҳит шароитида яшаб кетишга тайёр бўлади.

ИНСОН ВА ТАБИАТ

Инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги энергия алмашинувлари

Инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги энергия алмашинувининг мавжудлиги инсоннинг тирик *(ҳаёт)* эканлигини билдиради.

Инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги энергия алмашинувининг асосий қисми нафас олиш ва чиқариш орқали, озроқ қисми тери қопламаси орқали ва яна ҳам озроқ қисми ҳазм тизими орқали *(озиқ-овқат орқали)* амалга оширилади.

Нафас олиш ва чиқариш орқали энергия алмашинуви. Ҳаво – ҳаётнинг давом этиши учун энг муҳим омил. Ҳаво ҳам плазманинг бир тури, унда плазманинг барча хусусиятлари мужассам. Ҳаво организмнинг барча орган ва хужайраларига бориб етади. Хужайралар ҳаво билан тирик. Инсон нафас олиш билан бутун организмни плазма *(қувват)* билан таъминлайди, чиқариш билан эса ишлатилган энергия ва кераксиз чиқиндиларни чиқариб ташлайди.

Инсоннинг нафас олиш мароми қанчалик мукаммал бўлса, ундаги ҳаётий жараёнлар шунчалик яхши кечади. Тўғрироғи, инсоннинг қанчалик саломатлиги яхши бўлса, шунчалик мукаммал нафас олади. Одатда, табиий, сокин, ритмли нафас олувчилар ҳар қандай ёмон аҳволда қолганларида ҳам ўзларини йўқотиб қўймайдилар. Аксинча, бесаранжом, юзаки нафас олувчилар арзимаган сабабларга ҳам ўзларини йўқотиб қўядилар. Уларда ҳузур-ҳаловат бўлмайди. Хотиржам бўла олмайдилар. Ҳаётда яхши мақомга эриша олмайдилар. Диллари ғаш юрадилар. Сабаби, уларнинг руҳияти *(руҳ танаси)* соф эмас, ғуборлашган, шунинг учун уларнинг «диллари ғаш», яъни онги *(ақл-идрок танаси)* соф бўла олмайди. Чунки руҳ тана онг *(ақл-идрок)* танасини шакллантиради, бошқаради.

Ҳаммага маълумки, дили ғаш одамнинг саломатлиги яхши бўла олмайди, яъни организмдаги барча ҳаётий жараёнлар ўз табиий маромида кечмайди, касалликка чалинади. Бемор одам ҳеч қачон хотиржам бўлолмайди.

Эслатиб ўтамиз тўғри, сокин, ритмли, мукаммал нафас олувчилар жуда узоқ, яшайдилар, соғлом ҳаёт кечирадилар. Сабаби, уларнинг руҳияти тоза *(руҳий тана)* соф, соғлом, Демак, онги ҳам соғлом. Руҳияти ва онги *(қал-*

би)тоза, пок инсонлар доим хотиржам яшайдилар. Хотиржамлик саломатликнинг энг асосий омилидир.

Ҳаво таркибидаги асосий элементлар кислород, азот, углерод, водород, радиоактив элементлар кундузи қуёш нурига, кечаси юлдузлар ва коинот нурларига тўйинган бўлади. Натижада, кундузи қуёшдан, кечаси коинот ва юлдузлардан «ахборот-информация» энергиясини (*қувватини*) олади ва инсон нафаси орқали уларни организмига олиб киради.

Асосий нафас олиш ва чиқариш йўли бурун ичи йўллари дир. Бурун ичи нафас олиш йўллари нинг тузилишига аҳамият берсангиз, унда асосан уч қатор йўл кўринади. Юқори, ўрта ва қуйи йўллар, деб аталувчи бу йўллар жуда ҳам кўп бурмалар, бўртмалар, айланмалар, чуқурчалардан иборат. Ушбу «қурилмалар» шиллик қават эпителийлари билан қопланган бўлиб, улар шиллик суюқлик ишлаб чиқаради. Ушбу йўллар тукли эпителий билан қопланган.

Ана шу кўпдан кўп «қурилмалар» эпителий қопламида ўта сезгир рецепторлар билан таъминланган акупунктир нуқталари жойлашган. Ушбу нуқтачаларнинг ҳар қайсиси қайсидир бир ички орган билан акупунктир канали орқали боғланган. Хусусан, «юқори йўллар» бош миянинг қисмлари билан; «ўрта йўллар» кўкрак қафаси органлари билан; «қуйи йўллар» эса қорин бўшлиғи органлари билан боғланган.

Нафас олиш жараёнида ҳаво оқими, ўша «қурилма»ларда жойлашган акупунктир нуқталарнинг сезувчи-қабул қилувчи рецепторларга таъсир этиб ўтади. Кундузи қуёш ва коинот, кечаси юлдузлар ва коинот «ахборот»ларини, шунингдек, атроф табиатдаги бошқа жамики «ахборот»ларни ўзи боғланган орган ва тизимларга зумда еткази. Шундай қилиб ҳар бир киши ҳар сафар нафас олганда бутун борлиқ, табиат, коинот ва яқин атроф-муҳит жараёнлари тўғрисидаги «ахборот» (*информация*)ни энергиянинг бир тури (*плазма*) қувват шаклида қабул қилади. Ушбу «ахборот»-«қувват»ни бутун вужуди билан қабул қилади, ўзлаштиради. Энг муҳими, ҳар қайси орган табиатдан, коинотдан фақат ўзига хос, маълум тўлқин узунлигидаги ахборотларнигина қабул қилиб, фақат ана шундай тўлқин узунлигида резонанс (*жавоб*) қайтаради. Ана шунинг учун ҳар бир ички орган ҳар ҳил, фақат ўзига хос структура (*шакл*) тузилишга эга. Ранги ҳам ҳар ҳил, ўзига хос, функциялари ҳам ҳар ҳил ўзига хос. Ушбу жараёнлар инсон организмини табиат билан, коинот билан ҳамнафас эканлигининг исботидир. Ана шундай тузилганлиги учун инсон организмидаги барча жараёнлар ўз маромида кечади. Инсон организми табиат билан уйғунлашиб яшайди. Ҳар бир ишлаб турган ҳужайра организмнинг қайси жойида жойлашганлигидан қатъи назар, ўзининг узлуксиз таъминотда эканлигини билади, яратилганлигини (*янги пайдо булган ҳужайралар*) сезади ва Яратгувчига тасбеҳ айтиб яшайди, (*резонанс қайтаради*).

Шу ўринда бутун организм сингари ҳар бир органни ҳам ўз рухий, ақлий, голографик (*нур*) ва плазма таналаридан иборат жисми (*структураси*) бор эканлигини эслатиб ўтаимиз.

Ҳар бир ички орган, нафас олиш йўллари дан ташқари, эпителий қопламасига эга бўлган бошқа жойлар орқали ҳам қувват олади. Чунончи, тери

қопламаси, ҳазм тизими ички эпителий қопламаси, пешоб ажратувчи органлар эпителий қопламалари, жинсий органлар эпителий қопламалари, кўз пардаси эпителий қопламаси, ташқи ва ички қулоқ эпителий қопламаси ва ҳоказоларда жойлашган ўта сезгир рецепторли акупунктир нуқталаридан бошланадиган акупунктир каналлар орқали ҳам «ахборот» информация қуввати олади.

Одатда биз овоз чиқариб ифодали китоб ўқиганимизда ёки ёддан шеър айтганимизда, шунингдек, намоз ўқиш жараёнида тез, шиддат билан нафас олиниб, сўнг аста-аста, бўлиб-бўлиб, поғона-поғона қилиб чиқарилади. Ушбу жараёнларда ихтиёр, беихтиёр ана шундай нафас олиш ва чиқариш ҳаракатлари содир этилади. Нафасни тез ва шиддат билан олинганда ўтаётган ҳавонинг, тахминан, ярмичаси «юқори» бурун йўллари орқали ўтади, қолган ярмининг нисбатан бироз кўпроқ қисми «ўрта» бурун йўллари орқали ва нисбатан озроқ қисми «пастки» бурун йўллари орқали ўтади. (*Одатдагидек нафас олинганда юқори йўллар билан 40% , ўрта йўллар билан 35%, қуйи йўллар билан 25% хаво организмга киради.*) Демак, бош мия пўстлоқ қисми ва пўстлоқ, ости марказлари устун даражада акупунктир каналлари орқали келаётган эркин электронларни кинетик энергиясини олади. (*Организмга кираётган кислороднинг ўртача 50%ни мия олади ва хоҳланган хазм жихатидан мия организмнинг 10% ташкил қилади халос.*) Яъни бош мия пўстлоқ, қисми, эркин электронлар келтирган кинетик энергия ҳисобига, хужайраларни ташкил қилувчи органеллаларда биокимёвий жараёнлар содир этилади. Шунингдек, электронларнинг хужайрани ташкил этувчилар орасидаги ҳаракати натижасида хужайрада биомайдон ҳосил бўлади. Бош мия, хусусан, унинг пўстлоқ қисми хужайралари инсоннинг ақлий фаолиятини белгилаганлиги учун, демак, юқоридаги жараёнлар инсоннинг ақли, гидрокини, фикрини тиниқлаштиради, инсонни яхши фикрлайдиган қилади.

Пўстлоқ ости марказларига келаётган электронлар эса ўзларининг кинетик энергияси билан ўша марказлардаги биокимёвий жараёнларни яхшилаш ҳисобига, ўша марказларда ҳосил бўлаётган импульсларни кучайтиради. Бош мия пўстлоқ ости марказлари бутун организмни ички секреция безларини бошқариб турганлигидан ушбу импульслар зумда бутун организм ички секреция безларига, жумладан, қалқонсимон ва парақалқонсимон безга, айрисимон безга, буйрак усти безларига, ошқозон ости безига, жинсий безларга ва ҳоказоларга тарқайди. Натижада, ушбу безларнинг иш фаолияти ортади. Маълумки, инсон организмидаги жамики ҳаётий жараёнлар ички секреция безларининг фаолиятига тўғридан тўғри боғлиқ.

«Ўрта йўллар» электрон каналларидан келаётган электронлар кинетик энергияси кўкрак қафаси органларига келади. Бу ердаги органлар: ўпка, ўпка пардалари; кўкс оралиғи тузилмалари; юрак, юрак парда, йирик қон томирлар, нерв тугунлари ва ҳоказолар одатдагидан яхшироқ фаолият кўрсатадилар.

«Қуйи йўллар» электрон каналларидан келаётган электронлар кинетик энергияси эса қорин бўшлиғи органларига келади. Натижада, улар ҳам одатдагидан фаолроқ ишлайдилар.

Маълумки, инсон боласи биринчи нафасни туғилиши биланоқ бошлайди. Гўдак кўкрак қафаси ичидаги босим, ташқи атмосфера босимидан

тахминан 2 барабар кам эканлиги учун бола туғилиши биланоқ ҳаво (*газ*) юқори босимдан, нисбатан паст босимли жойга қараб ҳаракат қилади, яъни боланинг оғзи, бурни орқали кўкрак қафасига киради. Биринчи марта шиддат билан кирган ҳаво оқими инерция натижасида гўдакнинг кўкрак қафасини ташкил қилувчи мушакларини «чўзиб» юборади. Табиатнинг битта қонуни (*газларнинг юқори босимдан паст босимли томонга ҳаракати*) инсонга биринчи маротаба ҳаво етказиб берса, иккинчи қонуни (*яъни ҳар бир шакл мажбуран (куч билан) ўзгартирилса, таъсир этувчи куч тугаши билан яна ўз шаклига қайтиши қонуни*), натижасида, яъни атмосфера босими ва гўдак кўкраги ичидаги босимлар барабарлашиши билан энди ҳаво у ерга кирмайди, демак, гўдак кўкрак қафаси мушакларини чўзувчи куч тўхтади. Энди иккинчи қонунга биноан, чўзилган мушаклар яна ўз шаклини олади. Чўзилган мушакларнинг ўз шаклини олиши эса, кўкрак қафасини торайтиради. Демак, у ердаги газлар қисилади. Қисилган газ эса оғиз, бурун тешикларидан чиқиб кетади. Кўкрак қафасининг мушаклари, диафрагма (*нафас олиш жараёнида қорин мушаклари ва ёнбош мушаклари ҳам иштирок этадилар*) ўзларининг дастлабки ҳолатларигача қисқарадилар, натижада, яна кўкрак қафасида босим нисбатан камайиб кетади, яна ташқаридан ҳаво кириши бошланади ва ҳоказо. Ушбу жараён ҳар бир инсонда бир умр давом этади. Осонгина баён этганимиз бу жараён аслида ниҳоятда мураккаб жараён. Ушбу жараённи амалга ошишида инсон вужудининг барча қисми иштирок этади, неча миллионлаб жараёнлар иштирокида содир этилади.

Кўкрак қафасига кираётган ҳаво бурун йўлларидаги туклар билан тозаланиб, шиллик, суюқлиги билан хўлланиб, иситилиб, хиқилдоқ, орқали трахеяга ўтади, у ерда кўшимча тозаланади, иситилади, хўлланади ва бронхларга ўтказилади. Бронхларга ҳаво мутлоқ тозаланган, етарли даража нисбий намланган (*100%*), тана ҳарорати даражасигача иситилган ҳолатда келади. У ердан бронхеолалар орқали альвеолаларга (*пуфакчалар*) ўтади. Ана шу альвеолаларда инсон организми ва ташқи муҳит орасида моддалар алмашинуви содир этилади. Худди шунингдек, энергиялар (*қувватлар*) алмашинуви ҳам юз беради. Ҳар бир нафас олишда организм ташқи муҳитдан ҳаво таркибидаги газлар билан бирга эркин электронлар олиб, нафас чиқарганда ташқи муҳитга карбонат ангидрид гази ва водород ионлари билан тўйинган сув чиқаради.

Ҳар биримизда ўртача 700 миллиондан ортиқроқ альвеолалар бор. Уларнинг ҳар бири ниҳоятда майда қон томирлари билан тўрсимон шаклда ўралган. Ҳар бир альвеолани ички диаметри 0, 2 мм, деворларининг қалинлиги 0, 04 мм. Уларни тўрсимон шаклда ўраб турган қон томирларининг ҳам ўлчамлари деярли шундай. Альвеолаларнинг умумий юзаси эса, тахминан, ҳар биримизнинг меъёрий оғирлигимизнинг ҳажмий кўрсаткичига тенг. Масалан, бўйи 175см (-100) 75кг кишида 75м^2 ни ташкил қилади. Унинг альвеолаларидаги қон томирларининг ҳам юзаси тахминан 75м^2 . (*Бўйи 175см, оғирлиги 75кг одам танасининг юзаси 200м^2 .*) Дарвоқе, ана шу кўрсатилганлардан нима учун вазни меъёридан кўп кишиларда «кислорд етишмовчилиги» синдроми мавжуд эканлигини тушуниб олса бўлади. Яъни бўйи 175см, оғирлиги 75кг бўлган киши ўпкасидаги организмни ташқи муҳит билан ўтказоладиган газлар алмашинуви, ўртача бўйи 175см ва оғирлиги 75кг бўлган киши жуссасини яхши таъмин-

лайди. Агар шу бўйга, оғирлиги 100кг бўлса-чи, ана шу ортикча 25кг учун кўпроқ кислород ва ҳоказолар керак. Натижада, нафас олиш тизими зўриқиб ишлашга мажбур бўлади. Зўриқиб ишлашнинг ҳам чегараси бор, бир кунмас бир куни нафас етишмовчилиги рўй беради. Бунинг оқибати бутун организмни ҳолдан тойдиради.

Инсон альвеоласидаги ҳавонинг таркиби: карбонат ангидрид 5-6%, кислород 13-15% ва азот 80%ни ташкил этади. Альвео-лалардаги кислороднинг парциал босими эса 100-110мл, альвеолаларни ўраб турган тўрсимон вена томирларидаги қон таркибидаги кислороднинг парциал босими эса 60-70 млни ташкил этади. Ана шу деярли 2 барабар босимлар фарқи альвеолалардан кислороднинг қон томирларига сизиб ўтишини таъминлайди. Ҳар биримизда, тахминан, бир минутда 6 литр кислород қонга сизиб ўтади. *(Бир соатда 300 литр, бир суткада 864 литр, бир йилда 813600 литр, 70 йилда тахминан 57000000 литр)* *(Шунингдек, ҳар биримиз 1 минутда 16 мартадан нафас олиб чиқарсак, 1 соатда 960 марта, 1 суткада 23040 марта, 1 йилда 8409600 марта, 70 йилда 588672000 марта нафас олиб чиқарар эканмиз).*

Альвеолалар деворини ўраб турган капилляр қон томирларидан ўтаётган қон таркибидаги карбонат ангидридни парциал босими 46 мл. Альвеолалардаги ҳаво таркибидаги карбонат ангидриднинг парциал босими эса 37-40 мл. Фарқи бор йўғи 6 мл. Лекин карбонат ангидриднинг ҳужайра мембранасидан, хусусан, қон томир капиллярлари ҳужайралари мембранасидан ва альвеолалар мембранасидан сизиб ўтиш қобиляти кислородникига нисбатан 25 марта ортик. Шунинг учун газлар алмашинувида мувозанат бузилмайди.

Альвеолалардан кислородни, альвеолаларни ўраб турган томирлардаги қонга ўтиши, ушбу қондан альвеолаларга карбонат ангидриднинг ўтиши билан бирга кечади. Яъни нафас олганда кислород қонга ўтади, нафас чиқарганда карбонат ангидрид альвеолаларга ўтади, ундан бронхола, бронхлар, трахея, ҳиқилдоқ, оғиз, бурун орқали ташқарига чиқариб юборилади.

Қонга ўтган кислород эса қондаги гемоглобинга кимёвий бирикиб юракка боради. Юракдан эса бутун организмга тарқалади. Барча аъзоларга ва уларнинг барча ҳужайраларига етказилади. У ерда кислород худди альвеоладан қонга ўтгани каби, яъни ҳужайраларни ўраб турган артериолалар таркибидаги кислороднинг парциал босими, ҳужайралардаги кислород парциал босимидан катта эканлиги учун энди кислород ҳужайрага сизиб ўтади. Эслатиб ўтамиз, ҳамма ҳужайралардаги барча ҳаётий жараёнлар фақат кислород иштирокидагина бўлиб ўтади. Кислородсиз ҳеч қандай ҳаётий жараён содир этилмайди.

Ҳужайраларга кислород билан биргаликда, ҳазм тизими аъзоларидан *(ичаклардан қонга сўрилган озуқа моддалар, жигарда қайта ишланиб умумий веналар тизимига қўйилади ва у орқали юракка бориб, у ердан умумий қон таркибида организмнинг барча орган ва ҳужайраларига етиб боради)* озуқа моддалар ҳам келади. Ана шу озуқа моддаларни ҳужайралар ўзлаштириши учун кислород зарур.

Организмдаги ҳар қайси ҳужайралар қондан фақат ўзига керакли озуқа моддаларни олади, кислородни эса барча ҳужайра олади. Ҳужайраларнинг барчаси ўз «вазифаси»га қараб «махсулот» ишлаб чиқарадилар. Ана шу махсу-

лотни ишлаб чиқариш учун, албатта, кислород иштироки зарур. Хужайралар ишлаб чиқарган «маҳсулотлар» эса яна қонга чиқиб, бутун организмга тарқатилади, уларни керакли хужайралар қабул қилиб оладилар. Демак, организмдаги хужайралар ўз «мутахассислик»лари бўйича «маҳсулот»лар ишлаб чиқарадилар, улар ишлаб чиқарган «маҳсулот»лар яна қайсидир хужайраларнинг «маҳсулот» ишлаб чиқаришлари учун зарур. Ана шу «маҳсулот»ларни ишлаб чиқариш учун асосий материал инсон озиқ-овқат истеъмоли орқали қабул қилган моддалардир.

Озуқа моддаларни ҳазм тизими аъзолари қабул қилиб, керакли даражада «ишлаб», сўнг умумий қонга ўтказилади. Қабул қилинган озуқа моддалар қон орқали бутун организм аъзолари ва хужайраларига тарқатилади. Қайси хужайрага қандай модда керак бўлса ўшани олади. Ана шу моддалардан ўз «маҳсулот»ини тайёрлайди ва бу маҳсулот қонга чиқарилади. Қон бу ва бошқа маҳсулотларни бутун организм бўйлаб тарқатади ва ҳоказо. Ана шу маҳсулотларни қабул қилиш ва ўз маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва ҳоказолар учун хужайрага энергия керак. Энергия (*қувват*)ни эса хужайра бош миядан келаётган импульсдан, электрон каналлардан келаётган электронлардан олади, бир қисмини эса хужайранинг ўзи ҳосил қилади.

Бош мияда импульс биомайдон ҳисобига ҳосил бўлади. Биомайдон эса, аввало, бош мияга хронал энергияни тўғридан- тўғри таъсири натижаси (*Хронал энергия учун ҳеч қандай тўсиқ йўқлиги, бош суяги эса хронал энергияни мутлақо тўса олмаслигини эслатиб ўтамиз. Ҳатто бош суяклари ва умуртқа поғонаси суяклари, шунингдек, бошқа йирик суяклар ҳам хронал энергияни регенерация – қайта ҳосил қилади*). Шунингдек, биомайдон, электрон каналларидан келаётган электронлар кинетик энергияси ҳисобига ҳам ҳосил бўлади. Ташқи муҳитни ва атмосферани (*плазма*) мавжудлиги, электронларни ва хронал энергиянинг доимийлиги ва мунтазамлигини таъминлайди. Бу энергияларни ҳар бир организм қандай қабул қилади бу бошқа масала. (*1см³ ҳавода 500-5000 электрон ёки аэроион бор, деб тахмин қилинади.*)

Организмнинг тирик эканлигини таъминловчи, юқорида баён этганларимиз моддалар алмашинуви ва энергиялар алмашинуви билан боғлиқ жараёнлар ўз маромида кечиши учун, биринчидан, хужайраларни ташкил қилувчилар иложи борича соф, тоза бўлиши, фазовий шакллари (*структураси*) эса меъёрида бўлиши керак. Иккинчидан, хужайраларга борадиган «йўллар»и тоза, равон бўлиши керак. Ана шундагина ҳамма хужайралар ўз маромларида жуда узок вақт ишлай оладилар.

Хужайраларга озуқа моддаларни олиб келадиган «йўллар» артериал қон томирларидир. Хужайралардан хужайра маҳсулотлари ва чиқиндиларни олиб кетадиган «йўллар» вена қон томирлар ва лимфа томирларидир.

Хужайраларга бош миядан импульс олиб келадиган ва у ердан мияга импульс олиб кетадиган «йўллар» бош миядан хужайраларга келаётган нерв томирлари ва у ердан мияга қайтаётган (*алоҳида*) нерв томирларидир.

Хужайраларга ташқи муҳитдан организмга акупунктир нуқталаридан кириб, электрон каналлар орқали тезланиб келаётган электронлар учун «йўллар» бўлиб барча турдаги қон томирлар, лимфа томирлари, нерв толаларни, шунин-

гдек, барча мушаклар (*пайлари билан*) хизмат қилади. Юқоридаги барча йўлларнинг тозалиги хужайраларнинг меъёрида ишлашларининг гаровидир.

Ушбу «йўллар» нинг тозалиги, ўтказувчанлигининг яхшилиги, биринчи навбатда хужайраларда, хужайралараро масофаларда, органларда суюқлик айланишининг маромида бўлишини таъминлайди, суюқликлар айланишининг маромида бўлиши хужайраларни ва уларни ташкил қилувчиларини фазовий шаклларини (*структурасини*) узоқ вақт сақланиб туришини таъминлайди. Уларнинг бир-бирлари билан зичланиб қолишларига йўл қўймайди. Хужайраларни ташкил қилувчиларининг зичланиб қолиши эса уларнинг шаклини ўзгартиради. Демак, сифатли «маҳсулот» ишлаб чиқариши қийинлашади. Ер гравитацияси эса мунтазам зичлаштирувчи таъсир кўрсатади. Табиатдаги барча жониворларнинг вақт ўтиши билан қариши жараёни ҳам (*шу жумладан, инсонни ҳам*) ана ўша гравитация таъсирида хужайраларнинг ташкил қилувчи аъзоларини ва хужайраларни жипслашуви оқибатида, уларнинг фазовий шакли (*структураси*) ўзгариб, ўз фаолиятини аста-секин бажара олмай қолишидадир. Бу гап организмдаги барча жараёнларга тегишли. Бунинг устига қайсидир хужайра қандайдир сабаб билан тезроқ ўз структурасини бузса, ўз сифатсиз маҳсулоти билан бошқа орган ва хужайраларини ҳам тезроқ бузилишига сабаб бўлади.

Ўтказувчи йўллар ҳам хужайралардан иборат эканлигини назарда тутамиз. Улар структурасини бузилиши ушбу йўлларни ўтказувчанлик қобилятинини камайишига олиб келади. Демак, қайсидир органларга етарли даражада озуқа моддалар, кислород ва энергия боролмайди, натижада, ўша органда энг кам деганда сифатсиз маҳсулот ишлаб чиқарилади, чиқинди кўпаяди. Сифатсиз маҳсулотлар организмнинг бошқа хужайраларини буза бошласа, чиқиндилар ўтказувчи йўлларга кўпроқ «ўтириб» қолиб, уларни ўтказувчанлик қобилятинини янада камайтиради ва ҳоказо. Бир сўз билан айтганда, инсон организми аста-секин ишдан чиқа бошлайди.

Ана шундай носоғлом вазият пайдо бўлмаслиги учун хужайраларда суюқликлар ҳаракати мароми бузилмаслиги керак. Суюқликлар доимий ҳаракатда бўлса, хужайраларга гравитация таъсири энг кам даражада бўлади. Бир сўз билан айтганда, организм хужайраларида қанча вақт суюқлик бемалол айланиб турса, инсон шунча яшайди.

Хужайраларда суюқликнинг бемалол айланиб туришини таъминловчи воситалар хужайралар ва суюқликнинг софлиги, ўтказувчи йўлларнинг тозалиги эканлигини яна бир бор эслатиб ўтамиз.

Ана шу нарсаларни бардавом бўлиши учун ҳаракат зарур. Ҳаракат бўлганда ҳам организм учун энг маъқул сифатдаги ҳаракат зарур. Яъни ушбу ҳаракат тури юқорида баён этилган жараёнларни организм учун энг маъқул маромда ўтиши учун ёрдам бермоғи зарур. Ана шу ҳаракатлар тури, бир йўла, хотиржамлик кайфиятини ҳам ҳосил қиладиган, нафас олиш маромини маъқул даражада ўзгартирадиган ва ички органларни ҳаракатини маъқул даражада таъминлайдиган ҳаракатлар мажмуи, бизнинг кундалик турмушимизда (*эрталабки гигиеник гимнастика, ювиниш, ховлида айланиб юриш, томорқада ишлаш, уй ишлари, нонушта тайёрлаш ва ҳоказо кундалик*

юмушлар) ва намоз ўқиш ибодати бажарилганда содир этиладиган ҳаракатлардир.

Тўғри нафас олиш натижасида бажариладиган ҳаракатларнинг организмга қандай таъсир этиши механизмини тушуниш учун юқорида (*яъни овқатланиш ва саломатлик бобида*) баён этилганлардан ташқари, қорин бўшлиғи органларининг жойлашувини бироз ўрганиб чиқиш керак. Бу инсон организмни соғломлаштириш (*ҳарҳил жисмоний ҳаракатлар*) ва ёшартиришнинг шарқона усулларининг мазмун моҳиятини тушунишга ёрдам беради.

Қорин бўшлиғи аъзоларининг жойлашуви. Қорин бўшлиғи, орқа томондан кўкрак қафасининг пастки қисми, бел умуртқалари асносида жойлашган мушаклар, ён ва олд томондан кенг сербар мушаклар билан ўралган. Қорин бўшлиғини кўкрак бўшлиғидан диафрагма ажратиб туради, Диафрагма жуда пишиқ мушак ва пайлардан иборат бўлиб, унинг мустаҳкам қўшма толалардан иборат пай қисми чеккалари билан қобирғалараро мушаклар ва қорин деворлари мушакларига мустаҳкам бирлашиб кетган, қавариғи юқорига қараган гумбаз шаклидаги қурилма. Диафрагманинг гумбаз қисми кўкс оралиғи қўшма толалари билан мустаҳкам чирмашиб кетган. Диафрагма жуда ҳаракатчан қурилма. У инсон туғилиб, биринчи нафас олгандан бошлаб, охириги нафасни чиқаргунча тўхтамай ҳаракатланади (*ишлайди*). Диафрагма гумбазидаги махсус тешиқлар орқали қизилўнғач, қон томирлари, нерв томирлари ва ҳоказолар ўтган. Нафас олиш жараёнида диафрагма, нафас олишда қатнашувчи кўкрак, қорин ва ёнбош мушаклари ҳаракатларига мутаносиб равишда ҳаракатланади. Айтиш мумкинки диафрагма ички аъзоларнинг барча ҳаракатларини бошловчиси, рағбатлантирувчиси, мунтазамлигини таъминловчисидир.

Диафрагма гумбазининг ўнг қисми остида, яъни қорин бўшлиғининг юқориги ўнг томонида, ўнг томон қобирғалари остида (*олд томондан тўртинчи қобирға, чапдан бешинчи қобирға, орқа томондан ўнинчи қобирғалар дамида*) жигар жойлашган. Жигар анча каттиқ мустаҳкам қўшма толалардан иборат қобик билан ўралган ва ўша қобиклар орқали қўшма толалар билан диафрагма гумбазини ўнг ва ўрта қисмига анча мустаҳкам боғланган. Бу эса ҳар бир нафас олиш ва чиқариш жараёнида диафрагма билан жигарни ҳам мутаносиб ҳаракат бажаришини таъминлайди. Ушбу ҳаракат жигардек ўта нафис, нозик ва жуда ҳилма-ҳил вазифаларни бажарувчи ҳужайраларга эга бўлган органни, бир умр гравитациянинг зичлантирувчи таъсиридан сақлаб уни структураларининг бузилмай туришини таъминлайди.

Қорин бўшлиғининг устки қисмида ошқозон жойлашган. У шундай жойлашганки, катта қисми тананинг ўрта чизигидан чапда ва кичикроқ қисми ўнгда ётади. Ошқозоннинг юқори қисми чап томон бешинчи қобирға дамигача боради. Ўнг юзаси билан жигар чап бўлаги юзасига тегиб туради, чап юзаси билан эса қобирғалараро мушаклар ва тўққизинчидан ўн биринчигача чап қобирға дамида жойлашган талокқа тегиб туради. Юқори томондан диафрагма гумбазининг чап томонини эгаллаган ва диафрагмадан махсус тешиқ орқали

ўтган қизилўнгач билан туташган. Пастки томони ўн икки бармоқли ичакка уланиб кетган.

Ошқозон ости бези қорин бўшлиғининг ичкарасида биринчи, иккинчи бел умуртқалари дамида, қорин пардадан орқада, ошқозон остида ётади. Орқа томондан қорин аортасига бош қисми тақалиб туради. Овқат ҳазмида иштирок этувчи ферментларини ўн икки бармоқли ичакка қуяди.

Ички секреция гормонларини эса (*инсулин*) тўғридан-тўғри қонга чиқаради.

Ўн икки бармоқли ичак ошқозоннинг бевосита давоми ҳисобланиб ундан воронкасимон ҳалқа тўсиқ билан ажралиб туради. Ўн икки бармоқли ичакка жигардан ўт пуфаги орқали ўт найи келиб туташган, шунингдек, ошқозон ости безининг овқат ҳазм қилишда иштирок этувчи ферментлар найи қўшилади. Ўн икки бармоқли ичак ингичка ичакларга давом этади. Ингичка ичаклар, асосан, қорин бўшлиғининг ўрта ва олдинги қисмини тўлдириб ётади. Мустаҳкам ичак тутқичлари билан бел соҳаси мушакларининг пайларига боғланган.

Ингичка ичакларнинг уст томонида ва иккала ён томонида тўлиқсиз айлана шаклида **йўғон ичак** жойлашган. Йўғон ичак кўндаланг қисми юқори девори, ошқозоннинг остки қисмига тегиб туради, остки девори эса ингичка ичакларга тегиб туради. Йўғон ичак орқа анус билан тугайди. Мустаҳкам тутқичлар билан бел соҳа мушаклари пайларига боғланган. Ичакларга қон томирлар, нервлар, лимфа томирлари ичак тутқичлари орқали келади ва кетади.

Ахамият берган бўлсангиз, қорин бўшлиғида жойлашган барча органлар бир-бирлари орқали ҳаммаси ҳам диафрагма билан боғланган. Диафрагманинг ҳаракати тўғридан тўғри жигар ва ошқозонни ҳаракатга келтирса, улар ичаклар ва ошқозон ости безини ҳаракатга келтиради.

Юқоридаги органлар бемалол бир-бирига тегиб, сирпаниб, бир-бирига ҳалақит бермай ҳаракатланиши учун уларнинг ҳар бири ўз сероз пардаларига эга эканликлари ва ўша пардалар сирпанчиқ суюқлик ишлаб чиқарганлигидан ташқари, яна улар умумий қорин парда билан ҳам ўралган. Қорин парда икки қават: ички қавати органларни ўрайди, ташқи қавати эса қорин деворини ичидан қоплаб туради.

Қорин парда ошқозон, ингичка ичаклар, кўндаланг ичакни ҳар томондан ўраб турса, юқорига кўтарилувчи ва пастга тушувчи йўғон ичакни фақат олди ва ён томонларидан ўраб туради. Шунингдек, жигарнинг асосий олдинги қисмини, буйрак ва ошқозон ости безининг фақат олдинги қисмини ўраб туради. Қорин парданинг юзаси тахминан инсон тери қопламаси юзасига тенг. Қорин пардаси етарли даражада сероз суюқлиги ишлаб чиқаради. Бу эса қорин бўшлиғидаги органлар кишининг бутун умри давомида ишлаб, ҳаракат қилиб, қимирлаб туришини таъминлайди, ҳатто бир орган бошқа орган билан ҳамма вақт ўзаро «ишқаланиб» туришига қарамасдан, ҳеч қачон улар бир-бирларини захалаб қўймадилар. Қорин пардаси, агар организмга зарур бўлса, бир суткада ўн беш литргача суюқлик ишлаб чиқара олади. Шунча микдордаги суюқликни сўриб олиши ҳам мумкин (*организмдаги ҳамма суюқлик, шу жумладан, қон ҳам, ҳаммаси бўлиб ўртача 35 литр атрофида бўлади*).

Қорин бўшлиғидаги чаврилар ҳам қорин пардасининг «чўнтак»ларидир. Чаврилар организмда ортиқча бўлган ёғларни тўплаб туради, зарур бўлганда уни организмнинг эҳтиёжи учун сарф этади.

Энди ички органларнинг ўзаро жойлашуви, уларнинг тузилиши, функциялари, ҳамма органларнинг асоси бўлган хужайраларнинг функциялари ва хужайраларга борадиган ва келадиган «йўллар» ҳақида бироз тушунчага эга бўлганимиздан сўнг (*аслида инсон организми ниҳоятда мураккаб ва жуда мукаммал қурилма, уни ўрганишга бир умр етмаса керак*), кундалик одатий ҳаракатларни ёки намоз ўқиш ибодатини бажариш жараёнида инсон организмда қандай ижобий жараёнлар ўтади эканлигини тушуниш осонроқ бўлади. Қорин бўшлиғи аъзоларининг бундай шаклда ва тартибда жойлашуви ниҳоятда муҳим. Гап шундаки йўғон ичакда ўзимиз билан бирга яшаётган фойдалимикрожониворлар ўзларининг ҳаёт фаолиятлари натижасида (*эслатиб ўтамиз, уларнинг сониниҳоятда кўп*) ўз хўжайинлари, яъни бизлар учун биринчи даражали аҳамиятига эга бўлган иссиқликни ишлаб чиқарадилар! Бу иссиқлик қон билан организмнинг барча қисмларига етказиб берилади. Ана шу иссиқлик организмни меъёрида ишлашини таъминлайди. Демак, фойдали ҳамроҳларимиз, улар асосан лактобактеринлар ва бифидумбактериумларни сони ва сифатини таъминлаш билан бирга биз ўз саломатлигимизни таъминлаймиз. Бунга эса китобнинг биринчи қисмида тавсия этилганидек овқатланиш билан эришиш мумкин.

Баёнимиз аввалида бурун ичи ҳаво йўллари ҳақида тўхталганмиз. Одатда, нафас олганда ташқи атмосфера босими билан кўкрак ички босими тенглашгунча ташқаридан ҳаво киради. Сўнг нафас олиш мушакларининг ва диафрагманинг ўз жойларига қайтиши натижасида нафас чиқарилади. Бу меъёр-узоқ эволюция давомида шаклланган алгоритм, инсон организми шундай ишлашга мослашган. Қадим замонларда табиблар инсоннинг нафас олишини бироз ўзгартириш билан унинг саломатлигини мустаҳкамлаш мумкин эканлигини сезиб қолишди. Кўплаб нафас олиш машқларини ҳам таклиф қилишди. Ҳатто Аюрведа, Дао, Цигун, Йоғ табибчилиқ таълимотларининг намояндалари деярли барча касалликларни фақат нафас олиш машқлари ўтказиб даволаб удраладилар. (*Масалан, қадимги Дао табиблари и-и-и-и-и – товуши билан нафас чиқариб барча жигар касалликларини, чу-у-у – товуши билан нафас чиқариб буйрак касалликларини, с-с-с – товуши билан нафас чиқариб ўпка касалликларини, ха-у-у-у-у-у – товуши билан нафас чиқариб юрак касалликларини, хр-р-р-р-р-р – товуши билан нафас чиқариб талоқ касалликларини даволаганлар, х-и-и-и-и-и-товуши билан нафас чиқариб бутун танани иссиқлик мувозанатини таъминлаганлар.*) Ҳозирги замонда ҳам нафас олишни маълум даражада бошқариш билан кўплаб касалликлар даволанмоқда. Бу борада, айниқса, К. П. Бутейко методи диққатга сазовордир. Кундалик оддий ҳаракатлар, шунингдек ифодали китоб ўқиганимизда ёки ёддан шеър ўқилганда ва намоз ўқиш пайтида ёки маълум мавзуда давомли маъруза ўқилганда ҳам юқорида кўрсатилган Аюрведа, Цигун, Йоғ таълимоти намояндалари кўллаган нафас олиш жараёнлари бўлиб ўтади. Айниқса мавзу керакли ва долзарб масалада бўлса маърузачи устознинг қалби яйраб кетади, унинг нафас олиш – чиқариши беихтиёр “бахтиёр инсоннинг нафас олиши” мақомига тушиб қолади, (*Бундай нафас олиш нафас олишининг энг маъқул турларидан ҳисобланади*) Бу ҳолат эшитувчиларга ҳам “юқади”, улар гўё нафас олмай жон қулоғи билан, бутун вужуди билан тинглайдилар ва ўзлари сезмаган ҳолда устоз қандай нафас олаётган бўлса улар ҳам шундай

нафас оладилар (*бахтиёр одамнинг нафас олиши*) бу ҳолат саломатлик учун фоят фойдали. Бундай маъруза ўқиган устозлар ҳам жуда соғлом бўлиб узоқ яшаганлар. (Масалан: *А.Н.Бах, И.Ф.Гамалая, Т.Т.Краснобаев, Т.М.Крижижановский, Н.Ф.Зеленьский, Н.А.Марозов, Н.А.Рубанин, С.Т.Моненков, А.И.Упит, Микель Анжело, Тицман, Гиппократ, Пифагор, И.Ньютон, Эддисон, Вальтер, Гётте, Таннер, Л.Корнарз, Э.Сенклер, И.П.Павлов, А.Н.Амосов, А.А.Микулин, Поль Бреглар устоз ва мохир маърузачи бўлганлар*) Маълумки, Аюрведа, Цигун, Йог таълимоти намояндалари ўз усулларини қадимги қабилаларнинг диний маросимларида ўтказиладиган ибодатларидан олганлар, уларни мукамаллаштирганлар ва саломатликларини яхшилаш, касалликларни тузатиш усули сифатида тарғиб қилганлар.

Юқорида баён қилинган нафас олиш машқларида ҳам К. П. Бутейко усули билан нафас олинганда ҳам, намоз ўқиш пайтида содир этиладиган нафас олиш жараёнида ҳам фақат битта нарса намоён бўлади. Яъни ўпкадаги қолдиқ карбонат ангидрид миқдори нисбатан кўпаяди.

Ахамият берган бўлсангиз, ёддан шеър ўқилганда, шунингдек, намоздаги оятларни ўқиш учун ҳамшидат билан нафас олиб, сўнг уни бўлиб бўлиб, поғона поғона қилиб чиқарилади (*сўзларни овоз чиқариб ҳарфларни жой жойига қўйиб айтиш шунини тақозо қилади*). Бунда ўпкадан чиқаётган ҳавога газлар аралашмаси томоқ-халқум, танглай тузилмаларига урилиб, димланиб, овоз ёриқларидан ўтади ва овоз ҳосил бўлади. Ушбу димланиш натижасида чиқаётган газлар ўпкада нисбатан узоқроқ туриб қолади, натижада, қолдиқ карбонат ангидрид миқдори нисбатан кўпаяди. Ўпкадаги қолдиқ карбонат ангидрид миқдорининг нисбатан ошиши, қонда карбонат ангидрид миқдорининг, қон орқали эса бутун тўқималардаги карбонат ангидрид миқдорининг нисбатан ошишига олиб келади. Муҳими, бу ҳолат нафас олиш-чиқариш ритмига боғлиқ равишда тинмай ошиб-камайиб туради. Яъни одатдагидан бироз бошқачароқ алгоритм ҳосил бўлади. Ана шу эффект, яъни нафас олиш-чиқариш ритмига қараб жуда тез муддатга карбонат ангидриди миқдорининг нисбатан кўпайиб-камайиб туриши организмдаги барча ҳужайраларни юксак маромда ишлашини рағбатлантиради. Ҳужайраларда моддалар алмашинуви шиддатли ўтади, кўплаб энергия айланади, ҳужайралар кўплаб сифатли маҳсулот ишлаб чиқарадилар. Ҳужайралар ишлаши натижасида ҳосил бўлган чиқиндилар ва ишлаб ўз муддатини ўтаб ўлган ҳужайралар тезлик билан чиқариб юборилади. Уларнинг ўтириб қолишларига йўл кўйилмайди. Ана шундай қилиб 8-10 минут вақт давомида намоз ёки шеър (*маъруза*) ўқиш жараёнида организм 4-5 соат давомида тўпланган чиқиндилардан ва ортиқча энергиядан халос бўлади.

Намоз ёки шеър ўқиш (*маъруза*) жараёнида бажариладиган ўзига хос нафас олиш ҳаракатлари натижасида, диафрагма ҳаракати туфайли жигар, ошқозон ҳаракати ва улар туфайли талоқ, ошқозон ости беши, ичаклар нафас олиш ритмига молик ҳаракатлар содир этадилар. Булар натижасида ва намоз ўқиш билан боғлиқ яна бошқа жисмоний ҳаракатлар натижасида кўкрак ичи ва қорин бўшлиғи соҳасида босимлар навбат билан ўзгариб туради, органлар катта ва кичик қон томирларини шу жумладан, юракни ҳам босиб, вақти-вақти билан уларни «димлаб», «қўйиб юбориб» турадилар, натижада, кўкрак

ичи ва қорин бўшлиғида, улар орқали бутун организмда суюқликлар айланиши, шу жумладан, қон айланиши ва лимфа ҳаракати яхшиланади. Шунингдек, овқат ҳазм бўлиши яхшиланади. Ҳазм бўлмай қолган чиқитларни чиқиши яхшиланади, қабзиятни олди олинади.

Шеър ёки намоз ўқиш пайтида (*шунингдек маъруза ўқилганда ҳам*) сўзларни тўғри талаффуз қилишнинг алоҳида аҳамияти бор. **Ҳақиқатан ҳам, шеър ўқиш ёки намоз ўқиш ибодати бу саломатликни мустаҳкамлайди.** Сўзлар тўғри талаффуз қилинганда нафас йўлларида газлар оқими организм учун энг маъқул даражада бўлади. Нафас олиш йўллари қизларда 8-9 ёшларгача, ўсмирларда 11-12 ёшларгача тез ўсиб, ривожланиб, шаклланишининг меъёрий даражасига етади. Ана шу пайтгача болаларга шеър айтиш, ифодали, равон, китоб ўқишни ва эркин гапиришни, шунингдек чет тилларини ҳам ўргатиб, сўзларни тўғри талаффуз қилишга ўргатилса, ўсиш жараёнида нафас йўллари организм учун, унинг келажакдаги соғлиги учун маъқул даражада шаклланади! Ана шундай шаклланган нафас йўллари (*нафақат нафас йўллари, балки барча ички органлар ҳам*) деярли ҳамма вақт тўғри нафас олиш имконини беради. Муҳими бу нафас олиш табиий бўлиб, ҳеч қандай қўшимча ҳаракатлар қилиш ёки нафасни мажбурий бошқаришга ўрин қолдирмайди. Бу эса, яъни табиий тўғри нафас олиш саломатликнинг, узоқ яшашликнинг гаровидир. Ушбу фикримизнинг маъносини яхшироқ тушуниш учун ҳозирги замон кишиларининг ниҳоятда кўпчилиги тўғри нафас ола олмаётганлигини эслатиб ўтамиз. Шунинг учун уларнинг саломатлиги яхши эмас. Ушбу кишиларнинг анчагина қисми яхши шароитда яшайдилар, уларга ҳаётда нима керак бўлса, ҳамма нарса муҳайё, лекин улар тўғри нафас ола олмаётганликлари туфайлигина таналари соғлом эмаслар. Дунёда битта ҳақиқий ҳузур-ҳаловат бор, у ҳам бўлса нафас олиш ҳузур-ҳаловати. Бошқа ҳузур-ҳаловат йўқ. Ушбуларни тушуниш учун қандайдир бир сабаб билан нафас олишга қийналаётган кишининг кўзига бир қараб қўйинг, ана шунда дарров тушунасиз нафас олиш ҳузур-ҳаловатини!

Россия Фанлар Академияси Сибирь филиали мутахассисларининг аниқлашича, нафас олиш машқлари инсон организмда етти юздан ошиқроқ ферментлар ва йигирмата витаминларнинг фаолиятига ижобий таъсир этар экан.

Инсоннинг юксак камолот даражасига, хусусан саломатликнинг мустаҳкам бўлиб етишишига шеър ўқишни, овоз чиқариб ифодали китоб ўқиш, шунингдек намоз ўқишни ва унга боғлиқ амалларни ўз вақтида ўрганиш ва мунтазам ўқиб юриш ниҳоятда муҳим эканлигини алоҳида таъкидлаш лозим.

ТАБИАТ РИТМИ ВА ИНСОН ОРГАНИЗМИ

**Табиат мукамал устахона,
у ўзидан яратилган
механизм - одамни
ўзи тузата олади.**

Ушбу масалани яхшироқ тушуниш учун қуйидаги жараёнларни билиб олишимиз зарур.

Маълумки, Ер ўз ўқи атрофида бир марта тўлиқ айланиши бир суткани ташкил этади. Сутка давомида ер юзасининг қуёшга қараган қисми ёруғлик ва иссиқлик таъсирида бўлади, «орқа» қисми эса қоронғилик ва совуқ таъсирида бўлади. Ёруғлик ва иссиқлик таъсирида ер юзаси исийди. Ер юзасининг исийиши натижасида атроф ҳаво исийди, ҳаводаги аэроионлар иссиқлик таъсирида кенгаяди, демак, энергияси сийраклашади ва ер юзасидан анча баландга кўтарилади. Ушбу жараён одам организмида катаболизм жараёнларини устун кечиши билан намоён бўлади. Яъни жамики ҳужайраларда моддалар алмашинуви устун даражада кечади. Ҳужайралардаги мураккаб таркибли бирикмалар оддий таркибли моддаларга ажрайди, натижада, кўп энергия сарф этилади. Хулоса, катта миқдорда «иш» бажарилади. Ушбу жараёнлар соат 3дан 15гача давом этади. Ушбу пайтда организм ички муҳити нисбатан кислотали ҳолатда бўлади. Соат 15дан бошлаб қуёш нури ва иссиқлиги таъсири даражаси секин-аста сусая боради ва соат 3 гача давом этади. Қуёш таъсирининг камайиши натижасида ер секин-аста совий бошлайди, ер атроф атмосфераси совий бошлайди. Бу эса ер юзасидан анча баландлаб кетган аэроионларни яна қайтиб, секин ер юзасига яқинроқ тушишига сабаб бўлади. Аэроионлар ер юзасига яқинроқ тушабошлаши билан бир қаторда, нисбатан совиши натижасида секин-аста зичлашабошлайдилар (*яъни энергия йиғадилар*). Ушбу жараён одам организмида моддалар алмашинувининг нисбатан сустлашуви, ҳужайраларда оддий моддалардан мураккаб бирикмалар синтез қилиниши, энергия йиғилиши, янги ҳужайраларни ҳосил бўлиши, бир сўз билан айтганда, анаболизм жараёни кўринишида намоён бўлади. Ушбу пайтда организмнинг ички муҳити нисбатан ишқорий ҳолатида бўлади.

Организм энергия таъминоти каналларининг фаолияти ҳам организм ички муҳитига боғлиқ. Организм ички муҳити нисбатан кислотали (*соат 3 дан 15 гача*) бўлганда, ўпка канали, йўғон ичак канали, ошқозон канали, талоқ ва ошқозон ости беши канали, юрак канали, ингичка ичак каналлари юқори маромда ишлайди.

Эрталаб субҳидамда қуёш «чиқиши»дан биров муддат аввал аэроионлар максимал даражада конденциялашган даврда (*энг кўп зичлашиб энергия тўплаган даврда*) уйқудан туриб, таҳорат олиб, намоз ўқиш ибодати бажарилса ёки жисмоний машқлар бажарилса организм катта миқдорда энергия қабул қилади. Гап шундаки, ана шу пайтда организмдаги марказий энергия каналларидан бири-ўпка канали юксак фаолият кўрсатиб ишлайди (*соат 3 дан 5 гача*). Каналдаги электронлар оқими тана пастидан юқорисига қараб йўналишда бўлади. Субҳидамдаги аэроионлар бурун шиллиқ қаватида, бронхларда ва альвеолаларда анча турғун тўлқинлар ҳосил қилиши ҳисобига (*таҳорат олиши билан*) организмни электронлар ва шунингдек, кислород билан ҳам жуда яхши таъминлашини назарда тутамиз. Шунингдек, намоз ўқиш жараёнида содир этилаётган нафас олиш мароми ва жисмоний ҳаракатлар ўзаро мутаносиблигини таъсири натижасида, барча ички органлар «гўё уйқудан уйғотилади», кўкрак қафаси ва танадаги нафас олишда иштирок этувчи барча мушаклар ишга тушиб кетади. Мушаклар ва диафрагма ҳаракати натижасида ўпка ва кўкс оралиғи органлари юрак, йирик қон томирлар ва нерв чигаллари ҳаракатга келади. Шунингдек,

қорин бўшлиғи органлари жигар ва ошқозон, диафрагманинг тўғридан тўғри таъсири натижасида ҳаракатга келади, ҳатто руку, сажда қилиш ва қайтиб тикланиш натижасида маълум даражада «чайқалади».

Жигар ва ошқозон билан, қон томирлари, нерв томирлари ва қорин парда букламалари орқали мустаҳкам боғланган талоқ, ошқозон ости беши ва ичаклар ҳаракати тунги осудаликдан сўнг қайта фаоллашади. Бутун олдинги кун ва тун бўйи йўғон ичак ўзанида йиғилиб қолган чиқиндилар сурилади. Йўғон ичакнинг охирларида йиғилган ва организмдан чиқиб кетиши лозим бўлган чиқиндилар эса чиқиб кетади. Чунки ўпка каналидан сўнг соат 5дан 7гача йўғон ичак электрон канали катта фаоллик кўрсатиб ишлайди. Каналда электрон оқими юқоридан пастга қараб йўналишда бўлади.

Соат 7дан 9гача ошқозон каналида энергия айланиши фаоллашади. Каналда электрон оқими юқоридан пастга томон йўналишда бўлади. Натижада, сўлак безлари, ошқозон ширалари кўплаб ҳосил бўла бошлайди. Демак, яхшилаб овқат истеъмол қилишнинг айна пайти етиб келади.

Ошқозонда сўлак безлари маҳсулотлари ва ошқозон шираси таъсирида, қабул қилинган овқатли моддалар гўё кимёвий қайнайди, овқат ҳазм бўлишининг дастлабки босқичлари бошланади.

Соат 9дан 11гача талоқ ва ошқозон ости беши электрон каналлари фаоллашади. Каналда электрон оқими пастдан юқорига қараб йўналишда. Бутун организмдан йиғилган, ўз яшаш муддатини ўтаган эритроцитларнинг таркибий қисмларга ажратилиши даври (*талоқ томонидан*). Ошқозон ости беши эса, биринчидан, дастлабки «ишлов» дан ўтиб ўн икки бармоқли ичакка тушган озуқа моддаларга, (*асосан озуқа моддаларнинг оқсил қисмига*) кўшимча «ишлов» бериш учун ферментлар чиқаради, иккинчидан, қон таркибидаги қанд моддасини гликогенга (*гликоген эса мушакларни қисқариши учун керак*) айлантириш учун фермент чиқаради (*инсулин*).

Ташқарида ер юзи тобора исимокда, сув ҳавзаларида сув буғланмоқда, Ҳаво аэроионлари кенгайиб энергияси камайиб, тобора юқори кўтарилмоқда. Одам организмида эса, у ерда ҳам иссиқлик кўпаймоқда, ошқозон «қайнамоқда», буғлар ҳосил бўла бошлади, ўн икки бармоқли ичакда ҳам «қайнаш» бошланди, яъни организмда унинг ҳазм тизимида катта ҳажмда «иш» кетмоқда, бу эса катта энергия сарф қилиш билан давом этади. Демак, энергиянинг кўпроқ қисмини ҳозир фаоллик кўрсатиб ишлаётган органларга бериш зарур. Энди соат 11дан 13гача юрак энергия каналлари тизими фаоллик кўрсата бошлайди. Каналда электронлар оқими пастдан тепага қараб йўналишда. Бу каналлар тизими организмнинг барча қисмларидан асосий энергияни ҳозир жуда фаол ишлаётган органларга етказиб келади. Шунинг учун юрак электрон каналлари тизимида ёрдам қилиш учун кун яримида (*пешинда*) яна таҳорат олиб намоз ўқиш ибодатини бажариш керак бўлади. Янги энергия қабул қилинади, ишлатилгани чиқариб юборилади. Ушбу ибодатни бажариш билан ошқозон, талоқ, ошқозон ости беши ва ўн икки бармоқли ичакнинг зўриқиб ишлашлари натижасида шикастланиб қолишининг олди олинади. Демак, улар жуда узоқ йиллар яхши хизмат қилаверадиган бўлади. Олимларнинг фикрича, уларнинг хизмат қилиш муддатлари ўртача 130-140 йилни ташкил

қилади. Ҳақиқатан ҳам, юқоридаги органлар илк болаликдан тўғри парвариш қилинса, сўнгроқ эса ҳар куни ёрдам бериб турилса, улар бемалол 130-140 йил яшайдилар. Лекин бунинг учун ҳар доим тўғри овқатланиш ҳам зарур.

Соат 13 дан 15 гача ингичка ичак электрон канали устунликка эга бўлади, каналда электронлар оқими юқоридан пастга қараб йўналишда. Ташқарида, ер ва ер усти атмосфераси қизиган, аэроионлар сийраклашган, энергиясини максимал тарқатган пайтлар. Одам организми ичида эса, ошқозон ва 12 бармоқли ичакда етарлича ишлов олиб сўнг ингичка ичакка келган озуқа моддалар таркибий қисмларга (*мономерларга*) ва аминокислоталарга парчаланиб, у ердан ичак сўрғичлари орқали ичак тўсиқларидан (*барьерларидан*) ўтиб қонга қўшилади-лар. Яъни ўзлаштирилади. Бу ўзлаштириш (*ҳазм*) жараёни катта энергия сарф қилади. Сарф қилинган энергия қуёш энергияси (*ёруғлиги ва иссиқлиги*)нинг айни пайтда жуда кучли эканлиги билан қопланади.

Организмда ишқорий муҳит устун бўла бошлаганда (*соат 15дан 3гача ишқорий муҳит устун бўлади*)соат 15дан 17гача пешоб пуфаги энергия каналида энергия йўналиши юқоридан пастга қараб фаоллик бошланади. Бу давр бутун организм, унинг ҳамма хужайралари катта фаоллик кўрсатиб ишлаши натижасида ҳосил бўлган катта миқдордаги чиқиндиларни хужайралардан хужайралараро бўшлиқларга, у ердан қон ва лимфа оқими орқали буйракларга келтирилиши даври. Ана шу муддатда одам организмида ниҳоятда катта ҳажмда «тозалаш» ишлари бажарилади. Айниқса, ўрта яшар ва кекса ёшли кишиларда организм хужайра, хужайралараро суюқликлар, «ўтказувчи» йўллар анча миқдорда чиқиндилар билан тўлишган бўлади. Ана шу чиқиндилардан организмни тозалаш учун катта миқдорда қувват (*энергия*) керак. Шунинг учун соат 15дан 17гача пешоб пуфаги каналида энергия юқоридан пастга оқади ва 17дан 19гача буйраклар каналларида энергия кўп бўлади. Асосан, иккита катта каналнинг фаоллик билан ишлаши натижасида организмни вақтида тозалаб туришдек муҳим вазифа удаланади. Ана шу пайтда аср намозини ва кун ботиши биланок шом намозини ўқиб қўйиш юқоридаги икки каналлар тизимини фаолигини ошириш орқали организмни яхшигина тозаланишини таъминлайди. Таҳорат олиб энергия камомади тўлдирилади, намоз ўқиб ишлатилган энергия чиқариб юборилади.

Организмни ўз вақтида яхши тозаланиб туриши жуда қийин вазифа, шунинг учун бунга алоҳида аҳамият бериш зарур. Ана шунда кўп касалликларнинг олди олинган бўлади. Шунингдек, буйраклар ва пешоб пуфаги каби нозик органларнинг саломатлиги сақлаб қолинади. Қадимги табиблар бекорга айтмаганлар, «буйраклари соғлом кишилар юз йил бемалол яшайдилар, агар юраклари носоғлом бўлсалар ҳам» деб. Буйраклар нафақат қондан организмга кераксиз моддаларни ажратиб пешоб билан чиқариб юборади, бу вазифа буйраклар бажарадиган ишнинг озгина қисми холос, буйракларнинг асосий вазифаси бутун организмдаги қонни у орқали бутун суюқликлар таркибини керакли даражада сақлаш. Яъни буйрак орқали ўтган қондан, чиқиндилар билан ажраган «бирламчи пешоб» яна бир қатор буйрак найчаларидан ўтиб организмга керакли моддалар ундан яна қонга қайта

сўрилади, ана шундан кейин қолган пешоб, пешоб йўллари орқали пешоб пуфагига тушади.

Соат 19дан 21гача юрак парда энергетик канали фаоллик кўрсатади. Бу каналда электронлар пастдан юқорига қараб оқади. Бу давр ташқарида атмосфера ва ер юзаси анча совиб, табиат тинчлана бошлаган давр. Одам организмда куни билан катта ҳажмда ишлар бажарилиб, хужайраларда моддалар алмашинуви ва ҳоказолар юқори маромда ўтганлиги муносабати билан хужайраларни ортиқча шикастланшидан сақлаш, шунингдек, хужайраларнинг юқори маромда ишлаши натижасида, моддалар алмашинувининг юқори тезликда ўтиши муносабати билан организм суюқликлари кимёвий таркибини организмнинг ўзига зиён келадиган даражагача ўзгариб кетмаслигини таъминлаш зарур. Бу ишни юрак парда ва унинг энергетик каналлари тизими бажаради. Улар организмдаги барча жараёнларни сокинлаштиради, стабиллайди, муқимлаштиради. Ана шу пайтда хуфтон намози ўқиш билан юрак парда ва унинг энергетик каналлари тизимига ёрдам бериб юборилади, яъни аввал таҳорат олиб, энергия камомади тўлдирилиб, сўнг намоз ўқиб ишлатилган ортиқча энергия чиқариб юборилади.

Соат 21дан 23гача тананинг уч олов (*қўллар, бўйин-кўкрак олови, корин-бел-тос олови ва оёқлар олови*) электрон каналлари тизими ишга тушади. Бу каналда электронлар юқоридан пастга оқади. Бу вақтда ташқи муҳит совийди. Одам организмнинг уччала олови ҳам секин-аста пасаяди. Йўл-йўлакай ушбу оловлар куни билан хужайралардан чиқиб кетаолмай қолган чиқиндиларни чиқаради, хужайраларда охирига етмай турган биокимёвий жараёнларни охирига етказди, ҳазм бўлмаб қолган қолдиқ озуқа моддаларини «куйдиради» ва ҳоказо. Ана шундай қилиб ҳар бир куннинг охирида (*соат 21-23 ларда*) яна бир марта таҳорат олиб, организмни барча хужайраларни энергия билан тўйинтириб, сўнг 3 ракат витр намози ўқиб, организмнинг ҳамма хужайраларини яхшигина тозалаб, уларни тунда ўзларини тиклашлари учун етарли шароит яратилади. Хужайраларнинг ўз вақтида тикланиши эса саломатликнинг гаровидир.

Соат 23 дан 1 гача ўт пуфаги ва соат 1 дан 3 гача жигар энергетик каналлари фаоллашган даври. Электронлар каналда соат 23 дан 1 гача тепадан пастга ва соат 1 дан 3 гача пастдан юқорига оқади. Қуёш бу даврда ернинг «нариги» томонида. Биз яшаб турган жойда тун. Атмосфера совиган, аэроионлар ер юзига тушган, зичланган, энергия тўплаган. Бу пайтда ернинг ёруғ томонидан қоронғи томонига қараб ер бағри орқали кучли хронал энергия оқади. Бу пайтда инсон организмнинг ҳамма қисми «дам олиб», куни билан йўқотган энергиясини тиклаб олаётган пайт. Ҳамма хужайралар энг минимал маромда ишлайдилар. Улар ўзларининг структураларини тиклайдилар. Ана шундай пайтда хронал энергия зарур. Хронал энергия билан хужайралар ўз голографиясини (*нур танасини*) тиклайдилар. Маълумки, хужайраларнинг фаолияти ва яшаш муддати унинг нур танасининг қай даражада тиклай олишига боғлиқ. Хронал энергия ерга нисбатан вертикал йўналишда оқади. Демак, инсон бу пайтда ерда горизонтал ҳолатда ётиши керак, ана шунда кўп миқдорда “Тангри зарралари” (*хронал энергия*) олади. Кечаси ишламасдан, ётиб ухлаб дам олиш кераклигини маъноси ҳам шунда. Ана шу пайтда фақат жигар ва ўт йўллари

ўзларининг электрон каналлари тизими билан бедор. Улар бутун организмни «дам» олаётган эканидан фойдаланиб, организм куни билан қабул қилган нарсаларни (*асосан, озиқ-овқат билан*) организмнинг ўзини ҳақиқий «мулкига» айлантириши керак. Организмга ташқаридан кирган нарса организм учун ёт. Ана шу ёт нарсаларни жигар ўз «цех»ларидан ўтказиб, уларнинг структураларини одам организми структураларига мос тушадиган даражага келтиради, ана шундан кейингина бутун организм хужайралари ўша маҳсулотларни қабул қила олади ва ўзи учун ишлатади. Ушбу жараёни кечиши учун хронал энергия зарур. «Тангри заралари»сиз (*Хронал энергиясиз*) ушбу жараёнлар ўтмайди. Кун ва тун алмашиб туриши хронал энергиянинг мунтазамлигини таъминлайди.

Шундай қилиб, намоз ўқиш ибодати нима учун маълум вақтларда амалга оширилади, деган саволга жавоб олишга уриниб кўрдик. Олинган жавоблар яна бир муҳим масала – қачон овқатланиш керак, деган саволга ҳам жавоб бўлади. Аҳамият берган бўлсангиз, овқат ҳазм қилиш аъзоларининг бошланғич қисми «иш вақти», асосан, соат 7 лардан бошланади ва соат 23 да уч олов тизими охирги озуқа моддаларини «қуйдириб» тугатиши билан якунланади. Демак, соат 7⁰⁰дан-9⁰⁰гача нонушта, соат 12⁰⁰дан 14⁰⁰гача тушлик ва соат 17⁰⁰дан 19⁰⁰гача кечки овқат қабул қилиш пайти. Ушбу муддатлар табиат биоритми муддатларига тўла мос тушади. Яъни ҳар ким ҳар куни соат 19 гача овқатланишни тугатиши керак. Ана шунда бизнинг овқатланишимиз муддати кун ва тун алмашинуви қонунига тўғри тушади. Соат 19 да овқатланиш тугатилганда, соат 23 гача ҳамма овқатлар ҳазм бўлиб улгуради (*соат 21 дан 23 гача уч олов тизими ҳазм ишларини тугатади*). Шундай қилиб соат 23 дан 3 гача ўт пуфаги ва жигар тизими бемалол бутун организм хужайраларини ўзлаштириши мумкин бўлган моддалар билан таъминлайди. Хужайралар ўз нур таналарини (*голография*) тиклаб оладилар.

Агар ушбу вақтда ҳазм тизимида озуқа моддалари бўлса, яъни соат 19 дан сўнг овқат истеъмол қилинган бўлса, соат 23 дан сўнг ҳам овқат ҳазм бўлиш жараёни давом этаверади. Жигар, шунингдек, бошқа хужайралар ҳам ўз структураларини тиклаш ўрнига овқат ҳазмида иштирок этишга мажбур бўладилар. Натижада, организмдаги барча хужайралар хронал энергияни етарли даражада ололмайдилар. Натижада, структуралари яхши тикланмайди ва бутун организм заифлашади. Хужайралар тез ишдан чиқади. Тез янгиланади, улар ҳам нотўғри овқатланиш оқибатида тез ишдан чиқади ва ҳоказо. Организмда ҳар бир орган хужайраларининг янгиланиш чегараси, мартаси бор, ана шу мартадан ортиқ янгилана олмайди. Демак, тезроқ қарийди. Янгиланиш мартаси тугагандан кейин янгиланиш тўхтайтиди. Демак, ҳаёти тўхтайтиди. Вақтида овқатланишнинг аҳамияти ана шунда. Яъни вақтида овқатланиш билан умрни белгиланган муддатигача етказиш ҳам мумкин (*130-140*) йил ёки пала-партиш овқатланиш, кечки овқатга ружу қўйиш билан умрни қисқартириш ҳам мумкин.

Аксарият одамлар агар ётишдан олдин яхшилаб овқатланмасалар, ўзларини мутлақо ёмон сезадилар. Бу уларнинг ошқозон-ичак тизимлари носоғлигидандир. Ёки уларни ошқозон-ичак тизимида нокерак, одамга зиён келтирадиган «микрожониворлар»нинг кўпайиб кетишидандир. Уларни йўқотишнинг

иложи бор. Ўша махлуқларни йўқотиб, ҳар бир одам тўғри овқатланишни одат қилиши керак. Акс ҳолда саломатлиги борган сари ёмонлашаверади. Умри қисқаради.

Тўғри овқатланиш деганда, нафақат овқатланиш вақти тушунилади, балки овқатлар таркиби, тайёрлаш усули, овқатлар сифати ва ҳоказолар ҳам назарда тутилади.

АТМОСФЕРА ЖАРАЁНЛАРИ ВА САЛОМАТЛИК

Ислом таълимоти (*шунингдек бошқа диний таълимотлар ҳам*) киш фаслининг охирлари ва баҳор фаслининг дастлабки ҳафталарида инсонларни, айниқса, тақвога эътибор беришларини, одатдаги намозларга қўшимча нафл намозларини ўқишларини ва рўза тутишни маслаҳат кўрганлар. Шунинг билан инсонлар Аллоҳ марҳаматидан умидвор бўлганлар. Ушбу «тадбир»лар заминиди қандай биологик жараёнлар ётади ва уларнинг инсон организмга таъсирини таҳлил қилишга ҳаракат қиламиз.

Маълумки, ушбу пайтга келиб, Ер куррасининг қиш фасли ҳукмрон бўлиб турган минтақаларида давомли-даврий ўзгаришлар нисбатида бироз ўзгаришлар бошланади. Ер мантиясидан ер юза қисмига чиқаётган хронал энергиянинг ер юзасининг ушбу минтақаларига тўғри келадиган қисмида «кучланиш» нисбатан кўпаяди. Натижада, ер юза қатламларининг ушбу қисмлари аста-секин исий бошлайди. Ушбу минтақаларда ер юза қисмини ҳароратини секин-аста кўтарилиши натижасида ўсимликлар илдизларида, шунингдек, ер юза қисми қатлам-ларидаги барча жонзотларда суюқликлар ҳаракати кўзғала бошлайди. Ўсимликлар таналарига «сув югура бошлайди». Ушбу давр дунёнинг кўпгина мамлакатларида янги йилнинг бошланиши, деб қабул қилинган.

Ушбу даврга келиб қуёш нурунинг таъсири ҳам нисбатан ортади. Айниқса, қуёш нури таркибидаги ультрабинафша нурлари нисбатан ер юзасига кўпроқ келади. Гап шундаки, қиш фаслида ушбу минтақаларида жойлашган катта сув ҳавзаларида буғланиш ниҳоятда кам, атмосферадаги кислород миқдори эса, асосан, ана шу буғланишга ва ундан сўнг яшил ўсимликларга боғлиқ. Яъни кислороднинг кўп қисми сув буғларидан ва озроқ қисми ер юзасидаги яшил ўсимликларнинг ҳаводаги карбонат-ангидридни сўриб олиб ундан углевод атомларини ўзида қолдириб, кислород атомини ҳавога қайтариб чиқаришидан ҳосил бўлади. Лекин юқорида айтганимиздек, атмосферадаги кислороднинг асосий қисми сув ҳавзаларидан буғланаётган сув буғларига боғлиқ. Яъни сув буғлари юқорига кўтарилиб, бир қисми (*кўпроқ зичланган қисми*) яна ерга ёмғир ёки қор шаклида қайтиб тушади. Бир қисми (*сийрақроқ жойлари*) атмосфера қатламларида етарли даражада зичлангунча ҳаракатда бўлади. Ана шу жараёнда сув буғларини анча қисми қуёш нурларининг таъсирида ионлашиб, кислород атомларига ва водород ионларига парчаланиб кетади. Водород ионлари енгил бўлганлиги учун (*кислороддан 16 марта енгил*) атмосферанинг юқори қатламларига кўтарилиб кетади. Нисбатан оғирроқ бўлган кислород атмосфера қатламларида қолади. Қуёш нури таркибида келадиган ультрабинафша нурлари ҳам, жумладан, ана шу кислород қатламларидан ўтади. Ультрабинафша нурлар ва кислород ўзаро реакцияга киришиб кислород атоми-

дан азон ҳосил бўлади. Ана шу реакция учун ерга келаётган ультрабинафша нурларининг анчагина қисми сарф бўлиб кетади. Шундай қилиб қуёшдан ер юзига келаётган ультрабинафша нурлари юқори ҳарорат натижасида сув буғлари кўп ҳосил бўлганлиги учун ёз ойларида нисбатан озроқ келади. Қиш ва эрта баҳорда эса нисбатан кўпроқ келади.

Ана шу «озроқ» миқдор ер юзи учун, ундаги барча ўсимликлар, жониворлар учун етарли. Улар ана шу «кам» миқдордаги ультрабинафша нурлари таъсирида яшашга мослашган. Агар атмосфера қатламларидаги кислород миқдори бироз камайиб у ерда ультрабинафша нурлар «ушланиб» қолмасдан ер юзига салгина кўпроқ ўтиб кетса ҳам, ер юзидаги барча жонзотлар учун, уларнинг ҳаёти учун катта хавф туғилади. Чунки ультрабинафша нурлар улар организмга меъёрдан бироз кўпроқ кирса ҳам, улар организмда организмни жароҳатловчи жараёнлар бошланиб кетиб, уни ишдан чиқара бошлайди.

Ультрабинафша нурлар инсон организмга асосан тери қопламаси орқали ва нафас олиш орқали киради. Эрта баҳордан бошлаб ташқарида ҳарорат бироз кўтарилса бошлаганлиги учун кўпчилик инсонлар енгилроқ кийинадилар ва кўпроқ вақтини очик ҳавода ўтказадилар. Демак, ультрабинафша нурлари инсон организмга нисбатан кўпроқ киради. Қишда эса ҳавонинг булутли кунлари кўп, улар ультрабинафша нурларини қисман тўсади. Шунингдек, инсонлар қалинроқ кийинадилар, кўпроқ вақтларини ёпиқ биноларда ўтказадилар. Демак, ультрабинафша нурларини таъсири нисбатан кам. *(Шу ўринда меъёрида қабул қилинган ультрабинафша нурлари инсон организми ҳаёт фаолияти учун ўта зарур эканлигини эслатиб ўтамиз).*

Ультрабинафша нурларининг организмга кўпроқ кириб қолишининг яна бир сабаби ушбу ойда ҳали дарахтларда яшил япроқлар йўқ. Демак, атрофимиздаги карбонад-ангидриддан кислород ҳосил қилиниши ҳали бошланмаган, эски япроқлар кислород ҳосил қилмайди. Инсонлар, шунингдек, бошқа жониворлар учун ҳам кислород атмосфера қатламларидан ер тортиш кучи ҳисобига тушаётган кислороддан иборат. Кислородни ерни тортиш кучи таъсири доирасигача эса атмосферани юқори қатламларидан қуёш нурини босими «итариб» олиб келади. Агар мана шу ойларида кишилар одатдагидан кўпроқ таҳорат олиб, одатдагидан кўпроқ намоз ўқисалар, *(нафл намозлари)* улар организмдаги ультрабинафша нурларини нисбатан кўпроқ олганликлари туфайли пайдо бўлган зарарли бирикмалар *(моддалар алмашинуви қисман бузилиши натижасида организмни ўзини заҳарлайдиган заҳарли бирикмалар-радикаллар)* нейтралланади ва организмдан тезроқ чиқарилиб юборилади. Шунингдек, рўза тутиб овқатдан тийилиб юрилса, организм қабул қилинган овқатни «ўзлаштириш» учун сарф қиладиган қувватнинг бир қисмини юқоридаги заҳарли бирикмалардан тозалаш учун ишлатади. Шунингдек, овқатдан холи турган ичаклар ўзанидаги «инсон ички муҳити» ва организм суюқликлари муҳити меъёрлашади, тозаланади. Бу эса саломатлик учун биринчи ўринда туради.

Эслатиб ўтиш муҳим йилнинг айни шу ойларида кўпчилик кишилар организмда баъзи бир моддалар танқислиги оқибатида *(асосан витаминлар ва баъзи минералларнинг озуқа моддаларида камайиши ҳисобига)* анчагина

муаммолар пайдо бўлади. Улар организмлари заифлашиб қолади. Бундай муаммолар тўғри овқатланиб ўрганган кишиларда учрамайди. Шунинг учун тўғри (*рационал*) овқатланиш муҳим. Тўғри овқатланаётган кишиларда рўза тутиш ҳеч қандай зиён келтирмайди.

Тунда атмосферанинг совуши натижасида аэроионлар ер юзига кўп миқдорда тушади. Уларнинг зичлиги ер юзига яқин ҳавода ярим тунда энг кўп бўлади. Яъни энергиянинг энг кўп тўпланган пайти. Ушбу пайтда ер юзига яқин ҳавони 1 куб см да аэроионлардаги электронлар сони 5000 га гача етади. (*Кундузи, кун ярмида 1 куб см ҳавода 1000-1500 электрон бўлади*).

Агар одамлар ярим тунда 15 минут намоз ўқисалар, ундан олган энергиялари кундузи 1 соатда олган энергияга тенг бўлади. Шунингдек, туннинг биринчи ва иккинчи яримлари чегараларида (*чегаралар сиртларида*) хронал энергия жипслашади, зичлашади, дасталанади. Ушбу пайтда хронал энергия организмга «нур дастаси» шаклида киради. Бу эса организм одатдагидан, тахминан, 4 марта кўп хронал энергия олади дегани.

Юқоридаги иккала фактор организмнинг энг кўп энергия қабул қила олиш пайтига тўғри келганлиги учун эффекти жуда юқоридир.

Худди шунингдек, тун ва кун чегаралари (*субҳидам*) пайти ҳам ер юзига яқин ҳавода энг кўп миқдорда энергия йиғилган пайт бўлади. Электронлар сони, шунингдек, хронал энергия «нур дасталари» ҳам энг кўп миқдорда йиғилган.

Шунинг билан бирга нисбий намлик энг кўп бўладиган пайт эканлиги учун инсон организми одатдагидан 4-5 марта кўп энергия олади. Шунингдек, ушбу пайт ҳам организмнинг энергияъни энг кўп қабул қила оладиган пайти бўлади.

Шундай қилиб, инсон организми ярим тунда, тун ва кун чегарасида энг кўп миқдорда энергия олади. Ушбу пайтларда намоз ўқиш билан эса жуда катта миқдорда энергия олади. Қабул қилинган энергия организмни бутун кун бўйи энергия билан бемалол, мунтазам таъминлашга етади.

Ишлатилган, энергия миқдори камайган электронларнинг бир қисми пешин намози ўқилиши пайтида, бир қисми аср намози, бир қисми шом, охири хуфтон ва ниҳоят энг сўнгги қисми витр вожиб намозини ўқиш жараёнида организмдан чиқиб кетади. Бунга инсон организмнинг куннинг ёруғ қисмида ўзидан энергия чиқариш хусусиятининг устун эканлиги ҳам ёрдам беради.

Умуман олганда, инсон организмда энергия айланиши юқорида баён этилганидек, кун ва туннинг тартиб билан алмашиб туришига боғлиқ. Тунда энергия йиғади, кундузи сарф этади. Маълум вақтларда тунда ва кундузи намоз ўқиш билан организмда энергия айланиши ва алмашинишини жиддий яхшилаш мумкин. Организмда энергия алмашинувининг меъёрида туриши бу саломатликнинг гаровидир.

Маълумки, Ер ва атмосферанинг ер юзасига яқин қисмида аэроионлар манфий зарядга эга.

Инсон оёқлари орқали ердан манфий зарядлар қабул қилади. Бош эса кўпроқ мусбат зарядли аэроионлар билан ўралгани ва улар билан нафас олгани учун мусбат зарядга эга. Лекин бу асосий сабаб эмас. Асосий сабаб зарядлар-

нинг маълум чегарадаги ҳаракати (*яъни қарама-қарши белгили зарядлар бир-бирларини қанча куч билан тортса, бир ҳил белгили зарядлар бир-бирларини шунча куч билан итаради*) натижасида зарядлар ҳаракати маълум чегарага эга бўлган жисмнинг (*тананинг*) бир-бирига нисбатан энг узоқ жойлашган қарама-қарши сиртларида қарама-қарши белгили икки ҳил кутбларни ҳосил қилади. Инсон танаси ҳам шундай. Демак, инсон танаси бош қисми мусбат ва оёқ қисми манфий кутбга эга. Тананинг ўрта қисмида, демак, зарядлар нейтрал нисбатда. Шундай қилиб инсон танасининг ярмидан юқори қисми нисбатан мусбат зарядланган, ўрта қисми нейтрал ва ярмидан қуйи қисми нисбатан манфий зарядланган. Инсон танасидаги зарядларнинг ана шундай нисбатда жойланиши организмнинг ҳамма қисмининг яхши маромда ишлашини таъминлайди.

Инсон ҳаракати натижасида, вақт ўтиши натижасида, қийиниши натижасида (*шу жумладан, оёқ кийимлари ҳам*), айниқса, нотабий материаллардан тайёрланган кийимлар кийиши натижасида, организмга энергия кириши, чиқиши ва зарядларни жойлашиши ўзгариб туради. Аввало, организмга манфий зарядлар кириши нисбатан озаяди. Натижада, мусбат заряд миқдори кўпаяди. Оқибатда, зарядлар ўз ўринларидан силжиб қоладилар. Зарядлар нисбати ўзгаради. Хужайраларда мусбат зарядлар нисбатан кўпаяди. Тананинг юқори қисмидаги мусбат зарядлар ва нейтрал зонанинг мусбат зарядлари кўпайиб, улар тананинг пастки қисмига биров силжийдилар. Бу эса миллионлаб молекулаларнинг ўз ўринларидан биров силжиши деганидир. Жойи ўзгарган молекулалар заряди, хужайра магнит майдони сифатини ўзгартириб юборади. Демак, энди хужайралар сифатли ишлай олмайдилар. Оқибатда, организм саломатлиги бузилади.

Инсон организмда юқоридагидек зиёнли ўзгаришларни бартараф этиш учун ҳар куни бир неча марта таҳорат олинади. Таҳорат олишнинг барча амаллари бекаму-кўст бажарилганда, организмда бошланган зарядлар номутаносиблиги анча тўғриланади. Намоз ўқиш пайтида бажариладиган рукуъ ва сажда амалларини бажарилиши билан эса организмда зарядлар нисбати бутунлай тикланади. Организмда энергия алмашинуви (*айланиши*) мувозанатимеъёрлашади. Яъни одам танаси тик (*вертикал*) ҳолатда эканида, одатда, уни хужайра биомайдонлари магнит индукциялари, ташқи муҳит индукциялари билан маълум бир ҳил, ўзаро алоқада бўлади (*магнит куч чизиклари алоҳида маълум шаклда ва нисбатда мувозанат сакланади*). Тана яримидан букилиб горизонтал ҳолат олганда (*рукуъ қилинганда*) хужайра биомайдони куч чизиклари характери ва йўналиши ўзгаради. Демак, ташқи муҳит (*ер магнит майдонлари*) билан ўзаро алоқаларида ўзгариш юз беради. Яъни ер (*ташқи муҳит*) майдонларига нисбатан одам хужайралари биомайдонларининг ҳаракатида вақтинчалик ўзгариш юз беради. Ушбу ўзгариш тана яна вертикал ҳолатга қайтгач, яна аввалги ҳолатига қайтади. Ушбу жараён тана ҳолати кескин ўзгариши натижасида хужайралар суюқлиги ва хужайралараро суюқликлар оқимининг кескин ўзгариши (*гўё чайқалиши*) натижасида биомайдон магнит куч чизикларининг йўналиши ўзгариши юз беради. Шунингдек, рукуъ қилинганда, умуртқа поғонаси ва улар ораларидаги «ёстиқча»ларда яхшигина «эзилиш-ёзилиш» жараёни бўлади. Натижада, умуртқа поғоналари

мустаҳкамланади. Уни «ўтказувчанлик» қобилияти яхшиланади. Маълумки, умуртқа поғонасининг саломатлиги - инсон саломатлигини белгилайди. Рукуъ қилинганда, нафас олишда иштирок этувчи мушаклар ва қорин мушакларини мутаносиб ишлаши таъминланади. Шунингдек, қорин аортаси вақтинчалик қисилади. Натижада, қорин аортасининг юқори қисмида қон димланади, пастки қисмида эса қон камаяди. Қомат тикланганда эса, қорин аорта яна очилади. Натижада, юқорида димланиб турган қон шиддат билан пастга оқади, томирларда тўлқинланиш, мавжланиш рўй беради. Қорин бўшлиғи органларига қон бориши кескин яхшиланади. Бир вақтнинг ўзида жигар ва ўт пуфағи ҳаракати, ошқозон ва ошқозон ости беши, ўн икки бармоқли ичак ва барча ичаклар ҳаракати яхшиланади. Муҳими, уларда энергия айланиши маромига келади. Нафақат маромига келади, ҳатто ушбу жойда энергия айланиши устун даражага эришади. Сабаби, рукуъ қилинганда, айниқса, сажда қилиб бўлиб, чап оёқ ички қисми ва кафт қисмига қуймич билан ўтирилганда, анус «қаттиқ беркитилади». Натижада, юқоридан пастга шиддат билан оқаётган қон ва бошқа суюқликлар, шунингдек энергия «қаттиқ беркитилган», яъни таранг тортилган анус тўқималарига «урилиб», гўё зичланади ва юқорига қараб «итарилади». Ушбу жараён қон томирларида ва энергия каналларида катта «мавжланиш» тўлқинларини ҳосил қилади. Қон томирлари ва энергия каналларининг яхшигина тозаланишига, шунингдек, қон томирлари ўзани деворларига қоннинг ишқаланиши кучайиши хисобига кўплаб янги энергия ҳосил бўлишига олиб келади.

Сажда амали бажарилганда, рукуъ амали бажарилганда зикр қилинган барча жараёнлар рўй бериши билан бирга яна қуйидаги жараёнлар бўлиб ўтади.

Оёқ кафти ва бармоқлари учининг ерга тегиши, қўл панжалари ва кафтларининг ерга тегиши, шунингдек, пешона ва бурун учининг ерга тегиши натижасида (*электрон контакт*), яъни тана мусбат қутбини ер билан электрон контакти натижасида, пешонанинг юқори қисми орқали бош миядан, пешонанинг қошлар яқинлашган қисми орқали жигардан, бурун учи орқали юракдан ортиқча зарядлар ерга ўтиб кетади. Шунингдек, қўл кафти ва панжалари орқали деярли барча ички органлардан ортиқча зарядлар ерга ўтиб кетади.

Оёқ кафтлари ва панжалари орқали эса (*тананинг манфий қутби*) манфий зарядланган электронлар ердан организмга ўтади. Натижада, зарядлар мувозанати яна тикланади. Ўрнидан силжиб қолган молекулалар ўз жойини эгаллайди, организм иш мароми яхшиланади.

Шунингдек, рукуъ ва сажда амаллари бажарилганда, организм ҳужайралари мембранасида гиперполяризация жараёни рўй беради. Яъни инсон танасининг ҳар иккала қарама-қарши қутбларидан электронларни бир-бирларига қарши йўналишда оқими ва ҳужайраларга жойлашуви, ҳужайра мембраналарида гиперполяризация (*зарядлар фарқининг кескин кўпайиши-қутбланиши*) содир этади.

Ҳужайра мембранаси гиперполяризацияси, яъни ҳужайра мембранаси ичи ва сирти зарядлари потенциалларининг фарқи кўпайиши ҳужайра генетик аппаратини кучли таъсирлайди. Шунингдек, ҳужайрада карбонат ангидридни

муқимлигини мустаҳкамлайди. Инсон организмнинг яшаши учун уни ҳужайраларидаги карбонат ангидриднинг муқимлиги биринчи даражали аҳамиятга эга. Гап шундаки, инсон организмни тез қариши, нотўғри овқатланиш ҳисобига, асосан, ҳазм органлари ҳужайраларининг тез ишдан чиқиб, уларни янги пайдо бўлиш имкониятининг тугашидир. Шунингдек, бошқа органлар ҳужайралари ҳам ҳазм тизимидан келиши керак бўлган «керакли нарсалар» етарли бўлмай, кераксиз нарсалар кўп миқдорда келаётганлиги учун уларни чиқит босиб, улар ҳам тезда ишдан чиқадилар. Шундай қилиб инсон умри қисқаради.

Ҳужайралардаги карбонат ангидриднинг муқимлиги эса ҳужайрада биокимёвий жараёнларнинг юксак маромда ўтишини таъминлайди. Ҳужайраларни, ҳужайралараро бўшлиқларни, ниҳоят органларни ҳаддан ташқари тез чиқит босиб қолишига йўл қўймайди.

Рукуъ, сажда амаллари ҳақида гап кетганда, инсон организми сиртининг муҳим нуқталаридан бири, «узоқ яшаш» нуқтаси ҳақида бироз тўхталиб ўтиш ўринли. Ушбу нуқта сон тўрт бошли мушаги-нинг болдир суяги эпифизи ғудурига бириккан пайлари, синовиал суюқликлар соҳасидир.

Ушбу соҳа орқали:

Ошқозон электрон канали, (*E35 Ду-би ва E3.64. E34-сонли нуқталари*); жигар (*F7 ва F8 нуқталари*); ўт пуфаги (*УВ-34 нуқтаси*); буйрақлар (*P-10 нуқталари*); талоқ ва ошқозон ости беши (*RP-9 нуқтаси*) электрон каналлари ўтган.

Шунингдек, ушбу соҳа орқали: 1) ажойиб меридиан (*ЧМІ*); ажойиб меридиан (*ЧМІІ*) электрон каналлари ўтган. Ушбу «ажойиб» меридианлар, «Олдинги Марказий» меридианлар ва «Орқа Марказий» меридианлар электрон каналлари тизимига уланган. Шундай қилиб «узоқ яшаш» нуқтаси организмнинг ҳамма аъзолари билан электрон алоқа боғлаган. Олий нерв фаолияти билан боғлиқ бош мия ҳужайралари организм электрон каналлари орқали бутун организмга, унинг ҳамма ҳужайраларига керакли энергияъни, керакли миқдорда, керакли вақтда етказиб берилишини идора қилади. Бунинг учун марказий меридианларда ва асосий йирик каналларда энергия захираси ҳар доим бўлади. Манфий зарядланган электронлар, асосан, (*кўп қисми*) ердан оёқлар орқали қабул қилинаётганлиги учун ушбу масалада одамлар тиззаларининг пастки қисмида жойлашган «узоқ яшаш» нуқталарини аҳамияти беқиёс. Ушбу нуқталарнинг ўтказувчанлик қобилияти қанчалик кўп бўлса, электронлар ўтиши шунча яхши. Демак, организмни энергия билан таъминланиши шунча кўп. Рукуъ пайтида тизза бўғинининг бироз «ўйнаши» уни ўтказувчанлигини яхшилайди. Айниқса, тизза бўғини сажда учун ҳаракатда яхши ҳаракатланади. Агар қаттиқ ерда намоз ўқиётган бўлса, худди ўша нуқта ерга қаттиқ қадалади, шунингдек, тиззадан букилиш ва ёзилиш жараёнида, тўрт бошли мушакни мустаҳкам пайлари «узоқ яшаш» нуқталарига анча қаттиқ таъсир еткази. Ана шу таъсирлар ушбу нуқта фаолиятининг мунтазам аъло даражада бўлишини таъминлайди. Бошқача айтганда, намозхон ушбу нуқтага ҳар куни 5 марта «сеанс» ўткази.

Эслатма: Шарқ табиблари (*Хитой, Япония, Корея, Вьетнам, Тибет ва ҳоказо*) ушбу нуқтага мақсадли таъсир этиб инсонлар умрини 130-140 йил, ҳатто ундан ҳам кўпроққа узайтиришни уддалай оладилар. Ушбу нуқтага мақсадли таъсир ўтказишнинг моҳиятини тушуниш учун ушбу рисолада баён этилмаган яна анчагина масалалар борлиги учун ҳозирча юқоридагилар билан кифояланамиз. (*Аҳборот: академик А.А.Микулин инсон организми зарядлари мувозанатини тиклаш учун жуда оддий лекин самарали усулини ўйлаб топган. У ҳар куни кечқурун оёқларига мис симнинг учини боғлаб, иккинчи учини сув билан иситиш тизими трубасига боғлаб ухлаган. (яъни заземление қилган)*)

ТАЯНЧ ҲАРАКАТ АЪЗОЛАРИНИНГ САЛОМАТЛИКДАГИ РОЛИ

Соғлом умуртқа-
саломатлик таянчи.

Инсон организми таянч-ҳаракат аъзолари-суяклар, мушаклар, тоғайлар ва қўшма толалардан иборат.

Суяклар тана склетини (*каркаси, синчи*) ташкил қилади. Тананинг асосий таянчи (*каркаси*) умуртқа поғонасидир. Танадаги барча суяклар (*улар 233-235 та*) умуртқа поғонасига боғланган, унга нисбатан ҳаракат қилади. Ўз навбатида умуртқа поғонаси чанок (*тос*) суяклари орқали оёқ суяклари устига ўрнашган.

Умуртқа поғонаси 32 та алоҳида умуртқа суякларидан, уларни махсус «ёстиқча»лар (*дисклар*) орқали ўзаро бирлашувидан ҳосил бўлган. Ушбу бирлашув кўпдан-кўп махсус боғламлар иштирокида ҳосил бўлган. Ушбу боғламлар нисбатан дағал толали қўшма толалардан иборат бўлиб, ниҳоятда эластик хусусияти билан аҳамиятлидир. Умуртқалараро «ёстиқчалар»ни алоҳида таъкидлаш керак, уларнинг чеккалари дағал толали, ўта пишиқ қўшма толалардан иборат бўлиб, толалари горизонтал – айланасимон йўналишда, толалар қатори ёстиқчани марказига томон борган сари, толалари майинроқ бўла бошлайди. Худди шунингдек, ҳар бир умуртқа суягининг танасини сиртки қаватлари (*ҳам ички, ҳам ташқи сирти*) ўта қаттиқ ва мустаҳкам суяк пластинкаларидан иборат бўлиб, улар ичкарига борган сари нисбатан «юмшоқлашиб» боради. Умуртқалар ўзаро ёстиқчалар орқали бирлашганда суякларнинг нисбатан қаттиқ қисми ёстиқчанинг нисбатан қаттиқ қисмига, нисбатан «юмшоқ» қисми эса ёстиқчанинг нисбатан юмшоқ қисмига бирлашади. Ёстиқчаларнинг марказий қисмлари юмшоқ «ҳамирсимон» тузилмадан иборат бўлиб, улар шишиш(*кўпиши*)га мойил. Ёстиқчаларнинг ушбу қисмига умуртқаларнинг нисбатан юмшоқ ўрта қисмлари бирлашади.

Умуртқаларнинг юқоридаги тартибда ўзаро бирлашуви унинг жуда мустаҳкам ва айни пайтда жуда ҳаракатчан бўла олишини таъминлайди.

Шунингдек, умуртқаларнинг ўзаро бирлашуви тўғри, вертикал шаклда эмас. Тана вертикал ўқига нисбатан (*ён томонидан кўринишда*) бўйин қисмда қавариғи билан ўқдан бирозгина ичкарида, кўкрак қисмда ўқдан анчагина ташқарида, бел қисмда ўқдан сезиларли даражада ичкарида, думғаза қисмида

ўқдан биров ташқарида ва дум қисми эса ичкарига қараб йўналишда шакл ҳосил қилган.

Умуртқаларнинг юқоридагиларгидек тартибда бирлашиши ва шакли умуртқа поғонасининг ниҳоятда мустаҳкам ва етарли даражада ҳаракатчан бўлишини таъминлайди. Умуртқа поғонаси инсон организми учун етарли даражада рессор, амортизатор вазифаларини бажаради. У ҳар томонга букила олади. Шунингдек, ўз ўқи атрофида ва тана ўқи атрофида маълум даражада айлана олади.

Алоҳида умуртқаларнинг ўзаро бирлашуви натижасида умуртқа поғонаси ичида каттагина най-канал ҳосил бўлади. Каналда орқа мия жойлашган. Шунингдек, алоҳида умуртқаларни ён қанот ўсимталарининг бирлашуви натижасида қанот ўсимталари олди томонида ва орқа томонида биттадан кичикроқ тешикчалар ҳосил бўлади. Бу тешикчалар орқали умуртқа каналига нерв томирлари, қон томирлари киради ва чиқади. Умуртқа каналида жойлашган орқа миядан нерв толалари олд тешикча орқали чиқиб ички аъзоларга боради. Ички аъзолардан келаётган нерв толалари эса орқа тешикчадан кириб орқа мияга қўшилади.

Умуртқалар ўзаро бир неча боғламлар билан бирлашганидан ташқари улар устидан яна бир неча мушаклар билан ҳам мустаҳкам боғланган. Ушбу бирлашишлар, боғланишлар яна шуниси билан аҳамиятлики, ҳосил бўлган умумий канал ва унга мос равишда ён томонларда ҳосил бўлган тешикчалар, шунингдек, ўзига хос шакл умуртқа поғонасига ўта мустаҳкамлик ва етарли даражада ҳаракатчанликни таъминлайди. Шунингдек, умуртқа поғонасини ҳар қандай ҳолатида ҳам, унга боғлиқ бўлган қон томирларини, нерв томирларини «қисилиб» қолишдан ёки «бўшашиб» кетишдан сақлайди.

Орқа мия бош миянинг давоми, у 1-2-думғаза умуртқалари соҳасигача боради. Бош мия бош суяги асосидаги тешик орқали 1-бўйин умуртқадан бошланган умуртқа канали бўйлаб давом этади ва орқа мия, деб аталади. Думғаза соҳасида орқа мия умуртқа каналидан чиқиб, ўтирғич нерви номи билан давом этади. Сўнг иккига бўлиниб, ҳар иккала сон нерви бўлиб давом этади ва оёқлар, бармоқларининг охириги қисмларигача боради.

Шунингдек, бел умуртқалари ён тешикларидан чиққан нерв толалари тос суяги соҳасидаги аъзоларга (*ҳаммасига алоҳида нерв толалари*) кетади.

Бел умуртқаларининг юқоридаги қисми ва кўкрак умуртқалари пастки қисмларидан чиқаётган нерв толалари қорин бўшлиғи аъзоларининг ҳаммасига алоҳида нерв толаси алоҳида тешикдан кетади.

Умуртқа поғонасининг кўкрак қисмидан чиққан нерв толалари кўкрак қафаси аъзоларига ва диафрагмага боради (*ҳаммасига алоҳида нерв толаси алоҳида тешикдан чиқади*).

Биринчидан еттинчигача бўйин умуртқалари ён (*олдинги*) тешикларидан чиқадиган нерв толалари ҳар икки томонда елка чигалини ҳосил қилиб, елка нерви, сўнг биллак ва тирсак нервлари, деб номланиб, қўл панжалари, бармоқларининг охириги чеккаларигача боради.

Демак, умуртқа поғонасининг юқорида баён қилинган соҳаларидан алоҳида ён (*олди*) тешикчаларидан чиқиб, қўлларнинг учлари, бўйин-кўкрак

аъзоларига, қорин бўшлиғининг, тос соҳасининг ҳамма аъзоларига, оёқларнинг энг охириги тирноқларигача орқа мия нервлари (*демак, бош мия*) етиб боради.

Муҳими, ушбу нерв толалари борган сари нафислашиб, нозиклашиб ҳамма аъзоларининг ҳар бир хужайрасигача етиб боради. Ушбу нервлар тизими бош миядан бошланади ва миядан кетувчи тизим дейилади. Хужайра маркази (*ядриси ва ҳоказолар*) бош мияда жойлашган. Хужайралардан эса бош мияга келувчи тизим бошланади. Бош миядан кетувчи тизим хужайраларга «ахборот-энергия» олиб боради. Бош мияга келувчи тизим эса хужайралардан (*танадаги барча ишчи хужайралардан*) бош миядаги хужайра марказларига «ахборот-энергия» олиб келади. Марказга келувчи толалар ҳам марказдан кетувчи толалар ҳам параллел шаклда жойлашган, лекин алоҳида қобик билан ўралган. Марказга (*бош мияга*) келаётган толалар умуртқа поғонасининг ён (*орқа*) тешикчасидан умуртқа каналига кириб, у ерда алоҳида дасталар ҳосил қилиб бош мияга кетади. Таъкидлаб ўтамиз, ушбу тартибдаги йўналиш ҳеч бузилмайди, шунингдек, ҳар бир алоҳида йўналишдаги нерв толалари алоҳида қобик билан ўралгани учун «ахборот-энергия» ҳеч қачон бир толадан иккинчи толага ўтиб «чалкашиб» кетмайди.

Аҳамият берган бўлсангиз, бош суяги ичида бош мия жойлашган. Бош мия, асосан, нерв хужайраларининг марказий қисми (*ядриси ва унинг атрофидаги бошқа аъзоларидан иборат*) бўлиб, бу аъзолар нерв хужайрасининг бир қисм цитосклети, цитоплазмасини банд этадилар. Нерв хужайрасининг бир қисми, асосан, цитосклети, цитоплазмаси ва хужайра мембранаси (*тола кўришишида*) бош суяги асосидаги тешикдан умуртқа каналига ўтади, у ерда бош миядан кетаётган барча толалар ва бош мияга тананинг ҳамма қисмидан келаётган толалар орқа мия, деб аталади. Орқа мия (*4-5-думгаза умуртқалари*) дан бошлаб ўнг ва чап ўтирғич нервлари номи билан давом этади ва оёқларнинг энг охириги қисм хужайраларигача бориб етади.

Шунингдек, умуртқа поғонасининг ён (*олдинги*) тешикларидан чиқиб, тананинг бўйин қисмидан бошлаб, елка, қўллар, кўкрак қафаси ва унинг ички аъзолари, қорин бўшлиғи ва унинг ички аъзоларини, тос соҳаси аъзоларига ва аъзоларнинг барча хужайраларига бориб етади. Ўша хужайралар (*ишчи хужайралар*) га нерв хужайраларининг марказида (*ядро ва у атрофида*) ҳосил бўлаётган биомайдон импульсини олиб боради. Ушбу импульс ишчи хужайрага, унинг мембранасига нерв хужайрасининг энг охириги жуда нафис қисми шохчаси орқали ўтади (*Догель I тип толаси*), импульсни ишчи хужайра мембранасидан Гольджи аппарати қабул қилади ва хужайра ҳаракатга келади.

Ишчи хужайра мембранасидан ўта нафис Догель II типли нерв толаси бошланади. Бу нерв толаси ишчи хужайрадан «сезги» ахборот энергиясини олиб, аввалги ҳаракатлантирувчи «ахборот энергия» олиб келган нерв толаси қатори билан энди у умуртқа поғонаси ён (*орқа*) тешиги орқали кириб, орқа мияга қўшилиб бош мия суяги ичига боради. У ерда ушбу толанинг асосий қисми маркази (*ядриси ва бошқа аъзолари*) жойлашган. Ушбу хужайра тизими ишчи хужайралардан келаётган «ахборотларни» «таҳлил» қилиш ва «хулоса» чиқариш билан «шуғулланади». Аввалги, яъни Догель I типли тола билан туговчи нерв хужайраси маркази (*ядриси ва бошқа аъзолари*) ишчи

хужайраларнинг ҳаракатини «уюштириш масалаларини» ҳал қилади. Нерв хужайраларини уларнинг мембранасигача (*қобизигача*) етиб келган майин қўшма тола таркибидаги артериал қон томирлар қон билан таъминлайди. Улардан «махсулотлар»ни ва чиқиндиларни худди ўша ердан бошланадиган вена томирлари олиб кетади. Бош мия нерв хужайралариаро бўшлиқлардан «мия суюқликлари» ҳам бошланади. Мана шу тузилмаларни юпқа парда ўраб туради. Майин қўшма толалардан иборат бу парда жуда кўп миқдорда томирлардан иборат. Бундан ташқари мияъни бош суягининг ички томонидан анчагина дағал қўшма толалардан иборат қаттиқ парда ҳам ўраб туради. Юмшоқ парда ва қаттиқ пардалар орасида хужайралараро суюқлик – мия суюқлиги жойлашган. Ана шундай «қурилма» ана шундай кўринишда умуртқа каналида ҳам мавжуд. Демак, бош мия хужайралари марказларида ҳосил бўлган суюқлик – мия суюқлиги умуртқа поғонасида ҳам «айланиб» юради.

Юқорида баён қилинган, марказий нерв тизими билан боғлиқ барча жараёнлар бутун танани ҳар ҳил ҳолатларда «ушлаб» туриш, шунингдек, бутун кўкрак қафаси ва унинг ички аъзоларини, қорин бўшлиғи ва унинг ички аъзоларини, тос аъзолари, қўллар ва оёқларни «ушлаб» туриш ва ҳаракатлари билан боғлиқ барча жараёнлар умуртқа поғонаси орқали ва унинг иштирокида бажарилади.

Айтиш керакки, умуртқа поғонаси жуда мураккаб ва пишиқ қурилма. Кишининг соғлиги умуртқа поғонасининг қандай эканлигига боғлиқ. Умуртқа поғонасидаги озгина бўлса ҳам, ўзгариш инсон жисмининг у ёки бу аъзонинг фаолиятига катта салбий таъсир кўрсатади. Масалан, умуртқа поғонасидан чиқиш ён (*олд*), умуртқа поғонасига кириш ён (*орқа*) тешиқларни бироз бўлсада, структурасининг ўзгартириши, ўша тешиқларга нервлар орқали боғлиқ бўлган барча ички аъзоларнинг касалланишига олиб келади. Инсон танасининг ҳамма қисми, ҳамма ички аъзолар кўкрак қафаси аъзолари ҳам, қорин бўшлиғи аъзолари ҳам, тос соҳаси аъзолари ҳам, оёқлар ва қўллар ҳам умуртқа поғонаси олди, орқа ён тешиқлари орқали марказий нерв тизими билан боғланганлиги учун ушбу тешиқлардаги озгина бўлса-да, структура ўзгариш юқорида кўрсатилган жамики аъзоларда касалликлар келтириб чиқаради. Бундан ташқари, умуртқа суяқларининг таналари, уларнинг аъзоларидаги «ёстиқчалар»даги структура ўзгаришлари, шунингдек, умуртқаларни бирлаштирувчи боғламлар, мушаклар ва қон томирларидаги структура ўзгаришлари, нафақат умуртқа поғонасининг хусусий касалликларини, балки бошқа ички аъзоларида ҳам касалликлар келтириб чиқаради.

Ана шундай мураккаб ва жуда пишиқ қурилма-умуртқа поғонасини ўзига хос мураккаб қон билан таъминлаш тизими бор, шунингдек, хусусий нерв тизими ва лимфа тизимлари бор. Тўғри, ўз маромида ривожланган ва шаклланган умуртқа поғонаси юқоридаги барча тизимларнинг ўз маромларида ишлашларини уддалай олади. Яъни умуртқа поғонаси бир вақтнинг ўзида организм учун ҳам таянч, ҳам ҳаракат, ҳам ўтказувчи йўллар вазифасини бажаради. Умуртқа поғонаси ва унга боғланиб, унга таяъниб ҳаракат қиладиган барча суяқлар (*организмининг ҳамма суяқлари умуртқа поғонасига бевосита ёки билвосита боғланган*) организмнинг «қаттиқ склети», деб аталади.

Шунингдек, организмда «юмшоқ» склет, деб аталадиган тизим ҳам борки, бу тизим ҳам, асосан, умуртқа поғонасига боғланган, бир озгина қисми эса қолган қаттиқ склетга боғланган. Гап организмнинг юмшоқ толали кўшма тўқималари тўғрисида кетмоқда. Юмшоқ толали кўшма тўқималар таркиби оксилдан иборат бўлиб, инсон организмнинг асосий қисмини ташкил этади. Инсон танасидаги барча мушакларнинг «склети» юмшоқ толали кўшма толалардан иборат. Мушак миофибриллари (*хужайралари*) ушбу толаларга боғланган. Суякларни бир-бирлари билан бирлаштириб турувчи боғламлар эса нисбатан майинроқ кўшма толалардан ташкил топган. Бош мия ва орқа мия устки қаттиқ пардаси, юракнинг устки қаттиқ пардаси, жигарнинг устки қаттиқ пардаси, суяк пардаси ҳам нисбатан майин кўшма толалардан ташкил топган. Шунингдек, тери қопламасининг устки эпидермис каватидан ташқари барча ички қаватлари нисбатан майин кўшма толалардан иборат. Йирик ва ўртача катталикдаги барча қон томир деворлари ҳам ана шундай толалардан иборат. Йирик ва ўртача катталикдаги қон томирларнинг мушак қавати хужайралари эса майин толали кўшма толалардан ташкил топган. Шунингдек, майда қон томирларкапиллярлар майин толали кўшма толалардан ташкил топган. Барча ички аъзоларни бевосита ўраб турадиган пардалар майин толалари кўшма толалардир (*кўшма толаларнинг таркиби коллоген. Химиявий таркиби – оксил, электроника нуқтаи назаридан юксак даражадаги электрон ўтказгич*).

Барча ички аъзоларга борган ва қайтган қон томирлари, нерв томирлари, лимфа томирлари майин толалари кўшма тўқима толалари билан ўралган. Шунингдек, алоҳида мушак дасталари, қорин парда, ичак тутқичлари барчаси майин толали кўшма тўқима толалардан иборат.

Кўриниб турибдики, инсон организми гўё жуда мураккаб тўқилган ҳар ҳил шаклли ва ҳар ҳил қаттиқлик ёки юмшоқликдаги ип тўрларидан иборат.

Ўша тўрлар баъзи қисми нисбатан дағал толали, баъзи қисми юмшоқ толали кўшма толалардан «тўқилган» бўлиб, уларнинг барчаси бевосита ёки билвосита умуртқа поғонасига «осилиб» туради.

Ушбу тизим жисмоний тананинг «юмшоқ» склетини ташкил қилади. Инсон танасининг жамики аъзолари ана шу «юмшоқ» склетга боғланган. У орқали эса «қаттиқ» склетга боғланган Муҳими, «юмшоқ» склет инсон организмнинг барча аъзоларини, барча хужайраларигача этади ва хужайрани «маҳкам ушлаб» туради, яъни хужайралар ана шу юмшоқ склет «тўрларига» боғланиб туради. Ана шу тўрлар орқали хужайранинг ҳаёт фаолияти учун керак бўлган ҳамма нарса етказиб берилади (*озуқа моддалар, энергия ва ҳоказо*). Шунингдек, хужайра ҳаёт фаолияти маҳсулотлари, чиқиндилар, ишлаб муддатини ўтаб ўлган хужайралар, ортиқча энергия ва ҳоказолар ҳам ўша «тўрлар» орқали кетади. Организмдаги барча электрон каналлар ҳам ана шу тўрлардан ўтади.

Шундай қилиб, инсон жисмоний танасининг биринчи даражаси «қаттиқ склети» – таянч, ҳаракат ва ўтказувчи йўллар вазифасини бажаради.

Жисмоний тананинг иккинчи даражаси «юмшоқ склети» ҳар ҳил кўришнишли кўшма толалар тизими ҳам таянч, ҳаракат, ўтказувчи йўллар ва «ушлаб турувчи» вазифаларини бажаради.

Жисмоний тананинг учинчи даражаси - хужайралар тўғрисида организм хужайралари ва кўшма толаларини тозалаш бобида ёзилган.

Шундай қилиб юқорида инсон жисмоний танасини 3 даражада кўриб чиқдик. Ушбу масалани китобнинг мақсади ва моҳиятидан келиб чиқиб, иложи борича, соддароқ, тушунишга осонроқ қилиб баён этишга ҳаракат қилдик (*Аслида инсон организми ўта мураккаб қурилма, уни мукаммал ўрганиш ва баён этиш жуда мушкул*).

Инсон гўдаги туғилишига яқин қолганда унинг ҳамма аъзолари ташқи муҳитда яшаб кетишга тайёр бўлади. Лекин инсон организми каби мураккаб ва пухта «қурилма» камолга етиш учун яна жуда кўп вақт ўтиши ва жараёнлар бўлиб ўтиши керак. Чақалоқ дунёга келиши билан биринчи бўлиб, йиғлайди. Бу йиғи уни ташқи муҳитда яшаб кетиши учун биринчи уринишдир. Гўдак йиғлаш билан онаси организми ичида эканида организмида бошланган ва шу пайтгача, (*тузилгунча*) давом этиб келаётган антигравитацион таъсирни, яъни хужайра суюқлиги ҳаракатини (*шу орқали, хужайралараро суюқликлар ҳаракати, қон, лифма ва ҳоказо, организмдаги барча суюқликлар ҳаракатини*) энди мустақил давом эттиради. Шунингдек, гўдак Ернинг доимий гравитация таъсирига, (*зичлаштирувчи таъсирга*) ўз ҳаракати билан таъсир етказиб гравитация ва антигравитация мувозанатини доимо сақлаши керак. Гўдак йиғлаб анашу вазифани бажаради.

Гўдак йиғиси нафас олиш гимнастикасининг энг мукаммалидир. Бу гимнастикани гўдак қон томирларидаги қон, хужайра ва хужайралараро суюқликлардаги кислород ва карбонад ангидриднинг миқдорига қараб гўдакнинг марказий нерв тизими бошқаради.

Одатда, гўдак суюқликларидаги кислород миқдори карбонат ангидридга нисбатан камайса, гўдак йиғлаб (*нафас олиш гимнастикаси ўтказиб*) кислород миқдорини кўпайтиради. Гўдакни бундай йўл билан ўз организмни етарли даражада кислород билан таъминлаши жараёни унинг нафас йўллари батамом яхши очилиб, ҳаво ўтказиш хусусияти ўсаётган гўдак организмга етарли бўлгунча давом этади (*тахминан, икки ой*). Болалар учинчи ойлигидан бир ёшгача бўлган даврларида ҳам тез-тез гўё «сабабсиз» йиғлаб турадилар. (*Одатда, чақалоқнинг қорни тўқ бўлса, таги қуруқ бўлса ва бирон ери оғримайётган бўлса улар йиғламайдилар.*) Бундай гўё «сабабсиз» йиғлашнинг сабаби бор, албатта, ҳаттоки бир эмас бир нечта:

Узоқ вақт сокин ётган гўдак жисмида уни суюқликларини нисбатан секинроқ айланиши натижасида **хужайралар ва хужайралараро суюқликларида бироз сокинлик (димланиш) ҳосил бўлади**. Болалар оёқ қўлларини тез-тез ҳаракат қилдириб, баъзан бироз «йиғлаб» (*нафас олиш гимнастикасини ўтказиб*) димланишни тарқатиб юборадилар.

Ўсаётган гўдак организмга она сути ва кўшимча овқатлар орқали кираётган озуқа элементлар ҳаммавақт ҳам етарли даражада киравермайди. (*сабаблари жуда кўп. Масалан, она истеъмол қилаётган озиқ-овқатлар таркибий жихатдан етарли бўлмаслиги мумкин. Ҳатто истеъмол қилинаётган овқатлар ҳамма жихатдан етарли бўлган тақдирда ҳам онанинг организми уни баъзи бир қисmlарини ўзлаштираолмайётган*

бўлиши мумкин. Шунингдек, она сути таркиби жихатидан камчилиги бордир ва ҳоказо. Эхтимол она сути таркиби ва сифати етарли даражада бўлса ҳам баъзи бир сабабларга кўра бола организми унинг қайси бир ферменти ҳали етарли даражада ривожланиб улгурмаганлиги учун баъзи бир моддаларни «ўзлаштираолмаётгандир» ва ҳоказо). Ана шундай ҳолларда бола организми ўзи учун керакли бирикмаларни (айниқса, оқсил бирикмаларини) ўзи синтез қилиб олишга ҳаракат қилади. Айтиқса, «алмаштирилмайдиган» (незаменимый), деб аталадиган баъзи аминокислоталарни бола организмнинг ўзи синтез (ҳосил) қилиб олади. Ушбу жараёни кетиши учун бола ҳужайра суюкликларида карбонад ангидрид миқдори кислородга нисбатан кўпроқ бўлиши керак, бунинг учун эса бола жуда тез-тез ҳаракат қилиши ва йиғлаши керак, шунда ҳужайралардаги кислород кўп ишлаб кетиб, ундаги карбонад ангидрид миқдори нисбатан кўпайиб қолади. Ана шунда ҳужайрадаги карбонад ангидридининг ҳосил қилувчилари - углерод ва кислород халқаси узилиб кетиб, ажралган кислород ўрнига ҳужайрадаги азот бирикиб қолади, яъни янги модда (оқсил модда) ҳосил бўлади. Ана шундай қилиб гўдак организми ўзига етишмаётган моддаларни, айтиқса оқсил моддаларни, (шунингдек баъзи аминокислоталарни) ўзи «йиғлаб» ҳосил қилиб олади. Умуман бу аминокислоталарни ҳосил қилиш учун «йиғласа» арзийди. Чунки бу аминокислоталарсиз организм яшай олмайди.

Гўдак «йиғлаб» нафас олиш гимнастикасини ўтказиб, ўз организмни яхши ривожланишига, ўсишига эришади. Аҳамият берган бўлсангиз, гўдак «астойдил» йиғлаганда жуда тез ва чуқур нафас олиб (форсированный), секин-секин, бўлиб-бўлиб, димлаб-димлаб, поғона поғона (каскад) қилиб чиқаради. Бу эса нафас олиш гимнастикасининг энг мукамал ва ниҳоятда катта фойда келтирадиган турларидандир! Ана шу «димланиш»лар натижасида боланинг боши кўзи юзи ва умуман бош қисми зўриқиб, бўзариб, томирлари бўртиб кетганини кўрамиз. Бу кўриниш бола бош қисмининг бош суяги ташқарисидаги кўриниш. Тахминан худди шундай кўриниш бош суяги ичида яъни боланинг бош миясида ҳам рўй беради. Боланинг бош мияси ҳужайралари ва ҳужайралар аро суюкликларидан бошланиб орқа мияъни охириги қисмигача етиб борадиган «мияъни сув айланиш тизими» (аквадуктусцеребри) деб аталадиган ва инсон марказий нерв тизими фаолиятида асосий рол уйнайдиган тизимида вақтинчалик (бир оз муддат) димланиш рўй беради. Бундай (бир оз муддат димланиш) галма-галдан бош мия «пўстлоқ» қисми ҳужайралари, «пўстлоқости» марказлари ва орқа мияда ҳужайра жараёнларини «ўзгариб-ростланиб» (зўриқиб-сусайиб) кечишига олиб келади. Бунинг натижасида биринчидан марказий нерв тизими ҳосил қилаётган «махсулот» импульс яхшироқ сифатли бўлади ва бола танасининг барча аъзоларига яхши сифатли импульс кетади, бу эса барча органлар функцияларининг яхшиланишини таъминлайди.

Иккинчидан, «пўстлоқости» марказларида бутун организмни ички секреция безлари фаолиятини бошқарувчи марказлар фаолияти бош мия сув айланиш тизимининг тўлқинли ҳаракати (мия сувининг) туфайли ўта

фаоллашади. Яъни бола «йиғлаши» натижасида ҳосил бўлган босимлар фарқи мия сув айланиш тизимларида босимлар фарқини келтириб чиқаради, натижада, одатда сокин ҳаракатда оқадиган «мия суви» энди вақтинча тўлқинланиб оқади, бу тўлқинланиш эса гўё мияъни шу жумладан ички секреция безлари марказларини ҳам «массаж» қилади, натижада, улар ўта фаоллашади. Бу эса бутун организм ички секреция безларини жуда фаоллаштириб юборади. Ички секреция безлари махсулотлари; гормонлар, энзимлар, биологик фаол бирикмалар бутун организмни яхшимаромда ишлашини таъмин этади. Ана шундай қилиб, бола «бекорга йиғламайди», у яхши ўсмоғи учун ўз миясини йиғлаш орқали «массаж» қилади.

Бола йиғлаш машқи билан марказий нерв тизимини хужайра-лари ва хужайралараро суюқликларида “ишқорий – кислотали” муҳитни бир оз кислотали томонга силжитади. Бу эса хужайралар фаоллигини оширади. Демак, бутун организмга одатдагидан сифатлироқ импульс кетади.

Бутун дунё тортилиш қонунининг мунтазамлиги ер гравитациясининг мунтазамлигини таъминлайди. Ер гравитацияси эса ер юзидаги жамики нарсаларга ўз таъсирини мунтазам ўтказади. Жамики нарсаларни шакл ҳосил қилишини, структураларини ривожланишини (*шу жумладан, инсон хужайраси, органелларини ва ниҳоят жисмоний танасини ҳам*) таъмин этади. Ер гравитацияси ер юзидаги ҳаёт мувозанатининг бир томонини ташкил этади. Демак, гравитация таъсирисиз ҳаётнинг ўзи йўқ. Шунингдек бутун дунё тортилиш қонуни «ишлаб» турса доим ҳаракат ҳам мавжуд бўлади. Чунки «дунёлар», тизимлар ва планеталар (*шу жумладан ер ҳам*) бутун дунё тортилиш қонунига асосан «тортилиш– итарилиш» мувозанатда яшайди. Ана шу мувозанат фақат ҳаракатлар туфайли мавжуд. Табиат мувозанати деганда биз ана шу юқоридаги «глобал» мувозанатнинг ер ва унинг якин атрофидаги гўё «кичикрок» мувозанатни тушунамиз. Бу гўё «кичикрок» мувозанат ҳам «глобал» мувозанат каби ўта мураккаб, ўта пухта, то қиёматгача бузилмайди. Инсон организмга, унинг органларига ҳар бир хужайрасига табиат мувозанати, у орқали «глобал» мувозанати ниҳоятда моҳирлик билан «ўтказилган» (*худди бир томчи сувга қуёш «сигиб» унда акс этгандек*). Ушбу мувозанат инсонларда тухум ва уруғ хужайралари орқали (*тухум ва уруғ хужайраларининг ҳам ўз мувозанатлари бор, уларни қўшилишлари янгича, ўзига хос мувозанат-тини ҳосил қилади ва хоказо*) мунтазам давом этаверади. Бу дегани инсон гўдаги ҳаракатга мойиллик билан туғилади, дегани. Шунинг учун гўдак туғилиш билан ҳаракатини йиғлаш орқали бошлайди (*тўғрироғи ҳаракат, уруғ ва тухум хужайра қўшилишларидан илгари ҳам мавжуд эди, улар қўшилишлари билан давом этган*).

Ушбу ҳаракат она организми ичида давом этади. Вақти келиб чақалок ёруғ дунёга келди. У ерда ҳаракатини давом эттирди. Чақалок йиғлаб, нафас йўллари яхшироқ очади, ҳаракатни (*нафас олиш ҳам ҳаракат*) яхшироқ бўлишига интилади. Ҳаракат чақалокнинг бутун танасини, оёқ ва қўлларини, нафас олиш тизимининг ҳаракати ва овқат ҳазм қилиш органларининг ҳаракати билан давом этади. (*Бола эмизилганда уни бутун ҳазм тизими ҳаракатга келди*).

Ушбу ҳаракатлар мажмуаси дастлаб интуитив ҳолатда бўлса (*инстинкт даражасида, бош мия пўстлоқ ости марказлари фаолияти натижасида*), аста-секин бош мия пўстлоқ қисми марказ-ларининг устун даражада ривожланиши натижасида, борган сари мукаммаллашиб бораверади. Дастлабки пайтларда гўдак ҳарака-атлари гўё «тартибли» кўринмасада, кейинроқ ҳаракатлар маълум мақсад учун маълум тартибда ва йўналишда эканлиги яққолроқ кўзга ташланади. Организм барча қисмининг тўғри ривожланиши учун ана шундай «мақсадли» ҳаракатлар жуда зарур, Шунинг учун одамлар гўдакларни тўғри ривожланиши учун турли туман ҳаракатларни энг маъқулларини танлашга уринишган. Масалан, кўпдан кўп нафас олиш машқларини болаларга ўргатишган. Шунингдек, «Беби йога» машқ-ўйинларини болаларга ўргатиш билан уларнинг жисмоний танасини яхши, мукаммал ривожланишига ёрдам берганлар. Қадимги Юнонистонда болаларни 6 ёшдан бошлаб гимназияга тарбияга беришган. (*Гимнасуc – ялангоч қилиб тарбиялаш маъносида.*) Бундай жисмоний тарбия усулларига «Спартанлар»ни ҳам мисол келтириш мумкин ва ҳақозо. **Барчасининг мақсади ҳам болаларни жисмонан тўғри тарбиялаш орқали организм суюқликларини ҳаракатини гравитацияъни зичлантирувчи таъсирига етарли даражада акс таъсир эттириш билан гравитация ва антигравитация мувозанатини иложи борича узоқ сақлаб туриш бўлган. Бу эса узоқ вақт соғлом ҳаёт кечирish, демакдир!**

Юқорида тилга олинган ҳаракатлар мажмуаси намоз ўқиш ибодати бажарилганда ҳам ҳосил бўлади. Ушбу ибодатни яна муҳим жиҳати шундаки ушбу ибодатни бажариш учун ният қилиш зарур. Ният қилинганда олий нерв тизимида ниҳоятда муҳим жараёнлар бўлиб ўтади. Олий нерв фаолияти билан боғлиқ хужайраларда ҳосил бўлган энг «маъқул» сифатли биомайдонлар, уларни бутун организмга тарқалиши натижасида, бутун организмнинг ҳамма хужайралари «кўтаринки кайфиятда» ишлайди. Ҳаракатлар маълум «мақсад» йўналишида кечади. Организмда энергия айланиши энг яхши маромида ўтади. Марказий нерв тизими хужайраларида эндорфин ишлаб чиқарилиши устун даражада бўлади. Бу эса организмда «мусбат» энергия(*яхшилик, эзгулик энергияси*)ни кўпайтиради. Организм хужайралари хромосомаларига «ёзилиб» қолган инграммалар(*ёвуз хислатли энергия*)ни учиради. Инсон ёвуз, ёмон хислатларидан қутулади. Руҳи покланади (*Руҳий тана эзгу хислатли энергиядан «озикланади»*). Шундай қилиб инсон Руҳи хотиржамлик топади. Хотиржамлик эса саломатликнинг гарови!**Инсон барча дардлардан даво топиши учун аввало хотиржам бўлиши керак!** Хотиржамлик бўлмаса, ҳеч қандай дардни даволаб бўлмайди.

Инсон гўдаги ва ташқи муҳит орасидаги мунтазам алоқа 1-2 ёшгача қисман ҳаракатлар мажмуи ва қисман «йиғлаш машқи» орқали рағбатлантирилиб турилса, 2 ёшдан бошлаб болаларда ҳаракатлар мажмуаси устун даражада ошиши ҳисобига ҳаракатлар билан рағбатлантирилиб турилади. Эслатиб ўтамиз: инсон ва ташқи муҳит орасидаги мунтазам алоқа, асосан, нафас олиш ва чиқариш, тери қопламаси орқали ва озуқа махсулотларини қабул қилиш орқали содир этилади. Болаларда 5-6 ёшлардан жисмоний ҳаракатлар билан бир қаторда олий нерв тизимида «тез юксалиш жараёнлари» давом этади. Ушбу ёшларга

келиб болалар организмидаги ривожланиш даражаси шеърлар ўқиш ёки мақсадли жисмоний машқлар билан боғлиқ жараёнларни бажаришга мувофиқ келади. Машқларга болалар оз-оздан ўргатила бошланса, бола организмининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Матнларни ёддан ўқишга ўрганиш жараёнида эса нафас олиш мароми, организм учун маъқул шакл ола бошлайди. Нафас олишда иштирок этувчи барча тизимлар, мушаклар, суяклар ва бойламлар ривожланиши ана шу юқоридаги нафас олиш ва чиқариш маромига мос ҳолда ривожланади. Мақсадли жисмоний машқлар жараёни ва шеърлар ўқиш билан боғлиқ ҳаракатлар мажмуаси ҳам боланинг бутун организмини юқоридаги маромга мувофиқ ҳолда ривожланишига имконият яратади.

Болалар организмининг шаклланиши ва ривожланиши жуда фаол даври қизларда 9-10 ёшлар атрофида, ўғил болаларда 11-12 ёшлар атрофида. Ушбу даврда тўғри, мақсадли йўналтирилган ҳаракат болалар организмини маъқул пропорцияларда шаклланишига энг яхши таъсир этади. Шунинг учун керакли жисмоний машқларни, ифодали ўқишни, ёддан шеър ўқишни, шунингдек чет тилларни, намоз ўқишни шу даврда одат қилишса, уларнинг организмлари энг маъқул шаклда ривожланади (*диққат: агар бола “гўё сабабсиз” йиғласа албатта мутахассис педиатр назоратида бўлиши шарт. У болани ички аъзоларида ҳақиқатдан ҳам номаъқул ўзгаришлар йўқ эканлигига ишонч ҳосил қилиши керак*).

ИНСОН ОНГИ ВА САЛОМАТЛИГИ

Соғлом танада соғлом ақл,
Соғлом ақл-соғлом тана .

Қадимги юнон табиби ва файласуфи Сукрот ўз шогирдларига “Сиз аввал кишининг қалбини даволанг, шунда унинг жисмоний танасидаги қусурларни муваффақиятли даволай оласиз” деган экан. Ушбу хикматнинг мазмунини тушунишга ҳаракат қиламиз Ер юзида фақат инсон онгли мавжудот ҳисобланади. Онгининг (*ботиний*) биологик унсури – мия (*зохирий*) хужайралари майдон (*электр майдони, магнит майдони, квантлари назарда тутилмоқда*) тўлқинларининг ҳаракати фикрни ҳосил қилади. Ана шу майдонлар борлиги учун инсон фикрлайди. Фикр—бу майдон (*ботиний субъект электр майдони, магнит майдони квантлари*).

Аввал бошда ҳар бир инсон вужудга келган пайтда ана шу майдон ва унинг биологик субстракти соф, покиза бўлади. Вактлар ўтиши билан (*масалан, кексайиш жараёни*) инсон «онг»и- ботиний субъекти ўз софлигини оз-оздан йўқота бошлайди, унда (*инсон онгининг биологик унсурида ва энергия майдонида*) «нотўғри» частотали квант тўлқинлари пайдо бўла бошлайди. Бунга, яъни нотўғри частотали квант тебранишлари ҳосил бўлишига, ҳатто ҳомиладор аёлга кўпол, номуносиб муомалада бўлиш, шунингдек, ҳомиладор аёлнинг хоҳиш-истагини бажармаслик ҳам сабаб бўлиши мумкин. Чунки ҳомиладор аёлнинг хоҳиш-истаги ҳомиласининг хоҳишидан келиб чиқади. Шунинг учун ушбу истакни бажармаслик ҳомиладоргагина эмас, ҳомиланинг ҳам иста-

гини қайтариш бўлади. Ҳомиладаги истак эса ҳеч қачон ўз-ўзидан пайдо бўлмайди, унда ўсиш, ривожланиш учун нимагадир муҳтожлик бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳомилада ана шу нарсага эришиш истаги, хоҳиши пайдо бўлади. Бу сезги квант даражадаги «она-бола алоқаси» тизими орқали онага ўтади ва она хоҳиш истакни ташқи муҳитга «билдиради». Шунинг учун ҳомиладорнинг хоҳиш истаги бекаму кўст бажарилиши, бажарилганда ҳам ниҳоятда кўтаринки кайфиятда, хурсандчилик билан бажарилиши зарур. Она бажарилган ушбу юмушни ҳақиқатан ҳам сидқидилдан бажарилган эканлигини сезиши жуда муҳим. Ана шу ҳолда онанинг кайфиятидаги ижобий ўзгариш юқорида айтилган «она-бола алоқаси» орқали зумда болага ўтади. Ҳомиланинг онгида (*ботинида*) ва унинг биологик субстракти (*зохири*) майдонида «тўғри» (*организм учун маъқул*) частотали тўлқинлар пайдо бўлади.

Агар ҳомиладор аёл хоҳиши бажарилмаса ёки малоллик билан бажарилса, аёл кайфиятидаги манфий ўзгариш зумда болага ўтади. У ҳолда болада норозилик, қоникмаслик кайфияти пайдо бўлади, бу эса унинг онги ботиний танаси ва уни биологик унсури- бош мияси ҳужайралари зохирий танаси майдонларида «нотўғри» (*организм учун маъқул эмас*) тўлқин квантлари ҳосил қилади. Ушбу номаъқул квантлар ҳомила хотирасига ёзилиб қолади (*инграмма*). Бу эса инсон онаси қорнида эканлигидан бошлабоқ ботиний танаси- онги хиралашмоққа бошлади дегани. Айтиб ўтиш лозим, бўлғуси онага ҳар томонлама яхши шароит яратиб (*ҳам иқтисодий, ҳам маънавий*) келгусида жисмоний соғлом, ақли баркамол авлодни етиштириш мумкин. (*Инсон моҳияти ҳақида, инсон организмни психоэмоционал ғуборлардан тозалаш бобларига қаранг*).

Инсон туғилиб, жисмонан ривожланиб бориши билан унинг онги ҳам аста-секин ривожланиб, ўсиб бораверади. Ана шу муддатда ҳам боланинг онгида (*ботиний танасида*) манфий хислатли энергиянинг пайдо бўлиб қолишининг олдини олиш керак. Оиладаги ва бола алоқада бўладиган бошқа жойлардаги барча мулоқотлар агар инсонга номуносиб шаклда бўлса, бола онгида (*ботиний танасида*) унинг ривожланаётган биологик унсури - бош мия ҳужайралари (*зохирий танаси электромагнит майдонларида*) номаъқул биомайдонлар ҳосил бўлиб қолишига олиб келади. Энг ёмони шуки, ушбу номаъқул майдонлар ҳужайра хромосомаларига муҳрланиб қолади, яъни номаъқул инграмма ёзилиб қолади. Бу билан боланинг кейинги ривожланиш даврида нуқсонлар пайдо бўлиши эҳтимоли кўпаяди.

Шунингдек, етук инсон ҳам ўз ҳаёт фаолияти даврида ҳар хил маъқул, номаъқул ҳодисалар билан ҳар доим мулоқотда бўлади. Тирикчилик кўйида юриб анчагина номаъқул ишларни билиб-билмай қилиб қўяди ва ҳоказо. Буларнинг ҳаммаси инсон онгини, ақл-идрокини аста-секин хиралаштириб бораверади. Инсон қалбининг поклиги камаяверади. Инсон қалбининг софлигини камаявериши инсон руҳини (*ботинининг*) безовта бўлишига олиб келади. Инсон руҳининг (*ботининг*) безовталиги, демак, инсоннинг бесаранжомлиги. Бесаранжомлик пайдо бўлиши бутун инсон жисмида тартиб йўқолишига олиб келади. Яъни касаллик бошланмоқда дегани.

Инсон онгидаги, калбидаги, ботиний танадаги ғуборларни тозалашнинг энг яхши йўлларида бири бу намоз ўқиш ибодатидир. Одатдаги намоз ўқиш ибодати бажарилгандан сўнг бироз ўтириб ҳар бир намоз ўқишга яратган имконияти учун Яратганга шукр келтириб, ўтган намоз вақти билан ушбу намоз вақтигача ўтган фурсатда сиз учун керакли барча ризқу рўз билан таъминланган эканлигини ўйлаб Яратганга шукроналик билан Унинг хоҳиш иродасини бажариб, фарз қилинган ва суннат қилинган амалларни бажараётган эканлигинингиздан ва ушбу амалларни бажариш учун сизда имконият ҳам, вақт ҳам етарли эканлигини, табиатдаги барча нарсалар ўсимликлар, жониворлар сизга овқат сифатида, нафақат овқат сифатида хизмат қилаётганлигини ҳис қилиш натижасида сизда алоҳида бир ҳолат пайдо бўлади. Организмингиз ўзгача бир маромда ишлайди. Нафас олиш шундай тарзда бўладики, унда хотиржамлик билан нафас олинади, бутун тананинг ҳамма хужайраларида энергия айланиши энг маъқул тарзда ўтади. Шу жумладан, бош мия хужайраларида ҳам. Натижада, бош мия хужайраларидан эндорфин, серотонин гормонлари ишлаб чиқарилади. Киши кайфияти юксак даражада бўлади. Унда **кечиримлилик** ҳисси устун бўлади. Табиат ва жамият олдида жавобгарлик ҳисси кучаяди, шукроналик ҳисси пайдо бўлади. Бунинг натижасида онгдаги психик, эмоционал ғуборлар, инграммалар аста-секин ўчабошлайди. Онгдаги ёмон хислатли энергия ўрнини яхши хислатли энергия тўлдирди бошлайди. Инсон онги тозалана бошлайди. Демак, руҳи сокинлаша бошлайди. Бзовта бўлмайди. Инсон борган сари хотиржамроқ бўла бошлайди. Саломатлик эса хотиржамликка бевосита боғлиқ. Хотиржамлик пайдо бўлиши, касаллик тузала бошлайди дегани.

Айниқса, хуфтон намозидан сўнг кўпроқ ўтириш яхши натижа беради. Ўтирган пайтда тил билан, шунингдек дил билан Қуръон тиловат қилиш ёки Қуръон тиловатини дил билан тинглаб ўтириш ҳам инсон онгини яхши тозалайди. *(Нафас олишининг энг маъқул мароми содир этилади).*

Қуръон тиловатини билмайдиганлар ҳофизи Қуръонлар томонидан магнит тасмасига ёзилган тиловатларни эшитишлари мумкин *(албатта, уни эшитиш одобларига риоя қилган ҳолда).*

Намоз ўқиш ибодатини инсон организмига ижобий таъсири бошқа усуллардан фарқи шуки, ушбу ибодат таъсирида инсон организми нафақат жисмоний (*зохирий*) тана даражасида манфаат кўради, балки уни руҳий (*ботиний*) танаси ҳам манфаат кўради. Руҳияти покланади, фикри ойдинлашади, яхши тафаккур қиладиган бўлади. Ушбу ибодат давомида инсон организмининг аввали – руҳий (*ботиний*) танаси яхши «озуқа» (*яхши ният, эзгу энергия*) олганлиги учун ўзи «хотиржам» бўлибгина қолмай, онг (*аклидрок*) танасини ҳам эзгу энергияси «озуқаси» билан таъминлайди. Хужайра хромосомаларини (*зохирий тана*) рағбатлантиради, шу орқали ҳар бир намозхон болада авлод-аждодларидан ўтиб келаётган шакли мукамал ва камолотга етган кўринишида ҳосил бўлишини рағбатлантиради. Ҳар биримизнинг ҳар бир организмиз, ҳамда организмимиз ўз мукаммалига етганда қандай даражада бўлиши хужайра хромосомалари орқали ҳар биримизгача етиб келади ва бизлар орқали келгуси авлодимизга ўтказилади.

Рухий тана, энди онг (*ақл-идрок*) тана билан бирликда намозхон боланинг нур (*ботиний*) танасини ва плазма (*ботиний*) танасини мукаммалашувига ёрдам беради. Шунингдек, хужайра ташкил қилувчилари ва ионларининг (*зохирий тана*) софлигини таъминлашда иштирок этади. Натижада, хужайрадан электрон ўтиши яхшиланади, маъқул даражада биомайдон (*маъқул ботиний тана*) ҳосил бўлади. Хужайра суюқлиги ҳаракати яхшиланади. У орқали хужайралараро суюқликлар ва организмнинг барча суюқликлари ҳаракати яхшиланади. Демак, гравитация ва антигравитация мувозанати мустаҳкамланади. Шунинг билан бирга хужайралар ташкил қилувчиларнинг ва ионларнинг (*зохирий тана*) софлиги юқори даражада эканлиги учун, хужайра ядросига электрон кинетик энергияси, хронал энергия ва «импульс энергияси» сезиларли даражада яхши таъсир этади. Натижада, хужайра «электростанцияси» - митохондрияъни яхшигина заряд билан таъминлайди. Шундай қилиб, хужайраларда ва у орқали бутун организмда биокимёвий жараёнлар яхши кечади. Шунингдек, хромосомалар янги хужайра учун энг маъқул соф «маҳсулотлар» ишлаб чиқаради. Булар охир оқибатда, организмни, аввало, аждодлар «режаси» асосида тўғри ва мукамал ривожланишини таъминлайди. Ҳатто инсон рухий энергияси нисбатан кучлироқ пайтларида аждодлар томонидан ўтиб келаётган баъзи касалликлар «ҳалқаси узилади», яъни энди ўша касалликлар келгуси авлодга ўта олмайди, чунки кучли рухий энергия хужайра хромосомаларига аввалги аждодлардан «ёзилиб» қолган номаъқул инграммаларни «ўчириб» юборади. Ана шу имкониятдан фойдаланиб, авлодидан ўтиб келаётган насл касалликларини тўхтатиб қолиш мумкин.

Рухий тана, қалб (*ақл-идрок*) танаси билан бирликда намозхон голографик танасини (*нур танасини*) яхши ривожлантиради. Бутун инсон танасини нур билан тўйинишини рағбатлантиради. Соф, покиза хужайралар - «Тангри зарралари» (*хронал энергия*)ни ўзига яхши сингдиради. Шунингдек, озуқа маҳсулотлари орқали организмга кирган қуёш нури (*олов унсури*) ҳам. Инсон хужайраларини нур билан тўйинишига **руҳиятининг хотиржамлиги** асосий рол ўйнайди.

Рухий тана, қалб танаси, нур танаси билан биргаликда инсон плазма (*қувват*) танасини мукаммаллаштиради, яъни соф руҳ раҳбарлик қилаётган, аждодлар «режаси» асосида «ақл билан иш юритаётган», нур билан етарли даражада тўйинган хужайраларда плазма жараёнлари аъло даражада ўтади. Хужайраларда энергия алмашинуви, моддалар алмашинуви аъло маромда ўтади.

Шундай қилиб, юқоридаги барча 4 та ботиний таналарнинг аъло даражадаги мукамал кетма-кетлиги мароми, аъло даражадаги жисмоний танани (*зохирий*) шакллантиради ва мунтазам уйғунлигини таъминлайди. Ушбу таналар, бир сўз билан айтганда, инсон жисмоний танаси ҳар қандай касалликдан холи бўлади.

ҚИСҚА МУДДАТЛИ ОВҚАТДАН ТИЙИЛИШНИ ТИБ ЖИҲАТДАН ТУШУНИШ (рўза тутиш)

Ейиш учун эмас, яшаш
учун ейиш керак.
Бунинг учун эса
озгина микдор кифоя

Ушбу бобда гап физиологик фойдали очлик, яъни инсон онгини, қалбини, голографик (ботиний) ва жисмоний (зохирий) танасини тозалаш машқи ҳақида боради. Ушбу масаланинг моҳиятини тушуниш учун инсон ҳужайраларининг (*инсоннинг*) нима учун ер юзида маълум муддат ҳаёт кечиришлари тўғрисида қисқача тушуниб олишимизга тўғри келади.

Аввалги бобларда баён этганларимизга шуларни қўшимча қилиш керак (*Инсон моҳияти ҳақида бобида қаранг*). Демак, инсон организми майдон энергиялари (ботиний) ва биологик унсурларнинг (зохирий) маълум мувозанатидаги, уйғунликдаги ўзаро мулоқотидан иборат. У табиатнинг бир бўлаги бўлиб, табиат билан мунтазам мулоқотда яшайди. Инсон организмда майдон энергиялар (ботиний тана) мавжуд бўлсагина, у ҳаёт бўлади. Энергиясиз вужуд, бу ўлик тана. Демак инсон ботиний (майдон энергиялари) ва зохирий (жисмоний тана) уйғунлиги билангина мавжуд бўлади.

Инсон ҳужайраларида майдон энергия мавжуд бўлиши учун: Ҳужайралар ўз меъёрий шаклларига эга бўлиши, ҳужайраларни ташкил қилувчилар (*органеллар*) маълум тартибда, маълум масофада жойлашиши, улар соф, мусаффо бўлишлари ва албатта ҳужайра суюқлиги соф ва жуда ҳаракатчан бўлиши (*таянч ҳаракат аъзоларининг саломатликдаги роли, организмни ҳаракатлар ёрдамида тозалаш, тўғри нафас олишининг инсон организмга таъсири бобларига қаранг*) керак. (*ҳужайра суюқлиги табиатдаги энг тоза суюқ кристаллардан ҳисобланади, Демак, яшаш муддати нисбатан узоқ муҳит*).

Шунингдек, ҳарҳил функцияларни бажарадиган ҳужайраларни фақат ўзларига хос шакли бўлиши ва ўша шакл сақланиши керак. Шунингдек, ҳужайралараро масофани тўлдириб турган суюқлик соф бўлиши керак (*Ушбу суюқлик ҳам суюқ кристал хислатли муҳит*).

Ҳужайраларга энергия олиб келувчи, олиб кетувчи, электрон каналлар тоза, равон бўлиши керак. Ана шунда организм ҳужайралари ташқи муҳит, табиатдан энергиянинг ҳамма турини ҳам тери қопламаси орқали, ҳам нафас олиш орқали ва озуқа моддалар орқали бекамукўст олади. Ана шундай шароитда

ташқи муҳитдан электрон каналлари орқали келган эркин электронлар ҳужайра суюқлиги ионлари орқали ўтиб ҳужайра ядросига урилади. Бу таъсирга нисбатан ҳужайра ядроси акс таъсир кўрсатиб микролазер нурлари шаклида энергия чиқаради. Ушбу нурлар ҳужайраларни ташкил қилувчи органелларга таъсир этиб, уларни ҳаракатларини фаоллаштиради мунтазамлигини таъминлайди. Шунингдек ташқи муҳитдан ҳужайрага келаётган эркин электронлар ҳужайра суюқлиги ионлари ва ҳужайралараро суюқликлар ионлари қаторидан ўтишидаги ҳаракати натижасида ҳужайраларда электромагнит майдони ҳосил қилади ва уларда мунтазам ҳаракат мавжуд бўлишини таъминлайди. Ҳужайра ва ҳужайралараро суюқликлар ҳаракати

(циклоз) хужайрани ташкил қилувчи аъзоларини бир- бирлари билан зичлашиб, ниҳоят ёпишиб қолишининг олдини олади. Хужайраларни ўз хусусий аъзоларини ўзаро зичлашиб, ниҳоят ёпишиб қолиши уларнинг ҳаёти тугаганлигини билдиради, чунки улар ўз вазифаларини бажараолмай қоладилар. Ер гравитацияси эса (*ерни сиқувчи, тўпловчи таъсири*) хужайра аъзоларига жипслаштирувчи, яқинлаштирувчи таъсир этади.

Агар ернинг гравитация таъсири бўлмаганида эса, хужайра аввал бошдан керакли шакл, форма ҳосил қилмаган бўлар эди. Хужайраларга гравитацияъни зичловчи таъсири ва унга қарши хужайра суюқлиги ва хужайралараро суюқликларнинг доимий ҳаракат билан акс таъсири мувозанати, (баланси) хужайранинг яшаш муддатини белгилайди. Лекин табиатда ҳеч нарса умрбоқий эмас, ҳамма жараённинг ниҳояси, чегараси бор. Вақти келиб юқоридаги мувозанат ер гравитацияси фойдасига бузилади, яъни хужайра суюқлиги ҳаракати секин-аста секинлашиб, сўнг тўхтайтиди. Хужайра аъзолари зичлашиб ўз функцияларини бажара олмай қоладилар. Демак, ҳаёти тўхтайтиди. Янги хужайра ҳосил бўлади. Маълум муддатдан сўнг у ҳам ҳаётини тугатади ва ҳоказо то организмда янги хужайралар ҳосил бўлиши мартаси, захираси тугагунча. Энг охири туркум хужайралар фаолиятлари тўхтагандан сўнг энди хужайраларда энергия айланишига ҳеч қандай имконият қолмайди. Организм ҳаёт фаолиятини тўхтатади, яъни организмда энергия йўқ, кирмайди ҳам.

Табиатдаги бошқа жонли нарсалар ҳаёт фаолияти, организмлари-нинг тузилиши уларнинг мустаҳкамлик даражаси, умрларининг муддати ва ҳоказоларнинг солиштирма ҳисоб-китобидан маълум бўлишича, ҳозирги шароитда, ҳозирги муҳитда инсон умри ўртача 130-140 йилга етиши керак. Инсон организмни тузилиши, мустаҳкамлиги ва яшаш муҳити шунга имконият беради. Лекин тўғри (*яшии*) фикр, ният қила олмаслик, тўғри нафас ола олмаслик, тўғри овқатланмаслик, кам ҳаракатлилик оқибатида инсонлар умри қисқарди.

Нафас олиш, ҳаракатлар, овқатланиш, тўғрисида аввалги бобларда бироз тўхталганимиз учун ҳозир фақат тўғри ният қилиш хусусида бироз тўхта-лаимиз.

Фаол жисмоний ҳаракат қилиб яшашга ўрганиш, тўғри овқатланишга ўрганиш, тўғри нафас олишга ўрганиш жуда қийин иш эмас. Уларни соғлом (*маъқул*) фикрлайдиган киши осонгина ўрганиб олади.

Тўғри ният қилишга ўрганиш анча қийин иш. Чунки инсонда тўғри (*инсоний*) фикр қилиш, ният қилиш учун уни руҳияти (*ботини*)покиза бўлиши керак. Яъни руҳнинг биологик унсури–марказий нерв тизимининг пўстлоқ қавати хужайраларида ҳосил бўлаётган биомайдонлар «инсонга хос сифатли» фикрлар келтириб чиқарадиган частотадаги тўлқин тебранишлари ҳосил қилишлари керак. Фақат ана шу маълум диапазондаги тўлқин тебранишларигина инсонга хос, соғлом, тўғри (*маъқул*) фикрлар келтириб чиқара оладилар, холос. (*Ахборот сифатада эслатиб ўтаимиз; табиатда фақат инсондагина «ана шундай сифатли» биологик унсур мавжуд, холос. Шунинг учун инсон, фақат инсон ўз ҳаёт фаолиятини, ўз хулқини, жамики хатти- ҳаракатини ўзи ақли билан бошқаради.*)

Агар ўша ноёб хужайра унсурини ташкил қилувчиларини фазовий жойлашуви ўзгарса улар орасидаги масофалар ўзгарса ёки шакллари ўзгарса, улар суюқлиги қуйилса ёки суюқликка ғубор тушса (*ўз хизмат муддатини ўтаб ўлган хужайралар вақтида хужайрадан чиқиб кетмаган бўлса ҳам*) унсур ядросидан чиқаётган микролазер нури таъсирига «тўғри» жавоб бераолмай қолади. Натижада, хужайра биомайдонларида «нотўғри» квант частоталари ҳосил бўлиб қолади. Бу эса инсон онгида «чалкаш», «чала» ёки нотўғри фикрлар ҳосил қилади. Масалан, одамлар кексайган сайин фикрларини жамлашлари қийинлашади, чала фикрлар пайдо бўлади, баъзан эса вазиятни тўғри баҳолай олмайдиган даражада фикрлари ожизлашиб кетади. Буларга сабаб йиллар давомида хужайраларнинг аста-секин «қариганлигидир». Яъни хужайраларни ташкил қилувчиларининг фазовий жойлашуви ўзгарган, шакллари ўзгарган, суюқликлари қўйилган, чиқитлар босган. Шунинг учун ушбу хужайра ядросига ташқи муҳитдан электрон каналлар орқали келаётган эркин электрон таъсирида ядродан ҳосил бўлиб чиқаётган микролазер нурлари хужайра аъзоларига яхши етиб бораолмайди, борганларида ҳам хужайра аъзоларининг шакллари бузилганликлари, яхши функция қила олмасликлари туфайли хужайра учун маъқул частотадаги квантлар пайдо бўлиши қийинлашади, ўртада «нотўғри» частотали квантлар ҳам пайдо бўлади. Натижада, хужайрада сифатсиз биомайдонлар ҳосил бўлади, шунинг учун фикрлар чалкашади, «чала фикрлар» пайдо бўлиши мумкин.

Инсон организмдаги жамики ҳаётий жараён олий нерв фаолияти томонидан бошқарилгани учун инсон олий нерв тизимида ҳосил бўлаётган маъқул биомайдон таъсирида организмдаги ҳамма ҳаётий жараёнлар энг яхши меъёрида ўтади. Бу эса инсон умрининг табиатдаги бошқа жониворларга қараганда нисбатан узокроқ ва сифатлироқ бўлишини таъмин эта олади.

Инсон кексайганда тўғри фикр қилишини аста-секин қийинлашуви бу табиат қонуни, бу тушунарли. (*Олий нерв тизими хужайраларини тозалаб туриш билан кексаликни анчагина орқага суриш мумкин эканлигини ахборот тарзида эслатиб ўтамиз*).

Лекин ёшларда (*ҳатто болаларда*), ўрта яшар кишиларда тўғри фикр қилиш нима учун қийин?

Аввалроқ баён этганимиздек, ҳомиладор аёлга номуносиб муомала, уни ранжитиш, шунингдек, унинг истак-иродасини бажармаслик ҳомилада, бўлғуси инсонда, унинг олий нерв тизими хужайраларида «номаъқул», «нотўғри» инграммалар ёзилиб қолишига сабаб бўлади. (*Ана шундай хомилалардан тугилиб катта бўлган инсонлар ҳаётда ўзларининг муносиб ўринларини топа олмай бир умр қийналиб яшайдилар*) Бола туғилгандан сўнг ўсиш даврида ҳам унга агар номуносиб муносабатда бўлишса янги инграммалар ёзилаверади. (*Инграммали хужайра тўғри биомайдон ҳосил қилаолмайди*).

Шунингдек, балоғат ёшидаги, ўрта ва катта ёшлардаги кишиларда ҳам баъзан ўзларининг, баъзан атрофдагиларни «айби» билан инграммалар ёзилаверади ва ҳоказо.

Кам ҳаракатли ҳаёт тарзи, нотўғри овқатланиш ва нотўғри нафас олиш натижасида инсон танасининг барча хужайралари шу жумладан, олий нерв фаолияти билан боғлиқ бўлган хужайралар ҳам аста-секин ғуборлашади, уларда чикитлар тўпланади. Натижада, «тўғри» биомайдон ҳосил бўлиши қийинлашади. Демак, инсоннинг тўғри фикр қилиши қийинлашади. Кўпчилик одамлар, атроф-муҳит вазиятини, оила муҳити, ижтимоий муҳит вазиятини ва ҳоказоларни тўғри баҳолашга қийналиб қоладилар. Натижада, юқоридаги муҳитларнинг таъсирига муносиб (*адекватно*) жавоб бераолмайдилар, кўп адашадилар. Кундалак ҳаёт фаолиятлари сифати пасаяверади. Ана шундай кишилар сони жамиятда кўпчиликни ташкил қилса, нима бўлади? Ана шундай кишиларнинг сони бир кун келиб жамиятда кўпчиликни ташкил қилиши мумкинми? Албатта мумкин, чунки аслида жамиятнинг кўпчилик қисми нотўғри овқатланади, кам ҳаракатли турмуш кечиради, тўғри нафас олаолмайди. Бир сўз билан айтганда, носоғломтурмуш кечиради. Демак, жамиятнинг кўпчилик аъзолари «ноёб» хужайраларини ғуборланишига юз фоиз «шароит» бор. Нотўғри овқатланаётганлар, кам ҳаракатли турмуш кечираётганлар, нотўғри нафас олаётганларнинг тўғри фикр қилишлари қийин. Демак, кўпчилик аҳоли «инсонийлик» сифатларини аста-секин йўқота бошлайдилар, улар нафс қулига айланадилар. Улар дунё ишларига, жамиятга, оилага бефарқ бўлиб қоладилар. Улар аста-секин фақат ўзларининг носоғлом нафсларини қондириш билан банд бўлиб қоладилар. Ундайларнинг баъзилари носоғлом нафсларини хуружини қондириш учун ҳар ҳил номаъқул ҳаракатлар содир этишлари ҳам мумкин. Бу ҳаракатлар нотўғри эканлигини ўйлаб ҳам ўтирмайдилар. Аслида энди уларнинг ақллари анча ўтмаслашган, чунки уларнинг ноёб хужайралари чиқиндилар билан тўлган, демак, етарли даражада тўғри фикр юрита олмайди.

Шундай қилиб жамиятда, жамият учун фойдасиз кишилар пайдо бўлади. Ана шундай фойдасиз кишилари кўпайган жамият носоғлом жамиятга айланади. Аҳвол шундай давом этаверса, жамият таназзулга юз тутади.

Жамиятни таназзулдан сақлаб қолиш учун жамиятни соғлом даражада ушлаб туриш учун қадим замонлардан бери одамлар рўза тутадилар. Шунинг учун ҳар бир жамият аъзоси рўзани фақат ўзи учун эмас, аввало, жамият фойдаси учун тутати. Чунки бу амал фарз қилинган амалдир (*Рўза тутиши соғлом кишиларга зиён келтирмайди, лекин баъзи беморларда, кексаларда рўза тутишига монелик қилувчи сабаблар борлиги учун рўза тутишдан аввал врачлар билан маслаҳатлашиши зарур*).

Аввалдан шу кунларгача етиб келган, нисбатан соғлом жамият, келгуси авлодларга ҳам соғлом даражада етказилиши керак, бунинг учун жамият аъзоларининг барчаси масъул. Бу уларнинг ўтган аждодларига ҳурмати ва келажак авлоди олдидаги қарзидир.

Рўза тутиш – бу инсон организмни маълум муддат барча нафс сўровларидан тийиб туришдир. Шулардан бири организмни маълум муддат овқат таъминотидан узишдир. Рўза тутиш жарёнида инсон организми ташқаридан энергияъни териси орқали, нафаси орқали ҳар доим олиб туради. Шунинг учун организмда энергия танқислиги юз бермайди. Аксинча, рўзанинг охири кунла-

рига бориб организм энергия каналлари яхши тозаланганлиги туфайли организмда энергия айланиши яхшиланади.

Организмга озуқа маҳсулотларини киритилишини чегарала-нишини дастлабки пайтларида ҳазм тизимидаги анча вақтлардан бери тўпланиб қолган қолдиклар (*захира*) озуқа моддалар сифатида организм томонидан ўзлаштириб юборилади. Сўнгроқ қон таркибидаги захиралар ўзлаштириб юборилади. Бунинг натижасида қонга организмнинг барча суюқликларидаги тўпланиб қолган чиқиндилар ўтади. Ушбуларнинг бир қисми организм тозалов тизими орқали нажас, пешоб, тер билан ва нафас чиқариш орқали чиқариб юборилади. Ана шунинг учун рўзадорлардан бироз ҳид келади. Бир қисми озуқа ҳисобида хужайралар томонидан ҳазм қилиб юборилади.

Ҳазм тизими, қон, организм суюқликлари тозалангандан сўнг энди хужайралар ва хужайралараро суюқликлар чиқиндилардан тозалана бошлайди. Организмга аввалгидек озуқа киритилиши чегараланган, организмда эса озуқа моддаларига талаб аввалгидай. Ана шу талаб хужайралардаги тўпланиб қолган чиқиндиларни хужайраларни ўзлари томонидан озуқа сифатида ишлатиб юборилишига сабаб бўлади. Шунингдек, хужайралар ўз хизмат муддатларини ўтаб ўлган хужайраларни ҳам, ҳатто хизмат муддатларини ўтаб бўлаёзган, лекин ҳали ишлаб турган хужайраларни ҳам ҳазм қилиб юборадилар. Хужайралараро суюқликлардаги чиқиндилар қон томонидан жуда тез муддатда сўриб олиниб, ташқарига чиқариб юборилади.

Рўза тутишнинг охириги кунларида эса ҳамма захиралар, ҳамма чиқиндилар ва эски хужайралар ҳам «еб» тугатилганлиги учун энди яшаб қолиш учун кураш хужайралар ўртасида кетади. Бу курашда нисбатан соғлом, соф хужайралар ғолиб чиқиб, инграммалари бор хужайралар, нисбатан заиф хужайралар уларга «ем» бўлади. Ана шундай қилиб рўза тутишнинг охириги кунларига бориб организмнинг ҳамма хужайралари, шу жумладан, олий нерв фаолияти билан боғлиқ ноёб хужайралар ҳам батамом тозаланади. Организм деярли янгиланади. Ноёб хужайралар «тўғри» частотали квантлар ҳосил қила бошлайдилар. Инсон тўғри, соғлом фикр юритишга қодир бўлиб қолади. Демак, жамият тозаланади.

Юқоридаги тозаланиш жараёни инсон организмнинг ҳамма хужайраларига тааллуқли. Шу жумладан, уруғ хужайралари ва тухум хужайраларига ҳам. Уларда ҳам юқоридагидай ҳаёт учун кураш кетиб, энг соғлом, бақувват ва муҳими, ҳеч қандай инграммаси йўқ хужайралар яшаб қолади. Демак, келажак авлод баркамоллиги таъминланади.

Минглаб йиллар давомида инсоният ўз генофондини ана шундай йўл билан сақлаб келади. Шунинг учун рўза тутиш фақат шахсий масала эмас, у аввало ижтимоий масала.

Кўргуликни қаранг, инсон қанча машаққатлар билан рўза тутди, танасининг барча нафсларини маълум муддат парҳезда тутди, тозаланди (*Ислолда рамазон ойида бир йилда бир ой муддатда, бошқа динларда ҳар ҳил муддатларда ва ҳар ҳил кунларда*). Лекин рўза муддати тугаши билан барча чеккан машаққатларини тезда унутиб, яна аввалгидек нотўғри овқатланишда давом этаверади. Инсон табиатан шунақа унутувчан бўлар экан. (*Дарвоқе, қадимги*

араб тилида табиат (наботот) сўзи «яратилган» маъносини, инсон сўзи эса «унутувчан» маъносини берар экан) Шундай қилиб инсон яна «ўз билганича» турмуш кечириб, нотўғри овқатланишда давом этиб, бир йилга етиб етмай, яна ҳужайраларини чиқитга тўлдириб олади. Инсон танаси ҳужайралари жуда тез муддатда яна чиқит билан тўлиб қолмаслиги учун энди «ихтиёрий» нафл рўзалар суннат қилинган бўлса, ажаб эмас.

Нафл рўзаларни ой календари бўйича ҳар ойнинг 14-, 28- ва 29- кунлари тутиш мақсадга мувофиқ. Ушбу кунлари инсон организми ҳужайралари суюқликлари, ҳужайралараро суюқликлар ва организмнинг барча суюқликларини марказдан сиртга қараб ҳаракатлари нисбатан устун бўлади. Ҳужайраларда ўзларига модда қабул қилишдан кўра модда чиқариш жараёни устун бўлади. Содда қилиб айтганда, ушбу кунлар ҳужайраларнинг ўзларини «гўё тозалаш» кунлари. Ўша кунлари ҳужайраларга овқатли моддалар бормаса, уларнинг тозаланиши осонлашади. Ушбу кунлари ҳужайраларда озуқа моддаларига мухтожлик йўқ. Шунинг учун ушбу кунларда рўза тутган одам ўзининг очиққанини сезмайди.

Яна нафл рўзаларини фасллар алмашинуви кунларида тутган маъқул. Фасллар алмашинуви пайтларида ер куёшга нисбатан шундай ҳолатда бўладики, унда куёш нурлари ерга, ердаги жамики нарсаларга, шу жумладан, инсонга ҳам одатдагидан кучлироқ таъсир этади. Гап шундаки, ушбу кунларда куёш радиацияси одатдаги кунларга нисбатан кўп бўлади. *(Умуман, куёш радиациясининг кўпайиши нафақат фасллар алмашинуви пайтида бир неча кун бошқа «оддий» кунларида ҳам бўлиши мумкин, бу куёшдаги жараёнларга боғлиқ)*

Инсон организми кўп миқдордаги радиацияни қабул қилаолмайди. Керагидан ортиқча радиация ҳужайраларни ионлаштириб юборади, яъни радиация таъсирида ҳужайра атомлари ва молекулаларини баъзи «ҳалқа»лари узилиб кетади. Натижада, ҳужайраларда «нотўғри» молекулалар, «нотўғри» атомлар, яъни «қолдиқлар» пайдо бўлади. Бу қолдиқлар энди ҳужайраларга хос одатдаги атом эмас. Демак, улар нотўғри функция қилади, ҳужайралардаги одатий жараённи бузади. Ҳужайра ҳалокатга учрайди.

Агар ушбу кунлари рўза тутилса, ҳужайралар овқат ҳазм қилиш билан банд эмасликлари туфайли уларда карбонат ангидрид нисбатан кўп бўлади. Карбонат ангидриднинг нисбатан кўплиги эса, ҳужайрада биосинтезни кучайтиради. Демак, ҳужайрага кўп миқдорда энергия керак бўлади. Ана шу пайтда радиация туфайли келаётган ортиқча энергия ҳужайра томонидан ишлатиб юборилади, ҳужайрага шикаст етмайди.

Ушбу кунлар рўза тутилмаса, ҳужайраларда одатдагидек «юмушлар» бажарилаётган бўлади, ҳужайралар *одатдаги (нисбатан нейтрал)* муҳитда ўз вазифаларини бажараверадилар, яъни биосинтез жараёни одатдаги миқдордаги энергия ишлатиб ўтказилади. Радиация натижасидаги ортиқча энергия ишлатилмайди. Натижада, ортиқча радиация ҳужайра тузилмаларига шикастловчи таъсир этиб, атомлари ва молекулаларини «бузиб» қўяди. Ҳужайралар ишдан чиқади, организмга катта зиён этади. Айниқса, организм иммуннитетини таъминловчи ҳужайралари *(касалликларга қарши ишловчи тизими)* қаттиқ шикастланадилар, натижада, организмнинг ҳар ҳил

касалликларга қарши, айниқса, юқумли касалликларга қарши курашувчи қуввати пасаяди. Шунингдек, радиация ҳазм тизими ҳужайраларига айниқса, катта шикаст етказди. Баъзан-баъзан 3-4 кун рўза тутиб (*ўзининг куниди, албатта*) организмни ана шундай жиддий шикастланишдан сақлаб қолиш мумкин.

Ионлаштирувчи радиацияъни инсон организми уруғ ва тухум ҳужайраларига ниҳоятда зиёнли таъсир этишини алоҳида таъкидлаш керак. Гап шундаки, радиактив нур таъсирида уруғ ва тухум ҳужайра атомлари структураси бузилиб, ушбу ҳужайраларга хос бўлмаган «чала» атомларга айланади (*ҳатто энди у атом ҳам эмас, у «радикал»*). У уруғ ёки тухум ҳужайрасига хос вазифаларни бажара олмайди. Бунинг устига радикал юқори фаолликка эга эканлиги учун ҳужайрадаги биосинтез жараёнининг бошқа босқичларини ҳам бузади. Хуллас радиацияга учраган ҳужайра ўзига хос уруғ элементлари ёки тухум элементлари ўрнига, қандайдир бошқа «номаъқул» нарсалар ишлаб чиқаради. Организмга эса ундай нарсалар керак эмас, иммун тизими ўша номаъқул элементларни ўлдиришга мажбур бўлади. Шундай қилиб инсон организми сифатсиз уруғ ёки тухум ҳужайра ишлаб чиқаради ёки бутунлай уларни ишлаб чиқара олмай қолади. Инсоннинг насл қолдириш қобилиятига путур етади. Шунингдек, соғлигига катта зиён етади, чунки уруғ ёки тухум ҳужайрани меъёрида бўлиши инсон саломатлигини муттасил ушлаб туришда аҳамияти катта.

Бир йилда бир ой рўза тутиб, тозаланиш, шунингдек, қуёш радиацияси кучайган кунлари ҳам кўшимча рўза тутиш билан юқоридагидек ёмон ҳолатнинг олдини олиш мумкин.

Ҳозирги замонда, айниқса, ривожланган мамлакатларда аҳолининг катта қисми импотенция – жинсий мижознинг сусайиши касаллиги билан касалланган. Ушбу кишилар кўплаб миқдорда ҳар ҳил «рағбатлантирувчи», «қўзғатувчи» дорилар истеъмол қилиш ўрнига вақтида рўза тутсалар, умуман, дориларга муҳтож бўлмас эдилар. Жинсий мижознинг сусайиши организмда гормонлар мувозанатини бузганлиги учун ҳар ҳил асаб касалликларини келтириб чиқаради.

Шу кунларда(2002йил) ривожланган мамлакатларнинг бирида текширув ўтказилди. Давлат идораларида ишлаб турган, асосан, ўрта яшарли хизматчилар махсус тест саволлари ёрдамида асаб тизими хасталикларига текширилдилар. Уларнинг барчаси умумий тиббий кўрикдан ўтиб касбига яроқли, деб топилиб, сўнг ишга қабул қилинган кишилар эдилар. Хуллас, ўзларини соғлом ҳисоблаб юрган кишилар эдилар. Психоанализ эса ўша кишиларнинг 80 %идан кўпроғи ҳар ҳил асаб касалликларига чалинганини кўрсатди. Организмни рўза тутиш орқали тозалаш билан ушбу офатнинг олдини олса бўлар эди.

Вақтли матбуотнинг хабар беришича, шу кунларда (2002 йил) Франция мамлакати фуқаролардан бир гуруҳи ҳукуматдан «семизлик»ка қарши кескин чоралар кўрилишини талаб қилиб намойиш ўтказганлар.

Маълум бўлишича, Франция мамлакати фуқароларининг 20%и «семизлик» дардига чалинган. Семизликнинг, айниқса, ёшлар орасида кўпайиб кетганлиги фуқароларни жиддий ташвишга солмоқда. Уларнинг ташвишга туши-

шларига жиддий асослари бор, албатта. Семизлик муаммоси, нафақат Францияда, балки барча ривожланган мамлакатларда бор. Кўринишдан беозоргина туйилган бу семизлик катта ва жиддий муаммоларнинг дастлабки кўриниши, холос. Организмдаги модда алмашинуви билан боғлиқ касалликлар, эндокрин касалликлари (*ички секреция безлари касалликлари, жумладан, қандли диабет ҳам*) шунингдек, юрак, қон томирлари касалликларининг асосий қисми, мия қон томирлари касалликларининг асосий қисми, асосан, семизликнинг оқибатларидандир.

Олимларнинг таъкидлашича, семизлик ва унинг оқибатларини асосий сабаби 3 гуруҳга бўлинади:

Нотўғри овқатланиш;

Кам ҳаракатли турмуш тарзи (*гиподинамия*);

Ҳали «яхши ўрганилмаган баъзи сабаблар» (*жумладан, тўғри фикр юрита олмаслик оқибатида ўз ҳолатини тўғри тасаввур қила олмаслик ёки бепарволик ёки беписандлик*) оқибатида муносиб (*адекват*) чоралар кўра олмаслик.

Ривожланган мамлакатларда, инсонлар қўл кучи билан бажариладиган барча ишлар машиналар ва механизмлар зиммасига юклатилганлиги учун уларда жисмоний куч сарф этиб бажариладиган юмушлар салмоғи жуда кам. Озиқ-овқат маҳсулотлари эса кўп. Бунинг устига озуқа моддалари иложи бори-ча ишлатилиши, сақланиши ва ташилиши қулай бўлиши учун маълум даражада махсус «ишловдан» ўтказилган (*консерваланган, дудланган, тузланган, музлатилган, рафинизация қилинган, ярим тайёр ҳолатга келтирилган ва ҳоказо*). Натижада, озуқа маҳсулотлари қисман (*баъзан мутлақо*) ўз табиий структурасини йўқотган. Инсон организми эса озуқа маҳсулотларини табиий ҳолатда ҳазм қилишга мослашган. Ўз табиий структурасини йўқотган (*денатурация*) озуқа маҳсулотлари организмга кам энергия беради, сабаби, улар энергиясининг бир қисми «ишловдан» ўтаётган пайтда сарфланиб кетган. Лекин кўп миқдорда кераксиз чиқиндилар ҳосил қилади. (*шу ўринда ривожланган мамлакатларда анъана тусига кириб қолган ёмон одат, болаларни деярли тугилганидан бошлаб сунъий овқатлар билан боқиш одати, келажакда тузатиши қийин бўлган ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин эканлигини эслатиб ўтиши ўринли*).

Нотабиий овқатлар инсон ҳазм тизимида, асосан ингичка ва йўғон ичакда инсонлар билан бирга мувофиқ (*параллел*) (*синергизм*) яшаши керак бўлган микроорганизмларни бемалол яшашларига тўсқинлик қилади. Улар (*микроорганизмлар*) жуда озайиб кетади ёки бутунлай қирилиб битади. Уларнинг бемалол яшашлари, уларнинг «хўжаси» – инсон учун жуда муҳимдир. (*Инсон ички мухити ва дисбактерия бобларига қаранг*)

Ривожланган мамлакатларда «замонавий овқатланиш» натижасида, шунингдек, болаларни сунъий озуқалар билан озиқлан-тириш натижасида уларнинг ҳазм тизимидаги фойдали микроорганизмларининг сони камайиб кетади ёки бутунлай йўқолади. Бунинг натижасида организмга озиқ-овқатлар билан етказилиб берилиши керак бўлган барча (*элементларни*) нарсаларни етказиб беришнинг иложи бўлмай қолади. Чунки инсон организми учун зарур

оксил бирикмалар айрим минераллар ва витаминларни, шунингдек алмашинилмайдиган аминокислоталарни айнан мана шу микроорганизмлар ишлаб чиқаради. Шунинг билан бирга улар инсон организми учун кўплаб электролитлар ҳосил қилади ва ниҳоят ушбу жониворлар инсон учун асосий иссиқликни ҳосил қиладилар.

Нотўғри овқатланиш (*шунингдек, болаларни ҳам сунъий овқатлантириш*) инсонни ана шундай «жонкуяр ҳамроҳлари»дан жудо қилиши мумкин. Натижада, инсон организмида қандайдир моддалар етишмовчилиги юз беради. (*Ҳатто берилаётган озуқа ҳамма жиҳатдан; ҳам таркиби, ҳам сифати, ҳам миқдори жиҳатидан организм физиологик меъёри талаби даражасида бўлганида ҳам*). Организмга ўша қандайдир етишмаётган нарсаларнинг ўрнини тўлдириш учун нисбатан кўпроқ овқат қабул қилиш зарурияти туғилади. Организм маълум муддат «етишмовчиликларни» «қоплайди» (*кўпроқ овқат истеъмол қилиб*). Ана шундай қилиб организм керагидан кўпроқ озуқа истеъмол қилишига «кўникиб» кетади. Натижада, модда алмашинуви жараёни бузилади. Керагидан ортиқча озуқалар организмда ёғ бирикмалари шаклида тўпланади. Демак, семизлик пайдо бўлади.

Бунинг устига ривожланган мамлакатларга хос камҳаракатли турмуш тарзи (*гиподинамия*) семизликни «ривожланиши» учун айна муддао. Сабаби, кам ҳаркатли кишилар кам энергия сарф этадилар. Кўплаб қабул қилинаётган овқатлардан ҳосил бўлаётган энергияъни ҳаммаси «ишлатилиб» юборилмайди. Организмда энергия айланиши мувозанати бузилади. Кўплаб миқдорда ҳосил бўлаётган чиқиндилар ҳужайраларнинг ишлаш шароитини бузади. Яна кўплаб ёғ бирикмалари ҳосил бўлади ва танада йиғилади, семизлик даражаси ортаверади. Энг ёмони шуки, узоқ вақт «семизликда яшаш» (*шунингдек, унинг оқибатлари билан ҳам*) секин-аста ҳужайралар томонидан, гўё меъёр сифатида қабул қилиниб қолиши мумкин (*ҳужайралар «кўникиб» қолишса*). Демак, келгуси авлод семизликка мойиллик билан туғилади. Шундай қилиб, семизлик борган сари «ёшариб» кетаверади.

Семизлик ва унинг оқибатларини, шунингдек, инсон организмида келажакда бўлиши мумкин бўлган жиддий муаммоларни асосий сабабларидан ҳисобланган 3 чи гуруҳ сабабларини, яъни «ҳали яхши ўрганилмаган сабаблар»ни алоҳида кўриб чиқишимиз мақсадга мувофиқ.

Ушбу «сабаблар» орасида инсонлар тўғри фикр юрита олмасликлари натижасида ўз ҳолатини тўғри тасаввур қила олмаслиги ва оқибатда, муносиб чоралар топа олмаслиги (*неадекватность*), ёки бепарволик, беписандлик, дангасалик кайфияти кабилар ҳам бор. Инсонларда ана шундай ҳолатни қандай қилиб ва қаердан пайдо бўлиб қолишини тушунишга ҳаракат қилиб кўрамиз.

Бунинг учун инсон ҳужайраларнинг тузилиши, хусусиятлари, уларни бошқа жондорлар ҳужайраларидан фарқлари, кабиларни бироз эслаб оламиз.

Ҳужайра организмнинг тузилиши, функциялари учун маълум мақсад ва йўналишда ўзи алоҳида мустақил (*ёки гуруҳ ичид*) функция кўрсата олиш имконияти бор энг кичик бўлагидир. Ҳужайралар органларни, органлар организмни ташкил қилади. Ҳужайралар бажарадиган вазифаларига қараб

шакллари ҳар ҳил квадратсимон, кубсимон, ясси, цилиндрсимон, нотўғри айланасимон, юлдузсимон ва ҳоказо кўринишда бўлади.

Лекин уларда умумийлик бор. Фараз қилайлик, ғиштсимон кўринишли катакни. Катак сирти майингина қобик (*қўшма тола*) билан ўралган – бу ҳужайра мембранаси. Катак ичи ўта майин тўр билан тортилган (*ўта нозик қўшма тола*) - бу ҳужайра ретикуломаси, яъни цитосклети. (*Теннис ракеткасини кўз олдингизга келтиринг.*) Катак ичи оддий сувдан қуюқроқ суюқлик билан тўлган – бу ҳужайра суюқлиги – протоплазмаси ёки цитоплазмаси. Ҳужайра тўри – цитосклетида цитоплазманинг, тахминан, ўрта қисмида нотўғри доира шаклли ядроси жойлашган. Ядро атрофида бир томонда бир нечта айланасимон таёқчалар жойлашган – бу ҳужайра нерв аппарати (*аппарат Гольджи*). Ядронинг бошқа томонида нотўғри доирасимон танача – Митохондрий (*ҳужайра учун энергия ишлаб чиқарувчи «митти ҳужайра электростанцияси»*) жойлашган. Ядронинг яна бошқа томонида хромосома таначалари (*янги ҳужайра ҳосил бўлиши учун маҳсулотлар ишлаб чиқарувчи танача*) жойлашган. Ядронинг атрофида юқоридаги таначалар ораларида мукополисахарид таркибли таначалар (*ҳужайра учун озуқа- содда таркибли қандлар*) жойлашган. Инсон ҳужайраларининг тахминан эллик мингдан юз минг мартагача катта қилиб кўрсатадиган микроскоп орқали кўриниши схематик тарзда ана шундай. Ҳужайралар тана юмшоқ склетининг энг охириги тўрларига илашиб туради.

Буларни билиш нима учун керак? Гап шундаки, биз юқорида тасвир этганимиз ҳужайра ниҳоятда ўзига «хос»лиги билан муҳим. Биз схематик тарзда баён этганимиз ҳужайра ва уни ташкил қилувчилари фақат ўзига хос шаклга эга. Улар орасидаги масофалар ҳам ўзига хос «ўлчовли» бўлиб, ўша масофа сақланиши керак. Шунингдек, ҳужайра суюқлиги – цитоплазма ниҳоятда соф таркибли коллоид суюқлик. Ҳужайра мембранаси ичи ва сиртидаги ионлар жойлашуви ҳам маълум тартибли.

Ана шундай шароитдагина ҳужайралар бемалол, узок муддат ишлайдилар. Яъни ҳужайра ташқи муҳитдан келаётган (*акунпунктир каналлар орқали*) электрон ҳужайранинг ташкил қилувчиларини орасидан доволон ўтади, ҳужайра суюқлиги ҳаракатини таъминлайди ва ҳужайрада электромагнит майдонларини ҳосил қилади. Ҳужайра ичи суюқлигини ҳаракатини асосан, нафас олиш-чиқариш ҳаракати билан дифрагма таъминлайди. Электрон ҳаракати эса рағбатлантиради. Электрон ҳаракати давом этиб, у ядро қобиғи тешикчаларидан ўтиб ядрога таъсир этиши, ҳужайра «ядро реактори»ни ишлатиб юборади. Натижада, ядро микрoлазер нурлари ҳосил бўлиб, бу нурлар ядро қобиғи тешикчаларидан чиқиб ҳужайра бўйлаб тарқалади. Ушбу нурлар таъсирида ҳужайра митохондрийси ҳужайра фаолияти учун электроэнергия ишлаб чиқаради. Хромосома эса ушбу нур таъсирида янги ҳужайралар учун ўз маҳсулотларини ишлаб чиқаради. Ана шу маҳсулотлар, яъни ҳужайралар учун элементлар, хромосомаларга аввалдан программалаштирилиб, «ёзилиб» қолган ахборотлар асосида пайдо бўлади. Яъни аждодлар шакли, рангги ва хусусиятлари кабилар. Агар хромосомалар соф бўлса, аждодларнинг ҳамма шакли ва хусусиятлари ўшандай мукамал

тарзда ўтади. Агар инграммалар билан ғуборлашган бўлса, аждодлар шакли ёки хусусиятлари нуқсон билан ўтиши мумкин.

Ана шу юқоридаги юмушларни бажариш учун хужайра озиқланиб туриши керак, албатта. Хужайра учун озуқа аввалроқ айтганимиздек хужайрадаги мукополисахарид доначаларидир. Бу доначалар инсон истеъмол қилаётган озиқ-овқат моддаларидан ҳосил бўлади ва ичаклардан қон билан хужайраларга келади.

Инсон боласи туғилиши биланоқ кўкрак сути билан озиқлантирилса, бола «ўғиз сути»га тўяди. Сабаби, она кўкрак безида бола туғилишига озрок муддат қолганда сутсимон модда ҳосил бўлади, бу суюқлик ҳали сут эмас. Бу суюқлик она танаси суюқликларига хос, яъни қон плазмаси, хужайралар ва хужайралараро суюқликлар хусусиятига эга бўлган суюқликдир. Гўдакнинг «ўғиз сути»га тўйиши унинг учун ҳаётининг аҳамиятига эга. Биринчидан гўдак ҳаётининг дастлабки кунларида, сунъий озуқалар у ёқда турсин, ҳатто ўз онаси сутини ҳам «ҳазм» қила олмайди. «Ўғиз сути»ни эса бемалол «ҳазм» қилади. Тўғрироғи, «ўғиз сути»ни ҳазм қилишга ҳожат ҳам йўқ. Унинг ўзи тайёр ҳолда, сабаби, ўғиз сути таркибидаги оксил моддалар миқдори она сути таркибидаги оксил моддалар миқдоридан 5 марта кўп. Шунингдек, ушбу оксил моддалар ишлатишга тайёр ҳолатда бўлади. Гўдак ошқозонида дастлабки кунларида кислотали муҳит йўқ. Шунинг учун микроорганизмлар ўғиз сути билан бирга бемалол гўдакнинг ичакларига ўтиб кетади. Улар (*микроорганизмлар-лактобактерин, бифидумбактериун*) она кўкрак бези сўргич қисмида бўлади, гўдак уларни ўғиз сути билан бирга ютиб юборади. Улар, айниқса, ингичка ичакларда (*лактобактеринлар*), йўғон ичакда (*бифидумбактеринлар*) ўзлари учун «ниҳоятда маъқул» жойни топадилар ва ўша жойда яшаб, ичакдаги жуда кўп сонли гликоколис (*-сўргичлар-*) ораларида «макон қуриб», яшаб қоладилар. Ўғиз сути шарофати билан гўдак ичакларида ҳосил бўлган маъқул муҳит яъни нисбатан улар учун энг маъқул келади. Шундай қилиб инсон гўдаги ўзи учун энг маъқул «ҳамроҳ»ларни ҳаётининг дастлабки 5-6 кунлик даврида «топиб», уларни ўз ичакларига жойлаштириб олади. «Ўғиз сути»нинг аҳамияти яна шундаки, у гўдакнинг ҳазм тизимини бир неча кун ичида она сутини таркибий қисмларга ажратувчи, уларнинг ичаклар орқали сўрилишини таъминловчи ферментлар пайдо бўлишига тайёрлайди. Шунингдек, жигарни ҳам қон орқали келаётган озуқа моддаларни «ишловдан» ўтказишга мослаштиради.

Ушбу жараёнлар она кўкрагида сут пайдо бўлиши (*ўғиз сутини она сутига аста-секин айланиши*) жараёнлари билан узвий боғлиқ ҳолда кечади. Яъни бола ҳазм тизими она сутини қабул қила олиши ва онада сут ҳосил бўлиши параллел кетади.

Маълумки, озуқа моддалари ер, сув ва ҳаводан қуёш нури иштирокида ҳосил бўлади. Илдизлари орқали сувда эриган ҳолда келаётган ер элементлари, барглари орқали ҳаводан азот, карбонат ангидрид ва қуёш нури олиб ўсимликлар фотосинтез жараёнлари ўтказиб, углеводлар, оксиллар, ёғлар, витаминлар, ферментлар, минерал бирикмалар ва ҳоказолар – яъни озуқа моддалари ҳосил қиладилар. Ўсимликлар қабул қилган қуёш нурининг бир қисми озуқа

моддаларида АТФ молекулалари шаклида жамланади. Гўё «кимёвий боғланади» ва сақланади.

Истеъмол қилинган озуқа моддалари ҳазм тизимининг алоҳида қисмларида ҳар ҳил муддатларда, алоҳида ферментлар иштирокида углеводлар, оксиллар, ёғлар, витаминлар, ферментлар ва ҳоказолар каби таркибий қисмларга ажратилади. Улар ичаклардан қонга сўрилиб, жигарга боради. Жигарда «бирламчи ишлов» олиб, организмдаги барча тегишли ҳужайралар билан «муносабатга» кириша оладиган ҳолатга келтирилади. Шундан сўнг озуқа модда элементлари қон билан бутун организмнинг тегишли ҳужайраларига тарқатилади. Бир вақтнинг ўзида ҳужайралар озуқа орқали эриган ҳолда қон билан келаётган кислородни ҳам олади. Барча ҳужайралар озуқа моддалардан кислород иштирокида аввало ўзларининг эҳтиёжи учун, яъни янги ҳужайралар ҳосил қилиш учун, шикастланган ҳужайраларни тиклаш учун, сўнг ўзининг хос маҳсулотларини ишлаб чиқариш учун фойдаланади. Ҳужайралардаги биокимёвий жараёнлар натижасида АТФ молекуласи ҳам босқичма-босқич, поғона-поғона тартибда парчаланаяди, сабаби, кимёвий боғланган нур поғона-поғона тартибда ечилади. «Озод» бўлган нурнинг бир қисми ҳужайра нур танасини (*ҳужайрагологияси-ҳужайра нур тасвири*) тўлдириш учун, бир қисми янги ҳосил бўлаётган ҳужайраларга нур танаси ҳосил қилиш учун ишлатилади. Нурнинг бир қисми ҳужайраларда биокимёвий жараёнларни ўтиши учун ишлатилади. Маълумки, барча ҳужайралар, уларда фақат нур танаси мавжуд бўлсагина ишлай олади. Организм аъзоларининг ўзаро ички «ишчи» алоқалари, шунингдек, организм ва ташқи муҳит орасидаги доимий биорезонанс алоқалари ҳам фақат ҳужайраларда голография мавжуд бўлгандагина мумкин бўлади. Ҳужайраларнинг ўз нур таналарини тиклай олмаслиги ҳужайраларнинг ўлганини билдиради.

Организмдаги ҳужайралар қатори эмизикли аёллар сут безлари ҳужайралари ҳам, озуқа моддалари таркибидаги АТФ молекуласини парчаланиши натижасида ҳосил бўлган энергиянинг бир қисмини ҳужайраларни голографиясини тўлдириш учун, янги ҳосил бўлаётган ҳужайраларни нур танасини ҳосил қилиш учун, қолганини ҳужайраларнинг хос маҳсулотларини ишлаб чиқариш учун ишлатади. Сут безлари ҳужайралари голографиясининг етарли даражада нур билан тўйинтирилиши натижасида у ерда организмнинг деярли барча қисмлари билан ўзаро ички «ишчи» алоқалар ўтишига ва ташқи муҳит билан энг яхши даражада биорезонанс мулоқотлари ўтказиш учун имконият яратилади. Безлар ҳужайралари биокимёвий жараёнлар ўтказиб оддий озуқа элементларидан кислород иштирокида мутлақо янги сифатли (*углеводлар, оксиллар, ёғлар, ферментлар, витаминлар, минераллар ва ҳоказолар*) озуқа моддалари синтез қиладилар. Ушбу биосинтез жараёнларини ўтиши нур танага мутлақ боғлиқ. Шунингдек, ушбу биокимёвий жараёнлар орқали ҳужайра голографиясини ташкил қилувчи нурларни бир қисми яна янгидан АТФ молекуласи ҳосил қилади, яъни сут безлари ҳужайралари нурининг бир қисмини яна янгидан «кимёвий» боғлайди. Ана шу нурда (*она сутидаги нурда*) бошқа озуқа моддаларидаги нурлардан фарқли ўлароқ фақат инсонга хос бўлган сифатлар (*жумладан инсоний меҳр*) жамланган. Энг муҳими, ушбу нурда ҳар

бир авлод шажарасининг фақат ўзларига хос бўлган хислатлари (*ҳам жисмоний, ҳам маънавий*) тилсимланган, яъни кодлаб битилган бўлиб, ушбу кодланган нур гўдак организмга (*она сути билан*) тушгандан сўнг гўё бир калит бўлиб гўдак хужайра хромосомаларига кодланган аждодлар программасини тегишли тартибда “еча” бошлайди. Гўдакнинг келажакда қандай инсон бўлиши унинг хужайралари хромосомаларида у пайдо бўлган дастлабки кунлардаёқ «ёзилган».

Тушуниш осон бўлиши учун схематик тарзда осонроқ қилиб баён этганимиз сут ҳосил бўлиш жараёнлари аслида ўта мураккаб жараёнлар бўлиб, бу жараёнларнинг анчагина қисми ҳали расмий физиология ва биокимёда тўлалигича тушунтирилган эмас. Лекин аниғи шуки, сут ҳосил бўлиши жараёнларида аёл руҳияти, хиссиёти, идроки ва уларга ташқи муҳит таассуротларининг айниқса оила иқтисодий ва маънавий муҳитининг роли асосий ўринда туради.

Ташқи муҳит таассуротларининг инсон бош мияси олий нерв фаолияти билан боғлиқ (*бош мия пўстлоқ қавати пирамидасимон хужайралари*) хужайраларига таъсири натижасида ушбу хужайраларда алоҳида сифатли биомайдонлар ҳосил бўлади. Майдонлар сифати ташқи муҳит таассуроти сифатига ва аёл руҳиятининг ҳолатига боғлиқ. (*аёл руҳияти эса, жумладан унга кўрсатилаётган меҳрга, эътиборга боғлиқ. Алоҳида эслатиб ўтиш ўринли Самимий эътибор ва меҳр кўрсатилган бахтиёр хомиладорлар, эмизикли аёллар тарбиялаган болалар келажакда ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом инсон бўлиб шаклланадилар*). Ушбу хужайраларда ҳосил бўлган алоҳида частотали тўлқин тебранишли биомайдон импульс энергияси зарядлари кўринишида бош миянинг пўстлоқ ости қаватида жойлашган марказлар – гипоталамик-гипофизар соҳаси ва лимбик тизимига ўтади. Ушбу зарядлар таъсирида соҳа нерв хужайраларида хос биомайдонлар ҳосил бўлади. Натижада, ушбу нерв хужайралари троп гормонлари деб аталувчи кўплаб турдаги ўта кучли фаолликка эга бўлган гормонларни ишлаб, қонга чиқаради. Бир вақтнинг ўзида олий нерв фаолияти билан боғлиқ бош мия хужайраларидан ва гипоталамик-гипофизар соҳа нерв хужайралари, шунингдек, лимбик тизим нерв хужайраларидан сут безлари хужайраларига тўғридан-тўғри импульс энергия зарядлари ҳам энергия каналлари орқали келади. Бош мия импульс заряди, қондан тегишли троп гормонлари, эриган кислород ва озуқа моддалари элементларини олган сут безлари хужайралари биринчи навбатда хужайра голографиясини тўлдириб, сўнг алоҳида сифатли озуқа моддалар мажмуаси - «Она сути»ни синтез қиладилар. Яна бир бор алоҳида таъкидлаймиз, ушбу сут бошқа ҳар қандай сутлардан тубдан фарқ қиладиган алоҳида «инсоний» сифатли озуқалар мажмуаси бўлиб, унда инсон гўдагининг барча (*ҳам маънавий ҳам жисмоний*) талабларини тўла қондириш имконияти бор.

Сут ҳосил бўлишида юқорида тилга олинган аъзолардан ташқари организмнинг эпителий хужайраларига эга бўлган барча аъзолари: тери қопламаси, нафас олиш тизими, ҳазм тизими, ҳид билиш, таъм сезиш, тактил сезги каби барча сезувчан хусусиятли тизимлар, таносил аъзолари, барча ички секреция безлари ва сут безлари орасидаги тўғридан-тўғри энергия каналлари

орқали бўладиган электрон мулоқотлар, шунингдек, ушбу соҳаларнинг марказий нерв тизими орқа мияси орқали сут безлари билан рефлектор алоқалари ҳам муҳим рол ўйнайди.

Сут ҳосил бўлиш жараёнида она-бола жисмлари муносабатларининг аҳамияти беқиёс. Ушбу муносабатларнинг моҳиятини тушуниш учун элементар заррачалар хоссаларидан баъзиларини тушуниб олишимиз керак. Барча элементар заррачалар, шу жумладан, инсон жисмининг элементар заррачалари ҳам ҳар доим маълум орбита бўйлаб ва албатта, ўз ўқи атрофида айланади. Элементар заррачалар орбита бўйлаб ҳаракатлари давомида бўйлама тўлқинлар ҳосил қилса, ўз ўқи атрофида айланишлари натижасида спин тўлқинлари, деб юритиладиган тўлқинлар ҳосил қилади. (*Организмдаги деярли барча заррачалар чапдан ўнгга айланади, жуда кам миқдордаги заррачалар, асосан баъзи аминокислоталар заррачалари ўнгдан чапга айланади*). Тўрт парракли оддий ғилдиракни кўз олдингизга келтиринг ёки хоч (*крест*) шаклини эсланг, марказий ўқи атрофида айланаётган ғилдирак ёки хоч ҳаракати давомида бир сектордан энергия ютади. Кейинги секторидан энергия чиқаради. Зарралар шу йўсинда айланаверади. Энергия эса ютилаверади ва чиқаверади, спин тўлқинлари ҳосил бўлаверади. Зарраларнинг ушбу моделини инсоннинг бутун танасига «кўчирсак» оёқлари ва қўлларини ёзиб турган инсон гавдаси намоён бўлади. Инсон танасининг сирти-тери қопламаси, ташқи муҳит билан инсон жисми орасидаги гўё чегара. Яна физика қонунларини эсласак, жисмларнинг сиртлари энергетика нуқтаи назаридан энг фаол қисмларидан ҳисобланади. Ушбу ерда ташқи муҳитнинг инсон жисмига нисбатан «сирти» ҳосил бўлади. Инсон жисмининг эса ташқи муҳитга нисбатан сирти ҳосил бўлади. Демак, энергияларнинг энг кўп тўпланадиган ва мулоқотларини амалга оширадиган жойи ҳосил бўлади. Ушбу энергиялар эса инсон организмидан чиқаётган энергиялар, асосан, мусбат зарядли электронлар ва атмосферанинг инсон териси яқинидаги сиртига тўпланаётган, асосан, манфий зарядли аэроионлардир. Тик турган инсон атрофида ана шу зарраларнинг «тумани» тухумсимон (*эллипсисмон*) кўринишида мавжуд бўлади. Ушбу зарядлар тумани–инсон аураси, инсон нури, шуъласи, деб юритилади. Бу шуъла оддий кўзга кўринадиган даражада кучли эмас. Лекин танаси соғлом кишиларда, айниқса, болалар танасининг тиниклигидан унинг шуъласини сезиш мумкин. Шунингдек, ҳар жиҳатдан соғлом, танаси тоза, голографияси яхши тўйинган кишиларда ҳам сезилади, улар тўғрисида «чехрасидан нур ёғилиб турибди», дейишади. Юқорида баён қилганимиз «хоч» (+) нинг ўз ўқи атрофида айланиши унинг секторларидан энергия ютилиши ва чиқарилиши мувозанати табиат ритми билан боғлиқ. Табиат ритми болани она вужудида пайдо бўлганидан бошлаб, она «хоч»и энергия чиқарганда бола «хоч»и уни ютади, бола «хоч»и энергия чиқарганда она «хоч»и уни ютадиган тартибга туширган. Ана шу тартиб бола туғилганидан кейин ҳам эмизиш ва эмиш факторлари орқали давом этади. Бу ҳам табиат ритми.

Боланинг фаол эмиши эса ушбу жараёнларни аъло даражада ўтаётганини билдиради. Шундай қилиб, «ўғиз сути» бир неча кунлар давомида аста-секин она сутига айланади. Шундан сўнг бола она сутини бемалол ҳазм қила олади. Шунингдек, боланинг «хамроҳ»лари микроорганизмлар ҳам. Она сути

ичаклардан қонга сўрилиб, жигарда «махсус ишловдан» ўтиб, хужайраларда мукополисахарид таначалари шаклида йиғилган хужайралар озукасида, она жисмининг жуда майда зарралари бор. Она сути сиз билан биз тасаввур қилганимиз, сут даражасига келгунга қадар она организмда минглаб жараёнлардан ўтган, ота, она ва аجدодлар танасининг ниҳоятда майда зарраларидир. Унда ота, она ва аждодларнинг фақат ўзларига хос хусусиятлари жамланган. Бу хусусиятлар ўша гўдак хужайраларига қондош. Шунинг учун гўдак хужайра хромосомалари уларни озукка учун ишлатганида номутаносиблик рўй бермайди.

Аждодлар шакли ва хусусиятлари бемалол ривожланаверади. Яъни инсон гўдагида инсонийлик хусусиятлари (*бошқа хусусиятлари билан бирга*) ривожланаверади. (*Янги инсоннинг, оиланинг, жамиятнинг келажаси, ҳомиладор онага, унинг ҳомиладорликка қанчалик тайёрлигига ва албатта ҳомиладорлик даврининг қанчалик сифатли ўтишига, сўнг гўдак парваришининг сифатига мутлақо боғлиқ. Шунинг учун оила ва жамият учун ўта зарур бундай масъулиятли вазифани сифатли бажарилиши учун айниқса, оила бошлиқлари ўта масъулиятли бўлиб, оилада ҳар томонлама соғлом фарзанд тарбияланиши учун барча шарт-шароитларни яратиш беришлари керак*). Шу ўринда ислом дини шаръий қонунларидан бири никоҳ низомини эслаб ўтиш ўринли. Ушбу низомда, жумладан, тақдир тақозоси билан «эмикдош» бўлиб қолган «ёт» эркак ва аёлни бир-бирларига никоҳлаш ман этилган. Чунки бу «ёт» эркак ва аёл болалигида бир аёл сути билан боқилган, демак, улар ака-сингил ёки опа-ука бўлиб қолганлар она сути воситасида. Ваҳоланки, шариат баъзи бир ҳолатларда қариндошлар орасида никоҳ тузилишига руҳсат беради. Чунки қариндошлар «эмикдош» эмас.

Агар гўдак туғилганидан бошлабоқ сунъий озукка билан боқилса, ўша гўдак ривожланишининг биринчи ҳалқаси бузилади. Яъни у «оғиз сути» ва у орқали унинг фойдали босқичидан махрум бўлади. Энг аввал ўша гўдак ўз организмда «фойдали ҳамроҳ»лар ҳосил қила олмайди. Гўдакни иммун тизимига путур етади (*фойдали микроорганизмлар юқорида ёзганларимиздан ташқари болаларни иммун тизимини мустаҳкамлашда фаол қатнашадилар*) Натижада,

1. гўдакни касалликларга қарши курашиш қобилияти пасаяди. Лекин гўдак онадан ўтган иммунитет ёрдамида ва шунингдек, ўзининг табиий мослашиш қобилияти ёрдамида қийинчилик билан бўлсада, сунъий овқатларга мослашади. Бу мослашишда, албатта, ҳам сифати, ҳам таркиби, ҳам миқдори жиҳатидан гўдаклар физиологиясига мос қилиб, юқори технология усуллари билан тайёрланган сунъий маҳсулотларнинг роли катта. Лекин улар, асосан, сигир сути ва у асосида кўпгина кўшимча маҳсулотлардан тайёрланади. Сигир сути ва ўша кўшимча маҳсулотлар инсон гўдаги хужайраларига қон-қариндош эмас. (*уларда инсон заррачалари, инсон меҳри йўқ*) Бунинг устига сунъий озукалар «мукамаллаштириш» учун кўп, ҳар ҳил «ишлов»лардан ўтган. Натижада, кўп жиҳатдан ўз табиий структурасини йўқотган. Бундай озукалар болалар организмда кўплаб чиқиндиларни ҳосил қилади. Аста-секин болаларда «семизлик» ҳосил бўла бошлайди. **Энг ёмони**, хужайра мукополисахаридлари сунъий овқатлантирилган болаларда, сигир сути

ва бошқа маҳсулотлардан тайёрланганлиги учун инсон гўдагига ёт. Ушбу гўдаклар ота-онаси зарралари, ҳиссиётлари, хусусиятлари билан «тўйинган» мукополисахаридлар эмас, сигир сути ва бошқа қўшимча маҳсулотлар зарралари, хусусиятлари билан «тўйинган» мукополисахаридларни олади. Яъни инсон гўдагига, унинг организми хужайраларига «**ноинсоний**» сифатлар, хусусиятлар жойлашиб қолади. Бу гаплар гўдакнинг ҳамма хужайраларига тааллуқли, шу жумладан, инсоннинг ақли, заковатини, такомиллигини биологик унсури – бош мияънинг олий нерв фаолияти билан боғлиқ «ноёб» нерв хужайралари учун ҳам. Болани нотўғри овқатлантириш давомли бўлиб, уни ўзи мустақил овқатланганида ҳам нотўғри овқатланиш давом этаверса, хужайра «номаъкул» мукополисахаридлардан ташқари яна чиқиндилар билан ҳам тўлишади, хужайрада энергия айланиши мароми бузилади. Моддалар алмашинуви бузилади. Хужайра цитоплазмаси қўйилишади. Хужайранинг шакли ўзгаради. Оқибатда, хужайрада тўғри биомайдон ҳосил бўлиши қийинлашади. Ана шундай ходиса олий нерв фаолияти билан боғлиқ ноёб хужайраларда ҳам юз беради. Ушбу хужайраларда ҳам тўғри биомайдон ҳосил бўлиши қийинлашади. **Физикларни таъкидлашича, фикр, ақл, идрок – бу майдон, ноёб нерв хужайраларида ҳосил бўлаётган биомайдон.** Маълумки, табиатдаги барча нарсалар коинотдан фақат ўзига хос тўлқин тебраниш узунлигидаги зарядларни қабул қилади ва худди ана шундай «тебраниш» билан резонанс қайтаради. *(Шу жумладан, инсон хужайралари ва уларни ташкил қилувчилар ҳам.)* Шунинг учун агар инсон хужайралари, ёт нарсалар билан тўлишиб қолса, энди у инсон хужайрасига ҳос эмас, ўша ёт нарсаларга ҳос тўлқин узунлигидаги зарядларни қабул қилади ва ўшанга ҳос «жавоб» қайтаради. Демак, ўша хужайра, масалан, олий нерв фаолияти билан боғлиқ ноёб хужайра бўлса, у хужайрада энди инсонга ҳос тўғри биомайдон ҳосил бўла олмаганлиги учун, инсонга ҳос тўғри фикр чиқара олмайди. Энди у фикрлар, кўпроқ нафси қондириш каби, инсон учун биринчи даражали бўлмаган фикрлардан иборат бўлади. Ана шундай қилиб, инсонларда «инсонлар даражасида» фикрлаш қобилияти пасая бошлади. Бу охир оқибатда, ўзини *(бошқаларни ҳам)* инсон даражасидаги кадр-қимматини тўғри баҳолай олмайдиган бўлиб, қолишига олиб келади. Ана шундай кишилар ўз ҳолатини тўғри баҳолай олмайдилар. Ҳаётда ўз ўрниларини топа олмай бир умр ночор яшашга мажбур бўлишлари мумкин. Арзимаган муаммоларни ҳам тўғри ечимини топа олмайдилар. Шу жумладан, ўз саломатликлари хусусидаги муаммоларни ҳам *(Эслатиб ўтамиз оиладаги моддий ва маънавий муҳитни яхшилаб, ҳомиладор аёлларни тўғри овқатланишини таъминлаб, болаларни тузилганидан тўғри овқатланишга ўргатиб вояга етказиш билан оилани юқоридаги ўта жиддий муаммолардан сақлаб қолиш мумкин. Бунинг учун оила бошлиқлари жиддий бош қотиришлари керак . Улар соғлом турмуш тарзини, ёки оқибатда қонда пул кўтариб шифоҳоналар ва аптекалар орасида бесамар сарсон югуришни таъмин*

этадиган “ўзи бўларлик” турмуш тарзини танлашлари керак. Сабаби янги авлоднинг келажаги уни вужудга келишининг дастлабидан вояга етгунча бўлган даврда шаклланади).

Кейинги 20-30 йил давомида семизлик ва унга боғлиқ юрак, қон-томир касалликлари, моддалар алмашинуви касалликлари, эндокрин касалликлари (*жумладан, қандли диабет*) касалликларини кўпайиб кетиши (*айниқса, ёшлар орасида*) барчани (*ҳукуматни ҳам, фуқароларни ҳам*) жиддий чоралар кўришига ундамоғи лозим албатта. Айтиқса, фуқаролар ўзлари ўзларининг соғлиқлари ҳақида жиддий ўйламоқликлари керак. Бунинг учун тўғри овқатланишни одат қилмоқликлари (*айниқса, болалар фақат она сути билан боқилиши керак*) керак. Шунингдек, кундалик ҳаётда ҳаракат фаоллигини юқори даражада бўлишига интилиши керак.

Ҳақиқат нуқтаи назаридан тан олиш керак, кўпчилик кишилар намоз ўқийдиган оилаларда семизлик ва унга боғлиқ муаммолар кам. Сабаби, у оилаларда кўпчилик анъаналарга, қоидаларга риоя қилиб ҳаёт кечирадилар. Бу эса, аввало, холис ният (*фикр*) қилиб яшаш, тақво қилиш, ибодатларни вақтида адо этиш, парҳезкор бўлиш ва ҳоказо. Бундай турмуш тарзида ҳаёт кечираётган кишиларда (*аввало болаларда*) уларнинг организмида ҳеч қандай моддалар номутаносиблиги рўй бермайди. (*Чунки улар аввало «ўзиз сутига», сўнг она сутига тўйиб катта бўладилар*). Шунингдек, улар организмида энергия айланишида муаммолар йўқ, чунки ёшлиқдан ибодат машқларини бажариш етарли даражада ҳаракат фаоллигини ва тўғри нафас олишни таъминлайди.

Парҳезкор бўлиш, вақти-вақти билан рўза тутиб жисмоний ва руҳий таналарини тозалаб туришлари уларни жисмоний ва руҳий таналарини узоқ вақт бардам ва бақувват сақлаб қолишини таъминлайди.

Рўзанинг яна бир хосияти шуки, у жамиятнинг интеллектуал салоҳиятини юксак даражага кўтаради. Тарихдан маълумки, Марказий Осиёга ислом кириб келганидан сўнг, бу ерда жамиятнинг интеллектуал салоҳияти ўсди. Ушбу минтақадан ниҳоятда кўп, ҳар томонлама баркамол, билимдон, дунё илмига сезиларли даражада ҳисса қўшган алломалар етишиб чиқди. Бу бутун дунё тан олган факт. Организмни ҳам жисмонан, ҳам руҳан тозалашнинг хосияти бу. Бундай юқори натижаларнинг асосий сабаби улар авало барча илмларнинг ибтидоси илоҳий, илмларни чуқур ўзлаштирдилар, анашу илм талаблари асосида дунёвий илмларни ҳам аъло даражада ўзлаштирдилар, ўз турмуш тарзларини шакллантирдилар. Натижада ҳам илоҳий илмларни, ҳам дунёвий илмларни ривожига сезиларли даражада ҳисса қўша олдилар.

VI боб. ИНСОН РУҲИНИНГ ПОКЛИГИ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

ОРГАНИЗМНИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ҒУБОРЛАРДАН ТОЗАЛАШ

Соғлом рух – соғлом тана.

Китобнинг аввалги бобларида баён этилган муолажалар туғилгандан сўнг орттирилган деярли барча касалликларнинг олдини олиш ёки уларни

соғломлаштириш имконини беради. Лекин организмнинг ботиний-(онг, нур, плазма) таналари хужайра хотирасига яъни онгига ёмон хислатли энергия (*инграмма*) ёзилиб қолган бўлса, ушбу китобда ёзилган муолажалар бундай касалликни тузата олмайди. Бошқача қилиб айтганда, хужайранинг ботиний хотирасига ёмон сифатли энергия ёзилиб қолган бўлса, у хужайрада яхши сифатли энергия ўрнига жойлашади, натижада, ўша хужайралар ёки хужайралар гуруҳи голографияси «хиралашади». Демак, ўзига хос функцияларни бажаришга қодир бўлмай қолади. (*Инсон касалликларга берилувчан бўлиб қолади.*) Оддий тозалаш усуллари билан бундай «ғубор»ларни бироз тозалашни иложи йўқ. Ёмон сифатли психоэмоционал энергия, деб аталадиган бу ғуборлардан (*инграммалардан*) организмни фақат инсоннинг ўз рухий энергияси тозалай олади.

Ёмон хислатли энергия (*инграмма*) инсон организмга уни пайдо бўлиб шакллана бошлаган дастлабки пайтларида кириб қолиб, инсон билан бирга ривожланиши мумкин эканлиги ҳақида аввалги бобларда тўхталиб ўтган эдик. **Ёмон сифатли энергия билан «булғаниб» қолган хужайралар голографияси боланинг ўсиши даврида ўз структурасини мустаҳкамлаб олади, оқибатда, бола ҳарҳил касалликларга берилувчан**, носоғлом инсон бўлиб етишади. Унингсиз ҳам инсон ҳар куни, ҳар қадамда сон-саноксиз турли-туман, инсоннинг ботиний(*қалб*) танасини, руҳ танасини шикастлантирувчи ҳодисаларга дуч келади. Булар оддий бесаранжомликлар, ноҳақ ҳақоратлар эшитиш, турмуш қийинчиликлари, иш жойидаги номаъқулчиликлар, кишилар ўртасидаги носамимийликлар, ҳар ҳил адолатсизликлар, номаъқул иқлим шароитлари, инсонлар ўртасидаги дағал муомалалар ва ниҳоят инсоннинг ўз характеридан бўлиши мумкин, яъни инсон ўзи яхшилиқни ёқтирмаслиги, атроф муҳитга, жамият ва кишиларга негатив муносабатда бўлиши мумкин. Бундай кишилар атрофдагиларга катта зиён етказишлари етмагандек ўзларига ҳам фойда келтирмайдилар. Бунинг олдини олиш учун ота-оналар фарзанд «ҳосил қилиш»дан олдин махсус тозалов-соғломлаштирув курсидан ўтишлари керак. (*Тозалов муолажалари агар хужайра даражасида ўтказилса, авлоддан ўтиб келаётган ёмон хислатларни ва жуда кўп ирсий касалликларни тўхтатиб қолиши мумкин.*) Ёмон сифатли энергия яъни инсон ҳаётининг илк даврларида ҳомила хужайралари хотирасига ёзилиб қолишига, она қорнидаги ривожланишнинг кейинги босқичларида ёзилиб қолишига, ёки болалиқнинг дастлабки йилларида ёзилиб қолишига фақат ота-она ва атрофдагилар айбдор.

Юқоридагиларнинг барчаси аста-секин хужайраларимиз хотирасига ёмон хислатли энергия оз-оздан ёзилиб қолишига олиб келади ва натижада, ҳозирги замон кишиларининг, деярли барчасида ёшимиз 40-50 ларга боргунча анча миқдорда ёмон сифатли энергия танамизга (*вужудимизга*) жойлашиб олган бўлади. Бу эса кўпгина хужайраларни голографиясини бузади, хужайраларнинг яхши ишлашини қийинлаштиради. Хужайраларнинг яхши ишлай олмаслиги, уларни ҳар ҳил чиқитлардан яхши тозалана олмаслигига олиб келади ва натижада, касаллик ривожланади. Демак, организмни «психоэмоционал чиқитлар»дан тозалаш зарурати туғилади. «Психо-эмоционал

ғуборлар» дан эса оддий тозалаш усуллари билан рухий покланиш усуллари биргаликда бажарилганда қутулиш мумкин, холос. Бунинг устига жисмоний тананинг баъзи касалликларини (*рухий касалликларни эмас*) мутлоқ тузатиш учун нафақат юқорида ёзганларимиз организмни тозалаш талаб этилади, шунингдек, рухий яъни (*ботиний*) танани ҳам тозалаш талаб этилади.

Инсон организмни унинг ботинига ўрнашиб олган ёмон сифатли психик-эмоционал энергиядан тозалаш учун ишлатиладиган кўпдан кўп усуллардан, бажарилиши осонроқларини ўрганишга ҳаракат қиламиз. Яъни онгдаги ёмон хотирани ўчириб ўрнига эзгуликни жойлаштириш учун атайлабдан фикрни бир нуктага жамлаб мушоҳада қилиш жараёни. Бундай жараённи қадимги хинд файласуфи Патанжала “Бундай медитация орқали инсон онгидаги ёлгон ва ёмон тушунчаларни ўчириб асл илмларни ўзлаштириб онгни тинчлантира оладиган сокин уйкуга олиб келиши мумкин булган бошқарув жараёни” деб изоҳлаган.

Бажариш техникаси: Ушбу машқни уйқу олдидан бажариш қулай, ухлаб қолсангиз эртасига келган еридан давом эттирасиз. Тинч, осойишда ҳолатда эркин нафас олинади, хаёл жамланади. Бўлиб ўтган барча воқеа ва ҳодисалар эсга олинади, масалан, муолажа ўтказилаётган пайтдан бошлаб гўё «хаёт дафтари» бугунги кундан бошлаб аввалига қараб аста-секин «варақлаб» борилади. Айтайлик, бугун ёки кечаги кунни сизни биров ноҳақдан хафа қилди. Сиз ўзингизни босиб, унга «жавоб» қайтармадингиз. Демак, кеча сиз етарли даражада ёмон энергияъни ўз хужайра хотирангизга “ёзиб” олгансиз. Бундай «хотиралар» сизни танангизга бир кун катташикаст етказишини биласиз. Бутун медитация пайтида ўша воқеани батафсил, энг майда-чуйда тафсилотларигача қайтариб «кўриб» чиқасиз. Шунда сиз, эҳтимол, ўша воқеанинг содир этилишига ўзингизни ҳам айбингиз борлигини сезиб қоларсиз, агар сезган бўлсангиз, сизни хафа қилгувчидан узр сўрашга ўзингизда ирода топишингиз керак ва у ғойибона сизни кечирини сўрашингиз керак. Эҳтимол, кечаги воқеада сизни хафа қилган одам юз фоиз айбдордир, агар шундай бўлса, уни инсон сифатидаги камолот даражасини билишга ҳаракат қилинг. Агар инсон сифатида камолоти яхши бўлса ҳам, ҳис-ҳаяжон натижасида сизни хафа қилган бўлса, уни кечирини ўзингизда ирода топинг. Бу эса инсон сифатида сизнинг камолот даражангизга боғлиқ. Сабаби, у киши камолот даражаси яхши бўлса у ўз қилган ишидан пушаймон бўлган ва сиздан ғойибона кечирим сўраган бўлади. Агар у кишининг инсонийлик кадр-қиймати паст даражада бўлса Аллоҳ ундай одамга тенг қилмаганинг учун шукур деб, уни ҳам кечириб юборинг. Барча мана шунақанги ўткинчи, аҳамияти йўқ нарсалардан ўзингизни холи қилинг.

Яратилган Борликда (*галактика-қоинот*) “Буюк Тартиб” мунтазам мавжуд (*Дарвоқе, қадимги юнонда “галактикус” сўзи “тартиб” маносида ишлатилган экан*). Ушбу тартиб ер ва унинг атрофида, шунингдек инсонлар онгида ҳам жисм (*модда*) шаклида ва электромагнит майдонлари (*инсон қувват майдонлари*) шаклида мавжуд. Бу майдонлар эса (*инсон қувват майдонлари*) худди галактика (*қоинот*) майдонлари каби ўзаро ички алоқалар (*инсон организми ичидаги тизмларнинг ўзаро алоқаси – бир-бирлари билан муносабатлари*) ўтказиши билан бирга ташқи алоқалар - муносабатлар, яъни бошқа инсонлар билан ҳам (

хатто ўсимликлар ва ҳайвонлар билан ҳам) нафақат юзма-юз, балки масофадан ҳам алоқа қила оладилар. Бизнинг мисолимизда бу жабрланувчи ва жабрловчи инсонлар. Улар бўлиб ўтган нохуш ходиса учун дархол кечирим сўрашлари зарур. Биринчи бўлиб кечирим сўраш айнан жабрланувчи учун фойдали, чунки айнан жабрланувчи ўз хужайралари хотирасига кўпроқ инграмма ёзиб олади, жабрловчи эса камроқ. Бу инграмма албатта унинг хужайраларида моддалар алмашинувининг дастлабки босқичи -оксидланиш – қайтарилиш жараёнининг мувозанатини бузади. Бу эса хужайраларда моддалар алмашинувини изидан чиқаради. Оқибатда хужайраларнинг антиагрессорлик хусусияти пасаяди, хужайраларни ичидан емирувчи агресор радикаллар эса кўпаяди. Булар хужайраларни тезроқ ишдан чиқишига олиб келади. Шунинг учун тезроқ кечирим сўраб хужайралардаги инграммани (*газаб, алам, “чизгилари”ни*) хали хужайра хотирасида мустахкам ўрнашиб қолишига улгурмасдан ўчириб ташлаб, бўлиб ўтган ходисани **тезда унутиш керак**. Шунда хужайралар соғлиги сақлаб қолинади. Хужайралар руҳи, демак инсон ботини сокинлик, хотиржамлик топади. Хужайралардаги инграмма – (*қахр , газаб, алам*) ўрнини эзгулик, меҳр, яхшилик, шукроналик энергияси эгаллайди. “Буюк Тартиб”нинг буюклиги ҳам шунда, У Буюк Яратгувчи томонидан тартиб, адолат, ҳақиқат мунтазам барқарор бўлиши учун яратилган бўлиб, нохуш ходиса иштирокчиларини (*жабрловчилар ва жабрланувчилар*) тез муддатда муносабатларини ислох қилиб, ўз хужайралари хотирасига гуноҳлар ёзилиб қолишини олдини олишга имкон беради.

Агар кечирим сўраб ҳар икки томон самимийлик билан рози-ризалик билдирмасалар улар хужайралари хотирасига инграмма тушади. Бундай вазиятлар йиллар давомида кўплаб марта қайтарилса инсонлар хужайралари кўплаб емирилади, уларда меҳрсизлик ривожланади, иммунитет мунтазам паст бўлади, оқибатда кўп касаликлар ривожланади. Шунинг учун одамлар ўз вақтида адо этилмаган муносабатлар ислоҳини кейинроқ бўлсада ушбу медитацияни бажариб хужайраларини инграммадан тозалашлари керак. Бу билан саломатлик сақлаб қолинади.

Шундан сўнг ҳаётингизни аввалги саҳифасига ўтинг, эҳтимол, қайсидир ҳодисага сиз шахсан айбдордирсиз, агар шундай бўлса, ана шу воқеадан азият чекканлардан узр сўранг, хатто ҳаётдан ўтиб кетган кишилардан ҳам кечирим сўраш керак ва ҳоказо. Сабаби, руҳ учун вақт ва макон ҳеч қандай рол ўйнамайди. Ушбу воқеа билан бутунлай «ҳисоб-китоб» қилиб азият чекканларни ҳар бирдан кечирим сўраб бўлганингиздан сўнг ҳаётингизнинг ундан олдинги варағига ўтинг.

Шундай қилиб бутун ҳаёт йўлингизни навбатма-навбат «тафтиш» қилиб, қайта кўриб, жамики ёмон энергия қолдириши мумкин бўлган барча ҳодисалардан гўё «тозалаб» чиқасиз. Ана шунда бутун ҳаётингиз давомида тўпланган эмоционал-психик ғуборлардан тозаланасиз.

Медитация муолажаларини кўпроқ ўзингиз учун маъқул хотираларни кўз олдингизга келтириб ўтказганингиз яхши. (*виртуалтерапия*). Масалан, айтайлик, ишдан чарчаб, кайфиятингиз пастроқ ҳолда уйга қайтдингиз, ишларингизда ҳам сиз кутган даражада яхши натижа бўлмади. Бу ҳам етмагандек бир-иккита “инграмма”ни ҳам хужайраларингиз хотирасига ёздириб олдингиз. Дарвозадан кирсангиз, ҳовлида 2 ёшдан озгина ошган ўғилчангиз қип яланғоч ҳолатда ўзининг “жўмраги”дан сув чиқариб, тупроқда “хомошпиш” ўйнаб ўтирибди. Шу пайт ичингизда қандайдир ўта ёқимли туғён ҳосил бўлиб, беихтиёр қийқириб юборганингизни билмай қолдингиз. Ўғлингиз нималарнидир ғулдираб, сизга талпинди, сиз “Бу менинг ўғлим, менинг полвоним!!!” деб ҳайқириб уни бағрингизга олдингиз, унинг митти юраги

питирлаб, бағрингизга сингаётганини сездингиз, у сизнинг юзингиздан чўлпиллатиб ўпа бошлади, сиз ҳам унинг юз-кўзларидан тўйиб-тўйиб ўпдингиз, у юзини юзингизга босди, сиз у чиқарган нафасидан, бутун танасидан таралаётган ифордан энтикиб-энтикиб, тўйиб-тўйиб нафас олдингиз(*“гўдакдан жаннатнинг ҳиди келади”* Ҳадис. *Демак жаннат ифори сизнинг оилангизда мавжуд*) Ўғлингиз от бўл деди, от бўлдингиз, у чавандоз бўлди. Ташқаридаги шовқинни эшитиб, ичкаридан югуриб чиққан аёлингиз вазиятни тушуниб (*чунки бундай ҳодиса ҳар кун бўлади*) дарҳол “дада”ни кутиб олиш маросимига қўшилади. Шунингдек ишдан қайтганингизда кўғирчоқ ўйнаб ўтирган жажжи қизалоғингиз билан бўлиб ўтадиган “дадани кутиб олиш маросими” ҳам сизга ва оила аъзоларингизга нафақат қувонч, юқори кайфият, юқори даражадаги иммунитет, шунингдек аъло саломатликни ҳам таъминлайди(*яқинда олимларнинг хисоблашларича бундай жсараёнлардан ота ва она бош миясида 80 миллиардга яқин меҳир, мослашув бир биридан қаноатланиш, роҳат, шукроналик майдон тўлқин зарядлари ҳосил бўлар экан*) ушбу муолажадан ботиний даражангиз кўрган манфаат, демак жисмоний танангиз ҳам шунча манфаат кўради, яъни сиз , оилангиз соғломлашасиз. Том маънодаги оила лаззати мана шу.

Оиладаги мана шундай муҳит сиз ва оила аъзоларингиз саломатлигини , оила фаровонлигини таъминлабгина қолмай ботинингиздаги психоэмоционал ғуборларни ҳам ўчириб юборади.. Бу виртуал терапия , бу ҳақиқат, ҳаёт мазмуни.

Агар сиз кексайган бўлсангиз ва саломатлигингизда муаммолар пайдо бўла бошлаган бўлса демак ,иммунитетингиз жуда паст, энди сиз ўз ҳаётингизда бўлиб ўтган ўша лаззатли онларни миридан – сиригача хотирлаб барчасини яна қайтадан жисму-жонингиздан ўтказиб, уларни “кўринг”, болаларни бағрингизга босинг, ўпинг, “юракларини эшитинг”, “ифорларига тўйинг”, “от бўлинг” елкангизда чавандоз бўлсин ва ҳоказо. Аввал қандай бўлса шундай тасаввур килинг. Бу – медитация, виртуалтерапия машқидир.*(Бундай машқларни набиралар билан ҳам ўтказиш мумкин)* Маълум муддат шундай машқлардан сўнг сизнинг организмингизда ижобий ўзгаришлар бўла бошлайди.Нафақат сизда, шунингдек оилани барча аъзоларини ,айниқса болаларни психоэмоционал ғуборлари бўлса улардан тозалайди. Ўтказган ҳаётингиз мазмун-моҳияти энди кексалик даврингизнинг мазмун-моҳиятини **обод қилади.**

Муҳими, медитацияларни ўтказиш ниҳоясида ўтказилган муолажа яхши ўтказилганлигига қаноат ҳосил қилиш, медитация давомида истаб топилган ҳар бир ёмон ҳодисани яхшиликка йўгириш, яъни ёмонликни яхшиликка интеграция қилиш лозим.

Медитациялар жисмоний танани тозалаш билан бирга олиб борилса ва мукамал бажарилса, кишиларни нафақат иммунитетни кўтаради, касалликлардан холи қилади, балки уларни юксак камолот даражасига кўтаради.Ушбу ўринда Алла медитация машки алоҳида аҳамиятига эга.

Алла айтишни қизлар ўсмирликларидан бошлашлари ва бир умр давом эттиришлари керак (*Ёки тили билан эмас, дили билан айтиб, аллани ҳис*

қилишлари керак). Гап шундаки, алла кучли роҳатбахш хушқайфиятхосил қила оладиган медитация. **Демак, алла— онг ёрдамида инсон организмида ҳосил қилиниши мумкин бўлган ижобий сифатли энергия ҳосил қилишнинг энг самарали турларидан.** Ўсмир қизлар алла айтиш билан (*ёки дилда алла кечинмаларини ҳис қилиш билан*) юксак даражада бахтиёрлик қайфиятини ҳосил қиладилар. Бу шундай ҳолатки, бутун организм ижобий сифатли энергия билан тўлади, ушбу энергия инсон руҳини, онгини ғубор ва кемтиклардан шунингдек, инграммалардан яхши тозалайди. Кўтаринки қайфият айниқса, марказий нерв тизимининг олий нерв фаолияти билан боғлиқ ҳужайраларидаги жараёнларига яхши таъсир этади. У ерда энг маъқул даражадаги «квантлар» ҳосил бўлади. Ушбу олий сифатли импульслар пўстлоқ ости марказлари (*бирламчи онг марказлари*)га таъсир этиб у ерда бутун организмни ички секреция безларини бошқарувчи тизимларни ўта фаоллаштиради, шунингдек, кўплаб эндорфин, серотанин ишлаб чиқарилади. Натижада, организмни барча **ички секреция безлари**, шунингдек, барча аъзолари юксак маромда ишлайди. (*Ана шу сабабли нисбатан қисқароқ ўсмирлик даврида қизлар жуда тез ўсадилар, тез камолга етадилар*). Ушбу жараёнларни рўй беришининг сабаби, алла айтиш пайтида ёки уни дилдан ҳис қилиш жарёнида инсон беихтиёр нафас олиш ва чиқаришнинг организм учун энг маъқул турларидан бирига тушиб қолади. Натижада, ушбу нафас олиш, нафас олиш йўлларидаги деярли барча акупунктир нуқталаридан эркин электронларни максимал олинишини таъминлайди. Ўз организмларини ҳомиладорликка ана шундай тайёрлаган қизлар ҳомиладорликнинг дастлабки кунлариданоқ алла айтишни (*дилда*) давом эттирсалар, ҳомила майдон энергиялари ва бачадон майдон энергиялари орасидаги «боғланиш» (*электромагнит тўлқин тебраниш квантлари даражасида*) мустаҳкам бўлади. Алла натижасида ҳомиладорлар организмидаги мусбат сифатли энергиялар, хусусан, бачадон ичи хронал энергиясини жуда мукаммал бўлиши ҳомиладаги ёмон сифатли энергияларни (*ғуборлар, кемтиклар, инграммалар*) ўчириб юборади. Ниҳоят, ҳомилани соғлом ривожланиши ва соғлом туғилишига имконият яратилади.

Инсон гўдаги ёруғ дунёга келганидан бошлаб алла айтиш давом эттирилиши керак. Энди гўдак жисмини «қуриш» руҳиятини мустаҳкамлаш, тўғри овқатланиш тўғри парвариш қилиш учун, албатта алла найтилиши лозим. Бу эса гўдак туғилганидан уч-тўрт ҳафта ўтибоқ она ва бола орасида овоз воситасида мунтазам электромагнит майдонлари алоқаси ҳосил қилади. «Ўғиз сути»га тўйган ва она сути билан овқатлантирилиши давом этаётган гўдакнинг онгидаги ғуборлар—кемтиклар ва ҳужайра хотирасидаги инграммалар энди она ва бола электромагнит майдонлари муносабатлари (*биорезонанс жараёни*), шунингдек, она сути хронал энергияси (*сут таркибидаги «она ионлари» - «она жисми»*) таъсирида бартараф этила бошлайди. Бола онасини онгли равишда таний бошлайди.

Алла, ушбу гўдакни, мени (*онани*) вужудимда макон топтириб, ёруғ дунёга келтирганлиги (*ҳадяси*) учун Аллоҳга она ўзи ва гўдаги номидан шукроналик билдириши.

Ҳар бир она ўз гўдаги сиймосида мукаммал инсоний камолотни кўришни истайди, орзу қилади. Орзуларини сўзлар билан ифодалаб, муножаат айтади.

Алла қайси тилда, қайси лахжада айтилишидан қатъи назар, уларнинг маъноси битта «Алла» яъни Аллоҳ ягона, гўдак эса Унинг Олий Неъматини, Олий Мўъжизасидир.

Алла орқали она руҳияти бола руҳиятига ўтади. (Она суги билан она жисми бола жисмига ўтади). Бола руҳиятига «жойлашган» «алла энергияси» унинг онг ва нур таналарини (ботиний танасини) ҳар ҳил номаъқул энергиялардан тозалаб, у ерда мустаҳкам ўрнашади. Ушбу покиза руҳ, онг, нур таналарда плазма жараёнлари олий даражада ўтади, соф, соғлом хужайралар ҳосил бўлади. Демак, маънавий етук ва жисмонан мустаҳкам инсон камол топа бошлайди.

Аввалроқ айтганимиздек алланинг медитатив хусусиятлари бор, медитация усули билан даволаш инсон жисмини барча касалликларини даволашда яхши самара беради. Шунингдек медитация билан шуғулланиб соғлом инсонлар ҳам ўз саломатликларини аъло даражада сақлайди.

Оналар болаларни ҳар сафар ухлатгани ётқизганида, шунингдек эмизганида охиста алла айтишлари керак.

Бола сутдан чиққандан кейин ҳам она албатта болани ухлагани ётқизганда алла айтиб ухлатиши лозим.

Бола 9-10 ёшга етгунча алла эшитиб ухлаши зарур.

Ана шунда боланинг онгига, жисмининг барча хужайралари хотирасига онасининг ҳеч кимникига ўхшамайдиган, меҳрли, ёқимли, овози бир умрга ёзилиб қолади. Энди бола ухлаётганида алла айтилмаса ҳам ўша ёқимли, меҳрли аллани эшитаверади, онаси ёнида эканлигини хис қилиб хотиржам ухлайди. *(Фақат телевизордаги номаъқул кўрсатувлардан болаларни эҳтиёт қилиб туриш керак. Алоҳида эслатиб ўтамиз: алланинг матни ҳам ўтган замондаги оналаримизнинг аянчли қисматлари, армонлари ҳақида эмас, янги, хур замонамизга хос орзу – умидларимиз ҳақида бўлиши ва бу масалада шоира ва бастакор оналар ҳам бироз ёрдам беришлари керак деб ўйлайман. Масалан Хабиба Охунова айтган алла андоза бўла олади).*

Бу эса болани соғлом ўсиб-ривожланишида катта рол ўйнайди.

Бола албатта соғлом овқатланиши, жисмоний ҳаракатлари етарли бўлиши зарур. Ҳар куни ўсиб ривожланишини эътиборга олиб ёшига муносиб равишда соғлом овқатланаётган, жисмоний ҳаракатлари етарли бўлган, билим ва кўникмаларни ўз вақтида ўзлаштираётган, ҳар тунда онасининг “алласини эшитиб”, ором олиб, ухлаб ётган бола албатта соғлом бўлиб ўсиб, катта бўлади. Жамиятга кўркам, соғлом инсон қўшилади. Бундай инсонлар ҳаётда ўзлари танлаган касблари бўйича ишлаб, ҳеч қандай қийинчиликларсиз катта мувоффақиятларга эришадилар. Бу билан ўзлари ва жамиятга катта фойда келтирадилар. Энг муҳими болалиқдан одат бўлиб қолганлиги учун улар ҳар тунда дам олиб ухлаётганларида онасини шифобахш алласини, отасининг бироз дағалроқ охангдаги “панду-насихатларини, дуоларини эшитиб”, уларнинг “назорати” остида хотиржам ухлаб ором оладилар. Хотиржамлик эса инсон руҳининг озиғи, инсон жисмини шифосидир. Улар туни билан ота-онасидан рағбат, қувват оладилар, саломатлигини сақлайдилар. Янги куннинг юмушларига мутлоқ тайёр ҳолда уйғонадилар. Кун бўйи жуда унумли ишлайдилар.

Ҳаётимиздаги барча муваффақиятларимизнинг сири оналаримизнинг алласини, оталаримизнинг панду-насихати, дуоларини бутун умримиз давомида ҳар тунда мунтазам эшита олишимизда! Панд-насихатлар, дуолар, аллалар бизни комил инсон бўлиб етишмоғимиз учун айтилади. Барча ота-оналар фарзандларини комил инсон бўлишини жуда- жуда истайдилар ва бир умр уларга меҳр берадилар ҳатто вафот этганларидан кейин ҳам меҳр беришни тўхтатмайдилар. Бизлар, барча инсонлар ота- онамиз вужудида пайдо бўла бошлаганимизнинг дастлабки сонияларидан то охирига нафасимизгача ота- онамиз ўзларини биз учун масбул ҳисоблар эканлар. Ҳатто “параллел дунё” га, (*у дунёга*) ўтиб кетганларидан кейин ҳам уларнинг руҳлари бизни қўллаб, том маънода қувватлаб турар экан. Бизлар эса онамиз алласини, отамиз ўғитларини эсдан чиқармаслигимиз зарур экан. Агар бепарволик қилиб уларни унутсак (*зўё энди керак эмасдек*) биз ота-оналар ва фарзандлар ўртасидаги кўзга кўринмас, аммо мавжуд ришталарни узиб қўямиз ва биз учун айтилаётган аллаларни, ”панду-насихатларни, дуоларни эшитиб” ором олишдан маҳрум бўламиз. Бу билан биз катта ҳатога йўл қўямиз. Ота –оналаримизнинг руҳлари бизларни қўллаб-қувватлашда давом этадилар лекин ота-она ва бола ўртасидаги ришталарни бузганлигимиз учун ўша рағбатлантирувчи қувватни энди биз қабул қила олмаймиз. Бундан ота-оналаримиз руҳи озор чекади. Биз эса соғлигимизни йўқотамиз. Ота-она ва фарзанд ўртасидаги кўзга кўринмас, аммо мавжуд риштанинг (*квант тўлқинлари кўринишидаги меҳр-оқибат тўлқинлари*) узилиши асосан катта ёшдаги одамларда учрайди. Лекин болаларда ҳам учраши мумкин. Бунинг сабаби ҳомиладор аёлни ҳақоратланиши, истагини бажармаслик, шунингдек кино, телефильмлардаги дахшатли сахналардан ҳомиладорни (*болани ҳам*) каттиқ таъсирланишидан бўлиши мумкин. Куйидаги медитацияъни мунтазам бажариш “ота-она ва фарзанд ўртасидаги ришталар” ни тиклаши мумкин. Шунда йўқотилган саломатлик тикланади.

Бажариш техникаси. (*Ушбу машқ мунтазам ҳар куни бажарилади*) Уйқуга табиий материаллардан тайёрланган, кўрпа -тўшак солинган кенг краватга (*ёки яхшиси полга*) ётасиз. Ички кийимларингиз ҳам табиий материаллардан тайёрланган бўлиши керак. Енгил ёпинчиқ остидатепага қараб ётасиз (*ёстиқ қўймаслик яхши, агар ноқулайлик тугдирмаса*). Беш олти марта бурун орқали қорин билан чуқур-чуқур нафас олиб чиқарасиз. Оёқ қўлларингиз ва бутун танангиз иштирокида 3-4 марта обдон керишиб, хомуза тортасиз ва бутун танангизни бўш қўйиб юборасиз. Керишиш, хомуза тортиш – бу ҳам нафас олиш машқи, йога инсон организмни энг керакли, фойдали физиологик зарурий ҳаракатларидан (хожат). Керишиш билан инсон ўз организмидаги барча ички аъзоларини, мушаклари, пайлари, бўғинлари, қўшма толалари қон томирлари, айниқса капилляр қон томирлари, нерв толалари ва тугунларини обдон массаж қилади. Натижада у ерларда суюқликлар айланиши тезлашади. Айниқса лимфа безлари ва томирлари, уларнинг мушак толалари орасидаги ўта майда томирчаларидаги лимфа суюқликлари ҳаракати тезлашади, чиқиндилар жойидан силжийди. Бу ерда муҳими бутун танангиз териси билан нафас олиб уларни ички аъзоларингизга тарқалишини “кўриб” ҳис қилишингизда (яъни сизнинг зоҳирингиз ботинингизга ҳаётбахш энергия –

ҳавони ҳадя этмоқда). Аслида бу жараён ҳар доим ҳаммамизда мунтазам рўй беради, лекин биз уни сезмаймиз. Бу машқни бажариш билан биз зоҳиримиз ичидаги ботинимиз, яъни ички моҳиятимизни аниқроқ “кўриш”, ҳис қилиш яъни дил кўзимизни (баъзилар учунчи кўз дейишади) равшанлаштиришни ўрганамиз бу жуда муҳим, бу машқ билан, шунингдек: соғлом овқатланиш, нафас олиш машқлари, жисмоний машқлар, илмий маърузалар ўқиш, ёддан шеър ўқиш, шифо олиш ниятида муолажа қабул қилиш ва хоказолар билан биз дил кўзимизни равшанлаштирамеиз ва бу билан ботинимиз ва зоҳиримиз уйғунлигини мустаҳкамлаймеиз. Бу саломатлигимиз ва ҳаётимиз сифатини яхшилайти Ушбу машқни бажариш учун шифокордан маслаҳат олинг. Қарши кўрсатмалар бор.Шундай қилиб ором олишни бошлайсиз. Ота-онангизни эсланг уларни сиймоларини кўз олдингизга келтиринг ва албатта, уларнинг ўзларига хос ҳидларини эсланг, туйинг,уларга салом беринг,сиздай фарзанди бор эканлиги учун уларнинг чехраларидан нур ёғилиб сиз учун дуо қилиб, алла айтаётганини хис қилиб “кўриб”, “эшитиб”ором олмоқдасиз.Улардан минаддорчилик, Аллоҳга беҳад шукроналик хиссини туйинг.

Сиз отангизни биров дағалроқ, лекин ёқимли овозини эшитмоқдасиз ва албатта ҳидини туймоқдасиз, онангизнинг ўзига хос ширали майин овози билан сиз учун алла айтаётганини эшитиб, ҳидини туйиб ётибсиз.Сиз учун энг азиз, энг ишончли суянчиқларингиз Ота ва Онангиз назорати остида ухламоқдасиз,улар Яратгувчининг изни, инояти билан сизни рағбатлантириб қувватлантирмоқдалар.Сиз Хазрати Инсон фарзанди хотиржам ором олинг.Сиз бунга муносибсиз.Сиз яқинларингизга,жамиятга кераклисиз. Ана шундай минатдорчилик, шукроналик ҳолатда ухлаб қоласиз. Шунда сиз туни билан гўё ўзингизнинг “подшоҳлик” даврингиздаги беғубор, беғуноҳ ҳаётингизга тушиб қоласиз (*5-6 ёшгача бўлган давр*). Эрталаб соғлом ва навқирон, етук киши сифатида уйғонасиз. Саломатликни сақлашда барчамиз учун бундан яхшироқ муолажаа йўқ.

Эслатма.Уйқунгизда кўплаб марта керишиб, хомуза тортишингиз,ётган жойингизда ҳарҳилҳаракатлар, (*шунинг учун крават кенгроқ бўлиши керак*) ҳарҳил овозлар чиқаришингиз, ҳатто,йиғлашингиз мумкин. Бундан ташвиш қилманг. Бу рухингиздаги ҳар ҳил номаъқул энергияларни (*юқорида айтиб ўтганимиздек инграммалар,кемтиклар*) чиқиб кетаётганлиги учун рўй беради.Сиз соғломлаша бошлайсиз. Тонгда уйғониб,ётган жойингизда яна бир неча марта обдон керишиб хомуза тортасиз. Бунда жисмингизни барча мушаклари, пайлари чўзилиб-қисқаришига эътибор берасиз (гўё пружина чўзилиб қайтгандай). Шунинг билан бир пайтда барча ички ва ташқи аъзоларингизга бош, эшитиш,кўриш,сезиш, ҳид билиш, оғиз,тил,бўйин,томоғ, елка, қўллар,кўкрак,ўпка,юрак,қорин, ошқозон, жигар, талоқ, ошқозон ости беши, ўн икки бармоқли ичак,ингичка ичаклар, йўғон ичак, орқа чиқарув тешиги, бел, буйраклар, буйрак усти безлари, пешоб найчалари, пешоб халтаси, пешоб чиқарув канали,тос соҳаси ва ундаги “кўпайиш аъзолари” ва безлари, оёқлар ва ҳаказоларнинг барчасига ва ҳар бирларига алоҳида-алоҳида нафас олиб чиқарасиз, уларни янги куннинг энергияси билан таъминлайсиз, ғуборлардан тозалайсиз, салом берасиз.Уларни янги куннинг бошланиши билан

кутлайсиз. Янги куннинг муваффақиятли, барокатли бўлиши учун уларнинг барчаларини хизматлари сиз учун жуда муҳим эканлигини илтимосмаъно охангда уларга етказасиз. Зеро, биз барчамиз бирлашиб ягона бир организмни ҳосил қилганмиз ва бундан барчамиз мамнунмиз. Одатда бундай дил изхорини инсоннинг барча ички ва ташқи аъзолари яхши қабул қиладилар. Илтимосмаъно эътиборингиздан уларнинг кайфиятлари кўтарилади. Умум ишимизга ўзларининг хиссаларини қўшаётган эканликларидан мамнун бўладилар. Натижада инсонда ички табассум ҳосил бўлади, кайфияти яхшиланиб ўзига ишонч ортади, кайфияти яхши бўлади. Бу ботинингизнинг зохиригизга миннатдорлиги туфайли рўй беради. *(Шарқ табобати ва фалсафаси тушунчалари бўйича инсоннинг барча ички ва ташқи аъзолари, барча ҳужайралари ўзларининг алоҳида руҳларига, онгига эга бўлиб, улар мустақил фикр юрита оладилар. Шунингдек улар ўзаро мулоқотлар қилишлари билан бирга, бош мия ва қалб (дил билан ҳам доимо мулоқотда бўладилар). Яхши кайфият, ўзига ишонч ва хотиржамликнинг асоси ички табассум (ҳақиқий ички табассум, зўраки тиржайиш эмас) бўлиб у инсонда бўлиши мумкин бўлган барча носозликларни бартараф эта олади. Ҳатто бошқаларга ҳам табассумни “юқтира олади”. Ушбу бобни шарқ алломаларининг “доимий ички табассум, ўз ўзига табассум – бахт, саломатлик ва узоқ умр кўришни кафолатлайди. Сиз ўзингизнинг энг яхши дўстингиз бўлиб қоласиз. Ҳар доим ички табассум билан яшаш – бу ўзлик (яъни ички мохият) билан уйғунликда яшашдир” деган иборалари билан тугаллаймиз. (улар ботиний ва зохирий тана уйғунлигини назарда тутганлар).*

ОРГАНИЗМ ТОЗАЛАНГАНДА КУЗАТИЛАДИГАН ЎЗГАРИШЛАР ҲАҚИДА

Аввал тўғри овқатланишга ўтган кишилар организмда кузатиладиган ўзгаришлар бобини янабир ўқиб чиқинг

Организмни тартиб билан тозалаш ва шу билан бирга тўғри овқатланишга ўтиш натижасида организмда ижобий ўзгаришлар рўй беради.

Йиллар давомида организмда тўпланиб қолган чиқиндиларни осонгина чиқиб кетиши қийин, албатта. Ушбу жараён организм учун анчагина қийинчиликлар туғдиради. Табиий воситалар ва табиий моддалар билан, биологик ритм муддатларига амал қилиб, организмни ўз тозалаш тизимини имкониятларини рағбатлантириб, ҳар бир организмни ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб тозалаш ишлари ўтказилганда организм кўп қийинчиликларсиз тозаланади.

Организмнинг тозаланишининг дастлабки босқичларида *(тахминан, 10 кундан 30-40 кунгача)* организмда энергиялар ҳосил бўлиши ва тақсимланишини биров ўзгариши кузатилади. Организмдаги кераксиз чиқиндиларни шиддат билан чиқариб юборилиши натижасида, асосий ички аъзоларда энергияга кўпроқ муҳтожлик туғилади ва организм ушбу энергияъни организмни ташқарироқ, чеккароқ қисмларидан ички органларга олиб бера бошлайди. Натижада, тери қопламасида, мушакларда, оёқ ва қўлларда

энергия миқдори нисбатан камаяди. Шунинг учун ушбу кунларда тозаланувчи кўпроқ дам олиши, ухлаши, тез-тез илиқ ванналар қабул қилиб, организм ташқарисини кўшимча энергия билан таъминлаши зарур.

Ушбу кунларда бош оғриғи, кам қувватлик, совқотиш каби нохуш ҳолатлар кузатилади. Ушбу ҳолатлар бир неча кунда ўтиб кетади (*Сабр қилиб, ҳеч қандай разбатлантирувчи дори-дармон-лар қабул қилмасдан тозаланишни давом эттириш керак*).

Бир неча кунлардан сўнг асосий ички аъзолар тозаланиб олгандан сўнг уларда энергия алмашинуви меъёрлашади. Ҳосил қилинган энергияни организмнинг ҳамма қисмига етарли миқдорда берилиши имконияти яратилади ва юқоридаги нохушликлар ўз ўзидан бартараф бўлади. Организмни тозалаш жараёнини энг муҳим ва энг қийин босқичи ҳам мана шу босқич ҳисобланади. Буни ҳамма тозаланувчи билиш ва сабр-қаноат қилиши лозим. Дастлабки босқичдан сўнг организм кундан кунга тикланиб, яхшиланиб бораверади. Сабаби, тозаланган барча ҳужайралар ҳар доим яхши фаолият кўрсатиб ишлайдилар, ўз вақтида янгиладилар, ҳосил бўлган чиқиндилар ўз вақтида чиқарилиб турилади. Айрим кишиларда (*аввал қандайдир касаллик ўтказган кишиларда*) бир қанча муддатдан сўнг бирданига яна бош оғриғи бошланиши, совқотиши, иситма кўтарилиши ёки терисига тошмалар тошиб кетиши мумкин. Шунингдек, ич кетиши ёки ичи қотиб қолиши, бутун танасида оғриқ сезиши мумкин. Бундай ҳолатдан ташвиш қилиш керак эмас. Ушбу ҳолат аввал ўтказган қандайдир касаллик қолдиғи энди организмдан ҳайдаб чиқарилаётганлигининг белгисидир. Чунки соғломлашаётган организмда энди эски касалликлардан қолган қолдиқларни чиқариб юбориш учун ҳам кўшимча энергия ҳосил қилиш имконияти ҳосил бўлган. Муҳими, ҳеч қандай дори-дармон қилмасдан тозаланиш муолажаларини давом эттиравериш керак. Юқоридаги ҳолат 3-4 кунда, узоғи билан 10 кунда бартараф бўлади. Юқоридагидек ҳолатлар айрим кишиларда яна бир неча марта қайтарилиши мумкин. Ушбу кишилар сабр қилиб, ушбу жараёнлардан ўтмоқликлари лозим. Ана шунда узоқ кутилган саломатлик тикланади, мустаҳкамланади. Яхши тозаланганларда ҳар қандай касалликларнинг ҳеч қандай белгилари қолмайди. Шундан сўнг тозалаш муолажаларини тўхтатиш керак. Сўнг тўғри овқатланишни, рухиятни тозаловчи медитацияларни давом эттириш ва организмни ҳаракат фаоллигини етарли даражада бўлишини таъминлаш ва албатта, табиий биологик ритм асосида яшаши керак. Соғлом ҳаёт кечириш ва узоқ яшашнинг энг тўғри йўли шу. Ҳеч қандай «замонавий» дори-дармонлар, шунингдек шарқ табобатининг ҳеч қайси ёшартирувчи, соғломлаштирувчи машқлари билан инсон организмни етарли даражада соғлом ҳолатда юришини таъминлаб бўлмайди. Фақат организмни ҳужайра даражасида ва албатта рухиятни, онгни психоэмотционал ғуборлардан етарли даражада тозалансагина юқоридагилардан ижобий натижа бўлади. Бу ҳақиқатни ҳаммамиз идрок қилмоғимиз лозим.

Вақти-вақти билан тозалаш муолажаларини ўтказиб, тўғри овқатланиб, организмни ҳаракат фаоллигини етарли даражада таъминлаб ва албатта, биологик ритм қонунларига амал қилиб, 120-140 йиллардан буён яшаб

келаётган кўплаб кишилар мавжуд эканлигини алоҳида таъкидлаб ўтиш мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблайман ва сизларни ҳам ана шулар қаторида бўлишингизни тилайман.

VII боб.ЮРАК, ҚОН-ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ

ЮРАК, ҚОН-ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАБИИЙУСУЛДА ДАВОЛАШ МУОЛАЖАЛАРИНИНГ ТАЪСИРИ,МАЗМУНИНИ ТУШУНИШ

Аввал айтиб ўтганимиздек, ҳар бир кишида, тахминан, 100000 км узунликда қон томирлари бор. Шунинг ярми (50000км) артериал қон томирлари тизими. Ушбу тизим юрак чап бўлмачаси ва чапқоринчадан қон олиб бошланган аорта (*бош томир*) ва унинг тармоқлари бутун жисмоний танани ҳамма қисмигача, барча (*катта қон айланиш доирасининг артериал қисми*) ҳужайраларигача етиб боради. Барча ҳужайралардан бошланган ва бирин-кетин ўзаро бирлашиб, юракка яқин қолганда юқори (*бош, бўйин, қўллар ва кўкракдан қон йиғилуви*) ва пастки (*кўкракнинг пастки қисми, қорин соҳаси, тос соҳаси ва оёқлардан қон йиғилишидан ҳосил бўлган*) ковак вена, деб аталадиган катта вена томири кўринишида юракнинг ўнг бўлмачасига, сўнг ўнг қоринчасига қон олиб келадиган томирлар тизими веноз томирлар тизими, деб аталади (*катта қон айланиш доирасининг веноз қисми*). *Юракнинг ўнг бўлмачаси ва ўнг қоринчасидан қон олиб бошланадиган ўпка артерияси (ушбу томирда вена қони оқади)* ўпкаларга боради ва барча алвеолаларгача бориб уларни жуда майда ва ўта нафис тўр шаклида ўраб ўтади. Ушбу жойларда (*альвеолалар деворида*) томирлар деворининг қалинлиги ниҳоятда нафис. Ана шу нафис пардадан бутун организмдан «ишловдан ўтиб» келаётган, карбонат ангидрид ва кўплаб ҳар қил чиқиндиларга бой бўлган қондан алвеолага карбонат ангидрид ва бошқа чиқиндилар (*сув буги шаклида*) ўтади (*нафас чиқариш жараёни*). Альвеоладан эса қонга кислород (*100% нисбий намлик ҳолатида*) ўтади (*нафас олиш жараёни*). Ана шу, яъни альвеолани ўраб турган нафис томирлар таркибидаги қон карбонат ангидриддан «бўшаб», кислородга «тўйинган» жойдан бошлаб, ўпка веналари бошланади ва қонни юракнинг чап бўлмачасига олиб келади. (*Ушбу ўпка веналари ичидаги қон кислородга тўйинган «тоза» қон*). Бу кичик қон айланиш доираси, деб аталади.

Аорта барча аъзоларга ва тизимларга артериялар беради. Артериялар аъзолар бўйлаб боргани сари кичрайиб боради, тўқималар ва ҳужайралар даражасига борганда артериолаларга ва улар эса капиллярларга бўлиниб кетади.

Артерия томирининг деворлари 3 қаватдан иборат: ички парда –интима; мушак қават (*ўрта қават*); ташқи парда–адвентиция.

Аорта ва унинг яқин тармоқларини интима қавати ниҳоятда пишиқ ва эластик (*чўзилувчан*) бўлади. Чунки бу даражадаги томирларда интима қавати ва мушак қавати оралиғида жуда мустаҳкам эластик, чўзилувчан ва ниҳоятда пишиқ қўшма толалар қатлами жойлашган. Шунинг учун ушбу артериялар жуда катта микдордаги зўриқишларни ҳам, катта босимни ҳам кўтара олади.

Мушаклардаги артерияларда эса нисбатан мушак қавати (*ўрта қавати*) мустаҳкам.

Артериолалар-интима ва бироз миқдорда мушак ва эластик толалардан ташкил топган.

Капиллярлар жуда юпқа деворли қисқа найчалар бўлиб, артериолаларнинг бўлиниши давом этиши натижасида ҳосил бўлган. Капиллярлар найчасини (*илмоқчасимон*) узунлиги ярим миллиметрдан кам. Уларнинг ўзанини кенглиги артерия қисмида 7 микрон, вена қисмида 20 микрон.

Кўндаланг, тарғил мушакларнинг (*склет мушаклари*) 1 кв. мм да капиллярлар сони 2000 та, ички аъзоларда эса ундан анча кўп. Масалан, юрак мушакларининг 1 кв. мм юзасида 5,5-6 минг дона капиллярлар бор. (*Бу дегани кичкинагина нинанинг учидек жойда, тахминан, 1000 дона капилляр қон томири бор дегани*). Капиллярлар кўндаланг кесимининг умумий сатҳи (*барчасининг умумий ичи*) аортанинг кўндаланг кесим сатҳидан беш юз барабар катта. Капиллярлар ҳар доим очик турмайди. Масалан, организм тинч ҳолатида капиллярларнинг фақат озгина қисмидангина қон айланиб туради. (*Яъни мавжуд капиллярларнинг тўртдан бир қисми ишлаб туради, холос, қолган тўртдан уч қисми фақат зарурат бўлгандагина ишлайди*).

Капиллярлар эндотелий ҳужайралари, уларни бириктирувчи асосий модда ва бироз мушак толаларидан иборат.

Артериялар веналар билан фақат капиллярлар билангина эмас, алоҳида дериватор, деб аталувчи найча томирлар орқали қўшилишлари ҳам мумкин. (*Дериваторлар тузилиши жиҳатидан артериолаларга ўхшайди*.)

Инсон организмида қон айланиши ана шу тартибда шаклланган қон томирлари орқали кечади. Қон томирларини ўтказувчанлигини барқарорлиги бутун организмда ҳаётий жараёнларнинг меъёрида ўтишини таъминловчи асосий восита. Қандайдир сабаб билан қон томирларни ўтказувчанлигини камайиши ёки баъзи бир аъзоларнинг бирозгина қисмини қон билан таъминланишини анчагина камайиши организмда «ишемик касалликлар», деб аталувчи бир гуруҳ касалликларни келтириб чиқаради. Яъни ушбу ҳолатларда (*ишемик ҳолатларда*) тўқималар, ҳужайралар артериал қон таркибида келувчи кислород ва бошқа озуқа моддаларни етарли даражада ололмасликлари туфайли у ердаги (*ҳужайралар ва тўқималарда*) маромий ҳаётий жараёнлар бузилади. Моддалар алмашинуви, керакли бирикмаларнинг етарли даражада ҳосил қилиш мароми бузилади, ҳужайралар учун нокерак моддалар пайдо бўлади, чиқиндилар кўпаяди ва ҳоказо. Бу эса бутун организмда аста-секин ҳаётий маромнинг бузилишига олиб келади. Инсон организми заифлашади, иммунитети сусаяди. Ҳар хил касалликларнинг ривожланиши учун шароит пайдо бўлади.

Ишемик касаликлар қайси аъзода, тизимда кўпроқ ривожланган эканлигига қараб: мия ишемик касаллиги; юрак ишемик касаллиги; буйраклар ишемик касаликлари ва ҳоказолар фарқланади.

Ишемик касалликларнинг келиб чиқишига асосий сабаб артериосклероз, яъни артерия томирларининг яллиғланишсиз ўзгариб, оқибат натижада, деворларининг қалинланиши, деб тушунилади. Бу ўзгаришларнинг моҳияти қон томирининг у ёки бу пардасининг дистрофияси (*озуқа билан таъминланиши бу-*

зилиши) дан иборат. Оқибат структураси бузилиб ишдан чиққан ҳужайралар ўрнига қўшма тола (*чандиқ кўринишида*) ҳосил бўлиб қолади (*склероз*). Табиийки бу чандиқлар томирни ташкил қилувчи махсус ҳужайралар функцияларини бажара олмайди.

Артериосклероз уч хил турда бўлади. 1-артериялар артериосклерози (*эластик тиндаги артериолалар склерози*). 2-ўрта (*мушак*) типдаги қон томирларини зарарловчи кальциноз. 3-майда артериолалар гиалинози ёки артериосклерози.

Ушбулардан муҳимроғи эластик артериялар атеросклерозидир, чунки жумладан, у юрак тож артерияларини (*юрак мушакларини қон билан таъминловчи артериялар*) зарарлайди ва атеросклеротик кардиосклерозга, шунингдек, мия қон томирларни зарарлаб, мия томирлари атеросклерозига, буйраклар томирларини зарарлаб буйраклар атеросклерозига олиб келади ва ҳоказо. (*Бундай ҳолатларни одатда, юрак ишемик касаллиги, мия ишемик касаллиги, буйраклар ишемик касаллиги, деб аталади*).

Атеросклероз ўрта яшар ва кекса ёшдаги кишилар орасида энг кўп тарқалган касаллик бўлиб, юрак, қон-томир касаликлари билан оғриган беморларнинг ўлимига энг кўп сабаб бўлади. Ёши қайтган кишиларнинг ҳар 10 тасидан бири ушбу касалликларнинг қайсидир бир тури туфайли ўлади.

Ишемик касалликларнинг келиб чиқиш сабабларини қисқароқ қилиб куйидагича ифодалаш мумкин.

I. Нотўғри турмуш тарзи.

табиий, биоритм бўйича ҳаёт кечирмаслик.

нотўғри овқатланиш.

гиподинамия (*кам ҳаракатли турмуш кечирishi тарзи*).

II. Социал факторлар. (*асаб тизимини зўриқтирувчи факторлар*).

III. Ирсий фактор.

Касалликнинг ривожланиши. Касаллик дастлаб юрак тож томирининг ички пардасиостки қисмини ташкил қилувчи эластик тўқималардан иборат қатламга ёғсимон моддалар, асосан, холестерин эфирларини қондан ўтиб «ўтириб» қолиши билан бошланади. (*Бунга жигар функцияларидаги носозликлар айбдор. Жигардаги носозликларга эса ҳазм тизимидаги, ички секреция безлари тизимидаги носозликлар айбдор, уларга эса, асосан, нотўғри овқатланиш, нотўғри турмуш тарзи, гиподинамия, нафас олишни яхши йўлга қўйилмаганлиги, соғлом фикр қила олмаслик ва айниқса, асаб тизиминг зўриқиши айбдор*). Бир қанча вақтдан сўнг «ўтириб» қолган холестерин шимилиб кетиши натижасида ички парда юмшаб структураси бузилади (*дегенерация*) ва провардида бўтқасимон липоид (*ёғсимон*) массадан иборат анчагина йирик пилакчалар (*тугунча*) ҳосил бўлади. (*Атере-юнонча бўтқа маъносида*). Атеросклеротик пилакчалар томир найи ичига туртиб (*дўнгчалар кўринишида*) чиқиб туради ва уни торайтириб, тор тешикни ҳатто беркитиб қўйиши ҳам мумкин. Пилакчалар емирилиб тромблар билан қопланадиган яралар ҳосил қилиши ҳам мумкин. Томир деворидаги пилакчалар атрофида чандиқ қўшувчи тўқима ўсиб чиқади, бу томирнинг қалинлашишига сабаб бўлади. Томирларнинг атеросклеротик ўзгаришларига учраган жойларида

иккиламчи тартибда оҳак тўпланади, бунинг натижасида ўша томирлар қаттиқ бўлиб қолади (*эластиклиги йўқолади*).

Атеросклерозда томирлар бир томондан торайиши, иккинчи томондан эса эластик қисқариш хусусиятини йўқотиб, бирмунча кенгайиб кетиши мумкин. Атеросклеротик пилакчалар кўпинча томирга кўп юклама тушадиган жойларда (*торайган, қайрилган жойларда, томирлар оғзида*) ҳосил бўлади. Схематик тарзда баён этилган ушбу жараён аслида жуда кўп механизмлар иштирокида анчагина узок вақт муддатида рўй беради. Ушбу жараённинг ривожланишида марказий нерв тизимидаги номутаносибликлар, ички секреция безлари тизимидаги номутаносибликлар, моддалар алмашинувидаги носозликлар алоҳида аҳамиятга эга. Улардаги номутаносибликларга эса, аввало, организмдаги ҳаётий айланма энергия тизимидаги носозликлар сабаб. Яъни организм энергия каналларида муносиб даражада энергия оқими йўқ.

Аввалроқ айтиб ўтганимиздек, ушбу жараён агар юрак қон томирларида яққолроқ намоён бўлса, юрак томирлари склерози (*юрак ишемик касаллиги – ЮИК*), бош мия томирларида кўпроқ намоён бўлса – мия томирлари склерози (*бош мия ишемик касаллиги – БМИК*), буйраклар томирларида учраса, буйраклар склерози, деб аталади. Аслида ушбу жараён организмнинг барча аъзолари томирларида ривожланган, лекин қайсидир аъзода нисбатан кўпроқ ривожланган, холос.

Касалликнинг асоратлари. Бу асоратларнинг моҳияти шундаки, кўпинча яра бўлиб кетадиган атеросклеротик пилакчалар томир ўзанида кўтарилиб турганидан унинг ҳаммадан кўра кўп торайган маълум қисмида қон оқиши секинлашиб, қон димланиб, фибрин чўка бошлайди ва томир тешигини беркитиб қўядиган тикин (*тромбоз*) ҳосил бўлади. (*нисбатан секин ривожланадиган тромбоз*). Ёки томирнинг юқорироқ қисмидан бир ёки бир неча ярага айланган пилакча кўчиб кетиб қон билан оқиб, томирнинг нисбатан торроқ жойига тикилиб қолиши ҳам мумкин. (*Нисбатан тез, гўё «тўсатдан» ривожланадиган тромбоз*). Ҳар иккала ҳолатда ҳам миокард инфаркти, деб аталадиган ҳолат рўй беради, (*Агар воқеа юрак тож томирларида ўтаётган бўлса*). Агар жараён мия томирларида ўтаётган бўлса, бош мия томирлари тромбози ёки инсульт, деб аталадиган ҳолат рўй беради. Шунингдек, жараён буйракларда рўй берса, буйрак томирлари тромбози ва ҳоказо. Ушбу жараён барча аъзоларда рўй бериши мумкин.

Алоҳида таъкидлаш керак ҳар ҳил сабабларга кўра томирларнинг узок вақт торайиб туриши ҳам, масалан, совуқ таъсирида, асабийлик, ҳис-ҳаяжон каби эмоционал таассуротлар таъсирида ва ҳоказо, шунингдек, **кўп ва калори-яли овқатдан сўнг қоннинг нисбатан қўйилиши тромбоз ҳосил бўлишига кўпроқ имконият яратади.** Тромбоз ҳосил бўлишини қуйидагича тушуниш керак. **Тромб, яъни қон лахтаси бенуксон қон томирида таркиби меъёрида қон оқса ҳеч қачон ҳосил бўлмайди.** Фақат қон таркибидаги баъзи элементларнинг, асосан қон пластинкалари деб аталадиган оқсил бирикмаларидан иборат факторни, шунингдек витамин –к- фактори, фибриноген, протромбин, тузлардан кальцийли тузларни миқдори меъёрдан ошсагина қон томири ўзанида лахта ҳосил бўлиши мумкин. **Жигар ва ретикуля-р-эндотелиал тизим ва**

кўмиклар тизими меъёрида ишласа бундай ҳодиса юз бермайди. Лекин қон томир деворлари шкастланса, қон таркибидаги юқоридаги факторлар меъёрида бўлса ҳам лахта ҳосил бўлади. Одатда, қон пластинкалари қон томири ўзанининг чеккароғида, томир деворига яқинроқ жойдан оқади. Қон томири атеросклератик пилакчалар билан шкастланганда, яъни қон томири интимасини эластик толаларини шикастланиши оқибатида пилакчалар ҳосил бўлганлиги учун ўша шкастланган жойни гўё «ямаб» қўйиш зарурати туғилади ва қон пластинкалари ўша жойни «ямашга» киришадилар. Яъни қон пластинкалари емирилиб тромбокиназа ҳосил қилади. Тромбокиназадан протромбин ҳосил бўлади. Протромбиндан кальций тузлари иштироқида тромбин ҳосил бўлади. Тромбин витамин Киштироқида фибриногенга айланади. **Ана шу жараёнлар асосан жигарда, ретикулоэндотелия тизимда, қисман иликлардаги (кўмиклардаги) жараёнлар ҳисобига ўтади.** Шундай қилиб фибриноген, асосан, жигарда ҳосил бўлади. Фибриноген эриган ҳолатдаги оқсил бирикмадир. Унинг эримайдиган ҳолати эса фибрин, деб аталади. Қон томирлари ички пардасининг шикастланиши, демак, ана шу эриган оқсил фибриногеннинг, эримайдиган оқсил фибринга айланишига туртки бўлади, фибрин эса атеросклеротик пилакча атрофига чўқади, натижада, қон лахтаси (*тромб*) ҳосил бўлади. Тушуниш осон бўлиши учун схематик тарзда баён қилинган ушбу жараён ниҳоятда мураккаб кечадиган, жуда кўп механизмлар иштирок этадиган жараёндир. Оддий китобхон учун гўё кераксиз ушбу жараёнларни баён этишимиздан мақсадимиз инсон **организмида жигарнинг роли, аҳамияти беқиёс эканлигини, уни эҳтиёт қилиш нақадар зарур эканлигини китобхонларга яна бир бор эслатиб ўтиш эди.** Ўрта яшар ва ундан катта ёшдаги кишиларнинг (*ҳатто улар ўзларини соғлом ҳисоблаб юришса ҳам*) яқин 90% ни жигарида нуқсонлар борлиги, гипертония касаллиги, ҳар хил турдаги ишемик касалликлари бор кишиларнинг эса 100% ҳаммаларини жигарларида жиддий ўзгаришлар борлиги масалани ниҳоятда жиддий эканлигини кўрсатиб турибди. Ушбу жараёнларнинг моҳиятини юзакироқ даражада бўлса ҳам, тушуниш табиий усуллар билан даволашнинг аҳамиятини яхшироқ тушунишга ёрдам беради. (*Сабаби, табиий маҳсулотлар жигар тўқималарини деярли шикастламайди, суъний тайёрланган кимёвий синтез препаратлар жигар тўқималарини жароҳатлайди*)

Қадимги шарқ табиблари бекорга жигарни барча аъзоларнинг катта опаси, барча аъзолар (*укалари ва сингиллари*) учун азият чекувчи, уларни ҳимоя қилувчи, керак бўлса, ўзини фидо қилувчи, деб таъриф қилмаганлар. Касаликларни табиий усуллар билан даволашда ана шу жафокаш аъзо жигарга, айниқса, эътибор берилади.

Тромбоз натижасида органнинг ушбу артериядан озиқланадиган бир озгина қисми (*тромбдан кейинги қисми*) бирдан қонсизланиб, «ишемияга» учрайди. Кейинроқ шу қисм нобуд бўлади (*некрозланади*). Некрозланган қисм соғлом тўқималардан реактив яллиғланиш зонаси билан ажралиб туради. Некротик масса парчаланиб, айрим ҳолларда (*агар некрозланган жой нисбатан кенгроқ бўлса*) юрак деворини (*агар жараён юракда бўлса*) дўмпайиб, туртиб чиқиб туриши ва юпқа тортишига (*аневризма*) ва унинг ёрилишига сабаб

бўлади. Аневризма ҳосил бўлиш жараёни, айниқса, юрак ва бош мия соҳаларида кўп учрайди. Сабаби, бу ерларда томирлардаги қон босими нисбатан юқори ва шунинг учун кўп ҳолларда ҳосил бўлган аневризма ёрилиб кетади. Натижада, ўткир юрак етишмовчилиги ёки ўткир мия томирлари етишмовчилиги рўй беради. Ҳар иккисининг ҳам оқибатида ҳаёт тўхташи мумкин.

Тромбоз нисбатан кичик жойни некроз этган бўлса, ушбу некроз масса аста-секин сўрилиб кетади ва ўрнига қўшувчи тўқимадан иборат чандиқ ўсиб қолади.

Шундай қилиб, бироз каттароқ артерия тромбоз бўлиб, нисбатан каттароқ соҳани некроз қилиб (*юрак мушаги, мия тўқимаси, буйрак тўқимаси ва ҳоказо*) тез муддатда инсонни ҳалок этиши мумкин. Бир ёки бир неча нисбатан майда артерия томирлари тромбозга учраб, нисбатан кичик соҳани некроз этиб, маълум муддатдан сўнг ушбу жой чандиқланиб, инсон ҳаёти сақланиб қолиши мумкин. Лекин ушбу беморларни яна қайтадан тромбоз бўлиши эҳтимоли жуда юқори.

Шунингдек, атеросклеротик коронарокардиосклероз (*юрак қисми касаллиги*) юрак мушаклари склерози – миокардиосклероз, мия томирлари ва тўқималари склерози, буйрак томирлари ва тўқималари склерози ва ҳоказолар гўё енгилроқ асоратлар қаторига киради. Лекин улар тромбоз жараёнининг дастлабки босқичларидир. Айниқса, буйраклар томирларидаги ушбу гўё енгил асоратларни оқибати организм учун ҳалокатли. Гап шундаки, ушбу жараёнда, жумладан, буйрак артериялари кўпроқ склерозга учрайди, натижада, буйраклар тўқималари, хужайралари қонсизланади, оқибатда, умуморганизмда моддалар алмашинувини меъёрида сақлаб турувчи, организмда ҳаётий жараёнлари ўтишини таъминловчи қонни ва у орқали бутун организмни заҳарли моддалардан тозаловчи энг асосий аъзо-буйраклар функцияси бузилади. Бунинг оқибатида организм ўз чиқиндилари билан заҳарланади.

Гипертония касаллиги. Гипертония касаллигининг пайдо бўлиши, ривожланиши, оқибатлари ва ҳоказоларнинг сабаби ҳам худди атеросклерозникидек. Қон томиридаги ўзгаришлар ҳам юқоридагидек бўлади. Фақат ушбу касалликнинг ривожланишида инсон асаб тизимидаги **номаъқулчиликлар нисбатан кўпроқ рол ўйнайди. Шунингдек, насл факторини ҳам жиддий салмоғи бор.** Ушбу касалликда асосий шикастли ўзгариш артериолаларда кўпроқ рўй беради. Яъни артериолаларни нерв тармоқлардаги номаъқул ўзгаришлар сабабли артериолалар интимасининг эластик толалари шикастланади, структураси бузилади. Эластик толалар ўрнига дағал қўшма тола ўсади (*артериолосклероз ёки гиалиносклероз*). Натижада, артериолаларнинг ҳаракатчанлиги, эластиклиги камаёди, уларнинг деворлари қалинлашади, қон ўтказувчанлиги камаёди, ўзани жуда тораяди, тўқималарга қон етиб бориши камаёди. Демак, ишемия ҳолати пайдо бўлади. Организмнинг барча тўқималарига етарли даражада қон (*у орқали озуқа ва кислород*) етказиб бериш зарурлиги учун юрак катта зарб билан ишлашга мажбур бўлади. Натижада, юракда ва томирларда босим юқори кўтарилади. Агар қон босими юқори кўтарилмаса, ҳамма тўқималарга етарли даражада қон етиб бо-

риши қийин. Демак, ишемия ҳолати давом этаверади. Бу эса деярли барча ҳужайраларда моддалар алмашувининг бузилишига, организмнинг умумий аҳволи ёмонлашувига олиб келади. Мудом юқори зарб билан ишлаш юракни, айниқса, унинг чап қоринчаси мушакларини зўриқишига олиб келади. Юрак чап қоринчаси мушаклари, шунингдек, ички эндокард қавати барча клапанлари билан жиддий ўзгаришларга учрайди. Аввало, улар мудом зўриқиш натижасида гипертрофиялашади (*каттаяди*). Оқибатда, юракни ушбу чап қисми юракнинг бошқа қисмларига нисбатан номутоносиб ривожланади. Натижада, юракнинг меъёрий топографик конструкцияси бузилади. Бу эса охир-оқибат юракда номаъқул структура ўзгаришларга олиб келади. Хуллас, юрак ишдан чиқа бошлайди.

Гипертония касаллигини яна бир жиддий жиҳати шуки, ушбу касалликда нафақат артериолалар, шунингдек, артериялар ички деворининг (*интимаси*) шкастланиши ҳам рўй беради (*худди атеросклероздаги каби*). Шунинг учун атросклероз касалликларида гипертония касаллиги белгилари, гипертония касаллигида ҳар доим атеросклероз касалликлари белгилари кузатилади. Атеросклероз натижасида агар юрак қон томирларида, мия ёки буйраклар қон томирларида ёки бошқа аъзолар қон томирларида аневризмалар ҳосил бўлган бўлса, юқори босим натижасида уларнинг ёрилиб кетиши ҳолатлари кўп учрайди. Натижада, мияга қон қўйилиши ва ҳоказо асоратлар рўй беради. Ушбу жараён агар юракда рўй берса, ўткир юрак етишмовчилиги, буйракда юз берса буйрак ўткир етишмовчилиги ва ҳоказолар рўй беради. Буларга гипертония туфайли юз берадиган ўткир ретинопатияъни ҳам қўшиш мумкин (*қон босими ошиши оқибатида кўз туби артериолаларининг йиртилиши натижасида кўзни кўрув нуқтасини қон билан таъминланишининг ўткир бузилиши, кўзнинг бирдан кўрмай қолиши*).

Атеросклероз, гипертония касалликларини, шунингдек, артерия ва артериолаларни ички қаватларида структура ўзгаришлари кузатиладиган бошқа томир касалликларни (*артерияънинг ички қаватини яллиғланиши, захарланишлар, томирлар ревматизми ва ҳоказолар*) натижасида деярли барча ички аъзоларнинг «хусусий» касалликлари ривожланиши мумкин. Масалан, ошқозон ва 12 бармоқ ичак яраси, ичаклар яралари. Ошқозон ости беши деструктив касалликлари (*шу жумладан, қандли диабет*), жигар деструктив касалликлари. Атеросклероз ёки гипертонияънинг оқибати сифатида ички секреция безлари касалликлари, буйрак усти беши касалликлари, жинсий безлар касалликлари, жумладан, простата беши деструктив касалликлари ва ҳоказолар ривожланиши мумкин.

Ушбу бобда шу ергача баён этганларимиз–кўнгилсиз жараёнлар масаласи, инсон организмнинг тузилишини ажойиб бир хусусияти, аниқроғи, қон томир тизимидаги, хусусан, артериялар, артериолалар ва капиллярлараро ўзаро боғланиш борлиги билан кўп вақт ижобий ечимини топади. Артериал қон томирлар тўри шундай қурилганки, бир артерия ўз яқинидаги артерия билан (*худди шунингдек, артериолалар ҳам*) ўзаро шохчалар узатиб, бирлашиб зарурат туғилганда бир-бирларига қон ўтказиб турадилар. Коллотериал қон айланиш, деб аталадиган ушбу тизим зарурат туғилганда инсонларни атеросклероз,

гипертония касалликларини жуда кўп ҳалокатли асоратларидан сақлаб қолади. Масалан, юрак тож томири тармоқларидан бири этакроғида ўзани атеросклероз туфайли кундан кунга торайиб бормоқда, эҳтимол, лахта қон ҳосил бўла бошлаган. Ана шундай пайтда унча кўп шикастланмаган қўшни тармоқ шохчаси коллетерал орқали қон ўтказиб юракни қон етишмай турган ўша қисмига қўшимча қон етказиб бера олади. Шундай қилиб, ҳатто ўзини артерияси тромбоз бўлиб беркилиб қолганда ҳам юракни ўша соҳаси некрозга учрамайди. Шу гап мия томирларига ҳам, буйрак ва барча аъзолар артерия томирларига ҳам тегишли. Жуда бўлмаганда тромбоз бўлган артерия қон билан таъминлаши керак бўлган соҳа (*юракдами, миядами, бошқа аъзодами*) нисбатан кичик бўлса, у ер некрозга учраб сўнг қўшма тўқима-чандиқ билан тўлиб қолади. Коллатерал шохчалар орқали аъзонинг (*юракнинг, буйракнинг ва ҳоказо*) бошқа қисмларидан қон олиб ўз функцияларини давом эттираверади. (*Лекин мияънинг ўша қисмидан иннервация бўладиган аъзо яхши ишламай ёки бутунлай ишламай қолади, чунки чандиқ мия ҳужайраси функциясини бажара олмайди*). Агар тромбоз бўлган томир нисбатан катта бўлса, демак, некроз размери катта ва чуқур бўлади. Бундай ҳолатдан чиқиб кетиш учун яхши ривожланган коллотерол тармоқлар керак. **Эслатиб ўтамиз, нотўғри турмуш тарзи кечирувчиларда, нотўғри овқатланувчиларда, кам ҳаракат кишиларда коллотераллар тизими яхши ривожланмаган бўлади. Яхши ривожланган коллатерал тизим, бутун жисмоний танасини яхшигина ҳаракат фаолиятига ўргатган кишиларда бўлади.** (*Эсланг одатий ҳолларда капилляр тизимини фақат 4 дан 1 қисмидангина қон айланади, холос*) Фақат жисмоний зўриқиш билангина (*узоқ масофага тез юриш, югуриш, давомли жисмоний меҳнат ва ҳоказолар*) берк турган томирларнинг очилишига ва улардан қон айланишига мажбур қилиши мумкин, **шу жумладан, коллотерал шохчалардан ҳам.** Юқорида баён этилганлар юрак қон томир тизимининг артериал томирлар қисмига (*яъни юракдан аъзоларга кетувчи қисмига*) тегишли.

Энди қон томирлар тизимининг аъзолардан юракка келувчи веноз қисми томирлари касалликларини баъзилари тўғрисида қисқача тўхталамиз. Бунда диққатни, асосан, ҳазм аъзолар веноз тизими касалликларига қаратамиз.

Гап шундаки, бу тизим аъзолари одатий қон томирлари билан таъминланган эканлигидан ташқари, ичаклар сўрғичлари **сероз пардалари остидан бошланиб**, йўл-йўлакай бир-бирлари билан қўшилиб, каттароқ вена томирлари ҳосил қилиб, жигарга яқин борганда, каттароқ томирлар ҳам бир-бирлари билан қўшилиб **«дарвоза» венаси, деб аталадиган каттагина вена томири ҳосил қилади.** Ушбу «дарвоза» томирлар тизимига қизилўнғач пастки қисмидан бошлаб, ошқозон, қораталок, ошқозон ости беши, ўн икки бармоқли ичак, жигар қобиғи, ичакларнинг ҳамма қисмидан то тўғри ичакнинг юқориги 1/3 қисмигача соҳалардан бошланган томирлар уланган. Ана шу кўрсатилган соҳалардан қонлар йиғилиб дарвоза венага боради. **Худди ана шу кўрсатилган соҳалардан одатий вена капилляр қон томирлари ҳам бошланиб, (улар сероз пардалар усти ҳужайралар аро масофалардан бошланади)** бир-бирлари билан қўшилиб, каттароқ веналар ҳосил қилиб, улар қонни энди, одатий вена қон томирлари тизимига, **яъни пастки ковак вена катта томирига олиб**

борадилар. Муҳими, юқорида айтилган соҳаларда дарвоза венага олиб борадиган ва худди шу ердан пастки ковак венага қон олиб борадиган капиллярлар орасида уларни бир-бирлари билан қўшиб турадиган кичкина «томирчалар» бор. Ушбу томирчалар, одатда, берк бўлиб булардан қон айланмайди. **Пастки ковак вена қонни юракка олиб боради. Дарвоза вена қонни жигарга олиб киради.** Дарвоза вена орқали жигарга кирган венадаги қон ичак сўрғичлари орқали сўрилган озиқ-овқат моддалари билан тўйинган. Ичаклардан сўрилган ҳамма озиқ-овқат моддалари фақат жигардан махсус «ишловдан» ўтгачгина жигар венаси орқали пастки ковак венага ўтади. Жигарда махсус «ишлов»дан ўтмаган озуқа моддаларини одам организми хужайралари қабул қила олмайдилар.

Қандайдир бир сабаб билан жигар хужайралари яхши ишлай олмаса ёки жигар хужайралари шикастланиши оқибатида (*касалликлар, заҳарланишлар, шу жумладан, ичакларда нажаснинг ортиқча муддат туриб қолишидан ҳам, шунингдек, жигар хужайраларининг губорланиши ва ҳоказолар натижасида*) **жигар дарвоза венадан** келаётган қоннинг ҳаммасини яхшилаб «ишлов» бериб ўтказиш олмай қолади. Озуқа моддалари қоннинг бир қисми, ишлов олиб улгурмасдан ўтиб кетиб қолади. **Бунга ортиқча кўп овқатланиш ҳам сабаб бўлади. Бевақт овқатланиш ҳам, алкоголь, айниқса, тунги овқатланиш.** Натижада, яхши ишланмай ўтиб кетган озуқа моддалар ҳеч қаерда қабул қилинмай қонда айланиб юриб чўкма ҳосил қилади. Баъзи бир қисмлари, ҳатто хужайраларга ўтади ҳам, лекин у ерда ҳам хужайралар томонидан етарлича ўзлаштирилади олинмайди, хужайраларни, хужайралараро масофаларни чиқит босади. Секин-аста ҳамма аъзоларни чиқит боса бошлайди. **Бундан биринчи навбатда жигар ва буйрак катта зиён кўради.** Жигарнинг қонга ишлов бериш функцияси борган сари камайверади. **Жигар хужайралари, айниқса, тунги овқатланиш ва алкоголь истеъмол қилиш оқибатида ўз структурасини кўп йўқотади, улар ўрнида (хужайралар ўрнига) юмшоқ толалар қўшма тола ўсиб қолади. Бу тола эса мутлақо жигар хужайраси хусусиятини бажармайди.** Натижада, жигар дарвоза венадан қонни борган сари кам қабул қила бошлайди. **Бу эса дарвоза венада «димланиш»ни (портал гипертензия) вужудга келтиради.** Дарвоза венанинг димланиши эса унга келаётган веналарни димлайди. Бу веналар димланганлиги юқорида кўрсатилган соҳалардан келаётган веначалар ва капиллярларнинг димланишига олиб келади. Капиллярларда димланиш дегани уларда босим ортиши дегани, бу эса юқорида ёзилган, одатда, ёпиқ турадиган туташтирувчи веначаларни очиб юборади ва дарвоза венасига кетиши керак бўлган қоннинг бир қисми энди одатий веналарга ўтиб кета бошлайди. Демак, жигардан «ишлов» олиб ўтиши керак бўлган қоннинг бир қисми энди мутлақо жигарга бормай тўғри умумий қонга ўтиб кетаверади. Демак, уни хужайралар яхши ўзлаштиролмайди. (*Деярли барча аллергия касалликларнинг ҳам ҳақиқий сабаби, шу.*) **Бу эса организмни энди тезроқ чиқинди босади,** дегани. Ундан ҳам ёмони дарвоза венадаги димланиш, унга қон ўтказиётган қизил-ўнгачнинг пастки қисми, ошқозон, талок, ошқозон ости беши, ўн икки бармоқли ичак, жигар қобиғи, ичакларнинг ҳамма қисми, то тўғри ичакнинг юқориги 1/3 қисмигача, аъзоларда «димла-

ниш» ҳосил қилади. Демак, ўша аъзолар функциялари бузилади. Уларда касалликлар ривожланади. Ундан ҳам ёмонроғи шуки, дарвоза вена тизими капиллярларини ҳам, одатий пастки ковак венага кетадиган веначаларни ҳам, ўтказувчанлигининг чегараси бор, димланиш кўпая борган сайин, уларнинг, яъни томирчаларнинг деворларидан қоннинг суяқ қисми сизиб чиқа бошлайди ва қорин бўшлиғида йиғила бошлайди. Баъзан димланишга дош бера олмасдан томирлар ёрилиб кетиши мумкин. Агар қизилўнғач пастки қисми ва ошқозон соҳасида томирлар ёрилса, бемор қон қайт қилади. Ичакларда ёрилса, ички қон оқиши рўй беради (*ахлати қораяди*). Агар йўғон ичакнинг пастки қисми, тўғри ичакда томир ёрилса, анусдан қон кетади.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики нотўғри овқатланиш, аввало, ичаклар функцияларини бузади, сўнг жигар функциясини бузади, жигарда деструктив ўзгаришлар бўлади. Натижада, жигар ўз вазифасини тўлиқ ундамай қолади. Шу жумладан, қон томирларини мустаҳкамловчи вазифаларини ҳам. Шунингдек, қоннинг таркибини меъёрида бўлишини ҳам яхши таъминлай олмайди. Кечаю-кундуз зўриқиб дам олишсиз ишлайди, (*чунки биз кечаси ётишдан олдин тўйиб овқатланишни давом эттирмақдамиз*). Натижада, жигар хужайралари вақтида тикланмай анчагина қисми нобуд бўладилар, ўрнига қўшма тола ўсади, у жигар функциясини бажармайди. Ана шундай қилиб, жигарда дегенератив ўзгаришлар кўпая боради. Жигар борган сари яхши «ишлай олмай» қолади. Бу эса дарвоза веналари тизимида димланиш ҳосил қилади. Бу димланиш ушбу вена тизимини ҳосил қилувчи ичаклар веналарида, 12 бармоқли ичак, ошқозон ости беши ва талоқ, ошқозон, қизил ўнғачнинг пастки қисми хусусий веналарида димланиш ҳосил қилади. Ушбу веналарнинг димланиши аъзоларда димланиш ҳосил қилади. Демак, ушбу (*барча ҳазм аъзолари*) аъзоларда деструктив, дегенератив ўзгаришлар ҳосил бўлишига олиб келади. Бундай ўзгаришларга учраган ҳазм аъзолари табиийки, ўз функцияларини яхши бажара олмай қоладилар. **Демак, организм ичидан зил кетади.**

Шунингдек, дарвоза тизимидаги димланиш, унинг устига жигар функцияси бузилиши натижасида вена томирлари девори мустаҳкамлигининг сусайиши томирдаги қоннинг суяқ қисми—плазматомирлардан сизиб чиқиб қорин бўшлиғини тўлдира бошлайди, (*асцит—қоринда сув тўпланиши*) аъзоларни қисади, эзади, уларни кўшимча жароҳатлайди. **Оқибати эса организм учун ҳалокатли.**

Мана шундай пайтда юқорида баён этилган аъзолардаги дарвоза вена тармоқлари ва пастки ковак вена тармоқлари орасидаги анастомоз (*иккала гуруҳ веналарини туташтирувчи шохчалар*) жуда фаоллик билан ишлаб, жигарга кетаётган қоннинг маълум қисмини пастки ковак вена тармоқлари орқали юракка ўтказилади. Шу йўл билан жигарга гўё «ёрдам» кўрсатилади. Лекин бу «ёрдам»нинг организмга зарари ҳам бор. **Яъни жигар орқали ўтаётган қон жигарда тегишли «ишлов» олиб керакли бирикмалар ҳосил қилингандагина бошқа аъзо хужайралари томонидан ўзлаштирилади, холос. Ичаклардан сўрилган қоннинг бир қисми жигар орқали ишланмай ўтиши натижасида улардаги элементлар бошқа аъзолар хужайралари томонидан ўзлаштира**

олинмайди. Демак, организм модда алмашувинида муаммолар пайдо бўлади. Булар охир оқибатда, организмни батамом ишдан чиқаради.

Бундай нохуш жараёнларни баён этиш қийин ва ноқулай, лекин ҳақиқатга кўз юмиб бўлмайди. Жамиятимизнинг ҳар бир фикрловчи аъзоси ўз организмнинг ишлаш тамойилини имконияти даражасида билиши керак, ана шундагина организмни соғломлаштириш ишлари кўнгилдагидек бажарилади. Яна бир ҳақиқатни эсда тутмоғимиз лозим. Юқоридаги касалликлар қайсидир кўринишда деярли барчамизнинг қисматимизда бор, бироз олдинми, кейинми деярли барчамиз юқоридаги касалликларга *(улардан бирига ёки бир нечасига)* дучор бўламиз, улардан қочиб қутулиб бўлмайди. Чунки бу жараёнлар кексайиш жараёнлари билан бирга кечади ва кексайиш жараёнларини тезлатади. Муаммо шундаки, ушбу жараён кўпчилигимизда ўзимизнинг айбимиз билан муддатидан олдин бошланмоқда. Агар биз табиат қонунларига амал қилиб яшаганимизда эди жумладан биоритм қонунлари бўйича тўғри овқатлаганимизда эди, жисмоний танамизни ҳаракат фаоллигини етарли даражада бўлишига эришганимизда ва албатта онгимиз равшан, фикримиз соғлом бўлганида, яъни бепарво бўлмаганимизда эди, юқоридаги касалликларга ҳозирдагидек 50 ёшлардан эмас, балки 75-80 ёшларда йўлиққан бўлар эдик. *(Ушбулар тўғрисида китобнинг тегишли бобларида батафсил маълумотлар берилган)*. Ана шунда кўплаб одамлар ҳозиргидек 50 ёшдан бошлаб касалликка чалинмасдан, яна кўшимча 50 йил соғ-саломат яшашлари мумкин бўларди ва ўртача 65-70 ёш эмас, балки 100 ёшдан кўпроқ яшар эдилар. **Муҳими шуки, 100 йилдан ортиқроқ соғ-саломат яшашга инсон организмда табиий имконият бор.** Ҳозирги замон биолог олимларининг қатъий фикрлари бу.

Ушбу бобда баён этилган, инсон учун энг нохуш вазиятни имкони борича кейинроққа суриш имкониятлари мавжуд.

1-имконият. Барча оилаларда азалдан шакллланган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган анъанавий турмуш тарзлари мавжуд. Ҳар бир оиланинг турмуш тарзлари ҳамма даврларда ҳам, табиат ва жамият қонунларига мослашиб, доимо ўзгариб, такомиллашиб боради. Ҳозир ҳам одамлар турмуш тарзлари замонга муносиб равишда мослашиб, такомиллашиб бормоқда. Соғлом турмуш тарзининг тиббий жиҳатларини тарғиб этувчи адабиётлар оилаларда соғлом муҳит, фаровон ҳаёт асосларини шакллантирилишида ёрдам беради. **Оила бошликлари ана шу адабиётлардин фойдаланиб, оиласининг турмуш тарзини ҳозирги замонга муносиб даражада шакллантириб боришлари керак.** Ушбу адабиётлар ҳозирги замон “руҳи”дан келиб чиқиб ёзилади. **Оила бошлиғининг бу тадбирлари оила аъзоларини замон руҳига мослаштириб туради ва бевақт касалланишдан саклайди.** Соғлом турмуш тарзи оила аъзоларининг соғлом яшашини таъминловчи энг маъқул усули ва энг яхши имконияти ҳисобланади.

2-имконият. Ушбу китобнинг аввалги бобларида алоҳида урғу бериб, баён этилган носоғлом турмуш тарзининг ҳар хил кўринишлари, **аввало нотўғри овқатланиш, (жумладан тўғри сув ичишга, сўнг китобнинг биринчи қисмида кўрсатилганидек салат истеъмол қилишга одатланмаслик)**

камҳаракатлилик, ялқовлик, асабларни жиловлай олмаслик, меҳнат қилиш ва дам олишни номутаносиблиги, ёмон уйқу, яхшиликни ёқтирмаслик, ичи қоралик оиладаги носоғлом муносабатлар, иш жойидаги носоғлом вазият, стресслар, депрессиялар, зарарли одатлар, тез-тез ортиқча иссиқдаёки совуқда қолиш ва бошқа номақбул метерологик омиллар, наслий омил ва ҳоказолар асосан ўрта ёшли кишиларга, *(камрок холларда ёшларга ҳам)* ўзининг зиёнли таъсирини ўтказа бошлайди. Сабаби ҳаётининг ушбу палласида деярли барча кишилар оиласининг фаровон яшаши учун тиним билмай ишлайдилар, уларнинг ўз саломатлиги ҳақида ўйлашга вақтлари ҳам йўқ, ўз юракларининг *(қалбининг)* ташвишли хабарларига аҳамият беришмайди. Эҳтимол “хабарлар”ни сезмаганлар ҳам. Бу эса катта хато! *(Ўрни келганда эслатиб ўтамиз, ушбу китобда тавсия этилган тадбирлар инсоннинг эрта болалигидан, ҳатто она қорнидаги пайтидан бошлаб бажарилса, инсон вояга етганда унинг жисмоний танаси жуда мустаҳкам ва интеллектуал қобилияти жуда яхши шаклланган бўлади, бундай инсонларга зарарли омиллар зиёнли таъсир этолмайди. Ота-оналаршуни алоҳида эътиборга олишлари керак. Барчамиз болаларимизни 20 ёшигача ҳар томонлама мустаҳкам, баркамол қилиб тарбиялай олсак уларнинг келгуси ҳаётлари биз орзу қилгандек ўтади. Улар 80-90 ёшга борганларида ҳам дорихона ва шифохоналарга ишлари тушмайди).* Ушбу зарарли омиллар таъсири натижасида инсон организми хужайраларида дастлаб энергетик *(қувват)* муаммолари-хужайраларни ташқи муҳитдан қувват қабул қилиши ва ўша қувватлар иштирокида ўз қувватларини ишлаб чиқариши ва ўз қувватлари билан хужайра “юмушлари”ни бажаришларида муаммолар пайдо бўлади. Бу пайтда хужайраларда ҳали структура ўзгаришлари йўқ, касаллик бошланиши эҳтимоли кўп, лекин касаллик бошланган эмас. Ана шундай пайтда қайси аъзода *(жигар, юрак, буйрақлар, ўпка ва ҳоказо)* ёки аъзоларда қувват муаммолари пайдо бўлган бўлса, ўша аъзоларнинг ва албатта юрак руҳиятида безовталаниш, ташвишланиш хислари пайдо бўлади. Сабаби инсон организмидаги барча ички ва ташқи аъзолар хужайралари юрак руҳи билан электрон алоқа билан боғланган *(бу ҳақида китобнинг тегишли бобларида маълумот берганмиз)*. Инсон албатта ўз юраги безовталигини сезади. **Бундай вазиятга тушган инсон юқорида санаб ўтилган, ёки бошқа зарарли омилларни дархол бартараф этиб, тезда ўз организмни хужайра даражасида тозалаш ва албатта соғлом овқатланишни тезда ўрганиб, унга амал қилиши, шунингдек, ҳаракат фаоллигини етарли бўлишини таъминлаши керак***(бу ҳақида тегишли бобларда баён этилган).* Бу билан ҳарқандай касаликнинг ривожланиб кетиши тўхтатилади. Сабаби инсон организмнинг ўз-ўзини муҳофаза қилиш салоҳияти жуда кучли, биз бепарво бўлмасдан ўз вақтида ёрдам берсак бўлгани. Шунда ушбу бобда баён этилган инсон учун энг нохуш вазиятнинг олди олинади. **Бу билан табиий кексайиш жараёнлари 80-90 ёшлардан кейин бошланишига шароит яратилади.** 2-имкониятдан самарали фойдаланиш учун, айниқса ўрта ва кекса ёшдаги ўзини соғлом ҳисоблаб юрувчи кишилар албатта тез-тез шифокорлар кўрувидан ўтиб туришлари ва уларнинг тавсиялари билан касалликларни олдини олувчи

чораларни кўришлари керак. Эслатиб ўтамиз касалликларни олдини олиш тадбирлари молиявий жихатдан касалликларни даволашдан кўра бир неча ўн марта арзон туради ва самараси яхши. Ривожланган давлатлар аҳолиси буни яхши тушунадилар, амалда фойдаланадилар, натижаси ҳаммага маълум яъни уларнинг ўртача умр кўриш муддати ўртачадан анча юқори, ҳаётлари фаровон ва мазмунли. Сабаби улар шифокорларга касал бўлмасдан аввал борадилар. Шунинг билан кўплаб маблағларини тежаб қолиб уни оила фаровонлиги учун сарфлайдилар.

Агар 2-имкониятдан фойдаланилмаса, (*юррак руҳининг безовталигига аҳамияти берилмаса*) хужайралардаги қувват жараёнларининг носозлиги маълум муддат ўтиб (*агар у созланмаса*) хужайраларда жиддий структура ўзгаришларига олиб келади, яъни касаллик бошланади. Энди инсонлар шифокорлар ёрдамига мухтож бўладилар. Бу инсонларнинг саломатлиги масаласида энг ёмон ҳолатга келиб қолишини олдини олишнинг 3-имконияти. Замонавий тиббий техниканинг имкониятлари қанчалик мукаммал, дори воситаларининг шифоли таъсири қанчалик юқори ва шифокорларнинг ҳам малакаси қанчалик юқори бўлишига қарамасдан, бу имкониятнинг самараси 1-ва 2-имкониятникидан анча кам. Сабаби инсон организми хужайраларида структура (*шакл*) ўзгаришлари кетмоқда. Бу уларнинг меъёрида ишлашларини жиддий чеклайди. Шифокорлар ўша хужайраларни яна меъёрида ишлашга, жуда бўлмаганда меъёрга яқинроқ параметрларда ишлашларини таъминлаб, хужайралардаги структура бузилишини тўхтатишга ҳаракат қиладилар. Буни кўп ҳолатларда уддалайдилар. Шундай қилиб, касалликдан оғир асоратлар қолишининг маълум муддат олди олинади. Бунда бироз аввалроқ айтганимиздек инсон организмнинг ўзини-ўзи муҳофаза қилиш салоҳияти шифокорларга катта ёрдам беради. Агар организмнинг ушбу салоҳияти яхши ривожланмаган бўлса, шифокорларнинг муолажаларидан фойда кам бўлади. Ушбу китобнинг бошидан охиригача инсон организмнинг ана шу ноёб, жуда керакли салоҳиятини инсоннинг гўдаклигидан бошлаб тарбиялаш, чиниқтириш, мукаммаллаштириш тўғрисида сўз юритдик. Шунинг учун ушбу китобни ва шу мавзудаги бошқа китобларни кўпроқ ўқишни маслаҳат кўраман. Сабаби инсон фақат ўзини яхши англаш ва зарурат бўлса тегишли чоралар кўриши билан юқорида тилга олинган “энг нохуш” вазиятдан узоқ муддат кутилиб қола олади. “Тиббиётдан фойдалироқ санъат йўқ” деганида, қадимги юнон файласуфи Овидий шуларни назарда тутган бўлса керак. **Ҳақиқатдан ҳам соғлом яшашни уддалай олиш хақиқий санъатдир.** (*организм хужайралари ва қўшма тодаларини тозалаш бобиغا қаранг*)

Даволаш, олдини олиш.

Маълумки, саломатликнинг асоси –соғлом турмуш тарзи. Мамлакат мустақиллигининг дастлабидан бошлаб, Республика Президентининг ташаббуси билан мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласи Республикани социал-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор йўналишлари қаторига киритилган. Шундай қилиб касалликларни олдини олиш, даволашга бутун Республикамиз бўйича киришилди. Мамлакатимиз

фуқароларини соғлигини сақлаш борасида мутлақо янги тизим шакллантирилмоқда. Кейинги йилларда Республикада:

«Соғлом авлод» дастури;

«Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш» дастури;

Туғруқ уйларини туғруқ мажмуаларига айлантирилиши;

Оналар ва болалар скрэнинг марказларининг очилиши;

Ясли-боғча-мактаб мажмуаларининг очилиши;

«Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» спорт ўйинларининг йўлга қўйилиши;

«Болалар спорти» жамғармасининг ташкил этилиши;

Барча шаҳар ва қишлоқларда жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий шуғулланиш учун шароитлар яратишга киришилди.

Кўпчилик ишхоналарда жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий шуғулланишга шароитлар яратишга киришилди;

Барча ясли, боғча, мактабларда болалар ёш гуруҳлари ҳисобга олинган ҳолда жисмоний шуғулланишлари учун шароит яратишга киришилди.

Коллежлар, академик лицейларда эса жаҳон стандартлари даражасида қурилган ва жиҳозланган спорт иншоотлари фаолият кўрсата бошлади;

Бутун Республика бўйича барча раҳбар ходимлараро спорт мусобақалари оммавийлашмоқда;

Бутун Республика бўйича оилалараро спорт мусобақалари ўтказиш оммалашмоқда;

Бутун Республика бўйича барча шаҳар, маҳаллаларида, кичик даҳаларда жисмоний тарбия билан шуғулланиш учун махсус майдончалар (*ҳам болалар ҳам катталар учун*) қурилишига ва уларни жиҳозлашга киришилди. Худди шундай ишлар қишлоқларда ҳам бошланди.

Ёш гуруҳлари бўйича, оилалараро, кўчалараро, маҳалалараро, қишлоқлараро, жамоалараро спорт мусобақалари ўтказиш оммалашмоқда. Қисқаси, бутун мамлакат бўйича аҳолининг барча қатламларининг жисмоний фаоллигини етарли даражада бўлишига эришишга имконият яратилмоқда. Буларнинг ҳаммаси юқорида баён этилган касалликларнинг олдини олишда муҳим рол ўйнайди.

Республика аёллар спартакиадаси мусобақаларини ўтказиш анъанага айланмоқда.

Айниқса, никоҳ олди тиббий кўрувини Республикада қонун билан мустаҳкамланиши жуда кўп касалликларни ўз вақтида олдини олишнинг имкониятини бермоқда.

Мамлакат фуқароларининг саломатлигини сақлаш борасида Республикада шаклланаётган ушбу тизим ҳар жиҳатдан илмий асосланганлиги билан муҳимдир. Саломатликни сақлаш йўналишидаги ишларнинг ушбу тизимлар асосида олиб борилиши, аввало, янги авлодни соғлом она ва ота муносабатларидан вужудга келишини, инсон ҳаётининг она танасидаги даврини энг маъқул муҳитда ўтишини, ривожланишини мукамал бўлишини таъмин этади. Бундай муҳитда вужудга келган ва ривожланган инсон авлоди ўз табиий меъёрида, ортиқча муаммоларсиз туғилади. Ўз меъёрида, муаммоларсиз туғилган

гўдак энди тўғри овқатлан-тирилиши ва тўғри парвариш қилиниши керак. Ушбулар «Соғлом авлод» дастури, «Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш» дастури, туғруқ уйлари туғруқ мажмуаларига айлантилиши, оналар ва болалар скринингмарказларининг мақсади фаолиятларини мазмуни, моҳияти айнан мана шу масалани ижобий ҳал қилишга қаратилган.

Юқоридаги узлуксиз жараён янги авлод ясли ёшига етиши билан ясли-боғча-мактаб мажмуаси дастури бўлиб давом этади. Бу дастурда ҳар бир болани ёши нуқтаи назаридан келиб чиқиб, жисмоний ривожланиш даражаси, интеллектуал даражаси ва саломатлиги даражаларидан келиб чиқиб давом эттирилади. Гўдакнинг туғилиши билан бошланган тўғри парвариш қилиш ва тўғри овқатлантириш давом эттирилади. Ёшлари ва ривожланиш даражаси ҳисобга олиниб, жисмоний маданиятни қизиқарли ўйинлар билан боғлиқ ҳаракат турлари ўтказилади. Гигиеник нуқтаи назардан, урф-одатларимиз анъаналари асосида тўғри парвариш қилинган ва албатта, тўғри овқатлантирилган болада ушбу ёшлардан бошлаб ҳар қайсисида қандайдир ўзига хослик элементлари ҳосил бўла бошлайди. Бу элементларни ота-оналар ва тарбиячилар иложи борича тезроқ илғаб олишлари керак. Ва тарбиянинг кейинги босқичларида уни назарда тутишлари керак.

Янги авлод ёши улғаяверади мактаб, гимназия, лицей дастурлари буйича ўсмирлар ёшига, жисмоний ва интеллектуал ривожланиш даражасига қараб жисмоний маданият ҳаракат турлари кўлами ҳам кўпаяверади. Ушбу ёшларга келиб аввал бошдан тўғри овқатланишга ўргатилган ўсмирлар организмда тўғри (*табiiий*) овқатланишга нисбатан ижобий жараёнлар кечади. Рефлекс пайдо бўлади, мустаҳкамланади. Улар учун туғри овқатланиш ва жисмоний серҳаракатлилиқ одатий ҳол бўлиб қолади. Бу эса келажакда жуда пишиқ ва мустаҳкам жисмоний тана яратилишини таъминлайди. Нафақат чиройли, кўркам, мустаҳкам жисмоний тана «қурилади», балки мукамал интеллектуал қобилият ҳам яратилади.

Саломатлик дастури коллежларда, университетларда давом этади. Бу босқичда аввалги босқичларда бошланган кўникмалар ривожлантирилади, мукамаллаштирилади, мустаҳкамланади. Натижада, кўркам кўринишли, жисмоний соғлом ва албатта маънавий етук баркамол инсон шаклланади.

Ана шундай шаклланган инсон энди фақат тўғри овқатланади (*чунки уни организмни тугилган пайтидан бошлабоқ тўғри овқатланишга ўргатилган, тўғри овқатланишга нисбатан мустаҳкам рефлекс ҳосил қилган*).

Муҳими, тўғри овқатланишга ўрганган одам нотўғри фикр юрита олмайди (*чунки унинг олий нерв фаолияти билан боғлиқ ҳужайралари покиза, у ерда фақат «тўғри биомайдон» ҳосил бўлади, фикр ҳосил қилувчи квант частоталари тўлқин тебранишлари ҳам соф бўлади, Демак, фақат тўғри (инсоний фикр) юрита олади*).

Тўғри фикр юритган одам, табиийки тўғри нафас олади. Тўғри нафас олаётган кишилар организмда ҳаётини энергия ҳар доим меъёрида айланади. Кимдаки ҳаётини энергия ҳар доим меъёрида айланиб турса, уни жисмоний таназида номаъқул ўзгаришлар рўй бермайди. (*Чунки инсон организмда ҳаётини энергиянинг айланиши юз фоиз ташиқи муҳит, табиат, атмосфера ва кои-*

нот таъсири туфайлидир. Яъни инсон ва ташқи муҳит орасидаги мулоқотдир. Ушбу мулоқот мувозанати ҳар бир инсон учун тахминан 100 йилдан кўпроқ бузилмай давом этади. Сўнг нисбат бузилиши бошланиб, аста-секин давом этиб (яъни инсон тахминан 100 ёшлардан бошлаб аста-секин ташқи муҳитдан энергияъни борган сари камроқ ола бошлайди) тахминан 130-140 йилларда инсон ва ташқи муҳит орасидаги мулоқот тўхтайди).

Республикада шаклланаётган саломатлик тизими дастурлари бўйича ҳаёт кечирганлар ҳозирги муҳитда кам деганда 100 ёшга кирадилар. Ана шундай тизим яратилмоқда бизнинг мамлакатда.

Очиғини айтганда, ҳали бутун дунёда саломатликни сақлашни бундай тизими яратилган эмас. Шаклланаётган ушбу тизимнинг мақсади, мазмунимоҳияти яна бир неча йиллардан сўнг янада яққолроқ кўрина бошлайди. Муҳими, бу тизим жуда узоқ муддатга мўлжалланган бўлиб, борган сари мукаммаллашаверади. Кейинги йилларда жисмоний маданият ва спорт соҳаси учун мутахассис ходимлар тайёрлашни устун даражада кўпайтириш тўғрисидаги ҳукумат қарорлари ва қарор асосида бутун республика бўйлаб кўплаб миқдорда мутахассис ходимлар тайёрлашга киришилганлиги фикримизнинг далилидир.

Лекин саломатлик масаласи фақат ҳукумат бош қотириши керак бўлган масала эмас. У, аввало, ҳар биримизнинг масаламиз, ҳар биримиз ўз масаламизни ўзимиз ечишимиз керак, ана шундагина саломатлик масаласи муваффақиятли ечилади. (*Эслатма: инсон соғлиги ўртача; ирсиятга 15%, экологик вазиятга 15%, тиббий хизматга 10%, инсоннинг ўзига 60% боғлиқ.*) Ҳукумат эса ўз томонидан етарли даражада имкониятларни яратмоқда. Эндиги гап биз фуқаролар ушбу имкониятлардан қандай фойдалана олишимизда. (*саломатлигимизни барқарорлиги, аввало оиламиз фаровонлиги, устуни эканлигини ёдимизда тутмоғимиз лозим*)

Ушбу тизим дастурлари бўйича яшашга ўрганиш, табиийки, фуқаролардан анча билим ва малака талаб этади. Ушбу китоб ана шу масалада юртдошларимизга ёрдами тегади деб умид қиламиз.

Касалликнинг олдини олиш борасида бироз маълумотга эга бўлганимиздан сўнг энди уларни даволаш масаласига бироз тўхталамиз.

Дастлаб энг муҳим масала яъни ушбу касалликларга чалинган тақдирда улардан қутулиш керакми ё йўқми эканлиги тўғрисидаги жиддий масала ҳал қилиниши керак. Агар касалликдан қутулиш керак, деб топилса, бунинг учун:

Катъий мақсад, истак, энг муҳими, мустаҳкам ирода зарур.

Етарли шарт-шароит яратиш керак.

Шундан сўнг тўғри овқатланишга ўтиш баробарида организмни тозалашга киришиш керак, бу тўғрисида аввалги бобларда етарлича баён қилинган. Фақат эслатиб ўтамиз. Тўғри овқатланишга ўтиш аста-секинлик билан босқичма-босқич давом эттирилиши керак ва бемор, албатта, мутахассис шифокор назоратида бўлиши керак. Одатдагидек овқатланиш натижасида беморларнинг организмлари ана шундай тартибда овқатланишга ўрганиб кетган. Янгича тартибда ва сифатда овқатланиш ҳазм тизими органларида бутунлай бошқа сифатдаги ферментларни ҳосил бўлишига ва уларни бутунлай бошқа

микдорда чиқари-лишига аста-секин ўтказади. Бунинг учун анчагина узоқ вақт талаб қилинади (*ўтиш даври 3 ойдан 1 йилгача*). Шундан сўнг организм янги сифатли бирикмаларни бошқачароқ микдорда ола бошлайди. Организмдаги барча ҳаётий жараёнлар ана шу янги бирикмаларга «мослашади». Организм аста-секин янгилана бошлайди. Янги хужайралар, янги тўқималар нисбатан соғлом бўладилар, яхши ва узоқ муддат фаолият кўрсатадилар, Демак, соғайиш жараёни бошланади. Лекин ушбу жараён даврида, айниқса, дастлабки пайтларда ҳар ҳил бесаранжомликлар пайдо бўлиши мумкин. (*Баъзи кишиларда организм янги шароитга қийин мослашади*). Бунга қаноат қилиш керак, бир қанча муддатдан сўнг бундай ҳолатлар, албатта, ўтиб кетади. Тозалаш муолажаларини давом эттиравериш керак. Узоғи билан 3 йилда ҳар қандай организм етарли даражада тозаланиб, янгиланиб бўлади. Организмнинг ҳамма тизимлари, аъзолари (*нафақат ҳазм тизими*) ниҳоятда яхши ишлаб кетади. Буни ўзингиз гувоҳи бўласиз. Сиз деярли бутунлай бошқача инсон бўлиб қоласиз. Жисмоний танангиз кўркамлишади, фикрлаш қобилиятингиз ошади. Касалликдан асар ҳам қолмайди. Тўғри овқатланиш одатий, кундалик эҳтиёж бўлиб қолади. Энди тозалаш муолажаларини организмни истагига қараб ахён-ахён ўтказилиб турилса, бас. Ана шунга эришган кишиларга 85-90 ёшларгача деярли ҳеч қандай касаллик қайтадан илаша олмайди. Шундай қилиб ана шу кишилар бемалол 100 ёш ёки ундан кўпроқ яшай оладилар.

Тушуниш механизми

Ушбу бўлим аввалида инсон организми хужайра жараёнларида хужайра элементларининг, сувини ва ҳоказоларни аҳамияти тўғрисида тўхтаганмиз. Хужайра ва тўқималардаги модда алмашинуви жараёнларида иштирок этаётган оксиллар, ёғлар, углеводлар масалалари тўғрисида ҳам тўхталганмиз. Баён қилаётганимиз қон томир касалликларининг пайдо бўлишида ёғсимон моддаларни, жумладан, холестерин эфирларининг роли бор эканлигини ҳам баён этганмиз. Бундай жараён инсон тўқималарида қайси сабабларга кўра бошланиб, ривожланиб кетаётган эканлигини ҳам баён этганмиз.

Табий овқатланганда, касаллик келтириб чиқарувчи жараён рўй бермайди. Агар касаллик аввал ривожланиб қолган бўлса, у тўхтатилади. Бу жараён шундай кечади:

1. Одатда, инсон организми ёғи тана иссиқлиги муҳитида доимо суяқ ҳолатда бўлади (*инсон ёғи 15⁰Ц да эрийди*). Ушбу иссиқ, суяқ ҳолатдаги ёғни 70 фоизини олеин кислотаси ташкил этади. Олеин кислотаси эса тўйинмаган ёғ кислоталари сарасига киради.

Тўйинмаган ёғ кислоталари эса:

Биринчидан, холестеринни осон эрувчан бирикмаларга айлантириб, уни организмдан чиқариб юборилишини осонлаштиради.

Иккинчидан, қон томирларини эластиклигини оширади. Уларнинг ўтказувчанлигини камайтириб (*қон томирлари деворлари ўтказувчанлигини камайтирилиши назарда тутилмоқда*), қон томирлари деворларини муштаҳкамлайди.

Демак, ушбу икки ҳолат томирлар интимасидан холестерин эфирларини эластик қаватга ўтиб кетишининг олдини олади. Олеин кислота ичакларда энг маъқул даражада эриганлиги учун ошқозон-ичак тизимидан яхши сўрилади, организм томонидан деярли 100 фоиз ўзлаштирилади ва ҳужайра жараёнларида, модда алмашинувида жуда ўринли ишлатилади. Ушбу кислота, асосан, ўсимлик мойларида кўп (*зайтун мойининг 80 %ни, кунгабоқар мойининг 40 %ни ташкил қилади*).

2. Одатда, табиатда қуйимолекуляр, **сиртфаол** моддалар бор (*масалан, натрий олеати ёки калий олеати ёки сапонинлар*). Ушбу сирт фаол моддалар сувда эриган ҳолда, тўқималарда қотиб қолган ёки қотаётган бирикмаларга таъсир эттирилса, (*масалан, қон томирлари ичидаги лахталарга, (тромб) ёки қотиб қолган ёки қотаётган атеросклеротик пиллакчаларга, шунингдек, тўқималарда қотиб қолган барча тугунчалар, тош-тузлар ва ҳоказоларга*) ўша тузлар, тугунчалар, атеросклеротик пиллакчалар пўстидаги микропоралар (*майда тешикчалар ёки ёриқлар*) орқали улар ичига кириб уларни эритиб, шишириб, қайта сўрилтириб юборади. Юқоридаги **сирт фаол моддалар** эса табиий ҳолда **фақат ўсимликларда, уларнинг меваларида ва сабзавотларда бўлади**. Уларнинг янги тайёрланган ширасидан истеъмол қилиш организмни кўплаб сирт фаол моддалар билан таъминлайди. Аксарият ҳолларда мевалар ёки сабзавотлар ширалари билан организм тозаланганда юқорида баён этилган жиддий касалликлар ва уларнинг асоратларидан сақланиб қолиш мумкин. Китобнинг биринчи қисмида кўрсатилганидек тартибда ва таркибда овқатланиш айнан ўша мақсадни кўзлайди. (*Китобнинг соғлом овқатланиш ва организмни ўсимликлар ва мевалар билан тозалаш бобларига қаранг.*)

Сирт фаол моддаларнинг бошқа турларини (*масалан, бензин, керосин, спирт, баъзи бир кислоталар ва ҳоказолар*) **юқоридаги мақсадларда ишлатилиши мумкин эмас**. Улар бошқа жиҳатлари билан инсон ҳужайраларига ўта зиёнли таъсир кўрсатади. **Сабзавотлар, мевалар ва уларнинг янги ширалари эса инсон организмига ҳеч қачон зиёнли таъсир этмайди.**

Ушбу бобда инсон организмига асосан ёғсимон моддаларнинг зарарли таъсири ва уларни бартараф этиш жараёнларини кўриб чиқдик. Аслида бошқа моддалардан ҳам инсон организмига зарар етиши мумкин, ана шу зарарли таъсирларни барчаси жам бўлишиб (*шунингдек, алоҳида ҳолатда ҳам*) инсон организмни емирилишига бошлайди. Ушбу жараёнларни кўпи ҳали яхши ўрганилган эмас. Ҳатто шундай бўлган тақдирда ҳам **инсон организмидаги муаммоларни ҳал қилишни энг маъқул усуллари топилгунча уларни синалган усул – табиий тозалаш усули билан ҳал қилиш ҳозирги куннинг энг маъқул усули, деб ҳисобланиши лозим**. Зеро, бу усулдан инсон организми зиён кўрмайди, фақат фойда кўради.

VIII боб. УЗОҚ ЯШАШ СИРЛАРИ

«ЁШАРИШ СИРЛАРИ» ЁХУД ТИБЕТ ЛАМАЛАРИНИНГ МИНГ ЙИЛЛИК СИРИ

ҲАҚИДА

Ушбу қисмда зарурий 5та машқлар мунтазам бажарилганда инсон организмида рўй берадиган ижобий ўзгаришларнинг моҳияти ҳақида боради.

Ғарбда анча аввал шов-шувларга сабаб бўлган Питер Кэлдернинг «Ёшариш сирлари-Тибет ламаларининг минг йиллик сирини» китоби ва унинг узвий давоми бўлган иккинчи китоб 2011-2012 йилларда ўзбек тилида китобхонларга ҳавола этилди.

Касбим шифокор, беморларни иложи борича табиий усуллар билан даволашга ҳаракат қиламан. Илгари беморларга организмни ҳужайра даражасида тозалаш ва Даос машқлари туркумини бажаришни тавсия қилар эдим. Ўзим ҳам барча «тозалаш-даволаш» муолажаларини ва Даос машқларини бажарар эдим. Даос машқлари менга ва уни бажарганларда яхши самара берган. Лекин уни бажариш учун кунда 3-4 соат вақт кетар эди. Шунинг учун ушбу машқларни мунтазам бажариш мушкул эди.

Энди эса энг қулай машқлар тизими маълум бўлгандан кейин мен (*муаллиф О.К*) уни тезда (2 -2,5 ойда) ўзлаштирдим ва 2012 йил сентябрь ойидан буён мунтазам шуғулланиб келмоқдаман. Бу вақт давомида бир неча марта бир кундан ортмаган ҳолда машқларни бажармаган ҳоллар ҳам бўлди. Ижобий натижа, тахминан, уч ойдан сўнг билина бошлади. Мана орадан икки йилдан ортиқроқ вақт ўтиб ижобий натижалар менда муқим яхши, деб ҳисоблашим мумкин. Бундай муқим яхши натижа анча йиллардан бери организмни ҳужайра даражасида тозалаб юрганлигим сабабли бўлса керак. Ушбу машқлар билан яна бир неча киши шуғулланиб юришибди. Уларда ҳам озроқ ижобий натижа бор, лекин муқим эмас. Сабаби оддий, барча жисмоний ҳаракат организмнинг «энергетик тизими» билан «ишлайди». Даос машқлари, беш зарурий машқлар ҳам жисмоний ҳаракат ва нафас олиш-чиқаришни маълум мутаносиблигидагина инсон энергетик тизимига ижобий таъсир этади. Ушбу машқлар тизими (*шунингдек йога, ци-гунь ва бошқа машқлар ҳам*) минглаб йиллар давомида танланган ва тизим ҳолатига келтирилган. Жумладан, бешта зарурий машқлар ҳам инсон организмидаги энергетик жараёнларига ижобий таъсир этиб, улар, аввало, марказий нерв тизими ва улар билан боғлиқ эндокрин тизими орқали инсон организмидаги барча физиологик жараёнларга рағбатлантирувчи таъсир этади. Бу жисмоний танада муқим барқарор саломатлик ва ҳатто анчагина ёшариш билан намоён бўлади.

Лекин ушбу машқлар тизими табиатдаги энг нозик энергиялар билан «ишлаган»лиги учун, агар инсон организмида чиқиндилар кўп бўлса, ушбу энергияларнинг анча қисми «чиқиндиларга сингиб қолади», оқибатда, натижа кўнгилдагидек бўлмайди.

Кейинги икки йил шифокорлик амалиёти давомида беморларга организмни тозалаш, даволаш, муолажалари билан бирга агар истасалар, бешта зарурий машқларни ҳам бажаришни тавсия қилдим. Уларни бажарганларда, айниқса, организмни ҳужайра даражасида тозалашга муваффақ бўлганларда натижа анча яхши бўлди (*Организмни ҳужайра даражасида тозаланганда, аввало, организмдаги чиқиндиларни чиқариб юборилганлиги учун*

ушбу машқлар ундаги энергетик жараёнларни тезда мувофиқ-лаштиради, натижада физиологик жараёнлардаги нуқсонлар йўқолади, демак, организм тиклана бошлайди, касалликлар йўқолади). Ҳали яқуний хулоса чиқаришга эрта, лекин дастлабки натижалар ушбу бешта зарурий машқлар организмни хужайра даражасида тозалаш билан бирга бажарилса, натижаси, албатта, ижобий бўлади, деб ишонса бўлади.

Фикримча, инсонлар бирон нарсага ишониши учун, ўша нарса тўғрисида кўпроқ маълумотга эга бўлишлари керак. Бизнинг мисолимизда бу «бешта зарурий машқлар». Ушбу машқлар тўғрисида Питер Кэлдернинг биринчи ва иккинчи китобида етарли маълумотлар берилган. Жумладан, иккинчи китобда шу соҳа мутахассисларининг ҳам фикр-мулоҳазалари баён қилинган. Уларнинг барча фикр-мулоҳазаларига қўшилган ҳолда мен ҳам ўз фикр-мулоҳазаларимни қўшимча сифатида эълон қилишни лозим топдим.

Аввало, Питер Кэлдернинг «Ёшариш сирлари- (Тибет ламалари-нинг минг йиллик сирини)» номли китоби ҳақида бироз тўхталиб ўтиш лозим бўлади. Ушбу китоб 1938 йил АҚШда чоп қилинган. Китобда Хитойнинг жанубида, Ҳимолай тоғлари орасидаги ясси тоғликлар худудида жойлашган Тибет мамлакати аҳолиси орасида нисбатан узоқ умр кўрувчилар сони жуда кўп эканлиги ҳақида гап кетади. Бу ҳақда ўша жойларга бориб, у ерда икки йил яшаб «узоқ яшовчи»ларни ўз кўзи билан кўриб, мулоқотда бўлиб ва улардан узоқ яшаш сирларини ўрганиб келган киши тилидан баён қилинади.

Китобда у киши Буюк Британия қуроли кучларининг истеъфодаги офицери полковник Бредфорд, деб аталган. Табиийки, кўпчилик инсонлар қатори Бредфорд ҳам узоқ йиллар умр кўришни орзу қилган ва бунинг умидида Тибетга борган. Тибетлик ламалар (ламалар – буддизм динида олий даражадаги маълумотли руҳонийлар) икки йил давомида унга узоқ яшаш сирларини бажону дил ўргатганлар. **Полковник Бредфордга дастлаб узоқ яшаш сирини ҳар бир инсоннинг «ичида» эканлигини тушунтирилди. Яъни узоқ яшаш сирини ҳеч қаерга бориб излашнинг ҳожати йўқ. Узоқ яшаш сирини ҳар бир инсоннинг жисмида мавжуд. Фақат маълум билим ва малака ҳосил қилиб, «узоқ яшаш механизми»ни ишга тушириб юбориш ва ўша механизмни доимо ишлашини таъминлаш лозим бўлади. Бредфорд икки йил Тибетда яшаши ва шуғулланиши давомида унинг дунёқараши, турмуш тарзи, онги, фикрлаши ва албатта, жисмоний танаси ҳам ўзгарди. У Тибетга 70 ёшли чол ҳолатида борган эди, у ёқдан 40 ёшли навқирон эркак сифатида қайтди.** Муҳими, тибетлик устозлари унга юртига борганида касалликлардан холи бўлиб, узоқроқ яшашни истаган инсонларга ўзи ўрганганларини ўргатишни тавсия этишди.

Юртига қайтган Бредфорд ўзи ўрганганларини бошқаларга ҳам ўргатишга киришди. Орадан 50 йилдан кўпроқ вақт ўтиб «Ёшариш сирлари»нинг иккинчи китоби нашр этилди. Иккинчи китоб биринчи китобнинг мантиқий давоми бўлиб, унда китобхонларнинг ушбу китоб ҳақидаги фикр-мулоҳазалари, Бредфорд ўргатган машқларни бажарган инсонларнинг натижалари, Тибет илмий тадқиқотчиларининг узоқ йиллар давомида текшириб, ўрганган хулосалари баён қилинган. Шунингдек, иккинчи

китобда биринчи китобда шунчаки тилгаолиб ўтилган кўпгина тушунчалар борасида анча батафсил маълумотлар ва замонавий илм-фан нуқтаи назаридан фойдаланган ҳолда хулосалар чиқарилган. Ғайритабиий кўринган тушунчалар изоҳланган. Машқларни бажариш хусусида ҳам кенгроқ маълумотлар берилган. Шунингдек, медитация техникаси тўғрисида ҳам тавсиялар берилган ваалбатта, овқатланиш масаласига тўхтаб ўтилган.

Хўш, полковник Бредфорд Тибетда нималарни ўрганди? Бироз аввалроқ айтганимиздек, у дастлаб соғлом, касалликлардан холи, узоқ ва мазмунли ҳаёт кечириш барча инсонларнинг фақат ўзларига боғлиқ эканлигини тушунади. Соғлом яшаш ва пировард натижада узоқ умр кўриш учун инсон организми, унинг тузилиши, ички ва ташқи аъзоларининг ишлаш тамойилларини Тибет табобати нуқтаи назаридан ўрганди. Жумладан, Тибет ламаларининг таъкидлашларича, одам танасини асосидан бошлаб тепага қараб етита энергетик тугунчалар жойлашган (*қадимги ҳинд табиблари бу тугунларни чакралар, деб аташган*). Бу тугунлар асосий тугунлар ҳисобланади. Шунингдек, одам жисмининг йирик бўғинларида ўн иккита иккинчи даражали энергетик тугунлар (*чакралар*) жойлашган. Тибет ламалари ўша энергетик тугунларни ўрамалар, деб аташади. Иккинчи даражали чакраларнинг ҳар бири ўзлари жойлашган бўғинлар ўқи атрофида айланади. Асосий ўрамалар одамнинг умуртқа ўқи атрофида жуда катта тезликда чапдан ўнг томонган йўналишда айланади. Ҳар бир ўрама бошқалари билан ўзаро мутаносиб ҳолатда бутун жисмоний тана аурасини ҳосил қилади. 17-25 ёшлар оралиғида бақувват соғлом одамда бу ўрамаларнинг айланма ҳаракат тезлиги ва динамикаси энг кучли бўлиб, 25-28 ёшлардан сўнг бу тезлик ўзгаради. Одамнинг асосидан (*Тибетда илдизи дейилади*) юқоригача бўлган бу 7 та ўрамалар айланиш тезлиги бир ҳил бўлса-да, бир-бирларидан частотаси билан фарқ қилади. Яъни одамнинг асосида метрли частота, уюрмалар юқорилашган сари дециметрли частота ва энг юқоридаги уюрмалар ультра частота режимида ишлайди. Ўртача 25-28 ёшлар атрофида юқорида сўз юритилган 7 та асосий ва 12 та ёрдамчи тугунчалар энг оптимал даражада ишлайди.

Биринчи асосий ўрама- тана асосида (*ўтиргичда*), иккинчи ўрама инсон жинсий аъзосининг юқори нуқтасида, учинчиси киндикдан бироз пастроқда, тўртинчиси кўкрак қафаси ўртасида, бешинчиси бўйинда, олтинчиси қошнинг ўртасидан пешонанинг пастки қисмигача, еттинчиси пешонадан бошнинг тепа қисмига қараб асоси юқорига қараган конуссимон шаклда жойлашган.

Иккинчи даражали ўрамалар жойлашуви елка бўғинларига, тирсак бўғинларига билак-панжа бўғинларига, шунингдек тос-бел, тизза, болдир-товон бўғинларига мос келади. Уларнинг атрофида ҳосил бўлаётган уюрмаларнинг ҳам айланиш тезлиги частоталари, уларнинг ўзаро мутаносиблиги, шунингдек, частоталарининг тана илдизидан метрли диапазондан бошлаб, юқорилашган сари дециметрли, сўнг тана юқорисида ультрачастота диапазонида ўтишдаги изчиллик барқарор бўлади. Бу эса инсон организмида кўплаб миқдорда энергия айланишини таъминлайди, «ишлатилган» энергия, ҳатто инсон териси ташқарисига шуъла (*нур*) кўринишида чиқиб туради. Ушбу шуъла инсон

танасини тик қўйилган тухумсимон шаклда ўраб туради. Уни инсон аураси дейилади. Кимда ўша шуъла ёрқинроқ бўлса, ўша киши ўта соғломдир.

Хўш, инсон организмини энг маъқул даражада ишлаши нега айнан 25-28 ёшлар атрофида? Сабаби, инсон табиатан туғилганидан то 28 ёшгача ўсиш-улғайиш даврида бўлади. Инсон организмида янги ҳосил бўлган хужайралар соғлом, бенуқсон бўлиб, узок муддат аъло ва яхши маромда ишлайди. Ишлаб ўз муддатини ўтаб бўлган хужайралар, шунингдек, организмдаги моддалар алмашувлари натижасида ҳосил бўлган чиқинди моддалар ва элементлар организм тозалов тизими томонидан мунтазам чиқариб турилади. Организмда ишламай туриб қолган хужайралар йўқ (*шунинг учун ёшлар ишлаб чарчамайдилар*). Ушбу ўсиш-улғайиш давридан сўнг инсоннинг навқиронлик даври бошланади. Мана шу навқиронлик даври ҳар кимда ҳар ҳил муддат давом этади. Кимдир соғлом турмуш тарзида умр кечириб навқиронлик даврини узайтириши мумкин, кимдир бепарволик, беписандлик қилиб, соғлом турмуш тарзига амал қилмай навқиронлик даврини қисқартириб олиши мумкин.

Навқиронлик даври инсон танасининг морфологияси ва физиологияси нуқтаи назаридан соғлом, ҳеч қандай чиқиндиларсиз, мукамал, бенуқсон, жуда узок муддат ишлаш имконияти бор инсон жисмидир. Соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечираётган биринчи гуруҳ кишилари ана шу навқиронлик даврини жуда узок муддатга узайтирадилар, чунки уларнинг турмуш тарзи организмни чиқиндилар босишига йўл қўймайди. Соғлом турмуш тарзида яшашни писанд қилмаётганлар ўз умрларини қисқартирадилар! (*Эслатиб ўтишим лозим, инсон жисми, асосан, ўз чиқиндиларидан, яъни яшаиш муддатини ўтаб, ўлган хужайралардан ҳосил бўлган ўта заҳарли эндотоксинлар - протаминлар таъсиридан емирилади! Бу эса касалланишга, тез кексайишга олиб келади*).

Тибет ламалари Бредфордга ана шу навқиронлик даврини узайтиришни ўргатдилар. Бунинг учун тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва инсон чакраларини доимо барқарор, яхши ишлашини таъминлаш учун бешта зарурий машқларни, шунингдек, медитация машқларини мунтазам бажариш лозим бўлади.

Орадан 50 йилдан ортиқроқ вақт ўтди (*биринчи китоб оммалашгандан сўнг*). Бу орада миллионлаб кишилар юқоридаги машқларни мунтазам бажардилар, баъзилари ўргатилган медитация машқларини ҳам уддаладилар, овқатланиш қоидаларига ҳам амал қилдилар. 1985 йилда нашр қилинган «иккинчи китобда» келтирилишича, жуда кўплаб кишилар ўзларини қийнаётган касалликлардан у ёки бу даражада халос бўлдилар. Ўтган асрнинг 40-йилларида тахминан 70 ёшда бўлган полковник Бредфорд ва унинг оғайниси ёзувчи Питер Кэлдер иккинчи китобда (*1985 й*) ёзилишича, барҳаёт эканлар, демак, иккинчи китоб чоп қилинганда улар 120 ёшни қоралаган бўлишлари керак. Иккинчи китоб нашр этилгандан 10 йилдан сўнг 1995 йилда «Харбор Пресс» нашриёти «5 та зарурий машқ»ни бажараётган кишилардан тахминан 3000 тасига машқлар ҳақида фикрларини билиш учун сўровномалар юборди. Сўровномаларда иштирок этганлардан китобни 1 дан 10 баллгача баҳолашлари айтилди. Таваккалига танлаб олинган 275 та анкетадан 83% и 9 ёки 10 балл баҳо берганлиги маълум бўлди. Бундан Питер Кэлдернинг биринчи китобиди

баён қилинган «5 та зарурий машқ»ларни, шунингдек, медитация машқларини бажариш ва тўғри овқатланиш, кўпчилик кишиларни касал-ликлардан қутулиши, ёшариши, ҳеч бўлмаганда, қариликни секинлаштириш мумкин экан, деган хулоса чиқади(*агар улар ўз организмларини ҳужайра даражасида тозалаб сўнг машқларни бажарганларида натижа бундан яхши бўларди(муаллиф О.Қ.)*). Буни исботлаш мумкинми? Фикримча, мумкин. Инсонлар жуда қадим замонларда ҳам узоқ яшаш сирлари мавжуд эканлигини билганлар, уни излаганлар, диққатга сазоворлиги шундаки, уларнинг барчаси «мангу ҳаёт элексири» ни ер юзининг шарқий қисмидан излаганлар. Лекин уларнинг ҳеч бири ушбу «эликсир»ни тополмаганлар. Сабаби, оддий, улар ушбу «эликсир»ни табиатда учрайдиган қандайдир модда ёки сув кўринишда бўлади, деб тасаввур қилганлар. Сўнгги йилларида илм-фан юксак суратда ривожланиши натижасида инсонлар, жумладан, «ўзини» ҳам яхшироқ англай бошладилар. Ҳозирги кунда юқоридаги эликсир ҳар биримизнинг жисмимизда бор эканлиги(*бу сув ўзимизнинг ички муҳитимиз суви*) ва уни жуда узоқ йиллар авайлаб ишлатиб узоқ йиллар соғ-саломат яшаб, бахтли, мазмунли умр ўтказиш мумкин эканлиги кўпчиликка сир эмас(*тозалашнинг 4-босқичи бобиға қаранг*).

ТИБЕТЛИКЛАРНИНГ НИСБАТАН УЗОҚ УМР КЕЧИРАЁТГАНЛИКЛАРИ ҲАҚИДА

Аввало, айтиш керакки биринчи китобда ҳам, иккинчи китобда ҳам гап барча тибетликлар ҳақида бормаган. Гап Тибетда жойлашган, тўғрироғи ўша баланд ясси тоғликларда, жарликларда хуллас, оддий инсонларнинг қадами етиши қийин бўлган, гўё «табиатнинг ўзи яширган» овлоқ жойларда яшаб истиқомат қилаётган ва бир умр, асосан, тоат-ибодат билан шуғулланиб ўтаётган ламалар, деб аталадиган кишилар ҳақида борган.

Замонавий тиб илми нуқтаи назаридан тасаввур қилиш мумкинки, ламаларнинг саломатлиги аъло даражада. Сабаби:

1. Аввало, уларнинг барчаси фақат аъло даражадаги соғлиқка эга бўлганота-онадантуғилган! Бу эса юксак даражадаги соғлиқнинг биринчи гарантияси. Улар она қорнида эканлигидан саломатликларини мустаҳкамлашга киришганлар.

2. Соғлом ота-онадан “ҳосил бўлиб”, она қорнида саломатлигини мустаҳкамлаштиришга эришган чақалоқ ёруғ дунёга деярли қийинчиликларсиз, беташвиш, хотиржам ўтади. Онада ҳам деярли муаммолар бўлмайди.

3. Бола туғилиши биланоқ инсон учун энг буюк неъматлардан бири Тибет тоғлари тоза ҳавосидан нафас олишга ўтади. Киндик томири кесиб бўлиб, чақалоқни она кўкрагига берилади. Энди чақалоқ ўз насибасини ўзи сўриб олади. Инсон боласи учун махсус яратилган неъматни чақалоқ шиддат билан сўриб, ютади. Гап шундаки, инсон гўдаги ёруғ дунёга келишидан бир неча кун аввал ҳар бир ҳомиладор она кўкракларида(*сўргичларида*) нафақат тибетликларда, балки бутун дунёдаги оналикка ҳозирлик кўраётган ҳомиладор аёлларда жуда майда жониворлар ҳосил бўлади. Улар бир неча кун она кўкраги сўргичлари «сўлидан» озикланади. Гўдак ўғиз сутига кўшиб буларни ҳам ютиб

юборади. Гўдак туғилган дастлабки кунларда унинг ошқозони ва ичакларида ички муҳит нейтрал эканлиги учун юқоридаги микрожониворлар (*оддий кўзга кўринмайдиган, лекин катталаштириб кўрсатадиган микроскопда қаралганда кўринадиган тирик жониворлар*) гўдакнинг ингичка ва йўғон ичагида «макон куриб» у ерда бир умр яшаб қоладилар. Бу жониворларнинг бўлиши инсон боласи учун ҳаётини аҳамиятга эга. Улар гўдакнинг дастлабки кунларида «ўғиз сути»ни ҳазм қилишда, сўнг она сутини ҳазм бўлишида қатнашадилар. Кейинроқ бола мустақил овқатлана оладиган бўлгандан кейин озуқа моддалар ҳазмида қатнашадилар, шунингдек, улар бола учун энг зарур баъзи аминокислоталарни, айрим витаминларни ишлаб чиқарадилар, улар эса инсон организмида моддалар алмашинувини яхши кечишида, болани ўсиб ривожланишида муҳим роль ўйнайди. Ушбу микрожониворларнинг энг муҳим жихатларидан бири улар иммун тизимини ҳосил қилишда қатнашадилар ва инсон умрининг охиригача инсонлар билан бирга яшайдилар (*Афсуски, улар фақат тибетлик узоқ яшовчилар билан бирга яшамоқда, холос! Бошқа ердаги инсонларда аҳвол бутунлай бошқа, яъни улар бизлар билан яшай олмаяптилар ёки уларни сони жуда озайиб кетган. Гап шундаки, асрлар давомида инсонлар билан бирга яшаб, уларга беминнат хизмат қилиб келаётган микрожониворларнинг анчагина қисми энди инсонларга фойда ўрнига зиён келтирмоқдалар. Ташқи экологик муҳитнинг ўзгариши, нотўғри овқатланиш, кимёвий синтез дори-дармонларни, айниқса, антибиотикларни назоратсиз қабул қилиш, стресслар, асаббузарликлар, болаларни сунъий овқатлантириш, сурункали касалликлар ва ҳоказолар ушбу микрожониворларнинг ҳаёт фаолиятини изидан чиқариб юбормоқда*).

Шундай туғилган, аъло даражада таъминланган гўдак жуда соғлом ривожланади, иммунитетини жуда мустаҳкам бўлиб, ўша регионда учрайдиган барча касалликларга чидамли бўлади, касалланмайди.

Болани соғлом ўсишида она сутининг ҳам аҳамияти беқиёс. Тибетликлар бола истаган вақтида, истаганича эмизадилар. Она сутини таркиби ҳам она истемол қилаётган Тибет хавосидан, сувидан, ўсимликларидан, мева ва сабзавотларидан эканлиги алоҳида аҳамият касб этади. Ана шундай овқатланаётган, бешта зарурий машқни, медитацияларни бажараётган аёлни жисмоний танасида, жамики хужайраларида, фикру-хаёлида, руҳиятида ғубор бўлиши мумкинми? Албатта, йўқ. Шунинг учун у хотиржам, ўзига ишонади. Бундай онани эмиб катта бўлган бола албатта ҳар жихатдан: жисмонан, ақлан, руҳан соғлом бўлади.

Бола 1,5-2 ёшга етганда Тибетдаги одатларга кўра овқатланишга ўтади. Секин-аста, ёрмалар (*арпа, тариқ, жўхори, дуккаклар ва ҳоказо*) асосан ўсимликлар, мевалар, сабзавотлар билан овқатланишга одатланади. Кейинроқ ҳайвонларнинг сути, сут маҳсулотлари, тухумлар билан овқатланиб ўсиб улғаяди. Ушбу тарзда овқатланиши ва жисмоний фаоллиги (*Тибет шароитида барча жисмоний фаол бўлишга мажбур*) ўсмирларнинг танасини, иродасини, руҳиятини мустаҳкамлайди, улардан жуда чидамли, сабр-тоқатли йигит, қизлар етишиб чиқади. Ўсиш, улғайиш даврини ўшандай ўтаган (*30 ёшгача*) тибетлик кишилар (*асосан ламалар*) жисмоний танаси жуда мукамал, пишиқ, барча

тизимлари ва аъзолари мустаҳкам, барча тўқималари, хужайралари, (*жумладан, танадаги 7 та «асосий» ва 12 та «ёрдамчи» чакралар соҳалари ҳам*) ҳар қандай чиқиндилардан ҳоли, покиза ҳолатда бўлади (*Ахборот: замонавий илм фан хулосаларига кўра инсон 25-28 ёшларга бориб ҳар томонлама камолотга етса, у бемалол 280 йилгача яшай олади*). Энди улар тўғри овқатланишни, 5 та зарурий машқни (*баъзилари б-машқни ҳам*), медитацияларни бажаришлари ва жисмоний фаолликларини давом эттиришлари керак, холос. Шунда уларнинг жисмоний танасида, барча хужайраларида узоқ йиллар давомида ҳеч қандай микро «ўликлар», чиқиндилар пайдо бўлмайди. Демак, улар жуда узоқ йиллар қаримайдилар. **Ҳозирги замон тиб илми барча аъзолари соғлом, хужайралари ғуборсиз киши, албатта, узоқ умр кўради, инсон ўз ичидан, ўзини чиқинди, захарларидан хароб бўлади, деб ҳисоблайди.** Замонавий тиб илмининг отаси Абу Али ибн Сино ҳам «Чанг ва ғубор бўлмаганида инсон минг йил яшаши мумкин эди» деганида ана шу ички чиқинди ғуборлар ва захарларни назарда тутган бўлса ажаб эмас.

Ер юзида яшаётган оддий одамлар (*тибетликлар ўзларини ер юзининг «томида» яшайдиганлар деб аташади*) тибетлик ламалар ўргатган 5 та зарурий машқларни, медитацияларни бажаришса, тўғри овқатланишса, уларни жисмоний танасида ва руҳиятида ҳам ижобий ўзгаришлар бўладими, деган савол туғилади. Яна замонавий фанлар тараққиёти ва яхши ривожланаётган тиб илмлари нуктаи назаридан келиб чиқиб хулоса қилинса, маълум даражада ҳа, албатта, дейишимиз мумкин. Нима учун маълум даражада? Сабаблари кўп, жумладан, инсонлар яшаётган жойларда, айниқса, аҳоли зич жойлашган ҳудудларда экологик вазият Тибетдагидақа эмас, бу эса саломатликка зарар етказмай қолмайди, албатта. (*Атроф-муҳит экологияси, сув, тупроқ ва албатта, озуқа моддалари экологияси назарда тутилмоқда.*) Юқоридаги зарарли факторлар инсон ички муҳити экологиясини албатта маълум даражада бузади. Табиат, атроф-муҳит ва албатта, озуқа моддалар экологиясини меъёрлаштириш учун ҳозир барча мамлакатларда жиддий чоралар кўрилмоқда. Бунинг самараси бўлади, албатта.

Лекин биз, инсонлар, баъзиларимиз билиб, баъзиларимиз билмай, ҳатто билишни истамай беписандлик, бепарволик билан ўзимизни ички муҳитимизни бузмоқдамиз. Замонавий тиббиёт тинмай эслатиб туришига қарамай нотўғри овқатланишда давом этмоқдамиз, жисмоний ҳаракатларимиз кўпчилигимизда мутлақо етарли эмас. Энг ёмони, бирон еримиз оғриб қолса, турли хил рекламаларга ишониб ўткир кимёвий дори-дармонларни мутахассислар билан маслаҳатлашмасдан қабул қиляпмиз, улар ҳам етмагандай анчагина кишилар чекиш, ичишга ружу қўйган «рағбатлантирувчи», деб аталадиган ўта кучли таъсир этувчи, лекин пировардида абгор қилувчи моддаларга «боғланиб» қолган ва ҳоказо. Кўйинки, соғлом турмуш тарзи тақиқлайдиган барча одатларга осонлик билан берилиб кетамиз. Натижада, ўсиш- улғайиш давридаёқ жисмимизда чиқиндилар тўплана бошланмоқда. Навқиронлик даврига анчагина чиқинди билан ўтмоқдамиз. Навқиронлик даврида эса танамиз ростмона чиқиндилар билан деярли тўлиб қолмоқда. Кексалик даври эса тез бошланмоқда ва 60-65 ёшларга бориб бормай кексаликни бўйинга

олишга мажбур бўлмоқдамиз. Ваҳоланки, 100 ёшлардан кейин кексаликни тан олишимиз мумкин эди, афсус барчасига ўзимиз айбдормиз. Агар соғлом турмуш тамойиллари асосида ҳаёт кечирганимизда эса аксинча бўлар эди. Шунда тибетлик ламалар ўргатган 5 та машқ ва медитацияларини бажарганимизда «маълум даражада» ижобий натижага эга бўлар эдик. Ўша «маълум даража» сиз ва бизларни ҳам ҳеч бўлмаганда 130-140 ёшгача соғлом яшашга имкон берарди.

Лекин афсус-надомат чекишнинг фойдаси йўқ авваллари ҳам инсонлар доимо соғлом, фаровон ҳаёт кечиришни орзу қилганлар, чорасини ҳам излаб топганлар, маълум муолажалар бажарганлар ва яхши ижобий натижаларга эришганлар. Ўша муолажалардан бири инсон организмни тозалаш орқали саломатлигини тиклаш бўлган. Лекин кейинги 100 йил ичида замонавий тиббиётнинг тез ривожланиши, янгидан-янги кимёвий, кучли ва тез таъсир қилувчи моддаларни синтез қилиниши ва уларни ишлатиш қулайлиги туфайли тез оммалашиб кетди ва ўз вақтида инсонларга асқотган «тозалаш» усуллари унутилиб кетди. Лекин ўша замонавий фундаментал билимлар ва тиб билимлари ривожланиши давом этиб, яна шуни маълум қилмоқдаки, ўша кейинги пайтларда жуда урф бўлиб, оммалашиб кетаётган доридармонларнинг кўп қисми, айниқса, улар айрим ноқобил шифокорлар томонидан кўр-кўрона ишлатилганда беморлар учун жиддий асоратлар қолдириши мумкин эканлигини соҳанинг етакчи мутахассислари эътироф этмоқдалар. Шунинг учун соҳанинг етакчи олимлари ва мутахассислари беморларни даволашда юқоридаги кимёвий синтез дориларини иложи борича камроқ, фақат энг зарур ҳолатда ва жуда оз миқдорда ишлатиб, табиий доридармонлардан (*ўсимликлардан, баъзи бир ҳайвонлар аъзоларидан тайёрланган*) дориларни кўпроқ ишлатишни тарғиб қилмоқдалар. Инсон организмни табиий воситалар билан тозалаш ва даволаш айнан ўшалар сирасига киради. Табиий воситалар билан ҳужайра даражасида тозаланган организмга жуда оз миқдордаги дори ҳам соғайтирувчи таъсир эта олади. Кимёвий синтез дорилари ишлатилганда ҳам жуда оз миқдорда ишлатилади, демак, организмга зиёнли таъсири деярли бўлмайди. Соғлом яшашни, касалликлардан ҳоли бўлишни истаган киши ўз жисмини тозалаши, сўнг тибетлик ламалар ўргатган 5 та зарурий машқларни ва медитацияларни бажариши лозим. Ана шунда натижа, албатта, ижобий бўлади. Сабаби, фақат чиқиндиларсиз жисмоний танадагина тибетлик ламалар тилга олган тугунлар – чакралар ўзларида кўп миқдорда энергияни мужассам қилади ва уюрмалар ҳосил қилиб бутун танага тарқатиб беради.

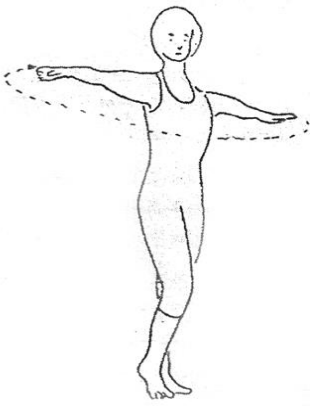
Нима учун 5 та зарурий машқлар инсон организмга шунчалар фойдали таъсир этишини тушунишга ҳаракат қиламиз.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, 7 та асосий тугунлар инсон асосидан бош қисмига қараб йўналишда умуртқа поғонаси бўйлаб жойлашган. Улар организмнинг марказий нерв тизими периферик шохчалари, вегетатив нерв тизими шохчалари, сайёр нерв шохчаларига қарашли тугунлардир. Шунингдек, уларни тоза қон билан таъминлаб турувчи қон томир капиллярлари, боғламаларни иш фаолиятидан ҳосил бўлган гормонларни бошқа керакли

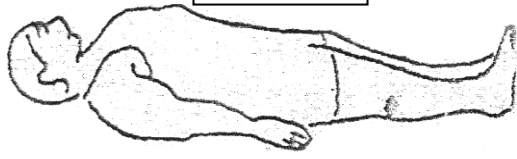
жойларга олиб кетувчи вена қон томир капиллярлари, шунингдек, боғламалар ишлаши натижасида ҳосил бўлган чиқиндиларни олиб кетувчи лимфа капиллярларидан иборат. Буларнинг барчалари битта алоҳида қўшма тола таркибли қобик ичига жойлашган. Умуртқа поғонаси бўйлаб уларнинг сони жуда кўп, (*Фақат 7 таси нисбатан каттароқ*) улар ўзаро мунтазам алоқада туради ва марказий нерв тизимининг бош миёда жойлашган пўстлоқ ости ядролари томонидан бошқарилади (*гипоталамус соҳа*). Тугунлар умуртқа поғонасига мустаҳкам боғланган ва барчалари эндокрин тизимининг маълум безлари билан ҳам мунтазам алоқада туради. Эндокрин тизими безлари эса инсон организмнинг барча қисми аъзолари билан қон томирлар орқали боғланган бўлиб, қайсидир без ишлаб чиқарадиган маҳсулот (*гормонлар, биологик фаол бирикмалар*)ларни керакли аъзо қон орқали олади.

Инсон организми потенциал энергияни ташқи муҳитдан, асосан, нафас йўллари, тери қопламаси ва ҳазм тизими орқали озуқа маҳсулотларидан олади. Ишлатилган энергия бошқа энергия кўринишида нафас чиқарганда, тери орқали, нажас ва пешоб орқали чиқиндилар кўринишида организмдан мунтазам чиқариб турилади. Ушбу жараёнлар организмнинг энергия қабул қилиши, организмда моддалар алмашинуви ва чиқариш тизими, деб аталади. Организмнинг хужайралари соғлом, чиқиндилар йўқ пайтида энергия қабул қилиш, моддалар алмашинуви ва чиқиндиларни чиқаришда муаммолар бўлмайди. Организм хужайраларини чиқиндилар боса бошлаши билан моддалар алмашинуви изидан чиқа бошлайди. Ҳар ҳил касалликлар бошланади, тез қариш бошланади ва ҳоказо. Мана шу даврда организмни хужайра даражасида тозалаш ва Тибет ламалари тавсия этган машқларни бошлаш керак.

Муҳим эслатма; барча кишилар саломатлиги қандай эканлигидан қатъий назар машқларни бажаришга ўз шифокоридан руҳсат олиши зарур. Шунингдек, ушбу машқларни бажаришдан олдин одатий “чигал ёзди” машқларини бажариш муҳим. Чунки ярим соат ёки бироз кўпроқ вақт давомида бажариладиган “чигал ёзди” машқлари бутун жисмоний тана бўйлаб жойлашган минглаб чакраларни ишга тушириб юборади. Натижада, асосий машқларни бажариш осонлашади. Муҳими асосий машқларни бажаришдан ҳосил бўладиган натижалар юқори бўлади. Ҳар бир машқлар орасидаги дам олиш вақтида қуйидагиларни бажариш муҳим. Оёқларни ерга елка кенглигида қўйиб, хотиржам ҳолатда бир неча марта (*одатда 8 марта*) бурун орқали нафасни қорни билан олиб оғиздан чиқариб тоза, мусаффо ҳаво бурун орқали кириб томоқ, хиқилдоқ орқали трахея бўйлаб бронхлар орқали ўпкага бориб, у ердан қонга сўрилиб, қон билан жисмимизнинг барча хужайраларига кириб уларни ҳаётини энергия билан таъминлаб, хужаралардан бошланаётган қон томирлардаги қон билан яна ўпкага келиб у ердан бронхларга ўтиб трахея, хиқилдоқ, халқум орқали оғиздан чиқиб кетаётганлигини яққол тассаввур қилиб, “кўриб” бу воқеликдан чуқур шукроналик хиссини туйишимиз керак. Чунки бу беназир неъмат – (*“нафас олиш - чиқариш имконияти неъматини”*) бизни соғлом ҳаёт билан мунтазам таъминлаётганини чуқур англаш бизга аъло кайфият, ишонч, хотиржамлик беради. Бу эса машқлардан

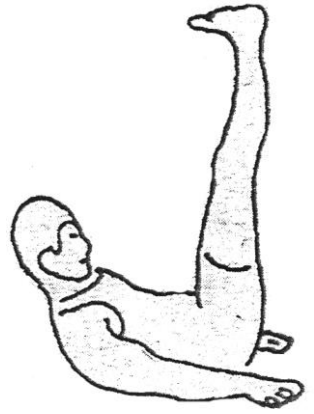
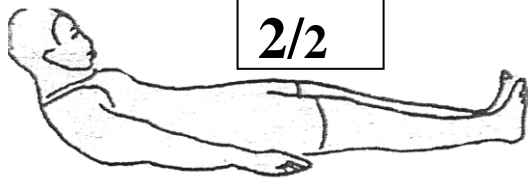


2/1

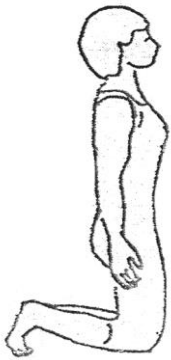


2/3

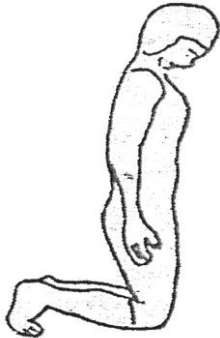
2/2



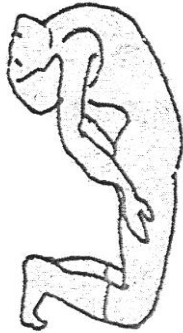
3/1



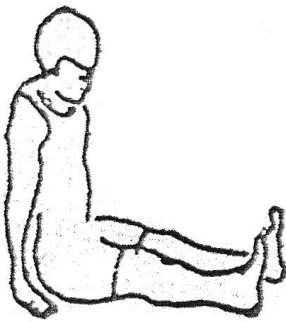
3/2



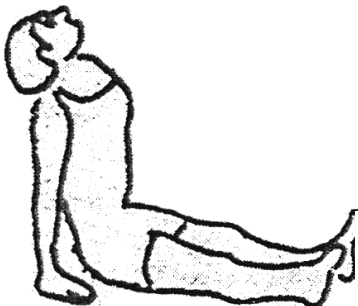
3/3



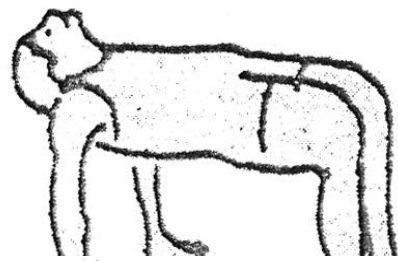
4/1



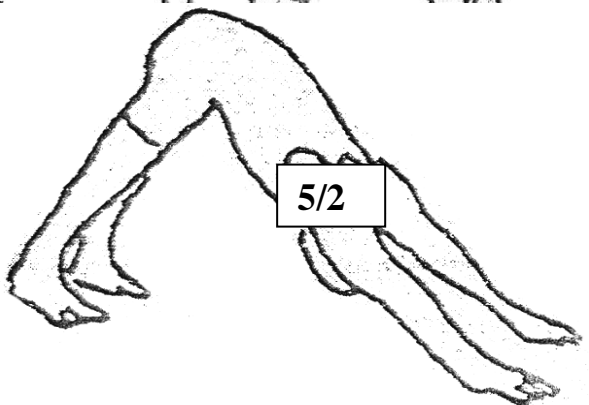
4/2

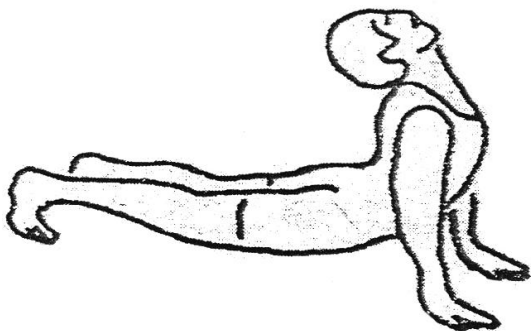


4/3



5/2





келажакда алб 5/2 ижобий натижа бўлишини таъминлайди. Машқлар орасидаги ушбу шукроналик дамларини кексалар чордона қуриб ёки чўккалаб ўтириб қўл кафтларини юқорига қаратиб тиззаларига қўйиб бурун билан нафас олиш бараварида бармоқлар ва кафтлар

билан ҳам хавони симиришлари керак. Шунингдек чалқанча ётиб оёқ панжалари ва кафтлари орқали симиришлари ҳам лозим, фақат симирилган хавони қўллар, елка кўкрак орқали, шунингдек оёқлардан симирилган хаво бутун тана бўйлаб кўкракка, сўнг ўпкага келаётган эканлигини тасаввур қилиб, хис қилиб “кўриш” керак. Булар машқларнинг самарасини яна ҳам оширади.

Биринчи машқ: Оёқларни елка кенглигида қўйиб қўлларни икки томонга елка баландлигида ушлаб чап томондан ўнг томонга айланганда: (*нафас олиш эркин*) бутун организмда қон айланиши, юрак фаолияти яхшиланади. Оёқлар ва қўллар томирлари ҳолати яхшиланиши мияда қон айланишига ижобий таъсир этади мувозанат яхшиланади. Барча чакраларда энергия айланишини яхшилади. Болдир, сон, тос мушакларида қон айланиши яхшиланиш муносабати билан қонда қанд миқдорини туширади. Шунингдек, ушбу машқ хужай-раларни янгиланишига ёрдам беради. Бош оғриғига шифоли таъсир қилади.

Иккинчи машқ: Яъни тепага қараб горизонтал ҳолатда оёқлар товонлари жуфтланган ҳолда, қўлларни танага параллел ҳолда кафтни ерга қилиб ётилади (2/1) 2-3 марта чуқурроқ нафас олиб нафасни ростланади, сўнг нафасни тўлиқ чиқариб яна нафас олиш баробарида бошни бўйиндан букиб, ияк кўкракка теккизилади (2/2), оёқларни тиззадан букмасдан жуфт ҳолатида вертикал ҳолатгача кўтарилади (2/3). Бунда қўл кафтлари ва билаклар билан ерга тираниб ёрдам берилади. Тос ердан кўтарилиши керак эмас, оёқлар вертикал ҳолатга келганида нафас олиш ҳам тўхтади! Дарҳол нафасни чиқариш баробарида бош ва оёқларни жойига қайтарилади. Кейин барчаси яна қайтарилади ва ҳоказо. Машқ бажарилганда ҳаракатларга мос равишда нафас олиш ва чиқариш содир бўлади. Ушбу машқ бажарилганда кориннинг олдинги тўғри мушаклари, ёнбош мушаклари, тос соҳанинг барча мушаклари, сон мушаклари, болдир ва оёқ панжалари, шунингдек бўйин, бош, елка, кўкрак, қўллардаги, панжалардаги барча мушаклар ва пайлар қисқаради ва пружинасимон ҳаракати билан жойларига қайтади. Ушбу соҳалардаги барча бўғимлар, боғламлар ҳам шаклларга монанд қисқариб яна жойига қайтади. Шунингдек, кўрсатилган жойлардаги нерв шохчалари, нерв чигаллари, лимфа тугунлари, лимфа томирлари, барча қон томир шохчалари ҳам қисқариб сўнг яна жойига қайтади. Натижада, умуртқа поғонаси олди томонида жойлашган 1-2-3-4-5 асосий йирик чакралар бироз қисилиб ёзилади, яъни гўё массаж қилинади. Юқорида тилга олинган мушаклар, пайлар, боғламлар, бўғимлар,

нерв чигаллари, нерв стволлари, қон-томир шохчалари, лимфа шохчаларини барчаси ўз қобикларига эга бўлиб ўша қобиклар ичида тоза коллоид хусусиятли суюқлик – инсон «сўли» оқади. Ўша суюқлик табиатдаги энг маъқул электрон ўтказгичлардан ҳисобланади.

Биринчи машқдаги айланиш натижасида оёқ кафтлари орқали ердан олинаётган зарядлар (*шунинг учун машқни тупроқда яланг оёқда бажарган яхши*) ва ҳаводан тери орқали олинаётган зарядлар сони кескин кўпаяди (*шунингдек, ҳаводан нафас орқали олаётган зарядлар ҳам кескин кўпаяди, бу ҳақида бироз кейинроқ тўхталамиз*). Юқорида тилга олинган мушаклар, пайлар, бўғимлар, қон томирлар, лимфа томирлари, нерв томирлари бўйлаб мингларча майда чакралар жойлашган. Биринчи машқ ва иккинчи машқни бажарганда ўша майда чакралар ҳам қисилиб-ёзилиб жиддий рағбатлантирилади. Натижада, организмнинг ташқи муҳитдан олаётган зарядлари устун даражада кўпаяди, чакралар айланиши уюрмалар ҳосил бўлишини кучайтиради, муҳими улар бир-бирини тизимли равишда қўллаб-қувватлайди. Зарядлар оқими дастлаб барча асосий чакралар шунингдек, ёрдамчи чакралар тўғридан-тўғри боғланган эндокрин тизимига тегишли безларга узатилади ва бир вақтнинг ўзида бутун организмнинг барча қисмларига тарқайди. Асосий ва ёрдамчи чакралардан юқори даражада «кучланиш» олган эндокрин безлари жуда фаол ишлаб организмдаги моддалар алмашинуви оптимал даражада ўтиши учун тегишли аъзоларга, тизимларга ва қон орқали организмни барча қисмларига етарли миқдорда гормонлар, энзимлар, биофаол моддалар жўнатади. Шунинг учун бутун организмдаги барча ҳаётий жараёнлар энг маъқул тарзда ўтади.

Учинчи машқ: Ерга тиззалаб чўккаланади оёқ бармоқлари ёстиқчалари ерга теккан ҳолда букилиб туради, тана вертикал ҳолатда туради кафтлар билан соннинг орқа юзасидан ушланади, бош бармоқлар олдинга қаратилади (3/1). Бурун билан нафас олиниб сўнг бурундан нафас чиқарилиб иякни кўкракка босганча бошни олдинга энгаштирилади (3/2). Оҳиста ва чуқур нафас олиб бошни имкон қадар узокроққа майин ташлаганча умуртқани букиб, орқага эгилади, (3/3) нафас чиқариб дастлабки ҳолатга қайтилади. Нафас олинг ва машқни яна такрорланг.

Ушбу машқ бажарилганда, яъни бошни кўкракдан оҳиста кўтариб майин орқага ташлаш баробарида оҳиста, чуқур, узун нафас олинганда тос аъзолари оҳиста юқорига тортилади, шунингдек йўғон ичакнинг охирги қисмлари анус ва пешоб халтаси ҳам юқори тортилади ва маҳкам қисилади. Натижада, қориннинг ички босими ортади, у диафрагмани кўтаради. Оқибатда, диафрагма ва умуртқа поғонасига кучли боғламлар билан боғланган жигар ва ошқозон юқорига тортилади, улар ўзлари билан ичакларни ҳам тортади. Қорин ички босимини ортиши қорин ичи вицерал пардаси ортида жойлашган буйраклар, буйрак усти безлари, ошқозон ости безларини ҳам умуртқа поғонасига қисади (*Эслатиб ўтамиз машқ тана вертикал ҳолатида эканида бажарилмоқда*). Бу эса ўпканинг қисилишига, шунингдек ўпкалар оралиғида жойлашган кўкс оралиғи, яъни юрак ва у ердаги кўплаб ҳаётий муҳим тузилмаларни ҳам маълум даражада қисади. Ушбу ўринда алоҳида эслатиш

лозим, шу сохада айрисимон без жойлашган, машқ натижасида у ҳам гўё массаж қилинади. Ушбу безни алоҳида эътиборга олишимизнинг сабаби, без одатда инсон ўрта яшарлигидан бошлаб аста-секин ўз камайтира бошлайди ва кексайиш даврига боргунча тўхтатади. Бу инсон соғлиги учун жуда ноқулай ҳолат. Сабаби, Шунингдек ушбу машқ бажарилганда, бош орқага ташланганда томоқ соҳаси мушак ва пайлари чўзилиб, таранглашиб қалқонсимон без ва парақалқонсимон безларни трахеяга қараб эзади. Ниҳоят нафас олиш тўхтаб, тана дастлабки ҳолатга қайтганда юқорида айтилган барча мушаклар ва пайлар бўшаб барча қисилган, жойидан кўзғалган ёки кўтарилган аъзолар ўз жойига тушади. Ушбу машқларни 21 марта бажарилишини эътиборга олсак юқорида кўрсатилган аъзолар етарли даражада массаж қилинган бўлади. Шунингдек улар чакралардан ва улар билан боғлиқ эндокрин безларидан жуда катта энергия оладилар. *(Ушбу машқда 1-2-3-4 ва 5 чакралар ва уларга боғлиқ эндокрин тизимининг кўпайиш безлари, буйрак усти безлари, ошқозон ости бези, айрисимон без, қалқонсимон без ва пара қалқонсимон безлари иштирок этади)*. Шунинг учун ушбу машқни бажарилиши деярли барча ички аъзоларнинг, тизимларнинг фаолиятини устун даражада яхшилайдди.

Ушбу машқ бажарилганда 1-2-3-4- ва 5- асосий чакралар билан биргаликда минглаб кўшимча чакралар ҳам фаол ишлайдилар. Чакраларнинг барчаси фақат ўзлари тўғридан-тўғри боғланган эндокрин безлари ва улар билан боғлиқ аъзолар билангина «ишламасдан» бошқа чакраларга тегишли аъзолар билан ҳам ўзаро электрон алоқа боғлашган. Масалан, 2-чакра, асосан, «кўпайиш» безлари ва аъзоларига энергия беради, шунингдек, юракка ҳам алоҳида энергия беради, ўзи эса 4-чакрадан кўшимча энергия олади.

Тўртинчи машқ. Товонларни елка кенглигича масофада жойлаштириб оёқлар узатиб ўтирилади, гавда тик туради. Бармоқлари бирлаштирилган қўл кафтлари думбалар ёнига бармоқлар олдинга қаратилган ҳолда қўйилади (4/1), ияк кўкракка теккунча нафас чиқариб бош олдига эгилади (4/2). Кейин бошни юқорига қаратиш баробарида нафас олинади, гавда ва сонлар горизонтал ҳолатга келгунича кўтарилади. Қўллар ва болдирлар гўё стол оёқлари ҳолатини олади (4/3). Ушбу ҳолатга келганда нафас олиш тугаши керак. Ушбу ҳолатда бир лаҳза бутун тана мушакларини кучли зўриқтириш сўнг дарҳол нафас чиқариш, иякни кўкракка босганча дастлабки ҳолатга қайтиш керак. Сўнг машқ давом эттирилади. Диққат! Машқ бажаришнинг охириги босқичини, яъни тананинг барча мушакларини бир икки лаҳза кучли зўриқтиришни барча янги бошловчилар бажармагани маъқул, улар нафас олиш тугаб, тана ва сонлар горизонтал ҳолатга, қўллар ва оёқлар гўё стол оёқлари кўринишига келганда, дарҳол нафас чиқариб дастлабки ҳолатга қайтишлари зарур. Улар бешта машқни мукамал ўрганиб олганларидан кейин организм машқлар натижасида бўладиган ўзгаришларга кўниккандан сўнг махсус малакали тренер ушбу машқларни ҳар бир кишига ўзи ўргатиши керак. Гап шундаки, ушбу 4-машқ бажарилганида, ўпка *(яъни ўпка альвеолалари)* максимал даражада ҳавога тўлади ва альвеолаларда босим кўпаяди. Агар ана шу ҳолатда бир неча лаҳза нафас димланиб, барча мушаклар зўриқтирилса, жуда ҳам нозик пардалардан иборат бўлган ўпка альвеолаларида босим кўпайиб, альвеолалар «чўзилиб,

кенгайиб» қолади. Шу билан бирга ўпканинг нозик бронхоолалари ҳам (*ўпка ҳаво йўллари*нинг энг нозик юққа пардаларидан иборат найчалари) кенгайиб структураси бузилади. Оқибатда, ўпка эмфиземаси, деб аталадиган жиддий касаллик ривожланиши мумкин. **Шу сабабдан бошқа машқларни бажарганда ҳам нафас олиш баробарида барча ҳаракатлар бажарилиши, нафас олиш тўхташи биланоқ ҳаракатлар тўхташи ва дарҳол нафасни чиқариб дастлабки ҳолатга қайтиш зарур!** Бу машқларни сири ҳам шунда. Улар аввало нафас олиш машқлари, сўнг жисмоний машқлардир!

Ушбу машқ бажарилганда: Қорин олди, ёнбош, бел соҳаси мушаклари ва пайлари, думба соҳаси мушаклари ва пайлари, кўкрак қафаси, елка камари мушаклари, бўйин-энса мушаклари, елка мушаклари, билак мушаклари барча панжа мушаклари, пайлари, шунингдек тос мушаклари, сонлар мушаклари, болдирлар, оёқ панжаларининг мушаклари ва албатта, кўрсатиб ўтилган мушакларнинг пайлари, шунингдек, мушаклар ва пайлар ичидан ўтувчи нерв стволлалари, қон-томирлар, лимфа томирлари нафас олинганда қисқариб, чиқарилганда жойига қайтади. Шунингдек, деярли барча катта-кичик бўғимлар ҳаракатга келади. Шу жумладан барча умуртқалараро бўғимлар ва боғламалар ҳам. Бу эса организмдаги барча асосий 7 та ва бутун тана бўйлаб жойлашган мингларча майда чакраларни кўзғатади. Натижада, барча чакраларда энергия айланиши кучаяди, бу эса бутун организмда энергия айланишини яхшилаб, моддалар алмашинувини аъло даражада ўтишини таъминлаб, организмдаги барча ҳаётий жараёнларни энг маъқул даражада бўлишини таъминлайди.

Бешинчи машқ: Оёқлар ва қўллар елка кенглигида, оёқлар панжалари ерга қадалган, қўллар панжалари олдинга қараган, кафтлар ерга қадалган ҳолда юз тубан ётилади. Нафас чиқарган ҳолда гавда кўтарилиши бараварида бош юқорига ва орқага кўкрак билан бирга кўтарилади, бел букилади, сон ва болдирлар ерга параллел ҳолда қолади, шунда камалак кўриниши ҳосил бўлади (5/1). Ушбу кўриниш нафас чиқариб тугагунча ҳосил бўлиши керак. Сўнг нафас олишни бошлаб бош ва кўкракни ичкарига букиш баробарида думғазани юқорига ва орқага нафас олиш тугагунча «итариш» керак. Ияк кўкракка тегади. Шунда учбурчак ҳосил бўлади (5.2). Сўнг яна «камалак» ҳосил бўлгунча нафас чиқариш керак. Барча машқлар тугагунча тиззалар ерга теккизилмайди.

Бешинчи машқ бажарилганда инсон организмда содир бўладиган жараёнларни тасаввур қилиш учун 1-2-3-4-машқларда организмда бўладиган жараёнларни эслаб оламиз. Биринчи машқ бажарилганда соат стрелкаси айлангани каби, танамиз ўз ўқи атрофида чапдан ўнгга қараб ҳаракатланади. Айланиш секин бошланиб, аста-секин тезлашиб машқларнинг, тахминан, ўрталаридан бошлаб секинлаша бошлайди ва охирига бориб секинлашиб сўнг тўхтади. Бу ҳаракатлар натижасида айланишимиз, тезлик ошиши натижасида одатда оҳиста, паст режимда ишлаётган чакралар тезлашади. Организм энергия олиши кўпаяди, энергия ўтказиши тезлашади.

Биринчи машқ ўрнида «Вертолёт» машқи бажарилганда ҳам, яъни полга қаттиқ тиралган ҳолда турамыз, оёқлар ораси елка кенглигида, кўзлар очиқ ҳолда, қўллар ён тарафда елка кенглигида ёзилади, кафтлар пастга қараган. Гавдани ўнгга-орқага ва чапга-орқага бурамиз. Бунда қўллар бир маромда

силтанади. Умуртқа ўнгга ва чапга бурилиши зарур. Ўнг тарафга бурилганда чап қўл кафти билан ўнг елкага, ўнг қўл кафти орқаси билан чап думбага урилади. Чап тарафга бурилганда эса ўнг қўл кафти билан чап елкага, чап қўл кафти орқаси билан ўнг думбага урилади. Оёқлар гавда ва қўлларга мос ҳаракатланиб, ўнгга бурилганда чап товон, чапга бурилганда эса ўнг товон ердан узилади. Бироқ оёқ кафти ва панжалар ердан узилмайди. Ўнгга бурилганда бошни чапга, чапга бурилганда бошни ўнгга буриш керак. Ҳар бир бурилишда бир нафас олиш ёки чиқариш лозим. «Вертолёт» машини бажарилганда қорин бўшлиғидаги барча аъзолар, уларга хос равишда боғланган қон томирлар, нерв толалари, лимфа томирлари ва тугунлари, уларга «хизмат кўрсатадиган» эндокрин безлари, чакралар бутун тана бўйлаб ҳаракатга қараб **гоҳ ўнгга, гоҳ чапга тананинг вертикал ўқи буйича қаттиқ силкинади.** Кўкрак қафасидаги аъзолар ва тизимлар ҳам шундай силкинади. Боз устига елкага ва орқага қўл кафти билан ва орқаси билан «уриб» қўямиз, бу эса машқ таъсирини янада кучайтиради.

Иккинчи машқ бажарилганда эса, биринчи машқ ва «Вертолёт» машинида тилга олинган барча нарсалар, айниқса, 1- ва 2-асосий чакрага қарашли тузилмалар тана (*умуртқа поғонаси*) горизонтал ҳолатда машқ бажарилганлиги сабабли, тана ўқи бўйлаб тананинг иккала қутби томон навбатма-навбат ҳаракатланади.

Учинчи машқ бажарилганда, тана вертикал ҳолатда эканлиги учун юқорида тилга олинган барча тузилмалар пастдан юқорига ва аксинча ҳаракатланади

Тўртинчи машқ бажарилганда, барча тузилмалар қориннинг ички босимини навбати билан ошиши ва кескин камайиши натижасида (*қисилиб-ёзилади*).

Бешинчи машқ бажарилганда эса, **нафас олиш баробарида тана ҳолати учбурчак ҳолатига келгунча, танага нисбатан тобора кўтарилаётган думгаза томонга тортилади, бу тортилиш аъзоларнинг одатий жойлашувини бутунлай тескариси бўлиб аъзолар ичидаги суюқлик маълум муддат тескари оқади. Нафас чиқариб тана дастлабки ҳолатга қайтганда суюқликлар яна жойига қараб оқади.** Бу барча ички аъзолар ўз суюқликлари билан обдон чайқалади деганидир. Барча аъзоларнинг ўз суюқликлари, шунингдек, ён атрофидаги суюқликлар билан чайқалиши барча бешта машқлар бажарилганда ҳам рўй беради. Шунингдек барча машқлар бажарилганда қон ва қон томирлар, лимфа суюқликлари ва лимфа томирларида ҳам юқоридаги чайқалиш жараёнлари рўй беради. Суюқликларни ҳужайраларга нисбатан чайқалиши – бу сирпаниш, ишқаланиш (*яъни сиртлар тўқна-шуви, сиртлар ишқаланиши*) **янги энергия ҳосил қилади. Бу эса ҳужайраларни ва суюқликларни нафақат тозалаш, шунингдек умрини узайтириш деганидир.** Сирпаниш, ишқаланиш жараёнини мазмун моҳиятини яхшироқ тушуниш учун нимага океанлар, денгизлар, қўлларнинг сувлари неча миллионлаб йиллардан бери ачимайди ҳам, сасиб, чиримайди ҳам эканлигини тушунишимиз муҳим. Сабаби, улар тинимсиз чайпалиб, бир-бирига нисбатан сирпаниб, ишқаланиб туради. Ана шундай тинимсиз ҳаракатлари билан битмас-

туганмас даражада кўп янги энергия ҳосил қилиб туради. Янги энергия сув буғлари кўринишида атмосферага мунтазам кўтарилиб туради. Атмосферанинг юқори қатламларида сув буғлари таркибидаги водород ионлари нисбатан енгил эканлиги учун стратосферага ўтиб кетади, нисбатан кўпроқ оғирликка эга бўлган кислород ер юзига қайтиб тушади. Ер юзига қайтиб тушган кислороднинг максимуми туннинг тугаб, куннинг бошланиш пайтига тўғри келади(*субҳ пайти*). Шунинг учун бешта зарурий машқлар айнан ўша пайтда бажарилса, натижаси жуда яхши бўлади. Худди бомдод намозини ўқиган каби. Ер юзидаги катта ва кичик сув ҳавзаларини доим, тинимсиз чайқалиб туришига сабаб, Ер ва Ой орасидаги тортишиш кучини доимо ўзгариб туришидир.

Ер юзидаги сув ҳавзаларидан тинимсиз ҳосил бўлаётган юксак энергия ва инсон организмида ҳам ушбу жараёнлар натижасида ҳосил бўлаётган энергияларнинг моҳияти бир ҳил(*яъни ҳар бир инсон организми ички суюқликларида ҳам юқоридаги жараён мунтазам рўй бериб туради лекин минимал даражада*) 5 та машқни бажариш эса ўша жараёнларни устун даражада кўпайтиради. Фарқи шуки, ер юзидаги сув ҳавзаларидан ҳосил бўлаётган энергия - ер юзидаги барча жонзотларни энг зарур энергия билан таъминлайди. Инсонларда эса ушбу энергия билан фақат уни ўзини таъминлайди. (*Организми тозалаш-даволаш усулларини биоритм нуқтаи назаридан тушуниш бобига қаранг.*)

БЕШТА ЗАРУРИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЮРАК ҚОНТОМИР ТИЗИМИГА ТАЪСИРИ

Юрак организмнинг барча қисмларига қонни тарқатиш ва яна қайтариб сўриб олиш, яъни қонни айлантириш вазифасини бажаради. Қон томирлар (*Уларнинг узунлиги ҳар биримизда, тахминан, 100,000 км бўлиб шундан 50,000 км юракдан барча ҳужайраларгача етиб боради ва яна 50,000 км ҳужайрлардан йиғилиб юракка келади*) ички қавати – интимада минглаб турдаги миллионларча сезув рецепторлари жойлашган. Юрак мушаклари қисқариб қонни артерияларга ҳайдайди. (*Ҳайдалган қон артерия томирларида ҳар бир юрак уришига алоҳида уюрма ҳосил қилиб оқади.*) Қисқарган мушаклар бўшашганда гўё сув насоси сингари веналардан қонни ўзига тортади. Натижада, артериал қон томирларда қисқа муддат босимни ошиши ва қайта тушиши навбат билан изчил давом этади. Юрак пульси, деб аталадиган бу жараёнда қон-томир девори ички интима қаватида жойлашган миллионларча рецепторлар ва қон плазмаси орасида ишқаланиш-сусайиш ходисаси рўй беради (*Ҳар бир пульсга, яъни юрак қисқаришига алоҳида уюрма ҳосил бўлиши ва айланма ҳаракат билан қон томир ички деворларига сирпаниш энг оз юзада энг кўп энергия ҳосил бўлишини таъминлайди*). Ушбу ходисани ишқаланиш қисмида кўплаб миқдорда янги энергия ҳосил бўлади. Ушбу энергия зумда бутун организмнинг керакли жойларига тарқатилади. Одатда ўрта яшар одамларда юрак (*пульси*) 1 минутда 70-80 марта “уради”, елка артерия томирларда қон босими максимум 130-140, минимум 70-80 мм симоб устун даражасида ва нафас олиш 15-16 та бўлади. Бешта зарурий машқлар

бажарилганда пульсни 150-160 тага, артерия қон босимининг максимуми 170-180, минимуми 95-100 гача ва нафас олишни 32-34 тагача кўпайиши янги энергия ҳосил бўлишини кўпайтиради. Муҳими, юқоридаги кўрсаткичлар «ортиқча» энергияъни тўлалигича организм томонидан истеъмол қилинганлиги учун инсонга ҳеч қандай зарар етмайди. Аксинча, организмнинг энергия ҳосил қилиш, тўғри тақсимот ва истеъмол қилиш тизимини чиниқтиради.

Диққат! Ҳар куни машқларни бажаришдан олдин ҳар ким қон босими, пульсини, нафас олишини билиб кўйиши мақсадга мувофиқ. Машқлар тугагандан 20-30 минутдан сўнг яна ўлчанади. Уларни дастлабки ҳолатга қайтиши меъёр ҳисобланади ва машқларни тўғри бажарилаётганлигини билдиради. Агар қон босими, пульс ва нафас олиш дастлабки ҳолатига 20-30 минут давомида қайтмаса, машқларни секинроқ бажариш ва албатта, шифокорга учраш керак!

БЕШТА ЗАРУРИЙ МАШҚЛАРНИНГ ОРГАНИЗМ СУЮҚЛИКЛАРИГА ТАЪСИРИ

Дастлаб организм хужайралари ва кўшма толаларини тозалаш бобини яна бир бор ўқиб чиқинг.

Сув – бебаҳо неъмат, ҳаётнинг асоси, ҳаёт эликсири. Сув инсон организмнинг 2/3 қисмини ташкил этади. Инсоннинг барча аъзолари «гўё сувнинг ичида яшайди». Организмдаги мавжуд барча биологик жараёнлар «сувда» амалга ошади. Шу жумладан, организмдаги электронлар алмашинуви ҳам сув билан боғлиқ. Таъбир жоиз бўлса сув - электроннинг “авлоди”. Электрон эса (*манфий зарядланган заррача*) бутун оламларнинг универсал энергиясидир.

Сув инсонлар мижозлари ҳосил бўлишида иштирок этади. Қайси инсонда фаол сув миқдори кўп бўлса, ўша инсонда ҳаётий жараёнлар сифатли ва узоқ вақт давом этади (*Масалан, фаол сув болаларда кўп, шунинг учун ҳаётий жараёнлар уларда яхши кечади, кексаларда оз, шунинг учун уларда ҳаётий жараёнлар суст кечади*).

Инсон ҳаёти давомида ўз «фаол суви»ни аста-секин йўқотиб боради, яъни инсон аста-секин «қуриб» боради. Бу биологик қонун – қариш жараёни. Лекин махсус муолажалар қилиб ушбу жараённи секинлатиш мумкин. Шунингдек, бешта зарурий машқлар ҳам шулар жумласидандир. Ушбу машқлар бажарилганда инсон организмдаги барча аъзолар, хужайралар, тузилмалар, шу жумладан, барча чакралар ҳам суюқликлар билан ювилади, ишқаланади, сирпанади ва ҳоказо. Оқибатда, янги энергия туғилади ва организмнинг керакли жойларига тарқатилади. Алоҳида таъкидлаш лозим инсон организмдаги суюқликлар: қон, лимфа, хужайра ички суюқлиги, хужайралараро масофалар суюқликлари– фаол суюқлик, яъни тартибланган суюқлик (*Сувдаги манфий зарядли ва мусбат зарядли ионлар сони мувозанатида, ораларидаги масофалар ҳам бир ҳил бўлиб улар хужайра мембранаси ичида ва ташқарисида қатор жойлашган*.) ушбу суюқлик суюқ кристал хусусиятига эга суюқлик. Шунинг учун машқлар бажарилганда ишқаланиш туфайли кучли манфий заряд олган электрон мувозанатдан чиқади (*Кулон кучлари мувозанатидан*) ва мусбат за-

рядланган ионга томон «учиб» ўз инерцияси билан ундан ўтиб кетиб, навбатдаги мусбат ионнинг тортиш кучи зонасига кириб қолади, оқибатда, яна тезлашади ва навбатдаги мусбат ион зонасига ўтади ва ҳоказо. Натижада, кўп миқдорда кинетик энергия йиғади ва ниҳоят керакли аъзонинг керакли хужайрасига зарядни узатади. Заряддан бўшаган электрон организм ташқарисига чиқиб кетади. Инсон организми ўзининг универсал энергияси АТФни (*аденозинтрифосфор кислотаси*) синтез қилиши учун электрон «олиб келган» кинетик энергия бўлиши мутлақо зарур! АТФсиз эса инсон организмда ҳеч қандай биологик синтез жараёнлари содир этилмайди. (*Мухим эслатма. Ўша электроннинг кўп миқдорда кинетик энергия тўплаб АТФ «ҳосил бўладиган жойга» келтириши учун танамизни 2/3 қисмини ташкил қилувчи «ўзимизни фаол сувимиз» - ҳаёт элексирини тоза тутишимиз керак! Ғубор босган сувдан электрон кинетик энергияни олиб ўтолмайди*). Афсуски, ўрта ва ундан катта ёшдаги инсонларда ўшаўта ноёб сувлар тоза эмас. Зарурий бешта машқлар бажарилганда ижобий натижа бўлиши учун ўша ноёб суюқликларни тозалаш зарур. (*Организмни тозалаш бўлимига қаранг*)

Шунингдек, ҳар бир киши ушбу суюқликни ҳар куни ўртача 1,5-3 литрча ташқарига чиқариб туради. Унингўрнини тўлдириш муҳим. Иложи борича биоплазмага бой табиий суюқликлар: янги узилган мевалар, янги сабзавотлар ширалари, баъзи ўсимликлар шираларини истеъмол қилиш инсон ҳаётининг энергиясини кўп миқдорда тежаш имконини беради. Аксинча, чой, бошқа ичимликлар, айниқса, дўконлардаги «идишга камалган» кўплаб турдаги «ўлик сувлар» ичилса, уларда биоплазма мутлақо йўқ эканлиги учун организм уни ўзига мос ҳолда «тартиблаб» олиши учун унга катта миқдорда ўз ҳаётининг энергиясини сарфлашга мажбур бўлади. Юқоридагилар қаторига барча полуфабрикат озуқа маҳсулотлари, консерваланган маҳсулотлар (*уйда ёки заводда тайёрланганлигидан қатъи назар*) ҳам киради. Уларда ҳам биоплазма мутлақо йўқ! Алоҳида таъкидлаб ўтамиз, биоплазма – ўсимликлар сувлари, мева ва сабзавотлар сувлари худди инсон ички суюқликлари каби коллоид хусусиятга эга бўлган «тирик суюқлик»дир. Улар истеъмол қилинганда инсон организми катта миқдорда ҳаётининг энергиясини сақлаб қолади. Бу инсон умри узаяди дегани.

Эслаб оламиз, биз бешта зарурий машқлар бажарилганда инсон организмга ижобий таъсир кўрсатиб, касалликларини тузатиб, ҳатто кексайиш жараёнини секинлаштириши мумкин эканлигини тушунишга ҳаракат қилмоқдамиз.

Юқорида баён қилганларимиздан маълум бўлдики, ушбу машқлар, асосан, инсон энергетик тизимига плазма жараёнлари орқали таъсир қилар экан. Шунинг учун плазма тўғрисида бироз тушунчага эга бўлишимиз зарур. Плазма – манфий ва мусбат зарядга эга бўлган элементар зарралар аралашмаси бўлиб, улар 50% манфий ва 50% мусбат нисбатларда мавжуд бўлади. Агар плазмани ташкил қилувчи элементар зарралар орасидаги масофалар қанча яқин бўлса, у суюқ плазма кўринишида (*жумладан, инсон организми суюқликларисуюқ плазма хусусиятига эга*), сийрак бўлса, масалан: инсон аураси, шунингдек инсон аурасининг сирти ташқарисидagi эфир, газсимон кўринишидаги плазма дейилади. Плазма электронейтрал муҳит. Суюқ плазма табиатда энг ях-

ши электр ўтказувчилардан ҳисобланади. Унга магнит майдони кучли таъсир кўрсатади, ўзи ҳам магнит майдонга эга. Шунингдек, иссиқликни яхши ўткази-ди.

Аввалроқ айтганимиздек, инсон организмнинг 2/3 қисми сувдан иборат, демак, инсон ва ташқи муҳит ўртасида бўлиб ўтадиган энергия алмашинувларида асосий рол ўйнайди. Энг муҳими ўша сувлар ниҳоят даражада мукамал «тартибланган» - суяқ кристалл хусусиятли коллоид суяқлик.

Суяқ кристалл хусусиятли коллоид суяқлик – плазма жараёнлари аъло даражада ўтадиган муҳит. Инсон вужудида моддалар алмашинуви жараёнлари қанчалик яхши ўтса (*яъни организм энергетик тизимида жараёнлар меъёрида бўлса, ундаги барча ҳаётий жараёнлар яхши ўтади, демак, моддалар алмашинуви жараёнлари яхши ўтади*), уни тери қопламаси ташқарисида шунчалик яхши аура (*нафис энергия пардаси*) ҳосил бўлади. Нафис энергия пардаси қанчалик зич ҳосил бўлса инсон иммунитетни кучли эканлигини билдиради. Аура барча инсонларда бўлади. Лекин кимда моддалар алмашинуви яхши бўлса, унда кўпроқ ёки аксинча.

Ичига сув буғи тўлдирилган, учи юқорига қараган тухум шаклидаги қобиқ ичида инсон турибди, деб тасаввур қилинса, ўша кўриниш инсон ва унинг аурасидир. Инсон терисининг ташқарисида, тахминан, 1-2 мм қисмида аурани ташкил қилувчилари жуда зич жойлашган. Инсон организми ва ташқи муҳит ўртасида бўладиган барча энергия алмашинуви жараёнлари ўша аура орқали бўлади. Аура бу ерда «ахборот»ларни сараловчи, мувофиқловчи, кучайтирувчи, сусайтирувчи, баъзиларини мутлақо тўсувчи, бошқача айтганда, филтрловчи вазибаларни бажаради.

Аураси яхши кишиларда ушбу «вазифалар» яхши бажарилади. Демак, организм фойдаси учун баъзи ахборотлар кучайтирилади ёки сусайтирилади, мувофиқлаштирилади. Ҳатто баъзи ахборотлар мутлақо ўтказилмайди. (*Масалан, касаллик тарқатувчи микроорганизмлар, вируслар.*) Ушбу жараёнларда ауранинг терига яқин, қалинроқ қисми асосий рол ўйнайди.

Аҳамият берган бўлсангиз, 5 та зарурий машқни бажариш билан боғлиқ барча ҳаракатлар ва уларга мос равишда нафас олиш ва чиқариш, организмдаги барча ички ва ташқи аъзоларни ҳамда барча асосий ва ёрдамчи чакралар (*чакра қадимги ҳинд тилида айланувчи, гилдирак-чархпалак маъносида ишлатилган*)ни тозалашни назарда тутати. Ва албатта, ташқи муҳитдан энергия олишни, энг муҳими организмни ўзида энергия ҳосил бўлишини кўпайтиради. Организмда энергия айланиши хужайраларни, аъзоларни ва албатта, чакраларнинг чиқиндиларсиз соф ҳолатда эканлигига тўғридан тўғри боғлиқ. Чиқиндилар босган хужайралар ва чакраларда энергия яхши айланмайди. Демак, хужайралар ўзлари учун керакли нарсаларни яхши ололмайди. Зўриқиб ишлашга мажбур бўлади ва тезда ишдан чиқади. Оқибатда, инсон касалланади, тез қарийди.

Икки оғиз сўз нафас олиш ҳақида. Бешта машқнинг ҳар бири ўзига хос нафас олиш ва чиқариш билан боғлиқ. Машқлар бажарилганда уларга хос нафас олиш ва чиқаришлар тўғри бажарилиши шарт. Ушбу машқларнинг жуда фойдали эканлигини сири ҳам шунда. Одатда, нафас олиб чиқарилганда, ҳаво

оқими бурун бўшлиғи орқали ўтади. Бурун бўшлиғи шиллиқ қаватида жуда кўп биологик фаол нуқталар жойлашган. Улар акупунктур каналлари орқали бош миянинг барча қисмлари, томоқ, кўкрак қафаси ва қорин бўшлиғи, тос соҳасидаги барча аъзолар билан электрон алоқада туради. Нафас олиш ва чиқариш жараёнида улар билан зарядлар алмашинуви ўтказилади. Энг асосий энергия алмашинуви бурун бўшлиғи юқори қисми ва бош мия ўртасида бўлиб ўтади. Электрон зарядлар димоғдан ғалвирсимон суяк тешикчалари орқали бош мия ҳид сезув «пиёзча»ларига, у ердан лимбик тизим соҳаси орқали гипоталамусга ўтади. Гипоталамус – вегетатив нерв тизимининг бош мия пўстлоқ ости ядролари жойлашган соҳа бўлиб, организмнинг бош эндокрин беи – гипофиз иштирокида, эндокрин безлари орқали, организмдаги барча биологик жараёнларини бошқаради(6-7 асосий чакралар энергия таъминоти соҳаси).

Инсон организмдаги барча биологик жараёнлар эндокрин безлари ишлаб чиқарадиган гормонлар билан боғлиқ. Хужайралардаги биологик жараёнларни қанчалик даражада фаол бўлиши керак эканлигини гормонлар орқали гипоталамус бошқаради.

Бурун бўшлиғининг ўрта қисмидан ҳикилдоқ, трахея, ўпка бронхлари, альвеолалар электрон каналларидан ўтиб келган аэроионлар эса ўпка альвеолалари орқали бутун организм хужайралариникинетик энергия билан таъминлайди. Ҳазм аъзолари орқали овқат маҳсулотларидан барча хужайраларга келаётган озуқа энергияси организм томонидан ўзлаштирилади. олиши биринчидан бурундан бош мия гипоталамус қисми орқали келаётган “бошқарувчи” энергияга ва иккинчидан ўпка орқали келаётган аэроионларига тўйинган кинетик энергияга мутлақо боғлиқ. Оғиз орқали озуқа модалари олиб келган «озуқа энергияси» эса организмдаги барча аъзоларни энергия билан таъминлаб “ҳаётни ҳосил қилади, ушлаб туради”.

Ушбулардан маълум бўладики, етарли даражада тўғри нафас олиши инсон учун биринчи даражали аҳамиятга эга. Шунинг учун 5 та зарурий машқни бажаришда машқ ҳаракатларива нафас олиш маромимутаносиб бўлиши жуда зарур.

Алоҳида таъкидлаш керак, бешта зарурий машқлар, қадимги Ҳиндистон табиблари тавсия этган соғломлаштирувчи нафас олиш машқлари, шунингдек, инсон организмни соғломлаштирувчи ва ёшартирувчи шарқона муолажаларнинг, жумладан, Мантэк Чиа “машқлари”нинг шифоли таъсирини ҳам мазмуни моҳияти физиканинг қонунларини инсон организмда “ишлашини” тушуниш билан изоҳланади. Масалан, бешта зарурий машқларнинг биринчиси: оёқлар елка кенглигида ерга тиралади, қўллар елка баробарлигида икки ёнга кўтарилади ва чапдан ўнгга қараб бутун тана билан айланилади. Айланиш ҳаракатлари содир этилганда организмдаги суюқликларни (улар тахминан инсон вазнининг 2/3 қисмини ташкил қилади) барчаси ўзларини худудида (хужайра ичида, хужайра ташқарисиди, барча ички аъзолар “қобиқ”лари ичида, “қобиқлар” ташқарисиди, қорин бўшлиғида, кўкрак қафаси ва ўпка пардалари орасида, юрак ва юрак пардалари орасида, бош мия “қоринча”ларида, орқа мия ва унинг пардалари орасида, буйраклар ва уларнинг

пардалари орасида, пешоб йўлларида, пешоб пуфагида, шунингдек қон, лимфа, мия суюқликлари, жигар ва ўт суюқликлари, қорин пардалари суюқликлари ва ҳоказолар) чапдан ўнгга қараб айланади. Ушбу ҳаракатлар(суюқликлар ҳаракати), албатта, ўз пардаларига(қобикларига) “сирпаниш – ишқаланиш” билан кечади. Шунингдек, ҳар қайси турдаги суюқликларни ташкил қилувчи элементлари ҳам ўз суюқликларига нисбатан сирпаниб ишқаланади, ҳатто бир-бирларига нисбатан ҳам (солиштирма оғирликлари ҳар ҳил эканлиги учун). Физика қонунидан маълумки, ҳар қандай сирпаниш – ишқаланишдан янги энергия туғилади. Шундай қилиб оддий айланиш машқидан ёки унинг муқобили “вертолёт” машқини бажаришдан инсон организмдаги ҳаётий жараёнлар учун энг зарур нарса – янги энергия хосил бўлади.

2-,3-,4-,5-машқларни бажариш билан(улар асосан нафас олиш машқлари) ҳаракатларни давом эттирилиши эса инсон организмни ҳужайраларида, шунингдек, барча тўқималари ва албатта, қонида ва лимфада карбонат ангидридни нисбатан кўпайишини таъминлайди. Карбонат ангидридни нисбатан устунлиги (албатта, қисқароқ муддатда, яъни машқлар бажарилаётган вақтда) организмдаги барча ҳаётий жараёнларни аъло даражада ўтишини таъминлайди. Бажариш учун ярим соат вақт кетадиган ушбу машқлардан келадиган “фойда” организмга бир суткага етади.

Ушбу машқни мукамаллигининг (яъни инсон организмга фойдасининг кўплиги) боиси шундаки, унда хозиргача оммага эълон қилинган “инсон организмни соғломлаштирувчи, мукамаллаштирувчи, узоқ умр кўришни таъминловчи, ҳатто ёшартирувчи” кўплаб машқларни (жумладан, Мантэк Чиа “машқларини” ҳам) асосий элементлари бор.

Агар ушбу бешта фарз қилинган (зарурий) машқлар бажарилса жуда кўп шарқона машқлар бажарилган бўлади. Фақат **ушбу машқлар тўғри бажарилиши керак.** Шунинг учун ушбу машқларни шу соҳани мутахассиси ёрдамида ўрганиш мақсадга мувофиқ.

Муҳим эслатма: ортиқча вазндан қутулишнинг энг беэён, ишончли усули ҳам ушбу машқлар билан шуғулланиш. Организмда карбонат ангидрид устунлиги пайтида моддалар алмашинувини шиддат билан ўтиши чиқиндилар билан бирга ёғларни ҳам эритиб, уларнинг бир қисмини организм фойдасига ишлатиб юборади, бир қисми чиқиндилар билан организмдан чиқариб юборилади. Соғлом овқатланиш ва етарли даражада ҳаракат фаоллиги билан яна қайтадан вазннинг ортишига йўл кўйилмайди(соғлом овқатланиш, овқатланиш бобида баён этилган).

Ушбумашқларданетарлидаражада яхшинатижа бўлишиучунюқоринафасйўллариинитозалигинитаъминлашзарур. Сабабижуда кўпкишиларюқоринафасйўллари, жумладан, буруничисоҳасида шиллик моддаларга аралашган ҳолда кўплабмиқдорда чиқиндилартўпланиб қолади. Улар эса биологикфаолнуқталардан аэроионларни қабулқилишва ўтказишни қийинлаштиради. Оқибатда бажарилганмашқларданнафкамаяди. **Юқоринафасйўллариинитозалашга эса бутун организмни ҳужайра даражасида тозалаш билангина эришилади.**

Ушбумашқларни тартиб билан 1-, 2-, 3-, 4-, 5-тартибда бажарилишимүхүм, ҳарбири алоҳида вазифаларни бажариши билан бирга улар тартибли равишда изчил, давомли бажарилганда вақтлар ўтиши билан натижа сияққолроқ кўрилади. Бундан ташқари улар бир-бирини қўллаб-қувватлайди. Масалан, 1-машқ барча юқоридагиларни қувватлайди. 2-машқ эса, айниқса, 4-машқни қувватлайди. Асосан, «кўпайиш аъзолари» уюрмалари бир пайтнинг ўзида «кўпайиш аъзолари» саломатлигини сақлаш билан бирга юракни ҳам саломатлигини сақлайди. Шунинг учун Тибетда простата бези соғлом эркақлар, тухумдонлар соғлом аёлларнинг юраги соғлом бўлади, уларин соннинг кинчи юраги ҳисобланади, дейилади. Шунингдек тибетликлар буйраклар соғлом киши узок умр кўради, агар юраги унча соғлом бўлмаса ҳам дейишади. Буйраклар соғлигини эса 3 уорма (*чакра*) таъминлайди, энергияъни эса қисман 2-чакрадан олади. 5-чакра эса 4-3-2-1-чакрага «ёрдам» беради. 6-7 – чакралар барча чакраларни назорат қилади.

Машғулотларнинг дастлабки кунларида барча машқларни фақат учта дан бажарган маъқул, тахминан, 7-10 кун шундай қилинади. Сўнгяна шунча кун 4 та дан ва ҳоказо, ҳар 7-10 кунда битта дан ошириб, тахминан, икки-икки ярим ойда 21 тага етказилади. Бу орада инсон танаси машқлар таъсирига анча ўрганиб, мослашади. Машқлар 21 та (*яъни ҳарбири 21 тага*) етганидан кейин, имкониятга қараб, ункуда 1 марта ёки 2 марта 10 ва 11 та дан куннинг биринчига иккинчи ярмида бажаришлари, ҳатто 3 га бўлиб 7 та дан бажаришлари ҳам мумкин. Мүҳими, ҳар бир машқ 21 та дан кўп ҳам 21 та дан кам ҳам бўлмаслиги керак. 5 та машқни барчасини бир вақтнинг ўзида бажарадиганлар ун эрталаб субҳда (*куёш ва тунча гарасида*) бажаришлари фойдалироқ, чунки субҳ пайтида атмосферани ер юзига яқин жойларида бир квадрат сантиметр ҳавода, тахминан, 5000 та гача аэроионлар бўлади, куёш кўтарилиб ер юзи исий бошлаганида, аэроионлар сони 500 та гача тушиб қолади. Шунинг учун машқлар субҳ пайтида бажарилса, устундаражада кўп заряд олинади.

Бешала зарурий машқни бажариб бўлгач, 5-10 дақиқа давомида танани бўш кўйиш жуда фойдалидир. Бўшашиш чоғида чуқур, сокин, енгил нафас олиб, иссиқ жойда 10-15 дақиқа ётиш керак. Сўнг илиқ сувда ювиниш, ванна қабул қилиш мумкин. Иликроқ жойда дам олиш ҳам мумкин. **Лекин ҳеч қачон совуқ сувда ювинмаслик, совуқ душ ёки ванна қабул қилмаслик керак!**

Мүҳим эслатма: машқларни бошлаган, маълум муддат давом эттириб, анчагина фойдали натижага эришилганда, машқни тўхтатиб кўйиш жуда тез вақтда эришилган натижаларни йўққа чиқаради. Узрли сабабга кўра машқни ҳафтада, бир кунга тўхтатишва албатта, кейингикундан давом эттириш сезиларли зиёнетказмайди. Ҳар қандай ҳолатда ҳам машқларни ярмини ёки ундан ҳам озроғини бўлса ҳам, бажаришга эришиш керак! Агар бир неча кун машқлар бажарилмаган бўлса, сўнг 21 та дан кўпроқ машқлар қилиб «етказиб» олиш ярамайди! Тахминан, 10 та дан бошлаб, аста-секин яна 21 тага етказиш керак.

Бешта машқнибажарганданкейинижобийнатижаларни оширишучунмедитациякилиш, дуолар ўқиш, ҳарҳилнафас олишмашқларинибажариш, шунингдек, овозёрдамида чакраларга ижобийтаъсир қилишмумкин. Айниқса, намоз ўқиш, ибодатни бажариш яхши беради, яънинамоз ўқишибодатинибажарилишимедитация, мантралар, овозларёрдамида чакраларнирағбатлантириш ва нафас олишмашқларинибарчасининг ўрнинибосади. Намоз ўқишибодатинибажаришучун, албатта, таҳорат олинади, бунда, албатта, тананинг ҳариккала қутуби ҳўлланади, бу эса эркинэлектронларни танага ўтишиникескин оширади. Ва организмда электронлар мувозанатини тиклайди Эслатиб ўтамиз; биринчидан, 5 та машқни аслида яланг оёқда ва тупроқда (*ерда*) бажаришкерак. Буниэса бизнингшароитда ҳардоим ҳамиложибўлавермайди. Иккинчидан, ҳозиргизамонкишиларининг жуда кўп қисмида шундайжиддиймуаммо бор, бумуаммо –кийимларимиз(*синтетик кийимлар*), айниқса, оёқ кийиминикийиш оқибатида инсонлар организми электроникасида салбий ўзгаришлар ҳосилбўлади, яъниэлектронзарядларимувозанатибузилади. Бу, албатта, саломатликка жиддий салбий таъсир этади. Ҳарқунибирнеча марта таҳорат олишэлектрзарядларинитезда «жой-жойига» кўяди (*оптималлаштиради*). Шунингдек, намоз ўқилганда тананинг ҳарҳил ҳолатида Қуръон оятларидан ўқилади, дуолар қилинади. Аҳамиятберганбўлсангиз, буларнингбарчасичуқурроқ нафас олиб (*тахминан ўпка сизимининг 80%-90% миқдориди*) сўнгбўлиб-бўлиб, яънипоғона-поғона чиқаришбиланбажарилади. Бундайнафас олиш-чиқаришинсон организмичунэнгмаъкулнафас олиштурларидан ҳисобланади. Чунки бундай нафас чиқарилганда, ўпка альвеолаларида қисқа димланиш ҳосил бўлади ва ўша димланишга мос ҳолда қонда карбонат ангидриднинг миқдори қисқа муддатга ошади, бу эса ҳужайраларда биосинтез жараёнларини кучайтиради (*Ахборотучун: ҳиндистонликустоз йоғлар, тахминан, 600 ҳил нафас олишусулибор, буусулларниқўллабдеярлибарча касалликларнидорисиздаволашмумкин, деб ҳисоблашади*).

Ўртача 5-6 минутдан, тахминан, 20 минутгача давомэтадиганушбунафас олишда ана шунча вақтдавомида инсон организмтўқималарида, ҳужайраларида карбонат ангидридмуқимлиги ошади, буэса ҳужайраларда биосинтезжараёнларини 2-3 соатдавомида яхши ўтишини таъминлайди. Демак, кунбўйи 5 марта намоз ўқиб организмдагибиосинтезжараёнларинияхши ҳолатини сутка давомида таъминлашмумкин. Био синтезжараёнларинияхшиланиши организмдаги ҳаётийжараёнларнинг яхши ўтишинитаъминлайди. Аслини олганда 5 та заруриймашқнибажаришдан мақсад ҳам организмда ҳаётийжараёнларниузоқ йилларяхши ҳолатда олибюришдир. Шунингучунтибетликларушбумашқларнибажаришфарз қилинганмашқлар, деб аташади.

Маълумки, намозниҳушува хузу ҳолатида ўқишталаб қилинади, натижада, фикржамланади, инсон онгида эзгу ҳиссиётларкўпаяди, қалбиюмшайди, шукроналик ҳиссикўпаяди. Бундай ҳолатбутуннамоз

Ўқишдавомида (5-10-20 минутлар) ва унданкейиняна бирнеча соатинсонжисмидагимавжуд энгтакомиллашганэнергия-рухийэнергияъни «сочилишидан» сақлабтуради. Рухийэнергияэзгу хислатлар, шукроналикнива покликни «яхшиқўради», уларнирағбатлантиради. Ушбу хислатларнамоз ўқувчинингбошмиясида эндорфин,серотонин, дебномлангангормонишлабчиқарилишнирағбатлантиради. Бугормонэса инсонга хуш кайфият, хотиржамлик, ўзига, келажакка ишонч ҳосил қилади. Ўтаётган ҳарбиркундан хузурланибяхашнитаъминлайди. Натижада, эса умр ўтаверади, саломатликэса яхшидаражада сақланибтураверади. Инсонда бўлишимумкинбўлган (ҳатто озмиқдорда бўлса ҳам) ношукурлик, калбнинг ғуборланиши, эзгухисларниунутиш, рухийэнергияъни «сочилишига» олибкелади. Оқибатда, инсонруҳибезовта бўлади. (Эслатиб ўтамизрухийэнергия, инсонтанасидагидастлабкиэнергия, уинсонтанасидагибарча ҳужайраларнинг бошловчиси, ҳосил қилувчиси, давомэттирувчиси ва назорат қилувчисидир. Ушбуэнергияънинг «сочилиши» инсондагимавжудбарча ишлабтурган ҳужайраларни, функцияларинибузилишига олибкелади. Энгёмониянги ҳужайралар ҳосилбўлишжараёнинибузиши мумкин. Оқибатда, нуқсонли ҳужайралар ҳосилбўлиб қолишимумкин.) Буэса инсон онгига шикастловчитаъсир қилади, фикрларичалкашади. Буларинсонжисмида безовталиқ, хаёлипаришонлик, бепарволик, беписандлик, онгининг ўтмаслашуви, жоҳилликкабибелгиларбиланнамоёнбўлади. Бундай ҳолаттез орада инсонжисмида жиддийсалбий ўзгаришлар ҳосил қилиб, оғир хасталикларга олибкелади. Намоз ўқишинсонни ана шундайжиддий хасталиклардансақлабтуради.

Намозтугаганидансўнг, ҚуръониКаримданузунроқ суралар, таҳлиллар, дуолар ўқилади, пайгамбаримиз с.а.в.га саловатлар ўқилади, элимизга, юртимизга, жамиятимизга ва барча инсонларга эзгутилаклартиланадива бизучунберилаётганбарча неъматларучун Яратгувчимизга чексизшукроналаризҳорэтилади. Булар, шубҳасиз, инсон онгида, жисмонийтанасида ижобий ўзгаришлар ҳосил қилади.

Менга(муаллиф О.Қ.) кўплабкишилар қуйидагимазмунда саволберишади: БизПитерКэлдернинг «Ёшаришсирлари–Тибетламаларинингмингйилликсири» китобини ўқибчиқдик. Қизиқарли, лекинишониниш қийин, нахотки, бажаришунча қийинбўлмаган, бунингустига ҳарқуни атиги яримсоатвақткетадиган 5 та машқ деярлибарча касалликларнитузатса, кексайишжараёнинисекинлатиб, ҳатто ёшартирса. Нахотки, шунчалар осон?

Уларга жавоб қуйидагича мазмунда бўлади: Ишонса бўлади! Лекин ҳаркимбунга ишонинишучун ўзисинабқўришикерак. Синаб кўриш зарурлигини тушунтириш учун инсон организмнинг ишлаш тамойилларини юзакироқ бўлса ҳам тушуниш керак (хеч бўлмаганда ушбу китоб берган маълумотлар даражасида). Шунда сизда 5та зарурий машқни бажаришга истаг пайдо бўлади. Сиз уни сидқи дилдан хуш кайфият билан бажарасиз ва албатта ижобий натижа оласиз.Бу шундай машқки у бажараётган ҳар бир ҳаракатингиз, нафас олиб чиқаришингиз вужудингизни қайси аъзосини , аъзоларини

кўзғотаётганини ва ўша аъзоларда қандай жараёнлар ўтаётганини хис қилишингизни талаб қилади. Тўғри бу анча қийин, лекин арзийди. Чунки сиз жуда узоқ йиллар соғлом яшаб узоқ умр кўришни истаяпсиз. Бу жиддий орзу, демак қиммат туради. «Иккинчикитоб»нинг маъноси дундан келиб чиқиб шундай жавоб бериш мумкин, биринчикитоб оммага эълон қилинганидан кейин, минглаб кишилар бумашқларни бажарганлар ва албатта, яхши натижаларга эришганлар. Орадан эллик йилдан кўпроқ вақт ўтибиккинчикитоб нашрдан чиққандан кейин шуғулланувчилар сонини бутун дунё бўйича жуда кўпайиб кетди. Бушундан ололат берадики, ўзининг соғлигига бефарқ бўлмагани сонлар ушбумашқларга ишонади, ушбумашқларни бажаришуларнинг соғлигини тиклашга ёрдам беради.

Муҳими ишониш. Ишончинсон ақлининг маҳсули, инсон ақли эса иродасини ишга сола олади, ирода кучи билан машқларни бажара олади. Маълум муддат ирода кучи билан машқлар бажарилгандан сўнг, унинг дастлабки натижалари намоен бўла бошлайди. Аввало, кишининг кайфияти яхшиланади. Баъзиларнинг танасида қандайдир хасталиги бор бўлса, дарди аста-секин тузала бошлайди. Баъзиларда эса озгина муддат аҳволи «ёмонлашади», сўнгра тузала бошлайди. Кундан-кунга умумий аҳволини яхшилана бориши киши ишончини мустаҳкамлайди. Машқларни бажаришга бўлган иштиёқи кўпая бошлайди. Шундай қилиб, машқлар ҳар бир киши ҳаётининг бир қисми бўлиб қолади. Худди ҳар куни уйқудан туриш, ювиниш, овқатланиш, ишга бориш ва ҳоказолар сингари. Ижобий натижалар эса, албатта, келади. Бунга миллионлаб мисоллар бор. Улар жисмоний таналарини касалликлардан холи, соғлом ҳолатига қайтариш мумкинлигига ишондилар ва онгли равишда машқларни бажаришга киришдилар. Соғайиш, оқибатда умрни узайтириш мумкин эканлигига ишонч ҳисси билан мунтазам, давомли бажарилган машқлар уларнинг руҳий танаси ҳаётини қувватларини «беморлик» йўналишидан «соғломлик» йўналишига буриб юборди. Натижада, улар соғлом ва узоқ умр кўришини удаладилар ва удаламоқдалар (*Ушбу фикрларни ёзишимиздан мақсад ҳам 5 та зарурий машқлар бажарилганда инсон организмда юз берадиган ижобий ўзгаришларни ҳозирги замон тиб илми нуқтаи назаридан тушунишга ҳаракат қилишидир. Сабаби инсонлар саломатлиги учун ўта зарур бўлган 5 та машқларни бажарган инсонлар организмда рўй берадиган ижобий ўзгаришларни тиббий жихатдан ўрганган адабиётларни учратмадим, ваҳоланки бу машқлар тиббий олимлари томонидан жиддий ўрганишга ва тарғиб қилишга арзийди*).

Этибор берган бўлсангиз, бешта зарурий машқни бажариш инсон вужудининг ботиний (*энергетик*) тизими орқали шифоли таъсир кўрсатади. Ботиний тизим плазма жараёнлари билан «ишлайди». Плазма жараёнларини ҳозирги пайтда жамиятимизда кўп инсонлар тушунади. Демак, улар бошқалардан олдинроқ бешта зарурий машқларга ишонишади, ўрганишади.

БЕШТА ТА ЗАРУРИЙ МАШҚЛАРНИНГ ИНСОН МИЖОЗЛАРИГА ТАЪСИРИ

Аввал инсон мижозлари бобини ўқиб чиқинг.

Инсон организмини ташкил қилувчиларнинг энг майда заррачаларини қарама-қарши қувватларини бир-бирига таъсири ва шунингдек, уларга ташқи муҳитнинг ҳам ўз қувватлари билан таъсир этиши натижасида уларнинг барчасига маъқул (*оптимал*) вазиятни ҳосил бўлиши мижоз, деб юритилган. Бу билан инсон организмдаги ҳаётий жараёнлар ташқи муҳит таъсирига аъло даражада мослашуви, мувозанатлашуви тушунилган. Инсон организмини ташкил қилувчиларнинг энг майда зарралари – ер, сув, ҳаво, олов (*қуёш*) унсурларининг инсон томонидан ўзлаштирилган ва ўз ички муҳитига мослаштирилган энг майда зарраларидир. Ушбу зарраларидан биокимёвий жараёнлар натижасида инсон организмда қон, балғам, сафро ва савдо кўринишидаги тўрт ҳил суюқликлар (*ҳилт*) ҳосил бўлади (*инсон ички муҳитини ташкил қилувчи суюқликлари – ҳаёт эликсири*). Ана шу суюқликларнинг ҳар бири ўз меъёрида бўлганида инсон танаси соғлом ва касалликлардан холи бўлиб яшайди. Ҳар бир кишининг фақат ўзига хос мижози бўлади. Вақт ўтиши ёки ташқи муҳит таъсири натижасида инсон мижози биров ўзгариб туради. **Бироқ организмнинг «мослашув механизмлари» мижозни тез ва жиддий ўзгариб кетишидан сақлаб туради.** Лекин нотўғри овқатланиш, камҳаракатлик, қабзият, нотўғри нафас олиш, мавсумий кийинмаслик, синтетик матолардан тикилган кийимларни кийиш, стресслар, нотўғри фикрлаш, экстремал шароитга тушиб қолиш ва ҳоказолар мижозни ўзгартиради. Мижозни, демак, ҳилтлар (*қон, балғам, сафро, савдо*) ни ўзгариши одамда жиддий касалликларни ривожланишини бошлаб беради. Маълумингизким инсон умрини жиддий қисқартирадиган касалликлар қон, балғам, сафро ва савдо ҳилтларининг ўзгариши оқибатида юз беради. (*Ахборот ўрнида эслатиб ўтамиз: инсон организмини ҳужайра даражасида тозалаш усули билан даволаш қон, балғам, сафро ва савдо ҳилтларини тозалаш орқали мижозни жойига келтиради, саломатлигини тиклайди.*)

5 та зарурий машқлар бажарилганда инсон организмнинг ташқи муҳит билан мослашув механизмларини маромида ишлашини таъминловчи эндокрин тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Шунинг билан қон, балғам, сафро ва савдо ҳилтларини жуда узоқ йиллар ўз маромида ишлашини таъминлайди.

Аввалги бўлимларда айтиб ўтганимиздек, бурун ички қаватида бир-биридан яққол ажралиб турган учта йўлаклар бор. Улар жуда майда попилчалар билан қопланган. Попилчаларда жуда кўплаб миқдорда ташқаридан келаётган аэроионларни қабул қилувчи мосламалар бор. Ушбу мосламалар (*акупунктур нуқталар*) организмдаги барча аъзолар билан нерв тизими орқали боғланган. Юқори йўлакча попилчаларида, асосан, ҳид билиш рецепторлари жойлашган. Ҳаво оқими у ердан ўтаётганда ушбу рецепторлар орқали қабул қилинади. У ерда “ҳид билиш электромагнит майдонлари” ҳосил бўлади. Электромагнит майдон импульслари у ердан ҳид билув пиёзчалари орқали бош мияънинг гипоталамик қисмига боради. Гипоталамус (*бош мияънинг асосида жойлашган*) организмдаги барча нерв тизимлари билан электрон алоқада туради, шунингдек у

махсус гормонлар чиқариб қон орқали организмнинг бош эндокрин беzi – гипофизни бошқаради. Гипофиз эса организмдаги барча эндокрин безларини бошқаради, мувофиқлаштиради. Эндокрин безлари эса организмдаги барча биологик жараёнларни (*ҳаётий жараёнларни*) меъёрида ўтишини бошловчиси, юритувчиси ва бошқарувчисидир. Улар, асосан, умуртқа поғонаси бўйлаб жойлашган(*умуртқаларнинг олд қисмида*).

Инсон организмнинг ташқи муҳит билан «мослашув механизмини» жойлашувига эътибор берамиз.

1. Гипоталамус ва еттинчи асосий ўрама бир текисликда, яъни пешонанинг ўрта ва юқори қисмлари орасидан ўтган чизик текислигида (*кесмасида*) – **бош мия асосининг юқори қисмида** жойлашган. **Еттинчи ўрамадан қувват олади.**

2. Гипофиз ва олтинчи асосий ўрама – қошлар орасидаги чизик ва буруннинг юқори қисми чегараларидан ўтган чизик(*олтинчи сезги*) текислигида (*кесмасида*)– **бош мия асосининг қуйи қисмида** жойлашган. **Олтинчи ўрамадан қувват олади.**

3. Қалқонсимон без ва пара қалқонсимонбеzi (*организмнингўсиши, ривожланишида, иммунитет ҳосил бўлишида, моддалар алмашинувида, хусусан, минераллар алмашинувида асосий рол ўйнайди. Шунингдек,ҳилтларни ҳосил бўлишида, мувозанатида қатнашади*).**Томоқ соҳасида жойлашган.** Шу жойда жойлашган бешинчи ўрамадан қувват олади.

4. Тимус (айрисимон без) ва тўртинчи ўрама (*нафас олиши, юрак фаолияти, ҳужайралар нафас олишини таъминлайди, шунингдек руҳий энергияъни муқимлаштиришида ҳилтлар ҳосил бўлишида, ҳилтлар мувозанатида иштирок этади*). **Трахеяънинг бош бронхларга бўлинган жойида** – **икки палла ўпканинг ўртасида, кўкрак қафасида жойлашган.** Тўртинчи ўрамадан қувват олади.

5. Буйрак усти безлари, ошқозон ости беzi ва учинчи ўрама. **Киндик текислигида (кесмасида) жойлашаган.** (*Организмда сув балансини таъмин этади, моддалар алмашинувида иштирок этади. Организмни тозалашда, ҳилтлар мувозанатини сақлашда ва иммунитетни ҳосил бўлишида иштирок этади. Ҳазм тизимидаги барча жараёнларда асосий рол ўйнайди. Шунингдек, қондаги ва мушаклардаги қанд меъёрини таъминлайди*). **Учинчи ўрамадан қувват олади.**

6. Репродуктив безлар ва иккинчи ўрама (*репродуктив жараёнлар, жисмоний тана тузилишини эркалар ва аёлларга хослиги жараёнлари, шунингдек уларнинг ҳарактерларини ўзига хослигини таъминлайди. Ҳилтлар ҳосил бўлишида қатнашади*). **Қов соҳасида жойлашган.** **Иккинчи ўрамадан қувват олади.**

7. Инсон илдизи ва биринчи ўрама (*жисмоний танани барча қисмларини иссиқлик билан таъминлайди. Иммунитет ҳосил бўлишида қатнашади. Шунингдек,ҳилтларнинг ҳосил бўлишида қатнашади ва улар орасидаги мувозанатни таъминлайди*). **Ўтиргичда жойлашган.** **Биринчи ўрама ва оёқларда жойлашган минглаб иккинчи даражали чакралардан қувват олади.**Алоҳида такидлаш керак ушбу машқлар инсоннинг мушакдорлигини

кескин оширишни назарда тутмайди. У инсоннинг ботиний ва зохирий таналарини мутганосиблиги, уйғунлиги яъни рухий ва жисмоний таналар гормониясини таъминлашни назарда туттади. Шунинг билан мустаҳкам соғлиқга эришилади. Аҳамият берган бўлсангиз ушбу машқлар бажарилганда барча ички аъзолар ҳаракати, уларда энергия айланиши яхшиланади. Демак инсон мижози яхши ҳолатда бўлади бу эса яхши саломатликни таъминлайди.

БЕШТА ЗАРУРИЙ МАШҚЛАРНИНГ ИНСОН УМУРТҚА ПОҒОНАСИГА ТАЪСИРИ

Дастлаб таянч – ҳаракат аъзоларининг саломатликдаги роли бобига қаранг. Инсонлар умуртқа поғонаси 32 алоҳида умуртқа суякларидан, уларнинг махсус «ёстикчалар» (*дисклар*) орқали ўзаро бирлашувидан ҳосил бўлган. Ушбу бирлашув, кўпдан-кўп махсус боғламлар иштирокида ҳосил бўлган. Ушбу боғламлар нисбатан дағал толали кўшма толалардан иборат бўлиб, ниҳоятда эластик хусусияти билан аҳамиятлидир.

Умуртқалараро ёстикчалар-чекалари дағал толали ўта пишиқ толалардан иборат бўлиб толалари горизонтал-айланасимон йўналишида, толалар қатори ёстикчани маркази томон борган сари майинроқ бўла бошлайди. Шунингдек, ҳар бир умуртқа суяги танасини устки қавати (*ҳам ички, ҳам ташқи сирти*) ўта қаттиқ ва мустаҳкам суяк пластинкаларидан иборат бўлиб, улар ичкарига борган сари юмшоқлашиб боради. Умуртқалар ўзаро ёстикчалар орқали бирлашганида суякларнинг нисбатан қаттиқ қисми ёстикчанинг нисбатан қаттиқ қисмига, нисбатан юмшоқ қисми эса ёстикчанинг нисбатан юмшоқ қисмига бирлашади. Ёстикчаларнинг марказий қисми юмшоқ «ҳамирсимон» тузилмадан иборат бўлиб, шишишга мойил (*кўпишига*). Ёстикчаларнинг ушбу қисмига умуртқаларнинг нисбатан юмшоқроқ ўрта қисми бирлашади (*умуртқалар кўплаб миқдордаги юмшоқ, ўрта ва дағал толали боғламлар, мушаклар ва уларнинг пайлари билан жуда мустаҳкам боғланган*). Умуртқаларнинг юқоридагидек тартибда бўлиши уни жуда мустаҳкам ва айни пайтда жуда ҳаракатчан бўла олишини таъминлайди. Умуртқаларнинг ўзаро бирлашуви натижасида умуртқа поғонаси ичида каттагина най-канал ҳосил бўлади. Каналда орқа мия жойлашган. У бош мияънинг давоми бўлиб то 1-2-думғаза соҳасигача боради. Умуртқалар ён ўсимталарининг ўзаро бирлашуви натижасида ҳар бир умуртқанинг ён томонида тешикчалар ҳосил бўлган. Улардан барча ички аъзоларга, барча ҳужайраларгача етиб борган ва у ердан қайтиб орқа мияга келган нерв толалари ўтади.

Вақтлар ўтиши билан ушбу тузилмаларнинг структураси ўзгаради, кўшма толалар эластиклиги камаяди, умуртқалар «чўқади». Натижада, инсон бош мияси ва танасидаги барча ҳужайралар, аъзолар орасидаги электрон алоқада муаммолар пайдо бўлади. Бу эса нафақат умуртқа поғонасида, балки ички аъзоларда ҳам жиддий касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Одатда, бундай «ички» касалликларни даволаш қутилгандай натижа бермайди. Чунки, шифокорларнинг барча ҳаракатлари айнан касалланган аъзоларга қаратилган. Ваҳоланки, касалликнинг асосий сабаби умуртқа поғонасидаги структура ўзгаришларида.

Ҳозирги пайтда бутун дунёда, жумладан, мамлакатимиздаги жуда кўп кишиларнинг умуртқа поғонасида муаммолар борлиги уларни бешта зарурий машқларни бажаришни зудлик билан бошлаларини тақозо этади. Ушбу машқларни бажариш ва организмни хужайра даражасида тозалаш, шунингдек, кунда камида беш марта намоз ўқиш, медитацияларни бажариш умуртқа поғонасини озуқаланишини узоқ йиллар маромида ўтишини таъминлаб, эластиклигини сақлаб туради. Натижада, уларни яқин келажакда юз бериши эҳтимоли бўлган жиддий муаммолардан сақлаб қолади. Чунки умуртқалардаги ўзгаришлар бош мия ва барча ички аъзолар орасидаги алоқани ўзгартириб қўйиши (*бош миядан ички аъзоларга импульслар ўтишини камайиши*) сабабли хужайралар яхши идора қилинмайди. Оқибатда, хужайраларда аждодлардан ўтиб келадиган соғлом хужайра ҳосил бўлиши «программаси» бузилади. Но-соғлом хужайралар ҳосил бўлиши мумкин. Натижада, тузатиш кийин бўлган касалликлар пайдо бўлади.

Этибор берган бўлсангиз, бешта зарурий машқ бажарилганда, барча 32 та умуртқа поғоналари «иштирок» этади. Бу эса уларни вертикал, горизонтал ўқи бўйлаб айлана йўналишида, олдинга ва орқага йўналишда, шунингдек, пружинасимон йўналишдаги ҳаракатларини рағбатлантиради. Умуртқа поғоналарини бир-бирига боғлаб турувчи эластик толаларни яхши озиқланишига ва кислород билан таъминланишига ёрдам беради. Натижада, эластик толалар ва ёстикчаларни жуда узоқ вақт, ҳатто бир неча юз йил эластик ҳолатини сақлаб қолишга эришилади. Одатда, ёшларда бош миядан орқа мия орқали инсон ички аъзоларига 1секундда ўртача 50 та импульс ўтади. Ёш ўтган сайин уларнинг сони камаяди. **Сабаби, умуртқа поғоналари ўсиш даврида қон билан қон томирлари орқали таъминланади, 30 ёшлардан сўнг эса атрофдаги тўқималардан сизиб ўтган озуқалар билан озиқланади. Бундай озиқланиш умуртқа поғонаси учун етарли бўлмаслиги мумкин. Шунинг учун, тахминан, 35-36 ёшлардан бошлаб деярли барча инсонларда умуртқа поғонасини ташкил қилувчиларда дистрофик-дегенератив ўзгаришлар рўй беради ва ёш ўтган сари ушбу ўзгаришлар кўпаяверади. Ушбу ўзгаришлар охир-оқибат ички аъзоларнинг ҳам аввал функцияларини, сўнгроқ структураларини ўзгаришига олиб келади. Бу эса касалликларнинг бошланиши ҳисобланади.** Умуртқа поғонасидаги дистрофик, дегенератив ва деструктив ўзгаришлар, айниқса, организмнинг эндокрин тизимида, хусусан, эндокрин безларига ва улар билан боғлиқ нерв тизимида яққол салбий таъсир кўрсатади. Уларнинг функциялари сусаяди, баъзиларида деструктив ўзгаришлар юз беради. Оқибатда, бутун организмдаги ҳаётий жараёнлар меъёрида ўтиши учун масъул бўлган ушбу тизимнинг ўзи «ёрдамга» муҳтож бўлиб қолади, яъни инсонларда қариш жараёни бошланади. (*барчасига сабаб болаликдан нотўғри овқатланиш, нотўғри сув ичиш ва кам ҳаракатлик*). Айнан ўша пайтдан бошлаб берилган «ёрдам», яъни бешта зарурий машқларни ва медитацияларни бажариш умуртқа поғоналарининг ҳаракатлилигини сақлаб қолади. **Умуртқа поғоналарининг эластиклиги инсон ички аъзолари соғломлигининг гарови ҳисобланади.** (*Кўшимча равишда Питер Кэлдернинг “Ёшариш сирлари” 1-2 китоблар (З.Искандаров,*

Г.Муҳаммадҷон таржимасига қаранг). Аввалги бобларда баён этганларимиздан кўриниб турибдики, 5та зарурий машқларни бажарганимизда организмдаги барча аъзолар: қўл, оёқ бармоқларидан, бўғинларидан бошлаб барча катта-кичик бўғинлар , мушаклар, пайлар, барча қон томирлари, нерв тизимлари ва тугунлар , лимфа томирлари ва тугунлари, барча инсон аъзолари (*шунингдек, ички аъзоларни ташкил қилувчи тўқималар*) организм ички аъзоларидан бош миягача иштирок этади. Машқ бажариш натижасида кўрсатилган барча аъзолар кўзғалади, бир-бирига нисбатан ҳаракатланади. Натижада уларда энергия айланиши яхшиланади, моддалар алмашинуви жадаллашади. Буларнинг барчаси ҳаракат ва маъқул даражада нафас олиниши натижасида умуртқа поғонаси бўйлаб жойлашган вегетатив нерв тизими тугунлари ва улар билан чамбарчас боғланган эндокрин тизими безларини фаоллашуви билан боғлиқ. Мухими, бундай фаоллик бутун организмни кун давомида яхши маромда ишлаши ва албатта иммунитетни мунтазам яхши ҳолатда бўлишини таъминлайди.

Қисқача ҳулоса қиладиган бўлсак Тибет ламаларининг ушбу машқлари ҳозирги пайтгача оммага ошкор қилинган, яхши саломатлик ва узок умр кўриш имкониятини бера оладиган бошқа шарқона машқлардан анча устунлиги бор. Бажарилиши осон, кўп вақт талаб этмаган ҳолда ижобий самараси яққол юқори бўлган ушбу машқлар, жисмоний ҳаракат билан боғлиқ бўлган барча машқ турлари, нафас олиш машқлари, шунингдек иога машқлари бериши мумкин бўлган ижобий натижаларни бера олади. Бундай ижобий натижаларнинг сабаби ушбу машқларнинг ижодкорлари инсон организмнинг ички ва ташқи тузилишини, уларнинг топографик жойлашуви, улар орасидаги энергия алмашинуви йўллари аниқ тасаввур қилганлар. Мухими улар инсон жисмоний танасини (*яъни зохирий инсонни*) унинг ботиний танаси (*энергия танаси*) бошқаради. Шунинг учун инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатиш учун маъқул йўл унинг энергетик танасига таъсир этиш(*ботиний танасига*) деб ҳисоблаганлар. Ва жисмоний ҳаракатлар ёрдамида нафас олиш – чиқаришни маълум даражада бошқариб организмда энергия айланиши яъни инсон ботиний танаси функцияларини мукаммаллаштириб инсондаги ҳаётий жараёнларнинг маъқул даражада ўтишини уйғунлигини таъминлаш билан мустаҳкам соғлиқ ва узок умр кўриш мумкин эканлигини исботлаганлар. Ҳозирги пайтда бутун дунёда ушбу машқлар “руҳ ва тана уйғунлиги” ни таъминловчи шарқона машқлар деб аталади. (*Такрор эслатиб ўтамиз ушбу машқларни бажариб ижобий натижага эришиши учун албатта ҳар ким ўз жисмоний танасини ҳужайра даражасида тозалаши керак чунки чиқиндилар билан тўлишган энергия каналларидан энергия айланиши етарли даражада бўла олмайди. Демак машқлар натижаси қоникарли бўлмайди*)

СОҒЛОМ ВА УЗОҚ ЯШАШНИНГ БАЪЗИ СИРЛАРИ БИЛАН ТАНИШАМИЗ

Инсоннинг ҳаётий қуввати ҳақида

Инсон ҳаётий қуввати - уруғ хужайра ва тухум хужайра ҳаётий қувватларининг қўшилиши натижасида янгидан ҳосил бўлиб, у ана шу икки хужайрадан ҳосил бўлган ягона «Асос» хужайрадан сон- саноксиз хужайраларни, улардан янги инсон учун зарур бўлган барча хужайралар, тизимларни ҳосил бўлишини бошқаради. Ушбу жараён янги инсон то балоғат ёшига етгунича давом этади. Сўнг бутун умри давомида инсон организмидаги барча ҳаётий жараёнларни муқим ва бардавом бўлишини таъминлайди. «Инсон ҳаётий қуввати» сўзининг маъносини яхшироқ тасаввур қилиш учун инсон жисмини «ташқил қилувчиларни» эслаб оламиз: улар, инсон инсон зохирий танаси (*яъни жисмоний танаси, унда ҳар ҳил физиологик жараёнлар содир бўлади*). Инсон жисмоний (*зохирий*) танаси ва у ерда бўлаётган турли туман физиологик жараёнлар замирида турли даражадаги ва турдаги энергиялар майдони- (*инсоннинг ботиний танаси*) мавжуд. Энергия майдонлари инсон жисмининг квант даражасини ҳосил қилади. **Инсон жисмининг квант даражаси яна ҳам нозикроқ ахборот-қувват энергияларидан ҳосил қилинади ва улардан «озикланади».** Ана шу ахборот - қувват майдонлари инсон ҳаётий қуввати дейилади. **Инсонни унинг ҳаётий қуввати ва ушбу қувват ҳосил қилган квант даражаси ҳосил қилади. Инсонда ҳаётий қувват ва унинг ҳосиласи квант даражасидан кейинги ҳосилалар: турли энергия майдонлари, физиологик жараёнлар, хужайралар, тўқималар ва ҳоказо бутун жисмоний танаси ҳосил бўлади.** Инсон ҳаёти давомида жисмоний танани ташқил қилувчиларнинг барчаси: барча турдаги энергиялар, физиологик жараёнлар, тўқималар, аъзолар ўзгариши мумкин, фақат ҳаётий қувват ва унинг квант даражаси (*моделли шаклида*) ўзгармайди.

Ҳаётий қувват ва унинг квант даражаси жисмоний тананинг барча хужайралари, аъзоларини, тизимларини тиклай олади. Ҳаётий қувватнинг ўзи эса хронлар майдонидан иборат. Хронлар майдони-ёруғлик тезлигидан 150-170 марта тезроқ ҳаракатланадиган хрон зарраларидан иборат. Улар ўзида бепоён оламлар, жумладан, қуёш тизимининг (*бизнинг оламимиз*) ташқил қилувчиларида содир этилаётган юқори (*олий даражада тартибланган*) энергетик жараёнлардан ҳосил бўлади (*шулар қатори ердаги барча жараёнлар ҳам*). Инсон организми ана шу сон-саноксиз частотали хрон зарраларидан фақат ўзининг аъзоларига мос частотадаги-ларнигина нафас орқали, териси орқали, озуқа маҳсулотлари орқали олади. Инсон аъзолари, хужайралари ва ҳоказолари ушбу зарралардан фақат ўзларига хос хронал майдон ҳосил қиладилар. Ана шу хронал майдонлар инсоннинг барча хужайралари, аъзолари ва бутун жисмоний танасини ҳосил қиладилар. Жисмоний тананинг ҳосил бўлиши бешта босқичдан иборат (*Ушбу мавзу китобнинг тегишли бобларида етарлича баён этилган*). **Инсон саломатлигини таъминлашда хрон зарралари биринчи ўринда туради.** Агар инсон организми ўзи учун хос бўлган зарядлар билан меъёрида таъминланиб турилса, у жуда узоқ муддат яшаб тура олади. Акс ҳолда инсон умри қисқаради. Масалан, нотўғри овқатланиш натижасида инсон организмида моддалар алмашинув жараёнларида кераксиз, чиқиндилар тўпланиб қолади. **Сабаби, барча озуқа маҳсулотлари фақат ўзларига хос хронал майдонга эга, уларни инсон**

табий ҳолда қабул қилса, (мевалар, кўкатлар, полиз маҳсулотлари ва ҳоказо) улар осонгина инсон хронал энергиясига айланади ва ўзлаштирилади. Агар пишириб (пиширилганда хронал зарядлари ўзгаради) истеъмол қилинса, инсон жисми уларни ўз хронал майдонига мослаб олиш учун анчагина энергиясини сарф қилади.

Агар инсон истеъмол қилаётган озуқа қийин ҳазм бўладиган маҳсулотлардан иборат бўлса, уни ўзлаштириш учун жуда кўп миқдорда ўз энергиясидан сарф қилишга мажбур бўлади. Бунинг устига озуқа маҳсулотлари полуфабрикат кўринишида бўлса, уни ҳазм қилиш учун яна ҳам кўп энергиясини сарф қилиш керак. Бунда ҳам жуда кўп чиқиндилар ҳосил бўлади ва ҳоказо. Инсон ташқи муҳитдан оладиган энергия ҳисобига организмдаги барча ҳаётий жараёнларни «юргизиши» керак. Лекин нотўғри овқатланиш сабабли ўша ноёб энергияни анча қисми сарф бўлиб кетяпти. Бунинг устига нотўғри овқатланиш кўплаб чиқиндиларни ҳосил қилиб турибди, уларни чиқариб юбориш учун ҳам энергия беҳуда сарф бўлмоқда. Аслида беҳуда йўқотилаётган ушбу энергиялар организмнинг ишлаши натижасида ҳосил бўладиган чиқиндилар ва ўз муддатини ўтаб бўлган ҳужайралардан организмни тозалаш учун сарф этилиши керак эди. **Шундай қилиб ҳозирги замон одамлари, тахминан, 50-60 ёшдан бошлаб чиқиндилар билан тўлишиб, заифлашиб, касалликларга берилувчан бўлиб қолмоқдалар. Сабаби, инсон жисми энергия даражалари барча ҳужайралар, тўқималар, аъзолар, тизимлари беғубор, чиқиндиларсиз ҳолатидагина яхши ишлайдилар ва организмдаги барча ҳаётий жараёнлар ўз маромида ўтади.** Натижада, инсон яхши ўсади ривожланади (*ўртача 28 ёшгача*) сўнг навқиронлик даврига ўтади. Навқиронлик даври жуда узоқ йиллар давом этади (*Солиштириш учун: ҳозирги даврда кишилар навқиронлик даври ўртача 30 йилни ташкил қилмоқда, тибетлик ламаларники эса 50-60 йилни, Японияликларники эса 35-40 йилни ташкил қилмоқда*). Бунинг сабаби оддий, биз, ҳозирги давр кишилари, ўзимиз табиатнинг зарчаси эканлигимизни билмаймиз, билганларимиз беписанд, бепарвомиз, тамаддунимиз туфайли яратилаётган барча қулайликлардан ўта нотўғри фойдаланамиз, табиатнинг қонунларини билмаймиз, уни бузамиз, буларнинг барчасини гўё ўзимизнинг фаровон ҳаёт кечиримиз учун қиламиз. Тамаддунимизни ҳозирги даражаси илму фаннинг юксак даражага эришишини таъминлади. Илму фаннинг деярли барча ютуқлари фақат инсон роҳати, фароғати учун хизмат қилмоқда. Натижада, инсонлар борган сари табиатдан йироқлашмоқдалар, аксарият инсонлар ўта камҳаракат ҳаёт кечирмоқдалар.

Юқоридаги гаплар, асосан, ўрта ва ундан катта ёшдагилар ҳақида. Ҳозирги ёшларнинг (*мамлакатимиз ёшлари*) ушбу масаладаги аҳволи анча яхши, уларга яратилган шароитлар уларнинг организмни чиқиндилар босиб қолишига йўл қўймайди. Чунки ҳозирги ёшларда жуда яхши жисмоний маданият шаклланмоқда. Ёшлар соғлом турмуш тарзини ҳам яхши ўзлаштирамоқдалар. **Энди улар соғлом овқатланишда хатога йўл қўймасалар бўлгани,** шунда уларга узоқ йиллар соғлом, мазмунли ҳаёт кечиримизга ҳозирдан замин яратилмоқда деб ишонса бўлади.

Тибет ламаларининг овқатланишига эътибор қаратамиз.

Улар жуда оддий овқатланишади. Бу жуда муҳим! Бундай тарзда овқатланганда «Ҳаётӣй энергия» бехуда сарфланмайди(овқатланиши бобига шунингдек, кейинги бобга қаранг)Модомики гап инсон ички энергиясини тежаш ўта муҳим эканлиги тўғрисида кетар экан, инсонларнинг яшаш уйлари, ўқиш, ишлаш жойлари етарли даражада баҳаво, илиқ, намлиги ва қуруқлиги меъёрида бўлиши жуда муҳим эканлигини эслатиб ўтамиз. **Зах, совуқ, елвизакли хоналар инсон ички энергиясини бехуда исроф қилиб, умрини қисқартиради**(яъни бундай уйларда яшаганда инсон организми ўзида иссиқлик балансини ушлаб туриши учун автоматик тарзда ҳаётӣй энергиясини кўплаб сарфлаб юборишига мажбур бўлади. Агар шундай қилинмаса умуморганизмдаги барча ҳаётӣй жараёнлар сустлашиб аста секин организм шидан чиқа бошлайди).

Йилнинг совуқ фаслларида яшаш уйлари, ясли-боғчалар, мактаблар, шунингдек, ишлаш жойларининг поли остидан иситилса, айниқса яшаш жойлари, ясли-боғчаларда иссиқлик ёғоч тахта ва унинг устига тўшалган жун ёки пахта ипидан тўқилган тўшама орқали ўтганда хонада инсон организми учун энг маъқул иқлим ҳосил бўлади. Ва бу билан инсон учун энг зарур ноёб ҳаётӣй энергиянинг бехуда йўқолишига йўл қўйилмайди. Бу ҳам соғлом турмуш тарзининг энг асосий жихатларидан ҳисобланади.

УЗОҚ УМР КЎРГАНЛАРНИНГ ТУРМУШ ТАРЗИ ҲАҚИДА

Узоқ умр кўришга эришишнинг энг самарали усули-чинакамига узоқ ва бахтли ҳаёт кечирган одамларнинг ҳаёт йўлини ўрганиш ва унга амал қилишдир.

Илоҳий китобларнинг бирида Мафуссаил исмли инсон сал кам минг йил умр кўргани ҳақида ёзилган экан. У кишининг мевалар(асосан ўрик) қоқилар, сабзавотлар, ёввойи асал, ўсимлик сувлари истеъмол қилганлиги ҳақида ҳам адабиётларда ёзилган. У кишининг шахсий фаолиятлари ҳақида адабиётларда ахборот учратмадик. Лекин у киши, асосан, ибодат билан, чорвачилик, деҳқончилик ёки савдогарлик билан шуғулланганликлари ҳақиқатга яқин.

Мафуссаил бобонинг турмуш тарзини ҳозирги замон илм-фанлари нуқтаи назаридан тушунишга ҳаракат қиламиз. Шунинг билан бирга ҳар биримиз ўзимизнинг турмуш тарзимизга ҳам эътибор қилиб, улар орасидаги тафовутни таҳлил қилишга ва тегишли хулосалар чиқаришга уриниб кўрамиз, шунингдек, баъзи бир фикр, мулоҳазаларни таклиф этамиз.

Барча инсонлар қатори Мафуссаил бобо ҳам хазрати Инсон – Одам алайҳиссалом зоти олийлари ва Момо Ҳаво зоти олияларининг авлодларидандир. Манбаларда ёзилишича, хазрати Инсон Одам алайҳиссалом зоти олийлари ва Момо Ҳаво зоти олиялари минг йилдан ортиқроқ умр кўрган инсонлар экан. Демак, уларнинг сиҳат-саломатликлари аъло даражада бўлганлиги аниқ. Бу эса уларнинг авлодлари-барча инсонлар нисбатан узоқ умр кўришлари мумкин эканлигидан далолат. Ҳозирги замон билимларининг таъкидлашича, уруғ хужайра ва тухум хужайралари генетик кодида(яъни хужайра хотирасида) ҳар бир инсон ҳақида тўлиқ маълумот бор(жумладан,

аждодларимиз-нинг жуда мустаҳкам ва мукаммал саломатликка эга бўлиб, узоқ умр кўрганликлари ҳақида ҳам). Уруғ ва тухум хужайралар кўшилиб, «янги инсон»нинг дастлабки хужайраси ҳосил бўлганда юқоридаги «ахборотлар» ўша хужайрага ўтади. Янги инсон ана шу ахборотлар асосида ривожланади. Ҳосил бўлаётган янги хужайрага (*Яъни ҳосил бўлаётган янги инсонга*) аждодларнинг хислатлари, жумладан, уларнинг аъло даражадаги соғликлари ҳақидаги ахборотлар, барча мукаммалликлари билан бирга ўтиши учун уруғ ва тухум хужайрада ўша ахборотлар кучли, тоза ва ғуборсиз бўлиши лозим. Шундагина янги инсон аввал бошидан аъло даражадаги соғлик билан ривожланишни бошлайди. Агар уруғ ёки тухум хужайрада ғубор(*инграмма*)бўлса, аждодларидан келаётган ахборотлар «хиралашади» (*Чунки «ахборотлар» ўта нозик электромагнит тўлқин тебранишлар квантларидир*). Оқибатда, «ахборот»нинг мукаммаллиги йўқолади, ҳатто ўзгариб қолиши ҳам мумкин. Бу эса янги инсоннинг ривожланиши дастлабки пайтиданоқ саломатлиги, шунингдек, бошқа хислатларида ҳам муаммолар пайдо бўлишига олиб келади. Мафуссаил бобонинг 1000 йил яшаганлиги унинг ота-онасида юқоридаги муаммонинг бўлмаганлигини тасдиқлайди. Ҳозирги замон кишиларининг анчасида бундай муаммо маълум даражада бор. **Бунинг асосий сабаби тиббий саводхонлигимизнинг етишмаслигига бориб тақалади (*Ахборот тарзида эслатиб ўтамиз, организмни хужайра даражасида тозалаб ушбу муаммони маълум даражада ижобий ҳал қилиш мумкин*)**. Янги инсоннинг она қорнида ривожланиши даврида, аввало, онанинг соғлиги, оила муҳити, ташқи муҳит, шунингдек, турмуш тарзи, жумладан, тўғри овқатланиши муҳим аҳамиятга эга. Мафуссаил бобонинг онасида бу масалада ҳам муаммолар бўлмагандир, лекин ҳозирги замон оналарида бундай муаммолар бор. Бунинг асосий сабаби барчамизнинг бепарволигимиз, беписандлигимиз ва лоқайдлигимиздир. **Юртимиздаги барча оилаларида соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечирини уйдлашнинг иложи бор. Тиббий саводсизликни тугатиш учун эса инсон ўзлигини англаши керак,холос. Соғлом фарзанд шунга арзийди!**

Гўдак Мафуссаил онаси қорнидалиги даврида аъло даражада ривожланган, ҳеч нарсага муҳтожлик сезмаган ва соғлом туғилган деб тасаввур қилиш мумкин. Онаси соғлигини мукаммаллиги шуни уйдлаган (*Минг йил яшаганлиги бунинг исботидир*). Ҳозирги замон оналарининг бир қисмининг саломатликлари етарли даражада эмаслиги туфайли, агар улар ҳомиладор бўлсалар, ҳомиланинг мукаммал ўсиб ривожланиши учун етарли шароит яратиб бера олмайдилар. Ҳомиланинг ривожланишида муаммолар бўлади. Нимжон фарзанд туғилиши мумкин. Туғилган нимжон фарзанднинг кейинги ривожланишида ҳам яна муаммолар бўлади. Бундай муаммоларнинг олдини олиш учун мамлакатимизда янги оила қурувчиларнинг никоҳ олди тиббий кўрикдан ўтишлари шарт эканлиги қонун билан мустаҳкамланган. Ушбу қонун мамлакатимиз ёшларининг саломатлиги, айниқса, келгуси авлод саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади. Гап энди кишиларнинг ушбу масалага онгли муносабатда бўлишига боғлиқ. Агар жамият ушбу ўта муҳим масалага онгли муносабатда бўлиб, тегишли хулосалар чиқариб, турмуш тарзини соғломлаштира, якин келажакда

юртимизда соғлом болалар, соғлом эркаклар, соғлом аёллар сони тобора кўпаяди. Шунда юқоридаги муаммолар ўз-ўзидан барҳам топа бошлайди. Туғилаётган болалар етарли даражада соғлом туғиладилар. Уларнинг ўсиб-ривожланиб, вояга етишида ҳам муаммолар камроқ бўлади. Мамлакатимизда шаклланиб улгурган жисмоний тарбиянинг уч боскичли тизими янги авлод жисмоний маданиятини шаклланишида муҳим рол ўйнамоқда. Мафуссаил бобонинг ўта соғлом бўлиб, узоқ йиллар яшашига яна бир сабаб унинг жуда оддий (*муҳими табиий*) овқатланиши эди. У юқорида айтганимиздек, мевалар, қоқилар, ўсимликлар, сабзавотлар, табиий асал, ўсимлик сувлари билан тирикчилик ўтказган. Барчаси табиий. Уларнинг барчаси инсон организмга тушганида ўз ферментлари билан ҳазм бўлади. Организм уларни ҳазм қилиш учун ўз ҳаётий энергиясидан мутлақо сарф этмайди. Фақат сабзавотларни бир қисмини пишириб истеъмол қилган бўлиши мумкин. Бунга оз миқдорда ҳаётий энергия сарф бўлади. Унинг организми бутун ҳаёти давомида ўз ҳаётий энергиясини деярли йўқотмаган, деб ҳисоблаш мумкин.

Мафуссаил бобо ҳаёти давомийлигини минг йилга етказганлигини тушуниш мумкин. Ҳар бир инсон ҳужайраси генетик кодида ҳазрати Одам Ато ва Момо Ҳаводан ўтиб келаётган минг йилгача яшаш мумкинлиги тўғрисидаги ахборот бор. Мафуссаил бобо ўзининг табиий турмуш тарзи билан ана шу ахборотдан тўлиқ фойдалана билди. **Биз ҳозирги замон одамлари, фақатгина нотўғри овқатланишнинг ўзи билангина (*нотўғри турмуш тарзини бошқа қирраларини ҳисобга олмаганимизда ҳам*), ўзимизнинг ноёб ҳаётий энергиямизни беҳуда сарфлаб ўз умримизни кескин қисқартирмоқдамиз.** Ҳозирги замон одамларида ҳам юқоридаги «ахборот»лар бор, лекин биз улардан фойдалана олмаяпмиз, чунки биз табиатдан жуда узоқлашиб кетганмиз. Нотўғри овқатланишимиз оқибатида ҳужайраларимиз керак бўлмаган ахборотлар билан тўлиб, биз учун энг зарур ахборотларни «кўмиб» кетган. Турмуш тарзини табиийликка яқинлаштириб, ҳужайраларимизни тозалаб, ундан сўнггина соғлом, узоқ яшаш ҳақидаги «ахборот»дан фойдаланишга эришишимиз мумкин. Мамлакатимиз ёшлари ушбу «соғломлаштирувчи йўл»дан юришни бошладилар. Ўрта ва ундан катта ёшдаги инсонлар учун эса бу мақсадга эришишнинг таъсирли усули – бу организмни ҳужайра даражасида тозалаш, аста-секин, иложи борича, соғломроқ овқатланишга кўникма ҳосил қилиш, табиатга яқинроқ яшашга ҳаракат қилиши керак (*Бу дегани ҳамма ўрмонга, даладашларга чиқиб кетиши керак дегани эмас. Балки, барча кишилар ўз яшаш жойларига, уйларига, ошхоналарига табиатни–табиийликни олиб келишлари лозим дегани*). Бунга қилиш ҳаммининг қўлидан келади. Шунда тибетликларнинг бешта зарурий машқларини бажариш ҳақиқатдан ҳам ижобий натижа беради. Ҳар ҳолда ҳозирги, ўрта ва кекса ёшдагилар ҳам 100-130 йил соғлом, мазмунли умр кўришни уддалай оладилар! Бу мумкин бўлган нарса, сабаби соғлом, узоқ яшаш ҳар бир инсон ҳужайра хотирасида бор, фақат уни чиқиндилар босиб қолган холос, чиқиндини эса «ювиб» юбориш мумкин (*Ушбу ўринда организмни ҳужайра даражасида тозалаш ўта муҳим эканлигини яна бир бор алоҳида таъкидлаб ўтиши керак. Шунинг билан организмдаги барча ҳужайралар*

қатори уруғ ҳужайралари ва тухум ҳужайралари ҳам тозаланади. Бу эса соғлом авлод туғилишини кафолатлайди).

Табиатга яна қайтишдан кўра ундан чиқиб кетмаслик осонроқ ва фойдалироқ. Масалан, инсон боласи онаси қорнидалиги пайтиданоқ тўлалигича табиат ичида бўлади. Она организми ўсаётган бола организмни барча талабларини табиий неъматлар билан тўла қондириб туради. Бунинг учун она кўп вақтини очик ҳавода ўтказиши, иложи борича табиий, муҳими тўлақонли овқатланиши, (*ушбу китобнинг овқатланиш ва саломатлик бобида тавсия этилганидек*), шунингдек, жисмоний ҳаракати етарли бўлиши керак. Ушбулар бола туғилганидан кейин ҳам давом этиши зарур. Фақат энди бола билан бирга давом этади. Бола фақат она сути билан боқилиши шарт! Бола олти, етти ойлик бўлганидан сўнг унинг ҳазм тизимида ташқи муҳит озуқаларидан оз-оздан қабул қилиш имконияти пайдо бўлади, яъни бу пайтга келиб ҳазм тизимида оддий озуқаларни ҳазм қиладиган ферментлар ҳосил бўла бошлайди. Шунинг учун ушбу даврда болага 2-3 томчи янги узилган ширин олма ширасикайнатиб совитилган ярим чой қошиқ илиқ сувга аралаштириб ичиришни бошлаш керак(*она оғзи билан ёки томизгич билан беради*). Олма сувини бола эмгандан 1,5-2 соатдан кейин бериш ва тахминан, 30 минут эмизмаслик керак. Ушбу муолажа бир неча кун давом этади. Сўнг ушбу муолажа кунда икки марта, сўнг уч марта қайтарилади. Томчилар сони ҳам кўпайтирилади. Тахминин, 1-2 хафтадан сўнг янги қовланган қизил сабзи ширасини ҳам юқоридагидек беришни бошлаш керак. Дастлаб ҳар иккала муолажа алоҳида бажарилади. Кейинроқ иккаласини қўшиб юбориш мумкин. Бола 7-8 ойлик бўлганидан бошлаб табиий бедана тухуми сариғидан 0,2 грами ярим чой қошиққайнатиб совитилган сувга эритиб она оғзида сўлаги билан аралаштириб болага беришни бошлаши мумкин (*соғлом,табиий бедана тухумида салмонеллез вируси йўқ, шунинг учун уни тозалаб ювиб 3% ли перекс водородида 3 минут сақлаб сўнг тоза сувда ювиб тешиб шприц билан олиб, хом ҳолатида бериш мумкин. Ушбу тухум албатта мутахассис ветеринар врач назоратида етиштирилган бўлиши шарт!*). Аста-секин бола бир ёшга етганда 0,5 граммдан 1 граммгача кўпайтириб бола бир ярим ёшга етганда тухум сариғининг ярмини, икки ёшга етганда тухумнинг оқи ва сариғини тўлалигича бериш мумкин(*сув миқдори ҳам кўпайтирилади*). (*Агар бедана тухуми пиширилиб берилса, унинг сариғини 1/5 миқдоридан бошлаш керак*)Ушбу ойларга келганда бола олма ва сабзи ширасини ҳам(*шунингдек бошқа мевала шираларини ҳам, барчасини ўз мавсумида*)бир кунда 50-70 граммгача истеъмол қилиши мумкин.

Бедана тухуми табиий бўлиши ёки табиийга яқинлаштирилган ва албатта мутахассис ветеринар врач назоратида етиштирилади бўлиши керак (*ҳозир шундай беданалар боқилмоқда*). Ана шундай бедана тухумида табиий А, Е витаминлар (*ўсаётган бола ҳужайралари мембранаси ҳосил бўлиши учун ўта зарур витаминлар,шунингдек бола бош миясини яхши ривожланиши учун ўта зарур аминокислоталар бор*). Болага бедана тухуми берилса бошлаганидан бошлаб ўша тухумнинг пўчоғини ичидаги пардасидан ажратиб 3% ли перекс водородда 5-10 минут сақлаб, сўнг тоза сувда ювиб, қуёшда қуритиб, майдалаб туйиб, шипша ёки форфор идишга солиб, устига битта лимонни сиқиб уч-тўрт кун совитгичга солинади. Сўнг худди мева шираси каби бир икки томчиси бир

чой қошиқ сувга аралаштириб она оғзида сўлаги билан аралаштириб болага ичиради (*ёки томизғич билан*). Ҳафта сайин кўпайти-рилиб борилади ва бола 1,5 ёшга етганда ана шу аралашмадан кунда 0,1 грамм ни, 2 ёшга етганда ҳаммасини ичишга ўрганади.

Бедана тухуми ўрнига уй товуғи тухумининг сариғини ишлатиш мумкин. Унинг бошланғич миқдори буғдой донидек бўлиши керак (*Товуқ хўроз билан бирга боқилаётган, қамалмаган ва албатта,табиий донлар билан боқилаётган бўлиши керак*). Лекин уни пиширмасдан ишлатиб бўлмайди (*Ушбу тухумда салмонелез вируси бўлиши мумкин*). Тухум пиширилганда «табиийликдан чиқади». Уни инсон боласи истеъмол қилса, уни ҳазм қилиш учун ўз ҳаётий энергиясидан сарфлашига тўғри келади.

Болаларга кўшимча овқат сифатида хусусий парранда фабрикаларида етиштирилаётган тухумлардан (*шу жумладан, бедана тухуми ҳам*) бериш мақсадга мувофиқ эмас. Аксарият хусусий парранда фабрикаларида паррандалар маҳсулдорлигини ошириш учун ўта нотўғри боқилади. Уларни рацион мутлақо нотўғри (*инсон саломатлиги нуқтаи назаридан*). Агар бола ушбу тухумлардан истеъмол қилса, эндигина ўсиб, ривожланиб келаётган бола организмда саломатликка катта зиён етадиган ўзгаришлар юз беради. Энди у табиатдан чиқиб кетади. Келгусидаги ҳаётида ҳам саломатлиги яхши бўлмайди. Бу товуклар гўшти ҳам боланинг, айниқса, эндокрин тизими ва марказий нерв тизимига шикастловчи таъсир кўрсатиши мумкин. Оқибатда болани эндокрин ва нерв тизимини «носоғлом» ривожланиб қолишига сабаб бўлиши мумкин.

Болаларга кўшимча овқат сифатида қонсерваланган, ярим тайёр ва рафинизация қилинган маҳсулотлардан бериш ҳам мумкин эмас. Алоҳида таъкидлаш лозим барча ёшдаги болаларга (*катталарга ҳам*) ҳозир дўконларда сероб бўлган турли хил ичимликларни, ҳатто мева ширалари, деб аталадиганларини ҳам мутлақо бериш мумкин эмас. Улардан организмга ҳеч қандай фойда келмайди, фақат зиён келади

Бола 1,5 ёш давридан кейин меваларни бутун ейишга ўрганади. Бунинг учун она (*албатта, она*) олмани ёки бошқа мевани озгина тишлаб бир оз чайнаб, ўз ҳароратини ва сўлагини кўшиб болага бериб ўргатиши керак. Бир икки ойдан сўнг бола қирилган мевани ўзи ейишга ўрганади. Ушбу муддатдан бошлаб болага ёғсиз творог бериш мумкин. Творог нўхат донидек бўлиши лозим. Уни оз-оздан кўпайтириш мумкин. Ушбу пайтдан бошлаб оилада тайёрланаётган овқатлардан озгина-озгинадан она оғзида бироз чайнаб (*ҳатто суюқ овқат бўлса ҳам*) болага бериши керак. Бир қанча муддатдан кейин боланинг ўзи мустақил овқатланишга ўрганади. Демак, бола 6-7 ойлигидан бошлаб «ташқи» озуқаларни ҳам қабул қилишни бошлаб 1,5-2 ёшгача мустақил овқатланишга ўрганади, чунки боланинг ички муҳити, хусусан, ҳазм тизими ташқаридан келаётган озуқаларни қабул қила оладиган ферментлар, энзимларни ўзи ишлаб чиқара оладиган даражага келади. Бу орада анчагина озуқа ташқаридан келаётганлиги учун она сутига эҳтиёжи камая боради. Натижада, борган сари камроқ эмиб 2 ёшдан сўнг умуман эммай кўяди. Бола эммай кўйишининг бошланаётган дастлабки пайтда оилада бола учун тайёрланадиган овқатларнинг аҳамияти катта. Бола эммай кўйишининг бошлаганини дастлабки

пайтида 1 қошиқ лалми ерда ўсиб-пишган буғдой ва ½ чой қошиқ зиғир қўшиб ювиб тозалангач, ярим соат шўр сувда (*бир литр сувда бир ош қошиқ ош тузи эритилган*) бўктириб қўйилади ёки 0,5% перекс водород эритмасида 15 минут сақланади, (*бунда дон зарарли микроорганизмлардан тозаланади*) сўнг қайнатиб совитилган сув билан ювилади, сўнг хўлланган пахта матоси (*бўялмаган*) билан ўраб илиқроқ жойда, қоронғида сақланади. 1 суткадан сўнг қайнатиб совитилган илиқ сувда яна бир бор ювилади ва нам латтада сақланади. У икки-уч кунда ниш уриб томир сочади, (*ниш 1-2мм бўлиши керак*) уни туйиб, она бироз чайнаб, ярим чой қошиғини озгина асалга аралаштириб болага бериши мумкин (*дастлаб она чайнаб оғзи билан беради*). Бу муолажада ҳам дон кундан кунга кўпайтирилиб борилади. Бола 2,5 ёшга етганда 1 чой қошиқ ундирилган буғдойни ўзи бир кунда ейдиган бўлиши керак. Ундирилган буғдойда А, Е ва В гуруҳ витаминлари, кўплаб минераллар, шунингдек, 400 дан ортиқ энзимлар, ферментлар мавжуд бўлиб, улар энг яхши нисбатларда бўлади: (*Хужайраларда кислородни ўзлаштирилишини бошқарувчи ферментлар, хужайралардаги сув микдорини меёрида туришини таъминловчи ферментлар, хужайраларнинг яшаи муддатини узайтирувчи ферментлар шулар жумласидан*). Унданда муҳимроғи буғдой унаётган пайтда янги энергия пайдо бўлади. Унаётган буғдойни нафақат болалар, катта ёшдаги инсонлар ҳам ҳар куни истеъмол қилишлари зарур! Айниқса, кексалар (*омега 3 ва 6 нинг ўрнини босади, таркибида магний тутганлиги учун юрак фаолиятини яхшилайдди, шунингдек, хужайралар умрини узайтиради*).

Болани 2 яшар бўлганидан бошлаб оилада одатланган тўғри овқатланишга аста-секин ўргатиш керак (*шунингдек сув ичишни ҳам 2 ойлигидан бошлаб ўргатиш керак*). Дастлаб суяқ овқатларни суяқ қисмидан она бир чой қошиғини оғзида бироз ушлаб сўнг болага беради (*оғзи билан*), бир неча кундан сўнг қуюқ овқатларни ҳам чайнаб юқоридагидек беради ва микдорлари аста-секин кўпайтирилади (*диққат: овқатларни она, фақат она! чайнаб, (бошқа хеч ким) оғзи билан беради*). Бола 2,5 ёшга борганда катталар ёрдамида ўзи овқатланишни уддалаши керак. Ана шу пайтдан бошлаб болага музлатиб тайёрланган ҳона ҳароратидаги илиқ тоза сув, 20-30 минутдан сўнг, мева, ёки унинг юқоридагидек сув билан тенг микдорида аралаштирилган янги сиқиб олинган шираси ёки салат бериш керак (*ёки мевани қириб, қиймалаб бериш ҳам мумкин*). Ундан сўнг ярим соат ўтказиб асосий овқат берилади. (*Болаларни сув ичишга 2ойлик вақтидан ўргатиш қанчалик яхши эканлигини биринчи қисмда баён этганмиз*.) Диққат, болаларни олий навли унлардан тайёрланган печенье, ҳар-ҳил пишириқлар ва ширинликлар билан овқатлантириш тавсия этилмайди. Жавдар ундан тайёрланган махсулотлар бундан истисно. (*Болалар оқ нон ва нон махсулотларини истеъмол қилишлари зарур албатта, жумладан олий навли ундан тайёрланган нон ва нон махсулотларини ҳам, махсулотларда нафақат болаларнинг яхши ўсиши учун, шунингдек ақлий ва руҳий ривожланишлари учун ҳам ўта зарур элементлар ва бирикмалар энг маъқул нисбатларда бор, фақат китобнинг овқатланиш бобида тавсия этилгандек тайёрланган нон ва нон махсулотлари уларнинг ошқозон-ичак тизимини табиийликдан чиқиб кетишидан сақлаб туради*). Биз болаларга қўшимча озуқаларни дастлабида она (*албатта она*) оғзида бироз

тутиб ўз ҳароратини, сўлагини, меҳрини озуқага ўтказиб сўнг ўз оғзи билан беришни тавсия этмоқдамиз. Бундай “меҳрли озуқа” гўдак организмда деярли 100% қабул қилинади. Болаларни бундай озиклантиришга айрим шифокорлар салбий муносабат билдирадilar. Бунга сабаб инсонларнинг барчасида, *(жумладан болаларда)* уларнинг оғиз бўшлиғида маълум миқдорда патоген микроблар борлиги. Фикримизча инсон зародиши она қорнида пайдо бўлганининг дастлабиданоқ “яшаш учун кураш”ини бошлайди ва албатта онаси ёрдамида мувафқият қозониб сўнг туғилади. Шунингдек, она организмдаги, жумладан оғиз бўшлиғидаги барча инфекциялар хуружига ҳам етарли даражада иммунитет ҳосил қилади *(Организмни психо-эмоционал губорлардан тозалаш усуллари моҳиятини тушуниш бобига қаранг)*, озуқаларни она оғзи билан бериши эса ушбу иммунитетни янада кучайтиради. Бу бизнинг фикримиз. Ҳар қайси ҳолатда ҳам болани қўшимча озиклантириш масаласида ота оналар ўз шифокорларидан маслаҳат олишлари зарур.

Оилада ана шундай овқатланишга одат қилинган бўлса, боланинг организми борган сари организм учун маъқул ушбу тартиб билан ривожланиб, мустаҳкамланиб вояга етади. **Тўғри овқатланиш бир умрлик одат бўлиб қолади.** Касалликдан холи бўлади. Чунки ушбу овқатланишда бола организми ҳеч қандай қўшимча бошқа моддаларга, минералларга ва витаминларга мухтож бўлмайди. Онанинг ўзи соғлом бўлиши ва тўғри *(ушбу китобнинг овқатланиш бобида тавсия этилганидек)* овқатланиши, боланинг «ўғиз» сугига тўйган эканлиги ҳам назарда тутилади, чунки боланинг эҳтиёжи учун керакли аминокислоталар, баъзи витаминлар ва минералларнинг анчагина қисмини айнан «ўғиз» суги шарофати билан бола йўғон ичагида «макон қуриб» бола билан «бирга ўсиб ривожланаётган» фойдали микро организмлар етказиб беради. Ана шундай овқатланиш табиийликдан узоқлашиб кетишимиздан сақлаб қолади. Уни бир умр давом эттириш зарур! *(Инсонлар ҳаётларини биринчи кунларида топган дўстлари – фойдали микро организмлар билан ҳаётининг охиригача бирга яшашлари, дўстона муносабатларини узмасликлари керак. Бунга фақат соғлом овқатланиш билан эришиш мумкин.)* Хужайраларни янги ҳаётий энергия билан таъминлашни энг табиий ва осон йўли шу. У инсонларни табиатга яқинлаштиради, кексаларни жиддий касалликлардан сақлайди, қаришни секинлаштиради *(Диққат, 1. Болаларга қўшимча овқат сифатида бериладиган озуқа маҳсулотлари давлат санитария назорати органлари томонидан айниқса, бедана ва товуқ тухумлари бериладиган руҳсатномага эга бўлиши шарт! 2. Болаларни қўшимча озиклантириш албатта мутахассис педиатр шифокор назоратида ўтказилади)*. Онанинг соғлиги, ҳусусан она оғиз бўшлиғининг саломатлиги алоҳида аҳамиятга эга. Бунинг учун бўлғуси оналар ҳомиладорликка анча аввалроқдан тайёргарлик кўришлари, жисми таналарини касалликлардан холи *(жумладан оғиз бўшлиғини ҳам)* қилишлари зарур.

Хурматли китобхон, ушбу бобда ва китобнинг овқатланиш бўлимида баён этилган тарзда овқатланишни оилангизда одат қилсангиз болаларингизда ҳам эрта болалигидан ана шу кўникмаларни ҳосил қилиб уни мунтазамлигини таъминласангиз. Сизнинг фарзандларингиз ҳеч қийинчиликларсиз бир умр ана шундай соғлом овқатланадиган

кишилардан бўлиб қоладилар. Энг муҳими улар жахон тиббиётининг ривожига улкан хисса қўша олган буюк олим, икки марта Нобель мукофотининг совриндори Лаймонис Поллингнинг “Ҳаёт-бу керакли нарсани, керакли вақтда керакли ерга етказиб беришдир” деган оламшумул хулосаси, шунингдек атоқли пархезшунос олим Том Спайнеснинг “Аъзоларга барча зарурий моддаларни бир маромда келиб туришини таъминлаб 150-200 йил яшаш мумкин” деган хулосасини бемалол амалда исботлашлари мумкин. Бунинг учун туғилганидан (*хатто она қорнидалигидан*) тўғри парваришланиб, тўғри овқатлантирилиб тайёрланган уларнинг ҳар томонлама мустахкам организмлари тайёр. Улар ана шу тарзда яшашни давом этиришлари керак холос, **шунда улар организмларини тозалашга мухтож бўлмайдилар.** Муҳими биз яшаётган минтақанинг табиий шароити, озуқалари, юқорида номлари келтирилган икки олимнинг “талабларига” тўла мос тушади. (*фақат жамиятимиз экологик вазиятни яхши ҳолатда ушлаб тура олса бас*). **Шунда уларнинг организмларида хатто 100 ёшдан ошганларида ҳам касаллик ёки кексайиш белгилари бўлмайди.** Айниқса, жамиятимизнинг ушбу масалага нисбатан муносабати ўта яхши. (*бизнинг юртимизда улуг ёшга етганлар жуда эъозланади, қадрланади, бу эса узоқ ва саломат яшаиш учун яхшигина қўшимча рағбат бўлади*). **Нотўғри овқатланувчиларда эса юқорида тилга олинган “талаблар”ни бажаришнинг иложи йўқ,** уларнинг ҳазм тизимларида узоқ йиллар носоғлом овқатланишлари оқибатида меърий физиологик жараёнлар анча ўзгариб кетган. Улар барча керакли озуқа моддаларни ўз вақтида мунтазам қабул қилсалар ҳам озуқадаги керакли элементларни етарли даражада олаолмайдилар (*Сабабини инсон организмда крахмалнинг тақдири , инсон ички муҳити ва дисбактериоз, жигарни тозалаш бобларида ўқинг*).

Агар биз кўпчилик ҳозирги замон одамлари овқатланаётган тарзда овқатлансак, яъни ўзимиз истеъмол қилиб ўрганган озуқа моддаларини (*улар мевалар, сабзавотлар, нон, тухум, сут, сут маҳсулотлари, гўшт, гўшт маҳсулотлари, балиқ, парранда гўшти, ёғлар, ширинликлар ва ҳоказолар*) тартибсиз, пала-партиш, аралаш-қуралаш, кўпларини консерваланган ёки полуфабрикат ҳолда истеъмол қилсак, нотўғри овқатланган бўламиз. **Айниқса овқатни керагидан кўп истеъмол қилганимизда (бу ўта нотўғри овқатланиш) хужайраларда карбонат ангидрид ва азотдан аминокислоталар ҳосил бўлиши жараёни секин-аста тўхтайтиди.** Сабаби, биз нотўғри овқатланиш билан (*физиология нуқтаи назаридан организм учун маъқул эмас*) ташқи муҳитдан «тайёргина» нарсаларни олиб хужайраларни «тўйдириб» қўймоқдамиз. Бундай овқатланишни узоқроқ давом этиши, хужайра ўзи учун зарур мураккаб оксилларни ўзи ишлаб чиқариши кераклиги тўғрисидаги хужайра “хотирасидаги ахборот” ни «ўчиб» кетишига олиб келади. (*Эслатиб ўтамиз барча инсонларда, уларнинг хужайралари хотирасида ана шундай ахборотлар кодланган ҳолда мавжуд бўлиб, улар аجدодларимиздан ўтиб келади*). Оқибатда хужайранинг ривожланиши, такомиллашиши учун зарур бўлган оксилларни ишлаб чиқаришда иштирок этадиган ферментлар, энзимлар ва шу жараёнда иштирок этиши керак бўлган бошқа нарсалар керак бўлмай қолганлиги учун энди ишлаб чиқарилмайди. Оқибатда хужайралар учун

зарур «нарсалар» ни энди организм озуқа моддалари таркибида ташқаридан олишга мажбур бўлиб қолади. Бу эса одам энди овқатсиз тура олмайди дегани. **Овқатни керагидан кўп еявериши эса ўз ноёб ҳаётий энергиясини кўплаб сарфланишига олиб келади. Бу эса инсоннинг соғлигини тез йўқолишига ва умрининг тез қисқаришига сабаб бўлади.***(таянч, ҳаракат аъзоларининг саломатликдаги роли бобига қаранг)* Бироз билимга эга бўлиб, бироз эътиборлироқ бўлиб овқатланиб хужайраларимиздаги ўша ноёб қобилият - карбонат ангидрид ва азотдан ҳар бир хужайра ўзи учун, зарур мураккаб оксилларни синтез қилиб олиши қобилиятни сақлаб қолишимиз мумкин эди. Бунинг учун хужайраларда карбонат ангидрид ва азот ҳар доим бор. Бу эса соғлигимизни мустаҳкам, умримизнинг узун бўлишини таъминлар эди. Биз ҳозирги замоннинг кўпчилик одамлари тўғри овқатланишни уддалай олмадик. Натижада, ўз хужайраларимиздаги ноёб хусусиятлардан бирини йўқотдик ва ўзимизнинг умримиз қисқаришига сабаб бўлдик. **Мафуссаил бобо ва ҳозирги замонда узоқ яшаётган тибетлик ламалар аجدодларимиз томонидан ўтиб келаётган барча яхши хусусиятларни, жумладан, инсон хужайраларининг ҳар бири ўзи учун зарур мураккаб таркибли оксилларни ўзлари карбонат ангидрид ва азотдан синтез қилиб олиши керак эканлиги тўғрисидаги ахборотни йўқотмай, аксинча, ундан унумли фойдаланиб, ўз умрларини узайтиришга эришдилар.** Хужайраларнинг анча йиллар аввал «ўчиб» кетган ўша ноёб қобилиятни тиклаш, уйғотиш мумкин, лекин бунинг учун жуда кўп вақт ва меҳнат талаб қилинади. Ўз ҳаётини танқидий таҳлил қилиб хужайраларнинг «йўқотилган ноёб хислатларни» қайта тиклаб, соғлигини қайта тиклаган ва умрларини анча узайтирган одамлар бизнинг замонамизда ҳам кўп. Улар ўз организмни хужайра даражасида тозаладилар, тўғри овқатланишни ўргандилар ва албатта, жисмоний фаолликни етарли даражада бўлишини таъминладилар. Ушбу бўлимда биз узоқ яшаш, хусусан, инсон умрининг навқиронлик даврини узайтириш мумкин эканлигини ўрганмоқдамиз, навқиронлик даври узун ёки қисқа бўлиши инсоннинг саломатлигига тўғридан-тўғри боғлиқ. Саломатлик эса кўп жиҳатдан инсон организмнинг ички тозалилигига боғлиқ. Ички тозалик ташқи муҳитнинг таъсирлари, шунингдек, овқатланишга боғлиқ. Хуллас, биз ҳозирги замон кишиларимизнинг аксариятини организмда моддалар алмашинуви натижасида ҳосил бўлган, организмдан чиқиб кетиши керак бўлган, лекин чиқиб кета олмаган чиқиндилар бор. Бу чиқиндилар ички аъзоларнинг меъёрида ишлашига тўсқинлик қилади, инсон заифлашади, касалланади. Агар биз соғломроқ, узоқроқ яшашни истасак, организмимизни тозалашимиз ва соғлом овқатланишга ўтишимиз зарур ана шундагина юқорида тилга олганимиз икки буюк олимнинг “шартларини бажаришимиз мумкин бўлади” (“*Организмни тозалаш*” бобига қаранг).

БАРКАМОЛ ИНСОН ШАКЛЛАНИШИНИНГ ТИББИЙ ЖИҲАТЛАРИ

Баркамол инсон шаклланишида оиланинг роли.

Баркамол инсоннинг шаклланиши оиладан бошланади. Янги оила умуминсоний, умуммиллий қадриятлар асосида шакллантирилади. Янги, соғлом оила шакллантирилиши учун замонавий тиббий билимлар нуқтаи

назаридан оила қурувчи йигит ва қизларнинг жисмоний, маънавий – психологик(*руҳий*) соғликлари яхши бўлиши талаб этилади. Бунинг учун мамлакатимизда турмуш қурувчи йигит-қизларнинг никоҳ олдидан албатта чуқур тиббий кўрувдан ўтиши зарурлиги қонун билан белгилаб қўйилган. Тиббий кўрувдан олдин ва кўрув давомида барча келин ва куёвларага тиббий кўрсатмалар бўлсаўз организмларини ҳужайра даражасида тозалашлари зарур. Тиббий кўрув барча асосий тиббий мутахассислар, шунингдек тиббий генетик, педогог - психолог, психиатр, нарколог, эндокринолог, тери-тоносил, зарур холларда бошқа тор доирадаги тиббий мутахассислар иштирокида ва албатта зарурий лаборатория таҳлиллари, замонавий тиббий – ташхис аппаратлари ҳулосалари асосида ўтказилади. Зарурат бўлса саломатлик борасида аниқланган камчиликлар тузатилади. Тиббий кўрув ташкилотчиси ва назоратчиси албатта оила шифокори ҳисобланади.

Тиббий кўрувда асосан бўлғуси келин ва куёвларнинг организмни ҳужайра даражасида тозаланишига эътибор берилади. (*Тозаланиш муолажаси келин – куёвларни Ф Х Д Ё га ариза берган кундан бошлаб тиббий кўрувдан ўтиб бўлгунча бўлган бир ой муддатда давом этади ва тиббий кўрув билан яқунланади. Тозалаш муолажасини куёв алоҳида, келин алоҳида бажарадилар ва албатта оилавий шифокор назоратида бўладилар*). Организм ҳужайра даражасида тозаланса унда ҳеч қандай жисмоний касаллик белгилари қолмайди. (*Рухий касалликлар эмас*) Ҳатто наслдан ўтиб келаётган кўпгина касалликлар занжири узилиши мумкин, демак улар янги авлодга ўтолмайди. Сабаби ҳужайра даражасида тозаланганда барча ҳужайралар каби “насл қолдириш” ҳужайралари ҳам тозаланadi. Келин ва куёвнинг соғлиги ва демак албатта янги авлоднинг саломатлиги кафолатланади. (*Бир қарашда ортиқча дахмазадек туюладиган ҳужайраларни тозалаш муолажасини ўтказиш ҳозирги пайтда жуда муҳим. Сабаби болаликдан нотўғри овқатлантирилиши оқибатида аксарият ёшларнинг ҳужайраларида номаъқул - саломатликка зарар етказадиган, айниқса бўлғуси зурриётнинг соғлом ҳосил бўлишига ва ривожланишига жиддий ҳатар етказадиган вазиятлар ҳосил бўлади*). Никоҳ олдидан ёшлар ҳужайра даражасида тозаланиши билан бу ҳатар бартараф этилади. Ушбу муолажани ўтказиш иккинчи, учинчи ва ҳоказо янги фарзандларни кўришни хохлаётган барча оилалар учун ҳам зарур ! Ҳа оворагарчилик бўлади, лекин икки инсоннинг (*пировардида кўплаб инсонларнинг*) келажаги, тақдири масаласи бунга арзийди. (*кўплаб туғма, бепарво, ожиз, ночор, нотапон, мустақил фикрлай олмайдиган, сифатли, унумли меҳнат қилаолмайдиган оқибатда ҳаётда ўз ўрнини топа олмай муҳтожликда яшашига мажбур бўлиб умр кечираётган инсонлар, шунингдек туғма ногиронлиги бор инсонлар сонини камайтиришининг чораси ҳам оқилона никоҳ олди тиббий кўрувни сифатли ўтказиш, шунингдек, агар тиббий кўрсатмалар бўлса ҳужайра даражасида тозалаш. Ушбулар фарзанд кўрмоқчи бўлган барча оилалар учун ҳам ўта муҳим. Сабаби фарзанд кўриши ёшидаги деярли барча инсонлар ҳозирги даврда ҳужайра даражасида тозаланишига муҳтож. Фақат шу йўл билан ҳар томонлама соғлом фарзанд кўришига эришиши мумкин. Ушбу ўринда алоҳида эслатиб ўтиши лозим, ҳар бир оилада фарзанд кўриши, тарбиялаш масаласи оиланинг иқтисодий, ижтимоий, маънавий*

*имкониятлари нуқтаи назаридан келиб чиқиб албатта **режаслаштирилиши** керак. Бу нафақат оила манфаати, балки жамият учун ҳам зарур.*) Соғлиги ҳақидаги далолатнома ҳар бир йигит ва қизга алоҳида топширилади. Ҳар бир далолатномада албатта ҳар бир шахснинг генетик хусусиятлари ҳақидаги ахборотлар қайд этилиши лозим. Далолатномани тақдим этувчи тиббий – психологик комиссия ҳар бир йигитга ва қизга алоҳида-алоҳида уларнинг фақат ўзларига ҳос генетик хусусиятлари борлиги ва улар турмуш қуришса келажак авлоди саломатлиги нуқтаи назаридан аъло, яхши, қониқарли ёки қониқарсиз натижа беришини тушунтирилиши лозим (*бу ҳар бир йигит ва қизнинг ушбу оилани қуриш масаласида яна бир бор ўйлаб, фикрлаб сўнг ҳулоса қилишига ёрдам беради*).

Агар далолатномада қайсидир оилани қуриш мақсадга мувофиқ эмаслиги (*яъни қониқарсиз натижа бериши мумкин эканлигини*) қайд этилган бўлса, бундай оила қурилмаслиги керак. Далолатномада қониқарли, яхши ва аъло натижалар қайд этилган бўлса бундай никоҳлардан соғлом оила шаклланади. Агар бу оилалар ҳар доим ўз организмларини вақти-вақти билан хужайра даражасида тозалаб уни бардавом бўлишини уддаласалар (*бунга соғлом, оқилона турмуш тарзида яшаиш билан эришилади*) улардан фақат қониқарли, яхши ва аъло даражадаги соғлиқка эга бўлган зурриёт дунёга келади.

Боланинг ёруғ дунёга келиши жараёни ҳам осон ўтади. Бунинг учун оиладаги соғлом муҳит ва соғлом овқатланиш ҳам ўта муҳим. Ҳомиладор аёл ва ҳомила албатта мунтазам шифокор акушер-гинеколог, оилавий врач, зарур ҳолларда врач перенотолог (*ҳомилани дастлабки кунларидан то тузилгунича давридаги ривожланишини ўрганувчи ва назорат қилувчи мутахассис врач*), шунингдек (*агар керак бўлса*) тор соҳа мутахассислари назоратида бўладилар. Соғлом ижтимоий, маънавий муҳит, моддий жиҳатдан яхши таъминланган оилада яшаётганлиги, оила аъзоларининг унга самимий муносабатда эканликлари ва яқин орада оила аъзоларининг яна биттага кўпайишидан жуда миннатдор эканликларини ҳис қилиш билан ҳомиладор ўзи учун ниҳоятда зарур бўлган яхши ҳислатли энергияъни деярли мунтазам равишда олиб туради. Бундай ижобий ҳислатли энергия мунтазам ҳомила вужудига ўтиб туради.

Бундай ижобий энергия ҳомиланинг онгида, қалбида, марказий нерв тизими олий нерв фаолияти билан боғлиқ субстратларида, вужудидаги, барча хужайраларида ажодлари томонидан (*она томонидан ҳам, ота томонидан ҳам*) ўтиб келаётган энг яхши инсоний ҳислатларни рағбатлантиради. Натижада агар мурғакнинг (*янги инсоннинг*) аввал ўтган ажодлари орасида алоҳида истеъдодлилари бўлса (*у қайсидир бир ҳунарда истеъдодли бўлганми, олим бўлганми, яхши деҳқон бўлганми, у баҳодир бўлганми, истеъдодли ёзувчи ёки шоир бўлганми, зўр нотик ёки етакчи бўлганми ва ҳаказо*) янги инсонда ўша ноёб қобилият уйғонади ва яхши шакллана бошлайди.

Янги инсон ана шундай қобилиятга мойиллик билан туғилади. Янги инсон туғилганидан сўнг ҳам юқоридагидек оила муҳитида тарбияланса, **яъни она ўзи ва янги инсон учун ўта зарур бўлган ижобий ҳислатли энергияъни мунтазам олиб турса онада сут ҳосил бўлиш жараёни аъло даражада кечади, натижада аъло сифатли сут ҳосил бўлади. Ана шундай сут билан озиқланиб ўсиб-ривожланаётган бола қобилияти уч тўрт ёшидан бошлаб**

намоён бўла бошлайди. Ота-оналар, мураббийлар, шифокорларболадаги ана шу белгиларни иложи борича тезроқилғаб олишлари ва уни рағбатлантириб туришлари муҳим. Келажакда албатта ноёб қобилиятли, саломатлиги мустаҳкам баркамол инсон майдонга келади. Бунинг учун бола албатта она сути билан боқилиши шарт. Иқтидорсиз боланинг ўзи йўқ эканлигини назарда тутсак, демак деярли барча инсонлар камолот даражасига эришишлари мумкин. Бунинг учун оила, ҳам иқтисодий, ҳам маънавий мустаҳкам бўлиши, оила аъзоларининг бир бирлари билан муносабатлари илиқ ва самимий бўлиши, тинч, осойишта хотиржам умр кечириши ва албатта эл-юрт тинч бўлиши керак (*қўшимча равишда тўғри овқатланишни фарзанд туғилганидан бошлаш керак, организмни тозалаш, “Инсон онги ва саломатлиги”, “Қисқа муддатли овқатдан тийилишни тиб жихатидан тушуниши” бобларига қаранг*). **Баркамол инсоннинг шаклланишида маънавий-маърифий муҳитнинг роли.**

Бу ҳақида кўплаб адабиётлар мавжуд, шунинг учун биз бу ҳақида ушбу муҳитнинг тиббий жихатдан баркамол инсоннинг шаклланишида жуда муҳим рол ўйнашини яна бир бор такидлаб ўтиш билан чегараланамиз.

Баркамол инсоннинг шаклланишида овқатланишнинг роли.

Бу ҳақида китобнинг “Овқатланиш ва саломатлик” шунингдек “Узоқ умр кўрганларнинг турмуш тарзи ҳақида” бобларида баён этилган.

Баркамол инсоннинг шаклланишида жисмоний ҳаракатнинг роли.

Бу ҳақида “Организмни ҳаракатлар ёрдамида тозалаш”, “Узоқ яшаш сирлари” бобларида баён этилган, шунингдек иловада расмлар орқали кўрсатилган.

Инсон жуда узоқ йиллар давомида ўз саломатлик даражасини яхши ҳолатда сақлаши мумкин. Бу ҳақида “Табиий усуллар билан тозаланиш”, “Табиат, атроф-муҳит ва инсон саломатлиги”, “Инсон руҳининг поклиги-саломатлик гарови” бобларида баён этилган. Ҳурматли китобхон, ушбу бобда тилга олинган ва кўрсатилган бобларни яна бир бор кўриб чиқсангиз ва амалда қўлласангиз қадимги юнон олимлари таъкидлаган “хому сафинус” – “мутлоқ соғлом инсон”лар мавжуд бўлиши мумкинлиги реал ҳақиқат эканлигига амин бўласиз. Дарвоқе юқорида тилга олинган қадимги юнон олимларининг кўпчилиги ҳам жуда соғлом бўлиб, юксак камолотга эришганлар. Уларнинг кўпчилиги юз йилдан ортиқ яшаган эканликлари ҳақида тарихий ҳужжатлар бор. Мамлакатимизда мутлақо соғлом – комил инсонларнинг кўпайиши учун шароитлар борган сари кўпаймоқда, жумладан, профилактик тиббиёт ҳам жадал ривожланмоқда. Кўлингиздаги китоб ҳам бунга мисол. Ана шундай имкониятлардан фойдаланиб барчамиз ўзимизнинг ва оила аъзоларимизнинг саломатлигини ўзимиз сақлашимиз мумкин, зеро, инсон саломатлиги асосан инсоннинг ўзига боғлиқ. Муҳими бу иш деярли барчамизни қўлимиздан келади. Тиббиёт эса инсонларга ёрдам беришга ҳар доим тайёр.

Хозир мамлакатимизда янги авлоднинг жисмонан соғлом, маърифатли, маданиятли, интеллектуал етук бўлиб ривожланишига барча имкониятлар яратилди. Бу жуда муҳим, чунки 30 ёшгача (*балоғат ёшигача*) ҳар томонлама яхши, мустаҳкам шаклланган инсоннинг саломатлиги, ҳаётининг балоғат-етук

даврини, шунингдек кексалик даврини ҳам жуда узоқ ва мазмунли бўлишини таъминлайди.

{ Алоҳида эслатишлозим, тиббий кўрувда иштирок этувчи барча мутахассисларнинг касбий малакаси, манавияти, маданияти юқори даражада бўлиши талаб этилади. Мутахассисларнинг ҳар бири тиббий кўрувга жиддий муносабатда бўлиши ва бўлғуси оиланинг ҳар тарафлама соғлом, мустахкам бўлиши учун ўзларини жавобгар деб билишлари керак. Ушбу тиббий кўрувнинг аҳамияти, мазмун – моҳияти шунини тақозо этади. Мисол учун бир гуруҳ юқори малакали шифокорлар бош мияда, жигарда ёки юракда ўта мураккаб, ўта нозик жаррохлик амалиётни бажаришни барча маъсулятини ўзларига олиб, уни мувоффақиятли уддалаб беморнинг ҳаётини сақлаб қолдилар. Никох олди тиббий кўрув ҳам ана шундай маъсулятли муолажа (*тадбир*) ҳисобланади. Ва ана шундай билим, малака ва албатта жиддий маъсулятни талаб этади. Ҳар-бир мутахассис турмуш қурмоқчи бўлган ёшларнинг саломатликлари даражасини синчиклаб ўрганиб, холис баҳолаб бутун маъсулятни ўзига олиб ҳулоса берадилар ва бу билан пировардида бир икки кишини эмас, кўплаб инсонларнинг келажагини шаклланишига, кўплаб жиддий касалликлардан ўзларини ва авлодларини сақлаб қолишларига ижобий сабабчи бўладилар. Бу эса ўз вақтида мохир мутахассис, ҳалол инсонлар томонидан қилинган тўғри ҳулоса ва қарор натижаси бўлиб минглаб, миллионлаб оилаларнинг саломатлигини, фаровонлигини таъминлайди.

Қуйидагиларга эътибор берсак, шунда никох олди тиббий кўрувни, соғлом турмуш тарзини, организмни хужайра даражасида тозалашни инсон саломатлигидаги аҳамиятини тушуниш осонлашади. (*Гап шундаки инсон организми хужайра даражасида тозаланганда ва мунтазам соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечирилганда аввало касалланиш, шунингдек, асоратлар қолиш даражаси кескин камаяди*) Хозирда барча ривожланган ва ривожланаётган мамлакатлар, жумладан Ўзбекистонда ҳам (*умуман бутун дунёда*) юқори технологик тиббий амалиётга муҳтож беморлар кўп. Бунинг сабаблари кўп, масалан кўпчилик одамлар ўз саломатлигига ўта бепарво. Яъни одамлар ўзлари ва фарзандларининг саломатлиги ҳақида касаллик бошланмасдан олдин қайғурмасдан, касаллик бошланиб, ривожлангандан сўнг ҳаракатга тушиб қоладилар. Аксарият касалликлар сурункали кечишга ўтади. Улардан албатта асоратлар қолади, ва уларни айримлари юқори технологик усуллар билан даволанишга муҳтож бўлиб қоладилар. Энг ёмони юқоридаги кишиларнинг кўпчилиги ўз ҳатосини (*бепарволигини, беписандлиги ва ҳоказо*) тан олмай айбни фақат номақул экологик вазиятдан, нотўғри турмуш тарзидан, зарарли одатлардан ва ҳақозолардан ахтаради. Ахир экологик мувозанатни ким бузган? Албатта ўзимиз! Зарали одатлардан ўзимизни тийиш, соғлом турмуш тарзида яшаш ўзимизнинг ихтиёримиздаку.

Хозир бизнинг мамлакатимизда нафақат янги ташкил бўлаётган оилаларда, шунингдек аввалдан шаклланган, лекин носоғлом турмуш тарзида ҳаёт кечириётган оилаларда ҳам мутлақо янги – оқилона турмуш тарзида ҳаёт кечиришга мустахкам замин яратилмоқда ва уни янада мукаммалаштириш учун ҳаракатлар давом этмоқда, демак энди ўзимизга боғлиқ оиламиз билан соғлом – оқилона турмуш тарзида яшашни ўрганиб, унга амал қилиб, болаларни ҳам эрта ёшлигидан ана шундай яшашга ўргатиб фаровон яшаш, ёки аввалгидек носоғлом турмуш тарзида яшашни давом эттириб ҳаётимиз сифатини ва мазмунини пасайтириш, танлаш ўзимизда.}

САЛОМАТЛИК ТЎҒРИСИДА ГАП КЕТГАНДА ҚАДИМГИ ДОНИШМАНДЛАР ҚУЙИДАГИЛАРИГА АҲАМИЯТ БЕРИШНИ УҚТИРГАНЛАР:

- Ҳар бир инсонга маълум миқдорда овқат истеъмол қилиш тақдир қилинган. Ким уни тезроқ еб тугатса, демак, тез ўлади, кимдир уни узоқроқ еб тугатса, у узоқроқ яшайди. Буни шундай изоҳлаш мумкин. Овқатни керагидан кўпроқ истеъмол қилинганда, ҳазм тизими аъзолари, хужайралари тезроқ ишдан чиқади, тез-тез янгилаанишга мажбур бўлади. Организмдаги барча хужайралар сингари ҳазм тизими хужайраларининг ҳам янгилааниш чегараси (*мартаси*) бор, ундан ортиқча бир марта ҳам янгилана олмайди. Айниқса, ўзида

оксил тутувчи, ёғ тутувчи озуқа моддалар ҳазм тизими ҳужайраларини тез ишдан чиқаради. Ҳазм тизимининг тезроқ ишдан чиқиши инсон умрини қисқаришининг асосий сабабчисидир! Унинг чораси соғлом овқатланиш!

- Ким ўзига «ажратилган» ҳавони тез тугатиб қўйса, у тез ўлади. Нотўғри нафас олаётган, айниқса, тез ва чуқур нафас олиб чиқараётган одам ўз жисмидаги карбонат ангидридни нисбатан тез сарф қилиб чиқариб юборади. Тез-тез депрессия, стресс ҳолатларига тушадиган, асабларини жиловлай олмайдиган, кундалик ҳаётий жараёнларга негатив муносабатда бўладиган, ғаразғўй, хасадчи ҳарактерга эга бўлган кишилар ўзлари сезмаган ҳолда ана шундай нафас оладилар. Оқибатда, организмдаги биосинтез жараёнлари сусаяди, ҳужайралар озуқа моддаларни ва кислородни яхши қабул қилолмайди (*Агар кимда ўшандай нафас олиши рўй берса, чораси тезда 1:4:2 схемада нафас олишни ўрганиши лозим, акс ҳолда саломатлиги жуда тез йўқотилади. Нафас олиши бобига қаранг*).

- Донишмандлар нима учун жисмоний меҳнатни терида бироз нам ҳосил бўлиши даражасида қилишни маслаҳат берадилар. Сабаби, тухум ҳужайра ва уруғ ҳужайра қўшилиб инсон зародиши ҳосил бўлиб, ўсиб-ривожланиб инсон жисмоний танаси даражасига етгунича бўладиган барча ўсиш-ривожланиш тўғрисидаги ахборот, ўша тухум ва уруғ ҳужайра ҳосил қилган янги ҳужайранинг ДНК (*дезоксирибонуклеин кислотаси*) молекуласида муҳрланган (*кодланган*). Инсоннинг барча аъзолари (*барча хусусиятлари билан*), ана шу ДНК да муҳрланган программа асосида ривожланади ва ҳосил бўлади. Терида бироз нам бўлиши ундан эркин электронларни организм ичига ўтишини кўпайтириб, инсон энергетикасини яхшилади. Аксинча, ундан кўпроқ ҳаракат жисмоний танани меъеридан ортиқча исишига ва «озод радикалларни» кўпроқ ҳосил бўлишига олиб келади. Озод радикаллардан ДНК кўп шикастланади, сифатсиз ҳужайралар ҳосил бўлади. Сифатсиз ҳужайраларнинг умри калта бўлади. Кам ҳаракатлилиқ эса унданда ёмон оқибатларга олиб келади. Иккаласининг ҳам чораси мунтазам қониқарли жисмоний ва тўлақонли дам олиш уйғунлигини таъминлаш.

ДОНИШМАНДЛАР УЗОҚ УМР КЎРИШ ҲАҚИДА

Гёте (*немис файласуфи*)

«Саксон ёшга етмасдан ўлиш нақадар ҳафсаласизлик», - деган экан.

Абдурахмон Жомий:

«Оз емоқ дил уйин обод қилмоқдир,

Кўп емоқ хом лойдан уй тикламоқдир», - деган экан.

Том Спайнес – парҳезшунос:

«Аъзоларга барча зарурий моддаларнинг бир маромда келиб туришини таъминлаб 150-200 йил яшаш мумкин», - деган экан.

Абу Али ибн Сино:

«Агар еган бўлсангиз қуюқ овқат,

Суюқ овқат еманг кетидан ҳеч вақт», - деган экан .

Низомий Ганжавий:

«Оз ейди кўп киши соғлом бўлади,
Кўп ейди кўп соғлом тезда ўлади».

Донишмандларнинг қуйидаги ўғитини доимо эслаб юриш ўринли

«Йиллабу ҳафталаб хоҳ эртаю кеч,
Уйингдан аримасин улар ҳеч.
Қаттиғу, қоқ гўшти, думба-ёғ, ҳасиб,
Асал-у, нон, сариёғ, шиннию, гуруч»

(Улар, албатта, экологик тоза маҳсулотларни назарда тутганлар).

«Соғусаломат яшашни истасанг, нонуштада шоҳлардек, тушликда шаҳзодалардек, кечки пайт фақирлардек овқатлан», - деган экан бир донишманд.

- Бебошлик билан ўтказилган ёшлик шалвираган кексаликкаолиб келади, - деган экан бир донишманд.

Пайғамбаримиз Муҳаммад с.а.в эса:

«Мен умматимнинг семириб, қорин солишидан хавфдаман», - деган эканлар.

Донишмандларнинг юқорида зикр қилинган гапларидан тегишли хулосаларни чиқара олсак, мазкур китобда тилга олинган масалалар ҳам улар билан ҳамоҳанг эканлигига иқрор бўламиз. Улардан кундалик турмушимизда фойдалана олсак, улардан кутиладиган ижобий натижалар тезроқ ва самаралироқ бўлади.

КАСАЛЛИКЛАРДАН ТУЗАЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИ ТУШУНИШ

(Бу бобда китобхонлар ушбу китобдаги маълумотларни етарли даражада ўзлаштирган эканликлари назарда тутилади)

Узоқ давом этган Яратилиш(эврилли) жараёнларида инсон организмнинг барча аъзолари **бош мия пўстлоқости марказлари хужайралари** томонидан маълум(аниқ) дастурлар бўйича бошқариладиган кўринишга келган. Барча ички, ташқи аъзолар – бутун организм, маълум дастур бўйича ўзаро уйғунлашган, муовфиклашган ҳолда автоматик тарзда бажарилади (ҳаракатланади). Ташқи муҳитдан ахборотларни қабул қилиш, уларга мослашиш, уларни организмдаги ҳаётий жараёнларда ишлатиш ва ниҳоят ташқи муҳитга ахборотлар чиқариш, нафас олиш озуқа қабул қилиш, юрак, ўпка, жигар, буйрақлар ва бошқа барча ички аъзолар ҳаракати, шунингдек чиқиндиларни чиқариш шулар жумласидандир. Бундай ҳаракатлар, таъбир жоиз бўлса айтиш мумкинки оддий, ҳаётий зарур ҳаракатлардир.

Афсуски, инсон соғлом яшаши учун, шунингдек носоғлом бўлса соғаймоғи учун ўзида мавжуд бўлган энг зўр имконият – бош миянинг пўстлоқ қисмида жойлашган энг мураккаб, юқори даражада ривожланган, олий нерв фаолиятлари билан боғлиқ ҳис, туйғу, мантиқ каби онг марказлари имкониятларидан фойдаланиши лозим. Инсон ҳаётида, саломатлигида, камолотида онг марказлари етакчи ўринда туради. У фикр қила олади, тасаввур қила олади, ният қила олади ва иродаси кучи билан ниятини амалга ошира

олади. Шу жумладан соғлом яшашни, шунингдек агар носоғлик юз берса уни соғломлаштиришни ҳам бемалол уддалай олади

Инсон бепарволигидан ўзини яхшироқ англашга ҳаракат қилмайди. Шунинг учун соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечириш ҳаётий зарурат эканлигига унча эътибор бермайди. Асосан носоғлом ҳаёт кечиради. Оқибатда ўз саломатлигини йўқотади.

Соғликни тиклаш учун аввало **соғлом фикрлаш ва соғлом ният қилиш лозим**. Ҳар ким ҳаётда ўзига қандай яхшиликлар бўлишини истаса бошқаларга ҳам шуни исташи керак. Ана шундай кишилар соғлом фикрлайдилар ва соғлом ният қила оладилар. **Соғлом фикр ва соғлом(яхши) ният бу майдон** – электромагнит майдонлари квант тўлқинлари, **яъни нафис энергия**. Юқорида айтганимиздек, инсон бош миясининг юксак даражада тараққий этган олий нерв фаолиятлари билан боғлиқ **хис, туйғу, мантиқ каби онг марказлари хужайраларида хосил бўлади**. Ушбу фикрни, яхши ниятни ихтиёр этган ҳар бир киши уни ўз иродаси билан жисмоний танасининг истаган аъзосига ёки навбати билан барчасига нафис энергия зарядлари кўринишида ҳар доим етказиши мумкин. Масалан биз бутун жисмоний танамиз хужайраларини чиқиндилардан тозалаб, уни соғломлаштиришни тасаввур қилиб ушбу ниятни фикран барча хужайраларимизга нафис энергия зарядлари кўринишида етказсак хужайраларимиз уларни дастур сифатида қабул қиладилар. Ўша дастур бўйича тозалаш ишларини бошлайдилар ва тез муддатда тозаланадилар (*Аслида ҳар бир хужайранинг ўзини тозалаш, шунингдек, созлаш дастури бўлади. Касаллик туфайли хужайра структураси ўзгариши оқибатида тозалаш ва созлаш дастури ҳам ишдан чиқади. Шунинг учун хужайралар бош мия онг хужайралари марказларидан келаётган янги қўшимча дастур билан ишлайдилар*). Эслатма: ниятимизни ҳар бир аъзонинг “ўз биологик соатлари” да юборишимиз муҳим. Масалан ой календарининг иккинчи ва тўртинчи чорагида ҳар куни соат 11:00 дан 13:00 гача юрак учун; шу кунлари соат 23:00 дан 3:00 гача жигар ва ўт йўллари учун (*ва хаказо барча аъзолар учун*). Ўша кунлари, ўша соатларда, ўша аъзолар учун **тозаловчи нафас олиш машқлари** худди шу ниятда, яъни тозалаш ниятида ўтказилади. Шунда кўрсатилган аъзолар аъло даражада тозаланади(*тозалашнинг бошқа усуллари ҳам шундай ният билан ўтказилади*).

Касалликлардан бутунлай фориқ бўлиш учун энди ой календарининг биринчи ва учинчи чорагида юрак учун соат 11:00дан 13:00гача, жигар учун соат 23:00дан соат 3:00гача шифо берувчи нафас олиш машқлари ўтказилади. Эслатма: ҳар бир аъзо учун алоҳида ният қилинади(*шифо берувчи бошқа муолажасалар ҳам ана шундай ният қилиб ўтказилади. Масалан, дориворлар ҳам шундай ни йят билан қабул қилинади*).

Тозаланган аъзолар хужайраларини сифатли шифобахш моддалар билан таъминлаш учун, шунингдек, янги **соғлом хужайралар хосил бўлиши учун соғлом овқатланиш зарур**. Озуқа моддаларини хужайраларга ўз вақтида етиб боришлари учун соғломлаштирувчи нафас олиш машқлари бажарилади, шунингдек жисмоний ҳаракат фаоллиги таъминланади. Бунинг натижасида **энергия кўринишидаги соғлом фикримиз ва ниятимиз** квант

флуктациялари жараёнларидан ўтиб аввал хужайраларнинг нур танаси (*голография*), сўнг плазма танаси жараёнлари билан давом этиб хужайра материясига айланади. Яъни соғлом хужайра ҳосил бўлади. Бу соғлом хужайра биз соғлом, яхши ният ва соғлом хужайрани яхши тасаввур қилганимиз натижасида ҳосил бўлади. Яъни энергия шаклидаги соғлом ниятимиз, тасаввуримиздаги соғлом хужайра кўринишида моддийлашади. Демак, мисол тариқасида кўрсатганимиз аъзолар – юрак, жигар, шунингдек, бутун жисмоний тана соғломлашади.

Ҳар доим соғлом овқатланиш, вақти -вақти билан керакли дори дармонларни врач тавсияси бўйича қабул қилиб, етарли даражада жисмоний ҳаракатларни бажариб, **ҳар куни эрталабдан соғлом фикрлаб** ушбу кунларга соғ саломат етиб келганимиз учун шукурлар қилиб барча аъзоларимизни янада соғломроқ бўлиб жуда **узоқ муддат ҳаёт кечиришини ният** қилиб, ушбу ниятларимизни барча ички ва ташқи аъзоларимизга етказиб турсак улар кун бўйи ўша соғлом ниятимиз натижасида ҳосил бўлган соғлом дастур бўйича ишлайдилар. Юқоридагиларни **яна эрталабки овқат пайтида, пешинликда, кечки овқат пайтида такрорлаш аъло натижаларни беради. Уйқу олдидан яна ниятимизни такрорлаб уйқуга кетсак уйқимизда ҳам соғломлаштириш жараёнлари давом этади.** Эрталаб уйғонганимиздан сўнг барча муолажалар яна бошланади. Демак, соғлом ҳаёт давом этади. **Шундай қилиб биз ўз онгимиз билан соғлигимизни, ҳаётимизни бошқарамиз. Инсон онги бунга қодир.** Ислом таълимоти, шунингдек барча диний таълимотлар ҳам инсонлар ҳамма вақт **фақат яхши ният қилиб яшашлари лозим** эканлигини буюрганлигини боиси ҳам шу бўлса ажаб эмас. Сабаби ёмон ният (*бу ният ҳам юксак тараққий этган онг хужайраларида нотўғри яъни инсон учун ноъмалум фикрлар ҳосил бўлиши натижасида пайдо бўлади*) албатта соғлом хужайралардаги меъёрий жараёнларни бузади. Организм ичидан (яъни ботинидан) емирила бошлайди. Нияти бузуқлик барча замонларда ҳам қораланган.

Шундай қилиб, инсонларнинг ўзларига, фақат ўзларига боғлиқ яхши ният қилиб соғлом яшаш ва бошқаларга ҳам шуни раво кўриш. Ёки аксинча, ёмон ният қилиб ўзини ичидан емириш ва касалликларга дучор бўлиш.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

Барча муваффақиятлар калити бўлган ижобий фикрлашни, яхши ният қилишни ўрганиб муолажаларни, машқларни, албатта, зўр иштиёқ билан, **ички соғлом табассум билан, кўтаринки кайфиятда** бажариш ўта муҳим! Ҳеч ким муолажалар ва машқларни ўзини-ўзи мажбурлаб “хўжа кўрсинга” бажармаслиги керак. Агар шундай бўлса, уларни бажаришдан ижобий натижа оз бўлади. Сабаби шуки, табиатан инсон организмидаги барча биологик жараёнлар инсон онги даражасида содир этилади. Инсон онги (*онг - инсон материясининг дастлаби*) фикрлаб, ният ҳосил қилади. (*Ният ижобий ёки салбий бўлиши мумкин. Ижобий ниятдан инсон организми хужайраларида инсон саломатлиги нуқтаи назаридан ижобий ўзгаришлар ҳосил бўлса, салбий*

ниятдан салбий ўзгаришлар ҳосил бўлади. Шунинг учун доимо яхши кайфиятда ҳаёт кечирадиган хушфееъл кишилар соғломдирлар ва узок умр кўрадилар). Биз кўтаринки кайфият билан (албатта, бутун вужудимиз ва руҳиятимиз билан) сидқидилдан ўз организмимизни барча ҳужайраларини ғуборлардан тозалаб, улар жуда узок йиллар соғлом фаолият кўрсатишларини ният қилиб (бу албатта ижобий ният) муолажалар ва машқларни мунтазам бажарсак, онгимизда (бош мия олий нерв фаолиятлари билан боғлиқ ҳужайраларида) “соғломлаштирувчи импульслар” мунтазам ҳосил бўлиб бутун жисмоний тананинг барча ҳужайраларига тарқатилади натижада **ниятимиз** – соғлом ҳужайралар ва соғлом организм кўринишида **материаллашади** ва биз албатта, ниятимизга, мақсадимизга – мустаҳкам соғлиққа ва узок умр кўришга эришамиз. Энг муҳими ушбу китобдаги машқларни, шунингдек инсон организмни соғломлаштириш ва ёшартириш тўғрисидаги бошқа шарқона машқларини ҳам фақат организмни ҳужайра даражасида тозалаб сўнг бажариш керак, акс ҳолда ижобий натижа етарлича бўлмайди. Сабаби чиқиндилар босган ҳужайралардан “соғломлаштирувчи импульслар” яхши ўтмайди. (Мисол таъриқасида, ҳозир бутун дунёда шарқона соғломлаштириш, ёшартириш машқларини миллионлаб кишилар бажармоқдалар, лекин кам сонли кишилар қутилган ижобий натижага эришмоқдалар. Етарли даражада натижа йўқлигининг сабаби шугулланаётган кишиларнинг аксарияти нотўғри овқатлаганиши оқибатида организмларини чиқиндилар босган, чиқиндилар билан тўлган жисмоний танада энергиялар айланиши жуда сустлашади, шарқона соғломлаштириш машқлари эса организмда энергия айланишини яхшилаш хисобига ижобий натижа беради. Шунинг учун аввал организмни ҳужайра даражасида тозалаб энергия ўтувчи йўллари тозалаб, сўнг юқоридаги машқлар бажарилса натижа кўнгилдагидек бўлади)

Агар биз ҳар бир машқни, муолажани бажаришда ўз ҳужайраларимиз ва бутун организмимизда рўй бераётган ижобий ўзгаришларни яққол тасаввур қилишни ўргансак, ўзгаришлар кундан-кунга яққолроқ билинаётганлигини сезишни уйдalasак ва эртага унданда яхшироқ бўлишини ҳис қилиб ният қилсак, мақсадга тезроқ эришамиз.

Қисқача хулоса қиладиган бўлсак, китобда баён қилинганлардан маълум бўладикки, соғлом, мазмунли, узок ҳаёт кечириш, асосан, ҳарбиримизнинг ўзимизга боғлиқ экан. Бунинг учун ўзимизни бироз яхшироқ англашимиз зарур бўлар экан. Ўзимиз ҳақимизда бироз билимга эга бўлиб, яна бироз кўникма ҳосил қилиб соғлом яшаш учун ҳаракатимизни бошлашимиз мумкин.

Ушбу китобда баён қилинган фикрлар шу масалада сизга ёрдам беради, деган умиддаман.

Китоб ҳақидаги Сизнинг фикр, мулоҳазаларингизни бажону дил қабул қиламан. Соғлом бўлиш илмини ўрганишда давом этамиз, бунда Сизнинг фикр, мулоҳазаларингиз бизга ёрдам беради. Зеро, соғлом бўлиш илмини ўрганишдан фойдалироқ билим йўқ. Дарвоқе Сиз ушбу китобдан ўзингиз учун фойдали “ҳар доим соғлом бўлиб яшаш” илмларидан ўрганингиз. Улардан фойдаланиб оилангиз тумуш тарзини соғломлаштиридингиз. Натижадан эса кўнглингиз тўлди. Оилангиз аввалгидан соғломроқ ҳаёт кечира бошлади.

Мухуми бунга сиз ҳеч қандай, ёки жуда кам молиявий ҳаражат сарф этиб, фақат ўзингизни яхшироқ англаб, янги билимларингиздан ўринли фойдаланиб эришдингиз. Энди сиз ўзингиз (инсон моҳияти) ҳақидаги билимлардан бошқа одамларни ҳам хабардор қилсангиз, улар эса яна бошқа одамларни бундай билимлардан хабардор қилсалар, улар ҳам ўз оилаларида соғлом турмуш тарзини одат қилишса ваҳоказо, яқин келажакда мамлакатимизда кўплаб инсонларнинг саломатликлари деярли дори-дармонларни ишлатмасдан яхшиланади. Юртимизда фаровон оилалар кўпаяди. Бундай хайрли ишдан Сизда аввалари бўлмаган янги хислат – мунтазам яхши кайфият пайдо бўлади. Бу китобнинг аввалида баён қилганимиз доимий ички табассум натижаси бўлиб у жуда кучли соғломлаштирувчи омилдир ! Сиз бу билан жуда кўп кишиларда ана шу омилни ҳосил бўлишига ҳисса қўшдингиз.

ХОТИМА ЎРНИДА

Ушбу китобни ўқиш давомида биз инсон организмнинг тузилиши, ишлаш механизми тўғрисида бироз тушунчага эга бўлдик. Инсон организми – табиатнинг бир зарраси сифатида фақат табиат билан доимий мулоқотда бўлибгина яшай олишини англадик. Демак, касалланиш инсон ва ташқи муҳит, табиат ўртасидаги доимий мулоқотнинг у ёки бу даражадаги бузилиши. Бу бузилишга эса инсон аъзолари, ҳужайраларидаги ҳаётий жараёнларнинг изидан чиқиши натижада, организмга кераксиз чиқинди моддаларни ҳужайраларда, ҳужайралараро майдонларда, аъзоларда, жумладан, организм суюқликларида кўпайиб кетиши сабаб бўлади. Булар эса инсон организми ва ташқи муҳит орасидаги алоқани барча турларининг меъёрида ишлашини бузади. Демак, касаллик ривожланади. Буларнинг барчасига бутун рисола давомида таъкидлаганмиз нотўғри турмуш тарзи: а) табиат биоритмига амал қилмай ҳаёт кечириниш; б) нотабиий овқатланиш; в) камҳаракатлилиқ (*гиподинамия*); г) нотўғри фикр қилиш (*беписандлик, лоқайдлик, билишни, ўрганишни истамаслик ёмон ниятлилиқ*) асосий сабабчидир.

Демак, узоқ вақт бардам, бақувват, соғлом ҳаёт кечиришни истаган ҳар бир шахс, аввало, табиат биоритмига амал қилиб ҳаёт кечириши, имкони бори-ча, табиий овқатланиши, организм эҳтиёжи учун етарли даражада ҳаракат фаоллигини таъминлаши ва ушбуларни бажариши учун, албатта, соғлом фикр юритиши лозим. Бунинг учун инсон организмнинг ботиний ва зохирий тузилиши, унинг ишлаш механизмлари, одамлар нима учун касал бўладилар, касал бўлганда уни қандай тузатиш мумкин ва ҳоказолар тўғрисида тушунчаларга эга бўлиши лозим. Узоқ йиллар давомида кузатувларим, тажрибаларим, хулосаларим натижаси сифатида эътиборингизга ҳавола этилаётган ушбу китоб бу масалада одамларга ёрдами тегади, деган умиддаман.

Ушбу китоб, аввало, соғлом турмуш тарзини танлаганлар учун мўлжалланган. Мақсадимиз, биринчидан, инсоннинг табиий-биологик имкониятлари, ҳақиқатан ҳам жуда кенг эканлиги, инсон жуссаси жуда мустаҳкам эканлиги ва у етарли даражада тўғри парвариш қилинса, бемалол 130-140 йиллар давомида соғ-саломат яшаши мумкин эканлигини илмий жиҳатдан исботлаш.

Иккинчидан, агар кимдодир касаллик ҳосил бўлиб, ривожланса, уни қандай қилиб яна соғлом ҳолатга келтириш мумкин эканлигини баён этиш.

Муҳими, организмни соғлом ҳолатига қайтаришда, иложи борича, кимёвий дори-дармонлардан камроқ фойдаланиб, асосан, табиий воситалардан фойдаланиш.

Ушбу китоб асосида ҳар бир киши (*соғлар ва беморлар*) ўзи учун маъқул «тозалаш» усулини танлаши мумкин. «Тузалиш»нинг асосини «тозалаш» ташкил қилади. Организмни тозалашнинг ушбу китобда баён этилган усуллари жуда қадим замонлардан турли халқларда мавжуд бўлган ва яхши самара берган. Муаллифнинг хизмати ушбу усуллари инсон организмига таъсирини замонавий фундаментал, шу жумладан тиббий фанлар нуқтаи назаридан тушунишга уриниш, холос.

Муолажаларни ҳар ким фақат ўзи, баъзи ҳолларда оила аъзолари кўмагида бажаради. Муолажаларни ўтказиш учун воситалар ва доривор ўсимликлар дорихоналарда бор. (*Доривор воситалар, ўсимликларни, албатта, дорихонадан ёки ишончли кишилардан сотиб олиш керак, чунки доривор ўсимликни қайси пайтда териш керак эканлигини жуда кам кишилар биладилар*).

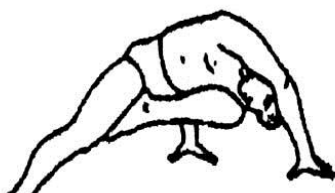
Эслатма: ҳар бир инсон организми фақат ўзига хослиги билан ажралиб туради. Кўпчиликка яхши фойда берган муолажалар айрим кишиларга фойда бермаслиги, ҳатто зиён келтириши мумкин. Шунинг учун ушбу китобда баён этилган усуллар билан муолажалар қилмоқчи бўлганлар албатта ўз даволовчи врачларидан маслаҳат олишлари зарур.

Китобда баъзи мавзулар моҳиятини тушунишни осонлаштириш учун такрорланишларга йўл қўйилди. Бунинг учун ўқувчилардан узор сўрайман.

IX боб. ИЛОВА

САЛОМАТЛИКНИ ТИКЛАШ УЧУН ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

Ҳазм тизими, жумладан, жигар касалликларини олдини олувчи ва даволовчи машқлар



3

1. Юз тубан ётилади. Оёқ ва қўлларга таяниб, тана иложи борича кўтарилади. Чап қўл тирсак бўғинидан букланиб, тана оғирлиги чап томонга туширилади. Чап оёқ тиззадан букилиб, қорин ва кўкракка теккизилади.

Ушбу машқнинг томон учун ҳам бажарилади.

2. Оёқлар олдинга узатилиб ўтирилади. Ўнг оёқ товоғи олди ва орқа пешоблар орасига жойланади. Чап оёқнинг сон устидан ўтказилиб, ерга теккизилади. Ўнг тизза ўнг қўл билан ушланилади. Чап қўл тана билан бирга орқага қайрилиб чап думба ушланади.

Ушбу машқ чап ва ўнг томон учун алоҳида-алоҳида бажарилади.

3. Ҳар иккала оёқлар қўлларни тирсак бўғини орқали ўтказилади. Қўллар билан бош ушланади. *(Диққат билан расмга қаранг).*

4. Қўллар ва оёқлар тўғри чизик бўйлаб юз тубан ётилади. Қўллар, оёқлар таранг тортилиб, баравар юқорига кўтарилади ва бир неча марта тебранма ҳаракатлар бажарилади.

5. Бош олдинга қараган ҳолатда, қўллар ён томонда, оёқлар узатилиб юз тубан ётилади. Чап оёқ тизза бўғинидан букилмасдан юқори кўтарилади. Машқ иккинчи оёқ билан ҳам бажарилади. Машқлар оёқ кафтлари таранглашган ҳолатда бажарилади.

6. Оёқлар ораси кенг ҳолатда турилади. Оёқларни букмасдан чап қўл билан чап тавонни ушлашга ҳаракат қилинади. Ўнг қўл орқада муаллақ қолади. Машқ иккинчи томон учун ҳам бажарилади.

7. Тиззаларда турилади. Қўллар юқори кўтарилиб, секин-аста белдан букилиб, қўллар билан товонларни ушлашга ҳаракат қилиш керак.

8. Оёқлар бирлаштирилиб осмонга қараб ётилади. Буйин ва елкани ерга тираб оёқлар, тос соха ва бел қўллар ёрдамида юқори кўтарилади. Ўнг қўллар навбат билан икки ён томонга узатилади. Чап оёқ чап тирсак устидан ерга теккизилади *(бошига теккизиши ҳам мумкин)*. Машқ ўнг томон учун ҳам бажарилади. Ушбу машқ 3 – 4 марта қайтарилади.

9. Оёқлар ораси бироз керилиб тиззада турилади. Қўл бармоқлари оёқлар томонга қаратилиб, кафт тиззалар кенглигида ерга тиралади. *(Кафт чеккалари ва жимилдик бармоқлар бир-бирларига тегиб туради)*. Тананинг юқори қисми энгаштирилади, олдинга ва узокқа қаралади. Тирсакларни иложи борича яқинлаштиришга ҳаракат қилинади. Тирсаклар киндик соҳасига тиралади ва тананинг бош қисми бироз пастлатилиб сўнг оёқ ердан кўтарилади ва мувозанат сақланади.

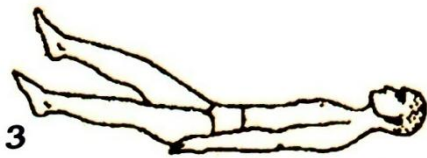
БАРЧА ИЧКИ КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛУВЧИ ВА ДАВОЛОВЧИ МАШҚЛАР



1. Осмонга қараб ётасиз, қўллар ёнда. Бошни бироз кўтариб оёқлар билан велосипед ҳайдаган каби ҳаракатлар қиласиз. Тиззаларни иложи борича кўкракка яқинроқ келгани маъқул. Нимжонроқ беморлар машқни бошларини кўтармасдан бажариши мумкин.



2. Қўллар ерга тиралиб осмонга қараб ётилади. Оёқлар тўғри ва таранглашган ҳолатда 45° кўтарилади. Сўнг оёқлар туширилади, лекин ерга теккизилмайди. Машқ 4 – 5 марта қайтарилди. Ушбу машқ бошни бироз кўтарилган ҳолатда бажарилса, самараси яхши бўлади.

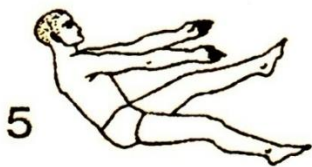


3. Қўллар ерга тиралиб осмонга қараб ётилади. Сўнг оёқлар навбат билан туширилиб, кўтарилади, ерга теккизилмайди. Машқ 4-5 марта қайтарилди. Ушбу машқни ҳам бошни бироз кўтарган ҳолда бажариш мумкин. (Эслатма 1,2,3 машқлар аҳволи оғир оқ беморларга тавсия этилмайди.)

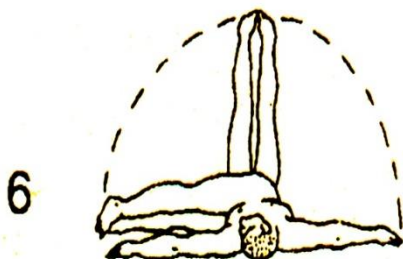


4. Қўлларни бош узра юқори кўтариб, осмонга қараб ётасиз. Аста-секин гавдани кўтариб қўллар билан оёқ панжаларига етишга ҳаракат қиласиз. (Оёқлар тиззадан букилмаган ҳолда ерга ёпишиб туради). Бунда қорин мушакларини таранглашганини яққол сезишингиз керак.

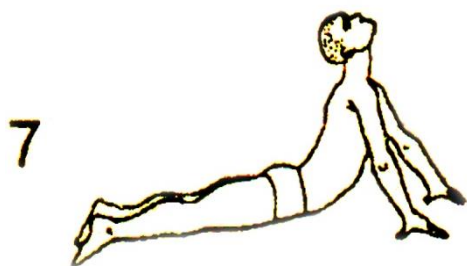
Шундай ҳолатда 10-15 секунд қоласиз. Сўнг қўллар орасидан пешонани оёқларга теккизасиз. Сўнг бошланғич ҳолатга қайтасиз. Машқ бир неча марта қайтарилди.



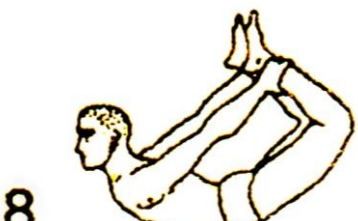
5. Қўллар ёнда осмонга қараб ётасиз. Қўлларни олдига ва юқорига кўтариб, сўнг танани ҳам кўтариб расмдаги ҳолатни оласиз. Қорин мушакларини таранглашганини сезишингиз билан оёқларни навбати билан 45° бурчак ҳосил бўлгунча кўтарасиз. Машқлар 4-5 марта секин-аста бажарилди, сўнг тез – тез 4-5 марта бажарилди.



6. Қўллар икки ён томон узатилиб, қафтлар билан ерга қараб ётилади. Оёқлар бирлаштирилиб 90° бурчак ҳосил бўлгунча кўтарилади. Бироз кутулади, сўнг ўнг томонга ерга етгунча туширилади (кўкрак буралмайди), дастлабки ҳолатга қайтилади. Чап томон учун ҳам шундай қилинади (қафтлар ҳамма вақт ерга қадалганича туради). Сўнг оёқлар вертикал ҳолатга қайтарилиб, секин узатилади. Бироз дам олиб, машқ яна 1-2 марта қайтарилди. (Юраги жиддий беморлар бу машқни бажармайдилар).

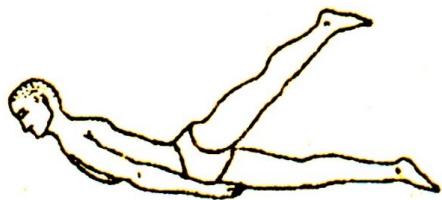


7. Қафтларни елка тўғрисида ерга тираб, юз тубан ётилади. Қўлга таяниб кўкрак кўтарилади, бел ичкарига (пастга) букилиб, бош орқага кўтарилади. Бир оздан сўнг дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқ 4 – 5 марта қайтарилди.



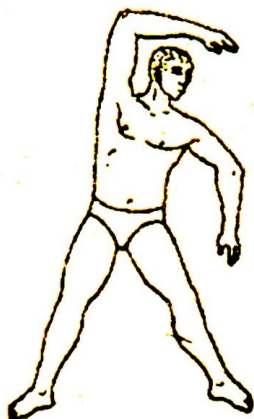
8.Юз тубан ётиб, аста-секин қўллар билан оёқлар тўпиғидан ушланади. Бунда бел букилади, қорин таранглашади. Ана шундай ҳолатда 5 – 6 марта тебранма ҳаракат бажарилади

9



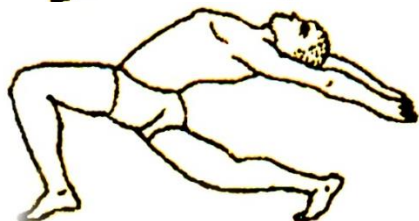
9.Қўллар ён томонда юз тубан ётилади. Бош кўтарилиб, узокқа қаралади. Оёқлар таранглашган ҳолатда навбат билан тепага кўтарилиб туширилади.

10



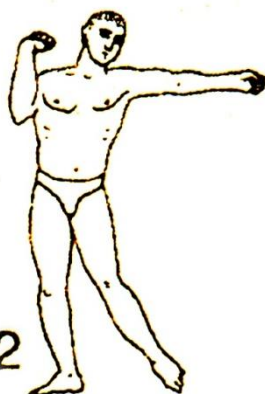
10.Оёқларни кенг қўйиб, тик турасиз.Қўл панжаларини кириштириб, иложи борича, кўпроқ пастга энгашасиз. Сўнг қўллар ва танани чапдан ўнгга қараб бураш бараварида юқорига кўтарасиз. Қўллар ажрайди. Машқ секин бажарилади. Иккинчи томон учун ҳам шундай ҳаракатлар бажарилади. Машқ 3-4 марта бажарилади.

11



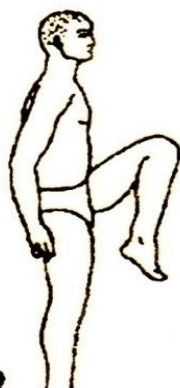
11.Оёқлар бир жойда, тик турилади. Энди чап оёқ тиззадан букилиб, иложи борича, олдинга қўйилади. Ўнг оёқ тўғри туради. Қўл панжалари кириштирилади ва бош узра кўтарилади, бош орқага ташланади. Сўнг тана чапга бурилиши бараварида қўллар ерга етказилади. Машқ иккинчи томон учун ҳам шундай бажарилади.

12



12.Оёқлар бир жойда, қўллар мушт қилинган ҳолатда елка бараварида туради. Навбат билан муштлар тана айланиши бараварида куч билан силтаб узатилади (*худди боксчилар ҳаракати каби*)

13



13.Оёқларни бир жойга қўйиб, тўғри турасиз. Сўнг навбат билан оёқларни тиззадан букиб, тиззани, иложи борича, кўкраккача етказиб кўтариб, туширасиз.



14. Бироз олдинга энгашиб, худди жойингизда югураётгандай ҳаракатлар бажариб, товонларни навбати билан думбаларга теккizasиз. Машқ бир жойда оёқ учида, шовкинсиз бажарилади. Сўнгра бироз тезроқ ҳаракат қилинади. Машқ 4 – 5 минут давомида бажарилади.

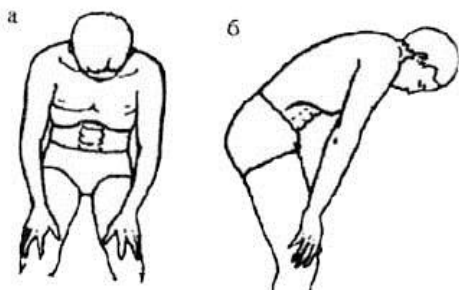
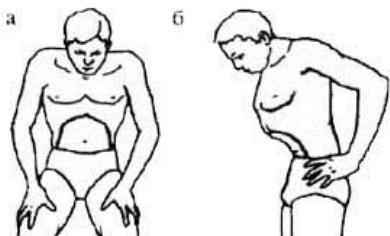
Юқоридаги машқларнинг барчасини ҳар куни бажариш керак. Жуда бўлмаганда 1-, 3-, 7-, 8- ва 14- машқларни бажариш зарур. Касаллиги туфайли заифлашган беморлар ҳеч бўлмаганда 1-, 3-ва 14- машқларни бажариши лозим.

ИЧКИ АЪЗОЛАРНИ МАССАЖ ҚИЛУВЧИ МАШҚЛАР

Инсон ички аъзолари юмшоқ тўқималардан (*жигар, буйраклар, талоқ, безлар*) ёки ғовак тўқималардан (*ошқозон, ичаклар, ўт пуфағи, пешоб пуфағи*) иборат эканлиги учун уларда қон йиғилади, суюқликлар, чўкмалар тушади. Шунингдек, ингичка ичакларда озуқа моддалари чўкмалари, йўғон ичакда эса нажас қолдиқлари тўпланишига мойиллик бор. Ушбу қолдиқлар, чўкмалар вақтлар ўтиб қотиши оқибатида аъзоларнинг иши бузилиши, кўплаб касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Инсон ички аъзоларини ана шундай хусусиятини қадимги табиб – йоглар билганлар ва касалликларни бартараф этишнинг иложини топганлар. Улар қуйидагилар:

Гавда ва тиззалар бироз олдига букилган ҳолатда қўллар тиззагатиралади. Нафас чиқариш давомида қорин иложи борича кўкракқасасига тортилади. Бу ҳаракат туфайлиқорин бўшлиғи аъзолари қаттиқ қисиладилар ва юқорига кўтариладилар. Бироз муддатдан сўнг нафас олиниб, қорин туширилади ва шиширилади.

Ушбу массаж қорин оч бўлган пайтда қилинади. Бир неча марта қайтарилади. Бир кунда жами бўлиб 100 – 120 та бажарилади. Расмда. а – олди томондан кўриниши. Қорин кўкрак қасасига тортилган. б – ён томондан кўриниши. Қорин соҳасида ҳосил бўлган чуқур аниқ кўриниб ту-



рибди.

Дастлабки ҳолат юқоридагидек. Нафас чиқариш билан қорин кўкракка тортилади ва қорин тўғри мушаклари таранглаштирилади. Натижада, қорин ўртасида “кўприк” пайдо бўлади. Қўллар билан тиззаларга навбат билан босиб “кўприк”ни у ёки бу томонга, юқорига ёки пастга силжитилади ёки айланттирилади. Машқлар фақат нафас чиқарилган ҳолатда бажарилади. Расмда. а – ол-

дидан кўриниши. Қорин кўкракка тортилган, қориннинг тўғри мушаклари “кўприк” ҳосил қилган. б – ён томондан кўриниши. “Кўприк” аниқ кўриниб турибди.

Оёқлар иложи борича икки томонга керилиб ерга ўтирилади. Нафас чиқариш бараварида чап оёқ тиззадан букилиб товон чап думбага келтирилади. Ўнг қўл

билан чап тизза, сон кўкракка қараб тортилади ва тана ўнг томонга буралади.

Чап қўл чап елкани орқа томонга тортади (*машқ давомиди думбалар ва ўнг оёқ жойидан силжисмайди.*) натижада, қорин кўкракка қисилади. Бел бурилади. Машқ чап томон учун ҳам бажарилади.

Расмда а- олди томондан, б- орқа томондан кўриниши

Дастлабки ҳолат. Қўл ва оёқлар расмда кўрсатилган ҳолатда жойлашади.

Иккала тирсак киндик атрофига тиралади ва оёқлар бироз узатилади.

Оёқлар борича узатилади, лекин бармоқлар ерга тегиб туради.

Аста-секин гавданинг бош томони бироз пасайтирилиб, оёқлар ҳам ердан кўтарилиб, мувозанат сақлашга ҳаракат қилинади.

Юқоридаги машқлар ички аъзоларида чиқиндилар тўпланиб қолишига йўл қўймайди, борларини чиқариб юборади. Барча ички аъзоларни, демак, бутун организмни соғломлаштиради ва жуда узок йиллар соғлом юришини таъминлайди.

УМУРТҚА ПОҒОНАСИ, ПЕРИФЕРИК НЕРВ ТИЗИМИ, ШУНИНГДЕК, ОРГАНИЗМНИНГ «ҚАТТИҚ» ЁКИ «ЮМШОҚ» СКЛЕТИ ТЎҒРИСИДА

Бу ҳақда аввалги бобларда баён этганмиз. Ўша бобларни яна бир бор ўқиб чиқишингизни тавсия қиламиз. Сабаби статистика маълумотларга қараганда, ҳозир дунёда яшаётган 35 ёшдан ўтган барча одамларнинг ҳар 5 тасидан бирининг умуртқа поғонасида қайсидир даражада ўзгаришлар бор. Кейинги йилларда кўпчилик мутахассислар инсонлардаги юқумли бўлмаган деярли барча ички касалликларнинг асосий сабабчиси ҳам умуртқа поғонасидаги ўзгаришлардир, деб ҳисобламоқдалар.

Организмни хужайра даражасида тозалаш ва қуйида эътиборингизга ҳавола этилаётган жисмоний машқларни бажариш умуртқа поғонасининг узоқ йиллар мустаҳкам ҳолатда бўлишини таъмин этади. Демак, инсон ҳар қандай касалликдан холи бўлади.

УМУРТҚА ПОҒОНАСИНИНГ «ЧЎЗИЛИШИ»ГА ЁРДАМ БЕРУВЧИ МАШҚЛАР



1

Турникда осилиб туриш (*оёқлар ерга тегмайди*). Умуртқа поғонаси бел қисмининг чўзилишини ҳис қиласиз. Ҳар куни 2-3 марта 10-15 секунд вақт давомида бажарилади.



2

Турникда осилиб турилади (*оёқлар учи ерга тегиб туради*). Танангизни бўшаштирасиз. Умуртқа поғонасини кўкракқисмининг чўзилишини ҳис қиласиз. Ҳар куни 2-3 марта 10-15 секунд вақт давомида бажарилади.



3

Гимнастика тахтасида осилиб турилади, оёқлар бироз орқага олинади ва ўнг-чапга, шунингдек, айлана ҳаракатлар қилинади. Умуртқа поғонаси кўкрак ва бел қисмининг чўзилаётганини сезасиз.



4

Оёқ қўлларни тўғрига узатиб, кўкрак умуртқаларини чўзиб 5-8 секунд давомида юз тубан ётасиз. Машқ 5 марта бажарилади.



5

Оёқ ва қўлларни тўғрига узатиб тепага қараб ётасиз. Шундай ҳолатда 5-8 секунд давомида бел умуртқаларини чўзасиз. Машқ 5 марта бажарилади.

УМУРТҚА ПОҒОНАСИНИНГ «ҚОТИБ ҚОЛГАН» ҚИСМИНИ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРИШ УЧУН МАШҚЛАР



1

Тик турилади. Қўллар белда боғланади. Ҳар томонга 10 мартадан эгилиб, тўғриланади.



2

Қўллар белда, тана бироз олдинга энкайган ҳолатда, тиззалар букланмасдан қўллар кафти билан ерга тегишга ҳаракат қилинади.



3 Қўллар бўш, осилиб туради. Тана билан ҳар томонга айланасиз. Бел қисм мушакларини тортишганини сезасиз.



4 Қўллар ёнда тик турасиз. Ўнг оёқни тиззадан букиб, оёқ кафтларини чап сонга қўясиз (*ўнг қўл билан.*) машқ 5 секунд давом этади. Сон, ўтиргич ва бел мушакларини тортилганини сезасиз. Ушбулар чап томон учун ҳам бажарилади. Машқ бир неча марта қайтарилади.



5 Қўллар ёнда тик турилади. Ўнг оёқни тиззадан букиб қўллар билан кўкракка тортилади. Бел мушакларини тортишганини сезасиз. Машқ чап томон учун ҳам бажарилади.



6 Қўллар белда. Тос соҳа олдинга ва орқага ҳаракатлантирилади. Машқ кўп марта бажарилади.



7 Оёқлар елка кенглигида турилади. Ўнг ва чап томонга эгилиш ҳаракатлари бажарилади.



8 Бир қўл билан стол четини ушлаб, ташқаридаги оёқ билан олдинга ва орқага ҳаракатлар қилинади. Иккинчи томон билан ҳам шундай.



9 Оёқлар узатилиб ўтирилади. Энкайиб қўллар билан оёқлар учига етишга ҳаракат қилинади.



10 Юқоридагидай ётиб иккала оёқни тиззадан букиб, қўллар билан кўкракка тортилади, шундай ҳолатда 10-секунд ушлаб турилади. Машқ бир неча марта қайтарилади.



11 Товонларга ўтирилиб, олдинга энгашиб қўллар олдинга ерга қўйилади. Ўтиргичлар товондан ажралмаслиги керак!



12 Тепага қараб ётиб, бир оёқни тиззадан букиб, тизза қўллар билан секин, лекин куч билан кўкракка тортилади. Иккинчи оёқ билан ҳам шундай. Бел мушакларини чўзилишини сезасиз.



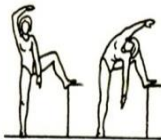
13 Тепага қараб ётилади. Оёқлар тиззадан букилиб, оёқ кафтлари ерга тиралади. Қўллар билан тиззадан ушлаб икки ён томонга тортишга ҳаракат қиланади, оёқлар эса қаршилиқ кўрсатади. Машқ 5-10 секунд давомида бажарилади. Машқ 3-4 марта бажарилади.

14 Қўлларни олдинга чўзиб тиззада турилади. Тана секин айлантирилиб ўнг қўл чап оёққа теккизилади, дастлабки ҳолатга қайтилади. Чап томон билан ҳам шундай. Машқлар сони кундан-кунга кўпай-тирилади.



15

Оёқлар йиғилиб, қўллар икки ёнга узатилиб тепага қараб ётилади. Иккала сон ўнг томонга, сўнг чап томонга букилади. Иложи борича, сон ва болдирларни ерга теккизишга ҳаракат қиласиз.



16

Бир оёқни столга қўйиб, иккинчи оёқ билан ерда турилади. Гавда расмда кўрсатилгандек стол томонга эгилади. Иккинчи томон билан ҳам шундай. Машқ 5-10 марта бажарилади.

УМУРТҚА ПОҒОНАСИНИНГ МУШАКЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШИГА ЁРДАМ БЕРУВЧИ МАШҚЛАР



1

Қўллар икки ёнга узатилиб, тепага қараб ётилади. Бўйин мушаклари тарабга қарата-ранглаштириб, бош кўкракка эгилади, бир пайт ни ўзида оёқ панжалари ҳам куч билан олдинга эгилади. Шундай ҳолат 5-10 секунд давом этади. Машқ 3-5 мар-



2

Кўкрак остига валик ёки копток қўйиб, тепага қараб ётилади. Қўллар энгага қўйилиб, бош билан пастга ва юқорига ҳаракат қилинади. (секинроқ). Машқ 5-10 марта бажарилади.



3

Товонларга ўтириб, тўпикдан ушланади. Астароқ энгайиб, пешона ерга теккизилади. (Оғирликнинг бир қисми пешонага тушиши керак). 10-30 секунд давомида шундай турилади.



4

Тепага қараб ётиб, оёқлар бирлаштирилиб юқори кўтарилади, қўлларни белга тираб тана ҳам аста кўтарилиб, бўйин ва елкада 10-30 секунд турилади. Машқ бир неча марта бажарилади.



5

Столга ўтириб қўллар энсага қўйилади, бош, кўкрак олдинга 5 секунд эгилади, 5 секунд орқага эгилади. Машқ 3-5 марта қайтарилади.

6

Тўғри туриб қўллар орқада кириштирилади ва 5-10 секунд давомида мушаклар таранглаштирилади. Иккинчи томон билан ҳам шундай.

7



Асана «олтин балиқ». Умуртқа поғоналарини ривожланишида жуда самарали машқ. Юз тубан ётиб қўллар ва оёқлар баравар кўтарилади, ана шундай ҳолатда 5-10 секунд турилади. Машқ 7 мартагача бажарилади.

8



Асана «илон». Расмда кўрсатилгандек ётасиз. Қўлларга деярли таянмасдан фақат елка, бел мушакларни ёрдамида секин-аста кўкракни кўтарасиз. Иложи борича, бел кўпроқ букилиши керак. Нафас олиш оҳиста бўлади ва иложи борича, узокроқ ушлаб турилади. Оёқлар ердан узилмайди.

УМУРТҚА ПОҒОНАЛАРИНИНГ МУСТАҲҚАМ БЎЛИШИДА ҚОРИН МУШАКЛАРИНИНГ МУСТАҲҚАМЛИГИ АЛОҲИДА АҲАМИЯТГА ЭГА ЭКАНЛИГИ УЧУН ҚЎЙИДА ҚОРИН МУШАКЛАРИНИ МУСТАҲҚАМЛОВЧИ МАШҚЛАРНИ КЕЛТИРАМИЗ

1



Қўллар белда тик турасиз. Ўнг оёқ таранг тортилиб елка баравар кўтарилгач, чап қўл панжаларига теккизилади. Чап томон билан ҳам шундай қилинади.

2



Велосипед ҳайдаган каби ҳаракатлар 1-2 минут бажарилади.

3



Юқоридагидек бажарилади. Тепага қараб ётиб 2-3 минут вақт давомида велосипед ҳайдагандаги каби ҳаракатлар бажарилади.

4



Қўллар ёнда тепага қараб ётилади. Оёқлар таранглаштирилиб, ердан 40см. кўтарилади ва навбат билан туширилиб кўтарилади 15-20 мартадан.

5



Расмдагидек ҳолатда «қайчи» ҳосил қилувчи машқлар 20-30 марта бажарилади.

Қўллар ёнда тепага қараб ётилади. Танани ва оёқларни баравар кўтариб, қўллар билан тиззалар ушланади. Ушбу ҳаракат 20-25 марта бажарилади.

6

Қўллар ёнда тепага қараб ётиб, оёқлар таранглаштирилиб, тахминан, 40 см. кўтарилади. Шундай ҳолат 20-30 секунд ушлаб турилади.

Расмда кўрсатилгандек, ҳолатда машқни 20-25 марта бажарилади.



7

Қўллар ёнда тепага қараб ётиб, танани ва оёқларни баравар кўтариб, қўллар билан тиззалар ушланади. Ушбу ҳаракат 20-25 марта бажарилади.



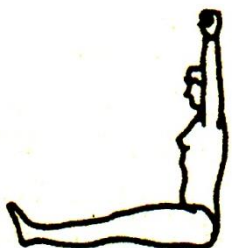
8

Қўллар ёнда тепага қараб ётилади. Оёқларни аста кўтариб бош узра ерга теккизилади. Машқ 10-15 марта бажарилади.



9

Расмда кўрсатилгандек ҳолатда машқни 20-25 марта бажарилади.



10

Турникда осилиб оёқларни танада тўғри бурчак ҳосил бўлгунча кўтариб 5-10 секунд ушлаб турилади.



11

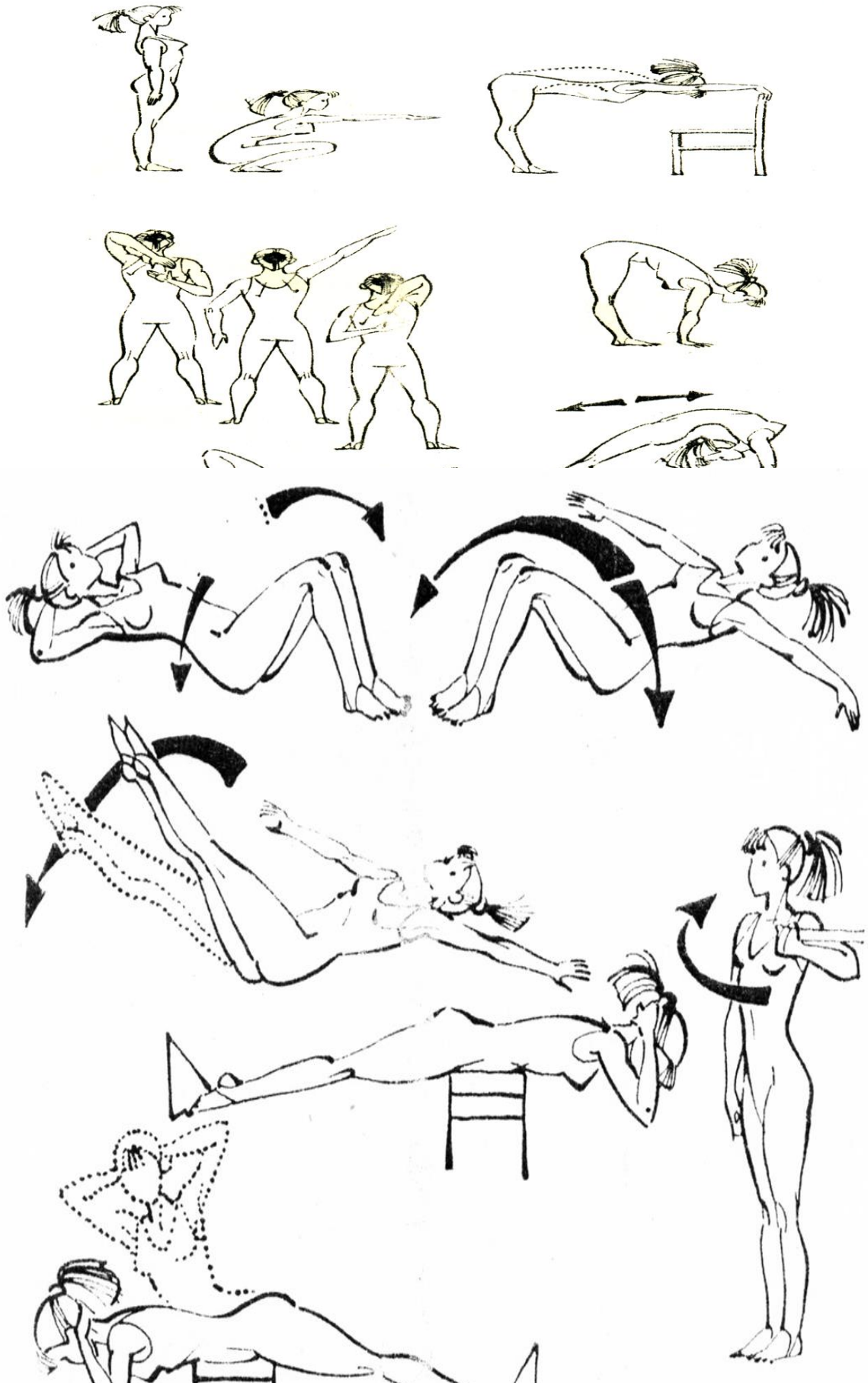
Оёқ учида таяниб тиззаларни кучоклаб ўтирилади.

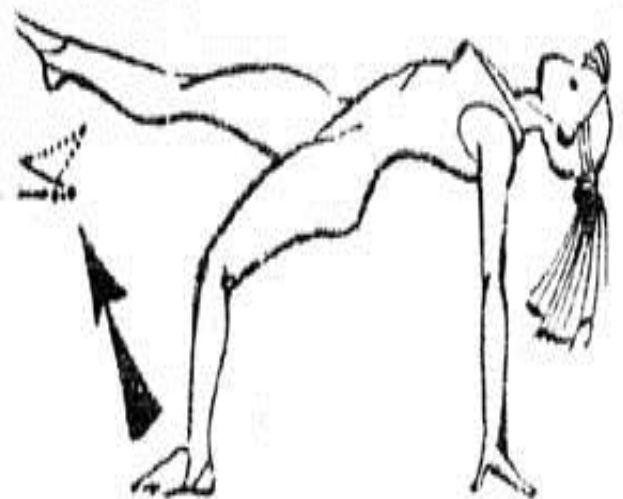
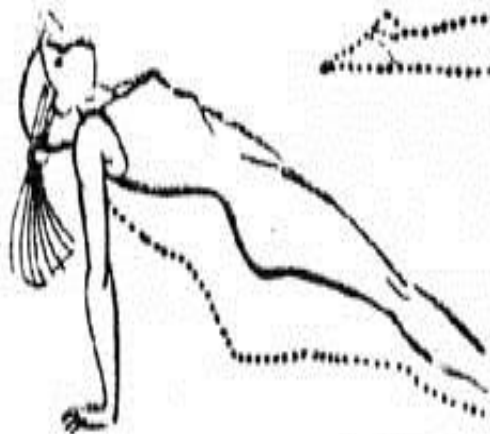
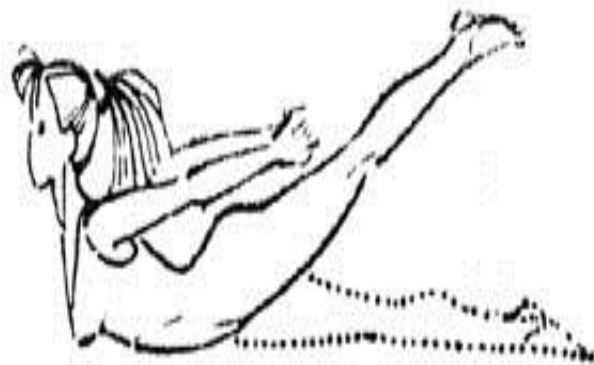
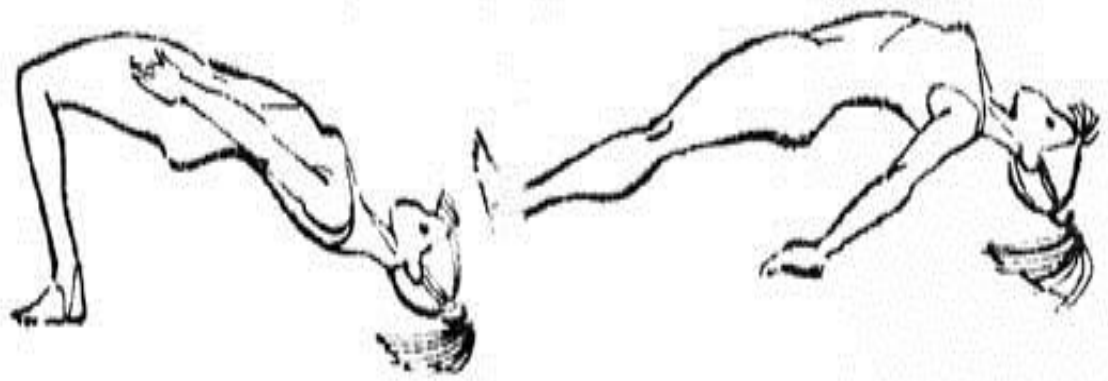
Юқорида тасвирланган машқлар нафақат умуртқа поғоналарини ва «қорин пресси»ни мустаҳкамлайди, балки барча ички аъзоларни мустаҳкам бўлишини ҳам таъминлайди. Ушбу машқлар умуртқа поғонасининг барча касалликларини, шунингдек, ички касалликларни самарали даволанишини таъминлайди.

Умуртқа поғонасини мустаҳкамлаш учун юқоридаги машқлардан самаралироқ таъсир кўрсатадиган ҳеч қандай дори-дармон ҳали кашф қилинган эмас. Умуртқа поғонаси соғлом инсон эса деярли ҳеч қандай касаллик билан касалланмайди.

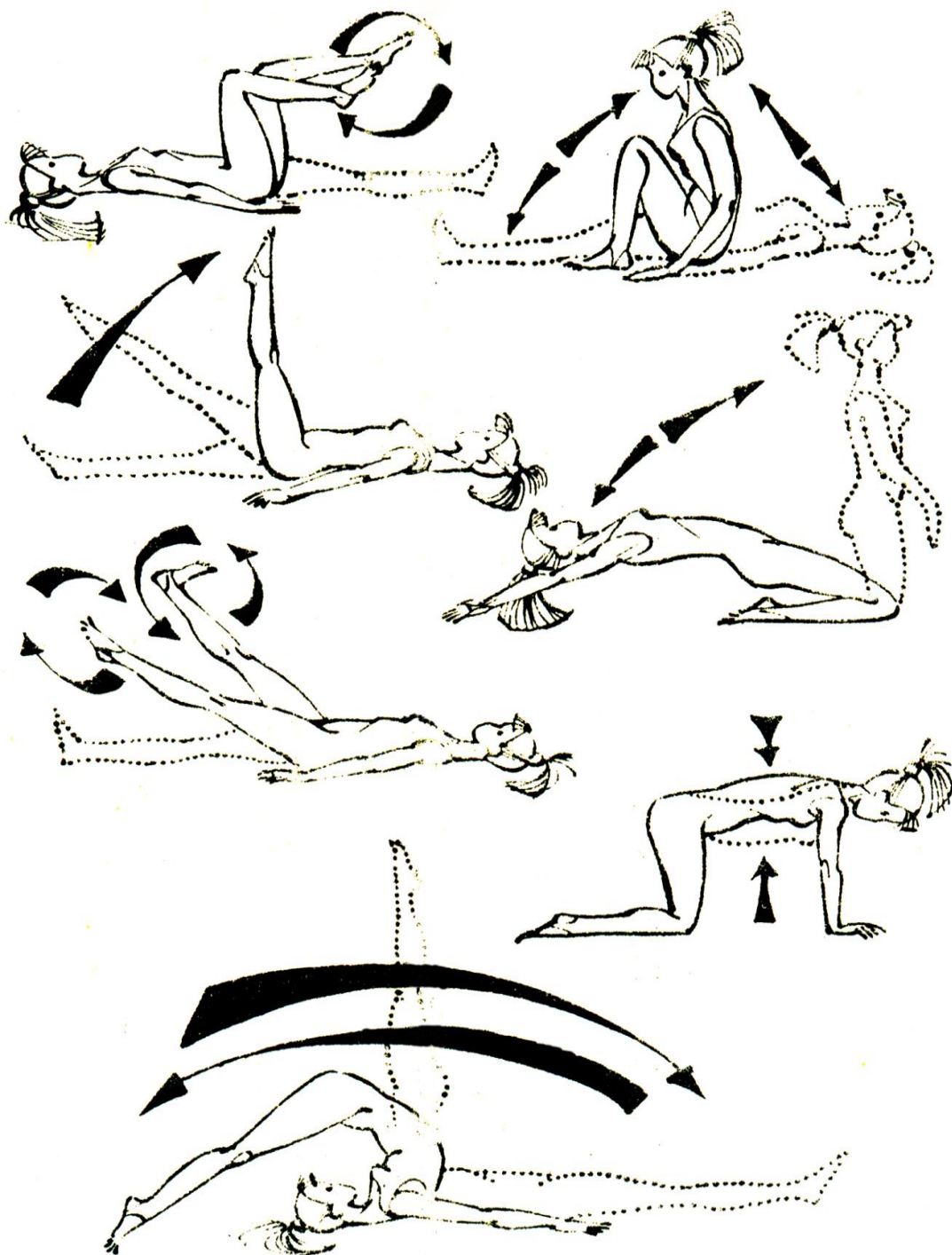
ИНСОН ҚАДДИ-ҚОМАТИНИ КЎРҚАМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

Ушбу машқлар ўсмир йигитлар ва қизларни жисмонан кўркам бўлиб ўсишига ёрдамлашади. Ўрта яшар кишларни жисмонан чиниқтиради. Ҳаракатларини мукамаллаштиради. Семизларнинг вазнини камайтиради, озгинларни мушакларини бақувват қилиши ҳисобига тўлиштиради. Кексаларнинг ҳаракатчанлигини оширади. Организмда тўпланган ортиқча тузларни йўқотади, анчагина ёшартиради.





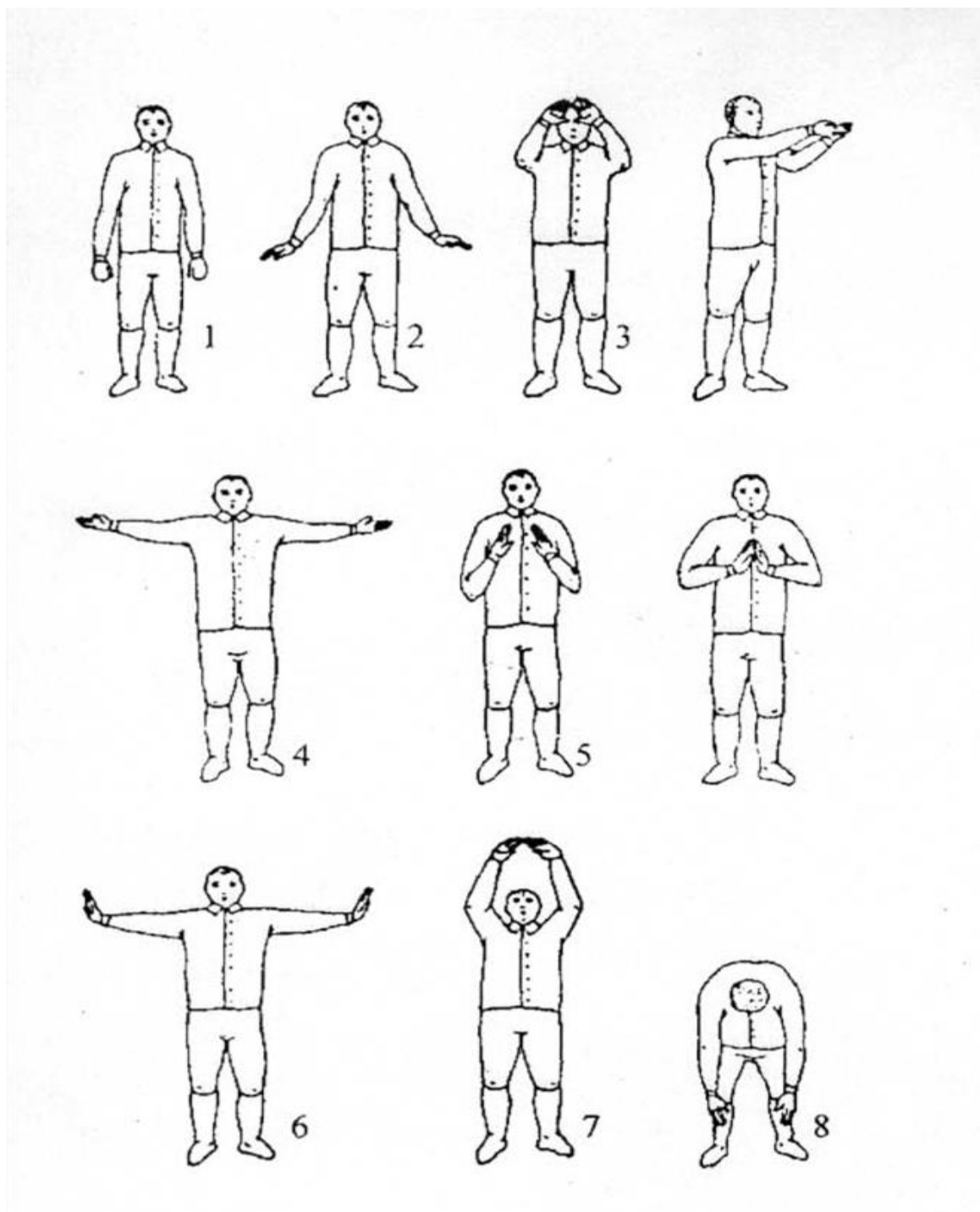
/



ИНСОН ТАНАСИНИ МУКАММАЛЛАШТИРИШНИНГ МАХФИЙ АСОСЛАРИ ЁКИ УМРНИ УЗАЙТИРИШНИНГ НАФИС САНЪАТИ

І босқич

Ушбу машқлар қадимги Хитойда машҳур бўлган “Даос” соғломлаштириш тизимининг асосий машқлари бўлиб, III босқичдан иборат. Машқларни бажаришда қуйидагиларга амал қилиш керак:



1. Ҳар бир машқ 9 марта нафас олиш-чиқариш (*бир нафас цикли*) давомида ҳар бир нафас цикли учун 1 мартадан бажарилади ва 9 марта қайтарилади. Жами 81 марта. Нафас олиш-чиқариш, иложи борича, секин ва давомли бўлиши керак. Ҳеч қандай зўриқишга йўл қўйилмайди. 1-цикл яхши ўзлаштирилгач, 2-циклга ўтилади. Сўнг 3- 4- ва ҳоказо 9-циклгача. Жами 81 марта. Ҳар сафар бир цикл машқни бажариб, бироз дам олиш зарур. Нафас циклини машқлар давомида муддатини узайтиришга ҳаракат қилиш керак, лекин ҳеч қачон чиранмаслик керак. Зарурат туғилса, пича дам олиш мумкин. Шундай қилиб биринчи машқ ўзлаштирилади, сўнг иккинчи машқ бошланади ва ҳоказо.

2. Машқлар пайтида тишлар қисилган, лаблар бироз очик, тил учи танглайга ёпишган бўлади.

3. Машқни ҳар куни 3 марта эрталаб, тушда, кечқурун бажарган маъқул.
4. Машқларни бажаришда хаёлни жамлаб, эътибор билан бажариш керак.

1-машқ. Дастлабки ҳолат. Оёқлар елка кенглигида, қўллар ёнга туширилган. Нафас олиш бошланиши билан қўллар мушт қилинади, нафас чиқарилади, лекин муштлар шундайлигича қолади. Иккинчи нафас олишда муштлар яна қисилади, нафас чиқарилганида эса муштлар шундайлигича қолади. Ушбу ҳаракатлар 9 марта нафас олиб чиқарилгунча давом этади. Ҳар янги нафас олиш билан муштлар қаттиқроқ қисила беради, лекин нафас чиқарилиши билан муштлар бўшатилмайди. Фақат 9-марта нафас олиб муштлар максимал қисилиб, ундан сўнггина бўшатилади. Ана шунда 1-машқ тўла бажарилган ҳисобланади. Ушбу машқ (*шунингдек, қуйидаги барча машқлар ҳам*) 9 марта бажарилади.

2-машқ. Дастлабки ҳолат юқоридагидек. Биринчи нафас олиш билан кафтлар ерга, бармоқлар ён томонга қаратилади, нафас чиқарилади, лекин кафтлар ва бармоқлар шундайлигича қолади. Иккинчи нафас олиш баробарида кафтлар ерга итарилиб, бармоқлар юқорига тортилади, нафас чиқарилганда эса шундайлигича қолади. Шундай қилиб 9 марта нафас олинганда кафтлар ерга борган сари қаттиқроқ итарилиб, бармоқлар юқорига тортилаверади, нафас чиқарилганда ушбу ҳолат сақланади. Фақат 9-нафас олиш билан кафтлар пастга максимал итарилиб, бармоқлар юқорига тортилиб, сўнг бўшатилади. Шунда 2-машқ тўла бажарилган ҳисобланади. Ушбу машқ ҳам 9 марта бажарилади.

3-машқ. Дастлабки ҳолат юқоридагидек. Биринчи нафас олиш баробарида қўллар мушт қилиниб, пешонага яқинроқ келтирилади. Ҳар бир янги нафас олиш билан муштлар қаттиқроқ қисилаверади ва навбати билан олдинга узатиб, йиғилади. Ушбу машқда ҳам муштлар тўққизинчи нафас олишда максимал қисилади ва сўнг бўшатилади. Шунда ушбу машқ бир марта бажарилган ҳисобланади. Машқ 9 марта бажарилади.

4-машқ. Дастлабки ҳолат юқоридагидек. Биринчи нафас олиш билан кафтлар олдинга қаратилиб, қўллар елка боробар кўтарилади. Иккинчи нафас олиш баробарида кафтлар олдинга, бармоқлар орқага итарилади. Учунчи нафас олишда яна кучлироқ итариладива нафас чиқарилганда шу ҳолат сақланади. Шундай қилиб тўққизинчи нафас олишда итарилиш максималига етади ва машқ тугатилади. Ушбу машқ ҳам 9 марта бажарилади.

5-машқда панжалар ҳар циклда бир-бирига кучлироқ итарилади.

6-машқда ҳар циклда кафтлар ташқарига итарилиб, бармоқлар ичкарига тортилади.

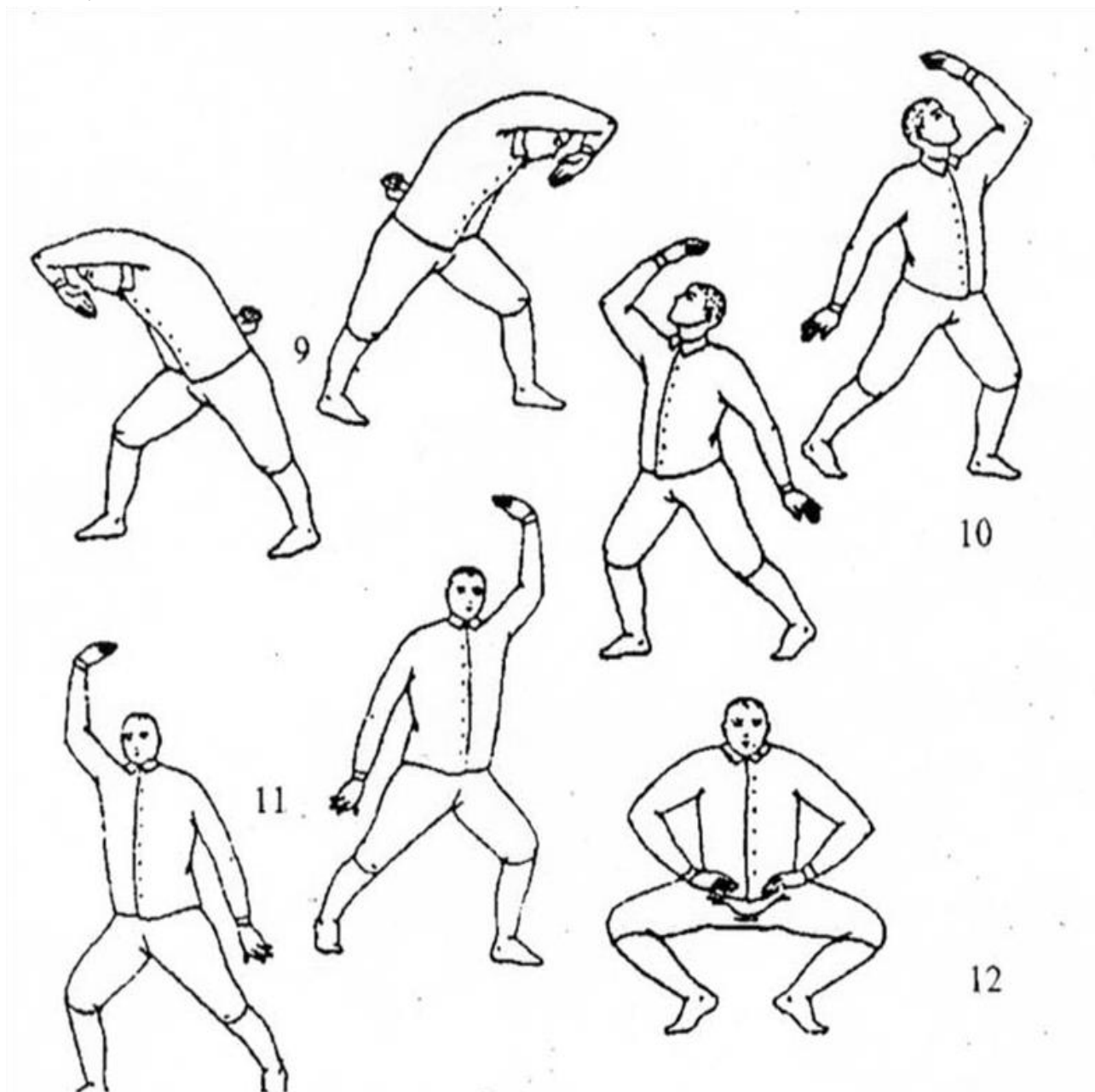
7-машқда панжалар бош устида кириштирилади, ҳар сафарги нафас олиш цикли билан кафтлар юқорига итарилади. Ушбу машқни бажариш асносида бош осмонга қаратилади, оғиз юмилиб, нафас олинади, очилиб нафас чиқарилади.

8-машқ. Оёқлар елка кенглигида. Тана 90° гача энгашади. Қўллар олдинда осилиб қолади. Ушбу машқни бажариш пайтида нафас олиш тезлашиб кетса, тана тикланган пайтида бироз дам олиш керак. Чарчаганлар ушбу машқни 81 тага етказишлари шарт эмас. Ушбу машқни семиз одамлар бир кунда 4-5 марта ўтказиши керак.

II босқич

9-машқ. Оёқлар елка кенглигида. Ўнг оёқ бир қадам олдинга қўйилади, чап оёқ чапга 45° қайрилади. Тана билан олдинга ва ўнгга буралади. Ўнг қўл белга қўйилади. Чап қўл ёйсимон букланиб, кўкрак олдида кафти олдинга қаратилади. Кўзлар эса чап товонга қарайди. Шундай ҳолатда 1 дан 81 гача нафас цикли бажарилади. Нафас олиш-чиқариш пайтида тана қимирламайди. Ушбу машқ иккинчи томон учун ҳам бажарилади.

10-машқ. Дастлабки ҳолат 9-машқдагидек. Тана тик ҳолда, ўнг қўл ёйсимон ҳолатда букилади, панжалар мушт қилинади, бош юқорига қарайди, мушт бош устида туради. Кўзлар муштга қарайди. Чап қўл мушт қилиниб, кафтлари орқага қараган ҳолда осилиб туради. Жағлар қисилиб, нафас цикли бошланади. 81-цикл бажарилгандан сўнг танани бўшатиш мумкин. Иккинчи томон билан ҳам шундай.



11-машқ. Дастлабки ҳолат аввалгидек. Тана тўғри туради. Ўнг кафт юқорига қаратиб кўтарилади. Бармоқлар эса бошга қараб эгилади. Чап қўл кафтлари сонга қараган ҳолда осилиб қолади. Нигоҳлар тўғрига қаратилади, жағлар қисилиб, нафас цикли бошланади. 81-цикл бажарилгандан сўнг тана

бўшаштирилади. Ҳар цикл бажарилганда ўнг кафт юқорига, чап қўл пастга итарилади. Машқ чап томон учун ҳам бажарилади.

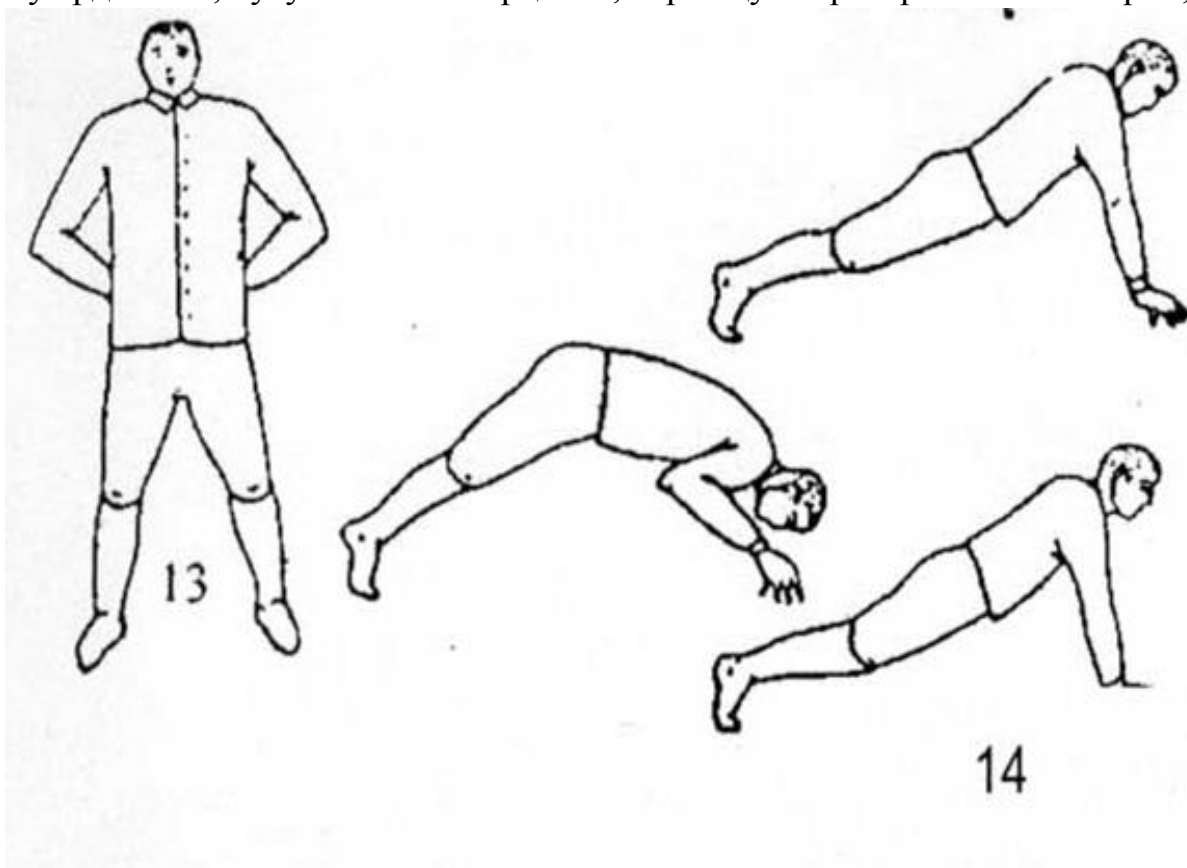
12-машқ. Қўллар белга қўйилиб, оёқ учлари 40 см. кенгликда ерга тиралади. Тана секин туширилади, товонлар кўтарилади (*тана оғирлиги маркази оёқ учларига ўтади*). Оғизлар юмуқ, олдинга қаралади. Тана тушиши сонлар горизонтал ҳолатга келгунча давом этади, сўнг секин турилади. Машқ ҳар бир нафас цикли билан бир марта 9 цикл билан 9 марта бажарилади. Ушбу машқда ўтираётиб, нафас чиқарилади, тураётиб, нафас олинади. Тураётганда товонлар ерга тегади, ўтираётганда яна кўтарилади.

III босқич.

13-машқ. Оёқлар ораси 30 см. тик турилади. Ўнг қўл мушт қилиниб, белга қўйилади, чап қўл уни ушлаб туради, тиззалар озгина букилиб, тана бироз “чўктирилади”. Оғиз ёпилади, олдинга қаралади, тил танглайга тақалади, 81 марта нафас олиб чиқарилади. Ушбу машқ бажарилаётган пайтда орқа пешобнинг қаттиқ қисилишига эътибор бериш керак.

14- машқ. Расмдаги ҳолатлардан бирини олиб, бутун тана оғирлиги оёқлар ва қўллар бармоқларига туширилади. Шундай ҳолатда нафас олиб-чиқариб, тана ердан 81 мартагача кўтариб, туширилади. Дастлабки пайтларда машқ оёқ бармоқлари, қўл кафтлари ва бармоқларга тиралиб, бажарилади. Сўнгроқ фақат бармоқлар ёрдамида бажарилади. Аста-секин оёқлардан 4 дан бармоқ, қўллардан 4 дан бармоқ, сўнгроқ 3 дан бармоқлар, сўнгроқ 2 дан бармоқлар ва ниҳоят фақат 1 дан бош бармоқлар билан бажарилади ва машқлар сони ҳам 81 га етказилади. Бу олий даражадаги маҳорат ва тана мукаммалигини кўрсатади.

Даос тизими бўйича ушбу машқлар бажарилганда ҳар сафар нафас олганда коинотнинг соф энергияси ичимга кириб (*киндик атрофи назарда тутилмоқда*) у ерда исиб, бутун танамга тарқалиб, барча ҳужайраларимга етиб бориб, уларни



энергияга тўйдириб, энди ишлатилган энергия нафас чиқарганимда чиқиб кетмоқда ва йўл-йўлакай хужайраларга бориш-келиш йўллари тозалаб ўтмоқда, деб тасаввур қилиш лозим. Ушбу муолажалар ирода қуввати орқали бажарилиши назарда тутилган.

Жўнгина туюлган ушбу машқлар нақадар шифобахш эканлигини шуғулланаётганлар 5-6 ойдан сўнг яққол сезадилар. Ушбу муддатда касалликлар бартараф бўлади. Бир йил давомида мунтазам шуғулланаётганлар ўзларида ёшариш аломатларини сезадилар.

ШИФО БАХШ ЭТУВЧИ НАФАС ОЛИШ

**Соғлом бурун – узок умр
кўришининг калити.**

Ушбу машқлар очик ҳавода ёки яхшилаб шамоллатилган хонада бажарилади.

I. Бурун орқали оҳиста ва чуқур нафас оласиз ва чиқарасиз. Нафас олганда қорин шишмоғи, чиқарганда пучаймоғи лозим.

Машқни дастлаб 3-4 марта нафас олиб чиқаришдан бошлаш керак. Нафас олиш табиий оҳиста бўлиши керак. Ҳеч қачон зўриқиш керак эмас.

Бир ҳафта ҳар куни 3-4 марта аннашундай машқ бажарилгандан сўнг иккинчи ҳафтадан 5-6 марта, учинчи ҳафтадан 7-8 марта ва ҳоказо 6 ой муддатда нафас олиш машқлари 108 мартага етказилади. Ҳар куни 3 марта 108 мартадан нафас олиш машқи ўтказсангиз, жами 324 марта нафас олиб чиқарган бўласиз. *(Ҳар сафар бирданига 3 қисмдан ортиқ нафас олиш машқи ўтказиш мақсадга мувофиқ эмас. Шунингдек, ҳар бир қисм, яъни 108 марта нафас машқи ўтказилгандан сўнг яхшилаб дам олиб, сўнг иккинчи қисмини бошлаш керак ва ҳоказо).*

Нафас олиш машқининг бу тури ниҳоятда фойдали бўлиб, у ички аъзоларининг доимий, мунтазам, даврий ҳаракатларини таъминлайди. Уни мунтазам бажарувчилар жуда тез соғаядилар, узок яшайдилар.

II. Ҳар куни соат 6, 12, 18, 24 да қуйидаги нафас олиш машқи бажарилади.

Оёқлар тиззадан букилиб, болдирлар ва товонларга ўтирилади. Тана вертикал ҳолатда. Кўллар тиззаларда. Кўзларни юмиш мумкин. Бурун орқали жуда майин нафас олинади. Кўкрак қафаси бироз кенгая бошлаши билан *(яъни ҳаво ўпка сизимининг тахминан, 70-75 %га етиши)* нафас олиш тўхтатилади. Хаёлан саналади 1, 2, 3, 4, 5 ... ва ҳоказо 120 гача *(тахминан 1,5-2 минут)*, ёки соатга қараб ўтирилади. Сўнг жуда оҳиста нафас чиқарилади. Машқлар дастлаб 5 минут, сўнгроқ аста-секин 30минутгача вақт давомида бажарилиб, **нафасни ушлаб туриш вақти ҳам 5-6 минутга, хатто 10минутга етказилади.**

Дафтар варағининг 5-6 қаторига жой бўлган бу «жўнгина» машқни инсон саломатлиги учун аҳамияти шу даражада каттаки, у тўғрисида қисқача тўхтаб ўтамиз. Бунинг устига юқорида*(аввалги бобларда)* баён этганларимиз – организмни тозалашга ва уни соғломлаштиришга ёрдам берадиган жисмоний машқларнинг ҳам асл моҳияти тана аъзолари ҳаракати орқали нафас олиш ва

чиқариш жараёнларини маълум даражада ўзгартириб организмдаги биокимёвий жараёнларини яхшилашдан иборат.

Инсон организмида ҳаётий жараёнлар ўтиши учун инсон ва ташқи муҳит орасида доимо биорезонанс алоқаси бўлиб туради. Бу алоқа тириклик белгисидир. Ушбу алоқаларни асосий қисми нафас олиш ва чиқариш билан боғлиқ. **Нафас олиб чиқарилганда, ўпка альвеолаларида маълум миқдорда қолдиқ газлар аралашмаси қолади. Уларнинг 79% азот, 14% кислород, 6, 5% карбонат ангидрид ва 0, 5% бошқа газлардан иборат. Ушбу нисбатлар қон орқали бутун организмнинг барча суюқликларини таркибини ҳам юқоридаги нисбатларда бўлишини таъминлайди. Ана шу нисбатлар инсон организми учун физиологик меъёр бўлиб, организмдаги барча ҳаётий жараёнларни маромида ўтишини таъминлайди.**

Организмни қайсидир бир жойда ўзгариш юз берса (*масалан, тўқималарда чиқиндилар кўпайиши, оқибатда, касаллик ривожланса*) суюқликлардаги ушбу нисбатлар (*физиологик меъёр*) ўзгаради. Ушбу ўзгариш қон орқали ўпкадаги «нисбатлар»ни ҳам бузади. Инсон организми муҳофаза тизими, марказий нерв тизими орқали дарҳол бузилган «нисбат»ларни тиклаб организм суюқликлари физиологик меъёрини тиклаш учун сафарбар қилинади. Ушбу сафарбарликнинг асосий қисми нафас олиш ва чиқаришни автоматик тарзда ўзгартириш орқали бажарилади. Бу (*сафарбарлик жараёни*) организмнинг яшаш учун кураш жараёни бўлиб, табиий инстинктдир. Ушбу машқни бажариш билан бемор ўз организми табиий инстинктини кучайтиради. Кейинги йилларда илмий текширишлардан маълум бўлишича, одатдагидек нафас олганимизда, айниқса, чуқур-чуқур нафас олиб, чиқарганимизда альвеолалардаги қолдиқ карбонат ангидрид нисбати камайиб кетар экан (*чунки карбонат ангидридни ҳужайра мембраналаридан, жумладан, альвеолалар мембраналаридан ўтувчанлиги кислородга нисбатан 25 марта ортиқ*). Ушбу машқ бажарилганда биринчидан юзаки нафас олинади, иккинчидан, альвеолалар узоқ вақт димланади (*нафас чиқариш маълум муддат мажбуран тўхта-тилади*) оқибатда, альвеолалардаги карбонат ангидриднинг чиқиб кетиши камаяди, шунингдек, унинг қондан альвеолага ўтиши секинлашади. Натижада, альвеолаларда ва қонда, демак, у орқали тўқималарда карбонат ангидрид миқдори кўпаяди, физиологик мувозанат тикланади. Организмда алмашинуви яхшиланади. Демак, касаллик тузалишга бошлайди.

Ушбу ўринда эслатиб ўтамиз: Ҳар куни беш марта тахорат олиб намоз ўқиш, нотиклик (*айниқса илмий мавзудаги маърузалар*), овоз чиқариб ифодали китоб ўқиш, шеърлар ўқиш, қўшиқ айтиш, симфоник мусиқа асарларини берилиб, тушуниб тинглаш, шунингдек узоқроқ масофага тез-тез қадамлар билан юриш; узоқроқ масофага секинроқ югуриш; К. П. Бутейко усуллари бўйича нафас олиш; ўртача муддатли очлик (*7-10 кун*); ҳам организм тўқималарида ва суюқликларида карбонат ангидридни муқимлаштиради. Калий, магний, марганец каби элементлар ҳам карбонат ангидридни муқимлаштиради. Натрий ва кальций ионлари эса камайтиради. Ўсимликлардан олтин томир, элеутерококк, женьшень, кавказ диоскореяси карбонат ангидридни кўпайтиради. Мумёйи асил эса карбонат ангидридни ҳам кўпайтиради, ҳам муқимлаштиради.

САЛОМАТЛИКНИ ТИКЛАШ УЧУН 14 МАСЛАХАТ

Юқорида баён этилган жисмоний ва нафас олиш машқларини бажариш учун ҳар куни ярим соат вақтингизни аяманг.

Уларни бажариш учун ҳар куни сарф қилаётган вақтингизни ҳар бир минути бир йилдан умрингизни узайтириши мумкин эканлигини эсингизда тутинг.

Ушбу машқларни мунтазам бажариб, организмни хужайра даражасида тозалаб, ҳар хил дори-дармонларсиз соғлом яшаш мумкин эканлигини ўзингиз учун кашф қилинг.

Машқларни кунт, ихлос ва хотиржамлик билан адашмасдан бажаринг, машқларни бажариш давомида кайфиятингиз аъло даражада бўлсин.

Машқларсиз ўтган ҳар бир кунни исроф қилинган умр, деб ҳисобланг.

Тўғри (*рационал*) овқатланинг. “Машқларсиз овқатланиш ҳам йўқ” шиори ҳаётингиз тамойили бўлсин.

Фақат кучли очлик ҳис қилсангиз, овқатланинг, лекин хожат салгина бўлса-да, «қистаса» уни дарҳол бажаринг. Агар сиз иккилансангиз: овқатланиш керакми, йўқми – овқатланманг, хожатга бориш керакми, йўқми – боринг. Бу саломатлик саройининг олтин калитидир.

Пешоб ҳайдовчи дорилар, чой, кофе, тамаки истеъмол қилишдан ўзингизни тийинг.

Тунда овқатланманг, кундузи ухламанг.

Оҳиста, хотиржамлик билан овқатланинг, овқатланиш вақтида суюқлик истеъмол қилманг.

Ҳар бир луқма овқатни кўп марта чайнаб, овқатни мазасидан завқланиб, сўнг ютинг.

Кўп қовурилган, кўп қайнатилган, ортиқча иссиқ, ортиқча совуқ, шунингдек, эскирган овқатларни қайта иситиб истеъмол қилишдан ўзингизни тийинг.

Дарғазаб пайтингизда ёки тушкинлик пайтингизда ҳеч қачон овқат ёки суюқлик истеъмол қилманг. Фақат кайфиятингиз яхши эканлигида овқатланинг.

Ҳар сафар овқатланганингизда ошқозонингизни юқориги 1/3 қисми бўш қолсин. (*яъни тўйиб овқатланманг*)

Овқатлангандан сўнг бироз сайр қилинг.

Руҳиятингизни бардамлигига эътиборда бўлинг. Зеро, руҳият инсон саломатлигини сақлашда овқатланишдан кўра аҳамиятлироқдир.

Эслатма: Организмни тозалаш даврида баъзи беморларда аввал ўтказган баъзи касалликларини кўзғалиши кузатилиши мумкин. Унга аҳамият бермай тозалашни эттирабериш керак, улар тезда ўтиб кетади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Закон Республики Узбекистан «О качестве и безопасности пищевой продукции» Президент Республики Узбекистан И. Каримов г. Ташкент, 30 августа 1997 г., № 483-І.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. Мирзиёев. Тошкент ш., 2018 йил 18 декабрь, ПҚ-4063-сон.
3. Аби Алу ибн Сино. «Тиб қонунлари» Тошкент 1980-йил.
4. Агажян Н.А. «Биологические ритмы». Москва 1967 г.
5. Агажян Н.А. «Человек, атмосфера и солнца». Москва 1968 г.
6. Амосов Н.М., Раздумье о здоровье. Москва 1987.
7. Бахман Г. «Руководство по акупунктуре». Москва 1976 г.
8. Большая энциклопедия народной медицины. Москва 2010 г.
9. Брегг П.С. «Чудо голодания» Изд. «Шарк» Тошкент-1993г.
10. Брок Т. «Мембранное фильтрация» Изд «Мир» Москва-1987 г.
11. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. Москва 2010.
12. Вартапетова Н.В., Карпушкина А.В., Формирование здорового образа жизни: основные стратегии. Журнал «Здравоохранение № 9 2011 г».
13. Глобальные факторы риска для здоровья: прогресс и проблемы, GretchenStevens ^a, MayaMascarenhas ^a и ColinMathers ^a Выпуск 87, номер 9, сентябрь 2009 г.
14. Дильман В.М. «Большие биологические часы» Москва 1982 г.
15. Литтманн И. «Брюшная хирургия». Будапешт 1970 г.
16. Домашний доктор (Или 2343 совета 537 американских врачей). Москва 2003 г.
17. Иргашев Ш.Б. «Медицинская валеология» Ташкент, 2012. – 335 с.
18. Иргашев Ш.Б., Турсунходжаева Л.А., Первичная профилактика наркозависимости среди учащихся образовательных школ, Учебное – методическое пособие для учителей, Министерство здравоохранения Республике Узбекистан, Ташкент 2011.
19. Иргашев Ш.Б. Валеологические принципы рационального питания. Ташкент 2010.
20. Иргашев Ш.Б. Современные направления формирования здорового образа жизни среди населения. Ташкент 2008.
21. Иргашев Ш.Б. «ОИВ, ОИТС олдини олиш (профилактикаси)» Ташкент 2007.
22. Иргашев Ш.Б. «ОИВ, ОИТС муаммолари ва профилактикаси» Ташкент 2008.
23. Кадиров А.С. «Трехтельный подход к процессам передачи электрона в ион-атомных столкновениях» Москва 1993 г.
24. Кассирский. А «Очерки современной клинической терапии»
25. Лувсан Г. «Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии». Москва 1986 г.
26. Малахов Г.П. «Целительные силы» 1-, 5-том. ЗАО «Весь» 1999г.

27. Маршак М.С. «Питание и здоровье» изд «Медицина» Москва – 1967 г.
28. Милевская. Ю. Л Изд. «Медицина» Тошкент-1970
29. Мукулин. А. «Активное долголетие». Москва 1977 г.
30. Мясников. А «Ички касалликлар пропоедевтикаси» Изд «Медицина». Тошкент 1967.
31. Покровский. А. А. Савощенко М.С. Самсонов М.А. Маршак М.С. Черников М.И. Ногаллер А.М. «Лечебное питание» Изд. «Медицина» Москва 1971 г.
32. Пурмаль А.П. Слобоцкая Е.М. Травин С.О. «Как превращаются вещества» Изд «Наука» Москва – 1984 г.
33. Портнов Ф.Г. «Электропунктурная рефлексотерапия» Рига «Зинатне» 1989г.
34. Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы Республики Узбекистан «Гигиенические требования к безопасности, производству, транспортировке, хранению и реализации продуктов детского питания» СанПиН №0369-19.
35. СанПиН № 0105-01 «Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов по половозрастным, профессиональным группам населения РУз».
36. «У ким, бу нима?» 3 томли болалар энциклопедияси. Тошкент-1988 йил.
37. Фейнман Р. «Характер физических законов» Изд «Мир» Москва- 1968 г.

ИНТЕРНЕТ МАНБА:

1. Ўз.Рес.ССВ веб-сайт WWW.minzdrav.uz
2. ТТА сайти – WWW.tma.uz. <http://web.tma> ТМА Wi-Fi zone ZiyONet
3. Google – <http://www.google.com>
4. Yandex - <http://www.yandex.ru>
5. Rambler - <http://www.rambler.ru>
6. Cochrane <http://www.update-software.com/Cochrane/default.HTM>
7. PubMed, Medline - www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed
8. Сайт "Интернет-сообщества исследователей в области медицины и биологии" <http://www.bmn.com/>
9. Medconsult - www.mdconsult.com