

Pol S. BREGG,
amerikan
berhizçisi



BÉÝNIŇI NÄDIP GÜÝÇLENDIRMELI

Giriş ýerine

Ady belli amerikaly berhizçi Pol Breggiň kitaplary neşir edilenden beýläk il içinde gyzyklanma bilen peýdalanyp gelýär.

Pol Breggiň usuly näme üçin adamlary özüne çekýär? Breggiň özi şeýle diýýär: «Men siziň özüme dogry düşünmegiňizi isleýän: men aç gezmegi derman hökmünde hödürlämok hemem bejergi işleri bilen meşgullanamok! Biziň bir edip biljek zadymyz — bedenimiz elmydama sagdyn bolar ýaly durmuşymyzda gerek boljak güýji pugtalandyrmakdan ybarat».

Bregg aç gezmek arkaly adam bedeniniň işjeňligine päsgel berýän ýaramaz zatlary çykaryp boljagyny aýdýar. Sebäbi bu zatlar kem-kemden adamyň bedenine ýygnanyp, durmuşyny zäherleýär hemem her hili kesellere alyp barýar.

Breggiň usuly diňe bir berhiz bilen tamamlan-

maýandygyny bellemek gerek. Onuň esasy bölegini ýaramaz endiklerden gaça durmak hemem sagdyn durmuşy alyp barmak öwüt-nesihatlary tutýar, sebäbi adama özünden başga hiç kim zyýan berenok.

Bregg şeýle diýýär: «Ýadyňyzda saklaň TEN MAHLUKDYR! Ol size derek pikirlenip bilmez. Diňe akylyňyza daýanyp ýaramaz endikleriňizi ýeňip bilersiňiz».

Breggiň kitaplary adama diňe bir peýdaly maslahatlary bermän, eýsem, ol ýaşayyş usulydyr.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň il-günüň saglygy barada edýän aladalaryna ýardam bolsun hemem adamlara has düşnükli bolsun diýip, biz bu kitapçalary türkmen diline geçirmegi makul bildik. Aýdylýan maslahatlar okyjylarymyza degerli kömegini ýetirer diýip umyt edýäris.

BEÝNIŇ GÜÝÇLI BOLMAGY — DURMUŞYMYZYŇ IŇ MÖHÜM ZADYDYR

Men bu kitaby ýazanymda, edebiýatda edilişi ýaly nusgawy eser döretjek bolman, tersine, aýdylýan zatlar okyjynyň aňyna täsir eder ýaly gysgaça beýan etmäge çalyşdym. Meniň aýtmakçy bolýan zatlarym durmuşda şeýlebir zerur welin, muňa her bir erkegiň, aýalyň ýa-da çaganyň ünsüni mejburi sowmak mümkin däl.

Biz örän dartgynly zamanada ýaşaýarys, bu ýagdaý biziň ýaşayşymyza ýuwaş-ýuwaşdan, ýöne gönüden-göni täsir edýär. Eger-de biz bu nogsanlyklaryň önüni almak üçin HÄZIRIŇ ÖZÜNDE belli bir ädimleri ätmesek, onda ýene birnäçe nesilden bu bizi gutarnykly beýni bozulmalaryna elter.

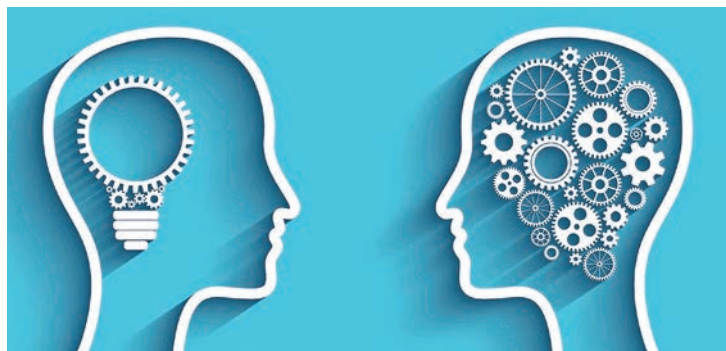
Men «BIZ» diýip, esasanam, amerikan halkyny göz önünde tutýaryn. Sebäbi beýni bozulmalaryndan zyýan çekýän adamlar dünýäniň islendik ýerinde bar bolsa-da, hiç bir döwletde biziňkiden kän däl.

Bu zatlara çuňňur gyzyklanýandygymyň sebäbini, belki, sagdyn durmuşyň täze dünýägaraýyşlarydyr tejribeleri bilen düşündirmek mümkin. Örän işjeň hem-de duýguçyl adam bolandygym sebäpli, öz durmuşymy gözegçilikde saklamak üçin bu zatlary öwrenmeli boldum.

18 ýaşymda inçekeselden sagalanymdan soň, saglyk we bedenterbiýe bilen ýokary derejede gyzyklanyp, bu ugurda tebigatyň beren in ýokary derejesine ýetmegi karar etdim. Bu işde ilki bedeni türgenleşdirmekden başladym, sebäbi beýleki adamlar ýaly menem bedenim güýçli bolsa sagdyn bolaryn öýdýärdim. Ýöne ýalňyşandygyma düşünenimden soň, ünsümi näme iýmelidigine, nähili dem almalydygyna hemem bedeni ýuwaş-ýuwaşdan, yzygiderli üýtgetmeklige gönükdirdim.

Şeýdibem bedeniň in uly hereketlendiriji güýjüni tapdym — ol hem beýnidir. Adamyň tenindäki in gowşak hemem in duýguçyl ýeri şoldur, şonuň üçinem durmuşda gerek boljak güýji biz hut şol ýerde döretmelidiris.

Men bu zatlary ýöne ýere aýdamok. Her ýyl 7000-den gowrak talybyň hemem sapaklaryma gatnaşýan ýüzlerçe adamyň beden we iýmit maksatnamasyna gözegçilik edýärim. Şol sebäp-



Siziň saglygyňyz, güýjüňiz, ýaşayşa bolan ukymyňyz hemem çydamlylygyňyz gönüden-göni beýniňiziň güýjüne bagly. Eger beýniňiz güýçli bolsa, durmuşyňyz gün-günden rowaç alar.



li tejribäm ýyl-ýyldan artyp, berýän taglymaty-myň dogrudygyna göz ýetirýärin.

Men şu kitapda beýan edilýän maglumatlaryň şübhe astyna düşmejekdigini üzül-kesil tassyklap biljek.

BEÝNIŇ GÜÝJÜNIŇ SYRY

Beýniň güýji — durmuşmyzyň ýeke-täk çeşmesidir. Durmuş beýnimiziň üstünden geçýär, şuny hiç wagt unutmaň! Haçan-da, beýniňiz güýçli bolsa, siz ruhubelent we güýçli, sagdyn we bagtly bolarsyňyz.

Siz kynçylyklaryňyzy ýeňip geçip, durmuşda gabat geljek beýleki kynçylyklara taýyn bolarsyňyz. Dogrudanam, siz islendik kynçylygy arkaly kabul edip bilersiňiz, sebäbi oňa hötde geljegiňize ynamyňyz bolar.

Siz beýnisi güýçli adamy hiç wagt ýeňip bilmersiňiz. Ol şowsuzlyga düşendigine garamazdan, gaýta-gaýta öz maksadyna ýetmek üçin jan eder hemem ahyrsoňy ýeňer. Adamzady adamlaryň 5% dolandyryýar, sebäbi olar beýnileriniň güýjüne daýanýar.

Siziň saglygyňyz, güýjüňiz, ýaşayşa bolan ukýbyňyz hemem çydamlylygyňyz gönüden-göni beýniňiziň güýjüne bagly. Eger beýniňiz güýçli bolsa, durmuşyňyz gün-günden rowaç alar. Üstünligiň çür başyna ýetjek adamlar dünýede gaty kän, ýöne olara öňe itergi berjek güýç ýetmezlik edýär. Aýallaryň özüne çekijiligi, erjelligi hemem alyp-ýolup barýanlygy gönüden-göni beýnileriniň güýjüne bagly bolup, bu olaryň hökmany suratda sagdyn bolmagyny talap edýär.

Beýniň güýji bilen beden saglygy içki baglanyşyklydyr. Siziň göwräňiz çylşyrymly gural bolup, beýniň güýji ony herekete getirýän güýçdür. Ýöne onuň kuwwatlylygy öz nobatynda içki agzalaryň sazlaşykly işleýşine baglydyr. Gan öýken we ýürek arkaly bedeniň her bir öýjüğine baryp, ony iýmit bilen üpjün edýär. Eger adamyň haýsydyr bir agzasy gowy işlemeýän bolsa, onda bu beýniň güýçli bolmazlygyna öz täsirini ýetirer. Adamyň aşgazy örän gowy işlemeli. Beýniň güýçli bolmagy üçin bölüp çykarýan agzalaryňyz — içegäňiz, öýkeniňiz, böwregiňiz hemem hamyňyz örän gowy işlemeli. Dalagyňyz, bagryňyz hemem ähli ganyňyzy köpeldýän agzalaryňyz sazlaşykly işlemeli.

Eger irden turanyňyzda özüňizde gowşaklyk hemem ýadawlyk duýsaňyz, ýyllar uzaýan ýaly bolup, geljegem umytsyz görünse hemem özüňizi betbagt duýsaňyz, diýmek, siziň beýniňizde nählidir bir näsazlyk bar. Beýniňiziň güýji ýokarlanman, pese gaçan bolmaly.

Muny düzetmegiň diňe bir ýoly bar — beýniňiziň güýjüni täzedan ýola goýmaly. Eger azajygam bolsa tebigy ýol bilen gitseň — adamyň bedeni öz-özünü bejerýär. Gynansagam, adamlaryň aglabasy beýnileriniň güýjüni biderek ulanýar hemem beýlekilerden galmazlyk üçin özlerini gamçy astyna alýar. Bu bolsa işi hasam kynlaşdyrýar.

«BEÝNI DARTGYNLYGY» HOWPLY ÝAGDAÝ. BU ADAMLARYŇ DURMUŞYNA HOWP SALÝAR

«Beýni dartgynlygy» — biz muny ähli ýerde eşidýäs. Lukman öz müşderisine: «Bu beýni dartgynlylygy sebäpli» diýýär. Hetdenaşa duýgur aýallar beýni dartgynlygyndan şikaýat edýär. Biz her gün diýen ýaly işeň adamlardan hemem ökte hünärmenlerden beýni dartgynlygy barada eşidýäs. Hatda käbir ene-atalaram öz çagalary barada: «Ol örän gaharjaň, şon üçinem temmi berip bilemok» diýýär.

Amerikaly ýetginjekler biziň milletimiziň in gaharjaňdyr. Olaryň beýnileri şeýlebir bulaşyk welin, ony sazlamak üçin güýçli ýaňlanýan aýdym-saz gerek. Olaryň käbiri beýnilerini rahatlandyrmak üçin ýanlary bilen magnitofon göterýär. Olar şeýlebir gaharjaň welin, telefonda gürleşip durkalar wagty bilen aýrylmanam bilenoklar.

Siz ähli ýerde — köçede, işde, teatrda, mekdepde, institutda, aýratynam, öz öýüňizde gahara ýol berilýänine duşýansyňyz. Telewizorlar ertirden agşama çenli — tä ýatýançaňyz işleýär.

Psihiki keselleriniň tanymal lukmanlary şeýle diýýär: «Eger psihiki keselleri häzirki depginde ösmegini dowam etse, onda ýene 100 ýyldanam az wagtdan psihiki keselleriniň önüni almak üçin adam tapylmaz, sebäbi her bir adam haýsydyr bir keseliň gurbany bolar». Häzirki döwürde psihiki keselleri gözegçilikde saklamak üçin bu ugurda işleýän hünärmenler ýetmezçilik edýär. Biz gaty gözgyny ýagdaýda.

Millionlarça adamyň beýnisiniň güýji kadadanam aşakda, şonuň üçinem tükeniksiz organiki we fiziki düzgün bozulmalary başdan geçirýär.

Günde-günaşa ruhlandyryjy dermanlary ulanýan bolsalaram, adamlaryň aglabasy özüni sagdyn hasaplaýar. Gijelerine olaryň beýnileri şeýlebir göçgünli ýagdaýda welin, olar ukladyjy dermanlary ulanman ýatybam bilenoklar.

«Beýni dartgynlygy» diýen söz nämäni aňladýar

Ähli ýerde ýoň bolan «Beýni dartgynlygy» (beýnim çydanok) diýen söz beýniň güýçden gaçmagyny ýa-da beýni güýjüniň ýetmezçiligini aňladýar. Şu ýerde bir sorag ýüze çykýar: «Beýni güýji näme?» Geliň bu soraga sorag bilen jogap bereliň: «Elektrik togy näme?» Ol hem edil şonuň ýaly göze görünmeýän bir zat. Biz onuň durmuşda esasy güýçdigini bilýäs. Bu göze görünmeýän syrly güýç adamyň beýnisinden çykyp, onuň her bir agzalaryna ýaşaýyş güýjüni berýär. Bedeni hereketlendirýän haýsydyr bir nerw damaryny kesseňiz, ol işlemesini goýar.

Adamyň beýnisi örän ajaýypdyr, ol millionlarça öýjüklerden ybarat bolup, olaryň her birinde beýni güýjüniň gory bardyr. Şol beýni gorlary adamyň nerw baýlygydyr. Şonuň azalmazlygy üçin adamyň her bir agzasy dyngysyz işleýändir. Şo sebäpli biziň durmuşymyz ilki bilen iýýän iýmitimize hemem dem alýan howamyza bagly däl-de, şol beýni güýçlerine baglydyr. Eger beýnimizde şol güýçler bolmasa, biz demem alyp bilmeris, iýip-içibem.

Biz beýnimizi nädip güýçden gaçyrýas

Eger-de biz beýnimizi ýeterlik derejede iýmit, kislorod, uky bilen üpjün etmän greginden artyk zähmet çeksek, gahar-gazaba berilsek, birahat durmuşda ýaşasak, bahylçylyk edip, ýigrençdir açgözlük duýgularyna berilsek, eger-de beýnimizi çendenaşa dartgynly ýagdaýda saklasak, eger-de haýsydyr bir ýol bilen beýnimiziň güýjüni göwrämiziň döredýän güýjünden artyk ulansak, onda bu zatlar beýni güýjüniň tozmagyna getirjekdigi, elbetde, düşnükli zat. Başgaça aýdylanda — beýniň doly

güýçden gaçmagyna ýa-da beýni çydamsyzlygyna elter. Eger wagtynda öňi alynmasa, adam akylyndan azaşyp hem biler. Muny başyndan geçiren adam munuň nähili erbet zatdygyny bilýändir. Beýniň güýçden gaçmagy durmuşyň öňüne gara bulut bolup, adamy juda bagtsyz edýär.

Beýniň güýjüniň gowşaklygynyň howply duýdurýşlary

Haçan-da, beýniň güýji azlyk eden wagty, adam durmuşa gorky bilen garaýar, hatda ýaşaýyşyň bardygynam duýanok. Muňa diňe durmuşa batyrgaýlyk bilen sereden wagtyň göz ýetirmek mümkin. Şonuň üçinem bu zatlara başlan mahalyňyz, öz häsiýetiňizi çuňňur derňewden geçiriň hemem öz-özüňize dogruçyl boluň. Siz şeýtmek bilen, güýçden gaçan beýniňizi gözden geçirip, saglyk ýoluna ilkinji ädim ädersiňiz. Aşakda beýniňiziň güýjüniň örän aşakdadygyny duýdurýan esasy zatlar belenip geçilendir.

1. Biperwaýlyk. Siz ykbalyň her bir urgusyny garşylyk görkezmän kabul edýäňiz. Güýçden gaçan beýni adamy özüne bolan hormatyndan aýryp, ony psihiki we fiziki taýdan ýalta edýär. Ony garyp durmuşa ýa-da durmuşyň pes derejesine eltýär. Ol bu zatlary ýeňip geçmek üçin hiç hili tagalla etmeýär. Ol adamda öz-özüni gözegçilikde saklamak, arzuw-hyýal, ruhobelentlik, bir zadýň başyny tutmak pikiri ýetmezçilik edýär.

2. Ýaşdanjaňlyk. Sizde öz matlabyňyzy beýlekilere etdirmek islegi barmy? Beýnisi gowşak adamlar muňa gaty aňsat tabyn bolýarlar. Beýleki adamlar onuň pikirlerine şeýlebir agalyk edýär welin, ol, dogrudanam, adamlaryň robotyna öwrülýär.

3. Şübhelilik. Siz öz başarnyklaryňyza gizlilikde şübhelenýäňizmi? Ähtimal, şonuň üçinem özüňize kömek etjek bolýanlaryň päkýürekliğine şübhelenýänsiňiz. Özüniň şowsuzlygyny gizlemek ýa-da bir zatlar bilen delillendirmek üçin beýnisiniň güýji gowşak adamlar köplenç öz-özülerini aklaýarlar. Olar özlerinden sagdyn ýa-da

işi şowlan adamlara bahyllyk bilen seredip, olaryň gürrüňini edýärler.

4. Birahatlyk. Siz hemişe birahatmy? Bu beýni güýjüniň pesliginiň esasy alamatydyr, munuň soňy beýni bozulmasyna elter. Ynjalyksyz adam dünýäniň iň bir ejiz adamy bolup, elmydama gorky astynda ýaşaýar. Birahatlyk adamyň güýçden gaçyryp, wagtyndan öň garradýar. Onuň ýaly adam şeýle diýýär: «Meniňki ýaly aladaň bolsa, senem birahat bolarsyň».

Bu ýalňyş pikir. Her bir adamyň öz aladasy bar. Olar köplenç durmuşyň örän çylşyrymly meseleleri bilen çaknyşýarlar. Emma beýnisi güýçli adamlar bu zatlaryň aladasyny edenok. Olar ony parahatlyk bilen kabul edip, akyly-başly çykalga tapýarlar. Käbir ýagdaýlarda meseläni ýeke özüň çözüp bilmezligiňem mümkin, şeýle ýagdaýlarda kömek soramak aýyp däl.

Birahatlyk bilen mesele çözüp bolanok. Ol diňe saglygyňa zyýan salyp, wagtyndan öň garradýar. Birahatlyk — bu özüňe hyýanat etmektir.

5. Aşa eserdeňlik. Siz durmuşdaky pikirleriňizi, meýilleriňizi amala aşyrmak üçin haýsydyr bir kesgitli wagta garaşýaňyzmy hemem bu garaşmaklyk hemişelik endigiňize öwrüldimi? Haçan-da, beýniň güýji pese gaçanda, adam göwnüçökgünlik ýagdaýa düşýär. Ol öňünden çykan her bir meselede ýeňiş gazanjak bolman, endik edişi ýaly, her bir zadyň ýaramaz tarapyny görüp, gürrüňini edip ugraýar. Adam bu zatlardan gaça durmalydyr. Bular ýaly aş eserdeňlik iýeniň siňmezligine, ganyň pes aýlanmagyna, iň gatamagyna, beýni dartgynlygyna, häsiýetiň üýtgäp durmagyna, ynamsyzlyga, ýaramaz dem alşa hemem ruhy bulaşyklyga elter.

***Meniň beýni dartgynlygyny hemem beýni
gowşaklygyny bejerýän jadyly
dermanym ýok***

Düşüniň, meniň beýni kesellerini bejerýän jadyly dermanym ýok. Men beýleki lukmanlar ýaly nähili kesellidigiňizem aýdamok, oňa dermanam ýazamok, ony bejeremogam. Men ýöne bedeni gowy iýmitlendirmek üçin edil mugallymlar ýaly tebigy durmuş maksatnamasy barada maslahat berýän. Bu maksatnama öz içine gündeki nahar iýiş endigiňizi üýtgetmekligi, maşk etmekligi, ukyny gowy almagy, suwa düşmegi, dem almagy

alýar. Bulardan başga, açlyk baradaky soraglara, beýni dartgynlygyna we beden bilen baglanyşykly beýleki soraglara jogap berýär.

Ýadawlygy ýeňip geçmek hemem beýnisini güýçlendirmek isleýän adam hökman bedeni bilen akylyny gözegçilikde saklamalydyr.

Tebigatyň talap edişi ýaly ýaşan

Bu kitabyň esasy maslahatlarynyň biri — pikirleriňde, iýmit iýeniňde, gündeki endikleriňde, ýaşamakda — kem-kemden tebigy durmuşa gaýdyp barmakdyr. Tebigata ýakynlaşjak boluň, onuň bilen birigjek boluň!

Tebigatyň isleýşi ýaly ýaşan. Onuň özüňizden näme isleýänini bilň hemem her gününüzizi şatlykly geçirjek boluň. Tebigata görä ýaşan, goý, onuň ýoly siziň ýoluňyza gabat gelsin hemem şu sözleri gaýtalamagy unutmaň: «Men Hudaýyň hemem Tebigatyň bendesi».

Haçan-da, tebigy durmuşda ýaşan mahalyňyz, tebigat bilen iň çäk galarsyňyz. Haçan-da, tebigatyň bir bölegine öwrülen mahalyňyz, ägirt uly beýni güýjüne eýe bolarsyňyz.

Bagt — bu biziň elmydama gözleýän zadymyz. Haçan-da, ony tapan mahalymyz, ondan aňryk geçjek bolamzok. Biz öz durmuşymyzy çylşyrymlaşdyrýas, has beterem beýnimizi güýçden gaçyrýas. Geliň, bu durmuşdan lezzet alyp, janymyz sag, aladasyz, asuda durmuşda ýaşalyň. Durmuşyň şatlygyny tapyp, bu zatlary eçilýänligi üçin tebigata minnetdar bolalyň. Eger-de biz tebigatyň kanunlaryna sagdyn pikir bilen garap, ony daş-töweregimizdäki adamlar bilen paýlaşsak, bu bize has kän peýda getirer. Iň gowy din — ýagşylyk etmek hemem edýän işiňe akyl ýetirmektir. Şonuň üçinem biziň edýän ýagşy işlerimiz beýleki adamlaryň gözünde şöhlelenmelidir. Eger-de biz tebigatyň yzy-na eýersek, ol bize şatlyk hemem rahatlyk eçiler. Geliň, muňa sadyklyk bilen düşünjek bolalyň hemem çaga ýaly tüýs ýürekden lezzet aljak bolalyň.

Beýnimiziň sagdyn we güýçli bolmagy üçin tebigatyň kanunlaryny öwrenip, şo esasynda ýaşalyň. Bu kitabyň esasy maksady — şol kanunlar esasynda ýaşamany öwretmek hemem siziň sagdyn, bagtly bolmagyňyzdyr. Jennet — adamyň içinde! Ony häziriň özünde döretjek boluň!

Tebigata ynanyň hemem onuň kanunlaryna

eýerip, öz fiziki mümkinçiligiňize düşüňip hemem o barada alada edip siz beýniňizde ullakan güýç döredip bilersiňiz, bu bolsa sizi görlüp-eşidilmedik bagta ýetirer. Göwräniň öz-özünü dikeltmek güýjüniň bardygy belli zat, şonuň üçinem oňa mümkinçilik beriş, onsoň öňki kaddyna gelen güýçler sizi düýbünden başga adama öwrer.

Uzak, sagdyn, bagtly ýaşamagyň sungaty

Uzak, sagdyn, bagtly ýaşamagyň iň gowy usullarynyň biri — Tebigatyň we Hudaýyň kanunlaryna boýun bolup ýaşamak. Her bir gününüzizi kiçijik ömür diýip hasaplaň-da, ony kemsiz-közsüz etmäge, kämilleşdirmäge çalşyň. «Her kim ekenini orar» diýlişi ýaly, siz durmuşyňyzyň bir döwründe eken zadyňyzy beýleki döwründe ormaly bolarsyňyz. Şonuň üçinem şu günki gününüzizi gowy geçirseňiz, ertiriňizem gowy bolar. Ertiriňizem şu günkiňiz ýaly ruhy we fiziki taýdan sagdyn bolarsyňyz.

Ýöne siz özüňiz barada ähli zady bilmelisiňiz. Öz-özünüze gözegçiligiňiz gowşan pursady, duşman hüjüm edip, iň gowşak ýeriňize zarba urar. Dogrusy, bu zatlary etmänem siz uzak we bagtly ýaşap bilersiňiz, ýöne bu ugurda tagalla etseňiz has uzak hemem bagtly ýaşarsyňyz... Uzak we bagtly ýaşamagy başarmak sungatdyr. Özüni uzak we bagtly ýaşamaga gönükdiren adamda mümkinçilik örän uludyr.

Beýnide güýji özüňiz döretmeli

«Beýni keselli adamlary bejerýän jadyly dermanym ýok» diýip men öň aýdypdym. Beýniňizi güýçlendirmek diňe özüňize bagly. Her gün bu barada pikirlenmek siziň üçin möhüm. Men bu kitapda siziň üçin maksatnama taýynladym, ýöne men siziň üçin ýaşap bilmerin, muny hiç bir kes ýerine ýetirip bilmez. Hiç kim siziň üçin iýip-içip, dem alyp, fiziki maşklary ýerine ýetirip bilmez. Siz bu barada näçe tagalla etseňiz, şonça-da kän gazanarsyňyz.

Bu maksatnama diňe bir beýniňiziň güýjüni ösdürmek bilen çäklenmän, ol sizi fiziki we ruhy taýdan has durnukly, çydamly eder. Size ullakan şatlykly ömri, rahatlygy, bagty hemem durmuşa bolan söýgüni eçiler.

Bu siziň durmuşyňyz, şonuň üçinem ondan özüňiz lezzet alyp ýaşamaly. Men jennetiň her bir ada-

myň içindedigine ynanýan. Ýöne durmuşa bolan şatlykly ýagdaýy gazanmak üçin zähmet çekmeli bolarys. Biz oňa mynasyp bolmaly, sebäbi ony satyn alyp bolanok. Siz bu ugurda näçe kän zähmet çekseňiz, durmuşdanam şonça şatlyk alarsyňyz.

Birahatlyk (alada) adamy heläk edýär

Adamlaryň aglabasy birahatdyr, şonuň üçinem olar hiç wagt öz bagtsyzlyklaryny ýeňip geçip bilenoklar. Olar her gün beýnileriniň belli bir güýjüni şol birahatlyklara harçlaýarlar. Beýnini weýran etmegiň ýeke-täk ähtibarly ýoly bar — bu birahatlykdyr. Birahatlyk hiç zady çözenok, ol diňe ony çuňlaşdyrýar.

Meniň goňşym tanaýan adamlarymyň içinde iň birahadydy. Onuň gaty erbet kellesi agyrardy, bu bolsa ony dälilik hetdine elterdi. Onuň hemişe içi gatardy. İçiniň ýellenýändiginden hemem ukusyzlykdan kösenerdi. Adamsy arakhordy, çagalary bolsa — oglanjyk bilen gyzjagaz — ýabany adamlar ýalydy, ene-atasyna gaýgy-gamdan başga zat getirmezdi.

Biçäre aýal bu zatlaryň aladasyny edip, tas heläk bolupdy. Onuň münlerçe aladasy bardy. Ýazgylar biziň döwletimizde münlerçe we münlerçe adamyň bu bolgusyz endikden, ýagny özüne alada döretmekden kösenýändigini görkezdi.

Şeýlelikde, günlerde bir gün ýaňky goňşym öýüme geldi-de, öz kynçylyklary barada gürrüň berdi. Men oňa öňki edýän ähli hereketiniň ýalňyşdygyny düşündirip, eger tebigatyň kanunlarynyň yzyna eýerse, ähli kynçylygyny ýeňip geçjegini, beýnisini güýçlendirmek üçin tagalla etse, soraglaryň köpüsine özüniň jogap tapyp biljekdigini aýtdym hemem häzirki edýän aladalarynyň biderekdigini hemem muny bejermek üçin jadyly dermanymyň ýokdugyny ýene bir gezek çynym bilen düşündirdim.

Meniň oňa ýeke-täk edip biljek kömegim, tebigatyň kanunlaryna eýermek baradaky maksatnamamy bermekdi.

Tebigy durmuş maksatnamasy ony ölümden halas etdi

Tebigy durmuş maksatnamasyndan goňşyma eden ilkinji teklibim — ol üç günläp aç gezmeli-

di, distillirowannyý suwdan başga hiç zat içmeli däl di. Ol şu döwürde şäheriň daşyna gidip, arkany dynjyny almalydy.

Şeýlelikde, ýaňky aýal kölüň kenaryndaky sosna agaçlarynyň arasynda ýaşap, üç gün aç gezdi. Şeýtmek bilen ol bedenini awuly zatlardan arassalap, parahat adama öwrüldi hemem öz kynçylyklaryna göni garamagy başardy. Ol üç günüň ýerine on gün aç gezmegi karar etdi. Netijede, onuň bedeni awuly zatlardan gowy arassalanyp, onda ullakan özgerme emele geldi. Aklyly durlanyp, ol öz kynçylyklaryndan baş çykaryp ugrady.

Men oňa nähili naharlanmalydygyny aýdyp, kofeden, çaydan hemem ýokumsyz naharlardan daşda durmagy tabşyrdym we 30 günläp adaty wegeterian berhizinde sakladym.

Oňa irden we agşam 30 minudyň dowamynda ýeke galyp pikirlerini jemlemegi we şol wagt şu sözleri gaýtalamagy mejbur etdim: «Ähli meseleňi çözmek üçin mende ýeterlik derejede güýç bar», «Açlygy başdan geçirenimden soň meniň göwräm arassalandy, men indi öňkülerim ýaly pikirlenemok-da, ähli zada döredijilikli çemeleşýän, meniň pikirlerim berbat edijilikli däl-de, döredijilikli».

Indi ol öz kynçylyklaryna alada bilen garaman, asuda, synçy nazarynyň astynda onuň jogaplaryny görüp ugrady. Şondan soň men oňa beýniň güýjüni ösdürmegiň maksatnamasyny berdim, ol şu kitapda beýan edilendir.

Ol öz kynçylyklaryny ýatdan çykaryp, hepde-de bir gezek 24 sagat aç gezdi hemem bedeni arassalamak üçin berhizde boldy.

Ol öz adamsyny näsag adamlaryň ýygnanyşygyna alyp gitdi hemem beýniň güýjüniň nähili ähmiýetiniň bardygyny şol jemgyýeti gurujlaryň agzyndan ýene bir gezek eşitdi. Olar ýygnaýyň her açylyşynda sanskrit dilinde şu dogany okaýan ekenler:

Gutulgysyz zatlary kabul etmek

üçin asudalyk ber.

Üýtgedip boljak zatlary

üýtgetmek üçin batyrgaýlyk ber.

Bu zatlaryň aratapawudyny

bilmek üçin akyl-paýhas ber.

Şu mahala çenli başartmadygam bolsa, bu aýal

çagalarynyňam ugruny tapdy. Häzir olar kollejde okap ýör.

Men diňe oň mugallymy boldum. Men diňe oň özüne kömek etmäge ýardam berdim. Men muny şu kitaby okaýanlar üçinem edesim gelýär. Men sizi tebigatyň kanunlarynyň ýoly bilen äkidip, beýniňi nädip güýçlendirip bolýandygyny öwredesim gelýär.

Beýniň işjeňligi hökmany zat

Ýadyňyzda saklaň, durmuş beýniňiziň üstünden geçýär. Beýniň işjeň bolmagy — tebigatyň beren iň uly baýlygydyr. Biz hut beýnimiz arkaly ähli zadyň lezzetini duýýas, durmuşyň gymmaty hut şonuň üsti bilen anyklanylýar. Beýniň haýal işlemegi — bu biziň ruhy we fiziki taýdan gowşakdygymyzy, ýaşasýy ýokary derejede duýmaýandygymyzy, tutanýerli däl digimizi, çuňňur duýmagy, söýmegi başarmaýandygymyzy aňladýar. Dogrusy, beýni duýgurlygy, işjeňligi öte geçilende, saglygyňa howp salýar. Ýöne därili çelegiň üstünde oturan ýaly bolsaňyzam, işjeň beýnili doglanyňyz üçin özüňizi betbagt duýmaň. Onuň bilen örän eserden çemeleşseňiz, size hiç zat bolmaz.

Bu kitap beýniňizi gözegçilikde saklamaga, onuň güýjüni pugtalandyrmaga hemem gündeki işleriňizde peýdalanmaga kömek eder.

Galkanyň iki tarapy

Iki sany batyr barada rowaýat bar. Bir galanyň ortasynda galkan asylygy duran eken. Batyrlaryň biri oňa gyzyly diýse, beýlekisi ýaşyl diýipdir, şol sebäpli olar söweşip, biri-birini heläkläpdirler. Söweşden soň kimdir biri galkanyň iki tarapynam barlap, onuň bir tarapynyň gyzyldygyny, beýleki tarapynyň bolsa ýaşyldygyny bilipdir.

Şunuň ýaly saglygyňam iki tarapy bar — fiziki we ruhy — bularyň ikisem möhümdir. Öň munuň diňe fiziki tarapynyň hökmany hasaplanmagy gynandyryjydyr. Häzir biz ruhy taýdanam sagdyn bolmalydygyny bilýäs. Biziň ilkinji etmeli zadymyz — sagdyn durmuş maksatnamasyny durmuşa geçirmeli, ikinjiden bolsa, synçylygy (öz-özümizi synlamany, pikirlerimizi synlamany, tebigaty synlamany) öwrenmeli. Biz o ýerde öz-özümüz bilen duşuşyp, gündeki soraglara akylly-başly jogap tapyp bileris.

Bularyň iki tarapam — fiziki we ruhy — biri-birine şeýlebir ýakyn welin, biri-birinden aýyrmak asla mümkin däl. Beden saglygy ruhy durmuşyňa täsirini ýetirýär, ruhy gözegçilik bolsa saglygyňy saklamak üçin düzgün-nyzam berýär.

***Size bu dünýäni özüňizden
başga berjek adam ýokdur***
Ralf Walde EMERSON

Sagdyn bedendäki sagdyn akyl

Birkemsiz sagdyn hemem beýniň güýçli bolmagy üçin bedeniňiz güýçli, aklyňyzam ýiti bolmalydyr. Göwre dilsiz-agyzsyz däl, ýöne ol aňyň ýa-da aklyň üsti bilen hereket etmän, duýgularyň üsti bilen hereket edýär. Göwrede döreýän ilkinji zat — duýgularyňy kanagatlandyrmak. Meselem, açlygyňy kanagatlandyrmak — saglygyň üçin peýdalymy ýa ýok, süýjüje bir zat iýmek. Şeýdibem adamlar witaminsiz, ýokumly maddalardan mahrum naharlary iýýärler, bu bolsa bedeniň gowşap, beýniň güýçden gaçmagyna getirýär.

Şeýlelikde, bedeniňiziň güýçli bolmagy üçin beýniňizem ýeterlik derejede güýçli bolmalydyr, sebäbi ol göwräni gözegçilikde saklap, sagdyn bolmagynyň aladasyny eder. Göwräň sagdyn bolmagy üçin sagdyn ruh hem güýçli beýni gerek.

Birahat bolmajak boluň

Akyl ýiti bolanda gowy pikirler döreýär hemem pikirleriňi, duýgularyňy saklamaga kömek edýär, şonuň üçinem bu zatlar garşy durmak üçin göwräňiz ýeterlik derejede güýçli bolmaly. Hususan-da, ruhy ýaramazlyklaryň önüni almak üçin göwre örän dürs işlemeli.

Şonuň üçinem biziň esasy borjumyz — göwräni tebigy durmuş maksatnamasy boýunça ýöretmäge mejbur etmekdir. Biz adamyň fiziki ýagdaýyny gowulan badymyza, ruhy ýagdaýy nam gowulaýas. Beýnimiz gany adamyň islendik agzalaryndan baş esse köp ulanýar. Onuň gerek zatlarynyň ählisini kanagatlandyrsak, ol bize minnetdar bolar. Mysal üçin, eger meni ruhy sazlaşykdan mahrum etseler, men, barybir, 20 mil

ýoly ýöräp geçip bilerin, ýöne, eger fiziki taýdan näsag bolsam, onda men 20 minutam aýdyň pikirlenip bilmen. Siz öz fiziki derejäňizi beýgeltmek bilen, ruhy ýagdaýyňyzam ýokarlandyrýaňyz. Eger siz öz aklyňyzdan doly suratda lezzet almak isleýän bolsaňyz, onda öz teniňiz bilen doly ylalaşykda boluň.

Men ir bilen iş stolumyň başyna geçen mahaly ruhy ylham ýetmezlik etse, hasap soramak üçin fiziki tarapyma seredýän. Nämе üçin kelläm bulaşyp dur, nämе üçin pikirlerim dagynyk? Onsoň açyk howa gezelenje çykyp, birsalym uly ädimler bilen ýöreýän-de, uludan dem alma usulyny (diafragma usuly) ulanýan.

Beýnim durlanyp ugraýar. Kislorod beýnimdäki kerepleri syryp, döredijilik ylhamy gaýdyp gelýär. Onsoň stoluň başyna geçýän welin, ähli zat ýeňillik bilen öz akymyna gidip ugraýar.

Fiziki saglyk, adatça, akyl baýlygyny dolduryp durýar. Beýniň kemçiligi köp ýagdaýda beýni ulgamynyň ýaramaz işlemegine bagly, ýagny bedende awularyň bolmagy ýa-da beýleki fiziki sebäpler. Los-Anjelesdäki we Kaliforniýadaky beýni kesellerini barlaýan lukmançylyk merkezlerinde ruhy keselleriň fiziki sebäplere baglydygy barada giňden barlag geçirilýär.

Meniň pikirimçe, ruhy näsazlyklaryň ählisi fiziki sebäplere bagly. Gün şöhesi beden dokumalary gurplandyryr we beýni bardasyny duýuş ukyby bilen üpjün edýär, şonuň täsiri netijesinde ruhubelentligiň döreýän bolmagy we geljekde beýni ulgamyny köşeşdirip durýan bolmagy mümkin.

Ýylgyrmak — bu ruhy we fiziki özara baglanyşygynyň, onda-da ýakyn baglanyşygynyň iň bir gowy mysallarynyň biridir. Biz şähti açyk wagtymyz we bagtlykak ýylgyrýarys. Siz ýagdaýyňyz ýaramaz wagty ýylgyryp bilersiňizmi? Synanyp görüň! Fiziki ýylgyrys hemişe diýen ýaly ruhy dartgynlygy aýryp, adamyň şähtiniň açylmagyny mejbur edýär. Ýöne munuň üçin ruhy güýjüň gerekdigini ýadyňyzdan çykarmaň, ýogsa agyňyz tutar. Grekler: «Sagdyn bedende sagdyn akyl bar» diýýär. Muny olardan gowy hiç kim aýtmadyr.

Geliň, fiziki durnuklylygy ýola goýmak üçin

ruhy durnuklylykdan peýdalanalyň. Bu ýaramaz pikirlerden daşda bolmagymyza elter hemem şol bir wagtda beýnimiziň sagdyn we rahat bolmagyna kömek eder.

Bedeniňizi, soňra bolsa beýniňizi berkidiň! Şonda fiziki we ruhy taýdan birkemsiz sagdyn bolarsyňyz.

Adam ruhabelent bolmasa, belent işleriň hiç birine ýetip bilmez
Ralf Walde EMERSON

Beýni ulgamy

Doly suratda sagdynlygyňy anyklamak üçin adamyň beýnisi örän güýçli bolmaly. Adamyň beýnisi köp sanly beýni öýjüklerinden ybarat bolup, beýni ulgamyny döredýär. Ol iki bölekden ybaratdyr.

1. Daşky beýni ulgamy. Ol hamyň we bedeniň üst ýüzüne gözegçilik edip, eliň, aýagyň, kelläň we beýleki zatlaryň hereketde bolmagyny hemem gyzgyny, sowugy, agyryny duýmagy üpjün edýär.

2. Içki beýni ulgamy simpatik ady bilen bellidir. Ol içki agzalary dolandyryýar.

Beýni — bedeniň esasy dolandyryjysydyr, ýagny «operator jaýydyr», o taýdan adamyň ähli ýerine buýruk berilýär.

Beýni güýjüniň üç sany görnüşü

Beýni ulgamy beýni güýjüniň üç sany görnüşü bilen dolandyrylýar.

1. Beden nerw güýji. Bu bedeniň hereketi netijesinde döreýär. Mör-möjekler we has kiçi jandarlar beden nerw güýjüne eýedir, şonuň üçinem olaryň güýji öz ölçeglerinden has uly. Eger pilde büräň ýa-da tagtabitiň güýji ýaly güýç bolan bolsa, onda ol dagyň üstünden böküp, asmana ýetip duran jaýy kül-peýekun ederdi.

2. Agzalaryň nerw güýji. Onuň derejesi ýokary bolanda, adam sagdyn we kesellere garşy durmaga ukyply bolýar. Bu bolsa uzak, sagdyn ýaşajagyna kepill geçýär.

3. Ýokary ruhy nerw güýji — adam duýgularyna ýokary derejede eýe bolup, deňagramlylygyny saklap bilýär. Durmuşda döreýän kynçylyklar oňa öz täsirini ýetirmeýär. Ol adam öz ykbalynyň

eýesidir. Onuň ruhy nerw güýji şeýlebir uly welin, durmuşyň kiçijik gozgalaňlarydyr bahanalary oňa hiç hili täsir etmeýär.

Haçan-da, adamyň ruhy nerw güýji uly bolanda, ony eşretli durmuşdan hemem ruhy sazlaşykdan hiç kim aýryp bilmez. Siz adaty adam bolsaňyzam, elmydama ruhy eşretde bolarsyňyz, sebäbi sizde ruhy deňagramlylyk bar. Siz akyly-başly hereket edip, durmuşda kanagatly ýaşarsyňyz.

Dört asyr mundan ozal Bert atly şahyr muny öz aýdymlarynda getiripdir:

Meň akyl — meň patyşalygym.

Men şeýlebir şatlyga ýetdim,

Ol Hudaýyň we tebigatyň döreden

Ähli eşretlerinden ýokardadyr.

Beýni ulgamynyň deňagramlylygy

Tebigat elmydama deňagramlylygyny saklamak isleýär, haçan-da, adam şol deňagramlylygy bozan mahaly, ol gozgalaňa düşýär.

Beýni ulgamynyň deňagramlylygyny bozýan üç sany ýagdaý bar:

— Beýniň güýçden gaçmagy,

— Beýni durgunlygy,

— Beýni dartgynlygy.

Men bu kitapda lukmançylyk terminlerini ulanamok, sebäbi aýdylýan zatlara sada adamlaryňam düşünenini isleýän. Haçan-da, beýni ulgamy barada aýdanymda, men daşky we içki beýni ulgamyny göz önünde tutýan.

Beýniň güýçden gaçmagy

Önem aýdyşym ýaly, beýni öýjükleri beýni güýjüniň ätiýaçlyk gorudyr. Eger olar ýarty bolsa, onda siziň güýjüňiziň ýarymdygy belli zat. Şeýlelikde, siziň ýaşaaýş agzalaryňyz hemem bedeniňiz öz işini ýerine ýetirmek üçin beýni güýjüniň diňe ýarysyna eýe bolar.

Haçan-da, siziň beýni öýjükleriňiz nerw güýjünden doly bolanda, beýniň basyş güýji örän ýokary bolýar. Biz şonda fiziki we ruhy taýdan örän gujurly bolup, durmuşda gabat gelýän kynçylyklar ýitirim bolýar.

Adam dinamomaşına öwrülýär. Siziň güýjüňiz iki esse köpelip, işjeňligiňiz artýar. Ätiýaçlyk

goruňyzda şeýlebir güýjüňiz kän welin, siz hiç wagt ýadawlyk diýen zady bileňzok. Ine, meniň gazanan hemem siziň bilen paýlaşmak isleýän zadym. Öňem aýdyşym ýaly, men beýni güýçden gaçmany başymdan geçirdim. Beýniň güýçden gaçmagy ýa-da oňa hyýanat edilmegi adamyň fiziki we ruhy näsazlyklarynyň dürli görnüşine alyp barýar. Bedeniň her bir eti, her bir agzasy, adamyň bedenindäki her bir öýjük gönüden-göni beýni bilen baglydyr, şonuň üçinem beýniň güýçden gaçmagy bedeniňizi gowşatjakdygy hemem ýerine ýetirýän wezipesini bozjakdygy gürrüňsiz.

Ýöne siz ony täzededen gurup bilersiňiz. Adam ýadaw hemem ýarym şähdaçyk bolmaly däl. Siz ýaşaýyzyň näçedigine garamazdan, beýniňiziň doly güýjüne hemem işjeňligine ýetip bilersiňiz, elbetde, tebigatyň kömegi bilen. Şu kitapda beýan edilen maksatnama boýunça hereket etseňiz, siz öz ätiýaçlyk goruňyzy beýni güýjünden dolduryp bilersiňiz.

Beýni durgunlygy

Beýni durgunlygy — bu şlanga basanyňda suwuň kesilişi ýaly, ätiýaçlyk gorralaryndan beýni güýjüniň gelmeginiň kesilmegini aňladýar. Şonuň üçinem bärde ätiýaçlyk gorralarynyň ýagdaýynyň nähilidiginiň ähmiýeti ýok, beýni durgunlygy sebäpli içki agzalarymyz kadaly ýagdaýda beýni güýji bilen üpjün bolanok.

Beýniň güýçden gaçmagy bilen beýni durgunlygynyň aratapawudy şundan ybarat, ýagny beýniň güýçden gaçmagy — bu beýni ulgamyň umumy gowşaklygy bolup, beýni durgunlygy wagtlaýyn hadysa bolup biler. Meselem, birahatlyk, gaýgy-gam güýçli beýni durgunlygyna eltip, munuň soňy ölüm bilen gutarmagy aňmal. «Onuň ýüregi durupdyr» diýen jümle şular ýaly ýagdaýlara doly gabat gelýär, sebäbi ýürek, dogrudanam, hereketden galýar. Beýni durgunlygy adamyň zerur agzalaryna gönüden-göni we güýçli täsir edýär. «Meň häzir gaty aladam bar» diýýän adam, dogrudanam, özi bilmezden hakykaty aýdýan bolmaly. Adam şu günki durmuşy bilen ýaşaýar, şonuň üçinem birahatlyk döredýän zatlara dogry seretjek bolmaly. Ondan gaçyp giderin öýdüp pikir etmäň, ýöne,

eger siziň fiziki we ruhy kuwwatyňyz ýeterlik derejede ýokary bolsa, siz islendik aladany kabul edip bilersiňiz. Siz öz ätiýaçdaky nerw güýjüňiz bilen arkaýyn onuň üstünden ätläp geçip bilersiňiz.

Beýni dartgynlygy

Beýni durgunlygy hemem dartgynlygy gahar-gazap ýa-da gorky arkaly döräp, şobada ölüm bilen tamamlanyp biler.

Beýni dartgynlygynda beýni güýjüniň köp mukdary az wagtyň dowamynda harçlanyp, adamyň wajyp agzalarynyň güýçli depginde işlemegine getirýär. Biz gorkan wagtymyz ýüregimiziň urşuna, dem alşymyza, içegelerimiziň işleýişine syn eden bolsak gerek. Beýni durgunlygy hemem dartgynlygy beýni güýjüniň has kän harçlanmagyna eltýär. Şonuň üçinem duýdansyz gorkudan ýa-da tersleşikden soň, biz özümizi sykylan, sütüni süýnen ýaly duýýas.

Ýokary derejeli beýni dartgynlygynda ätiýaçlyk gorralary düýbünden boşan adamam az wagtyň içinde adatdan daşary güýje eýe bolup biler.

Men ýaňy-ýakynda iki sany 15 ýaşly oglanjyk barada okadym. Olar güýçli harasat turan wagty tokaýda galypdyrlar. Onsoň bir bagy ýyldyrym çakyp, olam oglanjyklaryň biriniň üstüne gaýdypdyr. Oglanjyk gorkudan hemem agyrydan ýaňa gygyrypdyr. Beýleki oglanjygyň beýnisiniň güýji örän köp eken, ol dostuna kömek etmek üçin bagy galdyryp, ony aşagyndan çykarypdyrda, egnine alyp, baş mil ýoly ylgap geçipdir. Ertesi gün ejir çeken oglanjygyň ene-atasy hemem üç sany adam wakanyň bolan ýerine barypdyr. Dört sany uly adam ýaňky oglanjygyň göteren agajyny galdyryp bilmändir.

Islendik tötänliklere taýyn bolmak üçin beýnimiz güýçli, ätiýaçlyk gorralarymyz bolsa doly bolmalydyr.



BEÝNIŇI NÄDIP GÜÝÇLENDIRMELI?

Fiziki gowşaklyk

Haçan-da, beýniň güýji pese gaçanda, adam özünde ruhy we fiziki ýadawlyk duýýar. Şo sebäpli ol ony ýeňip geçmek maksady bilen jan saglyga zyýanly bolan stimulýatorlary ulanyp, beýnisini gyjyndyrýar. Şonuň üçinem entek ýaşam bolsak, biz özümizi garry duýýarys, sebäbi beýnimiziň güýji gün-günden azalma bilen bolýar. Biziň ruhy, fiziki we içki güýjümüzde göze görünüp duran bozulmalaryň bardygy duýulýar. Biz öz duýgularymyzy, gözlerimiziň röwşenli-

gini, göwrämiziň çeýeligini, hamymyzyň we beden etimiziň maýyşgaklygyny ýitirýäris. Şu zatlardanam içki agzalaryňyzyň gowşaklygy ýüze çykýar. Şunuň netijesinde bolsa biz ýa semrärp, ýa-da horlanyp, iň soňunda bolsa bir tokga ete öwrülýäris.

Madda çalşygynyň bozulmagy

Beýni gyjynmasy göwrede bolup geçýän ýagdaýlary düýpleýin bozýar. Metabolizm hadysasynda (madda çalşygy) ýokumly maddalardan

diri dokumalar döreyär. Diri dokumalar bolsa adama güýç bermek üçin «ýanmaly» bolýar. Göwräniň her bir öýjügi elmydama madda çalşygyna gatnaşyp durýar. Ýaşayşyň bu prosesi — saglygyň hemem durmuşda gerek bolan güýjüň düýp özenidir. Haçan-da, beýni kadaly ýagdaý-da işleýärkä, metabolismm hadysasynda sazlaşykly deňagramlylyk ýüze çykýar.

Beýni güýçden gaçanda ýa-da gyjynan mahaly bu deňagramlylyk bozulýar, bu bolsa adamyň hetdenaşa horlanmagyna ýa-da semremegine eltýär. Biz gören zadymyzy iýip ýörmän, beýnimizi güýçlendirjek naharlary iýmeli, sebäbi iýmiti dokuma, güýje öwrer ýaly hemem madda çalşygynyň deňagramlylygyny saklar ýaly adamyň beýnisi ýeterlik derejede güýçli bolmaly.

Garyn boşlugynyň nerw damarlarynyň bozulmagy

Öňem aýdyşym ýaly, simpatik nerw ulgamy synaň ýaşayşa gerekli agzalaryny dolandyryýar. Bu ulgamyň esasy bölegi pnewmo-gastrit beýni ulgamy ady bilen belli bolup, ol merkezi garyn boşlugynyň nerw damarlarydyr. Ol «Garyn beýnisi» hasaplanyp, ýoga bilen meşgullanýan adamlaryň arasynda adamyň ikinji beýnisi hasaplanýar.

Pnewmo-gastrit beýni ulgamy dem alşy hemem iýmit siňdirişi dolandyryýar, sonuň üçinem ony pnewmo (öýken) hemem gastrit (garyn) diýip atlandyrypdyrlar. Ol ýaşayşa gerekli agzalar bilen ýakyn aragatnaşykda bolup, beýni ulgamy azajyk bozulan ýagdaýynda pnewmo-gastrit beýni ulgamyna gös-göni täsir edýär. Gaharlanan wagtymyz garnyň töwereginde biynjalyk edýän duýgularyň döreyändigini barymyz bilýän bolsak gerek, sebäbi ol gös-göni garyn boşlugynyň nerw damarlaryna



täsir edýär. Nerw dartgynlygy has güýçli bolan ýagdaýynda aşgazan iýmiti kabul etmekden boýun gaçyryp, adamyň ýüregi bulanyp ugralaryar.

Aşgazanyň işleýşiniň bozulmagy

Aşgazan-içege bozulmalarynyň her bir görnüşü diýen ýaly gönüden-göni pnewmo-gastrit damarlarynyň bozulmalaryna hemem kadasyz şertlere baglydyr. Bu keseller aýratyn toparlara bölünip, ol «aşgazan-içege bozulmalary» ady bilen bellidir. Adamlaryň aglabasy ony wagtlaýyn närahatlyk hökmünde kabul edip, dermanhana serişdeleri bilen aýryp bolar öýdýär. Ýöne bu diňe ony biraz yza süýşürýär.

Bu ýagdaýa içegeleriň jugurdysy, ýellenmegi, saryň gaýnamagy, aşgazanyň biynjalyk bolmagy, çişmegi, turşulygynyň artmagy girip, netijede, dem alma kynçylygy, ýürekde gan basyşy döreyär. Bu ýürek urgusynyň bozulmagyna getirip, kä ýagdaýlarda ýürek nogsanlygyna elter.

Aşgazanyň ýygy-ýygdydan ýellenmegi onuň ulalmagyna hemem jübüleriniň döremegine eltip, iýmit çykmagynda kynçylyk döreyär. Bu örän çynlakaý mesele bolup, aşgazanda ýara döremegine eltmegi mümkin. Bir ady belli lukman maňa şeýle diýdi: aşgazan bozulmalarynyň köpüsi aşgazanda ýara emele gelmegi netijesinde döreyär.

Şonuň üçinem biz iýmitiň siňmezligi bilen göreşip, keseliň sebäbini bilmelidiris. Adam öz saglygynyň hemem beýnisiniň güýjüni özi gazanmaly.

Içiň gatamagy

Beýniň güýçden gaçmagy — içiň gatamagy — sebäpleriniň biridir. Ýürekdir öýken ýaly, içegäniň hereketi hem beýniň fiziki täsirine bagly. Kesgitli bir iýmiti iýseň içiň gatatjakdygy tebigy zat. Içiň gatamazlygy üçin iýmitiň suwy we ýagy ýeterlik bolmaly. Bu zatlar bolsa kelem, seldereý, şugundyr, käşir ýaly gök önümlerde bar.

Adamlaryň aglabasy gök önümleri, ir-iýmişleri iýmeýändigini (halamaýandygyny) aýdýar. Bu aşgazanda hemem içegede beýni güýjüniň örän pese düşendiginiň alamatydyr, sebäbi olar bular ýaly iýmitleri siňdirmek üçin ýeterlik derejede beýni güýjüne eýe däl. Dogrudanam, ýeňiljek berhiz saklaýan adamlarda bular ýaly ýumşak iýmitleri siňdirmek üçin köplenç beýni güýji ýetmezlik edýär. Ine, şonuň üçinem adamlaryň aglabasy beýni weýrançylygyna sezewar bolýar. Olar islendik iýmiti siňdirip bilmänsoň, beýni ýeterlik güýjüne eýe bolup bilenok. Käbir adamlaryň beýnisiniň güýji şeýle bir pes welin, olar ysgynsyzlygyň gurbany bolýar, men şeýle adamlary gördüm.

Beýniňizi iýmitlendiriş, ýöne gyssaman

Öte gaharjaň adamlaryň aşgazan-ichege näsazlygy ýaramaz netije berýär. Birinjiden, beýniň güýçden gaçmagy iýmit siňdirmiş agzalaryna zyýan salýar. Olar öz nobatynda zäherli awulary döredip, beýnini hasam güýçden gaçyrýar. Haçan-da, beýni dokumalary zäherli awular bilen ýananda, ol kemally işläp bilenok.

Kofe içýän adamlaryň aglabasy iň soňunda aşgazan siňmezlik keseline sezewar bolup, soňra iýmiti saýlap iýmeli bolarlar. Bu zatlar kökäne, işleklini, keksi, nabady, şöhlataçany, kakadylyan ýeralmany (çipsi), ýagy, doňuz etini, duzlanyp kakadylyan we tüssä kakadylyan eti, aýjyhuşy, pomidor üwmeýini (ketçup), pomidoryň ýa-da hy-

ýaryň duzly suwuny we şuna meňzeş zatlary iýýän adamlara-da garaşýar.

Düzüminde kofein saklaýan içgiler (kofe, çay, kola), dogrudanam, beýniň herekete getirýär, ýöne olarda adama gerek ýokumly zatlar ýok. Kofein merkezi beýni ulgamyny höweslendirýär, şonuň üçinem kofe içýänleriň keýpi göterilýär, sebäbi kofe ätiýaçdaky beýni güýçleriniň ählisini oýarýar. Bu beýniň düýpleýin güýçden gaçmagyna hemem beýni ulgamynyň çynlakaý kesellemegine elter.

Amerikanyň Lukmançylyk Assosiasiýasynyň geçiren barlagyna görä, ortaça bir kase kofede, takmynan, iki gran (0,062 grama barabar bolan dermanhana agram birligi) kofein bar. Haçan-da, günde alty kase kofe içen ýagdaýyňyzda, siz 12 gran kofeine eýe bolýaňyz. Kofeiniň ortaça terapewtik mukdary 7 gran bolup, ol öýken sowuklamasy ýaly howply ýagdaýlarda stimulyator hökmünde ulanylýar. Şonuň üçinem ortaça kofe içýän adam özüne kofeiniň terapewtik mukdarynyň iki esseräginde kabul edýär. Beýni kesellerinden ejir çekýänleriň kändigini geň görmän hemem beýniňizi stimulyatorlar bilen herekete getirip, adaty, sagdyn, bagtly durmuş-da ýaşarys diýip pikir etmän.

Ruhy näsaglyk

Beden agyrysy we näsaglygy beýniň güýçden gaçmagy esasynda döräp, olar her näçe uly bolsa-da, ruhy näsaglyk bilen deňşdireniňde öz ähmiýetini ýitirýändir. Ruhy näsaglygyň birinji alamaty pikirleriň bulaşyklygydyr. Ondan soň ýadyň kütelmegi, başyň aýlanmagy, göwnüçökgünlik, aş gaharjaňlyk, hetdenaşa duýgurlyk hemem ýaramaz zatlara isleg döräp, ahyrynda bolsa beýni ulgamynyň bozulmagyna — däliremäge eltýär.

Newrasteniýanyň (beýni ulgamynyň bozulmagy) ösüşi

Newrasteniýa — bu newroz ýagdaýy bolup, iýmit siňdirmiş hemem aýlanyşygyň bozulmagy netijesinde döreýär. Bu kesel duýdansyz gelýär. Newrasteniýa jan saglygyň iň mekir duşmany

Bagtyň möhüm ädimleri

1 Söýgi – bu dünýäniň uly güýjüdir. Söýüň, şonda söýlersiňiz. Ýadyňyzda saklaň, söýgänleriňizi hemem özüňizi söýgänleri hiç wagt ýitirmersiňiz.

2 Hiç wagt ýeňlişi kabul etmäň. Ýadyňyzda saklaň, özüňize ýene bir mümkinçiligi bermek hiç wagt giç däldir.

3 Beýniňizi güýçlendirmek üçin bir meýilnama ýygyn edip ugranyňyzda, siz özüňizde täze güýjüň akymynyň bardygyny duýarsyňyz.



bolup, ol adamyny örän betbagt edýär. Ol, adatyça, şular ýaly ýagdaýda başlaýar.

1. derejesi. Adama güýç, çydamlylyk ýetmezçilik edip, ýadawlyk duýgusy emele gelýär. Teneň gurşundan guýlan ýaly bolup, eräp-akyp barýan ýaly duýgy emele gelýär. Elmydama ýatasyň gelýär. Aşa dartgynlyk emele gelip, beýniň doňan ýaly, içki agzalaryň haýal işleýän ýaly görünýär.

2. derejesi. Ony şu zatlar duýdurýar: aşgazanda iýmitiň siňmezligi, içiň ýellenmegi, saryň gaýnamagy, içiň gatamagy, tiz-tizden

buşugmak. Ýüregiň urşy hemem işjeňligi kadasyz bolup, demiňi ýüzleý alýaň. Gözüň görşi hemem jynsy güýjüň gowşap, ruhy çydamlylygyň hemem pikirleriň aýdyňlygy peselýär. Newrasteniýa başyň aýlanmagyny, ukusyzlygy, gaharjaňlygy we aş duýguçylyk ýaly beýleki ejirleri öz içine alýar. Adamyň madda çalşygy bozulyp, ol ýa-ha semreýär, ýa-da horlanýar.

3. derejesi. Adam aş biynjalyk bolup, beýnisiň güýçden gaçmagyna, ruhy ýagdaýynyň pes düşmegine hemem akylynyň çaşmagyna elt-

ýär. Onuň duýgulary ýaramazlaşyp, elmydama biynjalyk we göwnüçökgünlik derejä barýar. Içki agzalarynda çynlakaý ýetmezçilikler duýlup, ahýrynda aklyly çaşýar.

Köp ýa-da az derejede adamzadyň 95% beýnisiniň güýçden gaçandygy anyklanyldy. Muňa mysal bolup çilimkeşleri alyp bolar. Çilimkeşleriň aglabasy örän gaharjaňdyr. Olar üçin nikotiniň awudygynyň, öýkende düwnük keselini döredýändiginiň, muňa bir oturaňsoň taşlamasynyň kyndygynyň ähmiýeti ýok. Bu keýpiňi göterýän beýleki zatlar-da, ýagny çäýä, kofä, kola we şuna meňzeşlere degişlidir.

Dogrudanam, adamlaryň aglabasynyň beýnisi örän bozulandyr. Häzirki wagtda ruhy näsaglyk tutuş adamzat üçin iň wajyp meseleleriň biridir.

«Beýniň sähelçe tapdan düşmegi»

Özlerine näme bolýanyny biljek bolup o lukmandan o lukmana ylgaýan adamlar barada elmydama eşidýänsiňiz. Ýöne ikilenç barlag hiç zat berenok, lukmanlar öz diýeninde durýar. Psihiatr, adatça, şeýle diýýär: «Siziň üýtgeşik keseliňiz ýok, biraz beýniňiz ýadapdyr. Siz oňatja dynjyňyzy almaly». Takmynan, her bir kesele

beýni ýadawlygy sebäp bolýar — bu, dogrudanam, çynlakaý howp.

Biziň häzirki ösen döwrümüzde beýnä şeýle bir agram düşýär welin, her bir adam belli bir derejede beýnisiniň güýçden gaçmagynyň gurbany bolýar. Adam ruhy taýdan näçe güýçli boldugyça, onuň tutgaýy tutmak howpy şonça-da uludyr. Ine, şonuň üçinem keselhanalarda her ýyl 300 müňden gowrak adam özüni bejerdýär.

Önem aýdyşym ýaly, ruhy näsaglyk öz awuna assyrynylyk bilen garap durýar. Gaharjaňlygyň (nerwoznost) örän köp görnüşi bolup, güýçden gaçan beýniňi ýañadan gurmakçy bolanyňda seresaplylygy talap edýär.

Gaharjaňlygyň bir görnüşi sussupeslik bolsa, beýleki görnüşi ýañralykdyr. Käbir adam özüni gowuşgynsyz duýýan bolsa, beýleki biri aşaduguçyl bolup, aglamak bilen bolýar. Üçünjisi has gazaply bolup, hemişe ähli kişi bilen tersleşmäge taýýardyr.

Adamy biynjalyk edýän zatlary — kellagyry, aşgazanyň iýmit siňdirmezligi, ýüregiň sançmagy, tarsyldamagy, elniň we barmaklaryň titremegi — näçe sanasaň sanap oturmaly. Bu adamlar ähli zatdan höwessiz bolup, hiç zat etmän gol gowşuryp oturýarlar. Käwagtlar bolsa ot alan ýaly bolup ylgaýarlar, sebäbi özlerine bir zat bo-



lar ýa-da beýleki adamlar ýüz dönderer öýdýärler. Adamlaryň aglabasy gorkuda, sussupes ýagdaýda ýaşaýar.

ESASY GORKULAR

Eger adamlardan «Nämeden gorkýaň?» diýip soraýsaň, onda olaryň köpüsi şeýle jogap berýär: «Hiç zatdan». Bu ýalan, sebäbi her bir adam şol ýa-da başga bir wagt şu esasy gorkylaryň gurbany bolýar: garyplyk, kesellemek, garramak, söýgiňi ýitirmek hemem ýazgarylmal gorkusy. Şu gorkularyň biri ýa-da birnäçesi sebäpli millionlarça adam ömürboýy aladaly ýaşap, beýnileri dartgynly gezyär. Şonuň üçinem olaryň beýnileriniň güýji kem-kemden peselme bilen bolup, ahyrsoňy heläkçilikli ýagdaýda gutarýar.

Gorky durmuşyň hem maddy, hem ruhy tarapyny basyp alýar. Dogrudanam, gorky adama ilkinji gerek zatlarynda, ýagny iýmit, egin-eşik, jaý bilen üpjün bolmakda-da kynçylyk döredýär. Gorky başarjaňlygy, ruhubelentligi, öz-özünü söýmekligi ýok edip, özüňe bolan ynamy, hyýaly oýlanmalary bogup taşlaýar. Gorky adamda açgözlük, naýynsaplyk, iňrelik, haýynlyk hemem gahar-gazap döredýär.

Gorky aýylganç zat, sebäbi ol elmydama adamyň aňynda ýaşaýar, ony hatda şol adamyň özüne-de tapmak kyn. Eger gorky kellagyry ýaly özüniň bardygyny bildirse, onda adam halas bolmak üçin bir zatlar etmeli bolar. Ýöne ol edil ogry ýaly assyrynlyk bilen gelip, beýniňi zäherleýär, şonuň üçinem beýni kadaly işläp bilenok.

Beýniňizdäki gorkulary diňe aklyňyza daýanyp gözegçilik edip bilersiňiz, munuň üçin bolsa beýniňiziň ätiýaçlyk gorlaryny köpeltmeli borsuňyz. Bu zatlary satyn alyp bolanok, muny diňe özüňiz gazanyp bilersiňiz.

«Biz özümizdäki gorkudan başga hiç zatdan gorkmaly däldiris». Bu hakykat. Gorky adamyny şel edýär. Biz diňe öz gorkularymyzy gorkusyz kabul edip, bäsdeşimizi ýeňip bileris.

Garyplyk gorkusy

Garyplyk bilen baýlygyň arasynda oňşuk ýokdur, sebäbi olaryň ýoly biri-birine gapma-

garşydyr. Eger baý bolasyňyz gelýän bolsa, diýmek, garyplyga eltýän ähli zady taşlamaly bolarasyňyz. Bärde «Baý» sözi örän giň manyda ulanylyp, oňa adamyň diňe bir maliýe ýagdaýy girmän, eýsem, saglygy, daşky keşbiniň juwanlygy, durmuşa bolan ukyplylygy, güýç-kuwwaty, uzak we sagdyn ýaşaýşy girýär. Bu — ruhy we maddy baýlykdyr. Meniň üçin bolsa iň uly baýlyk saglyk.

Garyplyk gorkusy — bu beýniň güýçden gaçmagy sebäpli döreýän ýagdaýdyr. Beýniňizi güýçlendiriş, onsoň garyplyk gorkusyndan dynarsyňyz. Dogrudanam, beýnisini güýçlendirmek isleýän adam eýýäm saglygyň we baýlygyň ýolundan ýöräp ugraýar.

Kesellemek gorkusy

Her bir adamyň beýnisinde kesellemek gorkusynyň däneji bar. Bu dänäň pyntyk ýaryp, güllemezligi üçin beýniňiziň güýjüni iň ýokary derejä ýetirmelisiňiz.

Haçan-da, beýniň güýji pes ýagdaýda bolanda, her bir kesel ölüm howpuny döredýär. Adam boş pikirlere berlip, adaty kellagyry beýni çişmesine öwrülýär. Eger-de siz tebigy durmuş maksatnamasy boýunça ýaşasaňyz, onda kitapda aýdylýan kesellemek gorkusyny unudarsyňyz.

Siz gündeki zyýanly endikleriňiz arkaly özüňizde kesel döredýäňiz. Haçan-da, adam ýokumsyz, ýagny witaminsiz we mineralsyz naharlary iýen mahaly, ol bir zatlaryň ýetmezçiliginden kösenmeli bolar. Eger-de ýaltalyk edip, ganyňyzyň gowy aýlanmagy üçin degerli maşklary ýerine ýetirmeseňiz, onda bu sizi bu ugurda nählidir bir näsazlygyň üstünden elter.

Eger-de tebigatyň kanunlary bilen ýaşasaňyz, onda sizde hiç wagt kesellemek gorkusy bolmaz. Şonuň üçinem bu zatlary şu kitap arkaly öwredesim gelýär. Tebigatyň kanunlary bilen ýaşsaň, onsoň janyňyzyň sag boljagyna kepil geçip bilerin.

Garramak gorkusy

Haçan-da, beýniň taby gaçyp iň pes derejesine ýetende, bu aýylganç gorky beýniň üstünden

agalyk edip ugraýar. Adam özüni garry, ysgyn-syz, gözüniň-gulagynyň ugry gaçan, titrewük hemem betnyşan duýýar. Adam munuň bilen dogry ýaşamak hemem pikirleriniň gowulygy arkaly göreşmelidir. Geliň, muňa akyly-başly çemeleşeliň.

Birinjiden, garrylyk diýen zat ýok, sebäbi süňklerimizdir dişlerimizi hasap etmesek bedenimiziň öýjükleri on bir aýdan artyk ýaşanok. Biz her gün millionlarça öýjük ýitirip, millionlarça täze öýjügi döredýäs. Onuň ýaly bolsa biziň haýsy ýerimiz garry? Biziň garran ýerimiz ýok. Bizi wagtyndan öň garradýan zatlar bedenimize düşen awulardyr. Biziň duşmanymyz, ine, şol awulardyr.

«Ol adam şeýlebir garrapdyr welin, onuň damarlaryndan gan aýlanýarmyka?» diýen sözi biz gaty kän eşiden bolsak gerek. Bu örän dogry aýdylan söz. Adamlaryň aglabasynyň 70, hatda 90 ýaşlysynyňam arassa gan damarlary bar. Olaryň örän gowy gan aýlanyşygy bolup, göreçleri, gulaklary örän ýitidir. Olar öz gan damarlaryny awuly zatlardan, galyndylardan, hapalanmadan arassa saklamany öwrenipdirler.

Beýleki bir tarapdan siz 40, 50, 60 ýaşly adamlaryň öz gan damarlaryny hapalap, wagtyndan öň garrandygyna duşansyňyz.

Ýadyňyzda saklaň, ýaşyň iki görnüşi bar — siziň senenama ýylyňyz hemem biologiki. Egerde siz tebigatyň kanunlary bilen ýaşasaňyz, senenama ýyllary hiç zady aňlatmaýar. Meniň 100 ýaşly dostlarym bar, olaryň önünde goýan maksady 40-50 ýaşlylaryňkydanam uly. Olar sagdyn durmuşda ýaşap, ýaşlygyň çeşmesini tapan adamlar.

Meniň kaliforniýaly ýakyn dostum Roý Uaýtyň 107 ýaşy bar, emma onuň bedeni ýadawlyk, agyry, garrylyk diýen zady bilenok. Ol tebigatyň kanunlaryny bilýär, şo boýunça-da ýaşaýar. On-da garramak gorkusy ýok. Biologik taýdan alyp göreninde ol ýaş oğlan. Onsoňam şular ýaly 80, 90, hatda 100 ýaşly sagdyn dostlarymyň gaty köpüsiniň adyny agzap biljek.

Beýniň ätiýaçlyk gorlaryny ýokary derejede güýçlendirip, onsoň garramak pikirini hemişelik kowup çykararsyňyz. Meniň maksatnamam size uzak we sagdyn ýaşamany öwreder.

Ýazgarylmalık gorkusy

Haçan-da, beýniň taby gaçyp, iň pes derejä ýetende, adam örän duýguçyl bolýar. Hemmeler özüne seredip, gürrüni edýän ýaly görünýär. Bu gorkudan halas bolmak üçin siziň ilkinji etmeli zadynyň — adamlaryň aglabasynyň bahyldygyna, bileni-biteniniň ilin gürrüni edip ýörmekdigine düşünmek. Bular ýaly gep-gürrünlere şübhelı hoşamaý sözlerem girýär. Şonuň üçinem siz beýlekileriň başaryp bilmejek zadyny başarmalysyňyz.

Meniň dynç alşa çykan dostlarymyň biri şeýle diýýär: Eger hiç kim gürrüniňizi etmeýän bolsa, diýmek, siz hiç ýerde üstünlik gazanýan däl-siňiz. Eger gepiňiz-gürrüniňiz edilmeýän bolsa, onda biynjalyk bolmaly, sebäbi bu siziň bir ýerde durandygyňyzy aňladýar.

Ýadyňyzda saklaň, her näme etseňizem — hatda olar ýakyn garyndaşyňyzam bolsa — hemmeleriň göwnünden turup bilmersiňiz. Bir-näçe ýyl mundan ozal sagdyn durmuşa gadam basan wagtlarym gaty gowy ýadymda. Agalarymyň hemem uýalarymyň käbiri meni tankyt edip: «Sagdyn dälı», «Sagdyn samsyk», «Iýmit dannaýan akmak» ýaly ýakymсыз atlar bilen atlandyrardy. Ýöne beýniniň güýji ýokary derejede bolansoň, olar maňa zyýan edip bilmedi. Sagdyn durmuş ýolunyň beýniň güýjüni berkidýändigı geçilen uzak ýyllar subut etdi, sebäbi men öz tankytçylarym bilen hoşlaşanymdan soňam gaty kän ýyl ýaşadym.

Men durmuşda akyly-başly ýaşap, öz tankytçylarymy gapdalymdan geçip gitmäge mejbur edýän. Men tebigatyň ajaýyp güýji bilen ýaşayan, sebäbi biz Hudaý bilenem, tebigat bilenem bir bitewi. Şo sebäpli näme üçin men bir bolgusyz adamyň öz durmuşyma täsir etmegine ýol bermeli? Men akyly taýdanam, fiziki taýdanam, ruhy taýdanam ondan ýokarda ahyry.

Beýniňiz güýçli bolsa hakykatyň nämedigine göz ýetirseňiz, size ownuk adamlaryň gep-gürrüni täsir etmez.

Söýgiňi ýitirmek gorkusy

Beýniň güýji aşak gaçanda adamda nägilelik döreýär. Özüne bolan ynamyny ýitirip,

özünü doly däl ýaly hasaplaýar. Özüniň ýakyn adamlary elinden alynaýjak ýaly gorkup ug-
raýar. Adamy iýip barýan bu gorkyny hemem
şuňa meňzeş duýgulary ýeňmegiň ýeke-täk
ýoly bar — adam beýnisiniň güýjüni ýokary
galdyrmaly.

Gabanjaňlyk — bu gaty ýaramaz zat, şonuň
üçinem barymyz onuň bilen göreşmelidiris. Biz
birini söýüp bileris, ýöne bu ol adamyň biziň
hususy zadymyzydygyny aňladanok. Haçan-da,
beýniňiziň güýji ýokary bolanda, her bir ada-
myň öz durmuşy bilen ýaşap biljegine, ýaşama-
lydygyna düşünersiňiz. Şonuň üçinem söýgiňizi
ýitirmek gorkusyndan, gabanjaňlykdan ýokar-
da bolar ýaly beýniňizi güýçlendirin.

Söýgi — bu dünýäniň iň uly güýjüdür. Söýüň,
sonda söýlersiňiz. Ýadyňyzda saklaň, söýýänle-
riňizi hemem özüňizi söýýänleri hiç wagt ýitir-
mersiňiz. Eger-de söýgiňizi elden gideren bol-
saňyz, maňa ynanaýyň, ol siziň hakyky söýgiňiz
bolan däl.

Adamlaryň aglabasy ýeke galaryn, söýülme-
rin öýdüp gorkýar, ýöne elmydama sizi söýjek
hemem söýgiňize mätäç adamlar bardyr. Göz-
läň, taparsyňyz. Siziň bir ýetmeýän zadyňyz —
özüňize bolan ynamyňyz, ony bolsa saglygyň
hemem beýniň güýji bilen gazanyp bolýar.

Häzir ylym älem-jahanyň energiýadygyny
aýdýar. Fizikanyň ilkinji kanuny bolsa şeýle diý-
ýär: Energiýa döränogam, ýitibem gidenok. Ol
barlygyň dürli görnüşleri arkaly tükeniksiz ýol-
lar bilen ýüze çykyanam bolsa, barybir, şol ener-
giýalygyna galýar. Ol özgerip biler, ýöne ýitip git-
mez. Durmuş — bu energiýadyr. Şonuň üçinem,
eger energiýa ýitip gitmeýän bolsa, energiýanyň
beýleki görnüşleri ýaly, durmuşam ýitip gitmez.
Durmuş dürli görnüşli özgerişlikleriň hemem
geçelgeleriň üstünden geçmegi mümkin, şeýle-
de bolsa, ýaşajyş energiýasy galar.

Pikirler derýasy

Durmuş iki şaha bölünýän ullakan derýa
mysalydyr. Onuň bir şahasy adamy üstünlige,
jan-saglyga hemem bagta alyp barýan bolsa,
beýlekisi kesele, wagtyndan öň garramakly-
ga, betbagtlyga we şowsuzlyga alyp barýar. Bu
derýa ýasama ýa-da hyýaly bir zat däl, ol edil

Missisipi derýasy ýaly akyp ýatyr, ýöne suwdan
däl-de, pikirlerden ybarat bolup, adamyň beýni-
sinden akýar. Bu derýanyň üstünlikli şahasyny
gowy pikirler, beýleki şahasyny bolsa ýaramaz
pikirler tutýar. Ýaramaz pikirleriň iň köp bölegi-
ni bolsa gorky gaplap alýar.

Diniň gorka garaýşy

Ynam gymmatlyklary döredýär, gorky bolsa
ýok edýär. Ynam — döredýär, gorky — weýran
edýär. Bu siwilizasiýanyň ilkinji günlerinden bä-
ri bar, iň soňky gününe çenli hem dowam eder.
Üstünlikleriň bary ynam bilen başlanýar. Şow-
suzlyklaryň barynyň aňyrsynda bolsa gorky
bar. Şonuň üçinem gorkynyň nämedigine, näme
üçin döreýändigine hemem nädip ýeňmelidigi-
ne düşünmelidiris.

Gorky hemişelik zat däl, men muny ynam
bilen aýdyp biljek, sebäbi gorkynyň döredýän
weýran ediji zatlaryndan ynamyň artykmaç-
dygyny bilýän. Meniň durmuşymyň esasy ugry
adamlarda ynam döredip, gorkyny ýeňip geç-
mäge kömek etmek boldy. Meniň ýanyma dün-
ýäniň çar künjünden adamlar gelýär, sebäbi ola-
ry gorky gününe goýanok, olar ondan sypmak
üçin her zat etmäge taýyn.

Men ol adamlary şu kitapda beýan edilen
«beýniňi güýçlendirmek maksatnamasyny»
ulananlaryndan soňam gaty kän gördüm. Olar
öz durmuşlaryny düýpgöter üýtgedip, öňlerin-
den çykan ähli kynçylygy ýeňip geçmäge taýyn
bolupdyr. Eger gorkuda ýaşayan bolsaňyz, kyn-
çylykdyr biynjalyk ýagdaýlardan dynyp bilmer-
siňiz. Eger tebigatyň kanunlaryna ynamaýan
bolsaňyz, özüňizi ýaş, sagdyn duýmarsyňyz. Ýö-
ne oňa bütinleý ynansaňyz, ol siziň ruhy we fi-
ziki keselleriňizi ýeňip geçmäge kömek eder. Bu
durmuşda dogry ýaşap, beýniňiziň gorlaryny
güýçden dolduran mahalyňyz, siz ähli gorkyňy-
zy ýeňip geçersiňiz.

Gorkularyňy ýeňip geçmek

Gorkularyňy ýeňip geçmek üçin fiziki, akyl
we ruhy taýdan güýçli bolmaly. Siz gorkula-
ryňyza özüňiz hötde gelmeli, şonuň üçinem
elmydama parasatly ýaşamaly. Gadymy Töw-

ratda we Injilde gorkyny ýeňip geçmek üçin ruhy güýçleriň çeşmeleri bar. Ine, onuň bir parçasy:

**Hudaý biziň gaçybatalgamyzdyr,
Hudaý biziň ýol görkezijimizdir,
Ähli külpete garşy güýjümizdir,
Şonuň üçin nämeden gorkjak?
Hudaý biziň çyragymyzdyr,
Hudaý biziň halasgärimizdir,
Ol durmuşymyzyň güýjüdir,
Şonuň üçin nämeden gorkjak?**

Hudaý bize gorky duýgusyny berenok, ol adama diňe güýç, söýgi hemem pähim-paýhas berýär.

Bu sözleri özüni bagtsyz duýýan adamlara öwrediň. Goý, olar bu sözleri öz ýanlaryndan (tämuňa özleri ynanýança) kän gezek gaýtalasynlar.

Tebigy durmuş maksatnamasy boýunça ýöräp ugranyňyzdan soň, siz öz gorkularyňyzy hemem beýni dartgynlygyny ýeňip geçmek üçin ýokarky güýçlerden kömek soramaly bolarsyňyz. Öz-özünüň bilen ikiçäk galanyňyzda şol güýçler bilen duşuşmagyňyz mümkin, sebäbi adam diňe garnyny otarmak üçin ýaşanok.

Gorkudan gaçjak bolmaň, ony her taraplaýyn synlap, ony fiziki duýgy ýaly bir zat hasap ediň. Özüňizi fiziki duýgulara aldatmaň. Bir gündogar ertekisi bar: Bir adamy al-arwahlar yzarlaýan ýaly bolupdyr. Ol gije-gündiz gaçyp, ahyry ys-gyndan düşensoň, sütemkärine bakyp geň galypdyr, sebäbi ýaňky al-arwahlar ýitirim bolupdyr. Görüp otursa, bu onuň öz hyýalynda dörän gorkulary eken.

Siziň ýanyňyzdan kowmaly ýene bir duşmanyňyz bar, ol hem özüňe rehimin inmek. Özüňe rehimin inmek — bu biderek ýere güýjüňi sarp etmeklikdir. Bu adamyny göwnüçökgün edip, beýleki adamlardan daşlaşdyrýar. Haçan-da, şolar ýaly duýgy ýanyňyza gelen wagty (onuň geljekdigi ikuçsuzdyr), onuň göni ýüzüne seretmegi başaryň hemem wagtyň ähli zady bejerýändigini ýadyňyzdan çykarmaň.

Hiç wagt ýeňlişi kabul etmäň. Ýadyňyzda saklaň, özüňize ýene bir mümkinçiligi bermek hiç wagt giç däldir.

Ýene bir zat — geçmişiňiz bilen ýaşamaň. Her bir adamyň geçmişiňiň çarkandakly ýollary, ýüreginde galan agyryly ýerleri bardyr. Şo sebäpli ol geçmişinden diňe sapak alyp biler. Geçmişin ýakymly, şatlykly ýerlerem kän, biz diňe şolary ýatlamaly. Ýöne geçmişiňiz örän şatlykly ýagdaýda geçenem bolsa, şol günler bilen ýaşajak bolmaň, sebäbi durmuş yza gidenok.

Biziň güýjümüz beýnimiziň güýjüne bagly, şonuň üçinem beýnimizi güýçlendirmeli. Ol bolsa biziň öňe gitmegimize, janymyzyň sag, bagtly bolmagymyza mümkinçilik berer.

KIMDIGIŇE AKYL ÝETIRMEK — beýniňi güýçlendirmegiň ilkinji ädimidir

Maksadyňyza gönükdirjek hemem ýetirjek güýji siz ýeke, ümsüm oturan çagyňyz taparsyňyz.

Günde iki wagtyna — irden we agşam, ýagny beýniň asuda wagty içgi güýçleriňi jemlemek üçin ýeke bolmak örän zerurdyr. Kelläňizdäki pikirler örän aýdyň hemem düşnükli bolmalydyr.

Ýadyňyzda saklaň, siz öz köne, gerekmejek, ýaramaz pikirleriňizi täze, aýdyň pikirler bilen çalyşmalysyňyz. Gowy pikirler beýni ulgamyňy ýaşaýyş hemem güýç bilen dolduryp, işjeňlik güýji tutuş bedeniňize ýaýrar. Özüňize ynamyňyz artan wagty aklyňyz ýitelip, bedeniňiz güýçlener. Beýniňiziň güýji ýokary derejä ýeter, sebäbi siz öz bedeniňizde egsilmez güýjüň ätiýaçlyk goruny tapdyňyz.

Ýeke galyp pikirleriňi synlamak — aklyňy hemem göwräni durnukly saklamaga kömek eder. Bu adamda täze güýç-kuwwat döredip, bilimini artdyrar, şol bir wagtyň özünde-de içki rahatlygy ýola goýup, asudalyk döreder. Siz öz beýniňizi durmuşyň kynçylyklaryna döz gelmek üçin taplamalysyňyz. Şeýtseňiz islendik meseläni çözüp bilersiňiz.

Ýeke bolmagyň ýönekeý usuly

Özüň bilen ýeke galmak — bu öz kimdigiňe akyl ýetirmekdir. Siz ýeke galanyňyzda daşky gurşawa ýa-da kimdir birine we beýleki zatlara bolan arabaglanyşygy duýýarsyňyz. Başga söz bi-

len aýdylanda, ýeke bolmak — bu syýahata taýýarlyk görmekdir. Bu syýahat islendik nokadyň ýa-da belli bir maksadyň aralygy bolup biler. «Tebigatyň kanunlaryna boýun bolýan» diýip aýdanyňyzdan soň, siz jan-saglyk, aklyňyzyň rahatlygyny hemem durmuşyň şatlygyny taparsyňyz.

Her bir adamyň bu ugurda başarnygy bardyr. Munuň üçin üýtgeşik güýç ýa-da adaty durmuşyňdan aýrylyp gitmek gerek däl. Günde birnäçe minudyňy sarp edeniň ýeterlik.

Ýeke galyp pikirleriňi seljermek — bu size durmuşda uly ynam bilen öňe gitmäge, geljege aýdyň göz ýetirmäge kömek eder. Ol adamyň aňyny ýokary derejä ýetirip, akyl, fiziki we ruhy taýdan sazlaşykly ösmäge kömek eder, adamda içki şatlygy oýarar. Bu bolsa adamynyň beýnisiňiň ätiýaçlyk goruny hasam ösdürer. Aklyňyz belli bir derejä ýetende tebigy durmuş maksatnama geçmek karary öz-özünde güýjär. Irden ýeke galan wagtyňyz bu günki etjek işleriňizi meýilleşdiriň, agşam ýeke galanyňyzda bolsa uzakly günki bolan zatlary gözden geçirip, üstünliklere, kemçiliklere baha beriň, indiki etmeli işleriňizi meýilleşdiriň. Gündeki işleriňizi derňemek örän möhümdir. Siziň içki rahatlygyňyz hasam artar. Öňki bimaza edýän adamlar, zatlar gaýdyp gaharyňyzy getirmez. Bu bolsa döredijilik işine hasap ylham berer.

Adam ýeke galyp pikirlerini seljeren wagty bedeni ukudaky wagtyndakydanam beter dynç alýar, onuň ýüreginiň urşy, dem alşy, madda çalşygy ukudaky wagtyndanam haýal işleýär. 30 minut ýeke galandan soň her bir adam özüni täzeden dünýä inen ýaly duýar. Beýniňiz rahatlanyp, beýleki adamlaryň dünýägaraşy öňküleri ýaly täsir etmez. Aklyňyz durlanyp, duýgularyňyz güýjär, ýöne ol örän deňagramly, durnukly ýagdaýda bolar. Ýeke bolmak aklyňy we duýgularyňy ýitelder, adama fiziki rahatlyk berip, jan-saglygy berkär, endamynyň dartgynlygy aýrylar. Ýeke bolmak adamyň ähli zadyny — pikirlerini, duýgularyny, beden agzalaryny sazlaşyga getirer.

Näme pikir edýän bolsaňyz, özüňizem şonuň ýalysyňyz

Eger pikirleriňiz ýaramaz tarapa gönükdirilen bolsa, onda pese gaçarsyňyz. Muny beýleki-

leriň mysalynda görmek aňsadam bolsa, özüňde görmek kyn. Bular ýaly pikirleri kelläňizden aýryň. Täze, tämiz pikirlere ýüzleniň. Geçmişde lezzet alan zatlaryňyza äňediň. Özüňize nebsagyryjylykly garamaň-da, täze güýç bilen öňe herket ediň.

Siz öz elleriňizde täsinlikleriň täsinligini, durmuşyň hazynasyny saklaýaňyz. Bu akyl baýlygydyr, bu sizi islän zadyňyzy almaga, islän işiňize ýetmäge kömek eder. Jennet öz içiňizdedir. Şol uçmahy tapsaňyz, uly bagta ýetersiňiz. Eger-de siz ullakan güýji, gözügidijilikli ýaşayşy isleýän bolsaňyz, siz muny tebigatyň kanunlaryna boýun bolup ýetip bilersiňiz.

Durmuşda takyk meýilnamalaryňyz bolsun. Geljege işjeňlik bilen garaň. Siz öz meýilnamalaryňyzy, garaýyşlaryňyzy üýtgedip bilersiňiz, ýöne şol meýilnamalar sizde hökman bolmalydyr. Eger durmuş bilen tirkeşip gitmek isleýän bolsaňyz, onda siziň döredijilik meýilnamalaryňyz geljege tarap uly ynam bilen okdurylmalydyr. Şol bir wagtda aklyňyz has işjeň bolup, teniňiz bolsa pikirleriňiziň yzyna düşmelidir. Näme pikir edýän bolsaňyz, özüňizem şonuň ýalysyňyz. Bu zatlar siziň aklyňyzyň, onuň kuwwatlylygynyň hasabyna bolar. Aklyňyz gowy işlärläýli ony ýomitlendirip duruň. Haçan-da, beýni hiç zat etmedik ýagdaýynda ol ýumşama bilen bolýar. Ýöne göwre üçinem, akyl üçinem elmydama işjeňlik gerek. Eger-de ony etmesek, biz ony ýitireris. Akyl ýa-da fiziki taýdan hereketsizlik adamy küteldýär. Aklyňyzdan ýaramaz pikirleri aýryp, ony köpräk işletjek boluň. İçki güýje hemem bagta ýetmek isleseňiz, saklanjak bolmaň.

Beýniňizi güýçlendirmek üçin bu meýilnama ýykgn edip ugranyňyzda, siz özüňizde täze güýjüň akymynyň bardygyny duýarsyňyz. Özüňizi kämilleşdirmek üçin günde işläň. Ýadyňyzda saklaň, ten mahlukdyr, siz ony beýnä tabyn bolar ýaly etmelisiňiz.

Ýeňşe bolan erjellik

Hemişe ýadyňyzda bolsun, durmuş siziň beýniňiziň içinden geçýär. Siz ony näçe gowy ýomitlendirseňiz, şonça-da jan-saglyga, bagta, maksadyňyzy amala aşyryp boljak mümkinçiliklere ýetersiňiz.

Biziň barymyz göwrämiziň sagdyn, akylmyzyň ýiti bolmagyny isleýäris, beýik maksatlara ýetmek üçin jan edýäris. Ýöne siz «ýeňşe bolan erjelligiň» ýygy-ýygydan gaýtalanýandygyny hemem onuň lenç edilen zatdygyny, ähtimal, eşiden bolsaňyz gerek. Ýöne biraz saklanyň-da, munuň asyl manysyna düşünjek boluň. Eger siz beýniňizi güýçlendirmek isleýän bolsaňyz, siz bu ýeňşe ýetirýän erjelligi edinmeli bolarsyňyz. Bu hökmany zat.

Ýeňşe bolan erjelligi gazanmak üçin öz-özünü bilen ýeke galmakdan gowy ýerem, wagtam ýok. «Beýnimi güýçlendirmek üçin meni hiç kim, hiç zat saklap bilmez» diýip, aňňyza telim gezek guýuň. Her gün irdenki maşkda özüňize: «Men hiç kime öz güýjümi egsildirmerin» diýiň. Eger kimdir biri gaharyňyzy getirjek bolsa — üstüňizden güljek ýa-da iňirdejek bolsa — onda siziň ýeňşe bolan erjelligiňiz şol adamlaryň täsirine düşmezligiňiz üçin saklar. Hiç bir adama duýgularyňyzyň bozulmagyna ýol bermäň. Gaýgyly, bagtsyz, gaharjaň adamlardan hemişe gaça durup bilmersiňiz, sebäbi olar siziň özleri ýaly bolanyňyzy isleýär. Şo sebäpli şular ýaly ýaramaz zatlardan gaça durmak üçin beýni ulgamyňyzy ýeterlik derejede berkidiň.

Öz arzuwlaryny amala aşyryp bilen adamlaryň ýeňşe bolan erjelligi bardyr. Biz adamlaryň akylly, duýgulary, teni barada gürrüň edenem bolsak, meniň aýtmakçy bolýan zadym — adamyň iň esasy zady erkidir, sebäbi biziň ykbalymyzy ahyrsoňunda şol erk, erjellik çözüändir.

Size ruhubelentlik gerek

Adamlaryň aglabasy bir duran ýerinde aýlanyp ýör. Olar ýerine hiç zat alman, gymmat bahaly beýni güýjüni isrip edýär. Eger-de siziň sagdyn, güýçli, sabyr-takatly adam bolasyňyz gelýän bolsa, onda ugruňyzy kesgitleýän ukyba eýe bolmalysyňyz. Siz nirä barýanyňyzy biläýmeli. Şol ugruňyzy kesgitleýän kompasyňyzam siziň ylhamyňyz bolmaly.

Hawa, siz hökman ruhubelent bolmaly! Ýöne ruhubelentlik näme? Adamlaryň aglabasy şoňa bil baglaýanam bolsa, onuň nämedigini aýdyp bilenok, ýöne biz onuň netijelerinden peýdalanyň bileris.

Ony nähili suratlandyrmalydygyny ýa-da kesgitlemelidigini bilmesemem, men ruhubelent adamyny görkezip biljek. Adam özüni gowşak, keselli, beýnisini güýçsüz duýman, tersine, özüniň kim boljakdygyna göz ýetiren wagty ruhubelentlik gelýär.

Haçan-da, siz özüňiziň geljekde nähili adam boljakdygyňyza ynanan wagtyňyz siz ruhubelentsiňiz. Haçan-da, siz öz gowşaklygyňyzy görmän, tersine, özüňizi güýçli duýan çagyňyz, adam arzuw etmedik işlerini edip ugraýar.

Ýeke galan wagtyňyz, men siziň özüňizi unudanyňyzy hemem ullakan güýje eýe bolanyňyzy isleýän. Siz nähili adam bolmak isleýän bolsaňyz, özüňize şonuň gözi bilen garaň. Aňňyňyzda onuň takyk suratyny çekiň-de, uzakly gün şol adamyň keşbinde ýaşaň. Siz saglygyňy berkitmek maksatnamasy bilen ýaşap ugranyňyzda, Hudaý we tebigat bilen göz önüne getirişiňizdenem ýakyn arabaglanyşykda bolup, bu jahanda ägirt güýje eýe bolarsyňyz hemem ruhubelent ýaşarsyňyz.

Injilde şeýle setirler bar, meniň pikirimçe, bu ulý hakykat:

«Hudaýa ýakyn adam güýçlüdir, ol ganaty bar ýaly örän ýokary galar, ýörese-de, ylgasa-da hiç wagt ýadamaz».

Şular ýaly bagtly, sagdyn, ruhubelent adamlaryň ýüreginde ullakan ynam bolup, olaryň durmuş barada öz çuňňur pikirleri bar. Olar durmuşyň öz ellerinde däl-de, Ýaradanyň ygtyýaryndadygyna düşüňip, takdyryň özlerini gowy durmuşa gönükdirjegine, öňlerinde hiç hili päsgelçiligiň bolmajagyna ynanyrlar. Olar Hudaýyň, tebigatyň ýoly bilen gidip, beýik işleri amala aşyrýarlar.

Şonuň üçinem özüňiz bilen ýeke galan çagyňyz özüňiziň, işiňiziň, öýüňizdäkileriň aman-esen bolmagyny Hudaýdan diläň. Hudaýa, tebigata ýakyn bolsaňyz ullakan güýje eýe bolarsyňyz, ol bolsa sizi durmuşyň ýokary basgançagyna ýetirer.

Men sizi şu iki zady etmeklige çagyryň:

1. Ýeke galan wagtyňyz beýik işler barada arzuw ediň, şonda erkiňiz güýçlenip, şol arzuwlaryňyzy durmuşa geçirmegi başararsyňyz.

2. Bir beýik maksada ymtylyň-da, bu ýolda ruhubelent boluň, özüňiziň häzirki ýagdaýy-

ňyzy unudyň-da, kim boljakdygyzy görjek boluň.

Şu maksatnama bilen ýaşan-da, beýniňizi güýçlendirin. Elmydama Hudaýyň we tebigatyň kanunlary bilen ýaşan. Eger-de siz günde iki wagtyňa özüňiz bilen ýeke galyp, içki güýçleriňizi berkitseňiz, ähli kynçylygy ýeňip geçjekdiňize ynanýaryn.

UKY —

beýniňi güýçlendirýän ikinji ädimdir

Uky — beýniňi güýçlendirýän beýik zatlaryň biri. Eger ertiriňiziň ajaýyp bolmagyny isleseňiz, onda rahat gijäni başdan geçirmäge çalşyň. Eger siz düşege ýadaw, akylyňyz parahat hemem aşgazanyňyz boş ýagdaýda girseňiz, onda siz edil çaga ýaly ýatarsyňyz. Eger daň bilen turrup, tebigy önümleri iýseňiz, açyk howada maşketseňiz, siz, şübhesiz, adamynyň argynlygyny aýyryň berk uka eýe bolarsyňyz.

Gaty ýadan hemem gaharlanan adam 8-10 sagat ýatyp, endamynyň argynlygyny aýryp bilmez. Ukuda esasy zat — köp ýatmak däl-de, rahat ýatmak. Bu biziň ilkinji etmeli zatlarymyzyň biri bolup, eger gijesine gowy ýatyp bilmedik bolsak, munuň näme üçindigini özümizden soramalydyrys.

Gijelerine rahat ýatmak üçin muňa mynasyp bolmaly

Arassa gök önümleri iýmek hemem açyk howada maşketmek möhümdir. Sagdyn çagalar fiziki taýdan işjeň bolýar hemem uzakly gün oýnap, örän berk ýatýarlar. Ýeterlik derejede kislorod ýetmeýän, üstesine-de, durmuşy dartgynly pursatlardan doly häzirki zaman adamsy gijelerine nädip ýatsyn? Eger-de gijelerine gowy ýatasyňyz gelýän bolsa, siz muny gazanmaly. Uzakly gün işläp, iýip-içip ýatmaly däl-de, arassa howada-da hereket etmeli. Teniňiz gowşak, sussupes halda düşege geçmän. Adam uklan wagty diňe nerw güýçleriniň goruny täzelemän, eýsem, ony taplaýaram. Bagtdyr saglygyň özara sazlaşygyna ýetmek üçin siz esasy zada — gijelerine gowy ýatyp, ukyny almalydygyna düşünmeli.

Uky örän berk hemem düşsüz bolmaly. Eger siz gijelerine gorkunç, ýaramaz düşleri görýän bolsaňyz ýa-da geçmişiňizde galan bir zatlar bimaza edýän bolsa, onda bu uky bolman, ukusyzlykdanam beterdir. Ýaramaz düşler, gürrüňsiz, ganyň zäherlenmegi sebäpli ýüze çykýar. Eger-de siz gijelerine bahym-bahymdan oýanýan bolsaňyz, onda ýasy ýanyňyz ýerinde bolaýsyn, siziň fiziki deňagramlylygyňyz bozulandyr.

Uky — bu durmuşyň sazlaşykly bölegi, ol berk hemem tertipli bolmaly. Adam sekiz sagat ýatandan soň, gowy ukusyny alyp, şähdaçyk halda turmaly, ýöne tersine bolmaly däl.

Gijelerine gowy ýatyp, ukyny almak isleýän bolsaňyz, ýaltalyk etmän, sagdyn durmuşda ýaşajak boluň. Göwräňiz ýadaýança işläň, beýniňizi rahat saklaň, onsoň tebigatyň talap edişi ýaly ukyny gazanarsyňyz. Ýadyňyzda saklaň, uky düşekde näçe sagat ýatanyň bilen däl-de, gowy ýatyp, ukyny alanyň bilen ölçelýär.

Her hili ýaramaz düşleri görüp sekiz sagat ýatandan, dört sagat berk ýatyp ukyny alan gowudyr. Bu sagdyn bolmakda-da, beýniňi güýçlendirmekde-de, islendik zatdan gowudyr.

Nähili düşleri görýäňiz?

Erkiňiziň güýjüne daýanyp, tebigy ir-iýmişleri iýmeginiz, fiziki maşklary ýerine ýetirmeginiz mümkin, ýöne özüňizi berk uklamaga mejbur edip bilmersiňiz. Göwräň we beýniň işjeňligini bedeniňizi gowşatmak arkaly ýeňip bilersiňiz, ýöne bu size doly dynçlyk bermez. Adam örän ýadaw ýa-da juda göçgünli wagty köplenç ukusy tutanok. Bir zady belläp geçeliň, adam has köp ýatanyndan azrak ýatany gowy. Ähtimal, onuň samsyklyk edip, ýaramaz zatlary ulanmagy mümkin, ine, şonda gan beýnä aşartyk baryp, her hili düşleri görüp ugraýar. Onuň aňynda galan ýatlamalar gahar-gazap bilen hüjüm edip, gorky ondan ar alyp ugraýar. Ol geçmişiň gorkunç ýerlerine aralaýar. Geçmişdäki howsalaly, gorkuly ýagdaýlar ör-boýuna galyp, ol ýene bir gezek garyplygyň we gulçulygyň aý tagamyny datmaly bolýar. Adam garradygyça görýän düşleri has hasratly bolýar. Şonuň üçinem tenimizi arassa saklap, argyn ýagdaýda berk uka

gidip bilsek, siz düýşüňizde geçmişiň eýmenç ýatlamalaryny görmersiňiz.

El ýeteriňizdäki kitaplar

Berk uklap, şähdaçyk turmak üçin näme etmeli? Günüňiz işjeň bolmaly, ýöne ýadamaly däl. Soňky iýen iýmitiňiz ýatjak wagtyňyzdan juda ir hemem azrak bolmaly. Kitap okap ýa-da şadyýan gürrüňler edip, beýnä birnäçe sagat dynç bermeli.

Eger telewizorlarda goýberilýän häzirkizmanyň jenaýatly kinolaryny görseňiz, ol beýniňize täsir edip, aýylganç gijäni başdan geçirersiňiz. Ýatmazyňyzdan ozal tolgundyryň zatlary görmejek boluň, sebäbi ol adamyň beýnisini zäherleýär, gijelerine şeýle zatlary görýän adam berk uklap, şähdaçyk halda turup bilmez. Syýasy maksatnamalar, tebigat baradaky gepleşikler we şuna meňzeş zatlar gijeki güýmenjeler üçin gowudyr.

Gijäni öýüňizde geçirseňiz agşamlaryna gowy ýatarsyňyz. El ýeteriňizde kitapdan doly tekjäňiz bolmalydyr. Bir kitaby alyp, birnäçe sahypany agdaranyňyzdan soň, ýuwaşlyk bilen çyraný öçürmeli pursadyň gelendigini duýarsyňyz. Penjiräňiz açyk, kelläňiziň aşagyndaky pessejik ýassyk bolsa örän rahat bolmaly. On gezek çuňňur dem alanyňyzdan soň uka gidersiňiz...

Gijeki ybadat

«Men nähili bagtly adam! Maşgalam asuda ýatyr, ýurdumyz bolsa parahat. Men bu bagty gazanmak üçin näme etdim? Gynansagam, az zat...

Bu gün ajaýyp gün boldy. Gaty gowy zähmet çekip, ähli zadyň lezzetini datdym, şonuň üçinem özümi gowy duýýan. Men ertirem özümi gowy duýaryn, sebäbi ertirki boljak zatlaryňam lezzetini görmeli. Ertirem şu güňüm ýaly maksada okgunly, şatlykly bolasym gelýär.

Eýsem, durmuş ajaýyp dälmi?! Men munuň üçin Ýaradana örän minnetdar. Men saglygyň we baýlygyň çeşmesine minnetdarlyk bilen başegýän...».

Şu sözlerden soň siz uly höwes bilen gözüňizi ýumarsyňyz, onsoň janyňyz rahatlyk tapyp, ýuwaşjadan uklamak bilen bolarsyňyz. Siziň soň-

ky pikirleriňiz ýuwaşlyk bilen aňňyňyzda aýlanyp, şol ýerde-de galar. Bagt, erk hemem ynam duýgulary size şonuň üsti bilen geler.

Ukusyzlygy nädip aldamaly

Eger ukyň tutmaýan bolsa, oňa öýkünmeklik bilen getirip bilersiňiz. Rahat ýatyň, endamyňyzy gowşadyň hemem gözüňizi ýumuň-da, edil çuňňur uka giden ýaly dem alyň. Edil gözüňizi ýumşuňyz ýaly, beýniňiziňem gapyalaryny ýapyň. Eger bu-da kömek etmese, her ýüzlügi bir barmagyňyz bilen basyp, müňe çenli sanaň. Adatça, bu kömek edip, siz soňky barmagyňyzy basyp bilmersiňiz. Ýa-da garnyňyza ýatyň-da, elleriňizi ýassyga goýup, ýüzüňizi çepe öwürüp ýatyň. Şu görnüşde ýatyp bedeniňi gowşatmak örän netijelidir, sebäbi şeýdip ýatmak adamyň tebigatynda bar, çagalar şeýdip ýatýar, bu adamyň duýgularyna rahatlyk berýär.

Ýadyňyzda saklaň, adamyň bedeni gowşan mahaly uky gelýär. Bedeniňi gowşadyp, çuňňur uka gitmegiň syry — ähli zatdan azat bolmakdyr.

Dogrudanam, beden eti güňüň dowamnynda her hili ýagdaýda gataýar. Biri gaşyny çytýar, beýleki biri ýüzüni çytýar, gahary gelenler bolsa ýumrugyny düwýär. Her bir gahary gelen adam güňüň dowamynda beden etiniň kesgitli bir ýerini gowşatmalydyr. Eger onuň işi göz dartgynlygy bilen baglanyşykly bolsa, onda ol uzak aralykdaky zatlara seredip, beden etlerini gowşatmalydyr. Işiňiz nähili bolsa bolaýsyn, ony güňüň dowamynda birnäçe gezek üýtgediň hemem bedeniňiziň etini gowşatmak üçin günde birnäçe gezek wagt tapyň. Gözüňizi ýumup, bedeniňizi gowşadyň-da, keýpiňi göteriji zatlar barada pikir ediň.

Günortanky dynç alşyň ýakymy

Meksika, Ispaniýa, Şweýsariýa, Fransiýa hemem Italiýa — bular häzirkizaman dünýä medeniýetiniň ösen ýurtlary. Bu ýurduň adamlary günorta naharyny iýip bolansoňlar, düşege geçip birsalym dynçlaryny alýarlar. Bu gowy adat oň Amerikada-da bolupdyr, ýöne, gynansagam,

hazirki döwürde bu artykmaç hasaplanýar. Günorta ukusyndan ýüz döndermekligiň bahasy örän uludyr.

Men günorta ukusynyň lezzetine uzakly gün erjellik bilen işlänimden soň göz ýetirdim. Dynç alyş günleri günorta naharymy iýip bolanymdan soň, düşege geçip hezil edip ýatardym. Indi men bu däbi azatlygyň nyşany hökmünde kabul edýän, sebäbi günorta ukusyndan soň özümi täze güne başlan ýaly duýýaryn.

Günorta ukusy size bir günüňize derek iki günü peşgeş berer. Şonuň üçinem ýarym sagat, bir sagat ýatyp, bedeniňizi güýçden dolduryň. Eger-de men ABŞ-nyň prezidenti bolan bolsam, onda birinji şygarym şundan ybarat bolar: «Günorta naharyndan soň her bir adam iki sagat ýatyp dynjyny alsyn!».

Hususan aýdanyňda, iýip-içilenden soň, aşgazan iýmit siňdirmek üçin gowja dynç almagy talap edýär. Goý, bu az pursatlyk bolsun, ýöne ünsüňizde bolsun. Gany aýaklaryňyza ýetirjek bolup ylgajak bolmak ýa-da beýniňize ýetirjek bolup Eýnşteýni okamak hökman däl, aşgazanýňyzdan iýmitlenmek üçin oňa birsalym wagt beriň. Işjeň ýagdaýda galmak üçin uky bilen göreşjek bolmaň. Gowusy iýmiti gowy siňdirmek üçin birsalym ýatyp dynjyňyzy alyň. Günorta naharyndan soň gelýän ukyň garşysyna gitmäh, arylar ýaly işlejek bolmaň. Günorta ukusyndan lezzet almak üçin ähli işleriňizi bir gyra goýar ýaly özüňizde güýç tapyň.

Gowy uky

Ukladyjy dermanlar — bu ýaramaz endik bolup, adamyny doly beýni bozulmalaryna eltmeği mümkin. Gijäniň ahyrynda gaty kän iýlen nahar ýaly kofe, çay hemem kola ukusyzlyga sebäp bolup biler.

Adam gatyрак ýerde ýatmaly. Bu bedeniňi berkidýär. Meniň sekim agaçdan, onuň ýukajyk düşekçesi bar. Gaty düşege öwrenişmek üçin bary-ýogy birnäçe gije ýeterlik, ýöne muňa öwrenişeniňden soň ýatmak diýseň başgaça. Düşekçäni ini iň bolmanda 90 santimetr bolmaly. Men ukyny beýniňi berkidýän zatlaryň iň esasy hasaplaýaryn, şonuň üçinem bu düzgüni pugta saklap, aýratyn düşekde ýatýaryn. Men

bir düşekde ýatmagy medeniýetsizlik hemem hapysalyk hasaplaýaryn. Gowy ýatyp ukyňy aljak bolsaň düşegiňde ýeke ýatmaly.

Biz ömrümüzüň üçden bir bölegini düşekçede geçirýäs. Şonuň üçinem özüňize gowy seki hemem düşek satyn aljak boluň. Ýadyňyzda saklaň, munuň bahasy pul bilen ölçelmän, hezil edip ýatan günleriňiziň sany bilen ölçelýär. Ýatanyňyzda endamyňyza ýakymly geýimleri geýiň. Içki eşikde ýatmak erkinlik hemem tämizlik berer, aýratynam, tomsuna. Ýylyň islen-dik paslynda-da ýatylýan geýimler ýeňil hemem ýakymly bolmalydyr.

Gijelerine çuňňur uka gidip, ýitirilen güýçleriň öwezini dolup bilseňiz, bu siziň sagdyn durmuşda ýaşajakdygyňyza oňyn kepil geçip biler. Gijelerine gowy ýatyp, ukyňyzy aljak boluň, ýeňşe ýetmek üçin öz-özüňiz bilen işläň. Uky — bu adama saglyk eçilýän örän oňat zatlaryň biridir.



BEÝNIŇI NÄDIP GÜÝÇLENDIRMELI?

***TEBIGY IÝMIT — beýnini
güýçlendirmegiň üçünji ädimidir***

Bagtly ýaşamak üçin parasatly akyl gerek. Eger beýnä iýmit ýetmezçilik etse, aklyňy durlap bolmaz.

Häzirki döwürde adamlaryň aglabasynyň akly nähoşdyr. Akyl taýdan ösmedik hemem psihiki kesellerden kösenýän adamlar ön hiç haçan şunuň ýaly derejede bolan däldir.

Elbetde, bu zatlary her bir adam başyndan geçirýär, ýöne bu zatlara garşy durmak üçin beý-

nimizi berkitmelidiris. Beýnimiziň berk, sagdyn bolmagy üçin ol kesgitli bir ýmite mätäçdir. Bu ýmitiň esasy bölegini bolsa vitamin B tutýar.

Biz näme iýýän bolsak şoldurys!

Beýniň güýçden gaçmagynyň sebäpleriniň iň esasysy — nädogry iýip-çmek. Şonuň üçinem sagdyn, beýnimiziň güýçli bolmagyny islese, adaty iýýän zatlarymyzy üýtgetmelidiris. Durmuşymyza howp salýan beýni dartgynlygyndan dynmak isleýän bolsak, onda diňe tebigy zatlary iýmelidiris. Akylyňyzyň ýiti hemem göwräniňiň güýçli bolmagy üçin ol bedeniňizi gerekli ýokumly maddalardan doldurar.

Merkezi beýni ulgamy iýýän ýmitleriňiz arkaly döräp, şol esasynda-da saklanýar. Ýöne ony işleki ýa-da gyzgyn şöhatça iýip, zyndanam kofe owurtlap nädip saklap bolar? Gowrulan ýagly ýeralma nädip oňa zerur bolan gymmatly maddalary berip bilsin?

Biz her günki iýýän ýmitimizi vitaminlerdir mineral maddalardan mahrum etmek bilen, merkezi beýni ulgamyny güýçden gaçyrandyrys.

B vitaminleriň ýetmezçilik etmegi

Biziň häzirki zaman ýmitlerimizde B vitaminleriň ýetmezçilik etmegi gaty howply ýagdaý bolup, gaharjaňlyk, aşa ýadawlyk ýaly zatlar şunuň netijesinde ýüze çykýar.

Meniň pikirime görä, temmäkini, kofäni, çäý güýçli depginde ulanýan adamlarda B vitaminleri gös-göni ýetmezçilik edýär. Men şu zatlary ulanýan adamlaryň iýýän ýmitlerini üns bilen öwrendim hemem şol adamlaryň vitamin ýetmezçiliginden kösenýändigini bildim.

Adamlaryň uly möçberi her günki işlerini ýerine ýetirýän bolsalaram, olaryň güýç-kuwwaty soňky derejededir. Eger iýýän ýmitlerine üns berseň, onda olaryň beýniňi güýçlendirýän ýmitleri iýmeýändigini görmek bolýar. Adatça, haýsydyr bir madda ýetmezçilik eden ýagdaýynda göwrämiz muny duýdurýar. Ýöne adamlar muny gerek zatlar bilen doldurman, tersine, düzüminde arassalanan gant bar bolan zatlar bilen — nabat, tort, keks, buzgaýmak, sakgýç hemem şeker goşulan zatlar bilen doldurýar.

Bu zatlar size az wagtlyk kömek edip biler, ýöne bu emeli güýji beden gaty bahym ýagdaýda harç edip, ol öňki derejesindenem pese düşýär. Şonuň üçinem süýji zatlary iýmezden ozal, beý-

Durmuşyňyzy duýgularyňyzyň dolandyrmagy üçin gaty kän wagt gerek. Siz özüňize: «Gitme-gi meýilleşdirenem bol-sam, gitmeli däl öýdýän» diýýäňiz. Siz ýüregiňize gulak asyp, şol ýerden galýaňyz, siziň meýil-namalaryňyz bozulýar, sebäbi duýgularyňyza boýun bolýaňyz. Biz köp-lenç: «Men bu adamyň özümi gowy görmeýänini duýýan» ýa-da «Siz meniň duýgularymyň üstünden güldüňiz» diýen söz-leri eşidýäs.

niňize rehim ediň-de, düzüminde B vitaminleri saklaýan zatlary gözläň.

Witaminleriň ýetmezçilik edýändigini bilmek kyn. Dogrudanam, nämäň aladasyny etjek? Kel-lagyryňmy, möwsümleýin dümewiňmi, aşgazan bozulmasynyňmy, iç gatamagyňmy — ondan iç geçirýän dermanlaryň kömegi bilen gaty bahym dynyp bolýar. Şular ýaly keselli adamlardan so-

raň — olar özlerini şu gün nähili duýýar. Adatça, olar özüni gaty gowy duýýandygyny aýdar, sebäbi olar gaty kän wagt bäri keselli welin, bu barada pikir etmän ýaşamany öwrenipdir.

Özlerini gaty gowy duýýan adamlar gaty az. Bir hyýanatçylykly zat durmuşyna aralaşyp, beýnileri doly güýçden gaçýança olar gaty şadyýan ýaşaýar.

Biz fiziki taýdan synan hemem beýnileri güýçden gaçan adamlaryň milletine öwrülendiris. Adamlar ýekeje gün özlerini saklamak üçin tonnalap dermanlary satyn alýar, temmäki, çay, kofe we düzüminde arassalanan ak şeker saklaýan zatlar bilen bedenidir beýnisini zaýalar.

Şu iýmitlerden gaça duruň!

Beýniňizi güýçlendiresiňiz gelýän bolsa, ýokumsyz iýmitlerden hemem häzirki zamanyň içgilerinden peýdalanmaň. Aşakdaky sanaw gaça durmak maslahat berilýän iýmitlerdir.

ARASSALANAN ŞEKER hemem ony düzüminde saklaýan azyk önümleri, ýagny mürepbe, žele, marmelad, buzgaýmak, şerbet, pirog, keks, tort, sakgyç, limonad, köke, şeker goşulan miweli içgiler we gant garylan gök önümler.

NAHARA GOŞULÝAN ZATLAR, ýagny üwmeç, aýyhurş (gorçisa), et we balyk souslary, marinadlar, ýaşyl zeýtun.

DUZ we duzlanan azyk önümleri, ýagny duzlanan hoz, duzlanan çörek, köke, duzlanan kelem. Taýýarlanan önümleriň ýazgysyna sere-diň, eger oňa duz goşulan bolsa, olar siziň üçin däl.

ARASSALANAN AK TÜWI WE ARPA ÝARMASY.

GURY DÄNELI ÖSÜMLIKLER, meselem, mekgejöwen patragy. Ol adama gerek zatlardan doly arassalanan hemem elmydama duzdur şeker goşulyp taýýarlanýar.

GATY ÝAGLY ÖNÜMLER — ýüregiň duşmanydyr. Eger onda «Ösümlük ýagy bar» diýlip ýazylan bolsa, onda ilki bilmeli zadyňyz — ol gidrogenizasiýa edilenmi ýa ýok.

PAGTA ÝAGY — her bir öndürilen zadyň düzüminde bar.

MARGARIN — gidrogenizasiýa edilen bolsa ulanmaň.

ARAHIS ÝAGY — onuň düzüminde gidrogen ýagy bar.

KOFE we kofeinden arassalanan kofeler. Bu beýnimiziň iň ýaramaz duşmanlarynyň biridir. Bu stimulyatordyr. Hatda ýuwan atylan kofä-nem içäýmäň. Beýniňizi kofe bilen gyssap işletjek bolmaň.

ÇAÝYŇ düzüminde-de kofein, tein, tanin bar. Bularyň bary beýni ulgamy üçin güýçli stimulyatordyr.

KAKADYLAN BALYK we şoňa meňzeş önümler.

TEMMÄKINIŇ islendik görnüşi beýni üçin ölüm howply awudyr. Temmäki — belladon ösümlükler maşgalasynyň awusydyr. Oňa özüňizi heläklemäge ýol bermäň.

TÄZE DOŇUZ ETI we ondan edilýän önümler.

KAKADYLAN ET — wetçina (duzlanyp, tüssä kakadylan doňuz eti), bekon (kaklanyp duzlanan doňuz eti), şöhlalar.

TAÝYN ET ÖNÜMLERI — muňa şöhlataçalar, duza ýatyrylan sygyr eti, düzüminde nitrat hemem azot natrisi bar önümler girýär. Eger önümi saklamak üçin himikatlar goşulan bolsa, onda kakadylan etleri iýjek bolmaň.

KONSERWIRLENEN ÇORBALAR — olaryň ýazgysyny okaň. Düzüminde duz, şeker, konserwant, krahmal, ak ýa-da bugdaý uny bar bolsa, olardan gaçyň.

Özüňiz üçin ýokumly çörek bişiriň!

Çörek durmuşyň esasy höregi hasaplanýar, ýöne önümçilikde öndürilýän çörek bilen oňňut etmelidigi baradaky pikir kelläme gelende inim dyglap gidýär. Şo sebäpli witaminlere, kalsä hemem beýleki ýokumly maddalara baý bolan çöregi iýmek isleýän bolsaňyz, ony özüňiz bişireniňizden gowusy ýok.

0,5 litr suw (distillirowannyý, eger öýüňizdäki suw himiki ýagdaýda arassalanan bolsa),

1 çemçe arassa bal ýa-da 100 g arassalanmadyk şeker ýa-da toşap,

1 düwür pakmaýa ýa-da 1 çay çemçe gury pakmaýa,

1,2 kg agardylmadyk, elenmedik bugdaý uny, 250 gr ýaňy gögeren bugdaý dänesi.

Baly 0,5 litr suwa garmaly. Soňra pakmaýany goşup, onam ereýänçä garmaly. Uny we bugdaý dănesini goşmaly. Gowja ýugrup, 1 uly ýa-da 2 sany kiçi çörek taýýarlamaly.

Peji 100 gradus gyzgynlykda goýup, gapagyny açmaly-da, hamyry şonuň içinde goýup, iki gezek çişirmeli. Soňra ýuwaşlyk bilen pejiň gapagyny ýapmaly-da, pejiň gyzgynlygyny 350 derejä ýetirip, tä gowja gyzaryp kakaýançä 50 minutlap bişiriň.

Çöregi çykaryň hemem kakan ýerleri ýumşajyk bolar ýaly ýüzüne nähilidir bir ýag çalyp sowadyň.

Elekden geçirilmedik bugdaý ununy süle, arpa ýa-da owunjak üwelen çowdary uny bilen çalyssaňam bolýar.

Çörege üýtgeşiklik bermek üçin hamyra owradylan hoz, hurma, smorodina, kişmiş, guradylan garaly, injir goşsaňam bolýar.

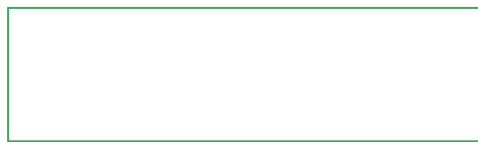
Her dürli edip çörek bişirmek size üýtgeşik lezzet berer. Bişiren çöregiňi hemişe doňduryjyda saklaň, sebäbi munuň ýaly çöregi öýüň möjeklerem halaýar.

Bu çörek E we B vitaminlere baýdyr. Eger şunuň ýaly çöregi iýip, tebigy iýmitleri iýip-içseňiz, beýniňiziň berkejegine ynanaýyň.

Ýöne «Meniň öýde çörek bişirmäge wagtym ýok» diýip özüňizi aklajak bolmaň. Häzir adamlaryň barysy işli. Ýöne jansaglyk ähli zatdan ileri. Eger siz arassa iýmit iýip ýaşamak isleýän bolsaňyz, onda çörek bişirmek üçin wagtam, güýjem taparsyňyz. Haçan-da, adamlar çörek bişirmek hemem tebigy zatlary iýip-içmek üçin wagtlarynyň ýokdugyny aýdyp ynan-dyryjy gürlänlerinde, bu onuň nähilidir bir synanyşyk ederden beýnisiniň güýjüniň aşakdadygyny aňladýar.

Bregiň B vitaminlere baý önümleri

DUZLANMADYK HOZ ÝAGY — bu B vitaminlere örän baý-



dyr. Hozy çigligine iýseňem bolýar, çalaja go-wursaňam.

DĂNE, meselem, arpa dănesi.

ELENMEDIKUN, meselem, greçkanyňkam bol-ýar, mekgejöweniňkem.

KÖSÜKLILER MAŞGALASY — gury nohut ýa-da gök noýba.

ÝAŇY GÖGEREN BUGDAÝ DĂNESI.

GYZYL TÜWI.

GÖK ÖNÜMLER — şalgamyň ýaşı, gorçisa oty, ysmanak, kelem.

IR-IÝMIŞLER — pyrtykal, greýpfrut, gawun, awokado, banan.

KÖMELEK.

HAKYKY GARA TOŞAP.

SÜÝT WE HAÝWANLARYŇ ÖNÜMI, bulara süýtden ýaýylyp alnan önümler, düzümi barla-nan çig süýt, gaýmak, täze ýa-da gaýmagy alyn-



madyk süýt, poroşokdan edilen süýt, sygyr eti, sygryň bagry, ýüregi, ýiligi, goýnuň böwregi, jüýje eti girýär.

Görşüňiz ýaly, B witaminlere baý ösümliklerdir haýwan önümleri ýeterlik. Wegetarianlar üçinem, beýleki adamlar üçinem näme iýseler bar. Şonuň üçinem beýniňizi güýçlendirmek maksady bilen, ýokarda agzalyp geçilen B witaminlere baý önümlerden nahar taýynlasaňyz gowy bolar.

Wegetarianlar (et iýmeýänler) üçin nahar taýynlamagyň ýönekeý usuly

Ertirlik

Bir uly tabak çig ýa-da buglanan ir-iýmiş, B witaminlerine baý bolan ýaňy gögeren bugdaý dänesi hemem ary baly.

Süýt (islegiňe görä).

Soýa ýa-da mindal süýdi (mindal süýdüne azajyk sowuk suw hemem bal goşsaň bolýar).

Hozuň ýagy hemem arassa däneden taýýarlanan, biraz guradylan iki bölek çörek.

Lenç (ABŞ-da hemem käbir Günbatar Ýewropa ýurtlarynda ikinji ertirlik)

Kelem salady.

Arassa arpa dänesinden taýýarlanan bir tabak gök önümlü çorba.

Peçde bişirilen banan.

Günorta nahary

Çig gök önümlerden edilen salat (başga zat goşmak hökman däl).

Gowrulan kömelek hemem arassa däneden bişirilen bir bölek çörek.

Bir tabak buglanan noýba.

Peçde bişirilen alma hemem ýaňy gögeren bugdaý dänesi.

Et iýýänler üçin nahar taýynlamagyň ýönekeý usuly

Ertirlik

Bir greýpfrut.

Iki ýumurtga ýa-da guradylan miweler bi-

len ýaňy gögeren bugdaý dänesi hemem ary baly.

Arassa däneden bişirilip, biraz guradylan bir bölek çörek.

Lenç

Çig gök önümlerden edilen salat (başga zatlar goşsaň bolýar).

Gowrulan ýa-da peçde bişirilen jüýje.

Gorçisanyň ýaşı.

Bir pyrtykal.

Günorta nahary

Kelem salady.

Sogan bilen gowrulan bagyr.

Bir tabak täze nohut.

Däneden bişirilen çörek.

Biraz ary baly goşulan dreçena.

Siziň beýniňize gaty kän mukdarda kalsiý gerek!

Beýleki minerallara garanyňda, adatça, biziň beýnimize kalsiý has ýetmezçilik edýär, bu adama jan-saglyk berýän hemem beýnisini bekidýän zatlaryň biridir.

Kalsiý adamda kadaly ýagdaýda bolanda onuň dişleri, süňkleri, beýnisi, bedeni berk, ýürek urşy dürs, göwresi dik, aklyly ýiti hemem içki agzalary sagdyn bolýar. Eger gandaky kalsiniň mukdary azalan ýagdaýynda, adamyň gaharjaň, ganygyzgyň, göwnüçökgün bolmagy ahmal. Bir söz bilen aýdanyňda, kalsiý saglygyňyzy gözegçilikde saklamaga hemem şahsyýet bolup ýetişmegiňize kömek edýär.

Beýniň işjeňligi üçin kalsiý zerur zatlaryň biridir. Bu mineral duýgularyňyzy beýniň üsti bilen göwräniňiziň bir ýerinden başga bir ýerine geçirmäge kömek edýär. Siz kalsiýsiz pejiň üstünde duran eliňizi aýyrmagy, öňüňizden gelýän ulaga ýol bermegi, hatda iýýän naharyňyzyň tagamyny duýmagy hem başarmazdyňyz. Kalsiý ýetmezçiligiň soňy damar çekmeklige, ýürek nogsanlygyna hemem gan damarynyň haýal urmagyna elter. Mundan başga-da, kalsiý bedendäki turşulygy ýola goýmaga kömek ed-

ýär. Kalsiý ýetmezçiligini adamyň boýunyň ösmezligi, dişleriniň harap bolmagy, süňkleriniň döwlegenligi bilen kesgitleýip bolýar. Ýöne kalsiý ýetmezçiligi zerarly ýumşak dokumalarda bolup geýän özgerişlikleri ýüze çykarmak kyn.

Ýumşak dokumalarda kalsiniň diňe bir göterimi bolýar, ýöne şol göterim ýetmezçilik eden ýagdaýynda adam hetdenaşa gaharjaň bolýar. Ganda kalsiý ýeterlik derejede bolmasa, beýni öz duýdurýşlaryny ýollap bilmeyär. Netijede, gaharjaňlyk, dartgynlyk ýüze çykýar. Adamyň göwresi dync almagy başaranok. Bu duýguçyl çagalarda hasam gowy bildirip, olaryň häsiýeti ýaramazlaşýar, keýpi bahym-bahymdan üýtgäp, gaharjaň bolýarlar. Has öte geçen ýagdaýynda damar çekme, beden etleri gysylma keseline duçar bolýar...

Ulularam, çagalaram kalsiý ýetmezçilik eden mahaly dyrnaklaryny gemirmek, özi bilmezden eldir aýaklaryny gymyldatmak, sakgýç çeýnemek, gulakdyr burunlaryny gazamak hemem saç gaşamak endigine duçar bolýar. Olar az salymlygam bolsa arkaýyn oturyp bilmän, özi bilmezden eli ýa-da barmaklary bilen bir zatlary takyrdadýarlar (aýratynam, ulular).

Kalsiý ýetmeýän adamlaryň ýüzi, adatça, örän gaharjaň görnüp, köplenç ýagdaýda aşa duýguçyl bolýarlar. Olar sebäpsiz ýere aglap, özlerine nebsi agyrmaga höwesli bolýarlar. Göwünlerine bolmasa, ähli kişi olaryň gaharyny getirýän ýaly, gahar atyna atlandyryň ýaly bolup görünýär.

Adamlaryň gaharjaň, häsiýetiniň ýaramaz bolmagynyň esasy sebäbiniň kalsiniň ýetmezçilik edýändigini mälim edildi. Tebigy durmuş maksatnamasy boýunça geçirilen uzak tejribelerden soň, men iň ýaramaz, iň ýüregedüşgünç, gaharjaň adamlaryň öz durmuşlaryny üýtgedip, bagtly, dostluk gatnaşykly, özlerine ynamly adamlar bolandygyny gördüm. Şu ýol bilen durmuşyňy, şahsyýetiňi üýtgedip, ony hasam kämilleşdirip bilersiňiz. Ýadyňyzda saklaň, siz ilki bilen öz-özüňiz bilen ýaşaýaňyz. Siziň betbagt, ýüregedüşgünç, gaharjaň adamlar bolasyňyz gelmeýändigini bilýän. Siz bagtly bolmak hemem elmydama özüňizi gowy duýmak üçin doguldyňyz. Şonuň üçinem bu zatlary etmek her bir adamyň borjy bolup, her günki kalsiý paýyňyzy almalysyňyz.

Kalsä baý naharlar

BADAM, arassalanan.

KÖSÜKLILER — gaýnadylan soýa, gök noýba. ŞUGUNDYR.

PEÝNIR — geçiňki, goýnuňky, arassaja edilip alnan islendik peýnir, köne peýnir.

GÖK ÖNÜMLERINÝ ÝAŞY — şugundyr biýarasy, tozganyň ýaşı, latuk salaty, kress (ajybalgaz) salaty, gorçisanyň ýaşı we şuna meňzeşler.

SÜÝT — geçiňki, çig süýt, guradylan süýt.

ARASSA DÄNEDEN EDILEN UN.

SÜŇK DEN EDILEN UN.

Indi beýniňi güýçlendirmek üçin kalsiýa hemem B witaminlere baý azyk önümlerini saýlamak size aňsat bolar. Kalsiý hemem witaminli önümler siziň beýni ulgamyňyzy rahat saklamaga kömek eder.

Tebigy azyk önümleri bilen berhiz saklap nädip ýaşamaly?

Tebigatyň kanunlary bilen ýaşamagyň hiç hili kynçylygy ýok. Siz azatlyk, saglyk, bagtlylyk duýgularyna ýetersiňiz. Tebigy azyk önümleri bilen berhiz saklap ýaşamagyň birnäçe ýönekeýje düzgüni bar. Munuň üçin nahar taýýarlanyňyzda ähli ukybyňyzy, döredijiligiňizi ulanyň.

Esasy düzgünler

1. Iýmitiňiziň 3/5 bölegini çig ýa-da çalaja gaýnadylan ir-iýmişler, gök önümler tutmaly. Ertirlik edineňizde ýa-da nahardan soň köpräk ir-iýmiş hemem gök ekinlerden edilen salatlar, çig ýa-da buglanan gök önümleri iýiň. Gök önümleri ýa-da ir-iýmişleri taýýarlanyňyzda suwy az ulanyň hemem öte bişirmäň. Men, adatça, gök önümleri toýundan edilen küýzede, azajyk suwda bişirýän. Ýeralmanyň gabygyny aýyrman peçde 550 gradus gyzgynlykda 25 minutyň dowamynda bişirýän. Daşy gytyrdap duransoň, örän süýji bolýar. Eger özüm ýapmasam, doňdurylan ýa-da konserwlenen gök önümleri ulanmok. Diňe şu ýagdaýda olarda himiki maddalaryň ýokdugyna ynanýan.

2. Iýmitiňiziň 1/5 bölegini proteinler tutmaly. Eti hepdede üç gezekden artyk iýmäň. Ol öz

düzümünde peşew kislotasyny hemem agyr ýaglaryň gaty kän mukdaryny saklaýar. Proteiniň iň gowy çeşmesi soýa noýbasy, merjimek we beýleki kösükliler maşgalasy, gyzył tüwi, hozuň ähli görnüşi (çig ýa-da gowrulan, ýöne duzsuz bolmaly), täze balyk, arassa gowy peýnir, çigitler (günebakar, kädi, künji).

3. Iýmitiňiziň galan 1/5 bölegini şu zatlar tutup, olar üç topara bölünýär: arassa tebigy ýag (zeytun, soýa, hoz, günebakar, mekgejöwen ýaglary).

Arassa tebigy süýji zatlar, ýagny ary baly, klýondan alnan şeker, toşap, guradylan miwe kişdesi (konserwantsyz günde guradylan bolmaly).

Arassa krahmal, arassalanmadyk, işlenmedik ähli däne önümlerinde bar.

Aşa köp iýmekden saklanmak üçin ýönekeýje iýmitleri iýiň hemem ýadyňyzda saklaň, tebigy iýmitiň düzüminde duz bolmaly däl. Biziň öýümüzde nahara goşmaça atylýan iň gowy zat — owradylan gyzylymtyl-goňur suwotudyr.

Şeýlekde, siziň etmeli zadyňyz:

1. Ýokumsyz iýmitlerden gaça durmaly.

2. Diňe tebigy iýmitleri iýmeli. Siz muňa gaty bahym öwrenişip, edýän tagallaňyzyň hözirini görüp ugrarsyňyz.

MAŞK — beýniňi güýçlendirmegiň dördünji ädimi

Beýniňizi güýçlendirmek üçin 2-5 mil aralygy çalt ýöräp geçmekden gowy zat ýok. «Men örän garry hemem ysgyndan gaçan adam» diýmeklik biderek zat. Men çowlukly adam, ýöne çalt ýöreyän, bökýän, ylgaýan, suwda ýüzýän, tigr sürýän, daga çykýan, tennis oýnaýan hemem sportuň beýleki görnüşleri bilen meşgullanýan. Adamyň ýaşı sport oýunlaryna päsgel berenok. Elbetde, şu gününň özünde dagdan aşarsyňyz ýada agşamara ýeňiji bolarsyňyz diýemok. Muny ýuwaş-ýuwaşdan ediň. Bir hepdäniň dowamyn-da her gün bir mil gezelenç ediň. Soňra ony iki mile ýetiriň. Şeýdip bedeniňizi türgenleşdirersiňiz, göwräniňiziň ganyny aýlamaga mejbur edersiňiz, demniňiziň çuňdan alyp, öýkeniňiz kisloroddan dolar, onsoň göwräniňizde döran täze güýji hemem durmuşa bolan ukyplylygyňyzy duýar-

syňyz. Işdäňiz açylyp, gijelerine edil çaga ýaly ýatarsyňyz. Beýniňiziň ätiýaçlyk gorlary güýçden dolup, durmuşa täzeçe garap ugrarsyňyz.

Näçe arassa howada gezseňiz, şonça-da beýniňiziň güýji köpeler, adama zyýan salýan, gahar-gazap döredýän endikleriňizden dynyp, parahat adama öwrülersiňiz. Aýratynam, bu çagalarda has gowy bildirýär. Oýun oýnamaýan, sport bilen meşgullanmaýan çagalar, adatça, gowşak bolup, örän durnuksyz bolýar, tersine, oýun oýnap, sport bilen meşgullanýan ot ýaly çagalar, adatça, örän durnukly bolýar, sebäbi olaryň alada edip oturmaga wagtlaram, güýçlerem galanok.

Adamyň ýaşynyň näçeliginiň ähmiýeti ýok. Arassa howadaky maşklar öz işini ýerine ýetirer. Eger siziň durnukly, kynçylyklardyr dartgynlyklardan azat bolasyňyz gelyän bolsa, onda açyk howada maşklary ýerine ýetirip, muny durmuşyňyzyň bir bölegine öwürň.

Dartgynlyk ýüze çykan wagty gezim ediň!

Birnäçe ýyl mundan ozal, gezim etmek bilen adamyň ruhy dartgynlygyny aýryp bolýandygyna, 2-5 mil aralygy çalt ýöräp geçip, öňde duran islendik meseläni çözüp bolýandygyna düşündim. Haçan-da, beden kislorod bilen üpjün bolanda, her bir adam aýdyň pikirlenip ugraýar.

30-njy ýyllaryň gytçylykly günleri bir dostum ýanyma gelip, özüniň tozandygyny, sonuň üçinem ýaşasynyň gelmeýändigini aýtdy. Men oňa özüm bilen gezim etmegi haýyş etdim. Biz baş sagatdan gowrak çalt ýöräp gezim etdik. Şu pursadyň içinde men oňa durmuşa puluň ýeke-täk gymmatly zat dældigini subut edip, pälin-den gaýtmaga mejbur etdim. Açyk howada uzak gezim etmek onuň durmuşyny üýtgetdi. Ol häzirem ýaşap ýör. Ol maddy taýdan baý bolmasada, içki dünýäsi örän baý.

Haçan-da, keýpiňiz bolmadyk mahaly, ony ýeňip geçmek üçin derrew açyk howa çykyň-da, fiziki maşklary ýerine ýetiriň, ýogsa ýaramaz pikirler gersiniňizden basar. Gezim etmek ýa-da dürli maşklary etmek pikirleriňizi ýagtylandyrrar hemem öňde duran meseleleriňizi uzakdan görmäge kömek eder. Açyk howada edilen islendik hereket sizi özbaşdak şahsyýete öwrer.

Haýsy maşklary ýerine ýetirseňiz bolar?

Hudaýyň derejesine ýetmek islän gadymy induslar adamyň ganynyň hemem göwresiniň güýçli we arassa bolmalydygyna ynanyrdylar. Şonuň üçinem olar «Ýogo» fiziki maşklaryny döredip, kämilleşdiripdirler. Munuň düýp özeninde berk ynam bolup, olar adamyň bedeni sagdyn bolar ýaly ony dogry we yzygiderli türgeleşdirmelidigini aýdýarlar.

Men bu maşklaryň üsti bilen adamyň täze neslini döredip boljagyna ynanyan. Adamlar örän güýçli bolar, olar gündeki işlerini edip bolanlaryndan soň, agşamky höwes edýän zatlaryny etmäge-de ýeterlik güýç tapar. Olar ýaltalyk edip maşk etmeýän adamlardan 20-40 ýyl gujur-gaýratly ýaşar. Onsoňam bu maşklar bilen yzygiderli türgeleşýän adam fiziki taýdan örän ýaş görner.

Bu maşklar aýallara ähli zady berer: olar örän owadan, parahat, hemişe ýaş hemem iň esasy zat — juda mylakatly bolar.

Siziň näçe ýaşyňyzyň barlygynyň tapawudy ýok, her günki maşklary ýerine ýetirmek bilen, bu gün biologiki ýaşyňyzy yza dönderip bilersiňiz. Aşakdaky setirlerde her günki maşklary ýerine ýetirmek bilen nämeler gazanyp biljeňiz barada käbir mysallar bar.

1. Kislorod aýlanyşygyňyz gowulanar. Özüňizi has dogumly (işeňňir) duýarsyňyz.

2. Maşklar bedeniňiziň belli bir ýerlerinde dörän dartgynlygy, aýratynam, boýnuňyzda, arkaňyzda, oňurgaňyzda dörän agyrylary aýrar. Maşklar şol ýerlere maýyşgaklyk, çeýelik berer. Özüňizde asudalyk, ýeňillik duýarsyňyz.

3. Süňňüňize siňip giden ýadawlygy çykararsyňyz — bu esasy üstünlikdir. Beýniňizde ýeterlik derejede gan aýlanmasa, adam özüni elmydama ýadaw duýýar. Maşklar ýaşayşa itergi berýän agzalaryň gan aýlanyşygyny gowulap, adamyň güýç-kuwwatyny, durmuşa bolan höwesini artdyrýar.

4. Maşklar beýniňi rahatlandyrmaga kömek edip, gije gowy ýatmagyňa ýardam eder, bu bolsa adama asudalykdyr dynçlyk berýän esasy zatdyr.

5. Maşklar duýgularyňy gözegçilikde saklamaga, beýniňi berkitmäge hemem sabyr-ta-

katly bolmaga kömek edýär, bu zatlar sagdyn beýniň hemem sagdyn aklyň bolanda ýüze çykýar.

Şu zatlaryň ählisine ýetmek üçin siz her gün yzygiderli maşklary ýerine ýetirmeli bolarsyňyz. Meniň «Fiziki saglygyň altyn açarlary» atly kitabym şol maşklary ýerine ýetirmegi öwreder.

Her günki maşklary ýerine ýetirmek üçin näçe ýaşyňdalygyň tapawudy ýok, ol öňüňize böwet bolup bilmez. Meniň ýakyn dostum Roý D. Uaýtyň 107 ýaşy bolsa-da, ol her gün 5-10 mil aralygy pyýada geçýär. Hiç bir adam maşk edenden garry däl. Adam (diňe adam däl, ähli zat) gymyldysyz otursa çüýremek bilen bolýar. Arassa howada çalt ädimler bilen ýöräň, onsoň nähili duýgulary başyňyzdan geçirjekdigiňizi özüňiz bilersiňiz. Eger-de siz öz bedeniňizi ulanmasaňyz, onda ony ýitirersiňiz.

DOGRY DEM ALMAK — beýniňi güýçlendirmegiň başinji ädimi

Adatça, kislorod ýetmeýän adamlar gaharjaň hemem ýetişiksiz bolýarlar. Öňem aýdysym ýaly, içki agzalaryň işjeňligi gönüden-göni beýniň täsir etmegine bagly. Şonuň üçinem beýniň güýçden gaçmagy aşgazanyň, böwregiň, bagryň, içegeleriň we beýleki garyn boşlugyndaky agzalaryň işjeňligini peseldip, adama yza berýän birnäçe keselleri ýüze çykarýar.

Beýniň güýçden gaçmagy, aýratynam, ýürek bilen öýkene has täsir edýär. Adam çalaja tolgunanda dem alşynyň hemem ýüreginiň urşunyň üýtgeýändigini hemmämiz başymyzdan geçiren bolsak gerek. Gorky hemem birahatlyk ýürekdir öýkeniň işjeňligine sütem berip, onuň gönüden-göni täsir etmegi örän howply bolup biler. Ýürek bilen öýkeni adam bedeniniň hojaýyny hasaplamak bolar, şonuň üçinem adam beýleki agzalaryna görä olara has garaşly bolýar. Haçanda, ýürek urmasyny goýanda, birnäçe minutdan soň adam amanadyny tabşyrýar. Ýürek bolsa kislorod ýetmezligi sebäpli durýar.

Gan — durmuşyň akymydyr, şonuň üçinem arassa bolmaly, onuň arassalygyny saklamak bolsa gönüden-göni öýken bilen ýüregiň borjy. Her gezek demiňizi alanyňyzda ömrüňize ýaşayş berýän kislorod gana düşýär, awuly kömür-

turşy gazy bolsa daşary çykýar. Şonuň üçinem biz çuňňur hemem dogry dem almaly. Dem almagyň esasy iki sany usuly bar: döşüň bilen hemem diafragma bilen dem almak.

Döşüň bilen dem almak

Adam döşi bilen dem alanda — onuň gapyrgalary, aýratynam, döş kapasasynyň ýokarky bölegi işleýär. Adam dem alanda döş kapasasy giňeýär (ulalýar), demini goýberende bolsa gysylýar (kiçelýär). Dem alşyň bu görnüşi, aýratynam, kadaly ýerine ýetirilende, döş kapasasyny ösdürmekde içki maşklaryň iň gowusydyr hemem ähli tarapdan örän peýdalydyr.

Adatça, dem alşyň bu görnüşi bedeniň güýçli täsir etmegi netijesinde ýüze çykyp, bogazyň ýyrtyp gygyran ýaly bir zatdyr. Şonuň üçinem muny «güýç berýän dem alyş» diýip atlandyrmak bolar.

Diafragma dem alşy

Diafragma dem alşyny käwagtlar «garyn dem alşy» diýibem atlandyrýarlar. Onuň döş bilen dem almakdan tapawudy — adam dem alanda garny ulalýar, demini goýberende bolsa kiçelýär.

Dem alan wagtyňyz howanyň garna barmaýandygyna düşünjek boluň. Adam dem alan wagty ýürekdir öýkeni beýleki agzalardan bölýän perde aşak düşüp, adamyň öýkeni howadan dolýar (demiňi alma), ýokary galan wagtynda öýkendäki howa çykýar (demiňi goýberme).

Bu perdäniň gezekli-gezegine ýokary galyp, aşak düşüp durmagy içki agzalaryň işjeňligini artdyryp, garyn boşlugyndaky ganyň basyşyny üýtgedip durýar.

Diafragma dem alşy — bu rahat dem almak bolup, muňa «kadaly dem alyş» diýseňem bolýar. Adatça, çagalar şeýdip dem alýar. Diafragma dem alşyny örän seýrek adamlar ulanýar, sebäbi adamlaryň aglabasy döş kapasasynyň üsti bilen dem alýar. Bu zatlaryň ýüze çykmagynyň sebäbi bolsa — uly adamlar tenlerini gysýan geýimleri geýýär, şonuň üçinem oturanlarynda garyn boşlugy bilen dem almak kyn düşüp, döşi bilen dem almaga endik edýärler. Ýyllaryň geçmegi bilen bu endik şeýlebir berkeýär welin, käbir adam-

larda muny düzetmek üçin uly tagalla etmeli bolýar.

Diafragma dem alşynyň artykmaçlygy

Diafragma dem alşy döşüň üsti bilen dem almakdan örän artykmaçdyr. Ol adama gerek bolan aşakdaky zatlary üpjün edýär:

1. Gany kislorod bilen doly üpjün edýär, sebäbi howa öýkeniň ýokarky hemem aşaky bölegine barýar.

2. Garyn boşlugyndaky basyş üýtgäp, gan aýlanyşygy gowulanýar.

3. Aşgazan, içege agzalaryň işjeňligi artyp, aşgazanyň siňmegine, awuly maddalaryň çykmagyna kömek edýär. Men diafragma dem alşa geçen adamlaryň ýüzlerçesiniň ötüşen öýken, ýürek, bagyr we beýleki kesellerden azat bolandygyny bilýän.

4. Bu adamyň beýnisini rahatlandyrýar, aýratynam, garyn boşlugynyň nerw damarlaryny. Diafragma dem alşy beýni ulgamynyň hereketsizligini ýok edýär. Onuň pneumo-gastrit ulgamy bilen, dem alyş bilen hemem içki agzalar bilen ýakyn arabaglanyşykdaýygy çaga doglan wagty mälim edildi. Ýaňy doglan çaganyň içki agzalary hakykatda işlänok. Eger onuň aşgazanyna ýmit düşse, siňmez. Ýöne çaga ilkinji gezek dem alan badyna, onuň ähli agzalary herekete girýär. Onuň dem almagy pneumo-gastrit nerw damarlaryny, aýratynam, garyn boşlugynyň nerw damarlaryny oýarýar.

Diafragma dem alşyny nädip öwrenmeli?

Diafragma dem alşyny ýatan ýeriňizden öwrenseňiz gowy bolar, bu onuň iň oňaly usulydyr. Birnäçe hepde ýatan ýeriňizden türgenleşik geçeniňizden soň, ony oturan ýa-da dik duran ýeriňizden gaýtalap, tä endigiňize girýänçä dowam etmelisiňiz.

Diafragma dem alşy ýüregiň işjeňligini kadalaşdyrmak üçin zerurdyr. Ýüregiň güýçli urmagy, näsaz işlemegi ýa-da beýleki kemçilikleri — beýnisi bozulan adamlaryň umumy keselidir. Diafragma dem alşy köp ýagdaýlarda ýürek näsazlyklaryndan dynmaga kömek edýär.

Ýadan (halys bolan) beýniňizi gözegçilik-de saklamak üçin uzynndan haýal diafragma dem alşyny ulanyň!

Maşgala oňşuksyzlygyndan, her hili pul meselelerinden, keselden gutulanyňdan soň beýni ulgamyny kadalaşdyrmagyň kesgitli bir usuly bar. Bir asuda ýeri gözläp tapyň-da, rahat oturyň. Damaryňyzyň urşuny sanaň, ol çalt-çaltdan urýandyr, demiňizem bahym-bahymdan alýansyňyz. Şundan soň uzyn diafragma dem alşyna başlaň. Sanaň, bir minutyň dowamynda uzynndan haýal diafragma dem alşyny näçe gezek edip bilýäňiz? Birnäçe minutdan soň damaryňyzyň haýaljakdan urup ugrandygyny aňarsyňyz. Diýmek, beýniňiz rahatlanyp ugrapdyr. Siz duýgularyňyzdan logiki pikirlenmä geçip, öz ýagdaýyňyza hojaýyn bolup ugrarsyňyz. Uzynndan haýal diafragma dem alşy — göçgünli duýgulardan halas bolmak hemem özüňi köşeşdirmek üçin gowy usuldyr.

Diafragma dem alşy — uzak ýaşaýşyň çeşmesidir

Bahym-bahymdan dem alýan jandarlar az ýaşayar. Iň kän ýaşayanlar haýallyk bilen dem alýar. Men bu syry 130 ýaşan indusdan öwrendim, ýöne ol daşyndan ýetmiş ýaşly adam ýaly görünýärdi. Onuň ýiti gözi, dury aklyly bolup, ruhy taýdanam belentdi. Ol bir minutyň dowamynda ýekeje gezek dem alardy.

SUW PROSEDURALARY — beýniňi güýçlendirmegiň altynjy ädimi

«Arassaçylyk — bu dine eýermekdir». Beýnimiziň güýçli bolmagy üçin göwrämiziň diňe bir içi arassa bolman, eýsem, daşam päkize bolmalydyr. Biziň sagdyn durmuş maksatnamamyza girýän arassaçylyk, tebigy iýmit, dem alyş maşklary — bularyň bary göwräni awuly maddalardan arassalap, ol awular deri öýjükleri arkaly çykýandyr.

Deri — bu adam bedeniniň iň uly agzasy bolup, bölüp çykaryjy agzalarynyň iň bir möhümleriniň biridir. Adam derisiniň 96 million öýjügi

bar, şonuň üçinem ony arassa saklamaly. Suw prosedurasyny öýjükleri diňe bir arassa saklamaga gerek bolman, beýniňi güýçlendirmek üçinem hökmandyr. Awuly maddalar deriden suwuklyk görnüşinde çykyp, onuň ýüzünde gatap galýarlar, şonuň üçinem ony ýuwup aýyrmalydyr. Günde suwa düşmek, ine, şunuň üçinem gerek.

Meniň pikirimçe, duşda suwa düşmek, deriňi arassalamagyň iň gowy usuly. Men batly akýan suwy gowy görýän. Sabyn saýlamagam örän möhüm. Men hiç wagt adaty kir sabyny ulanamok, diňe arassa arak sabyny ulanýan. Aşgar garylan sabyny ulanmajak boluň, sebäbi sagdyn hamyň turşulygy bolup, bu oňa zyýan berýär. Netijede, deri gurap, adam gozgalaňa düşýär, bu bolsa beýniň güýjüniň azalmagyna getirýär.

Deri üçin sowuk suwuň zerurlygy

Sowuk suwuň hiç hili zyýany ýokdur, ol edil arassa howa ýaly adama tebigy gerek zatlaryň biridir. 60 ýyl gowrak mundan ozal men beden-terbiýäniň atasy hemem esaslandyryjysy Makfedden bilen tanyşdym. Ol «Polýar aýysy» atly ýylboýy suwa düşülýän klubyny döretdi. Häzir ol ýerde birnäçe mün adam suwa düşýär. Gysda buz ýaly suwa düşýän adamlaryň barynyň derisi örän gowy. Bärde suwa düşýänleriň beýnisinde hiç hili mesele ýok.

Men sizi «Suwpişikleriň» klubyna ýazjak bolup aýak dirämok, ýöne bir zady aýdasym gelýär: haçan-da, adam sowuk suwa öwrenişen mahaly, onuň beýnisiniň güýjem köpeliýär. Sowuk suw — bu kuwwata getirýän zatlaryň iň bir naýbaşysydyr. Ýuwnup bolanyňyzdan soň, suwy ýuwaş-ýuwaşdan, iň soňuna çenli sowadyň. Haçan-da, sowuk suwa öwrenişen mahalyňyz, onuň nähili lezzet berýändigini bilersiňiz. Ol beýniňi güýçlendirmäge gaty gowy täsir edýär.

Beýniňizi güýçlendirmek isleseňiz, ýuwnup bolan badyňyza süpürgiç ulanmaň. Entek bedeniňiz ölkä endamyňyzy owkalaň. Bu beýni ulgamynyň güýçlenmegine kömek eder. Haçan-da, hamyňyz doly gurandan soň, gatyрак süpürgiç alyň-da, gowja edip süpürniň.

Sowuk suw, endamyňy elleriň bilen guratmak hemem gatyрак süpürgiç bilen süpürmek — bu

zatlaryň bary deriň işjeňligini artdyrýar. Şu suw prosedurasyndan soň adamda ruhobelentlik duýgusy döreyär.

Beýniňi güýçlendirmek üçin ýyly suwam hökmandyr

Adama sowuk suwdan başga, käwagt ýyly ýada gyzgyn suw zerurdyr. Eger adam gününü dartgynly ýagdaýda geçiren bolsa, onda ol beýnisiniň güýjüniň köp bölegini ulanyp, tapdan düşer. Şu ýagdaýda sowuk ulanmak bolmaz. Takmynan, 40 gradus gyzgyn suwda suwa düşmek zerurdyr. Käwagtlar ýyly suwly wannada ýatmagam beýniňi rahatlandyrýar. Meniň özüm-ä gyzgyn suwda-da, sowuk suwda-da suwa düşmegi gowy görýän.

Suwda ýüzmek — beýniňi güýçlendirýän beýik işleriň biridir

Suwda ýüzmek — beýniňi güýçlendirmek üçin iň gowy maşklaryň biridir. Sportda ýüzüş maşklaryny köp wagtlap öwrenmek bilen, men suwda ýüzmegiň beýniň ätiýaçlyk gorlaryny güýçden dolduryp, ony berkidýändiginiň üstüni açdym.

Men okyjylarymy gününüň bir bölegini suwda ýüzmäge sarp etmäge çagyryýan. Haýyş edýän, suwdan gorkýan ýa-da ýüzüp bilemok diýjek bolmaň. Häzirki döwürde gorkularyňy bir gyra goýup, tejribeli biriniň elinde ýüzmegi öwrenip bolýar.

Birnäçe hepde mundan ozal men bir aýala duşdum, onuň 78 ýaşy bar. Ol бүтин ömrüne suwdan gorkup, düýbünde ýüzüp bilenok eken. Ýöne ol ahyrsoňy bu käri ele almak üçin Gawaýi adalaryna gelipdir. Birnäçe aýdan soň bu oňa başartdy. Ol ömrüniň köp bölegini beýni dartgynlygyndan hemem ukusyzlykdan kösenip gelendigini hem-de ýüzüp ugranyndan soň bu zatlardan dynandygyny, agşamlaryna ýaňy dogan, sagdyn çaga ýaly ýatýandygyny gürrüň berdi.

Men suwda ýüzmegi durmuşyňyzyň bir bölegine öwreniňizi isleýän. Bu sportuň dartgynly görnüşi bolman, hezilligiň hemem beýniňi güýçlendirmegiň çeşmesidir. Adama jan-saglyk berýän suwuň güýjünden peýdalanyň!

Gün wannasynyň peýdasy

Gün — energiýa çeşmesidir. Ýaşaýan, dem alýan, ösýän her bir zat Gün şöhesine mätäç. Adam eşikli gezyär, netijede, ýüzi-gözi solgun, gowşak görnüp, keselli adam ýaly görünýär. Biziň häzirki günlerimizde «Adamy adam edýän eşik» diýen düşünje bar, şonuň üçinem zenanlar iň soňky modada geýinmek isleýärler. Biziň medeniýetimizde geýimiň örän uly ornunyň bardygyna düşünýän, ýöne ýaşayyş şöhelelerini özüne sorup alýan sagdyn beden has zerurmyka diýýän.

Gün şöheleleri adamyň bedenine düşüp, ýaşayşa gerek energiýany berýär-de, adamy täze güýç bilen üpjün edýär. Bu saglygyň, bagtyň hemem uzak ýaşayşyň düýp özenidir.

Adamlaryň aglabasy awuly galyndylar bilen şeýlebir zäherlenen welin, Günüň aşagynda ýatan wagtlary hamlarynyň reňki aýyk gyzyl reňke öwrülip, bedenleri pakgaryp ugraýar. Ýadyňyzda saklaň, Gün şöhesi awuly galyndylary bedenden ýuwaşlyk bilen aýryp taşlaýar. Şonuň üçinem Gün wannasyny kabul edeniňizde örän ägä bolmaly. Säher wagty hemem günortadan soň bu zatlar üçin amatly wagtdyr. Diňe bedeniň hamy öwrenişen adam günortanky infragyzyl şöheleleri özüne kabul edip biler. Ir säherki Gün şöheleleri iň gowusydyr. Gün wannasyny 7-11 aralygy alyň. 11-15 aralygynda bolsa Gün şöhelelerinden gizleniň, sebäbi şol aralygyň info-gyzyl şöheleleri örän howpludyr. 15-den tä Gün ýaşyança Gün wannasyny almak ýene oňaly wagtdyr.

Bu ýakyp-ýandyryp barmaýan Gün şöheleleri hamyň reňkini täzeläp, oňa ýalpyldap duran goňur reňk berer. Gün şöheleleri dartgynly duýgularyňy aýryp, güýçden gaçan beýniňi kuwwata getirer. Eger-de siz Gün wannasyny kabul edeniňizde biraz ymyzganyp bilseňiz, bedeniňiziň ätiýaçlyk gorlaryny güýçden dolduryp bilersiňiz.

Haýyş edýän, «Men gaty işli, Gün wannasyny kabul etmäge wagtyň ýok» diýjek bolmaň. Biziň dynç alyş günlerimiz bar, şol günler tapan-tupan zadymyz bilen garnymyzy doldurmalyň-da, gowusy 30 minutyň dowamynda Gün wannasyny alalyň.

Beýniň dartgynlygyny nädip gowşatmaly?

Eger-adamlar: «kofe, çay içsek beýnimiz rahatlanýar»-diýýän-bolsalar, onda-olaryň-bu-barada düşüňjeleri-gaty-pes, -sebäbi-olar-stimulýantlaryň-gürrüňini-edýär. Eger-siz-kofe, çay-içýän-bolsaňyz, nädip-rahatlanjak?-Bu-gapma-garşylykly ýagdaý. Siz-beýtmek-bilen-rahatlyk tapanzok-da, beýniňizi-gyýndyrýaňyz. Siz-adama-kofe, çay-berip, wagtlaýynça-köşeşdirip-ýa-da-köp-haňtallarda-doňdurylan-ýaly-edip-bilersiňiz, ýöne-bu «beýnimi-rahatlandyrdy»-diýip-bilmersiňiz.

Käbir-adamlar-«ýadawlygy-çykarmak-hemem-durmuşyň-dartgynlygyny-aýrmak-üçin-syýahata-gidýäs»-diýýär, ýöne-bu-diňe-gury-söz, -sebäbi-ol-adamlar-ýany-bilen-öňki-endiklerinem-alyp-gidýär. Syýahat-käbir-adamlary-ruhlandyryp-biler, ýöne-dartgynlygyny-aýryp-bilmez.

Rahatlyk — bu duýgurlygyň inçeligidir

Durmuşyňyzy-duýgularyňyzyň-dolandyrmagy-üçin-gaty-kän-wagt-gerek. Siz-özüňize: «Gitmegi-meýilleşdirenem-bolsam, gitmeli-däl-öýdýän»-diýýäňiz. Siz-ýuregiňize-gulak-asy, -şol-ýerden-galýaňyz, siziň-meýilnamalaryňyz-bozulýar, -sebäbi-duýgularyňyza-boýun-bolýaňyz. Biz-köplenç: «Men-bu-adamyň-özümü-gowy-görmeýänini-duýýan»-ýa-da-«Siz-meniň-duýgularymyň-üstünden-güldüňiz»-diýen-sözleri-eşidýäs. Ha-wa, biziň-duýgularymyz-bolmaý. Ine, -şol-duýgurlygam—rahatlykdyr. Siziň-duýgularyňyz-beýniňiziň-rahatlanmagyna-mümkinçilik-bermeli, dartgynlygy-yok-edip, içki-asudalygy-yola-goýmaý.

Her-bir-adam-ýadawlygyň, -güýçden-gaçmagyň, -gaýgy-hasratyň, -keýpsizligiň, -sussupesligiň-nämedigini-bilýär. Köp-adamlar-munuň-nähiliejir-berýäninem-bilýär. Eger-de-biz-özümüzde-gahar-gazap, -gowşaklyk, -ýadawlyk-duýýan-bolsak, -diýmek, -biz-bu-duýgulary-gündeki-nädogry-endiklerimiz-arkaý-döredýäs. Siz-durmuşdanäme-goýýan-bolsaňyz, -şonam-yzyňa-alýaňyz. Rahatlyk—bu-duýmaklyk-bolup, -kesgitli-sebäpler-arkaý-döreýändir. Eger-de-siz-beýniňizi-güýçlendirmek-üçin-belli-bir-maksatnamadan-ugur-alsaňyz, -özüňizde-şol-rahatlygy-döredersiňiz. Siz-muňa-mynasyp-bolmaý, -ýöne-bu-zatlar-kofäniň-ýa-da-çayyň-üsti-bilen-bolmaý-däl.

Dartgynlyk hemem rahatlyk — durmuşyň depginidir

Eger-de-siz-tebigatyň-kanunlary-boýunça-ýaşaýan-bolsaňyz, -siz-awtomatiki-ýagdaýda-rahatlyga-eýe-bolarsyňyz. Dartgynlyk—bu-durmuşyň-bir-bölegidir. Ha-çan-da, -iki-sagatlap-bäsmüň-adama-lek-siýa-bermek-üçin-çykanymda, -men-rahatlygymy-ýitirip, -dartgynly-duýgulara-eýe-bolýan. Durmuş—bu-hereketdir, -hereket-bolsa-dartgynly-bolmagy-talap-edýär.

Biziň-döş-kapasamyzyň-içinde-haýran-galmaý-agzamyz-bar, -ol-öz-hereketine-dogulanymyzdan-başlap, -tä-amanadymyzy-tabşyrýançak-işleýändir—ol-biziň-ýüregimizdir. Ol-ilki-özüne-zor-salyp, -soňra-gowşamak-bilen-bolýar. Ýüregem-edil-durmuş-ýaly, -dartgynlylyk-hemem-gowşamaklykdan-ybaratdyr. Biz-haýsydyr-bir-meseläni-çözmek-üçin-özümize-zor-salmaý-bolýas. Eger-beýnimiz-sagdyn-bolup, -özümizem-kadaý-işlänbolsak, -onda-işden-soň-biz-özümüz-awtomatiki-ýagdaýda-rahat-duýarys. Özünü-fiziki, -akyl-we-ruhy-taýdan-kämilleşdirmek-üçin-şol-ugur-da-tagalla-edýän-adama-bu-ullakan-sylagdyr. Siz-ýüregiňiziň-urşuny-üýtgedip-bilmeýsiňiz-ýaly, -rahatlygam-çagyryp-getirip-bilmersiňiz. Rahatlyk—bu-beýni-ulgamyzyň-içinde-işleýän-bir-zatdyr. Durmuş—bu-yokary-galmak-hemem-aşak-inmek. Biziň-tutuş-ýaşaýşymyz—gerek-wagty-dartgynly-bolmakdan, -soňam-rahatlanmakdan-ybaratdyr.

Şonuň-üçinem-bedeniňiz-awtomatiki-ýagdaýda-dartgynly-bolup, -soňam-rahatlanar-ýaly-beýniňizi-berkitjek-boluň. Bu-siziň-durmuşyňyzyň-tebigy-depgini-bolar.

Sagdyn-bolar-ýaly, -bedeniňiziň-gadyryny-biliň. Eger-oňa-hyýanat-etseňiz, -olam-size-şonuň-ýaly-jogap-berer. «Jennet-biziň-öz-içimizde». Ha-çan-da, -göwrämiz-düýbünden-rahatlanan-wagty, -içimizde-asudalyk, -parahatlyk-höküm-sürüp, -durmuşa-bolan-söýgimiz-artýar. Bu-zatlar-gazananyňa-degýändir.

Beýniňiziň güýjüni aýaň!

Beýniňiziň-güýjüni-oýlanmazdan-harçlamazlyga-düşünen-wagtyňyz, -akyl, -fiziki-we-ruhy-energiýaňyzy-ulaltmagyň-dolanyş-nokadyna-ýe-

tersiňiz. Aşakda beýniň güýjüni gorap saklama-
gyň käbir möhüm maslahatlary bar.

1. Ähli zada ýetişjek bolmaň. Käbir adamlar
özlerinden gaty köp zady talap edýär. Olar ýo-
kary derejä çykmagyň tarapdarlarydyr. Olar
mümkin bolmajak zady amala aşyrjak bolup,
elmydama dartgynly ýagdaýda gezyr. Men ähli
zatda kämil bolmalydygyna ynanýan, ýöne beý-
niň güýjüni boşatmak arkaly däl. Bir adam äh-
li zada ýetişip bilmez. Şonuň üçinem eliňizden
gelýän iň gowy zady etjek boluň. Şeýtseňiz dur-
muşyňyz dowamly, özüňiz sagdyn hemem bagt-
ly bolarsyňyz.

2. Içňizde saklamaň-da, özüňizi birahat ed-
ýän zatlar barada aýdyň. Eger-de birine bolan
nägileligiňiz adalatlydyr öýtseňiz, şol adamyň
ýanyna baryň-da, muny parahatlyk bilen dü-
şündirmäge çalşyň, sebäbi, adatça, bu zatlar
düşünişmezlikden ýüze çykýar. Ol siziň çagaňyz
ýa-da ýoldaşyňyz, garyndaşyňyz ýa-da işdeşi-
ňiz bolsun, tapawudy ýok, adam ýaly düşüniş-
jek boluň. Är-aýalyň arasynda-da ýa-da ene-ata
bilen çagalarynyň arasynda-da düşünişmezlik
ýüze çykyp biler, ýöne olaryň käbiri bu nära-
zylygy içinde saklap, soňra bolsa bir-biri bilen
gürleşmezlik derejesine ýetýär. Şeýdip olar daş-
töweregine daşdan gala salýar, bu bolsa beýniň
güýçden gaçmagyna eltýär. Onsoň janyňy kim-
dir birine — ýakyn dostuňa, lukmana ýa-da
ruhana ynanyp, bolýan zatlary aýdyň görmek,
ondan netije çykarmak üçin kömek soramaly
bolýar.

3. Şähdiň açyklygyny gözegçilikde sak-
laň. Şähdaçyklyk ýitirerden örän gowy zatdyr.
Şähdaçyklygy gözegçilikde saklasaňyz, ol ulla-
kan güýje öwrülip, ýetmeli maksadyňyza ýeti-
rer. Ony gözegçilikde saklap bilmeseniz, özüňi-
ze, daş-töweregiňizdäkilere zyýan salar. Adam
gahary gelen wagty bahasyna ýetip bolmajak
beýni güýjüni ýitirýär.

Gaharyňyzyň gelýändigini duýan wagtyňyz
sanap ugraň. Hiç zat gürlemäň, sebäbi soň ah-
myr edersiňiz. Nähilidir bir fiziki işe girişiň. Ga-
haryňy köşeşdirmegiň iň gowy usuly — açyk
howada janlyrak gezelenç etmekdir. Gaharyňy-
zy getiren adamyň ýa-da zadyň ýanyndan gidiň.
Gaharyňyza içňizi boşatjak bolmaň, sebäbi ba-
hasyna ýetip bolmajak beýni güýjüni ýitirersi-

ňiz. Suwda ýüzüň, mellegiňizde işläň ýa-da öý
işleriňize güýmeniň — islendik fiziki iş ýa-da
maşk keýpiň gowulanmagyna hemem beýniňi-
ziň güýjüni ýerlikli ulanmaga kömek eder. Gaha-
ryňyz gelen wagty fiziki güýç ulanmaň. Gözegçi-
likde saklap ýören beýniňiziň güýji diňe bir size
däl, beýlekilere-de zyýan salar. Şonuň üçinem
şähtiňiziň açyklygyny elmydama gözegçilikde
saklaň.

Dawa-jenjelden gaça duruň!

Mesawy gürrüňleriň soňy jedele ýazyp, has-
rat, ýigrenç hemem ölüm-ýitimleri döredip bi-
ler. Gürrüň arasynda döreyän çekeleşiklerdir
subutnamalar akylyňy ýiteldip, adam üçin peý-
dalydyr. Emma örän az adam duýgularyna basa-
lyk berip, dostlarça jedelleşmegi başaryar. Beý-
ni güýjüniň ätiýaçlyk goruny saklamak isleýän
adamlar dawa-jenjelden gaça durmalydyr. Men
beýni goruna hyýanat edilen ýüzlerçe beýni bo-
zulmalaryny bilýän.

Jedelleşmek üçin iň ýaramaz wagt saçagyň ba-
şydyr. Nahar iýilýän wagty jedelleşmek aşgazan
ýarasyna getirer. Haçan-da, adam jedeliň dart-
gynly ýagdaýyna ýetendigini duýan wagty, ony
bada-bat bes edip, ýönekeý ýörelgeden ugur al-
malydyr: «Siziň mamla bolmagyňyzam mümkin,
ýöne häzir siziň bilen jedelleşip biljek däl».

Jedelleşmäň, beýleki adamlaryň gaharyny ge-
tirmäň hemem özüňiziň öjükdirilmegiňize ýol
bermäň. Şu zatlary edýän adamlardan gaça du-
ruň. Eger-de birine bu barada mümkinçilik ber-
seňiz, ol size azar bermegini dowam eder. Emma
onuň aýdanlaryna üns bermeseňiz ýa-da onuň
ýanyndan gürlemän gitseňiz, ol sizi günüňize
goýar. Edil suw bilen ýagyň gatyşmaýşy ýaly,
adamlaryň arasynda-da umumy dil tapmaýan-
lar bardyr. Her bir gatnaşyk edýän adamyňyz
özüni siziň garaşyňyz ýaly alyp baryp, pikirle-
riňiz bilen razylaşýan däldir. Men barada aýdy-
landa, özümi öjükdirýän adamlardan gaçýan. Ol
adamlary ýigrenmegiň geregi ýok, sebäbi beýt-
mek bilen diňe özüme zyýan salýas. Şonuň
üçinem ol adamlardan daşrakda duran ýagşy.
Ýöne birdenkä ol adamlaryň arasynda bolmaly
bolaýsa, olar bilen azrak ýa-da düýbünden gür-
leşmejek boluň.

Ýylgyryň!

Bir köne atalar sözi bar: «Eger-de ýylgyrsaň, bütin dünýe ýylgyrar, aglasaň welin, ýeke özüň aglarsyň». Gülki — bu belli bir manyda maşk bolup, garnyň töweregindäki ganyň aýlanmagyny sazlaşdyrýar. Gülki adamyny şatlandyryp, gülýän adamynyň saglygyny berkidýär.

Gaharly görnüşe giriň, onsoň keýpiňiziň gaçyp — ol hakyky bolsun ýa-da oýun bolsun — iň biderek öýke-kinäni kabul etmäge taýyn bolarsyňyz. Sebäbi bu ruhy ýagdaý beýniňize agram berip, olam öz gezeginde ýürekdir öýkeniňizi güýçden gaçyrýar. Emma gülki garşylyklaýyn täsir edýär.

Içki ýylgyrys

Şunuň ýaly tejribe geçirip görüň. Okamagyňyzy bes ediň-de, ýylgyryň. Şol wagt hiç hili sebäp bolmasa-da, iňizde düşündirip bolmajak bagt duýarsyňyz. Indi gaharly görnüşe giriň. Siz özüňize dogrudanam gaharlanýandyr öýdersiňiz. Eger-de şol wagt barmaklaryňyzyň ujuna ýüreğiňizi urşuny barlaýan enjamy dakan bolsam, onda gaharlanan wagtyňyz ýürek urşuňyzyň içki agzalaryňyza täsir edýändigini ýazgyda görüp bilerdiňiz.

Şonuň üçinem köpräk ýylgyrmaga çalşyň. Okan wagtyňyz, dynç alyp oturan wagtyňyz, hatda gaharlanan ýa-da jedelleşýän wagtyňyzam ýylgyrjak boluň. Sebäbi ýylgyrmak size bagtlylyk duýgusyny berer.

Diňe gowy kitaplary okaň. Akyl-paýhas berýän, şatlyk eçilýän kitaplar gaty kän. Radiodan ýa-da teleýaýlymlardan özüňizi güldürüp biläýjek gepleşikleri saýlaň. Keýpsiz, ýüzüni kürşerdip ýören adamlardan gaça duruň. Men çagalardyr ýetginjekleriň ýa-da deňişgen adamlaryň arasynda bolmany gowy görýän, sebäbi olaryň elmydama keýpi kök, şonuň üçinem ýylgyrýarlar. Men özüni aşa agras alyp barmaýan adamlary gowy görýän, olar gartaşan adamlar bolsa-da, heniz ýürekleri ýaş. Islendik duýgy adama täsir edýär, şonuň üçinem bagtly boljak bolsaňyz, özlerni bagtly duýýan adamlaryň arasyn-da boluň. Ýylgyryň, onsoň size-de ýylgyryp baskarlar.

Egniňizden ýüküňizi düşüriň!

Çakdanaşa duýguçyl bolmajak boluň. Eger siz geňe söz aýtsalar, ýatdan çykaryň. Peşeden pil ýasamaň, munuň gürrüňini edip, beýniňizi güýjüni ýele sowurmaň. Adamlaryň aglabasy ruhy taýdan näsagdyr, şonuň üçinem olaryň derejesine gaçjak bolmaň. Olar: «Bagtsyzlar bile bolmany halaýar» diýýändir, ýöne ynanmaň, olardan gaça duruň.

Goý, beýlekiler ýigrensin, görüpçilik etsin, ýaramaz duýgular bilen ýaşasyn, ýöne olara goşuljak bolmaň. Akyl-paýhas bilen ýasaň, olar ýaly-lara özüňizi aldadyp, olaryň derejesine düşjek bolmaň. Onsoňam, haýyş edýän, kämil adamy gözlejek bolmaň-da, olaryň ýagşy tarapyny görjek boluň. Bir kiçijik erteki bar, onda şeýle diýilýär:

Biziň iň ýaramazymyzda-da

öwrener ýaly zat kän,

Biziň iň gowumyzda-da ýaramazlyk gaty kän.
Aýtsaňyzlaň, bularyň haýsy birin saýlaýyn?

Özüňiz bilen ýaşamany öwreniň!

Ýadyňyzda saklaň, adam bu dünýä ýeke gelip, ýeke-de gidýär. Elbetde, gowy maşgalaň, wepaly dostlaryň bolsa gowy zat, ýöne bu zatlardan başga, öz-özüňiz bilen ýaşamanam öwrenmeli-siňiz. Biri bilen juda ýakyn aragatnaşykda bolmaň, sebäbi ýakyn gatnaşyk ýigrenç döredýär. Hatda öz-özüňiz bilenem asylly boljak boluň.

Ýeke ýaşamany öwrenjek boluň, şeýtseňiz hiç wagt ýüreğiňiz gysmaz. Men köp wagtlaý ýeke bolup, öz-özüme düşünmäni öwrendim, şondan soň beýleki adamlara-da düşüniş ugradym. Elmydama bir zatlar bilen meşgullanyp, şondan lezzet almagy başarjak boluň. Eger-de siz beýniňizi güýçlendirmek üçin tebigy durmuş maksatnamasyndan ugur alsañyz, hiç wagt işsiz oturyp bilersiniňiz. Siziň günüňiz öz-özüňiz bilen meşgullanmak, ýöremek, dürli maşklary ýerine ýetirmek, nahar taýýarlamak, kitap okamak ýaly işler bilen dolar.

İşli adam — bagtly adamdyr. Siz hatda tersleşmäge-de wagt tapmarsyňyz. Durmuşyňyz ulla-kan syýahata öwrüler. Şonuň üçinem onuň her

minutyndan lezzet aljak boluň. Siziň her gün 24 sany ajaýyp sagadyňyz bar. Patyşanyňam, onuň aýalynyňam, hatda dünýäniň iň bir baý adamyňam şondan kän wagty ýok. Şonuň üçinem her günüňiziň, her minutyňyzyň gadyryny bilip ýasaň. Wagtyňyzy ýele sowurmaň, ol biderek geçirerden örän gymmatdyr.

Nädip bagtly ýaşamaly?

Bu siziň durmuşyňyz. Size durmuşyň bagtly pursatlary berildi, şonuň üçinem ondan peýdalanmalysyňyz.

Hageman şeýle diýýär: «Men dünýede ýeke gezek ýaşayan, şonuň üçinem, eger birine ýagşylyk ýa-da begendirip biljek bir zady etmeli bolsa, ony yza çekmän, häziriň özünde edesim gelýär, sebäbi men bu geçen ýolumy täzedan geçip bilmerin».

Biz her günki günümüzizi saglygyň we bagtyň nusgasy etmelidir. Bu beýleki adamlara-da şol ýoldan gitmäge itergi berip, olaryň sagdyn, bagtly bolmagyny gazanarys. Munuň ýaly durmuş özüň üçinem, beýleki adam üçinem iki esse haýyrlydyr.

Diliňizi dişiňiziň aňyrsynda saklamany öwreniň!

Eger-de siz beýleki adamlary ruhlandyrmak isleseňiz, onda beýniňiziň güýji örän uly bolmalydyr. Siz haçan gürlmelidigini ýa-da gürlmeli daldigini bilmelisiňiz. Monteske: «Adam näçe az pikirlenýän bolsa, şonça-da kän gürlýändir» diýýär. Gybatdyr gürrüň — bu beýniň güýjüni biderek sarp etmekdir. Kiçijikkäm bir gezek öýe gelip, ejeme goňşularymyzyň özümüz barada edýän gürrüňlerini aýtdym. Ejem meni ýanynda oturdy-da, şeýle diýdi: «Paul, men saňa bir zady öwredesim gelýär, bu seň tutuş durmuşynda gerek bolup, soň maňa sag bolsun aýdarsyň. Hiç wagty hiç kimiň ýanynda beýleki biriniň gürrüňini etme, bu gybat bolar. Özüňe şeýle diý: Bu gowumy? Aýdylýan zatlar hakykatmy? Muny aýtmak zerurmy?»

Ejemiň birnäçe ýyl mundan ozal aýdan zady maňa sapak bolup, milliarder bolmagyma kö-

mek etdi. Muny pul bilen ölçemek mümkin däl. Bu zatlardan başga-da, meniň örän gowy dostlarym bar, olar maňa şeýlebir ýakyn, eziz welin, olary öz doganlarym ýaly görýän.

***Ähli kişini begendirip biljek bir zat bar —
öz gowy görýän adamlarymyza minnetdar
bolmaly.***

Moler.

Pikirleriňi üýtgetmegiň sungaty

Ejem akyly hemem örän adamkärçilikli aýaldy, ol öz bilýän zatlaryny maňa geçirmege başardy. Maňa pikirlerimi üýtgetmegi öwreden ejem. Meniň kiçiräk Wilbur atly itim bardy, ony gaty gowy görerdim. Bir gün ony öldürdiler. Men gaýgyly halda ejemiň ýanyna gelip, aglap otyrkam, ol maňa pikirleriňi üýtgedip, gam-gussany nädip ýeňmelidigini aýtdy. Ol maňa beýdip aglap oturmazlygy hemem pikirleriň ugruny üýtgedip, Wilbur bilen bolan bagtly pursatlaryňy ýatlamagy maslahat berdi. Men bahar pasly, meýdan al-elwan öwürýärkä Wilbur bilen gezim eden günlerimi, onuň towşanjyklaryň yzyndan kowalaýşy hemem hiç wagty ýetip bilmeýşi barada ýatlap, gözüm ýaşly gülüp ugradym. Men ejeme onuň beýleki eden işleri barada gürrüň berdim, bu zatlar onuň göwnüni göterdi. Şondan soň Wilbur ýadyma düşende, onuň pajygaly ömrüni derrew unudyp, bagtly pursatlaryny ýatladym.

Kiçikäm başyma bir ýaramazlyk düşse, ejemiň kömegi bilen onuň gowy taraplaryny gözlärdim. Ýaramaz pikirleri gowy pikirler bilen çalyşmak endigime öwürlip, meniň ruhy dünýämi baýlaşdyrdy. Bu meni durmuş ýolunda gaty kän gezek beýni güýjüniň bozulmagyndan halas etdi.

Ýakyn bir adamyňy ýitirmek gaýgy-gamy — iň bir sarsgynly ýagdaýyň biridir. Bu ýagdaý adamy şeýlebir tolgundyryp, onuň ölüm bilen tamamlanmagam gaty ahmal. Men bu ýagdaýyň nähilidigini bilýän. Köp zady bilýänem bolsam, beýnimiň gorunyň güýji ýeterli-

gem bolsa, şunuň ýaly gaýgy-gam sebäpli men birnäçe günün içinde gaty horlandym. Meniň içki agzalarym — aýratynam, ýüregim bilen öýkenim — şeýlebir ezildi welin, hatda dem almam kynlaşyp ugrady. Men bular ýaly gaýgy-gamy gözegçilikde saklamagyň kyndygyny bilýän. Ýöne muny pikirleriňi üýtgetmek arkaly edip bolýar. Adam gaýgy-gama düşende beýnisinde diňe bir pikir höküm sürýär, erkimiziň güýjüne daýanyp, biz şol hasratly pikirlerimizi bagtly pursatlarymyzyň ýatlamalary bilen çalyşmalydyrys. Gam-gussa — bu beýniň güýjüni ýok edýän iň uly duýgudyr. Göz-ýaş bilen gaýgy-gamyňyzy ýeňip bilersiňiz. Siz beýniňiziň güýjüni ezyň duýgularyňyzy pikirleriňizi çalyşmak arkaly ýeňip bilersiňiz. Goý, siziň beýniňizi döredijilikli, şatlyk getirýän pikirler eýelesin.

Onsoň ýene kalbyňyza asudalyk aralaşar. Kalbyňyzyň şatlykly, ruhubelent bolmagy diňe siziň özüňize bagly.

«Adama şeýlebir akyl berlendir, ol dowza-hy jennete öwrüp, jennetem dowzaha öwrüp bilýändir».

Milton «Ýitirilen jennet».

Özüňizi gynamak bilen meşgullanmaň!

Gaýgy-gamdan hemem gam-gussa getirýän duýgularyňyzdan saplanyň, olar barada pikir etmäň. Pikirleriňizi başga tarapa ugrukdyryň. Özüňizde gaýgy-gamdan lezzet almak endigini döretmäň. Men gaýgy-gamly adamlary yhlas bilen öwrenip, olaryň özlerini gynamak bilen meşgullanýandygyna göz ýetirdim. Olaryň has janyňkeşleri dini toparlara goşulyp, özlerini ot, gamçy we beýleki zatlar bilen gynap, lezzet alýarlar.

Özüňize höwes edýän gaýgy-gamly adamlara göwün bermäň. Olar bilen pähim-paýhasly gürleşiş. Eger gaýgy-gama düşen bolsaňyz, pikirleriňizi gowulyga tarap üýtgedip, bu zatlary diňe özüňiz ýeňip geçip bilersiňiz.

Durmuş gözýaşsyz geçenok, gaýgy-gam durmuşyň bir bölegi. Adam duýgularyna berilmeli däl-de, ony gözegçilikde saklamaly.

Birahatlygy ýele sowruň!

Eger birahatlyk agdyklyk etse, ol adamyny berbat eder. Birahatlyk gaýgy-gam mysaly bolup, adamlaryň aglabasy ony hasam çişirýär. Olar öz biynjalyklaryny şeýlebir ulaldýar welin, olara rehimiň inip, nebsiň agyrýar. Dogrusy, biynjalyk köp halatda gutulgysyzdyr, aýratynam, işiň bilen bagly bolanda, gowy görýän adamyň ýitiren mahalyň we şuna meňzeşler. Ýöne biz şu ýerde akylymyzy sagdyn ulanmalydyrys. Biynjalyk hiç bir zada kömek etmeýär. Tersine, adam näçe biynjalyk boldugyça, beýnisiniň güýji şonça aşak düşüp, ony ýeňip geçmek hasam kynlaşýar. Adam oňatlygyň, ýagty geljegiň bardygyna ynanmalydyr. Oňat pikirli adamlar elmydama önünde goýan maksadyna ýetýändir, göwnü-çökgün, umytsyz adamlar bolsa hiç wagt ýetip bilmez.

Millionlarça adam owunjak zatlaryň aladasy-ny edýär, muňa hetdenaşa şöhratparaz, ýasama, ulumsy adamlar girýär. Meselem, olar saçlarynyň birnäçe gylynyň agarandygyny görüp, derrew boýamak bilen bolýarlar. Aýallary köplenç özləri barada edilýän gürrüňler alada goýýar. Bu olaryň saglygyna zyýan salyp, wagtyndan oň garramaklyga, häsiýetiniň ýaramazlaşmagyna getirýär.

Häzir köp birahatlygy çagalar, esasanam, ýetginjekler berýär, olar biri-birinden galmajak bolup, ýagny gapdalyndaky näme etse etmelidir diýen pikir bilen ýaşaýar. Eger öýüňizde ýetginjegiňiz bar bolsa, onda oňa özi barada pikir etmäni, eger gapdalyndaky biri bolgusyzlyk etse, ony gaýtalajak bolmagyň zerurlygynyň ýokdugyny öwretmek siziň borjuňyzdyr. Uly adamlaryň aglabasy ýetginjekler bilen umumy dil tapmagy başarmaýar, ýöne olaryň şol kynçylykly döwri ýeňip geçmekleri üçin bu zerurdyr. Ýetginjekleriň gowy durmuşda ýaşamagy üçin olary dogry ýola gönükdirmek borjuňyzdyr. Birahatlyk muňa kömek etmez, şonuň üçinem ony ýele sowruň, goý, pikirleriňiz arassalansyn.

Elmydama şähdaçyk geziň!

Käbir adamlaryň ruhubelentligi howa bagly bolýar. Haçan-da, howa açyk wagty olar

şähdaçyk bolýar, howa ýaramazlaşan wagty bolsa gam-gussa gurşap alýar. Muny ýylgyrmagyň üsti bilen düzetjek boluň. Ýagan wagty ýagşy gowy görüň, garaňkylyk ýa-da yssy bolan wagty olaram gowy görüň.

**Ýeňillik bilen şatlanyp bolýarka,
Hüňürdemäň, ykbalyňyzdan nalamaň.
Topragy suwarmak üçin ýagşy guýanda,
Muny özüňiz üçin bagt hasaplaň.**

**Riley «Men ýagşy barada aýdym aýdýan»
(meniň gowy görýän goşgularymyň biri).**

Jany sag hemem bagtly adamy howanyň nähilidigi gozgalaňa salanok. Sebäbi siziň keýpiňiz barometra bagly däl. Adam içinden şöhle salmalydyr.

Meniň size berjek iň soňky maslahatym

Siz beýniňiziň gorunda energiýanyň gaty kän mukdaryny döredip, ýaşaýşa bolan ukybyňyzy artdyryp bilersiňiz, sizi özüňizden başga hiç bir adam saklap bilmez. Durmuş siziň beýniňizden akýar, beýni güýjüni döretmek üçin bolsa her bir adamda erk-ygtyýar bardyr, ýöne muny satyn alyp bolanok, munuň üçin zähmet çekmeli, durmuşyň ähli gowulygyny özüňiz gazanmaly bolarsyňyz. Durmuşda ähli zadyň öz bahasy bar. Beýniňizi güýçlendirmek üçin şol maksatnamada näme goýan bolsaňyz — azam däl, köpem — şony alarsyňyz. Bu maksatnamanyň hiç hili kynçylygy ýok. Bu durmuşyň adaty tebigy ýoly. Bu ýola eýerseňiz, garrylykdan gorkmarsyňyz.

Jadyly derman ýok

Beýniňi güýçlendirýän derman ýok. Ähli emeli stimulyatorlar — kofe, çay, temmäki, kola — adamyň beýnisini weýran edýär.

Beýnisiniň güýji gaçan adamlar üçin jadyly derman ýok. Endamyňy owkalamak, her hili wannalar we şuna meňzeş zatlar, elbetde, gowy zat, ýöne ol zatlaryň öz ähmiýeti bolup, hiç wagat beýni güýjüniň gowşaklygyna täsir edip bilmez. Beýniňizi güýçlendirmek üçin siz durmuşyňyzyň tutuş dowamynda her gün işlemeli bolarsyňyz.

***Beýniňizi güýçlendirmek maksatnamasyny
yza süýşürmäň!***

Şu kitapda beýan edilen maksatnama şu günden, häzirden başlaň. Geliň, onuň esasy ýerlerini gysgaça belläp geçeliň.

1. Beýniňiziň güýjüni hetdenaşa harçlamaň. Özüňiz bilen ýeke galan mahalyňyz, akylyňyz durlanan wagty, özüňizi birahat edýän gorkulardan, ýaramaz duýgulardan saplanyň, olar beýniň güýjüni azaldýar. Onuň garşysynda öz maksadyňyzy goýup, oňa ýetjekdigiňize ynanyň.

2. Gijelerine 8 sagat çuňňur uka gidiň. Mundan başga-da, günortan birneme ymyzganmak üçin mümkinçilik tapyň.

3. Teniňizi arassalajak, jan-saglyk berjek zatlary iýiň. Ýokumsyz zatlary iýmäň hemem kofe, çay, temmäki, duz, kola, arassalanan ak şeker ýaly zatlary ulanmaň. Ir-iýmişi, gök önümleri çigligine ýa-da dogry taýýarlap köpräk iýiň. Diňe limon ýa-da bal goşulan suw içip, hepdäniň bir günü 24 sagat aç geziň. Ýylyň her möwsüminde 7-10 gün aç gezeňiz, ol siziň bedeniňizi awulardan arassalar.

4. Bedeniňizi her gün türgenleşdiriň. Açyk howada çalt ýa-da haýal ýöräp gezim ediň, gan aýlanyşyňyz gowulanar. Suwda ýüzüň, tans ediň, köpräk hereket edilýän oýunlary oýnaň. Bedeniňiziň ähli ýerini (adamyň 600 muskuly bar) işläp ýaly ediň.

5. Çuňňur dem alyň. Adama zerur bolan kislorody öýkeniňiziň aşaky bölegine gönükdiriň. Kislorod — beýniňi güýçlendirýän iň uly stimulyatordyr. Iýýän çig gök önümleriňiz, ir-iýmişleriňiz kisloroda baýdyr. Bedeniňizi arassalamak üçin aç gezen wagtyňyz bedeniňizdäki kislorodyň mukdary hasam köpelyär. Çuňňur dem almak arkaly siz bedeniňizi awuly kömürturşy gazyndan arassalap, bedeniňiziň her bir öýjüginde kisloroddan doldurarsyňyz.

6. Her gün ýyly we sowuk suwa düşüniň. Gün wannasyny alyň.

7. Öz duýgularyňyzy gözegçilikde saklaň. Gaty kynam bolsa, beýniňize zor salmaň.

8. Beýniňizi rahat saklaň. Durmuş depgini edil ýüregiň urşy ýaly sazlaşyklydyr, ilki dart-

gynlyk, soňra bolsa rahatlyk. Dartgynly ýagdaýdan soň awtomatiki ýagdaýda rahatlanmalysyňyz.

9. Durmuşdan lezzet alyp ýaşañ. Bir zatlara ünsüňi sowup, şatlanmagy hem unutmaň. Üstünlik, maddy taýdan üpjünçilik gowy zat, ýöne iň gowusy — durmuşdan lezzet alyp ýaşamakdyr. Tans ediň, aýdym aýdyň — gamgussaly, dawa-jenjel edýän adamlardan gaça duruň. Bu gadymy dünýe ejirli dünýedir, şo sebäpli ony gowulamak üçin eliňizde baryny ediň.

**Bu dünýäniň lezzetini duýarymyz ýaly,
Azajyk iş, azajygam güýmenje ber.
Gara zähmetiň hözirin görermiz ýaly,
Gündeki iýjek çöregimizi, ýagymyzy ber.
Bize rehim-şepagat et, jan-çaglyk eçil,
Köňlümüzü gussadan aýryp, şadyýanlyk ber.
Adamlar düzelip, dogan ýaly ýaşamagy üçin,
Ýene-de bir azajyk mümkinçilik ber.**

Köne inlis dogasy

Tejribeli adam boluň!

Önem aýdyşym ýaly, men idealistleriň, psihologlaryň maslahatyny hemem tälimini o diýen dogry hasaplamok.

Adam göwresiniň kemçiligini (näsag ýerine) duýmalydyr, sebäbi olar edil kesel ýaly köplenç biziň ruhy ýagdaýymyza täsir edýär.

Men ýeke galyp, pikirleriňi durlamalydygyna ynanyň, ýöne onuň gapdalynda bedenterbiýe maksatnamasy bolmasa ol hiç zat. Haçan-da, biz fiziki, ruhy hemem akyl taýdan bile hereket eden mahalymyz, adamyň bagtyýar durmuşda ýaşajagyna ynanyň.

Sagdyn bedendäki sagdyn akyl

Bu däl dünýede ýaşamak üçin siz özüňizi doly gözegçilikde saklamaly. Janyňyz sag, aklyňyz ýiti bolsa bu dünýede başartmajak zat ýok. Eger-de beýniňizi güýçlendirmek üçin bu maksatnamadan ugur alsanyz, hiç wagt deňagramlylygyňyzy ýitirmersiňiz. Adamyň ýetip biljek iň beýik derejesinden, ýagny ruhy eşretinden,

akyl-paýhasyndan, janyňyň saglygyndan, bagtlylygyndan, asudalygyndan, durmuşa bolan söýgüsinden lezzet alarsyňyz.

***Janyňyzyň sag bolmagy üçin
on sany esasy görkezme***

ŞU ZATLARA BORÇLUSYŇYZ:

— Bedeniňize ýokary derejede hormat goýuň;

— Tebigy bolmadyk ýokumsyz iýmitlerden hemem adama emeli güýç berýän içgilerden gaça duruň;

— Diňe tebigy, emeli döredilmedik, täze iýmitleri iýiň;

— Durmuşy söýüp ýaşamak üçin saglygyňyzy hemem ýyllaryňyzy uzaldyň;

— İş we dynç alyş wagtyňyzy başarnykly utgaşdyryp, bedeniňizi täzedan gurun;

— Bedeniňiziň öýjüklerini, dokumalaryny, ganyňyzy arassa howa hemem Günüň nury bilen arassalaň;

— Göwräňiz ýa-da aklyňyz kesellän wagty hiç zat iýmäň;

— Pikirleriňizi, aýdýan sözleriňizi hemem duýgularyňyzy arassa saklap, rahatlygyňyzy elden bermäň;

— Tebigatyň kanunlary baradaky bilimiňizi giňeldip, şol esasynda ýaşañ hemem öz zähmetiňizi miwesinden lezzet alyň;

— Tebigatyň ÄHLI kanunyny doly ýerine ýetirmek üçin ýokary galyň hemem beýlekilere galmaga kömek ediň.

**Rusçadan terjime eden
Rüstem GURBANPEŞOW**