

Мирзакарим  
**НОРБЕКОВ**

**ЎЗ УСТИНГДА  
ИШЛА**

*Норбеков  
Машикулотлари*



УЎК: 334.722

КБК: 88.37

Н – 79

**Норбеков, Мирзакарим.** Ўз устингда ишла: қайта  
Н – 79 ишланган иккинчи нашр – Тошкент, Adabiyot  
uchqunlari: 2015. 200 б.

ISBN: 978-9943-987-94-4

УЎК: 334.722

КБК: 88.37

Ушбу китоб тиббиёт дарслиги эмас. Ундаги барча  
тавсиялардан даволоччи шифокор билан бамаслаҳат фойдаланиш  
керак.

Рус тилидан  
Меҳри БОНУ таржимаси

**Тақризчилар:**

**Анзиратов Ф.К.**, тиббиёт фанлари доктори

**Бобобеков Х.Н.**, Турон фанлар академияси ва Лейбниц номидаги  
Европа табиий фанлар академияси академиги,  
тарих фанлари доктори

ISBN: 978-9943-987-94-4

© НОРБЕКОВ М.С., 2015

© «Adabiyot uchqunlari», 2015

## *Муаллифнинг кириш сўзи*

Азиз китобхон!

Сизни огоҳлантиришга мажбурман!

Сўнгги йилларда менинг номимдан турли мавзудаги ўнлаб китоблар нашр этилмоқда. Норбеков услуги ундай, Норбеков услуги бундай, кенгайтирилган, тўлдирилган, мукаммаллаштирилган, жадаллаштирилган ва яна қанақалари бор, худо билади!

Бир неча йил олдин чеккароқ ҳудудлардан бирида қандли диабет касаллигини даволаш ҳақидаги, муқовасида менинг номим кўрсатилган, лекин МЕН ЁЗМАГАН китоб нашр этилган. Мен нима ҳақда гапираётганимни тушунгандирсиз? Уйимда бундай китоблардан бутун бир кутубхона пайдо бўлган.

Яқинда эса «Норбеков услуги тўлиқ курси» номли яна бир китоб пайдо бўлди. У чиройли муқоваси билан кишини ўзига жалб этади. Сизларга тушунарли бўлиши учун сўзларимни изоҳламоқчиман.

Мен сизларга тавсия этмоқчи бўлганим асли меники эмас. У умуман ҳеч кимга тегишли эмас, битта одамга тегишли бўлиши мумкин ҳам эмас. Бу билимлар менга устозларимдан, устозларимга эса уларнинг устозларидан ўтган. Минглаб йиллар давомида шу тарзда ўтиб келган. Бу услубнинг негизида узоқ ўтмишдан келаётган кўҳна билимлар мужассам. Шу даражада юксак шаклланган дунёқарашни англашга ҳар ким ҳам қодир эмас!

Ҳозир икир-чикирларигача изоҳлаб ўтирмайман-у, лекин битта гапни айтишим мумкин. Мураббий даражасига етиш учун шогирд қирқ йил таҳсил олади! Тасаввур қиляпсизми?! Уни бу машаққатли йўлга йўллашдан олдин эса уч йил шогирдликка тайёрлашади. Сўнгра яна ўн икки йил тайёрлаб, ана ундан кейингина ҳақиқий таъ-

лим бошланади. Устоз қалбидаги ҳикматларни мисқолаб шогирдининг қалбига узатади.

2002 йил ёзда мен шогирд тушганимга ўттиз йил тўлди. Бу билан нима демоқчиман? Бир томондан, мен ўзим ҳали таълим олишни тугатганим йўқ. Бошқа томондан эса, эгаллаган билимларимнинг ўн фоизини ҳам шогирдларимга бера олганим йўқ. Қоғозга тушириш ҳақида эса умуман гапирмасам ҳам бўлади! Хўш, марҳамат қилиб айтинг-чи, у ҳолда ТЎЛИҚ КУРС қаердан пайдо бўлиши мумкин?! Тўлиқ курс ҳақида мен гап бошлаганим ҳам йўқ. Мен бунга тайёргарлик кўраяпман, тайёрланапман ва яна тайёрланапман. Чунки бу иш бутун ҳаётимнинг маъноси.

Услуб ҳақида менинг номимдан ва шу орқали мен ҳақимда китоб ёзаётган инсонлардан миннатдорсан, лекин айтмоқчиманки, ўзим бу китобларни БУТУНЛАЙ БОШҚАЧА ёзган бўлардим!

Улар бутунлай бошқа нарсаларни ёзишган! Ўзгалар хизматини ўзлаштироқчи эмасман. Мен ҳақимдаги мулоҳазалар ўзимнинг асарларим асосида тузилса яхши бўларди. Менинг ҳақиқий китобларимни илк саҳифалариданоқ таниб оласиз.

Эркак бўлсангиз, дастлаб дўстона қўл сиқиб қўйганимни, аёл бўлсангиз, у ҳолда қўлингиздан олган бўсамнинг тафтини ҳис қиласиз... шундан кейингина бошингизга мушт ва кетингизга шапатини олаверасиз. Сизда юзага келадиган бундай ғалати ҳолат китобни айнан мен ёзганимни билдиради.

«Саломатлик ва навқиронликка қайтиш. Эркаklar ва аёллар учун амалий қўлланма» китоби менинг рус тилида ёзган биринчи ночор тажрибам.

Унинг кетидан қайта ишланган ва тўлдирилган «Навқиронлик ва саломатлик йўли. Эркаklar ва аёллар учун амалий қўлланма» китоби нашр қилинди. Қайта ишлаш менинг розилигимсиз амалга оширилгани сабабли китоб жонсиз чиққан.

Лекин «Саломатлик калити ёхуд кўзойнаксиз ҳаёт сари» китоби биринчи севимли фарзандим, биринчи ёқимли, ёрқин ва соф муҳаббатим.



Ўзимнинг ҳамлаларим билан дилингизни ранжи-тиб қўйишдан хавотир олиб кўркувдан қалтирасам-да, қалбим амрига қулоқ тутган ҳолда, китобни қандай ёзган бўлсам шундайлигича нашр қилдирдим. Бу китоб-да менинг асл қиёфам ўз аксини топган. Мана шу китоб менинг ташриф қоғозим ва сиз учун келажакда аниқ йўналишни кўрсатувчи асосий белги! Яқин келажакда эса қатор китоблар рукнини режалаштирганман, уларнинг ҳар бирида сизга айтмоқчи бўлган гапларим бисёр.

Қўлингиздаги ушбу китоб биринчи китобларим «оҳанги»да ёзилган. Бу дарслик, янада аниқроқ айтадиган бўлсак, қўлланма хасталиклари билан видолашишга тайёр бўлганларга, ўз устида астойдил ишлашга қарор қилганларга, руҳият кучи, ирода кучи нималарга қодир эканлигини билмоқчи бўлганларга мўлжалланган.

Сизнинг фикр-мулоҳазаларингизни инобатга олиб, тўп-тўп иш тажрибамдан келиб чиққан ҳолда ушбу нашрга баъзи бир тўлдириш ва ўзгаришларни киритишни жоиз деб билдим. Умид қиламанки, бу китоб сизга фойда келтиради. Шундай гап бор: «Қўлидан иш келмаган одам ақл ўргатади, уни ҳам, буни ҳам эплотмайдиган одам эса китоб ёзади». Нима ҳам қилардим, афсуски, мен ишлашни биламан?!<sup>1</sup>

*Сизни чин юракдан севувчи,  
Мирзакарим Норбеков*

---

<sup>1</sup>Бугунги кунда Мирзакарим Норбеков қаламига мансуб ҳақиқий китоблар:

«Саломатлик калити ёхуд кўзойнаксиз ҳаёт сари», «Миллион текин маслаҳат топиш йўли ёхуд жўжалар қаерда қишлайди», «Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин», «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин», «Норбеков машғулотлари», «Тренировка тела и духа», «Успех на вашу голову, или как его избежать», «Энергетическая клизма, или Триумф теты Нюры из Простодырова», «Рыжий ослик, или Превращения».

## Кириш

Минг бир табиб минг бир йўлни тавсия этади, лекин уларнинг ҳаммаси ёшлик ва саломатлик маскани томон етаклайди. Бу гапни қадимги донишмандлар айтишган. Улар бизнинг тушунчамиздаги илмий иш билан шуғулланишмагандир, аммо ўзликни англаш йўлида жуда кўплаб кашфиётлар қилишган. Ана шундай қилиб, улар деярли ташқи таъсирларсиз хасталикни бартараф эта олишган.

Эндиликда бу йўлда олдимизга жуда кўплаб тўсиқлар қўйилган. Юксак маданиятга эришган замонавий одам, ҳаётнинг юзаки табиати ҳақидаги билимлар юки остида қолиб кетган, лекин ўзининг ички моҳияти борасида мутлақо билимга эга эмас. Унинг хатти-ҳаракатлари бунёдкорликдан йироқ. Иш фаолиятида — кимдир ҳаракатга келтираётган механизмдаги винтча бўлса, уйда эса — таом, қувват, дорининг истеъмолчисидир. Замонавий одам баджаҳл, қўрқоқ, ташаббуссиз, касалманд бўлиб қолган. Ўзгалар ёрдамисиз қийинчиликлардан чиқиб кетолмайди. Ҳа, бу шундай. Ўзини ўзи даволаш, соғлиғини тиклаш илмидан беҳабар.

Бу китобнинг мақсади сизни — ўзингизга қайтариш. Кимдир шифокорга айтган экан: «Ўзингни давола!» деб. Мен бу иборани ҳар бирингиз учун мўлжалланган мурожаат бўлишини истардим, чунки ҳар бир инсон ўз соғлиғининг ҳайкалтароши ва ҳукмдори бўла олиш имконига эга.

Устозларим билими асосидаги ушбу услуб йўналишида ишлаш бахти насиб этганига ҳам мана ўн йилдан

ошиб кетди. Бугунги кунда бу услуб инсон табиати борасидаги кўхна тадқиқотлар билан бирга инсон вужудининг имкониятлари ҳақидаги замонавий тасаввурларни ўзида бирлаштиради.

Бу тизим 18 та муаллифлик услубини ўз ичига олган бўлиб, тўлалигича патентланган. Бунда ҳеч қандай экстрасенсорик ва гипноз таъсирлари, супер дори-дармон ва даволаш воситалари таклиф этилмайди. Бу услуб шунчаки беморга хасталикни енгиб ўтиш учун қайси йўлдан юриш кераклиги борасида йўл-йўриқ кўрсатади холос.

Клиник тадқиқотлар ва кўп йиллик иш тажрибалари шуни тасдиқладики, услуб меъда-ичак, юрак-қон томирлари касалликларини бартараф этишда, асаб, эндокрин, сийдик ва нафас аъзолари, лимфа системаси, иммунитетни созлашда ажойиб натижаларга эришди.

Ярадан кейинги чандиқлар, битишмалар, чурралар (грижалар), теридаги атрофик чизиқлар ва теридаги бошқа нуқсонларни бартараф этиш устида ишланади, шу билан бирга кўплаб янги пайдо бўлган хавфсиз ўсмалар ҳам сўрилиб кетади.

Моддалар алмашинуви, кўриш ҳамда эшитиш қобилиятини ва бошқа сезги аъзоларини созлаш механизмлари ишга туширилади, ҳаракат таянч аппарати тикланади ва меъёрга келтирилади.

Айнан шу жараёнлар расмий амалиётда бедаво деб ҳисобланган эшитиш, кўриш нерви неврити, хавфсиз ўсмалар (айниқса, гинекологик муаммолардан бўлган киста, миома) ва бошқа хасталикларни енгиб ўтишда ёрдам беради.

Ҳозирги кунда бу услуб асосида кўплаб россиялик, исроиллик, германиялик, америкалик мутахассислар иш олиб боришмоқда ва ажойиб, ҳаттоки камдан-кам учрайдиган ҳодиса деб тан олинган натижаларни қўлга киритишмоқда.

Мен буларни сизга ушбу нашрга бўлган қизиқишингизни кучайтириш ниятида айтаётганим йўқ, шунчаки, менинг фикримча, ўзини-ўзи даволаш машқлари-



ни ўзида муваффақиятли равишда тадбиқ этиш ҳақидаги маълумотларнинг китобдаги баёни сизда ўзингизга бўлган ишончнинг ортишига ёрдам беради. Ғалабага бўлган ишонч ва интилиш — ҳаётнинг асосини ташкил этувчи иккита муҳим омил. Ишончсизлик иродани йўқ қилади, ҳамма нарсага нисбатан бўлган ишончсизлик ортида йўқлик туради.

Ўзининг касаллигини бедаво эканини одам қаердан билади? Шунчаки унинг ҳаётида кўплаб умидларни пучга чиқарган ҳолатлар ва мағлубиятлар бўлгандир ва ана шу орттирган тажрибалари унга бу хасталиқдан қутулиш йўли йўқ, деб пичирлаётгандир. Лекин айни дамда халос бўлишнинг йўли бор ва бу миллиондан ортиқ инсонлар босиб ўтиб, муваффақият билан ўз соғлиғини ва бардамлигини тиклай олган йўлни кўрсатмоқда. Бу натижаларга эришишда озми-кўпми ёрдамим текканидан бахтиёрман.

Бошлаётган ишингизда омад ва қувонч ёр бўлсин!



# БИРИНЧИ ДАРС

*1. Ҳазуб моҳияти*

*2. Шақиқлар, насихатлар ва қондалар*

## *1. Ҳазуб моҳияти*

Ҳурматли китобхон! Сиз ўзингизга савол бериб кўрганмисиз, нима учун замонавий одамлар цивилизация шу даражада тараққий этган бир пайтда ҳам касал бўлмасликка эриша олмаяпти?

Бунга сабаб нима? Нима учун кўплаб касалликлардан бутунлай халос бўлиб кетолмаяптилар?

Ҳайвонлар ҳар доим ўз инстинктларига қулоқ тутган ҳолда иш тутади, улар ўзларига зарар келтириши мумкин бўлган йўналишда ҳаракатланмайди. Барча ҳаракатларидаги йўналиш соғлом ва бақувват бўлиш учун кераклиги уларга табиатан берилган ва бу йўлда улар беҳато ҳаракат қилади.

Ҳар бир вужуд, ҳар бир тирик мавжудот ўзини ҳимоя қилиш тизимига эга. Масалан, кўз ёшлари кўзга тушган хас-чангларни ҳеч қандай ташқи таъсирларсиз ювиб ташлайди. Теридаги яра ва тирналган жойлар битиб, синган жойлар тузалиб, гематомалар эса сўрилиб кетади. Вужудингизнинг ўзи бу муаммоларни қандай бартараф этишни билади. Бу эса ўз навбатида вужуддаги анча жиддийроқ хасталикларни ҳам бартараф этиш имкони мавжуд дегани эмасмикан?

Шарқ табobati бунга албатта мумкин деб жавоб беради. Қадимда даволовчи табиблар касалликка — вужуддаги қувватлараро мувозанатнинг бузилиши сифа-



**- Lituz.com**

**Elektron kitoblar**

**To'liq qismini Shu tugmani  
bosish orqali sotib oling!**