

# Agzyň beklemek – günortanlyk bilen şamlyk naharyň wagtyny üýtgetmek däl!

Category: Kitapcy

написано kitapcy | 24 января, 2025

Agzyň beklemek – günortanlyk bilen şamlyk naharyň wagtyny üýtgetmek däl! AGZYŇ BEKLEMEK – GÜNORTANLYK BILEN ŞAMLYK NAHARYŇ WAGTНЫ ÜÝTGETMEK DÄL!

## • Oraza

Agzyň beklemek – günortanlyk we şamlyk naharlarynyň wagtyny çalyşmakdan ybaratdy! Gowy zat, menem muny üýtgetjek bolup durmadym, haçanda lukman holesterinimiň we gan basyşymyň ýokarlanandygyny aýtsa, menem režime girmekçi.

Şeýdip, anyk we ylmy netije alaryn, sen bolsa şo duruşuña galarsyň. Käte şeýle bolýar, aşgazanyňda we içegäňde násazlygyň bardygy üçin dört sagatdan iýip-içмелидигиň garamazdan, sen gidip agzyň beklediň, tasdan heläk bolýardyň! Seniň orazaňdan alan ýeke netijämiz şu boldy, başga hiç zat ýok. Onsoňam Remezan aýyndan soň şondan öñki edýän işleriň etmäge dowam etdiň, pikirleriňem edil öñküsi ýaly dowam etdi. Remezan gutaransoň düşünjäňem, ahlagyňam, edep-terbiýäňem, şahsy hüý-häsiýetleriňem, ýoluňam hiç üýtgemedi. Gaýtam Remezan aýynda-da özüňi aç daňyp goýmakdan başga ne işiňde, ne özüňi alyp barşyňda hiç hili üýtgeşme bolmady. Ýagny, hemme zat öñküsi ýaly: şol öñki kersen, şol öñki hammam! Diňe tutuş bir aýlap ikimizem wagtymyzy isrip etdik. Meniň-ä durmuşymam, iýip-içýän wagtymam, gündelik režimimem doly üýtgedi we bulam-bujar boldy.

Ali SERIATI / «Dine garşy din».

Terjime eden: Has TÜRMEN.