# Edepnama: Arassaçylyk we saglygy goramak barada

Category: Kitapcy,Pedagogika we edep-terbiýe,Sözler
написано kitapcy | 23 января, 2025
Edepnama: Arassaçylyk we saglygy goramak barada ARASSAÇYLYK WE SAGLYGY GORAMAK BARADA

Il arasynda «Arassaçylyk saglygyň girewidir» diýen dana aýtgy bar. Adamyň ähli bedeniniň we geýýän eşikleriniň arassa bolmagy onuň saglygyna hem-de uzak ýaşamagyna hemeýat edýän esasy zatlaryň biridir, çünki arassa endam we tämiz eşik bedeni howadan dem almagyny, onuň peýdaly maddalaryndan ýa-da fiziki zähmetden soň, endamyňy aram tempraturadaky suw bilen gowy ýuwmak gerek (ýöne gyzyp gelip, sowuk suwa düşmek zyýanlydyr, şonuň üçin bedeniň sowaýança garaşmaly). Eliň, ýüzüň tozanda hapalanan bolsa, arak sabyn çalyp ýuwmaly, munda-da ýagly beden we ýagsyz beden üçin ulanylýan sabynlary bilip peýdalanmaly.
Nahardan öň we soň el-ýüzüňi ýuwmagy endik etmeli. Ýöne ýuwlan eli silkip guratmak dogry däl. Eliňi ýuwandan soň ony silkmeli däl-de, süpürmeli.
Bedeniň, ylaýta-da endamyň köp derleýän ýerleriniň arassaçylygyna mydama üns bermeli Dyrnagy, saç-sakgaly wagtly-wagtynda aýyrmaly.
Bedeniniň dürli ýerlerine surat çekdirip ýa-da hat ýazdyryp ýören kelpez ýigitlere-de durmuşda duş gelinýär. Iňňe bilen sanjylyp çekilen surat ýazylan hat bedenden aýrylmaýar, ony aýyrmak üçin ýa teniňi köz, gyzgyn demir bilen daglamaly, ýa-da deriniň suratly ýerini kesip aýyrmaly. Bu operasiýa hem bedende öçmez yz galdyrýar. Ýaşlykda eden ýalňyşlygyna ökünip, akyly ýetensoň bedendäki suraty (haty) daglap (kesip) aýyrdan tagmaly adamlara özüňiz hem, belki, duş gelseňiz. Şeýle etmezlik üçin, bedeniň tebigy bolşuny hat ýa-da surat bilen harlamaň. Muhammet pygamber barada aýdylýan hadyslarda-da «bedeniňe iňňe sanjyp surat çekdirýän we şol suratlary çekýän

adamlary Alla näletlär» diýlipdir (Hadys. Şerh, II bölüm, 46 sah).
Agyz boşlugynyň arassaçylygyna we gigiýenasyna aýratyn üns bermeli, çünki agyz adam saglygynyň açarydyr. Içki organlarynyň uzak wagtlap sagdyn işlemegini isleýän adam dişleriniň arassalygyna aýratyn üns bermelidir, çünki dişler nahary ownadyp, ony agyz şiresi bilen garyp garna geçirýär we aşgazanda onuň ýokumly maddalarynyň sorulyp alynmagyna hem-de özleşdirilmegine ýardam edýär. Şerigatda-da bu babatda şeýle diýilýär: «Dişiňizi tämizläp ýörüň, çünki ol päkizelikdir. Päkizelik imana ýol açar, iman bolsa jennetde eýesi bilen bile bolar» (Hadys, 17 sah).
Dişleri zaýalanan adamlarda garyn-içege, ýürek, bagyr, öýken keselleriniň köp bolýanlygy hemmä mälimdir.
Eýsem, dişiň gigiýenasy nähili bolmaly?
Şerigatda täretden öň we her nahardan soň dişleri mis-wak (ýylgyna meňzeş gyzyl agaçdan dişleriň düýbüni massaž etmek üçin ýörüte ýasalýan çotga ýaly, ýöne gylsyz esbap) bilen ýuwmak maslahat berilýär (Hadys, Şerh, I bölüm, 134-135 sah.)
Dogrudan-da, ertirine we agşamyna  dişleri poroşok ýa-da diş pastasy bilen arassalamak hökmandyr. Nahardan soň arassalamak dişleriň düýbünde galan zatlary aýyrýar. Häzirki wagtda käbir ýaşulularda bolaýmasa, Türkmenistanda miswak duş gelmeýär, ony dolulygyna diş çotgasy gysyp çykardy. Ýöne welin çotga miswagyň ýerini tutmaýar, çünki onuň ýumşak tüýleri dişleriň düýbündäki etleri (syzyny) gowy massaž edip bilmeýär. Şonuň üçin dişleriň sagdyn bolmagyny we hiç haçan agyrmazlygyny agza sokup, dişiň syzylaryny 2 minutlap keseligine we dikligine massaž etmeli. Ilkinji günlerde syzylardan gan akmagy mümkindir, ýöne ol 3-5 günden galar. Bu massaž dişiň düýbündäki köne ganlary kowup, ýerine täze gan getirýär, täze gan bolsa dişleri iýmitlendirýär (massaždan öň we soň aýnada dişleriň syzysyna syn etmek arkaly, ondaky ganyň çalşygyna özüňiz kem göz ýetirip bilersiňiz: massaždan soň syzylar dym-gyzyldyr).  şu proseduranу endige öwren adamyň dişi agyrmaz, dişleriniň düýbi bekär, hatda käbir yrgyldaýan dişleri hem öňki kaddyna geler. Dişiň düýplerini massaž etmäge 9-10

ýaşlardan başlamak gerek, şonuň üçin öýüňizdäki kiçi ýaşly çagalara hem muny öwrediň we olarda bu ýagdaý endige öwrülýänçä gözegçilik ediň.
Dişleri abat saklamagyň ýene bir ýoly süýji az iýmekdir we süýji iýlenden soň, dişleri çotga bilen arassalamakdyr.
Agyz boşlugyna girýän iýmitleriň temperaturasynyň dessine üýtgedilmegi (gyzgyn zat çeýnäp bolup, dessine sowuk zat iýmek we sowuk suw içmek, sowuk zadyň yzyndan şol bada gyzgyn zat iýmek-içmek) hem dişleriň zaýalanmagyna getirer.
Şänik, hoz ýaly zatlary diş bilen döwmegiň, çüýşäniň demir gapagyn diş bilen açmagyň zyýany barada aýtmagyň hajaty hem ýok.
Ýuwnan wagty diňe bir agzy däl, eýsem burnuň içine hem suw çekip, ony gowy arassalamak gerek. Hemde-de bir, meýdan işlerinde işleýänler we mehanizatorlar birnäçe gezek hammama baryp, tutuş bedeni gowy arassalamalydyrlar. Ýöne ýadaw halda hammama girmekden saklanmak gerek. Lukman Hekimiň (Awisennanyň) bellemegine görä, semremek isleýän adamlar hammama nahar iýip, horlanmak isleýänler hem açlygyna girmelidirler (Lukman Hekimiň melhemleri Aşgabat: Ruh, 1992, 8 sah).
Hammama giren dessiňize gyzgyn buga girmekden ýa-da saunada oturmakdan gaça duruň. Hammamyň içki temperaturasyna bedeni öwrenişdirip, soňra buga girmek gerek. Saçyň guraýança we bedeniň daşaryň howasyna uýgunlaşýança, hammamdan açyk howa çykmak hem zyýanlydyr, dümewlemegiňiz mümkin. Hammamda we ondan çykan dessiňe sowuk zat içmek hem bolmaýar.
Indi geýinmegiň gigiýenasy barada. Adamyň eşigi bedenini gysmaly däl, öz göwresine laýyk bolmaly. Gysýan eşik, ylaýta-da aýakgap eýesine ezet berýär, hatda käbir keselleriň döremegine hem sebäp bolýar. Uzak ýola gitjek bolanyňyzda, geýip görmedik täze eşigiňizi, onda-da köwşüňizi geýmäň.
Nah, ýüň, ýüpek, kenep ýaly natural önümlerden edilen eşikler saglyk üçin peýdalydyr. Sintetikadan, himiki önümlerden, rezinden edilen eşikler we aýakgaplardan gaça duruň.
Eşikleri we aýakgaby işden, okuwdan gelen dessiňe arassalap goýmagy endik ediniň, çünki kir we hapa eşik hem-de aýakgap

çalt tozýar, saglyga hem zyýan ýetirýär.
Şerigatda görkezilişine görä, geýim geýeniňde, öňürti sag goluňdan we sag aýagyňdan geýip başlamaly, çykaranyňda bolsa, tersine, ilki çep goluňy we çep aýagyňy çykarmaly (Şerigat, 17 sah).
Toý we iş eşikleriň aýratyn bolmalydygyny hem ýatlap geçýäris.
Gysgaça aýdylanda, boý syratyňa kybapdaş geýlen, beden gurluşyň bilen şaplaşyp duran eşik geýmegi oňarmaly, eşigiň reňki ýüzüň reňki bilen kybapdaş gelmeli, köwşüň hem kastýumyň bilen utgaşmaly. Muny başarmak-uly sungat, çünki adamyň geýýän eşigi onuň içki dünýäsini, estetiki derejesini we başarnygyny görkezýän aýnadyr.
Adamyň diňe bir bedeni we eşigi däl, eýsem onuň ýaşaýan, işleýän ýeri hem arassa bolmalydyr. Onuň içiniň, onuň gapylarynyň, hatda mal jaýlarynyň arassa we tämiz bolmagyny gazanmaly, çünki synçy adamlar öý eýesiniň medeni derejesiniň onuň ýaşaýan öýüniň arassaçylygy bilen hem ölçeýändirler. Şerigatda-da «Allatagala päkdir, päkleri söýýär. Gapylaryň öňlerini tämiz saklaň, ýahudylaryňky ýaly, öýüňiziň töwereklerini çöp-çalama basdyrmaň. Hatda öýüňiziň deňinden geçýän köçeler hem tämiz bolsun» diýilýär (Hadys. Şerh, I kitap, 83 sah).
Arassaçylyk we saglyk hakynda gürrüň gidýänligi üçin adamlaryň hajat gigiýenasy, medeniýeti we bu babatdaky edepler barada hem käbir zatlary bellemek gerek.
Adam üçin iýip-içmegiň zerur bolşu ýaly, onuň buşugmagy we täret etmegi hem zerurlykdyr, çünki adam organizimi üçin peýdaly maddalary sorulyp alnandan soň, iýmitiň we suwuk zatlaryň galyndylary gerekmejek närseler hökmünde daşary çykarylyp taşlanmalydyr.
Peşewi (siýdigi) we uly täreti köp saklamak, kän wagtlap çydap gezmek organizim üçin zyýanlydyr.
Adam güniň dowamynda näçe gezek iýip-içýän bolsa, şonçarak mukdarda hajathana gatnaýar şol sebäpli, edil aşhanada arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilişi ýaly hajathanada hem olar amal edilmelidir. Öňi bilen, hajathana arassa bolmalydyr, siňek we dürli mör-möjekleriň bolmazlygy üçin alada

edilmelidir, onuň içine arassa howa girip, howasy çalşyp durmalydyr. Hajathanada uly hajatdan soň, art bujagy gowy arassalamak möhümdir. Munyň üçin musulman ýurtlarynyň köpüsinde hajathanalarda suwly kündik goýulýar. Köpi gören we köne ylymdan başy çykýan ýaşulular art bujagy kagyz ýa-da pamyk bilen süpürmegi  günä hasap edýärler. Munyň üçin meýdan ýerlerinde kesek ulanmaklyk ündelýär. Owganystanyň, Päkistanyň we käbir beýleki yslam ýurtlarynyň şäherlerindäki hajathanalarda muňa niýetlenip, kagyz däl-de, kesekden doldurulan uly gaplaryň goýulandygyny hut özüm gördüm. Şol ýerde suwly gaplar hem bar.

Şäher ýerlerinde köp gatly jaýlarda hajathanalar jaýlaryň içinde ýerleşýär. Ondan dogry we medeniýetli peýdalanmagy başarmak gerek.

Meýdan ýerlerindäki hajat işlerinde-de edeplilik we medeniýetlilik zerurudyr. Bu babatda sözi uzaltman, ol hakda «Şerigatda» rugsat berilmeýän we günä (mekruw) hasaplanýan zatlary sanap geçeliň:

1. Hajathanada namazyň täretini kylmak we egniňe suw almak.
2. Sag goluň bilen art bujagyňy süpürmek.
3. Hajathanada hapaňa seretmek.
4. Hajathana ýaly ýakymsyz ýerlerde sebäpsiz köp oturmak.
5. Suwa meýdan etmek.
6. Miweli we saýaly baglaryň astyna meýdan etmek.
7. Adamlara görnüp durup meýdan etmek. 8. Öý içeriňde hajat etmek.
9. Hajathana başaçyk girmek.
10. Dik durup buşugmak.
11. Metjide we gonamçylyga kyrk ädim ýakynlykda meýdan etmek.
12. Hajathanada kybla garap ýa-da arkaňy öwrüp ýazylmak.
13. Açyk meýdanda Aýa ýa Güne alnyňy ýa-da arkaňy öwrüp meýdan oturmak.
14. Hajathanada gürleşmek, meýdan edip oturana söz gatmak.
15. Sag goluň bilen kesek  (kagyz) almak.
16. Azan aýdylýan pursatynda hajat etmek.

Bu aýdylan zatlar adamyň saglygy üçin zerurdyr, ýöne berjaý edilmeli zatlaryň hemmei däldir. Ýaşlygyňdan öz saglygy barada

alada edýän, bu babatda köpi gören ýaşulularyň we ene-atasynyň öwüt-nesihatyny ýerine ýetirýän oglan-gyzlaryň tä garraýançalar, hatda garransoňlaram sagat ýaşajagy gumansyzdyr. Şonuň üçinem, Magtymgulynyň sözleri bilen aýtsak:

*Saglygyň gadyryny bil,*
*Hassa bolmazdan burun.*

Ýa-da:

*Jan saglygyň bolmaz hiç deňi-taýy,*
*Agşam ýatyp, ertir şüküriň kyl ýagşy.*

Soltanşa ATANYÝAZOW. Pedagogika we edep-terbiýe