Edepnama: Uklamak, dynç almak we oýalyk hakynda

Category: Kitapcy,Pedagogika we edep-terbiýe
написано kitapcy | 23 января, 2025
Edepnama: Uklamak, dynç almak we oýalyk hakynda UKLAMAK, DYNÇ ALMAK WE OÝALYK HAKYNDA

Oýalygy we ukyny gezekleşdirmek arkaly adam ýadawlygyny aýyrýar, beýnisiniň we bedeniniň güýjüni dikeldýär. Uklap gowy dynç alan adamyň işe ukyplylygy artýar, şadyýan, şähdaçyk bolýar. Şonuň üçinem uklamak, dynç almak we oýalyk babatdaky kadalary, ol baradaky tertip-düzgünler bilmek hemde berjaý etmek zerurudyr.
Bu hakda «Kowusnamada» şeýle nesihat berilýär: «Köp ýatmagyň zyýanly bolşy ýaly, az ýatmagyň hem zeleli bardyr. Eger bir adam keýpine ýetmiş sagatlap ýatmasa ýa-da zor bilen uklatman saklasalar, onda şol adamyň ölüm pillesine düşmegi mümkindir. Ýöne her zadyň öz çeni çaky bardyr. Danalar aýtmyşlaýyn, gije-gündiz ýigrimi dört sagatdyr, munyň üçden ikisini oýa bolup, üçden birini ýatmak gerekdir, bulardan sekiz sagadyny hudaýa ybadata we hojalyk işlerine, sekiz sagdyny keýpi-sapalyga, oýnaşma-gülüşmä we ruhy lezzete, sekiz sagadyny bolsa dynç almaga sarp etmek zerurdyr, şeýtseň, on alty sagatlap surnugan bedeniň mazaly dynjyny alýar» (83 sah).
Diýmek jany sag adama sekiz sagatlap uklamak ýeterlikdir. Köp wagtlap öwredilen beden gije-gündiziň alty sagadyna hem dynjyny alyp bilýär. Mysal üçin, belli fiziolog alym, Nobel baýragynyň eýesi, akademik I.P.Pawlow (1849-1936) uzak ömrüniň soňky kyrk ýylynda gije-gündizde diňe bäş-alty sagat uklabam dynjyny alyp bilýän eken. Şonuň üçin gije-gündiziň dowamynda sekiz sagatdan köp uklamazlyga endik etmek gerek. Mümkin bolsa belli bir wagtda ýatyp, belli bir wagtda-da turmaly, ýöne ertiriňe ir bilen örlemeli. Ata-babalarymyz gün dogandan soň turan adamlary halamandyrlar. «Şerigatda-da»: «Daňdanky uky ryskyňy kesýär» diýilýär (Hadys, 20 sah).

«Ir turan işinden dynar» diýen nakylda dogry bellenişi ýaly, gijesi bilen güýç toplan beden işi çalt we göwnejaý ýerine ýetirmäge ertirine has ukyplydyr.
Oýalykda geçirýän on alty sagadyň näçesini fiziki zähmete, näçesini akyl zähmetine, okamaga, näçesini hem dynç almaga, oýnamaga, tomaşa görmäge harçlamalydygyny öňünden ölçäp-ölçäp görmek gerek.
Ýyl boýy işläniňden ýa-da okanyňdan soň, 15-20 günlik režimi üýtgedip, dynç alyş öýlerinde, syýahatda, kurortda bolmak saglyk üçin has peýdalydyr.

■ Eýsem, uky nähili bolmaly?

Bu barada Lukman Hekim şeýle ýazýar: «Iň oňat uky çuň ukudyr we iýmitiň aşgazanyň ýokarky böleginden aşaky bölegine geçen pursatyndan soňky ukydyr.
Şoňa görä, eger-de iýmitiň aşak gaçmagy gijikse, biraz gezim etmeli we şondan soň uklamaly. Garnyň aç ýatmak gowy däl, ol güýjiňi peseldýär… Gündizki uky zyýanlydyr, sebäbi ol çagalyk zerarly ýüze çykýan keselleri döredýär, deriniň reňkini zaýalaýar, dalak kesellerini döredýär, nerwleri gowşadýar, adamy ýalta edýär, işdäňi gaçyrýar, dömme çişleri döredýär we ysytma tutdyrýar. Gündiz uklamaga endik edinen adamlar ondan birbada dälde, kem-kemden el çekmelidirler. Uky mahalynda iň oňat ýagday ilki sag gapdalyňa, soň çepiňe agdarylyp ýatanyňdaky ukydyr. Eger uklamak ýüzin ýatan ýagdaýyňdan başlansa, bu aşgazanyň iýmit bişirişine ýardam edýär. Arkan ýatyp uklamak erbetdir, ol gijeki garabasma we ysmazlyk ýaly erbet kesellere sezewar edýär» (Lukman Hekimiň melhemleri, 11 sah).

■ Çuň we süýji uklamak üçin näme etmeli?

Öňi bilen ýokarda belleýşimiz ýaly, belli belli bir wagtda ýatmaga endik etmeli. Galyberse-de, ukynyň öň ýanynda köp pikirlendirýän küşt, şaşka ýaly ýaly oýunlar oýnamaly däl, nerwleri gyjyndyrýan kinofilimlere, telewizorda berilýän sport oýunlaryna we beýleki zatlara seretmeli däl, galagoply

wakalary beýan edýän kitaplary okamaly däl. Eger ýüregiňde bir ynjy bar bolsa, ukydan öň ony ýatdan çykarmaga çalyşmaly. Goňşulary bimaza etmezlik üçin, gije sagat 10-dan soň galmagal etmeli däl, radio we telewizoryň sesini peseltmeli. «Ýatana ýylan-içýan degmändir» diýýändirler.

Ukyda ýatan adamlary oýarmak hem bolmaýar. Diýmek, akylly-paýhasly suratda gezekleşdirilýän zähmet we dynç alyş (uky) adamyň saglygynyň zerur şertleriniň biridir.

Soltanşa ATANYÝAZOW. Pedagogika we edep-terbiýe