Gözelligiň çyragy

Category: Ertekiler,Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 24 января, 2025
Gözelligiň çyragy GÖZELLIGIÑ ÇYRAGY

Jeren bakyşly, sülgün ýörişli, tawus lybasly, serwi boýly gelin-gyzlarymyzyň görk-görmegini, boý-syratyny nusgawy şahyrlarmyz şygyrlarynda, bagşylarmyz aýdymlarynda, kyssaçylarmyz dessanlarynda dillerinden düşürmän asyrlarboýy wasp edip gelýärler.
Gündogar gözeli dünýä sungatynyň diňe ertekilerinde taryplanman, häzirki zaman edebi eserlerde-de öwgiden düşenok. Türkmen gelin-gyzlarmyz al-ýaşyl geýinip, bezenip-beslenip toýa gidenlerinde dünýede biziň gözellerimiz ýaly şeýle owadan, mähirli, asylly maşgalalar başga ülkelerde-de barmyka diýdirýär.
Ýaradan, gyz-gelinlere görk-görmek paýlanda olaryň hiç birini nadyl goýman, deň-derman eçilipdir: birine görnükli boý-syrat, birine mylaýym ses beren bolsa, beýlekisiniň göz-gaşyny owadanlap, ýene biriniň ädimini seýkin basdyrypdyr.
Ülkämizde ýylyň dowamynda aglaba mylaýym howanyň höküm sürmegi bilen, ýylyň köp aýlaryny gelin-gyzlar gyş möwsüminde geýilýän egin-eşikleri az wagtlyk ulanýarlar, aglaba milli köýnekli gezýärler we döwre görämi-dälmi, haýsy lybas bilen çykanlarynda-da, ilki bilen olaryň boý-kamaty ünsüňi çekýär. Bu lybasda gelin-gyzlarmyzyň bahasyz baýlygy bolan gözel syraty, kamaty mese-mälim göze ilýär. Keýik ýaly çalasyn, çeýe beden owsun atanda, aşyk ýigitleriň ýüreginde harasat gopýar. Türkmen gelin-gyzlarynyň esasy geýimi bolan milli köýnek käbir halatda kem-kesräk ýerleri ýaşyryp, tagaşyksyz göwräni hem görnükli edýär. Elbetde, beý diýdigimiz beden gözelligini inkär etdigimiz däldir.
Käbir etli-ganly gyz-gelinlermiz döwürden galmajak bolup, syrlaşyp duran dar köýnek geýýärler, bu bolsa olaryň synalarynyň ýumry ýerlerini has hem nygtap görkezýär. Eger saplaşyp duran köýnek geýesiň gelýän bolsa, bedeniň artykmaç

agramyny kemeltmeli, ýagny horlanmaly. Kada boýunça her adamyň boýuna kybapdaş agramy bolmaly. Ony bilmek üçin boýuň santimetr ölçegli uzynlygyndan 100 aýyraňda çykan netije kilogram ölçegde şahsy agramyň sany bolýar. Mysal üçin, eger-de adamyň boýy 165 sm bolsa, onda onuň agramy 65 kg bolmaly.
“Wah, näler horlanjak welin, tikinçim günäkär. Buýran köýnegimi “ýok” diýmän tikip otyr”, ýa-da: “Her gün gowurdajyk bilen tortjagaz iýmesem, ýürejigim syrylyp barýar-da” diýip, gelin-gyzlaryň käbiri degişmä sowaýýarlar.
Semizligiň sebäbiniň köp dürliligi üçin, onuň sebäbini anyklamak üçin ilki bilen lukmana ýüz tutmaly we onuň maslahatyna eýermeli. Aglaba, semizligiň sebäbi iýýän iýmitimiz bolup çykýar. Haçan, semizlik iýmit sebäpli dörän bolsa, onda onuň “işi haýyr”. Üç sany ak reňkli iýmitiň: unuň, şekeriň we mal ýagynyň (şol sanda balygyň hem towugyň) adam bedeninde ýaga öwrülýändigini belläp goýmak gerek we şol iýmitlere derek ösümlik bilen iýmitlenmeli—gök-bag-bakja önümlerini ýygyrak iýmeli.
Käbir maşgalalar ýagly-ýüzli, zor naharlary we süýji tagamlary köp iýegen bolýar, bu endik olaryň çagalaryna-da geçýär. Çaga semizligini bejermek kyn bolýar, çagalykdan semrän adamlar ýygy keselleýärler we tiz garraýarlar. Perzent söýgüsi hernäçe süýji bolsa-da, çagaňyzyň gelejegi hem göz öňünde tutulsa ýagşy.
Gyz-gelinleriň ýaşy gitdigiçe “ýygyrt keseli” bilen bir hatarda semizlik meselesi gaýgylandyrýar. Ýygyrt atmak—bu tebigy hadysa. Gelin-gyzlar bu ýakymsyz “duşman” bilen ömürleriniň ahyryna çenli göreşýärler we yhlaslary puç bolman, köplenç üstün çykýarlar. Ýöne welin, semizligiň günäkeri aaglaba özümiz bolýas. Halk arasynda semizligiň üç görnüşini şeýleräk häsýetlendirýärler: birinji derejeli semizlige hor adamlaryň gözi gidýär, ikinji derejeli halkyň henegine, ýomagyna çydap gezmeli bolýar, üçünji derejelä bolsa uly il nebsagyryjylyk bilen garaýarlar.
Artykmaç agramyňy kemeltmek üçin ilki bilen özüňe erk edip, semredýän iýmitler üçin “bokurdagyňy gysmaly”—berhiz saklamaly: gök-bag-bakja önümlerini iýmeklik bilen, köp

hereket etmeklik (bedenterbiýe maşklary, sport, welosiped sürmek, ýöremek, mellekde işlemek) maslahat berilýär.
Agajetlik we işjeň hereket etmek köp keselleriň (ýürek-gan-damar keselleri, süýji keseli, ýokary gan basyş, ateroskleroz) öňüni alýar we wagtyndan öň garramaklykdan sakalýar.

Panbarhat, şifon köýnekleri, burny çüňkli dar we beýik köwüşleri dabaraly agşamlarawe toýlara goýup, işe, okuwa gatnalanda gündeki egin-eşikler, aýakgaplar göze ilginç (ekstrawagant) bolandan, gelşikli (elegant) bolanda adam özüni erkin we arkaýyn duýýar.
Gyzjagazlara çagalykdan ýerden galkanda emaý bilen turmagy, dik duranda aýajyklaryny jüp basyp durmagy, ýörände köwşüniň burnyna seretmän, başyny dik tutup, “ýeriň gaýmagyny bozman” ýöremegi endik etdirmeli. Uzyn boýly gyzjagazlaryň käbiri boýundan utanyp, joralary bilen sözleşende boýnuny egip gürleşýärler, bu zyýanly endik uzagyndan bükürlige eltmegi mümkin. Gyzlaryň kamatyny berkitmekde ýörite bedenterbiýe maşklarynyň, suwda ýüzmekligiň, horeografiýa tanslaryň ähmiýeti uludyr. Gyzjagazlar ýetginjek ýaşyna ýakynlaşdygyça ýüz keşplerini alada edinip başlaýarlar. Olaryň käbiri sagatlap aýnaň öňünden aýrylman, ýüzünden “kemçilik” tapjak bolup azara galýarlar. Ýetginjek gyzlaryň käbiri syratly görünmek maksady bilen üýtgeşik berhiz tutyp, çendenaşa horlanýarlar, aşa horluk saglyga zeper ýetirip bilýär. Olara bu döwürde her kişiniň özboluşly gözelliginiň bardygyny, adam ulaldygyça kämilleşip, has hem owadanlaşýanlygyny, jahyllyk düwürtikleriniň wagtlaýynçadygyny we her gyzyň maňlaýyna ýazylan göwün söýen şazadasynyň bardygyny düşündirmeli.
Ýaşlaryň käbiri ökjeli ýa sport aýakgabyny geýmegi endik edinýärler. Ökjeli köwüş boýyňy birneme beýigräk görkezse-de, ony dabaraly çärelere az wagtlyk geýäýmeseň, uzaga çekse, dabanyň bogunlary syrkyrap başlaýar. Sport aýakgaplarynyň käbiri dabanyň oýtumyny ýapýan güberçek peteksiz bolýar, bular ýaly aýakgap uzak möhletleýin geýilse, ýasydabanlyga eltmegi mümkin. Şonuň üçin fiziologik taýdan oňaýly ýasalan oltaňly we güberçek petekli köwüş geýmeklik maslahat berilýär. Owadan

görünmek maksady bilen geýilýän inçe burunly, göwrümi dar köwüşler aýakdan çykarylman göterrilen ýagdaýda, barmaklar iki gapdaldan gysyp, daraklyk we barmak süňklerini deformirläp (durkuny üýtgedip) agsamaklyga eltýär, şol sebäpli dürli keselleriň döremegine sebäp bolýar.

Eziz uýalam, jigilem! Mähriban gelinlem, gyzlam! Siziň her biriňizde hiç kime meňzemrýän, gaýtalanmajak gözellik bar. Bu owadanlygy kämilleşdirmek we gorap siziň özüňize bagly. Gözellige her bir kişi maýyl, gözelligi hiç bir kişi inkär etmäge milt edip bilmez. Siziň gözelligiňiz adam durmuşyň nurydyr. Akyldar aýtmyşlaýyn diňe “gözellik dünýäni halas eder”. Goý, siziň gözelligiňiz, atalaryň, ogullaryň, aşyk ýigitleriň kalplaryny joşduryp, dillerinden sena bolup saýrasyn!

Goý, her bir ata asylly gyzyna buýsansyn!

Goý, her bir ene gyzynyň bagtly durmuşyna guwanyp ýaşasyn!

Goý, uýasy üçin merdana ýigidiň gyzyl ýüzi solmasyn!

Goý, ene-babalarmyzyň wesýetine görä biziň ulygyzlarmyzyň şadyýan gülkileri ýedi ädimden geçmesin!

Goý, her bir maşgalada ene-atalarynyň gülkisi bilen çagalarynyň şadyýan gülkileri sazlaşykly utgaşsyn!

Goý, gadymdan gelýän pederlermiziň milli däp-dessurlaryna ýugrylan päk ahlakly, iň ýagşy gylyk-häsiýetleri özünde jemlän serwi kamatly, jeren çeşmli, bahar gülleri kimin mylaýym, mahmal elli, kalby mähir-muhabbetden doly käbelerimiziň, uýalarymyzyň, gelin-gyzlarymyzyň at-abraýy, şan-şöhraty dünýä gezsin!

Kakajan BALKANOW,
Mary welaýat Gaýragoýulmasyz Tiz kömek merkeziniň lukmany.
Medisina