Jüp basan aýajyklaryñdan…

Category: Edebi makalalar,Kitapcy,Sözler
написано kitapcy | 21 января, 2025
Jüp basan aýajyklaryñdan… «JÜP BASAN AÝAJYKLARYÑDAN…»

Bu dünýäde näçe menzil geçen bolsak, biz aýaklarymyza minnetdar bolmaly. Ol biziñ hyzmatymyzda agyzsyz-dilsiz gezip ýör. Biz onuñ islegine-de seretmän barmaly ýere-de, barmasyz ýere-de barýarys. Adam ýüz-gözüne, saçyna timar berse-de aýagyna onçakly üns berenok. Ýogsam gadymy grek wraçy Galen «Uzak ýaş, saglyk aýakdan başlanýar» diýipdir. Onuñ beýle diýmegi ýöne ýere däl. Sebäbi içki organyñ ähli nerw nokatlary dabanyñ aşagynda ýerleşýär. Şonuñ üçin Gündogarda köp keselleri aýagyñ üsti bilen bejerýärler.
60-njy ýyllarda Ýaponiýanyñ hökümet işgärleri bir uzak ýaşly maşgalany myhmançylyga çagyrypdyr. Olar üçin kiçijik baýramçylyk gurupdyrlar. Maşgalabaşy 214 ýaşynda, körpe ogullary 119 ýaşynda, onuñ gelni 105 ýaşynda eken. Olardan uzak ýaşamagyñ syryny soraýarlar. Şonda maşgalabaşy barmasyz ýere barmaýandyklaryny, diýmesiz sözleri diýmeýändiklerini, iýmesiz zatlary iýmeýändiklerini aýdýar. Hem-de her hepdäniñ penşenbe güni diñe massaž (owkalamak) bilen meşgullanýandyklaryny, şonda esasan hem dabany owkalaýandyklaryny nygtaýar.
Aýak hem adamyñ özi ýaly duýgur. Il arasynda «Baş akyla eýär, aýak paýhasa» diýlip ýöne ýere aýdylanok. Adam erbet tolgunsa aýak galpyldap, dyz sandyraýar. Adam erbet gorksa aýagynyñ ysgyny gaçýar. Käte adamlar «Pylan ýere barmaga aýagym çekmedi» diýýär. Dogrudan-da bir erbetlik boljagyny aýagyñ beýnä habar berýändigini alymlar tassyklaýar.
Il arasynda sag aýagyñy ätläp öýe girmek, aýagyñ düşmek, aýagyñy gyşyk basmak, aýagyny duşamak, aýagy agsamak, aýaga galmak, aýakda galmak, aýakdan asylmak ýaly dürli many berýän, dürli düşünjeli sözler bar.
Şonuñ üçin bedenimiziñ beýleki ýerlerine hyzmat edişimiz ýaly aýagymyza-da üns bermeli.

Ony her gün mylaýym duzly, ot gaýnadylan ýa-da diňe duzly suwda ýuwmaly. Irden sowuk suwa aýagyňy ýuwmak hem has oňat netije berýär.
Boz elektrikleşen meýdanda ýaşaýarys. Radiodan, telewizordan, münýän maşynlarymyzdan, ýokarymyzdan geçýän elektrik simlerinden biz olara galtaşsak, galtaşmasak bize energiýa geçip dur.
Eger bedene aşa köp tok ýygnanan bolsa, sintetik egin-eşik geýlende, demre ýa-da şolar ýaly bir zada el degreňde çaklaňja tok uran ýaly bolup gidýär.
Bedende aşa köp tok ýygnansa adamyň kesele garşy göreşijilik ukyby peselýär, dürli keseller bilen keselleýär. Organizmde ýygnanan togy aýyrmagyň ýeke-täk ýoly bar. Çygly otlaryň üstünden aýakýalaňaç ýöremeli. Şonda ähli dertler aýagyňdan çykan ýaly bolýar.
Kä halatlarda aýaga öz-özünde mazol çykýar. Alymlaryn tassyklamagyna görä, bu-da bir zadyň alamaty eken. Geliň, olara ser salalyň. Başam barmagyň özüne ýa-da düýbüne mazol çyksa, ol dalak kesellerinden habar berýär. Ökjäniň gyrasynda mazol peýda bolsa bogunlarda üýtgeşme bolandygynyň alamaty. Dabanyň daş tarapynda mazol dörese oňurgada kesel dörändigini aňladýar. Eger mazol dabanyň içinde (ortasynda) bolsa içege kesellerinden halas bolmaly. Sag aýagyň külbikesine golaý mazol dörese, bagry bejermeli. Çep aýagyň külbikesine golaýdan mazol çyksa, ýürek-dalak keseliniň döräp başlandygyny duýdurýar.
Başam barmagyň özüne mazol çyksa jyns organlaryny bejermegiň aladasyny etmeli.
Beýleki barmaklara golaý ýerde mazol dörese, aşgazany, aşgazan asty mäzleri, ödi bejermeli.
Umuman alanyňda, biziň aýaklarymyz beýleki organlarymyz bilen bagly. Oňa doly üns bermeli.
Entek ösüşden galmadyk, boýy kelte ýaş adamlar aýagyny massaž etmeli, aýagyň üstünde süýnmek ýaly hereketleri köp etmeli. 6 aý, 1 ýyl töwerekleri şeýle maşky ýerine ýetirseler boýy ösmeli, derejesinden 3-5 sm artyk öser.
Kä halatlarda, köplenç erkek adamlar zenan maşgalanyň aýagyna

seredip baha berýärler. Ak aýaklary, dolmuş baldyrlary gelşikli hasaplaýarlar. Aýaklaryñy dogry basyp, gelşikli ýöremek zenan maşgalanyñ görküne görk goşýar. Sallanyp, uz basyp ýöremek türkmen maşgalalaryna mahsus.
Öñler käbir ýurtlarda zenanlara ýörite ýöremegi öwreder ekenler. Owadan ýöreýiş syratyña syrat goşýar. Eziz okyjy bu owadan dünýäde aýagyñy dogry basyp, gelşikli ýöre. Goý, seniñ aýak yzlaryñ jahan ýolunda ömürlik galsyn.

Oguljemal ÇARYÝEWA.

«Watan» gazeti, 11.08.1998 ý. Edebi makalalar