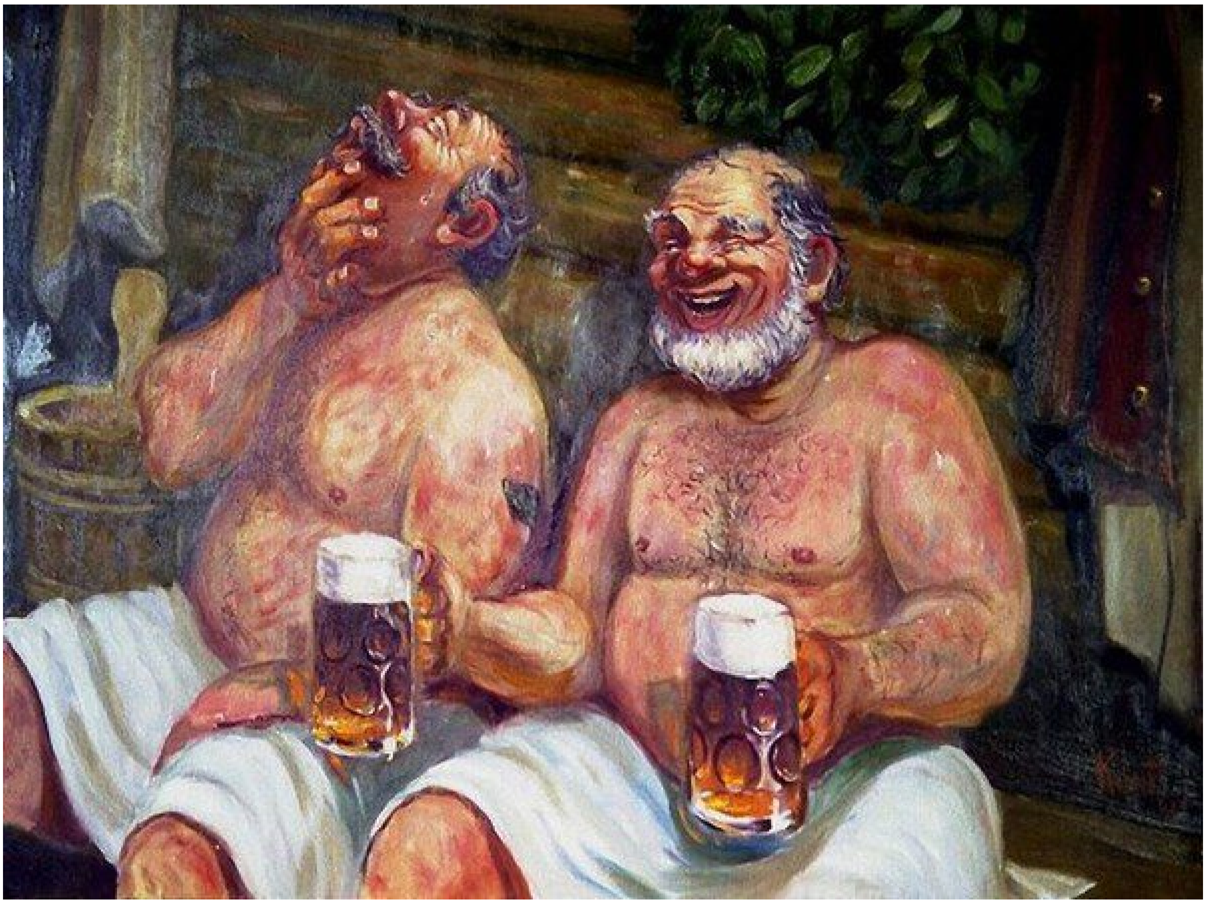
Kowusnama: Hammama gitmegiň kadalary hakynda

Category: Kitapcy,Pedagogika we edep-terbiýe
написано kitapcy | 26 января, 2025
Kowusnama: Hammama gitmegiň kadalary hakynda On altynjy fasyl



HAMMAMA GITMEGIŇ KADALARY HAKYNDA
Oglum, bilip goýgun, hammama gideniňde dok gitmegin, zyýany bardyr. Hammam juda gowy zatdyr, gepiň gerdişine görä, bir zady aýdyp geçmek gerek, alymlar bina dikip başlanlary bäri hammamdan zyýat hiç zat döretmänmişler. Ýöne her näçe gowulygyna garamazdan, hammama her gün gitmek bolmaz, şeýtmegiň bedene haýry bardyr, hem seni was-wasylykda aýyplamazlar… Her gün hammama gitmegiň asla haýry ýokdur, gaýtam zeleli bardyr: nerwleri, damarlary ýumşadar, olaryň berkligini gowşadar we adam tebigaty her gün hammama gitmäge endik eder, bir gün gitmese-de, adam hassa ýaly bolar, bedeniň

ähli agzalary gödekleşer. Şoňa görä, hammama günaşa gitmek gerekdir.
Gyşda we tomusda hammama gitmezden ozal salkyn otagda birazrak oturgyn, bedeniň onuň howasyna öwrenişer, soňra ortaky otaga geçip, bu ýerde-de biraz oturgyn, ol otagdan hem peýda görersiň, soňra yssy otaga geçgin, bedeniň yssa uýgunlaşar ýaly, o taýda-da birsellem oturgyn. Hammamyň yssysy täsir edende, hylwathana girip, başyňy ýuwgun. Hammamda köp bolmagyn, üstüňe gaty yssy, juda sowuk suwam dökmegin, mylaýym suw gowy bolýandyr. Onsoňam, hammam adamsyz bolsa, bu saňa uly bagtlylyklyr. Dana adamlar boş hammamy ähli şowuna düşmelerden zyýat hasaplaýarlar. Hammamdan çykjak bolanyňda, saçyňy ykjam guratmalysyň, diňe şondan soň, sen daşary çykyp bilersiň. Öl saç bilen köçä çykmak akylly adamlar üçinem, atly-abraýly adamlar üçinem ýaraşýan zat däldir. Öl saç bilen hammamdan çykyp, uly adamlaryň ýanyna gitmek bolmaz, bu edepsizlik saýylar.
Hammamyň haýyr we zyýanlarynyň baryny gürrüň berdim, wessalam. Emma hammamda çig ýa arpa suwuny içmekden seresap bolgun, sebäbi bu juda zyýanlydyr. Netijede beden boşlugyna suw ýygnanyp, nähoşlugyň üstünden eltýändir. Eger kelläň humarly bolsa, onda ony düzetmek üçin az-owlak içse bolar, onun onçakly zyýany ýokdur. Pedagogika we edep-terbiýe