Kowusnama: Zowky-sapa sürmegiň kadalary hakynda

Category: Kitapcy,Medisina,Pedagogika we edep-terbiýe
написано kitapcy | 26 января, 2025
Kowusnama: Zowky-sapa sürmegiň kadalary hakynda On bäşinji fasyl

ZOWKY-SAPA SÜRMEGIŇ KADALARY HAKYNDA
Birini söýseň, onuň bilen sersaglykda hem, serhoşlykda hem dyngysyz gatnaşykda bolmagyn. Aýra düşülen çagda öňýeten şahsyň, öňýeten adamyň heseriniň bardygy mälim zatdyr. Oňa golaýlaşsaň-da, serhoş wagtyň golaýlaşmagyn, zyýany juda köpdür, emma humar wagtyň uçursyz gowudyr. Ýadyňa düşen wagt, çem gelen sagat oňa ýanaşybermegin. Bu haýwanlaryň edähedidir. Haýwan hiç bir işiň ýerini, wagtyny bilýän däldir, haçan

ýadyna düşse, şol wagtam hylwata meşguldyr. Haýwandan parhy bolar ýaly, ynsanyň belli bir wagty bolmalydyr…

Aýdyşym ýaly, oňa köp ýanaşmagyn, zyýany bardyr, şonuň üçin näme etseň, özüňe zor salyp däl-de, zerurlyk bilen etgin, zyýany az bolar. Emma hala meýliň bolsun, hala ýok, tomsuň yssysyndan, gyşyň sowugyndan häzir bolgun. Bu pasyllarda zyýan juda köp bolar, aýratyn-da goja kişilere şeýle bolar. Pasyllaryň iň gowusy bahardyr, in mynasyby hem şoldur. Bahar paslynda howa mylaýym bolýar, suwlar joşýar, dünýä gözel görke girip, janyň hezil edinýär. Uly älemde kiçijik älem saýylýan bedenimiz hem ondan täsir alyp mylaýymlaşýar. Bedendäki jisimleriň arasynda deňagramlylyk peýda bolup, damarlardaky gan artýar, bildäki kişilik jisimleri köpelip, ynsanlar tebigy suratda bir-birleri bilen ýakynlaşmaga meýil edýärler, meýil tebigy zerurlykdan gelip çykansoň, munuň zyýany az bolýar.

Birem, başarsaň, tomsuň yssysynda, gyşyň aňzagynda gan aldyrmagyn. Bedeniňdäki ganyň artýandygyny aňsaň, iýmek-içmegiňi kada salaýgyn. Pasla ters gelýän hiç zat iýmegin. Tomusda we gyşda zenanlara onçakly köp meýil etmegin.

Bu barada men gysgaça gürrüň berdim, mundan artyk gür bermegiň bolsa zerurlygy ýokdur.

Pasla ters gelýän hiç zat iýmegin – gadymy medisina ylmyna görä, her paslyň özüne mahsus zyýanly we peýdaly iýmitleri bolupdyr. Pasyllara bakman, çem gelen zady iýip ýörenler nähoşlaýan ekenler. Pedagogika we edep-terbiýe