Mährem enäniň ýazgylary -3/dowamy

Category: Edebi makalalar,Kitapcy
написано kitapcy | 23 января, 2025
Mährem enäniň ýazgylary -3/dowamy III bap
Saglyk hakynda

«Sagdyn bedeninde sagdyn ruhy bolan adam bagtlydyr»; muny, eziz Lizam, hiç haçan unutmagyn! Biziň kalbymyz bedenimiz bilen diýseň berk baglanyşyklydyr, şol zerarly birinjiniň imisalalygynyň ikinjä hökmany täsir edýändigi üçin bedenimiziň ýagdaýy ahlagymyza köp derejede baglydyr. Beden ruhuň ýaragydyr. Eger beden jebir çekýän bolsa, onda pähim-paýhas hem öz güýjüniň, erkinliginiň ep-esli bölegini ýitirýändir. Eýsem guraly gurat bolmasa, men diýen sazanda sazyny dürs hem ýakymly çalyp bilermikä?
Saglygyň gowşaklygy müňlerçe derdeseriň döremegine sebäp bolýandyr, şeýle bolanynda göwnüňi birsyhly giň tutmak üçin erk-ygtyýaryň uçursyz güýçli bolmalydyr, bu bolsa hemişe ýetdirip durýan zat däldir. Derdini unudyp, öz wezipelerini berk ýerine ýetirýän we kowum-garyndaşlaryna, hossarlaryna azap bermeýän adamy aňsat-aňsat tapaýmak kyndyr. Diýmek, saglykdan möhüm zatýokdur; sen diňe sahawatlylygy ondan ileri tutmalysyň we bu genji-hazynadan mahrum bolmazlyk üçin eliňde baryny etmelisiň. Elbetde, sen ony Hudaýtagalanyň emri bilen ýitiräýseň, onda her niçik-de bolsa, bu röwşen durmuşda gowulyga garaşyp bilersiň, ýöne sen ony öz günäň bilen ýitirseň, onda sen derdeseriňi iki esse artdyrdym hasap etgin. Ýeňleslikleri hem kemakyllyklary zerarly, gör, näçe zenan öz saglyklary bilen hemişelik hoşlaşmaly boldy. Onsoň olar ony täzeden dikeltmek üçin, gör, nämeler etmediler, emma ol ýitgi gaýdyp gelmeýän juda gymmatly zatdyr.
Liza! Geregim, öz saglygyňy gorap saklagyn! Ýaşlykda ony berkidibem bolýandyr, hemişelik gowşadybam. Biziň bedenimiziň ruhumyz bilen nähili gatnaşykdadygyny özüň bilýänsiň, şonuň

üçinem sen hemişe şähdaçyk boljak bolgun, her bir bolgusyzlyklary göwnüňe alyjy bolmagyn, herki zatda giňgöwrüm bolgun, iň esasysy hem çakdanaşa ynjyklykdan gaça durgun! Ynanaýgyn, çakdanaşa ynjyklyk ilki bilen bagtyňa, saglygyňa zarba urýandyr. Eger sen onuň üçin ejeň ýaly janyňdan geçmeli bolmadygam bolsaň, çakdanaşa ynjyklyk seniň degnaňa deger we häzir aýal-gyzlaryň arasynda giňden ýaýran tutgaýa duçar eder. Bu kesel özünden bihabar adamlarda ýyrşarma döredýär, özleriniň ýeňillikleri, hötjetlikleri zerarly bu kesele ýolukdym diýip jögülik edýänlere zeper ýetirýär, şol kesel bilen hakykatdan-da kesellänlerde bolsa ol agyr geçýär. Ýaş zenan beýle keseli oýuna-da getirmeli däldir. Bizi oňa diňe betbagtlyk ýa-da çendenaşa ynjyklyk duçar edip biler. Ahyrky aýtjak zadym, gyzym, teniňe zyýanly bolan zatlaryň baryndan gaça durgun we ony berkitmäge hyzmat edip biläýjek ähli zady berjaý etgin!
Ýaşaýyş kadasyndaky belli tertip-düzgün we sadalyk saglygyň sakasy bolup hyzmat edýändir. Zähmet çekýän, oýun oýnaýan, hereket edýän, nahar iýýän, suw içýän wagtlaryň, ukudakaň çeniňi bilgin we hemişe öňden gelýän kadaňy saklagyn! Biziň günlerimiziň birmeňzeşligi ýürege düşgünç däldir, gaýtam ol bedendir ruha şypa beriji täsir edýändir. Durmuşdaky sadalyga hem köp zat baglydyr, dürli toslamalar öňýetene zyýanlydyr. Sen sallançakda ýatan bäbek wagtyňdan bäri sadalyga ram edensiň, Liza, şonuň üçinem sen ömrüň ahyryna çenli bu kada eýergin; iň ýönekeýje naharyň hem gadyryny biljek bolgun; güýçli içgileriň sanlyja damjasyndan hem gaça durgun, kemputdyr süýjüni, mümkin boldugyça, az iýjek bolgun! Atyrdyr güýçli ysy bolan pomadalary ulanmagyn, goý, seniň egin-eşikleriň hem ýaşaýyş kadaň ýaly sada bolsun. Şeýle ýagdaýda-da hemişe tebigatyň perzendi bolgun, şonda sen saglyk bilen erkinligiň özüňden daşlaşmaýandygyna göz ýetirersiň.
Durmuşdaky şatylara döz gelmäge, açyk howada gezmäge endik etgin; kimde-kim juda läliksirese, ol bişeýkelliklere köp sezewar bolýandyr, onsoň çalaja öwsen öwüsgin hem oňa zyýan ýetirip biler. Agyrrak görünýän işlerden hem gaça durmagyn, ol güýjüňi berkidýändir; egin-eşiklikäň, otagdakaň, ýorganda

ýatyrkaň juda yssylyga kowalaşmagyn; ýagyşdan-ýagmyrdan, sowukdan, çytyk howadan gorkmagyn. Ýöne bu babatda çendenem geçmegin; çenden geçmeklik ähli zatda zyýanlydyr. Men juda yssy howadan gaça dur diýsem, beýleki tarapdan öte geçmezligiňi hem dileg edýärin, tersine, sowuk howada ýeňil geýiniji hem bolmagyn. Häzir köp kişi günorta adamlary ýaly, juda ýeňil geýinýärler. Ýöne öýkünmeklik azarsyz-bizarsyz geçer ýaly, biziň demirgazyk ülkämize ajaýyp günorta howasyny hem geçirmek gerek. Aýal-gyzlarymyzyň sezewar bolýan guragyrylarynyň; öýken we dişagyrylarynyň hemmesi egin-eşik geýmekdäki çendenaşalygyň sebäbi bolmaly diýýärler. Ýeňiljek geýmeklik syratyňy gowulandyrýar; ýöne saglyk has gymmatly ahyryn; iň bolmanda özüm-ä hiç bir lezzetiň teniň sagdynlygyna subutnama bolup hyzmat edýän al ýaňakdyr şadyýan ýylgyrma bilen bäs edip biler öýdemok.
Tämiz howa bilen aram hereket hem biziň saglygymyzy berkidýär. Adatça, gyşyna kesel köp bolýar, munuň sebäbi; adamlar tämiz howadan az peýdalanýarlar, olar hereketi az edýärler. Adamzady ýaratmak bilen Hudaýtagala oňa asmany tünek diýip, ruhudyr bedeni iş diýip beripdir. Howanyň gowy günleri iki sagatlap, howanyň erbet günleri bolsa birnäçe minutlap açyk howada gezgin, her gün azyndan ýarym sagatlap otagyň äpişgesini açyp, içerini ýelejiretgin. Ýaltalykdan, bikärlikden gaça durgun, näme-de bolsa bir zatjagaz bilen gümra bolgun, pyýada ýöregin, ylgagyn. Ýöne welin, hereketler içinde bir hereket bardyr, ony çenini bilmän ulanmagyn, sebäbi onuň zyýanly netijeleri getirmegi mümkindir. Seniň ol hereketi juda gowy görýändigiň üçin men muny aýratyn alada bilen nygtaýaryn; meniň tans barada gürrüň edýändigimi aňmak kyn däldir. Beýle lezzet üçin ençeme zenan saglygyny ýitirendir. Men tans etmegi gadagan edemok, gaýtam, tersine, ýaşlar üçin tans ýaly ýakymly, tans ýaly peýdaly lezzet ýokdur. Beden hereketinden ybarat bolmak bilen, tans ýaş gyzyň boýuny ösdürýär, ony çakgan edýär, aýratyn hem islän wagtyň daşarda gezip bolmaýan gyş günleri saglygyňy berkidýär, ýöne, gürrüň elbetde, çenden çykylman edilýän tans barada barýar; ýöne ýykylýança tans edýän adam üçin, keýgim, bu juda zyýanlydyr, onsoňam tansdan soň erbet

sowuklamagyň hem mümkindir. Men ýaşlygymda elhenç bir zada sataşdym, käte iň şowhunly bal diýeniň hem nähili netije bilen gutarýandygyny seniň bilmegiň üçin men ony saňa gürrüň bereýin.

Biziň obalarymyzyň birinden on çakyrymlykda M. diýen bir hanym ýaşaýardy, ol meniň ejem janyň jorasydy. Onuň Katýa diýen ýalňyz bir gyzy bardy, menem ony diýseň gowy görýärdim. Ol ýüzünden gan damaýyn diýip duran çakgan hem wäşi gyzdy. Onuň al ýaňaklary ýüzüne görk berýärdi, merjen dodaklary mydam ýylgyrar durardy, onsoň Katýa töweregindäkileriň beren ady – güle diýseň mynasypdy. Akyl-paýhasly, zehinli, dolmuş göwreli ol hemişe şol durkuny saklar öýtdürýärdi. Bir ýaş ýigit onuň göwnünden turmany başarypdyr we şunlukda, olar biri- birlerine adaglanypdyrlar. Biri-birine mynasyp şeýle juwanlary tapaýmak aňsat däldi we olaryň geljegi diýseň gowy bor öýtdürýärdi. Toýa bir hepde galanynda Katýa goňşularynyň birinde balda bolupdyr. Ol tans etmegi ölemen gowy görýärdi, ýöne şol gün welin, ol tansy aýratyn lezzet bilen tä surnugýança diýen ýaly edipdir. Ol çaltrak dynç alaýyn we howamy täzeläýin diýip, goňşy otaga çykypdyr, onuň maňlaýyna otagyň äpişgesi açyk eken, duwwara şemalyň öňünde oturany üçin Katýa basym özüniň halynyň teňleňýändigini aňypdyr. Ol şondan soň tans etmändir. Ony hassa halyna öýlerine alyp gelipdirler we golaý-goltumda bolan tebipleriň baryny çagyrypdyrlar. Ýöne edilen em peýda bermändir: ýowuz kesel etjegini edipdir. Özüne dürli eşretler garaşýan Katýa ýagtyjahan bilen hoşlaşmaly bolupdyr. Göwnüme bolmasa, onuň ene-atasynyň dady-peýatlary, ugrunda ser-sepil bolan ýigidiniň nalasy heniz-henizlerem gulagyma eşidilip duran ýaly… Meniň özümem onuň biwagt peýda bolan mazarynyň üstünde niçeler gözýaş dökdüm.

Saglyk üçin diýseň berk tämizlik, arassa geýinmeklik hem zerur.

Bedeniniň tämiz hem arassa bolmagyny küýsemeýän ýekeje-de zenan bardyr öýdemok, munuň üçin bedeniňi päkize saklamak bilen birlikde saglygyňy hem berkidýän tämizlik, arassalyk barada näçe alada etseň, edip oturmaly. Liza, men saňa ýygy-ýygydan suwa düşmegi we gün yrman mylaýym suw bilen ýuwunyp

durmagyňy maslahat berýärin. Gözellikdir saglygyňy şonuň ýaly saklaýan zat ýokdur.
Az-kem ýoňladym diýip, howsala düşmegin, göwnüňi giň tutan ýagdaýyňda öz-özi aýrylyp gitjek keseliňi beterletmezlik üçin oňa çydam etgin, bada-bat tebipdir derman gözlegine çykmagyn. Ýöne düýplüräk dümewleseň welin, öýde ulanylýan serişdelerden daşrakda bolgun we haýdan-haý tebibe ýüz tutgun hem onuň diýenlerini doga gaplagyn!

Terjime eden: Daňatar BERDIÝEW

«Dünýä edebiýaty» žurnaly 1/2011 Edebi makalalar