Pygamber tebipçiligi: Beden hereketiniñ we asudalygynyñ ýagdaýy

Category: Kitapcy,Medisina,Sözler
написано kitapcy | 23 января, 2025
Pygamber tebipçiligi: Beden hereketiniñ we asudalygynyñ ýagdaýy BEDEN HEREKETINIŇ WE ASUDALYGYNYŇ ÝAGDAÝY

Beden saglygyny saklamak üçin möhüm we zerur sebäpleriň kadaly hereketdigini unutmaň. Beden hereketi, adam süňňünde döreýän artykmaç ýaglary eredýär, çünki ýaglar gan basyşy (ضغط الدم), süýji kesel (السـكر), bogunagyry (التهـاب المفاصـل) ýaly dertleriň döremegine giň ýol açýar. Kadaly beden hereketi süňňüňden zyýanly maddalaryň bölünip aýrylmagyna täsir edýän böwrekleriň, dem alyş serişdesi bolan öýkenleriň saz işlemegine kömek edýär. Hereket bedeni gyzdyrýar, artykmaç maddalaryň ondan bölünip aýrylmagyny üpjün edýär, şonuň neti¬jesinde hem ynsan süňňi ýeňil we gujurly bolýar. Bu ýagdaý esasanam, naharyň aşgazanda siňen wagtyndan soň duýul¬ýar. Naharyň siňmesi hem adamlaryň ýaradylyşyna, durkuna laýyklykda bäş-alty sagadyň içinde ýa-da ondan az-u köp wagtda bolup geçýär. Mundan başga-da ynsanyň gujurly we kuwwatly bolmagy iýýän iýmitlerine hem baglydyr. Hereket edeniňde bedeniň gyzmagy, gyzgynlygyň artmagy we şonuň netijesinde derläp başlamagy onuň kadaly hereket bilen meşgullanandygynyň alamaty. Şeýle ýagdaýda ony bes etmek gerek. Eger der akmasy köpeliberse, onuň adatdakydan has köp hereket edendigini aňladýar. Bedeniň haýsy agzasy köp hereket edýän bolsa, şol hem güýçli we berdaşly bolar. Hatda içki, ruhy dünýämiziň güýçleriniň artyp-kemelişi hem şonuň ýaly bolýar. Ýatkeşligini güýçlendirmek isleýän adam, ýat tutmaklyk bilen köp meşgullansyn, köp ýatlasyn we köp pikir etsin. Gözüňi ýiteltmek üçin ownuk hatlary köp ýaz, eşitmek ukybyňy güýçlendirmekçi bolsaň, göwne ýakymly bolan ýagşy we güýçli

sesleri, belent heňleri, sazlary köp diňle.
At münmek hem durşy bilen beden hereketlerine degişli. Beden hereketi bilen meşgullanmagyň biziň bedenlerimiziň we ýüreklerimiziň işleýşini gowulandyrýandygyny Resulalla hem aýdypdyr. Ol: «Söwda ediň, baý bolarsyňyz, syýahat ediň, sag bolarsyňyz», «Oraza – saglykdyr», «Iýen tagamlaryňyzy hereket [etmek] bilen siňdiriň» diýipdir.
Beden asudalygyna degişli zatlaryň biri ukydyr. Iýen zatlaryň (iýmit) siňeninden soňra alnan uky bolsa olaryň iň oňadydyr. Uky hakynda aýtsak, ýatar wagtyň Resulallanyň edişi ýaly, ilki sag egniňe ýatyp gyşarmaly. «Ol sag egnine, ýüzüni kybla sary bakdyryp uka batardy» diýip, Äşe gürrüň beripdir.
Gündizine uklamaga endik etmek reňni-roýuňy zaýalar, birnäçe dertleriň döremegine sebäp bolar, süňňüňde ýaltalygy döreder. Resulallanyň sözlerine salgylansak, «Günüň has gyzgyn wagtlary ýatsaň bolýar, has dogrusy şol wagt ýatmak gowudyr». Pygamberimiziň hadysynda hem: «Öýle ukysyny alyň, çünki şeýtanlar öýlän ýatmaýarlar» diýilýär. Şeýle hem ol: «Gündizine öýle ukysyny almak bilen, gijesine tagat-ybadat etmeklige güýç toplaň», «Daň ukysy rysgalyňy keser», «Ýarpy göwresini güneşde, beýleki ýarpysyny kölegede goýup ýatmaklygy Pygamberimiz gadagan etdi» diýip aýdypdyr. Başga bir rowaýatda bolsa, «Ýarpy göwresini güneşde, ýarysyny kölegede goýup oturmagy gadagan etdi» diýilýär.
Muhammet pygamberiň uky bilen baglanyşykly aýdan hadyslaryna ýene birnäçesini goşup bolar. «Ikindiden soňra ýatan we akylyna zeper ýeten adam, özünden başga kişä käýinmesin», «Ikindiden soňra ýatan adamy halamaýaryn, akylyna zeper ýeter öýdüp gorkýaryn».
Ertir namazyndan soň tä gün dogýança, şeýle-de ýassy namazyň öňüsyrasy ýatmak halanylmaýar. Resulalla ýassydan öň ýatmaklygy, gaty bir zerur bolmasa, yzysüre ýatmaklygy hem halamaýar eken, ylym bilen meşgullanmak, Hudaýy ýatlap oturmak, öz maşgalaň bilen gürrüň etmek oňat görülýär. Ýüzün¬ligine ýatmak halanylmaýar, aýdyşlaryna görä, jähen-neme düşen adamlar şeýle ýatýarmyş. Bera ibn Azybyň aýdan hadysyna salgylansak, täretli ýatmak örän oňat görülýär. Medisina