Sagdynlygyň milli gözbaşlary

Category: Kitapcy,Medisina,Nukdaýnazar,Sözler,Türkmen dili
написано kitapcy | 25 января, 2025
Sagdynlygyň milli gözbaşlary SAGDYNLYGYŇ MILLI GÖZBAŞLARY

Muzeýler, kitaphanalar, golýazmalar… taryhy hakykatlar we sagdyn hakydalar… Bularyň haýsy birine ýüzlensegem, halkymyzyň juda baý ylmy-edebi mirasynyň bardygyna göz ýetirip bolýar. Gadymy we häzirki zaman söz ussatlarynyň bu topragy „Siwilizasiýalaryň sallançagy”, „Medeniýetleriň Käbesi”, „Jennetiň zemindäki parçasy”, „Güneşiň hemişelik dogýan ülkesi”, „Jahan şalarynyň küýsegi”, „Horasan şäherleriniň enesi” ýaly ýene birnäçe şahana at-sypatlar bilen mahabatlandyrandygy hemmämize mälim. Hindistanda höküm süren türkmen şalary bina eden köşkleriniň ýüzüne: „Biziň kimdigimizi tanajak bolsaňyz goýup giden yzlarymyza – eserlerimize serediň” diýen ýazgyny sünnäledipdirler. Zeminiň aýak uçlarynda, magryp-maşrygyň serhetlerinde, ýedi yklymyň ýaýbaň çäklerinde at segredip gezen ata-babalarymyz döwlet gurmagyň we dolandyrmagyň, düzgün-tertibi ýola goýmagyň, halklaryň arasynda agzybirligi üpjün etmegiň, täze zatlary oýlap tapmagyň, bina galdyrmagyň, köşki-eýwanlardyr gala gurmagyň, dost bolmagyň, dogan bolmagyň göreldesine öwrülipdirler. Eýsem, şeýle ukyp-başarnyklylygyň, tapawutlylygyň, beýik işlere hötde gelmekligiň düýp özeninde halkyň ähli babatda: pikir, düşünje, duýgy, beden, ruhy taýdan sagdyn bolandygy hakdaky hakykatlar ýatmaýarmy? Daň ýyldyzy bilen ören wagtymyzda hem, Gün guşluga galanda-da, öýle çagynyň nahar-çaýynda, agşam naharynda, ýassydan soň ýatar wagtymyzda hem, öýde, ýolda – ähli ýerde iň köp ýatlaýan sözlerimiziň, arzuw-dileglerimiziň biri saglyk bilen bagly. Özi hem saglyk babatda halkymyza mahsus bir aýratynlyk bar: biz diňe bir özümiz – bir baş üçin däl, eýsem tutuş öý-ojak, maşgala, goňşy-golam, garyndaş, küren oba, ulus il, halk, ýurt üçin saglyk dilegini etmegi gowy görýäris. Halkymyzyň häsiýetli aýratynlygyna öwrülen sagdynlyk we saglyk aladasy

häzirki döwürde hormatly Prezidentimiziň beýik işleri netijesinde has uly derejelere çykdy, täze ülňülere girdi, täzeçillige gadam basdy. Taryh üçin juda ujypsyz wagt aralygynda halk üçin ummasyz işleri amala aşyrmak beýiklikden nyşan. Ýurdumyzyň dürli künjeginde gözüňi dokundyrýan, göwnüňi galkyndyrýan, saglygyňy berkidýän saglyk öýleriniň, şypahanalaryň, dynç alyş merkezleriniň, seýilgähleriň, sport mekdepleriniň, uly-uly toplumlarynyň ulanylmaga berilmegi, raýatlara saglygyny bejertmek üçin giň mümkinçilikleriň döredilmegi aýratyn ýatlanylmaly zatlardyr. Dünýäniň öňdebaryjy we tanymal tehnologiýalary bilen üpjün edilen bu ýerlerde saglygyňy berkitmek hem-de dikeltmek üçin ähli şertler bar. Şol bir wagtda hormatly Prezidentimiz ata-babalarymyzyň lukmançylyk mirasyndan hem netijeli peýdalanmalydygyny, ýüzýyllyklaryň synagyndan geçen, tejribe edilen dürli tebipçilik ýollarynyň häzirki günlerde hem iňňän ähmiýetlidigini nygtaýar. Gahryman Arkadagymyz „Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri” atly eseriniň 10-njy jildinde „Türkmen lukmançylygynyň milli mirasynyň köklerini goýup giden beýik şahsyýetleriň ömrüni, hünär döredijiligini, ylmy mirasymyzy öwrenmek biziň nesillerimiziň mukaddes borjudyr. Biziň milli lukmançylyk mirasymyz müdimidir, ol asyrlar boýy ýaşap, şu günki günümize şuglasyny saçýar” diýip ýazýar.

Halkymzyň lukmançylyk mirasy hakda söz açylanda ugur almak, salgylanmak üçin ygtybarly ylmy çeşmeleriň biri golýazmalar, gadymy eserler bolup durýar. Müňýyllyklary gursagynda saklaýan gojaman taryhyň sahypalaryny birme-bir agdaryp görenimizde, ol ýerde dünýä özüni tanadan meşhur türkmen lukman alymlarynyň bolandygyny görýäris. Türkmen, arap, pars we hindi-urdu dillerinde eser döreden eždatlarymyz adamzada bahasyny dolup bolmajak ajaýyp ylmy kitaplary miras goýupdylar. Abu Nasr Faraby, Abu Reýhan Biruny, Ahmet as-Sarahsy, Seýit Ysmaýyl Jürjany, Muhammet Gaýmaz Türkmen, Omar Çagmyny Horezmi, Dawut al-Antaky at-Türki, Muhammet Ýahýa Gyfary, Ibn Şerip, Yzzeddin ibn Aýdemir ýaly ussat alymlaryň ylmy işleri bu gün dünýäniň lukmançylyk mirasynda aýratyn ähmiýet bilen öwrenilýär. Ibn

Mase, Abu Aly ibn Sina ýaly ägirtlerimiz bolsa lukmançylyk mirasynyň sarsmaz sütünleridir. Bu alymlaryň ylmy mirasynda ilki bilen saglygyňy nädip goramalydygy hakynda, eger bu ýagdaýdan gijä galyp, eýýäm syrkawlan bolsaň, ony nädip bejermelidigi ýa-da esli wagtdan bäri dowam edip gelýän dertden nädip üstün çykmalydygy hakynda, onda-da şolary daş-töweregimizi gurşap alan tebigatyň we bu tebigatda bize elýeterli bolan serişdeleriň kömegi bilen bejerip bolýandygy hakynda gürrüň berilýär.

Saglyk hakdaky gadymy eserlerimizi gözden geçireniňde ata-babalarymyzyň saglygy berkitmek ýa-da dikeltmek üçin birnäçe lukmançylyk usullaryny durmuşa ornaşdyrandygynyň şaýady bolýarsyň. Diňe şu hakykatyň özi halkymyzyň lukmançylyk ylmy babatda düýpli we köpugurly pikir edendigini, saglyk-bejergi işlerini giň gerimli ýöredendigini subut edýär. Saglyk bejergisiniň köp sanly usullary, görnüşleri, hersiniň özboluşly tärleri — ählisini bir ýere jemläniňde, utgaşdyranyňda „Saglyk akademiýasy” diýen düşünjä laýyk gelýän ägirt uly ylym-bilim gorunyň jemlenip, sagdyn ulgamyň ýola goýlandygy hakydaňa dolýar. Bu ugurlaryň her biri aýratyn ýatlanylmaga mynasyp.

Eždatlarymyzyň saglygy bejermekde ilkinji ýüz uran ugry — tebigatyň hut özi. Lukman alymlarymyzyň arasynda „Tebigat — iň gowy lukman” diýen düşünje has ýaýbaň we ýörgünli ekeni. „Her näsagy öz topragy, öz tebigaty bilen bejermek” rowaç bolupdyr. Dogrusy, bu pikir häzirki döwrüň lukman alymlary tarapyndan hem doly tassyk edildi. Her ýurduň ösümliginde, ir-iýmişinde, bag miwesinde, bakja hasylynda şol tebigata mahsus maddalaryň, elementleriň, ýokumlaryň has köp duş gelýändigi hakda ylmy maglumatlar bar. Bir howa, bir suw, bir toprak — bu meňzeşlik birek-birek bilen sazlaşygy gowy üpjün edýär. Diýmek, biziň saglygymyz üçin, ilki bilen öz ýurdumyzda, öz topragymyzda ýetişdirilen önümler, hasyllar has ähmiýetli bolup çykýar. Taryhy rowaýatlarda hem şeýle mazmundaky wakalar: Öz topragyň önüm-miweleriniň şol ýerde önüp-ösen adamlar üçin uly

melhemlik täsire eýedigi hakdaky gürrüňler giňden ýaýran. Hind illerinde gezip ýörkä bir ýarawsyzlyk tapynan Soltan Jelaleddiniň „Maňa Horezmiň gumuny we Jeýhunyň suwuny getiriň. Watan topragy ähli derde derman, iň agyr ýara melhemdir” diýendigi ýatlanylýar. Türkmen lukman alymlarynyň eserlerinde gadymy grek akyldarlarynyň hem „Her hassany öz tebigaty bilen bejermegi” ileri tutandygy nygtalýar.

Gadymy golýazmalarymyzda diňe bir dermanlyk ösümlikleriň häsiýeti, aýratynlygy, olardan taýýarlanylýan dürli melhemler, emler hakynda däl, eýsem, hut lukmançylygyň nädip peýda bolandygy hakda-da gyzykly maglumatlara gabat gelinýär.

Öten patyşalaryň biri bolan Süleýman tebigaty, esasanam dermanlyk ot-çöpleri öwrener ekeni. Şonuň üçinem käbir maglumatlara görä, lukmançylygyň ylmy esasyny goýan ilkinji adam hökmünde Süleýman pygamber göz öňünde tutulýar. Süleýmanyň kitaby soňra Bukrat hekimiň eline düşýär we lukmançylyk, tebipçilik ylmy barha ýaýrap, kämilleşýär gidýär. Taryhy eserlerde Süleýman pygamberiň ot-çöpler, ösümlikler bilen bagly şeýle wakasy bar. Bir gün Süleýman „Maňa janly-jandarlaryň diline düşünmegi miýesser etdiň. Ösümlikleriň hem diline düşünmegi nesip et” diýip, Perwerdigäre mynajat edip oturan ekeni. Şol pursatdan soň oňa ösümliklere düşünmek ukyby hem bagyş edilýär. Her gezek Süleýman pygamber bir ösümligiň ýanyna barsa, ösümligiň özi dillener ekeni. Öz adyny, özüniň dermanlyk häsiýetini, ýylyň haýsy möwsüminde we nirelerde bitýändigini, nämelere peýdalydygyny, haýsy ýagdaýdaky adamlara ýa-da mal-garalara zyýanlydygyny, melhem hökmünde ulanmakçy bolsalar nähili taýýarlamalydygyny birin-birin gürrüň berer ekeni. Süleýman pygamber hem olaryň her birini depderine belläp alypdyr. Ösümlikleri öz aýdyşlaryna görä gündiz ýa gije ýygnap, güneşde ýa-da kölegede guradypdyr. Gerekli gaplara salypdyr. Zerur serişdeler bilen üstüni ýetirip, garyşdyryp, täze bir mäjum-melhem oýlap tapypdyr. Gadymyýetde „Süleýmanyň kitaby” ady bilen meşhur bolan eserde tebigata erk etmegiň ýollary bilen birlikde, hut dermanlyk ösümlikleriň maglumaty

we olary peýdalanmagyň usullary hem içgin beýan edilipdir.

Ösümlikleriň hem özboluşly diliniň bardygy diňe bu rowaýatda beýan edilmeýär. Aslynda, Gahryman Arkadagymyzyň „Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri” atly köp jiltli ajaýyp ylmy eseri tebigata düşünmegiň özboluşly dilidir. Bu kitap bize ösümlikleriň dünýäsini — tebigatyň bir dilini giňişleýin we çuňňur ylmy esasda düşündirýär. Her ösümligiň dermanlyk häsiýeti, bitýän ýerleri we möwsümleri, ýygnalyş we taýýarlanyş usullary, mukdary-gory birin-birin ýazylan. Ylmy, şol bir babatda hemmelere düşnükli beýan edilen. Üstesine, ösümlikleriň reňkli suratlar bilen berilmegi olary tanamak-bilmek üçinem iňňän ähmiýetli. Şu nukdaýnazardan seredeniňde, hormatly Prezidentimiziň „Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri” atly köp jiltli eseri bize tebigatyň diline düşünmägi öwredýän ylmy gollanmadyr.

Rowaýatlara görä, tebigat her bir zadyň aýratynlygyny, esasanam, nämä peýdalydygyny onuň daşky keşbine hem siňdirer ekeni. Diňe tejribeler, synaglar arkaly öwrenilýän dermanlyk häsiýetleri däl, eýsem her ösümligiň daşky keşbine, görnüşine seredibem juda köp zady okamak mümkinmişin. Lukmançylyga degişli orta asyrlarda ýazylan bir eserde muny tassyklajak täsin bir maglumat bar: haýsy ösümligiň ýapragy, baldagy, şahasy, bogny, miwesi, mahlasy tutuş özi ýa-da bir bölegi ynsan süňňüniň haýsy bir agzasyna çalym edýän bolsa, şol miwede ýa-da ösümlikde hut şol beden agzasyna peýdaly, saglyga ýokumly madda ýa-da täsir bardyr diýilýär. Mysal üçin, ýapragy ýürek şekilli ösümliklerde ýürege peýdaly, gulak şekilli bolsa gulaga täsirli ýokumyň bardygy öňe sürülýär. Elbetde geçmişde ýaňzydylan bu maglumatlara ylmy nukdaýnazardan çemeleşilse, ýörite barlanyp, öwrenilip görülse, muňa has anyk göz ýetirip bolardy. Ýöne, häzirki döwürde habar beriş serişdelerinde, internetde berilýän, sanly tehnologiýanyň mümkinçiliklerinden peýdalanyp taýýarlanan gysgaça filmleriň biziň halkymyzyň arasynda ýüzlerçe ýyl bäri rowaýat şekilli ýaňzydylýan bu gürrüňleri birme-bir gaýtalamagy, olaryň aslynda ylmy

hakykatdygyny tassykladygydyr. Bu ýagdaý hormatly Preizdentimiziň ata-babalarymyzyň lukmançylyk mirasynda häli-häzirki günlerde we geljekde ulanyp, peýdalanyp boljak ýene köp sanly ylmy maglumatlaryň bardygy hakda aýdanlaryny hem doly tassyklaýar.

Milli lukmançylygymyzyň gadymy ýolunda diňe bir ösümlikler bilen däl, dürli serişdeler bilen bejermeklik hem giňden ýaýrapdyr. Şolaryň biri hem topragyň hut özi bilen amala aşyrylýan bejergidir. Bu usula başgaça „Çägeli, gumly bejergi” diýlipdir.

Çägeli bejergi
Ýylyň belli-belli möwsümlerinde ýa-da jokrama jöwzaly günlerde altynsow çägeleriň üstünde biraz aýakýalaň gezim etmegiň, çägä gömlüp ýatmagyň bedeniňde dert, süňňüňde sökel galdyrmaýandygyny lukmanlaram, sähralygy öý edinen çopanlaram gürrüň berýär. Muhammet Gaýmaz Türkmeniň „Pygamber tebipçiligi” atly eserinde „Sarysuw keseline duçar bolan adamy çägä gömseňiz, onuň agyrysyny aýryp, peýda berer” diýen ýazgy bar. Dawud al-Antaki at-Türkiniň eserinde çägäniň köp derde dermandygy ýatlanylýar. Esasanam, sowuklama bilen bagly ýüze çykan emgeklerde gyzgyn çägäniň belli bir bahasynyň ýokdugy nygtalýar. Igli çagalaryň özüni tutup, eýigip gitmegi üçin olara çägäniň üstünde oýnamaga mümkinçilik döredilendigi diňe bir ylmy mirasymyzda ýatlanylmak bilen çäklenmeýär, bu usul häzirki günlerde hem oba ýerlerinde giňden peýdalanylýar. Arassa çägäniň başga-da köp emgekleri aýyrýandygy gaýta-gaýta ýatlanylýar.

Suwly bejergi
Ýerden çogup çykýan şypaly suwlar, häzirki günlerde bolşy ýaly, irki döwürlerde hem lukmançylyk maksatly giňden peýdalanylypdyr. Türkmen halky ähli döwürlerde hem suwa aýratyn hormat-sarpa bilen bakypdyr. Ata-babalarymyzyň irki orta asyrlardaky ynançlaryna görä, asman, ýer, suw ruhy güýç hasaplanylypdyr. Suwlaryň ähli görnüşleri hem keraamt hökmünde görlüpdir. Olara aýawly, sarpaly çemeleşmek, arassa saklamak

ündelipdir. Suwa goýulýan hormat tutuş ýaşaýşa goýulýan hormat hökmünde kabul edilipdir. Suw arkaly bejergiler hem birnäçe görnüşe bölünýär. Olaryň biri ýeriň astyndan ýa-da daglaryň goýnundan çogup çykýan çeşmeler, suwlar bilen baglanyşykly. Abu Aly ibn Sinanyň „Lukmançylyk ylmynyň kanunlary” atly uly göwrümli eserinde suw bilen amala aşyrylýan bejergileriň birnäçesi ýatlanylýar. Şeýle mazmundaky ýazgylar Abu Reýhan Biruniniň, Dawut at-Türkiniň ylmy eserlerinde hem giňişleýin beýan edilýär. Ibn Şerifiň „Tybby-Ýadygäri” atly türkmen dilinde ýazylan eserinde „Sowuk suwa girmek bedeni taplaýar, güýçli, keýpikök, şadyýan edýär. Ýerden çogup çykýan gyzgyn suwa girmek, oňa ýuwunmak sarysuw keseline, bogunagyrylaryna, ötüşen kesellere, demrewe örän peýdalydyr. Ol gotury we gijilewügi aýyrýar. Sandyrawuk we götürüm (waswasa) keseline peýda edýär” diýip ýazýar. Şypaly suwlaryň diňe deri bilen baglanyşykly dertleri däl, eýsem içki agzalary hem bejerýändigi, käbir suwlaryň aşgazan, ýürek, bagyr ýaly agzalar üçin iňňän şypalydygy gadymy lukmançylyk eserlerinde giňden ýatlanylýar. Häzirki döwürde şypaly suwlary lukmançylyk maksatly peýdalanmakda hormatly Prezidentimiz ummasyz köp işleri amala aşyrdy. Gahryman Arkadagymyzyň „Türkmenistan – melhemler mekany” atly eserinde melhemlik suwlary bilen dünýäde meşhur bolan Arçman şypahanasy, şeýle hem Berzeňňi, Ýyly suw, Baýramaly, Farap, Mollagara ýaly şypahanalar we mineral suwly çeşmeler, palçykly patlawuklar barada gymmatly maglumatlar berilýär.

Suwly bejerginiň ýene bir görnüşi suwuň keramat saýylmagyndan gözbaş alýar. Halkymyzyň asyrlaryň çuňlugyndan gözbaş alýan ynanç-ygtykadynda, yrymynda, ynamynda suwuň keramat bulagydygy, onuň bilen sözleşip, düşünşip bolýandygy tekrarlanýar. Suwuň ýakasyna baraňda oňa hormat-edep bilen salam berilmegi, akar suwuň üstünden öteňde, ýagşy dileg-doga edilmegi, taryhdaky ilkinji we ýeke-täk suw ybadathanasynyň türkmen topragyndan tapylmagy – bularyň ählisi ata-babalarymyzyň suwa goýan hormatynyň we oňa bolan ynamynyň netijesidir. Şonuň üçin käbir dertler, sökellikler bejerilende

dili dogaly ýaşulylaryň, lukmanlaryň ýagşy sözleri sanap, suwa üfläp içirendigi hakda maglumatlar bar. Bu usul orta asyrlarda we ondan irki döwürlerde has-da giňden ýaýrapdyr. Zemzem suwy içilende hem ýagşy dileg-doga edilmelidigi şeýle täsin we täsirli usullaryň biridir. Maşgala gurýan ýaş çatynjalara ýagşy arzuwlar siňdirilen süýjülik suwunyň içirilmegi hem ruhy, beden we maşgala-jemgyýet sagdynlygyny üpjün etmek üçin ýola goýlan bir dessurdyr.

Suwly bejerginiň ýene bir görnüşi dermanlyk ot-çöpleri, ösümlikleri suwda gaýnadyp, olaryň şypaly suwuny içmek ýa-da oňa ýuwunmakdyr. Häzirki döwürde hormatly Prezidentimiziň döredip beren mümkinçilikleri, gurup beren saglyk maksatly desgalary, kärhanalary netijesinde ýurdumyzda bitýän dermanlyk ösümliklerden taýýarlanan içimlik çaýlar munuň aýdyň mysaly. Owadan gaplarda ýerleşdirilen şypaly melhem çaýlaryň hyrydary örän köp. Hormatly Prezidentimiziň „Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri” atly ajaýyp eseri esasynda taýýarlanan melhemlik çaýlara daşary ýurtlardan hem uly isleg bildirilýändigi mälimdir.

Suwly bejerginiň beýleki bir görnüşi, Ibn Sinanyň we beýleki lukmanlaryň öz eserlerinde beýan edişi ýaly, dermanlyk ot-çöpler, ösümlikler gaýnadylan suwa ýuwunmakdyr. Bularyň arasynda has meşhur ösümlik üzärlik bolup durýar. Üzärlik gaýnadylan suwa ýuwunmak şähdiňi açýar, birnäçe deri kesellerini, ýaralary bejerýär. Çopantelpegiň, yşgynyň we beýleki ot-çöpleriň gaýnadylan suwuna düşmek, ýuwunmak, ýa-da olardan taýýarlanan melhemlik suwlary içmek häzirki dwürde hem ýurdumyzda giden ýaýran. Bu babatda hormatly Prezidentimiziň „Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri” atly eseri iňňän ähmiýetli gollanmadyr.

Tütetgili bejergi

Dermanlyk häsiýetli otlary tütetmek arkaly saglygy berkitmek ir döwürlerden bäri giňden ulanylypdyr. Bu usul „Tütetgili bejergi” ady bilen meşhurdyr. Tütetgili bejergide iň köp ulanylan ösümlik üzärlikdir. Hut şonuň üçin hem üzärlik halk

arasynda „tüteltgi” ady bilenem meşhurdyr. Bu hakda hormatly Prezidentimiziň „Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri” atly eserinde ýatlanylyp geçilýär. Ibn Sinanyň „Lukmançylyk ylymlarynyň kanuny” atly kitabynda hem tütetgilere aýratyn bir bölüm bagyşlanan. Muhammet Gaýmaz Türkmeniň „Pygamber tebipçiligi” eserinde „Zygyr suýüminden dokalan geyímler (keteni geyímler) sowuk-salkyn bolyár, olara guýé duşmeyár. Duměwden açylmak uçin ony tuťetmek gerek” diýen ýaly mazmunda ýene birnäçe ösümlikleri ýatlap geçýär. Ibn Şerifiň „Tybby-Ýadygäri” atly eserinde „… howany arassalamak, sazlamak uçin yáşayán yérinde ud, anbar, sandal, guňluǩ, sakgyç, soŵuť, ladan, serwi agajynynˇiçi, badam agajy yály zatlary tuťetsin. Her guň goyún gumalagyny tuťetmek hem ořaň gowy taŝir edyář” diýlip, beýan edilýär.

Üzärlik tütetmegiň peýdasy gadymdan bäri mälim. Ol toýlaryň, dabaralaryň we hat-da adaty günleriňem aýrylmaz bir parçasyna öwrülip giden. Üzärlik tütetmegiň göz-dil, waswasy ýaly ruhy kesellerden hem goraýandygy ýa-da saplaýandygy, şähdiňi açýandygy, gujur berýändigi agzalýar. Şonuň üçin diňe saglygy bejermek maksady bilen däl-de, eýsem saglygy berkitmek niýeti bilenem wagt-wagt üzärlik tütetmik gowy görülýär.

Hoşboý ysly bejergi
Hoşboý yslaryň özüňi duýşuňa ýiti täsir edýändigi hemmelere aýan. Munuň peýdaly täsirine göz ýetiren ata-babalarymyz saglygy berkitmekde ýa-da bejermekde ýakymly yslary hem giňden peýdalanypdyrlar. Howlularynyň içini-daşyny hoşboý ysly reňbe-reň güllerden, ösümliklerden doldurypdyrlar. Hassanyň başujynda ýa-da öýüň içinde ýakymly ysly miweleri, baldaklary goýupdyrlar. Ibn Sinanyň köp sanly eserlerinde hem hoşboç yslaryň täsiri-peýdasy hakda ýatlanylýar. Iş başynda mahaly ýakyn-ýanynda tabak doly ýakymly ysly miweleri goýmagy işjeňligini artdyran serişdeleriň biri hökmünde ýatlaýar. XV asyrda ýaşap geçen türkmen taryhçysy we meşhur düýş ýorgutçysy Halyl ibn Şahiniň eserlerinde hem hoşboý yslaryň juda köp zada peýdalydygy, esasanam, rahat uky alyp bilmek üçin iň peýdaly

serişdedigi öňe sürülýär. Ýatar wagtyň öýüň içinde hoşboý yslary küketmek ýa-da ýakymly ysly ösümlikleri, miweleri goýmak, hem ukynyň rahat bolmagyny, hem-de ýakymly düýşler görmegiňizi üpjün eder diýip belleýär. Muhammet Gaýmaz Türkmeniň „Pygamber tebipçiligi” eserinde „Syrkawy uklatmakda ýa-da köşeşdirmekde ysgatmagyň peýdasy” diýen bölüm bar. Lukmanlar tebigata, meýdanlara çykyp, ot-çöpleriň, ösümlikleriň, baglaryň arasynda gezim-gezelenç etmegiň iňňän peýdalydygyny tekrarlap, hassalara-da, sagdyn adamlara-da muny maslahat berýärler. Käteler gül-gülälekli meýdanyň içinden o ýan-bu ýana geçip gitmegiň ýa-da biraz gezmelemegiň saglyga örän peýdalydygyny nygtaýarlar.

Maşkly bejergi

„Beden terbiýesi” düşünjesiniň türkmen halkynyň arasynda haçandan bäri meşhurdygy hakda gürrüň gozgalsa, taryhy ýazgylary tutaryk edinip, aýdyp boljak aýdyň bir hakykat bar: türkmeniň we onuň bedew atynyň ýatlanylýan senesinden bäri bu usul biziň halkymyzyň arasynda meşhurdyr. Sebäbi, eždatlarymyz at münmegi öwrenmegiň özüni gönüden-göni beden terbiýesi diýip, kabul edipdirler. Atly gezmelemegiň, at çapmagyň iňňän uly peýdasynyň bardygyny ylmy we edebi eserlerinde ýatlapdyrlar. Bulardan başga-da beden terbiýesine dahylly ýörite maşklar hakynda hem gürrüň gozgalýar. Maşklaryň beden sagdynlygy üçin ähmiýeti, peýdasy gaýta-gaýta tekrarlanýar. Ýokarda ýatlanylan lukman alymlarymyzyň ählisiniň eserlerinde hem maşklar dogrusynda ep-esli maglumatlar bar. XV asyrda türkmen dilinde ýazylan Ibn Şerifiň „Tybby-Ýadygäri” („Ýadygär Ibn Şerif” ady bilen hem meşhurdyr) atly eserinde hem maşk etmek we onuň peýdasy hakda uly bir bölüm bar. Bu bölüm: „Beden terbiýesi: hereket we dynçlyk” diýlip atlandyrylýar. Beden terbiýesiniň saglyk üçin derwaýysdygy ýatlanylýar. Ylmy düşündirişlerden soňra maşk etmegiň usullaryny birin-birin ýatlap geçýär: „Beden terbiýesi bilen ýeterlik meşgullanylan halatynda derman-ot içmağe zerurlyk hem bolmaýár. Beden terbiyési, sport asly (tebigy) yýlylygy zyyáda edyář.

Beden terbiyésini, maşklary haçan yérine yétirmeli? Haçan-da tagam sinĭp, içegeler tagamynˇ artykmajyndan boş bolanda, maşklara meyľinˇdořaƀerende, tebigatynˇoži kuỷśaƀerende, maşk etmağe başlamaly.

Maşk uçin ilki bilen boyńunỷ kem-kemden eyľaǩ-beyľaǩ egmeli. Sonřa sporta meşgul bolmaly. Ta¨yúžuňˇrenňĭ gyzaryp, süňňüň gujur we şatlyk bilen dolyánça bir hereket edibermeli. Sonřa bu maşkdan başgasyna geçmeli. Ikinji gezekde kem-kemden ožuňĭ oňě egmeli (oŵuřmeli). Şu ikinji maşkynˇ, yágny egilmeginˇ arasynda, endamlarynỷ oňě uzadyp yéne-de ožuňě çekmeli. Şonda sinĭrler hem birnaçe gezek oňě uzalyár we ožuňě çekenďe dartylyp, ožboluşly maşky uƥjuň edyář. Maşky dowam etdirmeli hem-de eliňĭ-ayágynỷ oňě uzadyp, ožuňě çeken wagtynďa, yágdayýnˇboldugyndan, bir pursat deminĭ tutmaly (dem alman saklanmaly).

Maşka meşgullanyán wagtynˇyádap-yórulyp, derlaƥ başlasanˇ, onda gaty derlemaňkaňˇ, maşky bes edip, uḿsuḿ-rahat oturmaly, bu yágdayďa dem-dynç almak has onǎtdyr. Garrylara we hassa adamlara sport bilen meşgullanmak agyr düşüp biler. Olar adamlar bilen oturmaly, sože-soňbete garyşyp, başaryp biljek bir zady bilen meşgullanmaly. Gaḿa¨girmegem, araba muňmegem olar uçin sportunˇyérini tutyár…”. Şeýle ýazgylar ata-babalarymyzyň saglyk hakdaky garaýyşlarynda maşklaryň uly orun tutandygyny tassyklaýar.

Sazly bejergi

Türkmen halkynyň arasynda rowaç bolan usullaryň biri hem sazly bejergidir. Ruhy teşneligiňi gandyrmakda, gizlin ukyplaryňy oýarmakda, kalbyňa, köňlüňe gurbat, göwnüňe rowgat, zehiniňe joşgun bermekde sazyň ornuny tutup bilýän başga bir zat, megerem, ýok bolsa gerek. Saz ruh, jan bilen bagly bolan täsinlik hasap edilýär. „Öz ruhy dünýäňe sözüň ejiz gelen ýerinde saz bilen ýüzlen” diýen söz bar.

Sazyň örän güýçli dermanlyk täsiri bar. Saz diňe göwün açyjy we rahatlyk beriji serişde bolman, ol biziň ruhy

dertlerimiziň, tas, ählisine diýen ýaly dermandyr. Sazy sungat derejesinde äleme ýaýan, sazyň üsti bilen dertleri bejerip bolbandygyny subut eden ilkinji alym hem türkmen alymy Abu Nasr al-Farabydyr. Orta asyrlarda ýaşap geçen alym Ibn Hallikanyň „Meşhur adamlaryň wepaty” atly eserinde ýazmagyna görä, türkmen alymy Abu Nasr al-Faraby „Sanaç”, „Rubab”, „Kanon” ýaly ýene birnäçe saz gurallaryny oýlap tapypdyr. Dawut at-Türkiniň lukmançylyga degişli eserinde „Sanaç” saz guraly hakda ýatlap, „Bu saz guralynyň ýüregiň aorta damarlarynyň şahalanyş ölçegine laýyk gelýän tarlary bolupdyr. Şu saz guralynyň üsti bilen ýürek dertleriniň, ruhy hassalyklaryň birnäçesi bejerilipdir. Sebäbi bu saz guralynyň kakuwy ýüregiň işleýşine hem-de ýyldyzlaryň ýetirýän täsirine gabat gelipdir” diýip bellenilýär. Şeýdip, saz arkaly dürli keselleri bejermek türkmen halkynyň arasynda has rowaç bolup, türkmen halkyna mahsus aýratynlyk hökmünde taryha girýär. Sazyň üsti bilen dürli dertleri bejerip bolýandygy beýleki lukman alymlarymyzyň eserlerinde hem ýatlanylýar. Muhammet Gaýmaz Türkmeniň „Pygamber tebipçiligi” atly eserinde ýazmagyna görä, „Ol jana yákymly, yúr̈ekler uçin rahatlyk, ruhlar uçin iyḿitdir. Ayd́ym-saz ruhy lukmançylyga degişli, şadyyánlyga, hatda kab̈ir hayẃanlarynăm şatlanmagyna sebap̈ bolyán zatdyr.

Kadaly şadyyánlyk gyzgynlygy guÿḉlendiryár̈, guÿç işlerini kuwwatlandyryár, garrylygyn̆ tapdan duşmekliginˇ oñŭñi alyár. Dertlerinĭ dep edip, ożuñĭ duyşunŷ gowulaşdyryár, bedeni iyḿitlendiryár̈. Pygamberimiz alayĥyssalamynˇ ayd́yşy yály „Gayǵysy kop̈eleninˇ derdi kop̈elyár̈”.

Dinl̆enyáñ zadynˇ manysyna duşuñişinĕ gor̈a̧ owaz dinl̆emeginˇ peyd́asy, lezzeti-mazasy artyp gidyár̈.

Eflatunynˇ ayt́magyna gor̈a: „Duñyáñinˇ lezzeti: iyḿek, içmek we ayd́ym-saz dinl̆emek”.

Islendik huñar̈dir sungatynˇ yádadyándygyny ożuñˇ bilyáñ: Geyím yúwyán we yúk̈ daşayán adamlar bedenlerindak̇i argynlygy ayd́ym

bilen ayŕyp, ožlerine yénǐllik beryář. Yá-da aglap duran çagany gořsen̆, ayďym bilen dinďirip bolyár. Duÿé hem saȟralary ayďym bilen kesip geçyář.

„Ayďym-saz zehininǐ durlayár, hašiyétinǐ yúmşadyár, ruhunÿ joşduryár, gan ayľanyşygyny sazlayár, agyr dertli adamlar uĉin mylayýmdyr, olara peyďa beryář, ruhy şerapatynÿ artdyryár, goẅnuĉoǩguňlik yály kaȟir dertler uĉin derman hoǩmuňde maslahat berilyář”.

Taryhy maglumatlara görä, memluk türkmen döwletiniň dördünji hökümdary Soltan Kalawunyň bina etdiren „Uly Mansury hassahanasy” hakynda „Bu ýerde ýörite zähmet hak tölenýän dört kişi hassalar üçin her gün ud (saz guraly) çalyp berýärdi. Şeýtmek bilen hassalaryň ruhuny we göwnüni götermäge çalşylýardy” diýen maglumat bar.

Hormatly Prezidentimiziň döreden mümkinçilikleri esasynda, halkymyzyň arasynda bar bolan edebi gymmatlyklarymyzy ylmy esasda öwrenmek maksady bilen ýurdumyzyň dürli sebitlerinde döredijilik iş saparlarynda bolanymyzda, dutar-gyjak, gargy tüýdük ýasaýan ussalar hem-de bagşylar, sazandalar bilen söhbetdeş bolmak miýesser etdi. Gürrüňdeş bolanlarymyzyň ählisi hem sazyň üýtgeşik täsirli güýjüniň bardygyny, häzirki döwürde hem saz arkaly diňe bir ýadawlyklardan däl, eýsem käbir dertlerden hem saplanyp bolýandygyny, hatda onuň diş agyrysy üçinem em-melhemdigini nygtadylar. Ruhy ýagdaýlary sazlamakda hem sazyň dermanlyk täsirine uly baha berdiler, hat-da işleriň ugrukmagy, şowly bolmagy üçinem saz çalyp, ýagşy dileg edendiklerini we garaşylýan netijäniň göz öňüne getirilişinden hem gowy bolup çykandygyny ýatladylar. Diňe şu zatlaryň özi hem halkymyzyň arasynda sazly bejerginiň häli-häzirlerem rowaçdygyny görkezýär.

Kyssaly bejergi

Ygtybarly taryhy maglumatlar sözleriň, gürrüňleriň, kyssalaryň üsti bilen hassalary bejermek usulynyň türkmen halkynyň arasynda giňden peýdalanylandygyny görkezýär. Bu babatda iň

uly tutaryklaryň biri hem ýokarda ýatlanylan, Memluk türkmen döwletiniň dördünji hökümdary Mansur Kalawunyň gurduran hassahanasydyr. „Uly Mansury hassahanasynda” lukmançylygyň ähli ugurlaryndan ýörite taýýarlykly hünärmenler hyzmat edipdir. Esasanam, göz we göwün kesellerine aýratyn uly üns berlendigi ýatlanylýar. Hassalaryň möwsümlere görä özlerini gowy tutmalary üçinem ähli taraplar göz öňünde tutulan ekeni. Şeýle bejergileriň arasynda ruhy hassalar üçinem aýratyn usullar ýöredilipdir. Esasanam, ýörite kyssaly bejergiler ýola goýlupdyr. Ruhy taýdan hassa, göwniçökgün, lapykeç, sussypes adamlar ýörite lukmanlaryň gözegçiliginde bolupdyrlar. Hassahananyň salkyn saýaly baglarynyň astynda, hoşboý ysly gülleriň arasynda olara göwnüňi açýan, ruhuňy belende göterýän, ýaşaýyşa, durmuşa söýgini oýarýan taryhy we durmuşy kyssalar gürrüň berlipdir. &AUML;hli zada ýagşa ýormaklyk, guwanyp bilmeklik, ýakynlaryňy söýüp bilmeklik, bir zähmete güýmenmeklik höwesini oýarypdyrlar. Ýakymly, göwün göterýän, hoşamaý sözler her kime-de gerek. Ol diňe hassalara däl, sagdyn adamlara hem zerur. Süýji manyly kyssalaryň kesel bejerijilik häsiýetine akyl ýetiren ata-babalarymyz ol usul arkaly uly işleriň hötdesinden gelipdirler. Köpsanly adamlary sagdyn ýaşaýşa dolamagy başarypdyrlar. Bu häzirki döwürde dünýäde uly hormatdan peýdalanýan psiholog lukmanlaryň kärini ýadyňa salýar. Bu usulyň birnäçe asyrlar mundan öň lukmançylgyň milli mekdebine ornaşdyrylmagy bolsa buýsançly ýagdaý.

Göwher daşly bejergi

Halkymyzyň geçmişde galdyran edebi we medeni mirasy düýbüne gözýetmez deňze meňzeýär. Ylymdan ýüki ýetik pederlerimiz ähli ugurlardan ajaýyp eserleri döredip, dünýä ylmynyň we medeniýetiniň bir gez ýokary galmagyna sebäp bolupdyrlar. Ilkibada adaty ýa-da ýönekeý bir gyzyklanma hökmünde görlen zatlar, türkmen alymlarynyň yhlasy netijesinde ylmyň ýa-da sungatyň aýratyn bir şahasyna öwrülipdirler. Gözelligiň gymmatyny gowy kesgitleýän ata-babalarymyz ynsanyň ruhy taýdanam, maddy taýdanam gözel bolmagyny maksat edinipdirler.

Içki we daşky gözellik utgaşanda, kämil gözelligiň hasyl bolýandygyny nesilleriň aňyna guýupdyrlar. Şonuň üçin olaryň gymmatbaha daşlar we olaryň ynsan saglygyna peýdaly täsirleri hakda döreden eserleri hem örän täsirlidir. Bu ugurda döredilen köpsanly eserleriň biri hem takmynan XIV-XV asyrlarda ýazylan, türkmenleriň, esasanam zergärleriň, nakgaşlaryň, lukmanlaryň arasynda rowaç bolan „Göwhernama” kitabydyr. Bu kitabyň asyl ady käbir çeşmelerde „Göwher känlerindäki gizlin ýakutlar” diýip hem atlandyrylýar. Eseriň ýazary Muhammet Ýahýa bolup, bu şahs hakdaky maglumatlar örän az gabat gelýär. Orta asyrlarda düşnükli türkmen dilinde ýazylan bu eseriň elden düşürilmän okalandygy, golýazmalaryň gyrasynda galan el yzlaryndan hem kesgitläp bolýar. Bu eserde gymmatbaha daşlaryň daşky görnüşi, köp dürlüligi, olaryň tebigy görnüşi bilen ýasama nusgasyny seljermegiň ýollary, adama bolan oňyn, ýaramly täsirleri, haýsy dertleri bejermekde nähili daşlary, hoşboý yslary, metallary ulanmalydygy beýan edilýär.

Gymmatbahaly daşlar arkaly dert-keselleri bejermek halkymyzyň arasynda irki döwürlerden bäri meşhurdyr. Türkmen gelin-gyzlarynyň dakynýan dürli gaşlar bilen bezelen bilezikleri, bukawlary, ýüzükleri, gulakhalkalary, gupbalary, şaý-sepleri… diňe gözellik maksatly bolman, saglyk taýdanam örän peýdalydyr. Haýsy gaşyň ýa-da gymmatbaha daşyň nämä peýdalydygy bolsa türkmen alymlary tarapyndan ylmy esasda öwrenilipdir. Ýokarda ýatlanylan „Göwhernama” eserinde hem gymmatbaha daşlaryň, metallaryň ençemesi hakda giňişleýin durlup geçilýär. Olaryň arasynda ýakut, hünji, zümerret, zeberjet, almaz, pişikgöz daşy, lagyl, pöwrize, pazehr ýaly birnäçe daşlar bilen birlikde sürme, ýagmyr daşy, talh daşy, zeýtun daşy, uky daşy ýaly ýene birnäçe daşlara, gaşlara häsiýetnama berilýär. Altyn, kümüş ýaly daşlar has giňişleýin beýan edilýär. Hoşboý ysly zatlar, esasanam atyrlar hakda-da durlup geçilýär. Mahlasy, saglygy peýdaly bolan gymmatbaha daşlar, magdanlar we metallar hakynda ylmy esasda gürrüň berilýär. „Daşlaryň gymmaty olaryň ynsan saglygyna berýän

peýdasy bilen ölçelýär. Haýsy daşda peýdaly täsir köp bolsa, şol hem iň gymmatbaha daşdyr” diýlip düşündirilýär.

Kitapda beýan edilýän gymmatbaha daşlaryň käbir häsiýetleri bilen tnayşsagam, onuň dermanlyk täsirine göz ýetirip bolýar.

„Sary ýakutlar gaýgy-gussadan saplaýan dermanlaryň hataryna girýär. Sebäbi onuň düzüminde adamyň ruhuna täsir edip, ony galkyndyrýan, şatlandyrýan ylahy madda bar.

Hünji zyýanly melanholiýany (gara ödi) dep eder. Köňle kuwwat berer. Bokurdakdan gelen gany togtadar. Sürme bilen garyşdyryp, göze çalsalar örän peýdalydyr. Göz agyrysyny dep eder. Hünjini owratmaly we ony sygyr ýagyna garyp, zäher içen, zäherlenen adama iýdirilse, heläk bolmakdan gutular.

Her kimse öz ýanynda bir bölek zümerret daşyny göterse, ýüregine kuwwat berer, garaguş, tutgaý keselinden aman bolar, perişan, gorkunç düýşleri görmez. Mädäňe köp peýdasy bar. Ýylan, içýan, akrap ýaly zäherli jandarlar, mör-möjekler ýanynda zümerret göterýän adamlardan gaçarlar. Oglanjyklaryň boýnuna zümerret daşynyň dakylmagy hut şonuň üçindir.

Tifaşynyň rowaýatlaryna salgylansaň, pişikgöz daşy gadym eýýamlardan bäri mälim däldir. Ol soňky döwürlerde ýaýran daşdyr diýilýär. Ýagny ýakynda peýda bolan daş hasap edilýär. Göwherçileriň biragyzdan tassyklamagyna görä, kim ýanynda pişikgöz daşyny göterse, ýaramaz gözlerden aman bolar.

Altyn ýürege kuwwat, güýç berýär. Melanholiýa derdini, göwniçökgünligi, sussypesligi dep edýär. Hususan-da gara öt derdi, melanholiýa bilen bagly kesellere örän peýdalydyr. Altyna ýöne ýere ‚janly-jandar ruhy’ diýilmeýär. Ýagny ol adamyň süňňünde hereket edýän örän näzik we mylaýym buglara kuwwat berýär. Köňlüň howsalasyny, demgysma keselini dep edýär.

Kümüş sowuk-çygly tebigaty bolan metaldyr. Şatlandyryjy serişdeleriň biri bolan kümüş, bu babatda örän peýdalydyr. Ol

köňlüň şatlygyny artdyrar. Eger agzyňda saklasaň, agzyň ysyny hoşboý eder. Kümüş gatylan göz dermanlary gözüň nuruny artdyrar”.

Gymmatbaha daşlaryň saglyga peýdalydygy we olaryň kesel bejermekde giňden ulanylandygy hakynda taryhdaky lukman alymlarymyzyň ählisiniň eserlerinde diýen ýaly ýatlanylýar. Bu zatlaryň biziň gündelik durmuşymyza ornaşdyrylmagy bolsa gözellik bilen sagdynlygyň utgaşdyrylyp bilnendigini aňladýar.

Ata-babalarymyz ruhy we beden sagdynlygyny üpjün etmek üçin ähli usullary öwrenipdirler, özleşdiripdirler. Saglyk hakda sagdyn düşünjä eýe bolan halklar hemişe beýik işleri amala aşyrmaga ukyplydyr. Bu häsiýet türkmen halkyna mahsus aýratynlyklaryň biridir. Lukmançylyk mirasymyzyň ylmy-edebi gymmatlyklarynyň ählisinde diýen ýaly bir jümle hökman gaýtalanýar: Saglyk üçin iň peýdaly zadyň şadyýanlykdygy, ruhubelentlikdigi nygtalýar. „Her ynsan ruhubelent we şadyýan boldugyça olaryň kesele garşy göreşijilik ukyby (immuniteti) ýokarlanar gider” diýlip bellenilýär.

Ynsanyň ähli ylymlara, ähli eşrete ýa-da, umuman alanyňda, bagta ýetmegi, bagtyýar ýaşamagy üçin ilki bilen saglyk gerek. Beden sagdynlygy, akyl sagdynlygy we ruhy sagdynlygy bolmazdan, ynsan özüniň göz öňüne getirýän we arzuw edýän bagtyna ýetip bilmez. Üstünden müňlerçe ýyllar, asyrlar aşybersin, hakyky gymmatlyk hiç wagt öz ähmiýetini egismeýär. Halkymyzyň lukmançylyk mirasy hem-de egsilmez genji-hazynasy bu gün hormatly Prezidentimiziň ýolbaşçylygynda has täze röwüş bilen gaýtadan dikeldilýär.

Bagt hakda müňlerçe düşünje bar. Okalan kitaplar, eşidilen jümleler, paýlaşylan pikirler dürli-dümen bolsa-da, ol garaýyşlaryň birini kabul edip, beýlekisini inkär etsegem, barybir bagt hakda halkyň ýüreginden çykýan paýhas iň ygtybarlysy bolup görünýär. Ol söz öz gözbaşyny ir eýýamlardan alyp gaýdýar. Akyldarlaryň birinden „Bagt näme?” diýip soranlarynda, ol: „Öz öýüňden sag-aman örmek, janyň sagat,

ýagdaýyň gurat bolmagy, il-ýurduň asuda-abat bolmagy, iýjek-içjegiň, güzeranyň öz iliňden tapylyp durmagy” diýip düşündiripdir. Hatda halkymyzyň bagt hakdaky düşünjeleri hem sagdyn. Bagtyýarlygyň ilkinji basgançagy bolsa hormatly Prezidentimiziň paýhasly sözlerinde aýdyň beýan edilýär: „Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar”.

Rahmet GYLYJOW

„Edebiýat we sungat” gazeti, 17.04.2020; 24.04.2020; 01.05.2020; 08.05.2020 sanlary. Medisina