Sigun bejergisi

Category: Kitapcy,Medisina,Sözler
написано kitapсу | 22 января, 2025
Sigun bejergisi

SIGUN BEJERGISI

Beýik Ýüpek ýolunyň halklarymyzyň arasynda lukmançylyk ylmynyň ösmegine hem täsiri örän uly bolupdyr.
Ylma-bilime uly hormat goýýan halkymyzyň arasynda «Tejribe Çyn-Maçynda bolsa-da, öwren» diýen pähim bar. Maňa 1991-nji ýylyň sentýabr aýynda Moskwanyň dünýä belli Patris Lumumba adyndaky Halklaryň dostlugy uniwersitetiniň halk lukmançylygy fakultetinde okamak bagty miýesser etdi. Şonda «Sigun bejeriş usuly we sagdyn durmuş mekdebi» atly okuw geçirildi. Bu okuwy tamamlanlara şu ugurlar boýunça kesel bejermäge we okatmaga rugsat berýän şahadatnama gowşuryldy. Şol okuwda öwredilen sigun usuly we onuň taryhy barada gysgaça ýatlap geçeliň.
Üç müň ýyllyk taryhy bolan sigun gadymy hytaý halk lukmançylygynyň baý mirasyna degişlidir. Ol keselleriň öňüni almakda we ötüşen keselleri bejermekde, adamlaryň saglygyny berkidip, ömrüni uzaltmakda örän gadymdan bäri ulanylyp gelýän usullaryň biridir. Ol dem alyş gimnastikasyny (maşklar, dem alşy türgenleşdirmek), özüňi asuda, rahat ýagdaýa getirmek, bedeniň dartgynlylygyny gowşatmak, hereketli hem-de asuda ýagdaýdaky maşklary ýerine ýetirmek, öz-özüňi owkalamak ýaly usullary özüne birleşdirýär. Sigun diýmek: si – dem alyş, ýaşaýyş güýji, energiýasy, gun – sigun maşklarynyň täsiri bilen içki güýçleriň herekete gelmegi, ýagny, ýaşaýyş güýjüniň energiýasynyň hereketi diýmegi aňladýar.
Çaga doglanda belli bir si bilen dogulýar, soňra howadan dem alyp, iýmitden energiýa alyp, gudratly asman ýagtylgyçlaryndan – Aý-Günden, ýyldyzlardan öz ýaşaýyş güýjüniň üstüni doldurup durýar. Gadymy türkmen halkynyň täze dogan Güni, Aýy ýagşy niýet bilen ýüzüne sylmagynda uly many bar. Biziň saglyk ýagdaýymyz içki güýjüň kanallar-meridianalar boýunça

sazlaşykly kadaly hereketine bagly bolup durýar. Şol sazlaşyk bozulanda bolsa näsaglyk ýüze çykýar.
«Adamlaryň häsiýetlerine baglylykda ýüze çykýan ýakymsyz duýgularyň toplanmagy – özüňi aşa söýmek, öýke-kine, gaty görmek, müňkürlik, gahar-gazap häzirki wagtda köp ýaýran gan basyşyň ýokarlanmagy bilen baglanyşykly keselleri getirip biler» diýip, bu usul boýunça synag geçiren russiýaly alymlaryň uly topary netijä gelýärler. Sigun usuly bilen adamlara ýagşy-ýakymly duýgulary, hoşniýetliligi, özüňdäki ýakymsyz duýgulary ýeňip geçmegi öwredip bolar.
Biz näme üçin syrkawlaýarys? Şu mesele, megerem, hemmeleri gyzyklandyrýandyr. Muňa Hytaýda iki müň ýyldan gowrak mundan ozal «Huandi Heýszin» diýen lukmançylyk ylmy eserinde jogap berilýär. Gadym zamanyň lukmanlary ähli keseller «çakdanaşa duýgurlyk» ýa-da häzirki wagtyň dilinde aýdanyňda, nerwler zerarly ýüze çykýar diýen netijä gelipdirler. Meşhur Sary imperator döwrüniň hekimleri çendenaşa şowhunlylyk ýürege, gahar-gazap bagra, agyr pikire gitmek dalaga, göwnüçökgünlik öýkene, gorkaklyk böwrege zeper ýetirýär diýip, hasap edipdirler. Görnüşi ýaly, gadym zamanyň lukmanlary öz netijelerinde hakykatdan daş düşmändirler. «Çžungo szýanşe» žurnalynyň habar bermegine görä, hytaý lukmanlarynyň geçiren barlaglarynyň görkezişi ýaly, öte tolgunmak, çuň ýürekden gamlanmak erbet nähoşluga sezewar edýär. Mysal üçin, aşgazan keselleriniň 70 göterime golaýy hem-de çakyza we kelle agyrylarynyň 90 göterime golaýy nerwleriň bozulmagy netijesinde ýüze çykýar. Hytaý lukmanlary durmuş ýörelgelerini berk saklamagy we her hili hysyrdyly işleri degişme bilen ýeňip geçmegi ýygy-ýygydan ýylgyrmagy maslahat berýärler.
Gadymy türkmen halkymyz «Ýylgyryň, ýylgyran ýüze ýygyrt düşmez», «Müň gaýgy bir iş bitirmez» diýen jümleleri ýöne ýere aýdan däldir. Şonuň üçin hem olar her hili kyn ýagdaýlarda-da, göwrümini giň tutup, hudaýa sygynyp, birek-birege göwünlik berip, saglygyny, ýaşaýyş güýjüniň sazlaşygyny gorap saklamaga çalşypdyrlar. Sigun bilen her bir aňly-başly, özüne erk edip bilýän, keselden saplanmaga, saglygyny berkitmäge höwesli bolan adam ýaş aýratynlygyna garamazdan, meşgullanyp biler.

Sigun bejeriş usuly ýürek-damar, nerw, dem alyş we iýmit siňdiriş agzalarynyň kesellerini bejermekde ulanylýar. Ol aýratyn hem gan basyşynyň nerw ulgamy bilen baglanyşykly ýokarlanmagyndan, öýken demgysmanyň irki döwürlerinde we beýleki käbir dowamly kesellerden saplanmaga uly täsirini ýetirýär. Utgaşýan dowamly ýürek, öýken kesellerinde, guragyryda, bogun agyrylarynda, süýji keselinde, osteohondrozda we beýleki kesellerde bu bejeriş usulyny ulanmak bolýar. Bu usul gan basyşynyň güýçli ýokarlanan halatynda, keselleriň beterleýän ýagdaýynda, bedeniň gyzgyny ýokarlananda we gan akýan ýagdaýlarda geçirilmeýär. Bu usuly hassahanalarda, şypahanalarda, saglyk öýlerinde ulanmak mümkin. Gowy türgenleşikden soň, bu usuldan öýde özbaşdak peýdalanyp bolýar.

Sigun bejeriş usuly adamlaryň saglygyny berkidýär, kesele garşylygyny güýçlendirýär. Ýürek-damar ulgamynyň işi, bedeniň kislorod bilen üpjünçiligi gowulanýar. Adamda hoşniýetlilik häsiýetlerini ösdürýär, dartgynly ýagdaýlardan asuda baş alyp çykmaga ýardam edýär. Bronhial demgysmanyň irki döwürlerinde sigun bejeriş usuly özüniň has hem täsirlidigini görkezdi. Sigun bejergisinde ulanylan usullar köp halatlarda biziň halkymyzyň ulanan usullary bilen gabat gelýär. Meselem, parasatly gojalarymyz dürli agyry peýda bolanda agyrýan ýeriňi basyşdyryp, owkalap berýärler. Olar soňra: «Daga, daşa gitsin» diýip, elini ýere kakýarlar. Edil şeýle hereket sigun bejeriş usulynda hem belli bir maşkdan soň gaýtalanýar.

Halk arasynda: «Eger adamyň niýeti, pikiri ýagşy bolup, gowy işleri edip, alkyş, köp gowy dogaýy-dilegler alsa, onda şol adamyň bedeninde ýakymly täsirler oýanýar, göwresiniň töwereginde göze görünmeýän gatlak emele gelýär. Ol bolsa ýakymsyz täsirlerden goraýar. Eger bu ýagdaýlar tersine bolsa, onda ýakymsyz täsirler oýanýar, öz süňňüňe ýakymsyz täsir edýär» diýen düşünje bar.

Parasatly Magtymguly atamyzyň:

Alkyş alsaň mydam işiň oň bolar,
Gargyş galyndyrmaz ýaşy,
syndyrar – diýen dana sözleri ýadyňa düşüp, akyldaryň dünýäniň

islendik ylmyndan paýynyň ýetikdigine buýsanýarsyň. «Ýagşy niýet – ýarym döwlet» diýen türkmen halkymyz elmydama ýagşylyga gol ýapýar, ýaramaz häsiýetlerden daş durýar. Umuman, gadymy hytaý sigun usuly, Tibet, Gündogar halk lukmançylygynyň bejeriş usullary asyrlaryň synagyndan geçip gelýär. Sigun bejergisi öz-özüni dolandyrýan, sazlaýan, gözegçilik edýän usul hasap edilýär. Onuň köp syrlary açylman galýar we geljegiň medisinasy hasaplanylýar.
Biz hem hormatly Prezidentimiziň bedenterbiýäni we sporty köpçülikleýin ýaýratmak we ösdürmek, sagdyn durmuş ýörelgeleri baradaky görkezmelerinden ugur alyp, ilat arasynda dürli düşündiriş işlerini geçirýäris. Sigun bejeriş usulyny 1991-nji ýylyň oktýabr aýyndan bäri onlarça näsagda ulandyk we onuň ähmiýetine göz ýetirdik. Bagtyýar halkymyzyň saglygyny berkitmäge, Watanymyzyň ösüşine öz saldamly goşandymyzy goşmaga çalyşýarys. Halal zähmet çekmekde ähli şertleri döredip berýän Gahryman Arkadagymyza alkyşymyz çäksizdir.

Sähetmyrat MÄMIÝEW,
Murgap etrabynyň Hyrslan Jumaýew adyndaky geňeşliginiň ýaşaýjysy, pensioner lukman, sigun terapewt.

Medisina