

Teýmirleňiň ömrüniň 12 günü: Adam bedeniniň esasy agzalary. Fiziki işjeňligiň peýdasy

Category: Kitapcy, Pedagogika we edep-terbiýe, Sözler

написано kitapcy | 25 января, 2025

Teýmirleňiň ömrüniň 12 günü: Adam bedeniniň esasy agzalary.
Fiziki işjeňligiň peýdasy Altynjy gün



ADAM BEDENINIŇ ESASY AGZALARY. FIZIKI IŞJEŇLIGIŇ PEÝDASY

Bir gezek giçlik hormatly Mir Seýit Barak şyh ullakan düwünçek getirdi. Timuryň düwünçegiň içindäki zadyň nämedigini juda bilesi geldi. Sebäbi şyh oňa hiç-haçan hiç zat getirmeýärdi. Halypasy şägirdiniň bilesigelijilik duýgularyny onuň gözlerinden okap, düwünçegi onuň öňünde açyp goýdy-da:

- Sen näme görýärsiň? – diýip sorady.
- Bir bölek mermerden başga hiç zat.
- Üns berip seret, başga näme görýäň?
- Diňe mermer daşyny – diýip, emir ýene-de gaýtalapdyr.

Şyh ýylgyryp şeýle diýipdir:

– Men bolsa mermer daşynda gizlenip ýatan ýolbarsyň heýkelini, küşdüň ajaýyp çöplerini görýärsin. Ýöne belli bir şekile salynmadyk daşyň ýüzündäki bu şekilleri diňe ondan sungat döredip bilýän hakyky ussat görüp bilýär. Edil şunuň ýaly sen öz bedeniňde-de diňe et bilen süňleri görüp bilýän gözli kör ýa-da beýik Biribaryň döreden skulptura eserini görmek üçin özündäki içki güýjüni, kuwwatyny açyp bilen kämil adam bolup bilersiň.

– Öz bedenimdäki içki güýjümi açmak üçin näme etmeli? – diýip Timur soragly nazaryny ussadyňa gönükdirdi. Akyldaryň jogaby has giňişleýin boldy:

– Ilki bilen men adam bedeniniň gurluşy hakynda gysgaça gürrüň bereýin. Soňra bolsa gojalyga çenli sagdyn bolmaga kömek edýän maşklar hakynda gürrüň bererin.

BEDENIŇ ÝÜREK-DAMAR ULGAMYNYŇ GURLUŞY

Ýürek – bedendäki ruhubelentligiň, söýginiň, kuwwatlylygyň çeşmesi.

Ýürek – älemdäki ähli duýgulary özünde birleşdirýän, özünde ýerleşdirýän kiçijek bir älemdir. Ol gynanjy, begenji, gaýgy-hasraty we soňsuzlyga meňzeş söýgini özünde ýerleşdirýär. Edil ýer ýüzünde howanyň, şemalyň ähli ýere baryp bilşi ýaly, ýüregiň kömegi bilen bedenimiziň ähli agzasy gan bilen üpjün edilýär. Ýürek bir gezek ýygrylanda (сокращение) takmynan 70-80 milligram gany işläp çykarýar we gerekli agzalara ugradýar. Eger seniň ýüregiň minutda 60 gezek ýygrylýan bolsa, onda ol minutda 4 litr 200 milligram gany işläp çykarýandyr.

1 sagatda – 252 litr;

1 sutkada – 6048 litr;

Bir ýylda – 2 201 472 litr;

Ömrüň 80 ýylynda – ýürek takmynan 176 117 760 litr gany işläp öz üstünden geçirýär.

Göz öňüne getirerden hem çetin bolan, takmynan bir yüz ýetmiş alty million litr gan! Indi sen öz ýüregiň bir minutda 60 gezek ýygrylýar diýip göz öňüne getirip gör.

Onda bir sagatda – 3600 gezek ýygrylmak;

Bir sutkada – 86 400 gezek ýygrylmak;

Bir ýylda – 31 449 600 gezek ýygrylmak;

80 ýylda – 2 515 968 000 gezek ýygrylmak bolup geçýär.

Iki ýarym milliard gezek ýygrylmak! Munuň ýaly işjeňligi, beýle agyr ýüki ynsan tarapyndan döredilen hiç bir zar göretip, oňa çydap bilmez.

Awisenna bedendäki güýç-kuwwatyň üç sany çeşmesiniň biri ýürekdir diýip ýazypdyr. Şeýle ajaýyp, kämil beden agzasyny nädip diňe bir gowy işleýän ýagdaýynda däl-de, goralan, has sagdyn ýagdaýda saklamak üçin nämeler etmeli? Ýürek keselleri hakynda gürrüň arasynda eşdäýmesek, ol derdiň dermanyňy gözlemeli bolmalyň. Iň gowusy ýürek keselleri hakynda asla eşitmezlik. Seniň ömür daragtyň gülläp, gül açmagy üçin iň gerekli suwuklyk bilen üpjün edip duran çeşmäni juda aýawly saklamagyň gerekdir. Ol çeşme mydama seniň idegiňe mätäçdir, seniň ömür daragtyň ömrüniň uzynlygy bolsa şol çeşmä baglydyr. Edil derýalaryň akýan ýollarynyň gyrmança-läbikden arassalanýşy ýaly, sen ol çeşmäniň ýollaryny käwagt arassalap durmalysyň.

Çeşme – seniň ýüregiň, onuň akýan ýollary bolsa – seniň arteriýalaryň, wena we kapilýar (damjalaýyn) gan damarlaryňdyr. Arteriýa we wena gan damarlary gany gerekli ýerine ýetirýän gap bolup hyzmat edýändir. Kapilýarlar alyş-çalyşy üpjün edýän inçejik damarjyklardyr.

Sen dynç alan wagtyň bedeniň özünde bar bolan ganyň deň ýarsyny işjeňleşdirýär. Galan ýarsyny bolsa içki «ammarlarda» – bagyrda we dalakda saklaýar. Sen ukudan oýanyp, dikelip oturan badyňa, ganyň işjeňligi ýygjamlaşýar. Turup ýöräp başlasaň welin, gan eliň we aýaklaryň barmaklaryna çenli has işjeň hereket edip, seniň bedeniň arassalanmagyna itergi berýär. Günde irden ylgaýsaň, onda-da gün sypdyrman ylgaýsaň, sen bedeniňde nähili üýtgeşmeleriň boljakdygyny, içki beden agzalarynyň nähili saz işlejekdigini bilýärmäň?

Eýsem, bedende madda alyş-çalyşy we arassalanmak nähili ýagdaýda geçýär? Ýürek arteriýa damarlarynyň üsti bilen ýokumly maddalary bedeniň çetki agzalaryndaky kapilýarlara

ugradýar. Kapilýarlaryň diwarjyklaryndan gerekli maddalar dokumalaryň suwuklygyna düşýär we ondan aňryk beden öýjüklere ýaýraýar. Beden öýjüklere özlernde toplanan toplandylardan arassalanyşy munuň tersinedir, toplanan toplandylar bilen hapalanan gan wena damarlarynyň üsti bilen yzyna hereket edýär we olaryň köp bölegi limfa öýjüklere geçýär.

Ýürek-damar näsazlyklary az hereket edýänlerde has köp duşýar. Gan damarlarynda ganyň işjeňliginiň pes bolmagy, beden agzalaryna gerekli maddalaryň barmazlygy, zyýanly maddalaryň-toksinleriň köpelmegine, netijede öýjüklere ýok bolup gitmegine getirýär. Öýjüklere yzygiderli zyýanly maddalar-toksinler bilen zeperlenip, ýok bolup gitmegi, olaryň sanynyň azalmagyna alyp barýar we bedeniň juda gowşamagyna getirýär.

Adam bedenindäki damarlaryň we kapilýarlaryň uzynlygy takmynan (60 000) altmyş müňden (100 000) ýüz müň kilometr aralygyndadyr. Kapilýarlaryň galyňlygy bolsa adamyň saçynyň tarynyň elliden bir bölegi ýalydyr. Ýüregiň munuň ýaly uly gabaraly göwrümiň üsti bilen gany aýlamaga güýji ýetmez. Biziň ýüregimize bu işiň hötdesinden gelmäge bedenimizdäki müňden gowrak myşsalar kömek edýärler. Olar adam dynç alanda-da, hereket edeninde-de dyngysyz işläp, kapilýarlara barýan ganyň mukdarynyň köpelmegine itergi berýärler. Türgenleşdirilmedik myşsalaryň gowşamagy bilen, ýürege nähili agram düşjekdigi hakynda pikir edip görüň. Ýürege artykmaç agram düşmegi netijesinde, adamlaryň bedeninde gan basyşy ýokarlanyp, dürli dertler ýüze çykýar. Fiziki işjeňligiň netijesinde bolsa, myşsalara artykmaç agram düşüp, olaryň berkemegi, çýeleşmegi bilen, bedende keselleriň ýok bolup gitmegi, garrylygyň yza çekilmegi, netijede adam bedeniniň ýaşarmagy, gujurlanmagy ýaly hadysalar bolup geçýär.

Gan – adamzat üçin ýaşaýyş! Bedende limfa gan bilen deň derejede aýlanýar. Eger şeýle bolmadyk bolsa öýjüklere iýmitlendiribem bolmazdy. Limfa her bir öýjügi ýuwup geçýär. Limfa akymy hem edil ganyň damarlardan akýşy ýaly limfa damarlarynda hereket edýär. Limfa akymy Ýeriň dartýş güýjüniň tersine hereket edýär. Şol sebäpli uly limfa damarlarynda hiç

hili basyş ýok. Limfa damarlaryndaky hereket fiziki işjeňligiň we alynýan demiň hasabyna amala aşýar.

Gündelik maşklary uly joşgun bilen ýerine ýetirmek, günüňi fiziki işjeňlikde geçirmek bedeniň gan basyşynyň peselmegine, ýürek urşunyň kadalaşmagyna oňyn täsir edýär. Munuň tersine maşklary we fiziki işjeňligi özüňe zor salyp, islemezden ýerine ýetirmek bedeniň gan basyşynyň ýokarlanmagyna we ýürek urşunyň kadadan artmagyna getirýär. Maşklary ýerine ýetirmegi we ýöremegi gündelik kada edinmek ýürek agyrysynyň ýok bolup gitmegine, şeýle hem gandaky holesteriniň azalmagyna kömek edýär. Maşklar ýerine ýetirilende dogry dem almak ýürek-damar ulgamyny fiziki işjeňlige taýýarlaýar. Maşklaryň we fiziki işjeňligiň täsiri bilen ýürek we damarlar berkeýär, kuwwatlanýar.

Sagdyn damarlarda ganyň akymynyň hereketi bildirmeýär. Bedeniň umumy gowşaklygynda bolsa, damarlarda warikozlar emele gelip, gan damarlarynda zeperlenmeler ýüze çykýar. Fiziki işjeňligiň kömegi bilen gandaky süýjüligiň mukdaryny azaldyp bolýar. Şuny göz önünde tutup, süýjüli diabetden ejir çekýänler derman serişdelerini ulanmazdan, onuň ýerini fiziki işjeňlikdir maşklar bilen çalşyp bilerler. Gündelik maşk edip, ylganyň ýa-da derman içeniň haýsynyň gowudygyny her bir adamyň özi saýlaýandyr. Bularyň haýsyny saýlamalydygy barada pikirlenip gör!

BEDENIŇ SÜŇK ULGAMY

Halk arasynda: «Garrylyk – oňurgalaryň we bogunlaryň üsti bilen göze görünmän gelýändir» diýen gürrüň bar. Garrylyk ýaşyň segsene ser uranda gelse gaty görer ýaly zat ýok, ýöne 25-30 ýaşlaryňda bedende garrylygyň alamlary duýulyp başlasa agyr degýär.

Oňurgalar –bütin bedeniň daýanç, direg sütünidir. Oňa aýaklardyr eller, kelledir ähli myşsalary bilen bilelikde göwre berkidilendir. Oňurgalaryň içinden kelle beýnä habar berýän nerw-degna sütünleri geçýär. Oňurga süňki oňurgalardan we olaryň arasyndaky agramy sazlaýan kitirdewiklerden

ybaratdyr. Eger bu kitirdewikler bolmadyk bolsa, oňurgalar biri-birine sürtülip, şikeslenerdi. Bedene agram düşende süňklerde däl-de, kitirdewiklerde sürtülme emele gelip, olar oňurgalary zeper ýetmeden goraýar. Oňurgalar dört taraplaýyn myşsalar bilen gurşalandyr. Göwräňi dik tutmazlyk nerw sapaklarynyň gutarýan ýerlerinde gysylmanyň emele gelmegine getirip, oňurgalardan gaýdýan damarlaryň, kitirdewükleriň, bedeniň içki agzalarynyň ýagdaýyny ýaramazlaşdyrýar. Netijede, oňurgalaryň arasynda duz ýygnanmagynyň, osteohondrozyň, artritleriň döremegine getirýär. Şu dertleriň döremeginiň önüni almak üçin diňe biziň göwrämizi dik tutmagymyz we fiziki işjeňligimiz gerek. Göwrämizi dik tutmaga werziş bolmak üçin biz oturan, dik duran we ýöräp barýan wagtymyzda, has takygy elmydama bedenimiziň hereketlerini gözegçilikde saklamalydyrys. Öz ýanymyzdan kellämizi tanap ýokary çekdirip duran ýaly göz önüne getirmegimiz, arkamyzy dik tutmaga çalyşmagymyz gerekdir. Biz göz önüne getiren ýagdaýymyzda oturmaga endik etsek, bedenimizde döremegi mümkin bolan köp keselleriň önüni alyp bileris.

Indi bogunlar hakynda gürrüň edeliň. Bogunlar – süňkleriň hereketlenmegini üpjün edýän sepleýjiler bolup, olaryň üsti ýylmanak ketirdewükler bilen örtülendir. Ol ketirdewükleriň sürtülip, zeperlenmezligini üpjün edýän bogun suwuklyklary bar. Bularyň barysy bogunlaryň hereketlerini ugrukdyrýan berkidiji myşsalaryň siňir-damarlaryna baglydyr. Şonuň üçin hem sen näçe köp ýöräp, bedene agram salsaň, şonça-da bogunlaryň uzak wagtlap sagdyn bolmagyna kömek edýärsiň. Aýaklaryňda, eliňde we biliňde agyrylaryň döremezligi üçin – ýöre, ylga, at çap, özüň üçin, saglygyň üçin nämedir bir zatlar et! Bedeniňde dürli keselleriň döremegine özüň ýardam eden bolsaň, olardan saplanmaga-da ýene-de diňe özüň kömek etmelidigiňi berk belle!

BEDENIŇ IÝMIT SIŇDIRIŞ ULGAMY

Iynsan bedeniniň iýmit siňdiriş ulgamynyň, aşgazandyr içegäniň işleýiş kadasyna syn salalyň. Iýmit siňdiriş ulgamy agyz

boşlugyndan başlap, bedeniň artbujagynda gutarýar. Onuň düzümine: dişlerdir dil, bokurdak, tüýkülik mäsleri, gyzyłödek, aşgazan, onkibarmak içege, inçe içege, ýogyn we göni içegeler degişlidir. Bu ulgama ýene-de bagyr we aşgazanasty mäs girýär.

Awisennanyň aýtmagyna görä, bedeniň ir garramagynyň we dertlemeginiň ilkinji sebäpleri adamlaryň gereginden az ýa-da gereginden köp iýmekleridir. Bu zatlaryň ýene-de bir sebäbi fiziki işjeňligiň azlygydyr. Bedeniň az hereketde bolmagy iýmit siňdiriş ýollarynyň işleýşiniň kadasynyň bozulmagyna getirýär. Garyn boşlugynyň diwarlarynyň gowşak bolmagy netijesinde, içegeleriň işleýşine öz täsirini ýetirip, olary goldap bilmeýär. Şol sebäpli hem bedende iýlen iýmitiň öz wagtynda siňmezligi, aşgazanda uzak wagtlap durmagy, netijede bolsa, içegelerden ýaramaz iýmit galyndylarynyň öz wagtynda çykmazlygy bolup geçýär.

Içegeler haýsy zadyň gowy, haýsynyň erbetdigini seljerip duranoklar. Olar ilki iýmitiň gowy bolegini özlerine siňdirýärler, soňra bolsa bedeni zäherläp biljek galyndylary siňdirmäge çalyşýarlar. Şeýle hadysalaryň netijesinde içegeleriň diwarlarynda täret daşlary emele gelip, içegeleriň arasy daralýar. Iýmitler içegelerde haýal hereket edip, içegeleriň çişmegine getirýär. Içiň ýellenip, garyn boşlugynda agyry ýüze çykýar. Iýmitden doly aşgazan öýkeni gysyp başlaýar, netijede-de, şeýle hadysalary başdan geçirýän adamlaryň demi gysyp başlaýar. Bagryň öýjüklerine ýag ýygnanyp, näsaz işläp başlaýar. Bökrekler öz üstünden geçýän suwuklyklary doly işläp bilmän, onda çägedir daşlaryň döremegi ýüze çykýar.

Maşklardyr fiziki işjeňligiň kömegi bilen her bir adam öz içegeleriniň gowy işlemegine, bagyrdyr bökrekleriniň kadaly ýagdaýyny saklamaga ýardam edýändigini unutmaly däldir. Ähli zat biziň öz elimizde! Esasy zat, hereketde bol!

BEDENIŇ MYŞSALAR ULGAMY

Adam bedeninde 630-dan gowrak myssa bolup, olar bedeniň

myşsalar ulgamyny düzýärler. Erkek adamlaryň myşsalarynyň agramy bedeniň 40-45%-ni düzýär. Aýallaryň bolsa bedeniniň 30%- i myşsaldyr. Myşsalar bedende esasy üç sany, bedeniň dürli ýagdaýdadaky hereketlerini üpjün etmek, bogunlaryň hereketlerini gerekli ugra ugrukdyrmak we bogunlary berk saklamak, bedeniň içki agzalarynyň direg sütüni bolmak ýaly wezipeleri ýerine ýetirýärler.

Daş-töweregiňe seredip, özüňi nähili adamlaryň gurşap alandyklaryny synlap gör! Şonda sen käbir adamlaryň göwresiniň çeyedigini, myşsalarynyň dartylyp durandygyny, käbirleriniň bolsa myşsalarynyň palkaryp, halta ýaly sallanyp durandygyny görersiň. Tanyşlaryň içinde käbiriniň myşsalarynyň ýagdaýynyň ýaşyna laýyk däldigine göz ýetirersiň. Olar öz myşsalaryna üns bermänsoňlar, öz ýaşlaryndan has garry görünýändirler. Az hereketliligiň bedeniň köp myşsalarynyň ömürlük uka gitmegine getirýändigini unutmaly däldir. Garrylyga mahsus bolan kesel, sarkopeniýe – myşsalaryň öýjükleleriniň hatardan çykmagy-ölmegi ýüze çykýar. Bu keselde myşsalaryň öýjüklärinde «zäherli kislorod» döreýär. Şeýle öýjükler bir hepdäniň dowamynda zäherlenip, hatardan çykýarlar. Öýjükläriniň ölmegi – hatardan çykmagy netijesinde myşsalar inçelip, kiçelýär. Adam bedeni gurap, horlanýar.

Adam bedeniniň beýleki agzalary ýaly myşsalara hem iýmit gerekdir. Myşsalar üçin esasy iýmit glýukozadyr. Ony işläp geçirmek bilen myşsalaryň öýjükləri güýçlenýär. Bedene kislorod ýetmedik ýagdaýynda ýa-da gerekli mukdardan az bolanda öýjüklerde zäher ýygnanýar we myşsalaryň ýygrylyş, işleýiş kadasynyň bozulmagyna getirýär. Mundan başga-da, myşsalaryň işlemegine ýardam edýän zatlara ýaglar we beloklar degişlidir.

Fiziki hereketleriň we maşklaryň az bolmagynyň, az hereketliligiň netijesinde myşsalar kem-kemden öz ýaşaýyş, işleýiş ukybyny ýitirýärler. Şu zatlaryň netijesinde bolsa beden özüne gerekli, ätiýaçlykdaky minerallary ýitirýär. Soňlugy bilen bu ýetmezçilikler nerw sistemasynyň bozulmagyna, ganyň goýalmagyna, gan damarlarynyň içki öýjükläriniň zeperlenmegine getirip biler.

Fiziki işjeňlik myşsalara köp mukdarda ýygnansa zähre öwrülip gerekli aminoturşulyklaryň işiniň bozulmagyna getirýän käbir aminoturşulyklary ýakmaga kömek edýär. Şeýle-de, fiziki işjeňlik bedeniň içki öýjükleriniň alyş-çalşygynyň gowulanmagyna, myşsalaryň çeýe bolmagyna, süňkleriň berkemegine täsir edýär. Şeýle zatlary bilenimizden soň, irden saglygymyzy berkitmek üçin hereketde bolup, ylgamalydygyny ýada dürli dertler bilen kesellemelidigini özüňiz saýlap bilersiňiz. Gadym döwürlerde akyldarlar: «Adam sag wagty ylgamasa, dert tapynandan soň tebipleriň ýanyna ylgamaly bolar» diýen sözleri köp gaýtalapdyrlar.

BEDENIŇ NERW ULGAMY

Sözümiň başynda zeper ýeten nerwi öýjükleriniň täzedan dikelyändigini, öňki kaddyna gelyändigini aýdyp, sizi rahatlandyryşyň gelyär. Nerwi ulgamy merkezi we çetki ulgamlardan durýar. Kelle we oňurga ýiligi kelleçanakda hem-de oňurgalaryň sütüninde ýerleşmek bilen mekezi ulgamy emele getirýärler. Kelleçanakda hem-de oňurgalaryň sütüninde ýerleşýän merkezi nerw ulgamy 14 milliarda golaý nerw öýjüklerinden ybaratdyr.

Çetki nerw ulgamy – bedeniň merkezi nerw ulgamyndan gaýdýan ähli nerwleriň jemidir. Kelle beýniden 12 jübüt, oňurgalardan 31 jübüt nerw sapaklary gaýdýar. Ine şular bütin bedene ýaýramak bilen, çetki nerw ulgamyny emele getirip, iň kiçijik agzalara çenli baryp ýetýär. Içki we daşky täsirleriň netijesinde gan basyşynyň ýokarlanmagy, ganyň düzüminde üýtgeşmeleriň emele gelmegi ýaly alamatlar ýüze çykyp, bedende gormonlaryň işläp çykmagyna täsir edýän myşsalaryň hereketi we madda-alyş çalşygy bozulýar.

Oňurgalaryň ugrunda ýerleşýän nerw sapaklarynyň gysylmagy bilen dürli dertler ýüze çykýar. Halk arasynda «Agyry-ynjylaryň artyp, derdiň köpelen bolsa onuň sebäplerini oňurgalaryňdan gözle» diýlip ýöne ýere aýdylýan däl bolsa gerek. Bedende dörän agyrydyr ynjylary azaltmak hemde dertlerden saplanmak üçin fiziki maşklaryň, işjeň hereketleriň

peýdasy örän uludyr. Oňurgalarda dörän agyrylary aýyrmaga, gözüň görşüni gowulandyrmaga, gan basyşyny kadalaşdyrmaga ýardam edýän maşklary bilmek we ýerine ýetirmek ömrüňi uzaltmaga, bedeniň sagdyn bolmagyna ýardam edýär.

Ýene-de bir bilmeli zadymyz bedeniň sagdyn bolmagyny gazanmak üçin içki oý-pikirlerimiziň kämil hem-de sagdyn bolmagyny gazanmagyň hökmanylygydyr. Akyldarlar: «Köňlüňde näme bar bolsa, şolar ykbalyň hemdemidir, durmuşyň şuglasydyr» diýip nygtapdyrlar. Köňül arassalygy, pikirleriň, arzuwlaryň päkligi ynsan ömrüniň manysydyr.

Adamzadyň bedeniniň iki sany agzasy ene göwresindäki embriona juda meňzeşdir. Olar adamyň gulaklary we dabanlarydyr. Olaryň ikisinde hem bedeniň içki agzalarynyň kadaly işlemegine täsir edýän biologik işjeň öýjükler ýerleşýär. Gulaklarda bedeniň içki agzalarynyň kadaly işlemegine täsir edýän 176-dan gowrak öýjükler bar. Gulaklaryňy owkalap, çekişdirip, massaž etmek bilen, sen nerw öýjüklerini gyjyndyryp, bedeniň içki agzalarynyň işleýşiniň işjeňligini gazanyp bilersiň. Owkalap, çekişdirip, massaž edeniňde damarjyklarda gan aýlanyşynyň has işjeňleşmegi bilen gulaklaryň gyzaryp, gyzmalydygyny unutmagyn. Kämillige ýetmegiň ýolunda rowaçlyklar hemraň bolsun, oglum!

OWKALAP, MASSAŽ ETMEK BILEN SAGDYNLYGA ÝETMEK

Ilki bilen gulaklaryň hersini bir eliň bilen tutup, ilki aşaklygyna ýuwaşlyk bilen çekişdirip başla. Soňra ýokarlygyna çekmegi unutma! Köňlüňde üçki duýgularyň şatlanmak hyjuwynyň döreýändigini duýjakdygyňa ynan.

Gulaklaryňy çekip bilşiňçe süýndürmäge çalyş we öz daşky keşbiň häzirki durkuny göz öňüne getir. Ýylgyrmaga esas taparsyň, ýöne gulaklaryňy çekip, goparaýma!

Gulaklaryň hersini bir eliň bilen gysymlap, ilki sagadyň ugruna, soňra tersligini 5-6 gezek birwagtda töwerekleýin pyrlamaga çalyş.

Her bir maşky ýerine ýetireniňde ýylgyryp başlamagy unutma! Goý, beden agzalary şatlanmaga endik etsin. Bu sagalmagyň,

sagdynlyga ýetmegiň ýene-de bir ugrudyr.

Ýumruklaryňy berk düwüp, soňam barmaklaryňy doly aç. Bu hereketi 20 gezek gaýtala.

Dyz çanaklaryň hereketde bolmagyny gazan! Şeýle-de, boýun oňurgada duz ýygnanmagynyň öňüni almak üçin, işläp oturan wagtyňda hem dürli maşklary ýerine ýetirmegi unutma!

Ilki bilen, kelläňi saga gyşardyp, gulagyňy egniňe degirjek bol. Soň çep gapdalyňa. Soňra oturan ýeriňden saga kelläňi öwürüp, arkaňy görmäge çalyş. Soň çep tarapyňy gaýtala. Her tarapyňa maşky 10 gezek ýerine ýetirmegi unutma!

Eňekleriňi aşak, döşüňe degrip, kelläňi egip bildigiňçe aşak eg. Soňra kelläňi haýallyk bilen öňki kaddyna getir. Göräýmäge kyn bolmadyk maşklar kelleagyrynyň aýrylmagyna, gözleriň görşüniň gowulanmagyna ýardam edýär. Sagdyn bolmak her bir adamyň öz elinde.

Ynsan bedeninde dürli näsazlyklaryň we az hereketliligiň netijesinde döreýän her bir derdi berejrmäge, olaryň öňüni almaga ýardam edýän maşklaryň bardygyny unutma! Dürli dertleri bejermäge melhem bolýan dermanlyk ösümlükleriň öz tebigatymyzda ösüp ýetişşi ýaly, şol dertleriň öňüni almak we bejermek biziň öz elimizden gelýän, edip biljek amallarymyzyň biridir.

Şyh biraz wagt dymdy. Timur daş-töweregine esewan etdi. Onuň göwnüne şyh bilen gürrüňdeş bolanyna köp wagt geçen ýalydy. Ýöne asmandaky ýylgyzlaryň şol bir duran ýerinde durandygyny synlap, ol özüniň ýalňyşandygyna düşünip, geň galdy. Daş töwerek gijäniň ümsümligine basyrylypdy. Ol ümsümligi derýanyň şaggyldysy bozýardy.

– Geň galaýmaly. Men öň suwuň akýan sesini eşdemokdym. Halypa bilen gürrüňdeşlikden soň duýgurlygym güýçlenäýipdir öýdýän-duýip, Timur pikir etdi.

Şyh ýene-de gürrüňe başlady. Onuň pähim-paýhasa ýugrulan gürrüňleri baglygyň ümsümligine siňýärdi. Şyh hökümdaryň heňňamyň syrlaryna düşünmekde dörän soraglaryna jogap berýän mysaly, aňyň täsin mümkinçilikleri hakynda gürrüňe başlady.

– Biziň pikirlerimiz gönüden-göni daş-töweregimize täsir edýär. Pikir ýöretmegiňi üýtgetmek, niýet-päliňi gowa tutmak

bilen, sen öz ykbalyňy üýtgedýärsiň. Munuň tersine seniň ömrüň – pikirleriň kämilleşmegine getirer. Pikir ýöretmek adama ähli zatlara düşünmäge we akyl ýetirmäge ýardam edýär. Pikir ýöretmegiň kömegi bilen adam dünýäniň gurluşyna düşünýär, heňňamyň syrlaryna akyl ýetirýär we wagtyň gelmegi bilen durmuşda öz ornuny tapýar.

Aň öz ýadynda geçen günler, ýalňyşlyklardyr ýeňişler hakyndaky maglumatlary saklaýan hem bolsa, köp zatlar akyl ýetirerden çylçyrymlydyr. Terbiýämiziň, düşüňjämiziň kömegi bilen biziň aňymyz sözleriň manysyny tirýär. Öz ýadymyzda galan we aňlaýyş duýgularymyza täsir eden wakalaryň üsti bilen ömür tejribämiz baýlaşýar. Şeýlelik bilen her bir ynsanyň içki şahsy dünýäsi emele gelýär.

Käte adamlar öz durmuşlaryndaky käbir wakalaryň näme sebäpli bolup geçýändigine düşünmeýärler. Ýöne her bir wakanyň özüne ýetik manysy, şowlulyklaryň we şowsuzlyklaryň aňyrsynda nämedir bir sebäp bardyr. Şol manysy we sebäbi görmek, duýmak, düşünmek bolsa hakyky kämillikdir. Öz pikir ýöretmeleriňe, aňyňa we pikirleriňe doly düşünmek üçin ilkinji ädimi haçan we nädip ätmeli?!

Awisenna öz kitabynda ynsanda üç sany güýç bolup, olar birleşip bedeni möhüm gujur-kuwwatlyklar bilen üpjün edýärler diýip belleýär. Olar janly güýçden, tebigy güýçden we ruhy güýçden ybaratdyr.

Bularyň her biriniň öz gözbaşy bolýar. Janly güýjüň gözbaşy ýürekdir. Bu güýji diňe fiziki işjeňligiň kömegi bilen köpeldip bolýar. Sen on ýyl öň öz bedeniň kuwwatlylygyny, bogunlaryň we oňurgalaryň ýagdaýyny häzirki ýagdaýy bilen deňeşdirip bir gör. Ondan soň sen öz saglygyň ýokaryk ýa-da aşak gaýdandygyna göz ýetirärsiň. Hereket – ýaşaýyşdyr.

Ynsanyň tebigy güýjüniň gözbaşy jyns agzalary we bagyrdyr. Dogry iýmitlenmek we derman otlaryny ýerini bilip peýdalanmak bilen bagry arassalap bolýar. Şeýle-de bagry paýhaslylyk, düşüňjelilik bilen has gowy arassalap bolýandygyny unutma. Adamyň niýet-päliniň, paýhasly düşüňjesiniň sagaldyjjylyk, dertlere şypa berijilik güýji bardyr. Ýörite maşklaryň kömegi bilen bolsa bedeniň jyns agzalaryny kuwwatlandyryp bolýandyr.

Bedeniň bu agzalarynyň işleýiş kadalarynyň bozulmagy bilen tebigy güýç-kuwwatlylyk peselýändir.

Ynsanyň ruhy güýjüniň gözbaşy beýnidir. Beýik Biribar adamy özüne meňzeş keşpde döredipdir diýen gürrüň bardyr. Diýmek, biziň her birimiz ýaramly zatlary ýaratmaga täsinlikleri döretmäge, ykyply bolaýmaly ýaly. Ýöne näme üçin hemme adamlar Ýaradanyň şeýle güýjüne eýe bolmandyrlar? Näme sebäpli adamlaryň käbiri köp keselleýär, käsi bolsa asla dertlänok? Käbir adam durmuşda öz ornuny tapsa, başga biri бүтін ömrüne giň dünýäde özüne ýer tapanok? Özüne orun tapyp bilmeýän, köp dertleýän adamlar söýginiň, joşgunly duýgynyň, gaharyň ýesiri bolup, öz pikir-düşünjelerine erk etmeýärler. Adamzat 3 topara bölünip, olar kemakyl; akyly-huşy kadaly; juda akyllý-paýhasly adamlardyr.

Kemakyl hasaplanylýan 1-nji topara pikirleri dagynyk, akylyna zeper ýeten adamlar degişlidir. Bu topara degişli bolan ynsanlaryň belli bir matlaby, maksady bolmaýar. Olar ýagty dünýäde näme üçin ýaşaýandyklaryna hem düşünmeýärler. Olar edil totuguşlar ýaly biriniň edenini, diýen sözlerini gaýtalaýarlar. Şol boluşlarynada olar örän tekepbir, ketjal, özdiýenli bolýarlar. Olary pälinden gaýtarmak juda kyn. Halk arasynda olar kütek, körzehin hasaplanylýar. Şeýle adamlar dertlese bejermek hem juda kyn bolýar. Sebäbi kemakyl adamlaryň içki joşguny, durmuşa höwesi bolmaýar. Olar diňe özüleri göwnäp etseler buýrulan işi göwy ýerine ýetirip bilýärler.

2-nji topara degişli bolan adamlar akyly-huşy ýerinde, eden işi göwnejaý bolýan adamlardyr. Olar öz arzuwlaryny amal edip bilýän, guruýlar we döredijilerdir. Ýöne bu topara degişli adamlar belli bir ýaşa ýetenlerinde öz başarnyklaryny, aň düşünjelerini, pikir ýöretmelerini kämilleşdirmegi bes edýärler. Olar guruýy, dörediji adamlardan daş-töweregi synlaýan tomaşaça öwrülýärler. Soňlugy bilen olaryň durmuşa bolan höwesi gaçyp, olarda nerw ulgamyna mahsus bolan derleriň alamatlary ýüze çykýar.

3-nji topardaky adamlar pähimli, ruhy taýdan sagdyn bolýarlar. Işjeňlik olaryň ýakyn hemrasy bolup, döretmekden, ýagşylyklary

ýaýmakdan lezzet alýarlar. Bu topara degişli hasaplanylýan adamlar ömürleriniň soňky pursatlaryna çenli özlerini kämilleşdirmäge, gurmaga, döretmäge, öz ruhlaryny galkyndyrmaga çalyşýarlar. Olar ömürleriniň her bir pursadynyň gadryny bilip, manyly ýaşamaga çalyşýarlar. Juda akylly-paýhasly adamlary öz içine alýan 3-nji topardaky ynsanlar beýleki iki topara degişli bolanlaryň görmedik, duýmadyk, bilmedik zatlaryny görmegi, duýmagy, bilmegi başaýarlar. Bular parasatly pikir ýöretmegi başaýandyklary we juda işjeňligi bilen başgalardan tapawutlanýarlar. Ene ropragyň üstünde olar döredýärler, gurýarlar. Älem-jahanyň goýny şu adamlaryň tagallasy bilen gülleýär, gül açýar.

Hyýaly maşklaryň kömegi bilen öz güýç-kuwwatyňy artdyryp bolýandygyny unutmagyn. Ähli ünsüňi bir ýere jemläp, içki oý-pikirleriňi tertiplemek, olaryň geregini goýup, bigereginini köňlünden çykaryp taşlamak juda peýdalydyr. Adam öz içki dünýäsindäki oý-pikirleriň ummanyna çümüp, ähli ünsüni bir ýere jemlemegi öwrenmelidir. Ähli ünsüňi bir ýere jemlemegi başarmak – aňyňy, başarnygyňy bir ýere jemlemegi başarmakdyr. Bu bolsa kämilligiň bir görnüşidir. Paýhas kämilligi adamyň ruhy ýagdaýyna baglydyr. Ruhy taýdan baý we kämil adamlar dünýäniň maddy baýlygyna garaşly, bagly däldirler. Dünýädäki adamlaryň köpüsi maddy dünýäde ýaşaýarlar.

Diňe kämil adamlar öz ruhy we maddy dünýäsini birleşdirip ýaşamagy başaýar. Adamyň maddy we ruhy dünýäsi iki bölünen alma ýaly biri-biriniň ýetmezini doldurmalydyr.

Maddy dünýä seniň göwün islegiňdir, bedeniň fiziki islegidir. Jaý, baýlyk, iýmit, mal-mülk. Sanawy özüň dowam edip bilersiň. Maddy dünýäniň yşkyna düşenler baýlygyň pidasy bolup, mal-mülk gazanmagyň kül-külünde ýaşaýarlar. Öz wagtynda aňyna aýlanmadyklar maddy dünýäniň batgalygyna batyp galýarlar. Bir zady unutmagyn, oglum! Seniň maddy baýlygyň artdygyça oňa bolan islegiň has-da artar. Maddy dünýäniň yškynda ýaşaýanlar hiç-haçan öz islegini kanagatlandyryp bilýän däldirler.

Ruhy dünýä seniň iň ajaýyp köňül islegleriňdir. Bu seniň öz akyl ýetiriş ukybyňy, aňyňy, ruhuňy kämilleşdirmäge bolan islegiň, öz hereketleriň manysyny tirmek, durmuşda ornuňy

tapmak, köňlüňdäki, bedeniňdäki syrly güýç-kuwwatyňy, öz içki mümkinçilikleriňi açmaga bolan islegiň, arzuwyňdyr. Ruhý dünýä – döredijilige tarap açylan ýoldur. Öz durmuşyňyzyň gymmatyny bilň, ömrüňizi söýüň! Nähili bolsaňyz-da, özüňizi bolşuňyz ýaly söýüň! Keramatly kitaplarda ýazylyşy ýaly: «Öz ýakynlaryňyzy hem edil özüňizi söýüşüňiz ýaly söýüň». Dünýäniň maddy taýdan döreýän meselelerine ruhy nazar bilen garaň!

Timur şyhyň parasatly gürrüňlerini üns berip diňleýärdi. Oý-pikirleriň geljekki ýüze çykýan wakalara sebäp bolýandygy hakyndaky düşünje onuň öňler hem kellesine gelýärdi. Köňülde döreýän oý-pikirleriň indiki wakalar bilen üznüksiz baglanyşyklydygy hakyndaky pikir bolsa onuň aňynda ýaňy peýda boldy. Samarkandy azat etmek üçin bolan söweş onuň biygtyýar ýadyna düşdi. Göwnüne ol söweş edil dün bolan ýalydy. Şonda her bir şäherli öz öýüni, şäherini goramak üçin söweşiji esgere öwrülipdi. Ýöne uzaklara ýörişe gitmek öz öýüňi, şäheriňi goran ýaly däl. Şeýle ýörişlere gowy taýýarlykly, çydamly söweşijiler gerek. Timur indi şolar ýaly esgerleri nähili taýýarlamaýdygyny bilýärdi.

«Men indi kuwwatly goşuny döredip bilerin. Munuň üçin indi näme etmelidigini bilýärim ahyry» – diýip, Timur öz ýanyndan pikir etdi.

– Esgerlerde ýeňişe bolan joşgunly hyjuwy döretmek aňsatdyr öýdýärmiň? – diýen sorag bilen ýüzlenip, şyh onuň içki pikirlerini okap bilýändigini ýene-de bir gezek aýan edip, hökümdary haýran galdyrdy.

– Meniň hökümime tabyn bolmazlyga kim het edip biler? – diýip, emir halypasynyň ýüzüne soragly bakdy.

– Höküm edeniň ýeterlik dälidir. Söweşjeň goşunda ýeňişe bolan joşgunly hyjuwy döretmek üçin özüňe bolan uly ynam gerekdir. Egnini gysyp, бүкүrlip ýören adamyň özüne bolan ynamy ýokdur. Özüňe göwniýetijilik ynamyny döretmek üçin bolsa ilki bilen göwräňi dik we dogry saklamagy başarmaly.

Köp adamlar göwräňi dik we dogry saklamaly diýip diňe dik duranyňda, oturanyňda we ýörän mahalyň göwräňi dik saklamakdyr diýip düşüňärler. Bu pikir aýdyljak bolýan zadyň, ýagny göwräňi dik we dogry saklamaly diýen düşüňjäniň bir

bölejigidir. Onuň doly manysyny tirenimizde bolsa, diňe bir göwrämizi däl-de, bütin bedenimizi, aňmyzy we ruhumyzy, islegdir oý-pikirlerimizi dik hem-de dogry saklamagy aňladýar. Adam bedeniniň skeleti dikligine göni durmaga niýetlenilip, ol edil biri-biriniň üstüne goýlan kerpiçlerden gurlan desgany ýadyňa salýandyr. Ýasama skeletiň bir oňurgasyny çekip aýraýsaň, edil aşakdan bir kerpiji sogrulan desganyň çagşaýşy ýaly boljakdygy bellidir. Ýeriň dartyş güýjüniň we wagtyň täsiri netijesinde adam bedenindäki dürli agzalar hatardan çykýar.

Dünýäde diňe çagajyklar bedenlerini dik we dogry tutmagy doly manysynda başaýarlar. Uly adamlaryň bolsa geçmişleri hakyndaky ýatlamalary, isleg-arzuwlary, endikleri göwreleriniň asylky dikliginiň ýoýulmagyna täsir edýär. Göwräni dogry saklamazlyk myşsalaryň dartgynly bolmagyna we boýundyr kellä agram düşmegine getirýär. Aňyň we oý-pikirleriň nädogrulygy bolsa durmuşdaky köp ýalňyşlyklarymyzyň sebäbi bolýar. Diňe bularam däl. Bütin durkuňy dik we dogry saklamazlyk birtopar hroniki keselleriň ýüze çykmagyna-da sebäp bolýar. Hatda maşklary ýerine ýetirenimizde hem olar göwrämizi saklaýşymyza laýyklykda peýda getirýändir. Şol sebäpli hem binäçe maşky deň ýerine ýetirýändiklerine garamazdan, olar her adama birhili täsir edýändir.

Günüň dowamynda iň bolmanda bir gezejik öz göwräni, şol bir wagtyň özünde bolsa aňyňy we oý-pikirleriňi dogrulamagy unutma. Şeýtseň sen dartylyp duran beden agzalaryň gowşap, rahatlanmagyna, ýeriň dartyş güýji bilen ylalaşyk tapmagyna ýardam edersiň. Soňlugy bilen sen özüne göwni ýetýän gujurly, göwresini dik we dogry tutýan ynsana öwürülersiň. Diňe şeýle ynsanlar durmuşda ýeňiş gazanmaga ukyply bolýandyrlar – diýip, şyh sözünü jemledi.

Timur özüne göwni ýetýän, fiziki taýdan sagdyn we berk bedenli goşuny bilen geljekde gazanjak ýeňişleri hakynda oýlandy. Arzuwlary ony uzak ýurtlara alyp gitdi. Öz baýlygy, täsinligi bilen özüne çekýän, syrlardan doly Hindistan onuň göz önüne geldi. Indi hökümdar ol ýurtda boljakdygyny we Hindistanyň täsinlikleriniň öz köşgüni bezejekdigini bilýärdi. Emir

paýhasly gürrüňleri üçin şyha minnetdarlyk aýtmak isledi we töweregine garanjaklanynda sekide ýeke özüniň oturandygyna göz ýetirdi. Gözleri ýumlup barýan Timur gowy düýşleri görmegiň arzuwy bilen düşeginde süýndi. Ol düýşünde Hindistanyň ajaýyp harytlaryndan mas ýüklenen kerweniň Samarkandyň bazaryny nazarlap barýanyny gördi.

Terjime eden Gülälek MERETMYRADOWA. Pedagogika we edep-terbiýe