Teýmirleňiň ömrüniň 12 güni: Dertleri dogry dem arkaly bejermek

Category: Kitapcy,Pedagogika we edep-terbiýe
написано kitapcy | 25 января, 2025
Teýmirleňiň ömrüniň 12 güni: Dertleri dogry dem arkaly bejermek Sekizinji gün

DERTLERI DOGRY DEM ALMAK ARKALY BEJERMEK

Pahimli hökümdara meňzeş tebigat daň ýyldyzlary bilen säheri ýagtyltmagy unutmandyr. Daň ýyldyzlary bagy täsin öwüşgin bilen ýagtyldyp, töwerege jadylaýjy gözellik eçildi. Şu wagt säheriň täsin ümsümligini bozmaga dözmeýän ýaly hatda çekirtgeleriňem sesi çykanokdy.

Teýmirleň bagda uzak wagt bäri ýeke oturandygyna göz ýetirdi. Şemal bolsa öňküsi ýaly baglaryň ýapraklary bilen oýun edýärdi. Ýapraklar bolsa biri-biri bilen pyşyrdaşyp gürleşýän ýaly şygyrdaýardylar.

«Tebigatda ähli zat biri-biri bilen baglanyşykly».

– Bu durmuşyň täsindigini! Meniň ullakan döwleti, müňlerçe goşuny dolandyrmaga güýjüm ýetýär. Şol bir wagtyň özünde bolsa öz bedenime diýenimi etdirip, öz göwrämi dolandyryp bilemok. Öz bedenime elmydama sagdyn bolmagy buýrup, höküm edip bilemok» – diýip hökümdar pikir etdi.

Daňyň ak süýt kimin aklygy şapagyň gyzarmagy bilen töwrege täsin öwüşgin çaýdy. Jahan ýagtyldy. Agşamky gürrüňdeşlikden köňli kanagatlanan hökümdar köşge tarap ynamly gadam urdy. Onuň ýatýan otagy garaňkydy. Ot ýa-da şem ýakmak islemedik hökümdar ýazylgy düşege süýndi. Ol parasatly şyh bilen gürrüňdeşlikden soň, köp zatlar barada pikir etmelidi. Ýöne nämüçindir pikirleri hökümdara boýun egmediler. Uky oň özüni boýun egdirip, pikirlerini dyr-pytrak etdi. Gijeki gürrüňler täsirliligi bilen şeýle bir köňlünde ornaşdy welin, Teýmirleň düýşünde-de öz ussadyny gördi. Hökümdar şyhyň pessaý gürrüňine gulak asdy.

– Oglum, men seniň düýş görüp, uklap ýatyrkaň agyr dem alşyňy duýýan. Men seniň bilen dogry dem almak hakynda gürrüň etmekçi. Adam bedeniniň sagdyn bolmagy onuň dogry dem almagyna baglydyr. Men saňa tymsal aýdyp bereýin.

Bir gezek adam bedeniniň esasy güýç beriji agzalary ýygnanyşyp, haýsysynyň beden üçin iň gereklidikleri hakynda jedel edipdirler.

Beden agzalarynyň her biri özüniň ýaşaýyş üçin iň gerekli, bedeni dolandyryp bilýän güýçdüklerini subut etmek üçin «Men birinji», «Men iň gerekli» diýip näçe jedelleşseler-de, belli

karara gelip bilmändirler. Olar jedellerini çözmäge kömek sorap, beýik Taňra ýüz tutupdyrlar.
–Eý, beýik Taňry, bizi döredijі siziň özüňizsiňiz. Biziň haýsymyzyň beden üçin has gereklidigimizi aýdyp, jedelimizi çözüp beriň.
Beýik Taňry olara:
– Siz ýeke-ýekeden bedeni terk edip görüň. Kim çykyp gideninden soň, beden ýaşaýyş güýjüni ýitirse, şol iň gerekli, ýaşaýyş üçin güýç bolup hyzmat edýän agzadyr – diýip, maslahat beripdir.
Ilki bedeni sözleýiş agzasy terk edipdir. Bir ýyldan soň ol gelip:
– Siz mensiz nädip ýaşadyňyz? – diýip sorapdyr.
Bedeniň galan agzalary oňa:
– Biz dem alyp, töweregi görüp, eşidip, aňlap, edil dilsiz lallaryň ýaşaýşy ýaly ýaşadyk – diýip, jogap beripdirler.
Bedeniň görüş agzasy hem bedeni terk edip gidip, bir ýyldan dolanyp geleninde:
– Siz mensiz nähili ýaşadyňyz? – diýip sorapdyr.
Oňada «Gözümiz görmese-de demimizi alyp, eşidip, duýup, aňlap, edil körler ýaly ýaşadyk» diýip, jogap beripdirler.
Eşidiş agzasy hem öz gezeginde bedeni terk edip, bir ýyldan soň dolanyp gelipdir-de, «mensiz nähili ýaşadyňyz?» diýen sowaly beripdir.
–Edil kerler ýaly ýaşadyk. Hiç zat eşidip bilmedik. Ýöne gulaklarymyz eşitmese-de, gözlerimiz görüp, duýgularymyz duýmagy başardy. Dem aldyk, aňlamagy başardyk. Şeýdibem ýaşadyk – diýip, oňada jogap berdiler.
Şondan soň aň bedeni terk edipdir. Bir ýyl geçeninden soň, ol hem dolanyp gelipdir-de, özi ýokka nähili ýaşalandygyny sorapdyr.
– Akylyndan azaşanlar ýaly ýaşadyk. Dem aldyk, gürläp bildik, eşitdik, gördük. Umuman, edil akylsyz çagajyk ýaly wagt geçirdik –diýip, beden agzalary aňa jogap beripdirler. Şeýlelikde, edil beýleki agzalar ýaly aň ýene-de bedene dolanypdyr.
Gezek dem alyş agzasyna ýetipdir. Ol bedeni terk etjek bolup

synanyşypdyr welin, göwräniň ahli agzasy sandyrap, güýden gaçyp, lagşaýypdyr. Beden agzalarynyň ählisi demsiz ýaşaýşyň ýokdugyna düşünipdirler. Olaryň ählisi üýşüp, dem alyş agzasyna:

– Sen iň gymmatlymyz hem güýçlümiz ekeniň. Sensiz ýaşaýyş ýok ekeni. Sen bizi hiç haçan terk edip gitmegin! – diýipdirler. Şeýdip ony bedeniň iň gerekli agzasy diýip ykrar edipdirler.

Teýmirleň öz gören täsin düýşi hakynda pikir etdi. Bu zatlar düýşmükä ýa huşmuka, beýik Taňrym?! Haýran galdyran zat, daňdan hökümdaryň aňyna dolan pikirleriň pähimli jogabyny edil huşdaky ýaly halypasynyň düýşde parasatly hikmetiň üsti bilen düşündirmegidi.

– Dem almak – bu ýaşaýyşdyr. Köp dertleriň döremegine-de ýalňyş dem almak sebäp bolup biler. Bedeniň arassalanylmagynyň 70 göterimi öýkeniň paýyna düşýändir. Men bu ýerde iýmit galyndylary hakynda däl-de, beden zäherlenenindäki arassalanmak hakynda gürrüň edýärin. Adam ýalňyş dem almak arkaly, öz zäheri bilen zäherlenýär. Şeýdibem durmuşda gabat gelýän iň uly zäherlenmä duçar bolýar. Doglanymyzdan tä iň soňky minudymyza çenli irmän-arman işleýän dem alyş agzasy hakynda biz näme bilýäris?!

Biz iň esasy zat, dem almagyň ýaşaýyşy dowam etmekdigi, ýaşaýyşdygy hakynda gürrüň ederis. Men näme üçin «Dem almak – ýaşaýyşdyr» diýýän? Munuň sebäbine birnäçe minut demiňizi saklap görseňiz düşünersiňiz. Ynsan bedenine ýaşaýşy peşgeş berýän agza hakynda näme bilýäris?! Onuň gije-gündizki ýadawsyz zähmetini nädip gaýtaryp bileris?

Döş kapasaňy dolduryp alýan demiň bütin bedene güýç-kuwwat berýär. Şol alan demiň myşsalaryňy, damarlaryňy yzarlaýşyny, bedeniň her bir öýjüklerini yzarlap gidişini duýmaga çalyş. Bir gezek alan demiň seniň bedeniňi kislorod bilen üpjün edip, şol bir wagtyň özünde-de kömürturşy gazyny çykaryp, bedeniňi arassalaýandygyny unutma!

Gel indi demimize soran howa akymymyzyň täsin syýahatyny öwreneli. Seniň demiňe soran howaň ilki bilen burun boşlugyna düşüp, arassalaýyş ulgamy bilen ýüzbe ýüz bolýar. Has takygy, howadaky tozan bolejikleri burnuň içindäki nemli bardanyň

kömegi bilen arassalanylýar. Bu nemli barda sowuk howany gyzdyryp, gyzgyn howany bedene gerekli temperaturada sowadyp bedene geçirýär. Soň ol howa bedeniň ketirdewügine – traheýamyza düşýär. Bedeniň bu agzasy hem edil burun boşlugyndaky ýaly uzaboýuna nemli barda bilen örtülendir. Ketirdewügiň – traheýanyň nemli bardasy gyldyrgan ýaly gyljagazlar bilen örtülip, olar öýkenden ýaramaz nemleri ýokary galdyrýarlar. Bu ýerde kesel döredijiler ýok edilip, soň olar aşgazana düşýärler we ýogyn içegäň kömegi bilen bedenden daşyna çykarylýar.
Soňra howa akymy bronh ýollaryna düşüp, alweolalara – iň kiçi gan damarlaryna çenli baryp ýetýär. Öýkeniň içindäki alweolalaryň gurluşyny üzüm hoşasyna deňemek bolar. Dem alyş agzasyndaky şeýle alweolalaryň sany altyýüz milliondan gowrakdyr. Dogry dem almak bedeni öz işläp çykarýan zäheri bilen zäherlenmekden halas edip, kelleagyry, bronhit, demgysma we ýene-de onlarça keselleriň ýok bolup gitmegine kömek edýär.
Keselleriň bedenden ýok bolup gitmegine demiňi saklap durmaga werziş bolmak maşky örän peýdalydyr. Demiňi içiňe sorup, ilki bäşe çenli sanap demiňi goýber. Kadaly dem alyp, bedeni kislorod bilen üpjün edeniňden soň bolsa, ýene-de bu maşky gaýtala. Gündelik bir ýa iki san üstüne mündürip, ona çenli sanaýançaň demiňi saklamagy başarmaga çalyş. Ikinji peýdaly maşk bolsa munuň tersine, ähli howany goýberip, demiňi saklajak bolmakdyr. Bu maşky hem ilki bäşe çenli içiňden sanap, soň dem almalydyr. Maşklary birnäçe aýyň dowamynda gaýtalap, kem-kemden demiňi saklaýan wagtyň sekundyny köpeldip bolar.
Her alan demiňizi ýaşaýşa söýgi, şatlyk bilen alyň. Dem almagyň ýaşaýyşdygyna akyl ýetirip, ýaşaýandygyňa, dem alýandygyňa begenip ýaşa! Beýik Biribara her alan demiň üçin minnetdar bolup, alkyş aýdyp ýaşa!

***

Gadym döwürlerde bir şäherde öz ýasaýan küýzeleri bilen şöhrat gazanan küýsegär külal ýaşapdyr. Onuň küýzelerini satyn almaga

dünýäniň ähli künjeklerinden söwdegärler gelýär ekeni. Ol ussat küýzegäriň ýekeje şägirdi bolup, ol ony öz ogly ýaly terbiýeläp, bilýän zatlarynyň ählisini öwredipdir. Bir gün ol öz şägirdini ýanyna çagyryp, oňa ak pata beripdir-de:
– Oglum, sen indi öz şäheriňe barda küýze ýasap, özüňi, halypaňy şöhratlandyr. Seniň indi özüň ussat küýzegär, külal bolduň! – diýip, ony öz ýaşaýan şäherine ugradypdyr.
Ol oglan öz şäherinde peç ýasap, küýze ýasamaga ýaramly bolan toýun tapyp, işe başlapdyr. Onuň ýasan küýzedir golçalary ilkibaşda gözelligi bilen göreni haýran galdyrypdyr. Ýöne birnäçe wagtyň geçmegi bilen onuň ýasan zatlary gözelligini ýitirip, reňkleri solup, könelenmişin. Şondan soň onuň ýasan küýzedir golçalaryny satyn alan bolmandyr.
Ýaş küýzegär halypasynyň ýanyna dolanyp, bolan zatlary oňa gürrüň beripdir. Halypasynyň ýasan küýzedir golçalaryna çekilen nagyşlaryň ýyllaryň geçmegi bilen barha reňk açýandygynyň, özüniň ýasanlarynyň bolsa wagtyň geçmegi bilen nagyşlarynyň solup, könelmeginiň sebäbini sorapdyr.
Öz işine ussat garry ýaş küýzegäre birnäçe küýze ýasamagy buýurýar. Şägirt halypasynyň öwredişi ýaly toýundan palçyk, palçykdanam birnäçe küýze ýasap, olary bişirmek üçin peçe salypdyr. Küýzeler taýýar bolansoň ýaş küýzegär olary ýeke-ýekeden peçden çykaryp, ussadynyň öňünde goýupdyr. Ýaşuly külal şägirdiniň ähli hereketlerini synlap:
– Men seniň nirede ýalňyşlyk goýbereniňe düşündim. Sen birnäçe ýyllap meniň ýanymda küýzegärligiň inçe tilsimlerini öwrenen bolsaň-da, iň esasy zada düşünmänsiň – diýipdir.
Soňra ol peçiden bir küýzäni eline alypdyrda, ony üfleşdirip başlapdyr. Ýaş oglanyň gözüniň alnynda küýzä çekilen nagyşlar şeýle bir reňk açypdyr welin, ondan gözüňi aýrasyň gelmändir.
Halypa küýzegär:
– Ine, gördüňmi, näme ýetmeýär ekeni?! Men küýzäni üfleşdirip, öz demim bilen oňa mährimi, söýgimi, yhlasymy siňdirdim. Şonuň üçin indi bu küýze ýyllar geçse-de, görküni ýitirmez, könelmez – diýipdir.
Oglum, sen bu tymsaldan näme many çykardyň? Adam ulalanyndan soň bir zatlar bilen meşgul bolýar. Onuň haýsy kär bilen

meşgullanýandygyna garamazdan, şol iş onuň üçin uly bir sungatdyr. Şol işe öz yhlasyňy, söýgiňi siňdirmeseň, şägirt küýzegäriňki ýaly ýalňyşlyk goýberersiň.
Gazanyljak ähli üstünlikleriň gözbaşynda saglygyň, sagdynlygyň durandygyny unutmaň! Dünýädäki ähli baýlykdyr keýpi-sapalylygyň saglygyň ýok ýerinde bahasy ýokdur. Akyldarlaryň biri: «Saglyk sagdyn adamynyň başyndaky altyn täçdir. Ol täç diňe hassa adamlaryň gözüne ilýändir» diýip ýöne ýere aýtmandyr. Sagdyn bolmak üçin ýaltanma! Dogry dem almagyň maşklaryny ýerine ýetirmek bilen biz bedenimiziň sagdyn bolmagyna ýardam ederis.

Terjime eden Gülälek MERETMYRADOWA. Pedagogika we edep-terbiýe