

Teýmirleňiň ömrüniň 12 günü: Fiziki işjeňlik we ýagşy niýet

Category: Ertekiler, Kitapcy, Medisina, Pedagogika we edep-terbiýe

написано kitapcy | 25 январа, 2025

Teýmirleňiň ömrüniň 12 günü: Fiziki işjeňlik we ýagşy niýet
Bäşinji gün



FIZIKI IŞJEŇLIK WE ÝAGŞY NIÝET

Kenardan joşup çykan derýanyň ýuwaş-ýuwaşdan öz hanasyna sygşy kimin, halkyň parahat durmuşy gün-günden kadalaşýardy. Ýaş hökümdar üçin bolsa ýurduň öňki serhedi dar görünýärdi. Öz ýurdunyň tutýan meýdanyny giňeltmek hakyndaky pikirler Timura gije-gündiz rahatlyk berenokdy.

Gijäniň gözelligine maýyl bolan ýaş hökümdar çynaryň

aşagyndaky sekiniň üstünde ýazylan ýüpek ýorganda asmanyň kümüş kimin ýalpyldaýan ýyldyzlaryny synlap ýatyrdy. Asmandaky has ýiti şöhleli, beýlekilerden uly görüňän günorta ýyldyzlary öz ýagtylygyny hem-de elýetmezligini güjeňleýän ýaly ýalpyldaýardy. Ertekilerdäki ýaly gозelligidir genji-hazynasy bilen özüne çekýän alysdaky ýurtlar hem emire elýetmez bolup görüňärdi. Ümsümlük höküm sürýän bagda sakçy duran esger emiriň rahatlygyny eserdenlik bilen goraýardy. Timur düşekden galyp oturdy-da, özüne gymmatly maslahatlary beren ussady, belent mertebeli şyhy ýatlady. Mir Seýit Barak barada halk arasynda her hili gürrüňler, rowaýatlar ýaýrapdy. Onuň pähimdarlygy, kesgir akyly köpleri haýran galdyrsa, dürli ýerlerde duýdansyz peýda bolmagy köpleri üýşendirýärdi.

Ýaňy öz ussady hakynda pikir eden Timuryň özüne golaýlap gelýän şyha gözi düşdi. Ol hiç zada geň galmazdan, edep bilen salam berip, halypasyna sekiniň üstüne, öz ýanyna geçip oturmagy mürehet etdi. Olar saglyk-amanlyk soraşanlaryndan soň, alysdaky ýyldyzlar hakynda gürrüň etdiler. Emir ýene-de uzakdaky täsin ýurtlar hakyndaky arzuwlarynyň Iskender Zulkarneýniňki ýaly çydamly, üznüksiz agyr ýollary arman-ýadaman geçjek goşuny toplan bilmese, arzuwlygyna galjakdygy hakynda oýlandy.

Gürrüňdeşiniň içki pikirlerini ýüzünden okan ýaly bolan Şyh fiziki işjeňlik hakynda gürrüňe başlady.

Bir gezek gidip barýarka Hoja Nasreddiniň öňünden içi suwly ýap çykypdyr. Ol böküp ýabyň aňry tarapyna geçip bilerin diýip, öz başarnygyna bolmalysyndan hem beter ynany, böküpdür welin, jülpüldäp suwuň içine düşüpdür. Öl-myžžyk bolan Nasreddin yzyndan gelýän adamlar öz üstünden gülerler öýdüp, gaty sesi bilen:

– Eh, hany meniň ýaşlyk ýyllarym, nirede meniň juwanlygym? – diýip, gygyrypdyr. Daş-töweregine garanjaklap, golaý-goltumda hiç kimiň ýokdugyna göz ýetireninden soň bolsa:

– Wah, ýaş wagtymam oňaran zadym ýokdy, şu sölpüligimdi-le – diýip, ýuwaşjadan pyşyrdapdyr.

– Daş asyryny göz öňüne getirip gör oglum. Seni gowakda

ýaşaýan ilkidurmuş adamlaryň taýpasynyň wekili diýip göz önüne getirip göreli. Daş-töweregiň ýabany haýwanlardan dolup duran tokaýlykda ýaşaýyş, ýaşamak üçin göreşilýär diýeli. Günüň dowamynda onlarça çakyrym ýoly ylgap geçseňem, ýadawlyk duýañok. Sen mydama howply ýagdaýlara taýýar. Seniň bedeniň artykmaç agramy bolmadyk, edil ýaýyň kirişleri kimin berk, çeküwli, syratly. Görüş, eşdiş, duýuş ukybyň juda gowy ýagdaýda. Hatda ukudakaň hem golaýlaşýan howp-hatary duýmagy, aňmagy başaryarsyň. Sen ýabany tebigatyň ogly, ol seniň dowamatyň. Sen şol tebigata siňip ýaşaýarsyň. Sen ýabany haýwanlara ýal bolmazlyk üçin jan çekýärsiň, şonuň üçin hem mydama ýeňiş seniň tarapyňda.

A, häzirki ýagdaýda nähili? Seni daş asyryna birnäçe günlük ýaşamak üçin alyp gitdiler diýip göz önüne getir. Nähili ýagdaýy başdan geçirerdiň? Gadymy ata-babalarymyz bilen deňeşdirenimizde, biziň bedenimiziň nähili gowşandygyna, öz güýjüni ýitirendigine göz ýetirdiňmi? Özümiziň aň-paýhasymyzy kämilleşdirip, bedenimizi berkitmegi unudandygymyza düşündiňmi?

Biz iki tarapyň haýsam bolsa birini, ýagny, birinjisi bedenimiziň saglygyny gorap saklamagy, ikinjisi keselimizi bejermegi saýlap almaly bolýarys. Bedeniň saglygyny gorap saklamagyň, keseli bejerenden aňsatdygyny biziň hemmämiz bilýäris. Gündogar halklarynyň arasynda «Iňňe ýaly bolup görünýän kesel düýe ýaly dert döredýär» diýen pähim bar. Iňňe ýaly görünýän keseli bejermek, ony bedenden köki-damary bilen sogrup aýyrmak üçin, ilki bilen öz kärine ökde, keseli anyklap bilýän tebib gerek. Olar ýaly edil bir göreninden keseli anyklap bilýän tebipler hem häzirki döwürde örän seýrek. Şeýle tebib tapylyp, kesel anyklanylaýanda hem onuň diýen däri-dermany tapyljakmy-tapylmajakmy, o-da belli däl. Ony wagtynda tapyp, bejergä başlamasaň, dertliniň derdi ötüşjek. Hatda käte şol derman tapylyanda hem dertliniň derdini dep edip bilmeýän halatlary bolýar. Käte-de derman derdi dep etmäge ýardam etse-de, dertliniň derdi ýeňmäge güýç-rawgaty galmaýar.

Eger bejergi wagtynda dertliniň güýç-rawgaty bar bolsa derdi ýeňip, sagalyp bilýär. Biz başga bir zady, ýagny, her bir

derdi bejermäge gönükdirilen dermanyň bedeniň başga bir agzasyna, köplenç bagyr bilen böwrege zyýan ýetirýändigini bilmelidiris. Biz derman bilen bedenimiziň bir agzasyny bejersek, beýleki bir agzasynyň zeperlenmegine getirýäris. Has takygy, öz bedenimizi zäherleýäris. Içýän dermanlarymyz beden agzalarymyzda täze-täze nähoşluklardyr bitaplyklary döredýär. Şeýlelikde dertli dertliligine, hassalygyna galýar. Ine saňa çykgynsyz ýagdaý! Bu ýagdaýdan çykmagyň najatyny diňe seniň özüň görüp bilersiň.

Bu çykgynsyz ýagdaýdan çykmak üçin hereketiňi, ilki bilen, tebigata siňmek arkaly gezelenç etmekden başla. Çydamly hem güýçli bolmak, taplanmak üçin wagt tap. Irden we agşamlyk pyýada gezelenç etmek iýmitleriň üsti bilen bedene düşen ýaramaz närseleriň ýok bolmagyna ýardam edýär. Nädip beýle bolýandygyny bilýärmisiňiz? Örän ýönekeý. Ýörelen wagty bedeni arassalaýan gormonlar işjeňleşýär. Şeýle-de, ýörän wagtymyz ýüregiň gan aýlanyşy gowulanyp, aýaklarda warikozlaryň döremeginiň, gan damarlarynyň giňemeginiň, aýaklaryň çişmeginiň önüni almaga itergi berýär. Dem alşymyzyň rahat hem-de birsydyrgyn bolmagyna-da kömek edýär.

Fiziki maşklaryň bedenimizdäki alyş-çalşyň has tizleşmegine-de täsiri uludyr. Fiziki maşklaryň kömegi bilen bedeniň ummun ulgamy berkäp, kesellere garşy durmak ukyby güýçlenýär.

Bedeniň işjeňligini saklamak üçin sen бүтін ömrüňe yzygiderli iýmit iýip, güýç toplamaga çalyşýarsyň. Iýmitiň bedene gereginden artyk düşmegi bilen bolsa, beloklaryň köpelmegi, ýaramaz ýaglaryň toplanmagyna täsir edýär. Adam köp iýmek bilen aşa semizligiň döremegine ýol açyp, özi islemezden agyr agramy öz bedenine ýükleýär. Şeýle ýagdaýda horlanmagyň esasy ýollarynyň biri bolup fiziki maşklar, işjeň hereket öňe çykýar. Fiziki işjeňligiň, maşklaryň kömegi bilen bedendäki artkmaç ýaglar eräp, ganda süýjüligiň mukdarynyň azalmagyna itergi berýär. Şu ýerde süýjüli diabetden ejir çekýänlere berhiz saklap, fiziki maşklar bilen meşgullanmagy maslahat berýäris. İşjeňligiň, fiziki maşklaryň we berhiziň kömegi bilen siz öz bedeniňiziň süýjüli diabetden dermansyz saplanmagyna ýardam edersiňiz.

Adam bedeninde beýleki agzalardan aýratynlykda işläp bilýän agza ýok. Bedeniň ähli agzalary bilelikde sagdynlygy üpjün edýärler. Bedenimiziň bir agzasyna zeper ýetse onuň günäkäri biziň özümizdiris.

Dünýä halkarynyň köpüsinde şeýle bir gürrüň bar: «Eger hassanyň ýaşasy gelmeýän bolsa, ol ýerde ylym öz güýjüni ýitirýändir. Has takygy, medisinaň oňa edip biljek kömegi ýokdur. Eger hassanyň juda-juda ýaşasy gelyän bolsa, lukmanlaryň oň ölüm howply derdi hakyndaky aýdanlary hem öz güýjüni ýitirip, ýalana öwrülýändir!» Şeýle hassa wagtyň geçmegi bilen, onuň içen suwy, iýen iýmiti oňa derman bolup, haýsydyr bir usul bilen sagalýandyr. Saýlamak hemişe adamlaryň özlerine baglydyr!

Terjime eden Gülälek MERETMYRADOWA. Pedagogika we edep-terbiýe