Teýmirleňiň ömrüniň 12 güni

Category: Kitapcy,Nukdaýnazar,Pedagogika we edep-terbiýe
написано kitapcy | 24 января, 2025
Teýmirleňiň ömrüniň 12 güni TEÝMIRLEŇIŇ ÖMRÜNIŇ 12 GÜNI

(Baky ýaşaýşyň syrlary hakynda traktatlar)

Soňky ýüzýyllykda lukmançylyk ylmynda, keselleri derman serişdeleri bilen bejermek ugrunda aýgytly ädim ädildi. Farmasewt alymlar näsaglaryň dertleri ýeňletmek üçin gije-gündiz täze dermanlaryň gözleginde bolýarlar. Biz çykgynsyz ýagdaýa düşdük diýip aýtsa bolar. Sebäbi dünýäň ýüzünde ilki täze dermanlar, olaryň yzysüre täze keseller peýda bolýar. Keselleri dermanlar we lukmançylyk proseduralary bilen bejermek teklip edilýär, ýöne ilki bilen ruhuňy bejermelidigi barada bolsa hiç kim pikirlenmeýär. Doglanyndan bäri ynsan bedeninde bar bolan ähli agzalaryň sazlaşygynyň tebigatyna derman serişdeleriniň bir näsazlygy bejerjek bolup, başga bir beden agzasynyň işiniň bozulmagyna getirmegi bilen, beden gurpdan gaçyp, utgaşykly keselleriň ulgamlaýyn täsiriniň güýçlenmegi ýüze çykýar.

Iň gynançly ýeri bolsa adamlaryň öz bedenleriniň göreşijilik ukybynyň bardygyny büs-bütinleý unudyp, özlerindäki derdi diňe dermanlar bilen bejermäge uýgunlaşmaklarydyr. Ýalta hem-de geleňsiz adamlar özleri hiç zat etmez ýaly müňläp sebäp tapýarlar. Haçan-da adam bir zatlary etmegi çyny bilen islände müňlerçe mümkinçilikleri gözläp tapýar. Munuň tersine adamda hat-da özi üçin bir zatlar etmek islegi bolmasa, özüni aklamaga müň sany delil tapýar. Adamlaryň öz bedenleriniň

göreşijilik ukybyny göz öňünde tutman, diňe derman serişdelerine ýykgyn etmegi netijesinde saglyklaryny ýitirmekleri örän gynandyryjydyr.

Hut şu nukdaýnazardan, saglygy goraýyş ulgamynda täzeçe, döredijilikli çemeleşmeleri gözleýän alymlar gadymy döwrüň lukmanlarynyň, alymlarynyň, akyldarlarynyň tejribelerini öwrenip, şonuň esasynda has netijeli usullary we proseduralary döredýärler.

Biziň rus dilinden terjime edip, giň okyjylar köpçüligine ýetirmek isleýän bu kitabymyz hem gündogaryň akyldarlarynyň müň ýyllyklaryň synagyndan geçen paýhas dürlerini özünde jemleýär. Munda asyrlar aşan gadymy sagaldyş tejribeleri häzirkizaman dilinde beýan edilýär. Bu kitabyň üsti bilen siz ýüz ýaşda-da sagdyn we dury akyly gorap saklamagyň, sagdyn bolmagyň, köp ýaşamagyň syrlaryny jikme-jik öwrenersiňiz. Sagdyn ýaşamagyň özi sungat. Akyldar Sokratyň aýdyşy ýaly: «Ömri uzaltmak sungaty bu–ömrüň kemelmeginiň öňüni almakdyr».

Beýik döwlet işgäri, pähimdar, görnükli kanunçykaryjy, akyldar serkerde –Teýmirleňiň ruhy halypasy Mir Seýit Barak size sagdynlyk älemine syýahat etmekde ýolbelet bolar. Gartaşan wagtynda-da fiziki taýdan juda sagdynlygy, janynyň polat ýaly saglygy, aň-paýhasynyň ýitiligi bilen Teýmirleňiň öz döwürdeşlerinden tapawutlanandygyny taryhçylar juda gowy bilýärler. Ol altmyş ýaşynda-da edil ýaş oglan ýaly at çapmagy başarypdyr. Teýmirleň özüne beren ylym-bilimi üçin halypasyna şeýle bir minnetdar bolupdyr welin, hat-da ol öz ogullaryna we emirlere ömri paýawlanyndan soň, özüni halypasynyň aýak ujynda jaýlamagy wesýet edipdir.

Her bir adam sadaja, şol bir wagtyň özünde bolsa juda çylşyrymly, bitirmesi juda kyn bolan zatlary arzuw edýär. Has takygy, biziň her birimiz hem garrap sandan galýançak güýçden gaçmazlygy, öz fiziki we ruhy güýjümizi kämilleşdirmegi, içki kuwwatymyzy we mümkinçiliklerimizi açmagy, garrylykda hem güýjümizi we başarnygymyzy ýitirmezligi, ömrümiziň bütin dowamynda durmuşyň süýjüsini duýup ýaşamagy arzuw edýäris ahyryn.

Bu zatlaryň ählisi ynsany özüne çekiji zatlar.

Esasy gyzykly ýeri bolsa isleýän zatlarymyzy gazanmagyň juda kyn däldigi.
Onuň üçin diňe adaty, gündelik gaýtalanyp duran günleriň girdabyndan, her hili däp-dessurlaryň penjesinden sypyp, özüňdäki döredijilik düşünjäňi duýmaga çalyşmak. Näçe ýaşandygyňa garamazdan, kämillige alyp barýan ýodajyga düşmek hiç haçan giç däl.
Mirzaahmat Sanakulowiç Norbekow – asyrlaryň çuňlugyny häzirki döwür bilen birleşdirýän köprüni ýadyňa salýan adamdyr. Ol Russiýanyň iki sany, Belgorod we Harkow akademiýalarynyň prezidentidir. Akademiýalaryň wezipesi Ylahydan ynsanlaryň zandyna guýlan kuwwatlylygy, duýgurlygy, sagdynlygy, häsiýet aýratynlyklarynyň beýleki jähtden kämilleşmegini gazanmaga gönükdirilendir.
Mirzaahmat Norbekowyň bu kitaby ajaýyp pikirleriň, täsinlikleriň toplumydyr. Kitap magazinlerinde okyjyny özüne çekmeýän gyzyksyz maglumatlary özünde jemleýän kitaplaryň çaň basyp ýatandygyny biziň hemmämiz bilýäris. Siziň eliňizdäki kitap bolsa özboluşly aýratynlygy bilen tapawutlanýan, üýtgeşik ýazylan kitap. Özüňi dikeltmegi öwrediji maglumatlaryň awtor tarapyndan çeper beýan edilendigi bilen bu kitap başga kitaplardan tapawutlanýar. Mirzaahmat Sanakulowiçiň pikiriçe kitapda şeýle beýan etmek dürli ýaşdaky adamlaryň gadymy gündogaryň ynsan saglygyny berkitmek hakyndaky filosofiki çemeleşmelerinidogry we aňsat kabul etmeklerine ýardam eder. Kitabyň üsti bilen gadym döwürlere seýran etmek mümkinçiligi oňa aýratyn öwüşgin çaýýar.
Teklip edilýän maslahatlary berjaý edip, maşklary yzygiderli ýerine ýetirmek bilen adam adaty, gündelik gaýtalanyp duran günleriň girdabyndan öz-özüni ýuwaşlyk bilen çykaryp, dertlerini köki-damary bilen kesýär. Şeýle-de, ol hiç-haçan gaýdyp kesellemeýär.
Özboluşly aýratynlygy bilen tapawutlanýan bu ajaýyp kitap ynsanlaryň sagalmagyna we ruhy kämilleşmegine barýan ýolda ýolbelet bolar diýip ynam edýäris. Ömrüňize şöhle saljak rowaçlyklaryň diňe siziň öz eliňizdedigini, özüňize baglydygyny unutmaň!

Terjimeçiden.

GIRIŞ

Mongollar bilen söweş

Güýçli akýan Saýhun derýasynyň kenarynda bahar pasly öz hökümini ýöredýär. Uzak gyş günleriniň aýazyndan halys bolan tebigat uly şatlyk bilen näzijek ýaprajyklary açyp , ýaşaýşa ýylgyryp bakýardy. Tebigat göz gamaşdyryjy reňklere we hoşboý ysa meýmiräp, guşlaryň şirin mukamyny diňleýän mysalydy. Saýhun derýasy uly buýsanç bilen müňýyllyklaryň dowamynda daş-töweregi öz suwy bilen üpjün edýärdi. Ýeriň çäksiz giňişliginde ýakylan otlar asmanyň ýyldyzlaryny ýada salýardy. Her ýerden eşdilýän atlaryň kişňeýän sesleri tebigatyň sazlaşygyna howsalaly äheňiň aralaşmagyna sebäp bolýardy. Dünýäni gaplan dartgynlylyk göze görünmeýän tolkunjygyň üsti bilen hemmeleriň kalbyna aralaşypdy.
Emir Timur bilen emir Hüseýniň birleşen goşunlary mongollar bilen bolan söweşden howlukmaçlyk bilen çykyp, Saýhun derýasynyň kenarynda döwre gurap düşlediler we şeýtmek bilen duşman üçin Samarkanda gidýän ýoly ýapdylar. Söweşmek üçin bolsa iki sany beýik baýryň arasyndaky tekizlik saýlanyp alyndy. Düýnden bäri iki goşun hem söweşe taýýarlyk görýärdi. Maglumat toplamak üçin öňe giden tejribeli içalylar mongol leşgerleriniň golaýlaýandygy hakyndaky habar bilen dolanyp gelipdiler. Uzak gijäniň dowamynda iki tarapyň goşunlary hem güýçlerini tijäp, esgerleri gerekli ýerlere goýuşdyrdylar. Ýanýan köpsanly oduň ýylpyldysy gijäniň tümlügini ýagtylandyrsa-da, howadaky howsalaly dartgynlylygy dargadyp bilenokdy. Köp söweşlerde taplanan söweşijiler bolsa bu zatlara garamazdan, oduň başynda süýji uka gidipdiler. Olar söweş eşiklerini-de aýyrman, ýere ýazylan atkeçeleriniň üstünde, emiriň goýan gijeki gözegçileriň özlerini gorajakdyklaryna ynanyp, söweşden öň ýatyp, güýç toplaýardylar. Ýatanlaryň içinde ukudan oýanan esgerlerem bardy. Olaryň nazarynda aýdyp bolmaýan düşnüksiz howsala duýulýardy. Oduň başyndaky esgerler az gürleýärdiler. Ýaňy

başlanan gürrüňem birden kesilýärdi–de, ýanyp duran oda seredip dymýan esgerleriň hersi öz pikiri bilen gümra bolýardy.
Çetiräkde ýanyp duran oduň başynda ýaş hökümdarlar emir Timur bilen emir Hüseýin otyrdy. Olaryň ikisi hem söweşiň ýeňil bolmajagyna, onuň soňunyň güýçleri bölüşdirip ýerli ýerinde goýmaga we ylalaşykly, parasatly herekete baglydygyna örän gowy düşünýärdiler. Howsalaly ýagdaýdan habarly ýaly ýanyp duran odunlar has gaty şatyrdap ýanyp, onuň ýalkymy maslahatlaşýanlaryň hyrsyz ýüzlerini ýagtyldýardy, käte-de uçgunjyklar asmana göterilip köşeşýärdi. Iki emiriň arasyndaky maslahatam ýanyp duran ot ýaly dartgynly, birdenem mesaýy gürrüň ýaly dowam edýärdi. Hökümdarlar öz gelen netijeleriniň dogrudygyny biri-birlerine kä dyzmaçlyk bilen subut edip, soňam has aýgytly we parasatly bir karara gelmek üçin köşeşýärdiler. Uzak gije öz hökümini ýöreden garaňkylyk öz ornuny gündiz bilen çalyşmaga taýýarlanýardy, daňyň agaryp, jahan ýagtylyp başlapdy. Maslahaty jemlän Timur şeýle diýdi:
– Bu biziň topragymyz!!! Adalat kimiň tarapynda bolsa şolam güýçlüdir. Şonuň üçinem agzybirlikde hereket etsek, Alla bize kömek eder. Men öz goşunym bilen ilki söweşe girip, duşmany güýçden gaçyraryn. A, sen öz batyrlaryňy baýryň aňyrsynda ýerleşdir, goý mongollar biziň bary güýjümiz meniň goşunymdyr öýdüp pikir etsinler. Olar ähli güýjüni meniň goşunymyň üstüne sürer. Ana şonda sen tyldan öz atlylaryň bilen mongollaryň daşyny gabap, hüjüme geçersiň.
– Hawa, goşunymyzyň sanynyň we güýjüniň nähilidigini duşman bilmese gowy bolar. Men baýryň üstünden söweşiň gidişine gözegçilik ederin we sen yşarat bereniňden kömege bararyn – diýip, Hüseýin özüniň gelnen karar bilen ylalaşýandygyny aýtdy.
– Jahan doly ýagtylyp ýetişmänkä, depleriň gümmürdisi, surnaýlaryň güýçli sesleridir atlaryň kişňemesi ýazyň mahmal howasy bilen garyşdy. Iki tarapyň goşuny hem söweşe taýýarlanyp başladylar. Olar söýmek, şatlanmak, döretmek üçin berlen ömrüň iň soňky pursatlaryny mertlerçe ýaşamaga taýýarlyk görýärdiler. Aslynda jeň meýdanynyň tozanly,

dartgynly dünýäsinde olaryň döretmek hakda pikir etmäge wagtlary bir boldumyka diýseňizläň?! Duşmançylygyň ýüregedüşgünç çal dumany terjime edilende «Iki derýanyň aralygy» diýen manyny aňladyp, ýurduň iň uly derýalary hasaplanylýan Saýhunyň we Jeýhunyň aralygynda ýerleşýän Mawerannahryň giň sährasyna ýaýrapdy.
Söýgi, ýaşaýyş üçin ýaradylan tebigatam duşmançylyga garşylyk görkezýän ýaly görünýärdi. Asmanyň ýüzüni harasadyň nyşany bolan gara bulutlar örtdi. Pes boýly, örän çydamly atlaryna atlanan mongollaryň atly goşuny öz serkerdeleriniň yzy bilen «Öňe!» diýen manyny berýän «Uraghh, uraghh» diýip gygyryp, edil derýaň akymyny ýada salyp, baýyrdan tekiz sährалyga ýer süýşen ýaly bolup süýşüp gelýärdiler. Esgerleriň ýüregindäki gahar-gazaby ýumşatmak üçin, şeýle-de ümsümligiň bozulandygyna gözýaş edýän ýaly ýagyşyň ilkinji damjalary damyp başlady. Timuryň gyssagarada ýygnalan otuzýedi müň goşuny mongollaryň altmyş müň goşunyndan tas iki esse azdy. Teýmirleň öz ýurdunyň azatlygy üçin gahrymanlarça söweşmäge, gerek bolsa şirin jandan geçmäge taýýar bolup duran esgerlerine göz gezdirdi. Soňra emir Hüseýniň ätiýaçlykdaky goşunynyň duran ýerine nazar aýlady. Onuň «Goý, Alla biziň ýeňşimizi oňuna etsin! » diýen batly sesi daş-töwerege ýaňlandy. Timuryň ýigrimi müň goşuny bir adam ýaly «Amin!» diýip gygyrdylar-da, serkerdäň yzy bilen toplum-toplum bolup baýyrdan aşak indiler.

Mirzeahmet NORBEKOW.

Terjime eden Gülälek MERETMYRADOWA. Pedagogika we edep-terbiýe