

Edepnama: Iýip-içmek kadalary barada

Category: Kitapcy, Pedagogika we edep-terbiýe, Sözlär

написано kitapcy | 23 января, 2025

Edepnama: Iýip-içmek kadalary barada IÝIP-IÇMEK KADALARY BARADA

Wagtynda we kadaly iýip-içmek saglygyň seresidir. Şonuň üçinem iýmitlenmegiň kadasyny her kimiň bilmegi hökmandyr, çünki cop keseller bu kadany berjaý etmezlikden gelip çykýar.

Hadyslarda «Adam oglunyň rehimsiz duşmany özüniň garnydyr. Garyn äsgerilmese, ol eýesini heläk eder» diýilýär.

Gurhanyň bir aýatynda bolsa iýmitlenmek kadasy barada şeýle ýazylypdyr: «Adam oglunyň doldurýan gaplarynyň arasynda garyndan zeelligi ýokdur. Adamyň ýaşamagy üçin azajyk lukma ýeterlikdir. Şonuň bilen ol özüni saklap biler. Eger iýmek zerur bolsa, onda garyni üçe bölmeli: biri nahar üçin, ýene biri suw üçin, üçinjisi bolsa dem almaga gerek bolan howa üçin niýetlenendir» (Hadys. Şerh, II kitap, 66 sah).

Diýmek, naharlanmagyň ilkinji şerti aşa düşmezlik, iýmiti gereginden artyk iýmezlikdir. Aşa dokluk süňňiňi agraldýar, bedeni syrkaw halyna salýar, köp hereket etmeýän adamlarda dürli keseller döredýär. Ýöne welin öz wagtynda (ajyganyň duýanynda) naharlanmak hökmandyr, çünki ajygyp başlanynda (iýmitlenmegiň wagty gelende) garyn mázleri şire bölüp çykarýar. Ol wagtynda iýlen nahar bilen gatylmasa, garynda gastrit, ýara we beýleki garyn-içege keselleri döreýär.

Gyzyp (ýadap) gelen dessiňize nahara ýapyşmaň, çünki ol il arasynda «yssygyzgyn» diýilip, atlandyrylýan erbet keseli emele getirýär. Bu ýagdaýda biraz dynç alyň, birki käse çaydan soň nahara başlamaly.

Nahary arkaýyn oturyp iýmeli, hat-da suwy hem durup içmeli däl. (Hadys).

Nahary gyzgyn iýmek, çayy gyzgyn içmek agyz boşlugy we garyn üçin zyýanlydyr. Iýmiti gyssanman, gowy çeynäp iýmeli, ýöne

iýmitlenmegiň wagtyny (dowamlylygyny) juda uzaga çekmek hem bolmaýar.

Hadysda «Nahar salnan çanagyň gyrasyndan iýiň, ortasyndan iýmäň, çünki onuň ortasyna bereket ýagyp durýar» diýilýär.

«Kowusnamada» bolsa adamyň nahar wagty şähdaçyk bolmagy, gaharlanmazlygy, saçak başynda adamlar bilen mylaýym gürleşmegi, şeýle-de naharlanyp oturan beýleki adamlaryň yüzüne gözüňi dikip oturman, töweregiňe ýaltaklaman naharlanmak nesihat edilýär.

Naharlananyňda çemçäni, çarşagy sag eliň bilen tutmaly. Dogry ýewropa ýurtlarynda çarşak bilen iýilýän nahar äberilende, çarşagy çep elde, pyçagy bolsa sag elde tutýarlar. Saçakdaky çöregi ýeke eliň bilen däl-de iki eliň bilen döwüp almaly (duzuň hormaty üçin şeýle edilýär), ýöne çöregi iki eliň bilen däl-de, ýeke eliň bilen tutup iýmeli.

Ýanyňda oturan ýoldaşlaryňa pyçak, çarşak ýaly gurallar äbereniňde olaryň ýiti tarapyndan tutup, desse (sap) tarapyňy uzatmaly. Nahar iýeniňizde agzyňyzy şapbyldadyp iýmegi, çayy horpuldadyp (ses çykaryp) içmegi endik edinmäň. Çemçäňizi naharly gaba gaty urup şakyrdatmazlyga çalşyň. Tabakdaşlar bolup nahar iýeniňizde öz öňüňizden alyň, agzyňyza sokan eliňiz bilen ortalyk etleri we gök önümleri ellemäň. Şahsy gigiýenany berjaý ediň: nahar iýýän eliňizi köpçüligiň iýjek zatlaryna degirmäň. Palaw, gowrulan et ýaly uly tabaga salnan nahardan öz tabagyňyza guýmak üçin hem iýip oturan çemçe-çarşagyňyzy ulanmaň, onuň üçin şol naharlaryň üstünde ortalyk çemçe goýulmalydyr. Ortada goýlan salatlary hem bölüp almagyň düzgünleri şeýledir. El bilen nahar iýýärkäň, naharyň ele ýapyşyp galan böleklerini (meselem tüwini) iýip oturan tabagyňa silkmek düýbünden bolmaýar.

Saçagyň ýa düşegiň üstüne çöregiň ownuklaryny pytratmak, nahary döküp saçyp iýmek hem gowy görülýän däldir.

Nahar iýilýän wagty gürlemäň.

Hindilerde «Gowy naharlanaňsoň, otursaň semrarsiň, ýatsaň lezzet alarsyň, ýöreseň uzak ýaşarsyň, ylgasaň ölersiň» diýen dana aýtgy bar. Şoňa görä naharlanan dessiňize ýatmaň-da, biraz güýmeniň, gezelenç ediň. Ylaýta-da, agşam naharyndan soň

dessine ýatmak zyýanlydyr. Garyn-içege keselliler az-azdan 4-5 gezek iýmeliidirler, sagat adamlar günde bir-iki nahar bilen hem oňup bilerler. Munda, mümkin bolsa, sagat adamlar bir günde iýjek umumy naharynyň möçberini üçe bölüp, onuň 25 prosent çemesini ertirine, 60 prosent çemesi günortan, 15 prosent çemesi hem agşam iýmeliidirler. Diýmek, agşamyna köp iýmekden gaça duruň. Il içindäki «Ertirki nahary özüň iý, günortanlygyňy dostuň bilen bölüş, agşamlygyňy duşmanyňa ber» diýen dana aýtgyda hut şu zatlar göz öňünde tutulypdyr. Myhmançylykda, ylaýta-da uzak wagtlap saparda bolanyňyzda, agzyňyza näçe ýaraýanam bolsa, saçaga goýlan dürli-dümen zatlary gatyşdyryp köp iýmäň: ejirini özüňiz çekersiňiz. «Saman kişiňki bolsa-da, samanhana özüňki» diýen dana nakyl dan ugur alyň. Ylaýta-da, öň iýip görmedik we synagdan geçirmedik tagamlaryňyzdan hem-de miwelerden ägä boluň, diňe dadyp görmek bilen oňuň. Nahar iýip bolandan soň, saçagyň üstündäki boş gap-gaçlary ýuwup ardyşmaga hem kömek ediň. Ortada goýlan çäýnegi siz gaýtaryp, töwerekdäkilere çäý paýlamaly bolsaňyz, ilkinji guýan çäýiňyzy özüňiz içiň (Özbegistanda, Täjigistanda we Lebap welaýatynda hut şu döp ýörgünlidir).

Kitapçamyzyň şu bölümünde çöregiň mukaddesligi barada hem ýatlap geçeliň. Ähli halklar şol sanda türkmenler çöregi mukaddes hasaplaýarlar. Ony harlamak, zaýalamak, aýak astyna taşlamak gadagandyr, hatda ýolda-yzda aýak astyna taşlanan çörege duş gelseňiz, ony aýak basmaz ýaly ýere alyp goýmak gerek. Bu hakda şeýle rowaýat bar. Gum içinde düýeli barýan bir adam düýäniň üstünde çörek iýip barýaka, onuň bir ownugyny ýere gaçyranmyş. Ol düýesini aňyrrakda daňyp, ownugynyň gaçan ýerini näçe gözlese-de, ony tapmanmyş. Soň ol çöküp oturan düýäniň üstündäki elegi alyp, owuntugyň gaçan ýerindäki çägäni tutuş elekden geçirip, owuntugyny tapanmyş we diňe şondan soň ýoluny dowam edenmiş. Çöregiň saçakda galan bölek-büçeklerini, gatan gyalaryny, hatda köýen ýerlerini hem hapa taşlanýan çelege oklamak bolmaýar. Ony ýygnap goýmaly, mümkin boldugyça iýmit üçin peýdalanmaly. Heňläp (pilisläp), zaýa bolan çöregi toplaý, mally, it-guşly adamlara bermeli. Umumana çöregi maşgalanyň zaýalamam iýip biljek mukdarynda bişirmeli

(almaly), asla bir döwümini hem isrip etmeli däl. Şerigatda-da isrip haram diýilýär.

Çöregi oklamak(zyňmak), ýeke eliň bilen döwmek, saçagyň üstünde ýüzin (düňderip) goýmak hem gowy görülyän däldir.

«Çörek ursun», «Duz kessin» ýaly sözler bilen ant içmek hem gelişiksizdir.

Iýip-içmek kadalary baradaky gürrüňimizi «Şerigatyň» görkezmeleri bilen jemläliň. Onda şeýle diýilýär:

1. Naharlananyňyzda, garny aç bendeleri ýatlap, Alla tagalla şükürler aýtmaly.
2. Naharlananyňyzda, edep-tertibi doly berjaý etmeli.
3. Beter doýmazdan burun, nahardan eliňi çekmeli.
4. Saçakdaky tagamlar ýygnanýança, ýeriňizden galman oturmaly.
5. Saçagyň tagam-duzuny diňe öz öňünden almaly.
6. Nahar bilen namazyň wagty deň gelende, ilki tagam iýmeli.
7. Nahary we içimligi sowadybrak iýip-içmeli.

«Şerigatda» iýip-içmekde aşakdaky sanalyan zatlar haram edilýär:

1. Tagamy depip ýa başga ýol bilen harlamak.
2. Ýaramaz närsäni, hapa suwuklugy iýip-içmek.
3. Kesel getirjek ýaramaz zatlary iýip-içmek.
4. Eti haram edilen haýwanlaryň etini we süýdünü ulanmak.
5. Şerigat ýoly bilen soýulmadyk, belki, zäherli iýmit sebäpli ölen haýwanlaryň etini iýmek.
6. Bozulan we zaýаланан erän eti iýmek.
7. Imansyz kişileriň soýan we awlan haýwanlarynyň etini iýmek.
8. Eti haram hasap edilýän haýwanlaryň art bujagyny, siýdik haltasyny, ödüni we mäslerini iýmek.
9. Tirýek, temmäki, neşe, gökнар kibi zatlary ulanmak.

Muhammet pygamber tarapyndan tahrimi mekuw (gadagan edilen we günä hasaplanýan) aşakdaky işler sanalypdyr (ýagny şu işleri eden adam günä gazanýar):

1. Bedeni hapa kişiniň ýuwunman naharlanmagy.
2. Owkat we içgileriň çep el bilen iýlip-içilmegi.
3. Başy

açyk naharlanmak.

4. Eýesinden rugsatsyz onuň tagamyny iýip başlamak.

5. Saçagyň başynda özgeleriň öňünden alyp iýmek.

6. Owkat we suwy urmak ýa-da sögmek.

7. Owkady bihormat etmek.

8. Owkada «çig», «gaty», «bişmändir» diýip at dakmak ony ýamanlamak.

9. Owkady burnuň bilen ysgap, soň iýmek.

10. Çöregiň üstüne pyçak, duzdan ýaly zatlary goýmak.

11. Bölünen nany goýup, täzesini bölüp isrip etmek.

12. Pyçagy we eliňi nana bilen arassalamak (süpürmek)

13. Nany bir eliň bilen döwmek.

14. Tekepbirlik bilen ýanbaşlap ýa-da ýatyp naharlanmak.

15. Dik durup naharlanmak ýa-da suw içmek.

16. Zyýapata goýulan zatlardan eýesinden rugsatsyz alyp gitmek.

17. Ýüzüňi aşak tutup naharlanmak.

18. Zyýapat wagty uýatly we hapa sözleri aýtmak.

19. Saçakdaky nahar ýygnalmanka turup gitmek.

20. Saçagyň başynda oturan kişilerden birini turuzup ornuna oturmak.

21. Çanaga goýulan tagamy il başlamanka gutaryp goýmak.

22. Zemzem suwy, süýt ýa-da hoşboý närseler berlende, ondan ýüz öwürmek.

23. Bedeniňe ysgynsyzlyk getirýän zatlary iýmek.

24. Malynyň halallygyna şübhenelýän kişiniň tagamyny iýmek.

25. Kesellini naharlanmagyna mejbur etmek.

26. Myhmany gyssap we zorlap naharlandyrmak.

27. Malyň başy çalnansoň, içki garyn-gäji, mäzi, ödüni aýrylmanka, onuň etinden iýmek. 28. Nejasat iýýän haýwanlaryň süýdini içmek ýa-da etini iýmek (eti halal haýwanlar nejasat iýseler, düýäni 40, sygry 20, goýuny 10 we towugy 3 gün halal iýmit bilen bakyp, soň soýmaly).

29. Myhmany sýlamagyň hatyrasyna iýilmejek tagamlary artykmaç taýýarlamak.

«Şerigatda» aşakdaky işler ýeňil mekruw hasaplanylýar:

1. Owkady we içgini gyzgynlygyna iýip-içmek.
2. Suwy artykmaç sowuk halda içmek.
3. Bir oturuşda dürli-dümen owkatlary köp iýmek.
4. Biriniň iýip duran nanyna gözüňi dikip durmak.
5. Ulydan-ulydan bölüp alyp iýmek.
6. Nahar getirilýän tarapa seredip oturmak.
7. Çanakdaky tagamyň ortasyndan alyp iýmek. 8. Iýýän bölegiňi agzyňdan döküp saçyp iýmek.
9. Owkady mazaly çeýnemän ýuwutmak.
10. Naharlanýan wagty köp geplemek.
11. Nahar üstüne eliňi silkmek.
12. Kelläňi tabagyň, içgi gabynyň üstüne aşa egip owkatlanmak.
13. Suwy sygyr ýaly bir dem bilen arasyny kesmän içmek.
14. Suwy ýatyp içmek.
15. Garaňky ýerde naharlanmak.
16. Nahar iýeniňde we suw içeniňde, owkat üste gägirmek.
17. Naharlanmanyň arasyny üzüp-üzüp, ýene dowam etdirmek.
18. Garnyň mazaly ajpgmanka naharlanmak.
19. Galaýylanmadyk mis gaplardan nahar iýmek we suw içmek.
20. Gabyň döwükligi sebäpli akdyryp içmek.
21. Gabyň sapy (tutary) tarapyndan suw içmek.
22. Bazarda we geçelgelerde garbanmak.
23. Çig sogan we sarymsak iýip, adamlaryň arasyna barmak.
24. Bazarda adamlaryň nazary köp düşýän tagamlary ýuwman iýmek.
25. Diş arasynda galan tagamlary çykaryp iýmek.
26. Eliň, agzyň ýagly halda gezmek we uklamak.
27. Bişmedik we ýetişmedik owkady iýmek.
28. Içi görünmeýän gaplardan suw içmek.
29. Agzyňdan (jüründiginden) biraz dökmän, tünçe, künük ýaly gaplardan suw içmek.
30. Iýim-içim garaňkyda taýýarlamak.
31. Miweleri gije ýygyp almak.
32. Tagamy zeruryýetsiz pyçak ujy bilen alyp iýmek.

Soltanşa ATANYÝAZOW. Pedagogika we edep-terbiýe