

Edepnama: Iýip-içmek kadalary barada

Category: Kitapcy, Pedagogika we edep-terbiye, Sözler
написано kitapcy | 23 января, 2025

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

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

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

Gurhanyň bir aýatynda bolsa iýmitlenmek kadasы barada şeýle ýazylypdyr: «Adam oglunyň doldurýan gaplarynyň arasynda garyndan zellellisi ýokdur. Adamyň ýaşamagy üçin azajyk lukma ýeterlidir. Şonuň bilen ol özünü saklap biler. Eger iýmek zerur bolsa, onda garny 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, iýimiň gereginden artyk iýmezlikdir. Aşa dokluk sünňiňi agraldýar, bedeni syrkaw halyna salýar, köp hereket etmeýän adamlarda dürli keseller döredýär. Ýone welin öz wagtynda (ajyganyň duýanyňda) naharlanmak hökmandyr, çünkü ajygyp başlanyňda (iýmitlenmegin wagty gelende) garyn mäzleri şire bölüp çykaryar. Ol wagtynda iýlen nahar bilen gatylmasa, garynda gastrit, ýara we beýleki garyn-içege keselleri döreýär.

Gyzyp (ýadap) gelen dessiňize nahara ýapyşmaň, çünkü ol il arasynda «yssygyzgyn» diýilip, atlandyrylyan 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, çayý gyzgyn içmek agyz boşlugy we garyn üçin zyýanlydyr. Iýimiň gyssanman, gowy çeýnäp iýmeli, ýone

iýmitlenmegin 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 gözüni dikip oturman, töweregiňe ýaltaklamан 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) tarapyny uzatmaly. Nahar iýeniňizde agzyňzy şapbyldadyp iýmegini, çayy horpuldadyp (ses çykaryp) içmegi endik edinmäň. Çemçäñizi naharly gaba gaty urup şakyrdatmazlyga çalşyň. Tabakdaşlar bolup nahar iýeniňizde öz öňüňizden alyň, agzyňza sokan eliňiz bilen ortalyk etleri we gök önümleri ellemäň. Şahsy gigiýenany berjaý ediň: nahar iýyän eliňizi köpçüligiň iýjek zatlaryna degirmäň. Palaw, gowrulan et ýaly uly tabaga salnan nahardan öz tabagyňza guýmak üçin hem iýip oturan çemçe-çarşagyňzy ullanmaň, 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 silmek 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 semrarsıň, ýatsaň lezzet alarsyň, ýörešeň uzak ýaşarsyň, ylgasaň ölersiň» diýen dana aýtgy bar. Şoňa görä naharlanan dessiňize ýatmaň-da, biraz güýmeniň, gezelenç ediň. Ylaýta-da, agsam naharyndan soň

dessine ýatmak zyýanlydyr. Garyn-içege keselliler az-azdan 4-5 gezek iýmelidirler, sagat adamlar günde bir-iki nahar bilen hem oňup bilerler. Munda, mümkün bolsa, sagat adamlar bir günde iýjek umumy naharynyň möçberini üce bölüp, onuň 25 prosent çemesini ertirine, 60 proset çemesi günortan, 15 prosent çemesi hem agşam iýmelidirler. Diýmek, agşamyna köp iýmekden gaça duruň. Il içindäki «Ertirki nahary özüň iý, günortanlygyň dostuň bilen bölüş, agşamlygyň duşmanyňa ber» diýen dana aýtgyda hut şu zatlar göz öňünde tutulypdyr. Myhmançylykda, ylaýta-da uzak wagtlap saparda bolanyňyzda, agzyňza näce ýaraýanam bolsa, saçaga goýlan dürlü-dümen zatlary gatyşdyryp köp iýmäň: ejirini özüňiz çekersiňiz. «Saman kişiňki bolsa-da, samanhana özüňki» diýen dana nakyldan ugur alyň. Ylaýta-da, öň iýip görmedik we synagdan geçirmedik tagamlaryňzdan 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 çay paýlamaly bolsaňyz, ilkinji guýan çäýyňzy özüňiz içiň (Özbegistanda, Täjigistanda we Lebab welaýatynda hut şu däp 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. Güm içinde düýeli barýan bir adam düýäniň üstünde çörek iýip barýaka, onuň bir ownugyny ýere gaçyranmyş. Ol düýesini aňyrrakda daňyp, ownugynyň gaçan ýerini näce gözlese-de, ony tapmanmyş. Soň ol çöküp oturan düýäniň üstündäki elegi alyp, owuntugyň gaçan ýerindäki çägäni tutuş elekden geçirip, owuntgyny tapanmyş we diňe şondan soň ýoluny dowam edenmiş. Çöregiň saçakda galan bölek-büceklerini, gatan gyralaryny, hatda köyen ýerlerini hem hapa taşlanýan çelege oklamak bolmaýar. Ony ýygnap goýmaly, mümkün boldugyaça iýmit üçin peýdalanmaly. Heňläp (pilisläp), zaýa bolan çöregi toplap, mally, it-guşly adamlara bermeli. Umumana çöregi maşgalanyň zaýalaman iýip biljek mukdarynda bisirmeli

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

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

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

Iýip-içmek kadalary baradaky gürrüňimizi «Şerigatyň» görkezmeleri bilen jemlәliň. 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 sanalýan zatlar haram edilýär:

1. Tagamy depip ýa başga ýol bilen harlamak.
2. Ýaramaz närsäni, hapa suwuklugu iýip-içmek.
3. Kesel getirjek ýaramaz zatlary iýip-içmek.
4. Eti haram edilen haýwanlaryň etini we süydüni ullanmak.
5. Şerigat ýoly bilen soýulmadyk, belki, zäherli iýmit sebäpli ölen haýwanlaryň etini iýmek.
6. Bozulan we zaýalanın erän eti iýmek.
7. İmansız kişileriň soýan we awlan haýwanlarynyň etini iýmek.
8. Eti haram hasap edilýän haýwanlaryň art bujagyny, siýdik haltasyny, ödünü we mäzlerini iýmek.
9. Tirýek, temmäki, neşe, göknar kibi zatlary ullanmak.

Muhammet pygamber tarapyndan tahrımı 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. Yüzüňi 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 yüz öwürmek.
23. Bedeniňe ysgynszlyk getirýän zatlary iýmek.
24. Malynyň halallygyna şübhelenýän kişiniň tagamyny iýmek.
25. Kesellini naharlanmagyna mejbur etmek.
26. Myhmany gyssap we zorlap naharlandyrmak.
27. Malyň başy çalnansoň, içki garyn-gäji, mäzi, öduni 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 sylamagyň hatyrasyna iýilmejek tagamlary artykmaç taýýarlamak.

«Şerigatda» aşakdaky işler ýeňil mekruw hasapanylýar:

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 gözüni 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 gelemek.
11. Nahar üstüne eliňi silkmek.
12. Kelläni tabagyň, içgi gabynyň üstüne aşa egip owkatlanmak.
13. Suwy sygyr ýaly bir dem bilen arasyň kesmän içmek.
14. Suwy ýatyp içmek.
15. Garaňky ýerde naharlanmak.
16. Nahar iýeniňde we suw içeniňde, owkat üste gägirmek.
17. Naharlanmanyň arasyň üzüp-üzüp, ýene dowam etdirmek.
18. Garnyň mazaly ajyganka naharlanmak.
19. Galaýylanmadık 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. İçi görünmeýän gaplardan suw içmek.
29. Agzyňdan (jüründiginden) biraz dökmän, tüňce, künük ýaly gaplardan suw içmek.
30. Iýim-içim garaňkyda taýýarlamak.
31. Miweleri gije ýygyp almak.
32. Tagamy zeruryýetsiz pyçak ujy bilen alyp iýmek.