

# Pygamber tebiçiligi: Amaly bölümiň kadalary

Category: Kitapcy, Medisina, Sözler

написано kitapcy | 23 января, 2025

Pygamber tebiçiligi: Amaly bölümiň kadalary AMALY BÖLÜMIŇ KADALARY

Amaly bölüm esasan iki topara bölünip, ol saglygy goramakdan we dertleri bejermekden ybarat.

Ilki bilen saglygy goramak hakda gürrüň edeliň. Saglygy saklamak üçin ilki bilen iýmiti diňe aýgan wagtyň iýmelidigiňi unutma. Çünki ol saglygyň dowam etmegi, yzynyň üzülmezligi üçin baş sebäpdir. Aýganlygyň alamaty bolsa, ys alyş duýgularynyň güýçlenip, agzyňda tüýküligiň azalmagy, peşewiň reňkiniň üýtgemegi we ysynyň ýitileşmegi ýaly zatlardyr. Aşgazanyň iýmite bolan mätäçligi artdygyça bu agzalan zatlar hem kem-kemden güýjemek bilen bolýar. Şonuň ýaly ýagdaýda nahar iýmeli. Eger şeýle ýagdaýda hem saklansaň, ol süňňüň guramagyna, özüňi duýsuň bozulmagyna getirýär. Aýkmadyk wagtyň doly iýip-içmek birnäçe dertleriň döremegine baş sebäpdir. Ol kesel döremek mümkinçiligini has artdyrýar. Sebäbi artykmaç iýmit süňňüňde ýaga öwrülip galýar, ol bolsa damarlary gysýar we kadaly gan akmasyna päsgel berýär.

Muwaffak Abdyllyatybyň aýtmagyna görä, hindileriň däp-dessurynda, eger-de nahar edinmek isleseler gowy edip ýuwunýarlar, arassa eşikleri geýip, ýakymly atyr yslyrany pürkýärler. Az salym hereket etmekden saklanyp, dillerine hapa, paýyş sözleri almazlygy niýet edýärler we soňra nahara başlaýarlar. Bu hakda soňra miýesser edeninden aýdarys.

Naharyň gyzgynyny sowuk zatlar bilen, süýjüsini turşusy bilen, ýaglysyny duzlysy bilen garyşdyryp naharlanmak saglyk üçin peýdalydyr. Elmydama şol bir nahary iýmeklige endik etmeli däl. Öňüňizde goýlan iýmitiň ählisi boýdan-başa ýagly, içgileriň ählisi serhoş ediji bolsa, ol saglyga zyýan ýetirýär. Dürli-dümen iýmitleri köp peýdalanmak gylyk-

häsiýetiň, durkuň üýtgemegine täsir edýär. Aşa köp iýmedik ýagdaýynda süýji zatlar saglyk üçin has ähmiýetli. Gereginden az iýmäge endik etseň, ol keýpiňi gaçyrar we ýaltalygy döreder. Turşy zatlaryň köp iýilmegi süňňüň tiz garramagyna getirýär. Süýji tagamlara endik etseň keýpiňi göterip, bedeniňi gyzdyrýar, süňňi gyzgyn adamlar bolsa şadyýan, ruhbelent hem dogumly bolýar. Duzly zatlar bedeni guradýar, onuň aşa köp iýilmegi tapdan gaçyrýar. Üznüksiz berhiz tutmak süňňüňi sökýär we mejalsyz edýär. Nahary endige, düzgüne görä wagtly-wagtynda edinmek saglyk üçin örän peýdalydyr. Ýöne, göwnejaý we talabalaýyk naharlanmaýan bolsaňyz, bu ýaramaz endigiňizi kem-kemden terk etmeli we kadaly naharlanyşa geçmelidir.

Nahar iýeniňizde aşgazany üçe bölmeli: iýmit üçin, suw üçin we dem üçin, ýagny dem alara ýer goýmalydyr.

Aşa gyzgyn naharlary we çüýrän miweleri iýmekden sak-lanyň. Naharyň soňunda gap-çanaklary barmagyň bilen ýala-mak aşgazanda iýmitiň gowy siňmegine we haram keýplere bolan islegiň döwürmegine ýardam edýär. Muhammet Pygamberimiz her gezek nahardan soňra barmaklaryny ýalar eken hem-de: «Nahar iýen adam, tä barmagyny ýalaýanca, ony süpürmesin» diýer eken. Şeýle hem, ol: «Nahardan soň gap-çanagy ýalap we ýuwup goýan adamyň günäleri döküler, öýlerine rysgal-bereket ýagar» diýipdir.

Pygamberimiz süýt bilen balygy, sirke bilen süýdi ýa-da süýt önümlerini, ir-iýmiş bilen süýdi, kres-salat (خَـَـسْ) bilen balygy, sarymsak bilen sogany, güne kakadylan ýa-da duzlanan et bölekleri bilen ter zatlary, turşy zatlar bilen ajylary, sumak (سـمـاـق) bilen sirkäni, sirke bilen bürünji, üzüm bilen sowuk nahary, nar bilen herisäni (هـرـيـسـة), iki sowuk iýmiti ýa-da iki gyzgyn iýmiti şol bir wagtda bile iýmekligi gadagan etdi.

Mis gaplaryň düýbüne çöküp galan ýagy we sirkäni iýmek-den, peýdalanmaktan gaça durmaly. Çörege ýa-da beýleki zatlara siňip galan ýag we gowrulan et böleklerini iýmek bolmaýar. Läş we maslyk bolan zatlaryň gadagan edilmegi hem şunuň ýalydyr. Agzy açyk goýlan tagamy ýa-da suwy peýdalanmaktan saklanmaly.

Çünki haýsydyr bir zäherli haýwanyň ondan içmegi ýa-da oňa gaçmagy bolup biljek zat, ol bolsa şondan iýip-içeniň heläk bolmagyna getirer. Şol ýagdaýy gada-gan etmek bilen Muhammet Pygamberimiz: «Gap-çanaklaryňyzyň we içilýän suwlaryňyzyň üstüni örtüň. Çünki ýylyň içinde bir gije bardyr, şonda örän erbet bir kesel asmandan inip, agzy açyk goýlan gaplaryň ählisine şol kesel düşýändir» diýipdir. Muhammet pygamberiň gadagan eden we tebipdir luk-man-laryň tejribe esasynda «dogry» diýip tassyklan zatlarynyň biri şunuň ýalydyr, ýagny, «Kim kyrk günläp sogan iýse we ýüzi sepgilli, menekli bolsa özünden başga kişä käýinmesin. Kim iýmitini azaldyp, üstesine-de duzly zatlary iýse we gotur, gijilewük, demrew ýaly dertlere uçrasa özünden başga kişä käýinmesin. Kim balyk bilen ýumurtgany bile iýip ýörse hem-de ysmaz ýa-da şel bolsa özünden başga kişä käýinmesin. Kim garnyny dolduryp hammama girse, soňra-da ysmaz bolsa, özünden başga kişä käýinmesin. Kim düýşünde hapalanyp tursa, ýuwunman hem ýanyoldaşyna ýanaşsa, ondan hem däli ýa-da kem-akyl çaga bolsa, özünden başga kişä käýinmesin. Kim gijesine aýna seredip otursa, birdenkä hem essinden agyp (aýylyp, gidip), ysgyn-mejalsyz bolsa, özünden başga kişä käýinmesin».

Enesiň Pygamberimizden eşidip gürrüň bermegine görä, «Ähli derdiň gözbaşy aşgazanyň iýmiti siňdirmezliginden, işleý-şiniň bozulmagyndandyr» diýipdir. Artykmaç iýmit işdä we höwes gyzgynlygyny sowadýar, onuň kadaly siňmegine päsgel berýär. Şonuň üçin hem işdäne laýyk iýmeli. Artykmaç iýmit dertleriň döremegine sebäp bolýar. Hut şonuň üçin hem söýgüli Pygamberimiz: «Içegesini [aşdan] dolduran adamyň, garnyny şerden doldurdygydyr. Adam ogullarynyň nahar iýişi oňurga-nyň ösüşine täsir edýär. Onuň kadaly we sagdyn bolmagy üçin aşgazanyňy hökmany üçe bölmeli: tagam üçin, suw üçin we dem almak üçin» diýip aýdypdyr. Aly ibn Hasan: «Päk Perwerdigärimiz Beýik Alla tebipçiligiň ählisini «Iýiň, içiň, yöne isrip etmäň » diýen ýarty aýatda jemläpdir» diýdi.

Omar: «Aşgazanyňyzy tagam bilen doldurmakdan saklanyň. Bu ýagdaý süňňüňizi zaýalar, dertleri döreder, namaz okamaga ýaltandyrar. Nahar iýip-içeniňizde tygşytly we kadaly boluň.

Bu süňňüňiziň sagdyn bolmagy we tagamlaryň isrip, zaýa bolmazlygy üçin örän ähmiýetli. Allatagala semiz adam-lary halaýan däldir» diýipdir.

Bukrat hekim: «Zyýan beribiljek zatlary az iýmeklik, peý-daly zatlary aşa köp iýeniňden haýyrly», «Az içmeklik we gar-nyňy tagamdan doldurmazlyk bilen sagdynlygyňy dowam edip bolýar» diýipdir.

Şähristany «Milletler we dini akymlar» atly kitabynda «Tebipçiligiň esasyny goýan Bukrat hekimdir. Öňki-soňky tebiplerdir alymlar onuň hormaty hakynda köp ýagşy zatlary aýtdylar.

Ýunan patyşalarynyň biri ony öz köşgünde işletmek üçin, oňa örän uly agramda gyzyly iberipdir, emma Bukrat hekim boýun towlapdyr. Ol däri-derman bilen bejereni üçin garyplardan we ortatap adamlardan töleg almaýan eken. Baýlardan bolsa şu üç zadyň birini: gyzyldan ýasalan uly monjugy, bilezigi ýa-da başa geýilýän täji alypdyr. Ondan: «Nähili ýaşamagy gowy görýäň?» diýip soranlarynda, «Garyp bolup gorkusyz ýaşanym, baý bolup howply ýaşanymdan has oňat» diýip, jogap beripdir.

Ol: «Her bir näsagy öz watanynyň topragy bilen bejereni» diýip aýdypdyr. Gadymy ýunanlylar bir adamy bejermegiň höt-desinden gelmeseler, ony tebigata çykaryp, özbaşyna goýupdyrlar we däri-derman bermekden saklanypdyrlar. «Tebigat öz ýasan zadynyň ýagdaýyny (dermanyny) özi gowy bilýär» diýipdirler. Şondan soň hassa nämäni islese, nämäni talap etse, şony hem iýdiripdirler.

Haçanda Bukrat hekimiň ölüm pillesi ýakynlanda «Men size ylymlaryň goruny bagyş edeyin: kimiň ukusy köpelse, te-bigaty ýumşasa we derisi çygly bolsa ömri uzalar», «Eger-de ynsanyň durky bir görnüşli maddadan ýaradylan bolsady, ol hiç haçan kesellemezdi. Çünki ol ýerde haýsydyr biriniň garşysyna çykybiljek başga madda ýok» diýipdir. Bir gezek onuň ýanynda bir syrkaw girende: «Biz üç sanydyrys – men, sen we kesel. Eger sen meniň diýenlerimi edip maňa kömek etseň, biz iki bolarys we ýeke galan keseli ýeňeris. Eger diýenimi etmän oň bilen birleşseň, onda iki bolup meni ýeňersiňiz» diýipdir.

Ondan: «näme üçin merhum agyr bolýar?» diýip sorapdyrlar. «Ol

öň iki sany zatdan: ýokary göterýän ýeňilden [ruhdan] we aşak çökerýän agyrdan [nebisden, göwreden] ybaratdy. Ýokary galýan bölegi [ruh] muny terk edenden soň, ol diňe aşak çekýän agyr bilen galdy» diýipdir. Bukrat hekim öz şägirdine nesihat berende: «Adamlar bilen gatnaşyk edeniňizde olara söýgi-mähir bilen bak, hal-ahwallaryna ýeterlik üns ber, ýagdaýlaryna gözegçilik et we eliňden gelen ýagşylygy gaýgyрма!», «Her bir artykmaç zat tebigatyň tersinedir. Şonuň üçin iýgi-içgileriňiz, hatda jynsy gatnaşygyňyz hem kadaly bolsun», «Lukmanlardan kimdir biri adamlary zäherleýän, çagasyny düşürdýän, göwreliligiň öňüni alyp, önelgesizlik derdine uçradýan bolsa, syrkaw, keselli adamlaryň üstüne gedemlik bilen sürünýän bolsa, meniň ymmatymdan däldir» diýipdir.

Bukrat hekim tebigatçilik ugruna degişli örän köp kitap ýazypdyr. Onuň uly göwrümlü kitaplaryna «Kitabul-fusul» («Pasyllar hakda kitap»), «Kitab mukaddimatil magryfet» («Ylym-bilime giriş») we «Kitab kabry Bukrat» («Bukratyň mazary») ýalylar degişlidir. «Kitaby kabry Bukrat» atly kitabyň ady örän geňdir, aýtmaklaryna görä, Ýunan patyşa-larynyň käbiri onuň gabryny açyp görenlerinde, şol kitaby onuň mazaryndan tapypdyrlar.

Arap tebibisi Harys ibn Keldeden: «Derman näme?» diýip soralandy, ol: «Az iýmeklik» diýipdir. Ondan: «Onda dert näme-kä?» diýip soranlarynda, «Aş üstüne aş iýmeklik» diýip, jogap beripdir. Ibn Sina hem: «Öňki iýeniň siňmänkä, ýene nahar iýmekden saklan. Onsoňam, aşa doýmaklygyň bidgatdygyny, hijretiň birinji asyryndan soňra ýüze çykandygyny bilgin» diýipdir.

Resulalla: «Mömin-musulman bir adamlyk, kapyr bolsa ýedi adamlyk iýýändir» diýip aýdypdyr.

Tagam bilen doldurylan aşgazana paýhas girmez. Az iýip, az içen adamyň ukusy ýeňil bolar. Ukusy ýeňil bolanyň ömri bereketli bolar. Kim garnyny doldursa köp içer, köp suw içmeklik ukyny agyrlaşdyrar, ukusy agyr bolanyň ömür bereketi ýiter. Kim doýmazdan öň elini çekse, süňňi ýagşy iýmitlener, nebsi düzüw we ýüregi sagdyn bolar. Artykmaç tagam iýmekden saklanyň, ol ýüregi gatylyk bilen zäherlär, beden agzalaryny

tagat etmekden haýalladar, gulaklaryňyzy wagyz diňlemekden saklar. Aşa gyzgyn nahary iýmekden hem saklanyň, ol halanylýan däldir. Pygamberimiz gyzgyn nahary iýmegi, şeýle hem islendik nahary ýaplanyp (ýassanyp) iýmegi gadagan etdi. Ol: «Aşa (gerk-gäbe) doýman naharlanan adamyň süňni we köňli ýagşy iýmitlener, özüniň we ýüreginiň ahwaly gowy bolar. Artykmaç tagam iýen bolsa diňe bedenine iýmit berer, nebsi ýaman we doňýürek bolar» diýipdir.

Übey ibn Kagp bu ýagdaýa «Ol öz çägin bilmeýänleriň we gedemleriň işidir» diýip, kesgitleme beripdir. «Pygamberimiz nahary-suwu üfläp sowatmazdy, gap-çanaklara agyz diräp (dodak degrip) içende, onuň içine üflemezdi» diýip aýdar eken. Pygamberimiziň muny gadagan etmeginiň aňyrsynda köp zat ýatyr. Çünki dertleri döredijiler köplenç agyz bilen burunda jemlenýär. Eger nahar-şeraba iki dodagyny hem degrip içse, üf-lese derdiň iýgi-içgä geçmegi we nahar başynda oturan beýleki adamlaryňam kesellemegi mümkin.

Agşamlyk naharyndan soňra gezmelemek örän peýdaly. Ýassy namazy hem iýmitiň aşgazanyň düýbüne baryp ýetmegine we gowy siňmegine ýardam edýär. Bu hakynda Pygamberimiz: «Iýen tagamlaryňyzy Allany ýatlamak we namaz okamak bilen siňdiriň. Agşamlyk edinen dessiňize ýatmaň, ol ýürekleriňizi gatylyk bilen örter» diýipdir.

Nahardan çekilen badyňyza agyr işleri, aş köp hereketleri etmäh, ol saglyga zyýanly bolar. Agşamlyk edinmezden düşege girmäh, tapdan düşüp, tiz garrarsyňyz. Enes bu hakynda Pygamberimiziň adyndan bir hadys getirip: «Hatda bir gysym ýaramaz hurma tapsaňyzam agşamlyk ediniň. Agşamlygy terk etmek tapdan düşürer» diýse, Jabyr: «Hatda aýa ýalyjak hurma bilenem bolsa agşamlyk ediniň. Ondan ýüz öwürmeklik ýa-da iýmezlik tapdan düşürüp, sandan çykarar» diýen hadysy aýdypdyr.

Nahar wagtynda ýakymsyz yslaryň bolmazlygy üçin iki eliňi gowy ýuwmaly. Bu babatda Pygamberimiz: «Kim ýatanda onuň elinde bir çogdum hapa bar bolsa, soňra hem bir dert tapynsa, özünden başga kişä käýinmesin», «Nahardan öň eliňi ýuwmak garyplygy, nahardan soň eliňi ýuwmak gaýgy-gamy dep eder» diýipdir.

Eflatunyň: «Ýatmazyndan owal hajathana girip çykmagy özüne

endik eden adamyň reňňi-roýy gowulanar» diýen sözleri bar. Pygamberimiziň hadyslarynda hem şuna meňzeş zat ündelýär. Bera ibn Azybyň getirýän hadysyna görä, ol: «Düşege girmeziňizden ozal, namaz üçin ýuwunyp ýatyň» diýipdir. Medisina