

Pygamber tebigatlygy: Fa, Kaf, Käf, Lam we başgalar

Category: Kitapcy, Medisina, Sözler

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Pygamber tebigatlygy: Fa, Kaf, Käf, Lam we başgalar ■ «Fa» harpy

□ ف □

فاغیه Hynagül. Bu hynanyň gülüdür. Ol gyzgyn çişleri bejermekde peýdalanylýar. «Şagbul-iman» («Iman halky») kitabynda Bureýda salgylanyp, şeýle diýilýär: «Dünýä we ahyretdeki reýhan gülleriniň serweri hynagüldür».

«Hoşboý ysly gülleriň arasynda Pygamberimiz üçin iň oňady hynagüldi» diýip, Enes aýtdy.

فجل Rediska. (Raphanus sativus). Ýokumlylygy az bolan bu ösümlükde bagyr dykylmasyny açýan gyzgynlyk bar. Ýüregiňi bulandyrýar we gusdurýar. Iýmit siňmesine peýda etse-de, özi agyr siňýär. Rediskany köp iýmek bit-büre ýaly zatlary döredýär

Sagyt ibn Musib: «Kim rediska iýmegi halaýan bolsa, ilkinji dişlände Pygamberimizi ýatlasyn» diýdi.

فسق Pisse. (Pistacia). Tebigaty gyzgyn-çygly bolan pissä-niň gabygy gusmany we içgeçmäni saklaýar. Pisse maňzyny gara kişmiş bilen garyp iýmek zehiniňi ýiteldýär we ýüre-giňi güýçlendirýär.

فضة Kümüş. Kümüşniň tebigaty sowuk-çyglydyr. Ýüregiňi berkidýär we ýürek urmasyny kadalaşdyrýar. Kümüş gaplary ulanmak haramdyr. Ol köňül şatlygyny artdyrýar, agzynda saklasaň, agyz ysny hoşboý edýär. Kümüş gatylan göz dermanlary gözüň nuryny artdyrýar.

فقع Piwo. Arpadan ýasalýan içgi. Aşgazan we beýni üçin ýaramaz bolup, endamynda çiş döredýär.

فلل Burç. (Piper). Dördünji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatly bolup, süňňüňi gyzdyrýar we içdäki ýeli çykarýar.

■ «Kaf» harpy

□ ق □

قثا Uzyn hyýar. (Cucumis sativis). Ikinji derejeli, sowuk-çygly ösümlük. Dermanlyk täsiri taýyndan iň oňady bişen hyýar. Ol gyzgynlygy ýatyrýar, peşew akmasyna kömek ed-ýär. Bu hyýar adaty hyýarlardan ýeňildir. Pygamberimiziň hurma bilen hyýar iýendigini, Buhary beýan etdi. «Ejem meni dürli zat bilen bejerse-de, men semräp, özümi tutup gidibermedim. Haçan-da hyýar we hurma bilen bakanda semredim» diýip, Äşe aýtdy. Şu ýerden gelip çykýan ýene bir zat, aýallara semrediji serişdeleri ulanmagyň rugsat berlenligidir.

قرب Kädi. (Cucurbita). Allatagala bu ösümligi Ýunus alayhyssalam hakdaky kyssada ýatlap «Onuň üstüne kädi daragtyny ösdürip goýduk» diýdi.

Ikinji derejeli sowuk-çygly bolan bu ösümlük tiz ýokum berýär, üsgülewigi ýatyrýar. Gyzzymaly adamlar üçin iň oňat dermandyr.

«Pygamberimiz kädi iýmegi halaýardy» diýip, Enes aýtdy. «Kädi iýiň, ol aklyňyzy artdyrar, beýniňizi güýçlendirer» diýip, Pygamberimiziň aýdan sözlerinde ýatlanylýar. Äşe: «Merjimek bilen kädi iýeniň ýüregi ýumşar we jynsy kuwwaty artar» diýip aýtdy.

Kädini turşy nar we sumak bilen garyp ulansaň öt haltaňa peýda berýär.

قسطا Müsür kagyzy. Muwaffak Abdyllytyp «Müsür kagyzy» diýilýäniň papirus agajynyň gabygyndan ýasalýan dermandygyny aýtdy. Galen ony gan akmasyny togtatmak bölüminde ýatlap geçdi. Içegede dörän ýaralary bejermek üçin «müsür kagyzy» peýdalanylýar.

قسط Kust-aloe. (Aloexyluma gallochum). Ikinji derejeli, gyzgyn-gurak ösümlük. Ysmaz adamlara peýda berýär, jynsy joşgunyňy oýarýar. Zäherli ýylanlaryň awusyna gar-şy iň oňat dermanlyk serişde aloedir. Dümewi bejermek üçin bu ösümligi ysgamak gerek, onuň ýagy bolsa bil agyryny bejermäge peýdaly.

«Özüňizi bejerýän zatlaryňyzyň iň gowusy gan aldyрма we aloedir» diýip, Resulalla aýtdy. Pygamberimiziň gan aldyрма

bilen aloeni bir ýerde agzamağynyň aňyrsynda inçe syr bardyr. Gan almazdan owal, kust sürtseň, şol ýerde gan alýan guralyň agyryly yzasy galmaýar. Ine, bu hem tebigçiligiň täsin zatlarynyň biridir. Eger, gan aldyranyňyzdan soňra, hamyňyzda onuň yzy galsa, adamlar ony heýwere ýa demrew keselidir öýder, köpler muňa howpurgar. Şeýle yzlary görse, adamyň jany gor-ka düşüberýär. Bu ýagdaýy bilensoň, gan aldyrmakdan soňky täsirlerden goramak üçin, Pygamberimiz aloeni ulanmagy ýatlady. Kust diýilýän bu aloe, başgaça hindi udy hem diýilýär. Aloede örän köp peýdanyň bardygy üçin, Pygamberimiz ony bejeriji serişdeleriň iň oňady diýip atlandyrdy.

Jabyryň aýtmagyna görä, bir gün Pygamberimiz Äşäniň ýanyna baranda, iki burnundan gan gelip ýatan oglanjyga gözi düşüpdür. Pygamberimiz onuň nämedigini soranda, «Ol badam şekilli mäslerini sowukladypdyr» diýip jogap beripdir.

Pygamberimiz olara garap: «Wah, size nebsim agyrýar, perzentleriňizi beýdip heläk etmäň. Haýsy enäniň perzendi badam şekilli mäsini sowukladan bolsa, ýa başy agyrýan bolsa, hindi aloesini tapyp owratsyn we ony ysgasyn» diýipdir hem-de Äşä şeýtmegi tabşyrypdyr. Ýaňky dermany ýasap, ysgadanlaryndan soňra ol syrkaw sagalypdyr.

Badam şekilli mäsniň sowuklamasy – bu bogazda döreyän agyrydyr. Käbir adamlar bu keseli bogazy gijedýän gan diýip düşündirdi. Bu gan şol badam şekilli mäsler yza berýär. Bu mäsler bogaz boşlugynda – damakda ýerleşýär. Zenanlar muňa «Benatul-uzun» diýip at berýärler hem-de barmaklaryny sokup, ony öňki ornuna galdyrmak bilen bejerýärler. Pygamber alay-hyssalamyň: «Haýbat-gorky bilen perzentleriňize ezýet bermäň» diýendigini aýdýarlar. Abu Abyt bu sözüň manysy hakda durup: «Bu ýerdäki «haýbat» diýýäni, şol agyryny bejermek üçin, perzendiňize zor salmaň!» diýildigi» diýdi.

Zeýt ibn Arkam Pygamberimiziň: «Plewrit keselini deňiz aloesi we zeýtun ýagy bilen bejeriň» diýenini rowaýat etdi.

Plewrit keseli hem iki kysym bolup, olaryň birine hakyky plewrit diýilýär. Ol gapyrgalary gurşap alan örtükde ýüz berýän gyzgyn çişdir. Hakyky däl plewrit, göwrede gezip ýören galyň ýeller sebäpli, böwründe sanjy-agyrynyň ýüze çykması

ýaly zat bolup, ol kem-kemden ýaýraýandyr (plewrotorkus). Eger ýumşadylan aloeni gyzgyn zeýtun ýagyna garyp, agyryly ýere owkalasaň ýa-da ýalasaň, şol dert üçin iň peýdaly seriş-dedir. Aloeniň içki agzalary güýçlendirip, içdäki ýeli çykarýandygny, plewrit keselini bejermek üçin peýdalydygyny Mesih aýtdy. Mesih diýýänim belli-meşhur tebipleriň biri bolup, tebipçilik hakda onuň birnäçe eseri bar. Ibn Baýtar «Jamygul-kebir» atly eserinde bu tebip hakda ýatlap geçdi.

قصب Gamys. (Phragmites australis). Olardan şekerçiň-ňerik hakda aýtsak, gyzgyn-çygly tebigaty bolan bu ösümlük üsgülewigi bejermäge peýdaly, çyglylygy we ujydy arassalaýar. Şekerçiňňerigiň peýdasy örän köpdür.

«Öwezine zat (derman) tapylmaýan üç sany derman bar. Olar üzüm we gül şiresidir. Eger şekerçiňňerigem bolmasady, onda men siziň ýurduňyza ornaşmazdym» diýip, Şapygy aý-dypdyr. Aýtmaklaryna görä, nahardan soň, şekerçiňrik soran adam, uzakly gün şadyýan gezyärmiş.

القصب الفارسي «Pars gamysy». «Pars gamysy» diýilýän ösümlük sowuk-gurak tebigatly bolup, peýdaly täsiri azdyr. Pygamber alaýhyssalam gamys bilen dişiňi synçgamagy gadagan etdi. Bu ýagdaýy Omar hem gadagan etdi. «Gamys bilen dişini synçgalan adamyň dişlerine iriňli ýara çykar» diýip, gürrüň berýärler.

قطن Pagta. (Cossypium). Gyzgyn tebigatly. Gyzyryjy täsiri örän ýokary bolup, pagta süýüminden dokalan geým zygyr (süýümlü) geýimlerinden ýylydyr.

قنب Kenep, jut. (Cannabis sativa). Meşhur saman oty bolan bu kenep örän bellidir. Akylyňa we diniňe zeper ýetirýän, gözün görejin küteldýän, erkeklik tohumyny ýok edýän bu ösümlük örän ýaramazdyr. Ol gyzgyn-gurak tebigatly.

قنبط Gül kelem. (Brassica oleracea). Sowuk-gurak tebigatly bolan bu ösümlük aşgazanda agyr siňýär, käteler göz garaňkyrama derdine uçradýar.

■ «Käf» harpy

ك

كامفار Kamfar. (Laurus camphora). Allatagala bu ösümligi «hel

etä » süresinde ýatlap geçdi. Pygamberimiz onuň merhum ýuwulanda ulanylýandygyny aýtdy.

Kamfar üçünji derejeli, sowuk-gurak tebigatly ösümlükdir. Ol duýuş agzalaryňy güýçlendirýär, burun ganamasyny togtadýar jynsy joşgunyňy ýatyrýar. Uklamazlyk üçin kamfar ysga-mak, içgeçmäni kesmek üçin bir arpa dänesi möçberinde kam-far içmek ýeterlikdir.

Merhumyň jesedine çalsalar, bir mütdet ýeriň astynda çüýremeýär. Anygyny Alla bilýär.

كهربيا Ýantar. Sowuk-gurak tebigatly bolup, ýüregiňi gurlandyrýar. Magnitiň demri özüne çekiji ýaly, ýakym-syz yslary özüne çekip aýyrýar.

كباش Kebbas. Erek daragtynyň bişen miwesine kebbas diýilýär. Gyzgyn-gurak tebigaty bolan bu ösümlük aşga-za-nyň işleýşini güýçlendirýär. Kebbasyň berýän peýdaly täsirleri edil erek daragtynyňky ýaly.

Jabyryň aýtmagyna görä: «Resulalla bilen kebbas miwelerini ýygnap ýörkäk, Pygamberimiz bize garap: «Onuň gara miwesini ýoluň, iň oňady şoldur» diýipdir.

كبرGöýül. Keber. (Capparis spinosa). Köp adamlar mu-ny gyrmyzygoza diýibem atlandyrýar. Bu ösümlük ýumşadyjy we rahatlandyryjy täsirleri, dürli dermanlyk güýçleri özünde jemleýär. Dalak üçin örän peýdaly iýmitdir.

Ibn Ablasdan rowaýat etmeklerine görä, Pygamberimiz olara bakyp: «Jennet gülende (ýylgyranda), kömelek çykypdyr, zemin gülende – göýül» diýipdir.

كبدBagyr. Sirke we porsybadyýan bilen iýilýän bagyr iň oňady bolup, sowuklan adamlar tmin bilen garyp iýse şypa tapar.

Resulallanyň: «Bize öli zatlaryň we ganlaryň (hersinden) ikisini peýdalanmaga rugsat berildi. Iki ganly zat bagyr we dalakdyr. Iki öli zat bolsa balyk we çekirtge» diýendigini, Ibn Omar aýtdy.

كتمNil boýag. (Indigo). Burça meňzeş maňzy bolan bu ösümlük gusdurujy serişde hökmünde bellidir. It dişlemesini bejermäge peýdaly, eger hyna bilen garyp ulansaň saçyňy berkidýär. Bu hakda «hyna» bölümünde ýatlapdyk.

كتانZygyr. Keten. (Linum). Zygyr süýüminden dokalan geýimler

(keteni geýimler) sowuk bolýar, olara güýe düşmeýär. Dümewden açylmak üçin ony tütetmek gerek.

كرفسGarauk. (Apium). Gyzgyn-gurak tebigaty bolan bu ösümlük, erkekleriň we zenanlaryň jynsy höwesini heýjana salýar. Göwreli zenan garauk iýen halaty, göwredäki çaga akmak we kemakyl bolup dogulýar. Içýan çakmasyndan gork-ýan adam, garauk iýmekden saklanmaly, çünki bu ösümlük gan dykylmasynyň öňüni açýar.

Aýtmaklaryna görä, garauk iýip ýatan adamyň agzynda ýakymly ys peýda bolup, dişagyry keselinden ejir çekmez.

كـــراثPoreý. Glediçiýa. (Gleditsia). Et bilen gowrup iýseň ýakymsyz yslary ýok eder. Ony iýip ýören adamyň gözi garaňkyrar, bolgusyz düýşleri görer.

Aýtmaklaryna görä, poreý iýip ýatan adam babasyl keselin-den salamat bolar, ýöne perişdelerem ondan çetleşer, sebäbi ol sarymsaga meňzeş ösümlük. Muny «Wesile» eseriniň ýazary gürrüň berdi.

كراغGoýun injigi (aýagy). Goýun aýagynyň eti şepbeşik, ýakymly we örän oňat ganyň döremegine sebäp bolýar, az-ganlylygy, gan pürkülmesini we üsgülewigi ýatyrýar.

Pygamberimiziň hadysynda: «Goýun injigini iýmäge çagyrylsam, hökman barardym» diýilýär.

كـــرمÜzüm çybygy, üzüm. (Vitis vinifera). Üzüm çybygynda hem edil hurmanyňky ýaly örän köp peýda bardyr. Rowaýat etmeklerine görä, «Üzüm hem edil hurmanyň özi ýa-da uýasy ýalydyr» diýilýär. Sowuk-gurak täsirli güýji bolan bu üzümi, sargy edip ýapsaň gyzgyn çişleriň gaýtmagyna peýda berýär.

كـــمTmin. (Carum carvi). Gyzgyn tebigatly bolup, içdäki sanjyny we ýellenmäni aýyrýar. Toprak ýa palçyk iýesi gelýänler, sirke garylan tmini içse, oňa bolan höwesini (işdäsini) ýatyrar. «Göwrä gireninde tminden başga üýtge-me-ýän zat ýokdur» diýip aýtdylar.

كـــمةKömelek. Sowuk tebigatly bolup, iýeniňde lezzet berýän kömelek iň oňadydyr. Kömelek suwunyň gözüňi ýiteldýändigini hakda tebipler bir pikire uýýarlar. Resulalla: «Kömelek Hudaýyň peşgeşidir, onuň suwy gözlere şypa-dyr» diýip aýtdy. «Kömelek topraga çykýan düwürtikdir, köp boldugyça köpelip

gidýär» diýip, rowaýatlarda aýdylýar. Çölde azaşyp ýören Ysraýyl kowumynyň iýmiti kömelekdi. Çünki kömelegiň bir özi çörek bilen bedenäniň ornuny tutýar. Olar kömelegi şirinje bilen goşup iýipdirler, şeýdibem olaryň güzerany gowulaşypdyr. «Meniň hyzmat-kär gyrnagym dört-bäş ýa-da ýedi sany kömelegi alyp, ony sykyşdyrды. Ondan çykan suwy bir küýzä salyp goýdy we soňra şonuň bilen gözünü sürmeledi. Şeýdibem gözagyry derdinden gutuldy» diýip, Abu Hüreýra aýtdy.

Pygamberimiz «şirinje» sözünü düşündirende, ol Allatagalanyň öz bendelerine ýadamazdan, zähmet çekmezden bagyş eden zadydyr. Onuň üçin ýer bejermek, suw bermek ýa-da başga zatlar mätäçlik ýok» diýipdir.

■ «Lam» harpy

□ J □

لبانLadan. (Tropaeolaceae). Oňa araplar «liban», «kundur» we «hysa liban» diýýär.

«Dünýä ýüzi üç zat bilen dolsa-da, olarda diňe haýyr bar-dyr. Olar: ladan, sary agaç we kundur-ýemen daragtydyr» diýip, Abdylmelik ibn Merwan aýtdy.

Diskorit şeýle diýdi: Iň oňat ladan ýokarda ýatlanylýan görnüşlisi bolup, ondan senuber we gummiarabik şepbigi da-myp durandyr. Şepbik otda ýanmaýar, senuberi ýaksaň tüsse-leýär, ladan bolsa tüssesiz ýanýar.

Ol ikinji derejeli gyzgyn we birinji derejeli gurak jisim bolup, zeleli örän az, peýdasy bolsa çaksyz köpdür. Aşgazan agyrysny bejermekde, içdäki ýeli aýyrmakda we etini ösdürmekde gowy täsiri bar. Ýaralary tiz bitirýär, süňňüňdäki suwuklygy guradýar. Käkilik oty bilen garyp çeýnese dişi agyrýan adamlara şypa berýär, zehiniňi ýiteldýär, ot bilen köýdürilip bejerilýän mergi keselini aýyrmak üçin ladan tütetmek ýeterlik, ýatkeşligiňi artdyrýar, gara kişmiş bilen pisşe maň-zynyň üstüne ladan damdyryp peýdalansaň düşgürligiňe peýda berýär. Düşegine buşugýanlar we köp buşugýan adamlar ony gül mürepbesi bilen bile peýdalansa şypa tapar.

Enesiň aýtmagyna görä «Öýüňizde ladan we käkilik otuny

tütediň» diýip, hadysda beýan edilýär.

Alynyň aýtmagyna görä, huşsuzlyk derdinden zeýrenip, ýüz tutan bir adama «Ladan peýdalanmagy unutma, ol ýüregi merdemsini eder we huşsuzlygy giderer» diýip, Pygamberimiz jogap beripdir.

Ibn Abbas: «Bir mysal gant bilen bir mysal ladany bir hepdeläp ajöze içmek, buşuganlyk we huşsuzlyk derdinden saplar» diýdi.

«Göwreli zenanlara ladan iýdiriň. Eger göwredäki çaga oğlan bolsa duýgur ýürekli, akyly bolar, eger gyz bolsa hulky gözel we edepli bolar» diýlip, Abu Nagmyň gürrüň beren hadyslarynda agzalýar.

Ladanyň peýdaly häsiýetleri örän köpdür. Ony birnäçe dermanlaryň düzümine goşýarlar. Ladanyň ýagy bilen saçlara timar berilýar. Eger ony göwreli aýalyň astynda tütetseň, çaga ýeňil we sag-aman doglar.

Suwa ezilen ladany ajöze içseň, sowuklyk zerarly döran huşsuzlygy we guraklyk sebäpli ýüze çykan ukusyzlygy ýok edýär.

Huşsuzlyk derdine sataşdyrýan esasy zatlar oýup gan al-mak, porsybadyýanyň (كزبرة) ýaşyl otuny peýdalanmak, turşy almany aşa köp iýmek, gaýgyçyl bolmak, gabyr daşlarynyň ýüzündäki ýazgyny okamak, ýata suwy synlamak, suwa buşukmak, soňra bolsa soňa ýuwunmak ýaly zatlardyr. Resulalla şu zatlaryň ählisini gadagan etdi.

Haja çüýlenen adama seretmek, hatar gurap barýan düýäniň arasyndan geçmek, ýoluň ortasyndan ýöremek, syçan dişlän tagamlary iýmek hem huşsuzlyk derdine duçar eder.

سُيْتSüýt. Allatagala: «Tagamy üýtgedemelik süýt derýalary» we «Içýänler üçin ýokumly tagam – täze süýt bilen» diýip, Gurhanda aýtdy. Pygamberimiz: «Alla kimi süýtden gandyran bolsa, onuň şükranasy üçin: «Eý Allam, bu süýdi bize bereketli et we bu nygmaty artdyr» diýip, dogra etsin». Meniň özüm-ä tagamlaryň we şeraplaryň içinde şondan gowusyny bilemok» diýdi. Muny Abu Dawut we Termezi Ibn Abbasa salgylanyp gürrüň berdi.

Ibn Abbas hem Resulallanyň süýt içmegi halaýandygyny aýtdy. Süýdüň düzüminde suw, ýag we peýnir bolup, bularyň içinde

peýnirli süýt sowuk-çygly tebigatly, agyr iýmitleriň biridir. Ýagly süýt oňat täsirli bolup, süňňe ýakymlydyr. Suwly süýt gyzgyn-çygly bolup, tebigatyň ýumşadyjydyr. Geçä emjeginden sorulyp içilen süýt iň ýokumly süýtdir. Uýan we tagamy üýtgän süýtlər bolsa ýakymlydyr. Şonuň üçinem Allatagala Gurhanda: «tagamy üýtgemedik süýt» diýip beýan etdi. Göwrelilik müddeti ynsanyňka barabar bolan islendik haýwanyň süýdi adama ýaramsyzdyr. Gowy süýt iýmit siňdirmegini kadalaşdyrýar, bedeniňi arassalaýar, ynsan tohumyny we damjalaryny artdyrýar, jynsy joşgunyň heýjana salýar. Waswasy keselini bejermäge peýda berýär, beýniň işjeňligini artdyrýar. Süýt käteler içini geçirip, içde ýel döredýär. Ony aýa köp peýdalansaň büre-bit ýaly zatlaryň döremegine sebäp bolýar. Süýde şeker garyp içseň, reňkiňi nurlandyrýar, deridäki gotur-gijilewük ýaly dertleri ýok edýär. Ýatkeşligiňi berkitmek üçinem süýt içmelidir.

Aşgazana ýaramsyz süýtlər içegelerde dykyn döredýär. Emma düýe süýdünde munuň ýaly zeňel ýokdur. Şonuň üçinem sarysow keselini bejermek üçin diňe düýe süýdi ulanylýar.

Enesiň aýtmagyna görä, ukl taýpasyndan bir näçe adam aşgazan- içege agyrysyndan ejir çekip, Medinä – Pygamberimiziň ýanyna gelipdirler. Pygamberimiz olara düýe süýdünü we peşewini içmegi tabşyrypdyr. Şeýdip olar şypa tapyp, gutulypdyrlar hem-de Pygamberimiziň çopanyndan bu zatlary içgin öwrenipdirler. Olara sataşan bu dert sarysow keselidir. Sarysow keseliniň döremegine agzalary sökýän sowuk madda sebäp bolýar. Ol kem-kemden ösýär. Sarysow keseli etli sarysow (لحمي), suwly sarysow (مائي) we deprek sarysow (طبي) görnüşinde bolýar. Deprek sarysow diýýänimiz, onuň garny edil deprek ýaly çişýär we garnyna kakyp görseň hem, edil depregiňki ýaly sesler eşdilýär. Düýe süýdünde sarysow keselini aýryjy, ýumşadyjy, akdyryjy we iç geçiriji täsir köp, sebäbi düýe maly esasan ýowşan, çopantelpek, ýakymlyja ýaly otlar we sarysow keselini bejermäge ukyply beýleki ösümlükler bilen iýmitlenýär.

Katadanyň Enese salgylanyp aýdan hadysynda, abraýly kowumdan bolan birnäçe adam Pygamberimiziň ýanyna gelip: «Biz şähre geldik welin, garnymyz çişip, ulalyberdi» diýipdir. Şonda

Pygamberimiz olara düýe süýdünü içmekligi ündäpdir. Ýaňky aýdan şypamyz bu derdi bejermek üçin iň oňady we iň peýdalysydyr. Edil şu kesele şunuň ýaly täsir edýän başga derman ýok. Nygtamaly zatlaryň biri, bu keseliň bir özi ýüze çykman, ol bagra-da uly zyýan berýär. Ynsan iýip-içýän suwdur tagamynyň ýerine düýe süýdi bilen iýmitlense, ähli babatda tiz şypa tapar. Özi hem bu melhem synalyp görlendir.

Peşewleriň içinde-de iň peýdalysy çöl düýesiniň peşewi bolup, onuň arassalygyny delillendirýän hadyslar bar. Ibn Apbasyň aýtmagyna görä, Pygamberimiz süýt bilen agzyny çaykapdyr. Ol: «Süýdünň ýagy gyzdyryp ýatanlar we başy agyrýanlar üçin ýakymсыzdyr» diýdi. Pygamberimiz şeýle diýmek bilen dogry aýdýar. Sebäbi süýt ýagy öde tiz öwrülýändigini üçin gyzdyryp ýatan we baş agyrýsý bolanlar üçin örän zyýanlydyr. Tebipleriň ýazmagyna görä, başy agyrýan we gyzzyryp ýatan adamlar süýt içmekden gaça durmaly. Goýun süýdi goýy we çygly bolup, onda ýakymсыz ys bolýar. Emma geçi süýdünde beýle däldir. Pygamberimiz ýanyna getirilen garry malyň süýdünü içip, «Bereket, bereket» diýipdir. Muny Buhary gürrüň berdi. Geçi süýdi ýakymly, oňat, iç geçirýän we çyglandyrýan, inçekeseli bejermäge şypaly iýmitdir. Ýuwanlygy we goýulygy taýdan seredeniňde sygyr süýdi geçi bilen goýun süýdünüň aralygynda. Ol ýokumly we semrediji iýmitdir. Pygamberimiz bize onuň peýdasy hakda duýduryp: «Sygyr süýdünü unutmaň, ol şypadyr, ýagy bolsa derman» diýip aýtdy.

Ibn Mesgudyň aýtmagyna görä, Resulalla: «Hudaý her derdiň dermanyňy ýaratdy. Sygyr süýdünü peýdalanmagy maslahat berýäriň, sebäbi ol dürli daragtdan iýmitlenýär» diýipdir.

Bu hadysyň manysy iki bölekden ybarat bolup, olaryň birinjisi şeýledir: Allatagala dermany bolmadyk derdi indermedi. Diýmek, bu tebipçiligi öwrenmegi niýetiňe düwüp, pikir-aladaňy herekete getirmelidigini ýatladýar. Eger her derde şypa bolýan dermanyň bardygyny bilse, ynsan şony tapmak, bilmek üçin jan eder. Sebäbi Taňry bendesinden talap edilýän zatlaryň biri saglygy goramak. Şeýtmek bilen din we dünýä işlerini kämiltamam edip bolýar.

Ikinji tarapdan, Pygamberimiziň: «Size maslahat berýäriň»

diýen sözi, süýtde örän köp peýdanyň bardygyny bildirip, onuň üçin yhlas etmelidigini berkidýär. Bu hem öz gezeginde dürli dertlere bolan dürli şypanyň süýtde toplanýandygyny delillendirýär. Pygamberimiz bu ýerde ony dogry sebäpleri bilen gysgaltmazdan beýan etdi. «Ol dürli daragtdan iýmitlenýär» diýmek bilen, bakylýan örüleriň dürlüligine görä, süýdüň hem dürli hili bolýandygyny bildirdi. Eger öri gyzgyn bolsa (örüdäki ösümlükler gyzgyn tebigatly bolsa) gyzgyn süýt, sowuk bolsa sowuk süýt hasyl bolýar. Ine şeýle görnüşde olary tanap bolýar.

Pygamberimiz: «dürlüsinden iýmitlenýär» diýmek bilen örüleriň dürlüligine görä süýtleriň dürli hili bolýandygyny aýtmak isleýär. Eger hakykatdan-da dürli hili bolsa, onda Pygamberimiziň: «köp derde dermandygy» hakdaky sözi hem dogry bolup çykýar. Bu höküm we sebäp, gör nähili oňat we aýdyňdyr.

Düýe süýdünüň ýuwanlygy üçin, düzüminde ýaglylyk az bolýar, aşgazanda ýag çökündilerini emele getirmeýär. Aşga-za-ny agyr siňdirýän adamlara örän peýdalydyr, sebäbi ol bagryň gowşaklygy sebäpli ýüze çykýan aşgazan dykylmasyny we içgeçmäni bejerýär, şeýle hem içiňi geçirýän serişde hökmünde ulanylýar. Bu barada Pygamberimiz: «Düýe süýdünde we peşe-winde içgeçmä garşy şypa bardyr» diýdi.

Onuň ýene bir täsin häsiýeti bolup, syçanlaryň düýe süýdünü içmeýänligidir.

Abu Hüreyra salgylanyp aýtmaklaryna görä, Ysraýyl ko-wu-mynyň bir taýpasy syçana duşmakdan howatyr edýärmiş. Sebäbi, syçan goýun süýdünü görse, içip, düýe süýdünü hergiz içmeýän eken.

لبن الحامضGatyk hakda aýtsak, ol sowuk-guraklygy sebäpli sowuk tebigatly aşgazanlara zeled, gyzgyn aşgazanlara bolsa peýda berýär. Ganygyzgyn adamlaryň jynsy höwesini heýjana salýar.

لبأ0wuz, owuz süýdi. Haýwan çagasy doglan badyna sagylýan süýde owuz diýilýär. Ol bedeni çyglandyrýar we iýmitlendirýär, tiz özleşýär. Owuz süýdüne bal garyp iýseň has peýdalydyr.

Gäwmüş süýdi gyzgyn bolup, aýtmaklaryna görä suwda gezýän kiçijik mör-möjek oňa golaýlaşyp bilmeýär.

لحمEt. Allatagala bu barada: «Biz olary miweler we et bilen kuwwatlandyrdyk» diýdi.

Bureýda salgylanyp aýtmaklaryna görä: «Bu dünýäniň we ahyretiň iň oňat iýmiti etdir» diýilse, «Dünýä we jennet iliniň tagamlarynyň serweri etdir» diýlip, Abu Derdanyň aýdan hadysynda ýatlanylýar. Resulallanyň: «Et iýlende ýürege şatlyk çaýylýar» diýenini Abu Hüreýra gürrüň berdi. Aly: «Size et iý-megi maslahat berýärin. Ol hulkuňy gözelleşdirip, reňkiňi durlar», «Kyrk günläp et iýmedik adamyň hulky we görki bozular» diýdi. Şeýle-de bolsa, kyrk günläp diňe et bilen naharlanan adamyň ýüregi gatar diýibem aýdýarlar.

Sünnete görä eti günaşa iýmeli. Özem bu döp Omardan galdymyka diýýärin.

Tebipleriň bellemegine görä, ýokumlylygy güýçli bolan, bedeni iýmitlendirýän we kuwwatlandyrýan tagam – etdir. Iň oňady bir ýaşan goýnuň eti bolup, ol gyzgyn-çyglydyr. Siňmesi ýeňil we tagamly et gara goýnuň eti hasaplanýar. Garry malyň eti ýaramsyz bolýar. Boýun eti guýruk etinden gowy görülýär. Bularyň gowusy hem çylka etdir.

«Resulalla omuz etini iýmegi halardy» diýip, Ibn Apbas aýtdy. Şuňa meňzeş söze Abu Hüreýrada hem duş gelyäris. Mujahidiň sözlerinde bolsa, urkaçy goýnuň boýun etini iýmäni halandygy beýan edilýär. Urkaçy goýnuň kelle we göwre eti ýaramsyzrak bolup, iň lezzetli we tiz siňýän ýeri boýun etidir.

Pygamberimiz: «Haýra ýakyny we ezýetden uzagragy goýnuň boýun etidir» diýdi. Döş eti bolsa ýokumlylygyndan baş-ga-da, arassa ganyň döremegine peýda berýär. Bu hakda Pygamberimiziň «Iň ýagşy ýeri döş etidir» diýen sözi bar.

Gowrulan etiň ýokumy guraksy, gaýnadylan etiňki gowy bolýar.

Tebipçilik sungatynyň ymamy Galen bu barada şeýle diýdi: «Iň ýaramlysy gaýnadylan etdir. Semiz we ýagly et ýaramsyz we ýokumy az bolýar. Sag böwrüniň eti çep böwrüniňkiden ýeňil we oňatdyr».

«Eti gowy çeýnäp iýiň, şonda ol tagamly we ýakymly bolar» diýip, Pygamber alayhyssalam aýdypdyr. Onuň goýnuň omuz etini bölekläp, täret almazdan namaz okamaga başlan-dygy hakdaky gürrüňler dogry.

Muhammet Ibn Wasyg: «Et iýmek kuwwatyňy, güýjüňi ýetmiş esse artdyrar» diýdi.

Geçi etiniň içinde iň oňady iki gezek owlaklan geçiniňkidir. Onuň etinde guraklyk we az mukdarda gyzgynlyk bar. Guraklygy güýçli, siňmesi agyr we gara öt (söwdaýy) kesellerini döredýänligi üçin goçuň eti ýakymsyz hasaplanýar. Ol gaýgy-gamy we huşsuzlyk derdini döredýär. Emma tişiniň (urkaçy malyň) eti peýdaly. «Geçileriňizi oňat bakyň we yza berýän zatlary ondan aýyryň. Çünki geçi jenneti haýwandyr» diýip, Pygamberimiz aýtdy.

Owlak eti oňat görülýär, esasanam süýt emip ýören owlagyň eti tiz siňýär, galyndysy az bolýar. Sygyr eti sowugrak bolýar, eger gurak bolsa agyr siňýär, öt (söwdaýy) suwuklygynyň bölünip çykmagyna kömek edýär. Göle eti has oňat görülýär. Suheýpden eşiden hadyslarymda: «Size sygyr süýdünü içmekligi maslahat berýärim. Sygryň süýdi şypa, ýagy bolsa dermandyr» diýilýär.

Burç we dalçyn garyp iýseň, sygyr etindäki dertlerden goraýar. Gyzgyn-gurak tebigatly bolan eşek eti zyýanlydyr. Eşek etini iýmäge rugsat berilendigi hakda çapraz pikirler bar. Ýöne Pygamberimiziň Haýbar söweşinde öý eşeklerini iýmegi gadagan edip, at etini iýmäge rugsat berendigi dogry.

Düýe eti gyzgyn-gurak bolup, öt suwuklygynyň bölünip çykmagyna kömek edýär. Köşek eti oňat etleriň biridigine garamazdan, ysly bolýar.

Ibn Sina at, düýe we eşek etiniň ýaramsyzdygyny aýtdy. Pygamberimiz hem düýe etini iýeniň hökman ýuwunmalydygyny buýurdy. Gyýak dişli wagşy haýwanlaryň we dyrnakly (penjeli) guşlaryň etini iýmek gadagan edildi. Guş etini köp iýmek dürli dertleriň we gyzdyrmanyň döremegine sebäp bolýar. Şonuň üçinem ony az iýmek maslahat berilýär. Pygamberimizden aýdylýan bir rowaýatda: «Et iýmekden häzir boluň, çünki ol edil şerabyňky ýaly gahar-gazaby, wagşylygy oýarýandyr» diýmesi, şu zeýilli haýwanlaryň eti hakdadyr.

لسان ثور Gäwzyban. (Anchusa). Gyzgyn-çygly ösümlük-le-riň hataryna girýän bu dermanlyk otuň suwy (gaýnadylan, sy-ky-lan) ýüregi güýçlendirýär, ýürek urgusyna peýda berýär. Was-wasylygy dep edýär. Gaýnadylyp we bişirilip ulanylýan bu ot bilen ýürek agyry derdini bejerip bolýar.

لسان الجمل Atgulak. (Plantago major). Sowuk-gurak tebi-gat-ly ösümlük. Gan akmasyny togtadyr. Ondan ýasalýan içgi hem peýdalydyr.

شالغام Şalgam. (Raphanus). Bu hakda «şin» harpynda, «şalgam» baradaky sözümizde aýdyp geçipdik.

بادام hozy. (Amygdalus communis). Badam hozunyň süýji tagamlysy üsgülewige peýda berýär we çyglandyrýar, şeker bilen garyp iýseň erkeklik tohumyny we beý-niň işjeň-ligini artdyrýar, bedeni ýokumly maddalar bilen iýmitlendirýär. Ajy tagamly badam hozy içde dörän daşlary eredýär.

Äşeden rowaýat etmeklerine görä, bir gezek badam hozun-dan ýasalan içgini berenlerinde, Pygamberimiz ony yzyna gaýtaryp: «Menden soňra bu diňe ägirt we has gurply adamlaryň içgisi bolar» diýipdir.

دور Dür. Gyzgyn halynda oňat tebigatly, sowuk; çygly we gurak halynda ýürek urgusyna, gorky we howp derdine peýda berýär. Ýaşaryp duran gözi bejermek üçin dür sür-te-mek ýeter-lik, agzynda saklasaň ýüregiňi güýçlendirýär.

Allatagala bu daşy öz kitabynda agzap geçdi.

لويب Noýba. (Vigna unguiculata). Jynsy joşgunyňa ýardam berýän, siňmesi agyr bolan bu iýmitde ýellendirijilik tä-sir bar.

ليمون Limon. (Citrus limonia). Limon gabygy we maňzy gyzgyn-gurak bolup, limon kislotasy sowukdyr. Saglygyňy goramak üçin şeker garyp ulanmak gerek. Balgamyň zeledinden gorap, ötle kesellerini aýyrýar. Jynsy höwesiňi oýarýar. Limon içgisi gusmagy we ýürek bulanmasyny kesýär. Limonyň peýdasy örän köp.

■ «Mim» harpy

□ م □

ماء ورد Gülap. Pygamberimiz: «Bu dünýäniň we ahyretiň iň ýagşy içgisi suwdur» diýdi. Ol sowuk-çygly bolup, gyzgynlygy ýatyrýar, bedeniň asyl çyglylygyny gorap saklaýar. Iýmitleri ýumşadyp, damarlara baryp ýetmegini üpjün ed-ýär. Suw bolmazdan iýmit hem öz işini doly bitirip bilmeýär. Iň oňady gündogara tarap akyp ýatan, üsti açyk suw-dur, soňra gaýra

tarapa akýan suw ýokumly bolýar. Daşla-ryň üstünden akyp geýän suwdan topragyň üstünde akýany has gowudyr. Beýikden pese akýan suw hem oňat görülýär. Suwlaryň hili onuň arassalygy, yssyzlygy, tagamsyzlygy, ýeňilligi, gözbaş-dan we süýjülikden uzaklygy ýa ýakynlygy bilen ölçelýär.

ماء النيل Nil suwy. «Nil suwuny dört häsiýet bilen çäksiz öwdüler» diýip, Ibn Sina aýtdy. Olar gözbaşdan uzaklygy, akgynlydygy, gaýra tarapa akýandygy we bollugydyr. Şeýle röwüşde akýan islendik suw iň oňady hasaplanýar.

ماء الفرات Ýewfrat derýasynyň suwy hem şeýle suwlaryň biridir. Muhammet Pygamberimiz: «Syrderýa, Amyderýa, Nil we Ýewfrat jennet derýalarydyr» diýdi.

Çalt akýan suwlar ýeňil we ýuwan bolýar. Olar tiz gaýnaýar we tiz sowaýar.

Tebipçilik sungatynyň piri we Galeniň halypasy Bukrat hekim suw barada şeýle diýdi: «Ajöze suw içmekden häzir bol, zerur bolmasa tagamyň üstüne hem suw içme. Ýata suw özüniň durulygy üçin läbik we beýleki suwlardan oňat görülýär».

Süýji suw içesi gelen halaty Pygamberimizem ýata suwy saýlar eken. Jabyr şeýle aýtdy: «Pygamberimiz bir gezek suw içmekçi bolanda: «Kimiň meşiginde talh (ýata, şor) suw bar bolsa şony, bolmasa akar suwy içesim gelýär» diýipdir.

«Gap-çanaklaryňzy we suwly gaplaryňzy örtüp goýuň. Çünki, ýyl içinde bir gije bolup, şonda asmandan mergi keseli ýere inýär, agzy açyk goýlan gap-çanaklaryň we suwly gaplaryň ählisine şol dert düşýär» diýip, Pygamberimiz aýtdy. El-Leýs bu hakda şeýle diýdi: «Biziň aramyzda ýaşaýan keseki adamlar, şol gijäniň Bitaraplyk aýyndadygyna uýýarlar».

Aşa sowuk suwlary içmekden häzir bolmaly, sebäbi ol dişleriňe zyýan berip, ses boguklygyny we üsgülewigi möwjed-ýär, yzygider içseň gan akmasyna, dümewlemä, döş-gursak agyrylaryna getirer. Ýöne şeýle-de bolsa, içdäki bugarmanyň başyňyza göterilmeginden goraýar, gyzgynlyk zerarly dörän gyzzyrmany ýatyrýar. Bu hakda nesip bolsa «gyzzyrmanyň bejerilişi» bölümünde aýdarys. Aşa gyzgyn suw içmek joşguny-ňy, jynsy höwesiňi ýatyrýar, aşgazanyň işleýşini gowşadýar we sökýär, iýmit siňdirmegini bozýar. Muňa garamazdan ol garrylar, garaguş

derdi we sowuk başagyrysy bolanlar üçin ýaramlydyr.

المشمس Gün astynda duran suw. Ibn Apbasyň getirýän hadysynda: «Güneşde duran suwa ýuwnyp heýwere keseline duçar bolan adam, özünden başga kişä käýinmesin» diýilýär. Emma hadys ylmy bilen meşgullanýan alymlar bu hadysyň toslamadygyny aýtdylar.

المطر Ýagyş suwy. Suwlaryň içinde iň oňady we ýakymlysy ýagyş suwy bolup, ol ýeňilligi, ýakymlydygy we bereketlidigi üçin örän köp derdi bejermäge peýdaly. Allatagala bu barada: «Biz asmandan bereketli suw inderdik» diýip aýtdy.

Iň ýaramazy ýer astyndan akýan we ot ösýän suwdur.

البئر Guýy suwy. Guýy suwunyň ýakymlylygy az bolýar, eger akmaýan bolsa has-da ýaramaz. Olaryň içinde iň oňady Zemzem guýusynyň suwudyr.

Pygamberimiz bu hakda: «Zemzem suwuny nämä niýetläp içseň, şoňa şypa berer», «Ol tagamlaryň tagamy, dertleriň şypasydyr» diýdi.

Guýy suwunyň agyrdygy we yslydygy, ol ýerde gün şöhlesiniň we howanyň ýoklugy hem-de akmaýanlygy bilen düşündirilýär. Hanasy gurşundan ýasalmadyk bolsa has hem ýaramsyz bolýar.

Gar we buzda gyzgyn bugaryjylyk hal bolup, ol ikisiniň suwy zeled berýär. Ony bir gaba salmaly we soňra ýyladyp peýdalanmaly.

مـاش Mäş. (Phaseolus aurea). Sowuk-çygly tebigatly, ýagşy häsiýetli bolup, üsgülewigi bejermekde peýdalanylýar. Ol gany gyzgyn adamlaryň iýmeli tagamydyr.

ماء النسيبي Nesibi gülüniň suwy. Ýürek oýnamasyny bejermek üçin peýdaly. Sirke garyp ulansaň gyzgyn baş agyryny köşeşdirýär. Ondan 10 dirhemlik möçberinde içseň on gezek dagy içiňi geçirýär. Nesibi gülüniň suwuna saçyňy köp ýuwsaň tiz çalardýar.

Pygamberimiziň: «Ýakymly zatlar yzyna gaýtarylmaýar» diýen sözünü öň ýatlapdyk, sebäbi Pygamberimiz ýakymly zatlary gowy görýärdi.

محمودة Çyrmaşyk, peçek. (Convolvulus scammonia). Üçünji derejeli gyzgyn-gurak tebigatly ösümlük, öt suwuklygyny (safra) bölüp çykarýar. Onuň güýjüniň täsiri 30-dan 40 ýy-la

çenli saklanýar.

مرجان Merjen. Bu magdany Allatagala hem ýatlady. Iň oňady gyzył merjen bolup, ol sowuk-gurak tebigatlydyr. Ýüregi güýçlendirýär, şatlandyrýar, ýürek oýnamasyny bejer-mekde peýda berýär.

Merjeni synlamak gözüňi ýiteldýär. Merjen ýürek keselleriniň iň oňat dermanydyr. Ol köňül ejizligini, göwni synygy, ruhy gowşaklygy we demgysmany dep edýär.

مرزنجوش Ýakymlyja. Maýoran . (Origanum majorana). Gyzgyn-gurak tebigatly, beýnidäki gan dykylmasyny ýazýan, dümew üçin peýdaly ösümlük. Bu ösümlük hakda Enes: «Ýakymlyjany peýdalanyň, ol ys alyş duýgularyny açmak üçin oňat dermandyr» diýip, Pygamberimiziň sözünü getirdi.

مسك Müşk. (Muscus). Allatagala bu barada: «Onuň möhri müşk bolar» diýdi. Müşk gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Ol ýüregi güýçlendirýär. Hoşboý yslaryň içinde iň zyýadasy müşkdir. Müşk sowuklan adamlar üçin örän peý-daly. İçmek ýa-da ysgamak bilen içki agzalaryňy güýç-lendirip bolýar. Ýürek oýnamasyny we bulanmasyny bejer-mek, içdäki ýellen-mäni aýyrmak, zäherli ýokundylary ýok etmek üçin oňat serişde. Resulalla müşk sepinmek bilen özüne timar bererdi. Äşe hem yhram eşigine girende we çykanda müşk sepiner eken. Abu Sagyt Hadara salgylanyp aýtmaklaryna görä, Pygamberimiziň hadyslarynda: «Hoşboý yslyar ýagşysy müşkdir». «Aýbaşyly zenan arassalanan wagty, gan yzlaryna müşk çalmagy emr etdi». «Aýallary bilen gatnaşanda müşk sepinmegi talap ederdi» diýilýär. Anna günü hoşboý ysly sepinmegiň gowy görülyändigini alymlar aýtdy. «Resulalla anna günü hoşboý ysly atyrlary sepinmegi we ýuwunmagy buýurdy».

Müşk hem şatlandyryjy serişdeleriň biridir. Ol sowuk mizajly adamlar üçin tapylgysyz dermandyr. Müşk howanyň durkuny sazlaýar, hat-da mergi keseli bolaýsyn, ol howanyň aras-salanmagyna uly ýardam berýär. Müşk bilen özüňi bejer-mäge rugsat berlendir. Müşk – ýabany keýigiň göbek ga-ny bolup, burk urýan ysy we dermanlyk täsiri babatda iň oňady Horasan keýiginiň, soňra Hytaý we Hindi keýiginiň müšküdir.

مشم Erik. (Armeniaca). Sowuk-çygly tebigaty bolan, tiz

çüýreýän miwe. Şireli suwy teşneligiňi gandyryýar. Şetdala garanyňda aşgazan üçin muwapygy erikdir. Ony kişde edibem ulanyp bolýar.

مستكي Mastika, sakgyç. Gyzgyn-gurak tebigatly, balga-my dertleri eredýän, aşgazany güýçlendirýän we şöhwetini oýarýan ösümlük. Gägirdýär we deriňi ýumşadýar, reňňi-roýuňy gözelleşdirýär. Derman içmeziňden owal çeyneseň gusmagyň önüni alýar. Gül ýagy bilen garyp ulansaň, iç kesellerini köşeşdirýär.

مغافير Akasiýa. Bal bilen garylan akasiýa ysgynly (kuw-wat-ly) otuna ýa-da şepbige çalymdaş bolýar. Hyjazyň adamlary ryms we uşr otunyň akasiýasyny iýýärler. Ryms otunyň akasiýasy ak reňkli we süýji bolýar, uşr akasiýasyna bolsa uşr şekeri diýilýär. Pygamberimiziň hadyslarynda akasiýa hakda hem agzalýar. Uşr hakda «aýn» harpynda aýdypdyk.

ملح Duz. Üçünji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatly iýmit. Duzy kadaly ulansaň reňkiňi nurlandyryýar. Onda iç geçiriji we gatadyjy täsir bar, jynsy höwesini oýarýar. Duzy köp ulanmak gotur, gijilewük ýaly dertleri döredýär. «Iýýän tagamlaryňyzyň serweri duzdur» diýip, Resulalla aýtdy. Ibn Mesgudyň aýtmagyna görä, bir gezek Pygamberimiz namaz pursaty seždä egilipdir. Şol wagt onuň barmagyn-dan içýan çakyp gidipdir. «Pygamberimizi çakanlygy üçin Alltagala içýany näletledi» diýip, Pygamberimiz aýdypdyr hem-de duz atylan bir çanak suwy alyp gelmegi tabşyrypdyr. Ol içýan çakan ýerini duzly suwa batyryp, tä agyrsy köşeşýänçä «Kul Huwalla», «Falak» we «Nas» sürelerini okap oturypdyr.

Şu ýerde içýan zäherine garşy duzuň peýdasy hakda habar bar. Ibn Sina içýan zäherini bejermek üçin zygyr dānesini duz bilen garyp sargy edipdir. Duzuň gyzgynlygy sebäpli, onda sowuk zäherlere berk garşylyk bar. Ol zäheri özüne sorup alýar we sagaldýar. Sebäbi, içýanyň zäheri sowuk, ýylanyň zäheri gyzgyn bolýar.

«Kimde-kim ýatar wagty: «Älemleriň (adamlaryň) içinde Nuha salam bolsun» diýse, şol gije içýan çakmaz» diýlip, Abu Umamanyň getiren hadysynda aýdylýar. Abu Hüreyranyň getirýän meşhur hadysynda: «Ýatar wagty: «Auzu bikelämitil-lāhi-t-

tämmät min şerri mä halaka» («Allanyň kämil sözleriniň hormatyna, ýaradan zatlarynyň şerinden goramagy üçin Hudaýa sygynýaryn»] diýse, hiç bir zat oňa zeled bermez» diýilýär.

Etiň porsamazlygy we zaýalanmazlygy üçin oňa duz sepilýär. Tagamlaryň, bedeniň, hatda altyn bilen kümüşiň, gowy bolmagy üçin duzuň peýdasy köpdür. Duz garylan (duzda goýlan) gyzyl öňküsindenem saralýar, kümüş bolsa agarýar.

Ibn Omaryň: «Magalimut-tenzil» atly kitabynda, Allanyň asmandan dört sany bereket inderendigi, olaryň demir, ot, suw we duzdugy beýan edilýär.

من. Şirinje, şire. Manna. Allatagala bu iýmiti «Size şirin nygmatlar we bedeneler ýagdyrдык» diýmek bilen ýatlady.

Ol gyzgyn-gurak täsirlidir, emma aram hallydyr diýýänlerem bar. Ol gülhaýyr otuna daman şire bolup, ondan saplanany ak şire, otuň özündäki bolsa ýaşyl şiredir. Bu şiräniň haýsy ösümlige düşýändigine görä, onuň kuwwaty artyp ýa-da keme-lip durandyr. Şirinje nygmaty döş-gursak agyrylaryny, üsgüle-wigi bejermek üçin hem peýdalanylýar.

موز Banan. (Musa). Birinji derejeli, gyzgyn-çygly, ýokumlylygy az bolan ösümlük. Sowuklan adamlara banana bal garyp iýmek maslahat berilýär. «Talhy» – «jennet bananyny» ýöne banan hasaplaýanam bar.

■ «Nun» harpy

□ ن □

نارجيل Kokos palmasy. (Cocos nucifera). Bu hindi hozy diýilýän ösümlükdir. Ak reňkli kokos iň oňady bolup, ol jynsy höwesiňi artdyrýar, bil agyrysyna peýda berýär.

نارنج Turşy pyrtykal. Mandarin. (Citrus nobilis). Onuň ýakymly ysyny ysgamak ýüregiňi güýçlendirýär. Gabygyny gaýnadyp bir mysgal içseň içýanyň we beýleki mör-möjek-le-riň zäherini aýyrýar. Turşy pyrtykalyň turşulygy bilen awuly aşgazan çişmesi bejerilýär. Geým-gejimdäki tegmilleri aýyrmaga kömek edýär. Gabygynyň, dänesiniň we maňzynyň hulky edil utruj miwesiniňki ýalydyr. Aýak sowuklamasyny we çykmasyny bejermek üçin turşy pyrtykal gabygyny zeýtun ýagyna gowrup, melhem

etmeli.

0ت. Allatagala ody ýatlap geçdi. Ol iň soňky – dör-dünji derejeli, gyzgyn-gurak täsirlidir. Ähli ötüşen kesel-ler oda köýdürmek bilen bejerilýär. Bu hakda nesip bolsa «köýdürmek» bölümünde aýdarys.

نبق Ýabany noýba. Nabk. (Jujuba). Ol lotosa we gyzyl agaja çalymdaş bolup, gyzgyn-sowuk täsirli, tebigatyňy ber-kidip, mädäni eýleýän ösümlükdir. Abu Nagymyň «Te-bip-çilik» eserinde: «Zemine düşürilende Adam atanyň iýen ilkinji zadynyň nabk miwesidigi» aýdylýar.

نخالKepek. Gyzgyn täsirli, üsgülewigi we döş-gursak agyrylaryny bejermek üçin ony bişirip peýdalanmaly. Rediska ýapragy bilen garyp ulansaň içýan zäherini köşeşdirýär.

نخلHurma agajy. (Phoenix). Hudaýyň ýatlan ösümlük-leriniň biri. Onuň ýapragynda guraklyk we guradyjylyk täsiri bar.

نرجسسNerkes. (Narcissus orientalis). Gyzgyn-gurak täsirli ösümlük. Beýnidäki gan dykylmasyny we guduz keselini bejermekde iň täsirli ösümlük. Dermanlyk serişdesi hökmünde giňden ulanylýan nerkesde gusduryjylyk güýji bar. Bu täsir nerkesi iýeniňde has ýiti bildirýär. Bir hadysda: «Nerkes gülüni ysgaň! Her kimsäniň ýüreginde dälilik we heýwere keselinden bir zerre bardyr, ony nerkesden başga hiç zat aýryp bilmez» diýilýär.

نعناعNarpyz. (Mentha). Gyzgyn-gurak täsirli, ulanmaga ýakymly, aşgazan işleýşini güýçlendirýän ösümlük. Synçgy-lawugy köşeşdirýär, gusmany kesýär we jynsy joşgunyňa ýardam berýär. Eger süýdüň içine narpyz atsaň, ol hiç ýag tutmaz (ýagly bolmaz).

نورة Ähek daşy . Myşýak hekini myşýagyň üçden bir suwy bilen garyşdyrmaly. Soňra bir sagat günüň astynda ýa-da hammamyň içinde goýmaly. Gök reňke boýalandan soňra çalybermeli. Az salymdan soň bolsa ýuwunmaly.

«Pygamberimiz ähek daşyny çalynjak bolsa, ilki bilen owrat ýerinden başlardy» diýip, Ümmi Selme aýtdy.

Hammama girip, ähek daşyny ilki ulanan Süleýman ibn Dawut pygamberdir. Ähek çalnan ýere soňra hyna sürtemeli. Aýtmaklaryna görä, ähek daşyndan soňra hyna ulanmak heýwere

keselinden gorap saklaýar. Pygamber alayhyssalam ähek daşyny ulanypdyr we özglere-de maslahat beripdir.

Onuň ýakymyz ysny aýyrmak üçin palçyk, sirke ýa-da gülap sürtmek ýeterlik.

نــوفر Nowper. Sowuk-çygly täsirli, ukladyjy, başagyryny köşeşdirýän ösümlik. Aşa köp ysgamak beýniň ejizlemegine, akyl we duýgy güýçleriniň gowşamagyna getirer, jynsy höwesini köpeltse-de, ynsan tohumynyň artmagyny azaldýar. Nowper içgisi örän arassa bolup, üsgülewigi ýatyrma-ga peýda berýär, nowper güli holera öwrülmeýär.

كــام Käkilik oty. (Thymus serpyllum). Gyzgyn-gurak täsirli bolup, synçgylawugy ýatyrмага peýda berýär.

نمل Garynja. Garynja Allanyň ýatlap geçen haýwanydyr. Bu hakda Gurhanda: «Eý garynjalar, mesgeniňize giriň» diýilýär. Garynjany gaýnadyp, gabagyňa çalsaň, saç ösmesiniň (bitmesiniň) önüni alýar. Heýwere keseline sürtseň tiz aýyrýar.

■ «Alehi» harpy.

□ ◦ □

هــد Hüthüt, hüýpüpik. «Häsiýetler» atly kitapda hüýpüpigiň häsiýeti hakda şeýle diýilýär: «Huşsuzlyk derdinden kösenýän adam, ony dakynyp ýörse, essinden çykan zatlary ýatlar. Ony ýanynda göterip ýören adam, duşmanlaryny syndyrar. Jadylanan ýa-da doga edilen aýaly, bu täsirden açmak üçin hüýpüpik guşuny tütetmek gerek. Etini bişirip iýseň saç çalarmagynyň önüni alýar».

Meniň pikirimçe, bu häsiýetleriň aglabasy gabat gelip duranok. Ýöne hüýpüpik Allanyň ýatlan guşudyr.

هليون Sersepil. (Asparagus officinalis). Gyzgyn-çygly täsirli, böwrek dykylmasyny açýan we bilagyrysyna peýda ber-ýän serişde. Sersepili peýdalanmak erkeklik tohumyny artdyr-ýar we çaga dogluşyny tizleşdirýär. Sersepil gaýnadylan suwy itler içse ölýär.

هلـيل Helile. Mirobalan. (Terminalia chebula). Heliläniň üç görnüşi bolup, olar sary helile, käbili we hindi helilesi

atlandyrylýar. Beýleki görnüşleri hem şu üçüsine dolanyp gelýär. Helile sowuk-gurak täsirliidir. Sary helile öt geçmesine, käbili helile balgamy içgeçmä, hindi helilesi bolsa gara öt içgeçmesine garşy peýdalanylýar. Heliläni guradyp, gaýnadyp we däne görnüşinde ulanyp bolýar. Sary heliläniň dänesi agyz boşlugyndaky gyzgynlygy sowadýar. Käbili heliläni bal bilen garyp mürepbe edip bolýar Ol saç çalar-masynyň önüni alýar, agzynda ýakymly ys döredýär, işdäni açýar.

Heliläni jennet daragty hasap edýärler, onuň yetmiş dürli kesele şypalygy hakda rowaýat bar.

سـنـدبـاء Syçratgy. (Cichorium). Onuň tebigaty pasyllara görä üýtgäp durýar. Tomus döwründe gyzgyn, gys döwründe sowuk täsirli bolýar. Näzikligi üçin bal bilen garyp iýseň kuwwatyny ýitirýär. Gyzgyn we sowuk häsiýetli bagyr ke-sel-lerine derman bolýar. Syçratgyny köp peýdalanmak iç ýellen-mesini döredip biler. Şonuň üçin ony sirke we şeker garyp peýdalanmak gerek. Ony gaýnadybam, «dinary» şe-rabyna ga-ry-bam ulanyp bolýar.

Pygamberimiziň hadysynda: «Syçratgy iýiň we oňa ýaman göz bilen garamaň. Çünki onuň üstüne jennet damjasy düşme-ýän ýeke gün hem ýokdur» diýilýär.

■ «Waw» harpy

و و

وخشيزك Wagşyzäk. Gyzgyn-gurak täsirli bolup, ondan bir mysгал içseň içdäki gurçuklary öldürýär.

ورد Bägül, gunça. (Rosa). Ikinji derejeli, sowuk-gurak täsirli ösümlük. Bal ýa-da şeker garylyp taýýarlanylýan gül mürepbesi gyzgyn täsirli bolup, aşgazan işleýşini güýçlen-dir-ýär, nahar siňmesine ýardam berýär. Onuň başynda gyzgynlygyň güýçlüligi zerarly, ysgasaň asgyrdýar. Şeýle dertli adamlara «tomzak keselli» diýilýär.

Nesibi güli iç sürdüriji serişde hökmünde peýdalanylýar. Ondan «Mekrummy» atly ajaýyp gül içgisi we nesibi gülüniň mäjumy taýýarlanylýar. Emma owadan gyzyň gülde iç saklaýjy täsir bolup, ondan ter gül içgisi, gyzyň gül mäjumy we gyzyň gül ýagy taýýarlanylýar. Ak gülden arassa gül mäjumy

taýýarlanylyp, onuň güýji iç saklaýjy we ýumşadyjy täsiriniň aralygyndadyr. Syýa gülden ýagly we şireli gül melhemi taýýarlanylýar. Ýagly gül melhemi beden agzalaryny güýçlendirýär, şireli gül melhemi bolsa agyrylary köşeşdirýär. سارىSary agaç. (Reseda luteola). Ikinji derejeli, sowuk-gurak täsirli agaç. Iň oňady Ýemende bitýän, gyzyly reňklisi bolup, ýüzdäki sepgilleri, düwürtikleri we gijilewügi aýyrmakda peýdasy köpdür. Gaýnadyp içseň ýa-da çalynsaň heý-were keselini bejerýär. Bu daragtdan ýasalan geým jynsy höwesiňi güýçlendirýär.

Termeziniň aýtmagyna görä, Pygamberimiz plewrit keselinden saplanmak islese zeýtun ýagyny we sary agajy peýdalanar eken. «Ýüzümizde sepgildir menek bolsa, şol ýere sary agajy sürterdik» diýip, Ümmi Selme aýtdy. Pygamberimiziň sary agaç we zagpyran bilen boýalan geýimi gadagan edendigini, Buhary rowaýat etdi. Sebäbi şol zatlar bilen boýalan eşik jynsy höwesiňi oýarýar.

وسمةWesme. Bu «Nil ýapragy» diýilýän otdur. Ony boýaga garyp ulansaň, çal saçy has gözelleşdirip görkezýär.

Ibn Apbasyň aýtmagyna görä, saçyna hyna çalan bir ada-myň geçip barýanyňy gören Pygamberimiz: «Gör, bu nähili oňat zat» diýipdir. Soňra hyna we nil boýag (ol hem boýag ösümliki) çalyňan birini görende: «Bu hem oňat» diýip aýdyp-dyr. Emma sara boýanan üçünji birini görende: «Bu ählisinde-nem gözəl» diýip dilleniýdi.

Osman bilen Mikdat hem saçlaryny sary reňke boýar ekenler. Pygamberimiziň Abu Kahafäniň çal başyny görüp: «Ony üýtgediň, ýöne gara boýamakdan gaýra duruň» diýendigi dogrudyr.

■ «Ýa» harpy

ي

ياYakut. Ýüregiňi güýçlendirýär we şatlandyrýar, zäherleriň täsirini ýok edýär. Agzyňda saklasaň teşneligiňi kesýär. Yakut Allanyň ýatlan daşlarynyň biridir. Beýik Per-werdigäriň gadymy kelamynda uşmahdaky hüýr gyzzlar hem ýakuta meňzedilip: «Olar edil ýakut we merjen ýalydyr» diýilýär. Tebigy jähtden we

mäkämliġinden, derman-lyk häsiýetinden, päkizeligi we gymmatynyň zyýadalygy taýdan göwherleriň we beýleki daşlaryň arasynda ýakut ýaly ajaýyby ýokdur.

Gyzyl we sary ýakutyň tebigaty yssy-gurakdyr. Gara we gök ýakut sowuk-gurakdyr. Ak ýakut sowugrak, ýaşyl ýakutyň tebigaty aramlyga ýakyn bolýar. Ýakuty birnäçe sagat agzyňda saklasaň, köňle kuwwat we ruhy iýmit berýär. Barça gaýgy-gamdan saplaýar. Süňňüň tebigy ýylylygyny saklap, teşneligi we bedendäki beýleki ýat gyzgynlygy dep edýär. Süňňüňe ýylylyk, joşgun we gujur berýändigini üçin ýakut şatlandyryjy serişdeleriň hataryna girýär. Nahar wagty ýakutyň bir bölegini götermegiň, dakynmagyň kalbyňa örän peýdasy bar. Ol köň-lüňi nurlandyrýar, beýleki agzalaryňa hem zyýada güýç-kuw-wat berýär. Ganyňy arassalaýar. Her kim öz ýanynda ýakut göterip gezse, mergiden, gyrgyndan, gark bolmadan, ýyldyrym urmadan aman bolar. Halk nazarynda eziz we hormatly görner. Gadyry we gymmaty artyk bolan her ýakutyň dermanlyk täsiri, peýdasy we häsiýeti has zyýada bolýar. Her gözelligiň gym-maty onuň diňe daşky görküne görä däl-de, ynsana berýän peýdasyna görä kesgitlenýär. Sary ýakutyň beýleki ýakutlara mahsus bolmadyk bir häsiýeti bar: Kim sary ýakuty dakynyp ýa-da göterip gezse, hergiz gara basmaz, gorkunç düýşleri görmez. Ak ýakuty agzyňda saklasaň, teşneligiňi gidirer.

ياسمين Ýasmin. (Jasminum). Garrylar üçin örän peýdaly bolan bu ösümlük gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Ýasmini köp ysgasaň ýüzüňi saraldýar, ondan alynýan ýag süňňüňi gyz-dyrýar. Gury ýasmini gaýnadyp, gara saçyň üstüne guýsaň, ony tiz agardýar.

يقطين Kadi. (Cucurbita). Muny «kaf» harpynda ýatlap ge-çipdik. Eý, ynsan, Allanyň şu sözlerini oka, pikirlen we netije çykar. «Eýsem olar, biziň köp dürli peýdaly ösümlükleri ýaradyp goýan Ýerimizi görmedilermi?» . «Ösümlüklerdir miwelerden her dürli gözel jübütleri gögertdik» .

Bu sözleri, peýdalary we zelelleri ýaradan beýik we täk Allatagala aýtdy. Islän bendesine onuň zyýanyny we peýda-syny, hulkyny, sowuk ýa gyzgynlygyny, çygly ýa guraklygyny öwretdi. Men bolsa bu ýerde deňizden damjany, köp zadyň azajagyny ýatlap geçdim. Hudaýdan umyt etmeýänler muny hem ýatlamazdy.

«Elbetde munda kalby ýa-da özi häzir bolup, gulak asan kişiler üçin ýatlatma-ybratlar bardyr».

[1] «Tirýek» sözi aslynda «zäherlenmelere, agyr dertlere garşy däri-derman» diýmekligi aňladýar. Kitapda «tirýek» sözi getirilen ýerde diňe şolar göz önünde tutulýar.

[2] Arap elipbiýiniň harplary boýunça.

[3] Gurhanyň «Kaf» süresiniň 7-8-nji aýatlary.

[4] Gurhanyň «Şahyrlar» süresiniň 7-nji aýaty.

[5] Erek □ diş synçgalýan agajyň bir görnüşi.

[6] Emma alym bu ýerde siwagyň diňe dokuz häsiýetini beýan edipdir.

[7] Lawanda – dodakgüllüler maşgalasyna girýän ýarym gyrymsy agaç. «Ostohoddos» gadymy grek dilinde «ruhlaryň gonalgasy» diýen manyny berýär (Dawut Antaky. Tezkiret-u ulul-elbab. I jilt, 34 s.).

[8] Ynsan süňňündäki kadadan çykan melanholiýa we balgamy dertleri (göwniçökgünlik, süssypeslik, hereketsizlik we ş. m.) ýuwup aýyrýar.

[9] Kaýsum – gury ýerde bitýän, köpýyllyk, ýakymly ysy bolan derman ösümlük.

[10] Dinary içgisi –

[11] Lýupin – dökün we mal iýmiti hökmünde ulanylýan kösükli ösümlük.

[12] Timýan □ efir ýagy alynýan, maýda gülli, ýakymly ysly gyrymsy ösümlük.

[13] Bizr-i Kasuna – gury ýerde bitýän tikenli ösümlük.

[14] Besfaýyj □ kyrkaýaga meňzeş bolan köpýyllyk paprotnik ösümligi.

[15] Alym bu ýerde gawuny göz önünde tutýar.

[16] Bura – tebigy duz magdany. Onuň düzüminde soda duzy bar.

[17] Gurhanyň «Aly Ymran» süresiniň 59-njy aýaty.

[18] Lýupin – sary maňzy, ajy tagamy bolan, ekilýän ot. Ony suwa ezip, süýjedip ulanýarlar.

[19] Gurhanyň «Merýem» süresiniň 25-nji aýaty.

[20] Saýhany – hurmaň bir görnüşi.

[21] Sirkelibal □ sirke we bal garylyp taýýarlanylýan derman.

- [22] Gurhanyň «Garynjalar» süresiniň 23-nji aýaty.
- [23] Dirhem — ölçeg birligi, takmynan 1 dirhem 3,12 grama deň.
- [24] Ähli-kitap — Töwrata we Injile uýýanlar.
Gurhanyň «Gowak» süresiniň 19-njy aýaty.
- [25] Salat — terligine iýilýän bakja oty.
- [26] Zeraryh — 1. Şpan siňegi. 2. Ýaprakly agaçlara zeled ýetirýän tomzajyk.
- [27] Gurhanyň «Tütün» süresiniň 43-44-nji aýatlary.
- [28] Yhram — haj zyýaratyna gidilende hajylaryň geýýän iki bölek matadan ybarat bolan geýimleri.
- [29] Anbar — ýakymly ysy bolan ösümlik.
Gurhanyň «Sygyr» süresiniň 57-nji aýaty.
- [30] Karat — ölçeg birligi, takmynan 0,195 grama deň.
- [31] Dänik — agyrlyk ölçegi, dirhemiň 1/6 bölegine deň.
- [32] Zaryý — tikenli agaç.
- [33] Gurhanyň «Gaşiýe» süresiniň 6-njy aýaty.
- [34] Tarhun — köpýyllyk gök önüm bolup, iýmit hökmünde ulanylýan we ýapraklarynyň ýakymly ysy bolan, iýilýän ösümlik.
- [35] Gurhanyň «Kaf» süresiniň 10-njy aýaty.
- [36] Gurhanyň «Mömünler» süresiniň 12-nji aýaty.
- [37] Gurhanyň «Balary» süresiniň 69-njy aýaty. [38] Uşar — her bir süýtli ösümlige aýdylýar.
- [39] Müşk we anbar ýaly hoşboý ysly ösümlik
- [40] Gurhanyň «Saffat» süresiniň 146-njy aýaty.
- [41] Tonzillit. Bokurdak mázleriniň çişmesi, basyk keseli.
- [42] Plewrit — plewra gaýnaglamasy. Bu zerarly üsgülewik we gyzzyrma ýüze çykýar, böwüründe sanjy döreýär.
- [44] Hel etä — Gurhanyň «Gaşiýe» süresiniň birinji aýatynyň başlanyşy.
- [45] Arpa dānesi — ölçeg birligi bolup, takmynan 0,05 grama deň agyrlyk ölçegi.
- [46] Mysgal — ölçeg birligi, takmynan 4,68 grama deň.
- [47] Gurhanyň «Muhammet» süresiniň 15-nji aýaty.
- [48] Gurhanyň «Balary» süresiniň 66-njy aýaty.
- [49] Gurhanyň «Tur» süresiniň 22-nji aýaty.
- [50] Gurhanyň «Kap» süresiniň 9-njy aýaty.

[51] Ýakymlyja, maýoran – ýakymly ysly, gury ýerde bitýän we ekilýän ot ösümligi. Onuň ýapraklaryndan we gülünden meşhur atyr alynýar.

[52] Gurhanyň «Mutaffifin» süresiniň 26-njy aýaty.

[53] Ryms – gury ýerde bitýän ot ösümligi.

[54] Uşr – gury ýerde bitýän, dermanlyk täsiri bolan ösümlük.

[55] «Kul Huwalla», «Falak» we «Nas» Gurhanyň «Bakara» süresiniň 57-nji aýaty.

[56] Ähek daşy – endamdaky artykmaç tüýleri ýok etmek üçin ulanylýan hek daşy.

[57] Gurhanyň «Garynja» süresiniň 18-nji aýaty.

[58] Plewrit – öýken sowuklamasy, öýken çişmesi.

[59] Gurhanyň «Şahyrlar» süresiniň 7-nji aýaty.

[60] Gurhanyň «Kap» süresiniň 7-nji aýaty.

[61] Gurhanyň «Şahyrlar» süresiniň 37-nji aýaty. Medisina