Pygamber tebipçiligi: Hammam hakynda

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Pygamber tebipçiligi: Hammam hakynda HAMMAM HAKYNDA

Tebipleriň aýtmagyna görä, iň gowy hammam köne binaly, giň howluly, süýji suwly, ýakyn aralykda we aram gyzgynlykda bolanydyr. Goý, hammam jaýlary üçe bölünip, birinji öý sowuk-çygly, ikinji öý gyzgyn-çygly, üçünji öý gyzgyn-gurak bolsun. Hammam endamdaky kirleriň doly aýrylmagy we jan saglygy üçin aşa peýdaly.
Abu Hüreýradan eşidip, gürrüň bermeklerine görä, ol: «Jennete salmagyny we dowzahdan goramagyny Hudaýdan sorap, ýuwunmaga girýän musulmanyň hammamy iň gowy jaýdyr» diýipdir. Ibn Omar hammam hakynda Pygamberimiziň aýdan sözüni getiripdir: «Ajam topraklary basym siziň eliňize geçer. Siz ol ýerlerde «hammam» diýen täsin jaýlara duşarsyňyz. Erkekler oňa içki geýimsiz girmesin. Syrkaw we aýbaşyly zenanlardan beýleki gelin-gyzlara hem girmäge rugsat bermäň» diýilýär. Şol sebäpli owrat ýeriňi örtmek hemmeler üçin hök¬mandyr, hatda hammamda hem şeýle bolmaly.
Jabyra salgylanyp aýdylýan hadysda: «Kim Hudaýa we ahyret-kyýamat gününe ynanýan bolsa, içki geýimsiz hamma-ma girmesin» diýilýär.
Özüňi ýuwaş-ýuwaşdan öwrenişdirmezden, birbada hammama girmeli däl, birbada ondan çykmaly hem däl. Ol ýerde uzak saklanmak endamyňy guradýar, bihuş bolmaklyga we özüňi duýşuň ýaramazlaşmagyna getirýär. Çünki ol ýerde suw howadan has köp möçberde ulanylýar. Hammamyň gyzgyn¬ly-gy sebäpli howada guraklyk köp, ol bolsa suwy köp talap edýär. Haçanda öz endamyňda aşa guraklyk sebäpli ýüze çykýan arryklyk artyp başlasa, onda çaksyz köp saklanandygyňy aňladýar. Şeýle halatda ondan hökman çykmaly. Hammamdan çykanyňda howaň maýyldygyna garamazdan üstki geýimleriňi galňatmaly, esasanam

gyşda galyň geýinmeli. Sowuk suwa ýuwunmak we oňa endik etmek bedeni güýçlendirýär, gujur-kuwwaty bir göwrä jemleýär. Gyzgyn mizajly ýaş adamlar gyzgyn suwy öýläniň (günortanyň) yssy wagtynda ulansa has peýdaly. Şol wagtda çagalar, garrylar, içgeçmesi bolan we sowuklama sebäpli hassa adamlar suwa düşmekden saklanmaly. Kükürtli suwlar bilen ýuwunmak gijilewügi, gotury aýyrýar, sowuk täsirli dertlerden saplanmaga ýardam berýär. Bu ha-kynda Omaryň aýdan sözi has meşhurdyr. Ol: «Güneş ham-mamdyr» diýipdir.

Şapygynyň gün astynda durup, gyzan suwa ýuwunmagy halamandygy hakda gürrüň berýärler. Ýöne men bu sözde dogrulyk bardyr öýdemok, sebäbi, şeýle suwy ulanmaly däl diýen tebibe-de gabat gelmedim. Medisina