Pygamber tebipçiligi: Iýip-içmegiň edebi

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Pygamber tebipçiligi: Iýip-içmegiň edebi IÝIP-IÇMEGIŇ EDEBI

Nahar iýip otyrkaňam, iýip bolan dessiňe hem çig suw içmek bolmaýar. Içäýeniňde-de doly ganýança içmesin, şonda ol naharyň siňmegi üçin örän ýaramly. Gaty sowuk suwlary içmekden ätiýaç etsin. Ylaýta-da gyzgyn naharyň we ir-iýmiş-leriň yzysüre, şeýle hem süýji zatlaryň üstüne we ýanaşma mahalynda we soňundan sowuk suw içmekden saklanmaly. Ol dem alyş ýollarynda agyry döredip, saglyga zyýan berer. Guýy we çeşme suwlaryny garyp içmek halanylmaýar. Gapdaky suwy bir demde hopurdadyp içmek, bagryňa zyýanlydyr. Pygamber alaýhyssalam hem suwy owurtlap-owurtlap içer eken. Suwy howa bilen hopurdadyp içeniňde, suw bilen bilelikde howa hem aşgazana girýär. Oňa giren howa bolsa dertleriň döremegine we içiň ýellenmegine sebäp bolýar. Emma owurtlap içeniňde üstki dodak suwuň ýokarsyna galtaşýar we howa girmegine böwet bolýar. Pygamberimiz suwy üç gezekden owurtlap içer eken. Ol suw içýän pursaty arasynda dem alyp, soňra içipdir. Ol demini gap-çanagyň içine däl-de, daşyna üflär eken. Çanagyň içine üflemek ýa-da suw içýän mahalyň dem almak örän hatarly. Dem alyş ýollaryna suw baryp, demikdirmegi mümkin.
«Pygamberimiz suw içeninde üç gezek owurtlap, her owurtlanda hem dem alyp içerdi. Ol: «Suwy şeýle içmek gandyryjy, saglyk üçin peýdaly hem-de ýakymlydyr» diýdi. Şonuň üçin menem suwy üç gezekden owurtlap içýän» diýip, Enes gürrüň beripdir. Abu Nagymyň aýtmagyna görä: «Pygam¬berimiz suw içende üç gezek owurtlap, goýar eken. Ol suw içip başlanda «Bismillä», gutaranda hem «Elhamdülillä» (Hudaýa şükür!) diýýän eken».
Biziň bu ýerde içgi manysynda göz öňünde tutýanymyz arassa suwdur, çünki tebipçilik adalgasynda «içgi-şerap» diýilende serhoş ediji içgiler göz öňünde tutulýar.

Termeziniň aýtmagyna görä «Pygamberimiz miswak ulanýardy we suwy owurtlap içýärdi». Bu hadyslardaky «Üç gezek owurtlap içmek» diýlende aýdyljak bolunýan zat, her owurtlanyňdan soňra, agzyňy gap-çanakdan aýryp, dem almalydyr. Agzyňy çanakdan aýyrman dem alsaň, onda tüýkülik (ýuwdunmak) bilen birlikde birnäçe ýaramaz zatlaryň içilýän zada düşmegi mümkin. Bu ýagdaýyň gaýtalanyp durmagy gap-çanakda iň bolmanda ýaramaz yslaryň döremegine, porsamagyna getirer. Suwy bölekläp içmek, Pygamberimiziň bize beren uly nesihatydyr. Çünki kähalatlarda teşneligiň aşa güýçlüligi sebäpli, köp suw içmek zerurlygy ýüze çykýar. Şonda hem birbada içmek teşneligiňi gandyrybermez, ony bölek-bölek edip, arasynda dem alyp içseň hem-ä saglyk üçin howpsuz, hem-de jana ýaramlydyr.
Dem almagyň peýdasy hakynda aýtsak, suw içilen wagty dem alyşyň ýollary gysylyp, öňi bökdelýär. Şonda suwa hem-de dem almaga mätäçlik has güýçli bolýar. Eger suw içip dur-kaň dem alsaň, dem bilen birlikde suw hem dem alyş ýollaryna düşer, ol bolsa demikmek üçin sebäp bolar. Suw içýän adam, arasynda dem alyp içse şol howpdan aman bolar. Aslyna se¬retseň, üç gezek owurtlap içeniňden soňra, köp içmeklige zerurlygam ýok. Suw içýän her bir adamyň Pygamberimiziň däbine eýerip, üç gezek owurtlap, arasynda dem alyp içmegi gerek. Ol birbada, bir demde hopurdadyp içeninden has gandyryjydyr, saglyk üçin has ähmiýetlidir, sebäbi aşa sowuk suwlary içeniňde syrkawlamazlyk üçin bähbitlidir, siňmesi ýeňildir, ýagny tagamlaryň lezzetlisi şoldur, ýakymlydyr. Bu hikmet dänelerinde we nazaryýet hakykatlarynda gizlenip ýatan, aň-paýhasy ýeterlik bolmadyklaryň akyl ýetirip bilme¬ýän syrydyr, öňki-soňky hekimler hem diňe şuny aýtmak bilen çäklendiler. Bu zatlara akyl ýetiren ýagşy hulkly, arassa köňülli Pygam¬berimize Allanyň tükeniksiz bereketi we salamy hemişelik bolsun!
Enesiň aýdan hadysynda «Pygamberimiz dik durup suw içmegi gadagan etdi» diýilýär. Al-Hattaby bu gadaganlyk ha-kynda aýdyp, onuň sagdynlyk we edeplilik üçin şeýdilendigini, Omar, Osman, Aly ýalylaryň we birnäçe alymlaryň dik durup suw içmäge rugsat berendigini, kähalatda Pygamberimiziň hem dik durup suw içendigini ýatlaýar.

«Resulalla boýnuňy egreldip, başaşak içmegi gadagan etdi», «Pygamberimiz suwly gabyň agzyndan içmegi gadagan etdi» diýlip, Ibn Apbasyň aýdan, Buharynyň toplan hadyslarynda getirilýär. Bu ýerdäki dert döredibiljek sebäp, suw içeniňde ondan nämäniň suw bilen agzyňa düşjekligini bilmeýänligidir. Suw bilen birlikde hapa zatlaryňam agzyňa girmegi we bokurdaga tegek bolmagy mümkin. Şunuň ýaly hadysalary gürrüň berenlerem bolupdy.
«Resulallanyň çüýşeden ýasalan ýörite bulgury bardy, ol şonuň bilen suw içerdi». Çünki çüýşe gaplar suwuň arassalygyna göz ýetirmek üçin iň oňat serişdedir.
Muwaffak Abdyllatybyň aýtmagyna görä: «Aýna (çüýşe) gaplar suw içmek üçin iň oňadydyr. Hindiler ony aýratyn oňat görýärler, hatda olaryň patyşalary ýakut we gyzyl gap-çanak-larda däl-de, arassa aýna gaplarda suw içmäni mertebe saýýar. Aýna gaplar şöhlelenmäni az kabul edýär, täzeden ýuwmak üçin amatly, içindäki hapa-hupany, zäheri görmek mümkinçiligi aşa köp. Hindi patyşalary aýna gaplaryň iň gowy hillisini ulanypdyrlar». Medisina