Pygamber tebipçiligi

Category: Kitapcy,Medisina,Sözler
написано kitapcy | 22 января, 2025
Pygamber tebipçiligi

■ YNSAN SÜŇŇÜNIŇ AHWALY

Ynsan süňňüniň üç hili ýagdaýy bar. Olar saglyk, syrkawlyk we ganymatlyk, ýagny ne sagat, ne syrkaw halydyr. Dertden gutulyp barýanyň we garrylaryň ahwaly muňa mysal bolar. Saglyk ynsan süňňüniň bir ahwaly bolup, ähli işler şonuň netijesinde düzüwdir. Allatagalanyň adamzada yslamdan soňra bagyş eden iň uly sowgady saglykdyr. Saglyk bolmazdan Allanyň tagat-ybadatlaryny ýerine ýetirmek we özüňi ýagşy alyp barmak mümkin däl. Şonuň üçinem ynsan bu nygmatyň gadyryny bilsin we Hudaýa şükür etsin.
Muhammet pygamberiň hadysynda şeýle diýilýär: «Köp adamlar iki sany uly nygmata biparh garaýar. Olar: jan saglygy we erkinlikdir» ýa-da «Allanyň şeýle bir bendeleri bar, olar kast edilmeden azat, ýoňdur hassalykdan halas. Saglyk bilen ömür sürerler, saglyk bilen jan bererler, özlerine-de şehitleriň derejesi bagyş ediler». Şundan gelip çykýan netijä görä, sagdyn ýaşamagyň hem uly sogabynyň bardygy bellidir.
Abu Derdanyň aýtmagyna görä, ol: «Eý Resulalla, sag-salamat ýaşap, günüme şükür edenim, bela-betere duçar bolup, oňa sabyr edenimden has gowudyr» diýenimde, «Hudaý hem seniň sagdyn ýaşamagyňy isleýär» diýdi. Bu haýsydyr bir derde duçar bolup, oňa sabyr edeniňden, ilki saglygyňy gorap, soňra şükür etmegiňi Hudaý hem isleýär diýildigidir.
Termeziniň Muhammet Pygamberimizden rowaýat etme-gine görä, kim süňňi sagat bolsa, öz ilinde howpsuz ýaşap, gündelik azyk-owkaty hem tapdyryp dursa, onuň üçin dünýä mülki ele gelen ýalydyr.
Termeziniň Abu Hureýrä salgylanyp getirýän hadysyna görä, nygmat bagyş edilen ynsanlardan kyýamat güni ilki soraljak zat: «Men seniň süňňüňi sagaldyp, seni sowuk suwdan

gandyrmadymmy?» diýen sowaldyr.
Pygamberimiz: «Eý, Apbas, Alladan bu dünýäň hem ahyretiň üçin jan saglygyny, gutulyşy dile» diýipdir.
Saglyk hakda Pygamberimiziň hadysynda: «Hudaýdan saglyk we salamatlyk diläň, çünki ynsana Hudaýa bolan iman-dan soňra saglykdan haýyrly hiç bir närse bagyş edilen däldir» diýilýär.
Termeziniň eserlerinde «Resulalladan saglyk hakda soramakdan oňady ýokdy» diýilýär.
Bir çarwa arap Pygamberimize garap: «Eý, Allanyň ilçisi, namazdan soňra Alladan näme dilärkäm?» diýende, «Saglyk dile» diýip jogap beripdir.
Dawut alaýhyssalamyň hikmetlerinde «Saglyk göze görün-meýän perişde, gaýgy-gamyň bir sagady bolsa ejizligiň bir ýylyna barabardyr» diýilýär. Il arasynda aýdylýan gürrüňlerde «Saglyk – sag adamlaryň başyndaky altyn täçdir, ýöne ony syrkawlardan başga hiç kim görmeýär», «Gadyry bilinmeýän nygmatlaryň biri saglykdyr» diýilse, ötüp geçen ata-babalarymyz «Her bir asuda damaryň astynda Allanyň bagyş eden gör näçe nygmaty bar. Eý, Alla, bize dinimizde, dünýämizde we ahyretimizde saglyk ber» diýip, dileg edipdirler.
Syrkawlyk bolsa saglygyň ters tarapydyr. Her bir keseliň ýüze çykyşy, artyşy, soňra pese gaçyşy we gutaryşy bardyr.

■ SEBÄPLER HAKDA GARAÝYŞLAR

Ynsan saglygyna täsir edýän alty sany esasy sebäp bar.
1. Ruhuň kadaly we sagdyn bolmagyna täsir edýän ilkinji zat¬laryň biri howadyr. Howa näçe arassa bolup, hapa we ýa-ramaz yslar garyşmadygyça, saglygyň has berk goragçysy bol-ýar. Howa üýtgän halaty, onuň ynsana ýetirýän täsiri, berýän peýdasy hem üýtgemek bilen bolýar.
Her paslyň öz howasyna laýyk gelýän keselleri döredip, ters ýagdaýyndaky keselleri aýryp taşlaýanlygy belli zat. To-mus holeranyň möwjemegine sebäp bolýar we şoňa bagly keselleri ýüze çykarýar. Çünki holera gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Şeýle hem, tomus sowuk täsirli dertlerden ýa-da sowuklama sebäpli ýüze çykan ýoňlardan saplaýar. Beýleki pasyllary hem edil

şunuň ýaly edip kesgitläbermeli. Sowuk howa bedeni berkidýär we güýçlendirýär, iýmit siňdirişini gowulandyrýar. Yssy howa munuň tersinedir, pasyl çalşyp, howa üýtgän çaglary ýokanç keselleriň döremek mümkinçiligi artýar. Bu hakda, nesip bolsa, soň ýatlarys.

2. Her bir iýilýän we içilýän zat hem saglyga täsir edýär. Eger-de ol gyzgyn bolsa bedende gyzgynlyk, sowuk bolsa sowuklyk duýlup başlaýar, olaryň täsiri endama ýaýraýar.

3. Beden hereketi we beden asudalygy. Hereket etmek bede¬ni gyzdyrýar, ýagny onuň gyzmagyna, süňňüňde gyzgyn-lygyň döremegine getirýär. Beden asudalygy bolsa onuň tersinedir.

4. Ruhy hereketler we ruhy asudalyk. Ynsanda bolup geç-ýän ruhy ahwalatlar, mysal üçin, tukatlyk we şadyýanlyk, gaý-gy-alada, çekinjeňlik ýaly häsiýetler şonuň netijesinde ýüze çykýar. Olar ruhuň bedeniň içine ýa-da daşyna tarap edýän hereketi netijesinde hasyl bolýar. Bu hakynda, nesip bolsa, soň ýatlarys.

5. Uky we oýalyk hem saglyga täsir edýär. Uky ynsan ruhuny bedeniň içine tarap çekýär we onuň netijesinde bedeniň daşy sowap galýar. Şonuň üçin hem ukuda ýatan adam üşegiç bolýar we üstüni ýorgan ýa-da şoňa meňzeş zatlar bilen ört-mä¬ge mätäçdir.

Ynsanyň uka bolan mätäçligi onuň iýmite bolan mätäçligi ýalydyr. Uky ýadaw degnalaryň dynç alýan wagtydyr. Beýni durmuş külpetlerinden we kynçylyklardan ýaňa agras hala düş¬ýär. Şeýle ýagdaýda uky indi boljak zerurlyklary tertibe sal¬ýar, onuň durnuklylygyny we ähli zady kabul etmäge ukyplylygyny gaýtadan dikeldýär. Eger-de ynsan ukyny göwnejaý almasa, ol akyl güýçleriniň ejizlemegine getirer, bedende ýadawlyk, beý¬ni¬de we degnalarda dartgynlylyk ýüze çykar. Ukynyň dowamlylygy ynsanyň ýaşyna görädir. Az wagtlyk çuňňur uky uzaga çekýän alasarmyk ukudan has peýdalydyr.

Çünki uky näçe çuň boldugyça, beden şonça-da oňat dynç alýar. Goh-galmagal, güwwüldi bilen gurşalan uky bedene my-na¬syp rahatlygy bagyşlap bilmez.

6. Gusmak, gaýtarmak, içiňi boşatmak ýa-da içiň gatamagy ýaly ahwalatlar hem saglyga täsir edýär. Bularyň ählisi kadaly

bolanda, saglygy goramak üçin örän peýdalydyr.

■ ALAMATLAR HAKYNDA GARAÝYŞ

Saçyň we bedeniň garalygy, şol ynsanyň süňňünde gyz-gynlygyň, tersine bolsa sowuklygyň agdykdygyny delillendir-ýär. Edil şonuň ýaly beden semizligi, göwresiniň gödeňsiligi, etli-ganlylygy şol adamda gyzgynlygyň we çyglylygyň köp-lügini bildirýär. Ukuçyllyk hem süňňüňde çyglylygyň ýoka-rylygy üçin ýüze çykýar, ýagny bedeniň düzüminde suw köp bolsa, adam ukuçyl bolýar. Eger-de bedende guraklyk agdyk bolsa, ol adamyň ukusy ýeňildir. Eger ikisi deň bolsa, uky kadalydyr. Beden agzalary hem şonuň ýaly görnüşde bolup, göwresiniň dolmuşlygy gyzgynlygyň, tersine bolsa süňňi sowuklygyň alamatydyr. Hatda görýän düýşüňe esaslanybam haýsy häsiýetiň özüňde agdyklyk edýändigini duýup bolýar. Düýşüňde köplenç gyzyl-sary reňkleri, ot uçgunlaryny görmek, onuň durkunda gyzgynlygyň köplügini bildirýär, tersine bolsa, onuň süňňi sowukdyr. Pulsuň tirpildeýşi çalt bolsa ol gyzgyn hyltly, haýal bolsa sowuk hyltly adamdyr. Peşewiň we tezegiň ýagdaýyna garasak, olaryň ysynyň ýitiligi we ot ýalylygy, şol adamyň häsiýet-hyltynyň gyzgynlygyny bildirýär. Ol ikisinde ysyň bolmagy gyzgynlygy, emma ysyň bolmazlygy bolsa süňňüň sowukdygyny bildirýär.

■ AMALY BÖLÜMIŇ KADALARY

Amaly bölüm esasan iki topara bölünip, ol saglygy go¬ra-makdan we dertleri bejermekden ybarat.
Ilki bilen saglygy goramak hakda gürrüň edeliň. Saglygy saklamak üçin ilki bilen iýmiti diňe ajygan wagtyň iýmelidigiňi unutma. Çünki ol saglygyň dowam etmegi, yzynyň üzülmezligi üçin baş sebäpdir. Ajyganlygyň alamaty bolsa, ys alyş duýgu¬la¬rynyň güýçlenip, agzyňda tüýküligiň azalmagy, peşewiň reň¬kiniň üýtgemegi we ysynyň ýitileşmegi ýaly zatlardyr. Aş¬ga¬zanyň 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 duýşuň bozulmagyna getirýär. Ajykmadyk wagtyň doly iýip-içmek birnäçe dertleriň döremegine baş sebäpdir. Ol kesel döremek mümkinçiligini has artdyrýar. Se¬bä¬bi artykmaç iýmit süňňüňde ýaga öwrülip galýar, ol bolsa damarlary gysýar we kadaly gan akmasyna päsgel berýär.
Muwaffak Abdyllatybyň aýtmagyna görä, hindileriň däp-dessurynda, eger-de nahar edinmek isleseler gowy edip ýuwun¬ýarlar, arassa eşikleri geýip, ýakymly atyr yslaryny 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 duzlusy 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, dur¬kuň üýtgemegine täsir edýär. Aşa köp iýmedik ýagdaýyňda 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, ruhubelent 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 bo¬lan islegiň döwülmegine ýardam edýär. Muhammet Pygamberimiz her gezek nahardan soňra barmaklaryny ýalar eken hem-de: «Nahar

iýen adam, tä barmagyny ýalaýanca, ony süpür¬me¬sin» diýer eken. Şeýle hem, ol: «Nahardan soň gap-çanagy ýalap we ýuwup goýan adamyň günäleri döküler, öýlerine rys¬gal-bereket ýagar» diýipdir.

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

Mis gaplaryň düýbüne çöküp galan ýagy we sirkäni iý-mek¬den, peýdalanmakdan 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 peýdalan¬makdan saklanmaly. Çünki haýsydyr bir zäherli haýwanyň on¬dan içmegi ýa-da oňa gaçmagy bolup biljek zat, ol bolsa şon¬dan iýip-içeniň heläk bolmagyna getirer. Şol ýagdaýy gada¬gan etmek bilen Muhammet Pygamberimiz: «Gap-çanak¬la¬ry¬ňy¬zyň 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» di¬ýip¬dir. 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 gar¬nyny dolduryp hammama girse, soňra-da ysmaz bolsa, özünden baş¬ga kişä käýinmesin. Kim düýşünde hapalanyp tur¬sa, ýuwun¬man hem ýanýoldaşyna 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, iş-leý¬şiniň bozulmagyndandyr» diýipdir. Artykmaç iýmit işdä we höwes gyzgynlygyny sowadýar, onuň kadaly siňmegine päsgel berýär. Şonuň üçin hem işdäňe 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 Per¬wer¬digärimiz Beýik Alla tebipçiligiň ählisini «Iýiň, içiň, ýöne isrip etmäň » diýen ýarty aýatda jemläpdir» diýdi.
Omar: «Aşgazanyňyzy tagam bilen doldurmakdan sakla-nyň. Bu ýagdaý süňňüňizi zaýalar, dertleri döreder, namaz oka¬ma¬ga 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 «Te¬bipçiligiň 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 gyzyl 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, bile-zi¬gi 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 bejeriň» diýip

aýdypdyr. Gadymy ýunanlylar bir adamy bejermegiň höt¬desinden gelmeseler, ony tebigata çykaryp, özbaşyna goýup¬dyrlar we däri-derman bermekden saklanypdyrlar. «Tebigat öz ýasan zadynyň ýagdaýyny (dermanyny) özi gowy bilýär» di¬ýip¬dirler. Şondan soň hassa nämäni islese, nämäni talap etse, şony hem iýdiripdirler.

Haçanda Bukrat hekimiň ölüm pillesi ýakynlanda «Men size ylymlaryň goruny bagyş edeýin: 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 ýanyna 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. Ýoka¬ry galýan bölegi [ruh] muny terk edenden soň, ol diňe aşak çekýän agyr ten 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 gaýgyrma!», «Her bir artykmaç zat tebigatyň tersinedir. Şonuň üçin iýgi-içgileriňiz, hatda jynsy gatnaşygyňyz hem kadaly bolsun», «Lukmanlardan kimdir biri adamlary zäherleýän, ça¬ga¬syny düşürdýän, göwreliligiň öňüni alyp, önelgesizlik derdine uçradýan bolsa, syrkaw, keselli adamlaryň üstüne gedemlik bilen sürünýän bolsa, meniň ymmatymdan däldir» diýipdir.

Bukrat hekim tebipçilik ugruna degişli örän köp kitap ýazyp¬dyr. Onuň uly göwrümli kitaplaryna «Kitabul-fusul» («Pasyllar hakda kitap»), «Kitab mukaddimatil magryfet» («Ylym-bilime giriş») we «Kitab kabry Bukrat» («Bukratyň mazary») ýalylar degişlidir. «Kitaby kabry Bukrat» atly kita-byň ady örän geňdir, aýtmaklaryna görä, Ýunan patyşa¬larynyň käbiri onuň gabryny açyp görenlerinde, şol kitaby onuň

mazaryndan tapypdyrlar.
Arap tebibi Harys ibn Keldeden: «Derman näme?» diýip soralanda, 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 bereke¬ti 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 agzala¬ry¬ny tagat etmekden haýalladar, gulaklaryňyzy wagyz diň¬le¬mek¬den saklar. Aşa gyzgyn nahary iýmekden hem saklanyň, ol ha¬la¬nylýan däldir. Pygamberimiz gyzgyn nahary iýmegi, şeýle hem islendik nahary ýaplanyp (ýassanyp) iýmegi gadagan etdi. Ol: «Aşa (gerk-gäbe) doýman naharlanan adamyň süňňi we köňli ýagşy iýmitlener, özüniň we ýüreginiň ahwaly gowy bo¬lar. Artykmaç tagam iýen bolsa diňe bedenine iýmit berer, nebsi ýaman we doňýürek bolar» diýipdir.
Übeý ibn Kagp bu ýagdaýa «Ol öz çägini bilmeýänleriň we gedemleriň işidir» diýip, kesgitleme beripdir. «Pygamberimiz nahary-suwy 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, üflese derdiň iýgi-içgä geçmegi we nahar başynda oturan beýleki adamlaryňam kesellemegi mümkin.
Agşamlyk naharyndan soňra gezmelemek örän peýdaly. Ýas¬sy namazy hem iýmitiň aşgazanyň düýbüne baryp ýetme-gi¬ne we gowy siňmegine ýardam edýär. Bu hakynda Pygam¬be-ri¬miz: «Iýen

tagamlaryňyzy Allany ýatlamak we namaz okamak bilen siňdiriň. Agşamlyk edinen dessiňize ýatmaň, ol ýürek¬leriňizi gatylyk bilen örter» diýipdir.
Nahardan çekilen badyňyza agyr işleri, aşa köp hereketleri etmäň, ol saglyga zyýanly bolar. Agşamlyk edinmezden düşege girmäň, 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 düşürip, 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 şuňa meňzeş zat ündelýär. Bera ibn Azybyň getirýän hadysyna görä, ol: «Düşege girmeziňizden ozal, namaz üçin ýuwunyp ýatyň» diýipdir.

Ymam Abu Abdylla Muhammet ibn Ahmet ibn Osman ibn Gaýmaz Türkmen Zehebi.

Terjime eden: Rahmet GYLYJOW.

Medisina