TÜRKMENISTANYŇ MILLI MEDENIÝET «MIRAS» MERKEZI
TÜRKMENBAŞY ADYNDAKY TÜRKMENISTAN MILLI
GOLÝAZMALAR INSTITUTY

MUHAMMET
GAÝMAZ TÜRKMEN

PYGAMBER TEBIPÇILIGI

محمد قايماز التركماني

الطب النبوي

Arap dilinden terjime eden
we çapa taýýarlan
Rahmet Gylyjow

AŞGABAT «MIRAS» 2005

UOK 615
T90

T90 **Muhammet Gaýmaz Türkmen. Pygamber tebipçiligi**. A.: Türkmenistanyň milli medeniýet «Miras» merkezi, 2005 — 256 s.

REDAKTORLAR

Öweznepes Serdarow, *medesina ylymlaryň doktory*
Kakajan Janbekow, *esasy ylmy işgär*

Türkmenistanyň Ilkinji we Ömürlik Prezidenti Beýik Saparmyrat Türkmenbaşynyň howandarlygynda ilkinji gezek okyjylara ýetirilýän Muhammet Gaýmaz Türkmeniň «Pygamber tebipçiligi» atly kitaby halkymyzyň geçmişde döreden ajaýyp edebi-ruhy gymmatlyklarynyň biridir.

«Pygamber tebipçiligi» tebipçilik ugrunda adamzadyň gazanan gymmatlyklaryny we tejribelerini özünde jemleýär. Kitapda dermanlar we emler, olaryň häsiýetleri we adamyň saglygyna edýän täsirleri, dogry iýmitlenmegiň ähmiýeti hakynda giňişleýin gürrüň berilýär.

TMMMM №38

TDKP №53 **2005** **KBK 53.52**

© Türkmenistanyň milli medeniýet «Miras» merkezi, 2005 ý.
Muhammet Gaýmaz Türkmen. Pygamber tebipçiligi, 2005 ý.
R.Gylyjow, arap dilinden terjime, çapa taýýarlama, sözsoňy 2005 ý.

Garaşsyz we baky Bitarap Türkmenistanyň
Ilkinji we Ömürlik Prezidenti
Beýik Saparmyrat Türkmenbaşynyň
howandarlygynda neşir edilýär.

GEÇMIŞIŇ ÝAŇY — GELJEGIŇ DAŇY

Türkmeniň ykbal asmanyndan nur saçýan Garaşsyzlyk halkymyza diňe bir Altyn eýýamyň altyn gapysyny açyp bermän, eýsem onuň asyrlaryň jümmüşinden gözbaş alýan ýol-ýörelgelerini, däp-dessurlaryny, edim-gylymlaryny täzeden dikeltmeklige, medeni we ruhy miraslarynyň il-günüň köňül ganatyna öwrülmegine hem giň mümkinçilik berdi. Bu bolsa häzirki türkmen döwletiniň berk taryhy binýat esasynda gurulýandygyny alamatlandyrýar.

Türkmen topragy müňlerçe ýyllaryň dowamynda dünýä medeniýetiniň umumy taryhy üçin ähmiýetli wakalaryň mesgeni boldy. Bu toprak ekerançylyk, maldarçylyk, ylym, medeniýet we sungat sallançagy boldy. Alymlar biziň eýýamymyzdan 6 müň ýyl öň türkmenleriň ata-babalarynyň öňdebaryjy bilimleri özleşdirendigini nygtaýarlar. Irki ekerançylyk zamanasyndaky türkmen jemgyýetleri Garadepe, Göksüýri, Ýylgynly ýaly oturymly ýerleri — ajaýyp ýadygärlikleri miras goýdy. Gadymy oguz-türkmen döwleti, Parfiýa zamanasy, seljuk türkmenleriniň döreden onlarça döwletleri, osman türkmenleriniň soltanlyklary we beýleki türkmen döwletleri adamzadyň syýasy taryhynda özboluşly adalat baýdagy bolup pasyrdady. Hut şonuň üçin hem Türkmenistany

dünýä taryhynyň ösüşinde Hytaýyň, Mesopotamiýanyň, Müsüriň hatarynda goýýarlar. Ata-babalarymyz dünýä gymmatlyklarynyň arasynda özboluşly, milli öwüşgin bilen lowurdaýan ruhy we medeni baýlyklary bize miras galdyrdy.

Medeni miras — bu perzendiň üstünde kökenek gerýän türkmen enesiniň hüwdüsidir, agras türkmen gojasynyň pendi-nesihatydyr. Mukaddes topragy gany bilen goran gaýduwsyz gerçegiň iň soňky demdäki wesýetidir, naçar doganyň gerçegiň jesedini ýuwýan ajy gözýaşydyr.

Medeni miras — bu türkmeniň şan-şöhratdan doly geçmişine buýsanjydyr, şu gününe söýgüsidir, ertirine ynamydyr.

Medeni miras — bu gadymy hem müdimi halkymyzyň asyrlaryň dowamynda hoşalap çöplän paýhas hakydasydyr, şu gününe ygtybarly ynamydyr, ertirine ýol çelgisidir. Mahlasy, medeni miras türkmeniň geçmişidir, barlygydyr, dowamatydyr.

Türkmen halkynyň gadymdan gözbaş alyp gaýdýan edebi akabalarynyň, sungat däpleriniň adalaty, erkinligi, agzybirligi, mertligi we bitewiligi wasp etmedik döwri bolan däldir. Bu gün şol asylly däpler biziň beýik Garaşsyzlygymyzyň beren süýji miweleri, röwşen ertiriniň mukaddes umytlary bilen birleşip, türkmen abraýynyň, mertebesiniň has-da belende göterilmegine hyzmat etmelidir.

Ruhnamada belläp geçişim ýaly, «***Biz türkmen halkynyň mirasdüşerleri hökmünde ata-babalarymyzyň taryhyň gatlarynda galan medeni, edebi gymmatlyk-***

***laryny tapmalydyrys, täzeden jana getirmelidiris. Bu ata-babalarymyzyň öňünde biziň ogullyk borjumyzdyr*».** Biz ata-babalarymyzyň öňündäki şol ogullyk borjumyzy berjaý etmek maksady bilen hem Türkmenistanyň milli medeniýet «Miras» merkezini döretdik.

Asyrlaryň gatlaryna siňen medeni mirasymyzy düýpli öwrenmek, Ruhnamanyň ruhunda ylmy esasda özleşdirmek, dünýäniň dürli künjeginde beýik döwletleri döreden halkymyza degişli miraslary tapmak, olary täzeden jana getirmek, ajaýyp kitaplara öwrüp, gaýtadan halkymyza hem-de dünýä ýaýmak «Miras» merkeziniň işgärleriniň öňünde duran gaýragoýulmasyz borçdur!

Eziz halkym!

Siziň eliňizde «Miras» merkeziniň taýýarlan kitaby. Bu kitabyň biziň ata-babalarymyzyň döreden ruhy we medeni gymmatlyklaryna teşne kalbyňyza teselli berjekdigine ynanýaryn. Käbelerimiz hem kyblalarymyz hakyndaky ýüreklerimiziň töründäki gyzgyn söýginiň oduny alawlandyrjakdygy mende ýakymly duýgy döredýär.

«Miras» merkeziniň çykarjak kitaplarynyň höwrüniň köp boljakdygyna ynanýaryn we oňa ak ýol arzuw edýärin.

Işiň rowaç, ýollaryň ýagty bolsun!

Türkmenistanyň Prezidenti
Saparmyrat TÜRKMENBAŞY.

GIRIŞ

MÄHRIBAN WE REHIMLI ALLANYŇ ADY BILEN BAŞLADYM!

Her bir jany ýaradyp, olara ýollaryň ýagşysyny we ýaramazyny, peýdalaryny we zyýanlaryny ylham arkaly aýan eden Alla şükür! Olary synamak üçin dürli bela-beterlere duçar eden, dert beren we sagaldan, öldüren we direlden Taňra tükeniksiz öwgüler bolsun! Täk Taňrydan başga Hudaýyň ýokdugyna, onuň birdigine, ýalňyzdygyna, taýynyň, deň-duşudyr meňzeşiniň ýokdugyna iman edýärin. Jenabymyz Muhammediň bolsa Onuň bendesidigine, Öz tarapyndan iberen ilçisidigine ynanýaryn, şaýatlyk edýärin. Allatagalanyň «Taňrynyň bagyş eden amanat janyny päk saklan bendeler bagtyýar bolar, bu jany pyssy-pyjurlyk bilen gömüp, harlan kimseler namyrat galar[1]» diýen sözlerine görä, Beýik Alla bu Pygamberimizi nebsini päkize saklanlara merhemet hökmünde, harama gatylyp, amanat zady har tutanlara temmi hökmünde iberdi. Goý, oňa we onuň päkize nesil-neberesine kyýamat gününe çenli hemişelik salawat bolsun!

Alym, tejribeçi (synag, tejribe geçirýän alym) we hadysçy Ymam Abu Abdylla Muhammet ibn Ahmet ibn Osman ibn Gaýmaz Türkmen Zehebi şeýle diýýär:

---

[1] Gurhanyň «Güneş» süresiniň 9-10-njy aýatlary.

Her bir musulmanyň mümkin boldugyça Hudaýa ýakynlaşmagy wajypdyr. Ähli başarnygyny Allanyň buýruklaryny we tagatlaryny bitirmäge sarp etmelidir. Tagatlara boýun bolup, gadaganlyklardan çetleşensoň, ýollaryň peýdalysyny we Hudaýa ýakynlaşmagyň has şowlusyny tapmalydyr. Çünki, ol zatlaryň peýdasy her bir ynsanyň öz saglygyny goramalydygyna, dert-keselleri bejermelidigine alyp barýar. Saglyk – şerigat dileglerinde we ybadatlarynda talap edilen emr-buýrukdyr. Eger-de ynsan Allatagalanyň buýruklaryny ýerine ýetirip, onuň gadagan eden zatlaryndan saklansa, Alla hem ony ýaramazlyklardan we kesellerden gorap saklar. Eger-de ynsanyň saglygy üýtgän, syrkawlan bolsa, diýmek, ol Hudaýyň kesgitlän dogry ýolundan çykan bolmaly ýa-da Hudaý ony bela-betere duçar edip, onuň sabyrlylygyny synap görmekçidir.

Özümizde bar bolan saglygy goramagyň, ýitirilenini gaýdyp getirmegiň zerurlygy üçin, men Pygamberimiziň tebipçilige degişli hadyslaryny, parasatly sözlerini bir ýere jemlemek isledim. Bu maksat bilen Hudaýa ýüz tutdum. Aýyby ýok Alladan ýardam isläp, Onuň mübärek jemalyny we öz bendesinden razy bolmagyny arzuwlap, Ondan kömek soradym.

Maňa Allanyň berýän kömegi ýeterlikdir. Her bir işimde ol iň gözel wekildir. Ähli güýç-başarnyk Beýik we Paýhasly Allanyň elindedir:

– Eger säwlik tapsaň, düzet hatany,
Aýby-nogsany ýoklar belent bolýandyr.

Men bu kitaby üç ugurda tertipledim:

1. Lukmançylygyň kadalary, onuň ylmy-nazary we amaly-tejribe taraplary hakynda.
2. Dermanlar we iýmitler hakynda.
3. Dertleriň bejerilişi hakynda.

* * *

Birinji ugur iki sany pasyldan ybarat. Olaryň ilkinjisi ylmy böleginiň kadalary dogrusynda bolup, ol hem öz gezeginde dörde bölünýär. Ilki bilen tebigy işler hakynda. Çünki, lukmançylyk ylmy-nazary we amaly-tejribe diýen toparlara bölünýär. Munuň ylmy bölegi hem dört usula bölünýär.

1.Tebigy ýagdaýlar hakyndaky ylym.

2.Ynsan süňňüniň ahwaly hakyndaky ylym.

3.Sebäpler dogrusyndaky ylym.

4.Keselleriň alamatlary hakyndaky ylym.

Tebigy özenler ýedi sanydyr:

Olaryň birinjisi sütünler. Tebigat dört sütünden (ركن) ybarat[1]. Bulardan ot (نار) – gyzgyn-gurak häsiýetli (tebigatly), howa (هواء) – çygly-gyzgyn häsiýetli, suw (ماء) – sowuk-çygly häsiýetli, toprak (أرض) bolsa gurak-sowuk häsiýetlidir.

Olaryň ikinjisi mizajlar. Mizajlar (temperament - مزاج) esasan sekiz bölege bölünýär: 1. Kadaly mizajlar (مزاج معتدل), bular bir häsiýetlidir. Ýagny, gyzgyn, sowuk, çygly ýa-da gurakdyr. 2. Çylşyrymly (düzümli) mizajlar (مزاج مركب), olar gyzgyn-gurak, gyzgyn-çygly, sowuk-gurak we sowuk-çygly häsiýetlidir.

Janly zatlaryň arasynda iň oňat mizajlysy ynsanlardyr. Ynsanlaryň içinde iň oňady musulman-mömünler, musulmanlaryň içinde Pygamberimizler, pygamberimizleriň içinde resullar, resullaryň içinde ulul-azmlar[2], olaryň içinde hem iň ýagşysy

---

[1] «Dört sütün» diýen düşünje başgaça «dört unsur (element), dört asyl, dört gözbaş» ýaly hem beýan edilýär.

[2] Iň beýik pygamberler. Gadymy garaýyşlara görä, pygamberler hem edil adaty adamlar ýaly öz aralaryndaky mertebesi boýunça beýlekilerden tapawutlanýarlar. Iň beýik pygamberleriň hataryna Isa, Musa, Muhammet we ýene birnäçe pygamberler girýär.

Jenabymyz Muhammetdir. Goý, Onuň özüne, neberesine we dost-ýarlaryna salawat bolsun.

Ähli ýaradylanlaryň arasynda Resulallanyň iň oňat mizajly bolmagynyň sebäbini nygtaýyn. Lukmançylyk ylmynyň kadalaryna görä, nebis ahlagy beden mizajyna eýerýär, nebis ahlagy oňat boldugyça, beden mizajynyň hem kadalydygyny bilip bolýar. Päk Perwerdigärimiz Resulallanyň belent häsiýetli ynsandygy dogrusynda «Sen belent hulkly ynsansyň» diýdi. Äşe (jaýy uçmah bolsun): «Resulallanyň gylyk-häsiýeti Gurhandyr ýagny, Gurhanda beýan edilen belent häsiýetlerdir» diýipdir. Şondan gelip çykýan netijä görä, ol iň oňat mizajly we iň ýagşy häsiýetli ynsandyr.

Buharynyň «Sahyh» kitabynda aýtmagyna görä, «Resulalla adamlaryň iň nurana ýüzlüsi we iň oňat häsiýetlisidir». Enes (goý, Alla ondan razy bolsun!): «Men Resulalla on ýyl hyzmat etdim. Şonça ýylyň içinde ol maňa bakyp, hatda ýekeje gezegem «owf, üff» diýmedi. Bir zat etsem, «näme üçin beýtdiň?», bir zady terk etsem «neçün terk etdiň?» diýip käýinmedi» diýer eken. Ibn Omar bolsa: «Resulalla gödek däldi, paýyş sözlemezdi» diýip, ýatlar eken. Pygamberimiziň özi hem elmydama «Siziň iň haýyrlyňyz ýagşy häsiýetliňizdir» diýip, gaýtalar eken.

Buharynyň rowaýat etmegine görä, bir gün çarwa araplaryň biri, Pygamberimiziň donunyň ýakasyndan tutup, özüne tarap zarp bilen çekipdir welin, güýçli dartylmadan ýaňa ol Pygamberimiziň boýnunda yz galdyrypdyr. Soňra çarwa arap Pygamberimize garap: «Eý Muhammet, Allanyň saňa bagyş eden baýlyklaryndan maňa-da eçil» diýipdir. Pygamberimiz oňa öwrülip, gülüp goýberipdir we dilän zadyny oňa bermeklerini tabşyrypdyr. Çünki, ol hak Pygamberimizdir, päk Pygamberimizdir, ahlagy gözel we arassadyr. Ol ýaradylyş we gylyk-

häsiýet taýyndan ynsanlaryň iň kämilidir. Goý, oňa we onuň neberesine mydamalyk we tükeniksiz salawat bolsun!

Alla Muhammet deýin hiç kimsäni ýaratmady,
Onuň deý beýik ynsan indi hem ýaradylmaz.
Ol guşlugyň güneşi, gijäniň ýarym aýy,
Ol pelegiň düri, ýüpek zeberjedi ýaly.
Mursallaryň ýetip bilmedik, gör,
nije derejesi bar,
Onda bolsa olardan-da has beýik mertebe bar.

Ýaş ýigdekçe ýagşy mizajly, çagalar çygly, ter mizajlydyr. Garrylaryň ýa-da gojalaryň mizajy (süňňi) bolsa sowukdyr. Beden agzalarynyň içinde iň duýgur mizajlysy süýem barmagyň uçlaryndaky deri, soňra beýleki barmak ujy hamlardyr. Beden agzalarynyň iň gyzgyny ýürek, bagyr we et (muskul), iň sowugy bolsa süňk, degna (nerwi), oňurga ýiligi we beýnidir. Iň gurak tebigatlysy süňk, iň çyglysy bolsa ýagdyr.

Olaryň üçünjisi hyltlar. Hyltlar (خلط) dört sanydyr. Bularyň içinde iň oňady **gan** (دم) bolup, ol çygly-gyzgyn häsiýetlidir. Ganyň esasy peýdasy bedeni iýmitlendirmekden ybarat. Arassa tebigy ganlaryň ýakymsyz, porsy ysy bolmaýar we olar[yň tagamy hem] süýjüdir. Soňra çygly-sowuk tebigaty bolan **balgamdyr (بلغم)**. Onuň esasy wezipesi, peýdaly täsiri, eger-de beden özüni iýmitlendirmek ukybyny ýitirse, balgam gana öwrülip bilýär hem-de hereketiň beden agzalaryny guratmazlygy üçin, bedeni çyglandyryp durýar. Balgamyň tebigylygynda gana öwrülip bilmek ukyby bar. Tebigy däl balgamlaryň duzly görnüşi gyzgynlyga tarap ýykgyn edýär, turşy görnüşi bolsa sowuk bolup, has sowuk tebigaty bolan beýnä tarap meýil edýär.

Ondan soňra gyzgyn-gurak tebigatly, esasy ýerleşýän orny öt bolan **holeradyr (صفراء). Holera** ganyňy gowulandyrýar, onuň dar damarlara hem baryp ýetmegini üpjün edýär. Holeranyň bir böleginiň içegelere aralaşmagy, ol ýerden ýakymsyz yslaryň çykmagyna täsir edýär.

Tebigy holeralar ýuwan gyzyldyr. Holeralaryň tebigy däl haly «ýilikli» (صفراء مخي), «şar şekilli» (صفراء كرائي), «renjebary» (رنجباري) we «otly» (احتراقي) diýlip atlandyrylýar. «Renjebary» holeranyň «şar şekilli» holerasyndan güýçlüdigi sebäpli, ölüm howply hasaplanýar. Holeranyň öt haltasynda ýüze çykýanlygy üçin öt haltasyna başgaça «holera» hem diýilýär.

Ondan soňra **melanholiýa (سوداء, söwdaýy)** bolup, ol gurak-sowuk tebigatlydyr. Gany goýaldýan, dalagy we süňkleri iýmitlendirýän hyltdyr. Melanholiýanyň turşulygy sebäpli, ondan bölünip gaýdýan bölekler aşgazan agzyna (gyzylödege) baryp ýetýär we açlyk duýgusyny oýarýar. Tebigy melanholiýalar ýaramaz ganlydyr. Melanholiýalar tebigy däl halynda özge zatlaryň täsiri netijesinde ýanmak ýa-da garyşmak ýoly bilen ýüze çykýar. Bu hadysanyň öt haltasynda bolýandygy üçin oňa «gara öt haltasy» diýilýär.

Tebigy özenleriň **dördünjisi – bedeniň asyl agzalary** bolup, olaryň ählisi ynsan tohumyndan döreýär.

Tebigy özenleriň bäşinjisi – ruhlar,

Tebigy özenleriň **altynjysy – güýçlerdir**. Güýçler hem öz gezeginde 3-e bölünýär:

1. Tebigy güýçler.
2. Haýwany (janly, organik) güýçler.
3. Ruhy (psihik) güýçler.

Tebigy işleriň **ýedinjisi bolsa dartyş ýa-da dep ediş** güýji ýaly iş hereketleridir.

BIRINJI BÖLÜM

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, sagsalamat 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 etmegine 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 imandan 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 görünmeýän 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-baba-larymyz «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 zatlaryň biri **howadyr**. Howa näçe arassa bolup, hapa we ýaramaz yslar garyşmadygyça, saglygyň has berk goragçysy bolýar. 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. Tomus 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 bedeni gyzdyrýar, ýagny onuň gyzmagyna, süňňüňde gyzgynlygyň döremegine getirýär. Beden asudalygy bolsa onuň tersinedir.

4. Ruhy hereketler we ruhy asudalyk. Ynsanda bolup geçýän ruhy ahwalatlar, mysal üçin, tukatlyk we şadyýanlyk, gaýgy-alada, çekinjeňlik ýaly häsiýetler şonuň netijesinde ýüze çykýar. Olar ruhuň bedeniň içine ýa-da daşyna tarap edýän he-

reketi 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 örtmäge mätäçdir.

Ynsanyň uka bolan mätäçligi onuň iýmite bolan mätäçligi ýalydyr. Uky ýadaw degnalaryň dynç alýan wagtydyr. Beýni durmuş külpetlerinden we kynçylyklardan ýaňa agras hala düşýär. Şeýle ýagdaýda uky indi boljak zerurlyklary tertibe salýar, onuň durnuklylygyny we ähli zady kabul etmäge ukyplylygyny gaýtadan dikeldýär. Eger-de ynsan ukyny göwnejaý almasa, ol akyl güýçleriniň ejizlemegine getirer, bedende ýadawlyk, beýnide 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 mynasyp 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 gyzgynlygyň, tersine bolsa sowuklygyň agdykdygyny delillendirýär. Edil şonuň ýaly beden semizligi, göwresiniň gödeňsiligi, etli-ganlylygy şol adamda gyzgynlygyň we çyglylygyň köplügini bildirýär. Ukuçyllyk hem süňňüňde çyglylygyň ýokarylygy 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 goramakdan 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 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 duýşuň bozulmagyna getirýär. Ajykmadyk wagtyň doly iýip-içmek birnäçe dertleriň döremegine baş sebäpdir. Ol kesel döremek mümkinçiligini has artdyrýar. Se-

bäbi 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 ýuwunýarlar, 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, durkuň 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 saklanyň. Naharyň soňunda gap-çanaklary barmagyň bilen ýalamak aşgazanda iýmitiň gowy siňmegine we haram keýplere bolan islegiň döwülmegine ýardam edýär. Muhammet Pygambe-

rimiz her gezek nahardan soňra barmaklaryny ýalar eken hemde: «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 (خَسّ) bilen balygy, sarymsak bilen sogany, güne kakadylan ýa-da duzlanan et bölekleri bilen ter zatlary, turşy zatlar bilen ajylary, sumak[1] (سماق) bilen sirkäni, sirke bilen bürünji, üzüm bilen sowuk nahary, nar bilen herisäni[2] (هريسة), iki sowuk iýmiti ýa-da iki gyzgyn iýmiti şol bir wagtda bile iýmekligi gadagan etdi.

Mis gaplaryň düýbüne çöküp galan ýagy we sirkäni iýmekden, 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 peýdalanmakdan 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 gadagan 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 lukmanlaryň tejribe esasynda «dogry» diýip tassyklan zatlarynyň biri şunuň ýalydyr, ýagny, «Kim kyrk günläp sogan iýse we ýüzi sepgilli,

---

[1] Sumak — ýapraklary aşgara ýatyrmakda, boýag we bezeg işlerinde ulanylýan daragt ýa-da ösümlik. Onuň käbir görnüşleriniň miwesi nahara ýakymly ys ýa-da turşumtyl tagam bermekde giňden ulanylypdyr, ýagny burç, dalçyn, lawr ýapragy we ş.m.

[2] Herisän — gowrulan et we bugdaýdan bişirilýän tagam.

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 baş-ga kişä käýinmesin. Kim düýşünde hapalanyp tursa, 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-leýşiniň 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 Perwer-digärimiz Beýik Alla tebipçiligiň ählisini «Iýiň, içiň, ýöne isrip etmäň[1]» diýen ýarty aýatda jemläpdir» diýdi.

Omar: «Aşgazanyňyzy tagam bilen doldurmakdan sakla-nyň. Bu ýagdaý süňňüňizi zaýalar, dertleri döreder, namaz oka-maga ýaltandyrar. Nahar iýip-içeniňizde tygşytly we kadaly boluň. Bu süňňüňiziň sagdyn bolmagy we tagamlaryň isrip,

[1] Gurhanyň «Agraf» süresiniň 31-nji aýaty.

zaýa bolmazlygy üçin örän ähmiýetli. Allatagala semiz adamlary[1] halaýan däldir» diýipdir.

Bukrat hekim: «Zyýan beribiljek zatlary az iýmeklik, peýdaly zatlary aşa köp iýeniňden haýyrly», «Az içmeklik we garnyňy 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 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, 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 bejeriň» diýip aýdypdyr. Gadymy ýunanlylar bir adamy bejermegiň hötdesinden 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 edeýin: kimiň ukusy köpelse, tebigaty ýumşasa we derisi çygly bolsa ömri uzalar», «Eger-de ynsanyň durky bir görnüşli maddadan ýaradylan bolsady, ol hiç

[1] Käbir çeşmelerde: «semiz alymlary...» görnüşinde gelýär.

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. Ýokary 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, çagasyny 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 ýazypdyr. 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 kitabyň ady örän geňdir, aýtmaklaryna görä, Ýunan patyşalarynyň 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 nämekä?» diýip soranlarynda, «Aş üstüne aş iýmeklik» diýip, jogap beripdir. Ibn Sina hem: «Öňki iýeniň siňmänkä, ýene

nahar iýmekden saklan. Onsoňam, aşa doýmaklygyň bidgatdygyny[1], hijretiň[2] 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 süňňi we köňli ýagşy iýmitlener, özüniň we ýüreginiň ahwaly gowy bolar. 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.

---

[1] Bidgat – soň tapylan hokga.

[2] Hijret – göçme. Muhammet pygamberiň Mekgeden Medina gitmegi. Şondan hem musulman ýyl hasaby başlanýar.

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, 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.

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 içmek-

den ätiýaç etsin. Ylaýta-da gyzgyn naharyň we ir-iýmişleriň 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 giriýär. 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: «Pygamberimiz 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[1] ulanýardy we suwy owurtlap içýärdi». Bu hadyslardaky «Üç gezek owurtlap içmek» diýlende aýdyljak bolunýan zat, her owurtlanyňdan soňra, agzyňy gap-çanakdan aýryp, dem almalydyr.

[1] Miswak – diş syngçalýan agajyň şahasy.

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 durkaň 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 seretseň, 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, aňpaýhasy ýeterlik bolmadyklaryň akyl ýetirip bilmeýän syrydyr, öňki-soňky hekimler hem diňe şuny aýtmak bilen çäklendiler. Bu zatlara akyl ýetiren ýagşy hulkly, arassa köňülli Pygamberimize Allanyň tükeniksiz bereketi we salamy hemişelik bolsun!

Enesiň aýdan hadysynda «Pygamberimiz dik durup suw içmegi gadagan etdi» diýilýär. Al-Hattaby bu gadaganlyk hakynda 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-çanaklarda 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».

BEDEN HEREKETINIŇ WE ASUDALYGYNYŇ ÝAGDAÝY

Beden saglygyny saklamak üçin möhüm we zerur sebäpleriň kadaly hereketdigini unutmaň. Beden hereketi, adam süňňünde döreýän artykmaç ýaglary eredýär, çünki ýaglar gan basyşy (ضغط الدم), süýji kesel (السكر), bogunagyry (التهاب المفاصل) ýaly dertleriň döremegine giň ýol açýar. Kadaly beden hereketi süňňüňden zyýanly maddalaryň bölünip aýrylmagyna täsir edýän böwrekleriň, dem alyş serişdesi bolan öýkenleriň saz işlemegine kömek edýär. Hereket bedeni gyzdyrýar, artykmaç

maddalaryň ondan bölünip aýrylmagyny üpjün edýär, şonuň netijesinde hem ynsan süňňi ýeňil we gujurly bolýar. Bu ýagdaý esasanam, naharyň aşgazanda siňen wagtyndan soň duýulýar. Naharyň siňmesi hem adamlaryň ýaradylyşyna, durkuna laýyklykda bäş-alty sagadyň içinde ýa-da ondan az-u köp wagtda bolup geçýär. Mundan başga-da ynsanyň gujurly we kuwwatly bolmagy iýýän iýmitlerine hem baglydyr. Hereket edeniňde bedeniň gyzmagy, gyzgynlygyň artmagy we şonuň netijesinde derläp başlamagy onuň kadaly hereket bilen meşgullanandygynyň alamaty. Şeýle ýagdaýda ony bes etmek gerek. Eger der akmasy köpeliberse, onuň adatdakydan has köp hereket edendigini aňladýar. Bedeniň haýsy agzasy köp hereket edýän bolsa, şol hem güýçli we berdaşly bolar. Hatda içki, ruhy dünýämiziň güýçleriniň artyp-kemelişi hem şonuň ýaly bolýar. Ýatkeşligini güýçlendirmek isleýän adam, ýat tutmaklyk bilen köp meşgullansyn, köp ýatlasyn we köp pikir etsin. Gözüňi ýiteltmek üçin ownuk hatlary köp ýaz, eşitmek ukybyňy güýçlendirmekçi bolsaň, göwne ýakymly bolan ýagşy we güýçli sesleri, belent heňleri, sazlary köp diňle.

At münmek hem durşy bilen beden hereketlerine degişli. Beden hereketi bilen meşgullanmagyň biziň bedenlerimiziň we ýüreklerimiziň işleýşini gowulandyrýandygyny Resulalla hem aýdypdyr. Ol: «Söwda ediň, baý bolarsyňyz, syýahat ediň, sag bolarsyňyz», «Oraza – saglykdyr», «Iýen tagamlaryňyzy hereket [etmek] bilen siňdiriň» diýipdir.

Beden asudalygyna degişli zatlaryň biri ukydyr. Iýen zatlaryň (iýmit) siňeninden soňra alnan uky bolsa olaryň iň oňadydyr. Uky hakynda aýtsak, ýatar wagtyň Resulallanyň edişi ýaly, ilki sag egniňe ýatyp gyşarmaly. «Ol sag egnine, ýüzüni kybla sary bakdyryp uka batardy» diýip, Äşe gürrüň beripdir.

Gündizine uklamaga endik etmek reňni-roýuňy zaýalar, birnäçe dertleriň döremegine sebäp bolar, süňňüňde ýaltalygy döreder. Resulallanyň sözlerine salgylansak, «Günüň has gyzgyn wagtlary ýatsaň bolýar, has dogrusy şol wagt ýatmak gowudyr». Pygamberimiziň hadysynda hem: «Öýle ukysyny alyň, çünki şeýtanlar öýlän ýatmaýarlar» diýilýär. Şeýle hem ol: «Gündizine öýle ukysyny almak bilen, gijesine tagat-ybadat etmeklige güýç toplaň», «Daň ukysy rysgalyňy keser», «Ýarpy göwresini güneşde, beýleki ýarpysyny kölegede goýup ýatmaklygy Pygamberimiz gadagan etdi» diýip aýdypdyr. Başga bir rowaýatda bolsa, «Ýarpy göwresini güneşde, ýarysyny kölegede goýup oturmagy gadagan etdi» diýilýär.

Muhammet pygamberiň uky bilen baglanyşykly aýdan hadyslaryna ýene birnäçesini goşup bolar. «Ikindiden soňra ýatan we akylyna zeper ýeten adam, özünden başga kişä käýinmesin», «Ikindiden soňra ýatan adamy halamaýaryn, akylyna zeper ýeter öýdüp gorkýaryn».

Ertir namazyndan soň tä gün dogýança, şeýle-de ýassy namazyň öňüsyrasy ýatmak halanylmaýar. Resulalla ýassydan öň ýatmaklygy, gaty bir zerur bolmasa, yzysüre ýatmaklygy hem halamaýar eken, ylym bilen meşgullanmak, Hudaýy ýatlap oturmak, öz maşgalaň bilen gürrüň etmek oňat görülýär. Ýüzünligine ýatmak halanylmaýar, aýdyşlaryna görä, jähenneme düşen adamlar şeýle ýatýarmyş. Bera ibn Azybyň aýdan hadysyna salgylansak, täretli ýatmak örän oňat görülýär.

ÝEŇLEMEK

Saglyga täsir edýän zatlaryň ýene biri – ýeňlemekdir. Muňa gusmak, gaýtarmak, içiňi boşatmak ýa-da onuň gatamagy ýaly zatlar degişli. Kimiň içi gatasa ony zagpyran gaýnadylan suw, suwuk zeýtun mürepbesi ýa-da ýeňil iç ýuwma (klizma - الحقن

اللينة) bilen ýumşatsyn. Sagdyn wagtyň adat bolan ýeňlemege hammama girmek, ýanýoldaşyňa ýanaşmak we aç gezmek ýaly zatlar degişli. Bukrat hekimiň «Pasyllar» atly eserinde «Eti (muskuly) çygly bolan adamyň aç gezmegi gerek, çünki açlyk bedeni guradýar» diýlip ýazylan. Pygamberimiziň orazany buýurmagynyň aňyrsynda hem şonuň ýaly bähbitler ýatyr. Gaty bir zerur bolmasa iç geçirýän dermanlary ulanmakdan daşda durmaly, esasanam, şoňa endik edenler ony terk etse gowy bolar.

Kesranyň (pars patyşasynyň) bir tebibinden iç geçiriji serişdeler hakda soralanda: «Nyşana degjegi-degmejegi gümana bolan, göwräňe gönüläp atan okuňdyr. Zerur bolmasa ondan saklanyň» diýipdir.

Bukrat hekim: «Süňňi sagdyn adama derman serişdesini ulanmak zeleldir. Dermana mätäçlik ýüze çykanda hem ony talabalaýyk ulanmaly» diýipdir.

Bir gezek Resulalla Umaýsyň gyzy Esmadan: «Iç agyryny nädip köşeşdirýäň?» diýip sorapdyr. Esma: «Süýtleňňiç bilen» (شبرم) diýip jogap beripdir. «Süýtleňňiç» nohuda çalymdaş ösümlik. Pygamberimiz şonda: «Diýmek ol gyzgyn-sowuk täsirli dermanlara degişli» diýipdir. Soň bir gezek «Sena» (سنا المكي senna, senaýymekge) bilen bejerýändigini aýdanda: «Haýsydyr bir zatda ölümiň dermany bar bolsa, ol senadadyr» diýipdir. «Sena» hyna ýaly ösümlikdir. Başga bir rowaýatda «Sen senany ulanmalydygyndan bihabarmyň?» diýilse, ýene birinde «Saňa sena bilen bejermegi maslahat berýän» diýen sözi artdyrypdyrlar.

Bu çäre bolsa tebipleriň arasynda «saglygy öňünden goramak» ady bilen meşhurdyr. Ol bedende ýaňy ýüze çykyp başlan keseli, tä süňňüňi gurşap alýança garaşmazdan, däri-derman bilen bejermek bolup, ýokarda getirilen hadyslar, Pygamberimiziň her bir dermanyň güýjüni, derejelerini-tapawudyny,

süňňe galtaşanda edýän täsirini gowy bilendigini delillendirýär. Çünki süýtleňňiç gyzgyn täsirli, ýaralary bitiriji derman. Sena bolsa örän oňat, bereketli bir dermandyr. Ol ikisi hakynda, nesip bolsa soň hem ýatlarys.

Tebigatyň ýumşap, içiň geçende bolsa, iç gatadyjy dermanlary we därileri ulanmaly. Bular hakynda hem nesip bolsa soň ýatlarys.

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[1] 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[2] ýeriňi örtmek hemmeler üçin hökmandyr, hatda hammamda hem şeýle bolmaly.

Jabyra salgylanyp aýdylýan hadysda: «Kim Hudaýa we ahyret-kyýamat gününe ynanýan bolsa, içki geýimsiz hammama girmesin» diýilýär.

---

[1] Arap ýaşamaýan ülkeler.

[2] Owrat — adamyň göbegi bilen dyzy aralygy, uýat ýeri.

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 gyzgynlygy 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, gujurkuwwaty 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 hakynda Omaryň aýdan sözi has meşhurdyr. Ol: «Güneş hammamdyr» 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.

JYNSY GATNAŞYK

Kim ýagşy we salyh perzent edinmek islese, esli wagtlap ýanaşmadan saklansyn. Soňra ilki täret alsyn. Uzak wagtlap oýnaşandan soňra aýalyna ýanaşsyn. Jabyryň Resulalladan getirýän hadyslarynda, «Öýleneňde biri-biriň bilen oýnaşar

ýaly gyz saýla» we «Birek-birege oýnaşmazdan ýanaşmagy Resulalla gadagan etdi» diýilýär.

Ýanaşmazdan ozal mazaly oýnaşmagyň örän köp bähbitleri bar. Ol ilki bilen ynsany bu işe ruhy we beden taýyndan mäkäm taýýarlaýar, ahyrky wysalyň lezzetli, datly bolmagyny üpjün edýär. Adamyň jynsy höwesini oýarýan esasy merkezler dodagy, dili, alkymy, göwüs uçlary, göbek ýanlary we beýleki birnäçe ýerlerdir. Oýnaşmazdan we ýeterlik islegi, höwesi oýarmazdan, gatnaşyk etmek, örän hatarlydyr. Ol adamyň ruhy duýgularynyň ejizlemegine, kör bolmagyna we sarsgyna berilmegine getirýär.

Öýlenmeklik öňki pygamberlerden galan däpdir. Ýanaşmagyň iň gowy wagty iýen zatlaryň siňeninden soň, bedeniň sowuk-gyzgynlygy, açlygy we doklugy kadaly bolan wagtydyr. Ibn Omaryň oraza döwri aýalyna ýanaşmak bilen agzyny açandygy hakda gürrüň beryärler. Çuňňur ýadawkaň, gaýgy-gamly pursadyň ýa-da olaryň yzysüre, şeýle hem derman içeniňden soňra aýalyňa ýanaşmakdan gaça durmaly. Çünki şeýle ýagdaý soňlugy bilen erkeklik ukybynyň ýok bolmagyna getirer. Süňňi we ruhy ýadawlyk jynsy gatnaşyga bolan höwes duýgularyna öz täsirini ýetirýär, şonuň netijesinde hem bu işleriň kadaly hasyl bolmagyna zyýan edýär.

Emeli ýollar, jynsy gatnaşyk hakynda uzak pikirlenmeden we nämedir bir zada seredeniňden däl-de, ynsan tohumynyň köpelenligi sebäpli ýüze çykýan şöhwetler, tebigy islegler güýçlenende şol işi ýerine ýetirmeli. Bu işi kadaly ýerine ýetirýänlerde gyzgynlyk döräp başlar, şatlandyrar, süňňüňi ýeňil eder, bedeni täzeden iýmitlendirmäge taýynlar, ynsan kalbyndaky ýaramaz pikirleri, sussypesligi, melanholiki (söwdaýy) waswasylygy aýryp taşlar.

Bilinde gujur-kuwwaty hem-de şol işe ýagdaýy barka, aýalyna ýanaşmagy bütinleý goýan (terk eden) kimseler, soň-

lugy bilen dürli dertlere uçrar. Gerek ýerinde ýatlasak, aýalyňa kadaly ýanaşyp durmak hem saglygy goramagyň möhüm sebäpleriniň biridir. Bu işde aýgyrlyk, çäkden çykmaklyk ýaly häsiýetler sandyrama (titrewük رعشة) we ysmaz (فالج) kesellerine getirip biler, güýjüňi we görejiňi ejizleder. Pygamberimiz: «Öý tutunmaga ýagdaýyňyz bar bolsa, öýleniň. Ol göze-başa düşüp ýörmezlik we uýat ýeriňizi gorap saklamak üçin örän oňatdyr» diýipdir.

Garrylar, gaty ýaş gyzlar we aýbaşyly zenanlar bilen gatnaşyk etmekden gaýra durmaly. Aýbaşyly zenanlara ýanaşmagy gadagan edýän söz Gurhanda hem bardyr. «Senden aýbaşy hakynda soranlarynda: «Ol yza berijidir we aýbaşyly zenanlara ýanaşmaň» diýip, olara aýtgyn» diýilýär, ýagny, olar bilen jynsy gatnaşyk etmäň, çünki aýbaşy döwrüniň gany zaýa gandyr. Aýbaşyly döwrüň jynsy gatnaşygy erkege hem, aýala hem zyýanlydyr. Ol erkegiň ujydyna zyýan berer we ýaralaryň döremegine sebäp bolar. Meniň özümem şeýle hala düşenleri görüpdim. Pygamberimiz hem: «Ähli mähremligi ediň, ýöne aýbaşylylara ýanaşmakdan saklanyň» diýipdir.

Kimdir biri bilmezlikden, aýbaşy wagty onuň bilen gatnaşyk etse, goý ol bir ýa-da ýarym dinarlyk sadaka bersin. Käbir alymlar: «Sadaka bermän, diňe çyndan toba etse, ökünse hem ýeterlik» diýip aýtdylar. Pygamberimiziň ýaňky sözi aýtmagynyň baş sebäpleriniň biri, haçan-da aýallarda aýbaşy döwri başlanda, ýehudylar olardan saklanypdyrlar, bir düşekde ýatmandyrlar hat-da bile oturyp iýip-içmändirler. Bu ýagdaýy Pygamberimize ýetirenlerinde, ol: «Ýehudylardan tapawutlylykda, öz mähir-muhabbetiňizi aýalyňyzdan gysganmaň, ýöne ýanaşmakdan saklanyň!» diýipdir.

Uzak wagtlap ýanaşylmadyk aýallara, uly ýaşly durmuşa çykmadyk gyzlara, syrkaw we aşa betnyşan ýüzli zenanlara öýlenmekden, olar bilen gatnaşyk etmekden häzir bol. Öz hala-

ýan, sulhuň alýan gyzyna öýlenmek ynsany şatlandyrýar, göwnüňi göterýär. Bu hakda owaldan gelýän gürrüňlerde hem aýdylýar.

Alynyň gürrüň bermegine görä, «Bir adam Pygamberimiziň ýanynda perzendiniň azlygyndan zeýrenipdir. Pygamberimiz oňa köpräk ýumurtga iýmekligi tabşyrypdyr».

Abu Hüreýranyň aýtmagyna görä, Pygamberimiziň özi hem bir gezek, Jebraýyl perişdäniň ýanynda jynsy gatnaşyga bolan höwesiniň azlygyndan zeýrenipdir. Jebraýyl perişde oňa garap: «Sen näme herise[1] iýmelidiginden bihabarmyň? Onda kyrk erkegiň güýji bar (Ol kyrk erkegiň güýjüni berýär)» diýipdir.

Abu Rafygyň aýtmagyna görä, «Men bir gezek Pygamberimiziň ýanynda otyrdym. Şonda ol eli bilen başymy sypalap: «Men size ýüze çalynýan reňkleriň serwerini ulanmagy maslahat berýän. Deriňize ýaramly we jynsy gatnaşyga bolan höwesiňizi artdyrýan zat –hynadyr» diýdi.

Enesiň gürrüňinde: «Hyna çalynyň. Ol siziň juwanlygyyzy we jynsy gatnaşyga bolan höwesiňizi artdyrar» diýilýär. Abu Nagymyň ýatlan başga bir rowaýatynda bolsa: «Saçyňy kiçeltmek jynsy gatnaşyga bolan höwesiňi artdyrýar» diýilýär.

Jynsy gatnaşyga bolan höwesiňi artdyrmaga, keýpiňi, şöwhetiňi güýçlendirmäge täsir edýän birnäçe iýmitlerem bar. Nohut, sogan, et, ýumurtga, horaz we serçe etlerini köp iýmek, soňundan süýt-gatyk ýaly içgileri içmek, asuda-rahat, mylaýym göwünli bolmak, şeýle hem kedr hozy (حب لب الصنوبر), şalgam, noýba, şugundyr, käşir, üzüm, sparža[2] , pisse mańzy, badam we daşky şekili şolara meňzeş bolan zatlary köpräk iýmeli. Çünki şu agzalan iýmitleriň düzüminde şöhwetiňi, keýpiňi oýarýan güýçler (maddalar) bardyr.

---

[1] Herise — gowrulan et we bugdaýdan taýýarlanylýan nahar.
[2] Liliýalar maşgalasyndan bolan ot ösümliginiň ady.

Jynsy höwesiň kadaly ýa-da güýçli bolmagy üçin turşy we duzly zatlary iýmekden gaça durmaly, bu hakynda nesip bolsa, dermanlar bölüminde agzap geçeris.

Aýalyna bir gezek ýanaşanyndan soňra, ýene-de gaýtadan barmak isleýän adam ýuwunmalydyr. Muny Resulalla buýurdy. Ol: «Biri aýalyna gaýtadan ýanaşmak islese, goý, ol ilki ýuwunsyn» diýdi. Çünki ol çaganyň sagdyn we akylly bolmagy üçin örän bähbitlidir. Şeýle hem her gezek ýanyna baranda «Bismilla» bilen başlamagy unutmaň. «Aýalyňyza ýanaşjak bolanyňyzda şu dogany okaň, şondan bolan perzende şeýtan batyrnyp bilmez. Ol doga şudur: «**Başladym Taňrynyň ady birle! Eý Alla, bizi şeýtandan uzak et, şeýtany hem bize ryzk hökmünde berjek zadyňdan (perzentden) uzakda sakla**».

Ýanaşmadan soňra hem ýuwunman ýorgana girmek oňlanylýan däldir. Äşäniň Pygamberimizden eşiden hadysyna salgylansaň, hatda ol ýuwunyp ýatmagy bize tabşyrypdyr.

Pygamberimiz wagtly-wagtynda gatnaşardy, bize-de şony ündeýärdi. Ol: «Meniň göwnüme siziň dünýäňizden üç zat ýarady. Ol aýallar, ähli ýagşy zatlar we gözümiň guwanjy namazdyr» diýipdir. Ýene bir hadysda: «Maňa siziň dünýäňizden üç zady söýmeklige rugsat berildi. Olar ...» diýlip, ýokardaky üç zat agzalýar.

Ýagşy zatlar ruhuň iýmitidir. Ruh bolsa güýçleriň toplanýan ýeri. Jynsy gatnaşykdan soňra, ruh üçin iň peýdaly zat ýagşy, ýakymly zatlardyr. Namazyň bu ikisinden soňra goýulanlygynyň sebäbi, jynsy gatnaşyk dury bolmadyk akyly, köňül gözüni, akyla barýan ýoldaky pikir gapysyny örtüp duran aýgyrlyk güýjüni özüne çekip alýar. Ol dine eltýän ýodalary gurşap durandyr. Şonuň üçin tebipler aýgyrlyk güýjüne «dälilik» diýip at berdiler. Öz ömrümden kasam edýän, ol dälilik-denem beterdir, ynsany ähli tarapdan dyza çökerýän zatdyr.

Pygamberimiz: «Galjaň adamyň aňyny giderýän zat siziň akylyňyzdaky we diniňizdäki nogsanlyk däldir. Megerem, ol aýgyrlykdyr» diýipdir. Sebäbi adamyň aňy köplenç, aýgyrlygyň aşa güýçlüligi sebäpli ýoga dönýär. Adam päk niýetini bir ýere jemläp bilmeýär, niýeti düzüw bolmadygyň namazy kabul bolmaýar. Nebis pikirleri we waswasylyk sebäpli namazyň kabul bolmaýanlygy hakda alymlaryň arasynda çapraz pikirler bar. Şonuň üçinem Pygamberimiz bize öýlenmekligi buýurdy, ony öten Pygamberlerden gelýän däp diýip atlandyrdy. Ony namaz ýaly zerur diýip hasaplady. Sebäbi, adam namaza içki oý-pikirlerden we waswasylykdan saplanyp barmaly, şonda namaz doly we kämil bolar. Jynsy gatnaşygy hem edil şonuň ýaly sagdyn we päk pikirli wagtyň ýerine ýetirmelidir. Soňundan ýuwunmak has peýdalydyr.

GAN ALDYRMAK. FASD[1] WE HYJAMAT[2]

«Fasd» we «hyjamat» bu ikisi saglygy goraýan serişdeler bolsa-da, Buhary hyjamaty dertler bölümine goşupdyr.

Pygamberimiz gan aldyrmak hakda emr edip: «Özüňizi iň oňat usul bolan gan aldyrma bilen bejerdiň» diýipdir. Başga bir rowaýatda aýdylyşyna görä, «Kelleagyry derdinden zeýrenip, Pygamberimize ýüz tutanlaryň ählisine «gan aldyr», aýagym agyrýar diýenleriň ählisine «hyna bilen bezen (hyna çalyn)» diýmekden başga sözi aýtmaýar eken.

Gan aldyrma we onuň peýdalary hakda aýdylan hadyslar örän köp. Damardan gan aldyrmaklygyň ýaramazlygy hakda iki sany söz bar. Olaryň biri, Resulalla Übeýý ibn Kagbyň ýanyna tebip iberenligi, onuň hem hamyny ýakyp, gan alanlygy

---

[1] Fasd – weneseksiýa. Gan goýbermek üçin wena damaryny kesip açma.

[2] Hyjamat – wenepunksiýa. Gan goýbermek üçin içi deşik iňňe bilen wenany deşme, gan goýberme.

dogrusyndadyr. Ýene bir rowaýatda: «Dermanlaryň iň haýyrlysy gan aldyrmakdyr» diýilýär.

Hyjamat bedeniň üstki, hama galtaşyp duran ganlaryny, fasd bolsa beden çuňluklaryndaky, damarlardaky gany aldyrmakdyr. Gan aldyrmagyň hyjamat görnüşi yssy ülkelerde, fasd hili bolsa sowuk ülkelerde ulanylýar. Goýy ganly adamlardan özgeler, hammamdan soňra (yzysüre) gan aldyrmakdan gaça durmaly. Beýleki adamlar hammamdan bir sagat çemesi soň gan aldyryp bilerler. Nahar-tagamdan doýgunkaň gan aldyrmak halanylmaýar. Pygamberimizden rowaýat etmeklerine görä: «Ajöze gan aldyrmak däri-dermandyr». Ibn Majeniň ýazgylarynda şeýle diýilýär: «Ibn Omar Nafyga garap: «Eý, Nafyg, meniň ganym joşup, heýjana gelipdir. Ýüzi-gözi nurana gan alýan tebibi ýanyma getir. Ol garry-goja ýa-da çaga bolmasyn. Men Resulallanyň «Ajöze gan aldyrmak şypa we bereketdir» diýýänini eşitdim» diýipdir.

Gan aldyrmak ýatkeşligiň berkemegi, akyl-huşuň artmagy üçin peýdaly. Alkymdan gan aldyrmak diş agyrysyna, ýüzüň reňňi-roýunyň gowulanmagyna peýda berýär. Baldyrdan aldyrylan gan butda dörän çişleri (دماميل الفخذ) bitirýär, azy dişiň agyrysyny, babasyl (بواسير) derdini aýyrýar, gotur we gijilewük (حكة الظهر) ýaly dertleriň bitmegine örän peýda berýär. Hyjamatyň ähmiýetli taraplary ýokarda ýatlap geçen şypalarymyzdan birnäçe esse kändir.

«Resulalla hem gan aldyrýardy we tebiplere onuň hakyny berýärdi» diýip, Ibn Apbas aýdypdyr. «Eger ol tebibiň ýaramaz, hapysalygyny eşitse, hakyny bermekden saklanardy».

Pygamberimiziň gan aldyran ýerleri hakynda Ibn Apbas: «Resulalla kellesi agyranda başyndan gan aldyrardy» diýip aýtsa, ýene bir rowaýatda: «Çakyzasy tutanda hem şol ýerden /ýagny, başyndan/ gan aldyrýan eken» diýilýär. «Resulalla köplenç boýnuň iki gapdalyndaky uly damardan (الاخدعين) we

ýeňse damaryndan (الكاهل) gan aldyrýardy», «Pygamberimiz aýagynyň arka ýüzünden gan aldyrypdy» diýip, Enesiň gürrüňinde ýatlanylýar. Abu Harun bolsa «Abu Hint Pygamberimiziň süýr depesinden (اليافوخ) gan alypdy» diýýär.

Gan aldyrmak üçin belli-belli günler has gowy görülýär. Abu Hüreýranyň aýtmagyna görä, «Aýyň 17, 19 we 21 günlerinde gan aldyrmak ähli derdiň şypasydyr[1]» diýip, Pygamberimiz aýdypdyr. Onun hadysynda: «Aglaba derdiň sebäbi ganyň köplügi üçin» diýilýär. Abu Bükret öz maşgalasyna ýaşgüni gan aldyrmagy gadagan edipdir. Bu hakda Pygamberimiz: «Ýaşgününde bir pursat bolup, şol wagt gan aldyrmak bolmaýar» diýen eken.

Meniň pikirimçe bu gadagan edilmeleriň ählisi janyň sagat wagty aldyrylýan gan hakda bolmaly. Emma syrkaw, dertli pursadyň ýa-da zerurlyk çykan wagty aýyň on ýedisimi ýa ýigrimisi bolsun, tapawudy ýok, gan aldyrybermelidir. Jelalyň aýtmagyna görä, Abu Abdylla: «Ahmet ibn Hanbal haýsy wagt, haýsy sagat bolaýsyn, tapawudy ýok, gany möwjän wagty gan aldyrar eken. Muny Hanbalyň özi Ysmat ibn Usama gürrüň beripdir». «Abu Musa bolsa diňe gijelerine gan aldyrar eken».

Gan aldyrmagyň hyjamat hili ilki bilen Yspyhanda ýüze çykypdyr. Ökde tebipleriň aýtmagyna görä, hyjamaty aý dolmadyk wagty, fasdy bolsa aý dolan çaglary almaly. Ýene bir zady belläp goý. Fasd, ýagny, beden çuňluklaryndan, damarlardan alynýan gan öz ýerine dogry gabat gelmese ýa-da zerurlyk ýok halaty gan aldyrmak ysgyn-mydardan gaçyp, güýçleriň ejizlemegine, sagdyn süňňüň bozulmagyna getirer. Içgeçme, mergi keseline duçar bolanlar we syrkawlykdan aýňalyp barýan adamlar, şyhy-pany /83 ýyl 4 aý ýaşan/, bagyr we aşgazan

[1] Bu ýerde hijri-kamary ýyl ýörelgesiniň aýlary göz öňünde tutulýar.

agyryly, göwreli, çaga dogran we aýbaşyly zenanlar gan aldyrmakdan gaça durmaly. Gan aldyrmak üçin iň amatly wagt gündiziň ikinji we üçünji sagatlarydyr.

PASYLLARA GÖRÄ EDILMELI IŞLER

Ýaz paslynda gan aldyrmak, ýeňlemek, hoşboý yslary sepinmek ýaly işler bilen meşgullanmaly, köp jynsy gatnaşykda bolmaly. Tomus paslynda holeranyň möwjemeginden saklaýan sowuk iýmitlere ýüzlenmeli, jynsy gatnaşygy azaltmaly, gan aldyrmakdan gaça durmaly, suwa köpräk düşünmeli. Güýz paslynda sowuk tagamlar bilen ertirlik, gyzgyn tagamlar bilen günortanlyk edinmeden häzir boluň. Melanholiýany (söwdaýylygy, sussypeslik, salygowşaklyk, göwniçökgünlik) döredibiljek islendik iýmitden gaça durmaly, hammama köpräk girmeli. Gyş paslynda galyň eşikler edinmeli, ýokumly we goýy iýmitler, çorba (çörek dogralan çorba - الثرائد) bilen nahar-lansyn. Buharynyň rowaýat etmegine görä, «Äşäniň zenanlaryň arasyndaky hormaty, çörek dogralan çorbanyň beýleki tagamlaryň arasyndaky beýikligi ýalydyr», «Çörek dogralan çorbada bereket bardyr». Bu pasylda eti we et önümlerini köp iýmeli. Içgeçme, gan aldyrma, gusma-gaýtarma ýaly halatlardan saklanyp, hereketi we jynsy gatnaşygy köp etmeli.

RUHY ÝAGDAÝLAR HAKYNDA

Adamyň bedeni ruhy ýagdaýlaryň täsiri netijesinde üýtgäp durýar. Ruhy ýagdaýlar diýlende gahar-gazap, gaýgy-gam, şowhun-şatlyk, çekinjeňlik, utanç-haýa ýaly zatlar göz öňünde tutulýar. Gahar-gazap bedeni gyzdyrýar we ony guradýar. Şol sebäpli Resulalla gaharlanmagy gadagan etdi. Aýtmaklaryna görä, bir adam Pygamberimiziň ýanyna baryp: «Maňa nämedir

bir ýagşy zady nesihat ber» diýende, «Gaharlanma, gazaba münme» diýip aýdypdyr. Bu hadysda aýdyljak bolunýan zat, gahar-gazaba laýyk gelýän hereketleri hem etme diýildigi. Muňa Pygamberimiziň aýdan başga bir sözi delildir. Ol: «Öz araňyzdaky iň güýçli adam kimdir öýdýäňiz?» diýeninde, «Adamlaryň batyrnyp bilmeýäni» diýip jogap beripdirler. Emma Pygamberimiz munuň bilen kanagatlanmandyr. Ol: «Ýok, bu beýle däl. Ol gaharlanan wagty özüni saklap bilýän adamdyr» diýip aýdypdyr.

Şonuň üçinem gahary tiz gelýän, gyzma, ýaramaz häsiýetli adamlar, gahar-gazabyň özüni eýeläp, bolmasyz bir işi etmezligi üçin, özüni köşeşdirmäge çalyşmaly, şoňa hem endik etmeli. Allatagalanyň «Gaharyny basybilýän adamlar[1]» diýen sözünde hem şolar ýatlanylýar. Allatagala şol ýerde ýüze çykan ýagdaýyň gazap joşgunydygyny bildirdi we gaharyny basyp bilýändikleri üçin olary öwdi. Biziň Pygamberimizem käteler gaharlanýardy, onuň gaharlydygyny ýüzünden aňyp bolýardy diýýärler. Muhammet pygamberiň: «Gahar-gazap şeýtan tarapyndandyr. Şeýtan bolsa otdan ýaradylan. Ody hem diňe suw bilen öçürip bolýar. Şonuň üçinem, eger-de biriňiz gaharlansaňyz suwa ýuwunyň» diýenini Abu Dawut ýatlar eken. Termeziniň rowaýat etmegine görä: «Gahar-gazap adam ogullarynyň ýüregindäki otly kesindi ýalydyr. Eýsemde siz adam gaharlanan wagty gözüniň gyzarýandygyny, gabarylýandygyny göreňzokmy?» diýilýär. Ýene bir rowaýatda: «Men bir sözi bilýärin. Gaharlanan wagtyňyz şony aýtsaňyz köşeşersiňiz we gahar-gazapdan nam-nyşan galmaz. Ol: «Auzu billähi mineş-şeýtanir-rajim» («Daşlanan şeýtanyň şerinden goramagy üçin Hudaýa sygynýaryn, Hudaýdan pena soraýaryn») diýen söz» diýipdir.

---

[1] Gurhanyň «Aly Ymran» süresiniň 34-nji aýaty.

Ruhy ýagdaýlaryň ýene biri şadyýanlykdyr. Şadyýanlyk sebäpli ynsan ruhy güýçli we gyzgyn bolýar. Çäkden geçen şadyýanlyk, aşa keýpihoşluk ynsan ruhyny sarsgyna berýär, netijede adam ýogalýar. Aşa begenmekden ýaňa ýogalan adamlar hakda bir ýa iki däl, örän köp adamlar gürrüň berdi. Şol sebäpli aşa begenmekligi, çaksyz şadyýan bolmagy Allatagala gadagan etdi. «Alla aşa keýpikök kişileri halaýan däldir[1]». Emma iman şatlygy, buýsanjy gowy görülýär. «Allanyň beren nygmatlaryndan hoşal bolýanlar[2]», «Allanyň fazly-merhemeti we rahmet-mähribanlygy bilen şady-horram bolsunlar» diýip aýt[3]» diýen aýatlar muňa delildir.

Ruhy ýagdaýlaryň ýene biri gaýgy-gamdyr. Gaýgy-gam gündelik aladalar sebäpli ýüze çykýar. Pygamberimiz gaýgy-gamdan saplanmak üçin Hudaýa haýyş ederdi. Bir rowaýata görä, «Gaýgy-gamy köpelen adamyň bedeni hem keselläp başlar» diýip, Pygamberimiz aýdypdyr. Gaýgy bilen gamyň hem tapawudy bardyr. Gaýgy-alada indi bolmaly we bitmeli işler hakyndaky umytsyz pikirler, gam bolsa bolup geçen ýa-da elden giderilen bähbitli zatlar hakdaky pikirler. Pygamberimiz her namazynyň soňunda, gaýgy-gamdan halas etmegini Hudaýdan dilär eken.

Ibn Apbasdan eşitmeklerine görä, «Gaýgy-gamy, aladasy artan adam «Lä hawle we lä kuwwete illä billähi-l-aliýýi-l-azym» («Barça güýç we kuwwat ýalňyz Allanyň elindedir») diýen sözi köp gaýtalasyn, ähli işleri ugruna bolar». «Hawkala[4]» özüň bilen baglanyşykly ähli işleri Hudaýa tabşyrmakdyr. Şeýdeniňde ähli işiňi Hudaý bitirip, maksadyňa ýetirmek üçin

---

[1] Gurhanyň «Aly Ymran» süresiniň 34-nji aýaty.
[2] Gurhanyň «Aly Ymran» süresiniň 70-nji aýaty.
[3] Gurhanyň «Ýunus» süresiniň 58-nji aýaty.
[4] Hawkala – «Lä hawle we lä kuwwete illä billähi-l-aliýýi-l-azym» diýen sözüň gysgaldylan ady.

barça ýollary ýeňilleşdirip goýýar. Gaýgy bolsa ýalňyşlyklara, şowsuzlyklara baglanyp goýlan zat bolmaly.

Gaýgyň köpeliberse ony unutdyryp biläýjek zatlar bilen has köp meşgullanmak maslahat berilýär. «Bir gaýgylanyp başlasa, gaýgynyň toruna düşmeýän adam ýokdur» diýip, Pygamberimiz aýdypdyr. Termeziniň Abu Hüreýra salgylanyp, getirýän hadysynda: «Pygamberimiziň başyna bir alada, iş düşen pursady başyny asmana göterip «Subhanallahyl-azym» («Beýik Alla päkdir») diýer eken».

Abdylla ibn Mesgut: «Çözülmesi kyn nähilidir bir iş-alada ýa-da gaýgy-gama duçar bolan Taňry bendesi şu sözleri gaýtalasa, Allatagala onun ähli gaýgy-gamyny gidirer, iş-aladasyny bitirer. Ol sözler: «Özüňi atlandyran ýa-da kitabyň bilen inderen, ýa-da öz barlygyňda kimdir birine öwreden, ýa-da gaýyp ylymlaryň bilen özüňe garadan ähli mübärek atlaryň haky üçin Gurhany ýüregimiň bahary, gursagymyň nury etmegiňi, gaýgy-gamy gidermegiňi, dep etmegiňi soraýaryn».

ENDIGE GÖZEGÇILIK ETMEK

Tebipleriň aýtmagyna görä: «Endik – ikinji tebigatdyr».

Pygamberimiziň endik eden zatlary hakda Enes gürrüň berip: «Pygamberimiz ýassy namazyndan soň hem agşamlyk naharyny edinerdi» diýdi. Bir gezek Pygamberimiz Äşäniň ýanyna girende, ol nämedir bir zatdan zeýrenipdir. Şonda Pygamberimiz oňa garap: «Berhiz tutmak jana derman, aşgazan bolsa dertleriň öýjügi. Bedeniňiziň ählisini öwrenişen zadyna endik (dowam) etdiriň» diýipdir.

Aly hem bu hakda: «Aşgazan keseliň öýjügi, berhiz tebipçiligiň gözbaşy, endik bolsa ikinji tebigy häsiýet» diýdi. Berhiz bu iýmitden ýüz öwürmekdir. Aşgazany dolduranyňdan ony aç

saklamak has peýdaly. Pygamberimiziň: «Aşgazan dertleriň öýjügi» diýip aýtmagynyň aňyrsynda, iýgi-içgini azaltmak we keýp-şöhwetiňi terk etmeklik ýatyr. Endik bolsa, göýä ynsana berilýän ikinji bir tebigy häsiýet ýaly zatdyr. Pygamberimiziň: «Endik ikinji tebigy häsiýet» diýen sözi muňa delil bolýar. Endik adam süňňündäki örän äpet güýç bolup, saglygy goramagyň bir sütünidir. Şonuň üçin-de, Pygamberimiz adamlara we jemgyýete zyýan bermeýän bolsa, öňki endigmize görä hereket etmegi buýurdy.

Abu Nagymyň Äşeden eşidip, aýtmagyna görä: «Pygamberimiz gyş paslynda öýe girmekçi (göçmekçi) bolsa, anna gijesi girmegi gowy görerdi. Tomusda daşarda ýatmak islese, ilki anna gijesi daşara çykardy» diýilýär.

Tebipleriň garaýşyna görä, adamyň ahlak-häsiýeti, özüni alyp barşy, öň ýatlap geçişimiz ýaly, bedeniň mizajyna-da baglydyr. Haçanda bedeniň ýagdaýy, açlygy we doklugy, ukysy we oýalygy kadaly bolsa, özi hem şol ýagdaýa endik eden bolsa, ol ynsan gujurly, ýeňil, diňe ýagşy işleri etmäge höwesekdir. Eger bu ýagdaýlar kadasyz, çäkden çykan, endikleri ýaramaz, zaýa bolsa, onuň jany şol ýaramazlyklaryň ölçegine görä dertlidir. Munuň bilen baglylykda Pygamberimiz: «Ýatýaryn, oýanýaryn. Agyz bekleýärin, açýaryn» diýip, öz endigini beýan edipdir.

DERTLERI BEJERMEK

Haýsydyr bir keseli bejermekçi bolsaňyz adamyň ýaşyna, gylyk-häsiýetine, bejerýän paslyňyza we dermanyň ýasalyşyna içgin üns beriň. Çünki şol bir derman ähli adama, ähli pasylda, ähli ýaşda birmeňzeş täsir etmeýär. Uly ýaşly we kiçijik çagalar iç sürüji dermanlary ulanmaly däl. Deri kesellilere, argyn,

ýadaw adamlara, ölüm pillesi golaýlanlara, gurby ejiz, süňňi gowşak adamlara, aşa semiz, garaýagyz, endamynda ýara bolanlara, şeýle hem aşa gyzgyn ýa-da aşa sowuk döwürlerde iç geçirýän dermanlary ulanmak maslahat berilmeýär.

Ýasalýan derman gowy taýyn bolmasa, ony ulanmak bolmaz. Derman ulanmagyň öňüsyrasy hammama girmek, şol dermanyň bedene gowy we tiz täsir etmegine ýardam berýär. Gowşak, ýeňil täsirli dermanlary içen dessine düşege geçip ýatsa, öňküdende pes täsir eder, güýçli dermanlary içip, düşege geçse, has güýçli, tiz täsir eder.

Dermanyň täsiri doly kesilýänçä nahar iýmekden gaça durmaly. Hökman içiläýmeli derman ters täsir edýän bolsa, onuň öňünden tarhun ýa-da üzüm ýapragyny çeýne. Gusaryn öýdüp gorkýan bolsa, dermany sowuk suw bilen içsin, sogan ysgasyn, el-aýagyny berkitsin, turşy naryň suwuny sorsun, dibas[1] **(**ديباس**)** we alma iýsin. Aşgazanda agyry duýan halaty gyzgyn suwdan az-kem owurtlap içmeli we birnäçe ädim gezmelemeli. Derman bermesi kesilenden soňra gyzgyn suw bilen agzyny çaýkap gaýtarsyn. Soňra pagta çigdini alma suwy bilen garyp içmeli. Bir sagat çemesi soňra etli çorbanyň suwuny içmeli. Şunuň ýaly iç sürdürýän därileriň bir günde ikisini etmek maslahat berilmeýär.

Baş damaryndan[2] (قيفال) gan aldyrmak beýni işjeňligine peýda berýär. Basylykdan[3] (باسليق) gan aldyrma bagyr, dalak we döş-gursak agyrylarynyň köşeşmegi üçin, göwde damaryn-

---

[1] Dibas – Siriýanyň çöllük sebitlerinde bitýän köpýyllyk ösümlik. Ondan bal gaýnadylýar, sykylyp alnan suwundan dibas içgisi ýasalýar.

[2] Bu söz golýazmada «kaýmal» görnüşinde beýan edilipdir. Emma lukmançylyga degişli beýleki golýazmalarda ol «kaýfal» ýaly getirilýär.

[3] Basylyk – Gol damary, başgaça oňa beden damary hem diýilýär.

dan[1] (الأكحل) gan aldyrmak bolsa olaryň ikisi üçinem örän peýdaly serişdedir. Sag ýandaky «islim[2]» (إسليم) damaryndan gan aldyrmak bagyr agyrysyna, çep ýandaky bolsa böwrek agyrylaryny aýyrmaga peýdaly. Otyrýer damaryndan (عرق النسا) gan aldyrmak bolsa hut otyrýer keseliniň özüni bejermek üçin iň oňat däridir. Şeýle hem ol bogunagyrysyny, ýumurtgalykdaky dertleri aýyrmak we aýbaşyny sagdyn akdyrmak üçin haýyrlydyr. Baldyrdaky damardan gan aldyrmak aýbaşyň akmasyna zelel berýär. Arkadan gan almak göz, burun we baş agyrylaryna peýdaly. Aşgazanda dörän sanjy we agyry üçin iň oňat usul iç ýuwmadyr.

Ýeňil dermanlar bilen bejerip bolýan ýerinde, ondan ýüz öwürmek peýdaly däldir. Eger derman ulanmaga zerurlyk ýüze çyksa, onda ýeňil dermandan güýçlüsine kem-kemden geçsin. Dert bejermekçi bolaňda, tebigatyňa laýyk gelýän ýekeje derman bilen oňjak bolma, onuň peýdaly täsiri az bolar. Saglygyň has beter ýaramazlaşan wagty, tä ýagdaýyňy doly aýdyp berýänçäler, dermanlara tarap eňiberme. Iýmit we içgi bilen bejerip bolýan halaty, dermanlary ulanmagyň zerurlygy ýok.

BUKRAT HEKIMIŇ WESÝETLERI

«Tebip Allanyň et diýen zatlaryny, tagat-ybadatlaryny hökman ýerine ýetirmelidir. Adamlara, syrkaw bendelere maslahat berip durmaly. Näsagyň näme sebäpli keselländigini ile ýaýyp ýörmän, gizlin saklamaly. Bejerip bilmejegiňe gözüň ýetýänem bolsa, heläk ediji dermanlary içirmek ýa-da salgy bermek, zenanlara çaga düşürdýän därileri ulandyrmak düýbünden bolýan

[1] Ýadygär ibn Şerip, «Tybby Ýadygär», 17 w.
[2] Islim – basylyk damarynyň ujy.

däldir. Diňe aşa çykgynsyz ýagdaýa düşeniňde rugsat berilýär. Her bir ýaramaz zatlardan uzakda durmaly. Dertli bendelere, çagalara nämynasyp garaýyş bilen bakmaly däldir. Garyp-pukara, misgin-gedaý adamlary bejermäge höwesek boluň, sogaby köpdür. Süýji dilli, mylaýym sözli, Hudaýa ýakyn bende boluň» diýip, Bukrat hekimiň öwütlerinde aýdylýar.

Bukrat hekim derman ýasamagyň uly piri we esaslandyryjysydyr. Ol ýunan hekimleriniň ymamydyr. Onuň ýoly derman senagatyndaky iň dogry ýollaryň biri hasaplanýar. Onuň gabryna şu döwürlerem zyýarat edilýänligi hakda gürrüň edýärler. Bu hakda öň agzap geçipdik.

IKINJI BÖLÜM

Ikinji ugur iki bölümden ybarat:

1. Iýmitler hakda.
2. Dermanlar hakda.

Dermanlar hem öz gezeginde iki topara bölünýär. Olaryň ilkinjisi ýönekeý dermanlar bolup, Buhary bu hakda özüniň «Kitabut-tybby wel-edwiýe» («Tebipçilik we dermanlar») kitabynda beýan etdi.

Tebipleriň aýtmagyna görä, bedene ýiti täsir edýän derman birinji derejeli derman hasap edilýär. Eger täsir edip, zyýan etmese ikinji derejeli; zyýanly bolsa-da, ölüm ýakasyna ýetirmese üçünji derejeli; eger ölüm halyna ýetirse, ol dördünji derejeli bolup, oňa «erbet ýa-da ýaramaz täsirli derman» diýilýär. Däri-dermanlaryň özünde saklaýan güýji synag-tejribeleriň üsti bilen anyklanýar.

Düzümi çylşyrymly dermanlar hem iki topara bölünýär. 1) Emeli usullar bilen taýýarlanýan – tirýek[1] ýaly dermanlar; 2) süýt ýaly tebigy dermanlar. Çünki süýdüň düzüminde suw, ýag we gaýmak bardyr. Dermanyň ysy ýiti bolsa, ol onuň gyzgyn

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

dermanlara, yssyz bolsa sowuk dermanlara, ysy kadaly bolsa orta hilli dermanlara degişlidigini görkezýär.

Ine, dermanlaryň ýagdaýyny şeýle usulda bilip bolýar.

DERMANLAR WE IÝMITLER

Men bu bölümdäki dermanlaryň we iýmitleriň adyny elipbiý tertibinde[1] getirdim.

Allatagala: «Ýeri bolsa ýaýbaň, giň etdik hem-de onda (ösümlikdir miwelerden) her dürli gözel jübütleri öndürip-ösdürdik (Biz muny Perwerdigärine dolanjak her bendä görkezme we ýatlama bolsun diýip şeýle etdik)[2]» we «Eýsem olar, biziň ençe dürli peýdaly ösümlikleriň näçesini ýaradyp goýan ýerimizi görmedilermi?[3]» diýip aýtdy.

Katada Hasandan eşidip, şeýle diýdi: «Süleýman alaýhyssalam jaý gurup bolanyndan soňra metjide giripdir. Birdenkä, onuň gözi metjidiň içinde ösüp oturan gök agaja düşüpdir. Süleýman pygamber namaz okap bolanyndan soň, şol daragt dillenip: «Sen neçün meniň kimligimi soramadyň?» diýipdir. Süleýman: «Sen kim?» diýip soranda, «Men şeýle-şeýle derdiň dermany bolan daragt» diýipdir. Süleýman ony ýolmaklygy buýurypdyr. Ertesi gün metjide gelip görse, ýene şonuň ýaly başga bir daragt ösüp otyrmyşyn, özü-de ýene bir derdiň dermanymyş. Ine, şeýdip, Süleýman her gezek metjide gelende, şonuň ýaly daragty görüpdir, her daragt özüniň niçiksi derde dermandygyny habar beripdir. Şondan başlap Süleýman pygamber tebipçiligiň esasyny goýupdyr, tebipçilik we dermanlar hakda kitap ýazypdyr».

---

[1] Arap elipbiýiniň harplary boýunça.
[2] Gurhanyň «Kaf» süresiniň 7-8-nji aýatlary.
[3] Gurhanyň «Şahyrlar» süresiniň 7-nji aýaty.

Ibn Apbasa salgylanyp aýtmaklaryna görä: «Süleýman pygamber her gezek namaz okanda, öz öňünde ösüp oturan agajy görer eken. Süleýman onuň nämeligini soranda, ol «Men pylan agaç» diýip jogap beripdir. Süleýman oňa bakyp: «Sen haýsy zat üçin ýaradylanyňy aýt, bezeg-saýa üçin bolsa, täze ýerde oturtjak, dermanlyk bolsaň ýazyp aljak» diýipdir.

Ine, indi bolsa dermanlyk ösümlikleriň sanawyny getirýäris.

«Elip» harpy

ﷺ آ ﷺ

اترج Utruj. (Citrus medica). Limonyň bir görnüşi bolan bu ösümlik hakda söz açylsa, Pygamberimiziň utruja seredip oturmagy halanlygyny gürrüň beryärler. Pygamberimiziň özi bu hakda «Hudaýa ynanýan adam edil utruj ýalydyr, tagamy hem, ysy hem ýakymlydyr» diýipdir.

Turşumtyk utruj sowuk-gurak tebigaty bolan miwedir. Ondan ýasalan turşy içgiler gyzgyn aşgazanlara peýda berýär, ýüregiňi gurplandyrýar, şatlandyrýar, işdäňi açýar, teşneligiňi gandyrýar, iýgi-içgä bolan höwesiňi oýarýar, öt içgeçmesiniň (الاسهال المري) we holeriki gusmanyň (ýürek bulanmasynyň) (القيء الصفراوي) öňüni alýar. Ýürek urmasyny sazlaşdyrýar, gaýgy-gamyň aýrylmagyna täsir edýär. Onuň şol turşulygy geýimlerdäki syýa tegmillerini, ýüzdäki düwürtikleri aýyrýar. Ýöne ony aşa köp ulanmak degnaňa we döş-gursagyňa zyýan berip biler.

Onuň ak eti sowuk-çygly, siňmesi agyr, aşgazan üçin ýaramsyzrakdyr. Ony aşa köp iýmek içiňde sanjy döreder.

Utrujyň dänesi, gabygy, ýapragy we açylan güli gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Onuň dänesinde edil tirýegiňki ýaly täsirli güýç bar. Onuň owradylan unundan iki mysgal alyp, içýan

çakan ýere goýsaň, tiz peýda berer. Iki mysgallyk içse ähli zäherlenmäniň aýrylmagyna peýdalydyr.

Utrujyň sary gabygyndan alynýan mäjum (معجون pasta) içdäki sanjyny aýyrýar, jynsy höwesiňi güýçlendirýär, işdäňi açýar, içdäki ýellenmäni aýyrýar. Bu babatda onuň açylan gülleri has-da güýçli we ýakymly täsir edýär. Hatda utrujyň ýakymly ysy ýokanç keselleriň ýaýramagynyň öňüni alyp, zaýalanan howany arassalaýar.

Mesruk bu ösümlik hakda şeýle diýdi: «Men bir gezek Äşäniň ýanyna baranymda, onuň ýanynda kör adamyň oturanyna gözüm düşdi. Äşe oňa utruj kesip, ony hem bala garyp berýärdi. Men ondan: «Näme boldy?» diýip soranymda, «Bu Ümmi Mektumyň ogly, Allatagala bu sebäpli öz Pygamberine käýäpdi» diýdi.

اثل Ýylgyn. (Tamarix). Ol, ýapraklary tarfanyň ýapraklaryna meňzeş bolan äpet agaçdyr. Onuň noýba meňzeş dänesi bolup, oňa azba hem diýilýär. Azba daragtynyň täsiri edil dub (عفص، بلوط) agajy ýalydyr. Ol sowuk-gurak tebigatly, içgeçmäni saklaýan, gan akmasynyň öňüni alýan dermanlyk daragtdyr. Allatagala ýylgyn hakda Gurhanda hem aýdypdyr.

اثمد Sürme (Ismid). Ismid diýlip esasan Yspyhan sürmesi göz öňünde tutulýar. Ol sowuk-gurak tebigatly, göz degnalaryny güýçlendirýän, onuň saglygyny goraýan serişdedir. Resulalla bu hakda: «Siziň ulanýan sürmeleriňiziň iň oňady ismiddir. Ol görejiňizi ýitelder, kirpigiňizi ösdürer» diýdi. Pygamberimiziň bu sözüniň aňyrsynda dertli gözi bejermek däl-de, sagdyn gözi gorap saklamak hakdaky many ýatyr.

Termeziniň rowaýat etmegine görä, Resulalla sürmäni örän köp ulanypdyr. Ol her gije gözlerine üç gezek dagy sürme çeker eken.

Ismidiň kirpigiňi ösdürip, gözüň görgürligini gowulandyrýandygyny, ony çalynýan adamyň ýüreklere eziz bolup görünýändigini Abdyllatyp hem aýdyp geçipdir.

اجاص **Şetdaly. (Persica)** .Aşgazan üçin örän ýokumly, siňmesi ýeňil iýmitdir. Şetdalyny nahardan öň iýmek, soň iýeniňden has peýdaly. Ondan ýasalýan içgi öt gyzzyrmasyna peýda berýär, tebigatyňy ýumşadýar, teşneligiňi gandyrýar. Guradylan ýa-da gaýnadylan şetdaly iç sürüji serişdeleriň biri hökmünde bellidir.

انخر **Izhir - Atyr ysly gamyş**. Ol gyzgyn-gurak tebigatly, jana ýakymly, peşew ýollaryny arassalaýar, peşewiň we aýbaşynyň gowy akmasyna peýda berýär. Ony sargy edip ulansaň, sowuklama zerarly dörän çişleri aýyrýar. Izhirden ýasalan melhem guryagyryny bejermekde örän ähmiýetli. Ol diş agyrysyny köşeşdirýär.

أرز **Tüwi. (Oryza sativa).** Ol bugdaýdan soňra iň ýokumly iýmitdir. Käbirleri ony gyzgyn-gurak tebigatly, käbirleri bolsa sowuk-gurak tebigatly hasap edýär. Garyn-içege ýollaryny berkidýär, süýt bilen bişirip iýseň peýdasy has köpdür. Eger oňa şeker garyp iýseň tagamly bolýar, bedeniňi gözelleşdirýär, ynsan (erkeklik) tohumynyň döremegini artdyrýar. Tüwi iýip ýören adam ýagşy düýşleri has köp görer. Iç geçiriji dermanlary ulanyp ýöreniňden, geçiniň böwrek ýagyny tüwi ununa garyp, bişirip iýseň, ähli tarapdan bähbitli bolar. Ine, şu hem lukmançylygyň (entek açylmadyk) pynhan syrlarynyň biri. Pygamberimiz: «Iýmitleriň içinde iň oňady et, ondan soňra tüwi» diýip aýdypdyr. Bu hakdaky ýene bir hadysda: «Tüwi – düzüminde dert bolmadyk dermandyr» diýilýär.

أراك **Erek[1]. (Alhogi camelorum).** Diş synçgar (synçgalýan) agajynyň şahasy bolup, oňa başgaça siwak hem diýilýär. Bu

[1] Erek — diş synçgalýan agajyň bir görnüşi.

agaç hakda Abu Hanypa: «Ol diş synçgalýan agaçlaryň içinde iň oňady bolup, diliňi süýjedýär, agzyňdaky ýaramaz yslary aýyrýar, işdäňi açýar, beýniňi arassalaýar. Ulanmak üçin iň oňady bolsa gülap sepilen erekdir» diýdi. Siwagyň düzüminde hoşboý ysly maddalar bolýar we ol agyzdaky ýakymsyz ysy aýyrýar. Ibn Apbasyň aýtmagyna görä: «Diş synçgarda (ýagny siwakda) on dürli häsiýet bardyr.

1. Agzyňda ýakymly ys döreder.
2. Dişiň etini berkider.
3. Gakylygy giderer.
4. Dişde döreýän daşlary aýrar.
5. Işdäňi açar.
6. Sünnete laýyk bolar.
7. Hudaýy razy edersiň.
8. Sogabyň, ýagşylygyň artar.
9. Perişdeler şatlanar[1].

«Resulalla irden turan dessine, agzyny siwak bilen tämizlärdi» diýip, Huzeýfa aýtdy. Abu Nagymda bu hakda: «Siwak adamyň çeper dilliligini artdyrýar» diýilýär. Muňa meňzeş sözler we hadyslar örän köpdür.

«Pygamber alaýhyssalam nar we reýhan agajynyň şahalary ýa-da gabyklary bilen diş synçgalamagy gadagan etdi».

Dişiňi gamyş bilen synçgalamagy Omaryň gadagan edendigi bellidir.

أرنب Towşan. Onuň etini köp iýseň göwnüçökgünligi (سوداء melanholiýany) döreder. Towşan etiniň ýokumly we ýaramly ýeri, onuň arkasy bilen ýanbaşydyr. Towşanlarda aýbaşy döwrüniň bardygy hakda aýdylýan zatlar dogrudyr. Towşan derisinden edilen don bedeni gyzdyrýar, hyltlary kadalaşdyrýar. Sirke sepilen towşanyň kyrkgasyny guduzlama keselinden

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

halas edýär, zäherlenmeleri ýuwup aýyrýar, ony iýmek aşgazan bozulmasyny bejerýär. Bukrat hekimiň aýtmagyna görä, towşan eti gyzgyn-gurak tebigatly bolup, ol içiňi (garnyňy) ýuwup, arasssalaýar, peşew akmagyny ýeňilleşdirýär. Iň oňat towşan eti aw tazylarynyň tutan towşanydyr. Towşan eti aşa semizlikden saplaýar, ýöne ony dowamly iýmek ukusyzlyga getirýär we melanholiýany (سوداء) döredýär.

Käbir hadyslarda Pygamberimiziň towşan etini köp iýmezligi ündänligi aýdylýar. Şol bir wagtda Abu Talhanyň Pygamberimize towşan buduny iberendigi, onuň hem kabul edendigi hakda hem maglumat bar.

إسفاناخ Ysmanak. (Spinaca). Sowuk-çygly täsirli bolup, ol döş-gursak agyrylarynyň ählisine peýdalydyr. Ysmanagy çigligine ýa-da bişirip iýmek sowuklama derdine dermandyr. Owradylan (ýenjilen) ysmanagy şeker bilen garyp iýmek, saraltmany (želtuha), içdäki daşlary aýyrýar. Bu melhem agyr buşukmadan ejir çekýänlere hem peýdalydyr. Ol bokurdak mäzleriniň çişmesini aýyrýar we içiňi ýumşadýar.

أسطوخودوسLawanda[1]. (Lavandula). Gyzgyn-gurak täsirli. Melanholiýany (söwdaýylygy) we balgamy sazlaýar (kadalaşdyrýar)[2], sowuk we gowşak beýnilere peýda berýär. Ondan ýasalýan içgini gyzgyn halynda peýdalanmak saglyk üçin bähbitli. Astuhod şatlandyryjy, ýüregi berkidiji, beýnini arassalaýjy serişdeleriň biridir. Ol sowuk sally adamlaryň süňňünden söwdaýylygy (melanholiýany) çykarýar. Böwregi, dalagy, aşgazany, bagry ýuwmakda, sarysuw keselini we çişleri bejermekde astuhod şerbetiniň ornuny tutup biljek hiç zat ýokdur.

---

[1] 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.).

[2] Ynsan süňňündäki kadadan çykan melanholiýa we balgamy dertleri (göwniçökgünlik, sussypeslik, hereketsizlik las

ýagyny maslahat bererdi. Ilki ony eredip, üçe bölmeli, soňra her gün bir bölegini ajöze içmeli» diýdi.

Resulallanyň üç ýüzden gowrak adama şony salgy berendigini, ählisiniň hem sagalandygyny Enes gürrüň berdi.

Bu otyrýer keseli guraklyk sebäpli ýüze çykan bolsa, şol usulda bejerilýär. Çünki guýruk ýag ony ýumşadýar we bişirýär. Esasanam, ýowşan we kaýsum[1] (قيصوم) oty bilen bakylan goýun şunuň üçin has peýdalydyr. Sebäbi otyrýer keselini bejermek üçin peýdaly otlaryň biri ýowşan we kaýsumdyr.

أمير باريس Zirk. (Berberis). Sowuk-gurak tebigatly ösümlik, holerany aýryp, suwsuzlygyny (teşneligini) kesýär, bagryňy güýçlendirýär. Onuň sykylyp alnan suwy reňkiňi arassalaýar (durlaýar). Bu ösümligi guradyp ýa-da gerdejik (tabletka - الاقراص) görnüşinde hem-de «dinary» içgisi[2] bilen bilelikde peýdalanyp bolýar.

إنجبار Kyrkbogun. (Polygonum). Sowuk-gurak tebigatly ösümlik bolup, sargy edip ýapsaň, gan akmasyny togtadýar. Esasanam döş-gursak we babasyl dertlerine şypalydyr. Ötüşen içgeçmäni saklaýar. Reňňi-roýuňy gözelleşdirýär, tendäki awyzäherleri sürüp aýyrýar, işdäsizligi bejerýär. Emma kyrkbogun sowuklama bilen ýoňlan adamlara zyýanlydyr. Şeýle adamlar bu ýagdaýda kyrkboguna derek zirk miwelerini peýdalanyp biler.

أنيسون Anis. Rum arpabadyýany. (Pimpinella anisum). Gyzgyn-gurak tebigatly bolan bu ösümlik, içdäki agyryny köşeşdirýär, ýellenmäni aýyrýar, aýbaşynyň we süýdüň bol akmagyna täsir edýär, zyýanly zäherleri aýyrýar. Anis gülüniň suwuny göze çalsaň görejiňi ýiteldýär. Şonuň üçinem ýylanlar ilkibahar möwsüminde anis agajyny gözüne sürteýär. Sebäbi

---

[1] Kaýsum - gury ýerde bitýän, köpýyllyk, ýakymly ysy bolan derman ösümlik.
[2] Dinary içgisi –

gyş paslynda olaryň göreji kütelip, gaýnap we bişip duran zatlara gaçýar. Ýokumlylygy taýdan aram täsirlidir.

«Bi » harpy
ﺑ ب

بابونج Çopantelpek. (Matricaria). Birinji derejeli, gyzgyngurak häsiýetli ösümlik. Işdäň açylmagyna ýardam edýär, rahatlandyryjy täsiri bar, iç geçmäni aýyrýar. Iç geçirýän (sürýän) derman hökmünde ulanylýar. Onuň häsiýetleri şonuň ýalydyr.

Çopantelpegiň güllerinden demlenip taýýarlanan ergini (suwy) içmek ýa-da çopantelpek gaýnadylan suwda oturmak peşewiň we aýbaşynyň gowy akmagyna ýardam berýär, düwünçegi we düwünçegiň ýoldaşyny çykarýar, gyzgyn iç ýuwmalarda we ýaralara sargy hökmünde ulanylýar. Onuň gaýnadylan suwy bagyr agyrysyna we daşlary aýyrmakda örän peýdalydyr.

باقلا Müsür noýbasy. Lýupin[1]. (Lupinus). Noýbanyň bir görnüşi bolup, siňmesi agyrdyr, köp iýseň içiňi ýellendirýär. Ony towuklar iýse ýumurtga bermesini keser, onuň kösügini sargy hökmünde ulansaň, şol ýerde saçyň ýa-da tüýüň ösmeginiň öňüni alar. Gaýnadylyp bişirilen Müsür noýbasy üsgülewigi aýyrýar, ýöne ony yzygider iýýän adam ýakymsyz düýşleri görer, gorkuly, alasarmyk pikirler kellesini gurşap alar, huşsuzlyk derdine sataşar.

Bukrat hekim onuň aşgazanda ýeňil siňýänligini, noýbaň üsti bilen saglygyňy bejerip bolýandygyny aýtdy. Ony timýan[2]

---

[1] Lýupin – dökün we mal iýmiti hökmünde ulanylýan kösükli ösümlik.

[2] Timýan — efir ýagy alynýan, maýda gülli, ýakymly ysly gyrymsy ösümlik.

(صعتر), ýag we duz bilen bişirip iýseň, ýäňky sanalan zelelleriň täsirini kesýär we noýba diňe peýdaly täsir edýär.

باذنجان Badamjan. (Solanum melongena). Gara badamjany yzygider peýdalanmak göwniçökgünlik, gaýgyçyllyk duýgularyny (melanholiýa) döredýär, onuň ýenjilip (owradylan) alnan uny babasyl derdini aýyrýar, ony ýagda gowrup iýmelidir. Yüregagyry sebäpli endamy çişen adamlara badamjan iýmek maslahat berilýär. Ak badamjan ýokumlylygy taýdan örän oňatdyr we ýeňil siňýär.

بردي Papirus. Gamyş. (Cyperus papyrus). Sowuk-gurak täsirli ösümlik bolup, ýaradan lagta-lagta bolup damýan gan akmasyny togtatmak üçin ýaramly. Onuň ýapragyny ýa-da şaha bölejiklerini çeýneseň, agzyňdaky sogan we sarymsak yslaryny tiz aýyrýar. Papirusyň külüni burny ganap duran adamyň burnuna sepseň (üfleseň), gan akmasy dessine kesiler.

Ibn Sina: «Papirus ýapragy gan akmasyny togtadýar we ýaralary tiz bitirýär» diýdi.

Buharynyň we Müslimiň aýdan rowaýatlaryna görä, bir gezek Pygamberimiziň alyn dişleri döwülipdir. Şonda Patma papirusdan (gamyş) ýasalan boýra düşekçäni otlap, onuň külüni (Pygamberimiziň dişine) ýaranyň üstüne ýapyşdyrypdyr. Gan akmasy dessine kesilipdir.

Bu ýerde boýra düşekçe diýilýäni şol papirusdyr. Sebäbi onuň külüniň tiz guradyjylyk häsiýeti bolup, şol hem gany dessine gatadýar.

Buhary bu hakynda öz eseriniň: «Boýrany otlamak bilen ýaralary bejermek» diýen bölüminde ýazypdyr.

برقوق Garaly. (Prunus domestica). Onuň ynsan saglygyna edýän täsiri edil şetdaly ýaly. Şetdaly hakynda öň aýdypdyk.

بزر قصونا Bizr-i Kasuna[1]. Bizr-i Kasuna aşgazan-içege kesellerini, ham sypjyryklaryny bejermek üçin ulanylýar. Ol teşneligiňi gandyrýar (köşeşdirýär), tebigatyňy ýumşadýar. Bizr-I Kasunanyň ter ýapraklary we olardan taýýarlanylan şiresi ýarany çalt bitirýär. Ony ýalňyş ulanmak bolmaýar.

بسفايج Besfaýyj[2]. Baspaýak. (Polypodium). Gyzgyn-gurak täsirli bolup, melanholiýany (söwdaýy) we balgamy (çyglylygy) sazlamakda täsiri uludyr. Ony gaýnadyp, ergin hökmünde, iç ýuwma ýa-da sargy hökmünde ulanyp bolýar.

بسر و بلح Hurma, igde. (Phoenix dactylifera). Entek doly bişmedik hurmalar gyzgyn täsirli, ýetişen hurmalar sowuk täsirli bolýar. Olaryň ikisi hem iç berkidiji we aşgazany bejeriji serişde hökmünde has meşhurdyr.

Ibn Majeniň rowaýat etmegine görä, Pygamberimiz: «Ter hurma bilen guradylan hurma kaklaryny iýiň. Çünki şeýtan öz ýanyndan: «Adam ogullary munuň könesini we täzesini (kakadylanyny we terini) bile iýmek bilen sag-salamat galdy» diýermiş».

Ýene bir rowaýatda: «Hurma iýseňiz şeýtan gynanarmyş» diýilýär.

بصل Sogan. (Allium cepa). Gyzgyn we çygly häsiýetli ösümlikdir. Ony suwuň tagamy üýtgän halatynda iýmek örän peýdalydyr. Işdä açyjy, jynsy höwesiňi heýjana getirýän, beden boşluklarynda suw ýygnanmak keselini bejerýän serişde hökmünde giňden ulanylýar. Derman içýän adam ony ysgasa gusmasy kesiler, ony et bilen gowrup iýmek, agzyňda aňkap duran porsy ysy aýyrar.

Mugawyýa ýanyna gelen wekillere sogandan taýýarlanan nahar hödürlär eken. Soganyň ynsana berýän zeleli hakynda

---

[1] Bizr-i Kasuna – gury ýerde bitýän tikenli ösümlik.

[2] Besfaýyj — kyrkaýaga meňzeş bolan köpýyllyk paporotnik ösümligi.

aýtsak, ony yzygider iýip ýörmek kelleagyryny döredip bilýär, göz garaňkyramak derdine uçradýar. Ony aşa köp iýmek akylyňy zaýalar, özi hem bu zelel doly bişmedik soganlar sebäpli ýüze çykýar.

Pygamberimiz: «Kim şu önümi, ýagny sogany we sarymsagy iýse, hergiz metjidimize golaýlaşmasyn, çünki adam ogullarynyň biynjalyk bolup, ezýet çekýän zadyndan perişdelerem ezýet çekýär» diýdi.

بصاق Tüýkülik. Aýtmaklaryna görä, oraza tutýan adamynyň tüýküligi içýany dessine öldürýändir.

بطيخ Garpyz. (Citrullus lanatus). Gyzyl garpyzlar sowuk we çygly, sary garpyzlar[1] gyzgynlyga ýakyndyr. «Abdaly» atly gawunyň görnüşi Abdyllanyň ady bilen baglanyşyklydyr.

Süýjüliginiň aşa ýokarylygy sebäpli gyzgynlygyňy köpeldýär. Olaryň ählisi hem örän ýakymly we peýdalydyr. Gawunyň özi we çigidi buşukdyryjy häsiýete eýe. Ol peşew ýollaryny arassalaýan, aşgazanda ýeňil siňýän iýmitdir. Sary garpyzyň (gawunyň) özüni ýa-da ondan gaýnadylyp taýýarlanylan toşaby, esasanam onuň çigidini ýüzüňe sürtseň, ýüzüňdäki dürli tegmilleri, menekdir sepgilleri aýyrmakda örän peýdaly. Böwrekde we peşew ýollarynda daş emele gelmesini bejerýär, dörän daşlary eredýär. Ol aşgazana düşen islendik iýmit bilen tiz alyşýar we garyşýar. Sary garpyzyň gabygyny gaty etler (haýal bişýän etler) bilen bişirseň, ol tiz bişer.

Garpyz iýýän adam onuň tagamyna garap, gowusyny iýsin, ýaramaz, zaýa önümleri iýmek gijekörlük derdine uçradar, belki gusdurar, haçanda ol zaýalanan bolsa, ony derrew bedenden çykarmak gerek, çünki ol ýakymsyz zäherlenmä öwrülip biler. Ony sirkelibal we zenjebil dänesi bilen aýryp bolýar.

---

[1] Alym bu ýerde gawuny göz öňünde tutýar.

Pygamberimiz ter garpyzlary iýer eken we: «Munuň gyzgyny sowuklygy, sowugy gyzgynlygy dep edýär» diýer eken. Ol ir-iýmişleriň we gök önümleriň arasyndan üzüm bilen garpyzy has oňat görüpdir.

Abu Musehhir Gassany şeýle diýýär: «Kakam her gezek garpyz satyn alanda: «Eý oglum, onuň gara çyzyklaryny sana. Eger-de şol çyzyklar täk bolsa, garpyzyň süýjüligini biläýgin diýerdi».

Ibn Apbasyň Muhammet pygambere salgylanyp getirýän hadysynda: «Garpyz tagam, içgi we ýakymly ysly reýhandyr. Ol peşew haltasyny ýuwýar, aşgazanyňy arassalaýar, erkeklik tohumyny köpeldýär, jynsy gatnaşyga bolan höwesiňi güýçlendirýär, deriňi meneklerden arassalaýar, sowuklama sebäpli dörän keselleri bejerýär» diýilýär.

Soňky ýatlanan häsiýetleriň gawundalygy şübhesizdir, esasanam, ony ajöze iýmek saglyk üçin has peýdaly.

بط Ördek. Guş etleriniň arasynda iň oňady ördek etidir.

بقلة حمقاء Semzek. (Portulaca). Sowuk-çygly, safra (holeriki öthalta - صفراء) bilen baglanyşykly ähli dertleri bejermäge peýdaly. Ondan gaýnadylyp alnan ergini sirke garyp iýip, ýa-da ýapgy, sargy hökmünde peýdalanyp bolar. Azy diş agyrysyna peýdaly bolup, aşa güýçli şöhwetiňi peseldýär, nahara bolan işdäňi kemeldýär. Ony düşeginiň bir ýerine çatyp goýan adam ýagşy-ýaman hiç hili düýş görmez. «Pygamberimiziň bir aýagyna ýara çykanda, semzegiň sykylyp alnan suwuny, gowy edip aýagyna sürtäp, melhem ýapypdyr we derrew gutulypdyr. Şonda Pygamberimiz: «Saňa Allanyň bereketi siňsin, islän ýeriňde gögeriber» diýipdir.

بلوط Dub. (Quercus). Sowuk-gurak tebigatly ösümlik. Ukusynda düşegine buşugýanlar üçin peýdaly.

بندق Pisse. (Corylus maxima). Gyzgyn-gurak tebigatly, aşgazanda haýal siňýär we öt haltanyň işleýşini gowulandyrýar.

Iç berkidiji we kelleagyryny aýryjy serişde hökmünde belli. Beýnä rahatlyk berip, onuň işleýşini ýokarlandyrýar. Dürli zäherlenmelere garşy iň oňat serişde.

بنفسج Benewşe. (Viola). Birinji derejeli, sowuk-çygly ösümlik. Gan basyşy (aýlanyşygy) sebäpli döreýän kelleagyryny köşeşdirýär we aýyrýar. Ony ysgamak, sargy hökmünde ýapyp ulanmak, suwda gaýnadylan erginini içmek ýa-da şol suwuň içinde oturmak bilen ulanyp bolýar. Ýoň, dümewleme ýaly dertleri we çişleri aýyrýar. Aşgazan-içege kesellerini bejermekde ähmiýeti uly. Ony sanjym hökmünde-de, guradylan ir-iýmiş, bişirilýän tagam, gerdejik görnüşinde, şeýle hem ýaranyň ganamasyny kesmek üçin dykylýan arassa bölejik hasanyň ornuna ýa-da daňy, sargy hökmünde ulanyp bolýar.

بورق Bura[1]. Gyzgyn-gurak häsiýetli. Tebigatyňy ýumşadýar, dürli iç ýuwmalarda tmin uny (معجون الكمون) bilen garyşdyrylyp ulanylýar.

بيض Ýumurtga. Iň oňady towuk ýumurtgasydyr. Çala gaýnadylan ýumurtga öte gaýnadylan ýumurtgadan ähmiýetli. Öte gaýnadylan ýumurtga hem gowrulan ýumurtgadan gowy görülýär. Onuň sarysy gyzgynlyga, agy bolsa sowuklyga ýakyn. Onuň ak ýerini ýüzüňe çalsaň, günüň zyýanly täsirinden gorar. Sargy hökmünde ýapsaň ýanygy bejerýär. Aşgazanda döreýän sanjyny aýyrýar, göz agyrysyny köşeşdirýär. Çala gaýnadylan ýumurtga üsgülewigi, bokurdak çişini, ses gyryklygyny aýyrýar, gan akmasynyň öňüni alýar. Gowy siňýär, örän ýokumly, jynsy höwesiňi artdyrýar.

«Pygamberimizleriň biri öz jynsy ejizliginden zeýrenip, Hudaýa arz edipdir. Hudaý oňa ýumurtga iýmegi buýrupdyr» diýilýär.

---

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

«Ti» harpy

ت

تراب Toprak. Allatagala Gurhanda: «Isanyň mysaly Allanyň ýanynda edil Adamyň mysaly ýaly bolup, ony toprakdan ýaratdy[1]» diýip, toprak hakynda agzaýar.

Topragyň mizajy (tebigaty) sowuk-gurakdyr, çyglylygy guradyjy häsiýetdedir. Resulalla: «Adam oglunyň gözüni toprakdan başga zat doldurmaz» diýdi.

ترمس Ak lýupin[2]. (Lupinus albus). Tebigaty gyzgyn we gurak. Ony bal bilen garyp iýseň ýa-da sargy edip göbege ýapsaň, aşgazan-içegedäki gurçuklary öldürýär. Onuň uny ýüzdäki ýara yzlaryny (çapyklary) aýyrýar. Lýupiniň gaýnadylan suwuny sepseň tagtabiti öldürýär, oňa ýüzüňi ýuwsaň, kemsiz arassalaýar. Lýupinden köp iýmek meňziňi soldurýar, ýöne halwa iýmek bilen onuň bu zelelini dep edip bolýar.

ترنجبين Ýandak şiresi. (Alhagi). Gyzgyn tebigatly bolup, agyrysyz iç geçirýär. Şirinje iýmitiniň bir görnüşi bolan bu ot çaga dermanlaryna degişli.

تربد Türbet. Gyzgyn-gurak häsiýetli, inçe balgamy sazlamakda (sürmekde) peýdaly. Eger onuň üstüne zenjebil garyp içseň, ýogyn balgamy hem sürdürýär. Ony bişirip, iç ýuwma (klizma) görnüşinde we gerdejik (tabletka) şekilinde ulanyp bolýar.

تفاح Alma. (Malus domestica). Almada çyglylyk aşa ýokary. Turşy almalar örän sowuk tebigatly bolýar. «Elfethi» diýilýän alma ýüregi berkidýär, ýürek-damar kesellerine hem peýdaly.

---

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

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

Pygamberimizden rowaýat etmeklerine görä, alma ýüregi berkidýär. Alma içgisi ýüregi güýçlendirýär we waswasylygyň aýrylmagyna peýda berýär. Almadan ýasalýan mürepbe we alma şiresi saglyga örän peýdaly. Turşy almany yzygider iýip ýörmek huşsuzlyk derdine sataşdyrýar.

توت Tut (tudana). (Morus). Şam tudanasy sowuk tebigatly bolup, ol içgeçmä garşy iç gatadyjy serişde hökmünde belli. Tuduň bişip ýetişmedik ter miwesi edil sumak aşgary ýaly täsir edýär. Ondan mürepbe hem ýasalýar. Bokurdak, damak we agyz boşlugynyň kesellerini bejermekde ulanylýar. Ak tudana az ýokumly we aşgazan üçin ýakymsyz, ony tagamdan öň iýmek we yzyndan sowuk suw içmek gerek.

تمر Hurma kaky. (Tamarindus). Aly: «Iň oňat hurma «Albaranydyr» diýse, Resulalla: «Siziň iýýän hurmalaryňyzyň haýyrlysy, derdi dep edýän «Albaranydyr» diýdi.

Abu Hüreýranyň rowaýatynda: «Albarany» derdi bolmadyk derman» diýilýär.

Ýene bir rowaýata görä, Pygamberimiz: «Aýallaryňyza hurma iýdiriň. Iýmiti hurma bolan zenanyň perzendi mylaýym bolar» diýipdir.

Meryemiň iýmiti hem ter hurmadyr. Şondan gowy iýmit bar bolsa Allatagala Meryemi şonuň bilen iýmitlärdi. Allatagala: «Hurmanyň şahalaryny yrala, saňa ter hurmalar gaçar[1]» diýip aýtdy.

Resulalla ony suwa ýatyryp, ezip goýar eken we her günaşadan ertirlikde içer ekeni. Soňra şeýle etmegi özgelere-de tabşyrypdyr we içiripdir. Rowaýatlara görä: «Hurma iýmek sanjy derdinden goraýar». Ibn Apbas: «Resulallanyň söýgüli tagamy hurma kişdesidi» diýdi. Çünki hurma kişdesi örän

[1] Gurhanyň «Meryem» süresiniň 25-nji aýaty.

ýokumly, tagamly we ýeterlik iýmitdir. Onuň üstüne ýag çalyp iýseň welin, ol aňrybaş derejede ýokumly.

Bir rowaýatda: «Hurma kişdesi – jennet miwelerinden» diýilýär. Bu hadysy Abu Nagym özüniň «Tebipçilik» kitabynda ýatlap geçýär.

Sagt ibn Aby Wakgasdan eşidip, aýtmaklaryna görä: «Säher turanda ýedi sany hurma bilen ertirlik edinýän adama şol günüň dowamynda zäher we jady täsir etmez» diýilýär. Muslimiň rowaýatynda: «Säher turanda ýedi sany hurma iýýän adama tä gijä ýetýänçä zäher täsir etmez» diýilýär.

Ony her gün ertirine iýmeli. Ajwa (عجوة) atlandyrylýan hurma Medine hurmalarynyň bir görnüşidir. Ol «Saýhany[1]» (صيحاني) görnüşinden uly we garamtyl reňklidir. Bu hurma Pygamberimiziň oturdan nahallarynyň biridir. Bu hurmadaky şonuň ýaly peýdalar, ony Pygamberimiziň mübärekläp oturdany sebäplidir. Şonuň üçin hem azap çekýän bendeleriň gabyrlaryna, ýapraksyz hurma agajynyň iki sanysyny goýmak däbi bar. Tä, şol iki agaç guraýança merhuma berilýän azap ýeňilleşýärmişin diýilýär.

Termezi hem: «Hurma jennet miwesidir, onda zähere garşy şypa bardyr» diýipdir.

Äşäniň aýtmagyna görä, Pygamberimiz: «Dogrudanam, hurmada beýik şypa bar» diýipdir.

Oraza tutýan adamyň hurma bilen agzyny açmasy bir däpdir. Pygamberimiz: «Hurma tapan, şonuň bilen, hurma tapmadyk suw bilen agzyny açsyn. Çünki ol hem örän arassadyr» diýipdir.

Hurma, kişmiş ýa-da şolar ýaly süýji zatlar bilen agyz açmak oraza bekleýän adamyň güýjüni artdyrýar, orazasyna

[1] Saýhany – hurmaň bir görnüşi.

ýardam berýär. Hezreti Alynyň kişmiş bilen agzyny açandygyny gürrüň berýärler.

Pygamberimiz: «Öýünde hurma ýoguň bereketi bolmaz» diýipdir.

Hurma gyzgyn-gurak häsiýetli. Ol jynsy höwesiňi artdyrýar, esasanam ony kedr hozy bilen garyp iýseň has köp täsir edýär. Ýöne ony şeýle usulda yzygider ulanyp ýörmek kelleagyryny döredýär, gözagyryly adamlara zyýan berýär. Şonuň üçinem Pygamberimiz gözi agyrýan wagty Ala hurma iýmekligi gadagan etdi. Ter hurmany üzüm bilen suwa ýatyryp goýmak hem gadagan edildi. Şol sebäpli ýüze çykan zeleli bolsa badam hozunyň mańzy we haşhaş oty bilen bejerip bolýar.

تمر هندي Hindi hurmasy. Tamarind. (Tamarindus indica). Sowuk-gurak häsiýetli. Holerany (صفراء) sürmekde, içiňi berkitmekde, gusmak-gaýtarmagyň öňüni almakda peýdaly. Döş-gursak agyrylarynyň öňüni alýar. Ony kakadylan iýmişler, tagamlar we sirkelibal[1] bilen ulanyp bolýar. Ondan gaýnadylyp alynýan içgi, teşneligiňi gandyrýar.

تين Injir. (Ficus carica). Iň gowy hillisi ak reňkli, bişen, gabygy aýrylan injir miwesidir. Ter injir guradylan, kişde edilen injirden has ýokumly bolup, onda gyzgynlyk bar. Ol örän ýokumly, siňmesi ýeňil, ähli ir-iýmişleriň içinde iň ýokumlysy bolan iýmişdir. Tebigatyňy ýumşadýar, balgamyň täsiri sebäpli owaldan bar bolan teşneligi köşeşdirýär, ötüşen üsgülewikde (السعال المزمن) peýdaly, peşew akmasyny ýeňledýär, damarda gan akma ýollaryny açýar, ony ajöze iýmek iýmit siňdiriş ýollaryny kadalaşdyrmak üçin örän peýdaly. Hususanam ony badam we hoz bilen garyşdyryp iýmek has gowy täsir edýär.

---

[1] Sirkelibal — sirke we bal garylyp taýýarlanylýan derman.

Abu Derda Pygamberimizden eşidip: «Jennetden inen miwe hakda aýtjak bolsam, injiri aýdardym. Çünki jennet miweleri şäniksiz bolýär. Ondan iýiň, ol babasyl derdini bejerýär we guragyra peýda berýär» diýipdir. Tebipler: «Ony yzygider iýmek, bedeni gujurlandyrýar» diýdi.

Gyzyl injir (جميز) aşgazana ýakymsyz, ýokumlylygy hem azdyr.

«Si» harpy
ﷺ ث ﷺ

ثوم Sarymsak. (Allium sativum). Gyzgyn-gurak tebigatly. Içege agyrysyny, ýellenmäni aýyrýan oňat serişde. Sargy hökmünde ulansaň deridäki ýaralary bitirýär. Ony iýmek suw üýtgemesinde (suw üýtgän çaglari) peýdaly. Aýbaşynyň akmagy, düwünçegiň ýoldaşyny agyrysyz çykarmak, kelleagyry, göz kesellerini bejermekde ulanylýar.

Bir hadysda: «Eý, Aly, sarymsagy çigligine iý. Eger ýanyma perişde gelmeýän bolsa, menem sarymsak iýerdim» diýilýär. Başga bir hekaýatda bolsa Alynyň: «Resulalla sarymsagy bişirmän iýmekligi gadagan etdi» diýen sözleri getirilýär.

Sarymsak sowuklama bilen keselländlere, sowukganly, ýarpy göwresi şel bolan adamlar üçin örän oňat iýmit. Içegede dörän agyryny, ýellenmäni aýyrýar. Sowuklama kesellerinde, awuly haýwanlar çakanda zäheriň garşysyna iň oňat serişde. Owradylan sarymsagy ýylan ýa-da içýan çakan ýerine sargy edip ýapsaň tiz şypa berer. Ol bokurdak agyrysyna peýdaly we gakylyk goparyjy serişde hökmünde bellidir. Bulardan başgada onuň örän köp peýdasy bar.

Enes: «Bu miwäni iýen kimse metjidimize golaýlaşmasyn» diýdi. Sarymsagyň agyzda galan ýakymsyz ysyny porsuja (porsukert سذاب) otuny çeýnemek bilen aýryp bolýar.

ثلج و جليد **Gar we buz.** Olary iýmek aşgazana we bagra örän zyýanly. Esasanam bu saly gowşak, ejiz adamlara ýiti täsir edýär.

«Jim» harpy

ج

جبن **Ýag**. Täze ýaglaryň tebigaty sowuk-çygly. Köne ýaglaryň tebigaty gyzgyn-gurak bolýar. Iň oňady şol ikisiniň aralygyndaky ýagdyr. Täze ýag örän ýokumly we semrediji bolýar. Duzly ýagy köp iýmek teniňi arrykladýar, ýöne jynsy höwesiňi artdyrýar.

Ümmi Selme Pygamberimize gowrulan ýag eltendigini, Pygamberimiziňem ony iýip, täret almazdan namaz okandygyny gürrüň berdi.

Gowrulan ýag aşgazan-içege ýaralaryny bitirmekde we içgeçmä garşy iň oňat serişdedir.

جرجير **Ajybalgaz. (Nasturtium officinale).** Tebipler oňa «Äşäniň oty» diýibem at berýärler. Ajybalgaz gyzgyn-çygly tebigatly ösümlik bolup, jynsy gatnaşyga bolan höwesiňi joşurýar. Bu ot hakynda Pygamberimiz: «Ajybalgaz ýaramaz gök önümdir. Göwnüme bolmasa, ol dowzahda bitýän ýaly» diýipdir.

جراد **Çekirtge**. Gyzgyn-gurak tebigatly, ýokumlylygy az bolan haýwan. Çekirtgäni yzygider iýip ýörmek horluk derdine uçradýar, süňňüňi arrykladýar. Ibn Abu Awfy: «Biz Pygamberimiz bilen ýedi jeňe gatnaşdyk, iýmitimiz hem çekirtgedi» diýdi. Bu hakynda Omar: «Gowrulan çekirtge iýesim gelýär» diýse, Enes: «Pygamberimiziň aýallary bir-birege çekirtge sowgat ederlerdi» diýdi.

جزر **Käşir. (Dancus).** Bu ösümlikde ýellendiriji we gyzgynlyk ýaly täsirler bar. Käşir nahara bolan işdäňi açýar. Käşir tohumyny içmek aýbaşyň we peşewiň agyrysyz akmagyna peýda berýär.

جمار **Hurma maňzy.** Ak reňkli, sowuk-gurak tebigaty bolan, içgeçmäni saklaýan we haýal siňýän miwe. Ibn Omara salgylanyp aýtmaklaryna görä, Pygamberimize hurma maňzyny getirip berenlerinde: «Ynsanlaryň arasynda musulmana nähili hormat edilen bolsa, daragtlaryň arasynda-da hurma agajyna aýratyn bereket berlendir» diýipdir.

جوز الطيب **Muskat hozy. (Juglans muscus).** Gyzgyn-gurak tebigatly. Durkuňy saklamakda, agzyňda ýakymly ysyň döremeginde peýdalanylýar. Onuň ukladyjy täsiri bolup, adama edýän täsiri haşhaş samanynyňky ýalydyr. Işsiz adamlar wagtyny hoş geçirmek üçin, onuň üstüne zagpyran we şeker goşup ulanypdyrlar. Muskat hozy nahary tiz siňdirýär, ýöne ony aşa köp ulanýanlaryň tiz zaýalanmagyna sebäp bolýar.

جوز الهند **Kokos hozy. Hindi hozy. (Juglans indica)**. Gyzgyn we çygly tebigatly. Jynsy höwesiň artmagyna ýardam berýär. Ol edil kedr hozy ýaly täsir edýär.

جوز **Hoz. (Juglans regia).** Gyzgyn-gurak tebigatly. Kähalatlar kelleagyryň döremegine getirýär. Aşgazan üçin ýaramsyz, siňmesi agyr bolan ösümlik. Hozuň ter-täze miwesi guran miwesinden has peýdaly. Ary baly bilen garylan hoz bokurdak agyrylaryny aýyrýar.

Ibn Sina: «Injir, hoz we porsuja otuny iýmek ähli zäheriň garşysyna dermandyr» diýdi.

Diskorit hem edil şonuň ýaly aýtdy. Ol: «Eger heläk edibiljek zatlardan öň ulanylsa gorap saklar, soň ulanylsa zäherini aýrar» diýdi.

Muhezzepden rowaýat etmeklerine görä, «Mansuryň ýanyna giremde, onuň hoz bilen ýag iýip duranyny gördüm. «Bu

näme?» diýip soranymda, ol maňa bakyp: «Kakam maňa atamdan eşidip gürrüň berdi. Ol hem Pygamberimiziň hoz bilen ýag garyp iýip duranlygyny görüpdir we onuň nämeligini sorapdyr. Şonda Pygamberimiz: «Ýag bir dert, hoz hem bir dert. Iki dert birleşse derman bolýar» diýipdir.

«Ha» harpy

ﺣ ح ﺣ

حبة سوداء Garaçörek. (Nigella). Buhary oňa ikinji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik diýdi.

Abu Hureýreden eşidip, şeýle rowaýat etdiler: «Size garaçöregi ulanmagy maslahat berýän. Onda ölüm awusyndan özge ähli kesele şypa bardyr».

Arap dilinde «Habbatus-söwda» diýilýän, garaçörek ösümligini parsça «Şowniz» atlandyrýarlar. Al-Jeremi Hasandan eşidip, ol ösümligiň gorçisadygyny (خردل hardal, sary-gülli ösümlik) aýtdy. Hyrawy bolsa onuň terpentin (batam,بطم hwoýaly agaçlardan alynýan smolaly jisimleriň garyndysy) agajyndan başga zat däldigini aýdypdyr.

Abdyllatyp: «Şowniz» garaçörekdir. Oňa «hindi tmini» hem diýilýär. Onuň saglyga berýän peýdasy çaksyz köpdür. Şonuň üçin onuň ähli derdi-belany aýyrýan kämil dermanlygy hakdaky gürrüňler köp ýaýrady. Elbetde bu ýerdäki «ähli derde derman» diýen söz, onuň ähli derde däl-de, örän köp derde dermandygyny aňladýar. Allatagalanyň «Ol ähli närseden bagyş edilen[1]» diýen sözleri hem muňa mysaldyr.

Şu dermanda hem şonda aýdylyşy ýaly kesel bejeriji täsir köpdür. Elbetde munuň anygyny Alla we onuň resuly Muhammet pygamber bilýär. Biziň ylmymyz oňa ýeterden ejiz. Py-

[1] Gurhanyň «Garynjalar» süresiniň 23-nji aýaty.

gamberimiziň bu hakda agzap geçmegi onuň: «ﷺSäher turup, ýedi sany hurma bilen ertirlik edinýän adama şol günüň dowamynda zäher we jady täsir edip bilmez» diýşi ýaly ýa-da «Elbetde siňegiň bir ganatynda zäher, beýleki ganatynda şypa bardyr» diýip aýdyşy ýalydyr. Sebäbi biz muny eşitsegem, onuň nädip şeýle bolýandygyna akylymyz çatmaýar. Şunuň ýaly zatlar örän köp bolup, bu habarlaryň ählisi Pygamberimiziň keramatyna nyşandyr.

Garaçörek (şowniz) – sowuklama bilen bagly ähli kesellere peýdaly. Oňa özge zatlaryň käbirini goşsaň welin gyzgynlyk bilen bagly dertleri hem tiz bitirýär. Bu edil tebipleriň zagpyranyň üstüne kamfara dänesini goşup ulanyşy ýalydyr. Garaçörek ýellenmäni, heýwere keselini aýyrýar, dört günden gaýtalanýan gyzzyrmany bejerýär. Burun dykylmasyny açmakda, bokurdak mäzleriniň çişmesiniň aýrylmagyna, ýeli çykaryjy hökmünde, çygly aşgazany guratmakda, peşewiň, aýbaşynyň we süýdüň kadaly hem agyrysyz akmagynda giňden ulanylýar. Ony sirke bilen garyp, garnyň üstüne sargy edip ýapsaň «kädi çigidi» (حب القرع) diýilýän aşgazan gurçugyny öldürýär. Güýçli ýoňlamany, dümewi bejerýär. Onuň sykylyp alnan ýagyny ysgamak ruhy kesellerini bejermekde peýdaly. Siňňili we haly aýyrmak üçin giňden ulanylýar. Ony sürteseň saçyňy we sakgalyňy tiz ösdürýär, saç agarmasynyň öňüni alýar. Tmin gaýnadylan suwdan bir mysgal alyp içmek demgysmany aýyrýar, möý çakanda zäherini ýok edip, şypa berýär. Her günde tmin gaýnadylan suwdan 2 dirhemlik[1] içmek it dişlemesi zerarly dörän agyryny aýyryp, heläk bolmakdan gorap saklaýar. Ony tütetmek mörmöjekleri, çybyn-çirkeýi gidirýär. Tmini çörek bilen iýmek iç ýellenmesini aýyrýar, kelleagyry, ysmaz, ýüz ysmazy (gyşarmasy) ýaly dertlere peýda berýär, çakyzaň tutanda, pulsuň iş-

[1] Dirhem — ölçeg birligi, takmynan 1 dirhem 3,12 grama deň.

leýşini gowulandyrmakda, bürme keselini (سبات), huşsuzlygy, başaýlanmany we bokurdak mäzleriniň çişmesini bejermekde iň oňat serişde. Tminiň peýdalary örän köpdür. Onuň ählisini bilmek isleýänlere tebipleriň ýazyp giden uly eserlerini okamagy maslahat berýän. Sebäbi şol kitaplarda tminiň peýdasy hakynda bu kitaba sygmajak örän köp peýdalar beýan edilen. Şol ösümligiň şeýle peýdalydygy hakynda tebipler bilen bolsa, onda ol hakynda Pygamberimiz, gör nämeleri bilendir? Öňki ötenleriň az sanly ylmy öňki-soňkyň serweri bolan Pygamberimiziň ylmynyň ýanynda hiç zatdyr. Goý oňa, onuň maşgalasyna we dost-ýaryna kyýamat gününe çenli hemişelik salawat bolsun!

حب الصنوبر Kedr hozy. Gyzgyn-çygly tebigatly, ynsan tohumyny artdyrýar. Turşy nar bilen garyşdyryp ulansaň zäherlenmä garşy oňat serişde bolup hyzmat edýär.

حرف، حب الرشاد Salat. Kres-salat. (Lactuca sativa). Gyzgyn gurak tebigatly ösümlik bolup sowuk howa sebäpli dörän ganly içgeçme keselini bejerýär, jynsy höwesiňi oýarýar. Kres-salaty tütedip ýakmak mör-möjekleri, çybyn-çirkeýleri giderýär. Içegeleriň ýellenmesini, aşgazanda döreýän agyryny, sanjyny aýyrýar. Kres-salat edil gorçisa (خردل) ýaly täsir edýär. Pygamberimizden rowaýat etmeklerine görä: «Iki zatda şypa bardyr: Biri sabyrlylykda, ýene biri kres-salaty peýdalanmakda» diýipdir.

حصرم Gök üzüm (bişmedik). (Viris vinifera). Sowuk-gurak tebigatly bolup, öt bilen (safra) baglanyşykly keselleri bejerýär. Üzümiň sykylyp alnan suwy içgeçmäni we gusmany aýyrmakda iň oňat serişdedir. Jynsy höwesiňi oýarýar. Sykylyp alnan üzüm suwuna narpyz ýa-da burç garyp içmek ýürek bulanmany dessine kesýär.

حرير Ýüpek. Gyzgyn-gurak tebigatly bolup, iň oňady tebigy, entek önüme öwrülmedik işlenilmedik ýüpekdir. Ol

endama ýakymly bolup, ýüpek geýimleri geýmek bitiň döremegine päsgel berýär. Bu pikir Ibn Sinanyň «Ýüpek geýim geýmek bitleri döredýär» diýen sözüniň tersinedir.

Buharynyň we Müslimiň rowaýat etmegine görä, Pygamberimiz Ibn Awfa we Zübeýda ýüpek eşik geýinmäge rugsat beripdir. Çünki olaryň endamynda gijilewük bar eken. Başga bir rowaýatda bolsa söweş möwsüminde ol ikisiniň bitden, büreden zeýrenip Pygamberimize şikaýat edenligi, Pygamberimiziň bolsa olara ýüpek eşik geýinmäge rugsat berenligi aýdylýar.

Ýüpek eşik geýinmek gara öthaltanyň (söwdaýy) zyýanly zäheriniň bölünip çykmagyny azaldýar, ýürek-damar kesellerini bejerýär, olaryň işleýşini güýçlendirýär. Ýüpek geýim geýmek erkeklere gadagan edilen zatdyr.

Başga bir hadysda aýdylyşyna görä, gadagan (haram) edilen zatlary derman hökmünde peýdalanmaga rugsat berlipdir. Şapygy mezhebinde gijilewük we ýene-de birnäçe derdi bejermek üçin ýüpek geýinmeklige rugsat berlen. Emma Ymam Mälik ony gadagan etdi, belki-de onuň ýeterlik delili bolmagy mümkin.

Abu Musadan rowaýat etmeklerine görä, Pygamber alaýhyssalam: «Allatagala altyny we ýüpegi ymmatymyň zenanlaryna halal edip, erkeklerine haram etdi» diýipdir. Abu Derdadan eşidip, gürrüň bermeklerine görä, Pygamberimiz: «Allatagala derdi we dermany bile iberdi. Her derdiň özüne derman ýaratdy. Özüňizi şolar bilen bejeriň, ýöne gadagan edilen zatlara ýüz urmaň» diýipdir. Pygamberimiziň: «Özüňizi bejeriň» diýen sözi buýrukdyr.

Onuň gadagan edilmesi şol zadyň haramlygyna delildir.

Pygamberimiz hem saglygyny bejerdýärdi. Bu hakda Abu Hüreýreden eşidenler «Halal zat bilen özüni bejerene şypa bardyr. Haram bilen saglygyna seredene Hudaý şypa bermez»

diýdi. Başga bir hadysda: «Pygamberimizden «şerap-çakyrda şypa barmydyr?» diýlip soralanda, «Ol derman däl-de, dert» diýipdir.

Abu Hüreýre: «Hapa zatlar bilen özüňi bejermegi Pygamberimiz gadagan etdi» diýdi. Ibn Agraby «hapa», «hapysa» diýen söze düşündiriş berip, şeýle diýdi: «Arap dilinde halanylmaýan zada hapa, hapysa diýilýär. Eger «hapa söz» diýilse ol sögünçdir, «hapa millet» diýilse kapyrlardyr, «hapa tagam» diýilse gadagan edilen, haram bolan tagamlar göz öňünde tutulýar. «Hapa şerap» bolsa zyýanly içgi diýildigi».

Osman ibn Abdyrahman: «Bir tebip Pygamberimiziň ýanynda gurbaganyň derde dermandygyny ýatlady. Pygamberimiz hem bize gurbagany öldürmegi gadagan etdi» diýdi.

Taryk ibn Suweýd Pygamberimize garap: «Eý, Resulalla, biz öz topragymyzda bitýän üzümleriň sykylyp alnan suwuny içýäris» diýende: «Ýok, beýtmäň» diýipdir. Taryk ýaňky sözüni ýene gaýtalap: «Biz onuň bilen syrkawlaram bejerýäris» diýende, «Ol şypa däl-de, derdiň özüdir» diýip, Pygamberimiz jogap beripdir.

Hattaby: «Üzüm şerabyny içmekligiň günädigi üçin, Pygamberimiz ony «dert» diýip atlandyrdy» diýdi. Meniň pikirimçe onuň aýdan bu sözünde peýda ýokdur. Sebäbi üzüm şeraby hakda soran adam ony içmegiň günädigini bilmän duranokdy. Ol diňe şonuň tebigy peýdasy hakda soraýardy. Pygamberimiz bolsa ony inkär etdi. Herki zadyň dogrusyny Alla bilýär. Ýöne käbir keseller üçin onuň (gutulgysyz) dermandygy mälim. Pygamberimiz ony dünýä durmuşyndan aýryp ahyrete, tebigatdan aýryp şerigata baglap aýdypdyr. Käbir kimseler, arak-şerabyň haram edilendigi üçin Allatagala onuň dermanlyk täsirini aýrypdyr diýýärler. Anygyny Alla bilýär.

Kapyrlar, bozuk, ýaramaz we günäli adamlar ony öwüp aňrybaş derejä ýetirdiler.

Arak-şeraby gadagan edip, bizi yslam ýoluna gönükdirmegi, Hudaýyň bagyş eden nygmatlarynyň biridir. Ony gadagan etmekde biziň dinimiziň kämilligi we Hudaýyň bize bolan mähri ýatyr. Ony içip ýörmek Hudaýyň bizde ýaradan kämil zatlaryny gidirer, ol akyldyr. Eger ony satyn alyp bolýan bolsa, ähli ruhlar baýlygy däl-de, şony gazanmak üçin jan ederdi. Arak-şeraby içen adam onuň zyýan-zelellerini dessine duýup başlar. Kim ondan içse erkini giderer we ýaramazlykdyr gadaganlyklara baş urar. Haram edilen jynsy gatnaşyga ýüz urar, hatda akylyny aldyryp, haram gatnaşygy halal saýar. Ondaky ähli ýaramazlyklary, egin-başa buşugyp ýörmek, ýorgan-düşege, köýnek-geýime gusmak ýaly zatlary özüne endik ediner. Hudaýyň şonuň ýaly gadaganlyklarynyň biri bolan – özüňe kast etmeklige çenli alyp barar. Çakyry çakdanaşa köp içeniň şol zerarly ýogalmagy mümkin, ýa-da birnäçe günläp iýgisiz, içgisiz, özüne gelip bilmän gyzdyryp ýatar. Köp bendeleriň duçar bolan şol belasyndan Hudaýyň özi öz mähri bilen saklasyn! Eger şu aýdylanlara sähelçe gümanyň bolsa, onda alymlardan sorap görmegiňi maslahat berýärin.

حلبة Boýdäne. (Trigonella). Gyzgyn-gurak tebigaty bolan ösümlik. Ony gaýnadyp içmek aýbaşyň agyrysyz we ýeňil akmasyna peýda berýär. Aşgazan-içege ýollarynda dörän sanjyny aýyrýar. Ony iç ýuwmada hem, gaýnap hem ulanyp bolýar. Bu ot hakda Pygamberimiz: «Boýdänede neneňsi peýdaň bardygyny bilselerdi, ymmatym ony agramyna gyzyl berip, satyn alardy» diýdi.

Onuň esasy häsiýetleriniň biri agzyňda ýakymly ys döredýär, deri we peşew sebäpli ýüze çykan ýaramaz, porsy ysyň deregine jana ýakymly hoşboy ys berýär.

حلوي Halwa-süýji. Eger onuň düzüminde şeker köp bolsa, ol gyzgyn-çygly önümlere degişli. Ol bogaz çişini bejerýän serişde hökmünde belli, üsgülewige peýdalydyr. Halwa örän

ýokumly iýmit bolup, eger onuň düzüminde ary baly bar bolsa, öt haltasynda (söwdaýy) agyry-derdi bolan adamlary bejermek üçin iň oňat serişdedir.

Äşe hem Pygamberimiziň halwany we baly halaýandygyny aýdypdyr.

حلوي الخبيصة **Habys halwasy.** (ýag we hurma garylyp ýasalýan süýji) öt bilen baglanyşykly keselleri, inçekeseli bejerýär. Ol ukusyzlykdan ejir çekýänler üçin iň oňat şypadyr.

حمص **Nohut. (Cicer).** Gyzgyn-çygly tebigaty bolan ösümlikdir. Gara nohut ýokumlylygy we şypa beriji täsiri taýdan gyzyl nohutdan güýçli. Gyzyl nohut bolsa ak nohutdan ýokumly hasaplanýar. Nohut käteler içde ýellenmäni döredýär. Ol jynsy höwesiňi oýandyrmakda, ynsan tohumyny, zenan süýdüni artdyrmakda, reňkiňi gowulandyrmakda iň oňat serişdeleriň biri hasaplanýar. Hamyr ýugurmakda hamyrmaýa nähili orun tutýan bolsa, nohudyň ynsan süňňüne edýän täsiri, berýän peýdasy hem edil şonuň ýalydyr. Tebipleriň aýtmagyna görä, «Jynsy gatnaşyga taýyn bolmak üçin 3 sany zat zerur. Şolaryň ählisi nohutda bardyr».

حمام وحشي **Gögerçin.** Tebigatynda çyglylyk az bolan guş. Gögerçin jüýjesiniň tebigaty has çygly bolýar. Gögerçin eti jynsy gatnaşygyň güýçli bolmagyna uly kömek berýär. Ganygyzgyn ýa-da guduzlama keseline duçar bolanlara gögerçin etini bişmedik gök üzüm bilen bile iýdirmeli. Eldekileşdirilýän gögerçinleriň eti guruşma, damar çekme kesellerine, sandyramasy bolan adamlara, igleme derdi bolanlara oňat şypa hökmünde tanalýar.

Hüseýinden eşidip aýtmaklaryna görä, gije höwürtgesinde ýatan guşy örüzmeli däl, çünki gije olar üçin dynçlyk çagydyr.

حمار وحشي **Gulan.** Gyzgyn-gurak tebigatly haýwan bolup, onuň etini iýmek ganyňy goýaldýar. Bil we böwrek agyrysyny bejermek üçin onuň ýagy oňat dermanlaryň biri hasaplanýar.

Abu Katadanyň gulan awlamakda meşhurlyk gazanandygy hakda aýdýarlar, emma Pygamberimiz öýde saklanýan gulanyň etini iýmegi gadagan edipdir.

حنظل **Türşek. (Citrullus colocynthis).** Gyzgyn-gurak tebigatly, onuň dänesini we paçagyny iýmekden gaça durmaly. Gyrgyçdan geçirilen türşek bilen pisse mańzy garylyp alynýan ýagyň şypa beriji täsiri bar. Biýarasynda ýekeje miwesi bolan türşek jana howp salyjydyr.

Resulalla: «Ikiýüzli adamlar edil türşek ýalydyr, olaryň ysy ýok, tagamy bolsa ajydyr» diýdi.

حنطة **Bugdaý. (Triticum aestivum).** Gyzgyn tebigatly, çyglylygy we guraklygy kadaly bolan ösümlik. Ony gowrup iýseň, aşgazanda we içegede gurçugyň döremegine, içiň ýellenmegine getirýär. Ony degirmende un edilip üwelenden soňra birnäçe gün garaşyp, soň hamyr edip, bişirip iýmek gerek.

حناء **Hyna. (Lawsonia).** Sowuk-gurak tebigatly. Ony gyzgyn tebigatly ösümligem hasaplaýarlar. Agyzda we agyz boşlugynda dörän ýaralary bitirmekde, agsyl (قُلاع) derdini bejermekde, gyzgyn çişleri ýatyrmakda peýdalanylýar. Hynanyň gaýnadylyp alnan suwuny ýanan ýere çalsaň tiz bitirýär. Ondan alnan boýag saçyňy gyzardýar we oňat täsir edýär. Dyrnaklaryň döwülmeginiň öňüni alýar. Keseliň başlangyç döwründe hyna bilen boýansa, mama bilen kesellän adama mama golaýlaşmaz we asla ýokaşmaz. Özem bu synag edilip görlen zat.

Ümmi Selme şeýle rowaýat etdi: «Resulalla bir ýerine ýara çyksa ýa-da eline tiken batsa hökman hyna çalnardy». Buharynyň «Taryhynda» şeýle diýilýär: «Başym agyrýar diýip Pygamberimize ýüz tutanlara gan aldyr, aýagym agyrýar» diýenlere hyna çalyn (boýan!) diýen sözlerden başga zady aýtmandyr».

Abu Hüreýre hem Pygamberimiziň: «Ýehudylar we tersalar hyna çalynmaýar. Siz olaryň tersine boluň» diýenini aýtdy.

Ahmet ibn Hanbal: «Ähli - kitaba[1] meňzejek bolup çal saçyny üýtgetmeýänleri halamok». Pygamberimiz: «Çal saçyňyzy üýtgediň, ýöne ähli-kitaba meňzemäň» diýdi.

Ahmet: «Ýekeje gezegem bolsa hyna çalnyp gör. Ýehudylara meňzemezlik üçin hyna çalynmagyňy isleýärin» diýdi.

Abu Zerden eşidip aýtmaklaryna görä, Pygamberimiz: «Garrylygyňyzy hyna bilen üýtgetmek iň oňat emdir» diýipdir.

Abu Rafyg Pygamberimiziň ýanynda otyrka, onuň eli bilen başyny sypap: «Size boýaglaryň serweri bolan hynany ulanmagy maslahat berýärin. Ol jana ýakymly we jynsy höwesiňizi güýçlendirýän zatdyr» diýenini gürrüň beripdir.

Enes: «Hyna çalynyň, ol siziň juwanlygyňyzy, görküňizi we jynsy höwesiňizi artdyrar» diýdi.

Muwaffak Abdyllatyp: «Hynanyň reňki ýakymly (ýuwan) gyrmyzydyr. Ol söýgi güýjüni heýjana getirýän, atyr ysly zatdyr. Ötüp giden adamlaryň hemmesi diýen ýaly hyna bilen boýanardy. Mysal üçin Muhammet Hanapyýa, Ibn Sirin we başga-da birnäçeler şeýledir. Abu Bekr, Omar, Abu Ubeýde dagylaram hyna çalynýan eken. Ibn Omar bolsa hyna bilen sakgalyny sary reňke boýapdyr» diýdi.

Ümmi Selmäniň Pygamberimiziň, saçyndan bir taryny özlerine görkezendigini, onuň hem hyna we nil boýag bilen boýalandygyny gördük diýip, Buharynyň kitabynda ýatlanylýar.

Enes hem Pygamberimiziň boýalan saçyny görüpdir. Indi Ümmi Selmäniň «Resulalla bir ýerine ýara çyksa ýa-da eline tiken batsa, hökman hyna çalnardy» diýen sözlerinde durup geçeliň.

---

[1] Ähli-kitap — Töwrata we Injile uýýanlar.

Elbetde, ýarany bejermek üçin, täze etiň ösüp çykmagy üçin, ondaky çyglylygy guradýan serişdeler gerek. Hyna hem ýaraly ýerde etiň ösmegine päsgel berýän çyglylygy guradýar. Tiken hakda aýtsak, hynada beden agzalaryny ýumşadyjy güýç bolup, ol tikeniň aňsat çykmagyna ýol açýar. Hynany ýüň geýimleriň arasynda goýsaň, ony oňat saklaýar, güýe düşmezligine ýardam berýär.

Synag geçiren käbir adamlar şeýle diýdi: «Hynanyň ýapragyny suwda ezmeli, soňra sykyp şiresini almaly. Her günde 40 dirhem agramyndaky hyna şiresini 10 dirhemlik şeker bilen garyp içmeli we guzy eti bilen naharlanmaly. Bu düzgüni 20 günläp ýerine ýetirseň heýwere keseliniň öňüni alýar we bejerýär.

«Ha» harpy

ھ خ ح

خبازي Mamamonjuk. Malwa. (Malva). Sowuk-çygly tebigatly, tebigatyňy we bokurdagy ýumşadyjy [täsiri bolan] ösümlik.

Üsgülewigiň garşysyna iň oňat dermanlaryň biridir. Mamamonjugyň dänesini ýeňil iç ýuwmada we başga ýerlerde ulanylýar. Ondan gaýnadylyp alnan ergin otyrýer gijilewigini aýyrmaga peýda berýär.

خبز Çörek. Allatagala bu hakda «Indi bir kişini, ine, şu puluňyz bilen şähere iberiň, ol iň gowy, päkize tagamlary saýlap, size ondan rysg-nesibe alyp gelsin[1]» diýdi. Bu ýerde agzalýan tagam çörekdir.

Tebipler bu hakda şeýle diýdi: «Iň gowy çörek tamdyrda bişen arassa çörekdir. Onuň tebigaty gurak-gyzgyndyr. Tä so-

[1] Gurhanyň «Gowak» süresiniň 19-njy aýaty.

waýança iýmezlik gerek, sebäbi gyzgyn çörek suwsatgyç bolýar. Çörek iýmegiň iň gowy wagty onuň bişirilen günüdir. Gury we petir çörek gowşan aşgazany berkidýär, olardan soňra «garby» atlandyrylýan çörek has peýdaly. Bulardan galan çörek ýaramazdyr. Ununda kepegi az boldugyça, çöregiň aşgazanda siňmesi haýallar, ýöne ýokumlylygy taýdan örän ýokary bolýar. Iň ýokumlysy we ýeňil siňýäni ýumşak çörekdir. Çörek owuntyklary ýellenmäni aýyrýar we haýal siňýär. Ýagly köke agyr hyltyň döremegine sebäp bolýar. Süýtli çörek örän ýokumly we haýal siňýär. Arpa çöreginiň agyryny köşeşdiriji, gan akmasyny saklaýjy we iç ýellenmesini aýryjy häsiýeti bar. Nohut unundan bişirilen çöregiň siňmesi haýaldyr. Oňa köp duz atmak maslahat berilýär.

Äşeden eşidip gürrüň bermeklerine görä, Pygamberimiz: «Çöregi hormatlaň, çünki Hudaý asmanlary we ýeri oňa tabyn etdi» diýipdir.

Iýýän çöreginiň ununda gum ýa çäge bar bolan adamyň ujydynda we böwreginde daş dörär.

خرنوب Çowdary. (Ceratonia siligua). Sowuk tebigatly, iç gatadyjy täsiri bolan, aşgazana ýaramsyz ösümlik. Ondan alnan şire gyzgyn tebigatly bolup, aşgazany gowşadýar, iýmit siňdirişini haýalladýar. Rowaýatlara görä, Süleýman pygamberiň hasasy çowdary (harnup) agajyndan ýasalypdyr.

خردل Gorçisa. (Sinapis). Gyzgyn-gurak tebigatly bolup, balgamyň döremeginiň öňüni alýar. Ondan aşa köp iýmek göze zyýan berýär, hatda kör bolmagyňa getirýär. Onda beýnidäki gan lagtalanmasyny açyjy (aýryjy) täsir hem bardyr.

خسّ Latuk. Salat[1]. (Lactuca). Tebigaty sowuk-çygly ösümliklere degişli, uky tutdurýan, ähli gök önümleriň içinde ýokumlylygy iň gowy bolan ösümlik. Zenanlaryň süýdüni kö-

[1] Salat — terligine iýilýän bakja oty.

peldýär, ukusynda samraýanlara peýda berýär, ynsan tohumyny guradýar, jynsy höwesiňi köşeşdirýär. Ony yzygider iýip ýörmek kähalatda gözüň ejizlemegine sebäp bolýar.

خشخاش Haşhaş. Göknar. (Papaver). Sowuk-gurak tebigatly. Ukladyjy we agyryny duýdurmazlyk täsiri örän uly. Kelläňi dumanladyp, bulaşdyrýar.

خطمي Gülhaýry. Gülhatmy. (Althaea officinale). Oňat häsiýetli gyzgyn ösümlik. Köküni gaýnadyp içmek içgeçmäniň, hatda ganly içgeçmäniň hem bire-bir emi. Onuň dänesini ýeňil iç ýuwmalarda ulanýarlar.

خلّ Sirke. Gyzgyn we sowuk tebigatdan düzülen. Aşgazan çişmesine, gastrite (التهاب المعدة) peýda berýär. Emma öt haltasyna, bagra we balgama zyýan berip bilýär. Ony dokuzdonly (الجمرة karbunkul), syzlawuk (النملة), gotur we gijilewik (الجرب) ýaly dertlere, endamyň ýanyk ýerine (حرق النار) çalsaň agyryny aýryp, ýarany tiz bitirýär. Ony gül ýagyna we suwa garyp ulansaň baş agyrysyna peýda berýär, şonuň bilen agzyňy çaýkasaň, agyrynyň gyzgyn ýa sowukdygyna (gyzgyn ýa-da sowuk tebigatly agyrydygyna garamazdan) garamazdan, diş agyrysyny köşeşdirýär. Aşgazany gyzdyrýar we iýmitiň tiz siňmegine ýardam berýär. Resulalla: «Tagamlaryň gowusy sirkedir» diýdi. Pygamberimizden eşitmeklerine görä, ol Hudaýa ýüzlenip: «Eý, Alla! Sirkä bereket ber. Ol menden owalky pygamberleriň iýmitidi» diýipdir. Ýene bir rowaýatda: «Öýünde sirke bolan hojalyk garyp däldir» diýilýär.

Sirkäni bala garmak bilen, köp derde derman bolan sirkelibal içgisini ýasaýarlar. Şondan ýasalan goýy suwuklyga-da Yrakda sirke diýilýär. Süňňi gyzgyn bolan ýa-da gyzgyny galan adamlaryň saglygyny saklamak üçin oňat serişde. Sirkelibal ölüm howply (septiki) gyzzyrmalary (الحميات العفنة) dep edýär. Ony aşa köp peýdalanmak ynsan tohumynyň azalmagyna sebäp bolýar.

خمر **Şerap, çakyr.** Ol esasan üzümden ýasalýar. Bu Ymam Hanapyýanyň aýdan sözüdir. Ýöne öňki ýazgylarda ýatlaýşymyz ýaly, bir näçe ymamlar serhoş edýän her bir içgini «şerap, çakyr» diýip atlandyrdylar. Bu barada ýüpek hakda gürrüň gozgalýan ýerde agzapdyk.

خلال **Dişsynçgar.** Bu hakda «Elip» harpynda «Erek» bölüminde aýdypdyk.

خمط **Hamt.** Abu Ubeýde: «Tikeni bolan her bir agaja hamt diýilýär diýse, başga birleri hymt bu erek daragtydyr» diýdi. Hamt hakda Allatagala hem ýatlap geçdi.

خيار **Hyýar. (Cucumis sativis).** Adaty hyýarlar uzyn hyýarlardan sowuk we galyňdyr. Iň oňat hyýar süýji tagamly, çigidi kiçi bolanydyr.

Derman hökmünde ony bala garyp ulanýarlar. Iň oňady hem onun maňzyny şeýdip ulanmakdyr.

خيار شنبر **Ýabany dalçyn. (Cassia).** Onda melanholiýany we holerany sürüjilik (sazlaýjylyk) täsiri bar. Bokurdak çişlerini, ýarasyny aýyrmak üçin onuň suwy bilen agyz-bokurdagyňy çaýkamaly. Ony dürli hili gaýnadyp, iç ýuwma edip, derman hökmünde peýdalanyp bolýar.

«Dal» harpy

ﻫ د ﻫ

دار صيني **Dalçyn. (Cinnamomum).** Ol gyzgyn-gurak tebigatly, aşgazana ýakymly bolan ösümlik. Dalçynyň saglyga berýän uly peýdasynyň biri ol aşgazanyň işleýşini güýçlendirýär.

دبس **Toşap.** Gyzgyn-çygly tagam. Kähalatda ganyň hapalanmagyna sebäp bolýar. Toşap sebäpli hapalanan gany mindal hozuny, haşhaşy ýa-da künji ýagyni iýip, arassalap bolýar.

Ibn Halyly «Futuhu-ş-Şam» atly eserinde bu barada şeýle diýýär: «Haçanda Omar Şam sebitlerine gelende, adamlaryň toşap gaýnadýandygyny görüp, onuň nämeligi hakda sorapdyr. Şamlylar oňa üzümiň suwyny sykyp alýandyklaryny, tä üçden biri egsilýänçä gaýnadyp bişirýändiklerini aýdypdyrlar. Omar olara garap: «Diýmek, haramy gidip, halaly galýar. Awusy gidip, mazasy galýar» diýipdir hem-de öz esgerleriniň güýç-kuwwatyny artdyrmak üçin olara toşap iýmegi buýurypdyr».

دجاج Towuk. Guşlaryň içinde iň oňady towuk etidir. Ol birinji derejeli, gyzgyn-çygly bolup, aşgazan üçin ýeňil iýmit, tiz siňýän, gowy täsirli (hyltly), beýniň işjeňligini we ynsan tohumyny artdyrýan, ýüzüňi nurlandyryp, akylyňy güýçlendirýan tagamdyr. Ýöne elmydama, yzygider iýip ýörmek bogunagyry keseliniň döremegine getirer. Entek ýumurtga guzlamadyk towugyň eti iň ýokumly we iň şypalysydyr. Horaz bolsa çyglylygy az, örän gyzgyn häsiýetli guş. Garry horazyň eti aşgazan-içegedäki sanjyny we ýumurtgalykdaky agyryny aýyrmak üçin örän şypaly. Horaz eti siňmesi çalt, ýokumlylygy örän oňat bolan iýmitdir.

Pygamberimiz horaz hakynda ýatlap: «Horaz sesini eşiden wagtyňyz Hudaýdan fazly-merhemet diläň. Sebäbi horazlar perişdeleri görende gygyrýarlar» diýipdir. Ygtybarly kitaplarda Pygamberimiziň towuk etini iýendigi hakda ýatlanylýar. Ibn Baýtaryň ýatlamagyna görä, «Jüýje çorbasy aşgazandaky gyzgynlygy ýatyrýar». Jüýje eti hem çalt siňýän, tebigatyňy ýumşadyjy, beden üçin gerekli bolan suwuklygy döredýän iýmitdir.

دقيق Un. Bu hakda çörek barada aýdanymyzda ýatladyk.

«Zal» harpy

ﺫ

ذباب Siňek. Tebipler siňegiň berýän peýdasy barada hiç zat aýtmadylar. Diňe ary ýa-da içýan çakanda, agyryly ýere agzyňy süýkemekligiň örän uly we aýdyň peýda berýänligi hakda ýatladylar. Eger ony ýara ýa-da çişe owkalasaň tiz gutular. Resulalla bu haýwan barada şeýle diýdi: «Eger biriňiziň içgiňize (içen suwuňyza) siňek gaçsa, ony şol suwa doly batyryň we soňra çykaryp zyňyň. Çünki siňegiň bir ganatynda zäher, beýleki ganatynda şypa bardyr». Buhary hem bu hadys hakda öz eserinde ýatlap: «Eger suw içýän gabyňyza siňek gaçsa» diýip agzady we bu barada ýörite bir bölüm berdi.

Ibn Majeniň we Abu Dawudyň rowaýatlarynda: «Siňek zäherli ganatyny ilki, şypalysyny bolsa soň sürýär» diýilýär. Hattaby bu söz hakda ýatlap: «Ýagşy zatdan nesibesi bolmadyk adamlar bu hakda gürlände: «Siňegiň iki ganatynda zäher bilen şypa neneňsi jemlenip bilýärkä? Zäherli ganatyny ilki sürüp, şypalysyny soň batyrýandygyny adamlar nädip bilýärkä?» diýmegi mümkin» diýipdir.

Bu elbetde akmak-nadanlaryň, zat bilmeýänleriň ýa-da bilmediksirän bolýanlaryň sowalydyr. Eger ol pikirlenip görse, özüniň ýa-da ähli janly-jandaryň durkunda gyzgynlyk bilen sowuklygyň, çyglylyk bilen guraklygyň bile (jemlenip) ýaradylandygyna göz ýetirerdi. Ana, şolar hem biri-birine garşy gelýän häsiýetler ahbeti. Soň hem Allatagalanyň bir haýwanda iki sany ters zady: zäher bilen şypany ýaradandygy inkär edip bolmajak zatdyr. Ol bal arysynyň kalbyna mumdan öý tutunmagy we şonda bal toplamagy saldy. Ol garynjalaryň kalbyna gerek bolýan wagta çenli azyk-owkatyny çöplemegi saldy. Ol siňegi ýaratdy we bir ganatyňy öň, beýlekisini soň herekete getirmelidigi hakda ýaradylyş berdi. Oňat pikirlenip

görseň, dünýädäki ähli zatda Onuň (Hudaýyň) birdigine delil bolýan aýat-alamat bardyr. Tebipleriň aýtmagyna görä «zeraryh[1]» atlandyrylýan siňegiň hem bir ganatynda zäher, beýlekisinde şypa bardyr.

ذهب **Altyn, gyzyl.** Onuň tebigaty kadaly we ýaramly gyzgyndyr. Altyn göwün açyjy, şatlandyryjy, ýüregi güýçlendirýän magdanlaryň biridir. Agyz boşlugynda dörän ýaralary bejerýär. Ony az-kem agzyňda saklasaň, ol ýerde ýüze çykýan ýaramaz, porsy ysy aýyrýar. Altyn ýürege kuwwat, güýç berýär. Göwniçökgünligi, sussypesligi dep edýär. Hususan-da, gara öt dertlerine, melanholiýa bilen bagly kesellere örän peýdalydyr, köňül howsalasyny, demgysma keselini dep edýär.

Resulalla altyndan we kümüşden ýasalan gap-çanaklary ulanmagy gadagan etdi, ýöne olar bilen saglygy bejermäge rugsat berdi.

«Ra» harpy

ra

راوند **Yşgyn. (Rheum officinale).** Oňa gyzgyn tebigatly diýýänlerem, sowuk tebigatly diýýänlerem bar. Iň oňady güýeden, gurçukdan arassa we abat bolan, ter yşgyndyr. Ol bagyrda ganyň dykyn almagyna dermandyr, ötüşen gyzzyrma keseli bolanlara we suwly çiş derdine uçranlara örän ähmiýetli serişdedir.

رازانج **Arpabadyýan. (Foeniculum).** Gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik. Onuň sykylyp alnan suwy gözüňi ýiteldýär, peşewiň we aýbaşynyň ýeňil akmagyna ýardam berýär. Süýdi az zenanlar ony iýmit hökmünde ulansa, derdinden saplanar.

---

[1] Zeraryh — 1. Şpan siňegi. 2. Ýaprakly agaçlara zelel ýetirýän tomzajyk.

Ony gaýnadybam, bişiribem, owradyp alynýan un hökmünde hem goldanyp bolýar.

رطب **Ter hurma.** Bu hakda «ti» harpynda «temr» – «hurma kakyny» ýatlamyzda aýdypdyk. Ol gyzgyn-çygly bolup, yzygider iýip ýörmek käte agyz boşlugynda ýaramaz ysyň döremegine getirýär. Bu ýakymsyz ysy gyzgyn sirkelibal ýa-da turşy nar aýyrýar.

Ter hurma miwesini guradylan hurma bilen bile iýmegi Pygamberimiz gadagan etdi.

رمان **Nar. (Punica granatum).** Bu ösümlik hakda Allatagala: «Ol ýerde dürli ir-iýmişler, hurma we nar bardyr» diýdi.

Süýji nar gyzgyn-çygly bolup, onuň suwy üsgülewigi aýyrýar. Naharyň üstüne nar iýmek, tagamyň aşgazanda zaýalanmagyna böwet bolýar. Iň oňat nar imlisi görnüşidir. Turşy nar sowuk-gurak bolup, öt haltanyň (safra) bölüp çykarýan artykmaç ajylygyny aýyrýar.

Narpyz garylyp ýasalýan nar içgisi gusdurmak üçin ajaýyp serişdedir, ol aşgazany berkidýär. Turşy nar häsiýeti boýunça ol ikisiniň arasynda bolup, naryň ähli görnüşleri ýürek tolgunmasyny (الخفقان) köşeşdirýän täsire eýedir.

Enesiň Resulalladan nar barada sorandygyny Abu Nagym gürrüň berdi. Pygamberimiz «Her narda jennet dänesiniň biri bardyr», «Nar iýen adamyň kalby ýene oňa tarap öwrüler, şeýtan bolsa nar iýýän adamdan gaçar», «Alla nar iýen adamyň kalbyny nurlandyrar», «Meniň nar iýmegim jennet suwunyň damjasyndan gandygymdyr (datdygymdyr)» diýdi.

Ibn Apbas nar dänesine gözi düşse, ony alyp iýer eken. Bu hakda oňa ýatladanlarynda: «Her narda jennet dänesiniň biri bardyr. Belki, ýaňky däne şol bolmagy mümkin» diýipdir. Käbir eserlerde: «Size nar iýmegi maslahat berýäris. Ony gabygy bilenem iýiň, çünki ol aşgazany eýleýändir (berkidýändir)» diýilse, El-Amedi Ibn Mitlakdan eşidip şeýle gürrüň beripdir:

«Üç günläp birnäçe nar dänesini iýen adamyň, bir ýyllap gözi agyrmaz». Ýene bir rowaýatda: «Bir ýylda üç sany nar dänesini ýuwdan adamyň bir ýyllap gözi agyrmaz» diýilýär.

رمل **Çäge**. Resulalla bu hakda ýatlap: «Suwly çiş (sarysuw, wodýanka) keseline duçar bolan adamy çägä gömseňiz, onuň agyrysyny aýryp peýda berer» diýdi.

ريحان **Reýhan. (Ocimum basilicum).** Gyzgyn ösümlik. Ony ysgamak ýüregiňi berkidýär. Suw garylan reýhan ukladyjy täsire eýedir.

Buharynyň Pygamberimize salgylanyp aýtmagyna görä, reýhan sowgat edilen adam ony yzyna gaýtarmaly däldir. Ol götermesi ýeňil, ýakymly ysy bolan ösümlikdir.

«Zi» harpy
ﷺ ز ﷺ

زبد **Ýag.** Gyzgyn-çygly iýmit. Iň oňady täze ýagdyr. Guraklygyň we gury üsgülewigiň bire-bir emi. Nahara bolan işdäňi peseldýär. Onuň ýaramsyz täsirini bal ýa-da hurma aýyrýar.

Abu Dawut pygamberiň ýagy we hurmany halandygyny gürrüň berse, Resulallanyň Äşä garap: «Sen meniň üçin ýag bilen baldanam ezizsiň» diýenini Abu Nagym rowaýat edipdir.

زبيب **Kişmiş.** Iň oňady uly, etlek we ownuk däneli kişmişdir. Tebigaty gyzgyn-çygly. Sowuklama derdine uçranlaryň bedenini semredýär, gyzdyrýar we suwsadýar. Gyzdyryp ýatanlara sirkelibal bilen garyp berseň tiz peýda berýär. Onuň dänesi aşgazany gataldýar.

Nar däneleri bilen garyp, owradyp iýseň şypa berijilik täsiri köpdür.

Temim ed-Darydan eşidip şeýle gürrüň beräýärler. Bir gezek ol Pygamberimize kişmiş eltip beripdir. Pygamberimiz kişmişi öňünde goýup, öz dost-ýarlaryna ýüzlenipdir. Ol: «Alyň, kişmiş iýiň. Ol iň oňat tagamlaryň biridir. Kişmiş ýadawlygyňy aýyrýar, gaharyňy öçürýär, beýniňi berkidýär, agzyňda ýakymly ys döredýär, flegmany gideräär, reňňi-roýuňy tämizleýär» diýipdir.

Hezret Aly kişmiş hakda: «Günde ýigrimi bir sany gyzyl kişmiş iýýän adam, halamaýan zadyny öz süňňünde görmez» diýipdir.

Ibn Apbasdan eşidip aýtmaklaryna görä: «Çöpüni aýryp, kişmiş iýiň. Onuň çöpünde dert, etinde şypa bardyr» diýipdir. «Resulalla kişmişi suwa ezip, ony her günde ýa-da günaşadan iýerdi. Soňra şeýtmegi bize-de tabşyrdy we öz hyzmatkärlerine-de şol suwdan içirdi», «Resulalla guradylan hurma bilen kişmişi bilelikde ezip iýmegi gadagan etdi».

Ymam Zehri şeýle diýdi: «Hadyslary ýat beklemek we ýatkeşligini ösdürmek isleýän adam, köpräk kişmiş iýsin». Ymam Zehriň özi hem kişmiş iýer eken. Ýöne ol turşy almany welin hiç wagt iýmändir.

Kişmiş ýokumlylygy taýdan guradylan hurmadan hem oňatdyr. Kişmişi we pisse mańzyny süýt bilen garyp, her günde ajöze içse ol adamyň zehini güýçlener.

زقوم Zakgun (zakkum). Ýabany zeýtun. (Elaeagnus). Bu Hyjazda bitýän ösümligiň adydyr. Zakgun — nar agajyna meňzeş, yöne ýapragy onuňkydan ýaýbaň, agymtyl-ýaşylymtyl güli bolan ösümlikdir. Ol tomus aýlarynda ýetişýär. Miwesiniň dermanlyk täsiri ýigrimi ýyla çenli saklanýar. Zakgun miwesi çişleri bejermekde örän peýdaly. Onuň ýapragy ýaralary tiz bitirýär, ýüzüň meneklerini aýyrýar. Ol bogunagyry, guryagyry, babasyl ýaly dertleriň hem emidir. Ýiti sanjy

döredýän ýogyn ýellenmeleri bejermekde zakgunyň täsiri uludyr. Ýöne zakgun iňňän ajy daragtdyr.

Allatagala bu hakda «Elbetde zakgun agajy günäkärleriň tagamydyr» diýdi[1].

زعفران Zagpyran. (Crocus sativus). Gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik. Şatlandyryjy, göwün açyjy, ruhuňy galkyndyrýan we güýçlendirýän ösümlik. Ibn Omardan eşidip gürrüň bermeklerine görä, zagpyran we sary agaç bilen boýalan eşikleri geýmegi Pygamberimiz gadagan edipdir. Sebäbi, zagpyran ynsan ruhunyň göwherini güýçlendirip, jynsy höwesiň joşmagyna ýardam berýär. Jynsy höwesi artdyrýanlygy üçin, yhram[2] geýen adamlara şol zeýilli eşigi geýmegi gadagan etdi. Zagpyran köňüle kuwwat berýär, gujuryňy we şadyýanlygyňy artdyrýar.

زنجبيل Zenjebil. (Zingiber officinale). Bu ösümligi Allatagala Gurhanda ýatlap geçdi. Ol gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik. Ondaky artykmaç çyglylyk iýmitiň siňmegine we jynsy höwesiň güýçlenmegine ýardam berýär, aşgazan-içegedäki ýellenmäni aýyrýar. Eger onuň üstüne az-kem ýag goşulsa, onuň berýän täsiri has artar, ýogyn balgamy sürer, ondan gaýnadylan bal aşgazana gyzgynlyk berýär, garrylygyň öňüni alýar.

Rum patyşasynyň Pygamberimize zenjebil salnan küýzäni sowgat edendigini Abu Sagyt ýatlaýar. Pygamberimiz dostýarynyň hersine ondan bir bölek dadyrypdyr.

زيت و زيتون الانفاق Zeýtun. Zeýtun ýagy. (Olea europaea). Ol entek bişmedik, çig zeýtundan sykylyp alynýan ýag bolup, tebigaty sowuk gurakdyr. Bişen zeýtundan alynýan ýag çyglyrak bolýar, ol gyzgyn tebigatlydyr. Hernäçe köneldigiçe

---

[1] Gurhanyň «Tütün» süresiniň 43-44-nji aýatlary.

[2] Yhram — haj zyýaratyna gidilende hajylaryň geýýän iki bölek matadan ybarat bolan geýimleri.

gyzgynlygy güýçlenýär. Zeýtun ýagyny saça we beden agzalaryna çalsaň olary berkidýär we güýçlendirýär, ýüzüň gasyn atmasyny, garrylygyň gelmesini haýalladýar. Zähere ýada zäherlenmä garşy zeýtun ýagyny içmek peýdaly. Içiňi geçirýän, aşgazan we içagyry derdini köşeşdirýän, aşgazan-içegelerdäki soguljanlary çykarýan dermanlyk serişdedir. Zeýtun ýagynyň berýän peýdasy örän köp bolup, zeýtun ýagyndan özge ýaglar aşgazanyň işleýşini ýaramazlaşdyrýar.

Ibn Omardan eşidip aýtmaklaryna görä, «Zeýtun ýagy bilen owkatlanyň we ony çalynyň, çünki ol mübärek daragtdyr».

Termezide: «Zeýtun ýagyny iýiň we çalynyň» diýilýär. Ukba ibn Amyr: «Zeýtun ýagyny ulanmagy maslahat berýärin. Ony iýiň we çalynyň. Ol babasyl derdiniň dermanydyr» diýdi. Ýene bir rowaýatda «Zeýtun ýagyny çalynanyň ýanyna şeýtan barmaz» diýilýär. Pygamberimiz plewrit gaýnaglamasyny bejermek üçin zeýtun ýagyny we sary agajy ulanypdyr. Halk arasynda aýdylýan gürrüňe görä, garyp-gasaryň dermany zeýtun ýagydyr. Ýaşyl zeýtun örän ýokumly, aşgazany güýçlendirýän, sowuk-gurak tebigatlydyr. Ol jynsy höwesiňi joşuryp, heýjana salýan, ýaramaz yslaryň döremegine päsgel berýän ösümlikdir. Gara zeýtun bolsa öt kesellerini (söwdaýy) döredýän, aşgazana ýakymsyz, gyzgyn-gurak tebigaty bolan iýmiş. Turşy zeýtun ot ýanygynyň bitmesine täsir edýär.

Agyzda döreýän agsyl keselini, düwürtigi, dokuzdonly derdini we örgüni aýyrmak üçin zeýtun ýapragyny çeýnemek ýeterlikdir.

«Sin» harpy
ﷺ س ﷺ

سبستان **Sibistan. (Cordia).** Bokurdagyňy we aşgazanyňy ýumşadýan, derman hökmünde bişirilip, gaýnadylyp iç ýuwmada ulanylýan ösümlik.

سدر **Kedr. (Cedrus).** Beýleki zatlara garanyňda bu daragtyň ýapragy bilen ýuwunsaň başyňy gowy arassalaýar we gyzgynyňy aýyrýar. Resulalla kedri: «Merhum ýuwlanda ulanylýan ot» diýip ýatlasa, Allatagala ony jennetde bitýän daragt hökmünde beýan etdi.

سفرجل **Aýwa. (Cydonia indica).** Sowuk-gurak tebigatly, aşgazan üçin ýaramly miwe. Aýwa esasan iç saklaýjy, keseliň gaýtalanmasynyň öňüni alýan serişde hökmünde belli. Nahardan soň aýwa iýseň içiňi ýumşadýar, emma ony aşa köp iýmek içde sanjy döredýär. Üsgülewigi we bogaz çişme keselini bejermek üçin iň peýdaly emleriň biri aýwa suwuny içmek ýa-da onuň bilen agzyňy çaýkamakdyr. Aýwany şol durşuna hem, kakadybam ulanyp bolýar.

Iç saklaýjy serişde hökmünde üwelen aýwa bellidir, emma ol käwagt iç sürýän derman hökmünde ulanylýar. Limon garylan aýwa içgisi, tebigy aýwa suwy ýa-da ondan alynýan ýag derlemäni saklaýar, aşgazanyň işleýşini güýçlendirip, ýüregi berkidýär.

Jana ýakymly bolan aýwa suwyny anbar[1] bilen garyp ulanmak has-da güýçli täsir edýär.

Enese salgylanyp aýtmaklaryna görä, Pygamberimiz: «Aýwany ajöze iýiň» diýipdir. Ibn Majeniň getirýän rowaýatynda, Talhanyň Pygamberimize aýwa berenligi, Pygamberimiziň hem oňa garap: «Saňa-da şuny iýmegi maslahat beryärin, çünki

[1] Anbar — ýakymly ysy bolan ösümlik.

ol ýürege dynçlyk we giňlik berýär» diýenligi aýdylýar. Pygamberimiz: «Aýwa iýiň. Ol ýüregiňizi röwşen eder. Allanyň ähli pygamberi jennet aýwasyny iýendir. Ol kyrk erkegiň kuwwaty ýaly güýç berýär» diýdi. «Göwreli zenanlara aýwa iýdiriň. Ol ýürege giňlik berer, perzendi gözel eder» diýlip, Muhammet pygamberiň hadyslarynda aýdylýar.

سكر **Şeker.** Gyzgyn-çygly tebigatly, balgamy oýarýar we garnyňy ýumşadýar. Gyzyl şekeriň ýumşadyjy täsiri has güýçli bolup, däri-dermanlaryň güýjüni, beden agzalarynyň ähli ýerine ýetirmäge ukyplydyr. Şekerçiňňirikde (şeker alynýan gamyş) çyglylygyň aşa ýokarylygy üçin, ony derman hökmünde köp ulanmak, gijilewük, gotur ýaly dertleriň döremegine sebäp bolýar.

مسك **Müşk. (Muscus).** Aşgazanyň işleýşini güýçlendirip, der sebäpli döreýän ýaramaz yslary aýyrýan serişde. Pygamberimiziň müşk sepinmek bilen özüne timar berenligi Ibn Eble Şeýbäniň rowaýatynda aýdylýar.

سلوي **Bedene.** Bu «sumane» diýilýän guşdur. Bu guş hakda Allatagala: «Size asmandan şirin nygmatlary we bedeneler inderdik[1]» diýdi. Bedene deňiz ýakalarynda ýaşaýan guşdur.

Siňmesi ýeňil we örän ýokumly bedene etiniň göwün göteriji we içde dörän daşlary eredijilik täsiri bar. Sagdyn we sagalyp barýan adamlar üçin örän peýdaly. Ol tebigaty boýunça towuklara ýakyndyr. Bedene guşuna «Gök gümmürdisi öldüren» diýibem at berýärler, sebäbi olar köplenç gök gümmürdisinden gorkup jan berýärmiş.

سماق **Sumak. (Rhus).** Sowuk-gurak tebigatly bolan bu agaç, iç saklaýjy we işdä açyjy hökmünde ulanylýar.

---

[1] Gurhanyň «Sygyr» süresiniň 57-nji aýaty.

سمسم **Künji. (Sesamum indicum).** Gyzgyn-çygly tebigatly bolup, onuň dänesiniň aşa ýaglylygy üçin aşgazana zelellidir. Onuň künjarasyny iýmek agyzda agyry döredýär.

سمن **Ýag.** Gyzgyn-çygly tebigaty bolan ýag aşgazan üçin ýaramsyzdyr. Sygyr ýagyny bala garyp içmek zäherlenmä peýda berýär. Pygamberimiz: «Sygyr süýdi şypa, ýagy bolsa dermandyr» diýdi.

Ýene bir rowaýatda: «Sygyr süýdüni içiň, ol şypadyr. Sebäbi ol her daragtdan iýip galýar» diýilýär. Abu Nagymyň rowaýatynda, Hezreti Alynyň «adamlar üçin ýagdan gowy bejergi ýokdur» diýenligem aýdylýar.

سمك **Balyk.** Eti ýokumlysy orta hal balyklar. Süýji suwda ýaşaýan we ot bilen iýmitlenýän balyklar, nebitli suwda ýaşaýan we hapa zatlar bilen iýmitlenýän balyklardan oňatdyr. Täze-ter balyklar sowuk-çygly bolup, siňmesi agyr we balgamy döredýär, gyzgyn tebigatly adamlara bolsa oňyn täsir edýär. Gyzgyn-gurak tebigaty bolan duzly balyk gijilewük, gotur ýaly dertleri ýüze çykarýar. «Simuk» balygynda gylçygyň köplügi zerarly, ýehudylar ony iýmeýär.

سنا **Sena. (Senna. Cassia).** Gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik. Bu hakda öň Umaýsyň gyzy Esma bilen baglanyşykly wakada aýdypdyk. Sena Allanyň mertebelän mekany bolan Mekgede gowy bitýär. Tebipler dermanlyk serişde hökmünde munuň iň oňat görnüşini – Mekge senasyny («Senaýymekke») saýlap alýar. Pygamberimiziň: «Sena we ziräni peýdalanyň. Ol ikisinde ölüm awusyndan özge derde derman bar» diýenini, Ibn Maje rowaýat etdi. Bu Pygamberimiziň: «Garaçörekde ähli kesele şypa bar» diýmesi ýalydyr.

Sena oty örän köp derdi bejermek üçin ulanylýar. Sena mübärek dermanlaryň biridir. Ýüregiňi güýçlendirýän we hiçhili agyry-ezýetsiz iç geçirýän serişde bolan senanyň saglyga zyýanly täsiri ýokdur. Bu dermanyň şeýle bereketlidigi we

peýdalydygy üçin, tebipler ony ähli dermanyň düzümine goşýarlar. Iç sürdüriji däri hökmünde kakadylan, gaýnadylan, owradylyp un edilen senany ýa-da sena dänesiniň özüni ulanmak bolýar. Bularyň ählisi hem içiňi ýeňil sürýär, ol flegmatik, melanholik we holerik içgeçmesine peýdaly. Bogun çuňluklaryna ýüzüp baryp, bogunagyry we waswasylyk derdine peýda berýär. Ibn Sina senany ýürek dermanlarynyň biri saýýar. Esma bilen baglanyşykly hadysada, Pygamberimiziň: «içagyryny nädip köşeşdirýäň?» diýip soranlygy, onuň hem: «Süýtleňňiç bilen» diýenligi ýatlanylýar. Pygamberimiz şonda: « Süýtleňňiç ot ýaly gyzgyn dermandyr. Sen senany peýdalan!» diýipdir. Bu hakda ýene: «Haýsydyr bir zatda ölümiň dermany bar bolsa, ol senadadyr» diýdi.

Bu ýerde Pygamberimiziň örän köp zatlara göz ýetirenligi hakda inçe syr, beýik many we aýdyň delil bar. Sebäbi süýtleňňiç ýaramaz täsiri bolan iç sürdüriji derman. Ol dördünji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatly ösümlikdir. Onuň howpludygy we içi güýçli sürýändigi üçin tebipler ony ulanmagy goýbolsun etdiler. Ýokarda agzalan «zire» hakda aýtsak, käbirleri oňa «bal» diýdi, oňa «ýag» diýýänler hem, «Kerman tmini» diýýänler hem bar. Ibn Agraby ony «tmine meňzeş däne» diýip atlandyrsa, ony arpabadyýan, şibit (ukrop) ýa-da hurma hasaplaýanam bar. Muwaffak Abdyllatyp: «Ýag bölegindäki baldyr» diýdi. Umuman, ol bal bilen garylan ýagyň üstüne owradylyp sepilen sena ýalydyr, ol içiňi ýeňil sürýär. Pygamberimiziň: «Zyýanly täsiri bolmazdan ähli derde derman bolan üç zat bardyr. Olar sena we ziredir» diýenini, Enes rowaýat etdi. Adamlar ondan: «Senanyň nämeligini bilýäs welin, zire nämekä?» diýip soranlarynda, «Nesip bolsa, Hudaý ony size bildirer» diýipdir. Emma Pygamberimiz şol üç zadyň üçünjisini unudandygyny hem aýdypdyr.

Senany gaýnadyp içmek, owradylan senany suw bilen içmekden has ýokumlydyr. Sena unyny 1-3 dirhem möçberinde, gaýnadylan senany bolsa 7-10 dirhem möçberinde içmeli. Sena ergininin üstüne benewşe gülüni we gyzyl kişmişi goşup peýdalanmak hakda er-Razy: «Sena we şaterne ähli hyltlarda iç sürüji dermandyr. Ol gotur we gijilewük derdini bejerýär. Eger içjek bolsaň, olaryň her birinden 4-7 dirhem möçberinde içmeli» diýdi.

Elbetde bu iç geçirýän dermanlardan has oňatdyr. Ýöne ulanmak üçin olaryň üstüne ýa-ha kişmiş ýa-da şeker goşmaly.

سويق **Ýarma.** Arpa ýa bugdaý dänesinden bişirilýän aş. Arpa dänesinden bişirilýän bu aş, bugdaýyňka garanyňda sowugrakdyr. Olarda içdäki ýeli çykaryjylyk we iç tutujy täsir bar.

Gyzzyrmaly adamlar üçin iň ýaramly iýmit ýarmadyr. Käbir ýerde sargy hökmünde ulanylýan ýarma aşgazanyň işleýşini güýçlendirýär, teşneligi we ýürek bulanmasyny aýyrýar.

سواك **Siwak.** Bu barada «Erek» hakda aýdanymyzda ýatlapdyk.

«Şin» harpy

ش

شاهترج **Şaterne. (Fumaria).** Ol gyzgyn-gurak tebigatly bolup, esasy häsiýeti ganyňy arassalamakdan ybarat. Ol gyzgyn hyltlarda sürgi serişdesi hökmünde ulanylýanlygy üçin, gotur we gijilewük derdini bejermäge peýdalanylýar.

شبرم **Süýtleňňiç. (Euphorbia pityusa).** Dördünji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik. Balgam we gara öt sürgüsine peýdaly bolan süýtleňňiç jana ýakymsyzdyr. Ondan köp peýdalanmak adamy heläk edýär. Şonuň üçinem, Esma bilen

baglanyşykly hadysda aýdyşymyz ýaly, Pygamberimiz onuň ýakymsyzlygyny «Ol gyzgyndyr, gyzgyndyr» diýmek bilen tassyklady.

Süýtleňňiji süýt-gatyga garyp asla-da ulanmaly däldir. Eger onda 1 karatdan[1] 4 dänik[2] möçberinde içmegem hatarly. Tebipler ony ulanmagy goýbolsun etdiler.

شحم Ýag. Olarda gyzgynlyk we çyglylyk beriji täsir bolup, köne ýaglaryň gyzgynlygy has güýçlüdir. Erkek malyň ýagy gulajyn (urkaçy) malyňkydan has gyzgynlygy üçin ýehudylar ony iýmeýär.

شعير Arpa. (Hordeum vulgare). Birinji derejeli, sowuk-gurak tebigatly ösümlik. Iň oňady ak arpa bolup, ýokumlylygy taýdan diňe bugdaýdan pesdir. Üsgülewik, bogaz çişme keselleri üçin, aşgazany arassalamak, teşneligi ýok etmek, peşewiň akmasyny gowulandyrmak üçin arpa suwy peýdalanylýar. Şeýle hem arpa suwunda gyzgynlygy aýryjy we ýellenmäni ýok ediji täsir bar. Arpa suwy arpa aşyndan (ýarmadan) has ýokumlydyr.

Şu sanalan on häsiýetiň arpa suwunda bardygyny Bukrat hekim hem aýtdy. Onda ýelmeşegenlik we dermanlyk täsiri bolup, ýiti kesellere tiz täsir edýän ýokumly iýmitdir.

Ibn Majeniň getirýän rowaýatyna görä, «Eger maşgalasynda ýarawsyzlyk ýüze çyksa, Pygamberimiz ýarma içmegi buýrardy we bişirip bererdi» diýip, Äşe aýdypdyr.

شلجم Şalgam. (Brassica rapa). Muňa araplar «lift» (لفت) hem diýýär. Şalgamda müň peýdanyň barlygy hakda gürrüň edilýär. Ol gyzgyn tebigatly, ýumşak ösümlikdir. Ony yzygider iýmek gözüňi ýiteldýär. Gaýnadylan şalgam suwy güýçli sowuk sebäpli üşän eldir-aýagy bejermäge peýdaly. Erkeklik

---

[1] Karat – ölçeg birligi, takmynan 0,195 grama deň.
[2] Dänik – agyrlyk ölçegi, dirhemiň 1/6 bölegine deň.

tohumyny artdyrmak we jynsy höwesiň oýanmagy üçin şalgam iýmek ýeterlikdir.

«Sad» harpy

ﷺ ص ﷺ

صبر Aloe. (Aloe). Miwesi ýygnalandan soňra, aloeni sykyp, suwuny almaly we tä guraýança garaşmaly. Olaryň içinde Ýemeniň kenarýaka adalaryndan getirilýän aloe iň peýdalysydyr. Ikinji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik bolup, dermanlar bilen garyşdyryp ulansaň, olaryň zyýanly täsirinden goraýar. Gabak çişmesini ýatyrmakda, bagyr dykylmasyny açmakda we sarygetirme keselini bejermekde aloeniň peýdasy köpdür. Ganjaryp duran aşgazan ýaralaryny bitirmek üçin hem aloe peýdalydyr.

Osman ibn Affanyň gürrüň bermegine görä, göz agyrysyndan zeýrenýän bir adam Pygamberimize ýüz tutanda: «Oňa aloe bilen sargy edip daňyň» diýipdir.

«Iki sany ajy zatda: aloede we ajybalgazda şypa bardyr» diýip, Termezide ýatlanylýar.

صعتر Käkilik oty. (Thymus). Üçünji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik. Agyzdaky ýaramaz ysy aýyrmakda, iç ýellenmede, agyr naharlary ýeňil siňdirmekde käkilik oty peýdalanylýar. Gaýnadylan käkilik oty reňkiňi gowulaşdyrýar, peşewiň we aýbaşynyň ýeňil akmasyna peýda berýär. Aşgazan we bagyr sowuklamasyny bejermek üçin ulanylýar. ýoňlan adamlar käkilik otuny ysgasa şypa tapar. Bu otda jynsy höwesiňi oýaryjylyk täsir hem bar. Edil kädi çigdiniňki ýaly, käkilik otuny gaýnadyp içmek içegedäki gurçuklary öldürýär. «Öýüňizde ladan we käkilik otuny tütediň» diýlip, Ibn Jöwza aýtdy.

صندل **Sandal. (Santalum).** Ikinji derejeli, sowuk-gurak tebigaty bolan ösümlik. Sirke ýa-da gülap sepilen sandal ýapragyny (gülüni) ysgamak başagyrysyny köşeşdirýär. Sandal içgisi bagry berkidip, asgyrmagy kesýär. Ezilen sandal iç saklaýjy serişde hökmünde bellidir, iň oňat sandal bolsa «makasyry» diýilýän görnüşidir.

صنوبر **Senuber.** Maňzynyň gyzgyn-çygly tebigaty bolup, endamyňy gyzdyrýar. Şöwketiňi we jynsy höwesiňi artdyrýar.

«Zad» harpy

ض

ضأن **Goýun.** Ýokumlylygy taýdan goýun eti geçi etinden ýokarydyr, gyzgyn we çyglydyr. Bu hakda, nesip bolsa, et barada aýdanymyzda ýatlarys.

ضب **Haždžyk.** Gyzgyn-gurak tebigatly, etini iýmek jynsy höwesiňi, joşgunyňy artdyrýar.

«Haždžyk etini çeýnäp, iýip otyrkam, Pygamberimiz maňa seredýärdi» diýip, Hamyt aýtdy. Resulalladan haždžyk hakda soralanda: «Ony iýemok, gadaganam edemok» diýip jogap beripdir.

Resulallanyň ýanyna haždžyk getirenlerinde, Pygamberimiz ony iýmekden saklanypdyr we «Ahlagy üýtgän kowumlardan bolaryn öýdüp gorkýaryn» diýipdir. Muny Jabyr aýtdy.

ضرع **Ýelin.** Zenanlar süýdüni köpeltmek üçin sygryň ýa geçiň ýelnini iýmeli.

ضريع **Zaryý[1].** Ýakymsyz ysly, ajy tagamy bolan bu ot hakda Allatagala: «Olara zaryýdan başga tagam (berilmez)

[1] Zaryý – tikenli agaç.

bolmaz[1]» diýip aýtdy. Mujahydyň aýtmagyna görä, Zaryý «şibrik» diýilýän otdur, ol bolsa zäherli zatdyr.

ضفدع **Gurbaga.** Gurbaga etini iýýän ýa-da ganyny içýän adamyň endamy çişip, reňki solar, erkeklik tohumyna zyýan berer, hatda öldürer. Şol sebäpli tebipler ony peýdalanmagy goýbolsun etdi. Gurbaga hakda öň bir ýerde: «Bir tebip Pygamberimiziň ýanynda gurbaganyň derde dermandygyny ýatlanda, Pygamberimiz bize gurbagany öldürmegi gadagan etdi» diýip aýdypdyk.

Abu Hüreýra salgylanyp, aýtmaklaryna görä, hapa we şol zeýilli dermanlary ulanmagy Pygamberimiz gadagan edipdir.

«Taý» harpy

ط

طباشير **Hek.** Sowuk-gurak tebigaty bolan hek ýüregiňi güýçlendirip, güýçli gusmany, içgeçmäni kesýär.

طحال **Dalak.** Dalak eti ýaramsyz bolup, gara öt kesellerini döredýär. Pygamberimiz dalak hakda aýdyp: «Bize bagryň we dalagyň gany, balygyň we çekirtgäniň ölüsi (iýmek üçin) halal edildi» diýdi.

طرخون **Tarhun.[1] (Artemisia dracunculus).** Tarhun gyzgyn-gurak tebigatlydyr, nahara bolan işdäňi açyp, jynsy höwesiňi ýatyrýar. Gara uk bilen garyp ulansaň zyýanly täsirini dep edýär. Derman ulanmazdan öňürti tarhun iýmek, tagam duýuş agzalaryny ukladýar.

طرح **Tarh. (Musa).** Bananyň bir görnüşi bolup, bu hakda «mim» harpynda aýdarys. Tarh barada Allatagala hem ýatlady.

---

[1] Gurhanyň «Gaşiýe» süresiniň 6-njy aýaty.

[1] Tarhun – köpýyllyk gök önüm bolup, iýmit hökmünde ulanylýan we ýapraklarynyň ýakymly ysy bolan, iýilýän ösümlik.

طلع **Talg.** Ilki görnen hurma miwesi. Onuň gabygyna «Küfri» diýilýär. Talga erkek hurma diýýänem bar.

Allatagala bu hakda: «Miweli baldaklary bolan beýik hurmalary... »[1] diýip ýatlady.

Talha ibn Ubaýdullanyň aýtmagyna görä, ol bir gezek Resulalla bilen hurma çakyşdyryp oturan adamlaryň ýanyndan geçipdir. Pygamberimiz olardan näme edýänligini soranda «Erkek hurmany alyp, urkaçysynyň üstüne goýýarys» diýipdirler. «Ol iş peýda bermezmikä öýdýärin» diýip, Pygamberimiz aýdypdyr. Bu habary olara ýetirenlerinde, edýän işlerini goýbolsun edip, aşak düşüpdirler. Pygamberimiz olara garap: «Ol ýöne bir gümandyr. Güman diýilýän zat ýalňyşdyryp, belabetere duçar eder. Eger peýdasy bolsa ediberiň, menem edil siz ýaly adam. Ýöne meniň size aýdanymy Hudaý «Ony peýdalanyň» diýip aýdandyr. «Men Hudaýyň sözüni inkär edemok» diýipdir.

Ýakuty bu hakda agzap, «Hurma miwesi joşgunyňy, jynsy höwesiňi artdyrýar» diýdi. «Eger zenan jynsy gatnaşykdan öňürti hurma iýse, göwrede çaga galmagyna ýardam berer» diýilýär. Ol sowuk tebigatlydyr, ony bişen hurma bilen bile ulanyp bolýar.

Ala salgylanyp aýtmaklaryna görä, «Uýalaryňyzy hurma bilen hezzetläň. Ol hem Adam alaýhyssalamyň ýaradylan topragyndan ýaradylandyr». Pygamberimiz bir gezek «Musulmana (adama) meňzeş daragt hakda aýdyň» diýende, adamlar «sähra agaçlarydyr» diýen netijä gelipdirler. Emma Pygamberimiz şol agajyň hurmadygyny aýdypdyr.

طيب **Hoşboý yslar.** Ýakymly ysly atyrlar. Bu müşk bilen bile ýatlanylýar. Araplaryň ýakymly oty, öň ýatlaýşymyz ýaly Izhirdir (ýakymly ysly gamyş). Pygamberimiz «Maňa siziň

---

[1] Gurhanyň «Kaf» süresiniň 10-njy aýaty.

dünýäňizden iki zat söýdürildi: Olar aýallar we ýakymly zatlar» diýdi.

طين **Palçyk.** Allatagala bu hakda «Biz ynsany arassa palçykdan ýaratdyk» diýdi[1].

Gan akmasyny togtatmak üçin ermeni laýy (bolýus) الطين الارمني we mahtymy laýy ulanylýar. Güýçli içi geçýän we ýatanda agzyndan gyllyk akýan adamlar sürme palçygy bilen bejerilýär. Ermeni laýy çömmeltme gyrgyn keselini we gan pürkülmesini ýatyrmak üçin örän peýdaly.

«Zaý» harpy
ظ

ظفر **Dyrnak.** Ýatgy bogulmasyny bejermek üçin dyrnak tütedilýär. Ol güýçli gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Aýbaşynyň yzysüre dyrnak peýdalanmak, göwrede çaga galmagy üçin örän peýdaly.

Iki sany «Sahyh» (hakyky) hadysda aýdylyşyna görä, Ümmi Atyýe: «Aýbaşydan päklenmek üçin ýuwunanymyzda, kust-aloeniň ýa-da dyrnaklaryň bir bölegini ulanmaga rugsat berildi» diýipdir.

«Aýn» harpy.
ع

عجوة **Hurma. (Diospyros).** Buhary muny dermanlar bölüminde «Säher bilen iýilýän hurma» ady bilen getiripdir. «Bu hakda öň «Hurma kaky» böleginde ýatlapdyk.

عدس **Merjimek, ýasmyk. (Lens).** Tiz bişýän merjimek iň oňady bolup, ol sowuk-gurak tebigatlydyr. Aşgazan üçin

[1] Gurhanyň «Mömünler» süresiniň 12-nji aýaty.

ýakymsyz bolan merjimegi köp iýmek gözüň öňüne perde (ýorka) düşürýär, içiňi ýellendirýär. Gury merjimekden alnan şire mama keselini bejermäge peýdaly. Ony gant şugundyry bilen bişirip iýmek, sumak, zeýtun ýagy, porsybadyýan bilen iýmek peýdalydyr. Beýhakynyň rowaýat etmegine görä, «Merjimek iýseň ýüregiňi ýumşadýar, gözüňi ýaşardýar we ulumsylygy giderýär».

عسل Bal. Buhary muny dermanlar bölüminde «bal» ady bilen getirdi.

Bu hakda Allanyň sözi şeýledir: «Onuň garnyndan adamlar üçin şypaly bolan elwan reňkli içimlik çykar»[1].

Abu Sagytdan eşidip, aýtmaklaryna görä, «Bir adam Pygamberimiziň ýanyna gelip, «Doganymyň aşgazany bozuldy» diýeninde, Pygamberimiz oňa bal içirmegi buýrupdyr. Agasynyň ýanyndan dolanan inisi bal içirendigini, ýöne peýda etmeýändigini aýdypdyr. Bu ýagdaý ýene iki gezek gaýtalanypdyr. Üçünjimi ýa dördünji gezekde Pygamberimiz oňa «Hudaý hak sözleýär, agaň garny ýalan» diýipdir. Soňra bal içiripdir welin, hakykatdan hem gutulypdyr». Müslimiň getirýän rowaýatynda: «Agasynyň iýmit siňdirişiniň we aşgazanyň işleýşiniň bozulandygyny» aýdypdyr diýilýär. Pygamberimiziň: «Agaň garny ýalan sözleýär» diýmeginiň manysy, ondan bir ýa iki gezek içmegiň ýeterlik däldigini ýatladýar. Şol adamyň içgeçmesi aşgazanyň siňdirmezliginden ýüze çykýar, bu sebäpli Pygamberimiz oňa bal içmegi buýurdy. Balyň bu ýerde bitirýän esasy işi aşgazanda we içegede toplanan (dykyn alan) zatlary dep edýänligindedir.

Içgeçmäniň başga görnüşi hem bar. Çyglylyga meňzeş bir zatlar içegede hereket etmän saklanýar we ol ýerdäki kadalylygy hem bozýarlar. Şondan döreýän derde hem ýiti içege ke-

---

[1] Gurhanyň «Balary» süresiniň 69-njy aýaty.

seli diýilýär. Bal şol ýerdäki çyglylygy ýok etmäge ukyplydyr. Haçanda bal şol çyglylygy ýok edende, iýmitler aşak çökýär we şypa hasyl bolýar. Birinji we ikinji gezek bal içende içgeçmäniň barybir köşeşmänligi şu sebäplidir. Şeýle derdi bejermek üçin iň oňat dermanlaryň biri baldyr, esasanam ony gyzgyn suwa garyp ulanmak has gowy täsir edýär.

Tebipleriň biragyzdan makullamagyna görä, ynsan tebigatyndaky içgeçmäni ýatyrmak üçin ýaňky ýaly usul iň ähmiýetli serişdedir.

Içgeçmäniň bu görnüşini bejermekde köp tebipler ýalňyşlyga duçar bolýar. Sebäbi olar bilmeýändikleri üçin gorka düşüp: «Bu dert nähilidir bir iç saklaýan dermana mätäçdir» diýip pikir edýär. Tebip her gezek syrkawa iç saklaýan derman berdigiçe, syrkawyň derdi güýçlenýär. Hudaý oňa başga bir ussat tebibi duşurýança hem derdinden saplanmaýar.

Bu zatlaryň ählisi Pygamberimiziň beýleki işlerden, dertlerden, olaryň bejerlişinden we mynasyp dermanlaryndan habarlydygyny delillendirýär.

Bu gürrüňleriň ählisi elbetde bal hakyndadyr.

Ibn Majeniň Abu Hüreýreden eşiden hadysynda şeýle diýilär: «Aýda üç gezek bal ýalap, ertirlik edinen adama, bela-beter sataşmaz». Pygamberimiz: «Size şypaly iki zady maslahat berýärin, olar bal we Gurhandyr» diýdi.

«Ulanýan dermanlaryňyzyň iň haýyrlysy düzüw gan aldyrmak we bal içmek» diýenini Resulalladan eşitdim diýip, Jabyryň ýazgylarynda ýatlanylýar. Äşe (Goý, Alla ondan hoşal bolsun!), Pygamberimiziň halwa (süýji önümleri) bilen baly halaýandygyny aýtdy. Bu Buharynyň hadysynda hem getirilýär.

Bal ikinji derejeli, gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Iň oňady ýaz döwrüniňki, ondan soňra tomus we gyş döwrüniň baly oňatdyr.

Ynsanyň peýdalanýan dermanlarynyň arasynda, güýç berýänligi, aýdyňlygy we ýokumlylygy taýdan iň oňat dermanyň baldygyny tebipler biragyzdan ykrar etdi. Ary baly aşgazan işleýşini güýçlendirip, işdäňi açýar. Garrylar we göwniçökgün (melanholiki) adamlar üçin iň peýdaly iýmit hem baldyr. It dişlände ary baly peýdalanylýar, tebigatyňy ýumşadýar. Zäherli önümi iýeniňde, ony gyzgyn suwa garyp içseň, dertden saplaýar. Dermanlyk garyndylaryň we beýleki zatlaryň täsir edijilik güýjüni ýitirmän saklaýar. Bal çalyp goýsaň, ter eti üç aý, hyýary hem üç aý zaýalaman saklaýar. Şonuň üçinem ary balyna başgaça «Ynamdar goragçy» diýilýär. Özem bu zatlaryň ählisi synalyp görlendir. Ary balyny endamyňa sürtseň, ony ýumşadýar, saçdaky bitleri öldürýär, saçyňy ýumşadýar, ösdürýär we görmegeý edýär. Göz garaňkyramasyny aýryp, ony ýiteltmek üçin ary balyny sürme hökmünde göze çalmaly. Dişiňi agartmak we etini berkitmek üçin, ony ary baly bilen ýuwmaly. Ol iýmitleriň, içgileriň, dermanlaryň, süýjileriň we iýmişleriň biridir. Zyýanly täsiri ýokdur. Kähalatda öt haltasyna zelel berende, onuň zyýanly täsirini sirke bilen aýryp bolýar we ýene-de peýda berip başlaýar. Ary balyny ajöze ýalamak aşgazandaky zyýanly zatlary ýuwup aýyrýar, bagyr, böwrek we peşew ýollarynyň dykylmasyny açýar. Iýmitleriň içinde biz üçin baldan oňat hiç zat ýaradylan däldir.

Abdyllatyp bu hakda şeýle diýdi: «Köp dertleri bejermekde ary baly şekerden has oňatdyr. Ol peşew ýollaryny açyp, akmasyny ýeňilleşdirýär, hapalary aýryp, ony ýuwýar. Emma şeýle täsir şekerde örän az. Şekerde aşgazany gowşadyş güýji bolup, beýle täsir ary balynda ýokdur. Şeker ary balyndan diňe iki ýagdaýda ýokarda goýulýar, ol hem şekeriň süýjüliginiň we ýitiliginiň azlygydyr. Käbir arap tebipleri ary balynyň şekerden artyklygy hakda köp zat aýtdylar.

Pygamber alaýhyssalam her gün bir käse suw garylan ary balyny ajöze içer eken. Ine, bu saglygy goramak üçin ajaýyp bir hikmetdir.

Pygamber alaýhyssalam öz saglygyny goramak üçin alada ederdi. Ol muny ary balyny içmek, az iýmek, çäkden geçmezlik, kişmiş iýmek ýa hurma şiresini içmek, ýakymly yslary sepinmek, ýag we sürme çalynmak, aýallaryna ýanaşmak bilen bitirerdi. Özi hem bu işleri örän oňat we kämil derejede ýerine ýetirerdi.

Pygamberimiz: «Size iki sany şypany maslahat berýärin» diýmek bilen, adamzat we ylahy tebipçiligini, tebigy we ruhy täsirleri, beden we ruhyýet tebipçiligini, zemini we asmany sebäpleri jemläp aýtdy. Bu ýerde örän inçe syr bolup, ähli dertleri bejermek üçin ýalňyz Gurhanyň ýeterlik däldigini, ähli yhlas-aladalaryň täsirsiz bolaýmagyny bildirýär. Ýöne buýrulyşy ýaly etseň, ündelşi ýaly ýöreseň, takdyr edilişi ýaly ryzkyňy çöpleseň gowy bolar. Eger ýeri bejerip, tohum sepeninden soňra, gurakçylygy dep edip, ýagyş ýagdyrmagy Hudaýdan dileg edýän daýhanyň ornunda bolsak, biz hem Hudaýdan ýardam we towpyk dilemelidiris. Daýhan alada edeninden soňra, berýän nygmatynyň üstüni doldurmagy üçin Hudaýa sygynýar. Saglygyny gazanmak we zeleli dep etmek üçin ätiýaç edýär.

Käbir alymlar: «Allatagala Gurhany köňüldäki şek-şübheleri aýyrmak üçin şypa edip ýaradyşy ýaly, ary balyny belabeterleri bejermek üçin ýaratdy» diýdiler.

عشر Uşar[1]. Ot bilen peýdalanylýan bu ösümlige «Uşar şekeri» hem diýilýär. Aşgazan we bagyr üçin ýaramly bolan bu ösümlik sarysuw keselini bejermekde giňden peýdalanylýar.

[1] Uşar – her bir süýtli ösümlige aýdylýar.

عصفور **Serçe.** Gyzgyn-gurak tebigaty bolan bu guş, ynsan tohumyny heýjana salyp, jynsy höwesiňi artdyrýar. Pygamberimiz serçäni öldürmegi gadagan etdi.

عقيق **Hakyk, Maşat gaşy.** «Hakyk daşyndan ýüzük dakynýan adamyň ýüregi, dawa-jenjelde hem öz ornunda durar» diýip, Aristotel aýtdy.

Hakyk daşy ezilen suwy içmek gan akmasyny togtadýar. Aýtmaklaryna görä, bir hadysda: «Hakyk daşyndan ýüzük dakynyň, ol garyplygy ýok edýär» diýilýär.

عنبر **Anbar. (Narciss jonquilla).** Gyzgyn-gurak tebigatly, ýüregiň we beýniň işleýşini güýçlendirýär. Duýuş agzalaryny ýiteldýär, gül ýagy bilen garyp ulansaň ýürek agyrysyny aýyrýar. Anbara hoşboý yslaryň şasy hem diýilýär.

Jabyr: «Biz deňizde anbar diýilýän uly balyga (huta) duşdyk, onuň etini ýarym aýlap diýen ýaly iýdik» diýdi.

عناب **Sähekigde, Arpan, Unab. (Ziziphus jujuba).** Çyglylygy bolan gyzgyn tebigatly agaç. Mama we gyzamyk kesellerinde unabyň suwuny içmek peýda berýär, gan gaýnamasyny (gyzmasyny) köşeşdirýär. Sähekigdäni bişirip, ezip, gaýnadyp we iç ýuwma-klizma edip ulanyp bolýar.

عنب **Üzüm. (Viris vinifera).** Iň oňady ak etli üzüm, soňra gyzyl we gara üzümdir. Üzüm etiniň tebigaty gyzgyn-çygly, gabygy we dänesi bolsa sowuk-gurakdyr, ýokumlylygy taýdan örän oňat. Iň oňady we ýaramlysy bişen üzümdir. Giçbişer üzümler ähli tarapdan artykmaç bolup, ter üzümler iç ýellenmesini aýyrýar. Köp iýen halatyň teşnelik ýüze çykyp, ony hem turşy nar sagaldýar. Üzüm dänesini iýseň semredýär.

Pygamberimiziň üzüm we garpyz iýmäni halandygyny gürrüň edýärler.

عو **Ud. Kalambak aloe. (Aloexyluma gallochum).** «Kumary» diýilýän ud iň gowusydyr. Dermanlyk üçin gök udlar oňat görülýär. Ud gyzgyn-gurak tebigatly bolup, ýüregiň we

duýuş agzalaryň işleýşini güýçlendirýär, köňüle, ýürege şatlyk berýär.

العود الهندي **Hindi udy. (Aloe indica).** Oňa başgaça «kust-aloe» hem diýilýär. Bu hakda Resulalla: «Hindi udyny peýdalanyň. Onda ýedi dürli şypa bar: Badam şekilli mäzler çişende we plewrit keselini bejermekde ony ysgamalydyr» diýdi. Muny Buhary rowaýat etdi. Bu hakda, nesip bolsa «kaf» harpynda ýatlarys.

عود السوس **Buýan köki. (Glycyrrhiza glabra).** Gyzgyn tebigatly bolan bu ösümlik gusmakda, balgamy dertleri we üsgülewigi bejermekde peýdalanylýar.

«Gaýn» harpy

ﷺ غ ﷺ

غالية **Galiýe**[1]**.** Kelleagyryny köşeşdirýär, ýüregiňi berkidýär, ýürek urgusynyň kadalaşmagyna peýda berýär. Zenanlar ony dakynyp gezse, göwrede çaga galmagyna ýardam berýär.

«Resulalla hem hoşboý yslary halaýan eken. Kime hoşboý ysly zatlar sowgat berilse, oňä kemgöwünlik bilen bakmaly däldir. Pygamberimiz «Ýagşy zatlar yzyna gaýtarylmaýar» diýdi.

غزال **Keýik.** Aw etleriniň içinde iň oňady we tagamlysy keýik etidir. Gyzgyn-gurak tebigatly bu haýwanyň etinde guradyjylyk täsiri bolup, ol tiz siňýän iýmitleriň biridir.

غراب **Garga.** Gargalar dört görnüşli bolup, uly gara garganyň we alagarganyň maslyklardan iýmitlenýändigi üçin, şapygy mezhebine görä, olaryň eti haram edildi.

Resulalla bozuklaryň arasyna gargany hem goşup, ony «bozgak guş» diýip atlandyrdy.

---

[1] Müşk we anbar ýaly hoşboý ysly ösümlik

Üçünjisi ösümliklerden iýmitlenýän zakyja garga, dördünjisi bolsa kül reňkli gargadyr (graç). Bularyň etini iýmek bolýar diýýänem, bolmaýar diýýänlerem bar. Ähli gargalaryň eti aşgazana ýaramsyz we siňmesi agyrdyr, gara öt kesellerini we heýwere kesellerini döredýär. Tebipler ony peýdalanmagy gadagan etdiler.

«Fa» harpy
ﻓ

فاغية Hynagül. Bu hynanyň gülüdir. Ol gyzgyn çişleri bejermekde peýdalanylýar. «Şagbul-iman» («Iman halky») kitabynda Bureýda salgylanyp, şeýle diýilýär: «Dünýä we ahyretdäki reýhan güllerinin serweri hynagüldür».

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

فجل Rediska. (Raphanus sativus). Ýokumlylygy az bolan bu ösümlikde 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.

فستق Pisse. (Pistacia). Tebigaty gyzgyn-çygly bolan pissäniň gabygy gusmany we içgeçmäni saklaýar. Pisse mańzyny gara kişmiş bilen garyp iýmek zehiniňi ýiteldýär we ýüregiňi güýçlendirýär.

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

فقاع **Piwo.** Arpadan ýasalýan içgi. Aşgazan we beýni üçin ýaramaz bolup, endamyňda çiş döredýär.

فلفل **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 ösümlik. Dermanlyk täsiri taýyndan iň oňady bişen hyýar. Ol gyzgynlygy ýatyrýar, peşew akmasyna kömek edýär. 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.

قرع **Kädi. (Cucurbita).** Allatagala bu ösümligi Ýunus alaýhyssalam hakdaky kyssada ýatlap «Onuň üstüne kädi daragtyny ösdürip goýduk»[1] diýdi.

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

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

---

[1] Gurhanyň «Saffat» süresiniň 146-njy aýaty.

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

قرطاس مصري **Müsür kagyzy.** Muwaffak Abdyllatyp «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 ösümlik. Ysmaz adamlara peýda berýär, jynsy joşgunyňy oýarýar. Zäherli ýylanlaryň awusyna garşy 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 aldyrma we aloedir» diýip, Resulalla aýtdy. Pygamberimiziň gan aldyrma bilen aloeni bir ýerde agzamagynyň aňyrsynda inçe syr bardyr. Gan almazdan owal, kust sürtseň, şol ýerde gan alýan guralyň agyryly yzasy galmaýar. Ine, bu hem tebipçiligiň 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 gorka 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 düşüpdir. Pygamberimiz onuň nämedigini soranda, «Ol badam şekilli mäzlerini sowukladypdyr» diýip jogap beripdir.

Pygamberimiz olara garap: «Wah, size nebsim agyrýar, perzentleriňizi beýdip heläk etmäň. Haýsy enäniň perzendi

badam şekilli mäzini sowukladan bolsa, ýa başy agyrýan bolsa, hindi aloesini tapyp owratsyn we ony ysgasyn» diýipdir hem-de Äşä şeýtmegi tabşyrypdyr. Ýaňky dermany ýasap, ysgadan-laryndan soňra ol syrkaw sagalypdyr.

Badam şekilli mäziň sowuklamasy[1] – bu bogazda döreýän agyrydyr. Käbir adamlar bu keseli bogazy gijedýän gan diýip düşündirdi. Bu gan şol badam şekilli mäzlere yza berýär. Bu mäzler bogaz boşlugynda – damakda ýerleşýär. Zenanlar muňa «Benatul-uzun» diýip at berýärler hem-de barmaklaryny sokup, ony öňki ornuna galdyrmak bilen bejerýärler. Pygamber alaý-hyssalamyň: «Haýbat-gorky bilen perzentleriňize ezýet ber-mäň» 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[2] 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 ber-ýän gyzgyn çişdir. Hakyky däl plewrit, göwrede gezip ýören galyň ýeller sebäpli, böwrüňde sanjy-agyrynyň ýüze çykmasy 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 çykarýan-dygny, 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.

---

[1] Tonzillit. Bokurdak mäzleriniň çişmesi, basyk keseli.

[2] Plewrit – plewra gaýnaglamasy. Bu zerarly üsgülewik we gyzzyrma ýüze çykýar, böwrüňde sanjy döreýär.

قصب **Gamyş. (Phragmites anstralis).** Olardan şekerçiň-ňerik hakda aýtsak, gyzgyn-çygly tebigaty bolan bu ösümlik 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 gezýärmiş.

القصب الفارسي **«Pars gamyşy».** «Pars gamyşy» diýilýän ösümlik sowuk-gurak tebigatly bolup, peýdaly täsiri azdyr. Pygamber alaýhyssalam gamyş bilen dişiňi synçgamagy gada-gan etdi. Bu ýagdaýy Omar hem gadagan etdi. «Gamyş bilen dişini synçgalan adamyň dişlerine iriňli ýara çykar» diýip, gürrüň berýärler.

قطن **Pagta. (Cossypium).** Gyzgyn tebigatly. Gyzdyryjy täsiri örän ýokary bolup, pagta süýüminden dokalan geýim zygyr (süýümli) geýimlerinden ýylydyr.

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

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

«Käf» harpy
ﻛ

كافور Kamfar. (Laurus camphora). Allatagala bu ösümligi «hel etä[1]» süresinde ýatlap geçdi. Pygamberimiz onuň merhum ýuwulanda ulanylýandygyny aýtdy.

Kamfar üçünji derejeli, sowuk-gurak tebigatly ösümlikdir. Ol duýuş agzalaryňy güýçlendirýär, burun ganamasyny togtadýar jynsy joşgunyňy ýatyrýar. Uklamazlyk üçin kamfar ysgamak, içgeçmäni kesmek üçin bir arpa dänesi[2] möçberinde kamfar içmek ýeterlikdir.

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

كهربا Ýantar. Sowuk-gurak tebigatly bolup, ýüregiňi gurplandyrýar. Magnitiň demri özüne çekişi ýaly, ýakymsyz yslary özüne çekip aýyrýar.

كباث Kebbas. Erek daragtynyň bişen miwesine kebbas diýilýär. Gyzgyn-gurak tebigaty bolan bu ösümlik aşgazanyň 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.

كبر Göýül. Keber. (Capparis spinosa). Köp adamlar muny gyrmyzygoza diýibem atlandyrýar. Bu ösümlik ýumşadyjy we rahatlandyryjy täsirleri, dürli dermanlyk güýçleri özünde jemleýär. Dalak üçin örän peýdaly iýmitdir.

---

[1] Hel etä — Gurhanyň «Gaşiýe» süresiniň birinji aýatynyň başlanyşy.
[2] Arpa dänesi – ölçeg birligi bolup, takmynan 0,05 grama deň agyrlyk ölçegi.

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

كبد **Bagyr.** 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.

كتم **Nil boýag. (Indigo).** Burça meňzeş maňzy bolan bu ösümlik gusdurujy serişde hökmünde bellidir. It dişlemesini bejermäge peýdaly, eger hyna bilen garyp ulansaň saçyňy berkidýär. Bu hakda «hyna» bölüminde ýatlapdyk.

كتان **Zygyr. Keten. (Linum).** Zygyr süýüminden dokalan geýimler (keteni geýimler) sowuk bolýar, olara güýe düşmeýär. Dümewden açylmak üçin ony tütetmek gerek.

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

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

كراث **Poreý. Gledişiýa. (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 keselinden salamat bolar, ýöne perişdelerem ondan çetleşer, sebäbi ol sarymsaga meňzeş ösümlik. Muny «Wesile» eseriniň ýazary gürrüň berdi.

كراع **Goýun injigi (aýagy).** Goýun aýagynyň eti şepbeşik, ýakymly we örän oňat ganyň döremegine sebäp bolýar, azganlylygy, gan pürkülmesini we üsgülewigi ýatyrýar.

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

كرم **Üzüm çybygy, üzüm. (Viris 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.

كمون **Tmin. (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 üýtgemeýän zat ýokdur» diýip aýtdylar.

كمأة **Kömelek.** Sowuk tebigatly bolup, iýeniňde lezzet berýän kömelek iň oňadydyr. Kömelek suwunyň gözüňi ýiteldýändigi hakda tebipler bir pikire uýýarlar. Resulalla: «Kömelek Hudaýyň peşgeşidir, onuň suwy gözlere şypadyr» 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 hyzmatkär gyrnagym dört-bäş ýa-da ýedi sany kömelegi alyp, ony sykyşdyrdy. Ondan çykan suwy bir küýzä salyp goýdy we soňra şonuň bilen gözüni sürmeledi. Şeýdibem gözagyry derdinden gutuldy» diýip, Abu Hüreýra aýtdy.

Pygamberimiz «şirinje» sözüni düşündirende, ol Allatagalanyň öz bendelerine ýadamazdan, zähmet çekmezden bagyş

eden zadydyr. Onuň üçin ýer bejermek, suw bermek ýa-da başga zatlara mätäçlik ýok» diýipdir.

«Lam» harpy
ﻟ

لبان Ladan. (Tropoeolaceae). Oňa araplar «liban», «kundur» we «hysa liban» diýýär.

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

Diskorit şeýle diýdi: Iň oňat ladan ýokarda ýatlanylan görnüşlisi bolup, ondan senuber we gummiarabik şepbigi damyp durandyr. Şepbik otda ýanmaýar, senuberi ýaksaň tüsseleýär, ladan bolsa tüssesiz ýanýar.

Ol ikinji derejeli gyzgyn we birinji derejeli gurak jisim bolup, zeleli örän az, peýdasy bolsa çaksyz köpdür. Aşgazan agyrysyny 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 pisse maňzynyň 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 merdemsi eder we huşsuzlygy giderer» diýip, Pygamberimiz jogap beripdir.

Ibn Apbas: «Bir mysgal[1] gant bilen bir mysgal ladany bir hepdeläp ajöze içmek, buşuganlyk we huşsuzlyk derdinden saplar» diýdi.

«Göwreli zenanlara ladan iýdiriň. Eger göwredäki çaga oglan bolsa duýgur ýürekli, akylly bolar, eger gyz bolsa hulky gözel we edepli bolar» diýlip, Abu Nagymyň 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 dörän huşsuzlygy we guraklyk sebäpli ýüze çykan ukusyzlygy ýok edýär.

Huşsuzlyk derdine sataşdyrýan esasy zatlar oýup gan almak, porsybadyýanyň (كزبرة) ýaşyl otuny peýdalanmak, turşy almany aşa köp iýmek, gaýgyçyl bolmak, gabyr daşlarynyň ýüzündäki ýazgyny okamak, ýata suwy synlamak, suwa buşukmak, soňra bolsa şoňa 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.

لبن Süýt. Allatagala: «Tagamy üýtgemedik süýt derýalary»[2] we «Içýänler üçin ýokumly tagam - täze süýt bilen»[3] diýip, Gurhanda aýtdy. Pygamberimiz: «Alla kimi süýtden gandyran bolsa, onuň şükranasy üçin: «Eý Allam, bu süýdi bize bereketli et we bu nygmaty artdyr» diýip, doga etsin». Meniň özüm-ä tagamlaryň we şeraplaryň içinde şondan gowusyny bilemok»

---

[1] Mysgal — ölçeg birligi, takmynan 4,68 grama deň.
[2] Gurhanyň «Muhammet» süresiniň 15-nji aýaty.
[3] Gurhanyň «Balary» süresiniň 66-njy aýaty.

diýdi. Muny Abu Dawut we Termezi Ibn Apbasa salgylanyp gürrüň berdi.

Ibn Apbas 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, tebigatyňy ýumşadyjydyr. Geçi emjeginden sorulyp içilen süýt iň ýokumly süýtdir. Uýan we tagamy üýtgän süýtler bolsa ýakymsyzdyr. Şonuň üçinem Allatagala Gurhanda: «tagamy üýtgemedik süýt» diýip beýan etdi. Göwrelilik mütdeti ynsanyňka barabar bolan islendik haýwanyň süýdi adama ýaramsyzdyr. Gowy süýt iýmit siňdirişini kadalaşdyrýar, bedeniňi arassalaýar, ynsan tohumyny we damjalaryny artdyrýar, jynsy joşgunyňy heýjana salýar. Waswasy keselini bejermäge peýda berýär, beýniň işjeňligini artdyrýar. Süýt käteler içiňi geçirip, içde ýel döredýär. Ony aşa 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 süýtler içegelerde dykyn döredýär. Emma düýe süýdünde munuň ýaly zelel ýokdur. Şonuň üçinem sarysuw 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 süýdüni we peşewini içmegi tabşyrypdyr. Şeýdip olar şypa tapyp, gutulypdyrlar hem-de Pygamberimiziň çopanyndan bu zatlary içgin öwrenipdirler. Olara sataşan bu dert sarysuw keselidir. Sarysuw keseliniň döremegine agzalary sökýän sowuk madda sebäp bolýar. Ol kem-kemden ösýär. Sarysuw keseli etli sarysuw (لحمي), suwly sarysuw (مائي) we deprek sarysuw (طبلي) görnü-

şinde bolýar. Deprek sarysuw diýýänimiz, onuň garny edil deprek ýaly çişýär we garnyna kakyp görseň hem, edil depregiňki ýaly sesler eşdilýär. Düýe süýdünde sarysuw keselini aýryjy, ýumşadyjy, akdyryjy we iç geçiriji täsir köp, sebäbi düýe maly esasan ýowşan, çopantelpek, ýakymlyja ýaly otlar we sarysuw keselini bejermäge ukyply beýleki ösümlikler bilen iýmitlenýär.

Katadanyň Enese salgylanyp aýdan hadysynda, abraýly kowumdan bolan birnäçe adam Pygamberimiziň ýanyna gelip: «Biz şähere geldik welin, garnymyz çişip, ulalyberdi» diýipdir. Şonda Pygamberimiz olara düýe süýdüni 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 iň peýdalysy çöl düýesiniň peşewi bolup, onuň arassalygyny delillendirýän hadyslar bar. Ibn Apbasyň aýtmagyna görä, Pygamberimiz süýt bilen agzyny çaýkapdyr. Ol: «Süýdüň ýagy gyzdyryp ýatanlar we başy agyrýanlar üçin ýakymsyzdyr» diýdi. Pygamberimiz şeýle diýmek bilen dogry aýdýar. Sebäbi süýt ýagy öde tiz öwrülýändigi üçin gyzdyryp ýatan we baş agyrysy bolanlar üçin örän zyýanlydyr. Tebiplerin ýazmagyna görä, başy agyrýan we gyzzyryp ýatan adamlar süýt içmekden gaça durmaly. Goýun süýdi goýy we çygly bolup, onda ýakymsyz ys bolýar. Emma geçi süýdünde beýle däldir. Pygamberimiz ýanyna getirilen garry malyň süýdüni 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 süýdüniň aralygynda.

Ol ýokumly we semrediji iýmitdir. Pygamberimiz bize onuň peýdasy hakda duýduryp: «Sygyr süýdüni unutmaň, ol şypadyr, ýagy bolsa derman» diýip aýtdy.

Ibn Mesgudyň aýtmagyna görä, Resulalla: «Hudaý her derdiň dermanyny ýaratdy. Sygyr süýdüni peýdalanmagy maslahat berýärin, 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 kämil-tamam edip bolýar.

Ikinji tarapdan, Pygamberimiziň: «Size maslahat berýärin» 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 ösümlikler 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 süýdüniň ýuwanlygy üçin, düzüminde ýaglylyk az bolýar, aşgazanda ýag çökündilerini emele getirmeýär. Aşgaza-

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 peşewinde içgeçmä garşy şypa bardyr» diýdi.

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

Abu Hüreýra salgylanyp aýtmaklaryna görä, Ysraýyl kowumynyň bir taýpasy syçana duşmakdan howatyr edýärmiş. Sebäbi, syçan goýun süýdüni görse, içip, düýe süýdüni hergiz içmeýän eken.

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

لبأ Owuz, 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.

لحم Et. Allatagala bu barada: «Biz olary miweler we et bilen kuwwatlandyrdyk»[1] 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 iýmegi maslahat berýärin. Ol hulkuňy gözelleşdirip, reňkiňi durlar», «Kyrk günläp et iýmedik adamyň hulky we görki

[1] Gurhanyň «Tur» süresiniň 22-nji aýaty.

bozular» diýdi. Şeýle-de bolsa, kyrk günläp diňe et bilen naharlanan adamyň ýüregi gatar diýibem aýdýarlar.

Sünnete görä eti günaşa iýmeli. Özem bu däp 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 gelýäris. 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 başga-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 alaýhyssalam aýdypdyr. Onuň goýnuň omuz etini bölekläp, täret almazdan namaz okamaga başlandygy 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 gaýgygamy 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 süýdüni içmekligi maslahat berýärin. 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 ösümlikleriň hataryna giryän bu dermanlyk otuň suwy (gaýnadylan, sykylan) ýüregi güýçlendirýär, ýürek urgusyna peýda berýär. Waswasylygy dep edýär. Gaýnadylyp we bişirilip ulanylýan bu ot bilen ýürek agyry derdini bejerip bolýar.

لسان الجمل **Atgulak. (Plantago major).** Sowuk-gurak tebigatly ösümlik. Gan akmasyny togtadýar. Ondan ýasalýan içgi hem peýdalydyr.

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

لوز **Badam hozy. (Amygdalus communis).** Badam hozunyň süýji tagamlysy üsgülewige peýda berýär we çyglandyrýar, şeker bilen garyp iýseň erkeklik tohumyny we beýniň işjeňligini artdyrýar, bedeni ýokumly maddalar bilen iýmitlendirýär. Ajy tagamly badam hozy içde dörän daşlary eredýär.

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

لؤلؤ **Dür.** Gyzgyn halynda oňat tebigatly, sowuk; çygly we gurak halynda ýürek urgusyna, gorky we howp derdine peýda berýär. Ýaşaryp duran gözi bejermek üçin dür sürtemek ýeterlik, agzyňda saklasaň ýüregiňi güýçlendirýär.

Allatagala bu daşy öz kitabynda agzap geçdi.

لوبيا **Noýba. (Vigna unguiculata).** Jynsy joşgunyňa ýardam berýän, siňmesi agyr bolan bu iýmitde ýellendirijilik täsir bar.

ليمون **Limon. (Cutrus limonia).** Limon gabygy we mańzy gyzgyn-gurak bolup, limon kislotasy sowukdyr. Saglygyňy goramak üçin şeker garyp ulanmak gerek. Balgamyň zelelinden 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 edýär. Suw bolmazdan iýmit hem öz işini doly bitirip bilmeýär. Iň oňady gündogara tarap akyp ýatan, üsti açyk suwdur, soňra gaýra tarapa akýan suw ýokumly bolýar. Daşlaryň üstünden akyp geçýän suwdan topragyň üstünde akýany has gowudyr. Beýikden pese akýan suw hem oňat görülýär. Suwlaryň hili onuň arassalygy, yssyzlygy, tagamsyzlygy, ýeňilligi, gözbaşdan 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-çanaklaryňyzy we suwly gaplaryňyzy 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 möwjedýär, 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» bölüminde aýdarys. Aşa gyzgyn suw içmek joşgunyňy, jynsy höwesiňi ýatyrýar, aşgazanyň işleýşini gowşadýar we sökýär, iýmit siňdirişini bozýar. Muňa garamazdan ol garrylar, garaguş derdi we sowuk başagyrysy bolanlar üçin ýaramlydyr.

ماء 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.

ماء 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»[1] diýip aýtdy.

Iň ýaramazy ýer astyndan akýan we ot ösýän suwdur.

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

---

[1] Gurhanyň «Kap» süresiniň 9-njy aýaty.

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 zelel berýär. Ony bir gaba salmaly we soňra ýyladyp peýdalanmaly.

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

ماء الورد النصيبي 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 sözüni öň ýatlapdyk, sebäbi Pygamberimiz ýakymly zatlary gowy görýärdi.

محمودة Çyrmaşyk, peçek. (Convolvulus scammonea). Üçünji derejeli gyzgyn-gurak tebigatly ösümlik, öt suwuklygyny (safra) bölüp çykarýar. Onuň güýjüniň täsiri 30-dan 40 ýyla çenli saklanýar.

مرجان Merjen. Bu magdany Allatagala hem ýatlady. Iň oňady gyzyl merjen bolup, ol sowuk-gurak tebigatlydyr. Ýüregi güýçlendirýär, şatlandyrýar, ýürek oýnamasyny bejermekde 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[1]. (Origanum majorana). Gyzgyn-gurak tebigatly, beýnidäki gan dykylmasyny ýazýan, dümew üçin peýdaly ösümlik. Bu ösümlik hakda Enes: «Ýakymlyjany peýdalanyň, ol ys alyş duýgularyny açmak üçin oňat dermandyr» diýip, Pygamberimiziň sözüni getirdi.

مسك Müşk. (Muscus). Allatagala bu barada: «Onuň möhri müşk bolar»[2] diýdi. Müşk gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Ol ýüregi güýçlendirýär. Hoşboý yslaryň içinde iň zyýadasy müşkdir. Müşk sowuklan adamlar üçin örän peýdaly. Içmek ýa-da ysgamak bilen içki agzalaryňy güýçlendirip bolýar. Ýürek oýnamasyny we bulanmasyny bejermek, içdäki ýellenmäni 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 yslaryň ýagşysy müşkdir». «Aýbaşyly zenan arassalanan wagty, gan yzlaryna müşk çalmagy emr etdi». «Aýallary bilen gatnaşanda müşk sepinmegi talap ederdi» diýilýär. Anna güni hoşboý ysly sepinmegiň gowy görülýändigini alymlar aýtdy. «Resulalla anna güni hoşboý yslary 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 arassalanmagyna uly ýardam berýär. Müşk bilen özüňi bejermäge rugsat berlendir. Müşk – ýabany keýigiň göbek gany bolup, burk urýan ysy we dermanlyk täsiri babatda iň oňady Horasan keýiginiň, soňra Hytaý we Hindi keýiginiň müşküdir.

---

[1] Ýakymlyja, maýoran – ýakymly ysly, gury ýerde bitýän we ekilýän ot ösümligi. Onuň ýapraklaryndan we gülünden meşhur atyr alynýar.
[2] Gurhanyň «Mutaffifin» süresiniň 26-njy aýaty.

مشمش **Erik. (Armeniaca).** Sowuk-çygly tebigaty bolan, tiz çüýreýän miwe. Şireli suwy teşneligiňi gandyrýar. Şetdala garanyňda aşgazan üçin muwapygy erikdir. Ony kişde edibem ulanyp bolýar.

مصطكي **Mastika, sakgyç.** Gyzgyn-gurak tebigatly, balgamy dertleri eredýän, aşgazany güýçlendirýän we şöhwetiňi oýarýan ösümlik. Gägirdýär we deriňi ýumşadýar, reňňi-roýuňy gözelleşdirýär. Derman içmeziňden owal çeýneseň gusmagyň öňüni alýar. Gül ýagy bilen garyp ulansaň, iç kesellerini köşeşdirýär.

مغافير **Akasiýa.** Bal bilen garylan akasiýa ysgynly (kuwwatly) otuna ýa-da şepbige çalymdaş bolýar. Hyjazyň adamlary ryms[1] we uşr[2] 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 nurlandyrýar. Onda iç geçiriji we gatadyjy täsir bar, jynsy höwesiňi 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 barmagyndan 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 agyrysy köşeşýänçä «Kul Huwalla», «Falak» we «Nas[3]» sürelerini okap oturypdyr.

---

[1] Ryms – gury ýerde bitýän ot ösümligi.
[2] Uşr – gury ýerde bitýän, dermanlyk täsiri bolan ösümlik.
[3] «Kul Huwalla», «Falak» we «Nas»

Şu ýerde içýan zäherine garşy duzuň peýdasy hakda habar bar. Ibn Sina içýan zäherini bejermek üçin zygyr dänesini 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 Hüreýranyň getirýän meşhur hadysynda: «Ýatar wagty: «Auzu bikelämitil-lähi-t-tämmät min şerri mä halaka» («Allanyň kämil sözleriniň hormatyna, ýaradan zatlarynyň şerinden goramagy üçin Huda-ýa sygynýaryn»] diýse, hiç bir zat oňa zelel bermez» diýilýär.

Etiň porsamazlygy we zaýalanmazlygy üçin oňä duz sepil-ýär. 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.

منّ . Şirinje, şire. Manna. Allatagala bu iýmiti «Size şirin nygmatlar we bedeneler ýagdyrdyk»[1] diýmek bilen ýatlady.

Ol gyzgyn-gurak täsirlidir, emma aram hallydyr diýýänle-rem 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, ýokum-lylygy az bolan ösümlik. Sowuklan adamlara banana bal garyp

[1] Gurhanyň «Bakara» süresiniň 57-nji aýaty.

iýmek maslahat berilýär. «Talhy» - «jennet bananyny» ýöne banan hasaplaýanam bar.

«Nun» harpy
ﻧ

نارجيل Kokos palmasy. (Cocos nucifera). Bu hindi hozy diýilýän ösümlikdir. 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-möjekleriň zäherini aýyrýar. Turşy pyrtykalyň turşulygy bilen awuly aşgazan çişmesi bejerilýär. Geýim-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.

نار Ot. Allatagala ody ýatlap geçdi. Ol iň soňky – dördünji derejeli, gyzgyn-gurak täsirlidir. Ähli ötüşen keseller oda köýdürmek bilen bejerilýär. Bu hakda nesip bolsa «köýdürmek» bölüminde aýdarys.

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

نخالة Kepek. Gyzgyn täsirli, üsgülewigi we döş-gursak agy-rylaryny bejermek üçin ony bişirip peýdalanmaly. Rediska ýapragy bilen garyp ulansaň içýan zäherini köşeşdirýär.

نخل **Hurma agajy. (Phoenix).** Hudaýyň ýatlan ösümliklerinin biri. Onuň ýapragynda guraklyk we guradyjylyk täsiri bar.

نرجس **Nerkes. (Narcissus orientalis).** Gyzgyn-gurak täsirli ösümlik. Beýnidäki gan dykylmasyny we guduz keselini bejermekde iň täsirli ösümlik. 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.

نعناع **Narpyz. (Mentha).** Gyzgyn-gurak täsirli, ulanmaga ýakymly, aşgazan işleýşini güýçlendirýän ösümlik. Synçgylawugy köşeşdirýär, gusmany kesýär we jynsy joşgunyňa ýardam berýär. Eger süýdüň içine narpyz atsaň, ol hiç ýag tutmaz (ýagly bolmaz).

نورة **Ähek daşy[1].** 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 alaýhyssalam ähek daşyny ulanypdyr we özgelere-de maslahat beripdir.

Onuň ýakymsyz ysyny aýyrmak üçin palçyk, sirke ýa-da gülap sürtmek ýeterlik.

---

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

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

نمام **Käkilik oty. (Thymus serpyllum).** Gyzgyn-gurak täsirli bolup, synçgylawugy ýatyrmaga peýda berýär.

نمل **Garynja.** Garynja Allanyň ýatlap geçen haýwanydyr. Bu hakda Gurhanda: «Eý garynjalar, mesgeniňize giriň»[1] diýilýär. Garynjany gaýnadyp, gabagyňa çalsaň, saç ösmesiniň (bitmesiniň) öňüni alýar. Heýwere keseline sürtseň tiz aýyrýar.

«Alehi» harpy.

ﷺ ٥ ﷺ

هدهد **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 öňüni 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 berýän serişde. Sersepili peýdalanmak erkeklik tohumyny artdyrýar we çaga dogluşyny tizleşdirýär. Sersepil gaýnadylan suwy itler içse ölýär.

---

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

هليلج 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 täsirlidir. 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 çalarmasynyň öňüni alýar, agzyňda ýakymly ys döredýär, işdäňi açýar.

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

هندباء Syçratgy. (Cichorium). Onuň tebigaty pasyllara görä üýtgäp durýar. Tomus döwründe gyzgyn, gyş döwründe sowuk täsirli bolýar. Näzikligi üçin bal bilen garyp iýseň kuwwatyny ýitirýär. Gyzgyn we sowuk häsiýetli bagyr keselleri derman bolýar. Syçratgyny köp peýdalanmak iç ýellenmesini döredip biler. Şonuň üçin ony sirke we şeker garyp peýdalanmak gerek. Ony gaýnadybam, «dinary» şerabyna garybam ulanyp bolýar.

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

«Waw» harpy

و

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

ورد Bägül, gunça. (Rosa). Ikinji derejeli, sowuk-gurak täsirli ösümlik. Bal ýa-da şeker garylyp taýýarlanylan gül mürepbesi gyzgyn täsirli bolup, aşgazan işleýşini güýçlendir-

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 «Mekrumy» atly ajaýyp gül içgisi we nesibi gülüniň mäjumy taýýarlanylýar. Emma owadan gyzyl gülde iç saklaýjy täsir bolup, ondan ter gül içgisi, gyzyl gül mäjumy we gyzyl 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.

ورس **Sary agaç. (Reseda luteola).** Ikinji derejeli, sowukgurak täsirli agaç. Iň oňady Ýemende bitýän, gyzyl reňklisi bolup, ýüzdäki sepgilleri, düwürtikleri we gijilewügi aýyrmakda peýdasy köpdür. Gaýnadyp içseň ýa-da çalynsaň heýwere keselini bejerýär. Bu daragtdan ýasalan geýim jynsy höwesiňi güýçlendirýär.

Termeziniň aýtmagyna görä, Pygamberimiz plewrit[1] 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.

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

Ibn Apbasyň aýtmagyna görä, saçyna hyna çalan bir adamyň geçip barýanyny gören Pygamberimiz: «Gör, bu nähili

[1] Plewrit – öýken sowuklamasy, öýken çişmesi.

oňat zat» diýipdir. Soňra hyna we nil boýag (ol hem boýag ösümligi) çalynan birini görende: «Bu hem oňat» diýip aýdypdyr. Emma sara boýanan üçünji birini görende: «Bu ählisindenem gözel» diýip dillenipdir.

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

ياقوت Ýakut. Ýüregiňi güýçlendirýär we şatlandyrýar, zäherleriň täsirini ýok edýär. Agzyňda saklasaň teşneligiňi kesýär. Ýakut Allanyň ýatlan daşlarynyň biridir. Beýik Perwerdigäriň gadymy kelamynda uşmahdaky hüýr gyzlar hem ýakuta meňzedilip: «Olar edil ýakut we merjen ýalydyr» diýilýär. Tebigy jähtden we mäkämliginden, dermanlyk 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 gaýgygamdan saplaýar. Süňňüň tebigy ýylylygyny saklap, teşneligi we bedendäki beýleki ýat gyzgynlygy dep edýär. Süňňüňe ýylylyk, joşgun we gujur berýändigi üçin ýakut şatlandyryjy serişdeleriň hataryna girýär. Nahar wagty ýakutyň bir bölegini götermegiň, dakynmagyň kalbyňa örän peýdasy bar. Ol köňlüňi nurlandyrýar¸ beýleki agzalaryňa hem zyýada güýç-kuwwat 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 gymmaty 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 ösümlik gyzgyn-gurak tebigatlydyr. Ýasmini köp ysgasaň ýüzüňi saraldýar, ondan alynýan ýag süňňüňi gyzdyrýar. Gury ýasmini gaýnadyp, gara saçyň üstüne guýsaň, ony tiz agardýar.

يقطين Kädi. (Cucurbita). Muny «kaf» harpynda ýatlap geçipdik. Eý, ynsan, Allanyň şu sözlerini oka, pikirlen we netije çykar.

«Eýsem olar, biziň köp dürli peýdaly ösümlikleri ýaradyp goýan Ýerimizi görmedilermi?»[1]. «Ösümliklerdir miwelerden her dürli gözel jübütleri gögertdik»[2].

Bu sözleri, peýdalary we zelelleri ýaradan beýik we täk Allatagala aýtdy. Islän bendesine onuň zyýanyny we peýdasyny, 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»[3].

---

[1] Gurhanyň «Şahyrlar» süresiniň 7-nji aýaty.
[2] Gurhanyň «Kap» süresiniň 7-nji aýaty.
[3] Gurhanyň «Şahyrlar» süresiniň 37-nji aýaty.

DERMANLARYŇ GURLUŞY BARADA

Tebipler şeýle diýdi: Eger bir düzümli dermanlar ýeterlik täsir edýän bolsa, ony çylşyrymlaşdyrmak, üstüne başga dermany goşmak hökman däldir. Eger bir düzümli dermanyň hilini gowulaşdyrmak ýa-da ýaramaz täsirini aýyrmak zerurlygy ýüze çyksa, muňa baş urmak bolar. Mysal üçin, güýjüni artdyrmaly bolsa, zenjebili çorba atyp iýmek ýaly ýa-da eger kemeltmeli bolsa mumyň zinjar melhemine[1] garylyşy ýaly. Zyýanly täsirini dep etmek üçin çyrmaşyk (peçek) bilen şepbik garyşdyrmak; dermanyň güýjüni belli bir möhlete çenli saklamak üçin kişne (porsybadyýan) melhemini tirýek bilen garmak; eger derman örän çalt siňýän bolsa, ony saklaýan seriş-deler bilen, eger gaty haýal täsir edýän bolsa, tizleşdirýän otçöp bilen garyşdyrmak bolar. Keseliň özi çylşyrymly, agyr we güýçli bolsa, ony düzümi çylşyrymly derman bilen bejermelidir. Sebäbi ýönekeý derman oňa täsir edip bilmez. Eger syrkawyň mizajy dürli hili bolsa, bir düzümli derman hiç haçan ählisiniň garşysyna çykyp, olary dep edip bilmeýär.

Eger biynjalyk edýän ýer aşgazandan uzakda bolup, ol ýere derman baryp bilmeýän bolsa, ýa-da dermanyň täsiri ýatyşan bolsa, onuň üstüne zagpyran bilen kamfar ýa-da dalçyn bilen şadäneden (شاهدانج kenep) goşup, agyryly ýere tiz barar ýaly etmeli. Ýa-da bolmasa beden agzalaryna gözegçilik edeňde, iç

[1] Zinjar – Kislota ýatyrylyp alynýan mis garyndysy.

sökýän dermany ulanaňda, iç saklaýan derman bilen onuň güýjüni saklan ýalydyr. Sebäbi käbir dermanlar bir zada peýda etse, beýlekisine zyýan edýär, şonuň üçinem, onuň ters dermanyndan az-kem goşulsa oňat bolýar.

Eger şu zatlara göz ýetiren bolsaň, onda ýaradylan zatlaryň ählisiniň süňňünde oňa peýda we zyýan berýän bölejikleriň bardygyny hem unutma. Peýdaly bölejikler şol ýerde agdyklyk edýän bolsa, şol zat oňat we peýdalydyr.

Bu ýerde şärigi bolmadyk Allatagalanyň pynhan parasady ýatyr. Bu parasadyň aňyrsynda, dermanlary biri-birine garyşdyrmak, alyşdyrmak bilen olaryň peýdaly täsirini sazlap bolşy ýaly – ynsan görnüşini hem biri-biriniň üsti bilen bejerip bolýanlygyny aňymyza guýýar. Şol sebäpli hem päk we beýik Hudaý olaryň üstüne bozugyny düzeltmek, nogsanyny doldurmak üçin Hezreti Pygamberimizi ýagşy günüň buşlukçysy we azap gününiň duýduryjysy hökmünde iberdi.

Lübeýdiň goşgusynda:

«Ýagşy adam ilki özüni düzlär, soňra ýoldaşyny hem dogry ýola salar» diýilýär.

Lübeýdiň: «Hakdan özge zatlar ýalan dälmidir?» diýen goşgusyny eşiden Pygamberimiz: «Lübeýt şahyryň aýdany iň hak sözdür» diýipdir.

Lübeýt yslama giren we musulmançylygy gözel adamdyr. Haçanda Hudaý olaryň arasyna Pygamberimizi iberende, haýry şerinden agdyk bolan adamlar, Pygamberimize oňyn jogap berip, oňa boýun boldular. Hudaýyň iberen sowgadyny kabul etmek bilen, nadanlyk derdinden üstün çykyp, päkizeligi bilen ýeňiş gazandylar. Saglyk diýary — howlusy, jennet diýary – mesgeni boldy. Şeri haýryndan köp bolanlar, ondan ýüz öwürdi, tersine gitdi, şol derdi bilenem öldi, dowzah onuň diýary, jähennem soňky ykbaly boldy. Goý, Hudaý öz mähir-keremi bilen bizi şol apatlardan gorasyn!

Aşakdaky manyda bir goşgy aýtdylar:

«Iýip, ýalmap, ýuwdup çem gelen zady,
Äsgermän tebibi, dakýan pes ady.
Doýmaz gözüň bilen geçirme gün kän,
Lukmanyň öwüdin gaplama gülkä.
Uzak dowam etmersiň bu oýnuňy:
Nähoşluk tanaby kerter boýnuňy».

Jahyz aýtdy:

«Ýagşy adama duşsaň, süýjeýär durmuş,
Ylmyň gadyryny alymlar bilýär.
Nebsewürlik keseline derman ýok,
Akmaklyk derdine tebip tapylmaz».

Resulalla hem şu manyda bir nakyl aýtdy: «Hudaýyň meniň üstüm bilen iberen gollanmasy we ylmy zemine düşen güýçli ýagyş ýalydyr. Eger ol ýagşy kowumyň üstüne ýagsa, ol suwy alarlar, ot we öri ýetişdirerler. Ýene bir suwsuz kowumyň üstüne ýagsa, suwy ýygnarlar, içerler, gandyrarlar we bakarlar. Ýene bir ýalta kowumyň üstüne ýagar, ne suwy ýygnarlar, ne ekin ekerler. Edil şonuň ýaly Allanyň meniň üstüm bilen iberen ylmyny öwrenen we öwreden adamlar, Hudaýyň dinine uýar we peýda tapar. Bu zatlara baş galdyrmaýan we Hudaýyň meniň üstüm bilen iberen sowgadyny kabul etmeýänler bolsa beýleki kowumlar ýaly, bagtyýarlykdan binesip galar».

DERMANLARYŇ MUKDARYNYŇ DÜRLÜLIGI

Eger derman aşa gyzgyn, öte sowuk ýa-da güýçli bolsa, ondan az mukdarda, aram derman bolsa köp mukdarda ulan.

Eger dermanyň peýdaly täsiri az bolsa, köp mukdarda al, tersine bolsa az mukdarda. Eger agyryly ýer aşgazandan uzak bolsa üstüne goşup ulan, eger ýakyn bolsa tersine. Eger aşgazan doly bolsa täsiri güýçli dermany, eger az bolsa, täsiri gowşak dermany ulan.

Şeýdip bu zatlary bileniňden soňra örän oňat we täze dermanlary saýlap al, Hudaýdan medet dile «Ähli güýç-kuwwat eziz we hekim bolan Allanyň elindedir» diý-de, bejermäge tarap gadam ur.

DÜZÜMLI DERMANLARYŇ GYSGAÇA BEÝANY

Syrkawyň keselini bejereniňde agzap oturmaga zerurlyk ýogam bolsa, men bu ýerde, has köp ulanylýan dermanlary beýan etdim.

المغلي الحلو Süýji içgi. Ol sähekigde, sibistan, arpabadyýan we süýji buýanyň kökünden taýýarlanylýar. Bişenden soňra, gaýnan süýjiň üstüne garuk dänesi, gyzyl kişmiş we kana miwesini goşmaly. Emma kakadylan süýji tagamlara erik, sähekigde, armyt we suw liliýasy degişlidir.

المغلي الحامض Turşy içgi. Muny taýýarlamak üçin hindi hurmasynyň we naryň däneleri gerek. Iç geçirýän gury ot-çöp bolan senaýymekke, benewşe güli, bir dänik mukdarda peçek, azajyk hem astragal goşmaly. Bularyň ählisini gyzgyn suwa ýatyrmaly we şeker garyp arassalamaly.

Eger ir-iýmişlerden bişirip taýýarlajak bolsaň, iç sürýän guradylan miweleriň üstüne sary käbili helilesini, erigiň deregine sibistan garyp bişirmeli. Soňra peçek we lawr bilen güýçlendirmeli.

Bişirilen iklimunyň (إقليمون) üstüne bişirilen miweler, eftimun (أفتيمون), besfanyj (بسفانج), garuk (غارقون), peçek, ermeni daşy we lazurit goşulýar. Eger bogunagyrysyna melhem etjek

bolsaň, onuň üstüne surenjan (سورنجان), nedirtedan (ندرتدان) we türbet, şeýle hem ysgynly we şaterne goşulýar. Eger gijilewük ýa-da gotury aýyrmakçy bolsaň, syçratgyny garmaly. Munuň başga bir görnüşi yşgyn, peçek, armyt şiresi bilen taýýarlanylýar, bularyň üstüne baly, şiräniň ornuna ýabany dalçyny hem goşmak bolýar.

Dänedir-maňyzlara eýaryj (أيارج), türbet, helile, peçek degişli. Bulary ilki suw bilen gowy arassalamaly we soňra noýba şiresi ýaly däne görnüşinde ulanmaly.

Merwezi bir gezek Abu Abdylla bakyp: «Kellämde agyry duýýan» diýende, ol: «Tebigatyňy ýeňilleşdir» diýip jogap beripdir hem-de şol agyryň tebigatyň guraklygy zerarly ýüze çykýandygyny beýan edipdir. Soňra: «Men saňa öz ulanýan dänämi bereýin» diýip, däne çykaryp, maňa uzatdy. «Muny gijesine içgin» diýip aýtdy. Bu dänäniň sary we gara helileden, mastikadan we aloeden taýýarlanandygyny beýan etdi» diýilýär.

Şu maňyzlar baş agyrysyny aýyrmak üçin iň peýdaly serişdedir.

Indi ýeňil iç ýuwmalar hakda aýtsak, olary sähekigde, sibistan, gül, benewşe, senaýymekge, mamamonjuk dänesi, gülhaýry, ýabany dalçyn, peçek, bura, gyzyl şeker, künji ýagy we şugundyr bilen bitirip bolýar.

Ymam Ahmet, zerurlyk ýüze çykmasa iç ýuwmanyň halanylmaýandygyny ýazdy. Müjähit, Hasan, Tawus we Amyr dagylaram şol pikiri tassykladylar. Emma iç ýuwmanyň peýdasynyň köpdügi, onuň gowy görülýändigi barada hem telim adam agzap geçdi. Alymlar Ybraýym, Abu Japar, Hakam ibn Uýaýýine we Ata bu topara degişlidir.

Abu Abdyllanyň iç ýuwmaklygy halamandygyny, ýöne bejergi üçin rugsat berendigini, El-Halal aýtdy. Bu adamyň Sagyt ibn Eýmene baglap getirýän sözüne görä, Omar ibn

Hattap hem iç ýuwmak usulyny peýdalanmaklyga närazy bolmandyr.

Muhammet ibn Alydan iç ýuwma hakda soralanda: «Onuň zyýany ýok. Olaram edil beýleki dermanlar ýaly» diýip, jogap beripdir.

Abu Bekr Merwezi bolsa iç ýuwma hakda Abu Abdylla hat ýazyp: «Eger agzyny bekleýän adam içini ýuwsa orazasy bozularmy ýa-da ýok?» diýip sorapdyr.

Bu ugurda alymlaryň arasynda çapraz pikirler bar. Şapygy mezhebine görä orazasy bozulýar, Abu Hanypa görä bozulmaýar. Ahmet ibn Teýmiýe hem şu soňky pikiri goldaýar we onuň pikiri dürsdür.

Iç ýuwmany ilki ýerine ýetirenler gotan guşlary bolup, haçanda olar aşa köp balyk iýenlerinde, çüňkleri bilen deňziň duzly suwuny alyp, syrtlaryndan goýberipdirler. Şeýdibem içlerini boşadypdyrlar.

ÜÇÜNJI BÖLÜM

DERTLERIŇ BEJERILIŞI

Tebipçiligiň esasy maksadynyň – bar bolan saglygy gorap, ýitirilenini gaýtaryp getirmekdigini öň ýatlapdyk. Pygamberimiziň saglygy bejermegiň hökmandygyny we ony bize buýrandygyny gaýtadan nygtasak artykmaçlyk etmezdi.

Jabyryň Pygamberimizden getirýän sözüne görä, «Ähli derdiň dermany bar. Eger derman derdiň üstünden düşse, ol Hudaýyň islegi bilen gutular, syrkaw sagalar, hassa şypa tapar» diýdi. Şu ýerde hem bejergi üçin emr-buýruk bardygy aýandyr.

Abu Hüreýra salgylanyp aýtmaklaryna görä, «Hudaý şypasyz derdi indermändir». Başga bir rowaýatda bu söz «dermansyz derdi» diýip beýan edilýär.

Usame ibn Şerik şeýle diýdi: «Pygamberimiziň ýanynda otyrkam çarwa araplar gelip: «Eý, Allanyň ilçisi, biz saglygymyzyň aladasyny etmelimi?» diýip soradylar. Pygamberimiz olara bakyp: «Eý, Taňry bendeleri, elbetde saglygyňyza serediň! Çünki Hudaý garrylykdan özge derdi şypasyz goýan däldir» diýdi. Bu ýerdäki «serediň» diýen sözüň asyl manysy «derman ulanyň» diýmekdir.

Gabyrdan başga zadyň çykalgasy, ölümden başga zadyň dermany bar. Abu Sagydyň aýtmagyna görä: «Hudaý ölümden

başga şypasyz derdi ýaratmady. Muňa gulak goýanlar sagaldy, üns bermedikler hassa galdy».

Bir gezek Ibn Huzeýme Pygamberimize bakyp: «Eý, Allanyň ilçisi, biziň ulanýan dogalarymyz, dermanlarymyz we owsunymyz (efsun) Hudaýyň ýazgydyndan nämedir bir zady gaýtaryp bilermi?» diýipdir. «Şony ulanmagyň özi ýazgytdyr» diýip, Pygamberimiz jogap beripdir.

Adam öz saglygyny goramaga borçludyr, beden bolsa garyşyk zatlardan ýaradylandyr. Bu hakda Allatagala: «Biz ynsany garyşyk damjadan ýaratdyk» diýdi[1].

Şol garyşyk zat temperament – hyltdyr. Onuň sagdynlygy we berkligi hulkunyň kadalylygyna bagly bolup, bu peýdaly zatlary ulanyp, zyýanlysyny dep edeňde ýüze çykýar.

Tebipçiligiň baş maksady hem şoldur. Kesel adamyň ýaradylan asyl çyglylygyny sökýär we ony çüýredip başlaýar. Tebipçilik sungaty bolsa çüýremäniň öňüni alýar hem-de çyglylygy tiz dargamakdan saklaýar. Pygamberimiziň aýdyşy ýaly: «Adam ogullary, daş-töweregini togsan dokuz sany derdi-bela gurşap duran mysalyndadyr. Şolaryň birinde ýalňyşdygy, ölüme çenli awusyny çeker». Ibn Mesgut bu söze düşündiriş berende: «Eger şuny ýalňyşsa, bu çakar, muny ýalňyşsa-da ol çakar» diýildigi» diýip belleýär. Elbetde, ölüm gutulgysyzdyr, ýöne tebipçilik, ömrüňdäki yllatlary bejerýändir. Hekim aýtdy: «Ölüm jesediň gapdalynda dur. Tebipçilik bolsa ýaşaýyş müddetiniň sapaly, gözel bolmagyny üpjün edýär, sag adamyň saglygyny gorap, dertliniňkini mümkin boldugyça gaýtaryp berýär». Pygamber alaýhyssalam: «Ylym iki dürlüdir: beden ylymlary we ruhy ylymlar» diýipdir. Emma bu söz Pygamberimiziň däl-de, Ymam Şapygynyň aýdany bolmaly. Munuň şeýledigini Muhammet ibn Süheýl Tusy Ar-Rabygdan eşidip,

[1] Gurhanyň «Ynsan» süresiniň 2-nji aýaty.

gürrüň berdi. «Adamlar iki synpa: din alymlaryna we beden tebiplerine mätäçdir»; «Taňrynyň bendeleri, özüňizi bejeriň». «Ylym üç hilidir: mäkäm aýatlar, dowam edýän däpler we adalatly borçlar. Bulardan özgesi artykmaçdyr» diýdi.

Tebipçilik hem dowam edýän däpleriň biridir, sebäbi Pygamberimiz ony ýerine ýetirdi hem-de emr etdi.

Pygamberimiziň aýtmagyna görä: «Bäş zat mursallaryň[1] adatydyr: haýa, ylym, gan aldyrmak, miswak ulanmak we atyr sepinmek».

Bu bölüme degişli hadyslar örän köp. Anygyny Alla bilýär.

[1] Mursal – Hudaý tarapyndan iberilen, pygamber.

DERMANY ULANSAŇ GOWUMY ÝA-DA TERK ETSEŇ?

Derman ulanmaklyga rugsat berlendigi hakda bir pikire uýýarlar. Bir topar adam Pygamberimiziň: «Özüňizi bejeriň, saglygyňyza serediň!» diýeni üçin, derman ulanmagy ýagşy zat hasaplaýar. Çünki Pygamberimiziň özem sag we syrkaw halaty öz saglygynyň aladasyny edipdir. Ol sagdyn wagty hurmany garpyz bilen, az iýmek, günorta çagy sowuk nahar iýmek, hyýar, kişmiş, hurma ýa-da şolar ýaly öň ýatlan zatlarymyzyň şiresi bilen saglygyny gorapdyr.

Syrkawlan pursady bolsa…

«Resulalla köp syrkawlardy. Onuň ýanyna arap we ajam tebipleri gelerdi. Biz ony tebipleriň salgy beren dermany bilen bejererdik» diýip, Äşäniň gürrüňlerinde ýatlanylýar.

Kagbul Ahbaryň aýtmagyna göra, Allatagala: «Saglyk we şypa meniň elimde, siz saglygyňyza serediň, şypasyny özüm bererin!» diýipdir.

Käbir adamlar bolsa derman ulanmazlygy gowy gördüler. Merweziniň sözlerine esaslanyp, Ymam Ahmediň mümkin boldugyndan dermandan ýüz öwrenligi hakda gürrüňler bar. Ol: «Derman ulanmak rugsatdyr, ulanmazlyk bolsa bir gez beýik dereje (mertebe)» diýipdir.

«Derman ulanmakdan gorkýan syrkawyň ýagdaýy nähili bolýar?» diýip, Ymam Ahmetden sorapdyrlar, ol: «Derman

ulanmak Hudaýa bolan töwekgellik ynanjyňa zeper ýetirmeýär» diýip jogap beripdir.

Bir gezek Ymam Yshakdan: «Hassa adam derman içse oňatmy ýa-da ony terk etse?» diýip soralypdyr. «Hudaýyň kömegine bil baglan adam, dermany terk etse göwnejaý ýaly» diýip, Ymam Yshak jogap beripdir. Ymam Yshagyň sözüne Ibn Apbasyň aýdan rowaýaty delildir: «Bir zenan Pygamberimiziň ýanyna baryp: «Eý, Allanyň ilçisi, meni sagaltmagy üçin Hudaýa doga etsene!» diýipdir. Pygamberimiz oňa garap: «Isleseň, Hudaýa doga edeýin, saňa şypa berer, isleseň agyra sabyr et, saňa jenneti berer» diýende, ol: «Eý, Pygamber, onuň ýaly bolsa sabyr edeýin» diýipdir.

Pygamberimiz alaýhyssalam: «Ýetmiş müň adam uçmaha bisowal girer. Olar tenlerini oda köýdürip, bejergi almadyklar, gizlenip gep diňlemedikler, agyz alartmak üçin gep gezdirmedikler, yrym-ýoruma uýmadyklar, betgüman bolmadyklar we her bir işde Hudaýyň enaýatyna bil baglanlar» diýdi.

Alaeddin ibn Attarda aglaba musulmanlaryň «derman ulanmak hökman däl» diýen pikire uýýandyklary hem beýan edilýär.

Onuň wajyplygy hakda Ahmet ibn Teýmiýäniň eserlerinde agzalýar we Hezreti Pygamberiň: «Rugsat berlen zatlar bilen bejeriň» diýen sözleri getirilýär.

Abu Bekr Syddyk syrkawlan çagy, ondan: «Seniň üçin tebip çagyrmalymy?» diýip, sorapdyrlar. Abu Bekr: «Tebip meni eýýäm gördi» diýipdir. Adamlar: «Ýeri ol saňa näme maslahat berdi?» diýenlerinde, ol: «Men öz islän zadymy edýärin» diýdi» diýipdir. Elbetde Abu Bekr bu ýerde Hudaýy göz öňünde tutýar.

Abu Derdadan: «Nämeden ejir çekýäň?» diýip sorapdyrlar. Ol: «Günälerimden» diýip, jogap beripdir. «Küýseýän zadyň näme?» diýenlerinde, «Taňry şepagatyny» diýip, jogap berip-

dir. «Seniň üçin tebip çagyrmalymy?» diýenlerinde, «Tebip hernäçe ylymly, dermany güýçli bolsa-da, meniň ýazgydymy düzedip bilmez» diýip, jogap beripdir.

Töwekgellik – ýüregiň sydky-jan bilen Hudaýa bil baglamasy, daýanmasydyr. Ýöne töwekgel Hudaýyň ýaradan sebäplerini we sebäp bolýan beýleki zatlary inkär etmeýär, gaýta sebäplere ýapyşmak, Hudaýa töwekgellik edenler üçin hökmandyr. Ussat tebip ilki zerur zatlary ýerine ýetirýär, soňra üstünlik gazanmak üçin Hudaýa bil baglaýar. Daýhanam edil şonuň ýalydyr. Ilki ýeri bejerýär we tohum sepýär, soňra onuň ösmegi we ýagyş ýagdyrmagy üçin Hudaýyň enaýatyna bil baglaýar. Allatagala: «Ätiýaç çärelerini görüň[1]» diýdi. Pygamberimiz bolsa: «Her zada dogry düşüniň we Hudaýa töwekgellik ediň» diýip aýtdy. Pygamberimiziň: «Gapylaryňyzy ýapyň» diýmesi, ýa-da gowakda üç günläp gizlenmesi muňa mysaldyr.

Keseliň ötüşip, dermanyň peýda etjegi-etmejegi näbelli, gorkuly bolsa ýa-da bir adam zäherli dermanlary bilip ýa-da bilmän içse, Pygamberimiziň sözüne laýyklykda gödek ýalňyşýandyr: «Özüni zäherlän adamyň zäheri, jähennem odunda öz eline nahar edilip berler».

Abu Hüreýra: «Uhut söweşinde ensarylardan biri ýaradar boldy. Pygamberimiz Medinede ýaşaýan iki tebibi çagyrdy we «Muňa melhem ediň!» diýdi.

Ýene bir rowaýata görä, Resulalladan: «Eger ýazgyt üýtgemeýän bolsa, derman ulanmagyň, tebipçiligiň haýry barmy?» diýip soralanda, ol: «Hawa! Çünki derman ulanmagyň özi ýazgyt» diýip jogap beripdir.

Hylal ibn Ýassaf: «Pygamberimiz zamanasynda bir adam syrkawlady. Pygamberimiz bize tebip çagyryp gelmegi

---

[1] Gurhanyň «Aýallar» süresiniň 71-nji aýaty.

tabşyrdy. Ol: «Tebip diýýärsiňmi?» diýende, «Hawa» diýip, Pygamberimiz jogap berdi.

Bir gezek Pygamberimiz bir hassanyň halyny soramak üçin, onuň ýanyna barypdyr. Hassa agyra döz gelip bilmän ýatan eken. Pygamberimiz tebip çagyrmaklaryny buýrupdyr. Syrkaw soramaga baranlar we hassanyň garyndaşlary: «Eý, Resulalla, siz tebip diýýäňizmi?» diýip, geňgalyjylyk bilen sorapdyrlar. Pygamber alaýhyssalam: «Hawa, tebip çagyryň!» diýipdir.

Bu hadyslaryň ählisini Abu Nagym «Pygamber tebipçiligi» atly kitabynda beýan etdi.

Zeýt ibn Eslem: «Ýaralanyp gany durmaýan bir adamy bejermek üçin, Pygamberimiz Beni Enmar taýpasyndan iki adamy çagyryp: «Tebipçiligi haýsyňyz gowy bilýärsiňiz?» diýip soranda, biri ondan: «Ajaly ýetmedik adama derman bermegiň näme haýry bar?» diýip sorapdyr. Pygamberimiz: «Derdini beren Alla, dermanyny hem berer. Belki, derman onuň tiz sagalyp gitmegine sebäpdir» diýipdir. Pygamberimiziň: «Tebipçiligi haýsyňyz gowy bilýärsiňiz?» diýip, soraýşy ýaly, bu ugurdan başy çykýan, ussat birini saýlamak gerek.

Şonuň üçinem Galen: «Nadan tebip, gyzdyryp ýatan syrkawyň ýanyna baryp gaýdansoň ýaramaz bejerýändigi, az bilýändigi we nadanlygy üçin onuň derdi iki esse artar» diýdi. Äşäniň: «Pygamberimiz köp syrkawlardy, onuň ýanyna arabyň-ajamyň tebipleri üýşerdi» diýýän hadysyny owal ýatlapdyk.

Derman meselesinde gaýry dinli tebibiň sözüne uýmak dürsdür. Emma şerap we şoňa meňzeş haram edilen zatlardan derman maslahat berse, agyz açmak, oraza tutmak, oturyp namaz okamak ýaly meselelerde oňa gulak asylmaýar. Bu ugurda diňe musulman tebibiň sözi kabul edilýär.

Gaýry dinli tebibiň ot-çöpden taýýarlaýan dermanyny ulanmazlyk hakda Ahmet ibn Hasanyň sözünde: «Müşrigiň ýasan dermanyny içmek halanylmaýar» diýilýär.

Merwezi: «Ymam Ahmet maňa, nasrany (hristian) tebibiň maslahat berýän dermanlaryny satyn almazlygymy tabşyryp: «Oňa haram edilen zäherli we nejis zatlary garyşdyrmagy mümkin» diýdi.

BERHIZ

Berhiz keseliň öňüni alýar, ony togtadýar we bejermäge mümkinçilik berýär.

Pygamberimiz saglyga zyýan berýän zatlardan saklanyp, berhiz tutmagy buýurdy.

Bir gezek Pygamberimiz dertden aýňalyp, aýak üstüne galyp barýan Alynyň ýanyna barypdyr. Pygamberimiz ol ýerdäki üzümden iýmäge duranda, Aly hem iýmäge başlapdyr. Pygamberimiz Ala ýüzlenip: «Saklan, Aly, sen entek dümewden gowy saplanaňok ahyry. Men saňa muwapyk gelýän şu içgiden guýup bereýin» diýip, şugundyr bilen arpadan taýýarlan dermanyny beripdir.

«Bir gezek Pygamberimiziň ýanyna baranymda onuň öňünde hurma bilen çörek duran eken. Pygamberimiz maňa hödür edende, bir hurmany alyp, iýmäge başladym» diýip, Suheýb gürrüň berdi. Şonda Pygamberimiz oňa bakyp: «Gözüň agyrýaram welin hurma iýýäňmi?» diýip sorapdyr.

Katada Resulallanyň sözüni ýatlap: «Hudaý bir bendesini halasa, siziň iýip-içgiden saklanyp, berhiz tutuşyňyz ýaly, ony hem dünýä derdinden gorap saklar» diýdi.

Omar bir syrkawyň berhiz tutuşyny görüpdir. Ol berhizi şeýle bir berk tutýan ekeni, diňe şänik sorup oňýan eken.

Arap tebibi Harys ibn Keldeden tebipçiligiň gözbaşy hakda soralanda, ol: «Berhiz tutmak» diýip, jogap beripdir.

Kagp ibn Sagyt aradan çykan ýaş inisiniň agysyny tutup:

«Reňňi-roýuň öçügsi, ýene «janym sag» diýýäň, bir suw bilen oňňut edýäň, heý-de ol (berhiz tutmak) seni dertden gorar öýdýärmiň?» diýdi.

Ymam Ahmet syrkawlan pursaty mäş bilen kädini künji ýagyna gowrup iýer eken. Soňra Abdyrahman tebip oňa süýri kädiniň suwuna şeker garyp içmegi maslahat berdi we ol şeýle-de etdi.

Abu Nagym: «Pygamber tebipçiligi» atly kitabynda «Pygamberimiz haýsy aýalynyň gözi agyrýan bolsa, tä gutulýança onuň bilen jynsy gatnaşyk etmezdi» diýilýär.

TEBIPÇILIGI ÖWRETMEK

Pygamberimiziň: «Hudaý dermany bolmadyk derdi ýaratmady» diýen sözüni öňem ýatlapdyk.

Bu söz tebipçilik ylmyny öwrenmek üçin niýet-yhlaslary herekete getirmelidigini aňladýar.

Ymam Şapygy: «Halal-haramy saýgardýan ylymdan soňra, tebipçilikden oňady bardyr öýdemok» diýdi.

Ol tebipçilik ugrundan musulmanlaryň ýitiren zadyna gynanyp: «Ylmyň üçden birini ýitirip, ýehudylar bilen hristianlara bil bagladylar»; «Ähli-kitap bu babatda bizden üstün çykdy» diýip, ýatlar eken.

Ymam Şapygy şerigat ylmynda umman ýaly giň, arap dili bilimlerinde kämil alym we ussat tebip eken.

Biziň pirimiz şyh Ybraýym Raky, şyh Takyýeddin ibn Teýmiýe we Şyh Ymadeddin Wasyty dagylaram ussat tebiplerdir.

Tebipçilik sungatynyň kerwenbaşysy bolan Bukrat hekim: «Tebipçiligiň Hudaýyň beren ylhamydygyny» aýtdy. Mezhebiniň, garaýyşlarynyň dürsligi üçin, bu sungatyň ymamy saýylýan Galen hem Bukrat hekimiň ýoluny alyp göterdi. Tebipleriň arasynda bu ikisiniň hormaty örän beýikdir. Öň hem ýatlap geçişimiz ýaly, ýunanlylaryň arasynda keramatly saýylýan Bukrat hekimiň mazaryna şu günlerem zyýarat edilýärmiş.

Käbir adamlar tebipçilik ylmyny ilki oýlap tapanyň Şis pygamberdigini nygtaýar. Şis pygamber bu ylmy Adam atadan

miras alypdyr. Käbirleri: «Tejribe, synag bilen» ýüze çykdy diýse, ony ilki oýlap tapanyň Müsürde ýaşan kowumdygy ýada hindilerdigi hakda gürrüň edilýär. Tebipçilik jadygöýlük bilen peýda boldy diýýänlerem bar. Bu ylmyň gözbaşyny Idris pygambere ýöňkeýänlerem, hünärmentlik, pelsepe we tebipçilik sungatyny oýlap tapan Hirmis (Germes) diýýänem bar.

Aglaba adamlar bu ylmyň Hudaýyň tälimi we ylhamydygy, soňra ylym-tejribe bilen üsti ýetirilendigi hakda aýdýarlar.

Ibn Apbasyň Pygamberimizden getirýän hadysynda: «Her gezek Süleýman pygamber namaz okanda, öňünde bitip oturan ota gözi düşüpdir. Pygamberimiz ondan adyny we peýdasyny sorap, ýazyp alar eken».

Adamlaryň, hat-da käbir haýwanlaryň hem tebipçilik sungatyny tebigy ýollar we ylham arkaly ulanýandygyny gördük.

Açdygyny duýanlar iýmit gözläp başlar, teşne bolsa suw talap eder. Aşgazan işlemese iýmitden ýüz öwrer – bularyň barysy tebipçilikdir. Gyş ukusyndan çykan ýylanyň göreji kütek bolýandygy üçin, ol arpabadyýan otundan iýse, göreji öňküsi ýaly ýitelýär.

Tebipler gözi kütek adamlara hem şony iýmegi, peýdalanmagy maslahat berýär. Ýa-da bolmasa, balyk iýýän guşlaryň içi gatasa, deňiz suwy bilen içini ýuwýandygyny öň aýdypdyk.

Garlawaç jüýjesiniň gözi kör bolsa, enesi oňa Hytaýda bitýän «lümeýran» (لميران) (?) otuny getirip berýär we sagaldýar.

Eger ene bürgüdiň ýumurtga guzlamasy agyr bolsa, ata bürgüt hindi topragynda «iktemt» (إكتمت) (?) diýilän hozsypat daşy getirip, ene bürgüdiň astynda goýsa, ýumurtga guzlamasy ýeňilleşýär. Bu daşyň häsiýeti, eger ony gymyldatsaň, onuň içinden gymyldaýan zadyň sesi eşidilýär.

Bahar möwsüminde kesellän tilki, saman otlary iýmek bilen, özüni sagaldýar.

Gusmak, gaýtarmak isleýän pişiklerem şu oty iýýär, bolmasa bu otuň pişik iýmiti däldigi mälim ahyr.

Ähli zada ýaradylyş we gollanma bagyş eden Alla beýikdir we päkdir.

«Tebipçilik ylmyny Äşeden gowy bilen hiç kimi görmedim» diýip, Hişam ibn Urwa aýtdy. «Men daýzama ýüzlenip, bu ylmy kimden öwrenendigini soranymda, ol: «Birek-birege maslahat berýän adamlary diňledim we ýat bekledim» diýdi. Äşä bakyp: «Eý, musulmanlaryň enesi, saňa tebipçiligi kim öwretdi?» diýenimde, ol: «Eý, uýamyň ogly, haçan-da Pygamberimiziň dişi döwülip, ýaralanan wagty, bir topar adam gelip maslahat berdi. Şolaryň aýdanlaryndan köp zat öwrendim» diýdi.

«Eý, uýamyň ogly, maşgalamyzdan bir adam syrkawlasa, Pygamberimiz oňa hynagüli (ýa-da reýhan güli) bererdi, adamlara-da şony ulanmagy ündärdi» diýip, Äşe aýtdy.

Pygamberimiziň: «Hudaý dermany ýok derdi ýaratmady. Ony öwrenenler bildi, öwrenmedikler nadan boldy» diýen sözi bilenleriň tebiplerdigini, bilmedikleriň bolsa beýleki nadan adamlardygyny görkezýär. Şonuň üçin tebipçilik – her kimiň hökman öwrenmeli ylymlarynyň biridir.

TEBIPÇILIGE GELIŞMEÝÄN ZATLARDAN GAÇA DURMAK

Pygamberimiz: «Tebipçilik ylmyndan başy çykmaýan adam, tebipçilik edip bir adama zeper ýetirse, garamaty öz boýnunadyr»; «Başy çykmaýan adam tebipçilik bilen meşgullansa, garamaty öz boýnuna bolar» diýdi. Hattaby: «Syrkawyny heläk edýän tebip günäsini öz boýnuna almalydyr. Muňa şübhe ýok» diýdi.

TEBIP DIÝDIRMEGIŇ HALANYLMAÝANDYGY

Abu Remse şeýle aýtdy: «Kakam bilen Pygamberimiziň ýagdaýyny soramaga baranymyzda, kakamyň arkasynda duran bir adam: «Maňa päsgel berme, ýanyňda durany bejereýin, men tebip» diýdi. Pygamberimiz oňa garap: «Sen ýöne bir ýoldaş, tebip Alladyr» diýdi.

TEBIBIŇ HAK ALMAGY

Pygamberimiziň dost-ýarlarynyň bir topary arap obalarynyň birinde düşläpdir. Olaryň hiç biri bularyň ne ýanyna gelipdir, ne-de ýerleşdiripdir. Şol wagt eshaplaryň[1] birini ýylan çakypdyr. Olar adamlaryň ýanyna baryp, aralarynda doga-jadydan, derman-däriden başy çykýan adamy sorapdyrlar. Emma olar: «Eý, bizde düşlemedikler, öwezine bir zat berýänçäňiz, size tebip ýok diýip düşüniberiň» diýipdirler. Olar bir süri goýny berip, jadygöýi getiripdirler. Jadygöý tä gutulýança «Elhamd» süresini okap, çüfläp, dem salypdyr we goýunlary sürüp gidipdir. Soň bu hakda Pygamberimizden soranlarynda: «Siz şoňa jadydyr öýdýäňizmi? Eti iýiň, meni hem oňa şärik ediň» diýipdir.

Başga bir rowaýatda: «Dermanyňyz barmy?» diýlip soralanda, «Bar, ýöne dermana derek bize bir zat beriň» diýipdirler.

Abu Dawudyň getirýän rowaýatynda, zynjyrlanyp saklanýan, akyly üýtgän bir adamy getiripdirler. Her gün irden we agşam «Fatyha» süresini okap, oňa dem salypdyrlar welin, üç günden soň ol hassa gujurlanan ýaly bolup, sagalyp gidipdir diýilýär. Ýene bir rowaýatda bolsa «ýüz goýun berip, tebip bi-

[1] Eshap – Pygamberiň egindeşleri, dost-ýarlary, sahabalar.

len ylalaşypdyrlar» diýilýär. «Fatyha» süresi iň peýdaly doga hasaplanýar. Sebäbi onuň aýatlarynda Hudaýa tagzym-ybadat etmek, ýardam soramak ýaly zatlar ýatyr. Ol ýerdäki «Saňa ybadat edýäris we senden kömek soraýarys» diýen aýat iň beýik dileg-dogadyr.

Pygamber alaýhyssalam: «Jady-tumar dakynmak Hudaýa şirk ýetirmekdir» diýip aýtdy. Köp adamlaryň okaýan dogalaryna şirk getirip biljek zady goşýanlygy üçin, doga-tumary dakynmagy Pygamberimiz gadagan etdi. Eger ol ýerde Hudaýa şirk ýetirýän zat ýok bolsa, doga ulanmak dürsdür. Bu barada Müslimde: «Hudaýa şirk ýetirmeýän dogany ulanmagyň zyýany ýok» diýen hadys bar.

Bir adam Pygamberimiziň ýanyna baryp: «Eý, Allanyň ilçisi, men içýana garşy doga-jady okaýaryn, emma sen doga-tumary gadagan etdiň?!» diýende, ol: «Gardaşyňa haýryň degjek ýerde ýaýdanyp durma!» diýipdir.

Bu gadaganlygyň ilki hökmany bolup, soň ýatyrylandygy ähtimal, ýa-da adamlar ähli peýda-gudrat şol sözüň durkunda bar diýen düşünjä uýup ýörkä, yslam gelip, hakykat dabaralanyndan soňra, oňa rugsat berlen bolmagy ähtimal. Sebäbi peýdany-zeleli ýetirip duran Alladyr.

Bela-beterleri, apatlary dep etmek üçin, gorag hökmünde dakylýan tumar nadanlykdyr.

Emma, käbir sözlerde Alla tarapyn bagyş edilen peýdaly häsiýetler bolup, onuň dogrudygyna alymlar şaýatdyr. Ol gümansyz Allanyň sözleridir. Aly: «Dermanyň ýagşysy Gurhandyr» diýdi.

Emma «bir süri goýun» hakda aýtsak, ol tebipdir-dogagöýleriň töleg (hak) almaga hakynyň bardygyny delillendirýär. Pygamberimiziň: «Meni hem oňa şärik ediň» diýmesi, bu sözi goldaýanlygydyr.

Käbir alymlar Pygamberimiziň: «Meni hem oňa şärik ediň!» diýen sözüne düşündiriş berenlerinde, sürini dogagöýüň islegine görä teperrik hökmünde hem paýlaşyp bolar diýmekdigini nygtaýarlar. Şeýle hem şol dogagöýüň Abu Sagyt Hadrydygyny hadysçylar gürrüň edýär.

Termeziniň eserinde bu barada «Tebibiň haky» diýen bölüm bar. Abu Dawudyň «Sünen» eserinde bolsa, «Tebibiň gazanjy» diýen at bilen berlipdir.

Çüflemek hakda, nesip bolsa, soň giňden gürrüň bereris.

EL BILEN SYRKAWYŇ ÝAGDAÝYNY BILMEK

Müjähit aýtdy: «Bir gezek syrkawlan çagym, Pygamberimiz halymy soramaga geldi. Ol elini kükregimiň üstünde goýdy welin, hat-da onuň sowuklygy ýüregime ornap gitdi. Ol maňa garap: «Seniň ýüregiň agyrýar, git-de ussat tebip Harys ibn Keldäni getir, ol bejerip bilýär» diýdi.

Pygamberimiz: «Syrkawyň ýanyna baryp, eliňizi eliniň ýa maňlaýynyň üstüne goýup, ýagdaýyny soramak, onuň halyny soramagyň iň kämil edebidir» diýdi.

Pygamberimiziň özi hem syrkawyň ýanyna giren çagy, elini onuň maňlaýynda goýar eken.

PARASAT[1] WE DERMAN (BEJERGI)

Resulallanyň: «Parasatly mömine gulak asyň, ol Allanyň nury bilen bakýandyr» diýen sözüni, Abu Sagyt aýtdy. Ýene şol: «Ýüzi dert ýa söýgi sebäpli solgun görünmeýän adamyň kalbynda, galp imanyň bardygyny biliň» diýdi.

---

[1] Parasat — içki duýgyny daşyndan bilmek.

Enes: «Adamy synçylyk bilen tanaýan Taňry bendeleri bar» diýdi.

Parasat – daşky alamatlaryňa seredip, gizlin ahwallary bilmek ylmydyr. Ol ýürege hüjüm edip, özüne garşy gelýän zatlary ýok edýän hatyra kuwwatydyr, öz awuna topulan ýolbars kimin ýüregi gurşap alýandyr.

Allatagalanyň: «Elbetde munda parasatly kişiler üçin aýat-ybrat bardyr»[1] diýen sözi şolar hakda bolup, her kimsäniň parasatlylygy onuň akylyna, imanyna, parasat ylmyndan baş çykaryşyna bagly. Keseliň sebäpleri hakda şübhe dörände, parasat ylmynyň peýdasy kömek edýär. Tebip derdiň alamatlaryny beden hulkyna, ýüz keşbine, gözüne seredip hem-de eli bilen barlap bilýär.

AÝALYŇ ERKEGI, ERKEGIŇ AÝALY BEJERMEGINIŇ DÜRSLÜGI

Resulalla bilen ýedi söweşe gatnaşyp, olaryň goşunda ýaşan Ummu Atyýe: «Olara nahar bişirýärdim, ýaralysyny bejerýärdim, syrkawyna seredýärdim» diýdi.

Söweş pursady Resulallanyň ýanynda Ummu Selime bilen ýene birnäçe ensary aýallaryň bolandygyny aýdan Enes: «Olar suw berýärdiler we ýaralylary bejerýärdiler» diýdi.

«Zerurlyk ýüze çyksa, gaýry aýalyň uýat ýerine seretmäge tebibiň haky bardyr» diýlip Ahmediň sözlerinde, Merweziniň, Esremiň we Ysmaýylyň rowaýatlarynda bildirilýär.

Edil şonuň ýaly halatda erkegiň uýat ýerine seretmek aýallar üçinem dürsdür.

Abdyllanyň bili bükülen wagty, bir zenany çagyryp, bejerdendigi Merwezide ýatlanylýar.

---

[1] Gurhanyň «Hijr» süresiniň 75-nji aýaty.

Edil şonuň ýaly, syrkawlan zenanyň ýanynda sereder ýaly adamsy ýa-da mährem kişilerden biri bolmasa, erkek adamyň oňa seretmegi we uýat ýerine bakmagy dürsdür. Şaýadyň ýa-da öýlenmek isleýän adamyň zenanyň ýüzüni görmäge haky bardyr. Aýallaryň arasynda ýogalan erkegiň we erkekleriň arasynda ýogalan zenanyň ýüzüni görmek hem dürsdür. Bir rowaýata görä, ýogalan pursaty (zerur bolsa) aýallaryň erkekleri, erkekleriň aýallary gusl etmegi hem dürs diýilýär. Iň dogrusy olaryň teýim edilýändigidir.

Zelelinden goraýan bolsa, aýbaşy ganyny togtadýan dermany ulanmak zenanlara rugsatdyr. Bu diňe äri bolan zenanlara degişlidir.

IÝGI-IÇGINIŇ SYRKAWA MEJBUR EDILMEZLIGI

«Öz syrkawlaryňyzy nahar iýmäge mejbur etmäň. Alla olary iýdirer we içirer» diýlip, Ukba ibn Amyryň getiren hadysynda aýdylýar.

Süňňüň ýarawsyzlygy, işdäň ýoklugy ýa-da gurbatynyň ejizligi üçin syrkaw nahar küýsemeýär. Her niçik bolsa-da, şol ýagdaýda oňa nahar bermek dürs däldir. Zorluk bilen iýdirilen tagam, tebigatyň öz işini bitirmegini bökdeýär, ony siňdirjek bolup, kesele garşy durmak we ony ýok etmek ukybyny ýitirýär, esasanam bu derdiň möwjän pursaty şeýledir. Agyryň artyklygy zerarly ýüze çykýan bu pursatda, gurbuny saklap biljek we söýget bolup biljek ýakymly iýgi-içgilerden başga zat bermek bolmaýar.

Gül, alma, ýa-da jüýje çorbasy bilen hulkuny kadalaşdyrmak, ýeňil çörek ýa-da ýakymly yslar bilen güýjüni dikeltmek gerek.

Huşuny ýitiren syrkawa mejbury tagam iýdirmek bolar: «Göwresi iýmitden doly syrkawyň işdäsi bolmaýar, iýmit ber-

mek bilen diňe onuň ýaman halyny artdyrarsyň» diýip, Bukrat hekim aýtdy. Ibn Sina: «Güýç berýändigi jähtden seredeniňde iýmit bedeniň dostudyr, maddalygy taýdan seredeniňde bolsa duşmanydyr» diýdi.

«Alla olary iýdirer we içirer» diýen sözüň manysy, «olara iýip-içirýän kimseler kibi sereder, iýip-içmese-de, oňa zelel ýetirtmez» diýmekdir. Pygamberimiz: «Men siziň hiç biriňiz ýaly däl. Men özümi iýdirip-içirýän Hudaýymyň mähri bilen günümi geçirýärin» diýdi.

SYRKAWYŇ IŞDÄSI WE IÝESI GELEN ZADYNY BERMEK

Syrkaw soramaga baran Pygamberimiz, onuň iýesi gelýän zady hakda soranda: «Bugdaý çöregi» diýip jogap beripdir. Pygamberimiz: «Kimde bugdaý çöregi bar bolsa, gardaşyna getirip bersin» diýip aýdypdyr. Ol syrkawa işdäsi alýan, iýesi gelýän zadyny iýdirmegiň gerekdigini aýtdy.

Az-kem zeleldigine garamazdan, işdäsi alýan zady iýmek, işdäsi almaýan peýdaly zady iýeninden bähbitlidir. Eger iýesi gelýän zady özüne peýdaly bolsa, oňa ýetesi zat ýok. Näsagyň küýsegi öz halyna gabat gelende, syrkawyň iýesi gelýän zadyny tebip oňa bermelidir. Bukrat hekim şeýle diýdi: «Azdygyna garamazdan, lezzetli tagam has oňatdyr. Şonuň üçinem iň oňat tagamy saýlamak gerek».

KESELI GÜÝJEDÝÄN ZATLARDAN SAKLANMAK

Muhammet ibn Japaryň kakasy, Pygamberimize bir gap hurma beripdir. Bu wagt gyzdyryp ýatan Aly hem hödür edilen hurmadan ýedi sanysyny iýende, Pygamberimiz oňa: «Bes et!» diýipdir.

Sebäbi hurmada gyzgynlyk bolup, ol gyzdyrmaly syrkawlara zyýan berýär, baş agyry, suwsuzlyk ýaly dertleri döredýär. Onuň zyýan bermezligi üçin az iýmek gerek.

SORAMAGA GELÝÄNLERIŇ SYRKAWA TAGAM BERMEGI

Ümmi Munzyryň şu zeýilli hadysyny «şugundyr we arpadan taýýarladym» diýen söz bilen öň beripdik.

Öz öýünden biri ýarawsyzlyk tapanda, Pygamberimiz olara bulamak bişirip, içmegi buýurýan eken. «Bulamak gamgyn ýüregi berkider, ýüzüňizdäki hapany süpürip aýryşyňyz ýaly, bu agyryny ýüregiňizden sogrup alar» diýipdir. Bulamak undan, suwdan we ýagdan taýýarlanylýar. Bir syrkawyň nahar iýmeýändigi hakda Pygamberimize aýdanlarynda: «Telbine bişiriň we oňa içiriň» diýipdirler. «Telbine çorbasy syrkawyň ýüregine rahatlyk berýär, gaýgysyny dep edýär» diýilýär.

Telbine çorbasy un, süýt we bal garylyp taýýarlanylýan nahardyr. Onuň reňkiniň aklygy üçin, süýde meňzedilip, «telbine» diýildi. «Telbine» - «leben» (süýt) sözündendir. Ol ýürege rahatlyk berýär, göwnüňi açýar. Gaýgy-gamyň sowuklygy üçin hulkuňy sowadyp, gyzgynlygyňy peseldýär. Bulamak bolsa gyzgynlygy güýjedýär we ösdürýär. Ýürek bolsa aşgazanyň agzydyr.

Äşäniň aýtmagyna görä, Pygamberimiz telbine içmegi buýuryp: «Halamasalaram, ol peýdaly tagam» diýipdir, syrkawlara hem şol nahary beripdir. «Halamasalaram» diýmeginiň sebäbi, syrkawlaryň ony iýesi gelmeýändigi üçindir. Bulamagyň peýdaly häsiýetini sanamak isleseň, ilki bilen arpa suwunyň, esasanam baldagyndan taýýarlanan içginiň peýdasyndan başla. Içiňi arassalar, tiz siňer, ýokumly iýmit bolar, gyzgynka içseň peýdasy köp, täsiri çalt we köp bolar.

SYRKAWYŇ BAŞYNY SARAMAK

«Pygamberimiz ýarawsyz wagty, agyryny köşeşdirmek üçin, başyna esgi orap, münbere çykypdyr we Hudaýa öwgi-sena okapdyr» diýip, Ibn Apbas aýtdy. Ýene bir rowaýatda başyna selle oranlygy aýdylýar. Başyňy güýçlendirip, agyryderdini köşeşdirýändigi üçin, syrkawyň başyny saramak oňat görülýär.

EZÝET BERÝÄN ZATLARY SYRMAK

Kagp ibn Ajara şeýle diýdi: Hudaýbiýe söweşi döwründe, gazanyň astyna ot ýakyp durkam Pygamberimiz ýanyma geldi. Ol kellämde gezişip ýören bitleri görüp: «Mör-möjekleriň ezýet berýärmi?» diýende, «Hawa» diýip jogap berdim. Pygamberimiz maňa saçymy syrdyrmagy tabşyrdy.

Saç syrdyrmak agyryny köşeşdirer, beýni öýjüklerini açar we güýçlendirer.

SYRKAWA YSGATMAK. SYRKAWY UKLATMAKDA ÝA KÖŞEŞDIRMEKDE YSGATMAGYŇ PEÝDASY

Derman burundan guýulmaly halaty, ony ysgamak ýa-da guýmak gerek. Pygamberimiziň burnundan derman guýandygyny, Ibn Apbas aýtdy. Tebipler munuň üçin syrkawyň burnuna we töwereklerine benewşe gülüniň ýagyny ýa-da şoňa meňzeş zatlary sürtmegi buýurdylar.

SYRKAWYŇ ENDAMYNY ÝUWMAK

Ygtybarly kitaplarda subut edilen bu mesele hakda, ýarawsyz wagty Pygamberimiziň ýedi meşik suwy üstünden guýmagy buýrandygy aýdylýar. Ol syrkawy rahatlandyryp, gaýgysyny gideryär, güýjüni artdyrýar we ukladýar.

SYRKAWYŇ SAGDYN ADAMYŇ ÝANYNA BARMAZLYGY

Abu Hüreýranyň sözlerine görä, Pygamberimiz: «Syrkaw sag adamynyň ýanyna baryp ýörmez» diýip aýtdy. Ol bize heýwereli adamlara uzak seretmezligi buýurdy. Buharyda «heýwereli adamdan ýolbarsdan gaçyşy ýaly gaçýandygy» aýdylsa, Pygamberimiziň heýwereli adamyň egninden tutup, jamyň başynda oturdandygy hem-de: «Allanyň ady bilen, oňa ynanyp we töwekgellik edip şu nahary iý» diýendigini, Jabyr rowaýat etdi.

Edil şonuň ýaly hadys ibn Omarda hem gabat gelýär. Ýene şol ýerde şeýle diýilýär:

«Pygamberimiziň ýanyna gelen bir abraýly toparda heýwere keselli biri bar eken. Pygamberimiz onuň ýanyna wekil iberip: «Seniň bilen gaýybana kasam kabul etdik, indi gaýdyber» diýip, aýtmagy tabşyrypdyr.

Pygamberimiziň: «Syrkaw sag adamynyň ýanyna barmaz» diýen sözüne görä, ol ýerde syrkaw adam däl-de, «maly keselläp adam, ony abat malyň eýesiniň ýanyna eltmez» diýen düşünje ýatyr. Bardy-geldi sag mal Hudaýyň takdyry bilen keselläýse, mal eýesiniň göwnünde, bu keseliň şondan ýokaşandygy hakda pikir peýda bolar. Pygamberimiziň: «Duşman we betgüman bolmaň» diýişi ýaly, bu zatlardan gaýra durmaly.

HEÝWERE

Gara öt zäheriniň bedeniň ähli ýerine ýaýramagy netijesinde ýüze çykýan bu kesel, beden agzalarynyň hulkyny we şekilini zaýalaýar, hat-da horlap, heläk edýär. Bu derde duçar bolanyň ýüz keşbiniň ýolbarsyňka meňzeýändigi üçin, muňa başgaça «ýolbars keseli» diýilýär. Käbir tebipleriň aýtmagyna görä bu ýokanç kesel nesilden-nesile geçip bilýändir.

Pygamberimiz: «heýwerelä uzak seretmezligi» buýurdy. «Kasam edişmek üçin heýwereliniň ýanyna birini iberip, yzyna gaýtarandygy», soňra «onuň bilen nahar iýendigi» hakda aýtsak, ondan çetleşmegiň ätiýaçlyk üçin, bile nahar iýmegiň bolsa rugsatlygy üçindir. «Ol heýwereliniň ýokanç keselinden däl-de, ýaramaz ysyndan biynjalyk bolardy» diýip, Ibn Kuteýbe aýtdy. Pygamberimiziň: «Duşman we betgüman bolmaň» diýmegi, heýwereli bilen nahar iýmek dogrusynda bolup, «heýwereli adamdan gaçardy» diýilmegi, «Eger onuň yzasyna çydam edip bilmeseň, ondan uzakda durmagyň rugsatdygy» hakdadyr. Ýaramaz porsy ys hem duşmançylyga sebäp bolýar.

Ähli zatlar, elbetde Hudaýyň ýazgydy bilendir.

HAPA ZATLAR BILEN BEJERMEZLIK

Arak-şerap ýaly zatlary derman hökmünde ulanmagyň haramlygy hakda, Taryk ibn Süweýdiň hadysyny ýatlapdyk.

Akylyňy gidirýän zyýan-zeleliň bardygy üçin şerabyň derman däl-de dertdigini Sadyk habar berdi. Akylyň gitse diniň bolmaz, diniň bolmasa soňky ykbalyň jähennem bolar. Goý ondan Hudaý saklasyn! Bukrat hekim: «Zehiniňe zelel berýändigi üçin, şerabyň başa ýetirýän zyýany uludyr» diýdi.

Arak-şerap huşsuzlyga, duýdansyz ölüme getirer, gabahat işleri göze görkezer, sandyrama, ýüz ysmazy, şel, tutgaý ýaly dertleri döreder.

Äşäniň rowaýatynda: «Serhoş ediji her zat haramdyr, hatda aýaň doly bolsa-da» diýilýär.

Şerabyň käbir dertlere peýdalydygy hakda tebipleriň aýdandygy mälim zat. Ýöne, haçan-da Hudaý ony haram edende, ondaky peýdany aýrypdyr. Bu babatda Pygamberimiziň sözüne gözlesek «onuň derman däl-de, dertdigi» aýdylýar.

Şyh Muhýiddin Newewi: «Ýedi hurma bilen ertirlik edinýän adama, şol günüň dowamynda zäherdir jadynyň täsir etmejegini» aýdýar.

Onuň hormaty hakda şerigatda buýrulandyr. Hurma hakda şyh Newewiniň aýdýany dogry bolup, muny Pygamberimizden başga bilen, üns we salgy beren hiç bir tebip ýokdur. Gaýta, soňky döwrüň käbir tebipleri, sowuk zäheri ýatyrmakda hurma miwesiniň peýdasyna ynanýarlar.

Şonuň üçinem, arak-şeraby haram edip, ondaky peýdany aýranyndan soň, Hudaý öz Pygamberimizine şerabyň ornuny tutup biljek dermany salgy berdi.

Abu Talybyň rowaýatynda, Abu Söwrüň şerap bilen bejerýändigini Ymam Ahmede aýdanlarynda: «Bu ýaman söz» diýip, jogap beripdir. Abu Söwrüň: «Syrkawy şerap bilen bejermegi tebipler biragyzdan goldaýar» diýen sözüni, Merwezä gürrüň beren Ymam Ahmet, ony inkär edipdir, hatda düzüminde ýylan eti we şerap bolan, zähere garşy serişdeleri ulanmagyň dürs däldigini» aýdypdyr.

Merweziniň rowaýatynda, düzüminde ýylan eti bolan dermanyň ulanylmaýandygy, eşek süýdüniň, zeruram bolsa, içilmeýändigi aýdylýar.

Abu Hüreýranyň Pygamberimizden eşiden hadysyna salgylansaň, eşegiň peşewi hem içilmeýär. Pygamberimiz: «Huda-

ýyň halal eden zadyny ulanan adam şypa tapar» (halal zady derman hökmünde ulanan adam şypa tapar) diýdi. Abu Salyh Muhammet ibn Hasan, Yshak ibn Ybraýym, Harb, Abdylla, Esrem we Ybraýym ibn Harys ýaly alymlar, zerur bolanda düýe siýdigini içmegiň dürsdügini aýtdylar.

Onda, zerur bolmasa-da içseň bolýarmyka?

Enesiň öň ýatlap geçen hadysynda içmäge rugsat berlendigi aýdylýar.

Däri we çakjagunduz ýaly ukladyjy, ýadyňy küteldiji seriş-deleri ulanmak nädürs. Däri — arpa dänesine çalymdaş, gara reňkli ösümlikdir. Bularyň ikisi hem serhoş ediji. Pygamberimiziň gurbagany öldürmegi gadagan edendigini öň aýdypdyk. Bu gadaganlyk onuň awuly haýwanlara degişlidigi üçindir, onuň ýaýrap gitmezligi üçin bu ýagdaýy aýan etmek islemedi. Ondaky zyýanlary ýatlap: «Gurbaga etini iýmek dişiňi, hatda örüde otlap ýören mallaryň dişinem düşürer, bedeni çişirer, meňziňi soldurar, döl akma keseline ýolukdyrar, hat-da öldürerem» diýdi. Çaga gurbaganyň has zyýanlydygy üçin, tebipler ony peýdalanmagy düýbünden gadagan etdi.

Tebipler bu zatlardan saklap, adamlara rehim edýän bolsa, «Mömin-musulmanlar üçin rehimli we mähriban» diýlip, wasp edilen Allatagala gör nähili mähirlidir.

GYZZYRMALY SYRKAWY SOWUK SUW BILEN BEJERMEK

Pygamberimiz şeýle diýdi:

Başlangyç döwründe sowuk suw içmek, gyzzyrmany gow-şadýar, güýjüni gaçyrýar.

Ibn Omarda: «Gyzzyrma (ysytma) jähennemiň howrudyr. Ony suw bilen sowadyň».

Ibn Apbasda: «Gyzzyrma jähennemiň howrudyr. Ony Zemzem suwy bilen öçüriň» diýilýär.

Abu Bekriň gyzy Esma, gyzzyryp ýatan zenanyň üstünden suw guýup, Pygamberimiziň: «Ony suw bilen sowadyň, çünki ol jähennemiň howrudyr» diýen sözüni ýatlar eken.

Pygamberimiziň «sowadyň» diýen sözi, esasan Hyjaz iline aýdylandyr. Agyr gyzzyrmany aýyrmak üçin sowuk suwa ýuwunmak ýa içmek gerek. Bu Hyjazyň howasynyň aşa gyzgynlygy sebäplidir.

«Zemzem suwy bilen» diýmeginiň manysy, topragynyň düzümine görä suwlar hil we bereket taýdan dürli bolýar. Emma: «Zemzem suwuny nämä niýetläp içseň, şoňa şypa berer» hadysyna görä, diňe Zemzem suwy ähli zada şypalydyr.

«Gyzzyryp ýatanyň üstünden üç gijeläp, säher wagty sowuk suw akydyň» diýip, Pygamberimiz aýtdy. Muny Enese salgylanyp Ibn Jöwza rowaýat etdi. Abu Hüreýrede: «Gyzzyrma jähennemiň bir körügidir, ony sowuk suw bilen aýryň» diýilýär.

Sümrede: «Gyzzyrma dowzahyň bir bölegidir, ony suw bilen sowadyň. Gyzzyran çagy Pygamberimiz bir meşik suwy getirdip, üstünden guýup, ýuwunardy» diýilýär. Ýarawsyz wagty Pygamberimiziň, ýedi meşik Zemzem suwuny üstünden akytmagy buýranlygyny Äşe rowaýat etdi.

Rafyg ibn Hadyjda: «Gyzzyrýan adam, ony sowuk suw bilen öçürsin, çünki gyzzyrma dowzah odunyň bir bölegidir» diýilýär.

Gyzzyryp ýatan ýaş ýa-da semiz adama suwda ýüzmekligiň şypadygyny Galen aýdyp geçdi.

Tiz siňýänligi, ýakynlygy we tebigatyň ýeňilligi üçin gyzzyrmaly adamlara iň peýdaly zadyň suwdugyny tebipler belledi. Kähalatlarda suwuň sowuklygyny artdyrmak üçin gar (buz) goşulýar, ýa-da tiz täsir etdirmek üçin sirke; beden

agzalaryna doly ýetip, çyglandyryp durmagy üçin şeker garylýar. Şeker bilen sirkäniň alyşýanlygy üçin, mundan taýýarlanylýan içgä sirkelibal diýilýär. Gyzzyrmanyň togtamagy we açylmagy üçin iň oňat içgi şoldur. Gyzzyrmanyň birnäçe görnüşi bolup, bir günlük gyzzyrma ýa-da üç güne çenli dowam edýän adaty gyzzyrmalar bar. Eger hyltlar bilen baglanyşykly bolsa ýiti gyzdyrma, beden agzalaryna bagly bolsa, günaşa gaýtalanýan gyzdyrma, goýy ahlata bagly bolsa bişen gyzdyrma diýilýär. Onuň kähalatda ysmazdan saplap, sanjyny aýyrýan wagtlaram bar.

«Pygamberimiziň ýanynda ysytma hakda gürrüň gozgalanda, biri ol kesele sögündi» diýip, Abu Hüreýra gürrüň berdi. Pygamberimiz oňa bakyp: «Oňa sögmäň! Oduň, demriň hapasyny aýryşy ýaly, ol hem günälerden arassalaýar» diýdi.

«Pygamberimiz ýanyna gelen Ümmi Saýyba bakyp: «Sen nä galpyldap dursuň?» diýende, «Bereketi ýitmiş, gyzzyrmala» diýip, ol aýal jogap beripdir. «Ýok, oňa sögmäň, gyzgyn körügiň demir hapasyny aýryşy ýaly, ol hem Adam ogullarynyň günäsini ýuwýar» diýip, Pygamberimiz aýdypdyr.

Pygamberimiz: «Bir günlük gyzzyrma bir ýyllyk günäni ýuwýar» diýse, Ymam Hasanda: «Ol taňry bendesiniň günäsini ýuwýar» diýilýär.

Gyzzyrmanyň bedenimize we dinimize peýdadygy üçin Pygamberimiz oňa sögünmegi gadagan etdi.

GYZZYRMA

Gan bilen baglanyşykly gyzzyrma.

Alamatlary: Ýüzüň we gözüň gyzarmagy.

Bejerilişi: Fasd we hyjamat (gan aldyrmak), turşy tagamly gury miweleri iýmek.

Holerik gyzzyrma.

Alamatlary: Ýüzüň saralmagy, ukusyzlyk, holerik gusmasy we agzyň ajamagy.

Bejerilişi: Armyt we turşy mizwar içgisini bermeli. Eger teşneligi zyýada bolsa garpyz, gök ot däneleriniň süýdi gerek. Iç geçirýän kakadylan miwe bilen tebigatyny ýumşatmaly. Eger ukusyzlygy artykmaç bolsa benewşe gülüniň ýagyny çalmaly. Ysgynsyz, mejalsyz bolsa jüýje çorbasy bilen naharlamaly. Uzaga çeken gyzdyrmany bejermek üçin, yşgyn gaýnadyp içirmeli. Gyzdyrmadan saplanan dessine, hammama salmaly we guzy eti bilen naharlamaly.

Balgamy gyzzyrma.

Alamatlary: «Az suwsamak, ýüzüň gurşun sypat reňke öwrülmegi, gagşyldap oturmak (üşütme).

Üşütmäni bejermek üçin gusdurmaly, birnäçe günläp sirkeli baly gyzgyn suwa garyp içirmeli. Ýeňil iç ýuwmak bilen tebigatyny ýumşadanyňdan soňra, çowdary dänesini içirmeli, nohut ýa-da zagpyran atylan jüýje çorbasyny iýdirmeli.

Melanholik gyzzyrma.

Alamatlary: Nury öçüşen ýüz, peşewiň reňkiniň üýtgemegi, ukusyzlyk.

Bu keseli bejermek üçin arpa suwundan ýagşy hiç zat ýokdur. Bu tagamda nemlendirmek we uklatmak ýaly täsirler bolup, örän ýokumlydyr. Bir ukyýe[1] möçberinde arpa suwuna ýarym ukyýe şeker garyp içirmeli, nahar bilen tebigatyny ýumşatmaly, owlak we täze balyk ýaly zatlaryň eti bilen naharlamaly. Bu gyzzyrmalar sepgitleýin hem bolup bilýär. Holeriki gyzzyrmasynyň ýene bir alamaty onuň her gün däl-de, günaşa gaýtalanýandygydyr.

Melanholik gyzzyrma bir gün tutsa, iki gün köşeşýär, flegmatiki gyzzyrma her gün tutýar.

Gaýtadan tutup başlanda, derrew gusmak gerek. Galan ýagdaýda bejerilişini bolsa ýokarda aýtdyk.

Eger gyzzyrma beden agzalaryna bagly bolsa, ol adamda üsgülewik, ýiti gyzgynlyk, işdäsizlik, derlegenlik we mejalsyzlyk ýüze çykar. Şeýle ýagdaýda arpa suwuny peýdalanmaly. Ysgyn-mydary oňat bolup, suwsuzlygy güýjese kamfar agajynyň dänelerini içmeli, eger ysgyn-mejaly bolmasa içirmeli däldir. Hammama köpräk girip, onuň bugundan däl-de, suwundan peýdalanmaly. Hammama girmek, kädi suwuny içmek, owlak eti, jüýje çorbasy ýaly zatlar bilen özüňe seretmeli. Eger ýagdaý ýitileşse, heläkçilikden gutulmak üçin arpa aşyny we göknary ulanmak bolar. Dogrusyny Alla bilýär.

KELLAGYRY

Başda döreýän bu agyry gan, öt, balgam we gara öt sebäpli ýüze çykýar. Alajynyň käbirini gyzzyrmaň bejerilişinde ýatladyk. Sowuklamadan dörän syrkawlygy bejermek üçin müşk,

[1] Ukyýe – agyrlyk ölçegi, ukkanyň 1/6 bölegine ýa-da takmynan 213 grama deň.

anbar we tmin dänesi ysgalýar, bal iýilýär, gaýnag suwa tutulýar we gyzgyn iç ýuwma ulanylýar. Sowuk suwdan we sowuk howadan gaça durmaly. Iç boşatma mätäç bolsa, eýaryj dänesini peýdalanmaly. Bu çäräni sowuk beýni keselleriniň ählisinde ulanyp bolar. Oňa guduzlama, tutgaý, ýüz ysmazy, sandyrama, ysmaz, çakyza, dümew, sowuklama, ysgynsyzlyk ýaly dertler degişli.

Eýaryj dänesiniň sypaty.

Eýaryj – ak köpürjik, bir dirhemlik peçek (3,12 gram), bir dänik şepbik (0,52 gram) we iki sany çowdary dänesini alyp taýýarlamaly, taýýar bolan dänäni ýary gije ýuwutmaly. Bu hakda öň aýdypdyk.

Abu Hüreýrada: «Pygamberimize wahy[1] gelende başy agyrardy. Ol başyna hyna çalyp, ýaglyk oraýardy» diýilýär. Hynanyň peýdalaryny öň ýatlap geçipdik.

Gözüniň sagdynlygyny saklamak isleýän ony aşa yssydan, ötgür sowukdan, güýçli ýelden, çaň-tozandan, köp aýallykdan, nämedir bir zada uzak wagtlap siňe seretmeden, seýrek bolmasa iri hatlary göçürmekden goramaly, çünki uşak hat ýüregiňi nurlandyrýar. Ýalpyldawuk jisimlere, gün tegelegine, ak we gara reňklere siňe seretmekden saklanmaly. Göz üçin iň ýaramlysy ýaşyl reňkdir.

Enes Pygamberimiziň ýaşyl reňki halandygyny aýtsa, Allatagala: «Olar üçin aşagyndan derýalar akyp duran ebedi jennetler bolup, olar o taýda altyn bilezik bilen bezenerler, ýüpek matalardan lowurdap duran ýaşyl lybas geýerler»[2] diýdi.

Jennet iliniň geýýän lybasy hem ýaşyl reňkdedir. «Gök otçöplere we akar suwa seretmek Pygamberimize ýaraýardy» diýip, Ibn Apbas aýtdy. Bureýdäniň hadysynda: «ýaşyl zatlary

---

[1] Wahy — Hudaý tarapyn bagyş edilen ylham.
[2] Gurhanyň «Gowak» süresiniň 31-nji aýaty.

we akar suwy synlamak görejiňi ýiteldýär» diýilýär. Hoşboý ysly ismet (sürme) ýaly gözi ýiteldýän we saglygyny goraýan zatlary peýdalanmaly. Bu hakda öň aýdypdyk.

BURNUŇ GANAMAGY

Aşa köp gidip, güýçden gaçyrmadyk bolsa, togtatjak bolmak hökman däl. Eger gan akmasy köpeliberse alma we turşuja içgisini alsyn, gar (buz) suwuny kamfar bilen garyp burundan guýsun, jüýje çorbasyny içip, güýjüne gelsin.

DIŞLERIŇ SAGLYGYNY GORAMAK

Şepbik zatlary çeýnemekden, gaty we aşa sowuk zatlary dişiň bilen döwmekden, gyzgyn nahardan soň örän sowuk suw içmekden ýa-da sowuk suwuň yzysüre gyzgyn nahar iýmekden saklanmaly. Gereginden artykmaç ýuwmak dişleriňi döker, agzyňy porsadar. Zaýa tagamlary köp iýmekden, dişiňi gowşadýan zatlary çeýnemekden we arap akasiýasy ýaly zatlardan gaýra durmaly.

ÜSGÜLEWIGIŇ BEJERILIŞI

Gaýnadylan, süýji arpa suwy, badam ýagyna gowrulan nar, harira[1], ýumurtga we «nimerşet[2]» ýasalýar. Sowuk gardan, etden, turşy we duzly zatlary iýmekden gaça durmaly.

---

[1] Harira – süýt bilen undan taýýarlanylan nahar.
[2] Nimerşet-Çala bişen, gaýnadylan ýumurtga.

ÝÜREGAGYRY WE SANJY

Bu ikisi köplenç noýba, mäş, merjimek ýaly iýmitleri ýada aş üstüne aş iýeniňde ýüze çykýar.

Bejerilişi: ýokarda ýatlan iýmitlerimizden saklanmaly, gusduryjy serişdeleri ulanmaly, gyzgyn gül mürepbesini peýdalanmaly. Iç boşatma zerurlyk bolsa ýiti-ýeňil iç sürýän aýwa uny bilen bejermeli. Ýüregiň üstüne we göwräňe gül ýagyny hem-de mastikany çalmaly, gyzgyn dermanlar bilen melhem daňmaly, gyzgyn suwa düşünmeli.

Içegedäki ýiti sanjyny ýada ganly içgeçmäni bejermek üçin, alma içgisi bilen gülhaýry köküni gaýnadyp bermeli. Pagta çigdini gyzdyryp ulanmaly, göknar gabygy gaýnadylan suwa buga tutmaly. Eger ganly içgeçme has çäkden geçse, köne çig (gök) üzümiň suwuny towuk çorbasy bilen içmeli, eger iç sürgüsi çäksiz bolsa nar dänesinden taýýarlanan mäjumy ulanmaly.

PLEWRIT KESELINIŇ BEJERILIŞI

Plewrit keseli iki hili bolup, hakyky däl görnüşiniň bejerilişini öň ýatladyk. Hakyky plewriti bejermek üçin gaýnadylan miwe şeraplary taýýarlanylýar, arpa uny, ak gülhaýry we benewşe güli bilen sargy edilýär. Badam hozuna garylan arpa suwy hem munuň üçin peýdaly. Eger iç gatasa bir bölek çowdaryny nabat bilen garyp bermeli.

SUWLYÇIŞ (SARY SUW) KESELINIŇ BEJERILIŞI

Bu hakda öň aýdyp geçdik. Abu Hüreýranyň rowaýatynda, Pygamberimiziň içi durmaýan bir adamyny bejermegi tebibe emr edendigi aýdylýar. Olar Resulalladan: «Tebipçiligiň peý-

dasy barmy?» diýip soranlarynda, «Derdi beren Alla dermanyny hem berer» diýipdir.

Bu söz dogry bolsa, suwlyçiş keseline duçar bolan islendik adamyny tebipleriň bejermelidigini, çünki onuň köp görnüşlidigini aýtmak isleýär. Etli suwlyçiş onuň iň ýaramaz görnüşidir.

DÜŞEGINE BUŞUGÝANLAR

Bu kesel köplenç çagalarda we garrylarda ýüze çykyp, onuň baş sebäbi üşemekdir. Onuň üçin ilki bilen ýorgan-düşegi galňatmak gerek.

Ladan, mastika we bal bilen bejermeli. Towuk çorbasyny, sowuk tagamlary, garpyz we şoňa meňzeş zatlary iýmekden saklanmaly.

BABASYL KESELINI BEJERMEK

Babasyly bejermek üçin gyzgyn suw bilen benewşe şerabyny içmeli. Maluhiýa (مالوخيا), mamamonjuk we ysmanak bilen naharlanmaly. Mümkin boldugyça, tebigatyňy ýumşatmaga çalyşmaly. Babasyl keselli adam gaty we gury çörek iýmeli däldir.

GURAGYRYNY BEJERMEK

Guragyryny bejermek üçin gusduryjy dermanlary içmeli, etli tagamlary, esasanam balygy, süýdi, ter miweleri iýmekden saklanmaly, bal iýmeli. Eger agyry sowuklyk sebäpli ýüz beren bolsa, gyzgyn zatlary köpräk iýmeli. Iç sürýän dänelerden we iç ýuwmadan peýdalanmaly.

OTYRÝER KESELINI BEJERMEK

Bu hakda «elip» harpynda Resulallanyň aýdanlaryny hem ýatlapdyk.

Pygamberimiziň aýtmagyna görä, Ysraýyl alaýhyssalam (Ýakup Pygamber) otyrýer keselinden ejir çekende düýe süýdüni we etini iýmekden saklanypdyr, şeýdibem şypa tapypdyr, sagalypdyr. Perzentlerine hem şeýle etmegi ündäpdir.

Guryagyry bilen otyrýer keselini gozgaýan esasy zeleller süýt bilen etdir, hususanam düýe we sygyr eti şonuň ýalydyr.

Guragyrysy bolan adama et iýmegi, şerap içmegi Ibn Sina hem gadagan etdi.

Otyrýer keseliniň gözbaşy uýluk boýnundan buda baryp, tä ökjä çenli uzalyp gidýär. Kesel ötüşdigiçe agyrysy artýar, onuň netijesinde aýak we but horlanyp, tapdan düşýär. Soňra ötüşen otyrýer keselini diňe oda köýdürmek bilen bejerip bolýar. Ýöne, oda köýdürmek halanylýarmyka? Bu barada dürli pikirler bar.

Oda köýdürip bejermek hakda esasan iki rowaýata salgylanýarlar:

Jabyryň Resulalla salgylanyp beýan edýän hadysyna görä, Resulalla: «Ulanýan dermanlaryňyzyň arasynda şypa bar bolsa, ol gan aldyrmakda we oda köýdürmekdedir. Hat-da oda köýdürmäni halamasam-da» diýipdir.

Ibn Apbasyň getirýän hadysynda bolsa, Pygamberimiziň: «Üç zatda şypa bardyr: Gan aldyrmakda, bal içmekde we oda köýdürmekde. Ýöne men ymmatyma oda köýdürmegi gadagan edýän» diýilýär.

Abu Abdylla Mazeri, mundan beýleki dertleriň ganyň, ödüň, balgamyň we gara ödüň artmagy netijesinde ýüze çykýandygyny aýdýar.

Gan bilen baglanyşykly (دموي) keselleri bejermek üçin gan aldyrmaly. Beýleki üçüsini bolsa özüne laýyk gelýän iç geçiriji serişdeler bilen bejerip bolýar.

Pygamberimiz «hyjamat» hakda aýtmak bilen, gan aldyrmagy; bal içmek bilen iç geçirmegi ýatlatdy. Eger bu dermanlar gowşak täsir etse tebipçiligiň soňky çykalgasy bolan oda köýdürme usulyna ýüz urmaly bolýar. Şonuň üçin hem araplar «Oda köýdürmek – iň soňky usul» diýýärler. Bu usul, berlen derman keseli ýatyryp bilmese ýa-da syrkawyň tebigaty dermanyň täsirinden üstün gelen halaty ulanylýar.

Pygamberimiziň: «Ysytmanyň gyzgynlygy jähennem odunyň howrudyr. Ony suw bilen sowadyň» diýen hadysyna görä, kesselleriň ýönekeý bejerilişini bilşimiz ýaly, maddy keselleri bejermegiň aslyýetini hem öwrendik.

Oda köýdürmegiň alamaty hakda, nesip bolsa, soň ýatlarys.

* * *

Sagyt ibn Magaz tirseginden gan alanda, Pygamberimiz onuň ganyny uzyn taýak bilen saklapdyr. Soňra ol ýerde çiş dörände oda köýdüripdir. Ymran ibn Hasynda: «Bela duçar bolduk, oda köýdürdik. Ne maksada ýetdik, ne üstün bolduk» diýen hadys bar.

Ibn Apbasa görä, Resulalla: «Ymmatymdan ýetmiş müň adam jennete bihasap girer: olar gybat etmedik, betgüman bolmadyk, oda köýdürmedik we öz Hudaýlaryna töwekgellik eden adamlardyr» diýdi.

Bu ýerde doga-tumar dakynmaýan, umytsyz, göwniçökgün bolmaýan adamlar göz öňüde tutulyp, rugsat berlen we gadagan edilen zatlar hakda anyk aýdylýar.

Oda köýdürmegiň gadagan edilmesiniň bir sebäbi, adamlaryň ony beýleki dermanlardan artyk saýýanlygy üçindir. Olaryň pikiriçe, ol dermanyň täsirini saklaýan ýaly, hamana oda

köýdürilmese, beden agzalaryny bejerip bolmajak ýalydyr. Munuň gadagan edilmesi hut şonuň üçindir. Bolmasa, derde däl-de, şypalara sebäp bolýandygy üçin oňa rugsat berlerdi. Aslyýetinde, adamlara şypa berip dertden sagaldýan oda köýdürmek ýa-da derman däl-de, Beýik Allatagaladyr.

Bu mesele dogrusynda adamlarda hem nädürs pikirler örän köp. Olaryň pikiriçe: «derman içen bolsa, ölmejek ýaly. Öz ýurdunda gezen bolsa, öldürilmejek ýaly». Ähtimal, bu gadagan edilme, aňrybaş zerurlyk bolmasa-da, keselden goranmak üçin oda köýdürýänlere degişlidir, ýogsam, zerur bolanda ondan peýdalanmaga rugsat berlipdi.

Belki-de, bu gadaganlyk Hudaýa bolan töwekgelligi kämil etmek üçindir, ynsanyň ynanjyna haýsydyr bir beýleki ýagdaýyň tagna salmazlygy üçindir, belki-de onuň ornuny tutup bolmajak ýerinde rugsat berlendir. Sebäbi jerhet bilen iş salşanyňda, damaryň üstünden düşse, köp halatda onuň ganyny oda köýdürmezden saklap bolmaýar, sebäbi gan damarlarynyň hereketi ýaranyň bitmegine päsgel berýär. Eger oda köýdürseň, ol diňe ýaranyň üstünde «haşkerişe[1]» döredýär. Haçan-da damar çukurjygynyň daşyndaky gan gurasa, ol ham bilen alyşýar. Gan akmasy togtasa, Hudaýyň islegi bilen, ol ýerini sepleýär. Ine, şunuň ýaly zerurlyk çyksa oda köýdürmegiň aýby ýok. Gan akyp durmagyndan we heläk bolmagyndan howp edip, Sagt ibn Abu Wakgasy oda köýdürme bilen bejerendikleri, Hattabyda aýdylýar.

Şuňa kybap halatlarda, el ýa aýak kesilmeli bolsa, oda köýdürmäge rugsat berilýär.

Ibn Omar ýüz ysmazyny bejermek üçin oda köýdürendigini aýdýar. Ýüz ysmazy goýy maddalaryň täsiri bilen hasyl bolup, ol ötüşen kesellere degişli. Ol maddany derman ulanmazdan

---

[1] Haşkerişe - bitip barýan ýaranyň hamynyň soýulmagy.

bejerip bolmaýar, onuň iň oňat dermany bolsa oda köýdürmekdir.

Gün uranda ýa-da müçükdirme[1] bolanda gan aldyrmaly. Etli we sowuk zatlary iýmekden daş durmaly. Müçükdirmeden saplanmak üçin Pygamberimiziň uýlugyndan gan aldyrandygy, Jabyrda ýatlanylýar.

Müçükdirme süňküň döwülmezden ýa çykmazdan agyrmasy. Muny bejermek üçin agyrýan ýere künji ýagy we owradylan reýhan çalmaly.

DÖWÜLMÄNI BEJERMEK

Aly Jabyra salgylanyp şeýle diýdi: Bir tirsegim çykanda, ony seýikledim we Pygamberimizden bu hakda soranymda melhem ýapmagy buýurdy. Melhemi tä gutulýança ýapybermeli.

IT DALAMASY

Itiň melanholiki mizajy gyzgyn bolsa ol guduzlyk keseline uçraýar. Iki gözüniň gyzarmagy, diliniň sallanyp, agzyndan gyllyk akyp durmagy, kellesini ýere ýapyryp, gulagyny salpartmagy, guýrugyny ýamzyna gysyp gezmegi, hamynyň gijemegi we elmydam ylgap ýörmegi, hereket edende serhoş ýaly bolmasy munuň esasy alamatlarydyr. Gören zadyna topular, sesiniň gyryklygy üçin az üýrer, zat iýmez, itler ondan gaçyp gezer, onuňam esasy gaçgyny suw bolar.

---

[1] Müçükdirme – Agyry-urgy ýaly täsirleriň netijesinde bedeniň bir ýeriniň sypjyrylmagy ýa-da gan öýmegi.

Guduz it dişlän ynsanda, edil şol itiňki ýaly kesel dörär. Guduzlama keseli elhençdir. Guduzlan adam suw görse gaçar, kimi görse gorka düşer, aýna baksa öz ýüzüni it keşbinde görer.

Muhammet Pygamberimiz:

«Gap-çanaklaryňyzy it ýalan bolsa, ony ýedi gezek ýuwuň, şonuň bir gezegi hem toprak bilen bolsun» diýdi.

Başga bir rowaýatda: «Ýedi gezek ýuwuň, iň gowusy toprak bilen ýuwuň» diýilýär.

Sebäbi itiň zäheri gyllygynda bolýar. Dalan mahaly beden agzalaryna geçişi ýaly, ýalan halaty gap-çanaga geçýär, ýaran adamsyna guduz ýokuşdyryşy ýaly, hyllygynyň galyndysy (ýokundysy) nahar iýýäne ýokuşýar.

Anygyny Alla bilýär. Kesel dörediji sebäplere böwet bolmagy üçin it ýalan gaby ýuwmagy Pygamberimiz emr etdi. Guduzlan adamyň suwdan çekinmesi bir-iki hepdäniň ýa-da alty aýyň dowamynda-da bolup biler. Eger guduzlyk keseliniň alamaty şübhe döredýän bolsa, bir bölek çöregi it ýarasyndan akyp duran gana bulap, başga bir ite iýdirip görmeli. Sag it şol çöregi iýse, ýaran itiň guduz däldigini, iýmese – guduzdygyny aňladýar.

Bejerilişi: It dişlän ýerini kesmeli we oňa gan alýan guraly goýup, zäherli gany gowy edip sordurmaly. Gandaky zyýanly maddalaryň çykyp gitmegi üçin ýaranyň üstüni açyk goýmaly. Arpa suwuny içmeli, owlak etini iýmeli, asudalykda gezmeli.

Guduzlan adam peşew edende, edil çaga güjükleriniňkä meňzeş geň bir etli peşewiň gelmegi mümkin.

Onuň ganyny arassalaýan tebip, şol bir wagtda syrkawyň agzyna gül ýagyny çalyp durmaly.

HAÝWAN ÇAKAN ADAMY BEJERMEK

Zäherli haýwanyň neşterine uçran adam hergiz ýatmasyn. Çünki adam ýatan wagty zäher onuň beden çuňluklaryna ýeňil siňip başlaýar. Haýwan çakan ýerine, gan alynýan guraly goýup, öň aýdyşymyz ýaly, zäherini sordurmaly. Eger zäher süňňüne ýaýran bolsa gan aldyryp bolar, ýaýramadyk bolsa ýok.

Içýan çakan halaty iki hili ýagdaý: käte sowuklyk, käte gyzgynlyk ýüze çykýar. Ilki bilen içýan çakan ýerini berk edip daňmaly. Soňra içýany bölekläp, şony hem sargy edip ýapmaly. Içýan çakan adama hoz maňzyny we limon dänesini iýdirmeli. Bu synalyp görlen tärdir. «Içýan çakan ýerine suw we duz basylýandygyny» Resulalla bilen baglanyşykly rowaýatda aýdypdyk.

Başga bir rowaýatda, Pygamberimiz elinden çakan içýany öldüripdir. Soňra duz bilen suw getirmeklerini buýrup, ony zäherli ýeriniň üstünden akydypdyr.

«Ýatar wagty: «Ýaradan zatlarynyň şerinden goramagy üçin Hudaýyň kämil sözlerine sygynýaryn» diýen adamy, tä oýanýança içýan çakmaz».

«Ýatar wagty: Allanyň ady bilen hereket edýärin. Onuň ady bilen hereket edilende ýerde we gökde bolan hiç bir zat zyýan bermez. Alla ähli zatlary eşidýändir we bilýändir» diýse, ertire çenli hiç bir zat oňa zyýan bermez.

ZYÝANLY MÖR-MÖJEKLERI KOWMAK

Munuň üçin öýde pişik, kalyk (?), tawus we kirpi ýaly haýwanlary saklamak tebipleriň adatydyr. Şeýle hem mör-möjekleri özüne çekmegi üçin çyra-şem ýaly zatlary ýakyp goýmaly. Bularyň ählisi çybyn-çirkeýiň ezýetinden goranmak

üçindir. Emma bu ýagdaý Pygamberimiziň sözüne çapraz gelýär. Pygamberimiz:

«Ýatar wagtyňyz çyralaryňyzy söndüriň»;

«Ýatar wagtyňyz öýüňizde ot ýakyp goýmaň»;

«Ot siziň duşmanyňyzdyr, ýatmankaňyz ony öçüriň»;

«Bir bolgusyz zat peltäni özüne çekip, öýi oda bermegi mümkin» diýdi.

Bularyň ählisi dogry, ygtybarly hadysdyr. Bu beladan sypmak üçin Allanyň kämil sözlerine sygynmak we «Aýatyl-kürsüni» okamak buýruldy.

Äşede: «Resulalla düşegine geçende, aýasyny bir ýere jemläp tüýkürerdi, soňra «Yhlas», «Falak» we «Nas» sürelerini okap, başyndan we ýüzünden başlap, süňňüniň ähli mümkin bolan ýerini eli bilen sypalardy, bu usuly üç gezek gaýtalardy» diýilýär.

Bu ýerdäki «tüýkülik» «suwly tüýkülik» däl-de, çygly dem ýaly çüflemekdir. Pygamberimiziň çüflemesi hakda Äşeden soralanda: «Edil kişmiş iýýäniň tüýküligi ýaly» diýipdir. Pygamberimiz: «Ähli bela-beterden goranmak üçin «Bakara» süresiniň soňky iki aýatyny okamak ýeterlik» diýdi.

Pygamberimiz ýatjak wagty: «Eý, Alla, adamlary gaýtadan direldýän günüňde, meni azabyňdan gora» diýse, ukudan oýanýan wagty: «Bizi ölümden soňra direlden Hudaýa şükür. Hudaýa döneýin!» diýipdir.

Pygamberimiz ýatar wagtymyz istigfar[1], tesbih[2], tahmyd[3] we tekbir[4] aýtmagy buýurdy. Bu örän meşhurdyr.

«Ýatar wagty «Äýatyl-kürsini» okaýan adamy, Hudaý tarapyn iberilen perişde, ertire çenli gorap saklar».

---

[1] «Estagfirullah» – «Alladan günämi ötmegini dileýärin» diýmek.
[2] «Subhan alla» – «Alla päkdir» diýmek.
[3] «Elhamdülilla» – «Hudaýa şükür» diýmek.
[4] «Allahu Ekber» – «Alla beýikdir» diýmek.

Ot we haýwan ýaly zatlaryň şerinden goranmak üçin, Pygamberimiz bize ýagşy, mübärek we goragçy bolýan sözleri öwrenmegi tabşyrdy. Bizi bu dünýäde ýagşy we mübärek zikrler bilen gorady, indi diňe bu sözleriň ahyretdäki sogaby galdy. Bu zatlaryň ählisi Pygamberimiziň beýikligi we berekedi bilendir. Oňa we onuň maşgalasyna tükeniksiz salam we bereket bolsun!

GYRGYN WE MERGI KESELI

Pygamberimiziň gyrgyn keseli hakda aýdanlaryny sorap, Usame ibn Zeýde ýüz tutupdyrlar. Ol: «Tagun Ysraýyl kowumyndan bir taýpa, ýa-da ondanam owalkylara inderilen azapdyr. Gyrgyn düşen ýer hakda eşitseňiz, ol topraga girmäň. Gezip ýören topragyňyza gyrgyn düşse, mundan gaçyp ýurtdan çykmaň» diýipdir.

Enesde: «Gyrgyn keseli her musulman üçin şahadatdyr, ýagny gyrgynda ýogalan şehitdir» diýilýär. Ygtybarly alymýazarlar mergi sebäpli adamlaryň köpçülikleýin ýogalmagyny gyrgyn hasaplaýar.

Tebipçilik ylmynda bu ölüm howply, erbet, çişli keseldir. Töweregini gara-ýaşyl edip goýýar, köplenç hem goltukda we gulak astynda ýüz berýär.

Äşäniň hadysynda: «Gyrgynda ýogalan şehit hasaplanýar, ol nähili dert?» diýip soranda, «Düýäň mäzi ýaly bolup, gulak astyna we goltuga çykýan çiş» diýipdir. Ibn Sina: «Goltugyň we gulak astynyň ýumşak etinde ýüz berýän çişe tagun (gyrgyn) diýilýär. Ol erbet, çüýrän gandyr. Bu çüýrän gan ýürege ýetse howply täsir edýär, ýürek bulanma, gusma ýaly ahwalatlar köpelýär, ýüregiň urşy batlanýar».

Gyzyl gyrgyn sary gyrgyndan ýeňildir. Ölüm howply bolan gara gyrgyndan halas bolýan ýokdur. Ol köplenç mergi keselinde ýüze çykýar.

Pygamberimiziň: «gyrgyn düşen topraga girmäň» sözünde iki sany peýda bar.

1)Ýaramaz, erbet ysly howadan dem almazlyk we syrkawlamazlyk üçin.

2)Syrkawa goňşy durmazlyk bolup, bela-beteriň has artmazlygy üçin.

Abu Dawutda: «Mergä golaý gelmek heläk bolmak» diýilýär.

Pygamberimiziň: «mundan gaçyp ýurtdan çykmaň» diýmesi, Hudaýa bil baglap, töwekgel bolmak üçindir.

Pygamberimiziň gyrgyn düşen ýere göçmezlik hakda aýtmasyna görä, bir toprakdan özge ýere gideniňde, mizajyň (tebigatyň) üýtgäp, tapdan gaçýaň. Äşäniň: «Resulalla Medinä gelende, Abu Bekr bilen Bilal gyzdyryp ýatdy» diýmegi, muňa delildir.

Durkuň üýtgäp, güýjüň ejizlän halaty howa we mergi örän çalt täsir edýär.

«Gezip ýören topragyňyza gyrgyn düşse, mundan gaçyp ýurtdan çykmaň» diýen sözüne görä, bu keseliň erbetdigini, bedeniňi ejizledip, ýiti täsir edýändigini, başga ýere göçeniňde, bedeniň ýene-de ejiz bolýandygyny bildik. Şeýle ýagdaýda kesel has hem ýitileşýär. Bu gadaganlygyň sebäbi şoldur.

Äşe Resulalladan gyrgyn hakda soranda, «Ol Allanyň islän adamsynyň üstüne iberýän azabydyr. Allatagala bu keseli musulmanlara ýagşylyk hökmünde ýaratdy. Ýaşaýan topragyna gyrgyn düşende, şol ýerde sabyr edip saklanan adamlara – «Hudaýyň ýazgydyndan başga zadyň maňlaýymyza gelmejegini» bilýänlere, edil şehitleriňki ýaly sylag bardyr».

Gyrgyn keseline mergi keseli hem diýilýär.

Ol ýata suwuň ysyna meňzeş bolan porsy ysyň howa ýaýramasyndan ýüze çykýar. Ol ýa-ha zemini sebäpler bilen, ýa-da asmany sebäpler bilen baglydyr. Zemini sebäplere gömülmedik maslykdyr, jesetleriň çüýräp-porsamagy, asmany sebäplere ýagynsyzlyk, asmandan daş ýagmagy ýaly zatlar degişli. Eger howa zaýanlasa, porsasa, hyltlar çüýräp başlaýar, köp adamlar hem bu kesele duçar bolýar.

«Ysraýyl kowumyna iberilen azap» sözüne görä, şol azap inende bir sagatda ýigrimi müň, käbir rowaýatda ýetmiş müň adamyň birbada ýogalandygyny aýdýarlar.

Gyrgyndan gaçyp salamat gezen adam ýokdur.

Allatagalanyň: «Ölümden gaçyp, öz diýarlaryndan çykan müňlerçe kişiniň hal-habaryny bilmediňizmi? Bes, Alla olara «Ölüň» diýdi (we olar öldüler)»[1] diýen sözi gyrgyn hakdadyr.

Ibn Apbasda: «Tagundan gaçan dört müň adam ýogaldy. Pygamberleriň biri olar üçin doga edende, Alla olary gaýtadan direltdi» diýilýär. Et-Temimi: Beni-Merwanyň häkimlik eden döwründe Şam sebitleri, esasanam Damask bilen Iordaniýa gyrgyn bilen gurşaldy» diýdi.

Aýtmaklaryna görä, Omar as-Syfah Damaskda hutba okanda: «Eý, şamlylar, Allatagala şu wagt gyrgyn keselini üstümizden aýyrsa gowy bolardy» diýipdir. Şonda bir adam: «Belki, Allatagala bu gyrgyny üstümize iberip, sizi ýygnamagy we bizi halas etmegi isländir» diýipdir.

Jabyr ibn Atykda: «Hudaý ýolunda şehit bolanlardan başga-da ýedi sany şehit bardyr. Gyrgynda ýogalan, gark bolan, otda ýanan, jaý ýykylanda ýogalan, dyknyşykda ýogalan aýal şehitdir» diýilýär.

«El-Muwatta» eserinde Abdyrahman ibn Awfyň sözleri getirilýär: «Ýaşap ýören topragyňyza mergi düşse, ondan ga-

[1] Gurhanyň «Bakara» süresiniň 243-nji aýaty.

çyp ýurtdan çykmaň. Mergi düşen ýer hakda eşitseňiz, ol ýere gitmäň» diýilýär.

«Mergiden goranýan islendik adam, öz içindäki çygly galyndylary çykaryp, aç gezmelidir, hammama girmekden saklanmaly, asuda-rahat bolmaly. Hereket etmezden ondan gaçmak mümkin däl bolsa, möwjän hyltlary köşeşdirmeli.

Onuň zyýany hakdaky manylar Pygamberimiziň aýdan habarynda şöhlelenýär.

Omar bilen baglanyşykly meşhur habar bar. Şam diýaryna howlukmaç gidip barýan Omar Sarga ýetende, oňa: «Şama gyrgyn düşdi» diýip aýdypdyrlar. Ol Şama barman yzyna dolanypdyr.

Sarg – Tebuk ýaýlasyndaky, Hyjazyň aýak ujundaky ýerdir. Medine bilen onuň aralygy on menzilden ybarat.

MAMA, GYZAMYK WE GARAMYK

Mama keseli birnäçe görnüşli bolup, ak reňkli, gyzyl reňkli, sary reňkli, benewşe reňkli, ýaşyl we gara reňkli mama bardyr.

Olaryň içinde iň ýeňili akmama bolup, ol aklyk döwründäki ýagdaý ýaly tebigy güýjüňe bagly bolýar. Akmamadan soň gyzylmama ýeňil, soňra sary, benewşemama ýeňilräk. Ýaşyl we gara mama iň ýaramazydyr. Az sanly we uly göwrümli mama hernäme-de bolsa howpsuzdyr. Sebäbi ol maddalara we tebigy güýje tabyn bolýar. Şeýle hem goşa-goşadan, ýagny biri-biriniň gapdalyndan çykmadyk bolsa gorkuly däl. Köp sanly we göwrümi kiçi bolan mamalar iň howplusydyr.

Iň howpsuz mama üçülenji ýa-da şoňa golaý günlerde çykýar. Haýal ýüze çykýan mama erbet bolup, ol maddanyň güýjüni we tebigatyň ejizdigini delillendirýär. Käteler ýüze çykyp, ýene-de ýitýän bolsa, howply mama hasaplanýar. Tiz bitýän mama howpsuz, tersine bolsa howpludur. Sebäbi bu

kesel ol ýerde beden agzalaryny gorar ýaly maddanyň ýoklugy bilen ýüze çykýar. Beýleki beden agzalaryna çykýan mama, ýüze we kellä çykýan mamadan haýyrly. Gaýgy-gamy we gyzzyrmasy az bolsa, howpsuz; tersine bolsa gorkuly. Mamadan öň çykýan gyzzyrma, gyzzyrmadan soň çykýan mamadan howpsuz bolýar. Özüňi duýuşyň oňat bolsa mamanyň howpsuzlygy, dartgynly bolsa erbetligidir. Teşnelik ony dartgynly hala salsa, peşewi gara ýa gan reňkli bolsa, ol heläk bolar.

Mama gan bilen baglanyşykly kesel, gyzamyk gara öt bilen baglydyr.

Garamyk bolsa gyzamyk bilen mamanyň arasyndaky keseldir.

Ony bejermek üçin içgeçmeden saklanmaly, «fasd» ýa «hyjamat» usuly bilen gan aldyrmaly, sähekigde we nar içgisini peýdalanmaly, mäş, ysmanak, hoz garylan haryra, hoz ýagyna garylan arpa suwy bilen naharlanmaly. «Kesfere» suwuny göze damdyrmaly, aýagyň astyna hyna çalmaly. Mama gyzzyrmasy aýrylandan soň, syrkawy jüýje çorbasy bilen naharlamaly, ýigrimi günden soňra hammama girmeli.

Garamyk bilen gyzamygyň bejerilişi hem şuňa golaýdyr.

GAÝL SÜÝDI

Gaýl – zenan göwrelikä emdirýän süýdi.

Pygamber alaýhyssalam göwreli zenana çaga emdirmegi gadagan etdi. Sebäbi göwreli zenanyň süýdi ony emýän çaga üçin örän hatarlydyr. Gaýl süýdi bilen iýmitlenen çaga saly gowşak, aňy ejiz kemala gelýär we bu ýagdaý onuň tutuş ömrüne täsir edýär.

Ýezit Ensaryýanyň gyzy Esmada: «Perzentleriňizi gizlinlikde öldürmäň, çünki gaýl süýdi çagany heläk edýär» diýilýär. Jezame bint Wehep: «Gaýly gadagan etmek islediler. Bu babat-

da rumlulara we parslara nazar aýladylar. Emma olar çagalaryny gaýl süýdi bilen emdirýärdiler, perzentlerine welin zeper ýetmeýärdi. Barybir mundan daşlaşmak isläp, Pygamberimize ýüz tutdylar. Ol: «Gaýl süýdi bilen emdirmek – çagany diri gömmegiň gizlin görnüşidir. Kyýamatda munuň üçin sowal bardyr» diýipdir. Ymam Mäligiň aýtmagyna görä: «Adamsy çaga emdirip ýören gelniniň göwsünden sorsa gaýldyr» diýdi.

Gaýl süýdi hakda dürli pikirler bar. «Aýal jynsy gatnaşykda wagty çagasyny emdirse gaýldyr». «Göwrelikä emdirse gaýl hasaplanýar» diýýänem bar.

Bu süýt çagany däliredip, heläk edýär. Çünki ol aýbaşy ganynyň galyndysyndan ýüze çykan ýaramaz süýtdür. Zenan göwreli bolanda, onuň aýbaşysy kesilýär-de, ol göwredäki çaga üçin iýmite öwrülýär. Sebäbi Allatagala göwredäki çagany arassa iýmit we mähir bilen gurşaýar. Iýmite öwrülmän galan ýaramaz bölek bolsa, göwse çekilýär. Ana şol hem gaýl süýdüdir. Şonuň üçinem Pygamberimiz: «Gaýl süýdi çagany heläk edýär» diýdi.

Bu ýaramaz süýdüň täsiri, tä ulalyp, ese-boýa galýança, şol adamyň süňňünden çykmaýar. Eger deň-duşlary bilen bir zatda bäsleşjek bolsa, ruhy taýdan hem, beden taýdan hem ejiz geler.

Jabyryň aýtmagyna görä, bu ýagdaý eýýäm Resulallanyň döwründe, Gurhan inýärkä gadagan edilipdir.

Ymam Müslim: «Biz gaýldan saklandyk. Bu habar Pygamberimize baryp ýetende, ol bu hereketi oňlady. Soňra: «Ýöne, nämedir bir zat kyýamata deňiç dowam etse, şolaryň biri şudur» diýdi.

Aýbaşy ganynyň akmasyny togtatmak üçin, zyýany bolmadyk dermanlary ulanmaga ygtyýar berildi.

Emma şapygy alymlaryň käbiri, beýle ejazanyň ýokdugyny, çünki onuň aňyrsynda nesliň kesilmegine sebäp bolýan

ýagdaýlaryň ýatandygyny ýatladylar. Bu babatda hatynlar öz ärleriniň rugsady bilen hereket edip bilerler.

GÖZDEGME BILEN DOGANYŇ DOGRULYGY

Ümmi Selmäniň aýtmagyna görä, Pygamber alaýhyssalam öýündäki gyrnagyň ýüzünde gara tegmilleri görüp, «Munda göz bar, oňa doga ediň!» diýipdir.

Göz bar diýilmesi, şol adama göz degenligini ýa-da jyn kakanlygyny aňladýar.

Abu Hüreýranyň Pygamberimizden getirýän rowaýatyna görä: «Gözüň degýändigi hakdyr» diýilýär. Pygamberimiziň özi hem Hasan bilen Hüseýini şeýtandan, ähli zäherli zatlardan hem-de ähli ýaman gözlerden goramagy üçin Hudaýa doga ederdi.

«Zäherli zatlar» diýlende ýylan ýaly ölüm howply zäheri bolan haýwanlar göz öňünde tutulýar. Emma Pygamberimiziň Kagba ýüzlenip, «Kelläňdäki zyýanly zatlar ezýet berýärmi?» diýende, mör-möjek, bit-büre ýaly zatlar hakda aýdylýandyr.

«Ýaman gözli» diýip, sereden mahaly erbet täsir edýän adama aýdylýar.

«Göz-dilden doga bilen goranmagy Pygamberimiz emr etdi» diýip, Äşäniň gürrüňlerinde ýatlanylýar. «Munuň üçin mähri siňen, gözi degen adam ýuwunsa we gözügen adam şol [ýuwundy] suwa ýuwundyrylsa, ol tiz şypa tapar» diýilýär.

Ibn Apbasyň aýtmagyna görä, Pygamber alaýhyssalam: «Göz degýänligi hakdyr. Haýsydyr bir zat ýazgytda ýazylan bolsa, göz degmegi hem ýazylandyr. Munuň ýaly halatda kimiň gözi degen bolsa, ol suwa ýuwunsyn we şol suwa hem gözügen adam ýuwundyrylsyn» diýilýär.

«Kime gözüňiz degen bolsa, kime mähriňiz giden bolsa we ol adam sizden suwa düşmegi talap etse, oňyn jogabyny beriň,

çünki göz degen adam şol suwa ýuwunmalydyr». Munuň üçin göz degiren adam ýüzüni, iki elini, iki tirsegini, iki dyzyny, aýagynyň daş-töweregini, bilinden aşagyny bir gabyň içinde ýuwmaly, soňra bu suwy göz degeniň üstünden akytmaly, gaby bolsa tersine bakdyryp, düňderip goýmaly.

Göz degen çagy bu zatlary ýatdan çykarman, ýerine ýetirse, Hudaýyň islegi bilen gutular.

Abu Dawut Ymam Ahmetden: «Göz degmezligi üçin doga-tumar ulanmak mümkinmidir?» diýip soranda, ol: «Ýaman göze garşy doga dakynmagyň zyýany ýok» diýip jogap beripdir.

Allatagalanyň: «Kapyr bolan kimseler ýatlama-Gurhany eşiden wagtlarynda, sizi gözleri bilen ýykaýjak bolarlar[1]» diýen sözüne düşündiriş beren ähli tefsir[2] alymlary, onuň «seni gözleri bilen iýäýjek (ýok edäýjek) bolýarlar» diýmekdigini aýtdylar.

Pygamberimiz alaýhyssalam: «Kimdir biri özünde ýa malynda göwnüne hoş ýakýan zadyny görse, ony mübäreklesin, «tüweleme!» diýsin. Şonda oňä gözüňiz degmez we onuň hem bereketi artar». «Hoşuňa gelen bir zady görseň: «Tüweleme! Ähli güýç-kuwwat Allanyň elindedir» diý. Onuň bereketi artar» diýdi. Resulalla jynlardan we adamlaryň gözünden goramagy üçin Hudaýa sygynardy.

Äşäniň aýtmagyna görä, göz-dilden goranmak üçin doga-tumar ulanmaga Resulalla ejaza beripdir.

Ymran ibn Husaýynyň eserinde: «Göz-dilden we zäherden başga zada doga-tumar ulanylmaýar» diýilýär.

Agyrysy bolan bir adamy Pygamberimiziň doga bilen bejerendigi dogrudyr.

---

[1] Gurhanyň «Galam» süresiniň 51-nji aýaty.

[2] Tefsir — Gurhana giňişleýin düşündiriş berýän ylym.

Enesiň aýtmagyna görä, Pygamber alaýhyssalam göz-dilden, zäherden we howp-hatardan goranmak, saplanmak üçin doga-tumar ulanmaga rugsat beripdir.

Bu ýerdäki agzaýan ýaralarymyz endamyňyzda ýüze çykýan düwürtiklerdir.

Käbir hekimleriň aýtmagyna görä, göz degiren adamyň gözünden çykýan zäherli güýç, göz degen adama düşýär we oňä agyry-ezýet berýär. Hatda käbir zäherli ýylanlaryň, esasan hem apy ýylanyň käbir görnüşleriniň gözi degse, adamy heläk edýär. Göz degiren adamyň suwa ýuwnyp, bu suwy göz degen adama bermesi şerigatda beýan edildi. Sehl ibn Hanyfyň hadysynda, haçanda gözi degende, Pygamberimiz oňa ýuwunmagy we göz degeniň üstünden akytmagy tabşyrandygy beýan edilýär.

Rugsat berlen we laýyk gelýän doga-tumary ulansaň peýda berýär. Doga-tumaryň ikisi hem, edil derman ýaly, şypa bagyş etmegi üçin Hudaýa sygynmakdyr.

Arapça bolmadyk we manysy düşnüksiz doga-tumary ulanmak günädir. Eger manysyna düşünýän bolsa ulanmak gowy görülýär.

Awf ibn Mäligiň aýtmagyna görä: «Biz jahylyýet zamanasynda doga-jadyny ulanardyk. Bu hakda Pygamberimize ýaňzydanymyzda, ol: «Maňa ulanýan dogalaryňyzy görkeziň, eger onuň içinde Hudaýa şirk ýetirilmeýän bolsa, oňa rugsatdyr» diýipdir.

Başga bir sözde, bir adam Resulallanyň ýanyna gelip: «Eý, Pygamberimiz, doga-tumar ulanmagy gadagan etdiňiz. Men bolsa onuň üsti bilen içýana garşy em edýärdim» diýende, Resulalla: «Ile-güne haýryň degýärkä, hergiz ýaýdanmagyn! Arkaýyn ulanybergin!» diýipdir.

Diňe küpür dogalary ýa-da gutarnykly gadagan edilen dogalary ulanmaklyga ejaza berilmeýär. «Abu Abdylladan

içýana garşy doga soranda: «Manysyna düşünýän bolsaň ýa-da Gurhandan alnan doga bolsa, ulanmagyň aýyby ýok» diýendigini Harp gürrüň berdi.

Şypa bint Abdyllanyň aýtmagyna görä: «Bir gezek Hafsanyň ýanynda otyrkam, Pygamber alaýhyssalam meni idegläp, içeri girdi. Ol maňa ýüzlenip: «Eý, Şypa, muňa hat-ýazuw öwredişiň ýaly, derdi-bela garşy okalýan dogalary hem öwret!» diýdi».

Bu ýerde zenanlara hat-ýazuw öwrenmegiň hem dürsdügi bildirilýär.

«Haýsydyr bir agyrydan ýa-da ýara-yzadan zeýrenip, özüne ýüz tutan adamlary Pygamberimiz şeýle bejererdi» diýip, Äşe gürrüň berýär.

Pygamberimiz ilki süýem barmagyny ýere degrip, soňra ýokary göteripdir: «Allanyň ady, topragymyzyň gumy, käbirimiziň tüýküligi bilen biziň syrkawymyza şypa bermegini Alladan soraýaryn» diýer eken.

«Topragymyzyň gumy» diýmesi, topragyň tebigaty sowukgurakdyr, onda çygly zatlary guradyjy täsir bar. Ýara bilen jerhetde bolsa, tebigy hereketlere päsgel berýän çyglylyk köp. «Käbirimiziň tüýküligimiz» diýmesi, toprak bilen tüýkülik garylsa we guradylsa, ony ýaranyň, jerhetiň üstüne goýsaň, Allanyň rugsady bilen ýara biter. Munuň ýaly hadyslar başgada kändir.

Gurhan aýatlaryny doga-tumar edip ulanmak hakda Alynyň: «Dermanyň haýyrlysy Gurhandyr» diýen sözi bar.

Allatagala: «Biz möminler üçin şypa we rahmet bolan Gurhan aýatlaryny inderýäris[1]» diýdi.

Bu ýerde Gurhanyň käbir kesellere däl-de, ähli kesellere şypadygy, Gurhan aýatlary bilen diňe bir beden kesellerini däl,

---

[1] Gurhanyň «Isra» süresiniň 82-nji aýaty .

nadanlyk, gümralyk, şübhe ýaly ruhy keselleri hem bejerip bolýandygy bildirilýär. Gurhan ýerliksiz howsaladan saplap, dogry ýola gönükdirýär. Ol nadanlygy aýyrýan ýürek dermanydyr, keselleri aýyrýan beden şypasydyr. Bedeniň sagdynlygy ýüregiň abatlygyna bagly. Ýüregiňi düz sakla, süňňüň sagat bolar.

Resulalla: «Jesetde bir ýer bolup, şol düz bolsa süňňüň sagdyndyr» diýdi. Bu elbetde ýürek bolmaly.

«Fatyha» süresi bilen doga edilişini öň ýatladyk. Äşäniň aýtmagyna görä, öýünde biri ýaramasa, Pygamberimiz «Falak» we «Nas» sürelerini okap, dem salar eken.

Darakutnynyň Ibn Apbasa salgylanyp aýtmagyna görä: «Dişi agyrýan adam süýem barmagyny şol dişiň üstünde goýup: «Ol sizi bir jandan peýda edendir. Indi siziň üçin ene garny karargäh, ata puşty amanat duran jaýdyr. Aňlaýan kowum üçin aýatlary ýerbe-ýer beýan etdik» [1] diýen aýaty okamaly. Sebäbi käbir sözlerde Hudaý tarapyn bagyş edilen peýdaly häsiýetler bar. Eger şeýle bolsa, onda beýik we päk Allanyň öz sözleri, gör, nähili şypalydyr.

Gurhan aýatlaryny doga-tumar edip ulanmak hakda Ymam Ahmet şeýle ýazdy:

«Ony bir zada ýazyp ýuwsa we şony hem içse dürsdür»;

«Bir adam ony gabyň içine ýazyp, şol gap bilen syrkawa suw berse dürsdür»;

«Bir zada Gurhan aýatlaryny okap, dem salsa, ondan her kim içse dürsdür»;

«Suwa okap, syrkawyň üstünden akytmak dürsdür»;

«Çaga dogurmasy agyr zenana Gurhan aýatlaryny ýazyp bermek we içirmek dürsdür».

---

[1] Gurhanyň «Engam» süresiniň 98-nji aýaty .

Ibn Apbasda şeýle diýilýär: «Eger çaga dogurmasy zenana agyr düşse, bir arassa jamy alyp, oňa: «Olar özlerine wada edilen azaby gören Günlerinde, gündiziň bir sagadyny ýaşan ýaly bolarlar. Bu bir habardyr. Diňe boýun synmaýan kowum heläk ediler[1]»; «Olar kyýamat sagadyny görenlerinde, bu dünýäde öýleden soň ýa-da çäş wagtynda duran ýaly bolup galarlar[2]»; «Olaryň kyssasynda akylly adamlar üçin ybrat bardyr[3]» diýen aýatlary ýazmaly. Soňra suw bilen ýuwmaly we zenana içirmeli. Ol çaganyň tiz we görgüsiz dogulmagyna peýda edýär».

Ymam Ahmediň ýazgysynda: «Dogalanan adamy açmak üçin doga-jady ulanmak dürsdür» diýilýär. Doga-jadyny ulanmagyň rugsatlygy Pygamberimiz bilen bagly wakadanam bellidir. Pygamberimiziň özüne doga-jady edilende, ony doga bilen açypdyrlar. Dogadan çözülmek hem edil derman bilen bejermek ýaly bir zatdyr. «Jady» sözüniň bir manysy «aldaw, hilepirim» diýmekdir. Jadygöý we jadygöýüň aýdýan hem-de ýazýan sözleri dogalanan adamyň bedenine, ýüregine ýa-da akylyna gös-göni täsir edýär. Olaryň öldürýän halatlaram, kesele duçar edýän wagtlaram bolýar. Olardan är-aýallyk işine böwet bolýan dogalar, är-aýaly aýra salýan, birini beýlekisine ýigrenji edýän ýa-da birek-biregi söýdürýän ters dogalaram bar. Ters dogalary ulanmak, ýazyp bermek uly günädir.

Äşäniň aýtmagyna görä, jadylanan wagty Pygamberimiziň etmedik işi eden ýaly bolup görünýärmişin. Ondan bizi Allanyň özi mähri bilen gorasyn.

Käbir tebipleriň: «Ýerde gezýän barlyklaryň (jyndyr-perileriň) hiç biri ynsanlaryň süňňüne siňip bilmez» diýýändiklerini, ymam Ahmede aýdanlarynda, ol: «Ol ýöne bir dil ugruna

---

[1] Gurhanyň «Ahkaf» süresiniň 35-nji aýaty.
[2] Gurhanyň «Nazygat» süresiniň 46-njy aýaty.
[3] Gurhanyň «Ýusup» süresiniň 111-nji aýaty.

aýdylan söz. Eýsem Pygamberimiziň: «Şeýtan Adam ogullarynyň damarynda gezip ýör» diýen hadysy, onuň süňňünde şeýle zatlaryň eýýäm bardygyny aňlatmaýarmy?» diýipdir.

Jynlar näzik bedenli bolýar. Şonuň üçin olaryň ynsan ruhy bilen garylyp-gatyşmasy inkär edilýän zat däldir. Ol edil göwredäki gan bilen balgamyň biri-birine garylyşy, öwrülişi ýalydyr. Abu Musanyň habar-hatyry bolmansoň, Omar bu hakda ýany jynly bir aýala ýüz tutupdyr. Ol aýal: «Jynym gelýänçä garaş» diýipdir. Jyny gelende ondan bu hakda sorapdyr. Jyn: «Ol ýaňyja sadaka üçin niýetlenen düýäni taýynlady» diýipdir. Bu örän giň bölüm bolup, oňa degişli hekaýatlar we eserler örän köpdür. Bu ýer ony ýatlamaga darlyk eder. Takygyny Taňry bilýär.

Ymam Ahmediň kitabynda tumar dakynmagyň mekruhlygy (halanylmaýan zatdygy) bildirilýär we «Nämedir bir zat dakynan adamyň şoňa sygyndygydyr, bil bagladygydyr» diýilýär.

Harbyň gürrüňine görä, ol Ymam Ahmetden Gurhanda bolan aýat-dogalary we beýlekileri, tumar edip dakynmak hakda sorapdyr. Ymam Ahmet bu dogrusynda Äşeden we beýleki birnäçe ulamalardan içgin sorap görüpdir. Olar bu ýola ygtyýar berensoň, Ymam Ahmet hem doga-tumara ýowuz daraşmandyr.

Abdylla ibn Omar Resulallanyň sözlerini getirip, şeýle diýýär:

«Düýşünde gorkup turan adam: «Allanyň gazabyndan we azabyndan, gullarynyň şerinden, şeýtanlaryň waswasylaryndan we aldatmasyndan, meniň ýanyma gelmelerinden goramagy üçin, Allanyň kämil sözlerine sygynýaryn» diýse, şeýtan oňa zyýan edip bilmez.

Abdylla ibn Omar bu dogany ýetişen ogullarynyň ählisine öwredipdir. Ese-boýa galmadyklarynyň bolsa, kagyza ýazyp boýnundan asar eken.

Egerde adam doganyň hut özi peýda ýa zyýan berýär diýip düşünýän bolsa, ýa-da dogada düşnüksiz zatlar ýazylan bolsa, ol dogany dakynmaklyk halanylmaýar.

«Nuşrat» doganyň bir görnüşi bolup, dogany suwa ezip, günüň astynda goýmak we soňra şol suw bilen syrkawy ýuwmakdyr. Ymam Ahmetde: «Şeýle dogany Ibn Mesgut halamaýardy» diýilýär. Abu Dawut hem «Marasil» kitabynda bu sözi şoňa baglap aýtdy.

Hasandan «nuşrat» dogasy hakda soranymda, ol maňa Pygamberimiziň aýdan sözüni ýatlap: «Ol şeýtan amalydyr» diýdi.

PYGAMBER DERMANLARY HAKDA

«Içagyrym sebäpli towlanyp ýatyrkam, Pygamberimiz meni gördü-de: «Şekomet dert?» diýdi. Men: «Hawa, Resulalla» diýdim. Pygamberimiz maňa ýüzlenip: «Tur-da namaz oka, ertir namazynda şypa bar» diýdi.

Ýokardaky söz parsça bolup: «Seniň içiň agyrýarmy?» diýen manyny berýär. «Şekom - iç, garyn; dert – kesel, agyrydyr. Alymlaryň aýtmagyna görä bu ýerde iki alamat bar. Olaryň biri Pygamberimiziň parsça gürländigi, beýlekisi namazyň ýürek, aşgazan we içege agyrylaryndan saplaýandygy bildirilýär. Bu ýerde üç sany alamat bar.

1). Ybadatlygy taýdan ylahy buýrukdyr.

2). Özüňi terbiýelemek. Adam namaz okamak bilen güýmenip, agyryny unudýar, ony az duýýar. Şonda agyryny ýeňibiljek güýç ýüze çykyp, ony dep edýär.

Ussat tebipler ruhy güýjüni artdyrmak üçin her dürli hilä baş urýar. Käteler ony iýmit bilen güýçlendirse, käteler ony umyt we gorky bilen güýçlendirýär. Namaz bolsa bulardanam köp zady özünde jemleýär. Çünki onda gorky, howp, umyt,

haýa, söýgi, ahyretiňi ýatlamak ýaly güýjüňi artdyryjy we gursagyňy giňeldiji täsir bar. Hut şularyň üsti bilenem dertden saplap bolýar.

Alynyň käbir oglanlarynyň aýtmagyna görä, Ala çykan ýarany kesip aýyrjak bolsalar, agyry-yzadan ýaňa mümkin bolmandyr. Onuň maşgalasy bu işi namaz wagtyna çenli soňa goýmagy tabşyrypdyr. Haçanda namaz okamaga girende, bu ýarany kesip aýrypdyrlar. Emma namaza durky bilen gark bolany üçin endamynda sähelçe-de agyry duýmandyr. Bir gezek namaz wagty bolsa, gapdalyndaky haýat ýykylanda oňa gözünem aýlamandyr.

Abu Eýýup özi öýdekä maşgalasyna «sesini çykarman, ümsüm oturmagy» buýrup, diňe namaz wagty gürleşmäge rugsat berýän eken. Ol: «Namaz okaýan wagtym siziň sözüňiz birjikde gulagyma ilenok» diýipdir.

Mundan başga hem namazda özüňi we bedeniňi türgenleşdirmek ýaly tebigy terbiýe bar. Namazyň içindäki kyýam (dik durma), rukug (egilme), sežde (başyňy ýere goýmak), kaýyllyk, jemgyýet, yhlas, ybadat, diýenedijilik, zelillik we şolar ýaly beden bogunlaryny herekete getirýän zatlar süňňüňi berkidýär. Bu hereketler bilen beden agzalarynyň köpüsi, esasanam aşgazan-içege ýaly agzalar ýumşaýar. Peşewiň we nejasatyň çykmagyna, tagamyň aşgazana düşmesine ýardam berýär.

Muwaffak Abdyllatybyň «Erbagyn» atly kitabynda şeýle diýilýär:

«Men işsiz we bolelin ýaşaýan, sagdyn adamlaryň bir toparyna duşup, bu zatlaryň sebäbine göz ýetirmek isledim. Olaryň köp namaz okaýandygyna we tehejjüde (gije turup ybadat etmek) galkýandygyny bildim. Olar: «Ýoňlan we dümewlän adamlar üçin iň peýdaly zat seždedir. Burun dykylmasynyň açylmagyna iň oňat ýardam berýän seždedir. Tagamyň

aşgazandan we içegelerden aşak inmegine, nejasatdyr peşewiň dargamagyna iň güýçli goldaw berýän seždedir, ol ýerdäki galyndylary herekete getirýän we daşyna çykarýan zat seždedir. Çünki sežde wagty iýmit gazany basyşa sezewar bolýar. Ol ýerde dörän dykylma sebäpli, iýmitler biri-biriniň üstüne gaçyşyp başlaýar. Namaz köplenç ýüregi şatlandyryp, gaýgy-gamy dep edýär, gazap oduny öçürip, Haka bolan söýgüni, halka bolan pespälligi oýarýar. Ýüregi ýukaldýar, geçirimliligi söýdürip, ar almak hyjuwyny ýigrendirýär.

Namaz okamak oý-pikiriňi, duçar bolýan işleriň çäresini, kesgitli jogaby kalba salýar. Unudan zatlaryňy ýada salýar. Özi bilen baglanyşykly işleriň döreýşi we sebäpleri hakda, dünýäsiniň we ahyretiniň bähbidi hakda, özüne hasabat bermek hakda pikir edýär, esasanam iş aladasy köp bolan halaty şeýdýär. Bu ýagdaý köplenç gijelerine, gözler ýumlup, sesler ýatyşansoň, aşaky älem (zemin) güýçleri birleşip, dargan süri kibi gözden ýitensoň, asmany güýçler ýaýrap ýaýylansoň gowy bolýar. Pygamberimiziň: «Namaz okap, bize rahatlyk ber» diýip, Bilala ýüzlenmesi, «Gözümiň guwanjyny namazda ýaratdy» diýmesi muňa yşaratdyr.

Namaz okanyňda göwün galkmasynyň we röwşenliginiň hasyl bolýandygy üçin, Allatagala dünýäniň we ahyretiň pazylatyndan peýdalandyryp, Pygamberimiziň göz guwanjyny namazda ýaratdy. «Iýen tagamlaryňyzy Hudaýy ýatlamak we ony öwmek bilen siňdiriň» diýip, Pygamberimiz aýtdy.

Tarawa namazynyň sünnet bolup galmagynyň bir sebäbi şudyr. Namazda, ýaradan we döreden Hudaýyň şöhlesinden kuwwat alyp inen, dünýäniň we ahyretiň iň haýyrly zady bar. Muny duýan adam özündäki beden dertlerini we kesellerini dep edip, nebsiň pes ahlagynyň örtügini aýrar, ony kämil we gözel etmek üçin taýynlanyp başlar.

Sehl ibn Sagdyň Pygamberimize salgylanyp aýtmagyna görä, Alynyň gözi agyrýarka, oňa çüfläpdir we gutulmagy üçin doga edipdir. Tiz wagtda agyryly ýeri bitipdir.

Bu bölüm o hakdaky zatlary beýan ederden ejiz, gysga gelýär. Herki zadyň anygyny Alla bilýär.

Göz agyrysyndan zeýrenip, özüne ýüz tutan bir adama Pygamberimiz: «Gurhana göz gezdir» diýipdir. Ýüreginiň rehimsizliginden zeýrenýän adama: «Ýetimiň başyny sypa, ýa-da oňa tagam ber» diýipdir.

Doňýüreklikden zeýrenip özüne ýüz tutanlara Abu Derda: «Syrkawyň halyny sora, jynazalara gatnaş, öwlüýälere zyýarat et» diýip aýdar eken.

«Meniň gyzdyryp ýatanlygym Ymam Ahmede ýetende, gyzdyrmadan saplanmak üçin maňa bir ýazgy berdi» diýip, Merwezi ýatlaýar. Onda şeýle ýazylgy: «Mähriban we rehimli Allanyň ady bilen. Allanyň ady bilen, saglyk beriji Alla bilen, Muhammet Allanyň resulydyr. «Eý, ot, Ybraýym üçin salkyn we aman bol. Olar mekirlik etjek boldular. Biz bolsa olaryň özlerini hasrata goýduk»[1]. Jebraýylyň, Mikaýylyň we Ysrapylyň Perwerdigäri bolan Beýik Alla, şu ýazgyny göterýäne öz güýçgudratyň we beýikligiň bilen şypa berewer, eý, Hak ylahym. Ämin».

Yslama gireli bäri, öz süňňünde bir agyryny duýýanlygyndan zeýrenip, Osman ibn Abyl As Pygamberimize ýüz tutupdyr. Pygamberimiz oňa: «Eliňi agyryly ýeriňe goý. Soňra üç gezek «Bismilla», ýedi gezek hem «Özümdäki agyrylaryň şerinden goramagy üçin Hudaýyň beýikligine we gudratyna sygynýaryn» diýseň, derrew gutular» diýipdir.

Halyt ibn Welit Pygamberimize ýüzlenip: «Eý, Allanyň resuly, ukusyzlykdan ýaňa gijelerine ýatyp bilemok» diýip

[1] Gurhanyň «Enbiýa» süresiniň 70-nji aýaty.

zeýrenende, Pygamberimiz oňa: «Düşegiňe geçen wagtyň: «Ýedi gat asmanyň we zeminleriň, gidenleriň we azalmadyklaryň, şeýtanlaryň we azaşmadyklaryň eýesi bolan Päk Perwerdigärim, meni ähli ýaradan zatlaryň şerinden, olaryň azmasyndan we kast etmelerinden gora. Seniň goraýşyň beýikdir, senaň kämildir, Senden gaýry Hudaý ýokdur, Senden başga Ylah[1] ýokdur» diýmegi sargapdyr.

Halyt gijelerine gorkup turýanlygyndan zeýrenip, Pygamberimize ýüz tutanda: «Jebraýylyň maňa öwreden sözlerini öwretmäýinmi? Äpet jynlaryň biri maňa hile gurmakçy bolanda: «Asmandan inýän we oňa göterilýän, topraga ekilýän we ondan gögerip çykýan zatlaryň şerinden, gije we gündiz pitnesiniň, gije we gündiz gelýän, haýyr getirmeýän zatlaryň şerinden goramagy üçin päkizeleriň we azgynlaryň çäkden çykyp bilmeýäni – Hudaýyň kämil sözlerine sygynýaryn» diýmegi tabşyrypdyr.

Abu Derdanyň aýtmagyna görä, atasynyň buşugyp bilmeýänligini we buşugypbilmezlik (uremiýa) keseline sataşandygyny aýdan bir adama, Pygamberimiz doga öwredipdir. «Ady asmanda mukaddes, ýere-göge hökümli Alla, Asmanlardaky mähriň kibi zemine hem rahmetiňi saç, biziň ýazygymyzy we ýalňyşlarymyzy bagyşla, ähli ýagşy zadyň eýesi Sensiň, bu agyrynyň üstüne öz mähriňden bolan ýagşylygy, şypaňdan bolan dermany iber» diýmegi we doga etmegi buýrupdyr. Bu dogadan soňra ol saplanypdyr.

«Fatyha» süresi bilen doga edilýändigini bolsa, öň ýatlapdyk.

«Mäjumyň häsiýeti – ýüregi abatlap, waswasany kowýanlygydyr».

---

[1] Ylah — Hudaýyň bir ady.

Mäjum diýildigi halal iýmek we takwa bolmak, iliň oňlamadyk zadyny etmezlik, içki we daşky dünýäňi gorap saklamak, özüňi ylma höwrükdirmek, syr saklamaga endik etmek, nebsiňden, haý-höwesiňden we şeýtanyňdan goramagy üçin Hudaýa dileg etmekdir.

Bilalyň aýtmagyna görä: «Size gije turup ybadat etmegi maslahat berýärin. Ol sizden owalky ýagşylaryň däbidir. Gijeki ybadat günäden saklar, Hudaýa ýakyn eder, ýamanlyklaryňy ýuwup aýrar, süňňüňdäki dertleri çykarar».

* * *

Zünnün Müsri bir gezek, daş-töweregine bir topar jemagat üýşüp duran, käbir tebipleriň ýanyndan geçip barýan eken. Erkekleriň we aýallaryň elinde suwly küýze bolup, tebipler olaryň hersiniň keseline muwapyk gelýän dermany maslahat berýän eken. Zünnün olara golaýlaşyp, salam beripdir. Salamy alnandan soňra olara bakyp: «Alla size merhemet etsin, günäleri bejerýän derman barmyka?» diýipdir. Tebip bir mütdet dymyp durupdyr. Soňra başyny göterip: «Şeýle dermany ýazyp bersem, sen maňa düşünip, şony ýerine ýetirermiň?» diýipdir. Ol: «nesip bolsa» diýip jogap beripdir. Tebip Zünnüne garap: «Pahyrlyk köküni, sabyrlylyk ýapragy we pespällilik helilesi (Mirobalan. Terminalia chebula) bilen gar. Tä parasat köpürjigi görünýänçä kaýyllyk «belilesini»[1], tabynlyk «hindisi», tämizlik «besfaýyjy», päkizelik «yşgyny» we söýgi «garugyny» tap. Eger parasat köpürjigi peýda bolsa, ony zikr eleginde üwe, soňra ryza jamyna guýup, tä sowaýança ony öwgi ýelpewajy bilen sowat. Sowansoň iç we takwalyk bilen agzyňy çaýka. Şeýtseň gaýdyp günä işe dolanmarsyň» diýipdir.

[1] Belile – süýjedilen bugdaý aşy.

Ertir ýaşaryn öýdýän we nadanlyk bilen uzyn umyt edýän adam, ýagşy işi ýerine ýetirip bilmez. Öňki dermanlar bilen jesediňi sagaldyşyň ýaly, bu dermanlar bilen kalbyňy düzle. Şeýtseň bu dünýädäki we ahyretdäki iň doly we kämil saglyga eýe bolarsyň.

Ähli güýç-başarnyk Allanyň elindedir.

KESELLERIŇ WE SYRKAWY SORAMAGYŇ HORMATY

Taňry bendesiniň toba etmegi, dogruçyllygy, günäleriniň dökülmegi we mertebesiniň beýgelmegi üçin ýaradylan iň güýçli sebäp hassalykdyr. Pygamberimiz:

«Ýaraman ýogalan ynsan şehit hasaplanar. Gabyr azabyndan aman bolar. Jennetde goýlan ryzky ýetiriler» diýdi.

Abu Hüreýre we Abu Sagyt Pygamberimiziň: «Musulmana inderilen bela-beter, muşakgatlyk, hassalyk, gaýgy-gam, hatda ony ünjä goýýan alada we barmagyna batan tiken hem onuň günäsini ýuwmak üçin iberilýändir» diýenini aýtdylar.

Pygamberimiz: «Keselinden zeýrenýän musulmana geň galýaryn. Eger ol syrkawlyk üçin nähili sogap berilýändigini bilsedi, tä ýogalýança syrkaw bolup gezmegi halardy»; «Ymmatymyň şehitleriniň köpüsi düşege baglanyp ýogalan adamlardyr. Bolmasa iki hataryň (tarapyň) arasynda öldürilen adamyň niýetini diňe Alla bilýär» diýipdir.

«Gyzgyn körügiň demir posuny aýryşy ýaly, gyzzyrma hem adam ogullarynyň günäsini ýuwýar»;

«Kim Alladan haýyr isleýän bolsa, haýra hem duçar eder» diýdi.

«Resulallaňkydan ýiti agyryny siziň hiç biriňizde görmedim» diýip, Äşe aýtdy.

Pygamberimiz: «Agyr belalara duş bolýanlar pygamberlerdir, soňra salyh-ýagşy adamlar, soňra şolara we şolara meňzeşler. Her bir adam özüniň dine ynanyşyna görä bela-betere duçar ediler. Adam ogly ýer ýüzünde gezip ýörkä, onuň ýalňyşyny ýuwmak üçin bela-beter geler durar», «Alla bir kowumy söýse, ony bela-betere duçar eder, şeýdibem olaryň ähli günälerini döker», «Islendik kesel ýa agyry, hatda eline çümýän tiken we duş bolýan şowsuzlyk – musulmanyň günäsini ýuwmak üçin iberilýär».

«Musulmana duçar bolýan agyry-ezýetiň ählisi, edil daragtlaryň ýapragyny döküşi ýaly, olaryň günäsini dökmek üçindir» diýdi.

Şuňa meňzeş hadyslar örän köpdür.

Pygamberimiz: «Adam oglunyň elinde saglyk bilen imandan başga hiç zat bolmadyk bolsa-da, şol ikisi ýeterlik bolardy» diýdi.

Humaýt ibn Sewr garran çaglarynda: «Öňki sagdyn gözlerim hem indi ikilik edip dur» diýipdir.

Garran pursaty Abyl Aýnadan: «Sen niçik?» diýip soranlarynda, «Adamlaryň ýetmegi arzuwlaýan derdinde» diýip aýdypdyr.

Omar ibn Teýmiýe: «Meniň damarlarym gatap, ganym goýalan ýalydy. Ertirine we agşamyna doga etmegim olary ýumşatdy. Hudaýymdan meni sagaltmagyny yhlas edip diledim. Asyl salamatlyk hem dert eken» diýdi.

Bir eserde: «Eý, gulum, saglyk saňa nebsiňi baglaýar, kesel bolsa seni maňa baglaýar» diýilýär. Ynsan elmydama saglyk dilemelidir. Hudaý onuň maňlaýyna keselbentligi ýazan bolsa, sabyrly we kaýyl bolmaly, şükür etmeli.

Harys Muhasyby: «Bela-beter yhlasly bendeler üçin temmidir. Toba edýänler üçin päkizelik, päkizeler üçin mertebedir» diýdi.

Pygamberimiz: «Syrkawyň halyny soraň, ejir çekýäniň derdini ýeňlediň, oňa teselli beriň», «Hudaýyň haky üçin syrkawyň halyny soran ýa-da doganyna görme-görşe barýan adama perişdeler: «Gör, sen nähili ýagşy adam. Seniň her ädimiň gözel. Sen munuň üçin jennetden jaý edindiň» diýýärler. «Syrkaw soramagyň kämil edebi, eliňizi maňlaýyna goýup, saglygyny soramakdyr» ýa-da «Eliňizi üstüne goýup: «Niçik oýandyň? Niçik ýatdyň?» diýip soramakdyr. «Syrkawyň ýanyna girseňiz, onuň gaýgysyny köşeşdiriň». «Syrkaw soraýan adam jennet ýodasynda ýöreýändir» diýdi.

Enesiň aýtmagyna görä, üç gün geçmese Pygamberimiz syrkaw soramaga gitmez eken. Ol syrkawyň ýanyna girende, elini alnynda goýup: «Gaýgy etme, nesip bolsa bu päklenmekdir» diýer eken.

Abu Hüreýrede: «Üç syrkawyň: gözi agyrýanyň, dişi agyrýanyň we düwürtik (iriňli çiş) çykanyň haly soralmaýar» diýilýär.

Pygamberimiz Omara garap: «Syrkawyň ýanyna barsaň, özüň üçin ýagşy dileg etmegini sora. Çünki, syrkawyň dilegi perişdeleriň dogasy ýalydyr» diýipdir.

Pygamberimiz: «Syrkaw soramaga baranyňyzda, oňa ýagşy sözleri aýdyň. Çünki, perişdeler siziň aýdýan zatlaryňyz bilen ony üpjün edýär we jennet miwelerini ýolup berýär»;

«Syrkaw soramaga baranyňyzda, eger onuň ajaly ýetmedik bolsa, ýedi gezek: «Beýik arşyň eýesi bolan beýik Alladan saňa şypa bermegini soraýaryn» diýseňiz, Alla oňa saglyk bagyşlar» diýdi.

Pygamberimiz syrkaw soramaga baranda ýa-da syrkawlar onuň ýanyna gelende: «Eý Alla, eý bütin ynsanlaryň eýesi, hassalygy gider ýaly we hiç bir dert galmaz ýaly şypa ber. Çünki şypa berýän Sensiň» diýip, doga edipdir.

Syrkawyň özi hem «Fatyha», «Yhlas», «Falak» we «Nas» sürelerini okap, eline çüfläp, ýüzüne sylsa, şypa tapar. Pygamberimiziň özi hem şeýder eken.

Gaýgy-gamdan saplanmak üçin: «Azym (Beýik) we Halym (Mylaýym) bolan bir Alladan başga Hudaý ýokdur. Beýik arşyň eýesi bolan bir Alladan başga Hudaý ýokdur. Asmanlaryň we zeminleriň, şerepli arşyň eýesi bolan bir Alladan başga Hudaý ýokdur» diýip, doga etmeli.

Ýagdaýy soralan wagty: «Agyrym örän erbet» diýmäge, syrkawyň haky bar. Resulallanyň özi hem «Wah, kelläm» diýer eken.

Mümkin boldugyça nägileligiňi we närahatdygyňy ýüze çykarmajak bolmaly. Zeýrençden öňürti «Hudaýa şükür» diýseň, agyrydan nam-nyşan galmaz.

Syrkawdan tebip çagyrmalydygyny ýa-da däldigini soramaga, onuň maşgalasy haklydyr.

Ýarawsyz wagty Pygamberimiziň ýanyndan çykyp barýan Alydan saglygyny soranlarynda, ol: «Hudaýa şükür, sag-salamat oýanýaryn» diýipdir.

Hernäçe agyr hem bolsa, syrkaw adama ölümini dilemek bolýan däldir, diňe dinine we ygtykadyna nogsan ýeter öýdüp gorksa, dilemek dürsdür.

«Ölüm pillesi golaýlanda, Pygamberimiziň ýanyndaky suwly gaba elini sokup, ýüzüni süpürýänini gördüm» diýip, Äşe gürrüň berýär. Pygamberimiz: «Eý Alla, ölüm janhowlunda ýardam et» diýip, dileýär eken. Ýene-de ol: «Eý, Alla, meni bagyşla, maňa rehim et, meni ýagşyzadalaryň hataryna goş» diýip, doga edipdir.

Şyh Muhýiddin Newewiniň «Ezkar» kitabynda şeýle diýilýär:

«Durmuşa bolan umydyny ýitiren adamlar köpräk Gurhan okasa we Hudaýy ýatlasa gowy bolar. Ol nägilelik, ýaramaz-

çylyk, dawa-jenjel, sögünç, din bilen baglanyşygy bolmadyk meselelerde çekeleşmekden daşda durmaly, ýaşap ýören pursatynyň dünýädäki soňky wagtydygyny ýatlap, soňuny haýyr bilen gutarmagy üçin yhlas etmeli.

Hakykaty ýerine ýetirmäge, amanat zady tabşyrmaga howlukmaly, maşgalasy, çagalary, perzentleri, goňşulary we dostlary, gatnaşyk edýän ähli adamlary bilen razylaşmaly. Hudaýa şükür etmeli, «rehim eder we günämi öter» diýip, Hudaý hakda ýagşy pikirde bolmaly, Hudaýyň saňa azap bermäge-de, seniň tagatyňa-da mätäç däldigini aňlamaly. Ondan şepagat islemeli, umyt beriji aýatlary we hadyslary, ýagşy adamlaryň eserlerini okamagy soramaly. Ogullaryna ýagşy işi maslahat bermeli, bäş wagt namazy gyşarnyksyz berjaý etmelidigini, haram zatlardan çetleşmegi buýrup, bu meselede geçirimlilik etmeli däldigini, Hudaýyň hukuklaryny äsgermezlik etmegiň, hakyny ödemezligiň bu dünýädäki iň gabahat işdigini duýmaly. Bu ýaramaz hereketleri taşladar ýaly sözleri aýtmaly, «eger şeýtse bela-betere duş boljagyny» aňyna salmalydyr. Syrkawlan pursady we bela-betere duçar bolan mahaly sabyrly bolmalydygyny, özi üçin aglamazlyklaryny maşgalasyna wesýet etse gowy bolar.

Pygamberimiziň bu barada aýdan sözi dogrudyr. «Merhum yzyndakylaryň agy sesinden azap çekýär».

«Meniň azap çekmegime sebäp bolýan, eý, söýgüli dost-ýarlam, häzir boluň» diýmeli. Özüne ýagşy doga etmekleri, jynaza wagty uly ses bilen Gurhan okamazlygy we beýleki zatlary tabşyrmaly. Ölüm jan howly wagty «Bir Alladan başga Hudaý ýokdur» diýen sözi köpräk gaýtalamaly, «eger ýatyp galsam, oýaryň» diýip, töwerekdäki adamlara sargamaly. Pygamberimiz: «Bir Alladan başga Hudaý ýokdur» diýeni soňky sözi bolan adam jennete girer», «Gidip barýan hassaňyzyň ýanynda «Bir Alladan başga Hudaý ýokdur» diýen sözi köp gaýtalaň» diýip aýtdy.

Eger bu sözi aýtmaga mejaly bolmasa, ýanyndaky adamlar ony birahatlandyrmajak bolup, özleri aýdybermelidir. Bir gezek aýdandan soň ony gaýtalamasa, başga söz gürlemezden, diňe şony dowam etmeli. Gözi agaryp gidiberse: «Allanyň ady bilen, Resulallanyň milletine» diýmeli. Her bir adam ol hakda diňe ýagşy zatlary aýtmalydyr.

Pygamberimiz: «Eger (jynaza) gelen bolsaňyz, ýagşy sözden başga zat diýmäň. Çünki perişdeler siziň aýdýan zatlaryňyza görä, merhumy üpjün (kabul) edýär» diýdi. Rowaýatlara görä, ensarlar merhumyň ýanynda «Bakara» süresini okaýar ekenler.

Ýene bir rowaýatda: «Merhumlaryňyza «Ýasyn» okaň» diýilýär.

Onuň garnynyň üstünde demirden bolan bir zat goýulýar.

Ölüm pursaty golaýlanda Omar ibn Hattap ogluna bakyp: «Ýaňagymy ýere goý» diýipdir. Ogly kakasynyň aýdyşy ýaly edipdir. Ol: «Eý Omar, eý, Omaryň enesi, Hudaý günäňizi geçmese, dat günüňe» diýip, gözýaş döküp aglapdyr, hatda gözýaşyň köplügi üçin, gözi toprak bilen galtaşyp, palçyk bolupdyr.

Ýene bir rowaýatda: «Özi aglapdyr, agysy bilen töwerekdäkileri hem agladypdyr. Ol ýaňky ýaly pursatda: «Gün şöhlesi düşýän ähli zat elimde bolsa-da, bu günüň gorkusyndan sypmak üçin, ählisini pida ederdim» diýipdir. Ol ogluna garap, «Meni içki jaýa (göre) salaňyzda, ýaňagymy topraga degrip goýuň, ýaňagym bilen topragyň arasynda hiç zat bolmasyn» diýipdir. Gyzy Hamsa bakyp: «Ata hakym üçin senden bir zat soraýaryn, maňa agy ses etme, emma gözüňe hakym ýokdur. Merhumda ýok zady ýatlap aglasalar, perişdeler ol merhuma ýigrenç bilen bakar» diýipdir.

Ýogalandan soňra Omary düýşde görüpdirler. Ondan: «Alla saňa näme etdi?» diýip soranlarynda, «Ýagşylyk etdi,

eger-de günäleri bagyşlaýan eýämi görmedik bolsam, tasdan arşym elden gidipdi» diýipdir.

Ölüm pursaty ýakynlan Omar ibn Abdyleziz: «Meniň üçin ölümiň ýeňilleşdirilmegini islämok. Musulmanyň bu dünýäde sabyr edip, sogap aljak iň soňky synagy şoldur» diýipdir.

Ony düýşde görenlerinde: «Nähili işler gowy eken?» diýip sorapdyrlar. Ol: «Günäň geçilmegini Hudaýdan dilemek» diýipdir. Ölüm pursaty ýeten Magaz: «Iň soňunda gelýän söýgüli myhman, pukaralyga duwlanyp gelen ölüm, hoş geldiň. Eý Alla, mundan owal senden gorkýardym, bu gün welin seni isleýärin» diýipdir.

Ölüm hassalygynda ýatan Magrup: «Eger ýogalaýsam, köýnegimi alyp, sadaka ediň. Ýalaňaç bolup dogluşym ýaly, bu dünýäden ýalaňaç bolup gidesim gelýär» diýipdir.

Abu Bekir: «Jüneýdiň ýanynda otyrkam, ol ilki Gurhany hatym etdi, soňra ýene ýetmiş aýat okamaga başlady. Şondan soň ýogaldy» diýdi.

ANATOMIÝA

Käbir dost-ýarlarym menden anatomiýa (teşrih ylmyna) degişli we iýmitiň beden agzalaryna barşy hakda birnäçe zatlary aýtmagymy haýyş etdiler. Hudaýdan ýagşy zatlary umyt edip, olaryň soragyna jogap berdim.

Öwgüli we päk bolan Allatagala şeýle diýdi: «Biz ynsany palçygyň arassasyndan ýaratdyk. Soňra ony mäkäm karargähde[1] damja - tohum etdik. Soňra bu damjadan lagta gan, lagta gandan bir parça et ýaratdyk. Bu parça etden süňkleri ýaradyp, süňklere et gapladyk. Soňra owalbaşdaky bir damja suwdan başga bir janly zat peýda etdik. Iň gözel ýaradyjy bolan Alla bereketli we beýikdir»[2].

«Biz ynsany ýaratdyk» diýýäni Adam ogullarydyr. Ibn Apbas bu ýerdäki «sülälet» sözüne «suwuň durulygy» diýse, Müjähit onuň «Adam ogullary» diýmekdigini, Akrama bolsa, «bilden inýän suwdugyny» aýtdy.

Araplar bir damja zada hem «süläle» diýýär. Umuman alanyňda, bu ýerde ynsan höküminde göz öňünde tutulýany Adam atadyr.

El-Kelbi bu barada aýdyp: «Bu ýerdäki «damja» diýýäni, Adam alaýhyssalamyň ýaradylan topragy bolmaly. «Mäkäm

---

[1] Karargäh — bu ýerde ýatgy göz öňünde tutulýar.
[2] «Mömünler» süresiniň 12-14-nji aýatlary.

karargäh» diýýäni mäkäm we goragly ýer bolan ýatgydyr. «Soňra bu damjadan lagta gan ýaratdyk» diýmek bilen, her ýaradylyşyň arasynyň kyrk günlükdigini bildirýär.

Ibn Mesgut dogry sözli Pygamberimiziň hadysyny getirip, şeýle diýýär: «Her biriňiziň ene garnyndaky ýaradylyşyňyz şeýledir. Kyrk günläp damjasyňyz, ýene kyrk günden lagta gana öwrülýäňiz, ýene kyrk günden bir parça ete öwrülýäňiz. Şol wagt Allatagala zenan ýatgysyna perişdeleri iberýär we size jan berýär hem-de dört zady: ryzkyny, ajalyny, amalyny, bagtly ýa betbagtdygyny maňlaýyňyza ýazmagy buýurýar».

Ýatgydaky çaganyň her kyrk günden täze keşbe girýändigi bilen tebipler ylalaşýar. Bu döwürde hulkynyň gyzgyndygy üçin, oglan ösüşde bolýar, gyz onuň ýaly bolmaýar. «Soňra lagta gana öwrülersiňiz» diýýäni bolsa, doň et bölejigi ýalydyr. «Soňra et parçasyna» diýmesi, bir kiçiräk et ýalydyr, ol üçünji kyrk gündür. Pygamberimiziň: «Oňa jan berýär» diýişi ýaly, şondan soň çaga hereketlenip başlaýar.

«Dört aý dolmasa jan berilmeýänligi» bilen alymlar ylalaşýarlar. Ilki bilen ynsan tohumynyň alma ýaly köpürjik sypat bolýandygyny bilgin. Soňra gana we ete öwrülip, keşbe girýär. Soňra bolsa hereketlenip başlaýar. Çaga ýaşap biljek iň az göwrelilik döwri bir ýüz segsen iki gündür. Iň dolusy bolsa iki ýüz segsen gündür.

Enese salgylanyp aýtmaklaryna görä, «Erkek adamyň suwuklygy goýy ak reňkli bolýar, zenan maşgalanyňky inçeden sarydyr. Haýsysy üstün gelse ýa-da ýatga öň düşse, çaga şoňa meňzär».

Erkek adamyň suwuklygyndan çaganyň esasy beden agzalary we süýekleri ýaradylýar. Zenan suwuklygyndan bolsa eti ýaradylýar. Enesiň rowaýatynda şeýle diýilýär: «Abdylla ibn Salam Pygamberimize ýüzlenip: «Perzent nädip kakasyna

ýa-da ejesine meňzeş bolýar?» diýeninde, ol: «Eger erkegiň suwuklygy zenanyňkydan öňürtse, ýagny ýatga öň düşse, ol şoňa çeker. Eger zenan suwuklygy öň düşse, onda ejesine meňzär» diýipdir.

Erkek suwuklygynyň gyzgyn we güýçlüdigi üçin, ol goýalýar we agarýar. Zenan suwuklygynyň inçe we gowşaklygy üçin, ol saralýar. Är-aýalyň haýsy biriniň suwuklygy çalt düşýän bolsa, haýsysy köp we şöhwet taýdan güýçli bolsa, çaga şoňa meňzär.

Gippokrat: «Ynsan suwuklygy onuň ähli agzasyndan syzylyp akýar. Şonuň üçin adam sagdyn bolsa, çagasy hem sagdyn bolar. Keselli bolsa, keselli bolar» diýdi.

Pygamberimiz alaýhyssalam: «Her saçyň düýbünde hapa bar» diýmek bilen, ynsan suwuklygynyň ähli agzadan syzylyp akýandygyny bildirýär.

Allatagalanyň «Başga bir janly zat ýaratdyk» diýen sözüniň jan bermek hakda gidýänligini Ibn Apbas, Müjähit, Akrama, Şagby, Dahhak, Abul Alyýa ýaly alymlar aýtdy.

Katada bu sözüň «Diş we saç çykmasydygyny», Hasan bolsa «Ogul ýa gyzdygyny» aňladýar diýdi.

Awfynyň Ibn Apbasa salgylanyp aýtmagyna görä: «Ol ýerde dünýä ineninden soňra durmuşa gadam basyşyna, emdirilişine, oturyşyna we turuşyna, ýöreýşine, süýtden kesilmesine, iýmesine we içmesine, ýetişmegine, ýigdekçe çykmagyna, ýurtlar içinde ýaýnap gezmegine we ondan soňky boljak zatlara many bardyr». Bu ýagdaýlaryň ählisi tefsir kitaplarynda beýan edildi. Mübärek Alla tagzym edilmäge we hamdy-sena aýdylmaga haklydyr. Ol owaldan-ahyra ähli zady halk edýän, iň gözel ýaradyjy – Halykdyr, ähli zada keşp berýän – Musawwyrdyr. Ol ähli zadyň hötdesinden gelýän – Kadyrdyr».

«Halk» diýen sözüň bir manysy dilde «keşp bermek» diýibem getirilýär. «Ýaradýan adam» şoňa «keşp berýän adam» diýmekdir. Müjähidiň: «Adamlaram döredýär, Alla hem, iň gözel ýaradyjy bolsa Alladyr» diýen sözi muňa mysal bolýar.

Äşäniň Resulalladan eşitmegine görä, adam oglundan bolan her bir ynsanda üç ýüz altmyş sany bogun ýaradylandyr. Hudaýa tekbir[1], tehlil[2] we tesbih[3] edýän, günäsiniň geçilmegini soraýan, ýolda duran daşy, tikeni ýa-da süňki aýyrýan, ýagşy işleri buýrup, ýamandan saklaýan, üç ýüz altmyş bognuny sanap bilýän adam ol gün jennetde ýörär we dowzahdan uzakda gezer. Rowaýatlarda: «Adam ogly her bognunyň sanyna görä sadaka bermelidir»; «Her süňňi üçin her gün sadaka bermelidir» diýilýär.

Pygamberimiziň aýtmagyna görä: «Jesetde bir parça et bolup, şol abat bolsa bedeniň ähli ýeri abat bolar, bozuk bolsa jesedi bozular, ol ýürekdir».

Abu Hüreýre Pygamberimiziň: «Aşgazan bedeniň howzy, damarlar oňa barýan arykdyr. Aşgazan sag bolsa, damarlardan saglyk ýaýylar. Keselli bolsa, dert ýaýrar» diýendigini aýtdy.

Ibn Omaryň eserinde: «Mömün-musulman bir adamlyk, kapyr ýedi adamlyk iýýär» diýilýär.

Aşgazan uzyn boýunly kädä meňzeýän, içi boş bolan degnaly agzadyr. Onuň iň ýokary başyna gyzylödek diýilýär, iýgi-içgi şondan aşak inýär. Iň aşagyny bolsa «derwezeban» bölegi diýip atlandyrýarlar. Hut şunuň üsti bilen suwuklyk içegelere aralaşýar. Aşgazan agzyna bolsa, ýürek diýilýär.

Aşgazanyň içinde tüýjümek mahmal ýaly gasynlar bolup, ortarasynda ýerleşýän bu ýer iýmitiň ilki siňýän ýeri bolansoň,

---

[1] «Allahu ekber» – «Alla beýikdir» diýmek.
[2] «Lä ilähe illallah» – «Bir Alladan başga taňry ýokdur» diýmek.
[3] «Subhanallah» – «Alla ahli aýp-nogsanlykdan päkdir» diýmek.

soguljanlaryň we gurçuklaryň döreýän öýjügi hasaplanýar. Şol ýerde bişen iýmit bagra sary aşak inýär. Olardan soňra üç sany inçe içege gelýär. Birinji içegäniň uzynlygy on iki barmaga deň bolansoň, oňa onkibarmak içege (الاثنا عشري) diýilýar. Ikinji içegäniň köp wagtlap boş durýanlygy üçin oňa boş içege (الصائم), üçünji uzyn, egri (çolaşyk) we inçe içegäniň, ýanbaş oýlarynda ýerleşeni üçin oňa ýanbaşy içege (اللفائفي) diýilýär. Bu üç inçeden soňra üç sany ýogyn içege gelýär. Olaryň birinjisi kör içege (الاعور) bolup, giňligine garamazdan, onuň başga bir tarapa çykalgasy ýokdur. Pohuň porsaýan ýeri hem şoldur. Ikinjisi boýuntyryk içege (القولون), üçünjisi göni içege (المستقيم) atlandyrylyp, göni içegäniň bir gapdaly göbeklige (السر) galtaşýar. Şu alty içegäniň üstüne aşgazany hem goşup, Pygamberimiz ony ýedi içege diýip hasaplady.

Ibn Sina şeýle diýdi: «Allatagala adamzada bagyşlan ýardam enaýatynyň netijesinde, onuň içegelerini birnäçe we düýrlenip duran şekilde ýaratdy. Ol aşgazandan aşak inen iýmitleriň şol ýerde saklanmagy üçindir. Aşgazan bolsa ähli derdiň aslyýetidir».

Pygamber alaýhyssalam bu barada: «Aşgazan dertleriň öýjügidir»; «Aşgazan dertli bolsa, damarlar bilen dert akyp başlar» diýdi.

Päk we beýik Allatagala janly-jandaryň bedenlerini birnäçe agzadan ýaratdy. Süňkleri bedeniň diregi etdi. Bedeniň dürli hereketleri ýerine ýetirýändigi üçin, ähli zadyň bedeninde bir däl-de, birnäçe süňki ýaratdy. Eger beden ýeke süňk edilip ýaradylan bolsa, ol dürli hereketleri etmegi başarmazdy.

Päk we beýik Allatagala her süýegi jisime baglap, ony «baglanyşyk» atlandyrdy. Allatagala el-aýak süňkünde somalyp çykyp duran zatlary ýaratdy. Beýleki tarapda bolsa soma-

lyp duran zat ýerleşer ýaly oýluk ýasady, bu ikisini birleşdirmek bilen olara ýaradylyş keşbini berdi.

Päk we beýik Allatagala beýnini duýgynyň we hereketiň gözbaşy edip ýaratdy. Duýgy hereketi her agzanyň özüne ýetirmegi üçin, ol ýerden degna (nerw) damarjyklaryny ýaýratdy. Allatagala bu degnalaryň bir bölegini göze baglap, görmek ukybyny bagyşlady. Ýene bir bölegini gulaga baglap, eşidişimizi kämilleşdirdi. Başga bir bölegini burun deşiklerine baglap, ys alyş duýgymyzy oýardy. Ýene birini dile baglap, tagam duýmagy öwretdi. Päk we beýik Allatagala beden agzalarynyň hereketini muskullar (beden eti) diýilýän zat bilen ýüze çykardy, beden agzalaryny baglaýjylar bilen çatyp goýdy. Beýniden soň bedeniň aşaky bölegini ýaratdy. Süýegiň bir gyrasynda kelle çanagyny goýdy. Ondan bir deşijek döredip, bedeniň aşaky böleginiň duýgy hereketini oýarmagy üçin bile gaýdýan oňurga ýiligini akdyrdy. Allatagala ýüregi we bagry gapyrgalar, döş süňkleri bilen goraýşy ýaly, beýnini goramak üçin bolsa kelle çanagyny, ýiligi goramak üçin oňurga süňküni ýaratdy. Bu agzalaryň gymmatlydygy sebäpli, olaryň zyýan-zelele duçar bolmazlygy üçin, olary süňkler bilen gorady. Allatagala beýnini üçe böldi. Birinjisi öňki bölek - hyýal üçin, ikinjisi pikir üçin, üçünjisi ýat, hatyra üçin. Beýniden beden agzalaryna ýetmeli duýgy-hereketi çykaryşy ýaly, ýüregi ýaşaýşyň magdany we joşgunly güýçleriň çogup çykýan ýeri etdi. Şeýle hem ýürekden, beden agzalaryna ýaşamak üçin zerur bolan maddalary ýetirýän, gürsüldäp duran damarlary çykardy. Ýürek gyzgyn joşgunlaryň ojagydyr. Ody gorjalap durmasaň öçýändir.

Allatagala agzy, burny we burun deşiklerini dem alyş ýollarynyň guraly etdi. Agyzda iki sany ýapjagaz bolup, olaryň biri öýkene howa barmagy üçin, beýlekisi bolsa iýgi-içginiň gyzylödegiň üsti bilen aşgazana baryp ýetmegi üçindir. Gyzyl-

ödek ýüregiň gyzgynlygyny öçürmezlik üçin, ony ýelpäp, gorjalap duran edilip ýaradylypdyr. Burun hem iki bölege bölünip, onuň biri dem almak üçin, beýlekisi howanyň ýürege ýetmegini üpjün edýär. Sebäbi iýip-içeniňde ýa-da ýatan wagtyň agzyň ýumuk bolsa, ýürege howa barmaýar. Şonuň üçinem eger burun bolmasa, ynsan uklan wagty demigerdi. Iýeňde-içeňde howa girýän ýodalaryň mäkäm baglanýanlygy üçin, burun elmydama açyk bolýar. Howa ýodasyna iýgi-içgiden bir zat gaçsa, ol ýerde guraklyk peýda bolýar. Beýniniň we ýüregiň duýgy hereketleri bedeniň beýleki ýerlerine ýetirilişi ýaly, bagyr hem iýmitiň, gymyldysyz duran damarlaryň üsti bilen beýleki agzalara ýetmegini üpjün edýär.

Ynsan naharlanan pursaty alyn dişler ony böleklär, gyýak dişler döwer, azy dişler üwär, dili bolsa ony eýlä-beýlä öwrer. Şondan soňra ol aşgazana düşer. Aşgazanda ornansoň, olar bir ýere toplanar, aşaky derweze mäkäm baglanar, iýmit aşgazanda bişer. Aşgazanda saklanan we bişen iýmit suwa bolan mätäçligiňi oýarar, şol halat aşgazanyň köýmezligi, olary çyglandyryp, eýlä-beýlä öwrüp durmagy üçin teşnelik ýüze çykar.

Aşgazandaky iýmitiň suw bilen bişmesi tamamlanansoň, ýuwan çorba ýaly bolup galar. Aşgazandan bagra barýan damarlar bilen iýmitler herekete başlar. Pygamberimiziň: «Aşgazan bedeniň howzy, damarlar oňa barýan aryk ýalydyr» diýmegi hem şudur.

Bagyr damarlaryň üsti bilen, şol iýmitiň iň gowy maddasyny özüne sorup alýar we ony gana öwürýär. Gana öwrülensoň gerek bolan we hulkunyň talap edýän möçberinde beden agzalaryna iberilýär. Aşgazandaky şol galan iýmitiň iň gowusy içegelere tarap akýar, olardan galany bolsa ýene şonuň ýaly hereket edip, ol ýerden aýrylýar. Soňra bagyr, şol tagamlaryň iň ýokumlysyny we ýaramlysyny ýürege, iň inçesini we ýitisini

öýkene, iň çyglysyny beýnä, iň goýusyny we guragyny süňklere paýlaýar. Ol ýerdäki galyndylaryň öt haltasyna iberilýän bir bölegine şeýle öt, dalaga iberilýän bölegine bolsa gara öt diýilýär. Öt haltadan içegelere akyp barýan bir bölek iýmit, ol ýerdäki agyrlygyň aýrylmagyna ýardam berse, dalakdan aşgazan agzyna ýetirilýän iýmit, nahara bolan işdäňi oýarýar. Bir bölek suw bilen gatyşan gan bolsa, olaryň dar ýodalara baryp ýetmegini üpjün edýär.

Bagyr ol ýerden yzyna gaýdýan suwuklygy böwrege we peşew haltasyna geçirýär. Böwregi we peşew haltasyny iýmitlendirmek üçin olara gan gatyşykly suwuklyk gelýär, soňra suwuklyk peşewe öwrülýär.

Bagyrda iki sany uly keş bolup, «derweze» diýilýäni aşgazana birigýär we ondaky iýmitleri özüne sorup alýar. Ikinji keş «boşluk» atlandyrylyp, ol bedeniň ähli ýeri bilen baglaşýar. Ondan gaýdýan bir bölek, aorta[1] boşlugyndaky ýürege bagly bolan damara birigýär. Ýürege baglylygy üçinem ol ynsanyň ähli agzalaryny gandyrýar. Aorta başgaça «jan damary» we «nyýat» hem diýýärler.

Ibn Apbasyň aýtmagyna görä, «Aorta (jan) damary üzülen adam heläk bolar». Allatagalanyň: «Elbetde, biz onuň sag elinden tutup, soňra onuň damaryny üzüp taşlardyk[2]« diýen sözüniň manysy şoldur.

Muňa «jan damary», «boýun damary» diýýänem bar, ýöne bu söz esasan mal soýlanda ulanylýar. Sagdaky ýürek boşlugyna barýan damara döş damary diýilýär. Döş damarynyň kelleden gözbaş alýandygyny aýdýanlar baram bolsa, birinji pikir has dogrudyr. Pygamber alaýhyssalam ölümine sebäp bolan

---

[1] Aorta — ýürege bagly damarlar.
[2] Gurhanyň «El-Haakka» süresiniň 45-46-njy aýatlary.

soňky hassalygynda ýatyrka: «Bu Haýbarda iýen zadymyň netijesinde döş damarymyň üzüljek pursaty» diýipdir.

Al-Asmagy «döş damarynyň» ýürek bilen oňurgany baglanyşdyryp duran, içki damarlaryň biridigini, kesilen halaty ýaşaýyşyň tükenýändigini aýtdy.

Pygamberimiziň şol gezek iýeni awulanan goýun etidir. Ony Harysyň gyzy, nälet siňmiş Marhap ýehudynyň uýasy Zeýnep zäherledi. Şol zäheriň täsiri üýtgeşik bolup, her gezek ýylyň şol döwründe zäher güýjeýän eken.

Başa tabyn bolýan jan damarlarynyň galanyna «hereket damary» diýilýär. Il arasynda «Alla onuň hereket damaryny togtatdy» diýilýän söz onuň ýogalandygyny aňladýar.

Olardan iki ele gaýdýan we birnäçe şahalara bölünýän damara kaýfal damary (قايفال) we gol (basylyk) damary diýilýär. Syrkawyň derdini ýeňletmek we ony bejermek üçin kaýfal damaryndan gan alynýandygyny öň ýatlapdyk. Bu ikisinden şahalanýan damarlara göwde damary (الاكحل) diýilýär. Onuň bir bölegine «gol tanaby» (حبل الذراع), çigin (الكتفي) we «islim[1]» (إسليم) damary diýilýär.

Bular el bilen baglanyşygy bolan damarlardyr. Olardan buda gelýän damara otyrýer damary diýilýär. Öň ýatlanylan otyrýer keselini bejermek we zenanyň aýbaşysy saklananda, ony akdyrmak üçin, hut şu damardan gan alynýar. Bulardan iki aýaga uzalýan damara «safyn» (الصافن) diýilýär, aýak agyrylaryny bejermekçi bolsaň, şol damardan gan alynýar.

Ýokarda ýatlap geçen şu damarlarymyz bolmazdan, durmuşymyz düzüw bolmaz. Ynsanyň eli ýa aýagy döwülse, kesilse, ol diri galyp biler, emma şu damarlaryň biri kesilse ol ýaşap bilmez.

---

[1] Islim – basylyk damarynyň ujy.

Adam süňňündäki artykmaç, galyndy zatlar hakda aýtsak, özümizdäki islendik agzanyň galyndysynyň barlygyny bilgin. Aşgazan siňmesiniň galyndysy peşewdir, ödüň we beýleki agzalaryň siňmän galan bölegi der we kirdir. Beýnä siňmän galan bölek tüýkülik we sümük, göze siňmän galan bölek iriňdir, şonuň üçinem iriňletmezlik üçin oňa duzly zat ýapmaly. Ýürege we peşew haltasyna siňmän galan zatlar ütülmesi buýrulan, goltugyňa we gasygyňa bitýän haram tüýlerdir. Gulaga siňmän galan zat gulagyň içindäki hapadyr. Ol ýerde gurtlaryň, gurçuklaryň döremezligi üçin, Allatagala şol hapany ajy edip ýaratdy. Mähriban we rehimli, ýaradyjy, dörediji we keşp beriji Alla päkdir.

Allatagala janly-jandardan her görnüşiniň galmagy üçin köpeliş agzalaryny ýaratdy. Erkek adamdaky şeýle agzalar ujyt we iki ýumurtgalykdyr, zenanda ýatgy we iki göwüsdir.

Allatagala ýatgyda iki sany uly boşluk ýaradyp, ýatgynyň sag böleginde köplenç ogul, çep böleginde gyz dogurtdy.

«Ýa-da olary ekiz ogullar, gyzlar eder. Ol öz islän zadyny ýaradar»[1].

Güýçli meýillidigi üçin ýatgy özüne baran erkek suwuklygyny gurşap alýar. Hak sözli Pygamberimiziň aýtmagyna görä, ýatgyda Hudaý tarapyn inderilen perişde bolup, her gezek tohum bölegi damanda, ol perişde: «Eý, Hudaýym, damja geldi, eý, Hudaýym, damja geldi» diýýär. Tohum damjasy ýatga düşende, ýatgy ony özüne çekip alýar. Şondan soň zenan maşgala, jynsy gatnaşyga edil öňküleri ýaly güýçli höwes etmeýär. Ine, şu ýagdaý göwrede çaga galanlygynyň bir alamatydyr. Bu ýagdaý diňe bir adamda däl, janly-jandarlaryň ählisinde şeýle bolýar.

---

[1] Gurhanyň «Şura» süresiniň 50-nji aýaty.

Käbir hekimleriň aýtmagyna görä, ýatgynyň özi hem jynsy gatnaşyga aşa höwesli bolan diri zat ýalydyr. Erkek adamyň tohumy zenanyň suwuklygy bilen garyşyp-gatyşsa, bişişse, bişmäniň gyzgynlygy sebäpli ol ikisinden çişgin emele geler. Ol edil bişirilen goýy zatlarda ýüze çykýan zat ýalydyr. Soňra ýaňky çişginler jemlenişip, uly bir çişgine öwrüler. Bu çişgin netijesinde emele gelen uly boşlukda ýaradyjy Hudaýyň rugsady bilen ruh ýerleşer. Ol çişginli tohum mäkämleşip, berkleşip başlar we lagta gana öwrüler. Şol pursatda ýatgydaky perişde: «Eý, Hudaý, bu perzent ogulmy ýa gyz?» diýip sorar.

Soňra bu lagta gany gan damarlary iýmitlendirip, ösdürip başlar. Şol wagt ol bir parça ete öwrüler. Şondan soň ady mukaddes, şany beýik bolan ýaradyjy we keşp beriji Hudaýyň rugsady bilen ýatgydaky perişde oňa jan berer. Allatagala perişdä ýüzlenip, bu çaganyň ryzkyny we ajalyny, ýerine ýetirjek amalyny, bagtlymy ýa bagtsyzdygyny onuň maňlaýyna ýazmagy buýrar.

Soňra onuň daşyny üç sany perde bilen örter. Olaryň biri düwünçegiň ýoldaşy bolup, ol göwredäki çagaň göbegine baglanyp, oňa iýmit ýetirýändir. Ene göwresindäki çaga öz göbeginiň üsti bilen iýmitlenýär. Onuň daşyndaky ikinji perdäni çaganyň peşewi, üçünji perdäni bolsa, ýokary göterilýän demi ýok edýär. Allatagala bu babatda: «Ol sizi eneleriňiziň garnynda üç gat zulmat içinde, ýuwaş-ýuwaşdan ýaradar»[1] diýdi.

Ilki damja, soň lagta gan we parça et üç tümlügiň, ýagny üç perdäniň içinde bolýar.

Enesiniň garnynda ýatmaly pursaty dolansoň, Allatagalanyň rugsady bilen ýaňky perdeler ýyrtylar we böleklener.

---

[1] Gurhanyň «Zümer» süresiniň 6-njy aýaty.

Göwreli zenanda agyry, kynçylyk ýüze çykar, göwrelilik gany akyp başlar.

Göwredäki çaganyň ýüzi ejesiniň arkasyna tarap bolup, ol oturan ýagdaýyndadyr. Dogjak pursaty onuň başy aşak öwrülýär. Eger şol durşuna, dikligine çykjak bolsa, onuň eli enesine ilişip, tor kibi bolardy, özi-de, enesi-de ýogalardy. Şol muşakgatlyk sebäpli hem, göwrede ýogalan çaga şehit hasaplanýar.

Soňra çaga bu dünýä geler, gaýgy-gam, hasrat-alada, günäýazyk diýaryna gadam basar. Özi üçin ne peýda-zyýany, ne dirilikdir ölümi gazanyp biler. Enesi-atasy diýenini eder, onuň üçin iň oňat iýmitleri, iň owadan lybaslary taýynlap goýar, şonuň üçin gazanç eder, ýakyn-u daş oňa baş eger, ony ejiz hasaplap merhemet eder, bela-beter we kynçylyklar howlusynda gezmeli wagtyny geçirensoň, ýa bagta bürenip jennete, ýa-da günä gark bolup dowzaha girer. Goý, Alla öz mähir-keremi bilen bizi ýaramaz ykbaldan gorasyn, işlerimizi ýagşylyk bilen tamamlatsyn.

Eý, ynsan, öz gözbaşyň, ahyryň we soňuň hakda pikir et, günäleri bagyşlaýjy eziz Alladan ýazyklaryňy ötmegini, seni beýik mertebelere saýlamagyny we senden razy bolmagyny dile. Tejribe, synag geçiren adamlar şeýle diýdi: «Eger zenan göwresindäki çaga ogul bolsa, onuň reňki durlanar, gözellener, hereketi ýeňlär. Çagaň hereketi sag tarapda duýular, sag göwsi ulalar, sag eliniň damar urgusy güýçlener. Ätlände sag aýagyny çepinden öňe oklar. Eger göwredäki çaga gyz bolsa, bu zatlar tersine bolar».

Pygamberimiz alaýhyssalamyň sözlerine görä: «Her bir ynsanda 360 sany bogun ýaradylandyr». Men size nesip edenden şolary sanap bereýin:

Adam süňňüniň gurluşy boýunça meşgullanýan alymlaryn aýtmagyna görä, kellede 21 sany süňk, iki gözde alty süňk, bu-

runda dört süňk bar. Alyn, azy, gyýak we kiçi azy dişlerinden ybarat bolan ýokarky çekgede iki süňk, edil şonuň ýaly alyn, azy, gyýak we kiçi azy dişleri bolan aşaky çekgede hem iki süňk bar. Aşaky çekgä eňek hem diýilýär.

Diş süňklerine ser salsak, ýokarda on alty diş, aşakda on alty diş bolup, olar alyn, azy, gyýak we kiçi azy dişleri diýlip atlandyrylýar. Bu süňkler oňurga süňküniň arkasyndan kelle süňküne birigýär. Oňurga süňki ýigrimi dört sany dişden (monjukdan) ybarat bolup, onuň bir dişi artyk ýa-da kem bolubam bilýär. Bu oňurgalyklar bolsa art süňküne birigýär. Pygamberimiz alaýhyssalamyň: «Adam ogullarynda art süňkünden başga hiç zat galmaz» diýen sözi şol hakdadyr.

Ol hem aşak tarapyndan türre süňküne birigýär.Türre süňki bedeniň beýleki ýerleri üçin esas bolup hyzmat edýär. Art süňki bilen iki sany bil (bowur) süňki birigýär. Bil süňkune bolsa iki sany uýluk süňki, ona bolsa iki sany injik süňki birigip, bular aşaky süňklerin hataryny duzýär.

Depe (baş) süňklerinde boýundan başga iki sany bukaw süňki (عظمي الترقوتين) hem-de iki egniň dört sany süňki bar. Omuzda iki süňk, bilekde dört süňk bar. «Jan», «Zor» we «Bogaz» süňki diýlip atlandyrylýan döşde ýedi süňk bar. Gapyrgalyklaryň her gapdalynda on iki sany egri süňk bolup, olar ýeňseden (arkadan) oňurgalyga birigýär. Ine bular depe süňkleriniň gurluşydyr.

Iki ele degişli süňkleri ýatlasak, iki sany goşar aýasynda on alty süňk bar. Aýa bilen goluň birleşýän ýerine «bilek» ýa-da «goşar» diýilýär. Başam we külembike barmaklarynyň gola baglanýan ýerine bilek süňküniň goşar bogny diýilýär. Aýa süňkünde sekiz sany, iki eliň barmaklarynda otuz sany süňk bar. Her barmakda üç sany süňk bolup, bu süňklere başgaça «Salamlyk» (السلاميات) süňkleri diýilýär.

Iki aýaga geçsek, iki sany uýluk süňki, iki sany ýanbaş süňki, dört sany dyz süňki, injigiň dört sany uly süňki, iki sany topuk süňki, iki sany ökje süňki, iki sany rowraky süňki (العظام الرورقية) bar. Bu ikisi hem topuga birigýär we şonuň netijesinde iki aýagyň hereketi hasyl bolýar. Iki aýagyň barmaklarynda jemi ýigrimi sekiz süňk bolup, başam barmakdan özge ähli barmakda üç süňk, başam barmakda bolsa iki süňk bar. Ine, bu Pygamberimiz alaýhyssalamyň hut özüniň aýdyp beren ähli beden süňkleriniň sanawydyr.

Haçan-da bu süňkler öň-özünden herekete gelmänsoň, päk we beýik Ýaradyjy onuň daş-töweregini çekip-dartyp we baglap durar ýaly siňirleri hem-de birleşdiriji damarlary ösdürdi. Muskullary ýaratmak bilen ony herekete getirdi. Ynsan süňňünde bäş ýüz ýigrimi dokuz sany muskul bolup, ol etden we degna damarlaryndan ybarat. Bularyň ählisi hem, duýgyny, hereketi we iýmitlenmegi bagyş edýän wena, arteriýa hem-de degna damarlaryna birigýär.

Soňra bularyň ählisini et we ýag bilen örtýär. Päk we Beýik Taňry agzalaryň ýarawsyz-zaýa ýerini bitirmek, sowukdan, süňküniň sökülmeginden goramak üçin dürli zatlary peýda etdi. Bulara mysal hökmünde ýanbaş etini we guýruk (uýluk) ýagyny alalyň. Ýag – gyzgyn madda bolup, ýag bolmazdan gyzgyn ody hasyl etmek mümkin däl. Şonuň üçin ýag bedene gyzgynlyk berýär. Ýag (السمن) bolsa iýmit siňdiriş gurallaryny edil ýorgan (ýapynja) ýaly edip gyzgyn saklaýar we iýmitiň tiz siňmegine ýardam berýär. Bularyň köpüsi aşgazanda we içegelerde bolup geçýär.

Her gezek ynsan süňňüniň binýady kämil boldugyça päk we beýik Taňry ony ham-deri bilen örtýär. Tanry ynsan hamynyň käbir ýerini örän näzik we ince (ýuka) ýaradyp, ol muny gözellik we görk üçin şeýle edýär. Mysal üçin ýüzüň hamy

ýukadyr. Çünki daşky gözelligiň esasy şonda ýerleşendir. Emma dabanyny, aýak astyny galyň ham bilen örtendir. Sebäbi aýak bilen uzak ýöremeli, orän agyr, gaty jisimlere galtaşmaly bolýar. Soňra päk we beýik Taňry ynsan derisine duýuş we syzyş (galtaşma) häsiýetini bagyş etdi. Iň duýgur ýerlere bolsa gan damarlarynyň agzyny baglap goýdy. Şonuň ýaly näzikden duýgur ýerleriň haýsysyna nämedir bir zat sanjylaýsa ýa-da iňňe bilen deşiläýse hem ol ýerden gan akyp başlar. Bu damaryň olara baglanmagynyň sebäbi bolsa, olar şol ýerleri iýmitlendirip durýarlar.

Soňra saç, dyrnak ýaly ösüntgileriň dürlüsini ýaratdy. Taňry saçlaryň käbirini gözellik üçin, käbirini gorag üçin ýaratdy. Saçlara baş saçy, iki gaş we iki gözüň kirpikleri degişlidir. Gaş we saç – bular gözellik we zynat üçin ýaradylandyr. Kirpikler bolsa hapa zatlaryň göze düşmeginden goramak üçin hem-de bezeg üçin ýaradyldy. Eger ynsany takyr kelle, gaşlary ýazgyn we kirpikleri salparan edip taryplasak, ol keşp we görmek babatda iň ýaramaz, iň görmeksiz biri bolar. Eýsem sen şeýle sypaty bolan karandaliýanyň (قرندلية) (?) nähili betgelşikdigini göreňokmy?

Beýik Taňrynyň çäksiz paýhasynyň we mähir-merhemetiniň netijesi bilen ol gaşlary we kirpikleri ösmeýän, uzalmaýan şekilde ýaratdy we olary şol bir ýerde hereketsiz goýdy. Eger Taňry olara ösmekligi beren bolsa, onda olar uzalardylar we göze düşerdiler, oňa zyýan bererdi. Olar ýokaryk ýa aşak össelerem, ýene göze ters täsir edip, zyýan bererdi. Çünki göz agyrysynyň, tas, ählisiniň gözbaşy artykmaç saçlardyr. Artykmaç saçlar göze zyýan berýär, olary kesip gysgaltmak bolsa bu agyrylaryň köpüsini bejerýär.

Gözellik üçin ýaradylan saçlara sakgal hem degişlidir Çünki ol adamy mahabatly, abraý-şanly we epeý edip görkezýär.

Sen agta, köse adamlary hem synlap gör, ulaldygyça olaryň görki gidip, ýüzi bozulyp başlar.

Emma ne gözellige, ne-de peýda-bähbide dahyly bolan çaglaram bar. Muňa gasyk we goltuk tüýleri degişlidir. Hiç zada ýaramaýandygy üçin Pygamber alaýhyssalam ony ýolmaklygy we syrmaklygy buýurdy. Gasyk tüýüni syrmak jynsy höwesiňi güýçlendirýär. Ýeňse saçyňy almak hem boýnuňy ýognas edýär.

Ýaradan zatlaryna bolan çäksiz merhemetiniň we mylaýymlygynyň hatyrasyna Beýik Taňry barmaklaryň hereketini (işjeňligini) güýçlendirmek we barmak başlarynyň (uçlarynyň) dürli zada degip, iýilmezligi üçin, ol ýerde dyrnaklary ýaratdy, olara ösüş bagyş etdi. Eger olar şol bir durşuna goýlan bolsa, onda barmaklaryň örän köp işi ýerine ýetirýändigi sebäpli, dyrnaklar iýlip, gutaryp galardy. Şonuň üçin Taňry oňa ösüş berdi. Pygamberimiziň däbine görä bolsa, artykmaç dyrnagy kesip aýyrmak buýruldy. Dyrnak almak we ony ýere gömmek hakda Pygamberimiz alaýhyssalamyň şeýle sözi meşhurdyr: «Sogap güni dyrnagyňyzy alyň, gasyk we goltuk tüýleriňizi aýryň. Anna güni bolsa, ýuwunyň, täze lybaslary geýiň we ýakymly müşk yslaryny sepiniň».

Anna güni boýdan-başa ýuwunmak hem wajyp, hem gowy görülýän zatdyr. Bir hadysda: «Kim dyrnagyny wagtynda alýan bolsa, oňa göz agyrysy degmez» diýilýär. Rowaýatlara görä, Pygamber alaýhyssalam doga-jady edilmezligi üçin gyrkylan saçlary we aýrylan dyrnaklary ýere gömmegi buýrupdyr.

Wekigiň Mujahyda salgylanyp aýdan hadysyna görä: «Dyrnaklaryňyzy ýere gömmek gowy görülýär»; «Gany we dyrnagy ýere gömmek gowy görülýär».

Abu Dawudyň şoňa salgylanyp aýdan hadysyna görä, damaryndan gan aldyran Pygamber alaýhyssalam ol adama bakyp: «Itleriň ýalamazlygy üçin bu gany ýere göm!» diýipdir.

Tebipleriň aýtmagyna görä, eger it ynsan ganyny ýalasa, ol guduzlaýandyr.

Mugjyzalary bilen gözleri täsinlige, akyl-huşlary haýrana salan, bu sowatsyz (aam) Pygamberimize gije-gündiziň dowamynda yzy üzülmeýän salam, salawat we ýagşy dileg-dogalar bolsun! Bu Beýik Taňrynyň söýgüli bendesine öz yhsan-kereminden bagyş eden zadydyr. Eý, akyly bar adamlar, her bir zatdan öwüt-ündew alyň, her bir zatdan many-netije çykaryň.

Ähli halda Allaha şükür!

AÝDYM WE SAZ DIŇLEMEK

Ol jana ýakymly, ýürekler üçin rahatlyk, ruhlar üçin iýmitdir. Aýdym-saz ruhy lukmançylyga degişli, şadyýanlyga, hatda käbir haýwanlaryňam şatlanmagyna sebäp bolýan zatdyr.

Kadaly şadyýanlyk gyzgynlygy güýçlendirýär, güýç işlerini kuwwatlandyrýar, garrylygyň, tapdan düşmekligiň öňüni alýar. Dertleriňi dep edip, özüňi duýşuňy gowulaşdyrýar, bedeni iýmitlendirýär. Pygamberimiz alaýhyssalamyň aýdyşy ýaly «Gaýgysy köpeleniň derdi köpelýär».

Diňlenýän zadyň manysyna düşünişiňe görä, owaz diňlemegiň peýdasy, lezzeti-mazasy artyp gidýär. Allatagala: «Meniň bendelerime – söze gulak asyp, onuň iň gözeline eýerenlere hoş habar aýdyň[1]« diýdi.

[1] Gurhanyň «Zümer» süresiniň 18-nji aýaty.

Abu Hüreýrä salgylanyp aýdylýan gürrüňlerde: «Allatagala Pygamberimize Gurhany owazly okamaga aýratyn rugsat beripdir. Belkäm, beýle rugsat başga zada bagyş edilen däldir» diýilýär. Ýagny, Gurhany ýagşy, owadan heň bilen okamaga we ony diňlemäge rugsat beripdir. Pygamberimiz alaýhyssalam: «Gurhany öz sesiňiz bilen bezaň» diýdi.

Allatagalanyň «Ol ýaradan zatlarynda islän zadyny zyýada eder[1]» diýmeginiň manysy owadan sesdir diýilýär.

Zünnünden owaz diňlemek hakda soranlarynda: «Ýürekleri Hudaýa tarap gozgalaňa salýan aryk (gözbaş)» diýipdir. Ondan hoş owazlar hakda soralanda: «Alla tagala iň gözel we ýakymly zatlary hoş sözlerde we heňlerde ýaratdy» diýipdir.

Aýtmaklaryna görä Omar ibn Hattap bir gezek öýünde hiňlenip oturan eken. Ondan aýdym-saza hiňlenmegiň ejazasy hakda sorapdyrlar. Ol: «Biz hem edil adaty adamlar ýaly, ybadatdan boş wagtymyz aýdym-saza hiňlenýäris» diýipdir. Ol bu hakda ýene-de: «Aýdym-saz ýolagçynyň ýoldaşy» diýer eken.

Aýdymyň ölemen aşyklarynyň biri Abdylla ibn Japardyr. Zuhrydan: «Aýdym diňlemegi ýigrenýäňmi?» diýip soralanda, ol: «Hawa, eger-de ol ýaramaz aýdym bolsa» diýip, jogap beripdir.

Aýdym-sazy diňlemek inkär edilmeýär, ýöne aýdym-saza uzak wagtlap aýak goşup oýnamak we güýmenmek halanylmaýar.

Ibn Rawaha Medinä barýan ýolda, düýäň üstünde oturan ýerinde aýdym aýdyp barýan eken. Pygamberimiz oňa «pessaý ses bilen aýdym aýtmagyny» tabşyrypdyr. Bu gyz-gelinleriň kalbyny owaz bilen heýjana salmazlyk üçin şeýdilipdir.

---

[1] Gurhanyň «Fatyr» süresiniň 1-nji aýaty.

Dawut pygamberiň örän owadan sesi bolup, ýazyklary üçin gözýaş dökende aýdym ýaly edip aglaýan eken. Özüne inderilen Zebury okan pursaty, owazyna maýyl bolup, jynlar, adamlar, guşlar we ýabany haýwanlar ony diňlemäge gelýär ekenler.

Pygamberimiz bir gezek Abu Musa Aşgary bilen söhbet edip oturan eken. Şonda Pygamberimiz oňa ýüzlenip: «Ine, bu tüýdük Dawut neslinden galan tüýdükdir» diýipdir.

Eflatunyň aýtmagyna görä: «Dünýäniň lezzeti dört zatdadyr: iýmek, içmek, guçmak we aýdym-saz diňlemek».

Islendik hünärdir sungatyň ýadadýandygyny özüň bilýäň. Geýim ýuwýan we ýük daşaýan adamlar bedenlerindäki argynlygy aýdym bilen aýryp, özlerine ýeňillik berýär. Ýa-da aglap duran çagany görseň, aýdym bilen diňdirip bolýar. Düýe hem sähralary aýdym bilen kesip geçýär.

Bir hekaýata görä, gadym döwürde gurply adamlaryň biri hyzmatkärini hem ýanyna alyp, uzak ýola argyşa gidermen bolýar. Birnäçe düýeleri ýola taýynlap, azyk-owkatyny, goş-golamyny jemläp, hyzmatkärini hem ýanyna alyp, ýola düşüpdir. Bu hyzmatkär hoş heňli, mylaýym sesli ýigit eken. Ötülmeli ýoluň pikirini unutmak, ýadawlygy duýmazlyk üçin baý adam hyzmatkärine aýdym aýtmagy buýrupdyr. Hyzmatkär bu talaby birkemsiz ýerine ýetiripdir, ýakymly owazy bilen aýdyma hiňlenipdir. Bu owaza maýyl bolan düýeler hem, ýol ýadawlygyny duýmazdan, üç günde aşmaly menzilimi bir gijede geçipdir. Barmaly menziline ýetenlerinde¸ ýigit sesini kesipdir. Düýeler diňe şondan soň ysgyn-mydaryny ýitirip, bir tarapa agypdyrlar we jan berip başlapdyrlar. Diňe ýekeje düýe janhowluna urnup, hokurdap, däbşenekläp ýatyrmyşyn. Baý adam bu zatlara şol ýakymly owazyň sebäp bolandygyna göz ýetiripdir. Ol hyzmatkärini ýanyna çagyryp: «Düýe az-kem özüne gelýänçä, ot-suw bilen ganýança, mylaýym aýdymlardan birini aýtmagy» haýyş

edipdir. Hyzmatkär aýdyma başlan dessine, düýe başyny dikeldip, ota-suwa agyz urupdyr.

Aýdymyň sözlerine düşünmese-de, ondaky ýakymly owaz düýä uly täsir eden bolmaly.

Dünýä durmuşynyň lezzetini we manysyny bilýän adamlar dury ses bilen aýdylýan gussaly aýdymlary diňleýär, ýeri muňa näme diýjek?! Eýsem, saz sesini eşideninde özüni şol ýere atmak isleýän bilbil bilen gara jokjokyny niçik görýäň?!

Aýdym-sazyň rugsatlygy ýa gadaganlygy hakda alymlaryň arasynda çapraz pikirler bar. Saza dürli döwürde dürlüçe çemeleşipdirler. Oňa rugsat berýänem, ony gadagan saýýanam bar. Ibn Kuteýbe bu barada şeýle diýdi: «Aýdym-saz zehiniňi durlaýar, häsiýetiňi ýumşadýar, ruhuňy joşdurýar, gan aýlanyşygyny sazlaýar, agyr dertli adamlar üçin mylaýymdyr, olara peýda berýär, ruhy şerapatyňy artdyrýar, göwnüçökgünlik ýaly käbir dertler üçin derman hökmünde maslahat berilýär».

Aýdym-saz hakdaky meselede şu kitabyň ýazary, ymamlaryň piri, hadysçy alym Abu Abdylla Muhammet ibn Ahmet ibn Osman Gaýmaz Türkmen Zehebi şeýle diýýär:

Sazsyz bu dünýä tukatlykdyr. Aýdym-sazlar esasy dört topara bölünýär: Gadagan edilen aýdym-sazlar, wajyp bolan aýdym-sazlar, rugsat berlen aýdym-sazlar, gowy görülýän hem-de halanylmaýan aýdym-sazlar bar.

Gadagan edilen aýdym-sazlara azgynlyga iterýän, halaly unudyp, haramy ündeýän, şer işi süýji görkezip, haýyr işden saklaýan, ahlak hapalygy, paýyş sözli, gabahat hereketli ýagdaýlary ýatladýan aýdym-sazlar degişli. Ol ruhy derman bolansoň, gös-göni ruhuňa täsir edýär. Ýaramaz düşünjelere ýugrulan ýürek durmuş hakda dürs pikir edip bilmeýär. Netijede jemgyýet agsap başlaýar. Ine, şunuň üçin hem ýaramaz aýdymlar gadagan edilýär.

Aýdym aýdýan adamlar Allanyň gadagan eden zatlaryny ýerine ýetirmekde, edil fakyhlar ýaly bolmaly. Edýän işlerinde bozuklyk, pyssy-pyjurlyk bolmaly däldir. Kim dirhemlerini çar ýana pytratmagy endik eden bolsa, ol isripdir, haramdyr. Dünýä durmuşyndan gapyllykda gezip ýörmek haramdyr. Ýaramaz aýdymlary ýerine ýetirmek haramdyr.

Köseleriň, beçebazlaryň, aşyklaryň, bozuklaryň barýan mejlisi jynsy höwesiňi oýarýar. Şol topar adamlardan gaça durmak gerek.

Wajyp bolan aýdym-sazlara Gurhanda aýdylan parzlary goşup hiňlenmek, edebe, päk ahlaga laýyk gelýän sözleri aýdym edip aýtmak degişli. Muny durky-süňňi halal we ahlagy tämiz adam ýerine ýetirse has täsirli bolýar.

Rugsat berlen aýdym-sazlara ulagyň üstünde aýdylýan ýagşy aýdymlar, şygyr, kapyýaly goşgulary diňlemek, öz ýanyňdan aýdyma hiňlenmek, zenanyň öz adamsyna, gyrnagyň öz eýesine aýdym aýdyp bermegi rugsatdyr. Hoş owazly aýallaryň aýdymyny diňlemek (ýöne sözleriniň içinde ilkinji gijäniň lezzeti wasp edilmeýän aýdymlar bolsa), toýda-baýramda we şonuň ýaly ýerde aýdym aýtmaga rugsat berlendir. Dostýarlaryny taryplap, olary haýyr işe höweslendirip aýdylýan aýdymlara hem rugsat berlendir.

Ýöne bu babatda çäkden geçilse halanylmaýar. Herki zady öz hetdinde, öz katdynda ýerine ýetirmelidir. Bu zatlara endik etmekden daşda durmaly.

Gowy görülýän aýdym-sazlara, eger bir kary özüniň süýji we akgynly heňi bilen adamlara Gurhan okap berýän bolsa, adamlar hem onuň sesini we Hudaýyň sözlerini diňlemekden lezzet alýan bolsalar, aýdylýan zatlar hakda oýlanyp, pikirlenip ýa-da gözýaş döküp oturan bolsalar gowy görülýär. Olara adamkärçilik hakda Pygamberimiziň hadyslaryny aýdyp ber-

mek hem örän oňatdyr. Ine, bu işleri näçe köp etdigiňçe şonça-da gowy görülýär.

Owadan sesli, ýagşy ahlakly bir adam, kakýan depine laýyk getirip, gorky, takwalyk, bikärlige, jenaby Hakdan daşlyga gynanyp goşgy-gazal aýdýan bolsa, diňleýjiler hem ýagşy gylykly, günäsiz takwa kişiler bolup, aýdylýan zatlar bilen ahyretini güýçlendirmäge, toba, ybadata dönmäge pikir edýän bolsa örän oňat görülýär. Şeýle aýdymlar durky bilen sogapdyr.

Şeýle zatlar bilen her adam her aýda ýa-da iň bolman-da iki aýda bir gezek bir sagat töweregi meşgullanmaly. Dili şerebeli adamyň ýanyna barmakdan, kemakyl adamlara duşmakdan, dawa-jenjele golaýlaşmakdan, özüňe magrurlykdan we ýene-de şolar ýaly zatlardan abat bolmaly.

Köp aýdymlarda hakykatyň bir bölegi hem bolman, köplenç ýalan bolýar. Ýöne galp, ýalan aýdym-saz hem rugsat berlen, mekru we haram edilen toparlara bölünýär. Ilki şu zatlar hakda oňat oýlanmazdan, her zadyň asyl manysyny ölçeripdökmezden Allanyň öz bendelerine bagyş eden nygmatyny haram hasaplamaga howlukmaň.

Durmuş toýunda ýa-da baýram günlerinde ýerine ýetirilýän ýakymly aýdym-sazlaryň içinde Hudaýa bolan ybadat bardyr. Ýöne aýdym-saza gyzygyp, tagat-ybadaty terk etmeli däldir, unutmaly däldir. Hut şonuň üçin hem Allatagala: «Mal dünýäňiz we bala-çagalaryňyz sizi Allanyň zikrinden sowa goýmasyn[1]» diýdi. Ýagny, siziň ünsüňizi namaz-ybadatdan sowmasyn diýdi.

[1] Gurhanyň «Mynapyklar» süresiniň 9-njy aýaty.

Allatagala mömün-musulmanlara ýüzlenip: «Haçan olar bir söwdany ýa-da oýun-gülkini görseler, şoňa tarap ylgap giderler we sizi dik duran ýagdaýyňyzda taşlarlar[1]» diýdi.

Allatagala bizi rugsat edilen söwdadan we haram edilmedik güýmenjeden zorluk bilen saklanok. Adam aýdym-saza gyzygyp, Hudaýyň kesgitlän parzlaryny, anna namazyny, jemagat we parz namazlaryny taşlaman, ýerine ýetirse bolýar. Galan ýerde ýagşy aýdym-sazlary diňlemäge ejaza berlendir.

* * *

Dogry ýola düşenleriň beýigi, mertebesi beýik Pygamberimiz edil beýleki adamlar ýaly ýylgyrardy, gülerdi, öz gelni bilen bäsleşip degişerdi. Agtyklary Hasan bilen Hüseýini arkasyna mündürip: «Siziň ikiňiz, gör, nähili gowy adamlar» diýerdi. [Käteler] aty eýerlemän münerdi, ýeňiş güni düýesiniň üstündekä, «Atam-enem» diýip, uly sesi bilen gygyrypdy. «Ýeňiş» süresini owadan ses bilen okardy, gaýtalardy. Sojap, gözýaş dökerdi. Ol: «Eý, Abu Amyr, bizi hem bir salym diňlesene» diýerdi. Hebeşileriň oýnuny synlardy, olara sowgat eltip bererdi.

Onuň kämil keşbinde solgunlyk, gaharjaňlyk we hyýrsyzlyk nireden bolsun. Dünýäniň zynaty bolan öz aýallaryny söýerdi, hoşboý yslary sepinmegi, arassa we owadan eşikleri geýmegi, halwa, bal, et ýaly tagamlary iýmegi, gözel owazy, esasanam, dogruçyllygy we dilewarlygy halaýardy.

Pygamber alaýhyssalam ähli ýagşy zatlary söýýändigine garamazdan, olara çendenaşa köp güýmenmezdi. Sebäbi rugsat

[1] Gurhanyň «Juma» süresiniň 11-nji aýaty.

berlen zatlara köp meşgullanmak hem tagat-ybadatdan ünsüňi sowup, wagtyňy ýitirýär.

Pygamber alaýhyssalam biziň ýatlap geçişimiz ýaly, orazany berk tutardy, ähli zada taýyndy, Allanyň beýikligini ýatlap gözýaş dökerdi, toba ederdi, mähirlidi, hormatlydy, ýüregi ýukady. Ylmyň we ýagşylygyň, sahylygyň we merdanalygyň kämil derejesi oňa nesip etdi. Ähli gözel häsiýetler, Hudaýy razy edýän öwgüli ahlak sypatlar Pygamberimizde jemlendi. Ýatlan zatlarymyzyň we şuňa meňzeş beýleki ýagşy häsiýetleriň ählisi Onuň kämil sypatyna öwrüldi. Goý, Oňa Allanyň ýagşy dogasy we salamy bolsun! Ämin.

* * *

Hudaýyň öwgüsi we ýardamy bilen kitap tamam boldy.

KITAPDA GETIRILÝÄN DERMAN ÖSÜMLIKLERINIŇ WE EMLERIŇ SÖZLÜGI

Türkmençe	Arapça	Latynça	Rusça
Ak lýupin	ترمس	Lupinus albus	Белый люпин
Alma	تفاح	Malus domestica	Яблоко
Aloe	صبر	Aloe	Алое
Anbar	عنبر	Narciss jonquilla	Жонкиль
Anis. Rum Arpabadyýany	أنيسون	Pimpinella anisum	Анис
Arpa	شعير	Hordeum vulgare	Ячмень
Arpabadyýan	رازانج	Foeniculum	Фенхель, аптечный укроп
Atgulak	لسان الجمل	Plantago major	Подорожник
Aýwa	سفرجل	Cydonia indica	Айва индийская
Badam hozy	لوز	Amygdalus communis	Миндаль
Badamjan	باذنجان	Solanum melongena	Баклажан
Banan	موز	Musa	Банан
Batam	بطم	Terpentina	Терпентин
Benewşe	بنفسج	Viola	Фиалка
Besfaýyj. Baspaýak	بسفايج	Polypodium	Многоножка
Boýdäne	حلبة	Trigonella	Пажитник
Bugdaý	حنطة	Triticum aestivum	Пшеница
Burç	فلفل	Piper	Перец

Buýan köki	عود السوس	Glycyrrhiza glabra	Солодковый корень
Çopantelpek	بابونج	Matricaria	Ромашка
Çowdary	خرنوب	Ceratonia siligua	Рожковое дерево
Çyrmaşyk, peçek	محمودة	Convolvulus scammonea	Стрелолистный
Dalçyn	دار صيني	Cinnamomum	Коричное дерево
Dub	بلوط	Quercus	Дуб
Erek	أراك	Alhogi camelorum	Зубочистка
Erik	مشمش	Armeniaca	Абрикос
Gamyş	قصب	Phragmites anstralis	Тростник
Garaçörek	حبة سوداء	Nigella	Чернушка
Garaly	برقوق	Prunus domestica	Слива
Garauk	كرفس	Apium	Сельдерей
Garpyz	بطيخ	Citrullus lanatus	Арбуз
Gäwzyban	لسان ثور	Anchusa	Воловик
Gök üzüm bişmedik	حصرم	Viris vinifera	Незрелый, зелёный виноград
Gorçisa	خردل	Sinapis	Горчица
Göýül. Keber	كبر	Capparis spinosa	Каперсы
Gül kelem	قنبيط	Brassica oleracea	Цветная капуста
Gül, gunça	ورد	Rosa	Роза
Gülhaýry. Gülhatmy	خطمي	Althaea officinale	Алтей
Haşhaş. Göknar	خشخاش	Papaver	Опийный мак
Helile. Mirobalan	هليلج	Terminalia chebula	Миробалан, терминалия
Hindi hurmasy. Tamarind	تمر هندي	Tamarindus indica	Тамаринд индийская
Hindi udy	العود الهندي	Aloe indica	
Hoz	جوز	Juglans regia	Грецкий орех
Hurma	عجوة	Diospyros	Прессованные финики
Hurma agajy	نخل	Phoenix	Пальма финиковая
Hurma kaky	تمر	Tamarindus	Тамаринд

Hurma, igde	بسر و بلح	Phoenix dactylifera	Недозрелые финики
Hyna	حناء	Lawsonia	Хна
Hyýar	خيار	Cucumis sativis	Огурец
Injir	تين	Ficus carica	Инжир
Kädi	قرع	Cucurbita	Тыква
Kädi	يقطين	Cucurbita	Тыква
Käkilik oty	صعتر	Thymus	Чабрец.
Käkilik oty	نمام	Thymus serpyllum	Тмьян
Kamfar	كافور	Laurus camphora	Камфара
Käşir	جزر	Dancus	Морковь
Kedr	سدر	Cedrus	Кедр
Kenep	شاهدانح	Cannabis	Конопля
Kenep, jut	قنب	Cannabis sativa	Конопля
Kokos hozy. Hindi hozy	جوز الهند	Juglans indica	Кокосовый орех
Kokos palmasy	نارجيل	Cocos nucifera	Кокосовая пальма
Künji	سمسم	Sesamum indicum	Кунжут
Kyrkbogun	إنجبار	Polygonum	Гречишник
Ladan	لبان	Tropoeolaceae	Ладан, настурция
Latuk. Salat	خسّ	Lactuca	Салат, латук
Lawanda	أسطوخودوس	Lavandula	Лаванда
Limon	ليمون	Cutrus limonia	Лимон
Mamamonjuk. Malwa	خبازي	Malva	Мальва
Mäş	ماش	Phaseolus aurea	Сорт чечевицы
Merjimek, ýasmyk	عدس	Lens	Чечевица
Müşk	مسك	Muscus	Мускус
Muskat (müşk) hozy	جوز الطيب	Juglans muscus	Мускатный орех
Müsür noýbasy	باقلا	Lupinus	Люпин
Nar	رمان	Punica granatum	Гранат
Narpyz	نعناع	Mentha	Мята
Nazbaýgül. Reýhan	آس	Myrtus	Мирт
Nerkes	نرجس	Narcissus orientalis	Нарцисс
Nohut	حمص	Cicer	Горох

Noýba	لوبيا	Vigna unguiculata	Лобиа, фасоль
Pagta	قطن	Cossypium	Хлопок
Papirus Gamyş	بردي	Cyperus papyrus	Папирус
Pisse	بندق	Corylus maxima	Фисташка, орех-лещина
Pisse	فستق	Pistacia	Фисташка
Porsybadyýan	كزبرة	Coriandrum	Кориандр
Rediska	فجل	Raphanus sativus	Редиска
Reýhan	ريحان	Ocimum basilicum	Базилик
Sähekigde, Arpan, Unab	عناب	Ziziphus jujuba	Унаб, зизифус обыкновенный
Salat. Kres-salat	حرف، حب الرشاد	Lactuca sativa	Кресс
Sandal	صندل	Santalum	Сандал, сандалово дерево
Sary agaç	ورس	Reseda luteola	Резеда красильная
Sarymsak	ثوم	Allium sativum	Чеснок
Semzek	بقلة حمقاء	Portulaca	Портулак
Sena	سنا	Senna	Сенна. кассия
Sersepil	هليون	Asparagus officinalis	Спаржа
Sibistan	سبستان	Cordia	Кордия
Sogan	بصل	Allium cepa	Репчатый лук
Sowsan	سوسن	Lilium	Лилия
Sumak	سماق	Rhus	Сумах
Süýtleňňiç	شبرم	Euphorbia pityusa	Молочай
Syçratgy	هندباء	Cichorium	Цикорий
Şalgam	شلجم	Brassica rapa	Репа
Şalgam	لفت	Raphanus	Репа, брюква
Şaterne	شاهترج	Fumaria	Дымянка лекарственная
Şetdaly	اجاص	Persica	Груша
Şirinje, şire. Manna	منّ	Manna	Манна
Tarhun	طرخون	Artemisia dracunculus	Эстрагон, тархун
Tmin	كمون	Carum carvi	Тмин

Türşek	حنظل	Citrullus colocynthis	Колоквинт
Turşy pyrtykal Mandarin	نارنج	Citrus nobilis	Мандариновое дерево
Tut, tudana	توت	Morus	Тут
Tüwi	أرز	Oryza sativa	Рис
Ud. Kalambak aloe	عود	Aloexyluma gallochum	Алойное дерево каламбак
Utruj	أترج	Citrus medica	Цитрон
Üzüm	عنب	Viris vinifera	Виноград
Üzüm çybygy, üzüm	كرم	Viris vinifera	Виноградная лоза
Uzyn hyýar	قثا	Cucumis sativis	Длинный огурец
Ýabany dalçyn	خيار شنبر	Cassia	Дикая корица
Ýabany noýba. Nabk	نبق	Jujuba	Ююба
Ýakymlyja. Maýoran	مرزنجوش	Origanum majorana	Душица, майоран
Ýandak şiresi	ترنجبين	Alhagi	Сахаристое выделение на верблюжьей колючке
Ýasmin	ياسمين	Jasminum	Жасмин настоящий
Yşgyn	راوند	Rheum officinale	Ревень
Ysmanak	إسفاناخ	Spinaca	Шпинат
Ýylgyn	أثل	Tamarix	Тамариск
Zagpyran	زعفران	Crocus sativus	Шафран
Zakgun. Ýabany zeýtun	زقوم	Elaeagnus	Дикая маслина
Zenjebil	زنجبيل	Zingiber officinale	Имбирь
Zeýtun. Zeýtun ýagy	زيت و زيتون الانفاق	Olea europaea	Олива, оливковое дерево
Zire	سنوت		
Zirk	أمير باريس	Berberis	Барбарис
Zygyr. Keten	كتان	Linum	Лён
Poreý. Glediçiýa	كراث	Gleditsia	Гледичия

TÄMIZ GARAÝYŞLY ALYM

Türkmen gymmatlyklary döreden halkdygy üçin beýikdir. Ol gymmatlyklar bolsa, bireýýäm adamzat gazananlarynyň hataryna geçdi. Şeýle gymmatlyklaryň içinde ruhy gymmatlyklar hem, maddy gymmatlyklar hem bar.

BEÝIK SAPARMYRAT TÜRKMENBAŞY

Bütin dünýäde seslenme tapsa-da, öz nesilleriniň arasynda ykbaly dymyp ýatan türkmen şahsyýetleri taryhda gaty kän eken. Biz munuň şeýledigine diňe Türkmeniň söwer ogly Baky Beýik Saparmyrat Türkmenbaşy Garaşsyzlygymyzy alyp berenden soňra göz ýetirdik. Çünki, milli mirasymyza degişli zatlar öň bize asla ýetirilmändi, aslymyza guwanmaklyk, ata-babalarymyza buýsanmaklyk gadagan edilipdi, bize aýan bolan käbir taryhy wakalar bolsa ýoýlupdy.

Eziz Serdarymyza guwanyp, Hudaýa şükür etmeli zamanda, ata-babalarymyzyň hormatynyň basgylanman, mynasyp söýginiň bagyş edilýän wagtynda beýik türkmen şahsyýetleri hakynda açykdan-açyk gürrüň etmäge mümkinçilik döredi.

Öňki asyrlaryň, gadymy döwürleriň arap dilinde ýazylan çeşmelerinde türkmenler hakynda uly söýgi we hormat bilen gürrüň berilýär. Biziň üçin näbelli, ýöne dünýä ylmy üçin

meşhur bolan şahsyýetlerimiziň galdyran mirasynyň üstünde birnäçe ylmy derňewler geçirilýär, täze-täze açyşlar edilýär. Ylmyň haýsy pudagyna degişli bolaýsyn, şol ugurdan ýetişen türkmen alymyny hökman tapyp bolýar. Taryh, dil, edebiýat, ylahyýet, münejjimlik, matematika, tebipçilik we ş.m. Ilkinji nobatda zerur bolan ylymlaryň ählisinden hem dünýä meşhur türkmen şahsyýetleri özleriniň ylmy garaýyşlarynyň hakykylygyny subut edip gidipdirler.

Ynsanyň ähli ylymlara, ähli eşrete ýa-da, umuman alanyňda, bagta ýetmegi, bagtyýar ýaşamagy üçin ilki bilen saglyk gerekdir. Beden sagdynlygy, akyl sagdynlygy we ruhy sagdynlygy bolmazdan, ynsan özüniň göz öňüne getirýän we arzuw edýän bagtyna ýetip bilmez. Şonuň üçin ilki bilen lukmançylyk ylmyny ösdürmek zerurlygy örboýuna galypdyr.

Öz garaýşyň, öz ýoluň bilen dünýä ylmynda yz goýmaklyk beýiklikden nyşandyr. Hudaýa şükür, Taňry türkmen halkyny şonuň ýaly beýikliklerden boş goýmandyr. Dünýä taryhynda öçmejek yz galdyran Ysmaýyl Gürgenli, Ibn Sina, Biruny ýaly meşhur alymlar ýaşap geçipdirler. XIII asyrda Siriýada ýaşan, dünýäniň lukmançylyk ylmynda meşhurlyk gazanyp, taryhda öçmejek yz galdyranlaryň biri hem türkmen alymy Ymam Zehebidir.

Dogrusyny aýtsak, biz bu şahsyýetiň türkmenliginden bihabarkak, şol ugra degişli arap çeşmelerini okanymyzda, ondan soňky alymlaryň öz sözüni delillendirmek üçin köp halatda Ymam Zehebiniň işlerine, eserlerine salgylanýandygyna göz ýetirdik. Çünki, onuň ýazan kitaby arap we häzirkizaman Günbatar lukmançylyk ylmynda iň ygtybarly işleriň biri hasaplanýar. Tebipçilige degişli kitaplara gyzyklanma, ahyry bu alymyň doly eserine duşmagymyza getirdi. Biziň elimize Ymam Zehebiniň «Pygamber tebipçiligi» atly kitaby düşdi. Bu kitabyň

Türkmenistana geliş ykbaly hem Beýik Serdarymyzyň mukaddes Garaşsyzlygymyzy alyp bermegi bilen baglanyşyklydyr.

Kitabyň ilkinji sahabyna göz aýlanymyzda özüne çeken geň zat Ymam Zehebiniň hakyky adynyň Muhammet Gaýmaz ekenligi boldy. «Gaýmaz» sözüniň aýdylyş, äheň we many taýyndan türkmen dil kanunlaryna laýyk gelýändigi ilkibada geňirgendirmänem durmady. Emma soňunda ähli zat ap-aýdyň boldy. Alymyň terjimehaly berilýän ýerde onuň türkmenligi aýdylyp geçilýär. Külli türkmen kalbyny joşdurjak, ruhlandyrjak sözler şeýle beýan edilipdir: «Ol hapyzlaryň ymamy, ussat, hakykatçy, barlag geçiriji, taryhçy, şyhyl-yslam Muhammet ibn Ahmet ibn Osman ibn Gaýmazdyr. Zehebi lakamy berlen Muhammediň asly türkmen bolup, ata-babalary Miýafarykyndandyr ...».

Ymam Zehebi lakamy bilen tanalan Muhammet Gaýmaz 1264-nji ýylda Damask säherinde dogulýar we şol ýerde önüp-ösüp, ylym-bilim alýar. Ol şol ýerdäki ylym eýelerinden ylmyň dürli pudagyna degişli köp zatlary öwrenýär. Ýaňy on sekiz ýaşyna ýeteninden soň bolsa hadys ylmy bilen meşgullanyp başlaýar, ony tapmak, dogry ýa-da nädogrydygyny barlamak, bilmek, ol ýerde aýdylýan meselelere dogry düşünmek üçin jan edýär. Öz döwrüniň beýik alymlary Ymam Zehebiniň akylpaýhasynyň näderejede beýikligine gözi ýetse-de, şol ýaşyndan oňa hadys ylmynyň eýgertjekdigine ynanmandyrlar. Ymam Zehebi şol döwrüň uly alymlary bolan Hapyz ibn Asakyr, Hapyz Ýunini ýaly ussatlaryň elinde sapak alýar, Damaskda Omar ibn Kuwasyň, Ýusup Kamulliniň, Baalbek şaherinde Abdylhalyk ibn Ulwanyň, Müsürde Abrakuhynyň, ibn Dakyk Aýdyň we Dumýatynyň söhbetlerini diňleýär. Isgenderiýede Abdylhasan Gyrafynyň, Abu Hasan Sawwafyň, Mekgede Töwriziniň, Halapda Seňňer Zeýniniň, Nablusda Ymat ibn Badranyň we beýlekileriň mejlisine gatnaşýar. Ýokarda ady

getirilen adamlar şol döwürlerde ylmyň dürli pudagynda ussatlyk derejesine ýeten şahsyýetler eken. Bu mejlislerde, söhbetlerde Ymam Zehebiniň köp zada düşünmek, akyl ýetirmek üçin jan edişi alymlaryň göwnünden turupdyr. Alymlar Zehebiniň gep urşyndan «Her kim akylyna görä gürlär» diýen sözden gelip çykýan netijä laýyklykda, onda Hudaý tarapyn berlen aýratyn zehiniň jemlenendigine göz ýetiripdirler. Bu ussatlar hem öz yzynda «Halypam» diýip adyny tutjak beýik şägirtleriň ýetişmegi üçin, bilýän zatlaryny ondan gizlemändirler. Şonuň üçin hem oňa şol döwrüň esasy ylymlary bolan tefsir we hadys, ynanç /akyda/ we hukuk, taryh ylymlaryny kemsiz öwrenmek başardypdyr. Ýöne ol bu ylymlaryň içinde iki sanysyna aýratyn gyzyklanyp, şol ugurlardan kämillige ýetipdir, hatda bu ugurda özüne ylym öwreden halypalaryndan hem ozdurypdyr. Ol hadys we taryh ylymlary eken.

Ymam Zehebiniň «Tezkire» /«Ýatlama»/ kitabynda beýan edişine görä, ol birnäçe alymlardan sapak alypdyr, birnäçe ussatlara şägirt bolupdyr. Kitapda şol döwrüň uly alymlarynyň birnäçesiniň ady getrilýär. Bu ýerde ol alymlaryň atlaryny sanap geçmesegem, Ymam Zehebiniň özüniň ýazyp gidişi ýaly, onuň bir müň üç ýüz alymdan sapak alandygyny, aglabasynyň hem döwrüniň iň beýik ylym eýeleridigini bellemelidiris.

Ymam Zehebi ýiti zehini we seýrek duşýan ýatkeşligi bilen tanalypdyr. Bir gün birnäçe adamy bir ýere üýşüripdirler, Ymam Zehebi birlaý göz aýlapdyr-da, soňra olar hakynda öň eşiden we bilýän zatlarynyň ählisini aýdyp beripdir. Adamlar onuň sözünde sähelçe säwlik hem görmändirler. Hapyz ibn Hajar atly belli alym: «Men ýatkeşlikde Zehebiniň derejesine ýetmek niýeti bilen Zemzem suwuny içdim» diýip ýatlar eken.

Her bir şahsyýete berilýän lakam onuň jemgyýetçilik durmuşyndaky özboluşly aýratynlygyna esaslanyp dakylypdyr.

«Zehebi» diýmek «zeheb» – «altyn, gyzyl» diýen sözdendir. Ol «ylym, adamkärçilik, ýagny ähli babatda gyzyl ýaly, altyn ýaly adam» diýmekligi aňladýar. Ine, bu lakam bolsa, öz gezeginde, türkmen perzendiniň il-günüň, halk köpçüliginiň ynamyny we talabyny ödändigini görkezýär.

Taryhçylarynyň ýazmagyna görä, ol yzynda örän köp kitap ýazyp, nesillere uly ylmy miras galdyrypdyr. Olaryň ählisi hem bütin jemgyýet, adamzat üçin aşa peýdaly, haýyr-hormatly we örän wajyp eserlerdir. Olaryň arasynda taryha degişli uly göwrümli «Yslam taryhy» atly kitaby diňe şol döwrüň däl-de, häzirkizaman dünýä alymlarynyň aýratyn hormatyna we ünsüne mynasyp bolupdyr. Ýazgylara görä, bu kitapda şol döwre çenli dünýä taryhynda uly yz goýan, medeniýetiň, ylmyň ösmegine täsir eden adamlar, medeni ojaklar, şäherler hakynda takyk we dogry maglumatlar berlipdir. Belki, şol kitapdan türkmenleriň taryhyna degişli has anyk maglumatlary tapyp bolar. Çünki Ymam Zehebi Damaskda önüp-ösen, türkmen duýgusy bilen kemala gelen şahsyýetdir. Öz halkynyň, ata-babalarynyň ykbaly hakynda giňişleýin durup geçenligi bolsa düşnükli zat. Sebäbi öz geçmişine guwanyp bilýän adam joşgunly ýaşaýar, ruhubelet ynsanlardan bolsa beýik şahsyýetler kemala gelýär. Ymam Zehebiniň ýaşan döwri, seljuk türkmenleriniň ol ýere eden ilkinji göçleriniň yzysüresine gabat gelýär. Taryhda belli bolşy ýaly, şol wagt uly döwletlerdir şäherler türkmenleriň elinde bolupdyr, şäheriň we şäher etekleriniň aglaba ilaty türkmenler eken. Şonuň üçinem Muhammet Gaýmaz Türkmeniň «Yslam taryhy» kitaby taryhymyzyň bize näbelli bölegini aýan etjegi ikuçsuzdyr.

Ymam Zehebiniň hadys ylmyna degişli kitaby hem uly göwrümli kitaplaryň sanawyna goşulýar. Bulardan başga-da ol ownukly-irili ýüzlerçe eseri miras galdyrypdyr. Ymam

Zehebiniň işleri sözleriniň düşnükliligi, ylmy maglumatlarynyň takyklygy bilen beýlekilerden tapawutlanýandyr.

Indi Ymam Zehebiniň «Pygamber tebipçiligi» eseri dogrusynda durup geçeliň. Bu kitap, ylmyň şu pudagyna degişli örän seýrek kitaplaryň biridir. Onda dert we derman hakynda Allanyň kitabyna we pygamberiň sünnetine salgylanyp gürrüň berilýär. Onuň Gurhana we sünnete baglanyşyklygy üçin, bu kitap yslam tebipçiliginiň iň ygtybarly gollanmasy hasaplanylypdyr.

Edil şeýle at bilen Ymam Ibn Kaýýumyň hem eseri bardyr, emma türkmen alymynyň eseri Ibn Kaýýumyňkydan esasy üç zat bilen tapawutlanýar. Ilki bilen, türkmen alymynyň eserinde getirilen hadyslaryň sany, soňra öňki öten hekimdir tebipleriň, sahabalaryň we olaryň yzyna eýerijileriň aýdan sözleriniň sany, şeýle hem kitapda getirilýän bölümleriň sany Ibn Kaýýumyňkydan köpdür.

Ymam Zehebi eserini ynsdyr jyny ýaradan, oňa ýagşyny we ýaramazy ýatladyp, dogry ýola düşmegi ündän Allatagala şükür aýtmak bilen başlapdyr. Elbetde, Zehebi eserlerini köp babatda dini aňlatmalaryň üsti bilen düşündirmäge çalşypdyr. Ol: «Her bir musulmana mümkin boldugyça Hudaýa ýakynlaşmak wajypdyr. Onuň buýruklaryny we tagatlaryny ýerine ýetirmek üçin boş wagt we iň bähbitli usullary tapmalydyr» diýýär. Onuň eseriniň başynda Gurhanda beýan edilýän bir düşünje uly orun tutupdyr. Alym ony öz sözleri bilen getirip: “Eger-de ynsan Allatagalanyň buýruklaryny ýerine ýetirip, onuň gadagan eden zatlaryndan saklansa, Alla hem ony ýaramazlyklardan we kesellerden gorar. Eder-de ynsanyň saglygy üýtgän, syrkawlan bolsa, diýmek, ol Hudaýyň kesgitlän dogry ýolundan çykan bolmaly ýa-da Hudaý ony bela-betere duçar edip, onuň sabyrlylygyny synap görmekçidir» diýýär.

Zehebiniň ýazmagyna görä, ol bu eserini esasy üç ugra bölüpdir. 1. Lukmançylygyň kadalary, onuň ylmy-nazary we amaly-tejribe taraplary hakynda. 2. Dermanlar we iýmitler hakynda. 3. Dertleriň bejerilişi hakynda. Bu ugurlar hem öz içinde birnäçe bölümlere bölünip, olaryň her birisi hakynda giňişleýin durlup geçilipdir. Alym özüniň her bir sözüni delillendirmek üçin köp halatda Muhammet pygamberiň hadysyna we Allanyň kitaby Gurhana salgylanypdyr. Bu eser Muhammet pygamberiň aýdan, öwreden we durmuşynda ulanan emleri, peýdalanan dermanlary dogrusyndadyr. Hut şonuň üçinem eseriň ady «Pygamber tebipçiligi» bolup galypdyr. Onuň eserlerinde arap dilinde tebipçilige degişli ýazylan beýleki eserlere mahsus häsiýet duş gelýär. Ol hem ilki bilen tebigatyň nämeden durýanlygy, onuň ynsan bedenine täsiri, häsiýetleriň, mizajlaryň (temperamentleriň) bölünişi ýaly zatlardyr. Zehebi tebigat hakynda durup geçip, onuň otdan, howadan, suwdan we toprakdan durýanlygy, bularyň ynsan bedebinde haýsydyr biriniň agdyklyk etmegi netijesinde, oňa mahsus mizajyň ýüze çykýanlygyny aýdýar. Her bir mizajyň döreýşi, ýüze çykyşy, olaryň haýsy keselleri özüne çekmäge, haýsylaryny bolsa yzyna serpikdirmäge ukyplydyklary, şeýle hem beden agzalary, ruhlar, tebigat, hereketler dogrusynda düşünje berilýär. «Saglyk Allatagalanyň adamzada bagyş eden iň uly nygmatydyr. Ol bolmazdan Allatagallanyň tagat-ybadatyny ýerine ýetirmek we özüňi ýagşy alyp barmak mümkin däldir. Şonuň üçinem ynsan bu nygmatyň gadyryny bilsin we Allatagala şükür aýtsyn!». Alym şunuň ýaly täsirli sözler bilen öz eserini bezäpdir. Bu kitap tebipçilik ugrundan ýetişen ýörite alym bolmasaňam, her bir ynsan we okyjy üçin gyzykly hem bähbitlidir. Ony okap çykanyňdan soň, ilki bilen kelläňe gelýän pikir halk tebipçiliginiň Gurhan we sünnet ýoly arkaly subut edilenligi ýaly bolup dur. Çünki onda aýdylýan zatlar biziň

halk tebipçiligi diýip göz öňünde tutýan dermanlarymyza we emlerimize gabat gelýär. Kitapda iýmitleriň we içgileriň bedene edýän täsiri, beden hereketi we asudalygy, ruhy hereketi we asudalygy, oýalyk we uky ýaly zatlar hakynda her bir adamyň biläýmeli täsirli zatlaryny beýan edipdir. «Ynsanyň uka bolan mätäçligi onuň iýmite bolan mätäçligi ýalydyr. Uky ýadaw degnalaryň dynç alýan wagtydyr. Beýni durmuş külpetlerinden we kynçylyklardan ýaňa agras hala düşýär. Şeýle ýagdaýda uky indi boljak zerurlyklary tertibe salýar, onuň durnuklylygyny we ähli zady kabul etmäge ukyplylygyny gaýtadan dikeldýär. Eger-de ynsan ukyny göwnejaý almasa, ol akyl güýçleriniň ejizlemegine getirer, bedende ýadawlyk, beýnide we degnalarda dartgynlylyk ýüze çykar. Ukynyň dowamylygy 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 mynasyp rahatlygy bagyşlap bilmez». Şunuň ýaly gyzykly, täsirli zatlary öz eserinde getirmek bilen, alym olar bilen baglanyşykly beýleki ugurlara hem degip geçýär. Kitapda getirilýän ähli emler diňebir tebipçilik jähtinden däl-de, edep-terbiýe babatynda hem örän täsirlidir. «Saglygyňy saklamak üçin ilki bilen iýmiti diňe ajygan wagtyň iýmelidigini unutma. Ajyganlygyň alamaty bolsa ys alyş duýgularynyň güýçlenip, agzyňda tüýküligiň azalmagy, peşewiň reňkiniň üýtgemegi ýaly zatlardyr. Özüňde şeýle alamatlary duýanyňda iýip-içip bilersiň. Eger şol derejä ýetmänkäň doly iýip-içseň, onda dürli dertleriň döremegine sebäp bolup bilersiň. Dürli-dümen iýmitleri peýdalanmak gylyk-häsiýetiňi, durkuňy üýtgeder. Aşa köp iýmedik ýagdaýyňda süýji zatlar has ähmiýetlidir. Gereginden az iýmäge endik etmeseň, ol keýpiňi, şöhwetiňi gaçyrar we ýaltalygy döreder. Turşy zatlary köp iýseň garry-

lygy tizleşdirer. Süýji zatlara endik etseň keýpiňi göterer we bedeniňi gyzdyrar, güýç goşar, duzly zatlar bedeni guradar we arrykladar. Nahar iýeňde aşgazanyňy üçe bölmelidir: Iýmit, suw we özüň üçin. Özüň üçin goýanyňy Hudaý nur bilen doldurar». Elbetde, bu ýerde alym ähli zady dini garaýyşlaryň üsti bilen çözmek isleýär. Ýöne aslynda hem şeýle edilende saglyk üçin peýdalydygy häzirkizaman lukmançylyk ylmynda hem subut edilipdi.

Umuman alanyňda, Ymam Zehebi durmuşda bolup biläýjek dertleriň ýüze çykyşyny, ilkinji alamatlaryny, sebäplerini we dermanlaryny beýan edip gidipdir, özünden öňki dünýä belli tebipleriň aýdan sözlerini we emlerini kitabynda ýerleşdiripdir, öz garaýşy, düşünjesi bilen olary ösdüripdir.

Ymam Zehebiniň bu kitabynyň ýene bir artykmaçlygy, ilki bilen ynsan saglygyny nädip goramalydygy hakynda, eger bu ýagdaýdan gijä galyp, eýýäm syrkawlan bolsa, ony nädip bejermelidigi ýa-da esli wagtdan bäri dowam edip gelýän dertden nädip üstün çykmalydygy hakynda, onda-da şolary daştöweregimizi gurşap alan tebigatyň we bu tebigatda bize elýeterli bolan zatlaryň kömegi bilen bejerip bolýandygy hakynda gürrüň berilýär. Hut şu jähetdenem bu kitap Günbatar lukmançylygynda uly ähmiýete eýe bolupdyr. «Eger-de Allatagala ýa-da onuň resuly Muhammet pygamber şeýle diýýän bolsa, diýmek, onuň aňyrsynda nähilidir bir hakykylyk bolaýmaly» diýip, günbatarly alymlar onuň ylmylygyny derňemek üçin birnäçe ýyllap basa oturyp işläpdirler. Diňe ýekeje dermanyň bedene edýän täsirini anyklamak üçin ýüzlerçe tejribe geçiripdirler, şol tejribeleriň dowamynda bolsa şol ugura degişli täze dermanlaryňam üsti açylypdyr.

Alymyň bu kitabyny okap başlanyňdan, saglygyň üçin alada etmegiň şeýle bir kynam däldigine göz ýetirýärsiň. Kitapda dermanlaryň düzümininiň esasy, olaryň yasalşynyň

kadasy, dermanlary ulanmagyň düzgünleri, dertleriň bejerilişi ýaly bölümler ýerleşdirilipdir. Olaryň ählisi hem, ýokarda ýatlap geçişimiz ýaly, ynandyryjy deliller, göwnejaý sözler, hadyslar, aýatlar, durmuşda bolýan wakalar bilen berkidilipdir. Iýip-içmekde, dürli ýaglary ulanmakda, jynsy gatnaşykda döräp bilýän keseller, ýüze çykan kesellerіň bejerilişi hakynda hem giňden gürrüň berilýär. Soňra dermanlar hakynda aýdylyp, olaryň atlary arap elipbiý tertibinde ýerleşdirilipdir. Kitabyň ahyrynda ruhy kesellerіň, was-wasynyň, göz-diliň, doga-jadynyň bejerilişi, düýşünde gorkup turýanlaryň, garabasmadan ýa-da ukusyzlykdan ejir çekýänleriň bejerilişi, ýagşy perzent edinmek üçin nämeleri nähili ýerine ýetirmelidigi, umuman alanymyzda, ynsan ömründe duşup biläýjek dertleriň ählisi hakynda-da aýdylyp geçilýär.

Ymam Zehebi özüniň bu kitabynda: «Bu dermanlaryň ählisi durmuşda tejribe edilip, synalyp görlendir. Olaryň ählisi Allanyň islegi bilen dogry netije berdi» diýip ýazýar.

Ymam Zehebiniň bu eseri arap dilinde ýazylandyr. Kitabyň golýazma nusgasy Müsüriň döwlet kitaphanasyndaky golýaz-malaryň lukmançylyga degişli bölüminde 65-nji belgi bilen saklanylýar.

Biziň günlerimizde türkmen lukmanlarynyň kasamynda meşhur alym Muhammet Gaýmaz Türkmeniň adynyň aýdyl-magy hem onuň lukmançylyk ylmyna uly goşant goşup, çäksiz hormata we sylaga mynasyp bolandygynyň subutnamasydyr.

Ykbal bize Garaşsyzlygy, halkyň ruhuny galkyndyran Be-ýik Serdarmyz Saparmyrat Türkmenbaşyny berdi, şeýdibem tebipçilik ylmynda entek ýazylmadyk dertleriň köpüsine derman tapyldy. Ol Erkinlik şypasydyr, aslyňa we şu günüňe buýsanmaga haklydygyňa delalatdyr. Şypa Hudaýyň bagyşlan nygmatydyr, nygmatyň gadyryny bilmek bolsa Hudaýa şükür etmekdir. Ildeşimiz Muhammet Gaýmaz Türkmeniň şeýle

ajaýyp kitabynyň Eziz Serdarymyzyň halkyna peşgeş beren ajaýyp zamanynda halk köpçüligine ýetirilmegi ýene bir ajaýyplyklaryň biridir. Goý, şeýle ogullary türkmene bagyş eden Allatagala biziň buýsançly başlarymyzy bagt bilen bezemegi dowam etsin!

Rahmet GYLYJOW
Türkmenistanyň milli medeniýet «Miras» merkeziniň esasy ylmy işgäri

MAZMUNY

Giriş 9
Birinji bölüm.Ynsan süňňüniň ahwaly 15
Sebäpler hakda garaýyşlar 16
Alamatlar hakynda garaýyş 18
Amaly bölümiň kadalary 19
Iýip-içmegiň edebi 26
Beden hereketiniň we asudalygynyň ýagdaýy 29
Ýeňlemek 31
Hammam hakynda 33
Jynsy gatnaşyk 34
Gan aldyrmak. Fasd we hyjamat 39
Pasyllara görä edilmeli işler 42
Ruhy ýagdaýlar hakynda 42
Endige gözegçilik etmek 45
Dertleri bejermek 46
Bukrat hekimiň wesýetleri 48
Ikinji bölüm. Derman we iýmitler 50
«Elip» harpy 52
«Bi» harpy 59
«Ti» harpy 65
«Si» harpy 69
«Jim» harpy 70
«Ha» harpy 72
«Ha» harpy 81

«Dal» harpy 84
«Zal» harpy 86
«Ra» harpy 87
«Zi» harpy 89
«Sin» harpy 93
«Şin» harpy 97
«Sad» harpy 99
«Zad» harpy 100
«Taý» harpy 103
«Zaý» harpy 103
«Gaýn» harpy 109
«Fa» harpy 110
«Kaf» harpy 111
«Käf» harpy 115
«Lam» harpy 118
«Mim» harpy 127
«Nun» harpy 133
«Alehi» harpy 135
«Waw» harpy 136
«Ýa» harpy 138
Dermanlaryň gurluşy barada 140
Dermanlaryň mukdarynyň dürlüligi 142
Düzümli dermanlaryň gysgaça beýany 143
Üçünji bölüm. Dertleriň bejerilişi 146
Dermany ulansaň gowumy ýa-da terk etseň? 149
Berhiz 154
Tebipçiligi öwretmek 156
Tebipçilige gelişmeýän zatlardan gaça durmak 158
Tebip diýdirmegiň halanylmaýandygy 159
Tebibiň hak almagy 159
El bilen syrkawyň ýagdaýyny bilmek 161
Parasat we derman (bejergi) 161

Aýalyň erkegi, erkegiň aýaly bejermeginiň dürslügi..... 162
Iýgi-içginiň syrkawa mejbur edilmezligi..... 163
Syrkawyň işdäsi we iýesi gelen zadyny bermek 164
Keseli güýjedýän zatlardan saklanmak..... 164
Soramaga gelýänleriň syrkawa tagam bermegi 165
Syrkawyň başyny saramak 166
Ezýet berýän zatlary syrmak..... 166
Syrkawa ysgatmak. Syrkawy uklatmakda ýa köşeşdirmekde ysgatmagyň peýdasy..... 166
Syrkawyň endamyny ýuwmak..... 167
Syrkawyň sagdyn adamyň ýanyna barmazlygy..... 167
Heýwere..... 168
Hapa zatlar bilen bejermezlik 168
Gyzzyrmaly syrkawy sowuk suw bilen bejermek 170
Gyzzyrma..... 173
Kelleagyry..... 174
Burnuň ganamagy..... 176
Dişleriň saglygyny goramak 176
Üsgülewügiň bejerilişi..... 176
Ýüregagyry we sanjy 177
Plewrit keseliniň bejerilişi 177
Suwlyçiş (sary suw) keseliniň bejerilişi 177
Düşegine buşugýanlar..... 178
Babasyl keselini bejermek 178
Guragyryny bejermek 178
Otyrýer keselini bejermek..... 179
Döwülmäni bejermek..... 182
It dalamasy..... 182
Haýwan çakan adamy bejermek 184
Zyýanly mör-möjekleri kowmak 184
Gyrgyn we mergi keseli..... 186
Mama, gyzamyk we garamyk..... 189

Gaýl süýdi.....190
Gözdegme bilen doganyň dogrulygy 192
Pygamber dermanlary hakda 199
Keselleriň we syrkawy soramagyň hormaty 205
Anatomiýa 212
Aýdym we saz diňlemek 228
Kitapda getirilýän derman ösümlikleriniň we emleriň
sözlügi 236
*Rahmet Gylyjow***.** Tämiz garaýyşly alym.....241

Muhammet Gaýmaz Türkmen

Pygamber tebipçiligi

Tehredaktor S.Abaýew
Çeperçilik redaktory A.Muhammedow
Korrektor J.Rejepowa

Çap etmäge rugsat edildi 27.05.2005ý.
Ölçegi 60x84 $^{1}/_{16}$.
Çap kagyzy 16.
Ofset kagyzy.
Ofset çap usuly.
Sany 5000.
Bahasy ylalaşyk boýunça.
Sargyt №.
A-21543

Türkmenistanyň milli medeniýet «Miras» merkezi,
744000, Aşgabat, Beýik Saparmyrat Türkmenbaşy şaýoly, 18.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy,
744004, Aşgabat, 1995-nji köçesi, 20.

Türkmenistanyň Metbugat merkezinde çap edildi.