

مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت

ئەشپالار خاسىيىتى ۋىسال لەرزىتى

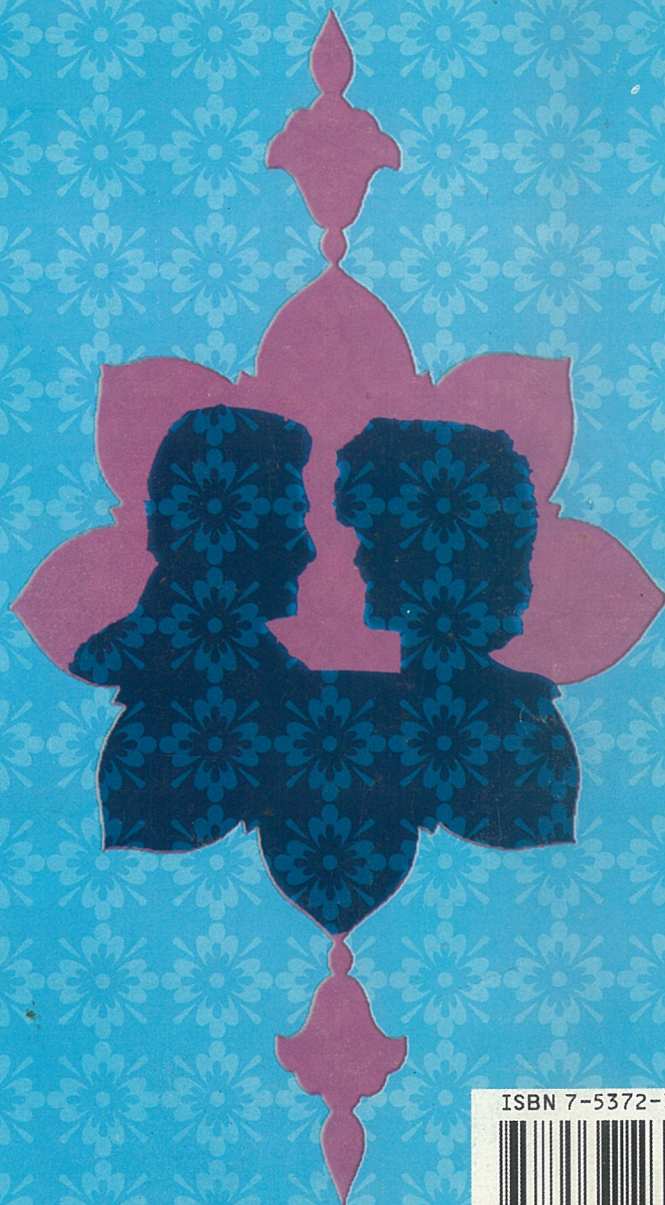
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



ئەشپالار خاسىيىتى ۋىسال لەرزىتى

(يېڭى نۇسخىسى)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



ISBN 7-5372-3908-8

(民文) 定价: 9.80元

ISBN 7-5372-3908-8



9 787537 239080 >

20-01-2008
 2008-01-20
 2008-01-20

ئەشپالار ھاسىيىتى ۋە سال لەزىتى

ئەشپالار ھاسىيىتى ۋە سال لەزىتى
 2008-01-20

(ئىككى نۇسخىسى)

2008-01-20 (2008) ۋە 2008-01-20

بۇ ئىشقا ۋەزىپىسى بار ۋەزىپىسى بار
 ۋەزىپىسى بار ۋەزىپىسى بار
 ۋەزىپىسى بار ۋەزىپىسى بار

2008-01-20
 2008-01-20
 2008-01-20

2008-01-20
 2008-01-20

2008-01-20
 2008-01-20
 2008-01-20

2008-01-20
 2008-01-20
 2008-01-20

كېرىش سۆز

قۇلىڭىزدىكى «ئەشپالار خاسىيىتى»، «ۋىسال لەززىتى» دېگەن بۇ كىتاب ئىككى قىسىمغا بۆلۈنگەن بولۇپ، «ئەشپالار خاسىيىتى» دېگەن قىسىمغا دۇنياغا مەشھۇر ھېكىمىلەرنىڭ ھېكايەتلىرى، تېبابەت پېشىۋاسى لوقمان ھېكىم (ھىپپوكرات) نىڭ سالامەتلىك ھەققىدە ئوغلغا قىلغان نەسىھەتلىرى، ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئالىم ۋە ئېۋىپلاردىن بۇقرات ۋە ئەپلاتونلارنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىكى ھەققىدىكى ئەقلىيە سۆزلىرى، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆز زامانىسىدا ياشاپ ئۆتكەن نۇرغۇن ئاتاقلىق تېۋىپلار، شائىرلارنىڭ تېبابەت ھەققىدە ئېيتقان نەزىرىيىلىرى، شېئىرلىرى ئاللاپ كېرگۈزۈلدى. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر، كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋىلەر، ھايۋانات ۋە قۇشلارنىڭ شىپالىق رولى، دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇللىرى، ئەڭ مۇھىمى، سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار، پەرھىزلەر خېلى ئەتراپلىق شەرھلەندى.

كىتابنىڭ «ۋىسال لەززىتى» دېگەن قىسمىغا ئۆزبېكىستان «غۇپۇر غۇلام نامىدىكى ئەدەبىيات ۋە سەنئەت نەشرىياتى» نىڭ 1991 - يىلى 1 - باسمىسىدىكى مەزمۇنلار تاللاپ كىرگۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇنىڭدا ئاساسەن ئاياللار لەززىتى بايان قىلىندۇ. كىتابنىڭ بۇ قىسمىغا يەنە دۇنياغا مەشھۇر تېبابەت ئالىمى جالېنۇس (گالېن) ھېكىمىنىڭ ئاياللار گۈزەللىكى ھەققىدە ئېيتقان مۇھىم بايانلىرى تاللاپ كىرگۈزۈلدى. ئۇنىڭدىن باشقا كىتابنىڭ بۇ قىسمىغا يەنە ئەرلەرنى ۋىسال لەززىتىدىن ھۇزۇرلاندۇرىدىغان خەلق ئىچىدىكى ئۈنۈملۈك ئاددىي رېتسېپلار

图书在版编目(CIP)数据

夫妻生活与健康：养心强身方略/木哈买提·帕里塔主编. — 乌鲁木齐：新疆人民出版社，2005. 5
ISBN 7-5372-3908-8

I. 夫… II. 木… III. 保健—基本知识—维吾尔语(中国少数民族语言) IV. R1161.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 049008 号

责任编辑：艾尔肯·阿力木
责任校对：哈斯亚提·伊布拉音
封面设计：吾布力卡斯木·艾买提

夫妻生活健康 ——养心强身方略 (维吾尔文)

买买提·帕里塔 编
买买提依明·斯依提

* * *
新疆人民出版社出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
乌鲁木齐隆益达印务有限公司印刷
新疆新华书店发行
新疆高昌科技图书贸易有限公司总发行

* * *
850×1168 毫米 32 开本 5.5 印张
2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
印数 10001—10000 册
定价：9.80 元

- (27) ئەنجۈرنىڭ خاسىيىتى
- (28) قوغۇننىڭ خاسىيىتى
- (29) سەۋزىنىڭ خاسىيىتى
- (30) تۇرۇپنىڭ خاسىيىتى
- (31) ياغاچنىڭ خاسىيىتى
- (32) تاتلىق بادامنىڭ خاسىيىتى
- (33) چىلاننىڭ خاسىيىتى
- (34) ھەمەلنىڭ خاسىيىتى
- (35) سامساقنىڭ خاسىيىتى
- (36) ئالتۇننىڭ خاسىيىتى
- ھېكمەتلەرنىڭ تاماق يېيىش ھەققىدىكى
- (38) نەسىھەتلىرى
- (45) ھېكايەتلەر ۋە پەندى - نەسىھەتلەر
- (88) مەيدىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش توغرىسىدا
- (88) مېڭىلى ئاسراش ھەققىدە
- (92) كۆزنى ئاسراش ھەققىدە
- (92) ئاۋازنى ئاسراش ھەققىدە
- (93) كۆكرەكنى ئاسراش ھەققىدە
- (93) يۈزەكنى ئاسراش ھەققىدە
- (94) تەجىربىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار
- (98) باھقا قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلار
- (99) جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ھەققىدە
- ھامىلىدارلىقنىڭ بەلگىسى، ھامىلىدارلىق ۋە
- (111) ھامىلىدارلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار
- (113) ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرى
- (116) ئىشتىھا ۋە ئىشتىھاسىزلىق
- ئەپلاتۇننىڭ سۇلتان ئىسكەندەر ئۈچۈن تەييارلىغان
- (118) دورىسى

- (119) رىيازەت ۋە تەنھەرىكەت
- (121) ساغلاملىق ھەققىدە ھېكمەتلەر

ۋىسال لەززىتى

- (125) ئىنسانلار تاكامۇللىشىش يولىدا
- (129) «ۋىسال لەززىتى» ھەققىدە
- (130) مۇقەددىمە
- (131) بىرىنچى باب
- (132) ئىككىنچى باب
- (133) ئۈچىنچى باب
- (134) تۆتىنچى باب
- (137) بەشىنچى باب
- (138) ئالتىنچى باب
- (139) يەتتىنچى باب
- (140) سەككىزىنچى باب
- (141) توققۇزىنچى باب
- (141) ئونىنچى باب
- (142) ئون بىرىنچى باب
- (143) ئون ئىككىنچى باب
- (143) ئون ئۈچىنچى باب
- (144) ئون تۆتىنچى باب
- (146) ۋىسال لەززىتى ھەققىدە ئىككى ھېكايە
- (155) خاتىمە
- (156) ئىزاھلار
- (166) پايدىلانغان ماتېرىياللار

ئەشیالار خاسىيىتى

[illegible]

ناننىڭ خاسىيىتى

تۇز، خېمىراتەڭشەلشە ئەگەر نېنى ساز،
تاۋا ناننىڭ ھەزىمى ئىغىردۇر بىر ئاز.
تونۇر نېنى بولۇر ھەممىدىن سازراق،
يېيىش ئۈچۈن دېلىدىن يېيىلغان ۋاق.
ئاق ئۈندىن ئادەمگە يېتىدۇ قۇۋۋەت،
ۋە لېكىن ھەزىمى سۇس بولۇر ھەرۋاق.
ئىسسىق نان ئەگەر بولسىمۇ لەزىز،
ئۇسۇتار، مەيدىدىن تېز كەتمەس ھەرگىز.
نانغا گۆشنى قوشۇپ يېسە ھەركىشى،
چېلىشتا يېقىلماس، ئاشماس تەشۋىشى.

قايماقنىڭ خاسىيىتى

قايماقنىڭ تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىنىڭ
ئاخىرىدا ھۆل، كۈنرىغانسېرى ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى
كېمىيىدۇ ۋە سەپرا تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.
قايماق تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىششىقلاپ
بەدەننى سەمىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يىرىكلىكىنى
تۈگىتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش،
ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئەگەر قايماقنىڭ ئۆزىنى بەدەنگە سۈركىسە ياكى شېكەر،
خەشخاش بىلەن قوشۇپ يېسە، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، ئاچچىق بادام

بىلەن قوشۇپ يېسە، ئۆپكەدىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قايماقىتىن 60 گرامنى 28 گرام شېكەر بىلەن يېسە، سۈيىدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

قايماقىنىڭ تەنھا ئۆزى بىلەن مايلاسا، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ ۋە تارتىدۇ. ئاۋۋال بەدەننى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن قايماق بىلەن مايلاپ، بىرنەرسىگە يۆگىنىپ تەرلەنسە، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يەيلەرنى يۇمشىتىدۇ، دوۋىسىدىكى جاراھەت، قوتۇرلارنى يوقىتىدۇ. قايماقنى يۇمشاق ئېزىلگەن سۈزۈنجان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا، بوۋاسىر مۈنىكىنى يوقىتىدۇ.

قايماق جازاھەتلەرگە چېپىلسا، جاراھەتلەرنى كىرەدىن تازىلاپ، ئېغىزنى پۈتتۈرۈپ، يېڭىدىن گۆش ئۈندۈرىدۇ، ئۇ يەنە كۆپۈك جاراھىتى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

قېتىقنىڭ خاسىيىتى

قېتىقنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ بەدەنگە ھۆلۈك پەيدا قىلىش، تەشەنلىقنى پەسەيتىش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

قېتىقنىڭ ئۈستىگە ئۇيۇغان قايماق قۇيۇپ، مېڭىسى قۇرۇغان، ئۇيقۇسى قاچقان كىشىلەرنىڭ بېشى مايلاسا، مېڭىگە ھۆلۈك كەلتۈرىدۇ، بۇ ھەقتە ئۇ قاپاق مېڭىزىنىڭ يېغى ئورنىدا تۇرىدۇ.

سۈزۈمنىڭ خاسىيىتى

سۈزۈمنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ

ئاشقازاننى، ئۈچەينى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمىرىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

سۈزۈمنى ياڭاقنىڭ مېڭىزى ۋە سۆڭەك بىلەن قوشۇپ يېسە، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ. سۈزۈمنى كۆزگە چاپسا ياكى تاڭسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزدە پەيدا بولغان قانلىق تۈپكىلارنى تۈگىتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈزۈمنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيى بالا ئېمىتىدىغان ئايالغا ئىچكۈزۈلسە، سۈتمى كۆپەيتىدۇ.

سۈننىڭ خاسىيىتى

(مىرمۇھەممەد ھۈسەيىننىڭ «داۋالار

خەزىنىسى» كىتابىدىن)

سۈننىڭ يېنىك، تېز ئاقىنى ۋە باشقا سۈپەتلىرى بىلەن يۇقىرى ياھلانغىنى ياخشى سۇ ھېسابلىنىدۇ. يامغۇر سۈيى ئەڭ پاكىز سۇ ھېسابلىنىدۇ، يامغۇر سۈيى تولىمۇ لەتپەتتۇر، شۇڭا ئۇ چاپسان بۇزۇلىدۇ. يامغۇر سۈيىدىن دائىم ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، زۇكام، يۆتەل ۋە باشقا ئىللەتلەرنى يوقىتىدۇ.

يامغۇر سۈيىدىن قالسا لەتلىكتە بۇلاق سۈيى تۇرىدۇ، ئەمما بۇلاق سۈيى ئېقىپ تۇرسا، چوڭقۇردىن چىقسا، ساپ ھەم تەملىك بولسا، پاكىز يەر، قىزىل ئۇششاق تاشلار، ئۈستىدىن ئېقىپ ئۆتسە، قۇياش نۇرى چۈشۈپ تۇرسا، بۇنداق

بۇلاقنىڭ سۈيى ئەڭ ياخشى سۇ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق بۇلاق سۈيىنى ئۇنىڭ ئېقىش ھەرىكىتى، شامالدا چاپقىلىشى يەنىمۇ تاتلىق قىلىدۇ. ئەمما بۇلاق يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، يەنى تاغ ئۈستىدىن ياكى تاغ باغرىدىن تۆۋەنگە ئاقسا، ۋە يۇقىرىقىدەك سۈپەتلەرگە ئىگە بولسا، ئۇ ئېسىل، پاكىز سۇ ھېسابلىنىدۇ. بۇلاق سۈيىدىن قالسا لەتىڭلىكتە دەريا ۋە ئۆستەڭ سۇلىرى تۇرىدۇ. يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئاققان، توپىسى ساپ بولغان، تاشلار ياكى ئۇششاق قىزىل تاشلار سۇنىڭ ئاستىدىن روشەن كۆرۈنۈپ تۇرغان، ئۈستى ئوچۇق بولۇپ، شامال ئۇرۇپ تۇرغان دەريا ياكى ئۆستەڭ سۈيى ئەڭ پاكىز سۇدۇر. كىچىك ۋە تار چوڭقۇرلارغا يىغىلىپ قالغان، يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۈپەتلەرنىڭ ئەكسىچە بولغان سۇلار توختام سۇ بىلەن بىر قاتاردا تۇرىدىغان سۇ بولۇپ، ئۇ پاكىز ھېسابلانمايدۇ. ئىستېمال قىلىنسا ئىللەتلەر پەيدا بولىدۇ.

قار ۋە مۇزلاردىن ئېرىتىپ ئېلىنغان سۇلار قانچە پاكىز بولسىمۇ، ئەسەب ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاققۇزۇپ يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە كۆل سۈيى، ناھايىتى ئاستا ئاقىدىغان ئېرىق - ئۆستەڭ سۇلىرىمۇ زىيانلىقتۇر. خۇسۇسەن ئۇلاردا زۇلۇكلەر، قۇرتلار بولسا، ھىدى ۋە تەمى ئۆزگەرگەن بولسا ۋە ئۇنىڭ ئۈستى ئوچۇق بولمىغان بولسا، پۈتۈنلەي زىيانلىقتۇر. قۇدۇق سۇلىرىمۇ يەللىك بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. چوڭقۇردىن چىققان ۋە ئىچىدە سۈيى كۆپ قۇدۇق سۇلىرى ئەڭ ياخشى سۇلار ھېسابلىنىدۇ. تاتلىق سۇنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. بۇنداق سۇ بەدەنگە ھۆللۈك بېغىشلايدۇ، شەھۋانىي روھقا قۇۋۋەت بېرىدۇ.

مەيدە ھارارىتىنى باسىدۇ، ئېسىقچان كىشىلەرنىڭ جىگەر ھارارىتىنى سۈندۈرىدۇ، ئېغىر خىلىتلارنى تازىلايدۇ، سۈيۈلدۈرىدۇ. ۋە يوقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ئەگەر قۇدۇق سۈيى ئېھتىياجىدىن ئارتۇق ئىچىلسە، ئەسەب، مەيدە، ئۈچەي ۋە جىگەر پائالىيىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، چىرايى ئۆزگەرىدۇ، زېھنىنى بۇزىدۇ، خاتىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، سەزگۈ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كاردىن چىقىرىدۇ، تېرىنى بوشاشتۇرىدۇ. قورساق توق ۋاقتىدا، قورساققا سۇ كۆپ ۋاقتىدا، تاماق مەيدىدە ھەزىم بولماي تۇرۇپ قالغان ياكى تاماقتىن بۇرۇن ئۇيقۇ ئىچىدە ياكى سەھەردە ئۇيقىدىن ئويغانغاندىن كېيىن، كۈچلۈك ھەرىكەت ياكى قاتتىق جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن، خۇسۇسەن ھاۋا سوغۇق چاغلاردا سۇ ئىچىش زىيانلىق، ھۆل مېۋە ۋە ھەرخىل دورىلىق قورۇملاردىن يېگەندىن كېيىن، سۇ ئىچىش قورساقنى كۆپىتىدۇ، نەپەسنى اسقىدۇ، ئىچىنى غولتۇرلىتىدۇ، بۇنى ئادەت قىلىۋالغان كىشىلەرنىڭ بەدەنىدە يامان خىلىتلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولمىغان، ئوتتۇرىچە سوغۇق سۇ ئەڭ مۇۋاپىق سۇ بولۇپ، ئىشتىھانى ياخشىلايدۇ، مەيدىنى داۋالاشقا پايدىلىق، بىراق ئۈچەي يارىسى ۋە ئەسەب ئىللىتى بار كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇ، ئىچىگە قارا ياكى مۇزاسىلىنغان ئاددىي سۇ، ئەگەر يامان سۇلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، ھەزىم بولمايدۇ. كۈچلۈك ئېسىق مىجەزلىك، كىشىلەرگە سوغۇق سۇ زىيان قىلىمىسىمۇ، ئەمما ئۇنى داۋاملىق ئىچىش تەبلىغى ھارارىتىنى سۈندۈرىدۇ، ئۈچەينى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، سوغۇق ئەسەب، ئېشى،

بولدۇ، سەۋدا ماددىسىنى پەيدا قىلىشقا مايىل، ئۇنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى قىشتا يىگەن ياخشى.

توشقان گۆشى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قورۇپ يېيىلسە ئۆپكە يارىسىغا پايدىلىق.

ئىنەك گۆشى ئادەمنى تونۇتۇدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن سەۋدا ئىللەتلەر زاھىر بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۆچكە گۆشىگە قارىغاندا ھۆلۈكى ئارتۇقراق. ياش ئىنەك گۆشى تېز ھەزىم بولىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى، تېخى تۇغىمىغان غۇنچىن گۆشى بولۇپ، ئۇ گۆشىنى يېيىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى. باھار ۋە ياز پەسلىدۇر.

مال گۆشىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، گۆش قاينىۋاتقان چاغدا بىر ئاز قوغۇن شاپىقى تاشلاپ قويۇلسا ياخشى پىشىدۇ.

بۇقا گۆشى بەھەق (تېزە ئۆستىدە پەيدا بولىدىغان نېپىز ئاقلىق) ھەمدە سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان ئىللەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ساغلىق قويىڭ گۆشى ھۆلۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ، ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ، بوتىلاقنىڭ گۆشى كۈچلۈك قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئۇ ئېغىر ھەم كۈچلۈك جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارغا ۋە قۇيىمچى ئاغرىيدىغانلارغا پايدىلىق.

ئات گۆشىمۇ تۈگە گۆشىدەك ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلغۇچىلارغا پايدىلىق، بىراق ئۇنىڭدىنمۇ سەۋدا ماددىسى ھاسىل بولىدۇ.

تۇخۇغا تەڭ كېلىدىغان كەكلىك قىرغاۋۇل گۆشلىرىگە قارىغاندا كىچىكرەك قۇشلارنىڭ گۆشى تاتلىق بولىدۇ. ياۋايى

قۇشلارغا يۇقىرىدا ئاتاپ ئۆتكەنلەر كىرسە، ئۆي قۇشلىرىغا توخۇ، چۈچىلەر كىرىدۇ.

ئانا قارىتىدىن يېرىپ ئېلىنغان ھەرقانداق ھايۋانلارنىڭ گۆشى ئاجىزلىق ۋە سۇسلۇق ئېلىپ كېلىدۇ ھەم ئۇ بەلغەملىك ئىللەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

گۆشنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۈستىدىن سوغۇق سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر. كېچىسى گۆش يەپ ياتسا ھېق پەيدا قىلىدۇ. گۆشنى تۇخۇم ۋە سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش زىيانلىقتۇر.

شورپا بەدەنلىگە چاپقان شىگىلدۇ، تەسىرىنى تېز بولىدۇ، ئۇ ئاجىز مىزاجلارغا مۇۋاپىق بولۇپ، كۈچ - قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ.

كەپتەر گۆشىنىڭ خاسىيىتى

كەپتەرنىڭ تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ پالەچ، لەقۋانى داۋالاش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمىرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار. بۇ جەھەتتە باچكىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەممە جەھەتلەردە ئارتۇق.

كەپتەرنىڭ باچكىسىنى كۈنجۈت يېغىدا سۇ، ئوز قۇيماستىن پىشۇرۇپ يېسە، بۆرەك، سۈيدۈك يولىدىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىشتا تەسىرى بەك تېز بولىدۇ. باچكىنىڭ قېتىلى پىشاندۇرۇپ چاچسا، مېڭىنىڭ پەردىسىدىن كەلگەن بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. باچكىنىڭ قېتىلى قىزىق ھالدا جازاھەتكە ئاتىسا،

بولۇپمۇ يېڭىدىن قانات چىقارغان باچكىنىڭ قاننىتىنى بۇلۇپ، ئورنىدىن چىققان قاننى تارتسا، كۆزدىكى جازاھەت، پەردە، شەپكۈرلۈك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كەپتەر اپوقىنىنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇننىڭ ئەتراپىغا چاپسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ، پوقىنىنى كۆيدۈرۈپ كۈلنى ئېلىپ، تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىكى ئۇششاق تاشلارنى يوقىتىدۇ. پوقىنى قىچا يېغى بىلەن ئېزىپ خېمىر قىلىپ چاپسا كونا باش ئاغرىقى، بېقىن ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئارپا ئۇنى بىلەن چاپسا قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. باچكىنى زىغىي يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، جازاھەتنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بۇغداي ئۇنى، قىزىق سۇ، بىر ئاز قەتىران قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، ئۈچ كېچە - كۈندۈزگىچە بەرسەكە چېپىپ قويۇپ ئاندىن يۇيۇپ تازىلاپ، يەنە شۇ ئۇسۇلدا بىر قانچە قېتىم چاپسا، بەدەننى يوقىتىشقا بەك ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

كەكلىك گۆشىنىڭ خاسىيىتى

كەكلىك گۆشى ئەڭ ياخشى گۆشلەردىن بولۇپ، چاپسان ھەزم بولىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن ساپ قان ھاسىل بولىدۇ. ئۇ پالەچكە، لەقۋا (يۈز نېرۋا پالچى) غا، سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئىللەتلەرگە، كۆكرەك، مەيدە، ئۈچەي جىگەر، ئىستىسقا، ئىچ قېتىش ئىللەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. كەكلىك گۆشى قاتتىق بولسا، ئۇنى ئىككى كېچە سوغۇقتا ۋە بىر كېچە ئىسسىق جايغا قويۇپ، ئاندىن قورۇپ يېسە بولىدۇ. كەكلىكنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈركەپ قويسا، كۆزنىڭ

كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، شەپكۈرلۈككە پايدا قىلىدۇ، كەكلىكىنىڭ قانات - پەيلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يىرتىلىق ئېشىقلارغا سېپىپ قويىسا، ئېغىز ئېلىشىغا ياردەم قىلىدۇ، كەكلىكىنىڭ مايىقى داغ، سەپكۈنى يوقىتىدۇ.

كىيىك گۆشىنىڭ خاسىيىتى

كىيىك گۆشى ئۇۋ قىلىنىدىغان ھايۋانلار ئىچىدە ئىنسانلار مىزاجىغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان، ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن مۇناسىپ ئوزۇقلۇق. ياخشى ئوتلاقلاردا ئوتلاپ يۈرگەن سېمىز، ئەركەك كىيىكنىڭ گۆشى ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

كىيىك گۆشى پالەچ، ئەزالارنىڭ سۇسلۇقى، سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئەسەب ئىللەتلەر، سوغۇقتىن بولغان خەفەققان ۋە سېرىق كېسەللىككە پايدىلىق. كىيىكنىڭ مايىقى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سىركە بىلەن قاينىتىلىپ ئىستېمال قىلىنسا بەلغەمدىن كېلىپ چىققان ياللۇغلارغا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر گۆشىنى يېسە، باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، كاۋىپى تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كىيىك گۆشىنى ئاۋۋال سۇدا پىشۇرۇش، كېيىن بادام ياكى كۈنجۈت يېغىدا قورۇش كېرەك.

كېرپە گۆشىنىڭ خاسىيىتى

تاغ كېرپىسىنىڭ گۆشى پوداگرا ئىللىتىگە قارشى كۈچلۈك دورا ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىنى داغلارغا سۈركىسە ياكى

يېغىدا مايلاسا، داغلارنى ۋە يىرتىلىق يارىلارنى يوقىتىدۇ. كېرپىنىڭ ئىككىنچىسىدىن يىلان ۋە باشقا ھايۋانلار قورقىدىغانلىقى، يىلان بىلەن كېرپە ئوتتۇرىسىدا كۈچلۈك ئاداۋەت بارلىقى، كېرپە يىلاننى ئۆلتۈرىدىغانلىقى ھەققىدە خەلق ئىچىدە ھېكايە قىلىنىپ مۇنداق سۆزلىنىدۇ: كېرپە يىلاننىڭ يېلىدىن چىشلەيدۇ، بېشىنى ئىچىگە تىقىپ تىكەنلىرىنى تىك قىلىدۇ. يىلان ئۆزىنى قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلغانسېرى كېرپىنىڭ تىكەنلىرىگە ئۇرۇلۇپ، بەدەنلىرى قاتتىق يارىلىنىپ، ئاخىرى ھالسىزلىنىپ يېقىلىدۇ ۋە ئۆلىدۇ، شۇڭا يىلانلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ.

جايىز ئېتىن شۇنىڭ يېزىشىچە، كېرپىنىڭ گۆشى تەستە سىيىدىغان كېسەلگە داۋا بولىدۇ، ئۇنىڭ گۆشى مۇنداق تەييارلىنىدۇ:

كېرپە سويۇلۇپ، تېرىسى شېلىپ ئېلىنىدۇ، گۆشى ئاپتاپقا سېلىنىپ، سوقۇپ ياكى قىرىپ ئۇۋاق ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ سۇقۇلغان ياكى قىرىلغان تالقىنىدىن 7 گرام ئېلىپ، 10.5 گرام شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ. مۇشۇ پارىنى قوللانسا، تەستە سىيىش ئىللىتىدىن تېز قۇتۇلغىلى بولىدۇ. كېرپىنىڭ ئۆتى يۇمشاق سوقۇلغان خوراسان سۈرمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلسا، كۆزگە چۈشكەن ئاقىنى تېز يوقىتىدۇ. قۇرۇتۇلغان ئۆتى يېڭى پەيدا بولغان يېسە ئىللىتىنى يوقىتىدۇ. كونا يېسە ئىللىتىگە ئالتۇن گۈگۈت (گۈگۈرت) بىلەن قوشۇپ، بىرنەچچە قېتىم سۈركىلىدۇ.

ئەنۇ ئەلى ئېيىن سىنا «شىپا» كىتابىدا نەقىل قىلىشىچە، كېرپىلەر ھايۋانلار ئۆزگىرىشىنى ئالدىن بىلىشىدىكەن. شامبال

قايسى تەرەپتىن چىقسا، ئۆگىلىرىنىڭ شۇ تەرەپتىكى تۆشۈكلىرىنى شامال چىقمايدىغان تەرەپكە قارىتىپ ئېچىشىدىكەن. بىر كىشى ئۆيدە كىرىپ بېقىپ بۇ ئەھۋالنى ئېگىلەپتۇ، ئەمما بۇ ھەقتە ھېچكىمگە بىلدۈرمەي ھاۋا ئۆزگىرىشى ھەققىدە ئادەملەرگە «كارامەت» كۆرسىتىشكە باشلاپتۇ. ئۇنىڭ گېيىنىڭ توغرا چىققانلىقىنى بىلگەن ئادەملەر ھەيران بولۇپ، ئۇنى تازا ھۆرمەت قىلىشقا باشلاپتۇ. ئادەتتە كىرىپ دېيىلگەندە، كۆپىنچە سەھرا چۆل ۋە قىشلاقلاردىكى كىرىپ كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

كىرىپنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، سەھرا - چۆل ۋە ھويلىلارغا ماكانلاشقان كىرىپنىڭ گۆشىنى زەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ يېسە، باش ئاغرىتىنى تۈگىتىدۇ، بىراق گۆشى تۈزلانغان بولۇشى لازىم. كىرىپنىڭ تۈزلانغان گۆشى مىزاج ئۆزگىرىش، سىل، سىيگەك كېسەللىكنى؛ كىرىپ يېغى تەستە سىيىش كېسەللىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئېستىمال قىلىنىدۇ. كىرىپنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تېرىسى يۇقۇملۇق يارا، نەندىن ئۆسۈپ چىققان ئارتۇقچە گۆش ھەمدە تۈرلۈك يارا ۋە جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇپ يوقىتىدۇ.

كىرىپنىڭ ئۆتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كۆزگە سۈرمىگە ئوخشاش سۈرۈلسە، كۆزگە چۈشكەن ئاقىنى يوقىتىدۇ؛ بەدەنگە سۈركەلسە، يارىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىگە قارشى تۇرىدۇ.

ھايۋانات ئەزالىرىنىڭ خاسىيىتى

كۆتەن ئۈچەي كېسەللىكىگە ئىگىرىپتار بولغان كىشى بۆرە تېرىسىنى بېلىگە باغلاپ يۈرسە، كېسەللىك شىپا تاپقاي.

ئەگەر كالىنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى سىرىكىگە چىلاپ، ئۇنى بەھق ۋە يېسە (ئاق كېسەل) گە سۈركەسە ياخشى تەپ بېرىدۇ.

ئەگەر ئۆچكىنىڭ مايىقىنى سۇقۇپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغىنى قوشۇپ بوغۇملارغا سۈركەپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئۆچكە مايىقىنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ، بۇنى بەدەندىكى ئىششىققا بېسىپ تېڭىپ بەرسە، ئىششىقنى يوقىتىدۇ، ئەگەر تىز ئاغرىقى ياكى بېقىن سانجىقى بولسا، ئۇنى قېلىن لاتا ياكى مانتا بىلەن شۇ يەرگە ياخشى تېڭىپ قويىسا دەرھال شاقىتىدۇ.

تېكىنىڭ ئۆتىنى سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە سۈركەپ بەرسە، ھەرگىزمۇ كۆز ئاغرىقىغا مۇپتىلا بولمايدۇ.

ئەگەر ئۆچكە ئۆتىنى كاپۇر سۈيى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىپ قويىسا، چىش ئاغرىقىنى يوقىتىشقا ئىنتايىن زور پايدىسى بار.

ئەگەر تېكىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ سۇقۇپ، كۆزگە تاڭسا، كۆز ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ، كۆزنى تازىلاپ روشەن قىلىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش، ناماز شام قارىغۇسىدىن قۇتۇلدۇرىدۇ.

ئەگەر ئاق ئۆچكىنىڭ بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپتىن تامىچىلىغان سۈنى كۆزگە تېمىتىلسۇ يوقىرىقىدەك مەنبەئەنى بېرىدۇ.

خەفەقان كېسەلى بار ئادەم بىزگاز قوي سۈتىنى قازانغا قۇيۇپ، ئۇنىڭغا يەنە شۇنچىلىك سۇ قوشۇپ قايناتسا، سۇ تىرىغا ئايلىنىپ، ساپ سۈت قالغاندا، ئۇنىڭغا ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، ئۈچ كۈن ئەتىگەندە ئىچسە، بۇ كېسەللىك پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. كۆز ئاغرىقلىرىغىمۇ پايدا قىلىنىدۇ.

ئەگەر توشقان قېنىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆزىدىن ياش ئېقىش (ياشاغچىراش) كېسەللىكىنى ساقايتىدۇ، يەنە كۆز ئاغرىقى بار بالىنىڭ كۆزىگە سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. توشقان قېنىنى قۇرۇتۇپ كۆزگە تاشسا، كۆز قىچىشىنى تۈگىتىدۇ. توشقان ئوتىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە چۈشكەن ئاق يوقىلىدۇ.

ئەگەر بىرىنى غالىجىر ئىت چىشلىۋالغان بولسا، شۇ كىشى ئاشۇ غالىجىر ئىتنىڭ ئۆپكەسىنى ئېلىپ يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئىتنىڭ چاۋا مېيىنى قول ۋە پۇتقا سۈركىسە، سوغۇق تەسىر قىلمايدۇ، ئەگەر بۇ ماينى گۈلسەۋسەر مېيى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى دەرىھال توختايدۇ.

ئەگەر چېكەتكىنى ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئېسىنى سۆزىگە بولغان ئادەمگە پۇرتىتىپ بەرسە، پادىسى كۆپتۈر. ئەگەر چېكەتكىدىن 12 دانە ئېلىپ، قول - پۇتلىرىنى يۇلۇۋېلىپ، شەرىپەت بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، سېرىق سۇ كېسەللىكىنى يوق قىلىدۇ.

كەكلىكنىڭ جىگىرىنى ئىسسىق يېتىل يېسە، تۇتاقلىق كېسەللىكىگە يولۇقمايدۇ. كەكلىكنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈركەپ بەرسە، كۆز قاراڭغۇلىشىش كېسەللىكىگە شىپاسى كۆپتۈر. ھەر ئايدا كەكلىك ئۆتىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ تۇرسا، زېھنىنى ئېچىپ، ئۇنتۇغاقلىقنى تۈگىتىدۇ.

جىگەرنىڭ خاسىيىتى
جىگەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى قۇشلارنىڭ جىگىرى بولۇپ،

بۇنىڭ كۆكتات ۋە دانلىق ئاشلىقلار بىلەن كۆبدان پىشۇرۇلغىنى ياخشى. ھەرقانداق جىگەر چۈچە ۋە ئۆردەك جىگىرىگە يەتمەيدۇ. ھايۋاناتلار جىگىرىدىن ئۆچكە ۋە بىر ياشلىق موزاي جىگىرى ياخشى. جىگەرنىڭ ئەڭ يامىنى چوڭ ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، بولۇپمۇ چوڭ ياۋايى ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى.

جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئومۇرلاردا ئاستا ماڭىدىغان قان ھاسىل قىلىدۇ ۋە بۇ قان تېزلا بۇرۇلىدۇ.

جىگەرنى ياخشى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا تۇز سېپىپ ۋە ئەرەب يېلىمى (سەمىي ئەرەبى دەپ ئاتىلىدىغان، ئەرەب ئاكا تىنىسىنىڭ ئېلىنىدىغان بىر خىل يېلىم) سېلىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە، ئۈچەي يارىلىرىغا، ئىچ شۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ، ئەمما مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە قاراپ يېيىش كېرەك.

ئۆچكە جىگىرى تۇتاقلىقى بار كىشىلەرنىڭ كېسىلىنى قوزغايدۇ.

بۇقا جىگىرى چىرىگەن چىشقا بېسىلسا، ئاغرىقنى باسىدۇ. تۆگە جىگىرى ئۈچ ۋە قەلەمپۇر سېلىپ كاۋاپ قىلىنىۋاتقاندا ئۇنىڭدىن ئېقىپ چىقىۋاتقان سۇنى كۆزگە سۈركىسە، شەپكۈرلۈكنى يوقىتىدۇ، ئۇنىڭ يەنە كۆز ئىچىگە مېڭىدىن ئېقىپ كىرىدىغان زەھەرلىك سۇغا قارشى پايدىلىق تەسىرى بار.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ خاسىيىتى

توخۇ تۇخۇمىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، ئېقىمىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق، شاكىلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئىچكىلىكى تېپىلىش پوتىتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ پادەنگە

قۇۋۋەت بېرىش، تاماق ھەزىم قىلىش، ئوزۇق بولۇش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار. تۇخۇم شاكىلىنى كۈشە قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: تۇخۇم شاكىلىنى تۈز بىلەن تەكرار يۇيۇپ، ئىچىدىكى نېپىز پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، كوزىغا سېلىپ گىلى ھىكمەت قىلىپ، تونۇرغا كۆمۈلىدۇ، تونۇردا بىر كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئېلىنسا ھاكتەك بولىدۇ، ئاندىن بۇنى ئېلىپ، يۇيۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە چېپىلسا، ئاق پىششىق كۆزگە پايدا قىلىدۇ؛ بۇنىڭدىن ئىككى گرامنى ئېلىپ قۇرۇق پېسە، باھقا قۇۋۋەت قىلىدۇ؛ ئۇنى ھەسەل، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىققا چاپسا، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ؛ قان چىقىۋاتقان جايغا سېپسە، قاننى توختىتىدۇ، جاراهەتكە سېپسە، جاراهەتنى پۈتتۈرىدۇ.

زۇلۇكنىڭ خاسىيىتى

زۇلۇكنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق، ئىسسىق. زۇلۇكنى قۇرۇتۇپ ھەسەل سېلىپ ياللىسا، تاماق ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئۇنى سوقۇپ ئەلاە بىلەن قوشۇپ بوۋاسىرغا سۈركەتسە، بوۋاسىرنىڭ يارىسىنى تۈگىتىدۇ، داغقا سۈركەسە داغلارنى تۈگىتىدۇ.

ھارام قان يىغىلغان جايغا، ياغلىق ئۆسمىگە، يارىغا، سۆگەلگە، تاشىمغا، نەشتەر ئۇرۇپ قان ئېلىش خەۋپلىك بولغان جايلارغا زۇلۇكنىڭ ياخشى تۈرىدىن قويۇلسا، بۇزۇلغان قانلارنى ئاسانلا تارتىپ ئالىدۇ. يىزاق، ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، سوغۇق ھاۋا تېگىشتىن ساقلىنىش، ئاچچىق،

تۈزلۈك نەرسىلەرنى يىمەسلىك لازىم. زۇلۇك ئىككى قېتىم قويۇلسا، يەنى، بىرىنچى كۈنى قويۇلغان جايغا ئىككىنچى كۈنى قويۇلسا ياخشى بولىدۇ. چۈنكى، بىرىنچى كۈندىن قالغان ھارام قان قالدۇقىنى ئىككىنچى كۈنى قويۇلغاندا تارتىۋالىدۇ، ئەمما قويۇلغان زۇلۇك بىرىنچى كۈندىن ئازراق بولۇشى كېرەك. مەسىلەن، بىرىنچى كۈنى ئون زۇلۇك قويۇلغان بولسا، ئىككىنچى كۈنى بەش زۇلۇك قويۇلۇشى لازىم. تومۇر ئۈستىگە ماغدۇردىن كەتكۈزۈۋېتىدىغان دەرىجىدە زۇلۇك قويۇش خەۋپلىكتۇر. زۇلۇكنى قويۇشتىن ئاۋۋال ئۇنىڭ بېشىنى يەرگە قارىتىپ تۇرسا، نېمىنى شورىغان بولسا، شۇنى قۇسۇپ چىقىرىدۇ. زۇلۇك قويۇلۇشتىن ئاۋۋال بىمارنىڭ ئەزاسىنى قىزارغىچە شاپىلاقلىنىدۇ. زۇلۇكنىڭ تويغىغا قاراپ ئۇنى تويىدى دەپ بىلىپ، كۈچ بىلەن ئاجرىتىشقا ئۇرۇنمىسلىق لازىم. زۇلۇك قاننى شوراپ تويغاندىن كېيىن، ئۇلۇكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ، ئەگەر زۇلۇكنى چۈشۈرۈش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئازراق كۈل تۈز ياكى پىياز پارچىسىنى ئېغىزىغا تەگكۈزسە دەرھال چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، زۇلۇك چىشلىگەن جاي پاكىز لاتا، يۇمشاق پاختا بىلەن قان توختىغىچە سۈرتۈپ تۇرۇلىدۇ، قان توختىماي ئېقىۋەرسە قول بىلەن بېسىلىدۇ. سۇ تېگىش ۋە سوغۇق ھاۋا تېگىش سەۋەبىدىن ئاغرىسا، ياللۇغلانسا ياكى قىچىشسا، ئۇ جايغا سوقۇلغان ياكى ئاققان زەنجىۋىل چېپىلىدۇ ياكى باغلىنىدۇ، ئاندىن سۇ ۋە سوغۇق ھاۋا تېگىشتىن ساقلىنىدۇ.

پىلە غوزىسىنىڭ خاسىيىتى

خام پىلە ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆلۈكتە

ئوتتۇراھال، قايناتقىنى قۇرۇقلۇققا مايىل.

بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىش ئۈچۈن، يىپەكتىن توقۇلغان بىر پارچە رەختنى بۇرۇندىن كەلگەن قانغا مېلاپ، بۇ رەختنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى بۇرۇننىڭ ئىچىگە كىرگۈزسە، قاننى توختىتىدۇ. بۇنى سۇدا قاينىتىپ، مېچىپ تەمىنى چىقىرىپ، پاكىز سۈزۈپ، شېكەر ياكى قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، خۇرسەنلىك پەيدا قىلىدۇ، ئۆزىنى كۆيدۈرۈپ كۆزگە تارتسا كۆزىنىڭ جاراھەتلىرى، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىشىغا پايدا قىلىدۇ. پىلىنىڭ غوزا باغلىغاندىن كېيىنكى قۇرتى ئاقسىل ماددىلىرىغا باي بولۇپ، ئۇ ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق ماددا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى ئوتتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلسە، بالىلارنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇش، ئورۇقلاپ ئاجىزلاپ كەتكەن ئاغرىقلارنى داۋالاشتا بىردىنبىر ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پىلە قۇرتىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، دىئابىت كېسەللىكىدىكى ئۇسساش ئالامىتىنى تۈگىتىدۇ.

پىلە غوزىسىنى كۆيدۈرۈپ قان توختاتقۇچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ، پىلە غوزىسىنىڭ كۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ئۈچەي، قاناشنى، قان سىيىشنى، پالىياتقۇ قاناشنى توختىتىدۇ. پىلە غوزىسىنىڭ كۈلىنى چىش مىلىكىگە باسسا، چىش مىلىكى قاناش، جاراھەت، يىرىڭلىق يارا ۋە ئېغىز بوشلۇقى ھەم چىش مىلىكىنىڭ ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

پىلە غوزىسىنىڭ قاينىتىلىشىنى بىلەن دىئابىت كېسەللىكىنى داۋالاشقا، ئۇسسۇزلۇق ۋە قۇسۇشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

پىلە مايىقىنىڭ ئۈجمە يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار. پىلە مايىقىدىن 30 گرامنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا 200 گرام سۇ قۇيۇپ، 100 گرام قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، رېماتىزم، پالەچ، يېرىم پالەچ، باش ئاغرىقى، خۇن كېتىش، كۆپ قۇسۇش، سۇ يوقىتىش، قورساق غولدۇرلاشقا پايدا قىلىدۇ (بۇ دورىنى يېرىم رومكا سېرىق ھاراق بىلەن قوشۇپ ئىچىش كېرەك). ئادەتتە 8 - ئايلاردا پىلىنىڭ 2 -، 3 - ئۇيۇلىرى ئارىسىدا چىقارغان پىلە مايىقى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئۇلارنى يىغىۋالغاندىن كېيىن يېنىپ قۇرۇتۇپ، يەڭگىل تاسقاپ ئېلىنىدۇ. رەڭگى قارا ھەم ئالتە بۆرجەكلىكى ياخشى بولىدۇ.

پىلە مايىقىدىن 40 گرامغا 600 گرام سۇ قۇيۇپ، 300 گرام قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلسە، دىئابىت كېسەللىكىدىكى ئۇسساشنى، كۆپ قۇسۇش سۇ يوقاتقاندىكى ئۇسساشنى داۋالايدۇ.

ئانارنىڭ خاسىيىتى

ئانارنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇ ئوزۇق بولۇش، قاننى كۆپەيتىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

قاپاق ئۇرۇقىدەك مەدەنىلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئانار يىلتىزاتنىڭ پوستىدىن 20 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 400 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، چىپە قاچىدا 20 گرام قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ، ئاندىن ئۈچكە بۆلۈپ، ھەر

بېرىم سائەتتە بىر قىسمى ئىچىلىدۇ. دورا ئىچىلىپ تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن تۈز سۈرگۈسى بېرىلسە، مەدەدە چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئانارگۈلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئىچ توختىتىش، قان توختىتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئانارگۈلىنى سايدا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭ سۇفۇپىنى ھەركۈنى 5 ~ 2 گرامغىچە ئىچىپ بەرسە، ئىچ ئۆتكۈنى، ئېغىزدىكى سۇلۇق جاراھەتنى، چىش ئاغرىقىنى، ھەربىر ئەزادىن كەلگەن ھەم بالىيانقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا پايدىسى كۆپ.

ئانارگۈلىنىڭ سۇفۇپى ھەرخىل جاراھەتلەرگە سېپىلسە، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ، قاننى توختىتىدۇ، قولتۇققا سېپىلسە، سېسىق پۇراقنى كۆتۈرىدۇ. ئانارنىڭ شۆپۈكى، يىلتىزى، پوستى، چېچىكى ئومۇمەن ئانارنىڭ ھەممە قىسمىنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە ئانار ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاشتا مۇھىم رول ئويناپ كەلمەكتە.

بېھنىڭ خاسىيىتى

بېھنىڭ تاتلىقى مۆتىدىللەرگە بولىدۇ، بەزىلەر ئۇنى ھۆل ئىسسىق دەيدۇ، ئاچچىق - چۈچۈكى قۇرۇق سوغۇق. بېھنىڭ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار. بېھنىڭ سۈيى ئىسسىقلىق تاشقى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىغا سۈرگىلىدۇ.

جىگەرنىڭ كېسەللىنىشى ئالدىدا، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلەرگە، ئىچ ئۆتكۈ، ئىشتىھاسىزلىققا بېرىلىدۇ.

خۇسۇسەن بالىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بەكمۇ پايدىلىق. بېھنىڭ تۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، يۆتەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن لەۋ (كالپوك) ۋە پۇت يېرىلسا، بېھنى يېغى سۈرگەپ بەرسە، ئوتۇمى بەك ياخشى بولىدۇ.

تاۋۇزنىڭ خاسىيىتى

تاۋۇزنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى، تەللىقنى پەسەيتىش، سۈيىدىكى ھەيدەش، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، كۆيۈك تەپلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

تاۋۇزنى شېكەر بىلەن يېسە، بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سۈت بىلەن ئىچسە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەتلىقات تەتچىلىرىدىن قارىغاندا، تاۋۇز تەركىبىدە ئاز مىقداردا بىرخىل ئۇز بولۇپ، بۇ تۈز بۆرەك ياللۇغىغا ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەم يەنە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى ۋە ئوت خالتىسى ياللۇغىغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تاۋۇز ئۇرۇقنىڭ پوستىنى، ئۈجمە شېخىنىڭ يېپىلىرى، ئاق پۇشى قاتارلىق دۇرلار بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ، ئۈچەيدىن كېلىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ. تاۋۇز ئۇرۇقنىڭ شاكىلىنى قاينىتىپ ئىچسە، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى قورساق ئىچىدىكى مۈنەكلەرنى يۇمشىتىدۇ، يېرىڭلىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدىرىدۇ ھەم ئۇ ئاشقازان، ئۈچەي ۋە ئىچكى ئەزالار ئۈچۈن مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ. تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى ئىستېمال قىلسا، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشىنى توختىتىدۇ. خام يېسە، بەلغەم بوشىتىدۇ، قويۇلدۇرۇپ قاينىتىپ ئىچسە، قىيان قۇسۇشنى، قان تۈكۈرۈشنى ۋە ئۇزۇن داۋام قىلغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

شايتۇلنىڭ خاسىيىتى

شايتۇل 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىق، قۇرۇق تەپلەرنى، تەشەللىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار. مېڭىسى قۇرۇق كىشىلەر شايتۇلنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە، مېڭىسىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېجەزى ئىسسىق كىشىلەرنىڭ باھ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. شايتۇلنىڭ ئوبدان پىششىقلىنىپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، بىز كېچە قويۇلسا دۇغى تېگىگە ئۆلتۈرىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئەتىگەندە 200 گرام ئەتراپىدا شېكەر ياكى تەرەنجىنىن قوشۇپ ئىچسە، سەپرانى ھەيدەيدۇ، كۆيگەن خىلىتلارنى يوق قىلىدۇ. شايتۇل قېقىنىڭ تەبىئىتى ئازراق قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قان توختىتىش، تەر توختىتىش تەسىرى بار. كېچىلىرىنى تەرلەشنى، قان تۈكۈرۈشنى، ھامىلىدارلاردىن خۇن كېلىشىنى داۋالاش ئۈچۈن چۆلە قىلىپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

شايتۇل چېچىكى كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولۇپ، قەۋزىيەت ۋە سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ. سۈيىدىكى راۋان قىلىشقا، يۈزنىڭ يېرىقىنى داۋالاپ، يۈزنى پارقىرىتىشقا ۋە يۈزگە چىققان يارىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. شايتۇل مېغىزىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، قايغان قانلارنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىچىنى بىزىتىش، ئۈچەيلى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شايتۇل مېغىزى ھەيز تەستە كېلىش، ھەيز قېنى مۈنەك - مۈنەك كېلىش، سۈيىدىكى قان پەيدا بولۇش، دۈۋسۈن ئۈستى ئاغرىش، زەربە تېگىشتىن قان چۈشۈپ كۆكرىش، قەۋزىيەت ھەم ئۈچەي يارىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. شايتۇلنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە تەرلەشتىن ھاسىل بولغان قايارتقولار ھەم تەمرەتكىلەر يۇيۇلىدۇ. شايتۇل يوپۇرمىقىنى منجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قوشۇپ قۇرتىلغان جاراھەتلەر يۇيۇلسا، قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ (سۇ قوشۇلمىسا جاراھەت يامانلىشىپ كېتىدۇ).

شايتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بادام يېغى ئورنىدا ئىچىلىپ يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. غەرب تېبابىتىدە ھەرخىل ئوكۇل دورىلىرىنى تەييارلاشتا ئېرىتكۈچى قىلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ.

شايتۇل چېچىكىدىن كۈندە 10 ~ 5 گرام، مېغىزىدىن كۈندە 15 ~ 10 گرام (قاينىتىپ ئىچىشكە)، شايتۇل قېقىدىن 15 ~ 10 گرام ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئۈزۈمنىڭ خاسىيىتى

ئۈزۈمنىڭ ھەممە خىلىنىڭ تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، تاتلىق، ئوبدان پىشقىنى 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ئۈزۈمنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇق بولۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، قاننى تازىلاش، سەمىرىتىش، چوڭ تەرەتنى ۋە تېرىنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئۈزۈمنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ ياكى ئاپتاپتا پىشۇرۇپ ئىچسە، زەكەرنى قاتتىق قىلىدۇ. ئۈزۈم ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ بەدەنگە سەپسە جۇلاھ بېرىدۇ، كۆزگە تارتسا كۆزدىن سۇ كېلىشى توختىتىدۇ، سۇلۇق جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى تارتىدۇ. ئۈزۈم تېلىنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلنى مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چىقىرىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، شەققە كېسىلى ۋە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

ئۈزۈم شارابىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ئەزالارنى قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئۈزۈم شىرنىسىنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئۈزۈكنىڭ خاسىيىتى

ئۈزۈكنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئوبدان پىشقان تاتلىق ئۈزۈكنى مۇۋاپىق يېسە، ئىچنى يۇمشىتىدۇ. ئۈزۈك قېقىنىڭ قاينىتىلغان ياكى چىلانغان سۈيىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، سەپرانى سۈرىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، ئۈسۈزلۈقنى، سەپرانى پەسەيتىدۇ، بۇ جەھەتتە ئاچچىق - چۈچۈكنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. يېڭى پىشقان ھۆل ئۈزۈكنى سەپرا خاراكتېرلىك قىزىق تەپ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا بېدۇرۇپ، ئۈستىدىن قايناق سۇ، بىرئاز ھەسل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلسا، ئاشقازان زەھەلىك بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلىنىپ، تەپ يوقىىدۇ.

ئەنجۈرنىڭ خاسىيىتى

ئەنجۈرنىڭ تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە ھۆل، قېقىنىڭ 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇق بولۇش، سەمىرىتىش، يۈرەكنىڭ قىزىقلىقىنى سوۋۇتۇش، ئىچنى يۇمشىتىش، ئاچچىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

ئەنجۈرنى رۇم بەدىيان قوشۇپ 40 كۈن ئاشتىدا يېسە، ئوزۇق كىشىلەرنى سەمىرىتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان ھاسىرلىققا، يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاللىنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇشقا، سۈيۈكنى ئاسان كەلتۈرۈشكە، دانخورەككە؛ بادام، پىستە بىلەن يېسە، بەدەننىڭ ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئەقلىنى زىيادە قىلىدۇ. ئەنجۈر مۇرابباسىنى يېسە، مەيدىدىكى بەلغەم خىلىتلىرىنى چىقىرىدۇ، قۇرۇقنى يېسە، بەدەندىكى سېسىغان ماددىلارنى يوقىتىدۇ، ھۆللۈك، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ. ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى تەمرەتكىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ، كۆزنىڭ جازاھەتلىرىنى، يىلنىڭ كىرىپكەلەرنى يۇمشىتىدۇ. سۈيىنى قاينىتىپ غار - غار قىلسا، تىلنىڭ، كانايىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئەنجۈرنى ئۈزۈم سىركىسىگە توققۇز كۈن چىلاپ، ھەركۈنى 5 دانىنى ئازراق سىركە بىلەن يېسە، ئاللىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. ئەنجۈر قېقىنى باراۋەر مىقداردىكى ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ھەركۈنى 80 گرامدىن يېسە، باھنى قوزغايدۇ، ئەنجۈرنىڭ يېڭى يوپۇرمىقى زىمات قىلىنسا، جازاھەتنى پۈتتۈرىدۇ، قاينىتىلغان سۈيىدە ھەرخىل زەخمىلەر يۇيۇلسا پايدا قىلىدۇ، باش يۇيۇلسا، چاچنىڭ چۈشمەسلىكىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەنجۈرنىڭ يېڭى يوپۇرمىقىنى ئىسسىق خېمىر قىلىپ ئىت چىشلىگەن جايغا تاڭسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، تەكرار تېگىلسا، جازاھەتنى ساقايتىدۇ.

قوغۇننىڭ خاسىيىتى

پىشقان ئۇبدان قوغۇننىڭ تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقتا

مۆتىدىل، 2 - دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار.

قوغۇننى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، سۈيۈكنى، تەرنى ۋە سۈتنى راۋان قىلىدۇ، دوۋىخۇن ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ. قوغۇننىڭ ئىچىنى كۆزگە چاپسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزدىكى ئىششىقلارنى داۋالايدۇ، توغرىغۇ بىلەن چاپسا، تېرىدىكى ئېزىنى ۋە قازاڭلارنى يوقىتىدۇ. قوغۇننىڭ قۇرۇتۇلغان شاپىقىدىن ھەر كۈنى ئالتە گرام يەپ بەرسە، بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.

سەۋزىنىڭ خاسىيىتى

سەۋزىنىڭ تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، يەنى ئازراق ھۆللۈكى بولۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، مەنىنىڭ جەۋھىرىنى زىيادە قىلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، بەلغەم ۋە بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

سەۋزە مۇرابباسى ئۆپكە ئىششىقلىرىغا، سوغۇقتىن بولغان كونا يۆتەلگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تاغ سەۋزىسى سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇرۇقنى باھنىلى قوزغايدۇ.

سەۋزىنىڭ يىلتىزىنى، يوپۇرماقلىرىنى سۇدا تايىتىپ، كىچىك بالىلارنىڭ بەدەن، پۇت - قوللىرىنى يۇسا، قاننىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ. ئۇنىڭ مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇپ بېسە باھقا بەكمۇ پايدا قىلىدۇ، مەيدىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. سەۋزىنى سىقىپ، سۈيىنىڭ $1/4$ گە ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ، بىردەنە ساپال قاچىغا قويۇپ، ئېغىزى چىڭ ئېتىپ قويۇلسا قاينايدۇ، بۇنى ئىچسە مەست قىلىدۇ.

تۇرۇپنىڭ خاسىيىتى

تۇرۇپ بېشىنىڭ تەبىئىي ئىللىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىلارنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، ئېغىر تاماقلارنى ھەزىم قىلدۇرۇش، سۈيىدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بار.

يازلىق تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ياكى سېرىق ياغ بىلەن يېسە، يەللەرنى تارقىتىپ، تاماقنى سىڭدۈرىدۇ. قائىدە بويىچە تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە گۈل يېغى قويۇپ، قوقاسقا كۆمۈپ، قاينىغاندا ئېلىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىكى يەللەرنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئۇنىڭ تەسىرى تېز. تۇرۇپنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىسۇمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ؛ ئەگەر تۇرۇپنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ كۆزگە تاڭسا، كۆزنىڭ تېگىدىكى قىزىللىقنى كۆتۈرىدۇ؛ ھەسەل بىلەن قوشۇپ تاڭسا، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ؛ تۇرۇپ سۈيىنى قاينىتىپ ئىچسە، كونا يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ؛ تۇرۇپنى قاينىتىپ، سۈيىنى سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ غار - غار قىلسا، ئاۋاز تۇتۇلۇپ قالغاننى ئوڭشايدۇ. تۇرۇپنى

تاماقنى كېيىن مۇۋاپىق يېسە، قورساقنى يۇمشىتىدۇ، تاماقنى تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ. تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقىنى تولدۇرۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئۇنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ھەسەلگە قوشۇپ بېرىلسە، دوۋىساقنى تاشنى چىقىرىدۇ (سېناقنى ئۆتكەن)، لېكىن بۇنى 3 كۈن ئۈزەي بېرىش لازىم. ئەگەر تۇرۇپنىڭ قىزىلغان پوستىنى ئەزەستىن ياكى ئېزىپ چاپان ئۈستىگە قويۇلسا، چاپان ئۆلىدۇ. چاپان تۇرۇپ يېگەن ئادەمنى چاقسا ئاغرىمايدۇ. تۇرۇپنىڭ سۈيىنى بەدەنگە سۈركەپ قويىسا زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ. تۇرۇپنى يەپ ئادەتلىگەن كىشىلەرنىڭ رەڭگى - رۇخسارى چىرايلىق بولىدۇ.

ياڭاقنىڭ خاسىيىتى

ياڭاقنىڭ تەبىئىي 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قانچىكى يېڭى بولسا قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئازراق بولىدۇ، كونىرىغانسېرى قۇرۇق ئىسسىقلىقى شۇنچە ئارتىپ بارىدۇ.

ياڭاقنىڭ 40 گرامىنى ئەنجۈر بىلەن ئېزىپ يېسە، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، تەنھا ئۆزىنى ئاشتىدا يېسە ئاسان قۇستۇرىدۇ. قورۇپ پوستى بىلەن يېسە، سوغۇقتىن بولغان بەلغەم، يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاقنىڭ مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ، شاراپ بىلەن قوشۇپ ھەمەل قىلسا، ئادەتتىن تاشقىرى كېلىدىغان ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ. ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ زەربە تەگكەن جايغا چاپسا، زەربە تەگكەن جايىنىڭ

ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. يۈزگە سۈركىسە، يۈزدىكى قارا داغلارنى ۋە قورۇقنى يوقىتىدۇ، چاپناپ چاپسا، كىچىك بالىلاردىكى تەرەتكە، سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ. ياڭاقنىڭ مۇراپىسىنى مۇۋاپىق ھالدا ھەسەل بىلەن يېسە، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، تەرەتنى يۈمىشىتىدۇ، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ. ياڭاقنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ئېغىزنى چاپقىسا، چىش مېلىكىنىڭ ئىششىقىنى يوقىتىپ، چىشنى چىڭىتىدۇ.

تاتلىق بادامنىڭ خاسىيىتى

تاتلىق بادامنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىچىنى، مەيدىنى بوشىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاشقازان، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇق يۆتەلنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

بادامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن يېسە، مېڭىنىڭ جەۋھىرىنى ساقلايدۇ، ئىچكى ئەزالارنى تازىلايدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بادام شىرنىسىنى شېكەر بىلەن ئىچسە يۆتەل، گالىنىڭ يىرىكلىكى، ھۆمىدەشنى داۋالايدۇ، ئىچكى ئەزادىن كەلگەن قاننى تونىتىدۇ. بادامنىڭ شاكىلىنى چالا كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ چىشقا سۈركىسە، چىش تۇۋىنى چىڭىتىدۇ، چىشنى پارقىرىتىدۇ. بادامنى شېكەر، كەتىرا بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق ھالدا يېسە، ئۈچەي ۋە دوۋسۇندىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىدىن بولغان تولغاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. بادامنى ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ

يېسە، قورساقنى بوشىتىدۇ، غىزا بولىدۇ، بۆرەكنى ياخشىلاشتا مۇراپىسىنىڭ تەسىرى ئوبدان بولىدۇ.

بادامنىڭ قورۇلغان مېغىزىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچىنى توختىتىدۇ، مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر بۇنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن لوئاب تەييارلاپ يالسا، جىگەر ئاغرىقى، يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرەكتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

بادام يېغىنى ئېلىش ئۇسۇلى: شاكىلىدىن ئاجرىتىلغان 105 گرام بادام مېغىزى 5، 17 گرام ئاق شېكەر بىلەن قوشۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىرنەچچە تامچە سۇ تېپىتىپ، ئۇنى ئوت ئۈستىگە قويۇلغان مىس قاچىغا سۈركىسە، ياغ ئېقىپ چىقىدۇ.

چىلاننىڭ خاسىيىتى

چىلاننىڭ قويۇق خىلىتلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، كۆكرەك ۋە گالىنىڭ يىرىكلىكىنى كۆتۈرۈش، ئاۋازنىڭ ئىسسىقلىقىدىن پۈتۈپ قېلىشىنى تۈزىتىش، قاننى سۈرۈش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار. چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئۇزۇن يىللىق تەكشۈرۈش مەلۇماتىغا قارىغاندا، چىلاننىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىنىڭ بارلىقى ئېنىقلانغان.

چىلان دەرەخنىڭ قوۋزىقى ھەرخىل تىغ يارىسىدىن چىققان قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ھەسەلنىڭ خاسىيىتى

ھەسەلنىڭ يېڭىسىنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق، تۇرۇپ قالغىنىنىڭ 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ھەسەلنى يامغۇر سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى يوقالغانغا، سۈيىدۈكىنى راۋانلاشتۇرۇشقا، اگال، تىلدىكى ئىششىق، ئىگەكنىڭ جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل سىركە بىلەن بىرگە چىشنىڭ ئاغرىقلىرىغا، چىشنى پاكىزلاشقا (ھەر ئايدا 4 ~ 3 قېتىم بۇيۇلسا چىشنى ئاق، ساپ قىلىدۇ) ئىشلىتىلىدۇ.

ھەسەلنى پىياز سۈيى، لاھور تۈزى بىلەن ياكى ئۆزىنى كۆزگە چاپسا، كۆزنىڭ تۈرلۈك كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ. ھەسەل ئەنزىزۇت ياكى تاشتۇز بىلەن قۇلاققا تېمىتىلسا قۇلاقنىڭ تۈرلۈك كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ.

ھەسەلنى كالا ئۆتى ياكى ئايالنىڭ ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتى ۋە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىسا، قۇلاقنىڭ تۈرلۈك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ھەسەلنى داكىغا سۈركەپ، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا كىرگۈزسە، ھەرخىل بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ھەسەلنى ئارپا ياكى بۇغداي ئۇنى بىلەن جىنسىي ئەزاغا قويسىمۇ، بالىياتقۇنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ ھەم ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ھەسەلنى سۇ بىلەن شەربەت قىلىپ ھامىلىدار ئايالغا ئىچكۈزسە، قورساق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ھەسەل سوغۇق بەلغەم سىجەزلىك، سوغۇق يەردە ئىشلەيدىغان كىشىلەرگە بېرىلسە،

بەدەننى قىزىتىدۇ.

ھەسەلنىڭ سۈيى بەدەننى پارقىرىتىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، شىلىمىشنى خىلىتلارنى سۈرۈش، قويۇق بەلغەمنى پىشۇرۇش، ئاشقازاننى ۋە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان پەي ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى، قۇسۇشنى، قورساقنىڭ غولدۇرلىشىنى، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، زىيادە جىنسىي ئالاقە كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاجىزلىقنى تۈگىتىش، سۈيىدۈكىنى، ھەيزنى ماغدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار. ھەسەل سۈيى ئەھۋالغا قاراپ 120 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

سامساقنىڭ خاسىيىتى

سامساقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سامساقنى قۇيرۇق ماي ئىچىگە تىقىپ، ئۇنى خېمىر بىلەن يۆگەپ، ئاندىن شال توپىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان قوقاسقا كۆمۈلىدۇ. خېمىرنىڭ سىرتى كۆيۈشكە باشلىغاندا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى سامساق ئۆرۈككە ئوخشاش سارغىيىپ پىشىدۇ، ئۇنىڭ پۇرىقى تۈگەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن سامساق پىشقان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سامساقنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماغدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، خۇنىنى تازىلاش، ھەيز ماغدۇرۇش، تەرلىتىش ھەم تەم تەڭشەش خۇسۇسىيىتى بار. سامساق ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ، ھەرخىل سۇلارنىڭ زىيىنىنى توسالايدۇ، سامساقنى قوي سۈتى بىلەن

پىشۇرۇپ، ئۇنى يېڭى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭغا قۇرۇق ھەسەلنى قوشۇپ، ھالۋا قىلىپ بېسە باھنى قوزغاپدۇ، زەكەرنى قاتتىق قىلدۇ. سامساقنى ياۋا يالپۇز بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، كىچىك بالىنىڭ بېشىنى، بەدەنلىرىنى يۇسا، پىتنى يوقىتىدۇ. سامساقنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا (ۋاننا قىلسا)، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

ئاۋسترالىيىدە چىقىدىغان ھەپتىلىك تېببىي ژۇرنالدا خەۋەر قىلىنىشىچە، شەرقىي جەنۇبىي ياۋروپا رايونلىرىدا سامساق ئىستېمال قىلىش ئادىتى بولۇپ، مەزكۇر جايلاردا راك كېسەللىكى ناھايىتى كەم ئۇچرايدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى، سامساقنىڭ تەركىبىدىكى ئاللىن ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەرنى تەرتىپكە سېلىپ، زەھەرسىزلەندۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىپ، ئۈچەيدە چىرىگەن ماددىلارنى كېڭەيتىدىكەن، شۇڭلاشقا سامساقنىڭ راكنى چەكلەش رولى بار دەپ قارالغان.

ئالتۇننىڭ خاسىيىتى

ئالتۇننىڭ تەبىئىي مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل بولۇپ، ئۇنىڭ كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىش خۇسۇسىيىتى بار. ئالتۇننى ئوتتا تاۋلاپ، سۇدا سۇغۇرۇپ سۈيىنى ئىچسە، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئالتۇننى سۈرۈپ ئېزىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، پالەچكە، ئىششىقنى تارقىتىشقا، چاچلارنىڭ تۆكۈلۈپ كېتىشىگە، تېرە چۈشۈپ كېتىشىگە، يانپاش ئاغرىقى ۋە بەدەندىكى ئاق داغلارنى يوقىتىشقا ئوبدان مەنپەئەت

قىلدۇ.

ئالتۇندىن سۈرمە چوكىسى ياساپ كۆزگە سۈرمە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى زىيادە قىلدۇ، كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئالتۇننى بەك ئوبدان سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ جىيەكلىرى ئىششىپ قېلىنلاشقا، كۆزگە چۈشكەن ئاققا ۋە كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى قىزىرىشقا ئوبدان مەنپەئەت قىلدۇ.

ئالتۇننىڭ خاسىيىتى ۋە تەبىئىي مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل بولۇپ، ئۇنىڭ كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىش خۇسۇسىيىتى بار. ئالتۇننى ئوتتا تاۋلاپ، سۇدا سۇغۇرۇپ سۈيىنى ئىچسە، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئالتۇننى سۈرۈپ ئېزىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، پالەچكە، ئىششىقنى تارقىتىشقا، چاچلارنىڭ تۆكۈلۈپ كېتىشىگە، تېرە چۈشۈپ كېتىشىگە، يانپاش ئاغرىقى ۋە بەدەندىكى ئاق داغلارنى يوقىتىشقا ئوبدان مەنپەئەت

ھېكىملەرنىڭ تاماق يېيىش ھەققىدىكى نەسىھەتلىرى

ناۋائى دەيدۇلەركى: كۆپ (تاماقنى كۆپ يېيىش) دېمەك، سۆزىدە مەغرۇرلۇق ۋە كۆپ يېمەك نەپسىگە مەئمۇرلۇق. قۇتلۇقىنىڭ «ھېكمەت رسالىسى» كىتابىدا مۇنداق دەيدۇ: «ئىنسان ئۆز گەۋدىسىگە ئېغىرلىق ۋە كېسەللىك پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن تاماقنى ئاز يېيىش زۆرۈر، تاماقنى شۇ دەرىجىدە يېسۇنكى، يېگەن تاماق ئاچلىق يولىنى توسىيالىسۇن، ئاچلىق يولىنى توسۇش ئۈچۈنلا يېيىش پايدىلىق، ئەمما زۆرۈرىيەتتىن ئارتۇق زورلاپ يېيىش زىيانلىقتۇر، ئىنسانغا بىرەر ئىللەت چاپلاشسا، ئەلۋەتتە، ئۇ كۆپ تاماق يېيىشتىن زاھىر بولىدۇ. كۆپ تاماق يېگەندە مەيدىگە بېسىم ئېغىر بولىدۇ، ئارتۇقچە سەپرا ۋە زەرداپ ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر زەرداپ كۆز تومۇرلىرى تامان يۈرسە، كۆزدە كۆز ئىللىتىنى، ئەگەر يۈز گۆشلىرى تامان يۈرسە، يۈزدە سەرەمەس ئىللىتىنى پەيدا قىلىدۇ، يۈرەك ياكى جىگەر ئىچىدە غالىب كەلسە، ئۇلارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە دەم سىقىشنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ.

جالنۇس ھېكىمنىڭ كىتابىدا «ئەمما مانا شۇنىڭدىن كېيىن دانا ۋە بىلىم ئەھلىنىڭ قۇياشقا ئوخشاش ئىچكى دۇنياسى ئۈچۈن مەخپىي سىر بولۇپ قالمايىكىم، نەرسىلەرنىڭ خاسىيىتى توغرىسىدا ھېكىملەر بىرلىككە كېلىشىپ بولۇشقان، يەنى، ھەربىر ئادەم ئۆز تېنىنى تۆت خىل نەرسىدىن ئاسرىشى لازىم.

چۈنكى شۇ تۆت خىل نەرسىدىن ھاياتىغا ئېغىر نۇقسانلار يېتىدۇ، بۇلار: بىرىنچى، كۆپ يېيىش. چۈنكى ئادەم كۆپ يېيىشنى ئۆزىگە ئادەت قىلىۋالسا، ئۇنىڭ مەيدىسى زەئىپلىشىدۇ. ئۇ يەردە يەل تۇرۇۋېلىش، يالغۇغلىنىش قاتارلىق تۈرلۈك كېسەللىك ئىللەتلىرى پەيدا بولىدۇ. ئىككىنچى، ھەددىدىن ئارتۇق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش. چۈنكى، ھەرقانداق ئادەم جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللانسا بۆرىكى زەئىپلىشىدۇ ۋە كۆز قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، شۇنداقلا جىنسىي لەززەت ئېلىشقا ۋە روھىي جەھەتكە زىيان كەلتۈرىدۇ. ئۈچىنچى، كۆپ ئۇخلاش. چۈنكى، كۆپ ئۇيقۇ ئادەمنىڭ يۈزىنى سارغايىتىدۇ، كۆزىنى پۇلتايتىپ چىقىرىدۇ، ئۆمرىنى قىسقارتىدۇ. تۆتىنچى، كۆپ سۆزلەش. چۈنكى، ئادەم كۆپ سۆزلەشنى ئادەت قىلسا، ئاخىرىدا تىلى تۇتۇلۇش، ئارتۇقچە ماددا ئېقىش يۈز بېرىدۇ، مېڭە قېتىقى زەخىملىنىدۇ، سەۋدا ئارتىپ، ئۆزىچە قورقۇش پەيدا بولىدۇ» دېيىلگەن.

لوقمان ھېكىم ئۆز ئوغللىغا تۆۋەندىكىلەرنى نەسىھەت قىلغان: ئاز گەپ قىلىش، ئاز ئۇخلاش ۋە ئاز تاماق يېيىشنى ئۆزۈڭگە ئادەت قىل، شۇنداق قىلساڭ سالامەتلىكىڭ ياخشى تۇرىدۇ.

ئەقىللىق كىشىلەر ئەلۋەتتە ھېكىملەر ئېيتقان سۆزلەرگە رىئايە قىلىشلىرى كېرەك. ھېكىم جالنۇس ئايدا ئىككى قېتىم قەي قىلىش (قۇسۇش)، ھەپتىدە ئۈچ قېتىم ئىلمان سۇدا يۈيۈنۈش، ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم تاماق يېيىش (ھەر 16 سائەتتە بىر قېتىم تاماق يېيىش) لازىملىقى ھەققىدە تەۋسىيە قىلغان.

باھار پەسلىدە قۇرۇق سوغۇق تاماق ۋە شەربەت، ياز پەسلىدە

ھۆل سوغۇق تاماق ۋە شەربەت، كۈز پەسلىدە ھۆل ئىسسىققا مايىل تاماق ۋە شەربەت ئىستېمال قىلىنىشى لازىم. شۇنداق قىلىنسا، ئىنساننىڭ سالامەتلىكى كاپالەتكە ئىگە بولىدۇ.

يەنە باشقا بىر ھېكمەتتە كىمكى بىر نەرسىگە ئادەتلەنگەن بولسا ئۇ كىشى ئادىتىنى بىراقلا تاشلىماسلىقى كېرەك. ئىلاجى بار ئادەم ئۆزىنى بىرخىللا تاماق يېيىشكە ئادەتلەندۈرمەسلىكى كېرەك، يەپ ئۆگەنگەن ئاشۇ تامىقى تاسادىپىي يوق بولۇپ قالسا، قىيىنلىق قالىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

ھېكمەتلەرنىڭ يازغان كىتابلىرىدا: ئىنساندا ئۈچ خىل مىزاج بولىدۇ، بۇنىڭ بىرىنچىسى، ئىسسىق، ئىككىنچىسى، ئوتتۇراھال، ئۈچىنچىسى سوغۇق. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ئىسسىق كۆپىيىدۇ، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر سوغۇقلىق تاماقلارنى كۆپ يېسە، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك ۋە سۇسلۇق كۆپىيىدۇ. ئوتتۇراھال مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار ئانچە زىيان قىلمايدۇ.

ئىنساننىڭ ئەتىگەندە تۇرغاندا كەيپىياتى ياخشى بولمىسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى نەرسىدىن بولىدۇ:

بىرىنچىسى، ئىچىملىكتىن ۋە ئادەمنى كەيپ قىلىدىغان باشقا نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، چۈنكى بۇنداق نەرسىلەر ئادەمنىڭ ئىچىنى بۇزىدۇ. تەبىئىتىنى بۇلغايدۇ، بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

ئىككىنچىسى، مەيدىدە كۆيگەن سەپرا سەۋەبىدىن كۆڭۈل خىرەلىشىدۇ، ئەتىگەندە تۇرۇپ ساپ ھاۋادىن نەپەسلەنسەمۇ بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، كۆيگەن سەپرادىن قۇسۇش ئارقىلىق قۇتۇلۇشقا بولىدۇ. جامىيىنىڭ «نەسەتچىلەر بوستانى» دېگەن

كىتابىدا تاماقلار ۋە تاماق يېيىش قائىدىلىرى ھەققىدە مۇنداق نەسەتلىرى يېزىلغان: بىلگىنىكى، ھەممە خىلدىكى تاماقلار يېيىش قائىدىسىگە قاراپ پايدا ھەم زىياندىن خالىي بولمايدۇ. «ئاچايىبۇل مەخلۇقات» كىتابىدا: كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ ئەسلى سەۋەبى، ئادەم ئۆز مىزاجىغا لايىق كەلمىگەن تاماقلارنى يېيىشتە، دېيىلگەن.

ھەممە دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بولسا، مىزاجىغا ماس كېلىدىغان تاماق يېيىشتۇر. ئاز تاماق يېيىش ئارقىلىق داۋالىنىش ھەممە دورىلاردىن ئەۋزەلدۇر. مېنىڭ ھۆرمەتلىك ئۇستازىم ئېيتقانىدى: «يامان ئىللەتنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۆت نەرسە سەۋەب بولىدۇ، بۇلار ناچار سۇ، ئاچچىق تۇتۇن، سېسىق پۇراق ۋە ھەزىم بولۇش قىيىن بولغان تاماق!».

ھېكمەت ئەھلىلىرىنىڭ كىتابلىرىدا، يامان ئىللەتنى پەيدا قىلغۇچى نەرسە ئالتە خىل دېيىلىدۇ، ئۇلار: كېچىسى ئاز ئۇخلاپ، كۈندۈزى كۆپ ئۇخلاش، سۈيۈكنى ئۇزۇن ۋاقىت قىسىپ ۋاقتىدا سىيمەسلىك، توق قورساققا تاماق يېيىش، كېچىسى سوغۇق سۇ ئىچىش، جىنسىي ئالاقىغا كۆپ بېرىلىش. ئىنسان كۆپ يېيىشنى زادىلا ئادەت قىلماسلىقى لازىمكى، كۆپ يېيىش ھەقىقەتەن ھايۋانلارنىڭ ئادىتى بولۇپ، ھېكمەت قانۇن - قائىدىسى بويىچە نامەقبۇلدۇر. دېمەك، ئىنسان غىزالىنىش جەريانىدا بەك ئېھتىيات قىلىشى، ئىمكانقەدەر ئازراق يېپ، ئۇدۇل كەلگەندە تۈرلۈك تاماقلارنى يەۋەرمەسلىكى، ھەقىقىي ئىشتىھاسى كەلگەندە ئاندىن تاماق يېيىش لازىم. يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلغاندىلا كىشىنىڭ تېۋىپقا ئەسلى ھاجىتى چۈشمەيدۇ.

«شۇنداق يېزىلغاننى كۆردۈم تېبابەتتە،
ئالچىق داۋا بېرۇر ھەممە ئىللەتكە».

يېيىلىدىغان تاماقلار پاكىز ۋە ساپ بولۇشى كېرەك. نان كېسەللىك تەگمىگەن ساپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇغۇرۇلۇپ يېقىلىشى، گۆش ساغلام ھايۋاننىڭ گۆشى بولۇشى ھەم يەنە ئوبدان پىشۇرۇلغان بولۇشى، مېۋىلەر شېخىدا يېتىلگەن بولۇشى لازىم.

كاملاندىن ئىسما ئىل بۇخارىيىنىڭ تېبابەتكە ئائىت كىتابىدا يېزىلىشىچە: كىشىنىڭ قورسىقى توق بولسا، باشقا تاماقلار ئالدىغا كەلسە ئۇنى زادىلا يېمەسلىكى كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، قاتتىق ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن سۈت ياكى بېلىققا ئوخشاش يېنىك تاماقلارنى يېيىشكە بولمايدۇ، چۈنكى بۇنداق چاغدا مەيدە تازا قىزىپ كەتكەن بولۇپ، ئۇنىڭغا چۈشكەن يېنىك تاماقلار قىزىيدۇ ۋە تېزلا بۇزۇلىدۇ. مەيدىسى ئىسسىق مىزاج كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن خام ئۈزۈم ياكى كاۋا يېيىشى كېرەك.

بەزى تاماقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بولمايدۇ. مەسىلەن: قېتىقنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن يېيىشكە، ھەممە خىلدىكى تاماقنى يېگەندىن كېيىن شاپتۇل ۋە ئۆرۈك يېيىشكە بولمايدۇ. ئۈزۈم بىلەن بېلىقنى، سىركە بىلەن سامساقنى ياكى پىيازنى، سامساق بىلەن قىچىنى ئارىلاشتۇرۇشقا بولمايدۇ، ھەممە خىلدىكى مېۋىلەرنى يېگەندىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھەسەل بىلەن قوغۇننى، توخۇ گۆشى بىلەن بېلىقنى، سامساق، پىدىگەن، ئايران ۋە قېتىقلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇشقا بولمايدۇ.

ئابدۇلھەق ئىبنى سەيپىدىننىڭ «ئادابۇس سالىھىن» (ياخشى كىشىلەرنىڭ ئەدەبى) كىتابىدىن مۇنداق ھېكمەتلىك پەندىنامىلار بايان قىلىنىدۇ:

بىلگىنىكى، بەدەننىڭ كۈچى تاماق بىلەن. دېمەك، ھەربىر ئىنسانغا تاماق زۆرۈر بولسىمۇ، بىراق ھاجەتكە لايىق يېيىش كېرەك. تاماق زورلاپ ھەددىدىن زىيادە يېيىلسە، بۇ ھايۋانلار خىسلىتىگە خاستۇر. تاماقنى شۇ دەرىجىدە يېيىش كېرەككى، تېنىڭ ئويلاش ۋە ھەرىكەت قىلىشقا قادىر بولسۇن.

تاماققا ئولتۇرۇشتىن ئاۋۋال قولىنى يۇيۇش ئۇلۇغ كىشىلەردىن قالغان ياخشى ئادەتتۇر. تاماق يەۋاتقان چاغدا ھەدەپ مىدىرلاۋەرمەسلىك، دەسلەپ قانداق ئولتۇرغان بولسا، تاماقنى يەپ بولغۇچە شۇ پىتى ئولتۇرۇشقا تىرىشىش ھەم كۆپ يېيىشكە ئۇرۇنماسلىق كېرەك، بۇ ئۇلۇغلارنىڭ خىسلىتىدۇر. يانپاشلاپ يېتىپ چاي ئىچىش يامان قىلىقتۇر. تاماقنى بەك كۆپ يېگەندە بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ، ھەزىم قىلىش قىيىنلىشىپ، ئاشقازان تەدرىجىي كاردىن چىقىدۇ، داستىخانغا ئادەتتە ئوڭ قول ئۆزىتىلىدۇ.

ئۇلۇغ كىشىلەرنىڭ ئادىتى شۇكى، لوقمىنى كىچىك - كىچىك ئالىدۇ. بىرىنچى لوقمىنى پۈتۈپ بولماستىن ئىككىنچى لوقمىغا قول ئۇزاتمايدۇ، تاماقتىن ئەيىب ئىزدەيمەيدۇ، ئەگەر تاماق يارىمىسا ئۇن چىقارمايدۇ. ئەگەر بىرەر كىشى ئۇنىڭ يېيىشىنى كۈتۈپ تۇرغان بولسا، ئۇنىڭ رايى ۋە ھۆرمىتى ئۈچۈن ئازراق بولسىمۇ يەپ قويدۇ. تاماقنى پۇۋلىمەسلىك كېرەك، بەلكى سوۋۇغىچە سەۋر قىلىش لازىم. مېۋىدىن جۈپلەپ ئالماي، تاق ئېلىنىدۇ.

تاماق يېيىش جەريانىدا ئۇلۇغ زاتلار ھەققىدىكى ھېكايەتلەر سۆزلەنسە بولىدۇ، لېكىن ھەرخىل قاملاشتۇرۇلغان سۆزلەر قىلىنمايدۇ. مېھمان ئاز يېسە، كۆپرەك يېيىشكە دەۋەت قىلىنسا بولىدۇ، لېكىن ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق دەۋەت قىلماسلىق كېرەك، ئارتۇق زورلاش ئەدەبىسىزلىك بولىدۇ.

مېھماننىڭمۇ ۋەزىپىسى شۇكى، ساھىبخاننى خىجىل قىلماسلىق كېرەك. ئۆيدە قانچىلىك تاماق يېسە، مېھمانغا بارغاندىمۇ شۇنچىلىك يېيىش كېرەك. ئەگەر تاماق ئازراق بولۇپ، باشقىلارنىڭ تويۇپ يېيىشىنى نەزەرگە ئېلىپ يېيىشنى توختاتسا بۇ ئەيب ئەمەس، ساھىبخاننىڭ ھۆرمىتى ئۈچۈن، تەكلىپىگە لايىق ئازراق ئارتۇق يېيىش گۇناھ ئەمەس.

باشقىلارنىڭ تاماق يېيىش پەيتىنى مازاش، تەكلىپ قىلىنمىغان يەرگە تاماق يېيىش مەقسىتىدە كىلىرىش يامان ئادەتتۇر، بۇنداق ئادەم پەسكەش ئادەم ھېسابلىنىدۇ، يېگەن تاماقنى ھارام بولىدۇ. كىشى ئاسادىيىي تاماق ئۈستىگە كىرىپ قالغان بولسا، تاماققا تەكلىپ قىلغۇچىنىڭ سۆزى چىن كۆڭۈلدىن چىققانلىقى سېزىلگەن بولسا، ساھىبخان بىلەن بىرگە ئولتۇرۇپ تاماق يېسە بولىدۇ. ئەگەر تاماققا تەكلىپ قىلىش سۆزلىرى زۆرۈرىيەت سۈپىتىدە ئېيتىلغان بولسا، ئۆزى ئېيتىپ كېتىپ قېلىش لازىم. ئەگەر تاماققا تەكلىپ قىلغۇچى سىنالىغان دوستلاردىن بولسا، ئىجازەتسىز ئولتۇرسا ۋە تاماقنى تارتىنماستىن يېسە بولىدۇ.

نەقىل كەلتۈرۈلىشىچە، بىر كۈنى ئەھجاج تېۋىپلاردىن ئىلتىماس قىلىپ دېدى:

— تېۋىپ ھەمدە دورا - دەرەكلەرگە ھاجىتىم چۈشمەسلىكى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان نەرسىلەر ھەققىدە سۆزلەپ بەرسەڭلار.

تېۋىپلار تۆۋەندىكىچە جاۋاب بەردى:

— بىزەر كېسەللىكىڭىز بولمىغان ئەھۋالدا، تېخىمۇ ياخشىراق بولاي دەپ ئورۇنسىز دورا ئىچمەڭ، پىشىپ يېتىلمىگەن مېۋىلەرنى يېمەڭ، تاماقنى ياخشى چايناشنى

ئۆگىنىڭ، نېمە باقسا شۇنى يەڭ، تاماقتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچمەڭ، قورسىقىڭىز توق چاغدا ئۈستىگە يەنە تاماق يېمەڭ، كۈندۈزى تاماق يېگەندىن كېيىن ئۇخلىماڭ، كېچىسى تاماق يېگەندە دەرھال يېتىۋالماي ئازراق ۋاقىت ئۇياق - بۇياققا مېڭىڭ. بىلگىنىكى، تۆت نەرسە كىشىنىڭ بەدىنىنى سەمىرىتىپ كۈچلۈك قىلىدۇ، بۇلار: گۆشنى كۆپ يېيىش، چىرايلىق نەرسىلەرگە تىكىلىش، سۇغا چۈشۈش ۋە ساياھەت قىلىش؛ تۆت نەرسە كىشىنى ئورۇقلىتىدۇ، بۇلار: شەھۋەتكە بېرىلىش، ئارتۇقچە غەم قىلىش، ئەتىگەندە كۆپ سۇ ئىچىش، شۇر، ئاچچىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش؛ ئۈچ نەرسە كۆزنىڭ نۇرىنى كۈچەيتىدۇ، بۇلار: ئۇخلاش ئالدىدا كۆزگە سۈرمە تارتىش، گۈل - گىياھ، زىرائەت، كۆكتاتلارغا قاراش ۋە پاكىز كىيىنىش؛ ئۈچ نەرسە كۆز نۇرىنى ئاجىزلىتىدۇ، بۇلار: سەت نەرسىلەرگە قاراش، دۈشمەننى كۆرۈش، كۈچلۈك نۇرغا تىكىلىپ قاراش.

ھېكايەتلەر ۋە پەندى - نەسىھەتلەر

مەجدىدىن خەۋافىينىڭ «خارىستان»

كىتابىدىكى رىيازەت چېكىش

ھەققىدە ھېكايەت

ئېيتىشلارغا قارىغاندا كىسراىنىڭ بىر ئوغلى بار ئىدى. ئۇ تاماقنى كۆپ يەيتتى، ھەمىشە خەستە ۋە بىمار ئىدى، ھېچكىم ئۇنىڭ كېسەللىكىنى سېرىنى بىلمەيتتى، بىر تېۋىپنى تېپىپ كېلىشتى.

ئۇ تېۋىپ يۈزىدىن نۇر يېغىپ تۇرىدىغان، ساپ مىجەز، تەدبىرلىك ئىدى. ئۇنىڭ نەپىسىدىن رەنجىگەنلەر ئاسايىش، قەدىمىدىن مەجرۇھلار ئارايىش تاپاتتى. يىگىتنىڭ تومۇرىغا قول قويۇپ، كۆپ يېيىش سەۋەبىدىن تاماق ھەزىم بولماستىن، ھېق ۋە كېكىرىش ئىللىتىگە مۇپتىلا بولغانلىقىنى بىلدى ۋە ئۇنى مۇۋەپپەقىيەتلىك داۋالىدى.

كىسرا:

— ئۇنىڭغا نېمە بەردىك - دەپ سورىدى،

تېۋىپ:

— ئاچلىق - دەپ جاۋاب بەردى.

ھېكايەت

رىۋايەتلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، ھىندى ھېكىملىرىنىڭ ئۆمرى ئۇزۇن، ئەقلى ئۆتكۈر بولىدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى ئاز يېيىشتىندۇر. ئۇلارنىڭ بىرى بادام مېغىزىدىن چوڭ تاماق يېمەيتتى. بۇ ئەھۋالنى ئۈچ كۈنىسىز تەكرارلىمايتتى. بىر ھېكىمدىن ئاڭلىدىمكى، ئۆلۈكتىن سورىسا: «ئۆلۈش نېمە سەۋەب دېمەك؟»، ئۇنىڭدىن توققۇز ئۆلۈك جاۋاب بېرەتتى: «ئۆلۈم سەۋەبىدۇر كۆپ تاماق يېمەك!»

ھېكايەت

ئاڭلىشىمچە، ئەپلاتون ھېكىم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈپ، دائىم خىلۋەتتە ئولتۇردى ۋە ھەر كۈنى بىر دىرھەمدىن ئارتۇق تاماق يېمىگەن ھالدا پەلەك سىرلىرىنى ئاچتى.

ئەپلاتون قانداق بىر چەكلىرىيىزەت،
ھېكمەت بابىدىن ئوقۇدۇم بۇنى.
گەردۇن سىرلىرىنى ئاچتى مەردانە،
ئىجاد بولدى ئۇندىن مۇزىكا پەنى.

ئەگەر سەن ئان ۋە سۇ بىلەن ئىچىڭنى لىق
تولدۇرۇۋالساڭ، يۈرىكىڭگە بىلىم يول تاپالمايدۇ.

ھېكايەت

بەزى ھاياتلار ئاچ قىلىشسا، ئۇلارنىڭ مايىقىدىن مۇشك
(ئىپار) ھىدى كېلىدۇ. بەزىلىرى تويۇپ يېسە، ئاغزىدىن
سېسىق ھىد كېلىدۇ. بۇنىڭغا ئاققۇ ۋە كالا مىسال بولىدۇ.

مەسئەلە

كالا نەپىسى پامان يېگەندە تەكرار،
كەسلەنچۈكتەك پەيدۇ يەردە نېمىكى بار.
ئاهۇ يۈرەر قۇرۇق ئوتنىڭ كەينىدىن،
شۇڭلاشتا مۇشك ھىدى كېلەر قىغىدىن.

ھېكايەت

بىر پالۋاننى كۆردۈم، بىر كۈندە ئۇن مەن تاماق يەيتتى
ۋە سەككىز مەن پىششىق كېسەكنى مۇشتىنىڭ زەربىسى بىلەن

توپىغا ئايلاندۇراتتى ۋە بۇ ئويۇنى ئۈچۈن ئادەملەردىن پۇل يىغاتتى. مەن ئۇنىڭغا: «ھەي بەد نەپەس، پەس ھېمەت، تەييار كېسەكنى توپىغا ئايلاندۇرۇپ پۇل يىغقاندىن كۆرە، توپىنى كېسەك قىلىپ مەندىن پۇل ئال» دېدىم. شۇ كۈنى پۇلغا ئىشلىگىنى كەلدى ۋە ئون ئادەمنىڭ تامىقىنى يەپ، بىر كىشىلىك ئىش قىلىمىدى. ئەتىسى قېچىپ كەتتى. يېمەك - بۇ تىرىك يۈرۈش ئۈچۈندۇر، ئەمما غاپىل كىشىلەر ھاياتىنى يېيىش ئۈچۈن، دەپ چۈشىنىدۇ.

ھېكايەت

بىر كىشى ئۇلۇغ بىر ئادەمنىڭ يېنىغا كېلىپ «ماڭا يوليورۇق كۆرسىتىڭ» دېدى، بۇ ئۇلۇغ كىشى ئۇنىڭدىن «يەيدىغىنىڭ نېمە؟» - دەپ سورىدى. ئۇ كىشى «سامساق، قاچان قورسىقىم ئاچسا سامساق يەيمەن ۋە ئارام تاپمەن» - دېدى. ئۇلۇغ كىشى ئۇنىڭغا «ماڭ، ئاۋۋال يېيىشنى ئۆگىنىپ كەل، ئۇنىڭدىن كېيىن يوليورۇق كۆرسىتىمەن» دېدى. بەشەرھافى: «ئەگەر يېيىش بازىرىدا ئىشلىتىدىغان مانا بولسا، ئاقىل كىشىلەر ئۈچۈن ئۇنىڭدىن كۆرە ياخشىراق سېتىپ ئالىدىغان نەرسە بولمايتتى!» دەيتتى.

بىر كىتابتا شۇنداق يېزىلغان: ئەگەر ئاز يەپ ئاچ يۈرۈشكە تاقەت قىلالامساڭ، قورسىقىڭنى ئۈچكە بۆل، بىرىنچى قىسمىنى تاماق بىلەن، ئىككىنچى قىسمىنى سۇ بىلەن تولدۇر، ئەمما ئۈچىنچى قىسمىنى ئىختىيارىي نەپەس ئېلىپ چىقىرىشقا قالدۇر.

ھېكايەت

ئەشپىلاردا كۆرسىتىلىشىچە: تەن سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن، ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم تاماق يېيىش كېرەك. بىرىنچى كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇن؛ ئىككىنچى كۈنى بولسا قۇياش تىك ئۆزلىگەندە. شۇنداق قىلىنسا، ئادەمنىڭ مىزاجى ھەمىشە ساغلام بولىدۇ.

ئەتنىڭ غېمىنى يېمە، ئەي ئەقىل،
ئۆمرۈڭ غېمىنى يېگەن، ئەي غاپىل.

ھېكايەت

بىر ۋاقىتلاردا ھىراتتىكى فەلەكىيە مەدرىسىدە ۋەز ئېيتاتتىم. بىر دەرۋىش «ئەلىق» ھەرىپى توغرىلىق سوئال سوراپ، «ئەلىق» ھەرىپى ھەممە ھەرپلەرنىڭ ئالدىدا تۇرۇشنى قانداق قولغا كەلتۈرگەن؟ - دەپ سوراپ قالدى. مەن ئۇنىڭغا: «ئازادلىق ۋە ھەممە نەرسىلەردىن خالىيلىق بىلەن، كۆرمەمسەن «بى» ھەرىپىنىڭ نۇقتىسى بولغاچقا، ئەگرىلىكتىن قۇتۇلۇپ، ئالدىغا ئۆتەلمەيدۇ»، - دەپ جاۋاب بەردىم.

ھېكايەت

ھىندى ھېكىملىرىنىڭ قەدىمكى مەسەللىرىدە ئېيتىلىشىچە، بىر زېرەك تۈلكە بىلەن بىر نادان بۆرە ھەمراھلىق پىلاننى

تۈزۈشتى ۋە ساداقەت كۈيىنى ئېيتىشتى. ئۇلار ئۆزئارا مۇۋاپىقلىق كۈچىسىغا كىرىپ، ئايلىنا - ئايلىنا بىر تاغ باغرىدىكى چىرايلىق باغ يېنىدىن چىقىپ قېلىشتى. باغنىڭ تاملىرى ئېگىز ھەم مۇستەھكەم بولۇپ، تىكەن بىلەن قورشالغانىدى. ئۇلارنىڭ نەپسى غالىپ كېلىپ، خىرىسلىرى باغقا چۈشۈش نىيىتىگە تولۇپ، ھەر تەرەپكە يۈگۈرۈشتى. باغقا كىرىش يولىنى تاپالماي، پەلەك چاقى كەبى پىر - پىر ئايلىنىشتى. ئاسادىپىي ئۇلارنىڭ كۆزى بىر تۆشۈككە چۈشتى.

بىر باغكى خىلمۇ خىل ئۈزۈمگە تولغان،
ئەلۋەك مېۋىلىرى يېتىلىپ پىشقان.

تۈلكە زېرەك بولغانلىقى ئۈچۈن، «كىرىشتىن ئاۋۋال چىقىشنى ئويلا» دېگەن تەمسىلگە ئەمەل قىلىپ، كۆپ يېمىدى. نادان بۆرە بولسا، گول، غاپىل بولغانلىقى ئۈچۈن، تاپقان نەرسىلىرىنى چوڭ - كىچىك دېمەي يەۋەردى. قامەتلىك باغۋەن ۋەقەدىن خەۋەر تېپىپ، غەزەپتىن چۇققان سېلىپ، كالتەك كۆتۈرگەن پېتى ئۇلارنىڭ ئالدىغا ئېتىلىپ كەلدى. بۇ چاغدا تۈلكە تۆشۈكتىن ئاسانلا ئۆتۈپ قېچىپ كەتتى. قورسىقى پومپايغان بۆرە بولسا تۆشۈككە تىقىلىپ قالدى. باغۋەن ئۇنى شۇنداق ئۇردىكى، بىچارە بۆرە تۆشۈكتىن چىققاندا ئۇنىڭ ئۆلۈك ياكى تىرىك ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولمايتتى.

موينىددىن جۇۋەينىنىڭ «نىگارستان»
كىتابىدىن ھېكمەت

تۆت نەرسە سىھىيەت سالامەتلىكىنى ساقلايدۇ، بۇلار:

بىرىنچىسى، ئىشتىھا كەلگەندە تاماق يېيىش؛ ئىككىنچىسى، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش؛ ئۈچىنچىسى، ھەرىكەت ۋە ھەرىكەتسىزلىكنى ئۆلچىمىدە تۇتۇش؛ تۆتىنچىسى، ئۆزىدىن غەمنى قوغلاش.

تۆت نەرسە ھايات لەزىتىنى سۇندۇرىدۇ، بۇلار: بىرىنچىسى، يۈگۈرگەن پېتى مېڭىش؛ ئىككىنچىسى، يولدىكى ئازاب ۋە قىيىنچىلىق؛ ئۈچىنچىسى، كۈندۈرۈلمىگەن ئاتنى مېنىپ مېڭىش؛ تۆتىنچىسى، ياش يىگىت قېرى خوتۇن بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىش.

تۆت نەرسە ئادەمنىڭ يۈرىكىگە كۈچ بېغىشلايدۇ، بۇلار: بىرىنچىسى، بىلىملىك ئۇستاز؛ ئىككىنچىسى، ياخشى دوست؛ ئۈچىنچىسى، مۇۋاپىق خوتۇن؛ تۆتىنچىسى، دۆلەت ۋە ئىقبالغا يەتكۈزگۈچى ئۆتكۈر ئەقىل.

ئەدەپ غەزىنىسىنى يۈرەككە ئورناتقان بىر يىگىت بار ئىدى، ئۇ ئۆز بەختىنى تاپالماي بىرنەچچە ۋاقىت سەربان ۋە سەرگەردانلىقتا يۈردى. كۈنلەردىن بىر كۈنى نۇشېرۋان خادىملىرىدىن بىرىنىڭ خىزمىتىگە كىرىپ قالدى. ئۇ يەردىكى قىيىنچىلىق ۋە ھىيلە - مەكرلەرگە قانچە سەۋر قىلمىسۇن، قىلچە پايدا كۆرمىدى، قاراڭغۇ تۈنلەرنى ئېغىر كۈنلەردە ئۆتكۈزدى.

كۈننىڭ جامالىنى كۆرەي دېسە كىشى،
تۈندە سەۋر قىلماق يالغۇز چارىسى.
گۆھەر ئىزدىگۈچى ئەمگەكتىن قورقسا،
قولغا چىقىمىغاي ئۈنچە ئەلاسى.

بىر كۈنى نۇشېرۋان مەجلىس ئۇيۇشتۇرۇپ قالدى. ئۇ ئۆز

مۇلازىملىرىدىن:

— ئەڭ يۇمشاق نەرسە نېمە؟ — دەپ سورىدى.
ئولتۇرغانلاردىن بىرى: — «شاي» دېدى؛ ئىككىنچىسى بولسا:
«توخۇ پىيى» دېدى؛ يەنە بىرسى بولسا: «يىپەكتىنمۇ يۇمشاق
نەرسە بولۇشى مۇمكىنمۇ؟» دېدى. شۇ چاغدا ھېلىقى يىگىت
ساراي چېتىدە تۇرغانىدى. مۇلازىملارنىڭ جاۋابىدىن
نۇشپىرۋاننىڭ رازى بولمىغانلىقىنى كۆرۈپ، سۆزلەشكە ئىجازەت
سورىدى. ئىجازەت بېرىلگەندىن كېيىن دېدى:

— ئەڭ يۇمشاق نەرسە تىنچلىقتۇر.
نۇشپىرۋان ئاڭا ئايرىن ئېيتتى ۋە يەنە سورىدى:

— ئەڭ ياخشى تاماق قانداق تاماق؟
— شەھۋانى خىرىسىنى كۈچەيتىمەيدىغان ۋە تەندە ھېچقانداق
ئىللەت پەيدا قىلمايدىغان تاماق ئەڭ ياخشى تاماقتۇر. — دەپ جاۋاب
بەردى يىگىت.

نۇشپىرۋان يەنە ئۇنىڭدىن:

— گۈللەرنىڭ ئەڭ خۇشبۇيى قايسى؟ — دەپ سورىدى.

— ئەڭ ياخشى پۇراقلىق گۈل ئاتا. — ئانىسىنى شىرك
چېغىدا رازى قىلىدىغان، ئۆلگەندىن كېيىن بولسا ئۇلارنىڭ
نامىنى ئەبەدىيەلەشتۈرىدىغان قابىل پەرزەنت. — دەپ جاۋاب بەردى
يىگىت.

نۇشپىرۋان يىگىتنى ياخشى تەقدىرلىدى ۋە ئۆز ھېكمىلىرى
ئارىسىغا ئاندى.

«ئەخلاقىي مۇزەففەرىي»، «ئەخلاقىي ناسىرى» ۋە
«خۇلاسىە تۇل خەمىسە» كىتابلىرىدىن

ئۇلۇغ كىشىلەرنىڭ يېقىملىق خىسەلەتلىرىدىن بىرى

قانائەتتۇر، قانائەتلىك كىشى ھېچقاچان خار بولمايدۇ. ئەكسىچە،
كىشىدە قانائەت بولمىسا، تاپقان - تەرگىنىگە سەۋر قىلماي كۆپكە
ئىنتىلسە، ئاقىۋەت خارلىق ئازابىنى تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن
ئېيتىدۇركى:

بولسا ئەگەر سۇ ۋە پارچە قاتقان نان،
خەقنىڭ قاچىسىغا كۆز سالما مىنسان.

بولساڭ ئەگەر تاجۇ - تەخت ئۈچۈن موھتاج،
زېمىننى تەخت دەپ بىل ۋە قۇياشنى تاج.

دانا كىشىلەر بولسا: «قانائەت ئۈگىمەس پايلىقتۇر،
قانائەتلىك كىشى ھېچقاچان كۈتۈپتە بولمايتۇ، چۈنكى
ھېچكىمگە ھاجىتى چۈشمەيدۇ، قانائەتسىز كىشى بولسا گاداغا
ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ ھەممە ئېمىسى بولسىمۇ كۆزى توپمايدۇ،
نەرسە دەپ باشقىلار ئالدىدا باش ئېگىدۇ» دەيدۇ.

قانائەتسىز كىشىنىڭ قەلبىدە خەسەتلىك ئوتى يالقۇنلىغان
بولىدۇ، بايلىقى بېھىساب بولسىمۇ، يەنە توپماي ھېچكىمگە
ھېچنەم بەرمەيدۇ، بىر چىشلەم ئېنىدىن بىرسىنىمۇ بەرمىەن
قىلمايدۇ.

قانائەتلىك ۋە بەرداشلىق ھەققىدە مۇنداق بىر ھېكايەت بار:

ھېكايەت

بىر ھېكمى ئوۋغا چىققانىدى، ئاشپىزىگە تاماق تەييارلاشنى
بۇيرىدى، ئۆزى يېقىن ئادەملىرى بىلەن ئوۋ ئوۋلىدى، ئۇزۇن
يول مېڭىپ، قورسىقى ئاچتى، تاماق يېيىش ئۈچۈن چېدىرغا
قايتتى، ئاشپىز ئۇنىڭ ئالدىغا پولۇنى قويدى. ھېكمى پولۇغا قول

ئۆزىنى، بىر كاپام ئالغانى، ئىچىدىن چىۋىن چىقتى. ئۇ قاتتىق ئاچچىقلايغىنىغا قارىماي، پۇلۇنى بىر چەتكە سۈرۈپ قويدى ۋە ئاشپەزنى چاقىرىپ، دېدى.
— پۇلۇنى ياخشى ئېتىپسەن، بىراق بۇنىڭدىن كېيىنكى پۇلۇرىڭغا چىۋىن ھەمراھ بولمىسۇن!
شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ نان يېيىش بىلەن قانائەت قىلدى. ئەگەر ھېكمەت قانائەت گۆھىرى بولمىسا، ئاشپەزنى جازالىغان بولاتتى.

ئەبۇ ئەلى ئىبن مۇھەممەدنىڭ «جاۋداتى

خەرد» (باقىي ئەقىل - ئىدراك)

كىتابىدىن

ھېكايەت

بىر كۈنى نۇشېرۋان يۇناندىن:
— ئەڭ ياخشى ھايات قانداق ھايات؟ دەپ سوراپ قالدى.
— ئەڭ ياخشى ھايات سالامەتلىك ۋە خاتىرجەملىككە ئۆتكۈزۈلگەن ھايات - دەپ جاۋاب بەردى يۇنان.

ھېكايەت

بىر كىشى سۇقراققا:
— سەن دۇنيانىڭ نېمەتلىرىدىن ئۆزۈڭنى بىھۇدە مەھرۇم قىلغانسەن! - دەپ قالدى.
— نېمەت نېمە؟ - دەپ سورىدى ئۇنىڭدىن سۇقرا.
— سېمىز بەردە گۆش يېيىش، شاراب ئىچىش، چىرايلىق

كىيىنىش، گۈزەللەر بىلەن ئىشرەتتە بولۇش.
سۇقرا ئۇنىڭغا دېدى:

— بۇ نېمەتلەرنىڭ ھەممىسىنى چوشقا، مايۇن ۋە دەررەندە (يىرتقۇچ) ھايۋانلارغا ئوخشاشنى خالايدىغان كىشىلەرگە ھاۋالە قىلدىم. بۇنداق قىلىپتىكى كىشىلەر ئۆز قورسىقىنى ھايۋانلارنىڭ قورسىقىدەك تومپايتىدۇ، روھىي ئىمارىتىنى تىكلەش ئورنىغا جىسمانىي ئىمارىتىنى تىكلەيدۇ.

ھېكايەت

ئىت ۋە ئېشەكلەر ھايۋانلار تائىپىگە مەنسۇپ بولۇشلىرىغا قارىماي، ئەگەر كېسەل بولۇپ قېلىشسا تاكى ساقايىمىغىچە ھېچنەرسە يېيىشمەيدۇ. ئەمما بەزى ئادەملەر ئىنسان دېگەن نامغا ئىگە بولۇپ تۇرۇقلۇق زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن ھازىر تېۋىپ ئۇنى چەكلىسىمۇ، بەربىر يەۋېرىدۇ. ئۇلار دەسلەپ يېلىنىپ، يالۋۇرۇپ سوراپ يەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن بولمىسا دوق قىلىشقا ئۆتىدۇ، بۇنىڭدىنمۇ ھېچ نەتىجە چىتمىسا، ھېچكىر يوق چاغدا، خالىي قالغاندا ئوغۇرلاپ يەيدۇ.

قەيۇم ناسىرىنىڭ «فەۋاكىھۇل جۈلەسا»

(مېۋىلەر سۆھبىتى) كىتابىدىن

خەزىنە ئېيتىدۇ:

— كىمىنىڭ يېيىشى ئاز بولسا تېنى ساغلام بولىدۇ، يەنى ئاز يېگەن. ئادەمدىن سالامەتلىك يۈز ئۆرۈمەيدۇ، كۆپ يېگەن كىشى كېسەللىككە كۆپ دۇچار بولىدۇ. بۇنىڭدىن ئاشقىن، تاماقنى كۆپ يېگەن ئادەمنىڭ دىل كۆزى توسىلىدۇ، تەن مۈلكى

بولسا خارابلىشىدۇ.

لوتمان ھېكم ئېيتىدۇ:

— كىمكى كۆپ يېيىشتىن ساقلانسا، كۆپ دورا يېيىشتىن ئازاد بولىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا ئېيتىدۇ:

— بىر كۈندە بىر قېتىم تاماق يېيىشنى مەشىق قىل، يېگەن تامىقىڭ ھەزىم بولماي تۇرۇپ ئۈستىگە يەنە يېمە.

ئالىملاردىن فۇزەيىل ئېيتىدۇ:

— ئىككى نەرسە ئادەمنىڭ قەلبىنى قارايتىدۇ، ئۇ بولسىمۇ

كۆپ يېيىش ۋە كۆپ سۆزلەشتۈر.

ھېكمەلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەم 40 كۈنگىچە داۋاملىق

ھالدا پەقەت گۆشنىلا يېسە، قەلب كۆزى تۇتۇلىدۇ، پاراسىتى

كېمىيىدۇ؛ 40 كۈنگىچە گۆش ئىستېمال قىلمىغاندا بولسا،

ئەسەبى بۇزۇلۇپ، ئەخلاقى يامانلىشىدۇ. گۆش گۆشنى

ئۆستۈرىدۇ، يەنى ئادەمنى سەمىرىتىدۇ. مايلار بولسا سەمىرىتىش

خاسىيىتىگە ئىگە ئەمەس. چۈنكى گۆشتىن قان ھاسىل بولىدۇ،

مايدا بۇنداق خىسلەت بولمايدۇ. «ئەت ئەتكە، شورپا بەتكە»

دېگەن تەمسىل بار، بۇنىڭ مەنىسى شۇكى، گۆش يېسە ئادەمنىڭ

گۆشى كۆپىيىدۇ، شورپا ئىچسە، گۆش كۆپەيمەي يۈزى

قىزىرىدۇ - خالاس.

ئەگەر گۆشنى ھەسەل ئىچىگە سېلىپ قويۇپ بىر ئاي

ئۆتكەندىن كېيىن ئالسا، خۇددى يېڭى گۆشتەك بۇزۇلماي

تۇرىۋېرىدۇ.

دوستلار بىلەن بىرگە يېگەن تاماق لەززەتلىك بولىدۇ.

ئەجدادلىرىمىز دەستىخانغا بىر يولى ھەممە نەرسىلەرنى

قويۇشنى ئادەت قىلغان، بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھەركىم ئۆزىگە

ياققان نەرسىدىن يەيدۇ. خەۋەرلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، كىشى

ئەتىگەندە تاماق يېمىسە كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ، ئەتىگەندە چاي ئىچمىسە، باشنىڭ ئاغرىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ھىكايەت

بىر كىچىك بالا چوڭلار بىلەن بىر تاۋاقتا تاماققا ئولتۇرىدۇ، تاماق ئىسسىق ئىدى، شۇڭا ئۇنىڭ ئاغزى كۆيۈپ تاماقنى يېيەلمىدى، ئاندىن قوشۇقلى قويدى - دە، يىغلاشقا باشلىدى. ئۇنىڭدىن:

— نېمىشكە يىغلايسىن؟ - دەپ سورىدى.

— تاماق قىزىق ئىكەن، يېيەلمەيۋاتىمەن - دەپ جاۋاب

بەردى بالا. ئۇنداق بولسا بىر ئال سەۋر قىل، سوۋۇيدۇ - دېيىشتى

ئۇنىڭغا.

— سەۋر قىلسام مەنغۇ مەيلى، ئەمما سىلەر توختاپ

تۇرمايسىلەر - دە، دېدى بالا ئېچىنىپ.

بىر مېھمان چاقچاق قىلىپ:

— ساھىبخاننىڭ توقلۇقىدىن كۆرە زىيانلىقراق

نەرسە يوق - دېگەندى.

چۈنكى، مېھماننىڭ ئالدىغا تاماق قويغان ساھىبخان

قورسىقىنى توپغۇزۇۋالغان بولسا، مېھمان بىلەن بىللە تەڭ

تاماق يېيەلمەيدۇ، نەتىجىدە مېھمان ئومۇس قىلىپ،

قورسىقى ئاچ بولسىمۇ، توپۇپ تاماق يېيەلمەيدۇ.

بىرسى ھېكمىدىن:

— ئۆمۈرنى قانداق زىيادە قىلىشىمىز مۇمكىن؟ - دەپ

سورىدى.

ھېكم: ئۇنىڭغا:

— دائىم ھەسەل ئېستېمال قىلىش ۋە بەدەننى زەپتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش ئۆمۈرى ئۇزارتىدۇ! — دېدى.

ھېكايەت

بىر خەسەس كىشى بىر كۈنى تاماق تەييار بولغاندا خېنىمەتكىغا قاراپ: «تاماقنى ئېلىپ كەل، ئاندىن ئىشىكىنى ئاقا، — دېدى. خىزمەتچىسى ئۇنىڭغا:

— ئاۋۋال ئىشىكىنى زەنجىرلەش، ئاندىن بېرىپ تاماقنى ئېلىپ كېلىش كېرەك، — دېدى. مېنىڭدىن ئۆگىنىپ، شۇنداق كامالەتكە يەتكىنىڭ ئۈچۈن سېنى مالايلىقتىن ئازاد قىلدىم! — دېدى ئۇ خەسەس.

ھېكايەت

بىر خەسەس موماي بولۇپ، ئۇنىڭ باشقا بىر شەھەردە ئوقۇيدىغان ئالىم ئوغلى بار ئىدى. ئۇ بىر كۈنى ئانىسىنى كۆرۈش ئۈچۈن ئۆيىگە كېلىدۇ، شۇ چاغدا ئانىسى خۇش بولۇپ: — ئوغلۇم، ياخشى كەلدىڭ، ساڭا ئاجايىپ نەرسىلەرنى ھازىرلاپ قويغانىمەن. سېمىز غاز گۆشى بار، ئاتلىق قۇيمىقىم بار، كۆڭلۈك ئۇلاردىن قايسى بىرىنى خالىسا، شۇنى ئاۋۋال بېرىمەن، قالغىنىنى كېيىنرەك يەيسەن! — دېدى. ئوغلى ئانىسىغا:

— جېنىم ئانا، مەن غاز گۆشىنى قۇيماققا ئوراپ، ئاندىن قايماققا پاتۇرۇپ يېيشكە ئادەتلەنگەنمەن! — دەپ جاۋاب بەردى. لوقمان ھېكىم ئوغلىغا نەسىھەت قىلىپ، شۇنداق دېگەن:

— ئەي ئوغلۇم، قورسىقىڭ تويىسىمۇ، يەنە ئۈستىگە زورلاپ يېمە، ئوق قورساققا زورلاپ يېگەندىن كۆرە، تاماقنى ئىتقا تۆكۈپ بەرگەن ساۋابلىقراق، چۈنكى كۆپ يېيىشتىن ئىنساننىڭ دىلى تۇتۇلىدۇ، قەلبىنى قارا دات باشتىدۇ، ھەرخىل كېسەللەكلەر پەيدا بولىدۇ. بىرلىرى ھېكىمدىن:

— قايسى تاماق لەززەتلىك؟ — دەپ سورىسا: «بىر ھېكىم: «ئۇلارغا: «ئەي ھېكەم، «ئاجلىق» دەپ ئاتالغان تاماق، چۈنكى ھەركىلىم قورسىقىنى باشقۇرالىسا، ھەممە ياخشى پەزىلەتلەرنى ئىگىلەشكە قۇربى يېتىدۇ، — دەپ جاۋاب بەردى. مېھمانغا بارغىنىڭدا ئۆي ئىگىسىدىن پەقەت ئوز، سۇ سوراپ ئېلىشكە مۇمكىن، بۇنىڭدىن باشقىسى ئەدەپسىزلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەرخوردار ئىيىن مەھمۇدىنىڭ «كۆڭۈللەرنىڭ سۈيگۈنى» كىتابىدىن

ئەخلاق ئېيتىشنىڭ لەزىتىدىن بەھرىمەن بولغان كىشىلەر ئېيتىشىدۇركى، چاقىرىلمىغان جايغا قورساق تويغۇزۇش مەقسىتىدە بېرىش شۇنداق قۇدرەتلىك سەلدۇركى، بۇ سەل ئابروي ۋە ئىززەت ئاساسىنى ۋە ئومۇرىنى پۈتۈنلەي قومۇرۇپ تاشلايدۇ ياكى شۇنداق بىر ئۆتكى، ئۇنىڭ زاۋال قىلغۇچى يالقۇنى ئىززەت ۋە ھۆرمەت ھامىنىنى كۆيدۈرۈپ تاشلايدۇ، ئەگەر كىشى ئېھتىرام ۋە ئېتىبار گۆھىرىنى قېلىدىرغۇچىلاردىن بولسا، گۆھەر كەبى يوشۇرۇن بولسۇن، تاكى ئۇنى ئىزدىگۈچىلەر ئارزۇ غەۋۋاسى بىلەن ئۇنى قولغا كىرگۈزسۇن.

ئۇلۇغ ھېكمەتلەرنىڭ ئېيتىشىچە، سەككىز خىل كىشى بەختسىز بولۇپ، ياخشى دېگەن نامىدىن بەك يىراقلىشىپ كېتىدۇ. بۇلار: بىرىنچىسى، قورساق توپغۇزۇش مەقسىتىدە باشقىلارنىڭ ئۆيىگە تەكلىپسىز بارغان كىشى؛ ئىككىنچىسى، ئۆي ئىگىسىنىڭ كۈچى يەتمىگەن نەرسىنى ئۇنىڭدىن تالەپ قىلغان مېھمان؛ ئۈچىنچىسى، ئولتۇرۇشتا قۇرگە ئولتۇرۇشنى تاللىشىپ، تۈرگە ئولتۇرغانلار ئارىسىغا قېلىنلىق قىلىپ كىرىۋالغان كىشى؛ تۆتىنچىسى، ئاچ كۆز كىشىلەرنىڭ ئۆيىگە ھاجەتتىن بولۇپ بارغان كىشى؛ بەشىنچىسى، دۈشمەندىن مەدەت، ياخشىلىق ئۈمىد قىلغان كىشى؛ ئالتىنچىسى، بىرەر يەرگە بېرىپ، شۇ بارغان يېرىدە خىجالەتلىك پەيدا قىلغان كىشى؛ يەتتىنچىسى، غەيۋەتخور كىشىلەر؛ سەككىزىنچىسى، ئولتۇرۇشتا ھېچكىم گېپىگە قۇلاق سالمايۋاتقان بولسىمۇ، سۆزلەۋېرىدىغان كىشى.

يەپ - ئېچىش قائىدىلىرىدىن بىرى شۇكى، داستىخان ئەتراپىغا ئولتۇرۇشتىن بۇرۇن قول يۇيۇشنى ئۇنتۇماسلىق كېرەك. تاماق يەۋاتقان چاغدا سۆھبەتلىشىشنىڭ تاماق يېيىشىگە قارىماسلىق ۋە ئۆز ئالدىدىن غىزا ئېلىپ يېيىش لازىم.

ھېكمەتلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، بىرەر ئادەم خەقنىڭ تامىقىغا يېيىش ئىشتىھاسى بىلەن قاراپ تۇرغان بولسا، ئۇ كىشىنى ئائىمىد قوياي، بەلكى تاماقتىن ئۇ ئادەمگىمۇ ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە بېرىش كېرەك. ئىگەر ئاچ كۆز بېشىنى تۈۋەن سېلىپ، خىرىش ۋە خەسنىلىك سەۋەبىدىن ئاچ ئولتۇرغان ئادەمنى بىر لوقما بىلەن بولسىمۇ رازى قىلىمسا، ھاياتىنىڭ يىلتىزى «ئىت ئاچلىقى» كېسەللىكىگە يولۇققان كىشىنى ھېكايىسى كەبى يىمىرىلىدۇ.

«ئىت ئاچلىقى» كېسەللىكىگە يولۇققان كىشى ھېكايىسى

ئۆتكەن ئەسىرلەرنىڭ بىرىدە، بىر ئادەمنىڭ سالامەتلىكى سالامەتلىك خامىنىنىڭ كۈشەندىسى بولمىغان «ئىت ئاچلىقى» كېسەللىكى بىلەن سورۇلغانىكەن. بۇ كېسەللىك ئۆتنىڭ ئامانلىق ۋە تەن دۇرۇسلىقىنى پۈتۈنلەي ئېسىدىن چىقىرىپ، بۇ ئىللەتنىڭ ئوتى بىچارىنىڭ يۈرىكىنى شۇنداق ياندۇرغان ئىدىكى، ئىگەر ئىككى دېڭىزنىڭ سۈيىنى ئۇنىڭغا سەپسىمۇ، ئاتەش ئۆچمەيدىكەن. مەيدە ئىشتىھاسى خۇددى تۈگمەن ئىشتىدەك ئايلىنىپ، ئۇنى سەكپارە قىلىپ، تاماق ئىزدەشكە مەجبۇر قىلىدىكەن. بۇ كېسەللىكنىڭ ئوتى دەرياسىنى دورا - دەرەك توغىنى بىلەن بولسىمۇ ھېچ توسىيالىمايتتى. نەتىجىدە، بۇ ئىللەتنىڭ قۇتىرىغان شامىلى ئۇنىڭ ئۆمۈر چىرىقىنى ئۆچۈرۈپ، بۇ ناتەكشى دەشتنىڭ ئويما - چوڭقۇرلىرى ئۇنىڭ ھايات ئېتىنى يىقىتىشقا باشلىدى.

بىر كۈنى ئۇ ئېغىر ئەھۋالدا ياتقانىكەن، ئەتراپىدا تۇرغانلاردىن بىرسى: «ئۇنداقتا بۇ ئىللەت قانداق پەيدا بولۇپ قالدىكىن - ھە؟ دەپ قالدى. بۇنى ئاڭلىغان بىمار شۇنداق ھېكايەت قىلدى:

— بىر كۈنى دەجلە دەرياسىنىڭ قىرغىقىدا بىر نەرسە يەپ ئولتۇرغانىدەم. دەريا تەرەپتە بىر ئىت پەيدا بولۇپ ئالدىغا كېلىپ توختىدى ۋە ئىككى كۆزىنى ماڭا ئىككى يېلىنغاندەك ھەرىكەتلەر بىلەن كۆزىنىڭ ئاچلىقىنى ئىزاھار قىلدى. مەن ئۆزۈمنى بىلىمىگەن قىياپەتتە تۇتۇپ، ھېچنەرسە بەرمىدىم. يەۋاتقان نەرسەم تۈگىگەچ بىچارە ئىت ماڭا ھەسرەتلىك كۆزلىرىنى

تىكىپ تۇردى - دە، كېيىن يولغا راۋان بولدى. كېچىسى چۈشۈمدە شۇ ئىتتى كۆردۈم. ئۇ تېلىغا كىرىپ، ماڭا دەدى:

— «ئەي يىگىت، ئاڭلىمىغانىدىڭ، سەئىدى شېررازى ئۆز بېيىتىدە شۇنداق دېگەندى:

يېرىم نان تاپسا، ئەگەر مېرد كىشى،
نەسار قىلىدۇ دەرۋىشكە يېرىمنى.

«سەن بولساڭ خەسەسلىك قىلىپ تىكىلىپ تۇرغان مېنىڭ بۇ نەپسى ئەمارەمنى بىر چىشلەم نان بىلەن رازى قىلىشنى ئۆزۈڭگە لايىق كۆرمىدىڭا؟! شۇ چاغدا سېنىڭ ئالدىڭدىن ئائۇمىد بولۇپ كېتىۋاتسام يولدا بىر بۆرە ئۆز ئولجىسىنى يەۋاتقانىكەن، مېنىڭ تىكىلىپ قاراپ تۇرۇۋاتقانلىقىمنى كۆرۈپ رەھمى قىلدى ۋە ئولجىسىنى تاشلاپ ئۆزى كېتىپ قالدى، مەن ئۇنىڭ گۆشىدىن يېدىم. ئاشۇ يىرتقۇچ بۆرىنىڭ ھېمىتى ۋە ئادىللىقى سېنىڭدىن كۆپرەك ئىكەن. ئەگەر شۇ نەپىسكە ئامان بولسا، بەس، كۈتۈۋەر، بىر كۈنى شۇنداق قاتتىق ئازاپقا مۇپتىلا بولىسەنكى، ئۇنىڭغا ئەجەلنىڭ زەھىرىدىن كۆرە باشقا ھېچقانداق داۋا تېپىلمايدۇ!»

مەن ئۇيغىدىن ئويغاندىم - دە، ئۆزۈمدە بۇ كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىنى كۆردۈم!

ئەقىل ۋە پەم - خاننىڭ ساھىبخانلىرى ۋە ئەخلاق دەستىخانى ئائىمىنىڭ لەززەتشۇناسلىرىغا شۇنداق بۇيرۇيدۇكى، ئەگەر ئىككى رەقەب خان دەستىخان تۈپسىدە ھەمدەم بولسا، ئادىمىيلىك ۋە ئىنسانىيەت ئەدەپ قائىدىسىنىڭ تەقەززاسىغا بىنائەن تاماققا بىر - بىرىدىن ئاۋۋال قول ئۈزۈلتىشقا ئالدىرىماستىن،

بىر - بىرىگە ئەكلىپ ۋە ئىلتىپات ئاساسىدا يول تۇتۇشقا ئۇرۇنسۇن. ئىت، چوشقا ۋە باشقا ۋەھشىي ھايۋانلار ئۆزلىرىنى ئولجىغا ئاتقاندا، ئۇلارمۇ ئۆزلىرىنى تاماققا ئاتىماستىنلا، كىمكى ياش جەھەتتىن كىچىك بولسا، يېشى چوڭراقى تاماققا قول ئۇزاتىچە سەۋر قىلىشى لازىمكى، بۇ ئىنسان ئۈچۈن زۆرۈرىي ئەدەپلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

ئەبۇبەرەكات قادىرىنىڭ «كەچقولى شۇلتان»
كىتابىدىن پەندى - نەسىھەتلەر

تۆۋەندىكى نەرسىلەر ئادەمنىڭ سالامەتلىكىنى باقى قىلىدۇ ۋە ئۆزىگە قارىتا ھۆرمەت ۋە ئېھتىرام ئويغىتىدۇ: چىشىنى تازىلاپ يۈرۈش، ئازادە كىيىنىش، يۇيۇنۇپ تۇرۇش، چېچىنى ۋاقىتلىق ئالدۇرۇش، دوستلارغا خۇشخۇي بولۇپ، ئۇلار بىلەن ئىناق ئۆتۈش ۋە كۆڭلىنى ئېلىش، ئىزناقنى ئۆستۈرمەي ئېلىپ تۇرۇش، باشقىلارغا ياردەم قولىنى سوزۇش.

تۆۋەندىكى مىزاجلار سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ ۋە سەت كۆرسىتىدۇ: ئولتۇرۇپ كىيىش مۇمكىن بولغان ئەھۋال ئاستىدا ئۆرە تۇرۇپ ئىشتان كىيىش ۋە ھەر تەرەپكە دەلدەڭشىپ ئۆزىنى قىيناش، ھايۋانلار تەگمەيدۇ دېگەن گۇمان بىلەن ئۇلارنىڭ ئالدىغا لىباس ياكى باشقا ھالال نەرسىلەرنى قويۇش، چاچ - ساقالنى قول بىلەن ئويناش ياكى چىش بىلەن چىشلەش، بوسۇغىدا ئولتۇرۇش، سول قولى بىلەن تاماق يېيىش، تىلى بىلەن لىباسنى تازىلاش، سامساق قوۋزىقنى كۆيدۈرۈش ياكى ئۇنىڭ تۈپىسىگە ئولتۇرۇش.

ئالىملاردىن بىزنىڭ ئېيتىدۇ:

تۆۋەندىكى نەرسىلەر ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، ئۆمرىنى قىسقارتىدۇ ۋە ئابروىنى تۈگىتىدۇ، بۇلار: خەقنى زاتلىق قىلىش، كۆپ كۈلۈش، ئاچچىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مېۋىلىك دەرەخلەر ئاستىدا يېتىش ياكى ئۇنىڭ ئاستىدا ھاجەتكە ئولتۇرۇش، چاچ - ساقالنى باشقىلارنىڭ تارغىقىدا تاراش، قازانغا قول سېلىپ تاماق يېيىش، جامائەت ئالدىدا تۈكۈرۈش، چاشقان تەگكەن نەرسىلەرنى يېيىش، بازاردا كۆپچىلىك قاراپ تۇرۇۋاتقان چاغلاردا تاماق يېيىش، قەبرىستانلىقتا نەرسە يېيىش ياكى ئۇ يەردە كۈلۈش.

ئالىملاردىن مەئرۇپ ئېيتىدۇ:

تۆۋەندىكى نەرسىلەر ئالدى بىلەن سالامەتلىككە زىيانلىق، ئۇنىڭدىن قالسا كۆرۈنۈشكىمۇ سەت، بۇلار: قالايىمقان نەرسە يېيىش ۋە ئىچىش، ئاتا - ئانىنىڭ نامىنى ئاتا پۇر چاقىرىش، ئۇلۇغ كىشىلەرنىڭ ئالدىغا ئۆتۈپ مېڭىش، يۇندا ياكى ئەخلىت تۈگۈلگەن يەرگە ھاجەت قىلىش، ئۆيىدىكى سۇنىڭ ئۈستىنى ئوچۇق قويۇش، ئۆيىدە ئۆمۈچۈك تورلىرىنىڭ ئېسىلىپ تۇرۇشىغا يول قويۇش، تىلەمچىدىن نەرسە سېتىۋېلىش، كىيىم - كېچەكتى كىيىپ تۇرۇپ ياماش، پۇيۇلغان يۈز ۋە قولنى چاپاننىڭ ئېتىكىدە سۈرتۈش، چىش بىلەن تىرىناق ئېلىش.

ئەپلاتون پەندىنامىسى

— ئەي ئېسكەندەر، دۇنياغا ئىبرەت كۆرۈڭ بىلەن قارا، ھوشيار ياشا، غەپلەتكە، ئارتۇقچە يەپ - ئىچىشكە دۇم چۈشمە، چۈنكى ئۇلاردىن ھەر تۈرلۈك نۇقسانلار ھاسىل بولىدۇ، مەسىلەن: كۆپ يېيىشتىن ئادەمنىڭ ھەزىم ئەزالىرى بۇزۇلىدۇ،

كۆپ سۆزلەشتىن ئادەمنىڭ ئابروى تۈگۈلىدۇ. ئۆلۈم ھەق بولغىنى ئۈچۈن، ئۆلمەستىن ئاۋۋال قىلىدىغان ياخشى ئىشلارنى قىلىۋال.

بۇقرا پەندىنامىسى

تاماقنى زادى يالغۇز يېمە، بىرەر كىشى ھەمراھىڭ بولسۇن. ئاچ كۆزلۈككە كۆڭلۈڭدىن ئورۇن بەرمە. بىرلا ۋاقىتتا تاماق يېيىشنى ئادەت قىلغىنىكى، قالايىمقان يېيىشتىن كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېگىنىكى، بۇلار مىزاجىڭنى دائىم مۇئەبىل ساقلايدۇ.

ئۆزۈڭ يەپلا ئۆزۈڭگە بەرسەڭ ئەي ئىنسان، نامىڭ ئۇلۇغ بولۇر، ۋۇجۇدۇڭ ئامان.

لوقمان ھېكىمنىڭ ئوغلىغا قىلغان

نەسىھەتلىرى

ئەي ئوغلۇم، سەۋر ۋە قانائەتنى ھەمىشە ئۆزۈڭگە ھەمراھ قىل، نەپسىڭنىڭ كەينىگە كېتىمە ۋە ئۇنى قىيناش يولىنى ئەڭ ئۇلۇغ يول دەپ ھېساپلا، تاپقىلىغۇچا قانائەت قىل، كۆپ تېپىشقا، ئۆزۈڭنى، تاماقتىن قورسىقىڭ ھەمىشە ھۇزۇر ئالسۇن، ئاز يېيىش ۋە ئاز ئۇخلاش سېنىڭ ھەقىقىي سۆيگەن ئىشىڭ بولسۇن. كۆزۈڭ، زۇۋا، كۆرۈمگەن نەرسىنى باشقىلارغىمۇ زۇۋا كۆرمە! كىيىملىرىڭنى دائىم ئازادە تۇت! ئالەم ئۆزۈڭگە

تېۋىپ ھەققىدە ھېكايەت

بىر تېۋىپ بىر ئۇلۇغ ئادەمنىڭ ئالدىغا كېلىپ:
— مەن ساڭا ئۈچ نەرسە ئېلىپ كەلدىمكى، بۇ ئۈچ ئەزىز نەرسە سەندىن باشقا زاتقا گەرزمەيدۇ! — دېدى.
— ئۇلار نېمىكەن؟ — دەپ سورىدى ئۇلۇغ كىشى. تېۋىپ بىر — بىرلەپ بايان قىلىپ دېدى:
— بىرىنچىسى، چاچ بويلىدىغان بويلاق، بۇنىڭ بىلەن چېچىڭنى بىر قېتىم بويىساڭ تاكى ئۆمرۈڭنىڭ ئاخىرىغىچە ئاقارمايدۇ؛ ئىككىنچىسى، ھەزىم دورىسى بولۇپ، ئۇنىسى ئىستېمال قىلساڭ ھەرقانداق قاتتىق ۋە يىرىك تاماقنىمۇ بىردەمدىلا يۇمشىتىپ تاشلايدۇ؛ ئۈچىنچىسى، شۇنداق ئاجايىپ دورىكى، ئۇنىڭدىن ئىستېمال قىلغىنىڭدا يىگىتلىك دەۋرانىڭ يېتىپ كېلىدۇ ۋە زىيا پەرىزاتلار بىلەن خالىغانچە ئىشرەتتە بولالايسىن.

تېۋىپ سۆزىنى تۈگەتكەندىن كېيىن، ئۇلۇغ كىشى ئۇنىڭغا شۇنداق دېدى:

— سەن ئېلىپ كەلگەن چاچ بويىقى ئالداشنىڭ تۇخۇمى ۋە مەغرۇرلۇقنىڭ نىشانىدۇر. ئۆزى قېرىسىمۇ ياشلارنىڭ قىلىقىنى قىلىش ياراشمايدۇ، قېرى كىشى ئۈچۈن ئاقارغان چاچمۇ زىننەتتۇر، مەن ئاق چاپلىرىمنى قارا زۈلەتكە تېگىشەيمەن؛ شەل ئېيتقان ھەزىم دورىسىغا كەلسەك، مەن كۆرگەنلا تاماقنى سۈرۈشتە قىلماي يەۋېرىدىغان ئادەملەردىن ئەمەسمەن، مېنىڭ شۇ ئارىم ئاز يېيىشتۇر، يېگەندىمۇ قارىغۇلارچە ئەمەس، بەلكى ئاشقازىنىم ھەزىمگە قادىر بولغان تاماقلارنى تاللاپ يەيمەن؛ دوراڭغا كەلسەك، بۇ دورا شەھۋەت بەندىلىرى بولغان

ئەخمەق ئادەملەرگە كېرەك. ئۆزىنىڭ زۆرۈرى ۋە ساۋاتلىق ئىشلىرىنى تاشلاپ قويۇپ، كۈن بويى خوتۇنلار ئەتراپىدا ھۆشامەت قىلىپ يۈرىدىغان ئەر — بەختسىز ئەردۇر. بىر كىشىنىڭ ئىككى خىل قويۇق تاماق يەپ ئولتۇرغانلىقىنى تېۋىپ كۆردى ۋە ئۇنىڭغا دېدى:

— ئىككى خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېمە، ئۇلار قورساق ئىچىدە كېلىشەلمەي جەڭ قىلىشىدۇ، ئۇ كىشى تىخشىماي يەۋەردى. ئەمما ئەتىسى كېسەل بولۇپ قالدى، ئاندىن شۇ تېۋىپقا ئادەم ئەۋەتتى، تېۋىپ كېلىپ ئۇنىڭغا:

— ئېيتىمىغانىدىم، بۇ ئىككى خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېمە، كېلىشەلمەيدۇ! — دەپ ئەنە قىلدى.

— ياق سۆزۈڭ ئالغۇرا، — دېدى بىنار. ئەكىنچە ئۇلار كېلىشىۋالدى ۋە مېنى يېقىلىش ئۈچۈن بىرلىشىپ ھەرىكەت قىلىشماقتا.

ھېكمەتلەر نەسىھەتلىرى

قۇرۇق گەپ قىلما، سۆزنى كېرەك ۋاقتىدا قىل، ئەگەر مەسك بولساڭ سۆز قىلماسلىققا ھەرىكەت قىل، ھاياتىڭنىڭ قەدەرنى بىلىسەڭ ۋە ئۇنى ياخشى ئۆتكۈزۈشنى خالىساڭ شاراب ۋە ھاراقلارنى زادى ئىچمە. بىلەن ئالدى ياكى ئۇلۇغلارنىڭ يېنىدا ياتقىنىڭدا ئۇلاردىن ئاۋۋال قوپۇشقا ھەرىكەت قىل. ئومۇمەن يالغۇز بولغىنىڭدىمۇ سەھەر قوپۇشنى ئادەت قىل. ئىككى نەرسە باركى، ئۇلار ئادەمنىڭ يۈرىكىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئۇنىڭ بىرى ساياھەت، يەنە بىرى بولسا ئالىملارنىڭ سۆھبىتى. تۆۋەندىكىدەك نەرسىلەر كېۋەزگە انۇر بېغىشلايدۇ ۋە كېۋەزنىڭ نۇرىنى ئۆتكۈزۈشلىدۇ، بۇلار:

چىرايلىق چىراي، ئېقىن سۇ، ياپىشىل چىمەنلىك ۋە خۇشخەت كىتاب.

«ئىشرەت رىسالىسى» دا شۇنداق دېيىلگەن: «دائىم ئالدىڭدا قەغەز، قەلەم بولسۇن، ئۆزۈڭ تەپەككۈر قىل، پىكىر قىلىشتىن ئەقىل ساغلام بولىدۇ، ئىپلىتىم ھېكمەتنىڭ ئىشىكى ئېچىلىدۇ!»

جاھاننىڭ شادلىقىدىن تايماقچى بولساڭ،
دۇنيانىڭ غېمىنى ئويلىما زىنھار.

پۇرسەت غەنىمەت، ئۆمۈر ئۆتكۈنچى، ئۇنى خۇشال ئۆتكۈزۈشنىڭ تەدبىرىنى قىل ۋە ئەتراپىنى سەيلە قىل.

ھېكمەتلەر تۆۋەندىكى تۆت نەرسە ئادەمنىڭ يۈرىكىنى كۈچەيتىدىغانلىقىنى ئېيتقان، بۇلار: دۇنيانى تاماشا قىلىش، مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن كۈرەش قىلىش، ناننى ھالال تېپىپ يېيىش، ئۇلۇغ ئالىملارنىڭ خىزمىتىدە بولۇش.

تۆۋەندىكى ئالتە نەرسە ئىنساننىڭ سالامەتلىكىگە ساغلاملىق قوشىدۇ، بۇلار: ساغلام ھالدا سەپەر قىلىش، باھاردا باغلارنى سەيلە قىلىش، ئازادە كىيىنپ يۈرۈش، باھاردا سادىق دوستلار بىلەن ئۇچرىشىش، مۆتىدىل ھاۋادا ئالىملار سۆھبىتىدىن بەھرىمەن بولۇش، قەدىمىي ئاسارە - ئەتىقىلەرنى تاماشا قىلىش. بىلگىنكى تۆت نەرسە كىشىنى سالامەت قىلىدۇ ۋە ھەمىشە ياخشى كەيپىيات بېغىشلايدۇ، بۇلار: ئاز تاماق يېيىش، ئاز سۆزلەش، جىنىسنى ئالاقىسى ئاز قىلىش، ئۇلۇغلار ئالدىدا ئەدەبلىك بولۇش.

ھېكمەتلەرنىڭ يېزىشىچە، مىزاج يەتمەش خىل بولىدۇ،

ئۇلارنى ئېنىقلاش قىيىن، شۇنىڭ ئۈچۈن ھازىر تېۋىپلار بۇ يەتمەش خىل مىزاجنى يەتتە خىلغا يىغىنچاقلىغان ۋە بۇ يەتتە خىل مىزاج ئارقىلىق ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى ئېنىقلاش يولىنى ئۆگەتكەن. بۇنىڭدىن تاشقىرى، دورىلار ھەربىر ۋىلايەتكە قاراپ ھەرخىل بېرىلىدۇ، مەسىلەن: بىر ۋىلايەتتە ياخشى تەبىئىي قىلىدىغان دورا يەنە بىر ۋىلايەتتە ئۈنۈمى بولماسلىقى مۇمكىن؛ شۇنىڭدەك، بىر ئادەمگە بېرىلگەن دورا يەنە بىر كىشىگە ياقماسلىقى مۇمكىن، چۈنكى ھەربىر كىشىنىڭ مىزاجى ھەرخىل بولىدۇ، بەزى مۇرەككەپ دورىلار ھەممىگە ئوخشاشلا تەسىر قىلىۋېرىدۇ. پاراسەتلىك تېۋىپ شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ تومۇر تۇتىدۇ ياكى بىمارنىڭ چىرايىغا قاراپ ئۇنىڭ مىزاجىنى ئېنىقلايدۇ ۋە ئۇنىڭغا لايىق دورا بېرىدۇ.

سۇلتان مەھمۇدنىڭ ئاز يېيىشنىڭ پايدىسى،
كۆپ يېيىشنىڭ زىيىنى ھەققىدە
ئېيتقانلىرى

ئىنساننىڭ يەيدىغىنى پاكلىق ۋە ھالاللىق بىلەن تېپىلغان بولسىمۇ، بىراق ئۇنى كۆپ ئېستېمال قىلسا، ئۇنىڭ زىيىنى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

ئالدى بىلەن كۆپ يېيىشتىن ئېزىلىپ، بىزىدە تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قالىدۇ، ئادەمنىڭ تەپەككۈر قىلىشى بۇزۇلىدۇ، ھېكمەتلەرنىڭ سۆزىچە، ئاشقازان قازانچى ئوخشايدۇ، ئۇ يۈرەك ئاستىدا دائىم قايناپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن چىققان ھارارەت ۋە بۇغ يۈرەككە تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭ پائالىيىتىدە ئوقسىانلارنى پەيدا قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەمنىڭ مېڭىسى گۇيا بىر ئۆي

بولسا، ئەقىل ئۇنى يورۇتۇپ تۇرغۇچى چىراغدۇر، مەيدىدە ھاسىل بولغۇچى بۇغ تېگىگە كۆتۈرۈلگەچ، ئەقىل چىرىغىنىڭ نۇرىنى كېيەيتىمەي قالمايدۇ.

ئىككىنچىسى، ئادەم كۆپ يەپ كۆپ غىزالىنىشقا ئۈگەنگەنسىمۇ، ئىشتىھاسى ئېشىۋېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئۇستاز، ئەبۇ جەئفەر: «ئاشقازان ئاجايىپ بىر ئەزاكى، ئاچ قويغانسىمۇ تولۇقلۇق ھالىتىنى ئاشىدۇ، ئويغانسىمۇ ئاچلىقى ئېشىۋېرىدۇ» دېگەندى.

ئۈچىنچىسى، كۆپ يېيىشتىن ھەرخىل ئىللەت ۋە سۈەلىگە چۈشۈش ھالەتلىرى يۈز بېرىدۇ ۋە يەم - پاراسەت ئاجىزلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئالىملار: «كۆپ يېيىش زىرەكلىك ۋە دانالىقنىڭ كۈشەندىسى» دەيدۇ. باشقا تائىپە ھېكمەتلەر بولسا: «كۆپ يېيىش ئەقىلنى يامانلىققا باشلىغۇچى ۋاسىتە» - دېيىشىدۇ.

تۆتىنچىسى، كۆپ يېيىشتىن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، تەن سۈسلىشىدۇ، بۇ ھالەتتىن بولسا ئۇخلىماي قۇتۇلغىلى بولمايدۇ.

ھافىز كالانىنىڭ «ھېكمەتلەر خۇلاسەسى»

كىتابىدىن ئۈنچىلەر

بىلىگىنكى، پەرھىزنىڭ سىھەت - سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىسى بۈيۈكتۇر، بولۇپمۇ ئادەم دورا ئىچىشتىن ئاۋۋال ئامالىنىڭ بارىچە ئۆزىنى تۇتۇشى كېرەك. ھەممە ھېكمەتلەرنىڭ بىر قارارىغا كېلىشىچە، ئادەمنىڭ جان - تېنىگە تۆت نەرسە چوڭ زىيان يەتكۈزىدۇ، بۇلار: كۆپ يېيىش، كۆپ سۆزلەش، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋە كۆپ ئىچىش.

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئاز يەپ، ئاز ئىچىشتىن كۆرە ئىنسان ئۈچۈن پايدىلىق دورا يوق، چۈنكى كۆپ يېيىشتىن مەيدە ئاجىزلىشىدۇ ۋە ھەممە كېسەللىك شۇنىڭدىن پەيدا بولىدۇ. بەدەن ئاجىزلىشىۋېرىدۇ ۋە قورساققا بىل پەيدا بولىدۇ، ئېغىزدىن بولسا يېقىمىسىز ھىدلار چىقىدۇ، چىرايمۇ سارغىيىپ يېگەن غىزا ھەزىم بولمايدۇ.

خەۋەرلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، بىر كۈنى نۇشېرۋان تاماق يەۋاتقاندى، ئۇنىڭ يېنىدا يۇنان ئىسپىلىك ھېكمەت ئولتۇرغانىدى. يۇنان نۇشېرۋانىنىڭ كۆپ تاماق يەۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ،

— ئەي پادىشاھ! ئاز يېيىشنىڭ بەدەنگە پايدىسى زور، ئادەم قانچە ئاز يېسە شۇنچە ساغلام بولىدۇ، دېدى.

نۇشېرۋانغا بۇ سۆز تەسىر قىلىپ، غىزادىن دەرھال تولىنى تارتتى. ھېكمەتلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئىنسان ئۈچۈن ئاز يېيىشتىن پايدىلىقراق ياخشى ئىش يوق. چۈنكى، ئادەم كۆپ يېسە، كۆپ ئۇخلىسا، يۈزى سارغىيىپ، بەدىنى ئاجىزلىشىدۇ، كۆڭلىنى پاراكەندە بولىدۇ ۋە قاپاقلىرى ئېشىشىدۇ.

جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشىمۇ ئىنسان ئۈچۈن زىيانلىقتۇر، بۇنداق ئادەملەرنىڭ ئەزالىرىدا سۇسلۇق پەيدا بولۇشتىن سىرت، يۈرىكى ئاجىز، مەيدىسى زەئىپ، كۆزلىرى خىر، چىرايى سارغايغان بولىدۇ.

سۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، كىشى تۇرۇلغان گۆش يەپ، كەينىدىن سۇ ئىچسە، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىشىغا سەۋەب بولىدۇ ۋە تائامنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىنلىشىدۇ. كىمكى تاماق يەپ دەرھال ئۇخلىسا، ئويغانغاندا ئۆزىنى تولىمۇ ئېغىر ھېس قىلىدۇ ۋە مەيدە، فەساد بىلەن تولىدۇ. ھەر كۈنى ئازراق تىنى كىشىنى

يەنە تۇرسا، بەلغەملىك پۈتەل تۈگەيدۇ. كىشىنى بەدەندىكى سەپرائى قوغلايدۇ، ئەستە تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ھېكمەتلەرنىڭ ئورتاق قارىشىچە، ئۆت نەرسە ئادەمنىڭ يۈزىگە خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ، بۇلار سايە يەرگە، ئېقىن سۇغا، چىرايلىق خەت ۋە گۈزەل چىرايغا تىكىلىپ قاراش. ئۆت نەرسە كىشىنىڭ ئابروىنى تۈگىدۇ ۋە كەيپىياتنى بۇزىدۇ، بۇلار يالغان سۆزلەش، چوڭلار بىلەن مۇنازىرىلەش، ھەددىدىن ئېشىش، تەكەببۇرلۇق قىلىش. ئۆت نەرسە ئابروىنى زىيادە قىلىدۇ ۋە ياخشى كەيپىيات بېغىشلايدۇ، بۇلار ۋەدىگە ۋاپا قىلىش، ۋەدىدە چىڭ تۇرۇش، ساخاۋەتلىك بولۇش، ئەل بىلەن چىقىش. ھېكمەتلەرنىڭ ئەقىل قىلىشىچە، ئەقىل مېڭىدە، لەزىزەت مەيدىدە، كۈچ قولدا، غەزەپ ئۆتتە، ۋە يەنە ئېيتىلىشىچە: يۈرەك قاننىڭ ئۆيى، ئۆت سەپرائىڭ ئۆيى، كۆڭۈل نۇرنىڭ ئۆيى، ئال بەلغەمنىڭ ئۆيى. كىمنىڭ يۈرىكى ساغلام بولسا، يۈزى قىزىل، ئۆزى تەندۇرۇست بولىدۇ؛ كىمنىڭ يۈرىكى ئاجىز بولسا، يۈزى سېرىق بولىدۇ؛ كىمنىڭ ئۆتى كۈچلۈك بولسا، ئۆزى خۇشچاقچاق بولىدۇ.

جالىنۇسنى داۋالىغان تېۋىپ ھەققىدە

جالىنۇس قېرىغاندا كۆزى كۆرمەس بولۇپ قېلىپ، كۆزىگە كۆپ دورىلارنى ئىشلەتكەن بولسىمۇ، ھېچ كار قىلماي، ئاقىۋەت تەقدىرگە تەن بېرىپ، ئۆزىنى ئۆزى داۋالاشتىن ئاز كەچتى. كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۇ كېسەل ئىزدەپ، كوچىلاردا ۋارقىراپ يۈرگەن تېۋىپنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلاپ قېلىدى، جالىنۇس ئاشۇ

تېۋىپنى چاقىرىپ كېلىشنى بۇيرىدى. تېۋىپ چىقىپ كەلدى، ئۇنىڭدىن كۆزىنى داۋالاشنى سورىدى. تېۋىپ بۇ ئىشقا پەل باغلاپ، ئاۋۋال سۈت ئېلىپ كېلىشنى بۇيرىدى. ئېلىپ كېلىنگەن سۈتنى چوڭ قازانغا قويدى ۋە قازاننى تۆپىسىگە جالىنۇسنىڭ پۇتىنى ئاسمانغا قىلىپ ئېسىپ قويدى، ئاندىن قازاننىڭ ئاستىغا ئوت يېقىشقا باشلىدى. سۈتتىن چىققان بۇغلار جالىنۇسنىڭ يۈزى - كۆزىگە ئۇرۇلۇپ، كۆزىنى ئاچقىلى قويىمىدى. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن جالىنۇس دىققەت بىلەن قاراپ، ئەتراپىنى كۆرۈۋاتقانلىقىنى ھېس قىلدى. جالىنۇس يەرگە چۈشۈپ، تېۋىپتىن: — ئېيتە، بۇ ئۇسۇل بىلەن مېنى قانداق داۋالىدىڭ، بۇنىڭ سىرى نېمە؟ — دەپ سورىدى تەكەببۇپلىنىپ. تېۋىپ دېدى: — سەن قايسى بىر يەردە سۇنۇق كوزا پارچىلىرى ئۈستىگە سىيگەنسەن، كوزا پارچىلىرىغا يىلان زەھىرى چۈشكەن، نەتىجىدە يىلاننىڭ زەھىرى بۇغلىنىپ، بۇغ سېنىڭ كۆزۈڭگە كىرگەن، شۇنىڭ بىلەن كۆزۈڭدىن نۇر قاچقان، شۇڭا مەن زەھەرنى سۈتنىڭ بۇغى بىلەن ھەيدىدىم. جالىنۇس پۈتۈن دۇنياغا مەشھۇر تېۋىپ بولسىمۇ، بۇنىڭغا ئەقلى يەتمىگەنلىكىگە ھەيران بولۇپ، دېدى: — بىلەمسەن، مەن كىم؟ مەن جالىنۇس بولمەن. جالىنۇسنىڭ نامىنى ئاڭلاپ قورقۇپ كەتكەن تېۋىپ: — ۋاھ، مەن بۇنى بىلمەيتىمەن، ئەگەر بىلگەن بولسام، بۇ مەھەللىنىڭ يېنىدىنمۇ ئۆتۈشكە جۈرئەت قىلمىغان بولاتتىم.

بىر تېۋىپنىڭ ھېقىنى داۋالغانلىقى ھەققىدە

بىر ئەمىرنى تىنماي ھېق تۇتاتتى. ئۇنىڭغا قانچىلىك دورا قىلىشىمىسۇن، كار قىلىمىدى. كۈنلەرنىڭ بىرىدە بىر تېۋىپ ئۇنى داۋالىماقچى ئىكەنلىكىنى بىلدۈردى ۋە رۇخسەت سوراپ ئۇنىڭ ئالدىغا كىردى. ئۇ ئەمىرنىڭ تىنماي «ھېق - ھېق» قىلىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ، شۇ ھامان:

— ئەي ئەمىر، يادىڭدا بارمۇ؟ بىر كۈنى سەن مېنىڭ ئۆيۈمدە مېھماندا بولغانىڭ، ئەمما كېيىنچە بىلىسەم سەن خىيانەتچى ئىكەنسەن. مەن سېنى ھۆرمەت قىلىپ مېھمان قىلسام، سەن ئۇنىڭ بەدىلىگە پالان نەرسەمنى ئوغرىلاپ كېتىپسەن. ھازىرلا ئۇنى قايتۇرۇپ بەر، - دېدى. بۇنداق تۆھمەتنى ئاڭلىغان ئەمىرنىڭ جان - پېنى چىقىپ، غەزىپى ئۆرلەپ كەتتى، ئەمما ئۇنىڭ تۇتۇۋاتقان ھېقى دەرھال توختاپ قالدى.

تېۋىپلاردىن ئەبۇ فەراج بۇنىڭ سەۋەبىنى مۇنداق چۈشەندۈردى: «ئادەمنىڭ ئاشقازىنىنى زىيانلىق ماددىلار ئىگىلىۋالغاچقا، ئىنسان بەدىنىدىكى ھايۋانىي روھ ئۇ ماددىنى يوقىتىشقا ئۇرۇنىدۇ، نەتىجىدە ھېق پەيدا بولىدۇ. تېۋىپ ئەمىرگە «سەن ئوغۇرلۇق قىپسەن» دېگەندە، ئەمىر غەزەپلەنگەن ۋە ئۇنىڭدىكى ھايۋانىي روھ قۇۋۋىتى بىردىنلا كۈچىيىپ، ئاشقازاندىكى زىيانلىق ماددىلارنى تېزدىن بىر تەرەپ قىلغان. نەتىجىدە، ھېق توختىغان.

تېۋىپنىڭ ئەدبىرى

بىر پادىشاھنىڭ قۇلقى گاس بولۇپ قالغانىدى، ئۇنى ھېچقانداق تېۋىپ داۋالىيالمىدى. بىر كۈنى بىر تېۋىپ كېلىپ، پادىشاھنى داۋالىيالايدىغانلىقىنى ئېيتتى. تېۋىپ پادىشاھقا بىرنەچچە كۈن دورا ئىچكۈزگەچ، بىر ياش يىگىتكە «پادىشاھنىڭ يېنىغا بار، ئاچچىقىنى كەلتۈر» دېدى. يىگىت پادىشاھنىڭ يېنىغا كىرگەندە ئۇ تەختتە ئولتۇراتتى، يىگىت ئۇنىڭ يېنىغا كەلدى ۋە ۋارقىراپ:

— نېمىشكە مېنىڭ دېگىنىمنى قىلىمىدىڭ؟ - دېدى - دە، پۈتتىن كەشنى ئېلىپ، پادىشاھنىڭ بېشىغا ئاتتى. پادىشاھ ئاغرىق ئازابىدىن پەريات چەكتى، غەزىپى شۇنداق قوزغالدىكى، گاسلىققا سەۋەب بولغان ھارارىتىنى بۇغلاندۇرۇپ تاشلىدى، نەتىجىدە گاسلىقتىن قۇتۇلدى.

سالامەتلىك ھەققىدە ھېكمەتلەر

خاتىرجەمسىزلىكتىن يۈرەككە تاتلىق ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. تۈندە ئۇخلاپ، كۈندۈزى يەنە ئۇخلاش ئۆمۈرنى زاۋال تاپقۇزىدۇ.

مىننەتلىك ئاشتىن مىننەتسىز كۆمەچ ياخشى. ئىككى نەرسىگە ئادەملەر دائىم مۇيەسسەر بولۇشقا تىرىشىدۇ، ئەمما بۇ ئىككى نەرسىگە ئادەملەر دائىم مۇيەسسەر بولۇۋەرمەيدۇ، بۇلاردىن بىرى سالامەتلىك بولسا، ئىككىنچىسى تېنچلىقتۇر.

دۇنيادا ئىنسانلارغا ئەڭ ئېسىل نېمەت، بىرى تىنچلىق بولسا، باشقىسى سېھىتە.

تازىلىق سالامەتلىكىنىڭ ئەڭ بىرىنچى سەۋەبى ۋە ئىللەتلەردىن قۇتۇلۇشنىڭ قۇتۇلۇق يولىدۇر؛ تازىلىق بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، گۈزەللىككە گۈزەللىك قوشىدۇ. گۈزەللىك يۈز، كۆز نۇرىنى ئاشۇرىدۇ.

تازىلىقتىن قاچقان كىشى كېسەللىك تورىغا ئىلىنىدۇ. دۇنيادا ئىككى ئىشتىن كۆرە خەيرلىكرەك ئىش يوق. بۇلار: ئاچ ئادەمنىڭ قورسىقىنى ئويدۇرۇش، غېمى بار ئادەمنىڭ كۆڭلىنى خۇش قىلىش!

ئەدەبلىك ئادەم تېۋىپقا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ بىلەن سۆھبەتلىشىش ئادەمگە سالامەتلىك ۋە خۇش كەيپىيات بېغىشلايدۇ.

كۆپ ياتىدىغان ئادەمنىڭ ئۆمرىدە بەرىكەت بولمايدۇ. تېۋىپتىن سىر يوشۇرغان كىشى ئۆزىگە خىيانەت قىلغان بولىدۇ.

كۆپ ياتقان ئاز ياشايدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۋىتى تاماق، روھنىڭ قۇۋۋىتى بولسا ئىلىمىدۇر.

قورساق يېيىشتىن زوق ئالىدۇ، ئەقىل بولسا ھېكمەتتىن. تۆت نەرسىدىن ئاۋۋال تۆت نەرسىنىڭ قەدرىنى بىل: كېسەل بولۇشتىن ئاۋۋال سالامەتلىكنىڭ قەدرىنى؛ قېرىشتىن ئاۋۋال ياشلىقنىڭ قەدرىنى؛ نامراتلىقتىن ئاۋۋال ئازادلىقنىڭ قەدرىنى؛ ئۆلۈمدىن ئاۋۋال تىرىكلىكنىڭ قەدرىنى بىل.

ساغلام بولاي دېسەڭ ساياھەت قىل، ساياھەتتىن بەش پايدا بار، بۇلار: كۆڭۈل ئېچىش، كۈچ توپلاش، دۇنيا يىغىش،

ئىلىم ۋە ئەدەب ئۆگىنىش، دانالار زىيارىتىدە بولۇش.

بىمارنىڭ دەردى كېچىسى كۈچىيىدۇ. كېچە ئۇزۇن ئاي پاتماس، دەرتىمەننىڭ تېڭى ئاتماس. بۈگۈنكى كۈن ئۈچۈن يېيشكە نەرسىسى قالمىغان ئادەم سەندىن نېسىگە نان سورايدۇ، ئاڭا رەھىم قىل، ئەمما گۆش نېسى سورىغان ئادەمگە شەپقەت قىلما، چۈنكى ئۇ بىرىنچىدىن ھەقىقىي ناچار ئادەم، ئىككىنچىدىن نەپسى پامان بەندىدۇر.

سىرتتا چىقۇۋاتقان شامالدىن راھەت، ئۆي ئىچىدە چىقۇۋاتقىنىدىن بولسا ئىللەت كېلىدۇ. تۆت نەرسە باركى، ئۇلارنىڭ ئازراقىمۇ كۆپلۈك قىلىدۇ، بۇلار: كېسەللىك، ئوت، دۈشمەن ۋە قەرز. كېچىسى شاراپ ئىچىپ، كۈندۈزى ئۇخلاشتىن ئائىلە بەربات بولىدۇ.

غەمنىڭ داۋاسى دوستلار دىدارىنى كۆرۈش. ئەڭ ئېغىر دەرد - نادانلىق، ئەڭ كۈچلۈك كېسەللىك - پەسكەشلىك.

ھەرقانداق يارىنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئۈمىد بار، ئەمما ۋىجدان يارىنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئۈمىد يوق. سالامەت بولاي دېسەڭ نەپسىڭنىڭ خائىشىغا قارىمۇ قارشى ئىش قىل.

كىمكى مۇلايىم بولسا، سائادەتلىك بولىدۇ؛ كىمكى ئاز سۆزلىسە، سالامەت بولىدۇ.

تېبابەت، ھازىق تېۋىپ سۈپەتلىرى،
 ھاسىل ۋە نادان تېۋىپلار

جالالىدىن رۇمى شۇنداق ئېيتىدۇركى، تېبابەت بولمىسا ئادىمىزاتنىڭ ھالاۋىتى بولمايتتى. تېبابەت كۈچەيگەن يەردە سالامەتلىك ئەۋج ئالىدۇ.

ئۇلۇغ ئىبابەت ئالىمى ئىبنى سىنا شۇنداق دەيدۇ:
— تىبب شۇنداق بىر ئىلىمكى، ئۇنىڭ بىلەن ئادەم
گەۋدىسىنىڭ ئەھۋالى ساغلاملىق ۋە كېسەللىك جەھەتتىن
ئۆگىنىلىپ، ئۇنىڭ غايەت زور كۈچى نامايان قىلىنىدۇ.
«مەرىپەتنامە» دە شۇنداق بايان قىلىنىدۇكى:

— ئەي ئەزىز، ساڭا مەلۇم بولسۇنكى، تىبب ئەھلى شۇنداق
دەيمىش، تىبب ئىلمى بەدەن ئىلمىدۇركى، ئۇنىڭ نەزەرىيە ۋە
ئەمەلىي قىسىملىرى بولىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەر بىرى ئۆز نۆۋىتىدە
بىردىن پەندۇر. بىرىنچىسى، ھىفىزى سىھىيەت (سالامەتلىكنى
ساقلاش)؛ ئىككىنچىسى، تەدبىرى ئىللەت (كېسەللىكنى
داۋالاش).

سالامەتلىكنى ساقلاش بۈيۈك نېمەتتۇر، ھەممە ئۈچۈن
سەرمايە دۆلەتتۇر، سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە ئاسراش ساغلامەتتۇر،
ئۇنىڭ قەدىر - قىممىتىنى بىلىش، قائىدە ۋە ئۇسۇللىرىنى
ئىگىلەش كىشى ئۈچۈن غەنىمەتتۇر. چۈنكى ئۆز بەدىنىنىڭ
ساقلىقنى مۇھاپىزەت قىلغان ئەقىللىق كىشى ھەمىشە سالامەت
بولىدۇ، بەدىنىدە كېسەللىك ۋە ئىللەتلەر سادىر بولمايدۇ ۋە
ئىلاجغا ئېھتىياجى چۈشمەيدۇ.

لوقمان ھېكىمنىڭ ئوغلىغا قىلغان

100 نەسىھىتى

1. ھەي، پەرزەنتىم، ئۇلۇغ ھەم قۇدرەتلىك ياراتقۇچىنى
چىن دىلىڭدىن تونۇغىن.
2. سەن ئەگەر بىرسىگە نەسىھەت قىلساڭ، ئاۋۋال ئۇنىڭغا
ئۆزۈڭ ئەمەل قىل.
3. سۆزى ئاۋۋال ئۆز ئەھۋالىڭغا يېقىپ قىل.
4. ئادەملەرنىڭ قەدىرىنى بىل.

5. ھەممىنىڭ ھەقىقى - ھوقۇقىنى چۈشەنگىن.
6. سىرىڭنى مەخپىي تۇت.
7. دوستۇڭنى قىيىن كۈندە سىنا.
8. دوستۇڭنى پايدا - مەنپەئەت ئالدىدا سىنا.
9. رەزىل ۋە نادان ئادەملەردىن يىراق بول.
10. دانا ۋە زېرەك ئادەملەرنى تاللاپ دوست تۇت.
11. ياخشى ئىشقا ۋۇجۇدۇڭنى بېغىشلا.
12. زەئىپىڭگە قاتتىق ئىشىنىپ كەتمە.
13. سەممىي ۋە دانا كىشىلەر بىلەن مەسلىھەتلەش.
14. سۆزى دەلىل - ئىسپات بىلەن سۆزلە.
15. ياشلىقىڭنى غەنىمەت بىل.
16. ياشلىقىڭدا ئىككىلا دۇنيانىڭ ئىشىنى قىل.
17. دوست - بۇرادەرلىرىڭنى ئەزىز بىل.
18. دوست ۋە دۈشمىنىڭگە يۈزۈڭنى ئوچۇق تۇت.
19. ئاتا - ئاناڭنى غەنىمەت بىل.
20. ئۇستازىڭنى ئاتاڭدىن ئەزىز بىل.
21. خىراجەتنى كىرىمىڭگە قاراپ قىل.
22. ھەرقانداق ئىشتا خالىس يول تۇت.
23. ئالىجانابلىقنى ئۆزۈڭگە شوئار قىل.
24. مېھماننىڭ خىزمىتىنى قائىدە بويىچە قىل.
25. بىرىنىڭ ئۆيىگە كىرگەندە، كۆز ۋە تىلىڭغا ئېھتىيات

قىل.

26. كىيىمىڭنى ۋە بەدىنىڭنى پاكىز تۇت.
27. جامائەت بىلەن ھەمدەرد بول.
28. پەرزەنتىڭگە ئىلىم - ئەدەب ئۆگەت.
29. ئىلاج بولسا پەرزەنتىڭگە چەۋەندازلىق ۋە مەرگەنلىكنى
ئۆگەت.
30. ئاياغ كىيىمىڭنى كىيىشنى ئوڭ پۇتتىن باشلاپ كىي
سېلىشنى سول پۇتتىن باشلا.

31. بىرى بىلەن ئىش قىلساڭ شۇ ئادەمگە لايىق ئىش قىل.
32. كېچىسى گەپ قىلساڭ ئاستا، مۇلايىم سۆزلە، كۈندۈزى گەپ قىلساڭ ئەتراپىڭغا بېقىپ سۆزلە.
33. ئاز يېيىش ۋە ئاز سۆزلەشنى ئادەت قىل.
34. ئۆزۈڭگە ياقىمىغان نەرسىنى ئۆزگىگىمۇ راۋا كۆرمە.
35. ئاۋۋال ئويلاپ، چارە - تەدبىر تېپىپ ئىش قىل.
36. ئوقۇماي ئۇستازلىق قىلما.
37. خوتۇن ۋە بالىغا سىر ئېيتما.
38. ياخشىلىقنى باشقىلاردىن تەمە قىلما.
39. پەسكەش ئادەمدىن ۋاپا كۈتمە.
40. ھەرقانداق ئىشقا نېپەرۋالىق قىلما.
41. قىلىنمىغان ئىشنى قىلىنغان ھېسابلىما.
42. بۈگۈنكى ئىشنى ئەتىگە قالدۇرما.
43. ئۆزۈڭدىن چوڭ كىشىگە چاقچاق قىلما.
44. ئۆزۈڭدىن چوڭ كىشىگە دەيدىغان سۆزۈڭنى سوزما.
45. ئاممىغا (بولۇپمۇ ئاددىي كىشىلەرگە) يامان كۆرۈنمەسلىككە تىرىش.
46. ھاجەتمەن كىشىنى ئائۇمىد قايتۇرما.
47. ئۆتۈپ كەتكەن جەدەل (كۆڭۈلسىز ئىشلار) نى ئەسلىمە.
48. باشقىلارنىڭ ياخشىلىقىنى ئۆز ياخشىلىقىڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋالما.
49. قانچىلىك بايلىقنىڭ بارلىقىنى دوست - دۈشمىنىڭگە بىلدۈرمە.
50. قېرىنداش (تۇغقان) نى قېرىنداشتىن ئايرىما.
51. ياخشى ئادەمنى غەيۋەت بىلەن يادلىما.
52. پەقەت «ماڭلا بولسۇن» دېگەن خىيالىنى ئىلما.

53. كۆپچىلىكنى ماڭغان بولسا، سەنمۇ شۇلارغا ئەگەش.
54. پارىقلىرىڭنى ئېغىز - بۇرۇنۇڭغا تەگكۈزمە.
55. ئادەملەرنىڭ ئالدىدا چىشىڭنى كۆلىتىما.
56. خەپرۈك ۋە پوتلاڭنى قاتتىق ئاۋاز بىلەن چىقارما.
57. ئەسنىسەڭ قولۇڭ بىلەن ئاغزىڭنى ياپ.
58. باشقىلارغا قاراپ كېرىلىمە.
59. بارمىقىڭنى بۇرنىڭغا تىقىما.
60. ئىچىدىكى بۇرنى چاقچاققا ئارىلاشتۇرۇپ سۆزلەمە.
61. بىرىنى بىرىنىڭ ئالدىدا خىجالەت قىلما.
62. قاش، كۆزۈڭ بىلەن ئىملاپ چىقىمچىلىق قىلما.
63. ئېيتقان سۆزۈڭنى تەكرارلىما.
64. باشقىلارنى بىمەنە كۈلدۈرۈشتىن ساقلا.
65. ئۆزۈڭنى ۋە يېقىن دوستلىرىڭنى ئادەملەر ئالدىدا باخىما.
66. ئۆزۈڭنى ئاياللاردەك ياسىما.
67. بالىلىرىڭ نېمە دېسە شۇنى قىلىۋەرمە.
68. تىلىڭنى ئاياپ قىلما.
69. سۆزلەۋېتىپ قولۇڭنى اشلىتىمە.
70. ھەممە ئادەمنى چوڭ - كىچىك دېمەي ئوخشاش بىرلەپ ھۆرمەتلەشنى ئۇنتۇما.
71. ئىغۋاگەر ئادەم بىلەن سۆھبەتداش بولما.
72. ئۆلگەن ئادەمنى يامانلاپ ئەسلىمە، ئۇنىڭ پايدىسى يوق.
73. ئىلاج بار بىرى بىلەن ئۇرۇشما، ۋە ئاداۋەت ساقلىما.
74. باشقىلارنىڭ كۈچ - قۇدرىتىنى سىنىغۇچى بولما.
75. ئۇلۇغلارنىڭ سىنىقىنى ياخشىلىق بىلەن يادىڭدا تۇت ۋە گۇمان قىلغۇچى بولما.
76. ئۆز نېنىڭنى باشقىلارنىڭ داستىخىنىدا يېمە.
77. ئىشتا ئالدىراقسانلىققا يول قويما.

78. مال - دۇنيا تاپىمەن دەپ ئۆزۈڭنى قىيناپ يۈرمە.
79. كىنكى ئۆزىنى تونۇمىسا، سەن ئۇنى تونۇ.
80. ئاچچىقلىق كەلگەندە سۆزنى تاللاپ قىل.
81. ئېتىكاڭ بىلەن بۇرۇڭنى ئېرىتما.
82. كۈن قىزىل بولغۇچە ئۇخلىما.
83. كىشىلەر ئالدىدا يالغۇز بىر نەرسە يېمە.
84. چوغلارنىڭ ئالدىغا ئۆتۈۋېلىپ ماڭما.
85. باشقىلار سۆزلەۋاتقاندا ئۇلارنىڭ سۆزىگە ئارىلىشىۋالما.
86. بېشىڭنى ساڭگىلىتىپ ئولتۇرما.
87. كۈچىدا ئوڭ - سولغا ئەلەڭلەپ قاراۋەرمەي، يەرگە ئۇدۇل قاراپ يۈر.
88. ئىلاج قىلىپ ياۋىداق ئۇلاققا مېنىپ ماڭما.
89. مېھمان ئالدىدا باشقا بىرگە غەزەپلىنىپ زەھىرىڭنى چاپما.
90. مېھماننى ئىشقا بۇيرۇما.
91. دىۋانە ۋە مەست ئادەم بىلەن سۆزلەشمە.
92. مەھەللىدىكى بىكارچى ۋە بەجۋاشلار بىلەن بىرگە ئولتۇرما.
93. پايدا - زىيان قوغلىشىپ ئابروۋىڭنى تۆكمە.
94. مەنەپجى ۋە تەكەببۇر بولما.
95. ئادەملەرنىڭ ساڭا خۇشامەت قىلىشىدىن قاچ.
96. جېدەل ۋە پىتىنىدىن يىراق تۇر.
97. پىچاقسىز، ئۆزۈكىسىز ۋە پۇلسىز يۈرمە.
98. ئۆزۈڭنى خار قىلما سىلىققا تىرىش.
99. ئۆزۈڭنى كەمتەر ھەم تۆۋەن تۇت.
100. گۇناھتىن قورقۇش، خەلققە ئېنىسپ قىلىنىش، ئۇلۇغلارغا خىزمەت، كىچىكلىكلەرگە شەپقەت، دەرۋىشلەرگە سخاۋەت، دوست ۋە ياشلارغا نەسىھەت قىلىش، دۈشمەنلەرگە

تاقابىل تۇرۇش، جاھىللارنى جىملىق بىلەن يۈمشىتىش، ئالىملارغا ھۆرمەت قىلىش بىلەن ياشا، بىرەر سىنىڭ مال - دۇنياسىغا تەمەگەرلىك بىلەن كۆز تىكمە.

يەنە لوقمان ھېكمىم ئېيتىدۇركى:

— نەسىھەت توغرىلىق ئۈچ مىڭچە سۆز يازدىم، ئۈچ مىڭ سۆزدىن ئۈچ ئېغىز سۆزنى تاللىۋالدىم. بۇ ئۈچىدىن ئىككىسىنى ئېسىڭدە ساقلا ۋە بىرىنى ئۇنتۇپ كەت، يەنە خۇدانى ۋە ئۆلۈمنىڭ ھەقىقىتىنى ئېسىڭدە چىڭ تۇت، باشقىلارغا قىلغان ياخشىلىقىڭنى ئۇنتۇپ كەت.

لوقمان ھېكمىم يەنە ئېيتىدۇركى:

جىملىقتا يەتتە خىل خاسىيەت بار بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىسى، ئۈزبۇ - زىننەتسىز گۈزەللىك؛ ئىككىنچىسى، سەلتەنەتسىز ھەيۋە - قۇدرەت؛ ئۈچىنچىسى، مېھنەتسىز ئىبادەت؛ تۆتىنچىسى، سېپىلسىز قورغان؛ بەشىنچىسى، ئۆزىدىن قۇتۇلۇش؛ ئالتىنچىسى، پەرىشتىدەك ئازادلىق؛ يەتتىنچىسى، ئەيىبلەردىن خالىيلىق.

نەسىھەتلەر تۈگىدى.

پادىشاھ نۇشېرۋانى ئادىلنىڭ ئۆز ۋەزىرى بۇزۇلمىھرىگە بەرگەن سوئاللىرى ۋە ئۇنىڭ جاۋابلىرى

سوئال: ئۆمۈرنى قانداق ئۆتكۈزۈش كېرەك؟
 جاۋاب: ئۆمۈرنى خۇشاللىق ئىچىدە ئۆتكۈزۈش كېرەك.
 سوئال: ئادەملەر ئۈچۈن ياخشى ئىش قايسى؟
 جاۋاب: ئىلىم ئۆگىنىش.
 سوئال: قانداق نەتىجە بېرىدۇ؟
 جاۋاب: كىچىك بولساڭ ئۇلۇغ (چوڭ) بولىسىدىن، كەمبەغەل بولساڭ باي بولىسىدىن.

سوئال: توغرا يول نېمە بىلەن بىلىنىدۇ؟
 جاۋاب: ئىلىم نۇرى بىلەن.
 سوئال: خۇدانىڭ رازىلىقىنى نېمە بىلەن تاپقىلى بولىدۇ؟
 جاۋاب: ئاتا - ئانىنى خۇش قىلىش بىلەن.
 سوئال: كىم بىلەن مەسلىھەت قىلىش كېرەك؟
 جاۋاب: دانالار بىلەن.
 سوئال: ياخشى ئادەمنى قانداق تونۇش مۇمكىن؟
 جاۋاب: ئۈچ ئالامەت بار، بۇلار: ئىلىم خۇمارلىقى، سېخىللىقى ۋە ئوچۇق چىرايلىقى بىلەن.
 سوئال: ساخاۋەتنىڭ چىكى قانداق؟
 جاۋاب: بار نەرسىنى بېرىش.
 سوئال: ئەڭ ياخشى ئىش قايسى؟
 جاۋاب: ھېكمەت ۋە ئالىملارنىڭ مەجلىسىدە ئولتۇرۇش ۋە ئۇلارنىڭ سۆھبىتىدىن مەنپەئەت ئېلىش.
 سوئال: ئەڭ يامان ئىش نېمە؟
 جاۋاب: تىلەمچىلىك.
 سوئال: ئارىق (ئالىم) دەپ قانداق ئادەمنى ئاتايدۇ؟
 جاۋاب: ئۆزىنى باشقىلاردىن كەمتەر ۋە تۆۋەن دەپ بىلىدىغان ئادەمنى.
 سوئال: بۇ خىسلەت قانداق ھاسىل بولىدۇ؟
 جاۋاب: ئالىملار ۋە پۇقرالار سۆھبىتىدىن.
 سوئال: مەرىپەتكە ئېرىشىش سەۋەبلىرى نېمە؟
 جاۋاب: سەۋر - ئاقەت ۋە شۈكۈر.
 سوئال: دۇنيادا قانداق تۇرۇش كېرەك؟
 جاۋاب: مۇساپىر (بۇ يەردە مۇساپىر - يولۇچى، ئۆتكۈنچى مەنىسىدە ئىشلىتىلىدۇ) غا ئوخشاش، مۇساپىر بىر سارايغا چۈشىدۇ، بىر كېچە قونۇپ، تاڭ ئېتىشى بىلەنلا كېتىدۇ.
 سوئال: مەنزىلگە قانداق يېتىش كېرەك؟

جاۋاب: يەڭگىل يۈك بىلەن.
 سوئال: ئادەمنىڭ ياخشى - يامانلىقى قانداق بىلىنىدۇ؟
 جاۋاب: قېرىغاندا ياشلىقتىكى چوڭلۇقىنى بايان قىلىشى ۋە كەمبەغەلچىلىكتە باي ۋاقتىدىكى ئىشلىرىنى سۆزلىشى بىلەن.
 سوئال: دوستنى قانداق چاغدا بىلگىلى بولىدۇ؟
 جاۋاب: ھاجىتىڭ چۈشكەندە، دوستىنىڭ ھەقىقىي ياكى ساختا ئىكەنلىكىنى بىلىش مۇمكىن.
 سوئال: قابىلىيەتسىز پەرزەنت نېمىگە ئوخشايدۇ؟
 جاۋاب: ئوشۇق ئۆسكەن بارماققا، كەمسەڭ ئاغرىيدۇ، كەمسەڭ ئەيىب ھېسابلىنىدۇ.
 سوئال: مۇھەببەت قانداق كۈچىنىدۇ؟
 جاۋاب: ئەيىبنى يوشۇرۇش بىلەن.
 سوئال: گۇناھنىڭ دۇئاسى نېمە؟
 جاۋاب: توۋا قىلىش.
 سوئال: دۆلەت ئىگىسىگە قانداق ئىش قىلىش ياخشى؟
 جاۋاب: مېھماندوستلۇق.
 سوئال: قانداق ئادەم بارغان يېرىدە باشقىلار تەرىپىدىن قىزغىن كۈتۈۋېلىنىدۇ؟
 جاۋاب: ئەدەپ - ئەخلاقلىق كىشى.
 سوئال: قانداق ئادەم يۈز ئەيىبى بولسىمۇ، ئەيىبىگە بۇيرۇلمايدۇ؟
 جاۋاب: سېخىي ئادەم.
 سوئال: ئۇيقۇ ياخشىمۇ ياكى ئۇيقۇسىزلىقمۇ؟
 جاۋاب: ھوشيارغا ئۇيقۇسىزلىق، غاپىلغا ئۇيقۇ.
 سوئال: تېۋىپلار ئىلاج قىلىپ داۋالىيالمىدىغان كېسەللىك قايسى؟
 جاۋاب: ئەخمەقلىق ۋە ئەبلەخلىق.
 سوئال: ياشاشتىن ياخشىراق، ئۆلۈمدىن يامانراق نەرسە نېمە؟

جاۋاب: ھاياتتىن ياخشىراق نەرسە - ياخشى نام؛ ئۆلۈمدىن يامانراق نەرسە - بەتنام.

سوئال: ھەقىقىي دوست قانداق بولىدۇ؟

جاۋاب: باشقىلار ئالدىدا ئەيىبىڭنى ياپىدىغان ۋە ياخشى تەرەپلىرىڭنى ئېيتىدىغان كىشى.

سوئال: ئادەم قايسى ئىش بىلەن باشقىلارنىڭ كۆڭلىگە ياقىدۇ؟

جاۋاب: توغرىلىق ۋە ئوچۇق چىرايلىق بىلەن.

سوئال: سادىق دوست قانداق بولىدۇ؟

جاۋاب: ياخشىلىق تەرەپتىن ساڭا ياردەم بەرگەن، يامانلىقتىن سېنى قايتۇرغان كىشى.

سوئال: كۆڭۈلنى ئېلىش دېگەن نېمە؟

جاۋاب: ئارزۇسىغا يەتكۈزۈش، كۆڭۈلنى تىندۈرۈش.

سوئال: دوستۇڭ قابىلىيەتسىز كىشىگە ئايلاڭسا، ئۇنىڭدىن قانداق قۇتۇلۇش كېرەك؟

جاۋاب: ئۇنىڭ قېشىغا ئاز بېرىش ۋە ھالىنى سورىماسلىق بىلەن.

سوئال: ئەقىللىق ئادەم قانداق بولىدۇ؟

جاۋاب: كۆپىنى بىلىدۇ ۋە ئاز سۆزلەيدۇ.

سوئال: ئادەم قانداق قىلغاندا تېۋىپقا موھتاج بولمايدۇ؟

جاۋاب: ئاز يەپ، ئاز ئۇخلىسا.

سوئال: كىشىلەرنىڭ مېنى ياخشى كۆرۈشى ئۈچۈن نېمە قىلىشىم كېرەك؟

جاۋاب: مۇئامىلىدە پەقەت راست گەپ قىلىش، يالغان سۆزلىمە، بىرىگە مۇخالىپ كېلىدىغان ئىش قىلما، قول ۋە تىلىڭ بىلەن باشقىلارغا ئازار يەتكۈزمە.

سوئال: جاھاندا ئەڭ بەختلىك ئادەم كىم؟

جاۋاب: ئۆزىنى ساخاۋەت ۋە توغرىلىق بىلەن بېزىگەن

ئادەم.

سوئال: ياخشى دوستنىڭ بەلگىسى قانداق؟

جاۋاب: خاتالىقىڭنى كۆرگەندە پەندى - ئەس-ھەتتىكى ئايىمايدىغان كىشى.

سوئال: قانداق ئادەمدىن بىرەر نەرسە سورىسا بولىدۇ؟

جاۋاب: سورىساڭ بىرەرلەيدىغان، ئۆزۈڭ سوراشقا پېتىنالايدىغان كىشىدىن.

سوئال: يىغىلىش، سۆھبەت ئۈستىگە سىرت بىر ئادەم كېلىپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟

جاۋاب: ئۈچ ئىشنى قىلىش لازىم، بۇلار: بىرىنچىسى، كىرىپ كەلسە ئولتۇرۇشقا دەۋەت قىلىش؛ ئىككىنچىسى، ئۇ كىلىشى ئولتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ئۆز تۇرانە قاراش؛ ئۈچىنچىسى، ئۇ كىشى بىرەر ئىش ياكى مەسىلە ھەققىدە سۆزلەش، سۆزىگە جاۋاب بېرىش.

سوئال: ئادەملەرنىڭ قانداقراقى بەختلىككە؟

جاۋاب: دۇنيادىكى زىددىيەتلەردىن خاپىلىق تارتىمىغان ئادەم.

سوئال: قانداق شېرىكلىكنىڭ ئاخىرى ئاچچىق؟

جاۋاب: باشلىقنىڭ.

سوئال: قانداق پەسلىك (تۆۋەنلىك) ھەممە يۈكسەكلىكلەردىن يۈكسەكلىككە؟

جاۋاب: كەمتەرلىك. شۇنىڭ بىلەن نۇشپىرۋاننىڭ سوئاللىرى ۋە ۋەزىر بۇزۇلمىرىنىڭ جاۋابلىرى ئاخىرلاشتى.

پايدىلىق سۆز كۆپچىلىكىنىڭدۇر. جان دەپ تىڭشاساڭ، سەن ئۈچۈن نۇردۇر.

مەيدىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا

ئادەمنى ئۆرە تۇرغۇزىدىغىنى مەيدە (ئاشقازان) بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا ئېھتىيات قىلىنسا، تاماق يېگەندە ئوتتۇرىچە يول تۇتۇلسا، ئادەم ئۇزۇنغىچە سالامەت يۈرەلەيدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىش خەتەرلىك بولغىنىدەك، ئىچى سۈرۈپ كېتىشمۇ كىشىگە خەۋپلىك.

مەيدىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا باغلىق، تاماق ئارىلىقىدا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋادا شۇ ھاۋاغا ماس كېلىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. تاماقنى ئىشتىھا ئېچىلىپ، كۆڭۈل تاماق تارتقان پەللىدە يېيىش لازىم. مەيدە بۇزۇلۇپ، قورساق كۆپۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، قورساقنى ئازراق بوش قالدۇرۇپ يېيىش لازىم.

مېڭىنى ئاسراش ھەققىدە

مېڭىنى ئاسراشتا، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى مەسلەن: سەندەل، كاپۇر، بىنەپشە، ئىپار ۋە ئەنبەرگە ئوخشاش خۇشبوۋى نەرسىلەرنى سوغۇق مەزەللىك كىشىلەر دىمىقىغا تۇتۇش، بەدبۇي، يىرگىنشىلىك پۇراقلاردىن يىنىقراق بولۇش كېرەك. چاچ - ساقاللارنى ۋاقتىدا يۇيۇپ - تاراپ تۇرۇش ھەم

خۇش پۇراقلىق مايلا بىلەن مەسلەن: پۇراقلىق دەرەخ يېلىمى، بىنەپشە، بادام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مايلا بىلەن باشنى، قۇلاق تۈۋىنى، ئىككى ياڭاق ئاستىنى مايلاش، توق قورساق ئۇخلىماسلىق كېرەك.

ئىبن سىنا ئېيتىدۇركى: مېڭە ئاغرىقىنى بېسىش ئۈچۈن، خاتىرجەملىكتىن، شۇنىڭدەك ئۇزۇندىن ئۇزۇن خىيالغا بېرىلىش كەبى ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نەرسىلەرنى تەرك قىلىشتىن كۆرە پايدىلىقراق نەرسە يوق.

«تېببىي تۈركىي» ناملىق كىتاپتا مۇنداق دېيىلگەن: باش - مېڭە ئاغرىغاندا باشنى زادى ئۇۋۇلىمىسۇن! ئەگەر ئاغرىقى بېسىلسىمۇ ئاخىرى زىيان قىلىدۇ. لېكىن، پۇتنىڭ تاپىنىنى ئۇۋۇلاپ ئوبدان مۇشتلىسا پايدىسى كۆپتۇر. ئەگەر باشنى ئۇۋۇلىمىي چىڭ بېسىپ تۇتۇپ تۇرسا، ھېچ پايدىسى يوق.

يۈسۈفىنىنىڭ «كېسەللىكلەر داۋاسى» دېگەن كىتابىدا باش - مېڭە ئاغرىقى ھەققىدە مۇنداق بايان قىلىنىدۇ: تۈرلۈك سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان باش - مېڭە ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن:

— ئەي، باش ئاغرىقىدىن چەككۈچى ئەلەم،

ھەرىكەت قىلمىغىن، دەم ئالغىن ھەردەم.

گۈلخەيرى، بىنەپشە، بۇغداي كېپىكىنى،

قاينىتىپ سۈيىگە بۈتۈك سال بىردەم.

قاندىن بولغان باش - مېڭە ئاغرىقىنى داۋالاش

بېشىڭ ئېغىر بولسا، سەۋەب بولۇپ قان،

قىيىپال تومۇرىنى ئاچقۇز شۇئان.
گۈلاب، قەنت، لىموندىن شەرىپەت قىلىپ ئىچ،
يېسىمۇق ۋە ماش بولسۇن تامىقىڭ ھەرئان.

سەپرادىن بولغان باش - مېڭە ئاغرىقىنى داۋالاش

بېشىڭ سەپرادىن ئاغرىسا جەدەل،

كەشنىز سۈيى بىلەن سۈركىگىن سەندەل.

ئاچچىق ئاپپىلىسىن شەرىپىتىدىن ئىچكىن - دە،

تاماق - ئارپا سۈيى، ماش ۋە ئۆگىرە ھەرمەھىل.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

ھەزكىمىدە باش ئاغرىقى قوزغىسا بەلغەم،

پەرىپىيۇن سۈركىسۇن، قۇستە يېغىدىن ھەم.

بەدىيان قايناتىمىسى ۋە ھەسەل شەرىپىتى،

تامىقى كەپتەرنىڭ گۆشىدۇر ھەردەم.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

سەۋدادىن ئېسىلىپ ئاغرىسا بېشىڭ،

گەفتىمۇن شەرىپىتى بولسۇن يولدىشىڭ.

بادام ۋە بابۇنە يېغىدىن سۈركە،

نوقۇت ۋە ئۆگىرىدۇر تامىقىڭ - ئېشىڭ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

قۇياشنىڭ تەپتىدە يۈرگەچ ئائىلاج،

باش ئاغرىقى يۈز بېرىپ، ئۆزگەرسە مىزاج.

پالەك شىرنىسى، گۈلخەيرى سۈيىن،

بىللە قوش ۋە سۈركە، شۇ ياخشى ئىلاج.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

ساخا تەسىر قىلسا سوۋۇغان ھاۋا،

باش ئاغرىقى يۈز بەرسە، بولساڭ بىناۋا.

مورمەككى، ئەنەبەر ۋە لادەن ھەم مۈشكىنى،

زەيتۇندا ئېرتىپ، سۈركە - شۇ داۋا.

باش - مېڭە ئاغرىقىدىكى ياخشى بەلگە

ئادەمدە باش ئاغرىق يۈز بەرسە ئەگەر،

بېشىغا يۈز غەم ۋە دەردنى ياندۇرار.

بۇرۇندىن كەلسە قان يا يىرىڭ، دېمەك،

باش ئاغرىق، بىل ئۇندىن تېز يۈز ئۆرۈمەك.

باش قېيىشنى داۋالاش

بۇغلاردىن ئايلاڭسا كىشىنىڭ بېشى،

كىچىككىنە «ئىترىفىل» بولسۇن يولدىشى.
ئىچىملىك لىموننىڭ شەربىتى بولسۇن،
زىخ كاۋاپ ھەمىشە تامىقى - ئېشى.

كۆزنى ئاسراش ھەققىدە

ئىس ۋە چاڭ - توزاندىن، غەم - قايغۇدىن، ئۇششاق
يېزىلغان خەتنى زورۇقۇپ ئوقۇشتىن، كۈندۈزى ئۇخلاشتىن،
بەك كەچتە تاماق يېيىشتىن، بەك يالتىراق ۋە كۈچلۈك ئاق
نەرسىلەرگە تىكىلىپ قاراشتىن، قۇياشقا كۆپ قاراشتىن،
تۈزلۈك، شورلۇق تاماق ۋە نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش
لازم، چۈنكى بۇلار كۆزگە زىيانلىقتۇر.
يېشىللىققا قاراپ بېرىش، كۆزگە سۈرمە سۈرۈش كۆزنىڭ
كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆز نۇرىنى ئاشۇرىدىغان
نەرسىلەر 8 خىل بولۇپ، بۇ ھەققىدە ئۇستاز مۇنداق نەزمە
قىلىدۇ:

ئادەم كۆزى سەككىز نەرسىدىن بولغۇسى روشەن،
گەر مۇيەسسەر قىلسا نەزەرنى ساڭا زامان.
ئالتۇنۇ مۇسەھەق، ئۇلۇغ شەيخۇر، ئادىل پادىشاھ،
خېتى زىيا، يۈزى زىيا، باغۇ - چىمەن، سۈيى راۋان.

ئاۋازنى ئاسراش ھەققىدە

ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر مىسقال ناۋات، ئۈچ مىسقال پىستە
مېغىزى ۋە مەسكى ماي (سۈتتىن ئايرىۋېلىنغان ماي) نى ئۇزئارا

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ئارقىدىن ئۇنى كۈندە بىرنەچچە قېتىم
يالاپ بەرسە، ئاۋازنى ئېچىپ ساپلاشتۇرىدۇ.

كۆكرەكنى ئاسراش ھەققىدە

قاتتىق ۋارقىراشتىن، ئىنتايىن يېقىمىسىز قاتتىق خورەك
تارتىشتىن، چىدىغۇسىز قاتتىق ئاۋاز چىقىرىشتىن ئېھتىيات
قىلىش كېرەك. بىرەر كىتاب ۋە ناخشا ئوقۇغاندا ئاۋۋال ئاستا،
مۇلايىم ئوقۇش، كېيىن ئاستا - ئاستا ئاۋازنى قويۇپ بېرىش
كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كۆكرەك زىيانغا ئۇچرىمايدۇ.

يۈرەكنى ئاسراش ھەققىدە

غەم - قايغۇدىن، ئۇزۇن ۋاقىت خىيال سۈرۈشتىن،
مىزاجنىڭ ئارتۇقچە بۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئېرىشكەن
ھەرقانداق نەرسىدىن بەك خۇش بولۇپ كەتمەسلىك ۋە يوقاتقان
ھەرقانداق نەرسىگە زىيادە غەم يېمەسلىك كېرەك. مۇشۇنداق
قىلىنسا، يۈرەككە زىيان يەتمەيدۇ.

يۈرەك ئىنساننىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئەزاسى ھەم ئۇنىڭ
خىزمىتى ئىنتايىن مۇھىم بولغىنى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ساغلام،
نورمال ھەرىكەت قىلىشى ھاياتلىق ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم.
يۈرەكتە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ. بۇ
كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولۇپ، بۇنداق تۇغما
كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسىدە كېسەل بالىلار سەل ھەرىكەت قىلسا،
كالىپۇك ۋە بارماقلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ، يەنە بەزى خىللىرى
قاننىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئۆزگىرىشلىرى، باشقا
خىللىكلەرنىڭ بۇزۇلۇشلىرى، مېڭە - ئەسەب خىزمىتىنىڭ

بۇزۇلۇشلىرى تۈپەيلىدىن تۇغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبچىسى بولغان قاندىكى ئۆزگىرىشلەرگە ھاراق، تاماكا، ھەرخىل يامان كەيپ - ئادەتلەرگە، ئوزۇقلىنىش ۋە تۇرمۇشتىكى ھەرخىل يامان ئادەتلەر، مۇھىتنىڭ يامان تەسىرى ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىدە بىرخىل ئورتاقلىق بولىدۇ. ھەرقانداق يۈرەك كېسەللىكلىرىدە يۈرەك سېلىش، ھاسىراش، يۈرەك ئاغرىش، بەدەن ئېشىش (كۆپىنچە پۈت ئىشىش)، گايىدا كۆكرىش ھادىسىلىرىنىڭ بىرقانچىسى بىرگە قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، يۈرىكىدە ئىللەت بارلىقىدىن گۇمانلىنىپ، يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەكشۈرتۈپ داۋالىتىش لازىم.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

تېۋىپلار ئېيتىدۇركى: كىمدە كىم تاماقنى چاينىماي يۈتسە مەيدىنى سوۋۇتىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقنى يەپ بەرسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كىشىنىڭ مەيدىسى سوۋۇپ كەتسە، زىرىنى قورۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، مەيدىدىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ ھەم مەيدە ئاغرىقىنى پايدا قىلىدۇ. تۇرۇپ كۆپ ئىستېمال قىلىنسا مەيدىنى تازىلايدۇ، ئەگەر پىيازنى پىشۇرۇپ تۇز بىلەن قوشۇپ يېسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ، ئەگەر ئانار بىلەن يالپۇزنى قوشۇپ يەپ بەرسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

كىمكى تۇرۇپ ئۇرۇقنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن

قوشۇپ يەپ بەرسە، مەيدىسى قۇۋۋەت تاپىدۇ، جىنىسى قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. ئەگەر تۇرۇپ ئۇرۇقنى ئاشكۆكى بىلەن قوشۇپ يېسە قاننى تازىلايدۇ، ئەمما زىيادە ئارتۇق يەۋەتسە، قاننى بۇزىدۇ ۋە باھقا زىيان قىلىدۇ. جۈملىنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، ئۇنىڭدىن بىر تامچىنى قۇلاققا تېمىتسا، گاسلىق، قۇلاق ئېغىرلىقىنى داۋالايدۇ.

زۇلقەر نەيىن ھېكىم ئېيتىدۇ: ئادەم بۆرە تېرىسىنى بېلىگە باغلاپ يۈرسە، ئىنتايىن كۈچتۈنگۈر بولىدۇ. ھامىلىدار ئايالنىڭ بالىسى قورسىقىدا ئۆلۈپ قېلىپ، ئاسانلىقچە چۈشمەسە، ئىت سۈتىنى ئىچۈرسە، بالا ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەمنىڭ ئاۋازى بوغۇلۇپ خىرقىراپ قالسا، كالا سۈتىنى قاينىتىپ، سەھەردە ئۇنى ئاغزىغا ئېلىپ «غار - غار» قىلسا، ئاۋازى ئېچىلىدۇ.

جالنۇس ھېكىمنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەم سېرىق بېدىنى (سېرىق يۇغۇچى) نان بىلەن قوشۇپ يېسە، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. كىچىكى سېرىق بېدىنى قۇرۇتۇپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە، ئىچىدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ. چامغۇرنى پىشۇرۇپ، سەھەردە ئىسسىقچىدا يېسە، جىنىسى قۇۋۋەتىنى زىيادە قىلىدۇ. ئادەم ئۇخلاش ئالدىدا تۇرۇپ يېسە مەيدىگە قۇۋۋەت قىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىسا، كالا ئۆتىنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر كىچىك بالىغا چېچەك چىقىسا 4 كۈنگىچە ماش، يۇمىلاقسۇت بەرگەي، ساقايغىچە ئۆيىدىن تالغا ئېلىپ چىقىلغاي. ئەگەر كىچىك بالىغا چېچەك چىقىسا، غارىقۇن 4 گرام، چىلان 20 دانە، نېلۇپەر 3.5 گرام، اكاسىنىدىن 4 گرام ئېلىپ، شەربەت تەييارلاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا يۇمغاقسۇت، گۈل بىنەپشە بىلەن گۈل سۇرۇخلارنى قاينىتىپ ئىچسە كېسەللىك يوقىلۇر. ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا، ئىسسىق سودا يۈيۈپ، قېلىن يۈگىنىپ ياتسا، باش ئاغرىقى قويۇپ بېرۇر. ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەتلىنىدۇ. ئەگەر كىشى قەلەمپۇر بىلەن سىياداننى پۇرسا، باش قېيىشقا شۇ ھامان پايدا قىلۇر. ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئولا ئاغرىسا، گۈلاپ ۋە يۇمغاقسۇت سۈيىنى سىركە بىلەن قوشۇپ پىشاشىگە سۈرتسە دەپنى بولۇر. ئەگەر كىشىنىڭ بېشىنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، ۋاڭ ئۇرۇقىنى ئېلۈپەر بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا سۈركىسە، دەپنى بولۇر. ئەگەر كېسەلنىڭ بېشى دائىم ئاغرىسا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا، دەپنى بولۇر. ئەگەر مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولۇپ قالغان كېسەللەر قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا، ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، شۇمشا، ئېلۈپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، چىلاندىن 15 گرام، ئەنجۈردىن 3 دانە، تەرەنجىبىندىن 60 گرام ئېلىپ، بۇ دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىنى ئىككى كۈندە ئىچىپ تۈگەتسە، كېسەللىكنى دەپنى قىلىدۇ. بېھى ئۇرۇقى لوئابىغا كەتتە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇق يۆتەلنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر كىشى قايناق سۇغا ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كەتتە سېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكەندىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ.

ئەگەر بىر ئادەمنىڭ مەيدىسى غىزىلداپ، يۆتىلىپ بىئارام بولسا، قوينىڭ قۇيرۇقىنى ئاق چامغۇر، پىياز بىلەن قاينىتىپ يېسە شىپا تاپۇر. ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىت يۆتىلىپ ساقايىمىغان كېسەل بىرنەچچە دانە سامساقنى دۈمبە ياغ بىلەن خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ يىشۇرۇپ يېسە، كېسەلنى دەپنى بولۇر. ئەگەر كىشىگە زۇكام تەگسە، زەپەر بىلەن پىيازدا دېماققا دۈت بەرسە، كېسەلنى تېزلا ساقپار. ئەگەر كىشى يۇدۇشقاننى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، كونا يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر كىشىدە ئۆپكە سىل جاراھىتى بولسا، سەرتاندىن 6 گرام، كەتتەدىن 10 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن 10 گرام، رۇبىسۇستىن 5 گرام، ئاق سەندەلدىن 10 گرام ئېلىپ، سەرتاننى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، قالغان دورىلارنى ئۇپىدەك يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سىل كېسەللىكى دەپنى بولۇر. ئەگەر كىشىدە يۆتەل بىلەن بىرگە دېمى سىقىلىش بولسا، قۇستىنى سوقۇپ، كاپ ئېتىپ بەرسە كېسەللىكى شىپا تاپۇر. ئەگەر كىمكى ناۋات، قىزىلگۈل، بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 18 گرام، پىننىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، ھەركۈنى ئەتىگەندە 20 گرامدىن يېسە، ھەرقانچە كونا يۆتەل بولسىمۇ يوق بولۇر. ئەگەر كىشى سۈمبۇل، گاۋزىبان، ھىندى لاچىندەن ۋە ئوشاقۇددۇسلارنى سوقۇپ، چاپلىق قىلىپ ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنسە، يۈرەك كېسەللىكىگە مۇئەللىم بولماس.

ئەگەر كىشىدە خەفەقان بولسا، بادىرەنجى بۇيىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە دەپنى بولۇر.

ئەگەر كىشى چىلان، گاۋزىيان، گۈلبىنەشە قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرەر.

ئەگەر كىمنىڭ يۈرىكى كۆيۈپ ئاغرىسا، يۇمىاقسۇتنى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى ئەمچەكنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە چاپسا شىپا تاپۇر.

ئەگەر ئادەمنىڭ يۈرىكى سوغۇقتىن سالىسا، قارا ئۈجمىنى شەرىبەت قىلىپ، كەپتەر باچكىسىنى پىشۇرۇپ يېسە، دەپنى بولۇر.

ئەگەر كىشى سەندەلنى ئاز مىقداردا ئېزىپ كاپ قىلىپ يېسە، يۈرىكى ساغلام بولۇر، بەدەندىكى يەللەرنى ھەيدەپ ئىششىقنى قايتۇرۇر.

ئەگەر كىمنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرى ئاجىز بولسا ۋە ياكى ئىشتىھاسى ئاجىز بولسا، ياش قاپاقنى شوخلا بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر.

باھقا قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلار

ئەگەر كىشى قۇۋۋەتلىك بولاي دېسە، تۇخۇم سېرىقىدىن 65 گرام، زەنجىۋىلىدىن 14 گرام، زەدەك ئۇزۇقىدىن 14 گرام، دارچىندىن 350 گرام، زەپەردىن 33 گرام، ئىپاردىن 17 گرام، ئاق قۇشقاچ مېڭىسىدىن ئاز مىقداردا، كەپتەر تۇخۇمىدىن 30 دانە ئېلىپ، تۇخۇملارنى پىشۇرۇپ، زەدەك ئۇزۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قويۇپ، يۇمشىغاندا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاشتىدا

ئازراقتىن يەپ بەرسە، ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. لوقمان ھېكىم ئېيتىدۇركى: ھەركىم تۆۋەندىكى مەجۈنى يېشىنى ئادەت قىلسا، ئېۋىقا ھاجىتى چۈشمەس، بۇلار: زەدەك ئۇزۇقى 210 گرام، كەرەپشە ئۇزۇقى 140 گرام، مەستىكى 9 گرام، ئۇدخام 35 گرام، ئاقىر قەرھا 15 گرام، زەنجىۋىل 35 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يەپ بەرسە، ئاغزىدىن سۇ كېلىش، ئۇچىسى ئاغرىشلارنى يوق قىلۇر، ئىشتىھانى ئېچىپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلۇر.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ھەققىدە

ئاياللاردىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ئۈچۈن سەبىرە، ئاشكۆكى ئۇزۇقى، تۇرۇپ ئۇزۇقى، چامغۇر ئۇزۇقىنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاق پىياز ۋە ساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بىردىرەم (3 گرام ئەتراپىدا) ئېغىرلىقتا كۇمىلاچ ياساپ، ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئازراق سۇدا بىر كۇمىلاچ دورىنى ئېزىپ ئىچسە، جىنسىي ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچىيىدۇ. ئەگەر بۇ كۇمىلاچنى ئازراق لىمون سۈيى بىلەن قوشۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا تېمىتسىمۇ شۇنداق تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر ئەرلەردە مەنىي تېز كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلسە، مۇبادا ئۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق ھەم ھۆللۈكتىن بولسا، ھارارەتنىڭ يوقلۇقى ۋە ئۇزۇقنىڭ سوغۇق بولۇشى ئۇنىڭ بىشارىتىدۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن 3 گرام سەبىرە، 3 گرام سۈمبۈل، يېرىم گرام ئىپار ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە سەئدى كوفىدىنمۇ بىرمىسقال ئېلىپ، بۇلاردىن قائىدە بويىچە ھەسەل

بىلەن مەجۇن ياساپ يېسە، مەنىي تېز كېتىشىنى داۋالايدۇ. ئەگەر كىشى ئاق قۇشقاچ تۇخۇمىنى زەپتۇن يېغى ياكى قىچا يېغىدا پىشۇرۇپ يېسە، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. ھېكمەلەر رەئىسى (ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا) ئېيتىدۇركى: «جىنسنى مۇناسىۋەت بەدەننى تاماق يېيشكە تەييارلايدۇ، كۆڭۈلنى خوش قىلىدۇ، غەزەپنى، ئاچچىقنى باسىدۇ، يامان نىيەت، يامان خىيالدىن ۋە سەۋدا - ۋەسۋەسىدىن خالىي قىلىدۇ. ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئۇزاق ۋاقىت جىنسنى مۇناسىۋەتتە بىرگە بولماسلىقى تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدىغان تۇخۇمدان ئىششىش، دانخورەك پەيدا بولۇش قاتارلىق ئىللەتلەرنى يوق قىلىدۇ.

يەنە بىر نەرسىگە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەككى، جىنسنى ئالاقىدىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچسە، تىترەك بېسىش، بەدەن بوشىشىپ كېتىش، جىگەر زەئىپلىشىش ۋە ئىستىسقا (سېرىق سۇ كېسەللىكى) كېسەللىكلەرى پەيدا بولىدۇ.

بىر كىشى جىنسنى ئالاقىدىن كېيىن دائىم سوغۇق سۇ ئىچەتتى. ئاخىرى ئۇ «قاتتىق ئۇسساش» (دېئابىت كېسەللىكى) قا گىرىپتار بولدى. شۇنىڭدىن كېيىن بۇ ئادەم ئۇزاق بىر مەزگىل دارچىندىن شۈمۈپ يۈرۈشكە مەجبۇر بولدى، بۇنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرغاچقا، كېسەلدىن ئاستا - ئاستا ساقايدى. جىنسنى مۇناسىۋەت ۋاقتىدا بارلىق غەم - قايغۇلارنى ئۇنتۇپ، چىرايلىق نەرسىلەرنىڭ سۈرىتىنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش لازىم، شۇنداق قىلىنسا، بالىسى چىرايلىق تۇغۇلىدۇ. مۇبادا جىنسنى ئالاقە جەريانىدا خۇنۇك، سەت نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش بەتەشرە نەرسىلەرنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرسە، پەرزەنتى سەت - كۆرۈمىسىز بولۇپ قالىدۇ.

لوقمان ھېكمىم مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر كىشى ئۆۋەندىكى مەجۇننى، يېسە تېۋىپقا ھاجىتى ئاز چۈشەر، بۇ مەجۇن مەنىينى زىيادە قىلۇر، ئىشتىھانى ئاچۇر، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ مېڭىنى قۇۋۋەتلەر، يىلىكنى تولۇقلار، باھنى كۈچەيتىشتە ئالاھىدە ياخشىدۇر.

تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى 15 گرام، زەنجىۋىل 450 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 450 گرام، دارچىن 350 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 200 دانە، قۇشقاچ تۇخۇمى 100 دانە، كەپتەر تۇخۇمى 100 دانە، ھەسەل يېتەرلىك مىقداردا، تۇخۇملارنى چالا پىشۇرۇپ، سەۋزە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر كىشى باھنى قۇۋۋەتلەش زۆرۈر بولۇپ قالسا، بىر چىنە سۈتكە 12 گرام دارچىن تالقىنى بىلەن 100 گرام شېكەرنى سېلىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، شۇ ئۇسۇل بىلەن 10 كۈن ئىستېمال قىلىپ بېرسە، بۇ دورىنىڭ كارامىتىنى كۆرىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان 10 كۈن ئىچىدە ئايالغا يېقىنچىلىق قىلماسلىقى كېرەك.

ئەگەر كىشى ھىك، توغرىغۇلارنى ئېلىپ، ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسنى ئەزاسىغا سۈركىسە، مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئاق خورازنىڭ قېنىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قاينىتىپ، جىنسنى ئالاقىدىن بۇرۇن جىنسنى ئەزاسىغا سۈركىسە ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى دارچىن، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىللەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، جىنسنى ئالاقە ۋاقتىدا مەزكۇر ھەبتىن بىر دانىنى ئېغىزىدا چايناپ ئېزىپ، جىنسنى ئەزاسىغا سۈركەپ،

ئازراق قىسمىنى شۇمۇپ بەرسە مەننى تېز يۈرۈپ كەتسە.
ئەر كىشى ۋاڭنىڭ يېغىنى جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ يېنىدىكى
تومۇرلارغا سۈركەپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى پىلىپىلدىن 50 گرام، كالا سۈتىدىن 1
كىلوگرام ئېلىپ، پىلىپىلنى كالا سۈتىدە قاينىتىپ، سۈت قايناپ
تۈگىگەندىن كېيىن پىلىپىلنى ئېلىپ، سايدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق
سوقۇپ، ئالغان تەييارلاپ، ھەر كۈنى كەچتە 9 گرام ئالغانى
18 گرام ناۋات، 200 گرام خام سۈت بىلەن ئىچىپ بەرسە،
جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىپ باھنى قوزغايدۇ.

ئەگەر كىشى سېرىقمايدىن 500 گرام، ھەسەلدىن بىر
كىلوگرام، بۇغداي ئۇنىدىن 250 گرام، سۈدىن 250 گرام
ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، ھەر كۈنى 20 گرام مىقداردا
ئىستېمال قىلىپ بەرسە، باھنى قوزغايدۇ.

ئەگەر كىشى پېشقان ئامىلىدىن 50 گرام ئېلىپ، يۇمشاق
سوقۇپ، ئالغانلاپ، ھەر كۈنى 12 گرامنى ناۋات ياكى خام سۈت
بىلەن ئىچىپ بەرسە باھنى قوزغايدۇ.

ئەگەر بىر ئادەم تۇخۇم سېرىقى بىلەن سېرىقمايىنى
ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە، جىنسىي
ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ. جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىز ئەرلەردە
مەننى تەستە چىقىدۇ ھەم ئاز چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىكى
كىشىلەرنىڭ داۋاسى شۈكى، قۇندۇز قەھرىدىن 2 گرام،
پىلىپىلدىن 6 گرام، بۆرە ئەرمىنىدىن 3 گرام، بادام مېغىزىدىن
مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن
يېغىغا قوشۇپ، توققۇز كۆز، يانپاش، زەكەر، بۆرەك، مەقئەت
ئەتراپىغا سۈركەنسۇن ۋە يەنە نوقۇت سۈيى، لىسانىل ئاساپىر،

باچكا، سەۋزە، چامغۇر، نۇرۇپ، پاقلان گۆشى ئازراق
مۇسەللەس قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسۇن. بۇ ئاتاملار
شەھۋەتنىڭ جەۋھىرىدۇر.

ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە، مەننى قويۇق
ھەم سوغۇق بولىدۇ، بۆرىكى چوڭ بولۇپ تومۇرى چىتىپ
(كۆرۈنۈپ) تۇرىدۇ، بۇنىڭ داۋاسى شۈكى، سېمىز ئوت
شېرىنىسى، ئات سۈتى، ئۆچكە سۈتى، تەرەنجىبىن، قوي گۆشى،
ئۆچكە گۆشى، توخۇ گۆشى، سەۋزە مۇرابباسى، شاقاقۇل
مۇرابباسى، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۈتتە قاينىتىپ
ئىچسە ساقىيۇر.

ئەرلەرنىڭ بەدىنىدىكى زىيادە ھۆللۈك جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ
كۈچىيىشىگە زىيانلىقتۇر، بۇنىڭ داۋاسى شۈكى، بېھى
شەرىتى، توخۇ گۆشى، قوشقاچ گۆشىگە سۈت قوشۇپ پىشۇرۇپ
يەپ بەرسە شىپا تاپقاي ۋە يەنە پىرىپىيۇنى، مەننى قۇستە
يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسۇن،
شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇق سۇ، سۇيۇقئاش ۋە باشقا
نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي. يەنە بىر داۋاسى شۈكى، زەنجىۋىل
مۇرابباسى، مەجۈنى ماددە تۇلەيات ئىستېمال قىلسۇن. زاراڭزا
مېغىزى، ئۆردەك يېغى، ئاقىرقەرھانى ئارىلاشتۇرۇپ مايلاشا
بۆرەكنى قىزىتىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىز بولغان ئەرلەر
جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلسۇن، بەدەننى
قۇۋۋەتلەندۈرسۇن، تامىقىغا سېمىز توخۇ گۆشى يېسۇن، ۋە
تۆۋەندىكى شەرىتىنى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسۇن:
قىزىلگۈل 15 گرام، گاۋزىيان 15 گرام، سېمىز ئوت
ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق بەھمەن، شۇڭلەپ، شاقاقۇل، خولنىچان،

چامغۇر ئۇرۇقى ۋە سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، شەرىپەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ساقىيىدۇ.

ئەرلەردە خەفەقان بولسا، بۆرىكى ئاجىز بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش، ئىشتىھاسى ئۆتۈلۈش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە ۋاقتىدا تەييارلىنالماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنداقلىرىنىڭ داۋاسى شۇكى، بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى پاكلاپ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش لازىم. ناخشا، مۇزىكا ئاڭلىسا، غەم - ئەندىشىدىن يىراق بولسا، غەلىز تاڭمىلاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىق غىزالارنى ئىستېمال قىلسا، بۇنداق يامان ئىللەتلەر دەپنى بولۇر.

ئەرلەردە مېڭە ئاجىزلىقى بولسا، خاس قاراڭغۇدا، سوغۇق ھاۋادا جىنسىي مۇناسىۋەتكە قادىر بولالمايدۇ، بۇنىڭغا سوغۇق نەرسىلەر زىيانلىقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن، مىزاجنى مۇتەبىدىل قىلىپ، ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇققا قاراپ دورا قىلماق كېرەك. جىنسىي ئاجىزلىق ئەگەر ماددىدىن بولسا، سۈرگە دورىلارنى يېسە بولىدۇ؛ قاندىن بولسا قان ئېلىش لازىم؛ سەۋدادىن بولسا، ھېلىلىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ؛ ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، ھەببى، قوقىيا، ئايارەج پەيقرادىن ئىچسە بولىدۇ. گۈلاپ، ئەنەبەر، ئىپار قاتارلىقلار مېڭىنى ساپ قىلىپ ساقايتىدۇ.

ئەرلەردە جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ ئاجىز بولۇشى بەدەن ئاجىزلىقى، كەم قۇۋۋەت تاڭمىلارنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى، قۇۋۋەتلىك تاڭمىلارنى يېيىش ھەم زۇپتى رۇمىنى، سۈتتە قاينىتىپ جىنسىي ئەزانى يۇيۇش؛ ئەگەر جىنسىي نەزاسى كىچىك ھەم ئورۇق بولسا، بۇنىڭ داۋاسى شۇكى، پىرپا سېلىنغان

ھەببى جەدۋار يېيىش ۋە قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. ئىسسىق ياغلار ۋە قۇندۇز قەھرى، پەرىپىيۇن، شائىرەنجى ھىندى قوشۇپ جىنسىي ئەزانى ياغلاپ بەرسۇن. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ئۆبھەل، سەئدى ھىندى، پىلپىل، جۈزبۇۋا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈرتۈپ بەرسە ساقىيىپ كېتۇر. ئەرلەردە مەنىي كۆپ، تېز كېلىش بولسا، تاماقنى ئاز ئىستېمال قىلىپ، گۆشلۈك تاڭمىلارنى ۋە شەرىپەتلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ۋە قان ئېلىش لازىم. ئانار شەرىپىتى، غورا مۇرابباسى، لىمۇن شەرىپىتى ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر ئەرلەردە مەنىي كۆپ، قويۇق كېلىش بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز قىلىپ، قەي قىلسا بولىدۇ ھەم سۈرگۈ دورىسى ئىچسۇن. ئامۇت يېغى، نەزگىس يېغى بىلەن كىندىك تۇۋى، دوۋسۇن ھەم جىنسىي ئەزانى ياغلىسا بولىدۇ. ئەگەر ئەرلەردە مەنىيىنىڭ كېلىشى سېرىق بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، لىمۇن شەرىپىتى، سىركەنجۈل، كاھۇ قاتارلىقلارنى سوغۇق سۇ بىلەن سۈرتسە بولىدۇ.

ئەگەر كىشى ۋاڭ ئۇرۇقىنى ھەر كۈنى 4 دانىدىن ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى نوقۇتنى بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆكۈز ياكى قېرى بۇقنىڭ يىلىك يېغى بىلەن قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ياكى كالا سۈتىگە دارچىن سېلىپ ئىچسۇمۇ ئەرلىكنى زىيادە قىلىدۇ. ئەگەر كىشى سۈدىكى قىزىل قۇرتنى ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ئۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، مەنىي تېز كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى كاۋاۋىچىنى ياكى قارىمۇچىنى ئاغزىغا سېلىپ تۇرۇپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا، مەنىي تېز كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى ئات گۆشىنى، قوشقار چۆپىسىنى ئوتقا كۆمۈپ، ئىچىگە ھېڭ سېلىپ يەپ بەرسە، مەنىي تېز كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئەگەر قۇشقاچنى تىرىك تۇتۇپ، ھەرىنىڭ ئۇۋىسىغا ئېسىپ قويسا، ھەرىلەر قۇشقاچنى چېقىپ ئۆلتۈرىدۇ. ئۆلگەن قۇشقاچنى ئېلىپ كۈنجۈت يېغى، كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئىككى دانە قەلەمپۇرنى چاپناپ بەرسە، مەنىي تېز كەتمەيدۇ ۋە ئايالى لەززەت تاپىدۇ.

ئەگەر كىشى سۈپۈرگىنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى پەرىپىيۇن يېغى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەسە، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى ئۇي ياكى بۇقنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئۈندەك قىلىپ، ھەر قېتىملىق تامىقىغا سېلىپ يېسە، ئەرلىكنى زىيادە قىلىدۇ.

ئەگەر كىشىدە ئەرلىك ئاجىزلىقى بولسا، سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك ئاجىزلىقى يوق بولۇر.

ئەگەر كىشى چىگىت مېغىزىنى سوقۇپ، ئۇنى ئۆچكە سۈتى، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە كۈن جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، ئەرلىكنى زىيادە قىلىدۇ.

ئەگەر كىشى كەپتەر مېڭىسى، ئاق قۇشقاچ مېڭىسى،

كەكلىك مېڭىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، مەنىيى كۆپەيتىدۇ.

ئەگەر كىشى زۇپتى رۇمىنى ئوتتا پىشۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا سۈركەسە، جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەگەر كىشى قىزىلگۈل ئېچىلغان چاغدا، ئۇنىڭ يىلتىزىدىن 15 گرام ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەسە، جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەگەر كىمكى قۇشقاچنى يېسە، ھەرقانداق سوغۇق مەجەزلىك بولسىمۇ، مەجەزى تەڭشەلىپ، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاشۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئەرلىكى ئاجىز بولسا، بۇقا تاشقىنىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەرلىكى زىيادە بولۇر.

ئەگەر ئەر كىشىنىڭ مەنىسى ئاز بولۇپ، جىنسىي ھەۋسى سۇس بولسا، ھەسەل بىلەن سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، مەنىيى كۆپەيتىدۇ.

باھنى كۈچەيتىشتە، ئەڭ ياخشىسى قۇشلارنىڭ كۆشلىرى، ئۇندىن قالسا توخۇ گۆشىدۇر، توخۇ گۆشى ئىچىدە تۇغمىغان مېكيان گۆشىدۇر. ئۇنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ھۆل مىزاجلىقلار زىرە ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق دورا ماتېرىياللىرى بىلەن كاۋاپ قىلىپ ياكى قورۇپ يېسۇن، قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر نۇقۇت، پىيازىلار بىلەن پىشۇرۇپ، گۈلاپ ۋە دارچىنلار بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ يېسۇن. ئۇندىن قالسا موزاي گۆشى ياخشى، سېمىز موزاي گۆشى باھنى كۈچەيتىشتە ناھايىتى ياخشى

ھېسابلىنىدۇ. پىشۇرۇشتا بۇغداي ياكى ئارپا بىلەن قازانغا سېلىپ سۈت بىلەن پىشۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئالدىغا ھېچقانداق تاماق ئۆتمەس. ئەگەر كىمكى ئاق قۇشقاچنىڭ تۇخۇمىنى زەيتۇن يېغى ياكى قىچا يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەگەر كىشى كالىنىڭ ئۆشنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا چاپسا، جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر كىشى خورازنىڭ مېڭىسى، قوينىڭ مېڭىسى، ئۆردەكنىڭ مېڭىسى، قۇشقاچنىڭ مېڭىسى، كۈندۈر قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ، جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر كىشى كېلەر يېغىدا جىنسىي ئەزاسىنى ياغلىسا، ئەرلىكنى زىيادە قىلىدۇ. كېلەرنىڭ گۆشىنى قاينىتىپ شورپىسىدا بەدەننى يۇسا، سوغۇقتىن توڭلىمايدىغان بولىدۇ، پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلەرگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاشقان بولسا تۇخۇم سېرىقىدىن ئېلىپ، ئۇنى كالا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەگەر كىشى مەي بولۇپ پىشقان ئاق ئۈجمەنى مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ ھالۋا تەييارلاپ ئېستىمال قىلىپ بەرسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقىنى ياخشىلايدۇ، قەۋزىيەتنى يوق قىلىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، باھ ئاجىزلىقىنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر قايماقچىنى جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە،

ئەرەنلىكنى زىيادە قىلدۇر. ئەگەر كىشى قىزىل چۈمۈلدىن ياغ چىقىرىپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى كىچىك بولسا ياكى يىگىلگەن بولسا، قۇشقاچ گۆشىنى يېيىشنى ئادەت قىلسا، مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىدە جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش سەۋەبىدىن پۈت - قولى تىترەيدىغان بولۇپ قالسا، جاۋارشىنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ بەدەننى ياغلاپ بەرسە، دەپنى بولۇر. ئەگەر كىشى دازىچىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر كىشى ئۆچكە ياكى قوينىڭ ئۆتىنى ئاقىرقەرھە، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. ئەگەر كىشى كاۋاۋىچىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر قانداقلا بىر ئەر بولمىسۇن خورازنىڭ ئۆتى، مېڭىسى، قېنىنى جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەگەر كىشى قىزىلگۈل ۋە باشقا ھەرخىل گۈللەر ئېچىلغان ۋاقىتتا، ئۇنىڭ يىلتىزىدىن 5 - 4 سانتىمېتىر ئېلىپ، ساپىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، ئەرەنلىكنى زىيادە قىلدۇر. ئەگەر كىمكى موزا، ئاقىرقەرھە، تۇخۇمەكتىن 35

گرامدىن ئېلىپ، ئۇنى ساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا بىر سائەت سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى كۆپەيتىدۇ.

ئەگەر كىشى 22 ياشلىق يىگىتتەك قۇۋۋىتى باھقا ئېرىشەي دېسە، تۆۋەندىكى مەجۇنى ياساپ يېگەي:

زەدەك ئۇرۇقى يەتتە گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئارچا ئۇرۇقى، پوستى بىخ كەبىر، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانۇل ئاساپىر، پۇدىنە يېغى، مۇچ، زەنجىۋىل، زەپەر، قەلەمپۇر، جۈزبۇۋا، خولىنجان، ئاق خورازنىڭ قېنى ۋە مېڭىسى، بۇلارنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، شېكەر ياكى ھەسەل، ۋاسالغۇ، بۇغداي قومىچى بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ھەركۈنى ئەتىگەندە ئاشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا يېمەك كېرەك. بۇ دورا مەيدىنى ساپ، ئېغىزنى خوشبۇي، كۆڭۈلنى روشەن، باھنى زىيادە قىلىپ، كۆزگە روشەنلىك يەتكۈزىدۇ، سەپرا ۋە بەلغەمنى دەپنى قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ دورا يەنە كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە داۋادۇر. لوقمان ھېكەم ئېيتىدۇركى، ھەركىم بۇ مەجۇننى يېيىشنى داۋام قىلسا تېۋىپقا ئېھتىياجى زادىلا چۈشمەس، بۇنىڭ تەركىبى: زەدەك ئۇرۇقى 200 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 130 گرام، مەستىكى 10 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، ئۇدخام 3.5 گرام، ئاقىرقەرھە 2 گرام، زەنجىۋىل 33 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياساپ، ئەتىگەن - كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا يېسە، ئىشتىھانى ئاچار، كۆز نۇرىنى زىيادە قىلۇر، قۇلاق ۋە دىماغقا قۇۋۋەت بېرۇر، قۇلۇنجى، يۆتەلنى دەپنى قىلۇر، ئېغىزدىن شال

ئېقىشنى، كۆپ ئۇخلاشنى، بەل ئاغرىقىنى، قورساق ئاغرىقىنى دەپنى قىلۇر، ئىسھالىنى توختىتۇر، جىنسىي ئىقتىدارىنى زىيادە قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاشسا، تۇخۇم سېلىرىقىنى تۇخۇم يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈرتكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى كىشىشىغان بولسا، بۇ ئىللەت يەلدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، سەبىرنى سېرىقماي بىلەن ھۆل قىلىپ چاپسا دەپنى بولغاي. ئەگەر كىچىك بالىلار تولا يىغلاپ تاشقى چىقىپ قالسا، چۈۋىنەنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى تۇخۇم ئېقى بىلەن سالايە قىلىپ كىندىكىگە چاپسا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى سۆزەك بولسا، بەش گرام ئىسپىغۇلنى ئۈچ پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئون گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچىشنى ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرسا پايدا قىلۇر.

ھامىلىدارلىقنىڭ بەلگىسى، ھامىلىدارلىق ۋە ھامىلىدارلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

بەدەننىڭ بوشاپ ئېغىرلىشىپ قېلىشى، ئىشتىھانىنىڭ تۈتۈلۈشى، كۆپ ئۇسساش، بىر ئايدىن كېيىن ئەمچەك توپچىلىقنىڭ قارىيىشى، يۈرەك ئېچىشتەندەك تۈلۈپ بىئازام بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، ئۆزىدە ئادەت بولمىغان (يەپ ئادەتلىمىگەن) نەرسىلەرنى يېيىشكە كۆڭلى تارتىش قاتارلىق ئالامەتلەر ھامىلىدارلىقنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئەگەر ھامىلىدار ئايال سول تەرىپىدىن ئېغىرلىق ھېس قىلسا، يۈرۈش - تۇرۇشى ئېغىر ۋە سالماق بولسا قىز تۇغۇر؛ ئەگەر ئوڭ تەرىپى ئېغىر، ھەرىكەتلىرى چاققان، تېز بولسا ئوغۇل تۇغۇر.

ئەگەر ھامىلىدار ئايالنىڭ تومۇرلىرىنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا ئوغۇل، رەڭگى كۆك بولسا قىز تۇغۇر، بۇ ھەققىدە جالىنۇس ھېكىم مۇنداق دەيدۇ: «بالاغەتكە يەتكەندە ئوڭ تەرەپ تۇخۇم چوڭ، يوغان بولسا، تۇغۇلغۇسى بوۋاق ئوغۇل بولىدۇ؛ مۇبادا سول تەرەپنىڭ چوڭ بولسا قىز تۇغۇلغۇسى شەيىخلەر، ئالىملارنىڭ بالىسى كۆپىنچە قىز بولىدۇ؛ ئەگەر ئاياللاردا ھەيز تېز كەلسە، تەبىئىتى ئىسسىق بولىدۇ ۋە كۆپىنچە بالىسى ئوغۇل بولىدۇ».

ھامىلىدار ئايالنىڭ پۇت تەرەپ تومۇرلىرى قىزىل بولسا بالا ئوغۇل، مۇبادا كۆك بولسا قىز تۇغۇدۇ. بىر پارچە ئەينەكنى قۇياش نۇرىغا قاقلاپ قىزدۇرۇپ، ئاندىن ھامىلىدار ئايالنىڭ سۈتى قىزدۇرۇلغان ئەينەك ئۈستىگە تامچىلىتىلىدۇ. مۇبادا سۈت مەرۋايىتتەك دانە - دانە بولۇپ تۇرسا ئوغۇل، ئەگەر يېپىلىپ كەتسە قىز بولىدۇ.

مۇھەممەد ئىبنى زەكەرىيا ئېيتىدۇركى: «ئەگەر ئۇرۇق سۇيۇق بولسا، ئۇنى قويۇلدۇرۇش ئۈچۈن قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەرنى ئېستىمال قىلىش زۆرۈردۇر».

ھامىلىدار ئاياللار ئىلاج قىلىپ قىرتاق، ئاچچىق، قاڭشىق، تۈزلۈك نەرسىلەرنى يېيىشتىن، نەكەش، ئۇرۇلۇش ۋە باشقا زەربىلەردىن، بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى دەۋرىدە قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. جىنسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشىمۇ ھامىلىنىڭ چۈشۈپ

كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ھامىدامدا (مۇنچىدا) ئۇزۇن ۋاقىت تۇرماسلىق، يەڭگىل تاماق يېيىش كېرەك. كۈندۈزى تاماق يېيىش قېتىم سانى كۆپ بولۇش، ئەمما بىر قېتىمدا زىيادە تويۇپ تاماق يېمەسلىك لازىم. ئەگەر ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالسا، ئىلاج قىلىپ ئىشتىھانى ئاچىدىغان پىياز، قىچا قاتارلىقلاردىن تاماققا بىر ئاز قوشۇپ يېيىش ھەم يەنە بېھى ۋە ئانار يەپ بېرىش، يۈرۈش - تۇرۇشتا ئېھتىياتچان، سىنپايە بولۇش كېرەك.

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرى

ھامىلىدار بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئايال ئېرى بىلەن بىرگە بولغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ سەكرىشى كېرەك، شۇنداق قىلغاندا جىنسى يولىدىكى مەنى ئېقىپ چىقىپ كېتىپ بالىياتقۇدا تۇرۇپ قالمايدۇ. ئايال كىشى جىما ۋاقتىدا ئايدىمىلىك ئۇرۇقنى يەۋالسا، ھامىلىدار بولمايدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ پەرىجىدە غەيرىي پۇراق بولسا، جىگدە يوپۇرمىقىنى ئۇزۇن ۋاقىت قاينىتىپ پەرىجىنى يۇسا، غەيرىي پۇراقنى يوقىتىدۇ.

بىلىش كېرەككى، ھامىلىدار ئايال كۆڭلىنى ئارتقان تائاملارنى يېيىشى زۆرۈردۇر. مەيلى تاتلىق ياكى ئاچچىق تائاملار بولسۇن، ئارزۇ قىلغان تائاملارنى يېسە، بالا ئۇيقۇچى بولۇر، ئالتە ئايلىق بولغاندا ئۇيقۇسى ئېچىلۇر، گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، پەرزەنتى چىرايلىق، ساغلام بولۇر، شورپا ھەم شۇنداق ئايال كىشىنىڭ ئەمچىكى ئاغرىپ ئىششىسا، قىزىل

لوۋيانى گۈل يېغى بىلەن سالاھىيە قىلىپ چاپسا بەكمۇ پايدىلىقتۇر. شوخلىنى گۈل يېغى بىلەن سالاھىيە قىلىپ چاپسىمۇ شۇنداق بولۇر، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن شىپا تاپمىسا، زىغىرنى سىركە بىلەن سالاھىيە قىلىپ چاپسا دەپنى بولۇر.

ئەگەر قىز بالىنىڭ كىچىك تۇرۇپ ئەمچىكى بالدۇر چىقىپ قالسا، ئۇنىڭغا ياش خوتۇننىڭ ھەيز قېنىنى سۈركەپ بەرسە، ئەلۋەتتە يوق بولۇر.

ئايال كىشىدە ئاق خۇن كۆپ كەلسە، جىگدە يوپۇرمىقى بىلەن ئۆچكە مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى پەرىجىگە قويسا دەپنى قىلۇر.

ئاغرىپ ئىشىشىغان ئەمچەككە ئۇي ئۆتى بىلەن كەپتەر مايىقىنى خېمىر قىلىپ چاپسا، پايدىسى بەك ياخشىدۇر.

ئەگەر ئايال كىشى ئانارگۈلى بىلەن ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابىزەن (پۇتىنى شۇ دورىغا چىلىسا) قىلسا، ئاق خۇنى دەپنى بولۇر.

ئەگەر ئايال كىشىدە جىنسىي يول ئاغرىش ئالامىتى بولسا، جىنتىيانا، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، پەرىجىنى يۇيۇپ بەرسە شىپا تاپىدۇ ياكى سېمىز ئوت، ئوسما يىلتىزىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ پەرىجىنى يۇيۇپ بەرسە شىپا تاپىدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولى قىچىشىپ، بىرنەرسە ماڭغاندەك بولسا، شاپتۇل مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، داڭىغا يۆگەپ، جىنسىي يولىغا تىقىپ قويسا، دەپنى بولۇر.

ئەگەر ئايال كىشىدە اخۇن تەۋرەش كۆرۈلسە ياكى ھامىلىدار ئايالدىن خۇن كەلسە ماش، ئاچچىق ئانار پوستى، ئامۇت غازىڭى،

موزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوتۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، دوۋسۇن ساھەسىگە چاپسا شىپا تاپقاي.

ئەگەر قىزلارنىڭ ئەمچىكى يوغىناپ ساڭگىلاپ قالسا، زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەككە چاپسا، ئەمچەكنى كىچىك ھەم چىڭ قىلۇر.

ئەگەر ئايال كىشىدە سۈت ئاز بولسا، پۇرچاق ئۇنىدىن 30 گرام، رەيھان ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ، ئۇنى رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەككە چاپسا، سۈتىنى زىيادە قىلغاي.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ سۈتى قويۇلۇپ توختاپ قالغان بولسا، زەپەرنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە چاپسا، سۈتىنى راۋان قىلۇر.

ئۇلۇغ ھېكىملەر ئاياللارنىڭ ھەممە گۈزەل سىرلىرىنى مۇنداق بايان قىلىدۇ: ئاياللارنىڭ تۈزۈلۈشى، رەڭگى، چىرايى، قىياپىتى ۋە تەبىئەتلىرى شۇنداق بولسۇنكى، ئۇلارنىڭ تۆت يېرى قارا بولغاي، بۇلار: بىرىنچى، چېچى قارا؛ ئىككىنچى، كىرىپكى قارا؛ ئۈچىنچى، قاشلىرى قارا؛ تۆتىنچى، كۆزلىرى قارا. تۆت يېرى ئاق بولغاي، بۇلار: بىرىنچى، بەدىنى ئاق؛ ئىككىنچى، ئەندامى ئاق؛ ئۈچىنچى، كۆزلىرىنىڭ ئېقى ئاق؛ تۆتىنچى، چىشلىرى ئاق. ئۈچ يېرى قىزىل بولغاي، بۇلار: بىرىنچى مەڭزى قىزىل؛ ئىككىنچى، تېنى قىزىل؛ ئۈچىنچى، لەۋلىرى قىزىل؛ تۆت يېرى يۇمىلاق بولغاي، بۇلار: بىرىنچى، بېشى يۇمىلاق؛ ئىككىنچى ئاغزى يۇمىلاق؛ ئۈچىنچى، ئەمچەكلىرى يۇمىلاق؛ تۆتىنچى، دۈمبىسى يۇمىلاق. ئۇزۇنلۇقتا: بويى ئۇزۇن، بويىنى ئۇزۇن، قاشلىرى ئۇزۇن، قاپاقلىرى ئۇزۇن بولغاي؛ كەڭلىكتە پىشانىسى كەڭ، كۆكرىكى كەڭ بولغاي. زىلەتلىقتا بۇرنى زىلۇ، نازۇك بولغاي.

كېچىكلىكتە ئاغزى كېچىك، ئالقىنى كېچىك، پەرجى كېچىك بولغا ي ھەم يەنە تېتىك، روھلۇق، خۇشخۇي ۋە شېرىن (يۇمشاق) سۆزلۈك بولغا ي.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ پەرجىدە ھۆللۈك بولسا، قوينىڭ، ئۆچكىنىڭ، گەپتەرنىڭ مايىقىنى پەرجىگە قويسا، ھۆللۈكنى يوق قىلىپ ئىسسىتار.

ئىشتىھا ۋە ئىشتىھاسىزلىق

ئىشتىھانى پەسەيتىش چارىلىرى مۇنداق: تۆگە جىگىرىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، پۈستى ئاقلىۋېتىلگەن بادام بىلەن شېكەردىن باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، سايندا قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭدىن ئىككى دانە (495 گرام) مىقداردا كۈمىلاچ ياساپ، ئاندىن مەيدىنى تازىلايدىغان سۈرگە دورىسى ئىچىپ، تازىلانغاندىن كېيىن بىر كۈمىلاچنى يېيىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا بىر ھەپتىگىچە كۆڭۈل تاماق تارتمايدۇ. يەنە بىرخىل چارە شۇكى، قوزنىڭ جىگىرى، تېلى، ياغاچ، پىندۇق، پىستە، جىگدە تالقىنى، قۇرۇتۇلغان نان، كەنترا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئۇندەك قىلىپ، بادام ياكى بىنەپشە مېيى بىلەن قوشۇپ، بىر مىسقال ئېغىرلىقتا كۈمىلاچ ياساپ، سايندا قۇرۇتۇپ، ھەر قېتىمدا بىر ئالدىن يەپ بەرسە، بىر ئايغىچە تاماققا ئىشتىھا تارتمايدۇ، ئەمما بۇ ئەمەلنى قىلىشتىن بۇرۇن سۈرگە دورىسى ئىچىپ ئىچىلى تازىلاش كېرەك، بولمىسا خەتەر چىقىدۇ.

ئىشتىھانى ئېچىشنىڭ چارىلىرى مۇنداق: ئۇلۇغ ھېكىم ئەپلاتون ئېيتىدۇركى: كىمكى گۈلەنتىنى نان

بىلەن ھەر كۈنى ئاشتىدا يېيىشكە ئادەتلەنسە، بەدەندىكى پۈتۈن ئىللەتنى يوق قىلۇر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىك قىلۇر، بەلغەمنى يوقىتىپ ئىشتىھانى ئاچۇر، بەدەننى ساغلام، جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلۇر.

ئەگەر ھەركىمنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا، قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، ئىككى قاچا سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، بىرقاچا قالغاندا سامساق سېلىپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازىنى شىپا تاپۇر، ئىشتىھاسى ئېچىلۇر.

ئەگەر كىشى مورمەككى بىلەن مەستىكىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى جاراھەتلەرنى تېز پۈتتۈرۈپ، دەپنى قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ زەردىسى قايناپ تاام سىڭمىسە، تۇرۇپنى سۈتتە پىشۇرۇپ، ئۈچ قېتىم يېسە دەپنى بولۇر.

ئەگەر سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردا قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەمنى يوقىتىپ، كۆڭۈلنى روشەن قىلۇر، قۇرساقتىكى ئىللەتلەرنى دەپنى قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ قورسىقىدىن قان كەلسە، بېھى ئۇرۇقىنى ياغ بىلەن يېسە دەپنى بولۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىنى ئىچسە دەپنى بولۇر، ئاشقازانغا قۇۋۋەت بولۇر، يۆتەلنى كېسەر، سۈيىدۈكى راۋان بولۇر.

ئەگەر كىشىگە تاام سىڭمىسە، سامساق بىلەن زەردىنى سوقۇپ يېسە دەپنى بولۇر.

ئەگەر كىشى بىرتال بېھى سۈيى بىلەن بىرتال چۈچۈمەل ئانار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇق ھۆ ۋە قەينى توختىتىدۇ.

ئەگەر كىمكى ئاشقازىنى ئاغرىسا ئامۇت ئۇرۇقىنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا تاپقاي. ئەگەر كىشى سىركە بىلەن چامغۇرنى پىسە، ئىشتىھاسى ئېچىلۇر، تاماق ھەزىم قىلىشىمۇ ياخشى بولۇر. ئەگەر كىمكى ئانار پوستىغا تەڭ مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچسە، ئىچى سۈرۈش شىپا تاپقاي ۋە ھەيز توختىغاي.

ئەپلاتوننىڭ سۇلتان ئىسكەندەر ئۈچۈن تەييارلىغان دورىسى

سېرىق ھېلىلە پوستىدىن ئىككى يېرىم پەيسە (بىر پەيسە 50 گرامدىن كۆپرەك)، ئامىلە پوستىدىن ئىككى يېرىم پەيسە، زەنجىۋىلدىن 6 پەيسە، پىلىپىلدىن 3 پەيسە، سىياداندىن 6 پەيسە، كاۋاۋىچىندىن ئىككى پەيسە، قاقىلىدىن ئىككى يېرىم پەيسە، سامساقتىن ئۈچ يېرىم پەيسە، خام شېكەر يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە باراۋەر ئېلىنىدۇ. ئاندىن دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسى قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى شېكەر بىلەن تاش ياكى ساپال قازاندا سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. سوقۇپ تەييارلانغان دورىلار قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ 360 پارچىغا بۆلۈنىدۇ، ئۇنىڭدىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر پارچىدىن يەيدۇ، بۇ دورىنى يېيىش جەريانىدا ھەرگىز سوغۇق سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. بۇ دورىنىڭ تۆۋەندىكىدەك خاسىيىتى بار:

بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغان بىرىنچى ئېيىدا ئاق چاپلار قارىيىدۇ؛ ئىككىنچى ئېيىدا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى

ئاشىدۇ؛ ئۈچىنچى ئېيىدا سۆزلىرى پاساھەتلىك (راۋان ۋە چىرايلىق)، تولۇق، مۇكەممەل بولىدۇ؛ تۆتىنچى ئېيىدا تومۇرلار ئېچىلىپ، قانلىرى راۋانلىشىدۇ؛ بەشىنچى ئېيىدا غەم - قايغۇلار تۈگەپ، كۆڭۈل شادلىقى ئۇرغۇيدۇ؛ ئالتىنچى ئېيىدا بەدەنگە چىققان ھەرقانداق چاقا - جاراھەتلەر ساقىيدۇ؛ يەتتىنچى ئېيىدا خاتىرە كۈچىنىدۇ ۋە ئەقىل - پاراسەت ئاشىدۇ؛ سەككىزىنچى ئېيىدا بوۋاسىر كېسەللىكى سەللىمازا ساقىيدۇ؛ توققۇزىنچى ئېيىدا نېمىنى ئاڭلىسا شۇ يېتى ئېسىدە قالىدۇ، ئېسىدىن چىقىپ كەتكەنلىرى قايتا ئېسىگە كېلىدۇ؛ ئونىنچى ئېيىدا جىنسىي قۇۋۋەت ئىنتايىن كۈچىيىدۇ؛ ئون ئىككىنچى ئېيىدا يۈزى پارقىراپ نۇرلىنىدۇ.

ريازەت ۋە تەنھەرىكەت

سېمىز ئادەم ئورۇقلاش ئۈچۈن تاماقنى ئاز يېيىش، ھامامغا چۈشۈشنى كۆپەيتىش، ئاچ قورساق كۆپرەك ھەرىكەت قىلىش، داق يەزدە يېتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يېسىملۇق، ئارپا، پىشلاق يېيىشى كېرەك، شۇنداق قىلغاندا ئورۇقلاپ، بەدىنى مۇتىدىل بولۇپ، جېنى راھەت تاپىدۇ. قايسى ئەزانىڭ ئوتتۇرىچە رىيازىتى كۆپرەك بولسا، شۇ ئەزا كۈچلۈكرەك بولىدۇ، مەسىلەن: يۈك كۆتۈرۈشتە قولنىڭ رىيازىتى كۆپرەك ئىشتىراك قىلىنىپ، بىرەر نەرسىنى كۆتۈرۈشكە كۆپ قاتناشسا، دېمەك ئۇ باشقا ئەزالارغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئەستە ساقلاش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن دائىم ھەرىكەت قىلىش لازىم، بۇ قابىلىيەتنىڭ مۇستەھكەملىنىشىگە

سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس رىيازىتى بولىدۇ. مەسىلەن: مېڭىنىڭ رىيازىتى چۈشكۈرۈش بولىدۇ، چۈشكۈرۈش ئارقىلىق مېڭە ئۆزىدىكى مۈشكۈلاتنى ۋە بۇرۇن ئارقىلىق كىرگەن يامان پۇراقلارنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. ئۆپكەنىڭ رىيازىتى يۆتەل بولىدۇ، ئۇ مەزكۇر ھەرىكەت ئارقىلىق بەلغەمنى ۋە مەيدىدىكى نەرسىلەرنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. قۇلاقنىڭ رىيازىتى چىرايلىق يېقىملىق ئاۋاز ۋە كۈيلەرنى ئاڭلاش؛ كۆزنىڭ رىيازىتى چىرايلىق نەرسىلەرگە قاراش؛ پۇتتىڭ رىيازىتى مېڭىش، بىراق مېڭىش ئوتتۇراھال بولۇشى كېرەك. ئاتتا مېڭىش بولسا ھەممە ئەزالار رىيازىتىدۇر. تۈپ ۋە چاۋگەن ئويۇنلىرى روھ بىلەن بەدەن رىيازىتىدۇر، چۈنكى بۇنىڭدا غالىب بولغان كىشى خۇشال بولىدۇ. ھەرقانداق مۇسابىقە روھ ۋە بەدەن رىيازىتىدۇر. كېمىدە يۈرۈش خىلىتلار (قان، سەپرا، سەۋدا، بەلغەم) نى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ، ئاشقازان ئۈچۈن پايدىلىق، ئىستېسقا ۋە ماخاۋ كېسەللىكلىرىگىمۇ پايدىلىقتۇر، ئۇ يەنە بەدەن ئۈچۈن بەك پايدىلىقتۇر.

ئەمما، قۇۋۋەتنى ھافىزە (ئەستە ساقلاش) نى كۈچەيتىدىغان ئامىللاردىن بىرى تاماقنى ئاز يېيىش، تەكرارلاشنى كۆپەيتىش، ھەركۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ھەسەل ئىستېمال قىلىش، ھەركۈنى ئەتىگەنلىك چايدا 21 دانىدىن مېڭىز يېيىش، بەلغەمنى بىر تەرەپ قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتۇر. ئەمما، ئۇنتۇغاقلىققا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن بىرى غە - قايغۇنى كۆپ تارتىش، خاتىرجەملىكنىڭ يوقلۇقى، ئېغىر ئەگەك، ھۆل كەشنىزدىن كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئاچچىق ئالمنى كۆپ يېيىشتۇر. بەلغەم ماددىسىدىن ئۇنتۇغاقلىق ۋە ئەستە ساقلىيالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

«مەرىپەتنامىدىن»

ساغلاملىق ھەققىدە ھېكمەتلەر

بارچە دۇنيا نېمىتى ساغلاملىققا تەڭ كەلمەس. دۆلەت ئاساسى - سېھۋەت مائاسى. ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ مۇھىم نېمەت تەن دۇرۇسلۇق، ئەڭ زور بايلىق - سالامەتلىكتۇر.

ئەل ئىچىدە مۆتىۋەر ھېچ نەرسە يوق، دۆلەت كەبى، بولمىغاي دۆلەت جاھاندا بىرنەپەس سېھۋەت كەبى. ساقلىق كەبى ئەسلا ھېچ دۆلەت بولماس، زەئىپلىك، سۇسلىقتەك زور مېھنەت بولماس.

دەرد كەلگەندە دەرمان كېتەر، دەردنى تېۋىپتىن يوشۇرغىلى بولمايدۇ، داۋالاشقا قادىر بولغان كىشىدىن دەردنى يوشۇرۇش خاتا.

خالىساڭ دەردىڭگە تېپىشقا دەرمان، تېۋىپتىن دەردىڭنى تۇتمىغىن پىنھان.

نېزامى گەنجەۋىي

دەردنى دەردى بارغا ئېيت. ئۆز دەرد - مۇسبىتىڭنى دەردى بار ئادەم ئالدىدا سۆزلە. تېۋىپ - تېۋىپ ئەمەس، دەردى بار تېۋىپ. تېۋىپ ئالدىغا بارما، بېشىدىن كەچكەننىڭ ئالدىغا بار. سەئىد شېرازى

ھەر كېچىگە بىر كۈندۈز، ھەر ئىللەتكە بىر بايان بار.

① ۋىسال لەزىتى

كىتابنىڭ بۇ قىسمى ئۆزبېكىستان «غوپۇر غولام نامىدىكى ئەدەبىيات ۋە سەنئەت نەشرىياتى» نىڭ 1991 - يىلىدىكى 1 - باسقىشىغا ئاساسەن، تاللاپ كىرگۈزۈلدى.

ۋىسال لەزىتى

كېسەللىك مېھمانغا ئوخشايدۇ، مېھمان بىر كۈنمۇ، ئۈچ كۈنمۇ تۇرۇشى مۇمكىن. ھەر غەمنىڭ ئاخىرىدا بىر خۇشاللىق، ھەر يىغىننىڭ ئاخىرىدا بىر كۈلكە بار.

ھەر يىغا ئاخىرىدا بىر شېرىن خەندە،
شۇ «ئاخىرى» نى كۆرەلگەن مۇبارەك يەندە.
جالالىدىن رۇمى

دەرد باشقا، ئەجەل باشقا.
ئادەم كېسەل بولسا، بۇ ئۆلۈم دېگەنلىك ئەمەس.
دەرد باشقا، ئۆلۈم باشقا، ئادەم كېسەل بولۇش بىلەن ئۆلۈپ كەتمەيدۇ. تومۇر سۇدا ئىكەن، مېۋىدىن ئۈمىد بار.
سەدىرىدىن ئەبنى

كۆپ سۇدىن مالال، كۆپ سۆزدىن زاۋال يېتىدۇ.
ئاز سۆزلە، ساز سۆزلە، سۆزۈڭ دۇر بولسۇن، ئاڭلىغان
ئادەم ھۇزۇرلانسۇن ھەم راھەت تاپسۇن. كۆپ سۆزنىڭ خاتاسى
كۆپ. خاتادىن چەكسىز ئازاب كېلىشى مۇمكىن.

ياخشى سۆز كىشىگە ئابروى بولسا ھەم،
كەم بولسا، خاتاسى يەنە بولار كەم.
سۇ گەرچە بولسىمۇ شېرىن ۋە زىللال،
ئارتۇقراق ئىچىلسە كەلتۈرەر مالال.
بىمار بار ئۆيدە راھەت يوق.
كېسەل كېسەل ئەمەس،
كېسەل باققان كېسەل.
تۆندىكى بىمارلىق - جاننى ياقماقلىق،
بىمارلىقتىن ئېغىر بىمار ياقماقلىق.

نەزىمى گەنجەۋىي

ئىنسانلار تاكاممۇللىشىش يولىدا

قەدىمكى ئادەملەردە، ئۇلار تېخى غارلاردا ياشاۋاتقان چاغلاردا شەيئىلەرنى بىلىش ھەققىدىكى دەسلەپكى قىزىقىش، ئىشتىياق تۇيغۇسى پەيدا بولغان. ئۇ ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت نەرسىلەرنى ئۆزىنىڭ ئەڭ دەسلەپكى تەپەككۇر قىلىش ئىمكانىيىتى ئىچىدە ئىدراك ئەتكەن. ئۇلارنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئۆزئارا بىر - بىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ مۇئەييەن تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولغان. ئەڭ دەسلەپكى مۇنداق تەسەۋۋۇر قىلىش قەدىمكى ئادەملەرنىڭ تەبىئەت ۋە ئۇنىڭ كۆرۈنۈشلەرنى، يۈز بەرگەن ۋە يۈز بېرىۋاتقان ھادىسىلەرگە تۇتقان مۇناسىۋەتنىڭ ئاساسىنى تەشكىل قىلغان. ۋاقىتنىڭ ئۇچقانداك ئۆتۈشى ئىنسانلارنىڭ مەۋجۇداتلار ھەققىدىكى تەكشۈرۈش - مۇلاھىزىلىرىگە مۇئەييەن ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۇلارغا ئاستا - ئاستا ئىنتىلىش، ئۇلارنىڭ شەكىل - تۈزۈلۈشى ھەققىدىكى سىرلارنى تەتقىق قىلىشقا قىزىقىش پەيدا قىلغان. ھەر ھالدا، ئىنسانلارنىڭ ئۆز - ئۆزىنى بىلىش قارارىغا كېلىشى ئۆز ئەتراپىدىكى شەيئىلەرنى بىلىشتىن كېيىنكى باسقۇچتۇر. ئىنسان ۋە ئۇنىڭ تاكاممۇللىشىشى، ئۇنىڭ شەكىل تۈزۈلۈشى، روھىي دۇنياسى، ۋە ھاكازالارنى تەتقىق قىلىش جەريانىدا بارلىققا كەلگەن بارچە پەنلەرنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرىگە قەيت قىلىنغان باسقۇچتا ئاساس سېلىنغان. ئىنسانلار ياراتقان مۇئەييەن بىر كەشپىياتنىڭ بارغانسېرى ئارماقلارغا بۆلۈنۈپ، ئالاھىدە نوپۇزلۇق پەنلەرگە ئايرىلىشى بولسا بىۋاسىتە تەپەككۇر جەريانىدىكى ئاددىيلىق ۋە مۇرەككەپلىكنىڭ قانۇنىيەت سۈپىتىدىكى دائىمىي بىرلىكىدۇر.

ئەنە شۇ خۇسۇسىيەت ئىنسان تەتقىقات يولىدىكى ئىزدىنىشلەرنى ئورتاق ۋە ئەينى پەيتنىڭ ئۆزىدە بىر - بىرىدىن پەرقلەندۈرۈشكە سەۋەب بولىدۇ. مۇبادا ئىنسانلارنىڭ تەپەككۇر مەھسۇلى دائىرىسىدىكى مەزكۇر نۇقتىئىيەنەزەرنى ئېتىراپ قىلساق، ئۇ ھالدا تېبابەت ئىلمى بىلەن بىرلىكتە بارلىققا كەلگەن جىنسىي تەربىيە، يەنى ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى نازۇك مۇناسىۋەت سىرلىرىنىڭ تەتقىقاتقا باغلىق بولغان ئىزدىنىشلەرنىمۇ ئىنساننىڭ ئۆز - ئۆزىنى بىلىش يولىدىكى ئىنتىلىشلىرىنىڭ مەھسۇلى سۈپىتىدە قوبۇل قىلىنىمىزغا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، جىنسىي تەربىيە ھەققىدىكى كۆزىتىش ۋە ئىزدىنىشلەر قەدىمكى گىرىك ھەمدە شەرق پەيلاسوپلىرى، مۇتەپەككۇرلىرىنىڭ ئەسەرلىرىدە پات - پات كۆزگە چېلىقىپ تۇرۇشنىڭ ئۆزىمۇ بۇنداق ئۆزىگە خاس تەتقىقاتنىڭ ھاياتلىق ئېھتىياجىنىڭ نەتىجىسى سۈپىتىدە بارلىققا كەلگەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

بىزدە ئۇزۇن دەۋرلەر جەريانىدا، ئۆتمۈشتە بارلىققا كەلگەن بۇنداق ماۋزۇدىكى ئەسەرلەرگە نىسبەتەن قارىمۇ قارشى كۆزقاراشلار ھۆكۈم سۈرۈپ كەلگەن. ئۇلار شەھۋەتنى تەرغىپ قىلغۇچى ئەسەرلەر سۈپىتىدە تىلغا ئېلىندى خالاس.

ئەپسۇسكى، بۇنداق ئەھۋاللار ھازىرمۇ مەۋجۇت. خوش، ئۇنداقتا «لەززەتۈن - نىسا» (ئاياللار لەززىتى) گە ئوخشاش چوڭ - كىچىك ئەسەرلەرنىڭ بارلىققا كېلىشىدىكى سەۋەب نېمە؟ نېمە ئۈچۈن يەنە كېلىپ ئەدەپ - ئەخلاق، ئۆرپ - ئادەتنىڭ بۆشۈكى بولغان قەدىمكى شەرقتە كۆپرەك بارلىققا كەلگەن ۋە ئېتىراپ قىلىنغان؟ سوئاللار دۇنياسىدا تەكىتلىنىۋاتقان ھەقىقەتنىڭ ئۆزى بۇنداق ئەسەرلەرنىڭ شەھۋەت تەرغىبى بىلەن ھېچقانداق ئالاقىسى

يوقلۇقىنى ئىسپاتلاپ بەرمەمدۇ؟

شۈبھىسىزكى، «لەززەتۈن - نىسا» غا ئوخشاش ئۆزىگە خاس تەتقىقاتلار بىر تەرەپتىن، شەرقتە قەدىمدىن مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بۈيۈك تېبابەت ئىلمىگە؛ ئىككىنچىدىن، ئىنساننى ئۆز - ئۆزىنى بىلىش توغرىسىدىكى ئىزدىنىشلەرگە؛ ئۈچىنچىدىن، ئىنسانلار تەرەققىيات يولىدىكى كۆزقاراشلارنى تولۇق، كۆپ تارماقلىرى بىلەن مۇجەسسەملەنگەن ھالدا بارلىققا كەلدى. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇ ھاياتىي ئېھتىياج يولىدىكى ئۇزاق ئىزدىنىشلەرنىڭ مەھسۇلىدۇر. بۇنداق كۆپ ئەسىرلىك تەجرىبىلەردىن ۋاز كېچىش بىزنى مۇئەييەن ساھەدە زاۋاللىققا يېتەكلەيدۇ.

ھازىر بىزنىڭ ئۆز - ئۆزىمىز ھەققىدىكى بىلىم ۋە تەجرىبىلىرىمىز تولۇقمۇ؟ ئەگەر بۇ سوئالغا تولۇق، دەپ جاۋاب بەرسەك، نېمە ئۈچۈن تۈنۈگۈنلا بىر ئۆمۈرلۈك بىرگە ئۆتۈشكە ۋەدىلىشىپ تۇرمۇش قۇرغان ياشلار بۈگۈن بىر - بىرى بىلەن ئادا - جۇدا بولۇشۇپ كېتىدۇ؟ مۇقەررەركى، بۇنداق ۋىجدانسىزلىقنىڭ بەزى سەۋەبلىرىنى جىنسىي تەربىيىگە بىپەرۋالىق قىلغانلىقىمىز بىلەن چۈشەندۈرۈپ بېرىشكە بولار. يۈز بەرگەن ھەرقانداق ھادىسىلەرنىڭ سەۋەبى بولغىنىدەك، ئۇنىڭمۇ چوقۇم ئىچكى ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان تەرىپى بار دېيىشكە بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئەنە شۇ ئېھتىماللىقنىڭ سىرى ھەل قىلغۇچ ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇشىمۇ مۇمكىن، مانا بۇ ئىسپات ئەلەپ قىلمايدىغان قانۇنىيەتتۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا، 20 - ئەسىر ھەرخىل جىنسىي كېسەللىكلەر كەڭ تارقالغان دەۋر، دەپ تەكىتلەنمەكتە. تېنىمىزگە تەھدىت سېلىۋاتقان ئەيدىز كېسەللىكىنىڭ قىتئەلەر ئارا كۆچۈش سىرلىرىنىڭ بىرىنىمۇ جىنسىي تەربىيىگە، جىنسىي

مۇناسىۋەتكە بىپەرۋالىق قىلغانلىقىمىز بىلەن ئايرىپ قاراشقا بولمايدۇ.

1990 - يىلىنىڭ 14 - ، 15 - دېكابىرلىرىدا ھىندىستاننىڭ پايتەختى دېھلىدا ئۆتكۈزۈلگەن دۇنيا ئالىملىرىنىڭ ئەيدىز كېسەللىكىگە قارشى يىغىنىدىمۇ جىنسىي تەربىيىنى ئېلىپ بېرىشنى چىڭ تۇتۇش بۇ شۇم كېسەللىكنى يوقىتىش، تىزگىنلەشنىڭ ئەڭ كۈچلۈك ئەدەبى، دەپ قارار قىلىندى. «ۋىسال لەززىتى» دېگەن بۇ كىتابتىمۇ مەيلى ئۇ قانداق ئۈنۈم بەرمىسۇن، ئوقۇرمەنلەرنى ئۆزىنىڭ تاكامۇللىشى ۋە كېلەچىكى ھەققىدە چوڭقۇر مۇلاھىزە يۈرگۈزۈشكە ئۈندەيدۇ. كىتابىمىزنىڭ «ۋىسال لەززىتى» دېگەن بۇ قىسمىدا، ئەر - ئايالدىن ئىبارەت ئىككى جىنستىن تەركىب تاپقان ئىنسانلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خۇسۇسىيەتلىرى ئۈستىدە توختىلىمىز. يەنى، ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا بولىدىغان ئەڭ ئازۇك مۇناسىۋەت (جىنسىي مۇناسىۋەت) نىڭ شېرىن لەززىتىدىن ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ھۇزۇرلىنىش ئۈچۈن قانداق تېببىي چارىلار قوللىنىلسا ئەر - ئاياللارغا پايدىلىق ئىكەنلىكى ھەققىدە توختىلىمىز.

بۇ مەجمۇئەدە ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي مۇناسىۋەت ھەققىدە ناھايىتى ياخشى ئىلمىي مەسلىھەتلەر بېرىلگەن بولۇپ، جىنسىي تۇرمۇشتا ئەر - ئاياللارنى ئەدەپ - ئەخلاقلق، قىزغىن بولۇشقا ئۈندەيدۇ. بۇ مەجمۇئەدىكى قىسمەن مەزمۇنلار دىنىي ئىدىيىۋى قاراشلارغا باغلاپ بايان قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ مەزمۇنلار تۇرمۇش ئەمەلىيىتىگە بەكمۇ ئۇيغۇن كېلىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى ئەلۋەتتە.

كىتابىمىزنىڭ «ۋىسال لەززىتى» دېگەن بۇ قىسمى ئۆزبېكىستان «غوپۇر غۇلام نامىدىكى ئەدەبىيات ۋە سەنئەت نەشرىياتى» نىڭ 1991 - يىلىدىكى 1 - باسىمىغا ئاساسەن ئاللاپ تۈرۈلگەن بولۇپ، «ۋىسال لەززىتى» ناملىق بۇ كىتابچە ئەسلىدە شەرقتە كەڭ تارقالغان «لەززەتۇن - نىسا» (ئاياللار لەززىتى) ناملىق كىتابچىغا ئاساسەن تەشكىل تاپقان. بۇ كىتابنى قولغا ئالغان ھەرقانداق كىشى ئوقۇپ تۈگەتمىگىچە قولدىن چۈشۈرگىسى كەلمەيدۇ.

تۈزگۈچىدىن

«ۋىسال لەززىتى» ھەققىدە

.... . ساھىب ① دۆلەت (شاھ) بىر كۈنى پېقىرنى خىلۋەت خانىسىغا چاقىرتىپ، ئۆزىنىڭ ئالىي سىرلىرىدىن بىرنەچچە سۆز ئىزاھ قىلدى ۋە مەرھەمەت قىلىپ مۇنداق دېدى: «..... ھەممىگە مەلۇمكى، ھەممە ئىنسان لەززەت ۋە ھارازەتتىن بەھرىمەن بولغۇچىدۇر. چۈنكى، ئىنساننىڭ يارىلىشى ۋە ئاساسى ئەنە شۇ ھالەتنىڭ ئۈستىگە قۇرۇلغان، ئاندىن شۇ مەزمۇنغا مۇۋاپىق ئىشارەت قىلىپ ئېيتتىكى، جىنسىي قۇۋۋەت ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت توغرىسىدا ھەمدە بۇلار ئۈچۈن لازىم بولىدىغان دورا - دەرمانلارنى ياساش توغرىسىدا بىر رىسالە يېزىلسا، بۇ لەززەتتىن مەھرۇم قالغان ھەم بەھرە ئالالمىغان كىشىلەر ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ، ئۆز مەقسەتلىرىگە

① ئەسلى رىسالىنىڭ باش تەرىپى يوقالغان.

ئېرىشسە ۋە بەختىيار بولسا. شۇنىڭدىن كېيىن، بېقىر پەرمانبەردارلىق ۋە خىزمەتكارلىق شەرتىنى ئادا قىلىش ئۈچۈن جان بىلىم بىلەن تۇتۇش قىلدىم. قەدىمكى ھېكمەتلەر ۋە تېۋىپلاردىن قالغان تېبابەت ۋە پەلسەپىگە ئائىت كىتابلارنى ئاشۇ ساھىب دۆلەتنىڭ دۆلەتلىرى سايبىسىدا يىغىپ، كۆپ ۋاقىت مۇتائىلە قىلغىنىدىن كېيىن، ئۇشۇ رىسالىنى ۋۇجۇتقا كەلتۈردۈم ۋە ئۇنىڭ نازۇك ھەم سىرلىق تەرەپلىرى ئۈچۈن كۆپ ئەجىر سىڭدۈردۈم. كۆپ قېتىملىق تەجرىبە ۋە سىناقلاردىن كېيىن بۇ رىسالىنى بىر مۇقەددىمە، ئون ئالتە باپ ۋە بىر خاتىمە بىلەن تاماملاپ، «ئاياللار لەزىزىتى» دەپ نام قويدۇم.

مۇقەددىمە

بىلىش كېرەككى، ئاللاتائالا ھەربىر جان ئىگىسىنى ياراتقاندا ھەقىقەتەنمۇ ئۇنى بىر جۈپكە بوھتاج قىلدى ھەم بارچە ھايۋانلاردىن «ھايۋانىي ئاتىق» (سۆزلىيەلەيدىغان ھايۋان) نى تاللىۋالدى، بۇ «ھايۋانىي ئاتىق» ئەلۋەتتە ئادەمدۇر. شۇنىڭ بىلەن ئادەمنى بارچە مەخلۇقاتلاردىن ئەزىز ۋە مۇرەككەپ ئەيلەپ، كۆپ ئىشلارنىڭ سەۋەبلىرىنى ئۇلارغا بىلدۈردى. مىڭلاپ ئۆسۈملۈك ۋە زىرائەتلەرنى ئۇلارغا روھ ۋە قۇۋۋەت بېغىشلىسۇن دەپ بىنا قىلدى، ئاندىن نىكاھقا ئىجازەت بەردى. ئەي ئەزىز ئىنسان، جىنسىي مۇناسىۋەتكە شۇنداق شارائىتتا رۇخسەت بولىدۇكى، تاناسىل ئەزا بۇ ئىشقا تەييار، شۇ ئەزا ۋە قۇۋۋەت نۇقساندىن خالى، ھۇزۇرلىنىش ئۈچۈن يول ئوچۇق، توسالغۇسىز بولۇشى، راھەت ۋە لەززەت ئېلىشقا ئىمكانىيەت

تولۇق بولۇشى كېرەك. دېمەك، بۇ قائىدىگە مۇۋاپىق جىنسىي ئادەم ئۆزىنى ئاۋۋال جىنسىي ئالاقە قىلىشقا ھەقلىق ۋە موھتاج دەپ چۈشەنسۇن. ئۆز ئەھۋالى ۋە تاماق ۋاقتىنى ئوبدان بىلىسۇن. شۇنىڭدەك جىنسىي مۇناسىۋەت يوللىرىنىڭ ئۇچۇر - بۇجۇرلىرىنى ئوبدان چۈشەنسۇن. چۈنكى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ توغرا يوللىرىنى ئوبدان چۈشەنمەي تۇرۇپ، ئۇنىڭ لەزىتىدىن كۆڭۈلدىكىدەك ھۇزۇرلىنىش (ئەر ھەم ئايال) مۇمكىن ئەمەس.

ھېكمەتلەر ۋە تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە ھەمدە بىر پىكىرگە كېلىشىچە، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتا باھار ھەم كۈزدىنمۇ ياخشى ھەم سارزاق ۋاقىت يوق. چۈنكى، باھار پەسلىدە ھاۋا مۆتىدىل ۋە يېقىملىق بولىدۇ، روھىي كەيپىيات ياخشى ھالەتتە تۇرىدۇ ھەم قان كۆپ بولىدۇ. يازنىڭ ئىسسىق ھەم قىشنىڭ سوغۇق كۈنلىرىدە بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئۆزۈڭىنى تارتىشنىڭ كېرەك، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا قىلىنغان جىنسىي مۇناسىۋەت روھقا زەرەر ۋە نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

بىرىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى ئالەمدە ئالتە تۈرلۈك لەززەت بولىدۇ، بۇلار: بىرىنچىسى، كۆرۈش لەززىتى؛ ئىككىنچىسى، ئاڭلاش لەززىتى؛ ئۈچىنچىسى، تەم تېتىش لەززىتى، تۆتىنچىسى، تېرىنىڭ سېزىش لەززىتى؛ بەشىنچىسى، پۇراش لەززىتى؛ ئالتىنچىسى، جىنسىي ئالاقە لەززىتى. ھېچقانداق لەززەت جىنسىي ئالاقە لەززىتىگە يەتمەيدۇ. چۈنكى، جىنسىي ئالاقە لەززىتىدىن باشقا لەززەتلەرنىڭ ئۆزىگە

خاس چەكلىمىسى بولىدۇ. مەسىلەن: كۆز كۆرۈشتىن لەززەت ئالىدۇ؛ قۇلاق ئاڭلاشتىن لەززەت ئالىدۇ؛ كۆز ئاڭلاشتىن ياكى قۇلاق كۆرۈشتىن لەززەت ئالالمايدۇ. بىراق، جىنسىي مۇناسىۋەتتە، ھەممە ئەزالار ئورتاق لەززەت ئالىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى، جىنسىي لەززەتتە يەنە بىر مەقسەتمۇ باركى، ئۇ بولسىمۇ ئەزىز پەرزەنتكە ئىگە بولۇشتىن ئىبارەت. كىشىنىڭ نام - نىشانى دۇنيادا پەرزەنت بىلەن باقى بولۇپ قالىدۇ.

بىلىش كېرەككى، بۇ لەززەتنىڭ يۈز بېرىشى تۆۋەندىكى بەش نەرسە ئارقىلىق بولىدۇ: بىرىنچىسى، جىنسىي ئەزا ئىككىسىنىڭ ساغلام بولۇشى؛ ئىككىنچىسى، ئىككىسىنىڭ (ئەسەب) نىڭ قۇۋۋەتلىك بولۇشى؛ ئۈچىنچىسى، مەنىيىنىڭ ئېتىلىپ چىقىشى؛ تۆتىنچىسى، جىگەرنىڭ ساق بولۇشى؛ بەشىنچىسى، بۆرەكنىڭ كۈچلۈك بولۇشىدىن ئىبارەت. دېمەك مەزكۇر ئەزالارنىڭ ساغلام، كۈچلۈك بولۇشى ئۈچۈن نېمە قىلىش كېرەك؟ بۇ ئەزىز ئەزالارنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن قانداق ئامىل - چارىلارنى قوللىنىش لازىم؟ ئىنشا ئاللا، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بۇ ئەسەردە بىر - بىرلەپ بايان قىلماقچىمىز.

ئىككىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان پايدىلىق تاماقلار ۋە دورىلارنىڭ مەشھۇرراقلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

بىرىنچىسى، ساپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇغۇرۇلغان پىتىرئان؛ ئىككىنچىسى، توخۇ چۈچىسىنىڭ گۆشى ۋە شورپىسى؛

ئۈچىنچىسى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى؛ تۆتىنچىسى، يىڭى بېلىقنىڭ گۆشى؛ بەشىنچىسى، يېڭىدىن پىشۇرۇلغان قوي كالىسى؛ ئالتىنچىسى، توخۇ تۇخۇمى؛ يەتتىنچىسى، ساپ سۈت؛ سەككىزىنچىسى، پىشقان سەۋزە؛ توققۇزىنچىسى، پىشقان چامغۇر؛ ئونىنچىسى، ئاق نوقۇت؛ ئون بىرىنچىسى، سامساق؛ يىلتىز؛ ئون ئىككىنچىسى، بۇغداي قومىچى؛ ئون ئۈچىنچىسى، باغ يالىپۇرى؛ ئون تۆتىنچىسى، ساپ ھەسەل؛ ئون بەشىنچىسى، ھايۋان يېغى؛ ئون ئالتىنچىسى، دىمايەنە (كېدەر ياڭىقى)؛ ئون يەتتىنچىسى، خەنداق پىستە؛ ئون سەككىزىنچىسى، ئورمان ياڭىقى؛ ئون توققۇزىنچىسى، بادام؛ يىگىرىمىنچىسى، ئاق كۈنجۈت؛ يىگىرمە بىرىنچىسى، يېڭى خورما؛ يىگىرمە ئىككىنچىسى، ھالۋا؛ يىگىرمە ئۈچىنچىسى، سۈت شويلىسى؛ يىگىرمە تۆتىنچىسى، يېڭى (ھۆل) ئەنجۈر.

يۇقىرىدا زىكرى قىلىنغان نەرسىلەرنىڭ ھەر بىرى قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇپ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

ئۈچىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان ئېسىل مەجۇنلارنىڭ تەركىبىنى تەشكىل قىلىدىغان مەشھۇر دورىلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئىپار، 2. زەپەر، 3. ئەپيۇن، 4. قارىمۇچ، 5. خەنداق پىستە، 6. لالە، 7. ھىندى ئۇدى، 8. قۇشقاچ تىلى (ئۆسۈملۈك)، 9. قەلەمپۇر، 10. ئانار پوستى، 11. كېدەر ياڭىقى، 12. خولىجان، 13. دارچىن، 14. تۆگە يېغى، 15. تام پاتمىچۇقنىڭ يېغى، 16. بەسبەسە، 17. ھېلىلە،

18. بەلىلە، 19. ئاق شېكەر.

يۇقىرىدا زىكرى قىلىنغان دورىلارنى ئۆز قۇۋۋىتىگە قاراپ، بىر - بىرىگە قوشۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. لازىم بولغاندا، مەزكۇر مەجۇندىن ياڭاقچىلىق ئىستېمال قىلسا، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى جىنسىي قۇۋۋەت بېرىدىغان ۋە قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان تائاملارنىڭ بىر خىلى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن 10 سەر ئاق پىياز، شۇنىڭغا يېتەرلىك قوي يېغى، شۇنىڭغا لايىق كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، بىر سىقىم لوۋىيا، بىر سىقىم ئاقلانغان ئاق نوقۇت، 50 گرام خولىنجان، بىر ئاز زەنجىۋىل ھازىرلاپ، قازاننى ئېسىپ، ياغنى داغلاپ، ئازراق پىياز سېلىپ، بىر ئاز قورۇغاندىن كېيىن كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشىنى سالىمىز، بۇنىمۇ ئازراق قورۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قويۇپ، نوقۇت ۋە لوۋىيا سالىمىز، قازاننىڭ تۆۋىنى يېپىپ، ئىچىدىكى نەرسىلەر ياخشى پىشقىچە ئاستا قاينىتىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن دارچىن، خولىنجان ۋە زەنجىۋىللەرنى سېلىپ، بۇلارنى بىر ئاز قاينىتىپ، ئازراق پېتىرلەننى ئۇشتۇپ سېلىۋېتىمىز ۋە ئۇ پىشقىچە كۈتۈپ تۇرىمىز. بۇ تاماق ئادەمگە ئىنتايىن قۇۋۋەت بېرىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ. بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، يۈرەكنى توم قىلىدۇ، كۆزنى رۇشەنلەشتۈرىدۇ.

تۆتىنچى باب

يۇقىرىدىكى تائاملارنىڭ يەنە بىر تۈرى تۆۋەندىكىدەك

تەييارلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن بىرنەچچە دانە كەپتەر باچكىسىنى ئاۋايلاپ سويۇپ، گۆشلىرىنى تازىلايمىز، ئاندىن قازانغا ئۆردەك يېغىدىن يەتكۈدەك سېلىپ، داغلاپ، باچكىنىڭ گۆشىنى سوقۇلغان ئاق نوقۇت بىلەن قوشۇپ، بىر ئاز پىياز سېلىپ قورۇيمىز، ئاندىن ئۆلچەم بويىچە سۇ قويۇپ ئاستا قاينىتىمىز. قازاندىكى گۆش ياخشى پىشقاندىن كېيىن زەنجىۋىل بىلەن تۇرۇنچى سۈيىدىن بىر ئاز قويۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ئازراق گۈرۈچ بىلەن شېكەر قوشىمىز، كېيىن پېتىرلەندىن بىرنەچچە پارچە ئۇشتۇپ سالىمىز، ئازراق دەم يېگۈزگەندىن كېيىن قازاندىن ئېلىپ، ئىشتىھايىمىزنىڭ تارتقىنىچە گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىمىز. بۇ تائام مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇ تائامنى يېگەندىن كېيىن، جىنسىي قۇۋۋەت بەك ئاشىدۇ. ئەگەر كەپتەر باچكىسى تېپىلمىسا ياكى ئۇنى ئۆلتۈرۈشكە كۆزىمىز قىيمىسا، چۈجە خورازنىڭ گۆشىمۇ بولىدۇ، چۈنكى چۈجە خورازنىڭ گۆشىمۇ باچكا گۆشىدىن قېلىشمايدۇ. يۇقىرىدىكى تائاملارنىڭ يەنە بىر خىلى تۆۋەندىكى نەزمىدە كۆرسىتىلگەن كاۋاپتىن ئىبارەت.

كەلتۈرۈپ ئازراق تازا خام گۆشنى،

زەنجىۋىل بىلەن قوشساڭ ئاڭا تۈز.

بىرىڭى كېسەكنى ئوت ئۆزىرە قويۇپ،

قىزارتىپ راسا ئۇنى قىلساڭ كاۋاپ،

شۈبھىسىز بولسەن بەقۇۋۋەت، قىزىل يۈز.

يۇقىرىدىكى تائاملارنىڭ يەنە بىر خىل تۈرى بۇغداي يارمىسى

تامىقى بولۇپ، ئۇ ئۇرۇقنى كۆپەيتىدۇ، بۇ خىل ئاۋام مۇنداق ھازىرلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن 700 گرام بۇغداي بىلەن 700 گرام سېمىز قويىنىڭ گۆشىنى ھازىرلاپ، ئاندىن بۇلارنى بىر قازانغا سېلىپ، يېتەرلىك مىقداردا سۇ قۇيۇپ، بىرخىل ئوتتا ئويدان پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئون دانە ھىندى ياغقىنى ئېزىپ، قويىنىڭ بەش سەر چاۋىسى بىلەن ئاشۇ قازانغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. قازانغا قانچىلىك سۇ قويۇلغان بولسا، شۇ سۇدىن ئىككى باراۋەر مىقداردا ساپ سۇت ئېلىپ كېلىپ ئاز - ئازدىن قۇيۇپ، كەپكۈر بىلەن سورۇپ تۇرۇلىدۇ. سۇت تۈگىگەندىن كېيىن، بىر يېرىم سەر دارچىن، يېرىم سەر سوقۇلغان خولىنجان ۋە يىر ئاز ياڭاق مېيى سېلىپ، بىر ئاز دەم يېگۈزگەندىن كېيىن، سۈزۈپ يېسە بولىدۇ. بۇ ئاۋام ئادەمگە بەك قۇۋۋەت قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇرۇقنى كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇرسەنلىك ئاتا قىلىدۇ، چىرايىنى قىزارتىدۇ، سەۋدا ماددىسىنى يوق قىلىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئاۋاملاردىن يەنە بىر خىلى مۇنداق تەييارلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن بىرنەچچە دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئازراق بېلىق گۆشى بىلەن ياڭاق مېيىدا قورۇپ (سەقەتقۇرنىڭ گۆشى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، ياخشى پىشۇرغاندىن كېيىن تازا ئىشتىھا بىلەن يېيىلىدۇ. تاماقنىڭ ئارقىسىدىن بەش سەر ئانار سۈيى ۋە بەش سەر ئالما سۈيى ئىچىلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن بۇ ئاۋامنىڭ قانچىلىك پايدىسىنىڭ بارلىقىنى كۆرگەيسىز.

يۇقىرىدىكى ئاۋاملارنىڭ يەنە بىر خىلى تۆۋەندىكىدەك ھازىرلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن تازىلانغان سەۋزىدىن 700 گرامنى بىر

خېمىرغا سېلىپ، كۆيدۈرۈۋەتمىگەندەك دەرىجىدىكى قوقاسقا سالىمىز، ئاندىن قازانغا ئۇنىڭ يېرىمىنى سالىمىز، ئۈستىدىن زەنجۈل، قەلەمپۇر، جۈزبۇۋا، دارچىن، خولىنجاننىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى مىسقالدىن قوشىمىز، قىيام بولۇپ پىشقاندىن كېيىن قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، سۈۋۇتقاندىن كېيىن، ئىدىشقا سېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 15 مىسقال ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىنسا، باھقا بەك قۇۋۋەت بېرىدۇ.

بەشىنچى باپ

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ بايتا جىنسىي ئالاقە قىلغاندا قۇۋۋەت بېرىدىغان، ھارارەتنى ئاشۇرىدىغان، سەپرا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى يوقىتىدىغان شەرىپەت بايان قىلىنغۇسىدۇر. بۇخىل شەرىپەتلەرنىڭ تەييارلىنىشى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

ئالدى بىلەن ئالما، ئانار، بېھى ۋە شاپتۇلنىڭ شەرىپەتلىرىدىن ئون سەردىن ئېلىپ قازانغا سېلىنىدۇ ۋە شەرىپەتلەر قاينىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. شەرىپەتلەر ئويدان سۈزۈلگەندىن كېيىن زەنجۈل، قەلەمپۇر، دارچىن، جۈزبۇۋا، قارىمۇچلارنىڭ ھەر بىرىدىن يېرىم سەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، قازاندىكى شەرىپەتنىڭ ئۈستىگە سېلىنىدۇ. بىر ئاز قايناپتاقاندىن كېيىن قازان ئوتتىن ئېلىۋېتىلىدۇ. قازاندىكى شەرىپەت سوۋغاندىن كېيىن يېرىم مىسقال ئانار، يېرىم مىسقال ھىندى ئۇدى، بىر مىسقال زەپەرنى ھەسەلگە قوشۇپ، مەزكۇر شەرىپەتكە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە پاكىز ئىدىشقا سېلىپ قويۇلىدۇ. ھەركۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بۇ شەرىپەتتىن 5 سەر ئېلىپ سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل شەرىپەت توغرا،

ئۆلچەملىك ھازىرلانغان بولسىلا پايدىسى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ئۇ مەيدىنى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، ھارارەتنى كۆتۈرىدۇ، سەپرا ۋە بەلغەمنى يوق قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ بابتا جىنسىي مۇناسىۋەتكە پايدىلىق مەجۇنلەر بايان قىلىنىدۇ. بۇ مەجۇنلەرنىڭ بىر خىلى تۆۋەندىكىدەك ياسىلىدۇ:

قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت سەر، مەستىكى ۋە سۇمبۇللارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش سەر، ئەنەبىر ۋە زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىنىپ، ھەممىسى قوشۇلۇپ ئېزىلىدۇ، ئاندىن بۇلارنىڭ ھەممىسىگە باراۋەر مىقداردا ئازراق ئەنەبىر بىلەن ساپ ھەسەل قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەم بۇلار بىر ئىدىشقا ئېلىپ قويۇلىدۇ. بۇ مەجۇن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھەر كۈنى ئىككى مىسقالدىن يەپ بەرسە كۇپايە بولىدۇ.

بۇ مەجۇننىڭ يەنە بىر خىلى مۇنداق ياسىلىدۇ:

خولىنجان، ياۋا سەۋزە، ئاق بەھمەن، شۇمتال قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ سەردىن ئېلىنىدۇ. قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، ھېلىلە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى پوستىدىن ئاجرىتىپ، مېغىزىدىن بىر سەردىن ئېلىنىدۇ. دارچىن، قەلەمپۇر، تۇياقتۇت، مۇسكەت ياڭىقىنىڭ شاكىلى، ئارمىشك، توپلاق، مۇچ، سېمىزئوت، ئۇدخام، زەپىران قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 2 ~ 1 مىسقالدىن (بىراق، زەپەردىن

پەقەت بىر مىسقال ئېلىنىدۇ)، كوكۇس ياڭىقى، كېندىر ياڭىقى، پىشەن، ياڭاق، ئورمان ياڭىقى، چىگىت، كۈنجۈت قاتارلىقلارنىڭ ساپ مېغىزىدىن بەش مىسقالدىن؛ زەنجىۋىل، دېڭىز پىيىزى، ئىنداۋ ئۇرۇقى، پىتران قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، ھەر بىرىنى ئوبدان ئېزىپ، ھەممىسى قازانغا سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ ھەمدە ھەممىسىگە باراۋەر مىقداردا ساپ ھەسەل قوشۇلۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا، بۇ مەجۇندىن ئىككى مىسقال يېنىلا كۇپايە بولىدۇ. بۇ مەجۇن بۆرەككە ئىنتايىن قۇۋۋەت بېرىپ، مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ.

يەتتىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ بابتا سىرتىدىن سۈركىتىلدىغان دورىلار بايان قىلىنىدۇ ۋە بۇ دورىلارنىڭ بەزىسى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا ياسىلىدۇ:

نەرگىس پىيىزى، قىزىل قۇرۇق ئۈزۈم، ئاقىرقەرە، قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەخمىنەن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، ھايۋاننىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئىككى مىسقال قىزىل گۈلنى ئون مىسقال ئۆلتۈرۈلگەن سىماققا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يېرىم مىسقال سوقۇلغان قارىمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئۈچ مىسقال ئاق تېرەكنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، يەسىمدىن گۈلنىڭ يېغى بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

پەرپىيۈن، ھاك تاشنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن، ئىپاردىن بىر دانە (0.495 گرام) ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېزىپ،

ياغ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇرنىڭ ئۈستىدىن ئىككى داڭ، ئىپاردىن يېرىم داڭ ئېلىپ، بۇلارنى نەزگىس يېغىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن يېرىم مىسقال، ئاقىرقەرھادىن بىر مىسقال، ئىپاردىن بىر داڭ ئېلىپ، بۇلارنى يەسىمەن گۈلىنىڭ يېغى بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باب

ئەي گەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ باتتا جىنسىي ئەزاغا پايدىلىق كۇمىلاچ (ھەب) دورىلار بايان قىلىنىدۇ، بۇنىڭ بەزىلىرى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ياسىلىدۇ:

سېغىز (بۇتىم) دەرەخنىڭ يېلىمىدىن بىر مىسقال، ئىپاردىن (مۇشك) بىر يېرىم داڭ ئېلىپ، بۇلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل بىلەن زەنجىۋىل قوشۇپ كۇمىلاچ ياسىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا، بۇ دورىلاردىن بىر - ئىككى دانە ئىستېمال قىلىنسا كۇپايە بولىدۇ.

تاغ كېمىكىنىڭ مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ، ئۇنىڭدىن ئىككى مىسقال، قەلەمپۇزدىن بىر داڭ، ئىپاردىن بىر داڭ ئېلىپ سوقۇپ، بۇلارنى يەنە ئۈچ گراممەك كەندەر بىلەن قوشۇپ، يەسىمەن گۈلىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە بەلزەم دەرەخنىڭ يېغىدىن بىر ئاز قوشۇپ، كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا، بۇ كۇمىلاچتىن بىردانە ئېغىزغا سېلىنسا، ھەددىدىن زىيادە پايدا قىلىنىدۇ. ياۋا پىيازنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال، ئەنئەنىدىن بىر داڭ ئېلىپ، بۇلارنى ئېزىپ، يەسىمەن گۈلىنىڭ يېغى ۋە ھەسەل

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا، بۇ دورىنىڭ بىر دانىسىنى ئېغىزغا سالسا، ئۇنىڭ تەسىرى بۆرەككە يېتىپ بارىدۇ.

توققۇزىنچى باب

ئەي گەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ باتتا جىنسىي مۇناسىۋەتكە قۇۋۋەت بېرىدىغان بەلباغلار ۋە كەمەزلەر بايان قىلىنىدۇ، ئۇلارنىڭ بىر تۈرى تۆۋەندىكىدەك:

زەلەپەرە خىلمەك يىلپەكتىن توقۇلغان، بەلباغ ئەڭ ياخشى بولۇپ، بۇ بەلباغ بۆرەكنىڭ ئىشىنى ۋە ئۇرۇقنىڭ ساغلام بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ، سېرىق بەلباغ ئاق بەلباغدىن ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر تۆگە يۇڭىدىن توقۇلغان بەلباغ بولسا ئىخچىم ياخشى. ئەگەر بۇلغۇن تېرىسى تېپىلسا تۆت بارماق كەڭلىكتە كېسىپ، بەلگە باغلىۋالسا جىنسىي ئەزاغا پايدا بېرىدۇ، ئۇرۇقنى چىڭ ساقلايدۇ. ئاق سۆسەر (قاقۇم) تېرىسىدىن قىلىنغان بەلباغ بەلگە باغلىنىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، سېرىق يىپەكتىن توقۇلغان بەلباغمۇ شۇنداق ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئونىنچى باب

ئەي گەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ باتتا پۇتنىڭ تاپان ۋە بارماقلىرىغا سۈركىسە جىنسىي ئەزانى مۇستەھكەم قىلىدىغان ئاماللار بايان قىلىنىدۇ، بۇ ئاماللارنىڭ بەزىلىرى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ياسىلىدۇ. بۇ ئاماللارنىڭ بىرىدىن بىر دانە ھەدە

ئون ئىككىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ بابتا جىنسىي قۇۋۋەتكە پايدىلىق ۋە زىيانلىق نەسىھەتلەر بايان قىلىندۇ:
كىمكى جىنسىي ئالاقە قىلىشقا كۆپرەك ئادەتلەنگەن بولسا، بۇنداق ئادەم ئۆزىنى تىنچ ۋە خاتىرجەم تۇتسۇن، كۆپ ھەرىكەت قىلمىسۇن، كۆپ تەرلەشتىن ساقلىنسۇن، مەزىزلىك، شېرىن تاماقلارنى يېسۇن.

كىمكى ئۆزىنىڭ مەجەزىنى زەئىپ دەپ قارىسا، دەرھال بۇنىڭ چارە تەدبىرلىرىگە كىرىشىشى كېرەك ۋە مەجەزىنى مۇندىل ھالەتتە ساقلىشى لازىم. كىمكى قۇرۇق مەجەزلىك بولسا، سېمىز گۆش ۋە نوقۇت سېلىنغان شورپىدىن كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى، دورىلاردىن زەنجىۋىل، قارىمۇچ، دارچىن قاتارلىقلارنى شورپىغا سېلىپ ئىچىشى، مۇنچىغا چۆشكەندە ئىلمان سۈنى بېشىدىن قۇيۇپ بېرىشى كېرەك. زەئىپ ۋە ھارغىن چاغلاردا جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ئۆزىنى تارتىش زۆرۈر. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ياتىدىغان ئورنىمۇ يۇمشاق بولۇشى كېرەك.

تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە ئۈنۈمى زىيادە بولىدۇ. سېمىز قوي گۆشىدىن نوقۇت شورپىسى قىلىپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. سۇس ئوتتا قورۇلغان نوقۇت، ھىندى ياغىقى، كالا سۈتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى زۆرۈر.

ئون ئۈچىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ بابتا ئاياللارنىڭ ھامىلىدار

ئۆزىنىڭ ئالدىغا ئېسىپ قويۇلسا، ھەرىكلەر ئۇنى راسا چېقىپ ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سويۇپ تازىلاپ، يەسىمەن گۈلىنىڭ يېغىغا سېلىپ، يۇمشاق پىشقىچە ئوت ئۈستىدە ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ ئاق لاتا بىلەن تازىلاپ، سوقۇلغان ئۈچ گىرامدەك پەرپىيۇننى ئۈستىگە سېلىپ بوتۇلكىغا سېلىنىدۇ ۋە ئاغزى مەھكەم ئېتىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا بۇ ياغدىن ئازراق ئېلىپ تاپان بىلەن بارماقلارنىڭ ئارىسىغا سۈركىسە، ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر بوشتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، پۈتتى توپىغا سۈركەپ قويسىلا كۇپايە قىلىدۇ.

ئىككى دانە ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك چوڭ چۈمۈلىنى نەزەرىگە ئېلىپ قويۇلغان بوتۇلكىغا سېلىپ، 20 كۈنگىچە ئاپتاپقا سېلىنىدۇ، شامال ۋە ھاۋا كىرمەسلىكى ئۈچۈن بوتۇلكىنىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىش لازىم ھەم بىرەر كۈنمۇ ئاپتاپتىن ئېلىۋەتمەسلىك ھەم ئۇنى 20 كۈندىن كېيىن ئېلىپ، ئېھتىيات بىلەن ساقلاپ قويۇش كېرەك. زۆرۈر تېپىلغاندا، تاپانغا ۋە بارماق ئارىلىرىغا سۈركىسە، ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر بوشتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ياغ سۈركەلگەن ئورۇننى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە كۇپايە قىلىدۇ.

ئون بىرىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ بابتا جىنسىي قۇۋۋەتكە پايدىلىق دورىلار بايان قىلىنىدۇ، بۇ دورىلاردىن بەزىلىرى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە تەييارلىنىدۇ:
سۈپۈرگە ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرامدەك ئېلىپ، ئۇنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە بۆلەكلەرگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنسا، جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ.

بولۇشى ئۈچۈن ئىستېمال قىلىدىغان دورىلار بايان قىلىندۇ،
بۇ دورىلارنىڭ بەزىلىرى تۆۋەندىكىدەك:

ھەرقانداق ئايال ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن ئۇدا ئۈچ
كۈنگىچە تاغ ئۆچكىسىنىڭ كۆشەك قېرىندىكى سۇيۇقلۇقىنى
پەرجىگە تاغسا، ھامىلىدار بولىدۇ.

ئايال كىشى قوزنىڭ يىلىك مېيىنى ئېلىپ، پاختىغا ئوراپ
پەرجىگە قويسا، ھامىلىدار بولمايدۇ.

ھەيز كەلمەي قالغان ئايال كۈنجۈننى قاينىتىپ سۈيىنى
ئىچسە ھەيز كېلىدۇ. ئەگەر بۇنى ھامىلىدار ئايال ئىچسە
پەرزەنتى ساغلام تۇغۇلىدۇ.

ئەگەر بىرەر چوكان ھەيزدىن كېيىن توشقاننىڭ
كۆشەك قېرىندىكى سۇيۇقلۇقىنى ئۈچ كۈنگىچە
ئىچسە، ھامىلىدار بولمايدۇ، لېكىن پەرجىگە
تارتسا ھامىلىدار بولىدۇ.

تۇغماس ئايال پىل سۆڭىكىنى تالقان قىلىپ،
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى سەردىن ئىچىپ
ئاندىن ئېرى بىلەن بىرگە بولسا ھامىلىدار بولىدۇ. ئەگەر
ھۆل يۇمىلاقسۇتنى يوتىسىغا تېگىۋالسا، ئۇمۇ شۇنداق
ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ بابتا ئاياللارنىڭ پەرجىنى
تار ھەم قۇرۇق قىلىدىغان دورىلار بايان قىلىندۇ، بۇ
دورىلارنىڭ بەزىلىرى تۆۋەندىكىدەك:

بىرىنچىسى سۈرمە؛ ئىككىنچىسى كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن؛

ئۈچىنچىسى شىشە بولۇپ، بۇ نەرسىلەر ئۈندەك يۇمشاق
سوقۇلۇپ، ئاندىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، بىرەر ئاچچىقراق
نەرسىنىڭ سۈيى بىلەن پەرجىگە قويۇلسا، پەرجىنى تار ھەم
قۇرۇق قىلىدۇ.

تام قۇشقىچىدىن بىرنى تۇتۇپ، ئۇنىڭ مېڭىسىنى سايىدا
قۇرۇتۇپ، ئۇنى ياغاچ، سۈرمە، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن ۋە
شىشەلەر بىلەن قوشۇپ، ئۈندەك ئېزىپ پەرجىگە تارتسا،
پەرجىنى تارلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر ئامال شۇكى، كەپتەرنىڭ
مايىقىنى ئېزىپ، ئۇنىڭدىن ئىككى پەيسە مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى
بىر پارچە پاختا لاتىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، پەرجىگە قويسا،
پەرجىنى تار قىلىدۇ ھەم ئېز ھامىلىدار بولۇشقا شەۋەب بولىدۇ.

ۋىسال لەززىتى ھەققىدە ئىككى ھېكايە

يۈسۈپ دېگەن يىگىتنىڭ ھېكايىسى

رىۋايەت قىلىنىشىچە، پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ زامانىلىرىدا بىر يىگىت مال ئېلىش ئۈچۈن ئىككى تۆگە بىلەن بازارغا بارغانىكەن. تام ئۈستىدە تۇرغان بىر ساھىبجامال ئايال يىگىتنى كۆرۈپ، ئۇنىڭغا ئاشىقى بىقارار بولۇپ قاپتۇ ۋە ئۇنى چاقىرىپ كېلىش ئۈچۈن بىر كېنىزىكىنى ئەۋەتىپتۇ. كېنىزەك يىگىتنى ئايالنىڭ ئالدىغا ئاپىرىپتۇ. ئايال ئۇنىڭ نېمە مەقسەتتە بازارغا كەلگەنلىكىنى سوراپتۇ ۋە ئۇنىڭغا:

— ئەي يىگىت، مەن ساڭا ئاشىق بولۇپ قالدىم، بۇ يەرگە نېمە ئۈچۈن كەلدىڭ؟ — دەپتۇ.

يىگىت:

— دان سېتىۋالغىلى كەلدىم، — دەپتۇ.

ساھىبجامال ئايال ھېلىقى كېنىزەككە:

— مەن يىگىتنى گەپكە سېلىپ تۇرىمەن، سەن ئىشكىنى

ئېتىپ قوي! — دەپتۇ.

ئاندىن يىگىتكە:

— ئەي يىگىت، ساڭا قانچىلىك دان كېرەك، مەن تېپىپ

بېرىمەن، بىراق مەن سېنى ياخشى كۆرۈپ قالدىم، مېنىڭ

مۇرادىمنى ھاسىل قىلسەن! — دەپتۇ.

يىگىت:

— ئەي خوتۇن، بۇنداق گەپنى قىلما، ھاكىم كۆرۈپ تۇرۇپتۇ، ئۇنىڭدىن ھېچنەرسە پىنھان ئەمەس، يەنە ئىككى گۇۋاھچىمۇ بار، — دەپتۇ.

خوتۇن:

— ئەي يىگىت، ھاكىم دېگىنىڭ كىم؟ — دەپ سوراپتۇ.

— ئۇ ئاللاھ تائالادۇر، ئۇ ھەممە نەرسىنى كۆرۈپ

تۇرىدۇ! — دەپتۇ يىگىت.

خوتۇن يەنە:

— ئىككى گۇۋاھچى كىملەر؟ — دەپتۇ.

يىگىت:

— كىرامەن كاتىبە يىندۇر^①، ئۇلار كىشىلەر قىلغان ياخشى

ۋە يامان ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى كۆرۈپ، نامايىن ئەمال^② لىرىغا

يېزىپ تۇرىدۇ، قىيامەت كۈنى گۇۋاھلىقتىن ئۆتىدۇ! — دەپتۇ.

خوتۇن:

— قورقما، بەربىر سېنى قويۇپ بەرمەيمەن، مۇرادىمنى

ھاسىل قىلىمساڭ ئۆلتۈرىمەن. كىشىلەرگە بولسا ئۆيۈمگە

ئوغرىلىققا كىرىپتۇ دەيمەن، خەلق ئارىسىدا ئۆزۈڭنى رەسۋا

قىلما، ئېيتقىنىمغا كۆن، مۇرادىمنى ھاسىل قىل، — دەپتۇ.

يىگىت ئويلىنىپ، «قىيامەت كۈنى دوزاخقا كىرگەندىن

كۆرە، بۇ پانىي دۇنيادا خارۋازار بولغىنىم تۈزۈك!» دەپتۇ. بۇ

① كىرامەن: كاتىبە يىندۇر — ئىككى نەپەر ئەر ئازغۇچى، يەنى ئىككى مۇرىدىكى ئىككى پەرشتە.

② نامايىن ئەمال — قىلىنغان ئىشلار يېزىلىدىغان كىتاب.

سۆزنى ئاڭلىغان خوتۇن يىگىتنى مەھكەم تۇتۇپ: — سەن بۇ سۆزۈڭنى قوي، يەرسىمىز قويۇپ بەرمەيمەن! — دەپتۇ.
 يىگىت:

— مەيلى، خالىجايغا بېرىپ كېلەي! — دەپتۇ.
 ئاندىن خالىجايغا كىرىپ، قولىنى ئۈزىتىپ ۋە يانچۇقىدىن ئۈستۈزىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ بېسىنى يۇقىرى تەۋەپكە قارىتىپ: — ئىلاھىم، ئۆزۈڭ دانا ۋە بىناسەن، بۇ ئايال مېنى قويۇپ بەرمىدى، مەن بولسام سېنىڭ غەزىپىڭدىن قورقىمەن، مەن ئۇنىڭ خاھىشىنى بېجىرىپ، شەھۋەتنى تەپس ئەركىنلىكىگە بەرگەندىن كۆرە، زەكرىمنى كېسىپ تاشلاي، شۇنداق قىلسام ئايالنىڭ مەندىن ئۆمىدى ئۆزۈلىدۇ! — دەپتۇ.
 شۇنداق دەپ، ئۇستۇرىنى زەكرىگە قويۇپتۇ، كېيىنكىكە قانچە ئۇرۇنسۇمۇ زەكرى كېسىلمەپتۇ. شۇ چاغدا خۇداغا مۇراجىئەت قىلىپ:

— ئەي، خۇدا! — خۇداۋەند، بۇ ئىشتا قانداق ھېكمەت باردۇر؟! ئەي خۇدا، بىچارىلەرنى قوللىغۇچى ۋە ئاجىزلارنىڭ دەرەڭگە يەتكۈچىسى، مەن بىچارىنى قوللىغىن، پەريادىمغا يەت، بۇلاردىن مېنى قۇتقۇز! — دەپتۇ.
 يىگىت مۇباحات قىلىپ بولماي تۇرۇپلا، تام ئىككىگە بۆلۈنۈپ، يىگىت قۇتۇلۇپ چىقىپتۇ. قارىسا، تۆگىلىرىگە دان ئارتىلىپ تۇرۇپتۇ. يىگىت ھەيران بولۇپ، بۇ كىمنىڭ يۈكلىرىدۇ؟ دەپ بىر ئاز سەۋر قىلىپ تۇرۇپ قاپتۇ، يۈكنىڭ ئىگىسى چىقماپتۇ، پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامغا ئەر زىننەتلىك دەپ،

تۆگىلەرنى يېتىلەپ يولغا راۋان بولۇپتۇ.
 ئۇ يېتىلەپ بېرىشتىن بۇرۇن، جېنىرىنىڭ ئەلەيھىسسالام ھەزرەتىنىڭ قېشىغا كېلىپ، بارلىق ۋەقەنى بايان قىلىپ بېرىپتۇ ۋە مانا مۇنۇ مەزمۇندىكى ئايەتلەرنى كەلتۈرۈپتۇ: «ئەي مۇھەممەد، ئۇ يىگىتكە ئېيتقىن، بىزنىڭ ھۇزۇرىمىزدا پەرھىز قىلدى، بىز ئۇنىڭغا نىجاتلىق بېرىدۇق، ئاخىرەت بالاسىدىن خالاس قىلدۇق، ئۇ ئىككى تۆگىدىكى دان ياخشىلىقنىڭ باھاسىدۇر، يەنى ھەركىم خۇدايىتائاللانىڭ غەزىپىدىن قورقۇپ، يامان ئىشلاردىن قايتسا، ئۇ بەندىگە شۇنداق ياخشىلىق قايتۇرىمىز، ئاخىرەتتە ئۇنىڭ مۇكاپاتى جەننەت، گۈزەل ئەخلاقلىق ۋە ياخشى ئادەم بولغۇسىدۇر!»
 شۇنىڭدىن كېيىن يىگىت تۆگىلەرنى دان بىلەن رەسۇل ئەلەيھىسسالامنىڭ قېشىغا يېتىلەپ كەپتۇ. رەسۇل ئەلەيھىسسالام يىگىتنى كۆرۈپ، يۇقىرىدىكى ئايەتنى ئوقۇپ: «دانلارنى ئۆيۈڭگە ئېلىپ كەت، ئۇنى خۇدايىتائاللا ساڭا بەردى!» دەپتۇ. يىگىت بۇ سۆزنى ئاڭلاپ خۇشال بولۇپتۇ ۋە ئۆيىگە قايتىپ كەپتۇ.
 ھېلىقى خوتۇن ساقلاپ تۇرسا، يىگىت خالىجايىدىن چىقماپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆيىگە دەرھال باستۇرۇپ كىرسە، يىگىت يوق ئىكەن. ئىككىلەرنىڭ قۇلۇپلىرىنى ئېچىپ: «ئىلاھىم، سېنىڭ دەرگاھىڭدا شۇنداق ئادەملىرىڭمۇ بار ئىكەنكى، سەندىن قورقۇپ بارلىقىنى سەن ئۈچۈن پىلدا قىلىدىكەن. سېنىڭ رازىلىقىڭنى ئىزدەيدىكەن! خۇدا، سېنىڭ ئاجايىپ خىسلەتلىك قۇلۇڭ مېنىڭ يامان نىيەتىمدىن قېچىپ قۇتۇلدى، ئاھ، مەن نىچارە سېنىڭ دەرگاھىڭدىن كۆيۈپ ياندىم،

يامان ئىشلىرىمغا چىن دىلىمدىن توۋا قىلىدىم، كەرەمنىڭ ۋە ئىنايىتىنىڭ بىلەن ئۆز پاناھىڭدا توۋامنى قوبۇل قىلغايىسەن!» دەپ زارلىنىپتۇ ۋە توۋا قىلىپتۇ. ئاقىۋەتتە توۋىسى تۈپەيلى خۇدانىڭ خاس بەندىلىرىدىن بىرىگە ئايلىنىپتۇ.

شەيخ بەرسىسا زاھىدىنىڭ ھېكايىسى

رىۋايەتلەردىن قارىغاندا، شەيخ بەرسىسا زاھىد شۇنداق ئۇلۇغ زات ئىدىكى، ئىرشى ئەلادىن تا يەر ئاستىغىچە بولغان نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەتتى. ھەر خىل ئىقلىملاردىن كەلگەن بىمارلارغا بىر نەزەر تاشلاپ قويسىلا، ئۇلار ساقىيىپ كېتەتتى.

بىر كۈنى ئۇ ياشاۋاتقان شەھەرنىڭ پادىشاھى ئەسكەر يىغىدىغان بولدى. ئالتە ياشتىن ئاتمىش ياشقىچە ئەسكەرلىككە بارسۇن، دەپ ھۆكۈم چىقاردى شۇ شەھەردە ئىككى يىگىت بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىر سىڭلىسى بار ئىدى. ئۇلار سىڭلىسىنى تاپشۇرۇپ قويغىدەك ئىشەنچلىك ئادەم تاپالمىدى. كىمگە تاپشۇرساق بولار، دەپ ئۇزۇن ئويلىنىپ، ئاخىرى شەيخ بەرسىساغا تاپشۇرۇش قارارىغا كەلدى.

— ئەي شەيخ، — دېيىشتى ئۇلار، — بىز ئەسكەرلىككە بارماقچىمىز، بۇ ئاجىزەنى ئالدىڭغا ئېلىپ كەلدۇق، سەندىن باشقا ئىشەنچلىك كىشىمىز يوق، ئەسكەرلىككە بېرىپ كەلگىچە خاتىرجەم بولساق دېگەن ئۈمىدىتىمىز. شەيخ قىزنى قوبۇل قىلدى ۋە مەسچىتنىڭ يېنىدىن بىر ھۇجرا بەردى. يىگىتلەر ئاجىزەنى ئاشۇ ھۇجراغا ئورۇنلاشتۇرۇپ

قويغاندىن كېيىن يولغا راۋان بولدى. بىرنەچچە كۈندىن كېيىن شەيخ قىزنىڭ ئائىت - ئىبادەت بىلەن مەشغۇل ئىكەنلىكىنى كۆردى. قىزنىڭ ھۆسىنى ھۇجرىنى يورۇتۇپ تۇراتتى. شەيخ قىزنىڭ جامالىنى كۆرۈپ ھوشىنى يوقىتىپ قويدى. شەيتانى لەئىن ئۇنى ۋەسۋەسىگە سېلىپ دېدى: — ئەي شەيخ، باق بۇ ھۆسىنى گۈزەلنى بىر تاماشا قىل! شەيخ شەيتاننىڭ ۋەسۋەسىگە گىرىپتار بولدى. شەيخنىڭ مەسچىتكە بېرىپ ناماز ئوقۇغۇچىلىكمۇ ھالى قالمىدى، بىچارىنىڭ كۆڭلىنى قىزنىڭ گۈزەل جامالىنى ئۆزىگە بەند قىلىۋالغانىدى. كەچ بولغاندا شەيخ قىزغا قەست قىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ ھۇجرىسىغا كىردى ۋە قىزنىڭ ناماز ئوقۇش بىلەن مەشغۇل ئىكەنلىكىنى كۆردى.

شەيخ قىزغا دېدى: — ئەي بەرسىسانىڭ ھەمسايسى، بېشىڭنى سەجدىدىن كۆتەر، مېنىڭ كۆڭلۈمنى پۈتۈنلەي ۋەيران قىلىدۇ! بىچارە قىز ھەيران بولۇپ دېدى: — ئەي شەيخ، نېمە دەۋاتقانلىقىڭنى بىلمەسەن؟ قانداق ئىش قىلماقچى بولۇۋاتقانلىقىڭدىن خەۋىرىڭ بارمۇ؟ قىز شەيخنىڭ تەلىپىنى قانچىلىك رەت قىلمىسۇن، شەيخ ئۆز قەستىدىن يانمىدى. ئاخىرى قىزغا يېقىنلىق قىلدى.

بۇ بەدبەختلىكتۇر كۆرۈڭلار بۇنى، ئىبرەت ئېلىپ ياخشى ئوقۇڭلار ئۇنى. بىرنەچچە ۋاقىتتىن كېيىن قىز ھامىلىدار بولدى. شەيتان

كېلىپ دەيدى:

— ئەي بەرسىسا، نەچچە يىللاردىن بېرى زاھىد ئىدىڭ، زاھىدلىق داۋاسىنى قىلاتتىڭ، تەقۋادارلىقىڭ ۋە كارامىتىڭ بىلەن خەلق ئارىسىدا نام چىقارمىغانىدىڭ، ئەمدى بۇ يامان ئىشنىڭ سىرى ئاشكارا بولسا، خەلق ئارىسىدا نامىڭ نېمە بولىدۇ؟

شەيخ قىزنى ئۆلتۈردى ۋە ھۇجرىنىڭ ئىچىگە كۆمدى. بىرنەچچە ۋاقىتتىن كېيىن قىزنىڭ ئاكىلىرى قايتىپ كېلىشتى. قىزنى ھۇجرىدىن تاپالمىدى. زالىم شەيختىن:

— ئاجىزەمىز قېنى؟ — دەپ سورىدى. نائىساپ شەيخ:

— مەن قەيەردىن بىلەي، ئىبادىتىم بىلەن مەشغۇل بولدۇم، قەيەردىلىكىدىن خەۋىرىم يوق، ئەمما ئۆلۈپتۇ، دەپ ئاڭلىدىم! — دەيدى.

يىگىتلەر غەمگە چۆمۈپ، كۆڭلى ۋەيرانە بولۇپ قايتىشتى، شۇ چاغدا شەيتان لەئىن ئادەم سۈرىتىگە كىرىپ:

— ئەي يىگىتلەر، خەۋىرىڭلار بارمۇ، سىڭلىڭلارنى شەيخ بەرسىسا ۋەيران قىلدى! — دەيدى. يىگىتلەر:

— خەۋىرىمىز يوق! — دېيىشتى.

— ئۇ سىڭلىڭلار بىلەن يېقىنلىق قىلدى، قىز ھامىلىدار بولۇپ قالدى، ئۇنى ئۆلتۈرۈپ ھۇجرا ئىچىگە كۆمۈپ قويدى! — دەيدى شەيتان. قىزنىڭ ئاكىلىرى بۇ سۆزنى ئاڭلاپ، قايتىپ كەلدى ۋە

قىزنى كۆمۈلگەن يېرىدىن تېپىپ ئالدى. قىزنىڭ ئۆلۈكىنى پادىشاھ ئالدىغا ئېلىپ بېرىپ، ئەرز قىلدى. پادىشاھ زالىم بەرسىسنى ئۆلۈمگە ھۆكۈم قىلدى. ئۇنى دارغا ئېسىۋاتقان چاغدا شەيتان يەنە ھازىر بولۇپ ئۇنىڭغا:

— ئەي بەرسىسا، ئەمدى ئۆلىدىغان بولدۇڭ! — دەيدى. بەرسىسا:

— ئەگەر قولۇڭدىن كەلسە، مېنى ئازاد قىل! — دەپ يېلىندى. شەيتان:

— ماڭا سەجدە قىلساڭ، سېنى بۇ بالادىن قۇتقۇزۇپ قالامەن! — دەيدى. بەرسىسا يۈزىنى قىبلىدىن ئۆرۈپ، شەيتانغا سەجدە قىلدى. شۇ ئەسنادا شەيخنى دارغا ئاستى.

بېيىت:

كۆر، بۇ كونا شۇملۇقىدىن شەھرىيار،
كۇفىرى بىرلە دار غۇزە تاپتى قارار.

شەيخ بەرسىسا تۆت يۈز يىل ئىبادەت قىلىپ، ئاخىرقى ھېسابتا شەيتان لەئىننىڭ ھىيلە - مەكرىسىگە كىرىپ، بۇ پەس دۇنيادىن ئىمانسىز كەتتى.

بەس، ئەي بۇرادەرى ئەزىز، بۇنداق دۈشمەندىن دائىما ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئادەم پەرزەنتىگە ئىككى دۈشمەن يار: بىرى تاشقى دۈشمەن؛ يەنە بىرى ئىچكى دۈشمەن. تاشقى دۈشمەننىڭ قولىغا چۈشسەڭ، سېنى ئۆلتۈرسە، ئۆلۈم

سەۋەبىدىن ئاخىرەتكە بارغاندا شەرەپلىك بولىسەن. ئەمما، ئىچكى دۈشمەن، يەنى شەيتان ھەر دائىم ئىمانىڭغا چاڭ سالىدۇ، پۇرسىتىنى تېپىپ ئىمانىڭنى ئالسا، ئەبەدىل - ئەبەد دوزاق ئوتىغا گىرىپتار بولىسەن. ئەگەر بۇ دۈشمەننىڭ ھىيلە - مەكرىدىن ئازاد بولاي دېسەڭ، تۆۋەندىكى كەلىمەنى شەرىفى ئۆزۈڭگە ۋەزىپە قىل، ئىخلاسلار ۋە ئېتىقاد بىلەن ئوقۇپ يۈر، بۇ بولسىمۇ «ئەۋزۇ بىللاھى مېنەششەيتانەر رەجىم، بىسىمىللاھىر رەھمانىر رەھىم» دۇر. بۇ كەلىمەنى شەرىف سەۋەبلىك شەيتاننىڭ يامانلىقىدىن ئامان بولغايسىن. شەيتان ئاناڭ ئادەم ۋە ئاناڭ ھاۋاغا ھىيلە - مەكر ئىشلىتىپ، ئۇلارنىمۇ جەننەتتىن چىقاردى. ئۇ ئادەم پەرزەنتىگىمۇ ھىيلە - مەكر ئىشلىتىپ، ئۇلارنىمۇ جەننەتكە ئېرىشىشتىن مەھرۇم قىلىشى مۇمكىن.

خاتىمە

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنىكى بۇ كىتاب يەزدىچەردە شەھىرىيارنىڭ خەزىنىسىدە ساقلانغانىدى. پادىشاھ ھەردائىم شۇ كىتابتا كۆرسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە دورا تەييارلاپ ئىستېمال قىلغان ۋە كۆپ مەنپەئەت كۆرگەن.

ۋىسال لەزىتىنى ياخشى كۆرگەن ۋە ئۇنىڭدىن كۆپ ھۆزۇرلانغان كىشىلەر مۇشۇ رىسالە بويىچە ئىش قىلىپ كەلگەن. گەپنىڭ قىسقىسى، زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇ كىتاب پارس پادىشاھلىرىدىن بىرىگە قالغان. ئەسلىدە ئۇ كىشى يەز دىچەردە شەھىرىيارنىڭ ئەۋلادلىرىدىن ئىكەن. ئۇ پادىشاھمۇ بۇ كىتابنى ئەتىۋارلاپ ساقلاپ، نۇرغۇن مەنپەئەت ئالغان. شۇنىڭدىن بۇيان بۇ كىتاب قولىدىن قولغا ئۆتۈپ، سۇلتان سەنجەرى مازىيگە (ئۇنىڭغا ئاللا رەھمەت قىلسۇن) يېتىپ كەلگەن.

ئۇ زاتمۇ بۇ كىتابنى ئېھتىيات بىلەن ساقلىغان. ئۇ زات پانى ئالەمدىن باقى ئالەمگە سەپەر قىلغاندىن كېيىن، بۇ كىتاب ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىرىگە قالغان. ئۇلاردىن بەزى پازىللار ۋە ئەمىرلەر كۆچۈرۈۋېلىشقان. شۇنداق قىلىپ، بۇ كىتاب شاھ ئوردىسىدىن كىتابخانلارنىڭ ئەزىرىگە مۇشەررەپ بولغان. لېكىن، ئۇستازلارنىڭ ۋەسىيىتى شۇكى، بۇ كىتاب ھەر بىر ئەقىل ۋە پازىلنىڭ قولىغا چۈشسە، ئەلۋەتتە ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن

ساقلىغاي؛ يەنە ئۇنىڭ تەرجىمە ۋە تەھرىرىدە (يېزىلىشىدا) يۈزبەرگەن خاتالىق ۋە نۇقسانلاردىن ئاگاھ بولۇپ، ھىممەت پىچىقى بىلەن تۈزىتىپ كەتكەيلەر!

ئىزاھلار

ئەندام — قامەت، بەدەن، بۇ سۆز كىتابتا ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى مەنىسىدە قوللىنىلغان.

دىرھەم — ئۆلچەم بىرلىكى، بىر دىرھەم 2.975 گرام.

داڭ — ئۆلچەم بىرلىكى، بىر داڭ 0.495 گرام.

مەن — ئۆلچەم بىرلىكى، بىر مەن 680 گرام.

مىسقال — ئۆلچەم بىرلىكى، بىر مىسقال 4.26 گرام.

مۈشك (ئىپار) — ئەركەك ئىپار كىيىكىنىڭ ئىپار ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان يېرىدىن ئېلىنىدىغان خۇشبۇي قارامتۇل ماددا.

پەيسە — ئۆلچەم بىرلىكى، ھەر يەردە ھەرخىل ئېغىرلىقنى بىلدۈرىدۇ. مەسىلەن، خۇجەند، قوقان، فەرغانە قاتارلىق جايلاردا بىر پەيسە 5.6 گرام، تاشكەنتتە 33.2 گرام بولىدۇ.

خىلىت — ئادەم بەدىنىنى ھاياتلىق بىلەن تەمىن ئەتكۈچى خىل ماددىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار: بەلغەم، سەپرا، سەۋدا ۋە قان خىلىتىدىن ئىبارەت.

گالېن — خالىئۇس (مىلادى تەخمىنەن 200 - 130 يىللىرى ئۆتكەن) قەدىمكى رىم تېۋىپى.

بەرسام — كۆكرەك پەزدە ئىششىقى.

بىلىن — بەلزەم ياغىچى، بەلزەم دەرىخى. مالىخۇلىيا — بۇ سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ.

رۇفرە — كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈش كېسەلى. ئىنتىشار — كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى.

سەمغى گەرەبى — ئەزەب ئاكتاسىيىسىنىڭ يېلىمى. ھەنزەل — ئاچچىقتاۋۇز.

تۇتىيا (تۇتىيە) — بىر خىل كۆز دورىسى. ئۇ كۆپىنچە كۆزنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىپ كېلىنەكەتتە.

ئەنزىرۇت — كىيىكتاپان ئۆسۈملۈكىدىن ئېلىنىدىغان يېلىم.

قەنبەل — ھىندىستاندا ئۆسىدىغان بىر خىل مېۋىدە ھاسىل بولىدىغان پاراشوكقا ئوخشاش قىزىل نەرسە.

مۇردارسەنگ — گۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇندۇر. ئىستىسقا — سۇ چۈشۈش.

داۋۇسۇئەلەپ — دائىرىلىك چاچ چۈشۈپ كېتىش كېسەلى. جىنا — جىنسىي ئالاقە.

قۇلۇنجى — چوڭ ئۈچەي شىللىق پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى.

بەرقان — سېرىق چۈشۈش كېسەللىكى. تۇتقاقلىق — تۇتقاقلىق.

ئۆد سەلتەب — سەللە گۈل. سەكتە — مېڭە تىقىلمىسىدىن پالەچ بولۇپ قېلىش.

مائۇل ئۇسۇل — بۇ ئەرەبچە سۆز بولۇپ، ئۇيغۇرچىدا يىلتىزلار سۈيى دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەب — كۈمۈلچ، دورا (يۇمىلاق، سوقچاق شەكىلدىكى دورا).

كۈزفە — كۆز ئېقىدىكى قىزىل ياكى كۆك چېكىت.
شىياق — شياق ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ. بۇنىڭ بىر خىلى، بۇرۇن ۋە كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن تەييارلانغانى؛ ئىككىنچى خىلى، ئۈچەي ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن تەييارلانغانى. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: ئېھتىياجلىق دورىلار يانچىلىپ، ئۇنىڭغا سۇ ياكى بىرەر ئۆسۈملۈك شىرنىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن بۇ مەلەمدىن دۈب يېغىغا ئوخشاش شامچىلار ياكى كۇمىلاچلار تەييارلىنىپ قۇرۇتۇلىدۇ.
مەلھىمى ئەببەز — ئاق مەلھەم.

سىركەنجىۋىل (سىركەنجىيىن) — سىركە ۋە ھەسەل دېگەن سۆز بولۇپ، بۇ شەرىپەت سىركە بىلەن ھەسەلدىن تەييارلىنىدۇ.

گۈلنار — ئانارگۈلى.

مۇرتەك — كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن.

داۋۇل - فىل — پىل پۇت كېسەللىكى، بۇ بەزىدە سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە، كېسەلنىڭ پۇت پەنجىسى يوغىناپ قوپاللىشىدۇ.

غورا سۈيى — ئۈزۈم غورىسىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۇ كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

داۋۇل ھەييە — «يىلان كېسەللىكى». بۇ كېسەللىكتە بەدەندىكى مويىلار تۈلكى كېسەللىكىدىكىدەك توساتتىنلا چۈشۈپ كېتىش بىلەن بىرگە، يەنە نېپىز تېرىلەرمۇ يىلان پوستىدەك چۈشۈپ كېتىدۇ.

چاۋگەن — ئۇچى تومتاق شەكىلدىكى ياغاچ بولۇپ، شەرقتە چاۋگەن ئويۇنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئويۇن ئاساسەن ئات ئۈستىدە ئوينىلىدۇ.

ناخۇش ئانار — چۈچۈمەل ئانار.
داخس — تىرىناق ئاستىغا چىقىدىغان پارا (كۆيدۈرگە).
دەمئە — كۆزدىن ياش ئېقىش.
بەھەق — تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان ئاق ياكى قارا داغ.
نقىرەس — كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى.
دىق — سىل قىزىتمىسى.
رەئىس گەزالار — مېڭە، يۈرەك، جىگەر.
فەرزىجە — داۋالاش مەقسىتىدە پەرىجىگە قويۇلىدىغان دورىلىق شامچە.

شۇماق (تاتىم) — دەرەخ مېۋىسى، ئاشلىغۇچ ماددىسى بار، تاماقلارغىمۇ سېلىنىدۇ.

نۇقل — بۇ ئەرەبچە سۆز بولۇپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىلغان مېۋە ۋە كۆكتاتلار، يەنى مۇراپبا ۋە قىيام قاتارلىقلار.

سابۇنىي — ئۇن، سۇ ماي، كراخمال ۋە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدىغان ھالۋىنىڭ بىر تۈرى.

بىريان — ئاۋۋال سۇدا قاينىتىپ ئېلىنىپ، ئاندىن ياغدا قورۇلغان گۆش.

مەھمۇدە — بىر خىل دەرەخ يېلىمى بولۇپ، يەنە بىر نامى سۇقمۇنىيا.

تەنقىيە — ھەرخىل ئارتۇقچە ماددىلاردىن تازىلاش.

«خارىستان» (تىكەنزار) — بۇ كىتابنىڭ مۇئەللىپى

مەجىددىن خەۋافىي 15 - ئەسىرنىڭ كۆزگە كۆرۈنگەن ئالىمى ۋە ۋەزخانى ئىدى. ئۇ ئۆزىنىڭ كۆرگەن - بىلگەنلىرى ئاساسىدا

«رەۋزەن ئەل - فولدا» (باقى باغ) ئەسىرىنى يازغان. كېيىنچە

مۇئەللىپ «خارىستان» دەپ ئاتىغان. بۇ ئەسەرنى ئالىملار

سەئىدى شېرازىينىڭ «گۈلىستان» كىتابى بىلەن تەڭلەشتۈرىدۇ.

كىسرا — كىسرا سۆزى خۇسراۋنىڭ ئەرەبچە شەخسنى بۇ كىتابتىن پەقەت سالامەتلىككە دائىر ھېكايەلەر تاللاپ ئېلىندى.

خۇسرا بولسا ئىران ھۆكۈمرانى خۇسراۋ (531 - 579) نىڭ ئىسمى.

بۇقرا — ھىپپوگرات، مىلادىدىن ئاۋۋال ياشاپ ئۆتكەن (460 - 355 - يىلى) قەدىمىي يۇنانلىق ھۆكۈمەت ئۇنى مېدىتسىنانىڭ ئاتىسى دەپ ئاتىشىدۇ.

ئەپلاتون — ئەسلى ئىسمى ئارستوتېل، ئۇ يۇنان پەيلاسوپى، مىلادىدىن بۇرۇنقى 482 - يىلىدا ئافىنادا تۇغۇلغان. 368 - يىلى شۇ يەردە ۋاپات بولغان. ئۇ ئۆز پەلسەپە مەكتىپىنى قۇرۇپ، ئۇنى ئافىنا خەلق قەھرىمانى ئاكادېمىيە نامى بىلەن ئاكادېمىيە دەپ ئاتىغان.

«پەرىشان» كىتابى — «پەرىشان» كىتابى ھېكىم قاغاننى نامى بىلەن مەشھۇر بولغان مىرزا ھەبىبۇللاھ شىرازىي قەلىمىگە مەنسۇپ.

ئابدۇلھەق ئىبنى سەپىۋىللا قادىرى ئەد - دىھلەۋىيىنىڭ «ئادابۇس سالىھىن» (ياخشى كىشىلەرنىڭ ئەدەبىيىتى) دېگەن كىتابى. بۇ كىتابتا «ئادابۇس - سالىھىن» دىن ئايرىم نەمۇنىلەر ئېلان قىلىندى. مۇئەللىپ 1642 - يىلى ۋاپات بولغان.

ئىبنى كامالىپاشا نامى بىلەن مەشھۇر بولغان مەۋلانا ئەخمەد ئىبنى شۇلايمان 15 ~ 16 - ئەسىردە ياشىغان يىرىك ئالىم ۋە شائىر، ئۇنىڭ «نىگارستان» كىتابى پارس تىلىدا يېزىلغان بولۇپ، ئۇ مەزكۇر ئەسىرىنى سەئىدىنىڭ «گۈلىستان» ئەسىرىنىڭ تەسىرىدە ئىجاد قىلغان. ئۇنىڭدىن تېبابەتكە دائىر بىر نەچچە ھېكەملەر تاللاپ ئېلىندى.

«نىگارستان» كىتابىنىڭ مۇئەللىپى مۇھىددىن جۇۋەينىي ھەققىدە مەلۇماتلار كەم ساقلانغان. ساممىيىكىنىڭ «قامۇسۇل ئەئلام» كىتابىدىكى مەلۇماتلارغا قارىغاندا، جۇۋەينى بۇ ئەسىرىنى 1431 - يىلى يازغان. «نىگارستان» خەتتاتلىق سەنئىتى بىلەن كۆچۈرۈلگەن بولۇپ، ئۇلۇغبېككە تەقدىم قىلىنغان. ئۇلۇغبېك بولسا ئۇنى سۆيۈپ ئوقۇپ، ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەنىكەن. ئۇنىڭدىن سالامەتلىككە ئائىت بەزى قىسىملىرى تەرجىمە قىلىپ ئېلىندى.

جالىنۇس — رىم پەيلاسوپى، دورىشۇناسى ۋە مەشھۇر تېۋىپ گالىينىڭ شەرقىيىكى مەشھۇر ئىسمى. ئۇ 129 - يىلى بىرگەمېدا تۇغۇلۇپ، 200 - يىللار ئەتراپىدا ۋاپات بولغان. ئۆز دەۋرىگىچە بولغان مېدىتسىنا ئۇتۇقلىرىنى ئومۇملاشتۇرغان ئالىم. بۇقرا (ھىپپوگرات) دىن كېيىن غەرب ۋە شەرق مېدىتسىناسىغا زور تەسىر كۆرسەتكەن يىرىك مۇتەپەككۇر.

«ئەخلاقۇل مۇزەففەرىي» — بۇ كىتاب ئەبۇ ناھىر خوجا سەمەرقەندىي (1874 - يىلى ۋاپات بولغان) نىڭ ئەسىرى بولۇپ، «ئەخلاق ناسرىي» - يىرىك ئالىم، نۇرغۇن ئەسەرلەرنىڭ مۇئەللىپى نەسىردىن مۇھەممەد ئىبنى ئەل - ھەسەن ئەت - تۇسىي (1273 - يىلى ۋاپات بولغان) قەلىمىگە مەنسۇپ. «خۇلاسىتۇل خەمسە» بولسا، ئۇلۇغ ئەزەربەيجان شائىرى، خەمسەچىلىكنى باشلاپ بەرگەن ئىلياس ئىبنى يۈسۈپ نىزامىي گەنجەۋىيىنىڭ «خەمسە» سىدىن نامەلۇم كىشى تەرىپىدىن تاللاپ ئېلىپ تۈزۈلگەن كىتاب.

«جاۋىدانى خەردە» (باقىي ئەقىل - ئىدراك) ئەسىرى يىرىك ئالىم ئەبۇ ئەلى ئىبنى مۇھەممەد ئىبنى ياقۇپ ئىبنى مىسكەۋەيخ تەرىپىدىن يېزىلغان. ئەسەرنىڭ مۇئەللىپى تارىخچى،

پەيلاسوپ، فلالوگ، تېۋىپ سۈپىتىدە بىرقانچە ئەسەرلىرى بىلەن مەشھۇر. «جاۋدانى خىرەد» بۇرۇن ئۆتكەن ئالىملارنىڭ ئەخلاىي مەسىلىلەرگە بېغىشلىغان ئاجايىپ پىكىرلىرىنى ئۆزىدە مۇجەسسەملەشتۈرگەن. ئۇنىڭدىن سالاھىيەتلىككە ئائىت بەزى قىسىملىرى تاللاپ ئېلىندى.

سۇقرات — ياۋروپادا ساكرات دېگەن نام بىلەن داڭ چىقارغان يۇنان ئالىمى. مىلادىدىن ئاۋۋال 470 - يىلى تۇغۇلغان.

«فەۋاكىھۇل جۈلەسا» (مېۋىلار سۆھبىتى) ئەسەرنىڭ مۇئەللىپى قېيۇم ناسىرىدۇر. قېيۇم ناسىرى ئەرەبچە مەشھۇر «مۇستەترەق» ۋە «رەۋەزۇل ئەخيار» قاتارلىق كىتابلاردىن كېرەكلىك يەرلەرنى تەرجىمە قىلغان. ئەسەر 1884 - يىلى قازاندا نەشر قىلىنغان.

«مەھبۇبۇل قۇلۇب» (كۆڭۈللەر سۆيگىنى) ئەسەرى 17 - ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 18 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ياشىغان موھتاز تەخەللۇسلۇق بەرخۇردار ئىبنى مەھمۇد تۈركمەن فەرراھىي تەرىپىدىن يېزىلغان. ئۇ ئاۋۋال «مەھفۇلار» ناملىق ھەرخىل ھېكايەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئەسەر يازىدۇ. بىراق بۇ ئەسەر دۈشمەنلەر ھۇجۇم قىلغان چاغدا قولىيازما ھالدا يوقىلىدۇ. مۇئەللىپ ئېسىدە قالغانلارنى قايتا يېزىپ چىقىپ «مەھبۇبۇل قۇلۇب» دەپ ئاتايدۇ.

«ئىت ئاچلىقى» — بۇ كېسەللىك ئەرەبچە «شەھىۋەتۇل كەلىب» دېيىلىدۇ. يۈسۈفىنىڭ يېزىشىچە، بۇ ئىللەت بۇزۇلغان خىلىتلاردىن پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭغا گىرىپتار بولغان ئادەم كۆپ ھەم تەكرار يېيىشكە قارىماي، تويغىنىنى بىلمەيدۇ ۋە ئۈستى - ئۈستىگە يەۋېرىدۇ.

«رىيازۇن ناسىھىن» (نەسىھەتچىلەر بوستانى) نىڭ مۇئەللىپى مۇھەممەد ئىبنى شەيخ مۇھەممەد ئەل - جامىي. ئۇ تېببۇرىيىلاردىن شاھرۇھىمىزا دەۋرىدە ياشىغان بولۇپ، «رىيازۇن ناسىھىن» 1429 - يىلى يېزىلغان.

«كەچكۈلى سۇلتانى» ئەسىرى ئەبۇلەراكات قادىرى ئىبنى مۇھەممەد نەسرۇللاھ قەلىمىگە مەنسۇپ. ئۇ مەشھۇر ھېندى تارىخچىسى «تارىخى ئەكبەر» ۋە «ئابى ئەكبەر» كەبى يىرىك ئەسەرلەر مۇئەللىپى ئەبۇل فەزىل مۇبارەك ئەللامى (1602 - 1541) نىڭ ئاكىسى. «كەچكۈلى سۇلتانى» بابۇرىيلاردىن ئەكبەر شاھ دەۋرىدە يېزىلغان. «كەچكۈلى» دەپ گادايلىرىنىڭ بىر نېمە سالىدىغان قاقچىغا ئېيتىدۇ. ئەبۇلەراكات قادىرىمۇ شۇ يولدا مېڭىپ ئىجتىمائىي پەنلەرگە ئائىت كۆپلىگەن پىكىرلەرنى ئىپادىلەيدىغان «كەچكۈل» تۈزگەن.

«رىسالەئى ھېكمەت» (ھېكمەت رىسالىسى) ياكى باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، «رىسالە دەربايانى مۇئالەجاتى تېببىي» (تېببىي داۋالاشلار ھەققىدە رىسالە) دەپ ئاتالغان بۇ كىتاب مۇھەممەد سالىھ ئىبنى قۇتلۇقى قەلىمىگە مەنسۇپ. «خۇلاسۇل ھۆكۈما» (ھېكمىلەر خۇلاسىسى) ئەسىرى 1860 - يىلى ھاپىز غەلان ئىبنى بەدرىدىن قارى تەرىپىدىن يېزىلغان.

«مەجمۇئەئى تېب» (تېببىي توپلام) كىتابى ئوندىن ئارتۇق رىسالىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان قولىيازما. ئۇنىڭ توپلىغۇچىسى ۋە توپلانغان يىلى ھەققىدە مەلۇمات يوق. سۈفى مولىلا مۇھەممەد ئوغلى (1860 - 1916) خارەزىملىك شائىرلاردىن بىرى. ئۇنىڭ مېۋىلەر ۋە گۈللەر مۇنازىرىسىگە بېغىشلىغان «بەھارىيات» مەسىلىنىڭ ۋىسالىرى مەزكۇر كىتابقا

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم
مەسئۇل كۆرۈڭتۈرى: خاسىيەت ئىبراھىم
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت

ئەشپالار خاسىيىتى ۋىسال لەزىتى
(يېڭى نۇسخىسى)

مۇھەممەت پالتا
تۈزگۈچىلەر: مۇھەممەت ئىمىن سىيىت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
ئۈرۈمچى لوڭ يىدا مەتبەئەچىلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ ئىدىقۇت كىتاب سودا شىركىتى توپ تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 5.5 باسما تاۋاق
2005 - يىل 5 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلدى
تىراژى: 10000 — 0001

ISBN 7-5372-3908-8

باھاسى: 9.80 يۈەن

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. ئەشپالار خاسىيىتى، ۋىسال لەزىتى (مىللەتلەر نەشرىياتى 1999 - يىلى - نەشرى)
2. تېبابەت دۇردانىلىرى (شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 1998 - يىل 8 - ئاي 1 - نەشرى)؛
3. تېبابەت سىرلىرى (شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 2000 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى)؛
4. ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار 1 -، 2 -، 3 -، 4 -، 5 - قىسىملىرى شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 2001 - يىل 7 - ئاي 1 - نەشرى)؛
5. ئىپتىسسانىڭ تېببىي نەسەتلىرى (قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2003 - يىل 6 - ئاي 1 - نەشرى)؛
6. ئۇيغۇر تېبابەت مۇرەككەپ رېتسېپلىرى (شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 1999 - يىل 8 - ئاي 1 - نەشرى)؛
7. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قوللانمىسى (شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1977 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى)؛
8. ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىي ساۋاتلىرى (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 1978 - يىل 4 - ئاي 1 - نەشرى)؛
9. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار (شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 1991 - يىل 10 - ئاي 1 - نەشرى 2 - قېتىم بېسىلدى)؛
10. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا (شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) 2001 - يىل 1 - ئاي 1 - نەشرى).