ئەشيالار خاسىيىتى ۋىسال لەززىتى

(يېڭى نۇسخىسى)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئەشيالار خاسىيىتى ۋىسال لەززىتى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت

ISBN 7-5372-3908-8

9 787537 239080 >

ISBN 7-5372-3908-8

(民文) 定价:9.80元

20-01-2009

ئەشيالار خاسىيىتى ۋىسال لەززىتى

(يېڭى نۇسخىسى)

ئابدۇلجېلىل تۇران كۇتۇپخانىسى
مكتبة عبدالجليل توران
Abdulcelil Turan Kütüphanesi
www.uyghurweb.net

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

كىرىش سۆز

قولىڭىزدىكى «ئەشيالار خاسىيىتى»، «ۋىسال لەززىتى» دېگەن بۇ كىتاب ئىككى قىسىمغا بۆلۈنگەن بولۇپ، «ئەشيالار خاسىيىتى» دېگەن قىسمىغا دۇنياغا مەشھۇر ھېكىملەرنىڭ ھېكايەتلىرى، تېبابەت پېشىۋاسى لوقمان ھېكىم (ھىپپوكرات) نىڭ سالامەتلىك ھەققىدە ئوغلىغا قىلغان نەسىھەتلىرى، ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئالىم ۋە تېۋىپلاردىن بۇقرات ۋە ئەپلاتونلارنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىكى ھەققىدىكى ئەقلىيە سۆزلىرى، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆز زامانىسىدا ياشاپ ئۆتكەن نۇرغۇن ئاتاقلىق تېۋىپلار، شائىرلارنىڭ تېبابەت ھەققىدە ئېيتقان نەزمىلىرى، شېئىرلىرى تاللاپ كىرگۈزۈلدى. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر، كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋىلەر، ھايۋانات ۋە قۇشلارنىڭ شىپالىق رولى، دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇللىرى، ئەڭ مۇھىمى، سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە ئۆزۈن 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 قىلىنىدۇ. كىتابنىڭ بۇ قىسمىغا يەنە دۇنياغا مەشھۇر تېبابەت ئالىمى جالىنۇس (گالېن) ھېكىمنىڭ ئاياللار گۈزەللىكى ھەققىدە ئېيتقان مۇھىم بايانلىرى تاللاپ كىرگۈزۈلدى. ئۇنىڭدىن باشقا كىتابنىڭ بۇ قىسمىغا يەنە ئەرلەرنى ۋىسال لەززىتىدىن ھۇزۇرلاندۇرىدىغان خەلق ئىچىدىكى ئۇنۇملۇك 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：新疆人民卫生出版社，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
买买提依明. 斯依提 编

* * *
新疆人民卫生出版社出版
（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：0001——10000 册
定价：9.80 元

ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئەرلەر دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار، بىنورمال جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان زىيىنى توغرىسىدىكى ساۋاتلار شېئىر، ھېكايە ۋە يۇمۇرلۇق سۆزلەر بىلەن چۈشەندۈرۈلىدۇ. بۇ كىتابنى قەدىمكى ۋە ھازىرقى زاماندا چىققان كلاسسىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ھەققىدىكى كىتابلار ۋە باشقا ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ، «شاكىلىنى تاشلاپ مېغىزىنى ئېلىش» پرىنسىپىغا ئەمەل قىلىپ تۈزۈپ چىقتىم. بۇ كىتابنىڭ ئوقۇرمەنلەرنى جەلپ قىلىش كۈچى كۈچلۈك بولغاچقا، كىتابنى قولغا ئالغان ھەرقانداق كىشى كىتابنى ئاخىرىغىچە ئوقۇپ چىقماي قالمايدىغانلىقىغا ئىشەنچىم كامىل.

بۇ كىتابنىڭ ئورگىنالىنى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق دوختۇرخانىسى سۆڭەك بۆلۈمىنىڭ پروفېسسورى ئۆمەرجان ھاجىم، سۇيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ دوختۇرى ئالىمجان تۇراخۇن، ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ مۇدىر ۋراچى باقى ھاجىم كۆرۈپ چىقىپ، ئۆزلىرىنىڭ قىممەتلىك پىكىرلىرىنى بەردى. مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن بىز بۇ مۇتەخەسسىسلەرگە تەشەككۈر ئېيتىمىز.

كىتابخانلار بۇ كىتابتىن پايدىلىنىش جەريانىدا، خاتالىقلارنى بايقاپ بىزگە سەمىمىي تەنقىدىي پىكىر بەرسە، قىزغىن قارشى ئالىمىز.

تۈزگۈچىلەردىن

مۇندەرىجە

ئەشيالار خاسىيىتى

نانىنىڭ خاسىيىتى .... (3)
قايماقنىڭ خاسىيىتى .... (3)
قېتىقنىڭ خاسىيىتى .... (4)
سۈزمىنىڭ خاسىيىتى .... (4)
سۈتنىڭ خاسىيىتى .... (5)
گۆشلەرنىڭ خاسىيىتى .... (8)
كەپتەر گۆشىنىڭ خاسىيىتى .... (10)
كەكلىك گۆشىنىڭ خاسىيىتى .... (11)
كىيىك گۆشىنىڭ خاسىيىتى .... (12)
كىرپە گۆشىنىڭ خاسىيىتى .... (12)
ھايۋانات ئەزالىرىنىڭ خاسىيىتى .... (14)
جىگەرنىڭ خاسىيىتى .... (16)
توخۇ تۇخۇمىنىڭ خاسىيىتى .... (17)
زۇلۇكنىڭ خاسىيىتى .... (18)
پىلە غوزىسىنىڭ خاسىيىتى .... (19)
ئانارنىڭ خاسىيىتى .... (21)
بېھىنىڭ خاسىيىتى .... (22)
تاۋۇزنىڭ خاسىيىتى .... (23)
شاپتۇلنىڭ خاسىيىتى .... (24)
ئۈزۈمنىڭ خاسىيىتى .... (26)
ئۆرۈكنىڭ خاسىيىتى .... (27)

ئەنجۈرنىڭ خاسىيىتى …… (27)

قوغۇننىڭ خاسىيىتى …… (28)

سەۋزىنىڭ خاسىيىتى …… (29)

تۇرۇپنىڭ خاسىيىتى …… (30)

ياڭاقنىڭ خاسىيىتى …… (31)

تاتلىق بادامنىڭ خاسىيىتى …… (32)

چىلاننىڭ خاسىيىتى …… (33)

ھەسەلنىڭ خاسىيىتى …… (34)

سامساقنىڭ خاسىيىتى …… (35)

ئالتۇننىڭ خاسىيىتى …… (36)

ھېكىملەرنىڭ تاماق يېيىش ھەققىدىكى
نەسىھەتلىرى …… (38)

ھېكايەتلەر ۋە پەندى ـ نەسىھەتلەر …… (45)

مەيدىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا …… (88)

مېڭىنى ئاسراش ھەققىدە …… (88)

كۆزنى ئاسراش ھەققىدە …… (92)

ئاۋازنى ئاسراش ھەققىدە …… (92)

كۆكرەكنى ئاسراش ھەققىدە …… (93)

يۈرەكنى ئاسراش ھەققىدە …… (93)

تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار …… (94)

باھقا قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلار …… (98)

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ھەققىدە …… (99)

ھامىلدارلىقنىڭ بەلگىسى، ھامىلدارلىق ۋە
ھامىلدارلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار …… (111)

ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرى …… (113)

ئىشتىھا ۋە ئىشتىھاسىزلىق …… (116)

ئەپلاتوننىڭ سۇلتان ئىسكەندەر ئۈچۈن تەييارلىغان
دورىسى …… (118)

رىيازەت ۋە تەنھەرىكەت …… (119)

ساغلاملىق ھەققىدە ھېكمەتلەر …… (121)

ۋىسال لەززىتى

ئىنسانلار تاكامۇللىشىش يولىدا …… (125)

«ۋىسال لەززىتى» ھەققىدە …… (129)

مۇقەددىمە …… (130)

بىرىنچى باب …… (131)

ئىككىنچى باب …… (132)

ئۈچىنچى باب …… (133)

تۆتىنچى باب …… (134)

بەشىنچى باب …… (137)

ئالتىنچى باب …… (138)

يەتتىنچى باب …… (139)

سەككىزىنچى باب …… (140)

توققۇزىنچى باب …… (141)

ئونىنچى باب …… (141)

ئون بىرىنچى باب …… (142)

ئون ئىككىنچى باب …… (143)

ئون ئۈچىنچى باب …… (143)

ئون تۆتىنچى باب …… (144)

ۋىسال لەززىتى ھەققىدە ئىككى ھېكايە …… (146)

خاتىمە …… (155)

ئىزاھلار …… (156)

پايدىلانغان ماتېرىياللار …… (166)

ئەشيالار خاسىيتى

ئابدۇلجېلىل تۇران كۇتۇپخانىسى
مكتبة عبدالجليل توران
Abdulcelil Turan Kütüphanesi
www.uyghurweb.net

نانىنىڭ خاسىيىتى

تۇز، خېمىر تەڭشەلسە ئەگەر نېنى ساز،
تاۋا نانىنىڭ ھەزىمى ئېغىردۇر بىرئاز.
تونۇر نېنى بولۇر ھەممىدىن سازراق،
پىيىش ئۈچۈن دىلدىن يېپىلغان ۋاق.
ئاق ئۇندىن ئادەمگە يېتىدۇ قۇۋۋەت،
ۋە لېكىن ھەزىمى سۇس بولۇر ھەرۋاق.
ئىسسىق نان ئەگەر بولسىمۇ لەزىز،
ئۇسسۇتار، مەيدىدىن ئېز كەتمەس ھەرگىز.
نانغا گۆشنى قوشۇپ يېسە ھەركىشى،
چېلىشتا يېقىلماس، ئاشماس تەشۇىشى.

قايماقنىڭ خاسىيىتى

قايماقنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل، كونىرىغانسېرى ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى كېمىيىدۇ ۋە سەپرا تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

قايماق تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، بەدەننى سەمىرتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يىرىكلىكىنى تۈگىتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى ـ تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەگەر قايماقنىڭ ئۆزىنى بەدەنگە سۈركىسە ياكى شېكەر، خەشخاش بىلەن قوشۇپ يېسە، بەدەننى سەمىرتىدۇ، ئاچچىق بادام

Abdulcelil Turan Kütü...
www.uy...

بىلەن قوشۇپ يېسە، ئۆپكىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قايماقتىن 60 گرامنى 28 گرام شېكەر بىلەن يېسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

قايماقنىڭ تەنها ئۆزى بىلەن مايلانسا، بەدەننى كۆچەيتىدۇ، ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ ۋە تارتىدۇ. ئاۋۋال بەدەننى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن قايماق بىلەن مايلاپ، بىرنەرسىگە يۆگىنىپ تەرلەنسە، مېڭىنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ، دۈۋسۈندىكى جاراھەت، قوتۇرلارنى يوقىتىدۇ. قايماقنى يۇمشاق ئېزىلگەن سۆرۈنجان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا، بوۋاسىر مونىكىنى يوقىتىدۇ.

قايماق جاراھەتلەرگە چېپىلسا، جاراھەتلەرنى كىردىن تازىلاپ، ئېغىزىنى پۈتتۈرۈپ، يېڭىدىن گۆش ئۈندۈرىدۇ، ئۇ يەنە كۆيۈك جاراھىتى ئۇچۇنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

قېتىقنىڭ خاسىيىتى

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

قېتىقنىڭ ئۈستىگە ئۇيۇغان قايماق قويۇپ، مېڭىسى قۇرۇغان، ئۇيقۇسى قاچقان كىشىلەرنىڭ بېشى مايلانسا، مېڭىگە ھۆللۈك كەلتۈرىدۇ، بۇ ھەقتە ئۇ قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى ئورنىدا تۇرىدۇ.

سۈزمىنىڭ خاسىيىتى

سۈزمىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ

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

سۈزمىنى ياڭاقنىڭ مېغىزى ۋە سۆئىتەر بىلەن قوشۇپ يېسە، بەدەننى سەمرىتىدۇ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ. سۈزمىنى كۆزگە چاپسا ياكى تاڭسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزدە پەيدا بولغان قانلىق توچكىلارنى تۈگىتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈزمىنى سۇدا قايناتىپ، سۈيى بالا ئېمىتىدىغان ئايالغا ئىچكۈزۈلسە، سۈتىنى كۆپەيتىدۇ.

سۇنىڭ خاسىيىتى

(مىرمۇھەممەد ھۇسەيىنىنىڭ «داۋالار خەزىنىسى» كىتابىدىن)

سۇنىڭ يېنىك، تېز ئاققىنى ۋە باشقا سۈپەتلىرى بىلەن يۇقىرى باھالانغىنى ياخشى سۇ ھېسابلىنىدۇ.

يامغۇر سۈيى ئەڭ پاكىز سۇ ھېسابلىنىدۇ، يامغۇر سۈيى تولىمۇ لەتىپتۇر، شۇڭا ئۇ چاپسان بۇزۇلىدۇ. يامغۇر سۈيىدىن دائىم ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، زۇكام، يۆتەل ۋە باشقا ئىللەتلەرنى يوقىتىدۇ.

يامغۇر سۈيىدىن قالسا لەتىپلىكتە بۇلاق سۈيى تۇرىدۇ، ئەمما بۇلاق سۈيى ئېقىپ تۇرسا، چوڭقۇردىن چىقسا، ساپ ھەم نەملىك 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 چايقىلىشى 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 لەتىفلىكتە 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 ئۆچەيگە زىيان قىلىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاققۇزۇپ يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە كۆل سۈيى، ناھايىتى ئاستا ئاقىدىغان ئېرىق - ئۆستەڭ سۇلىرىمۇ زىيانلىقتۇر! خۇسۇسەن ئۇلاردا زۈلۈكلەر، 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، ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ جىگەر ھارارىتىنى سۇندۇرىدۇ، ئېغىر خىلىتلارنى تازىلايدۇ، سۈيۈلدۈرىدۇ ۋە يوقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

ئەگەر قۇدۇق سۈيى ئېھتىياجدىن ئارتۇق ئىچىلسە، ئەسەب، مەيدە، ئۆچەي ۋە جىگەر پائالىيىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، چىرايىنى ئۆزگەرتىدۇ، زېھنىنى بۇزىدۇ، خاتىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، سەزگۈ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كاردىن چىقىرىدۇ، تېرىنى بوشاشتۇرىدۇ. قورساق توق ۋاقىتتا، قورساقتا سۇ كۆپ ۋاقىتتا، 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 زىيانلىقتۇر. ھۆل مېۋە ۋە ھەرخىل دورىلىق قورۇمىلاردىن كېيىن سۇ ئىچىش قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، نەپەسنى سىقىدۇ، ئىچىنى غولدۇرلىتىدۇ. بۇنى ئادەت قىلىۋالغان كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە يامان خىلىتلار پەيدا بولىدۇ.

ئەڭ سوغۇق بولمىغان، ئوتتۇرىچە سوغۇق سۇ ئەڭ مۇۋاپىق سۇ بولۇپ، ئىشتىھانى ياخشىلايدۇ، مەيدىنى داۋالاشقا پايدىلىق، بىراق ئۆچەي يارىسى ۋە ئەسەب ئىللىتى بار كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

ئەڭ سوغۇق سۇ، ئىچىگە قار ياكى مۇز سېلىنغان ئاددىي سۇ ئەڭ يامان سۇلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كۈچلۈك ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە سوغۇق سۇ زىيان قىلمىسىمۇ، ئەمما ئۇنى داۋاملىق ئىچىش تەبىئىي ھارارەتنى سۇندۇرىدۇ، ئۆچەينى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، سوغۇق ئەسەب، ئىشى،

ئۆچىيى ئاغرىپ يۈرگەن كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. باش ئاغرىقى، ئىسسىتما، بوشاپ كېتىش ۋە قورساقتا سانجىق پەيدا قىلىدۇ، ئەمما قايناق سۇ يەلنى تارقىتىدۇ؛ مالىخولىيا، باش ئاغرىقى، ئاشمىلار، تاماق ياللۇغى؛ ئۆپكە يارىسىغا پايدىلىق، مەيدىنى تازىلايدۇ؛ شور، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، بىراق قايناق سۇنى كۆپ ئىچىش مەيدىگە زىيان قىلىدۇ، ھەزىم ئىقتىدارىنى بۇزىدۇ، تاماقنى قەي قىلدۇرۇپ، ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ.

گۆشلەرنىڭ خاسىيىتى

ئەڭ ياخشى گۆش ياش، ساغلام، سېمىز ھايۋان گۆشى ھېسابلىنىدۇ. ئالتە ئايلىقتىن چوڭ ۋە بىر ياشتىن تۆۋەن ئۆچكە ۋە قوي گۆشلىرى گۆشلەرنىڭ ياخشىسىدۇر، بۇلاردىن قالسا موزاي، غۇنىجىن ۋە نەسىللىك ئىنەك گۆشىدۇر. پىچىلغان ھايۋانلارنىڭ گۆشى پىچىلمىغان ھايۋانلارنىڭ گۆشىدىن ياخشىراق؛ دالىدا ئەركىن يۈرگەن ھايۋانلارنىڭ گۆشى باغلاپ بېقىلغان ھايۋانلارنىڭ گۆشىدىن ياخشىراق؛ ياۋايى ھايۋانلاردىن كىيىك ۋە ئارقار گۆشلىرى ئۆي ھايۋانلىرىدىن قوي ۋە ئۆچكە گۆشىدىن ياخشىراق.

ياۋايى ھايۋانلارنىڭ گۆشى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرگە، پالەچ، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلارغا، ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەن ئادەملەرگە پايدىلىق. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۇنى سىركە ۋە غورا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

قولان گۆشى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تېز ھەزىم

بولىدۇ، سەۋدا ماددىسىنى پەيدا قىلىشقا مايىل، ئۇنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى قىشتا يېگەن ياخشى.

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

ئىنەك گۆشى ئادەمنى توق تۇتىدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن سەۋدا ئىللەتلەر زاھىر بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۆچكە گۆشىگە قارىغاندا ھۆللۈكى ئارتۇقراق. ياش ئىنەك گۆشى تېز ھەزىم بولىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى، تېخى تۇغمىغان غۇنىجىن گۆشى بولۇپ، ئۇ گۆشنى يېيىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى باھار ۋە ياز پەسلىدۇر.

مال گۆشىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، گۆش قايناۋاتقان چاغدا بىر ئازقوغۇن شاپىقى تاشلاپ قويۇلسا ياخشى پىشىدۇ. بۇقا گۆشى بەھەق (تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان نېپىز ئاقلىق) ھەمدە سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان ئىللەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ساغلىق قوينىڭ گۆشى ھۆللۈك 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 قويمىچىقى ئاغرىيدىغانلارغا پايدىلىق.

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

توخۇغا تەڭ كېلىدىغان كەكلىك، قىرغاۋۇل گۆشلىرىگە قارىغاندا كىچىكرەك قۇشلارنىڭ گۆشى تاتلىق بولىدۇ، ياۋايى

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

ئانا قارنىدىن 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 يېيىشمۇ زىيانلىقتۇر.

شورپا بەدەنگە چاپسان سىڭىدۇ، تەسىرى 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 سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار، بۇ جەھەتتە باچكىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەممە جەھەتلەردە ئارتۇق.

كەپتەرنىڭ باچكىسىنى كۈنجۈت يېغىدا سۇ، تۇز قۇيماستىن پىشۇرۇپ يېسە، بۆرەك، سۈيدۈك يولىدىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىشتا تەسىرى بەك تېز بولىدۇ. باچكىنىڭ قېنىنى پىشانىغا چاپلىسا، مېڭىنىڭ پەردىسىدىن كەلگەن بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. باچكىنىڭ قېنىنى قىزىق ھالدا جاراھەتكە تارتسا،

بولۇپمۇ يېڭىدىن قاناتى چىقارغان باچكىنىڭ قانىتىنى يۇلۇپ، ئورنىدىن چىققان قاننى تارتسا، كۆزدىكى جاراھەت، پەردە، شەپكورلۇك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كەپتەر پوقىنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇننىڭ ئەتراپىغا چاپلىسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ، پوقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئېلىپ، تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىكى ئۇششاق تاشلارنى يوقىتىدۇ. پوقىنى قىچا يېغى بىلەن ئېزىپ خېمىر قىلىپ چاپلىسا كونا باش ئاغرىقى، بېقىن ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئارپا ئۇنى بىلەن چاپلىسا قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. باچكىنى زىغىر يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپلىسا، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بۇغداي ئۇنى، قىزىق سۇ، بىر ئاز قەتىران قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، ئۈچ كېچە - كۈندۈزگىچە بەرەسكە چېپىپ قويۇپ ئاندىن يۇيۇپ تازىلاپ، يەنە شۇ ئۇسۇلدا بىرقانچە قېتىم چاپلىسا، بەرەسنى يوقىتىشقا بەك ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

كەكلىك گۆشىنىڭ خاسىيىتى

كەكلىك گۆشى ئەڭ ياخشى گۆشلەردىن بولۇپ، چاپسان ھەزىم بولىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن ساپ قان ھاسىل بولىدۇ. ئۇ پالەچكە، لەقۋا (يۈز نېرۋا پالەچى) 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، شەپكورلۇقكە پايدا قىلىدۇ؛ كەكلىكنىڭ قانات - پەيلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يىرىڭلىق ئىششىقلارغا سېپىپ قويسا، ئېغىز ئېلىشىغا ياردەم قىلىدۇ؛ كەكلىكنىڭ مايىقى داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

كىيىك گۆشىنىڭ خاسىيىتى

كىيىك گۆشى ئوۋ قىلىنىدىغان هايۋانلار ئىچىدە ئىنسانلار مىزاجىغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان، هۆل 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 خەفەقان ۋە سېرىق كېسەللىكىگە پايدىلىق. كىيىكنىڭ مايىقى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سىركە بىلەن قايىنىتىلىپ ئىستېمال قىلىنسا بەلغەمدىن كېلىپ چىققان ياللۇغلارغا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر گۆشىنى يېسە، باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، كاۋاپ تەستە هەزىم بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كىيىك گۆشىنى ئاۋۋال سۇدا پىشۇرۇش، كېيىن بادام ياكى كۈنجۈت يېغىدا قورۇش كېرەك.

كىرپە گۆشىنىڭ خاسىيىتى

تاغ كىرپىسىنىڭ گۆشى پەۋاگىرا ئىللىتىگە قارشى كۈچلۈك دورا هېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىنى داغلارغا سۈركىسە ياكى

يېغىدا مايلانسا، داغلارنى ۋە يىرىڭلىق يارىلارنى يوقىتىدۇ.

كىرپىنىڭ تىكىنىدىن يىلان ۋە باشقا هايۋانلار قورقىدىغانلىقى، يىلان بىلەن كىرپە ئوتتۇرىسىدا كۈچلۈك ئاداۋەت بارلىقى، كىرپە يىلاننى ئۆلتۈرىدىغانلىقى هەققىدە خەلق ئىچىدە هېكايە قىلىنىپ مۇنداق سۆزلىنىدۇ: كىرپە يىلاننىڭ بېلىدىن چىشلەيدۇ، بېشىنى ئىچىگە تىقىپ تىكەنلىرىنى تىك قىلىدۇ. يىلان ئۆزىنى قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن هەرىكەت قىلغانسېرى كىرپىنىڭ تىكەنلىرىگە ئۇرۇلۇپ، بەدەنلىرى قاتتىق يارىلىنىپ، ئاخىرى هالسىزلىنىپ يىقىلىدۇ ۋە ئۆلىدۇ، شۇڭا يىلانلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ.

جابىر ئىبنى سۇفىنىڭ يېزىشىچە، كىرپىنىڭ گۆشى تەستە سىيىدىغان كېسەلگە داۋا بولىدۇ، ئۇنىڭ گۆشى مۇنداق تەييارلىنىدۇ:

كىرپە سويۇلۇپ، تېرىسى شىلىپ ئېلىنىدۇ، گۆشى ئاپتاپتا سېلىنىپ، سوقۇپ ياكى قىرىپ ئۇۋاق هالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ سوقۇلغان ياكى قىرىلغان تالقىنىدىن 7 گرام ئېلىپ، 10.5 گرام شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ. مۇشۇ پارىنى قوللانسا، تەستە سىيىش ئىللىتىدىن تېز قۇتۇلغىلى بولىدۇ.

كىرپىنىڭ ئۆتى يۇمشاق سوقۇلغان خوراسان سۇرمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلسا، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى تېز يوقىتىدۇ. قۇرۇتۇلغان ئۆتى يېڭى پەيدا بولغان پېسە ئىللىتىگە ئالتۇن گۈگۈت (گۈڭگۈرت) بىلەن قوشۇپ، بىرنەچچە قېتىم سۈركىلىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا «شىپا» كىتابىدا نەقىل قىلىشىچە، كىرپىلەر هاۋانىڭ ئۆزگىرىشىنى ئالدىن بىلىشىدىكەن. شامال

قايسى تەرەپتىن چىقسا، ئۆگىلىرىنىڭ شۇ تەرەپتىكى تۆشۈكلىرىنى شامال چىقمايدىغان تەرەپكە قارىتىپ ئېچىشىدىكەن. بىر كىشى ئۆيدە كىرپە بېقىپ بۇ ئەھۋالنى ئىگىلەپتۇ، ئەمما بۇ ھەقتە ھېچكىمگە بىلدۈرمەي ھاۋا ئۆزگىرىشى ھەققىدە ئادەملەرگە «كارامەت» كۆرسىتىشكە باشلاپتۇ. ئۇنىڭ گېپىنىڭ توغرا چىققانلىقىنى بىلگەن ئادەملەر ھەيران بولۇپ، ئۇنى تازا ھۆرمەت قىلىشقا باشلاپتۇ.

ئادەتتە كىرپە دېيىلگەندە، كۆپىنچە سەھرا چۆل ۋە قىشلاقلاردىكى كىرپە كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

كىرپىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، سەھرا - چۆل ۋە ھويلىلارغا ماكانلاشقان كىرپىنىڭ گۆشىنى زەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ يېسە، باش ئاغرىقىنى تۈگىتىدۇ، بىراق گۆشى تۇزلانغان بولۇشى لازىم. كىرپىنىڭ تۇزلانغان گۆشى مىزاج ئۆزگىرىش، سىل، سىيگەك كېسەللىكىنى؛ كىرپە يېغى تەستە سىيىش كېسەللىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىستىمال قىلىنىدۇ. كىرپىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تېرىسى يۇقۇملۇق يارا، تەندىن ئۆسۈپ چىققان ئارتۇقچە گۆش ھەمدە تۇرلۇك يارا ۋە جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇپ يوقىتىدۇ.

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

ھايۋانات ئەزالىرىنىڭ خاسىيىتى

كۆتەن ئۈچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى بۆرە تېرىسىنى بېلىگە باغلاپ يۈرسە، كېسەلى شىپا تاپقاي.

ئەگەر كالىنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى سىركىگە چىلاپ، ئۇنى بەھەق ۋە پېسە (ئاق كېسەل) گە سۈركىسە ياخشى نەپ بېرىدۇ.

ئەگەر ئۆچكىنىڭ مايىقىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغىنى قوشۇپ بوغۇملارغا سۈركەپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئۆچكە مايىقىنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۇنى بەدەندىكى ئىششىققا بېسىپ تېڭىپ بەرسە، ئىششىقنى يوقىتىدۇ؛ ئەگەر تىز ئاغرىقى ياكى بېقىن سانجىقى بولسا، ئۇنى قىلىن لاتا ياكى ماتا بىلەن شۇ يەرگە ياخشى تېڭىپ قويسا دەرھال ساقىيىدۇ.

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

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

ئەگەر تېكىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، كۆزگە تاكسا، كۆز ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ، كۆزنى تازىلاپ روشەن قىلىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش، نامازشام قارىغۇسىدىن قۇتۇلدۇرىدۇ.

ئەگەر ئاق ئۆچكىنىڭ بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپتىن تامچىلىغان سۈنى كۆزگە تېمىتسىمۇ يۇقىرىقىدەك مەنپەئەتنى بېرىدۇ.

خەفەقان كېسىلى بار ئادەم بىر ئاز قوي سۈتىنى قازانغا قۇيۇپ، ئۇنىڭغا يەنە شۇنچىلىك سۇ قوشۇپ قايناتسا، سۇ پىرغا ئايلىنىپ، ساپ سۈت قالغاندا، ئۇنىڭغا ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، ئۈچ كۈن ئەتىگەندە ئىچسە، بۇ كېسەللىك پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. كۆز ئاغرىقلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر توشقان قېنىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆزدىن ياش ئېقىش (ياشاقىراش) كېسەللىكىنى ساقايتىدۇ، يەنە كۆز ئاغرىقى بار بالىنىڭ كۆزىگە سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

توشقان قېنىنى قۇرۇتۇپ كۆزگە تاڭسا، كۆز قىچىشىشنى تۈگىتىدۇ. توشقان ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە چۈشكەن ئاق يوقىلىدۇ.

ئەگەر بىرىنى غالجىر ئىت چىشلىۋالغان بولسا، شۇ كىشى ئاشۇ غالجىر ئىتنىڭ ئۆپكىسىنى 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 دەرھال توختايدۇ.

ئەگەر چېكەتكىنى ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىنى سۆزنەك بولغان ئادەمگە پۇرىتىپ بەرسە، پايدىسى كۆپتۇر. ئەگەر چېكەتكىدىن 12 دانە ئېلىپ، قول - پۇتلىرىنى يۇلۇۋېلىپ، شەربەت بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، سېرىق سۇ كېسەللىكىنى يوق قىلىدۇ.

كەكلىكنىڭ جىگىرىنى ئىسسىق پېتى يېسە، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە يولۇقمايدۇ. كەكلىكنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈركەپ بەرسە، كۆز قاراڭغۇلىشىش كېسەللىكىگە شىپاسى كۆپتۇر، ھەرئايدا كەكلىك ئۆتىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ تۇرسا، زېھنىنى ئېچىپ، ئۇنتۇغاقلىقنى تۈگىتىدۇ.

جىگەرنىڭ خاسىيىتى

جىگەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى قۇشلارنىڭ جىگىرى بولۇپ،

بۇنىڭ كۆكتات ۋە دانلىق ئاشلىقلار بىلەن ئوبدان پىشۇرۇلغىنى ياخشى. ھەرقانداق جىگەر چۈجە ۋە ئۆردەك جىگىرىگە يەتمەيدۇ. ھايۋانلار جىگىرىدىن ئۆچكە ۋە بىر ياشلىق موزاي جىگىرى ياخشى. جىگەرنىڭ ئەڭ يامىنى چوڭ ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، بولۇپمۇ چوڭ ياۋايى ھايۋانلارنىڭ جىگىرى.

جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ، تومۇرلاردا ئاستا ماكتىدىغان قان ھاسىل قىلىدۇ ۋە بۇ قان تېزلا بۇزۇلىدۇ.

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

ئۆچكە جىگىرى تۇتقاقلىقى بار كىشىلەرنىڭ كېسىلىنى قوزغايدۇ.

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

توخۇ تۇخۇمىنىڭ خاسىيىتى

سېرىقلىقىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، ئېقىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق، شاكىلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئىچىدىكى نېپىز پوستىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ بەدەنگە

قۇۋۋەت بېرىش، تاماق ھەزىم قىلىش، ئۇزۇق بولۇش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.

تۇخۇم شاكىلىنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى مۇنداق: تۇخۇم شاكىلىنى تۇز 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 پەرشكەن كۆزگە پايدا قىلىدۇ؛ بۇنىڭدىن ئىككى گرامنى ئېلىپ قۇرۇق يېسە، باھقا قۇۋۋەت قىلىدۇ؛ ئۇنى ھەسەل، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىققا چاپسا، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ؛ قان چىقىۋاتقان جايغا سەپسە، قاننى توختىتىدۇ؛ جاراھەتكە سەپسە، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ.

زۇلۇكنىڭ خاسىيىتى

زۇلۇكنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. زۇلۇكنى قۇرۇتۇپ ھەسەل سېلىپ يالىسا، تاماق ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئۇنى سوقۇپ ئەلائە بىلەن قوشۇپ بوۋاسىرغا سۈركىسە، بوۋاسىرنىڭ يارىسىنى تۈگىتىدۇ، داغقا سۈركىسە داغلارنى تۈگىتىدۇ.

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

تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېمەسلىك 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 كەتكۈزىۋېتىدىغان دەرىجىدە زۇلۇك قويۇش خەۋپلىكتۇر. زۇلۇكنى قويۇشتىن ئاۋۋال ئۇنىڭ بېشىنى يەرگە قارىتىپ تۇرسا، نېمىنى شورىغان بولسا، شۇنى قۇسۇپ چىقىرىدۇ. زۇلۇك قويۇلۇشتىن ئاۋۋال بىمارنىڭ ئەزاسى قىزارغىچە شاپىلاقلىنىدۇ. زۇلۇكنىڭ تويغىنىغا قاراپ ئۇنى تويدى دەپ بىلىپ، كۈچ بىلەن ئاجرىتىشقا ئۇرۇنماسلىق لازىم. زۇلۇك قاننى شوراپ تويغاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ، ئەگەر زۇلۇكنى چۈشۈرۈش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئازراق كۈل تۇز 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 ئاقلانغان زەنجىۋىل چېپىلىدۇ ياكى باغلىنىدۇ، ئاندىن سۇ ۋە سوغۇق ھاۋا تېگىشتىن ساقلىنىدۇ.

پىلە غوزىسىنىڭ خاسىيىتى

خام پىلە ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكتە

ئوتتۇراھال، قايناتقىنى قورۇقلۇققا مايىل.

بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىش ئۈچۈن، يىپەكتىن توقۇلغان بىر پارچە رەختنى بۇرۇندىن كەلگەن قانغا مىلاپ، بۇ رەختنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى بۇرۇننىڭ ئىچىگە كىرگۈزسە، قاننى توختىتىدۇ. بۇنى سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ، پاكىز سۈزۈپ، شېكەر پاكى قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، خۇرسەنلىك پەيدا قىلىدۇ، ئۆزىنى كۆيدۈرۈپ كۆزگە تارتسا كۆزنىڭ جاراھەتلىرى، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىشىشقا پايدا قىلىدۇ.

پىلىنىڭ غوزا باغلىغاندىن كېيىنكى قۇرتى ئاقسىل ماددىلىرىغا باي بولۇپ، ئۇ ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق ماددا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى ئوتتا قورۇلۇپ، 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، بالىياتقۇ قاناشنى توختىتىدۇ. پىلە غوزىسىنىڭ كۈلىنى چىش مىلىكىگە باسسا، چىش مىلىكى قاناش، جاراھەت، يىرىڭلىق يارا ۋە ئېغىز بوشلۇقى ھەم چىش مىلىكىنىڭ ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

پىلە غوزىسىنىڭ قاينىتىلمىسى 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 ـ ئايلاردا پىلىنىڭ 2 ـ ، 3 ـ ئۇيقۇلىرى ئارىسىدا چىقارغان پىلە مايىقى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئۇلارنى يىغىۋالغاندىن كېيىن يېيىپ قورۇتۇپ، يەڭگىل تاسقاپ ئېلىنىدۇ. رەڭگى قارا ھەم ئالتە بۇرجەكلىكى 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 قۇسۇپ 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 مەددىلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئانار يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 20 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 400 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، چىنە قاچىدا 20 گرام قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ، ئاندىن ئۈچكە بۆلۈپ، ھەر

پىرىم سائەتتە بىر قىسمى ئىچىلىدۇ. دورا ئىچىلىپ تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن تۇز سۇرگۇسى بېرىلسە، مەددە چۈشۈپ كېتىدۇ.

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

ئانارگۈلىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭ سۇفۇپىنى ھەركۈنى 5 ~ 2 گرامغىچە ئىچىپ بەرسە، ئىچ ئۆتكۈنى، ئىغىزدىكى سۇلۇق جاراھەتنى، چىش ئاغرىقىنى، ھەرىبىر ئەزادىن كەلگەن ھەم بالىياتقۇدىن 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.

بېھىنىڭ خاسىيىتى

بېھىنىڭ تاتلىقى مۆتىدىلرەك بولىدۇ، بەزىلەر ئۇنى ھۆل ئىسسىق دەيدۇ، ئاچچىق - چۈچۈكى قۇرۇق سوغۇق.

بېھىنىڭ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېگە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار. بېھىنىڭ سۈيى ئىسسىتىلىپ تاشقى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىغا سۈركىلىدۇ.

جىگەرنىڭ كېسەللىنىشىدە ئالدىدا، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە، ئىچ ئۆتكۈ، ئىشتىھاسىزلىققا بېرىلىدۇ. خۇسۇسەن بالىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بەكمۇ پايدىلىق. بېھىنىڭ ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، يۆتەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن لەۋ (كالپۇك) ۋە پۇت يېرىلسا، بېھى يېغى سۈركەپ بەرسە، ئۈنۈمى بەك ياخشى بولىدۇ.

تاۋۇزنىڭ خاسىيىتى

تاۋۇزنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى، تەشنالىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى 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.

تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن قارىغاندا، تاۋۇز تەركىبىدە ئاز مىقداردا بىرخىل تۇز بولۇپ، بۇ تۇز بۆرەك ياللۇغىنى ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەم يەنە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى ۋە ئۆت خالتىسى ياللۇغىغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ پوستىنى ئۈجمە شېخىنىڭ پىلىرى، ئاق پوستى قاتارلىق دورىلار بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ، ئۈچەيدىن كېلىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ. تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شاكىلىنى قاينىتىپ ئىچسە، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى قورساق ئىچىدىكى مونەكلەرنى يۇمشىتىدۇ، يېرىڭلىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ 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، قان قۇسۇشنى، قان تۈكۈرۈشنى ۋە ئۇزۇن داۋام قىلغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

شاپتۇلنىڭ خاسىيىتى

شاپتۇل 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىق، قۇرۇق تەپلەرنى، تەشنالىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

مېڭىسى قۇرۇق كىشىلەر شاپتۇلنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە، مېڭىسىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مىجەزى ئىسسىق كىشىلەرنىڭ باھ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. شاپتۇلنىڭ ئوبدان پىشقىنىنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، بىر كېچە قويۇلسا دۇغى تېگىگە ئولتۇرىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئەتىگەندە 200 گرام ئەتراپىدا شېكەر ياكى تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچسە، سەپرانى ھەيدەيدۇ، كۆيگەن خىلتلارنى يوق قىلىدۇ.

شاپتۇل قېقىنىڭ تەبىئىتى ئازراق قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قان توختىتىش، تەر توختىتىش تەسىرى بار. كېچىلىسى تەرلەشنى، قان تۈكۈرۈشنى، ھامىلدارلاردىن خۇن كېلىشنى داۋالاش ئۈچۈن چۆلە قىلىپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

شاپتۇل چېچىكى كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولۇپ، قەۋزىيەت ۋە سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىشقا، يۈزنىڭ يېرىقىنى داۋالاپ، يۈزنى پارقىرىتىشقا ۋە يۈزگە چىققان يارىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

شاپتۇل مېغىزىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، قايغان قانلارنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىچنى بىرىشتىش، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

شاپتۇل مېغىزى ھەيز تەستە كېلىش، ھەيز قېنى مونەك - مونەك كېلىش، سۈيدۈكتە قان پەيدا بولۇش، دۈۋسۈن ئۈستى ئاغرىش، زەربە تېگىشتىن قان چۈشۈپ كۆكىرىش، قەۋزىيەت ھەم ئۈچەي يارىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە تەرلەشتىن ھاسىل بولغان قاپارتقۇلار ھەم تەمرەتكىلەر يۇيۇلىدۇ. شاپتۇل يوپۇرمىقىنى مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قوشۇپ قۇرتلىغان جاراھەتلەر يۇيۇلسا، قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ (سۇ قوشۇلمىسا جاراھەت يامانلىشىپ كېتىدۇ).

شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بادام يېغى ئورنىدا ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. غەرب تېبابىتىدە ھەرخىل ئوكۇل دورىلىرىنى تەييارلاشتا ئېرىتكۈچى قىلىنىپمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

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

ئۈزۈمنىڭ خاسىيىتى

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

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

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

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

ئۆرۈكنىڭ خاسىيىتى

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

ئوبدان پىشقان تاتلىق ئۆرۈكنى مۇۋاپىق يېسە، ئىچنى يۇمشىتىدۇ. ئۆرۈك قېقىنىڭ قايىنتىلغان ياكى چىلانغان سۈيىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، سەپرانى سۈرىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى، سەپرانى پەسەيتىدۇ، بۇ جەھەتتە ئاچچىق ـ چۈچۈكنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. يېڭى پىشقان ھۆل ئۆرۈكنى سەپرا خاراكتېرلىك قىزىق تەپ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا يېدۈرۈپ، ئۈستىدىن قايناق سۇ، بىرئاز ھەسەل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلسا، ئاشقازان زەھەرلىك بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلىنىپ، تەپ يوقىدۇ.

ئەنجۈرنىڭ خاسىيىتى

ئەنجۈرنىڭ تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، قېقىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇق بولۇش، سەمرىتىش، يۈرەكنىڭ قىزىتقىنى سوۋۇتۇش، ئىچنى يۇمشىتىش، ئاچچىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

ئەنجۈرنى رۇم بەدىيان قوشۇپ 40 كۈن ناشتىدا يېسە، ئورۇق كىشىلەرنى سەمرىتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان ھاسىراشقا، يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تالنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇشقا، سۈيدۈكنى ئاسان كەلتۈرۈشكە، دانىخورەككە؛ بادام، پىستە بىلەن يېسە، بەدەننىڭ ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ. ئەنجۈر مۇراببasىنى يېسە، مەيدىدىكى بەلغەم خىلىتلىرىنى چىقىرىدۇ، قۇرۇقىنى يېسە، بەدەندىكى سېسىغان ماددىلارنى يوقىتىدۇ، ھۆللۈك، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ. ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى تەمرەتكىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ، كۆزنىڭ جاراھەتلىرىنى، يىرىڭ كىرپىكلەرنى يۇمشىتىدۇ. سۈيىنى قايناتماپ غار - غار قىلسا، تىلنىڭ، كانايىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئەنجۈرنى ئۈزۈم سىركىسىگە توققۇز كۈن چىلاپ، ھەركۈنى 5 دانىنى ئازراق سىركە بىلەن يېسە، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. ئەنجۈر قېقىنى باراۋەر مىقداردىكى ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ھەركۈنى 80 گرامدىن يېسە، باھنى قوزغايدۇ، ئەنجۈرنىڭ يېڭى يوپۇرمىقى زىمات قىلىنسا، جاراھەتنى 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 تېڭىلسا، جاراھەتنى ساقايتىدۇ.

قوغۇننىڭ خاسىيىتى

پىشقان ئۈبدان قوغۇننىڭ تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقتا

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

قوغۇننى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، سۈيدۈكنى، تەرنى ۋە سۈتنى راۋان قىلىدۇ، دۈۋسۇن ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ. قوغۇننىڭ ئېتىنى كۆزگە چاپسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزدىكى ئىششىقلارنى داۋالايدۇ، توغرىغۇ بىلەن چاپسا، تېرىدىكى ئېزىنى ۋە قارا داغلارنى يوقىتىدۇ. قوغۇننىڭ قۇرۇتۇلغان شاپىقىدىن ھەر كۈنى ئالتە گرام يەپ بەرسە، بۆرەك ۋە دۈۋسۇندىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.

سەۋزىنىڭ خاسىيىتى

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

سەۋزە مۇراببasى ئۆپكە ئىششىقلىرىغا، سوغۇقتىن بولغان كونا يۆتەلگە ئۈبدان پايدا قىلىدۇ. تاغ سەۋزىسى سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ.

سەۋزىنىڭ يىلتىزىنى، يوپۇرماقلىرىنى سۇدا قاينىتىپ، كىچىك بالىلارنىڭ بەدەن، پۇت - قوللىرىنى يۇسا، قانىنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ. بۇنىڭ مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇپ يېسە باھقا بەكمۇ پايدا قىلىدۇ، مەيدىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. سەۋزىنى سىقىپ، سۈيىنىڭ 1/4 ىگە ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ، بىردانە ساپال قاچىغا قۇيۇپ، ئېغىزى چىڭ ئېتىپ قۇيۇلسا قاينايدۇ، بۇنى ئىچسە مەست قىلىدۇ.

تۇرۇپنىڭ خاسىيىتى

تۇرۇپ بېشىنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىلارنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، ئېغىر تاماقلارنى ھەزىم قىلدۇرۇش، سۈيدۈك 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 قۇيۇپ، قوقاسقا كۆمۈپ، قايناتقاندا ئېلىپ، ئىللىق ھالدا قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىكى يەللەرنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئۇنىڭ تەسىرى تېز. تۇرۇپنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ، ئىللىق ھالدا قۇلاققا تېمىتسىمۇ 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 سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ غار - غار قىلسا، ئاۋاز تۇتۇلۇپ قالغاننى ئوڭشايدۇ. تۇرۇپنى

تاماقتىن 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، دوۋساقتىكى تاشنى چىقىرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن)، لېكىن بۇنى 3 كۈن ئۈزمەي بېرىش لازىم. ئەگەر تۇرۇپنىڭ قىرىلغان پوستىنى ئەزمەستىن ياكى ئېزىپ چايان ئۈستىگە قويۇلسا، چايان ئۆلىدۇ. چايان تۇرۇپ يېگەن ئادەمنى چاقسا ئاغرىمايدۇ. تۇرۇپنىڭ سۈيىنى بەدەنگە سۈركەپ قويسا زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ. تۇرۇپنى يەپ ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ رەڭگى - رۇخسارى چىرايلىق بولىدۇ.

ياڭاقنىڭ خاسىيىتى

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

ياڭاقتىن 40 گرامنى ئەنجۈر بىلەن ئېزىپ يېسە، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، تەنھا ئۆزىنى ناشتىدا 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 جاينىڭ

ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. يۈزگە سۈركىسە، يۈزدىكى قارا داغلارنى ۋە قورۇقنى يوقىتىدۇ، چايناپ چاپسا، كىچىك باللاردىكى تەمرەتكە، سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ. ياڭاقنىڭ مۇرابباسىنى مۇۋاپىق هالدا هەسەل بىلەن يېسە، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ، باهنى قوزغايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ. ياڭاقنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش مىلىكىنىڭ ئىششىقىنى يوقىتىپ، چىشنى چىڭىتىدۇ.

تاتلىق بادامنىڭ خاسىيىتى

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

بادامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن يېسە، مېڭىنىڭ جەۋهىرىنى ساقلايدۇ، ئىچكى ئەزالارنى تازىلايدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بادام شىرنىسىنى شېكەر بىلەن ئىچسە يۆتەل، گالنىڭ يىرىكلىكى، هۆمىدەشنى داۋالايدۇ، ئىچكى ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. بادامنىڭ شاكىلىنى چالا كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ چىشقا سۈركىسە، چىش تۈۋىنى چىڭىتىدۇ، چىشنى پارقىرىتىدۇ. بادامنى شېكەر، كەتىرا بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق هالدا يېسە، ئۈچەي ۋە دوۋسۇندىكى يىرىڭلىق جاراهەتلەر، ئاشقازاننىڭ هۆللۈكىدىن بولغان تولغاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. بادامنى ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ

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

بادامنىڭ قورۇلغان مېغىزىنى مۇۋاپىق هالدا يېسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچنى توختىتىدۇ، مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر بۇنى ئېزىپ، هەسەل بىلەن لوئاب تەييارلاپ يالىسا، 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 تېمىتىپ، ئۇنى ئوت ئۈستىگە قويۇلغان مىس قاچىغا سۈركىسە، ياغ ئېقىپ چىقىدۇ.

چىلاننىڭ خاسىيىتى

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

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

چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى هەرخىل تىغ يارىسىدىن چىققان قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ھەسەلنىڭ خاسىيىتى

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

ھەسەلنى يامغۇر سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىنى يوقالغانغا، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇشقا، ئاگال، تىلدىكى ئىششىق، ئىگەكنىڭ جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەل سىركە بىلەن بىرگە چىشنىڭ ئاغرىقلىرىغا، چىشنى پاكىزلاشقا (ھەر ئايدا 4 ~ 3 قېتىم يۇيۇلسا چىشنى ئاق، ساپ قىلىدۇ) ئىشلىتىلىدۇ.

ھەسەلنى پىياز سۈيى، لاھور تۇزى بىلەن ياكى ئۆزىنى كۆزگە چاپسا، كۆزنىڭ تۇرلۇك كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ.

ھەسەل ئەنزىرۇت ياكى تاشتۇز بىلەن قۇلاققا تېمىتىلسا قۇلاقنىڭ تۇرلۇك كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ.

ھەسەلنى كالا ئۆتى ياكى ئايالنىڭ ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتى ۋە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ تۇرلۇك 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 مىجەزلىك، سوغۇق يەردە ئىشلەيدىغان كىشىلەرگە بېرىلسە،

بەدەننى قىزىتىدۇ.

ھەسەلنىڭ سۈيى بەدەننى پارقىرىتىش، ئىچنى يۇمشىتىش، شىلىمشىق 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، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار. ھەسەل سۈيى ئەھۋالغا قاراپ 120 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

سامساقنىڭ خاسىيىتى

سامساقنى پىشۇرۇش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سامساقنى قۇيرۇق ماي ئىچىگە تىقىپ، ئۇنى خېمىر بىلەن يۆگەپ، ئاندىن شال تۇپىنىنى كۆيدۇرۇپ، 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 ماڭدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، خۇننى تازىلاش، ھەيز ماڭدۇرۇش، 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 يېسە باھنى قوزغايدۇ، زەكەرنى قاتتىق قىلىدۇ. سامساقنى ياۋا يالپۇز بىلەن قوشۇپ قايناتىپ، كىچىك بالىنىڭ بېشىنى، بەدەنلىرىنى يۇسا، پىتنى يوقىتىدۇ. سامساقنى قايناتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا (ۋاننا قىلسا)، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

ئاۋستىرالىيىدە چىقىدىغان ھەپتىلىك تىببىي 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 باكتېرىيەلەرنى تەرتىپكە سېلىپ، زەھەرسىزلەندۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىپ، ئۈچەيدە چىرىگەن ماددىلارنى كېمەيتىدىكەن، شۇڭلاشقا سامساقنىڭ راكنى چەكلەش رولى بار دەپ قارالغان.

ئالتۇننىڭ خاسىيىتى

ئالتۇننىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل بولۇپ، ئۇنىڭ كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، زېھىننى ئۆتكۈر قىلىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئالتۇننى ئوتتا تاۋلاپ، سۇدا سۇغۇرۇپ سۈيىنى ئىچسە، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئالتۇننى سۈرۈپ ئېزىلىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، پالەچكە، ئىششىقنى تارقىتىشقا، چاچلارنىڭ تۆكۈلۈپ كېتىشىگە، تېرە چۈشۈپ كېتىشكە، يانپاش ئاغرىقى ۋە بەدەندىكى ئاق داغلارنى يوقىتىشقا ئوبدان مەنپەئەت

قىلىدۇ.

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

ھېكىملەرنىڭ تاماق يېيىش ھەققىدىكى نەسىھەتلىرى

ناۋائى دەيدۇلەركى: كۆپ (تاماقنى كۆپ يېيىش) دېمەك، سۆزدە مەغرۇرلۇق ۋە كۆپ يېمەك نەپسگە مەئمۇرلۇق.

قۇتلۇقبىنىڭ «ھېكمەت رىسالىسى» 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.

جالىنۇس ھېكىمنىڭ كىتابىدا «ئەمما مانا شۇنىڭدىن كېيىن دانا ۋە بىلىم ئەھلىنىڭ قۇياشقا ئوخشاش ئىچكى دۇنياسى ئۈچۈن مەخپىي سىر بولۇپ قالمىغايكىم، 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، ياللۇغلىنىش 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 سارغايتىدۇ، كۆزنى 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 ئوغلىغا 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 جالىنۇس ئايدا ئىككى قېتىم قەي قىلىش (قۇسۇش)، ھەپتىدە ئۈچ قېتىم ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇش، 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، كۆز 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 ئادەتلەندۇرمەسلىكى كېرەك، يەپ ئۆگەنگەن ئاشۇ تامىقى تاسادىپىي يوق بولۇپ قالسا، قىينىلىپ قالىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

ھېكىملەرنىڭ 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 سوغۇقلۇق 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 نەپەسلەنىسمۇ بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، كۆيگەن سەپرادىن قۇسۇش ئارقىلىق قۇتۇلۇشقا بولىدۇ. جامىينىڭ «نەسىھەتچىلەر بوستانى» دېگەن

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

ھەممە دورىلارنىڭ ئۈتكۈرلۈكى 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، سۈيدۈكنى 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 ـ قائىدىسى بويىچە نامەقبۇلدۇر. دېمەك، ئىنسان غىزالىنىش جەريانىدا بەك ئېھتىيات قىلىشى، ئىمكانقەدەر ئازراق يەپ، 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،
ئاچلىق داۋا بىرۇر 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.

كامالىدىن ئىسمائىل بۇخارىينىڭ 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 بېلىقئا 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 قوغۇنني، توخۇ گۆشى بىلەن بېلىقنى، سامساق، پىدىگەن، ئايران ۋە قېتىقلارنى ئۆز ئارا ئارىلاشتۇرۇشقا بولمايدۇ.

ئابدۇلھەق ئىبنى سەيپىدىننىڭ «ئادابۇس سالىھىن» (ياخشى كىشىلەرنىڭ ئەدىپى) 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.

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

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

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

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

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

نەقىل كەلتۈرۈلىشىچە، بىر كۈنى ئەھجاج تېۋىپلاردىن ئىلتىماس قىلىپ دېدى:

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

تېۋىپلار تۆۋەندىكىچە جاۋاب بەردى:

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

ئۆگىنىڭ، نېمە ياقسا 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.

بىلگىنكى، تۆت نەرسە كىشىنىڭ بەدىنىنى سەمرىتىپ 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، شور، 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 كىسرانىڭ بىر ئوغلى بار ئىدى. ئۇ تاماقنى كۆپ يەيتتى، ھەمىشە خەستە ۋە بىمار ئىدى، ھېچكىم ئۇنىڭ كېسىلىنىڭ سىرىنى 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 بەردىڭ — 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 ئۇچ كۈنسىز 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 چەكتى رىيازەت،
ھېكمەت بابىدىن ئوقۇدۇم بۇنى.
گەردۇن سىرلىرىنى ئاچتى مەردانە،
ئىجاد بولدى ئۇندىن مۇزىكا پەنى.

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

ھېكايەت

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

مەسنەۋى

كالا نەپسى يامان يېگەندە تەكرار،
كەسلەنچۈكتەك يەيدۇ يەردە نېمىكى بار.
ئاھۇ يۈرەر قۇرۇق ئوتنىڭ كەينىدىن،
شۇڭلاشقا مۇشك ھىدى كېلەر قىنىدىن.

ھېكايەت

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

توپىغا ئايلاندۇراتتى ۋە بۇ ئويۇنى ئۈچۈن ئادەملەردىن پۇل يىغاتتى. مەن ئۇنىڭغا: «ھەي بەد نەپەس، پەس ھىممەت، تەييار كېسەكنى توپىغا ئايلاندۇرۇپ پۇل يىغقاندىن كۆرە، توپىنى كېسەك قىلىپ مەندىن پۇل ئال» دېدىم. شۇ كۈنى پۇلغا ئىشلىگىنى كەلدى ۋە ئۇن ئادەمنىڭ تامىقىنى يەپ، بىر كىشىلىك ئىش قىلمىدى. ئەتىسى قېچىپ كەتتى.

يېمەك - بۇ تىرىك يۈرۈش ئۈچۈندۇر، ئەمما غاپىل كىشىلەر ھاياتنى يېيىش ئۈچۈن، دەپ چۈشىنىدۇ.

ھېكايەت

بىر كىشى ئۇلۇغ بىر ئادەمنىڭ يېنىغا كېلىپ «ماڭا يولىيورۇق كۆرسىتىڭ» دېدى، بۇ ئۇلۇغ كىشى ئۇنىڭدىن «يەيدىغىنىڭ نېمە؟» - دەپ سورىدى. ئۇ كىشى «سامساق، قاچان قورسىقىم ئاچسا سامساق يەيمەن ۋە ئارام تاپىمەن» - دېدى. ئۇلۇغ كىشى ئۇنىڭغا «ماڭ، ئاۋۋال يېيىشنى ئۆگىنىپ كەل، ئۇنىڭدىن كېيىن يولىيورۇق كۆرسىتىمەن» دېدى.

بەشەرھافي: «ئەگەر يېيىش بازىرىدا ئىشلىتىدىغان ماتا بولسا، ئاقىل كىشىلەر ئۈچۈن ئۇنىڭدىن كۆرە ياخشىراق سېتىپ ئالىدىغان نەرسە بولمايتتى!» دەيتتى.

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

ھېكايەت

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

ئەتىنىڭ غېمىنى يېمە، ئەي ئەقىل،
ئۆمرۈڭ غېمىنى يېگىن، ئەي غاپىل.

ھېكايەت

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

ھېكايەت

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

تۇزۇشتى ۋە ساداقەت كۈيىنى ئېيتىشتى. ئۇلار ئۆزئارا مۇۋاپىقلىق كوچىسىغا 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. تاسادىپىي 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 چوقان 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 «نىگارىستان» كىتابىدىن ھېكمەت

تۆت نەرسە سىھھەت سالامەتلىكنى 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 لەززىتىنى سۇندۇرىدۇ، بۇلار: بىرىنچىسى، يۈگۈرگەن پېتى مېڭىش؛ ئىككىنچىسى، يولدىكى ئازاب ۋە قىيىنچىلىق؛ ئۈچىنچىسى، كۆندۈرۈلمىگەن ئاتنى مىنىپ 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 غەزنىسىنى يۈرەككە ئورناتقان بىر يىگىت بار ئىدى، ئۇ ئۆز بەختىنى تاپالماي بىرنەچچە ۋاقىت سەرسان ۋە سەرگەردانلىقتا يۈردى. كۈنلەردىن بىر كۈنى نۇشىرۋان خادىملىرىدىن بىرىنىڭ خىزمىتىگە كىرىپ قالدى. ئۇ يەردىكى قىيىنچىلىق ۋە ھىيلە - مىكىرلەرگە قانچە سەۋر قىلمىسۇن، قىلچە پايدا كۆرمىدى، قاراڭغۇ تۈنلەرنى ئېغىر كۈنلەردە ئۆتكۈزدى.

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

بىر كۈنى نۇشىرۋان مەجلىس ئۇيۇشتۇرۇپ قالدى. ئۇ ئۆز

مۇلازىملىرىدىن:

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

— ئەڭ يۇمشاق نەرسە تىنچلىقتۇر.

نۇشىرۋان ئاڭا ئاپىرىن ئېيتتى ۋە يەنە سورىدى:

— ئەڭ ياخشى تاماق قانداق تاماق؟

— شەھۋانىي خىرىسنى كۆچەيتمەيدىغان ۋە تەندە ھېچقانداق ئىللەت پەيدا قىلمايدىغان تاماق ئەڭ ياخشى تاماقتۇر - دەپ جاۋاب بەردى يىگىت.

نۇشىرۋان يەنە ئۇنىڭدىن:

— گۈللەرنىڭ ئەڭ خۇشبۇيى قايسى؟ - دەپ سورىدى.

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

نۇشىرۋان يىگىتنى ياخشى تەقدىرلىدى ۋە ئۆز ھېكىملىرى ئارىسىغا ئالدى.

«ئەخلاقىي مۇزەففەرىي»، «ئەخلاقىي ناسىرى» ۋە «خۇلاسەتۇل خەمسە» كىتابلىرىدىن

ئۇلۇغ كىشىلەرنىڭ يېقىملىق خىسلەتلىرىدىن 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 ئىنسان.
بولساڭ ئەگەر تاجۇ - تەخت ئۈچۈن مۇھتاج،
زېمىننى تەخت دەپ بىل ۋە قۇياشنى تاج.

دانا كىشىلەر بولسا: «قانائەت تۈگىمەس بايلىقتۇر، قانائەتلىك كىشى ھېچقاچان كەمبەغەل بولمايدۇ، چۈنكى ھېچكىمگە ھاجىتى چۈشمەيدۇ، قانائەتسىز كىشى بولسا گادايغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ ھەممە نېمىسى بولسىمۇ كۆزى تويمايدۇ، نەرسە دەپ باشقىلار ئالدىدا باش ئېگىدۇ» دەيدۇ.

قانائەتسىز كىشىنىڭ قەلبىدە خەسىسلىك ئوتى يالقۇنلىغان بولىدۇ، بايلىقى بىھېساب بولسىمۇ، يەنە تويماي ھېچكىمگە ھېچنېمە بەرمەيدۇ، بىر چىشلەم نېنىدىن بىرسىنىمۇ بەھرىمەن قىلمايدۇ.

قانائەتلىك ۋە بەرداشلىق ھەققىدە مۇنداق بىر ھېكايەت بار:

ھېكايەت

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

ئۈزىتىپ، بىر كاپام ئالغانتى، ئىچىدىن چىۋىن چىقتى. ئۇ قاتتىق ئاچچىقلانغىنىغا قارىماي، پولۇنى بىر چەتكە سۈرۈپ قويدى ۋە ئاشپەزنى چاقىر، دېدى.

— پولۇنى ياخشى ئېتىپسەن، بىراق بۇنىڭدىن كېيىنكى پولۇرىڭغا چىۋىن ھەمراھ بولمىسۇن!

شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ نان يېيىش بىلەن قانائەت قىلدى. ئەگەر ھېكىمدە قانائەت گۆھىرى بولمىسا، ئاشپەزنى جازالىغان بولاتتى.

ئەبۇ ئەلى ئىبىن مۇھەممەدنىڭ «جاۋداتى خىرەد» (باقىي ئەقىل - ئىدراك) كىتابىدىن

ھېكايەت

بىر كۈنى نۇشىرۋان يۇناندىن:

— ئەڭ ياخشى ھايات قانداق ھايات؟ دەپ سوراپ قالدى.

— ئەڭ ياخشى ھايات سالامەتلىك ۋە خاتىرجەملىكتە ئۆتكۈزۈلگەن ھايات - دەپ جاۋاب بەردى يۇنان.

ھېكايەت

بىر كىشى سۇقراتقا:

— سەن دۇنيانىڭ نېمەتلىرىدىن ئۆزۈڭنى بىھۇدە مەھرۇم قىلغانسەن! - دەپ قالدى.

— نېمەت نېمە؟ - دەپ سورىدى ئۇنىڭدىن سۇقرات.

— سېمىز بەردە گۆش يېيىش، شاراب ئىچىش، چىرايلىق

كىيىنىش، گۈزەللەر بىلەن ئىشرەتتە بولۇش.

سۇقرات ئۇنىڭغا دېدى:

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

ھېكايەت

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

قېيۇم ناسىرىينىڭ «فەۋاكىھۇل جۇلەسا» (مېۋىلەر سۆھبىتى) كىتابىدىن

خەزىفە ئېيتىدۇ:

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

بولسا خارابلىشىدۇ.

لوقمان ھېكىم 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 فۇزەيل ئېيتىدۇ:

— ئىككى نەرسە ئادەمنىڭ قەلبىنى قارايتىدۇ، ئۇ بولسىمۇ كۆپ يېيىش ۋە كۆپ سۆزلەشتۇر.

ھېكىملەرنىڭ 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 سەمرىتىدۇ. مايلار بولسا سەمرىتىش 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.

ھېكايەت

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

— نېمىشكە يىغلايسەن؟ - دەپ سورىدى.

— تاماق قىزىق ئىكەن، يېيەلمەيۋاتىمەن - دەپ جاۋاب بەردى بالا.

— ئۇنداق بولسا بىرئاز سەۋر قىل، سوۋۇيدۇ - دېيىشتى ئۇنىڭغا.

— سەۋر قىلسام مەنغۇ مەيلى، ئەمما سىلەر توختاپ تۇرمايسىلەر - دە، دېدى بالا ئېچىنىپ.

بىر مېھمان چاقچاق قىلىپ:

— ساھىبخانىنىڭ توقلۇقىدىن كۆرە زىيانلىقراق نەرسە يوق - دېگەنىدى.

چۈنكى، مېھماننىڭ ئالدىغا تاماق قويغان ساھىبخان قورسىقىنى تويغۇزۇۋالغان بولسا، مېھمان بىلەن بىللە تەڭ تاماق يېيەلمەيدۇ، نەتىجىدە مېھمان نومۇس قىلىپ، قورسىقى ئاچ بولسىمۇ، تويۇپ تاماق يېيەلمەيدۇ.

بىرسى ھېكىمدىن:

— ئۆمۈرنى قانداق زىيادە قىلىشىمىز مۇمكىن؟ - دەپ سورىدى.

ھېكىم ئۇنىڭغا:

— دائىم ھەسەل ئىستېمال قىلىش ۋە بەدەننى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ، — دېدى.

ھېكايەت

بىر خەسىس كىشى بىر كۈنى تاماق تەييار بولغاندا خىزمەتكارغا قاراپ:

— تاماقنى ئېلىپ كەل، ئاندىن ئىشىكنى تاقا، — دېدى.

خىزمەتچىسى ئۇنىڭغا:

— ئاۋۋال ئىشىكنى زەنجىرلەش، ئاندىن بېرىپ تاماقنى ئېلىپ كېلىش كېرەك، — دېدى.

مېنىڭدىن ئۆگىنىپ، شۇنداق كامالەتكە يەتكىنىڭ ئۈچۈن سېنى مالايلىقتىن ئازاد قىلدىم! — دېدى ئۇ خەسىس.

ھېكايەت

بىر خەسىس 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 قويغانمەن. سېمىز غاز گۆشى بار، تاتلىق قۇيمىقىم بار، كۆڭلۈڭ ئۇلاردىن قايسى بىرىنى خالىسا، شۇنى ئاۋۋال بېرىمەن، قالغىنىنى كېيىنرەك يەيسەن! — دېدى.

ئوغلى ئانىسىغا:

— جېنىم ئانا، مەن غاز گۆشىنى قۇيماققا ئوراپ، ئاندىن قايماققا پاتۇرۇپ يېيىشكە ئادەتلەنگەنمەن! — دەپ جاۋاب بەردى.

لوقمان ھېكىم ئوغلىغا نەسىھەت قىلىپ، شۇنداق دېگەن:

— ئەي ئوغلۇم، قورسىقىڭ تويسىمۇ، يەنە ئۈستىگە زورلاپ يېمە، توق قورساققا زورلاپ يېگەندىن كۆرە، تاماقنى ئىتقا تۆكۈپ بەرگەن ساۋابلىقراق، چۈنكى كۆپ يېيىشتىن ئىنساننىڭ دىلى تۇتۇلىدۇ، قەلبىنى قارا دات باسىدۇ، ھەرخىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

بىرەيلىرى ھېكىمدىن:

— قايسى تاماق لەززەتلىك؟ — دەپ سورىسا:

ھېكىم ئۇلارغا:

— «ئاچلىق» دەپ ئاتالغان تاماق، چۈنكى ھەركىم قورسىقىنى باشقۇرالىسا، ھەممە ياخشى پەزىلەتلەرنى ئىگىلەشكە قۇربى يېتىدۇ، — دەپ جاۋاب بەردى.

مېھمانغا بارغىنىڭدا ئۆي ئىگىسىدىن پەقەت تۇز، سۇ سوراپ ئېلىشىڭ مۇمكىن، بۇنىڭدىن باشقىسى ئەدەپسىزلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەرخوردار ئىبنى مەھمۇدنىڭ «كۆڭۈللەرنىڭ سۆيگۈنى» كىتابىدىن

ئەخلاق ئىلمىنىڭ لەززىتىدىن بەھرىمەن بولغان كىشىلەر ئېيتىشىدۇركى، چاقىرىلمىغان جايغا قورساق تويغۇزۇش مەقسىتىدە بېرىش شۇنداق قۇدرەتلىك سەلدۇركى، بۇ سەل ئابرۇي ۋە ئىززەت ئاساسىنى ۋە تومۇرىنى پۈتۈنلەي قومۇرۇپ تاشلايدۇ ياكى شۇنداق بىر ئوتكى، ئۇنىڭ زاۋال قىلغۇچى يالقۇنى ئىززەت ۋە ھۆرمەت خامىنىنى كۆيدۈرۈپ تاشلايدۇ، ئەگەر كىشى ئېھتىرام ۋە ئېتىبار گۆھىرىنى قېدىرغۇچىلاردىن بولسا، گۆھەر كەبى يوشۇرۇن بولسۇن، تاكى ئۇنى ئىزدىگۈچىلەر ئارزۇ غەۋۋاسى بىلەن ئۇنى قولغا كىرگۈزسۇن.

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

يەپ - ئىچىش قائىدىلىرىدىن بىرى شۇكى، داستىخان ئەتراپىغا ئولتۇرۇشتىن بۇرۇن قول يۇيۇشنى ئۇنتۇماسلىق كېرەك. تاماق يەۋاتقان چاغدا سۆھبەتدىشىنىڭ 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 نائۈمىد قويماي، بەلكى تاماقتىن ئۇ ئادەمگىمۇ ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە بېرىش كېرەك. ئەگەر ئاچ كۆز بېشىنى تۆۋەن سېلىپ، خىرىس ۋە خەسىسلىك سەۋەبىدىن ئاچ ئولتۇرغان ئادەمنى بىر لوقما بىلەن بولسىمۇ رازى قىلمىسا، ھاياتىنىڭ يىلتىزى «ئىت ئاچلىقى» كېسەللىكىگە يولۇققان كىشى ھېكايىسى كەبى يىمىرىلىدۇ.

«ئىت ئاچلىقى» كېسەللىكىگە يولۇققان كىشى ھېكايىسى

ئۆتكەن ئەسىرلەرنىڭ بىرىدە، بىر ئادەمنىڭ سالامەتلىكى سالامەتلىك خامىنىنىڭ كۈشەندىسى بولمىش «ئىت ئاچلىقى» كېسەللىكى بىلەن سوزۇلغانىكەن. بۇ كېسەللىك ئۇنىڭ ئامانلىق ۋە تەن دۇرۇسلىقىنى پۈتۈنلەي ئېسىدىن چىقىرىپ، بۇ ئىللەتنىڭ ئوتى بىچارىنىڭ يۈرىكىنى شۇنداق ياندۇرغان ئىدىكى، ئەگەر مىڭ دېڭىزنىڭ سۈيىنى ئۇنىڭغا سەپسىمۇ، ئاتەش ئۆچمەيدىكەن. مەيدە ئىشتىھاسى خۇددى تۈگمەن تېشىدەك ئايلىنىپ، ئۇنى سەكپارە قىلىپ، تاماق ئىزدەشكە مەجبۇر قىلىدىكەن. بۇ كېسەللىكنىڭ ئوتى دەرياسىنى دورا - دەرمەك توغىنى بىلەن بولسىمۇ ھېچ توسىيالمايتتى. نەتىجىدە، بۇ ئىللەتنىڭ قۇترىغان شامىلى ئۇنىڭ ئۆمۈر چىرىقىنى ئۆچۈرۈپ، بۇ ناتەكشى دەشتنىڭ ئويمان - چوڭقۇرلىرى ئۇنىڭ ھايات ئېتىنى يىقىتىشقا باشلىدى.

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

— بىر كۈنى دەجلە دەرياسىنىڭ قىرغىقىدا بىرنەرسە يەپ ئولتۇرغانىدىم. دەريا تەرەپتە بىر ئىت پەيدا بولۇپ ئالدىمغا كېلىپ توختىدى ۋە ئىككى كۆزىنى ماڭا تىكىپ يېلىنغاندەك ھەرىكەتلەر بىلەن ئۆزىنىڭ ئاچلىقىنى ئىزھار قىلدى. مەن ئۆزۈمنى بىلمىگەن قىياپەتتە تۇتۇپ، ھېچنەرسە بەرمىدىم. يەۋاتقان نەرسەمنى تۈگىگەچ بىچارە ئىت ماڭا ھەسرەتلىك كۆزلىرىنى

تىكىپ تۇردى – دە، كېيىن يولغا راۋان بولدى. كېچىسى چۈشۈمدە شۇ ئىتنى كۆردۈم. ئۇ تىلغا كىرىپ، ماڭا دېدى:

— «ئەي يىگىت، ئاڭلىمىغانمىدىڭ، سەئدى شىرازىي ئۆز بېيىتىدە شۇنداق دېگەنىدى:

پىرىم نان تاپسا ئەگەر مەرد كىشى،
ئىسار قىلىدۇ دەرۋىشكە پىرىمىنى.

«سەن بولساڭ خەسىسلىك قىلىپ تىكىلىپ تۇرغان مېنىڭ بۇ نەپسى ئەمارەمنى بىر چىشلەم نان بىلەن رازى قىلىشنى ئۆزۈڭگە لايىق كۆرمىدىڭمۇ؟! شۇ چاغدا سېنىڭ ئالدىڭدىن نائۈمىد بولۇپ كېتىۋاتسام يولدا بىر بۆرە ئۆز ئۆلجىسىنى يەۋاتقانىكەن، مېنىڭ تىكىلىپ قاراپ تۇرۇۋاتقانلىقىمنى كۆرۈپ رەھمى قىلدى ۋە ئۆلجىسىنى تاشلاپ ئۆزى كېتىپ قالدى، مەن ئۇنىڭ گۆشىدىن يېدىم. ئاشۇ يىرتقۇچ بۆرىنىڭ ھىممىتى ۋە ئادىللىقى سېنىڭدىن كۆپرەك ئىكەن. ئەگەر شۇ نەپسىڭ ئامان بولسا، بەس، كۆتىمۇر، بىر كۈنى شۇنداق قاتتىق ئازابقا مۇپتىلا بولىسەنكى، ئۇنىڭغا ئەجەلنىڭ زەھرىدىن كۆرە باشقا ھېچقانداق داۋا تېپىلمايدۇ!»

مەن ئويقىدىن ئويغاندىم – دە، ئۆزۈمدە بۇ كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىنى كۆردۈم!

ئەقىل ۋە پەم – خاننىڭ ساھىبخانلىرى ۋە ئەخلاق دەستىخانى تائامىنىڭ لەززەتشۇناسلىرىغا شۇنداق بۇيرۇيدۇكى، ئەگەر ئىككى رەقىب جان دەستىخان تۆپىسىدە ھەمدەم بولسا، ئادىمىيلىك ۋە ئىنسانىيەت ئەدەپ قائىدىسىنىڭ تەقەززاسىغا بىنائەن تاماقتا بىر – بىرىدىن ئاۋۋال قول ئۇزىتىشتا ئالدىرىماستىن،

بىر – بىرىگە تەكلىپ ۋە ئىلتىپات ئاساسىدا يول تۇتۇشقا ئۇرۇنسۇن. ئىت، چوشقا ۋە باشقا ۋەھشىي ھايۋانلار ئۆزلىرىنى ئۆلجىغا ئاتقاندەك، ئۇلارمۇ ئۆزلىرىنى تاماققا ئاتماسلىقى لازىم. كىمكى ياش جەھەتتىن كىچىك بولسا، يېشى چوڭراقى تاماققا قول ئۇزاتقىچە سەۋر قىلىشى لازىمكى، بۇ ئىنسان ئۈچۈن زۆرۈرىي ئەدەپلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

ئەبۇبەرەكات قادىرىنىڭ «كەچقۇلى سۇلتان» كىتابىدىن پەندى – نەسىھەتلەر

تۆۋەندىكى نەرسىلەر ئادەمنىڭ سالامەتلىكىنى باقى قىلىدۇ ۋە ئۆزىگە قارىتا ھۆرمەت ۋە ئىھتىرام ئويغىتىدۇ:

چىشىنى تازىلاپ يۇرۇش، ئازادە كىيىنىش، يۇيۇنۇپ تۇرۇش، چېچىنى ۋاقتىدا ئالدۇرۇش، دوستلارغا خۇشخۇي بولۇپ، ئۇلار بىلەن ئىناق ئۆتۈش ۋە كۆڭلىنى ئېلىش، تىرناقنى ئۆستۇرمەي ئېلىپ تۇرۇش، باشقىلارغا ياردەم قولىنى سۇزۇش.

تۆۋەندىكى مىزاجلار سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ ۋە سەت كۆرسىتىدۇ: ئولتۇرۇپ كىيىش مۇمكىن بولغان ئەھۋال ئاستىدا ئۆرە تۇرۇپ ئىشتان كىيىش ۋە ھە. 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 لىباسىنى تازىلاش، سامساق قوۋزىقىنى كۆيدۈرۈش ياكى ئۇنىڭ تۆپىسىگە ئولتۇرۇش.

ئائىلىلەردىن نىزامىدىن ئېيتىدۇ:

تۆۋەندىكى نەرسىلەر ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، ئۆمرىنى قىسقارتىدۇ ۋە ئابرۇيىنى تۆكىدۇ، بۇلار: خەقنى زاڭلىق 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:

قالايمىقان نەرسە يېيىش ۋە ئىچىش، ئاتا - ئانىنىڭ نامىنى ئاتاپ چاقىرىش، ئۇلۇغ كىشىلەرنىڭ ئالدىدا ئۆتۈپ مېڭىش، يۇندا ياكى ئەخلەت تۆكۈلگەن يەرگە ھاجەت قىلىش، ئۆيدىكى سۇنىڭ ئۈستىنى ئوچۇق قويۇش، ئۆيدە ئۆمۈچۈك تورلىرىنىڭ ئېسىلىپ تۇرۇشىغا يول قويۇش، تىلەمچىدىن نەرسە سېتىۋېلىش، كىيىم - كېچەكنى كىيىپ تۇرۇپ ياماش، يۈيۈلغان يۈز ۋە قولنى چاپاننىڭ ئېتىكىدە سۈرتۈش، چىش بىلەن تىرناق ئېلىش.

ئەپلاتون پەندنامىسى

— ئەي ئىسكەندەر، دۇنياغا ئىبرەت كۆزۈڭ 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 ئابرۇيى تۆكۈلىدۇ. ئوغلۇم ھەق بولغىنى ئۈچۈن، ئۆلمەستىن ئاۋۋال قىلىندىغان ياخشى ئىشلارنى قىلىۋال.

بۇقرات پەندنامىسى

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

ئۆزۈڭ يەپ! ئۆزگىلەرگە بەرسەڭ ئەي ئىنسان،
نامىڭ ئۇلۇغ بولۇر، ۋۇجۇدۇڭ ئامان.

لوقمان ھېكىمنىڭ ئوغلىغا قىلغان نەسىھەتلىرى

ئەي ئوغلۇم، سەۋر ۋە قانائەتنى ھەمىشە ئۆزۈڭگە ھەمراھ قىل، نەپسىڭنىڭ كەينىگە كىرمە ۋە ئۇنى قىيناش يولىنى ئەڭ ئۇلۇغ يول دەپ ھېسابلا! تاپقىنىڭغا قانائەت قىل، كۆپ تېپىشقا ئۇرۇنما، تاماقتىن قورسىقىڭ ھەمىشە ھۆزۈر ئالسۇن، ئاز يېيىش ۋە ئاز ئۇخلاش سېنىڭ ھەقىقىي سۆيگەن ئىشىڭ بولسۇن. ئۆزۈڭ راۋا كۆرمىگەن نەرسىنى باشقىلارغىمۇ راۋا كۆرمە! كىيىملىرىڭنى دائىم ئازادە تۇت!

تېۋىپ ھەققىدە ھېكايەت

بىر تېۋىپ بىر ئۇلۇغ ئادەمنىڭ ئالدىغا كېلىپ:

— مەن ساڭا ئۈچ نەرسە ئېلىپ كەلدىمكى، بۇ ئۈچ ئەزىز نەرسە سەندىن باشقا زاتقا ئەرزىمەيدۇ! — دېدى.

— ئۇلار نېمىكەن؟ — دەپ سورىدى ئۇلۇغ كىشى. تېۋىپ بىر - بىرلەپ بايان قىلىپ دېدى.

— بىرىنچىسى، چاچ بويايدىغان بوياق، بۇنىڭ بىلەن چېچىڭنى بىر قېتىم بويىساڭ تاكى ئۆمرۈڭنىڭ ئاخىرىغىچە ئاقارمايدۇ؛ ئىككىنچىسى، ھەزىم دورىسى بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلساڭ ھەرقانداق قاتتىق ۋە يىرىك تاماقنىمۇ بىردەمدىلا يۇمشىتىپ تاشلايدۇ؛ ئۈچىنچىسى، شۇنداق ئاجايىپ دورىكى، ئۇنىڭدىن ئىستېمال قىلغىنىڭدا يىگىتلىك دەۋرانىڭ يېنىپ كېلىدۇ ۋە زىبا پەرىزاتلار بىلەن خالىغانچە ئىشرەتتە بولالايسەن.

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 چاچلىرىمنى قارا زۇلمەتكە تېگىشمەيمەن؛ سەن ئېيتقان ھەزىم دورىسىغا كەلسەك، مەن كۆرگەنلا تاماقنى شورۇشتە قىلماي يەۋېرىدىغان ئادەملەردىن ئەمەسمەن، مېنىڭ شۇئارىم 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 ساۋابلىق ئىشلىرىنى تاشلاپ قويۇپ، كۈن بويى خوتۇنلار ئەتراپىدا خۇشامەت 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 تىڭشىماي يەۋەردى. ئەمما ئەتىسى كېسەل بولۇپ قالدى، ئاندىن شۇ تېۋىپقا ئادەم ئەۋەتتى، تېۋىپ كېلىپ ئۇنىڭغا:

— ئېيتمىغانمىدىم، بۇ ئىككى خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېمە، كېلىشەلمەيدۇ! — دەپ تەنە قىلدى.

— ياق، سۆزۈڭ ناتوغرا، — دېدى بىمار.

— ئەكسىچە ئۇلار كېلىشىۋالدى ۋە مېنى قىيناش ئۈچۈن بىرلىشىپ ھەرىكەت قىلىشماقتا.

ھېكىملەر نەسىھىتى

قۇرۇق گەپ قىلما، سۆزنى كېرەك ۋاقتىدا قىل، ئەگەر مەست بولساڭ سۆز قىلماسلىققا ھەرىكەت قىل، ھاياتىڭنىڭ قەدرىنى بىلسەڭ ۋە ئۇنى ياخشى ئۆتكۈزۈشنى خالىساڭ شاراب ۋە ھاراقلارنى زادى ئىچمە. بىراۋ 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 كۆزگە نۇر بېغىشلايدۇ ۋە كۆزنىڭ نۇرىنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، ئۇلار:

چىرايلىق چىراي؛ ئېقىن سۇ، ياپيېشىل چىمەنلىك ۋە خۇشخەت كىتاب.

«ئىشرەت رىسالىسي» دا شۇنداق دېيىلگەن: «دائىم ئالدىڭدا قەغەز، قەلەم بولسۇن، ئۆزۈڭ تەپەككۇر قىل، پىكىر قىلىشتىن ئەقىل ساغلام بولىدۇ، ئىلىم ـ ھېكمەتنىڭ ئىشىكى ئېچىلىدۇ!»

جاھاننىڭ شادلىقىدىن تاپماقچى بولساڭ،
دۇنيانىڭ غېمىنى ئويلىما زىنھار.

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

ھېكىملەر 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 كىيىنىپ يۈرۈش، باھاردا سادىق دوستلار بىلەن ئۇچرىشىش، مۆتىدىل ھاۋادا ئالىملار سۆھبىتىدىن بەھرىمەن بولۇش، قەدىمي ئاسارە ـ ئەتىقىلەرنى تاماشا قىلىش.

بىلگىنكى تۆت نەرسە كىشىنى سالامەت قىلىدۇ ۋە ھەمىشە ياخشى كەيپىيات بېغىشلايدۇ، بۇلار: ئاز تاماق يېيىش، ئاز سۆزلەش، جىنسىي ئالاقىنى ئاز قىلىش، ئۇلۇغلار ئالدىدا ئەدەپلىك بولۇش.

ھېكىملەرنىڭ يېزىشىچە، مىزاج يەتمىش خىل بولىدۇ،

ئۇلارنى ئېنىقلاش قىيىن، شۇنىڭ ئۈچۈن ھازىر تېۋىپلار بۇ يەتمىش 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 تەسىر 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 ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ زىيىنى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

ئالدى بىلەن كۆپ يېيىشتىن ئېغىرلىپ، بەدەندە تۈيۈقسىز ئۆلۈپ قالىدۇ، ئادەمنىڭ تەپەككۇر قىلىشى بۇزۇلىدۇ! ھېكىملەرنىڭ سۆزىچە، ئاشقازان قازانغا ئوخشايدۇ، ئۇ يۈرەك ئاستىدا دائىم قايناپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن چىققان ھارارەت ۋە بۇغ يۈرەككە تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭ پائالىيىتىدە نۇقسانلارنى پەيدا قىلىدۇ.

باشقىلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەمنىڭ مېڭىسى گويا بىر ئۆي

بولسا، ئەقىل ئۇنى يورۇتۇپ تۇرغۇچى چىراغدۇر. مەيدىدە ھاسىل بولغۇچى بوغ مېڭىگە كۆتۈرۈلگەچ، ئەقىل چىرىغىنىڭ نۇرىنى كېمەيتمەي قالمايدۇ.

ئىككىنچىسى، ئادەم كۆپ يەپ كۆپ غىزالىنىشقا ئۈگەنگەنسېرى، ئىشتىھاسى ئېشىۋېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئۇستازى ئەبۇ جەئفەر: «ئاشقازان ئاجايىپ بىر ئەزاكى، ئاچ قويغانسېرى تولۇقلۇق ھالىتى ئاشىدۇ، تويغانسېرى ئاچلىقى ئېشىۋېرىدۇ» دېگەنىدى.

ئۈچىنچىسى، كۆپ يېيىشتىن ھەرخىل ئىللەت ۋەسۋەسىگە چۈشۈش ھالەتلىرى يۈز بېرىدۇ ۋە پەم - پاراسەت ئاجىزلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئالىملار: «كۆپ يېيىش زېرەكلىك ۋە دانالىقنىڭ كۈشەندىسى» دەيدۇ. باشقا تائىپە ھېكىملەر بولسا: «كۆپ يېيىش ئەقىلنى يامانلىققا باشلىغۇچى ۋاستە» - دېيىشىدۇ.

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

ھافىزكالاننىڭ «ھېكىملەر خۇلاسىسى» كىتابىدىن ئۈنچىلەر

بىلگىنكى، پەرھىزنىڭ سىھھەت - سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىسى بۈيۈكتۇر، بولۇپمۇ ئادەم دورا ئىچىشتىن ئاۋۋال ئاملىنىڭ بارىچە ئۆزىنى تۇتۇۋشى كېرەك.

ھەممە ھېكىملەرنىڭ بىر قارارغا كېلىشىچە، ئادەملىنىڭجان - 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 قورساقتا يەل پەيدا بولىدۇ، ئېغىزدىن بولسا يېقىمسىز ھىدلار چىقىدۇ، چىرايمۇ سارغىيىپ يېگەن غىزا ھەزىم بولمايدۇ.

خەۋەرلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، بىر كۈنى نۇشىرۋان تاماق يەۋاتقانىدى، ئۇنىڭ يېنىدا يۇنان ئىسىملىك ھېكىم ئولتۇرغانىدى. يۇنان نۇشىرۋاننىڭ كۆپ تاماق يەۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ:

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

نۇشىرۋانغا بۇ سۆز تەسىر قىلىپ، غىزادىن دەرھال قولىنى تارتتى.

ھېكىملەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئىنسان ئۈچۈن ئاز يېيىشتىن پايدىلىقراق ياخشى ئىش يوق. چۈنكى، ئادەم كۆپ يېسە، كۆپ ئۇخلىسا يۈزى سارغىيىپ، بەدىنى ئاجىزلىشىدۇ، كۆڭلى پاراكەندە بولىدۇ ۋە قاپاقلىرى ئىششىيدۇ.

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

سۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، كىشى تويۇنغان 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 ئازراقتىن كىشمىش

يەپ تۇرسا، بەلغەملىك يۆتەل تۈگەيدۇ. كىشمىش بەدەندىكى سەپرانى قوغلايدۇ، ئەستە تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ھېكىملەرنىڭ ئورتاق قارىشىچە، تۆت نەرسە ئادەمنىڭ يۈرىكىگە خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ، بۇلار: سايە يەرگە، ئېقىن سۇغا، چىرايلىق خەت ۋە گۈزەل چىرايغا تىكىلىپ قاراش.

تۆت نەرسە كىشىنىڭ ئابرۇيىنى تۆكىدۇ ۋە كەيپىياتىنى بۇزىدۇ، بۇلار: يالغان سۆزلەش، چوڭلار بىلەن مۇنازىرىلىشىش، ھەددىدىن ئېشىش، تەكەببۇرلۇق قىلىش.

تۆت نەرسە ئابرۇينى زىيادە قىلىدۇ ۋە ياخشى كەيپىيات بېغىشلايدۇ، بۇلار: ۋەدىگە ۋاپا قىلىش، ۋەدىدە چىڭ تۇرۇش، ساخاۋەتلىك بولۇش، ئەل بىلەن چىقىشىش.

ھېكىملەرنىڭ نەقىل قىلىشىچە، ئەقىل مېڭىدە، لەززەت مەيدىدە، كۈچ قولدا، غەزەپ ئۆتتىدۇر ۋە يەنە ئېيتىلىشىچە: يۈرەك قاننىڭ ئۆيى، ئۆت سەپرانىڭ ئۆيى، كۆڭۈل نۇرنىڭ ئۆيى، تال 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 ۋاز كەچتى.

كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۇ كېسەل ئىزدەپ، كوچىلاردا ۋارقىراپ يۈرگەن تېۋىپنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلاپ قالىدى، جالىنۇس ئاشۇ

تېۋىپ كەلگەندە، تېۋىپنى چاقىرىپ كېلىشنى بۇيرىدى. ئۇنىڭدىن كۆزىنى داۋالاشنى سورىدى.

تېۋىپ بۇ ئىشقا بەل باغلاپ، ئاۋۋال سۈت ئېلىپ كېلىشنى بۇيرىدى. ئېلىپ كېلىنگەن سۈتنى چوڭ قازانغا قۇيدى ۋە قازاننىڭ تۆپىسىگە جالىنۇسنىڭ پۇتىنى ئاسمانغا قىلىپ ئېسىپ قويدى، ئاندىن قازاننىڭ ئاستىغا ئوت يېقىشقا باشلىدى. سۈتتىن چىققان بۇغلار جالىنۇسنىڭ يۈز - كۆزىگە ئۇرۇلۇپ، كۆزىنى ئاچقىلى قويمىدى. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن جالىنۇس دىققەت بىلەن قاراپ، ئەتراپىنى كۆرۈۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدى.

جالىنۇس يەرگە چۈشۈپ، تېۋىپتىن:

— ئېيتە، بۇ ئۇسۇل بىلەن مېنى قانداق داۋالىدىڭ، بۇنىڭ سىرى نېمىدە؟ - دەپ سورىدى تەئەججۈپلىنىپ.

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 بولىمەن.

جالىنۇسنىڭ نامىنى ئاڭلاپ قورقۇپ كەتكەن تېۋىپ:

— ۋاھ، مەن بۇنى بىلمەپتىمەن، ئەگەر بىلگەن بولسام، بۇ مەھەللىنىڭ يېنىدىنمۇ ئۆتۈشكە جۈرئەت قىلمىغان بولاتتىم.

ئابدۇلجېلىل تۇران كۈتۈپخانىسى
مكتبة عبدالجليل توران
Abdulcelil Turan Kütüphanesi
www.uyghurweb.net

بىر تېۋىپنىڭ ھېقنى داۋالىغانلىقى ھەققىدە

بىر ئەمىرنى تىنماي ھېق تۇتاتتى. ئۇنىڭغا قانچىلىك دورا قىلىشمىسۇن، كار قىلمىدى. 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 بولغانتىڭ، ئەمما كېيىنچە بىلسەم 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 تەدبىرى

بىر پادىشاھنىڭ قولىقى 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 قىلمىدىڭ؟ - دېدى - دە، پۇتىدىن كەشنى ئېلىپ، پادىشاھنىڭ بېشىغا ئاتتى. پادىشاھ ئاغرىق ئازابىدىن پەريات چەكتى، غەزىپى شۇنداق قوزغالدىكى، گاسلىقىغا 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 تىنچلىقتۇر.

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

تازىلىق سالامەتلىكنىڭ ئەڭ بىرىنچى سەۋەبى ۋە ئىللەتلەردىن قۇتۇلۇشنىڭ قۇتلۇق 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 تويدۇرۇش، غېمى بار ئادەمنىڭ كۆڭلىنى خۇش قىلىش!

ئەدەپلىك 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 ئىلىمدۇر.

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 ئەدەپ ئۆگىنىش، دانالار زىيارىتىدە بولۇش.

بىمارنىڭ دەردى كېچىسى كۈچىيىدۇ.

كېچە ئۇزۇن ئاي پاتماس، دەرتمەننىڭ تېڭى ئاتماس.

بۈگۈنكى كۈن ئۈچۈن بېيىشكە 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 يامان بەندىدۇر.

سىرتتا چىقىۋاتقان شامالدىن راھەت، ئۆي ئىچىدە چىقىۋاتقىنىدىن 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 ـ نادانلىق، ئەڭ كۈچلۈك كېسەللىك ـ پەسكەشلىك.

ھەرقانداق يارىنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئۈمىد بار، ئەمما ۋىجدان يارىسىنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئۈمىد يوق.

سالامەت بولاي دېسەڭ نەپسىڭنىڭ خاھىشىغا قارىمۇ قارشى ئىش قىل.

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

تېبابەت، ھازىق تېۋىپ سۈپەتلىرى، جاھىل ۋە نادان تېۋىپلار

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

ئۇلۇغ تېبابەت ئالىمى ئىبنىسىنا شۇنداق دەيدۇ:

— تېب 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، تېب ئەھلى شۇنداق دەيمىش، تېب ئىلمى بەدەن ئىلمىدۇركى، ئۇنىڭ نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي قىسىملىرى بولىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەربىرسى ئۆز نۆۋىتىدە بىردىن پەندۇر. بىرىنچىسى، ھىفزى سىھھەت (سالامەتلىكنى ساقلاش)؛ ئىككىنچىسى، تەدبىرى ئىللەت (كېسەللىكنى داۋالاش).

سالامەتلىكنى ساقلاش بۈيۈك نېمەتتۇر، ھەممە ئۈچۈن سەرمايە دۆلەتتۇر، سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە ئاسراش سائادەتتۇر، ئۇنىڭ قەدىر - قىممىتىنى بىلىش، قائىدە ۋە ئۇسۇللىرىنى ئىگىلەش كىشى ئۈچۈن غەنىيمەتتۇر. چۈنكى ئۆز بەدىنىنىڭ ساقلىقىنى 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. سۆزنى ئاۋۋال ئۆز ئەھۋالىڭغا بېقىپ قىل.
4. ئادەملەرنىڭ قەدرىنى بىل.

5. ھەممىنىڭ ھەققى - 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. زەئىپەڭگە قاتتىق ئىشنىپ كەتمە.
13. سەمىمىي ۋە دانا كىشىلەر بىلەن مەسلىھەتلەش.
14. سۆزنى دەلىل - ئىسپات بىلەن سۆزلە.
15. ياشلىقىڭنى غەنىيمەت بىل.
16. ياشلىقىڭدا ئىككىلا دۇنيانىڭ ئىشىنى قىل.
17. دوست - بۇرادەرلىرىڭنى ئەزىز بىل.
18. دوست ۋە دۈشمىنىڭگە يۈزۈڭنى ئوچۇق تۇت.
19. ئاتا - ئاناڭنى غەنىيمەت بىل.
20. ئۇستازىڭنى ئاتاڭدىن ئەزىز بىل.
21. خىراجەتنى كىرىمىڭگە قاراپ قىل.
22. ھەرقانداق ئىشتا خالىس يول تۇت.
23. ئالىيجانابلىقنى 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 - ئەدەپ ئۆگەت.
29. ئىلاج بولسا پەرزەنتىڭگە چەۋەندازلىق ۋە مەرگەنلىكنى ئۆگەت.
30. ئاياغ كىيىمىڭنى كىيىشنى ئوڭ پۇتتىن باشلاپ كىيىپ، 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 ياقمىغان نەرسىنى ئۆزگىگىمۇ راۋا كۆرمە.

35. ئاۋۋال ئويلاپ، چارە ـ 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 بىپەرۋالىق 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. ئامما (بولۇپمۇ ئاددىي كىشىلەرگە) يامان كۆرۈنمەسلىككە تىرىش.

46. ھاجەتمەن كىشىنى نائۈمىد قايتۇرما.

47. ئۆتۈپ كەتكەن جېدەل (كۆڭۈلسىز ئىشلار) نى ئەسلىمە.

48. باشقىلارنىڭ ياخشىلىقىنى ئۆز ياخشىلىقىڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋالما.

49. قانچىلىك بايلىقىڭ بارلىقىنى دوست ـ دۈشمىنىڭگە بىلدۈرمە.

50. قېرىنداش (تۇغقان) نى قېرىنداشتىن ئايرىما.

51. ياخشى ئادەمنى غەيۋەت بىلەن يادلىما.

52. پەقەت «ماڭىلا بولسۇن» دېگەن خىيالنى قىلما.

53. كۆپچىلىك ماڭغان بولسا، سەنمۇ شۇلارغا ئەگەش.

54. بارماقلىرىڭنى ئېغىز ـ بۇرنۇڭغا تەگكۈزمە.

55. ئادەملەرنىڭ ئالدىدا چىشىڭنى كولىما.

56. خەپرۇك ۋە پوتلاڭنى قاتتىق ئاۋاز بىلەن چىقارما.

57. ئەسنىسەڭ قولۇڭ بىلەن ئاغزىڭنى ياپ.

58. باشقىلارغا قاراپ كېرىلمە.

59. بارمىقىڭنى بۇرنىڭغا تىقما.

60. جىددىي سۆزنى چاقچاققا ئارىلاشتۇرۇپ سۆزلىمە.

61. بىرىنى بىرىنىڭ ئالدىدا خىجالەت قىلما.

62. قاش، كۆزۈڭ بىلەن ئىملاپ چېقىمچىلىق قىلما.

63. ئېيتقان سۆزۈڭنى تەكرارلىما.

64. باشقىلارنى بىمەنە كۈلدۈرۈشتىن ساقلان.

65. ئۆزۈڭنى ۋە يېقىن دوستلىرىڭنى ئادەملەر ئالدىدا ماختىما.

66. ئۆزۈڭنى ئاياللاردەك ياسىما.

67. بالىلىرىڭ نېمە دېسە شۇنى قىلىۋەرمە.

68. تىلىڭنى ئايا.

69. سۆزلەۋېتىپ قولۇڭنى ئىشلەتمە.

70. ھەممە ئادەمنى چوڭ ـ كىچىك دېمەي ئوخشاش بىلىپ 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 ـ قۇدرىتىنى سىنىغۇچى بولما.

75. ئۇلۇغلارنىڭ سىنىشىنى ياخشىلىق بىلەن يادىڭدا تۇت ۋە گۇمان قىلغۇچى بولما.

76. ئۆز نېنىڭنى باشقىلارنىڭ داستىخىنىدا يېمە.

77. ئىشتا ئالدىراقسانلىققا يول قويما.

78. مال ـ دۇنيا تاپمەن دەپ ئۆزۈڭنى قىيناپ يۈرمە.
79. كىمكى ئۆزىنى تونۇمىسا، سەن ئۇنى تونۇ.
80. ئاچچىقلىق كەلگەندە سۆزنى تاللاپ قىل.
81. ئىتتىكلىك بىلەن بۇرنۇڭنى ئېرتما.
82. كۆڭ قىزىل بولغۇچە ئۇخلىما.
83. كىشىلەر ئالدىدا يالغۇز بىر نەرسە يېمە.
84. چوڭلارنىڭ ئالدىغا ئۆتۈۋېلىپ ماڭما.
85. باشقىلار سۆزلەۋاتقاندا ئۇلارنىڭ سۆزىگە ئارىلىشىۋالما.
86. بېشىڭنى ساڭگىلىتىپ ئولتۇرما.
87. كوچىدا ئوڭ ـ سولغا ئەلەڭلەپ قاراۋەرمەي، يەرگە ئۇدۇل قاراپ يۈر.
88. ئىلاج قىلىپ ياۋىداق ئۇلاغقا مىنىپ ماڭما!
89. مېھمان ئالدىدا باشقا بىرىگە غەزەپلىنىپ زەھرىڭنى چاچما.
90. مېھماننى ئىشقا بۇيرۇما.
91. دىۋانە ۋە مەست ئادەم بىلەن سۆزلەشمە.
92. مەھەللىدىكى بىكارچى ۋە بەڭۋاشلار بىلەن بىرگە ئولتۇرما.
93. پايدا ـ زىيان قوغلىشىپ ئابرۇيىڭنى تۆكمە.
94. مەنمەنچى ۋە تەكەببۇر بولما.
95. ئادەملەرنىڭ ساڭا خۇشامەت قىلىشىدىن قاچ.
96. جېدەل ۋە پىتنىدىن يىراق تۇر.
97. پىچاقسىز، ئۆزۈكسىز ۋە پۇلسىز يۈرمە.
98. ئۆزۈڭنى خار قىلماسلىققا تىرىش.
99. ئۆزۈڭنى كەمتەر ھەم تۆۋەن تۇت.
100. گۇناھتىن قورقۇش، خەلققە ئىنساپ قىلىش، ئۇلۇغلارغا خىزمەت، كىچىكلەرگە شەپقەت، دەرۋىشلەرگە ساخاۋەت، دوست ۋە ياشلارغا نەسىھەت قىلىش، دۈشمەنلەرگە

تاقابىل تۇرۇش، جاھىللارنى جىملىق بىلەن يۇمشىتىش، ئالىملارغا ھۆرمەت قىلىش بىلەن ياشا، بىرەرسىنىڭ مال ـ دۇنياسىغا تەمەگەرلىك بىلەن كۆز تىكمە.

يەنە لوقمان ھېكىم 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 ھەقلىقىنى ئېسىڭدە چىڭ تۇت، باشقىلارغا قىلغان ياخشىلىقىڭنى ئۇنتۇپ كەت.

لوقمان ھېكىم يەنە ئېيتىدۇركى:

جىملىقتا يەتتە خىل خاسىيەت بار بولۇپ، ئۇنىڭ بىرسى، ئۇ زىبۇ ـ زىننەتسىز گۈزەللىك؛ ئىككىنچىسى، سەلتەنەتسىز ھەيۋە ـ قۇدرەت؛ ئۈچىنچىسى، مېھنەتسىز ئىبادەت؛ تۆتىنچىسى، سېپىلسىز قورغان؛ بەشىنچىسى، ئۆزرىدىن قۇتۇلۇش؛ ئالتىنچىسى، پەرىشتىدەك ئازادلىق؛ يەتتىنچىسى، ئەيىبلەردىن خالىيلىق.

نەسىھەتلەر تۈگىدى.

پادىشاھ نۇشىرۋانى ئادىلنىڭ ئۆز ۋەزىرى بۇزۇلمېھرىگە 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) بولىسەن، كەمبەغەل بولساڭ باي بولىسەن.

سوئال: توغرا يول نېمە بىلەن بىلىنىدۇ؟
جاۋاب: ئىلىم نۇرى بىلەن.
سوئال: خۇدانىڭ رازىلىقىنى نېمە بىلەن تاپقىلى بولىدۇ؟
جاۋاب: ئاتا ـ 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، سېخىيلىقى ۋە ئوچۇق چىرايلىقى بىلەن.
سوئال: ساخاۋەتنىڭ چېكى قانداق؟
جاۋاب: بار نەرسىنى بېرىش.
سوئال: ئەڭ ياخشى ئىش قايسى؟
جاۋاب: ھېكمەتلەر ۋە ئالىملارنىڭ مەجلىسىدە ئولتۇرۇش ۋە ئۇلارنىڭ سۆھبىتىدىن مەنپەئەت ئېلىش.
سوئال: ئەڭ يامان ئىش نېمە؟
جاۋاب: تىلەمچىلىك.
سوئال: ئارىف (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 ـ تاقەت ۋە شۈكۈر.
سوئال: دۇنيادا قانداق تۇرۇش كېرەك؟
جاۋاب: مۇساپىر (بۇ يەردە مۇساپىر ـ 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 ـ يامانلىقى قانداق بىلىنىدۇ؟
جاۋاب: قېرىغاندا ياشلىقتىكى چوڭلۇقىنى بايان قىلىشى ۋە كەمبەغەللىكتە باي ۋاقتىدىكى ئىشرىتىنى 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، كەسسەڭ ئاغرىيدۇ، كەسمىسەڭ ئەيىب ھېسابلىنىدۇ.
سوئال: مۇھەببەت قانداق كۈچىيىدۇ؟
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 ـ ئەخلاقلىق كىشى.
سوئال: قانداق ئادەم يۈز ئەيىبى بولسىمۇ، ئەيىبكە بۇيرۇلمايدۇ؟
جاۋاب: سېخىي ئادەم.
سوئال: ئۇيقۇ ياخشىمۇ ياكى ئۇيقۇسىزلىقمۇ؟
جاۋاب: ھوشيارغا ئۇيقۇسىزلىق، غاپىلغا ئۇيقۇ.
سوئال: تېۋىپلار ئىلاج قىلىپ داۋالىيالمايدىغان كېسەللىك قايسى؟
جاۋاب: ئەخمەقلىق ۋە ئەبلەخلىق.
سوئال: ياشاشتىن ياخشىراق، ئۆلۈمدىن يامانراق نەرسە نېمە؟

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

سوئال: ھەقىقىي دوست قانداق بولىدۇ؟

جاۋاب: باشقىلار ئالدىدا ئەيىپىڭنى 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 تىندۇرۇش.

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

جاۋاب: ئۇنىڭ قېشىغا ئاز بېرىش ۋە ھالىنى سورىماسلىق بىلەن.

سوئال: ئەقىللىق ئادەم قانداق بولىدۇ؟

جاۋاب: كۆپنى 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 قىل، 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 ـ نەسىھەتنى ئايىمايدىغان كىشى.

سوئال: قانداق ئادەمدىن بىر-بىر نەرسە سورىسا بولىدۇ؟

جاۋاب: سورىساڭ بېرەلەيدىغان، 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 كىشى ئولتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا يۈز تۇرانە قاراش؛ ئۈچىنچىسى، ئۇ كىشى بىرەر ئىش ياكى مەسىلە ھەققىدە سۆزلىسە، سۆزىگە جاۋاب بېرىش.

سوئال: ئادەملەرنىڭ قانداقراقى بەختلىكرەك؟

جاۋاب: دۇنيادىكى زىددىيەتلەردىن خاپىلىق تارتمىغان ئادەم.

سوئال: قانداق شېرىنلىكنىڭ ئاخىرى ئاچچىق؟

جاۋاب: باشلىقنىڭ.

سوئال: قانداق پەسلىك (تۆۋەنلىك) ھەممە يۈكسەكلىكلەردىن يۈكسەكلىكرەك

جاۋاب: كەمتەرلىك.

شۇنىڭ بىلەن نۇشىرۋاننىڭ سوئاللىرى ۋە ۋەزىر بۇزۇرجىمھىرنىڭ جاۋابلىرى ئاخىرلاشتى.

پايدىلىق سۆز كۆپچىلىكنىڭدۇر.

جان دەپ تىڭشىساڭ، 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 قورۇق 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 چاغدا يېيىش لازىم. مەيدە بۇزۇلۇپ، قورساق كۆپۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، قورساقنى ئازراق بوش قالدۇرۇپ يېيىش لازىم.

مېڭىنى ئاسراش ھەققىدە

مېڭىنى ئاسراشتا، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى مەسىلەن: سەندەل، كاپۇر، بىنەپشە، ئىپار ۋە ئەنبەرگە ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر دىمىقىغا تۇتۇش، بەدبۇي، يىرگىنىشلىك پۇراقلاردىن يىراق بولۇش كېرەك. چاچ - ساقاللارنى ۋاقتىدا يۇيۇپ - تاراپ تۇرۇش ھەم

خۇش پۇراقلىق مايلار بىلەن مەسىلەن: پۇراقلىق دەرەخ يېلىمى، بىنەپشە، بادام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مايلار بىلەن باشنى، قۇلاق تۈۋىنى، ئىككى ياناق ئاستىنى مايلاش، توق قورساق ئۇخلىماسلىق كېرەك.

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

«تېببىي تۆركىي» ناملىق كىتابتا مۇنداق دېيىلگەن: باش - مېڭە ئاغرىغاندا باشنى زادى ئۇۋۇلىمىسۇن، ئەگەر ئاغرىقى بېسىلسىمۇ ئاخىرى زىيان قىلىدۇ. لېكىن پۇتنىڭ تاپىنىنى ئۇۋۇلاپ ئوبدان مۇشتىلىسا پايدىسى كۆپتۇر. ئەگەر باشنى ئۇۋۇلىماي چىڭ بېسىپ تۇتۇپ تۇرسا، ھېچ پايدىسى يوق.

يۇسۇفنىڭ «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 سۇيىگە پۇتۇڭ سال بىردەم.

قاندىن بولغان باش - مېڭە ئاغرىقىنى داۋالاش

بېشىڭ ئېغىر بولسا، سەۋەب بولۇپ قان،

قىيپال تومۇرىنى ئاچقۇز شۇئان.
گۇلاب، قەنت، لىموندىن شەربەت قىلىپ ئىچ،
يېسىمۇق ۋە ماش بولسۇن تامىقىڭ ھەرئان.

سەپرادىن بولغان باش ـ مېڭە ئاغرىقىنى داۋالاش

بېشىڭ سەپرادىن ئاغرىسا جەدەل،
كەشنىز سۈيى بىلەن سۈركىگىن سەندەل.
ئاچچىق ئاپېلسىن شەربىتىدىن ئىچكىن ـ دە،
ئاماق ـ ئارپا سۈيى، ماش ۋە ئۈگرە ھەرمەھەل.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

ھەركىمدە باش ئاغرىقى قوزغىسا بەلغەم،
پەرپيۇن سۈركىسۇن، قۇستە يېغىدىن ھەم.
بەدىيان قايناتمىسى ۋە ھەسەل شەربىتى،
تامىقى كەپتەرنىڭ گۆشىدۇر ھەردەم.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

سەۋدادىن ئېسىلىپ ئاغرىسا بېشىڭ،
ئەفتىمۇن شەربىتى بولسۇن يولدىشىڭ.
بادام ۋە بابۇنە يېغىدىن سۈركە،
نوقۇت ۋە ئۈگرىدۇر تامىقىڭ ـ ئېشىڭ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

قۇياشنىڭ تەپتىدە يۈرگەچ نائىلاج،
باش ئاغرىقى يۈز بېرىپ، ئۆزگەرسە مىزاج.
پالەك شىرنىسى، گۈلخەيرى سۈيىن،
بىللە قوش ۋە سۈركە، شۇ ياخشى ئىلاج.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش

ساڭا تەسىر قىلسا سوۋۇغان ھاۋا،
باش ئاغرىقى يۈز بەرسە، بولساڭ بىناۋا.
مورمەككى، ئەنبەر ۋە لادەن ھەم مۇشكنى،
زەيتۇندا ئېرىتىپ، سۈركە ـ شۇ داۋا.

باش ـ 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 ئايلانسا كىشىنىڭ بېشى،

كىچىككىنە «ئىترىفىل» بولسۇن يولدىشى.
ئىچىملىك لىمونىنىڭ 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، تۇزلۇق، شورلۇق تاماق ۋە نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم، 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 مۇسھەق، ئۇلۇغ شەيخور، ئادىل پادىشاھ،
خېتى زىبا، يۈزى زىبا، باغۇ - چىمەن، سۈيى راۋان.

ئاۋازنى ئاسراش ھەققىدە

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

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

كۆكرەكنى ئاسراش ھەققىدە

قاتتىق ۋارقىراشتىن، ئىنتايىن يېقىمسىز 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 باللار سەل ھەرىكەت قىلسا، كالپۇك ۋە بارماقلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ، يەنە بەزى خىللىرى قاننىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئۆزگىرىشلىرى، باشقا خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشلىرى، مېڭە - ئەسەب خىزمىتىنىڭ

بوزۇلۇشلىرى تۈپەيلىدىن تۇغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبچىسى بولغان قاندىكى ئۆزگىرىشلەرگە هاراق، تاماكا، هەرخىل يامان كەيپ ـ ئادەتلەرگە، ئوزۇقلىنىش ۋە تۇرمۇشتىكى هەرخىل يامان ئادەتلەر، مۇهىتنىڭ يامان تەسىرى ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىدە بىرخىل ئورتاقلىق بولىدۇ. هەرقانداق يۈرەك كېسەللىكلىرىدە يۈرەك سېلىش، هاسىراش، يۈرەك ئاغرىش، بەدەن ئىششىش (كۆپىنچە پۇت ئىششىش)، گايىدا كۆكىرىش هادىسىلىرىنىڭ بىرقانچىسى بىرگە قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، يۈرىكىدە ئىللەت بارلىقىدىن گۇمانلىنىپ، يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەكشۈرتۈپ داۋالىتىش لازىم.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

تېۋىپلار ئېيتىدۇركى: كىمدە كىم تاماقنى چايىنماي يۇتسە مەيدىنى سوۋۇتىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يەپ بەرسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كىشىنىڭ مەيدىسى سوۋۇپ كەتسە، زىرىنى قورۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، مەيدىدىكى سوغۇقلۇقنى هەيدەيدۇ هەم مەيدە ئاغرىقىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. تۇرۇپ كۆپ ئىستېمال قىلىنسا مەيدىنى تازىلايدۇ، ئەگەر پىيازنى پىشۇرۇپ تۇز بىلەن قوشۇپ يېسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باهنى زىيادە قىلىدۇ. ئەگەر ئانار بىلەن يالپۇزنى قوشۇپ يەپ بەرسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

كىمكى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن

قوشۇپ يەپ بەرسە، مەيدىسى قۇۋۋەت تاپىدۇ، جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، بەلغەمنى هەيدەيدۇ. ئەگەر تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئاشكۆكى بىلەن قوشۇپ يېسە قاننى تازىلايدۇ، ئەمما زىيادە ئارتۇق يەۋەتسە، قاننى بۇزىدۇ ۋە باهقا زىيان قىلىدۇ.

چۈمۈلىنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، ئۇنىڭدىن بىر تامچىنى قۇلاققا تېمىتسا، گاسلىق، قۇلاق ئېغىرلىقىنى داۋالايدۇ.

زۇلقەرنەيىن هېكىم ئېيتىدۇ: ئادەم بۆرە تېرىسىنى بېلىگە باغلاپ يۈرسە، ئىنتايىن كۈچتۈنگۈر بولىدۇ.

هامىلىدار ئايالنىڭ بالىسى قورسىقىدا ئۆلۈپ قېلىپ، ئاسانلىقچە چۈشمىسە، ئىت سۈتىنى ئىچۈرسە، بالا ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەمنىڭ ئاۋازى بوغۇلۇپ خىرقىراپ قالسا، كالا سۈتىنى قاينىتىپ، سەهەردە ئۇنى ئاغزىغا ئېلىپ «غار ـ غار» قىلسا، ئاۋازى ئېچىلىدۇ.

جالىنۇس هېكىمنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەم سېرىق بېدىنى (سېرىق يۇنغۇچنى) نان بىلەن قوشۇپ يېسە، بەلغەمنى هەيدەيدۇ. كىمكى سېرىق بېدىنى قورۇتۇپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە، ئىچىدىكى يەلنى هەيدەيدۇ. چامغۇرنى پىشۇرۇپ، سەهەردە ئىسسىقىدا يېسە، جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ، ئادەم ئۇخلاش ئالدىدا تۇرۇپ يېسە مەيدىگە قۇۋۋەت قىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىسا، كالا ئۆتىنى ساماق بىلەن پىشۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولۇر.

ئەگەر كىچىك بالىغا چېچەك چىقسا 4 كۈنگىچە ماش، يۇمغاقسۈت بەرگەي، ساقايغىچە ئۆيدىن تالاغا ئېلىپ چىقمىغاي.

ئەگەر كىچىك بالىغا چېچەك چىقسا، غارىقۇن 4 گرام، چىلان 20 دانە، نېلۇپەر 3.5 گرام، كاسىنىدىن 4 گرام ئېلىپ، شەربەت تەييارلاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا يۇمغاقسۈت، گۈل بىنەپشە بىلەن گۈل سۇرۇخلارنى قايناتىپ ئىچسە كېسەللىك يوقىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، قىلىن يۆگىنىپ ياتسا، باش ئاغرىقى قويۇپ بېرۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەتلىنۇر.

ئەگەر كىشى قەلەمپۇر بىلەن سىيادانىنى پۇرىسا، باش قېيىشقا شۇ هامان پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى تولا ئاغرىسا، گۈلاپ ۋە يۇمغاقسۈت سۈيىنى سىركە بىلەن قوشۇپ پېشانىسىگە سۈرتسە دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشىنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، ۋاڭ ئۇرۇقىنى نىلۇپەر بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا سۈركىسە، دەپئى بولۇر.

ئەگەر كېسەلنىڭ بېشى دائىم ئاغرىسا، چوچوكبويا يىلتىزىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا، دەپئى بولۇر.

ئەگەر مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولۇپ قالغان كېسەللەر قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجى بويا، ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، شۈمشا، نىلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن 3 گرام، چىلاندىن 15 گرام، ئەنجۈردىن 3 دانە، تەرەنجىبىندىن 60 گرام ئېلىپ، بۇ دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىنى ئىككى كۈندە ئىچىپ تۈگەتسە، كېسەللىكنى دەپئى قىلىدۇ.

بېهى ئۇرۇقى لوئابىغا كەتىرا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇق يۆتەلنى يوق قىلىدۇ.

ئەگەر كىشى قايناق سۇغا هەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كەتىرا سېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكىدىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ.

ئەگەر بىر ئادەمنىڭ مەيدىسى غىژىلداپ، يۆتىلىپ بىئارام بولسا، قوينىڭ قۇيرۇقىنى ئاق چامغۇر، پىياز بىلەن قايناتىپ يېسە شىپا تاپۇر.

ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىت يۆتىلىپ ساقايمىغان كېسەل بىرنەچچە دانە سامساقنى دۈمبە ياغ بىلەن خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە، كېسىلى دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشىگە زۇكام تەگسە، زەپەر بىلەن پىيازدا دىماغقا دۇت بەرسە، كېسىلى تېزلا ساقىيار.

ئەگەر كىشى بۇدۇشقاقنى قايناتىپ، هەسەل بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، كونا يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىدە ئۆپكە سىل جاراهىتى بولسا، سەرتاندىن 6 گرام، كەتىرادىن 10 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن 10 گرام، رۇبىسۇستىن 5 گرام، ئاق سەندەلدىن 10 گرام ئېلىپ، سەرتاننى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، قالغان دورىلارنى ئۆپىدەك يۇمشاق سوقۇپ، هەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سىل كېسەللىكى دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشىدە يۆتەل بىلەن بىرگە دېمى سىقىلىش بولسا، قوستىنى سوقۇپ، كاپ ئېتىپ بەرسە كېسەللىكى شىپا تاپۇر.

ئەگەر كىمكى ناۋات، قىزىلگۈل، بادام مېغىزىنىڭ هەربىرىدىن 18 گرام، پىنىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، هەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، هەركۈنى ئەتىگەندە 20 گرامدىن يېسە، هەرقانچە كونا يۆتەل بولسىمۇ يوق بولۇر.

ئەگەر كىشى سۇمبۇل، گاۋزىبان، هىندى لاچىندانە ۋە ئوستىقۇددۇسلارنى سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنسە، يۈرەك كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولماس.

ئەگەر كىشىدە خەپىقان بولسا، بادرەنجى بۇيىنى قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشى چىلان، گاۋزىبان، گۇلبىنەپشە قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرەر.

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

ئەگەر ئادەمنىڭ يۈرىكى سوغۇقتىن سالسا، قارا ئۆجمىنى شەربەت قىلىپ، كەپتەر باچكىسىنى پىشۇرۇپ يېسە، دەپئى 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 قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر.

باھقا قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلار

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

ئازراقتىن يەپ بەرسە، ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

لوقمان ھېكىم ئېيتىدۇركى: ھەركىم تۆۋەندىكى مەجۇننى يېيىشنى ئادەت قىلسا، تېۋىپقا ھاجىتى چۈشمەس، بۇلار: زەدەك ئۇرۇقى 210 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 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 سەبرە، ئاشكۆكى ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاق پىياز ۋە ساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بىردىرھەم (3 گرام ئەتراپىدا) ئېغىرلىقتا كۆمىلاچ ياساپ، ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئازراق سۇدا بىر كۆمىلاچ دورىنى ئېزىپ ئىچسە، جىنسىي ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچىيىدۇ. ئەگەر بۇ كۆمىلاچنى 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 ئۇرۇقنىڭ سوغۇق بولۇشى ئۇنىڭ بىشارىتىدۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن 3 گرام سەبرە، 3 گرام سۇمبۇل، بىرىم گرام ئىپار ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە سەئدى كوفىدىنمۇ بىرمىسقال ئېلىپ، بۇلاردىن قائىدە بويىچە ھەسەل

بىلەن مەجۇن ياساپ يېسە، مەنىي تېز كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى ئاق قۇشقاچ تۇخۇمىنى زەيتۇن يېغى ياكى قىچا يېغىدا پىشۇرۇپ يېسە، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

ھېكىملەر رەئىسى (ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا) ئېيتىدۇركى:

«جىنسىي مۇناسىۋەت بەدەننى تاماق يېيىشكە تەييارلايدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، غەزەپنى، ئاچچىقنى باسىدۇ، يامان نىيەت، يامان خىيالدىن ۋە سەۋدا ـ ۋەسۋەسىدىن خالىي قىلىدۇ. ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ ئۇزاق ۋاقىت جىنسىي مۇناسىۋەتتە بىرگە بولماسلىقى تۆپەيلىدىن يۈز بېرىدىغان تۇخۇمدان ئىششىش، دانىخورەك پەيدا بولۇش قاتارلىق ئىللەتلەرنى يوق قىلىدۇ.

يەنە بىرنەرسىگە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەككى، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچسە، تىترەك بېسىش، بەدەن بوشىشىپ كېتىش، جىگەر زەئىپلىشىش ۋە ئىستىسقا (سېرىق سۇ كېسەللىكى) كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ.

بىر كىشى جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن دائىم سوغۇق سۇ ئىچەتتى. ئاخىرى ئۇ «قاتتىق ئۇسساش» (دىئابېت كېسەللىكى) قا گىرىپتار بولدى. شۇنىڭدىن كېيىن بۇ ئادەم ئۇزاق بىر مەزگىل دارچىندىن شۈمۈپ يۇرۇشكە مەجبۇر بولدى، بۇنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرغاچقا، كېسەلدىن ئاستا ـ ئاستا ساقايدى.

جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا بارلىق غەم ـ قايغۇلارنى ئۇنتۇپ، چىرايلىق نەرسىلەرنىڭ سۈرىتىنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش لازىم، شۇنداق قىلىنسا، بالىسى چىرايلىق تۇغۇلىدۇ. مۇبادا جىنسىي ئالاقە جەريانىدا خۇنۈك، سەت نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش بەتبەشرە نەرسىلەرنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرسە، پەرزەنتى سەت ـ كۆرۈمسىز بولۇپ قالىدۇ.

لوقمان ھېكىم مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر كىشى تۆۋەندىكى 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 بەرسە، بۇ دورىنىڭ كارامىتىنى كۆرىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىنىۋاتقان 10 كۈن ئىچىدە ئايالغا يېقىنچىلىق قىلماسلىقى كېرەك.

ئەگەر كىشى ھىڭ، توغرىغۇلارنى ئېلىپ، ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركىسە، مەنپەئەتلىكتۇر.

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

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

ئازراق قىسمىنى شۈمۈپ بەرسە مەنىي تېز يۈرۈپ كەتمەس.

ئەر كىشى ۋاڭنىڭ يېغىنى جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ يېنىدىكى تومۇرلارغا سۈركەپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى پىلپىلدىن 50 گرام، كالا سۈتىدىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، پىلپىلنى كالا سۈتىدە قاينىتىپ، سۈت قايناپ تۈگىگەندىن كېيىن پىلپىلنى ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەر كۈنى كەچتە 9 گرام تالقانني 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 پىشقان ئامىلىدىن 50 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، 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 مەنىي تەستە چىقىدۇ ھەم ئاز چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىكى كىشىلەرنىڭ داۋاسى شۇكى، قۇندۇز قەھرىدىن 2 گرام، پىلپىلدىن 6 گرام، بۆرە ئەرمىنىدىن 3 گرام، بادام مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ، توققۇزكۆز، يانپاش، زەكەر، بۆرەك، مەقئەت ئەتراپىغا سۈركىسۇن ۋە يەنە نوقۇت سۈيى، لىسانىل ئاساپىر،

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

ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە، مەنىي قويۇق ھەم سوغۇق بولىدۇ، بۆرىكى چوڭ بولۇپ تومۇرى چىتىپ (كۆرۈنۈپ) تۇرىدۇ، بۇنىڭ داۋاسى شۇكى، سېمىز ئوت شىرنىسى، ئات سۈتى، ئۆچكە سۈتى، تەرەنجىبىن، قوي گۆشى، ئۆچكە گۆشى، توخۇ گۆشى، سەۋزە مۇراببا سى، شاقاقۇل مۇراببا سى، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۈتتە قاينىتىپ ئىچسە ساقىيىدۇ.

ئەرلەرنىڭ بەدىنىدىكى زىيادە ھۆللۈك جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ كۈچىيىشىگە زىيانلىقتۇر، بۇنىڭ داۋاسى شۇكى، بېھى شەربىتى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشىگە سۈت قوشۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە شىپا تاپقاي ۋە يەنە پەرپىيۇننى، دەئىدىنى قوستە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسۇن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇق سۇ، سۇيۇقئاش ۋە باشقا نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي. يەنە بىر داۋاسى شۇكى، زەنجىۋىل مۇراببا سى، مەجۇنى ماددەتۇلھايات ئىستېمال قىلسۇن. زاراڭزا مېغىزى، ئۆردەك يېغى، ئاقىرقەرھانى ئارىلاشتۇرۇپ مايلانسا بۆرەكنى قىزىتىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىز بولغان ئەرلەر جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلسۇن، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرسۇن، تامىقىغا سېمىز توخۇ گۆشى يېسۇن ۋە تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسۇن:

قىزىلگۈل 15 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق بەھمەن، سۆئلەپ، شاقاقۇل، خولىنجان،

چامغۇر ئۇرۇقى ۋە سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ساقىيىدۇ.

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

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

ئەرلەردە جىنسىي ئىقتىدارنىڭ ئاجىز بولۇشى بەدەن ئاجىزلىقى، كەم قۇۋۋەت تائاملارنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى، قۇۋۋەتلىك تائاملارنى يېيىش ھەم زۇپتى رۇمىنى سۈتتە قايىنتىپ 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، پەرپىيۇن، شاتىرەنجى ھىندى قوشۇپ جىنسىي ئەزانى ياغلاپ بەرسۇن. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ئۇبھەل، سەئدى ھىندى، پىلپىل، جوزبۇۋا قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈرتۈپ بەرسە ساقىيىپ كېتۇر.

ئەرلەردە مەنىي كۆپ، تېز كېلىش بولسا، تاماقنى ئاز ئىستېمال قىلىپ، گۆشلۈك تائاملارنى ۋە شەربەتلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ۋە قان ئېلىش لازىم. ئانار شەربىتى، غورا مۇراباسى، لىمون شەربىتى ئىچسە بولىدۇ.

ئەگەر ئەرلەردە مەنىي كۆپ، قويۇق كېلىش بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز قىلىپ، قەي قىلسا بولىدۇ ھەم سۈرگۈ دورىسى ئىچسۇن. ئامۇت يېغى، نەرگىس يېغى بىلەن كىندىك تۈۋى، دۈۋسۇن ھەم جىنسىي ئەزانى ياغلىسا بولىدۇ.

ئەگەر ئەرلەردە مەنىينىڭ كېلىشى سېرىق بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، لىمون شەربىتى، سىركەنجىۋىل، 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 بۇقىنىڭ يىلىك يېغى بىلەن قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ياكى كالا سۈتىگە دارچىن سېلىپ ئىچسىمۇ ئەرلىكنى زىيادە قىلىدۇ.

ئەگەر كىشى سۇدىكى قىزىل قۇرتنى ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ئۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، مەنىي تېز كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى كاۋاۋىچىننى ياكى قارىمۇچنى ئاغزىغا سېلىپ تۇرۇپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا، مەنىي تېز كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى ئات گۆشىنى، قوشقار چۇيىسىنى ئوتقا كۆمۈپ، ئىچىگە ھىلىڭ سېلىپ يەپ بەرسە، مەنىي تېز كېتىشنى داۋالايدۇ.

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

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

ئەگەر كىشى سۇپۇرگىنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى پەرپىيۇن يېغى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركىسە، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ.

ئەگەر كىشى ئۆي ياكى بۇقىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئۇندەك 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 بولىدۇ.

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

ئەگەر كىشى كەپتەر مېگىسى، ئاق قۇشقاچ مېگىسى،

كەكلىك مېگىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بۆلارنى يۇمشاق ئېزىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ.

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

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

ئەگەر كىمىكى قۇشقاچنى يېسە، ھەرقانداق سوغۇق مىجەزلىك بولسىمۇ، مىجەزى تەڭشىلىپ، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاشۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئەرلىكى ئاجىز بولسا، بۇقا تاشقىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەرلىكى زىيادە بولىدۇ.

ئەگەر ئەر كىشىنىڭ مەنىيسى ئاز بولۇپ، جىنسىي ھەۋىسى سۇس بولسا، ھەسەل بىلەن سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ.

باھنى كۇچەيتىشتە، ئەڭ ياخشىسى قۇشلارنىڭ گۆشلىرى، ئۇندىن قالسا توخۇ گۆشىدۇر، توخۇ گۆشى ئىچىدە تېخىمۇ ئېلىنغان مىكىيان گۆشىدۇر. ئۇنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ھۆل مىزاجلىقلار زىرە ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق دورا ماتېرىياللىرى بىلەن كاۋاپ قىلىپ ياكى قورۇپ يېسۇن، قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر نوقۇت، پىيازلار بىلەن پىشۇرۇپ، گۈلاپ ۋە دارچىنلار بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ يېسۇن. ئۇندىن قالسا موزاي گۆشى ياخشى، سېمىز موزاي گۆشى باھنى كۇچەيتىشتە 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 ئۆتىنى 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 سۈركىسە، جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەگەر كىشى كېلەر يېغىدا جىنسىي ئەزاسىنى ياغلىسا، ئەرلىكنى زىيادە قىلىدۇ. كېلەرنىڭ گۆشىنى قايىنىتىپ شورپىسىدا بەدەننى يۇسا، سوغۇقتىن توڭلىمايدىغان بولىدۇ، پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە 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 ئۈجمىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقىنى ياخشىلايدۇ، قەۋزىيەتنى يوق قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، باھ ئاجىزلىقىنى يوق قىلىدۇ.

ئەگەر قايماقنى جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە،

ئەرەنلىكنى زىيادە قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىزىل چۈمۈلىدىن 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 پۇت - قولى تىترەيدىغان بولۇپ قالسا، جاۋارىشنى زەيتۇن يېغىدا ئېزىتىپ بەدەننى ياغلاپ بەرسە، دەپىئى بولۇر.

ئەگەر كىشى دارچىننى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئۆچكە ياكى قوينىڭ ئۆتىنى ئاقىرقەرھا، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

ئەگەر كىشى كاۋاۋچىننى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەگەر قانداقلا بىرئەر 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، سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ بەرسە، ئەرەنلىكنى زىيادە قىلۇر.

ئەگەر كىمكى مۇزا، ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەكتىن 35

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

ئەگەر كىشى 22 ياشلىق يىگىتتەك قۇۋۋەتنى باھقا ئېرىشەي دىسە، تۆۋەندىكى مەجۇننى ياساپ يېگەي:

زەدەك ئۇرۇقى يەتتە گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئارچا ئۇرۇقى، پوستى بىخ كەبىر، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانۇل ئاساپىر، پۈدىنە يېغى، مۇچ، زەنجىۋىل، زەپەر، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، 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 ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا يېمەك كېرەك. بۇ دورا مەيدىنى ساپ، ئېغىزنى خۇشبۇي، كۆڭۈلنى روشەن، باھنى زىيادە قىلىپ، كۆزگە روشەنلىك يەتكۈزىدۇ، سەپرا ۋە بەلغەمنى دەپئى قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ دورا يەنە كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە داۋادۇر.

لوقمان ھېكىم 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، ئاقىرقەرھا 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 دەپئى قىلۇر، ئېغىزدىن شال

ئېقىشنى، كۆپ ئۇخلاشنى، بەل ئاغرىقىنى، قورساق ئاغرىقىنى دەپئى قىلۇر، ئىسھالنى توختىتۇر، جىنسىي ئىقتىدارىنى زىيادە قىلۇر.

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

ئەگەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئىششىغان بولسا، بۇ ئىللەت يەلدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، سەبزىنى سىرىقماي بىلەن ھۆل قىلىپ چاپسا دەپئى بولغاي.

ئەگەر كىچىك بالىلار تولا يىغلاپ تاشقى چىقىپ قالسا، جۇۋىنەنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى تۇخۇم ئېقى بىلەن سالايە قىلىپ كىندىكىگە چاپسا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى سۆزەنەك 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، ئىشتىھانىڭ تۇتۇلۇشى، كۆپ ئۇسساش، بىر ئايدىن كېيىن ئەمچەك توپچىسىنىڭ قارىيىشى، يۈرەك ئېچىشتاندەك بولۇپ بىئارام بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، ئۆزدە ئادەت بولىغان (يەپ ئادەتلەنمىگەن) نەرسىلەرنى يېيىشكە كۆڭلى تارتىش قاتارلىق ئالامەتلەر ھامىلىدارلىقنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئەگەر هامىلدار ئايال سول تەرىپىدىن ئېغىرلىق هېس قىلسا، يۈرۈش - تۇرۇشى ئېغىر ۋە سالماق بولسا قىز تۇغۇر؛ ئەگەر ئوڭ تەرىپى ئېغىر، هەرىكەتلىرى چاققان، تېز بولسا ئوغۇل تۇغۇر.

ئەگەر هامىلدار ئايالنىڭ تومۇرلىرىنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا ئوغۇل، رەڭگى كۆك بولسا قىز تۇغۇر، بۇ هەققىدە جالىنۇس هېكىم مۇنداق دەيدۇ: «بالاغەتكە يەتكەندە ئوڭ تەرەپ تۇخۇم چوڭ، يوغان بولسا، تۇغۇلغۇسى بوۋاق ئوغۇل بولىدۇ؛ مۇبادا سول تەرەپنىڭ چوڭ بولسا قىز تۇغۇلىدۇ! شەيخلەر، ئالىملارنىڭ بالىسى كۆپىنچە قىز بولىدۇ! ئەگەر ئاياللاردا هەيز تېز كەلسە، تەبىئىتى ئىسسىق بولىدۇ ۋە كۆپىنچە بالىسى ئوغۇل بولىدۇ».

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

مۇهەممەد ئىبنى زەكەرىيا ئېيتىدۇركى: «ئەگەر ئۇرۇق سۈيۈق بولسا، ئۇنى قويۇلدۇرۇش ئۈچۈن قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش زۆرۈردۇر».

هامىلدار ئاياللار ئىلاج قىلىپ قىرتاق، ئاچچىق، قاڭسىق، تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن، نەكرەش، ئۇرۇلۇش ۋە باشقا زەربىلەردىن، بولۇپمۇ هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى دەۋرىدە قاتتىق ئېهتىيات قىلىش لازىم.

جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشىمۇ هامىلىنىڭ چۈشۈپ

كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. هامىمدا (مۇنچىدا) ئۇزۇن ۋاقىت تۇرماسلىق، يەڭگىل تاماق يېيىش كېرەك. كۈندۈزى تاماق يېيىش قېتىم سانى كۆپ بولۇش، ئەمما بىر قېتىمدا زىيادە تويۇپ تاماق يېمەسلىك لازىم. ئەگەر ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ قالسا، ئىلاج قىلىپ ئىشتىهانى ئاچىدىغان پىياز، قىچا قاتارلىقلاردىن تاماققا بىرئاز قوشۇپ يېيىش هەم يەنە بېهى ۋە ئانار يەپ بېرىش، يۈرۈش - تۇرۇشتا ئېهتىياتچان، سىپايە بولۇش كېرەك.

هامىلدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرى

هامىلدار بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئايال ئېرى بىلەن بىرگە بولغاندىن كېيىن دەرهال ئورنىدىن تۇرۇپ سەكرىشى كېرەك، شۇنداق قىلغاندا جىنسىي يولدىكى مەنىي ئېقىپ چىقىپ كېتىپ بالىياتقۇدا تۇرۇپ قالمايدۇ.

ئايال كىشى جىما ۋاقتىدا ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنى يەۋالسا، هامىلدار بولمايدۇ.

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

بىلىش كېرەككى، هامىلدار ئايال كۆڭلى تارتقان تائاملارنى يېيىشى زۆرۈردۇر. مەيلى تاتلىق ياكى ئاچچىق تائاملار بولسۇن، ئارزۇ قىلغان تائاملارنى يېسە، بالا ئۈيقۇچى بولۇر، ئالتە ئايلىق بولغاندا ئۈيقۇسى ئېچىلۇر، گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، پەرزەنتى چىرايلىق، ساغلام بولۇر، شورپا هەم شۇنداق.

ئايال كىشىنىڭ ئەمچىكى ئاغرىپ ئىششىسا، قىزىل

لوۋىيانى گۈل يېغى بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا بەكمۇ پايدىلىقتۇر. شوخلىنى گۈل يېغى بىلەن سالايە قىلىپ چاپسىمۇ شۇنداق بولىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن شىپا تاپمىسا، زىغىرنى سىركە بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا دەپىئى بولىدۇ.

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

ئايال كىشىدە ئاق خۇن كۆپ كەلسە، جىگدە يوپۇرمىقى بىلەن ئۆچكە مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى پەرجىگە قويسا دەپىئى قىلىدۇ.

ئاغرىپ ئىششىغان ئەمچەككە ئۆي ئۆتى بىلەن كەپتەر مايىقىنى خېمىر قىلىپ چاپسا، پايدىسى بەك ياخشىدۇر.

ئەگەر ئايال كىشى ئانارگۈلى بىلەن ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن (پۇتىنى شۇ دورىغا چىلىسا) قىلسا، ئاق خۇنى دەپىئى بولىدۇ.

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

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولى قىچىشىپ، بىرنەرسە ماڭغاندەك بولسا، شاپتۇل مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، داكىغا يۆگەپ، جىنسىي يولىغا تىقىپ قويسا، دەپىئى بولىدۇ.

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

موزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، دۈۋسۈن ساھەسىگە چاپسا شىپا تاپقاي.

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

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 قىلىدۇ.

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، كىرپىكى 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، تىلى قىزىل؛ ئۈچىنچى، لەۋلىرى قىزىل؛ تۆت يېرى يۇملاق بولغاي. بۇلار: بىرىنچى، بېشى يۇملاق؛ ئىككىنچى ئاغزى يۇملاق؛ ئۈچىنچى، ئەمچەكلىرى يۇملاق؛ تۆتىنچى، دۇمبىسى يۇملاق. ئۇزۇنلۇقتا: بويى ئۇزۇن، بوينى ئۇزۇن، قاشلىرى ئۇزۇن، قاپاقلىرى ئۇزۇن بولغاي؛ كەڭلىكتە پېشانىسى كەڭ، كۆكرىكى كەڭ بولغاي. زىلۋالىقتا بۇرنى زىلۋا، نازۇك بولغاي.

كىچىكلىكتە ئاغزى كىچىك، ئالقىنى كىچىك، پەرجى كىچىك بولغاي ھەم يەنە تېتىك، روھلۇق، خۇشخۇي ۋە شېرىن (يۇمشاق) سۆزلۈك بولغاي.

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

ئىشتىھا ۋە ئىشتىھاسىزلىق

ئىشتىھانى پەسلەيتىش چارىلىرى مۇنداق:

تۆگە جىگىرىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، پوستى ئاقلىۋېتىلگەن بادام بىلەن شېكەردىن باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭدىن ئىككى داڭ (495 گرام) مىقداردا كۆمىلاچ ياساپ، ئاندىن مەيدىنى تازىلايدىغان سۈرگە دورىسى ئىچىپ، تازىلانغاندىن كېيىن بىر كۆمىلاچنى يېيىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا بىر ھەپتىگىچە كۆڭۈل تاماق تارتمايدۇ.

يەنە بىرخىل چارە شۇكى، ۋوزنىڭ جىگىرى، تىلى، ياڭاق، پىندۇق، پىستە، جىگدە تالقىنى، قۇرۇتۇلغان نان، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئۇندەك قىلىپ، بادام ياكى بىنەپشە مېيى بىلەن قوشۇپ، بىر مىسقال ئېغىرلىقتا كۆمىلاچ ياساپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن يەپ بەرسە، بىر ئايغىچە تاماققا ئىشتىھا تارتمايدۇ، ئەمما بۇ ئەمەلنى قىلىشتىن بۇرۇن سۈرگە دورىسى ئىچىپ ئىچنى تازىلاش كېرەك، بولمىسا خەتەر چىقىدۇ.

ئىشتىھانى ئېچىشنىڭ چارىلىرى مۇنداق:

ئۇلۇغ ھېكىم ئەپلاتون ئېيتىدۇركى: كىمكى گۈلقەنتنى نان

بىلەن ھەر كۈنى ناشتىدا يېيىشكە ئادەتلەنسە، بەدەندىكى پۈتۈن ئىللەتنى يوق قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ، بەلغەمنى يوقىتىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەننى ساغلام، جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ.

ئەگەر ھەركىمنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا، قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈفۈپ قىلىپ، ئىككى قاچا سۇغا سېلىپ قايناتىپ، بىرقاچا قالغاندا سامساق سېلىپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازىنى شىپا تاپىدۇ، ئىشتىھاسى ئېچىلىدۇ.

ئەگەر كىشى مورمەككى بىلەن مەستىكىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، سۈفۈپ تەييارلاپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى جاراھەتلەرنى تېز پۈتتۈرۈپ، دەپئى قىلىدۇ.

ئەگەر كىشىنىڭ زەردىسى قايناپ تائام سىڭمىسە، تۇرۇپنى سۈتتە پىشۇرۇپ، ئۈچ قېتىم يېسە دەپئى بولىدۇ.

ئەگەر سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردا قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەمنى يوقىتىپ، كۆڭۈلنى روشەن قىلىدۇ، قورساقتىكى ئىللەتلەرنى دەپئى قىلىدۇ.

ئەگەر كىشىنىڭ قورسىقىدىن قان كەلسە، بېھى ئۇرۇقىنى ياغ بىلەن يېسە دەپئى بولىدۇ.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىنى ئىچسە دەپئى بولىدۇ، ئاشقازانغا قۇۋۋەت بولىدۇ، ۋەھلىنى كېسەر، سۈيدۈكنى راۋان بولىدۇ.

ئەگەر كىشىگە تائام سىڭمىسە، سامساق بىلەن زىرىنى سوقۇپ يېسە دەپئى بولىدۇ.

ئەگەر كىشى بىرتال بېھى سۈيى بىلەن بىرتال چۇچۇمەل 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 يېسە، 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 گىرامدىن كۆپرەك)، ئامىلە پوستىدىن ئىككى يېرىم پەيسە، زەنجىۋىلدىن 6 پەيسە، پىلپىلدىن 3 پەيسە، سىيادانىدىن 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 چاچلار 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 ساقىيىدۇ؛ يەتتىنچى ئېيىدا خاتىرە كۈچىيىدۇ ۋە ئەقىل - پاراسەت ئاشىدۇ؛ سەككىزىنچى ئېيىدا بوۋاسىر كېسەللىكى سەللىمازا ساقىيىدۇ؛ توققۇزىنچى ئېيىدا نېمىنى ئاڭلىسا شۇ پېتى ئېسىدە قالىدۇ، ئېسىدىن چىقىپ كەتكەنلىرى قايتا ئېسىگە كېلىدۇ؛ ئونىنچى ئېيىدا جىنسىي قۇۋۋەت ئىنتايىن كۈچىيىدۇ؛ ئون ئىككىنچى ئېيىدا يۈزى پارقىراپ نۇرلىنىدۇ.

رىيازەت ۋە تەنھەرىكەت

سىمىز ئادەم ئورۇقلاش ئۈچۈن تاماقنى ئاز يېيىش، ھامماماغا چۈشۈشنى كۆپەيتىش، ئاچ قورساق كۆپرەك ھەرىكەت قىلىش، داق يەردە يېتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە يېسىمۇق، ئارپا، پىشلاق يېيىشى كېرەك، شۇنداق قىلغاندا ئورۇقلاپ، بەدىنى مۆتىدىل 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. ئۆپكىنىڭ 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؛ پۇتنىڭ رىيازىتى مېڭىش، ىراق مېڭىش ئوتتۇراھال بولۇشى كېرەك. ئاتتا مېڭىش بولسا ھەممە ئەزالار رىيازىتىدۇر. توپ 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، ئىستىسقا ۋە ماخاۋ كېسەللىكلىرىگىمۇ پايدىلىقتۇر، ئۇ يەنە بەدەن ئۈچۈن بەك پايدىلىقتۇر.

ئەمما، قۇۋۋەتى ھافىزە (ئەستە ساقلاش) نى كۈچەيتىدىغان ئامىللاردىن بىرى تاماقنى ئاز يېيىش، تەكرارلاشنى كۆپەيتىش، ھەركۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ھەسەل ئىستېمال قىلىش، ھەركۈنى ئەتىگەنلىك چايدا 21 دانىدىن مېغىز يېيىش، بەلغەمنى بىرتەرەپ قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتۇر. ئەمما، ئۇنتۇغاقلىققا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن بىرى غەم - قايغۇنى كۆپ تارتىش، خاتىرجەملىكنىڭ يوقلۇقى، ئېغىر ئە.گەك، ھۆل كەشنىزدىن كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئاچچىق ئالمىنى كۆپ يېيىشتۇر. بەلغەم ماددىسىدىن ئۇنتۇغاقلىق ۋە ئەستە ساقلىيالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

«مەرىپەتنامىدىن»

ساغلاملىق ھەققىدە ھېكمەتلەر

بارچە دۇنيا نېمىتى ساغلاملىققا تەڭ كەلمەس.

دۆلەت ئاساسى — سىھھەت ماتاسى. ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ مۇھىم نېمەت تەن دۇرۇسلۇق، ئەڭ زور بايلىق — سالامەتلىكتۇر.

ئەل ئىچىدە مۆتىۋەر ھىچ نەرسە يوق دۆلەت كەبى،
بولمىغاي دۆلەت جاھاندا بىرنەپەس سىھھەت كەبى.
ساقلىق كەبى ئەسلا ھىچ دۆلەت بولماس،
زەئىپلىك، سۇسلۇقتەك 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.

نىزامى گەنجەۋىي

دەردنى دەردى بارغا ئېيت،
ئۆز دەرد - مۇسىبىتىڭنى 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.

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

ھەر يىغا ئاخىرىدا بىرشېرىن خەندە،
شۇ «ئاخىرى» نى كۆرەلىگەن مۇبارەك بەندە.

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 ئەينى

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 ئابرۇي بولسا ھەم،
كەم بولسا، خاتاسى يەنە بولاركەم.
سۇ گەرچە بولسىمۇ شېرىن ۋە زىلال،
ئارتۇقراق ئىچىلسە كەلتۈرەر مالال.
بىمار بار ئۆيدە راھەت يوق.
كېسەل كېسەل ئەمەس،
كېسەل باققان كېسەل.
تۇندىكى بىمارلىق ـ جاننى ياقماقلىق،
بىمارلىقتىن ئېغىر بىمار باقماقلىق.

نىزامى گەنجەۋي

ۋىسال لەززىتى①

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

ئىنسانلار تاكامۇللىشىش يولىدا

قەدىمكى ئادەملەردە، ئۇلار تىخى غارلاردا ياشاۋاتقان چاغلاردىلا 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 سىلىشتۇرۇپ مۇئەييەن تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولغان. ئەڭ دەسلەپكى مۇنداق تەسەۋۋۇر قىلىش قەدىمكى ئادەملەرنىڭ تەبىئەت ۋە ئۇنىڭ كۆرۈنۈشلىرى، يۇز بەرگەن ۋە يۈز بېرىۋاتقان ھادىسىلەرگە تۇتقان مۇناسىۋەتنىڭ ئاساسىنى تەشكىل قىلغان. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن 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 تاكامۇللىشىشى، ئۇنىڭ شەكىل تۈزۈلۈشى، روھىي دۇنياسى، ۋەھاكازالارنى تەتقىق قىلىش جەريانىدا بارلىققا كەلگەن بارچە پەنلەرنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرىگە قەيت قىلىنغان باسقۇچتا ئاساس سېلىنغان. ئىنسانلار ياراتقان مۇئەييەن بىر كەشپىياتنىڭ بارغانسېرى تارماقلارغا بۆلۈنۈپ، ئالاھىدە نوپۇزلۇق پەنلەرگە ئايرىلىشى بولسا بىۋاسىتە تەپەككۇر جەريانىدىكى ئاددايلىق ۋە مۇرەككەپلىكنىڭ قانۇنىيەت سۈپىتىدىكى دائىمىي بىرلىكىدۇر.

ئەنە شۇ خۇسۇسىيەت ئىنسان تەتقىقات يولىدىكى ئىزدىنىشلەرنى ئورتاق ۋە ئەينى پەيتنىڭ ئۆزىدە بىر - بىرىدىن پەرقلەندۇرۇشكە سەۋەب بولىدۇ. مۇبادا ئىنسانلارنىڭ تەپەككۇر مەھسۇلى دائىرىسىدىكى مەزكۇر نۇقتىئىينەزەرنى ئېتىراپ قىلساق، ئۇ هالدا تېبابەت ئىلمى بىلەن بىرلىكتە بارلىققا كەلگەن جىنسىي تەربىيە، يەنى ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى نازۇك مۇناسىۋەت سىرلىرىنىڭ تەتقىقاتىقا باغلىق بولغان ئىزدىنىشلەرنىمۇ ئىنساننىڭ ئۆز - ئۆزىنى بىلىش يولىدىكى ئىنتىلىشلىرىنىڭ مەھسۇلى سۈپىتىدە قوبۇل قىلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، جىنسىي تەربىيە ھەققىدىكى كۆزىتىش ۋە ئىزدىنىشلەر قەدىمكى گرېك ھەمدە شەرق پەيلاسوپلىرى، مۇتەپەككۇرلىرىنىڭ ئەسەرلىرىدە پات - پات كۆزگە چېلىقىپ تۇرۇشىنىڭ ئۆزىمۇ بۇنداق ئۆزگە 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 ئېلىنىدى خالاس.

ئەپسۇسكى، بۇنداق ئەھۋاللار ھازىرمۇ مەۋجۇت.

خوش، ئۇنداقتا «لەززەتۇن - 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 قىلىنىغان؟ سوئاللار دۇنياسىدا تەكىتلىنىۋاتقان ھەقىقەتنىڭ ئۆزى بۇنداق ئەسەرلەرنىڭ شەھۋەت تەرغىبى بىلەن ھېچقانداق ئالاقىسى

يوقلۇقىنى ئىسپاتلاپ بەرمەمدۇ؟

شۈبھىسىزكى، «لەززەتۇن - نىسا» غا ئوخشاش ئۆزگە 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 مۇجەسسەملىگەن 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 تەلەپ 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، تىزگىنلەشتىكى ئەڭ كۈچلۈك تەدبىر، دەپ قارار قىلىندى.

«ۋىسال لەززىتى» دېگەن بۇ كىتابىمىزمۇ مەيلى ئۇ قانداق ئۇنۇم بەرمىسۇن، ئوقۇرمەنلەرنى ئۆز - ئۆزىنىڭ تاكامۇللىشىشى ۋە كېلەچىكى ھەققىدە چوڭقۇر مۇلاھىزە يۈرگۈزۈشكە ئۈندەيدۇ.

كىتابىمىزنىڭ «ۋىسال لەززىتى» دېگەن بۇ قىسمىدا، ئەر - ئاياللىن ئىبارەت ئىككى جىنستىن تەركىب تاپقان ئىنسانلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خۇسۇسىيەتلىرى ئۈستىدە توختىلىمىز. يەنى، ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا بولىدىغان ئەڭ نازۇك مۇناسىۋەت (جىنسىي مۇناسىۋەت) نىڭ شېرىن لەززىتىدىن ئۆزۈن 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 - ئەخلاقلىق، قىزغىن بولۇشقا ئۈندەيدۇ. بۇ مەجمۇئەدىكى قىسمەن مەزمۇنلار دىنىي ئەدىبىۋى 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 - باسمىسىغا ئاساسەن تاللاپ تۈزۈلگەن بولۇپ، «ۋىسال لەززىتى» ناملىق بۇ كىتابچە ئەسلىدە شەرقتە كەڭ تارقالغان «لەززەتۇن - نىسا» (ئاياللار لەززىتى) ناملىق كىتابچىغا ئاساسەن نەشرگە تەييارلانغان. بۇ كىتابنى قولىغا ئالغان ھەرقانداق كىشى ئوقۇپ تۈگەتمىگىچە قولىدىن چۈشۈرگىسى كەلمەيدۇ.

تۈزگۈچىدىن

«ۋىسال لەززىتى» ھەققىدە

... ... ساھىب[1]دۆلەت (شاھ) بىر كۈنى پېقىرنى خىلۋەت خانىسىغا چاقىرتىپ، ئۆزىنىڭ ئالىي سىرلىرىدىن بىرنەچچە سۆزئىزھار قىلدى ۋە مەرھەمەت قىلىپ مۇنداق دېدى:

«. . . . . ھەممىگە مەلۇمكى، ھەممە ئىنسان لەززەت ۋە ھارارەتتىن بەھرىمەن بولغۇچىدۇر. چۈنكى، ئىنساننىڭ يارىلىشى ۋە ئاساسى ئەنە شۇ ھالەتنىڭ ئۈستىگە قۇرۇلغان» ، ئاندىن شۇ مەزمۇنغا مۇۋاپىق ئىشارەت قىلىپ ئېيىتتىكى، جىنسىي قۇۋۋەت ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت توغرىسىدا ھەممە بولار 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.

ئىرىشسە ۋە بەختىيار بولسا.

شۇنىڭدىن كېيىن، پېقىر پەرمانبەردارلىق ۋە خىزمەتكارلىق شەرتىنى ئادا قىلىش ئۈچۈن جان دىلىم بىلەن تۇتۇش قىلدىم. قەدىمكى ھېكىملەر ۋە تېۋىپلاردىن قالغان تىبابەت ۋە پەلسەپىگە ئائىت كىتابلارنى ئاشۇ ساھىب دۆلەتنىڭ دۆلەتلىرى سايىسىدا يىغىپ، كۆپ ۋاقىت مۇتائىلە قىلغىنىمدىن كېيىن، ئۇشبۇ 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 لەززىتى» دەپ نام قويدۇم.

مۇقەددىمە

بىلىش كېرەككى، ئاللاتائالا ھەربىر جان ئىگىسىنى ياراتقاندا ھەقىقەتەنمۇ ئۇنى بىر جۈپكە موھتاج قىلدى ھەم بارچە ھايۋانلاردىن «ھايۋانىي ناتىق» (سۆزلىيەلەيدىغان ھايۋان) نى تاللىۋالدى، بۇ «ھايۋانىي ناتىق» ئەلۋەتتە ئادەمدۇر. شۇنىڭ بىلەن ئادەمنى بارچە مەخلۇقاتلاردىن ئەزىز ۋە مۆرەككەپ ئەيلەپ، كۆپ ئىشلارنىڭ سەۋەبلىرىنى ئۇلارغا بىلدۈردى. مەسىلەن 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، ھۆزۈرلىنىش ئۈچۈن يول ئوچۇق، توسالغۇسىز بولۇشى، راھەت ۋە لەززەت ئېلىشقا ئىمكانىيەت

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

ھېكىملەر ۋە تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە ھەمدە بىر پىكىرگە كېلىشىچە، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتا باھار ھەم كۈزدىنمۇ ياخشى ھەم سازراق 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 ئۆزۈڭنى تارتىشىڭ كېرەك، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا قىلىنغان جىنسىي مۇناسىۋەت روھقا زەرەر ۋە نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

بىرىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى 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 ئەزانىڭ ساغلام بولۇشى؛ ئىككىنچىسى، مېڭە (ئەسەب) نىڭ قۇۋۋەتلىك بولۇشى؛ ئۈچىنچىسى، مەنىينىڭ 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 ئامال - چارىلارنى قوللىنىش لازىم؟ ئىنشائاللا، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بۇ ئەسەردە بىر - بىرلەپ بايان قىلماقچىمىز.

ئىككىنچى باب

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

بىرىنچىسى، ساپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇغۇرۇلغان پېتىرنان؛ ئىككىنچىسى، توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى ۋە شورپىسى؛

ئۈچىنچىسى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى؛ تۆتىنچىسى، يىڭى بىلىقنىڭ گۆشى؛ بەشىنچىسى، يېڭىدىن پىشۇرۇلغان قوي كاللىسى؛ ئالتىنچىسى، توخۇ تۇخۇمى؛ يەتتىنچىسى، ساپ سۈت؛ سەككىزىنچىسى، پىشقان سەۋزە؛ توققۇزىنچىسى، پىشقان چامغۇر؛ ئونىنچىسى، ئاق نوقۇت؛ ئون بىرىنچىسى، سامساق، پىياز؛ ئون ئىككىنچىسى، بۇغداي قومىچى؛ ئون ئۈچىنچىسى، باغ يالپۇزى؛ ئون تۆتىنچىسى، ساپ ھەسەل؛ ئون بەشىنچىسى، ھايۋان يېغى؛ ئون ئالتىنچىسى، دىمايەنە (كېدىر ياڭىقى)؛ ئون يەتتىنچىسى، خەندان پىستە؛ ئون سەككىزىنچىسى، ئورمان ياڭىقى؛ ئون توققۇزىنچىسى، بادام؛ يىگىرمىنچىسى، 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، بىلگىنكى جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان ئېسىل مەجۇنلارنىڭ تەركىبىنى تەشكىل قىلىدىغان مەشھۇر دورىلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئىپار، 2. زەپەر، 3. ئەپيۇن، 4. قارىمۇچ، 5. خەندان پىستە، 6. لالە، 7. ھىندى ئۇدى، 8. قۇشقاچ تىلى (ئۆسۈملۈك)، 9. قەلەمپۇر، 10. ئانار پوستى، 11. كېدىر ياڭىقى، 12. خولىنجان، 13. دارچىن، 14. تۆگە يېغى، 15. تام پاتمىچۇقنىڭ يېغى، 16. بەسباسە، 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، بىلگىنكى 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، بىرئاز زەنجىۋىل ھازىرلاپ، قازاننى ئېسىپ، ياغنى داغلاپ، ئازراق پىياز سېلىپ، بىرئاز قورۇغاندىن كېيىن كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشىنى سالىمىز، بۇنىمۇ ئازراق قورۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قۇيۇپ، نوقۇت ۋە لوۋىيا سالىمىز، قازاننىڭ تۆۋىقىنى يېپىپ، ئىچىدىكى نەرسىلەر ياخشى پىشقىچە ئاستا قاينىتىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن دارچىن، خولىنجان ۋە زەنجىۋىللەرنى سېلىپ، بۇلارنى بىرئاز قاينىتىپ، ئازراق پېتىرناننى ئۇشتۇپ سېلىۋېتىمىز ۋە ئۇ پىشقىچە كۈتۈپ تۇرىمىز. بۇ تاماق ئادەمگە ئىنتايىن قۇۋۋەت بېرىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ. بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، يۇرەكنى تومۇ قىلىدۇ، كۆزنى رۇشەنلەشتۇرىدۇ.

تۆتىنچى باب

يۇقىرىدىكى تائاملارنىڭ يەنە بىر تۈرى تۆۋەندىكىدەك

تەييارلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن بىرنەچچە دانە كەپتەر باچكىسىنى ئاۋايلاپ سويۇپ، گۆشلىرىنى تازىلايمىز، ئاندىن قازانغا ئۆردەك يېغىدىن يەتكۇدەك سېلىپ، داغلاپ، باچكىنىڭ گۆشىنى سوقۇلغان ئاق نوقۇت بىلەن قوشۇپ، بىرئاز پىياز سېلىپ قورۇيمىز، ئاندىن ئۆلچەم بويىچە سۇ قۇيۇپ ئاستا قاينىتىمىز. قازاندىكى گۆش ياخشى پىشقاندىن كېيىن زەنجىۋىل بىلەن تۇرۇنجى سۈيىدىن بىرئاز قۇيۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ئازراق گۈرۈچ بىلەن شېكەر قوشىمىز، كېيىن پېتىرناندىن بىرنەچچە پارچە ئۇشتۇپ سالىمىز، ئازراق دەم يېگۈزگەندىن كېيىن قازاندىن ئېلىپ، ئىشتىھايىمىزنىڭ تارتىقىچە گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىمىز. بۇ تائام مەنىينى 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 تۇز.
بىرىپىگە كېسەكنى ئوت ئۆزرە قويۇپ،
قىزارتىپ راسا ئۇنى قىلساڭ كاۋاپ،
شۇبھىسىز بولىسەن بەقۇۋۋەت، قىزىل يۈز.

يۇقىرىدىكى تائاملارنىڭ يەنە بىر خىل تۈرى بۇغداي يارمىسى

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

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

يۇقىرىدىكى تائاملاردىن يەنە بىر خىلى مۇنداق تەييارلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن بىرنەچچە دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئازراق بېلىق گۆشى بىلەن ياڭاق مېيىدا قورۇپ (سەقەنقۇرنىڭ 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 تائامنىڭ قانچىلىك پايدىسىنىڭ بارلىقىنى كۆرگەيسىز.

يۇقىرىدىكى تائاملارنىڭ يەنە بىر خىلى تۆۋەندىكىدەك ھازىرلىنىدۇ:

ئالدى بىلەن تازىلانغان سەۋزىدىن 700 گرامنى بىر

خېمىرغا سېلىپ، كۆيدۈرۈۋەتمىگىدەك دەرىجىدىكى قوقاسقا سالىمىز، ئاندىن قازانغا ئۇنىڭ يېرىمىنى سالىمىز، ئۈستىدىن زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دارچىن، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن ئىككى مىسقالدىن قوشىمىز، قىيام بولۇپ پىشقاندىن كېيىن قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن، ئىدىشقا سېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 15 مىسقال ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىنسا، باھقا بەك قۇۋۋەت بېرىدۇ.

بەشىنچى باپ

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بىز بابتا جىنسىي ئالاقە قىلغاندا قۇۋۋەت بېرىدىغان، ھارارەتنى ئاشۇرىدىغان، سەپرا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى يوقىتىدىغان شەربەت بايان قىلىنغۇسىدۇر. بۇخىل شەربەتلەرنىڭ تەييارلىنىشى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

ئالدى بىلەن ئالما، ئانار، بېھى ۋە شاپتۇلنىڭ شەربەتلىرىدىن ئون سەردىن ئېلىپ قازانغا سېلىنىدۇ ۋە شەربەتلەر قاينىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. شەربەتلەر ئوبدان سۈزۈلگەندىن كېيىن زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جۇزبۇۋا، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم سەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، قازاندىكى شەربەتنىڭ ئۈستىگە سېلىنىدۇ. بىر ئاز قايناتقاندىن كېيىن قازان ئوتتىن ئېلىۋېتىلىدۇ. قازاندىكى شەربەت سوۋۇغاندىن كېيىن يېرىم مىسقال ئانار، يېرىم مىسقال ھىندى ئۇدى، بىر مىسقال زەپەرنى ھەسەلگە قوشۇپ، مەزكۇر شەربەتكە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە پاكىز ئىدىشقا سېلىپ قويۇلىدۇ. ھەركۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بۇ شەربەتتىن 5 سەر ئېلىپ سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل شەربەت توغرا،

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

ئالتىنچى باپ

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

قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، دارچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت سەر، مەستىكى ۋە سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن بەش سەر، ئەنبەر ۋە زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىنىپ، ھەممىسى قوشۇلۇپ ئېزىلىدۇ، ئاندىن بۇلارنىڭ ھەممىسىگە باراۋەر مىقداردا ئازراق ئەنبەر 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 بىرخىلى مۇنداق ياسىلىدۇ:

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

پەقەت بىر مىسقال ئېلىنىدۇ)، كوكۇس ياڭىقى، كېدىرياڭىقى، پىستە، ياڭاق، ئورمان ياڭىقى، چىگىت، كۈنجۈت قاتارلىقلارنىڭ ساپ مېغىزىدىن بەش مىسقالدىن؛ زەنجىۋىل، دېڭىز پېيزى، ئىنداۋ ئۇرۇقى، پىتران قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىرمىسقالدىن ئېلىپ، ھەربىرىنى ئوبدان ئېزىپ، ھەممىسى قازانغا سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ ھەمدە ھەممىسىگە باراۋەر مىقداردا ساپ ھەسەل قوشۇلۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا، بۇ مەجۇندىن ئىككى مىسقال يېسىلا كۇپايە بولىدۇ. بۇ مەجۇن بۆرەككە ئىنتايىن قۇۋۋەت بېرىپ، مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ.

يەتتىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا سىرتتىن سۈركىلىدىغان دورىلار بايان قىلىنىدۇ ۋە بۇ دورىلارنىڭ بەزىسى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا ياسىلىدۇ:

نەرگىس پېيزى، قىزىل قۇرۇق ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا، قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تەخمىنەن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، ھايۋاننىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

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

ئۈچ مىسقال ئاق تېرەكنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، يەسمەن گۈلىنىڭ يېغى بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

پەرپىيۇن، ھاك تاشنىڭ ھەربىرىدىن بىر مىسقالدىن، ئىپاردىن بىر داڭ (0.495 گرام) ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېزىپ،

ياغ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

بۆرىنىڭ ئۆتىدىن ئىككى داڭ، ئىپاردىن يېرىم داڭ ئېلىپ، بۇلارنى نەرگىس يېغىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەپيۇندىن يېرىم مىسقال، ئاقىرقەرھادىن بىر مىسقال، ئىپاردىن بىر داڭ ئېلىپ، بۇلارنى يەسمەن گۈلىنىڭ يېغى بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا جىنسىي ئەزاغا پايدىلىق كۈملاچ (ھەب) دورىلار بايان قىلىنىدۇ، بۇنىڭ بەزىلىرى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ياسىلىدۇ:

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

تاغ كېپىكلىنىڭ مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ، ئۇنىڭدىن ئىككى مىسقال، قەلەمپۇردىن بىر داڭ، ئىلپاردىن بىر داڭ ئېلىپ سوقۇپ، بۇلارنى يەنە ئۈچ گىرامدەك ئەنبەر بىلەن قوشۇپ، يەسمەن گۈلىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە بەلزەم دەرىخىنىڭ يېغىدىن بىرئاز قوشۇپ، كۈملاچ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا بۇ كۈملاچتىن بىردانە ئېغىزغا سېلىنسا، ھەددىدىن زىيادە پايدا قىلىدۇ.

ياۋا پىيازنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال، ئەنبەردىن بىر داڭ ئېلىپ، بۇلارنى ئېزىپ، يەسمەن گۈلىنىڭ يېغى ۋە ھەسەل

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

توققۇزىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا جىنسىي مۇناسىۋەتكە قۇۋۋەت بېرىدىغان بەلباغلار ۋە كەمەرلەر بايان قىلىنىدۇ، ئۇلارنىڭ بىر تۈرى تۆۋەندىكىدەك:

زەپەر رەڭلىك يىپەكتىن توقۇلغان بەلباغ ئەڭ ياخشى بولۇپ، بۇ بەلباغ بۆرەكنىڭ ئىسسىق ۋە ئۇرۇقنىڭ ساغلام بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ، سېرىق بەلباغ ئاق بەلباغدىن ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر تۆگە يۇڭىدىن توقۇلغان بەلباغ بولسا تېخىمۇ ياخشى. ئەگەر بۆلغۈن تېرىسى تېپىلسا تۆت بارماق كەڭلىكتە كېسىپ، بەلگە باغلىۋالسا جىنسىي ئەزاغا پايدا بېرىدۇ، ئۇرۇقنى چىڭ ساقلايدۇ. ئاق سۆسەر (قاقۇم) تېرىسىدىن قىلىنغان بەلباغ بەلگە باغلانسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، سېرىق يىپەكتىن توقۇلغان بەلباغمۇ شۇنداق ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئونىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا پۈتىنىڭ تاپان ۋە بارماقلىرىغا سۈركىسە جىنسىي ئەزانى مۇستەھكەم قىلىدىغان ئامىللار بايان قىلىنىدۇ، بۇ ئامىللارنىڭ بەزىلىرى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ياسىلىدۇ:

قۇشقاچنىڭ ئەتلىمە گۆش بالىسىدىن بىردانە ئېلىپ، ھەرە

ئۈۋىسىنىڭ ئالدىغا ئىسسىپ قويۇلسا، ھەربىلەر ئۇنى راسا چىقىپ ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سويۇپ تازىلاپ، يەسسەمەن گۈلىنىڭ يېغىغا سېلىپ، يۇمشاق پىشقىچە ئوت ئۈستىدە ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ ئاق لاتا بىلەن تازىلاپ، سوقۇلغان ئۈچ گرامدەك 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 بوشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، پۇتنى توپىغا سۈركەپ قويسىلا كۇپايە قىلىدۇ.

ئىككى دانە ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك چوڭ چۈمۈلىنى نەرگىس يېغى 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 بوشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ياغ سۈركەلگەن ئورۇننى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە كۇپايە قىلىدۇ.

ئون بىرىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا جىنسىي قۇۋۋەتكە پايدىلىق دورىلار بايان قىلىنىدۇ، بۇ دورىلاردىن بەزىلىرى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە تەييارلىنىدۇ:

سۇپۇرگە ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرامدەك ئېلىپ، ئۇنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە بۆلەكلەرگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنسا، جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا جىنسىي قۇۋۋەتكە پايدىلىق ۋە زىيانلىق نەسىھەتلەر بايان قىلىنىدۇ:

كىمكى جىنسىي ئالاقە قىلىشقا كۆپرەك ئادەتلەنگەن بولسا، بۇنداق ئادەم ئۆزىنى تىنچ ۋە خاتىرجەم تۇتسۇن، كۆپ ھەرىكەت قىلمىسۇن، كۆپ تەرلەشتىن ساقلانسۇن، مەززىلىك، شېرىن تاماقلارنى يېسۇن.

كىمكى ئۆزىنىڭ مىجەزىنى زەئىپ دەپ قارىسا، دەرھال بۇنىڭ چارە تەدبىرلىرىگە كىرىشىشى كېرەك ۋە مىجەزىنى مۆتىدىل ھالەتتە ساقلىشى لازىم. كىمكى قۇرۇق مىجەزلىك بولسا، سېمىز گۆش ۋە نوقۇت سېلىنغان شورپىدىن كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى، دورىلاردىن زەنجىۋىل، قارىمۇچ، دارچىن قاتارلىقلارنى شورپىغا سېلىپ ئىچىشى، مۇنچىغا چۈشكەندە ئىلمان سۇنى 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 ئۇنۇمى زىيادە بولىدۇ. سېمىز قوي گۆشىدىن نوقۇت شورپىسى قىلىپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. سۈس ئوتتا قورۇلغان نوقۇت، ھىندى ياڭىقى، كالا سۈتى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى زۆرۈر.

ئون ئۈچىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا ئاياللارنىڭ ھامىلىدار

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

ھەرقانداق ئايال ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن ئۇدا ئۈچ كۈنگىچە تاغ ئۆچكىسىنىڭ كۆشەك قېرىنىدىكى سۈيۈقلۇقنى پەرجىگە تاڭسا، ھامىلىدار بولىدۇ.

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

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

ئەگەر بىرەر چوكان ھەيزدىن كېيىن توشقاننىڭ كۆشەك قېرىنىدىكى سۈيۈقلۇقنى 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 يۇمغاقسۈتنى يوتىسىغا تېڭىۋالسا، ئۇمۇ شۇنداق ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب

ئەي ئەزىز ئىنسان، بىلگىنكى بۇ بابتا ئاياللارنىڭ پەرجىنى تار ھەم قۇرۇق قىلىدىغان دورىلار بايان قىلىنىدۇ، 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 ياڭاق، سۈرمە، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن ۋە شىشىلەر 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 تېز ھامىلىدار بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

ۋىسال لەززىتى ھەققىدە ئىككى ھېكايە

يۈسۈپ دېگەن يىگىتنىڭ ھېكايىسى

رىۋايەت قىلىنىشىچە، پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ زامانلىرىدا بىر يىگىت مال ئېلىش ئۈچۈن ئىككى تۆگە بىلەن بازارغا بارغانىكەن. تام ئۈستىدە تۇرغان بىر ساھىبجامال ئايال يىگىتنى كۆرۈپ، ئۇنىڭغا ئاشىق بىقارار بولۇپ قاپتۇ ۋە ئۇنى چاقىرىپ كېلىش ئۈچۈن بىر كېنىزىكنى 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 قىلىسەن! - 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 كاتىبەيندۇر①، ئۇلار كىشىلەر قىلغان ياخشى ۋە يامان ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى كۆرۈپ، نامايىن ئەمال② لىرىغا يېزىپ تۇرىدۇ، قىيامەت كۈنى گۇۋاھلىقتىن ئۆتىدۇ! — دەپتۇ.

خوتۇن:

— قورقما، بەرىبىر سېنى قويۇپ بەرمەيمەن، مۇرادىمنى ھاسىل قىلمىساڭ 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 خارۇزار بولغىنىم تۈزۈك!» دەپتۇ. بۇ

① كىرامەن كاتىبەين — ئىككى نەپەر ئەرز يازغۇچى، يەنى ئىككى مۈرىدىكى ئىككى پەرىشتە.
② نامەيىن ئەمال — قىلىنغان ئىشلار يېزىلىدىغان كىتاب.

سۆزنى ئاڭلىغان خوتۇن يىگىتنى مەھكەم تۇتۇپ:

— سەن بۇ سۆزۈڭنى قوي، بەرىبىر قويۇپ بەرمەيمەن! - دەپتۇ.

يىگىت:

— مەيلى، خالىيجايغا بېرىپ كېلەي! - دەپتۇ.

ئاندىن خالىيجايغا كىرىپ، قولىنى ئۈزىتىپ ۋە يانچۇقىدىن ئۇستۇرىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ بېسىنى يۇقىرى تەرەپكە قارىتىپ:

— ئىلاھىم، ئۆزۈڭ دانا ۋە بىناسەن، بۇ ئايال مېنى قويۇپ بەرمىدى، مەن بولسام سېنىڭ غەزىپىڭدىن قورقىمەن، مەن ئۇنىڭ خاھىشىنى بېجىرىپ، شەھۋەتنى نەپس ئەركىنلىكىگە بەرگەندىن كۆرە، زەكىرىمنى كېسىپ تاشلاي، شۇنداق قىلسام ئايالنىڭ مەندىن ئۈمىدى ئۈزۈلىدۇ! - دەپتۇ.

شۇنداق دەپ، ئۇستۇرىنى زەكىرىگە قويۇپتۇ، كېسىشكە قانچە ئۇرۇنسىمۇ زەكىرى كېسىلمەپتۇ. شۇ چاغدا خۇداغا مۇراجىئەت قىلىپ:

— ئەي، خۇدا - خۇداۋەند، بۇ ئىشتا قانداق ھېكمەت باردۇر؟! ئەي خۇدا، بىچارىلەرنى قوللىغۇچى ۋە ئاجىزلارنىڭ دەردىگە يەتكۈچىسەن، مەن بىچارىنى قوللىغىن، پەريادىمغا يەت، بۇلاردىن مېنى قۇتقۇز! - دەپتۇ.

يىگىت مۇناجات 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 ئەرز قىلاي دەپ،

تۆگىلەرنى يېتىلەپ يولغا راۋان بولۇپتۇ.

ئۇ يېتىلەپ بىرىشتىن بۇرۇن، جىبرىئىل ئەلەيھىسسالام ھەزرەتنىڭ 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 بەردۇق، ئاخىرەت بالاسىدىن خالاس قىلدۇق، ئۇ ئىككى تۆگىدىكى دان ياخشىلىقنىڭ باھاسىدۇر، يەنى ھەركىم خۇدايىتائالانىڭ غەزىپىدىن قورقۇپ، يامان ئىشلاردىن قايتسا، ئۇ بەندىگە شۇنداق ياخشىلىق قايتۇرىمىز، ئاخىرەتتە ئۇنىڭ مۇكاپاتى جەننەت، گۈزەل ئەخلاقلىق ۋە ياخشى ئادەم بولغۇسىدۇر!»

شۇنىڭدىن كېيىن يىگىت تۆگىلىرىنى دان بىلەن رەسۇل ئەلەيھىسسالامنىڭ قېشىغا يېتىلەپ كەپتۇ. رەسۇل ئەلەيھىسسالام يىگىتنى كۆرۈپ، يۇقىرىدىكى ئايەتنى ئوقۇپ: «دانلارنى ئۆيۈڭگە ئېلىپ كەت، ئۇنى خۇدايىتائالا ساڭا بەردى!» دەپتۇ. يىگىت بۇ سۆزنى ئاڭلاپ خۇشال بولۇپتۇ ۋە ئۆيىگە قايتىپ كەپتۇ.

ھېلىقى خوتۇن ساقلاپ تۇرسا، يىگىت خالىيجايدىن چىقماپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆيگە دەرھال باستۇرۇپ كىرسە، يىگىت يوق ئىكەن. ئىشىكلەرنىڭ قۇلۇپلىرىنى ئېچىپ: «ئىلاھىم، سېنىڭ دەرگاھىڭدا شۇنداق ئادەملىرىڭمۇ بار ئىكەنكى، سەندىن قورقۇپ، بارلىقىنى سەن ئۈچۈن پىدا قىلىدىكەن. سېنىڭ رازىلىقىڭنى ئىزدەيدىكەن: خۇدا، سېنىڭ ئاجايىپ خىسلەتلىك قۇلۇڭ مېنىڭ يامان نىيىتىمدىن قېچىپ قۇتۇلدى. ئاھ، مەن بىچارە سېنىڭ دەرگاھىڭدا كۆيۈپ يانىم،

يامان ئىشلىرىمغا چىن دىلىمدىن توۋا قىلدىم، كەرەمىڭ ۋە ئىنايىتىڭ بىلەن ئۆز پاناھىڭدا توۋامنى قوبۇل قىلغايسەن!» دەپ زارلىنىپتۇ ۋە توۋا قىلىپتۇ. ئاقىۋەتتە تووۇنسى تۇپەيلى خۇدانىڭ خاس بەندىلىرىدىن بىرىگە ئايلىنىپتۇ.

شەيخ بەرسىسا زاھىدنىڭ ھېكايىسى

رىۋايەتلەردىن قارىغاندا، شەيخ بەرسىسا زاھىد شۇنداق ئۇلۇغ زات ئىدىكى، ئەرشى ئەلادىن تا يەر ئاستىغىچە بولغان نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەتتى. ھەر خىل ئىللەتلاردىن 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 بارئىدى. 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 ئۈمىدتىمىز.

شەيخ قىزنى قوبۇل قىلدى ۋە مەسچىتنىڭ يېنىدىن بىر ھۇجرا بەردى. يىگىتلەر ئاجىزەنى ئاشۇ ھۇجرىغا ئورۇنلاشتۇرۇپ

قويغاندىن كېيىن يولغا راۋان بولدى.

بىرنەچچە كۈندىن كېيىن شەيخ قىزنىڭ تائەت - ئىبادەت بىلەن مەشغۇل ئىكەنلىكىنى كۆردى. قىزنىڭ ھۆسنى ھۇجرىنى يورۇتۇپ تۇراتتى. شەيخ قىزنىڭ جامالىنى كۆرۈپ ھوشىنى يوقىتىپ قويدى. شەيتانى لەئىن ئۇنى ۋەسۋەسىگە سېلىپ دېدى:

— ئەي شەيخ، باق بۇ ھۆسنى گۈزەلنى بىر تاماشا قىل!

شەيخ شەيتاننىڭ ۋەسۋەسىسىگە گىرىپتار بولدى. شەيخنىڭ مەسچىتكە بېرىپ ناماز ئوقۇغۇچىلىكمۇ ھالى قالمىدى، بىچارىنىڭ كۆڭلىنى قىزنىڭ گۈزەل جامالى 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 ھەمسايىسى، بېشىڭنى سەجدىدىن كۆتەر، مېنىڭ كۆڭلۈمنى پۈتۈنلەي ۋەيران قىلدىڭ!

بىچارە قىز ھەيران بولۇپ دېدى:

— ئەي شەيخ، نېمە دەۋاتقانلىقىڭنى بىلەمسەن؟ قانداق ئىش قىلماقچى بولۇۋاتقانلىقىڭدىن خەۋىرىڭ بارمۇ؟

قىز شەيخنىڭ تەلىپىنى قانچىلىك رەت قىلمىسۇن، شەيخ ئۆز قەستىدىن يانمىدى. ئاخىرى قىزغا يېقىنلىق قىلدى.

بېيىت:

بۇ بەدبەختلىكتۇر كۆرۈڭلار بۇنى،
ئىبرەت ئېلىپ ياخشى ئوقۇڭلار ئۇنى.

بىرنەچچە ۋاقىتتىن كېيىن قىز ھامىلىدار بولدى. شەيتان

كېلىپ دېدى:

— ئەي بەرسىسا، نەچچە يىللاردىن بېرى زاھىد ئىدىڭ، زاھىدلىق داۋاسىنى قىلاتتىڭ، تەقۋادارلىقىڭ ۋە كارامىتىڭ بىلەن خەلق ئارىسىدا نام چىقارمىغانمىدىڭ، ئەمدى بۇ يامان ئىشىڭ 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.

نائىنساپ شەيخ:

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

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

— ئەي يىگىتلەر، خەۋىرىڭلار بارمۇ، سىڭلىڭلارنى شەيخ بەرسىسا ۋەيران قىلدى! - دېدى.

يىگىتلەر:

— خەۋىرىمىز يوق! - دېيىشتى.

— ئۇ سىڭلىڭلار بىلەن يېقىنلىق قىلدى، قىز ھامىلىدار بولۇپ قالدى، ئۇنى ئۆلتۈرۈپ ھۇجرا ئىچىگە كۆمۈپ قويدى! - دېدى شەيتان.

قىزنىڭ ئاكىلىرى بۇ سۆزنى ئاڭلاپ، قايتىپ كەلدى ۋە

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

— ئەي بەرسىسا، ئەمدى ئۆلىدىغان بولدۇڭ! - دېدى.

بەرسىسا:

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

شەيتان:

— ماڭا سەجدە قىلساڭ، سېنى بۇ بالادىن قۇتقۇزۇپ قالىمەن! - دېدى.

بەرسىسا يۈزىنى قىبلىدىن ئۆرۈپ، شەيتانغا سەجدە قىلدى.

شۇ ئەسنادا شەيخنى دارغا ئاستى.

بېيىت:

كۆر، بۇ كونا شۇملۇقىدىن شەھرىيار،
كۇفرى بىرلە دار ئۇزە تاپتى قارار.

شەيخ بەرسىسا تۆت يۈز يىل ئىبادەت قىلىپ، ئاخىرقى ھېسابتا شەيتان لەئىنىنىڭ ھىيلە - مىكرىسىگە 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 دۈشمەنىنىڭ قولىغا چۈشسەڭ، سېنى ئۆلتۈرسە، ئۆلۈم

سەۋەبىدىن ئاخىرەتكە بارغاندا شەرەپلىك بولىسەن. ئەمما، ئىچكى دۈشمەن، يەنى شەيتان ھەر دائىم ئىمانىڭغا چاڭ سالىدۇ، پۈرسىتىنى تېپىپ ئىمانىڭنى ئالسا، ئەبەدىل ـ ئەبەد دوزاق ئوتىغا گىرىپتار بولىسەن. ئەگەر بۇ دۈشمەننىڭ ھىيلە ـ مىكرىدىن ئازاد بولاي دېسەڭ، تۆۋەندىكى كەلىمەئى شەرىفنى ئۆزۈڭگە ۋەزىپە قىل، ئىخلاس ۋە ئېتىقاد بىلەن ئوقۇپ يۈر، بۇ بولسىمۇ «ئەئۇزۇ بىللاھى مىنەششەيتانىر رەجىم، بىسمىللاھىر رەھمانىر رەھىم» دۇر. بۇ كەلىمەئى شەرف سەۋەبلىك شەيتاننىڭ يامانلىقىدىن ئامان بولغايسەن. شەيتان ئاتاڭ ئادەم ۋە ئاناڭ ھاۋاغا ھىيلە ـ مىكىر ئىشلىتىپ، ئۇلارنىمۇ جەننەتتىن چىقاردى. ئۇ ئادەم پەرزەنتىگىمۇ ھىيلە ـ مىكىر ئىشلىتىپ، ئۇلارنىمۇ جەننەتكە ئېرىشىشتىن مەھرۇم قىلىشى مۇمكىن.

خاتىمە

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

ۋىسال لەززىتىنى ياخشى كۆرگەن ۋە ئۇنىڭدىن كۆپ ھۇزۇرلانغان كىشىلەر مۇشۇ رىسالە بويىچە ئىش قىلىپ كەلگەن.

گەپنىڭ قىسقىسى، زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇ كىتاب پارىس پادىشاھلىرىدىن بىرىگە قالغان. ئەسلىدە ئۇ كىشى يەزدىجەرد شەھرىيارنىڭ ئەۋلادلىرىدىن ئىكەن. ئۇ پادىشاھمۇ بۇكىتابنى ئەتىۋارلاپ ساقلاپ، نۇرغۇن مەنپەئەت ئالغان. شۇنىڭدىن بويان بۇ كىتاب قولدىن 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 پارچىلار ۋە ئەمىرلەر كۆچۈرۈۋېلىشقان. شۇنداق قىلىپ، بۇ كىتاب شاھ ئوردىسىدىن كىتابخانىلارنىڭ نەزىرىگە مۇشەررەپ بولغان. لېكىن، ئۇستازلارنىڭ ۋەسىيىتى شۇكى، بۇكىتاب ھەربىر 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.

مەنن — ئۆلچەم بىرلىكى، بىر مەنن 680 گرام.

مىسقال — ئۆلچەم بىرلىكى، بىر مىسقال 4.26 گرام.

مۇشك (ئىپار) — ئەركەك ئىپار كىيىكنىڭ ئىپار ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان بېزىدىن 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 4 خىل ماددىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار: بەلغەم، سەپرا، سەۋدا ۋە قان خىلىتىدىن ئىبارەت.

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

بەرسام — كۆكرەك پەردە ئىششىقى.

بىلسان — بەلزەم ياغىچى، بەلزەم دەرىخى.

مالىخولىيا — بۇ سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ.

زۇفرە — كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈش كېسىلى.

ئىنتىشار — كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى.

سەمغى ئەرەبى — ئەرەب ئاكاتسىيىسىنىڭ يېلىمى.

ھەنزەل — ئاچچىقتاۋۇز.

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

ئەنزىرۇت — كىيىكتاپان ئۆسۈملۈكىدىن ئېلىنىدىغان يېلىم.

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

مۇردارسەنگ — كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇندۇر.

ئىستىسقا — سۇ چۈشۈش.

دائۇسسۆئلەپ — دائىرىلىك چاچ چۈشۈپ كېتىش كېسىلى.

جىما — جىنسىي ئالاقە.

قۇلۇنجى — چوڭ ئۈچەي شىللىق پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى.

يەرقان — سېرىق چۈشۈش كېسەللىكى.

سەرئى — تۇتقاقلىق.

ئۇد سەلىب — سەللە گۈل.

سەكتە — مېڭە تىقىلمىسىدىن پالەچ بولۇپ قېلىش.

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

ھەب — كۇمىلاچ دورا (يۇمىلاق، سوقىچاق شەكىلدىكى دورا).

كۆزفە — كۆز ئېقىدىكى قىزىل ياكى كۆك چېكىت.

شىياف — شىياف ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ. بۇنىڭ بىر خىلى، بۇرۇن ۋە كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن تەييارلانغىنى؛ ئىككىنچى خىلى، ئۈچەي ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن تەييارلانغىنى. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: ئېھتىياجلىق دورىلار يانجىلىپ، ئۇنىڭغا سۇ ياكى بىرەر ئۆسۈملۈك شىرنىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن بۇ مەلھەمدىن دوب يىپىغا ئوخشاش شامچىلار ياكى كۇمىلاچلار تەييارلىنىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

مەلھىمى ئەبيەز — ئاق مەلھەم.

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

گۈلنار — ئانارگۈلى.

مۇرتەك — كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن.

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

غورا سۈيى — ئۈزۈم غورىسىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۇ كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

دائۇل ھەييە — «يىلان كېسەللىكى». بۇ كېسەللىكتە بەدەندىكى مويلار تۆلكى كېسەللىكىدىكىدەك توساتتىنلا چۈشۈپ كېتىش بىلەن بىرگە، يەنە نېپىز تېرىلەرمۇ يىلان پوستىدەك چۈشۈپ كېتىدۇ.

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

ناخۇش ئانار — چۈچۈمەل ئانار.

داخس — تىرناق ئاستىغا چىقىدىغان يارا (كۆيدۈرگە).

دەمئە — كۆزدىن ياش ئېقىش.

بەھەق — تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان ئاق ياكى قارا داغ.

نىقرەس — كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى.

دىق — سىل قىزىتمىسى.

رەئىس ئەزالار — مېڭە، يۈرەك، جىگەر.

فەرزىجە — داۋالاش مەقسىتىدە پەرجىگە قويۇلىدىغان دورىلىق شامچە.

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

نۇقل — بۇ ئەرەبچە سۆز بولۇپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىلغان مېۋە ۋە كۆكتاتلار، يەنى مۇراببا 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 سوقمۇنىيا.

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 ئەرەبچىلەشتۈرگىنى. بۇ كىتابتىن پەقەت سالامەتلىككە دائىر ھېكايەتلەر تاللاپ ئېلىندى.

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

بۇقرات — ھىپپوگرات، مىلادىدىن ئاۋۋال ياشاپ ئۆتكەن (460 ـ 355 ـ يىلى) قەدىمىي يۇنانلىق ھۆكۈما. ئۇنى مېدىتسىنانىڭ ئاتىسى دەپ ئاتىشىدۇ.

ئەپلاتون — ئەسلى ئىسمى ئارستوتېل، ئۇ يۇنان پەيلاسوپى، مىلادىدىن بۇرۇنقى 482 ـ يىلىدا ئافىنادا تۇغۇلغان. 368 ـ 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 قائانىي نامى بىلەن مەشھۇر بولغان مىرزا ھەبىبۇللاھ شىرازىي قەلىمىگە مەنسۇپ.

ئابدۇلھەق ئىبنى سەيپۇللا قادىرىي ئەد ـ دىھلەۋىينىڭ «ئادابۇس سالىھىن» (ياخشى كىشىلەرنىڭ ئەدىپى) دېگەن كىتابى. بۇ كىتابتا «ئادابۇس ـ سالىھىن» دىن ئايرىم نەمۇنىلەر ئېلان قىلىندى. مۇئەللىپ 1642 ـ يىلى ۋاپات بولغان.

ئىبنى كامالپاشا نامى بىلەن مەشھۇر بولغان مەۋلانا ئەخمەد ئىبنى سۇلايمان 15 ~ 16 ـ ئەسىردە ياشىغان يىرىك ئالىم ۋە شائىر، ئۇنىڭ «نىگارىستان» كىتابى پارس تىلىدا يېزىلغان بولۇپ، ئۇ مەزكۇر ئەسىرنى سەئدىنىڭ «گۈلىستان» ئەسىرىنىڭ تەسىرىدە ئىجاد قىلغان. ئۇنىڭدىن تېبابەتكە دائىر بىرنەچچە ھېكمەتلەر تاللاپ ئېلىندى.

«نىگارىستان» كىتابىنىڭ مۇئەللىپى مۇھىددىن جۇۋەينىي ھەققىدە مەلۇماتلار كەم ساقلانغان. سامىبېكنىڭ «قامۇسۇل ئەئلام» كىتابىدىكى مەلۇماتلارغا قارىغاندا، جۇۋەينىي بۇ ئەسىرنى 1431 ـ يىلى يازغان. «نىگارىستان» 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 گالىيېنىڭ شەرقتىكى مەشھۇر ئىسمى. ئۇ 129 ـ يىلى پرگەمېدا تۇغۇلۇپ، 200 ـ يىللار ئەتراپىدا ۋاپات بولغان. ئۆز دەۋرىگىچە بولغان مېدىتسىنا ئۇتۇقلىرىنى ئومۇملاشتۇرغان ئالىم. بۇقرات (ھىپپوگرات) دىن كېيىن غەرب ۋە شەرق مېدىتسىناسىغا زور تەسىر كۆرسەتكەن يىرىك مۇتەپەككۇر.

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

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

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

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

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

«مەھبۇبۇل قۇلۇب» (كۆڭۈللەر سۆيگىنى) ئەسىرى 17 - ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 18 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ياشىغان موھتاز تەخەللۇسلۇق بەرخۇردار ئىبنى مەھمۇد تۈركمەن فەرراھىي تەرىپىدىن يېزىلغان. ئۇ ئاۋۋال «مەھفىلارا» 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 «شەھۋەتۇل كەلىب» دېيىلىدۇ. يۇسۇفنىڭ يېزىشچە، 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 - جامىئىي. ئۇ تېمۇرىيلاردىن شاھرۇھمىرزا دەۋرىدە ياشىغان بولۇپ، «رىيازۇن ناسىھىن» 1429 - يىلى يېزىلغان.

«كەچكۈلى سۇلتانىي» ئەسىرى ئەبۇلبەراكات قادىرىي ئىبنى مۇھەممەد نەسرۇللاھ قەلىمىگە مەنسۇپ. ئۇ مەشھۇر ھىندى تارىخچىسى «تارىخىي ئەكبەر» ۋە «ئايىنى ئەكبەر» كەبى يىرىك ئەسەرلەر مۇئەللىپى ئەبۇل فەزل مۇبارەك ئەللامى (1541 - 1602) نىڭ ئاكىسى. «كەچكۈلى سۇلتانىي» بابۇرىيلاردىن ئەكبەرشاھ دەۋرىدە يېزىلغان. «كەچكۈلى» دەپ گادايلارنىڭ بىر نېمە سالىدىغان قاچىسىغا ئېيتىدۇ. ئەبۇلبەراكات قادىرىيمۇ شۇ يولدا مېڭىپ ئىجتىمائىي پەنلەرگە ئائىت كۆپلىگەن پىكىرلەرنى ئىپادىلەيدىغان «كەچكۈل» تۈزگەن.

«رىسالەئى ھېكمەت» (ھېكمەت رىسالىسى) ياكى باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، «رىسالە دەربايانى مۇئالەجاتى تىببىي» (تىببىي داۋالاشلار ھەققىدە رىسالە) دەپ ئاتالغان بۇ كىتاب مۇھەممەد سالىھ ئىبنى قۇتلۇقىي قەلىمىگە مەنسۇپ.

«خۇلاسۇل ھۆكۇما» (ھېكىملەر خۇلاسىسى) ئەسىرى 1860 - يىلى ھاپىز غەلان ئىبنى بەدرىددىن قارى تەرىپىدىن يېزىلغان.

«مەجمۇئەئى تىب» (تىببىي توپلام) كىتابى ئوندىن ئارتۇق رىسالىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان قولىيازما. ئۇنىڭ توپلىغۇچىسى ۋە توپلانغان يىلى ھەققىدە مەلۇمات يوق.

سوفى موللامۇھەممەد ئوغلى (1860 - 1916) خارەزملىك شائىرلاردىن بىرى. ئۇنىڭ مېۋىلەر ۋە گۈللەر مۇنازىرىسىگە بېغىشلانغان «بەھارىيات» مەسنەۋىلىرى مەزكۇر كىتابقا

كىرگۈزۈلدى.

مەجۇن — ئەرەبچە ئەجىن (خەمىر) سۆزىدىن ئېلىنغان. ھەرخىل دورا ـ دەرمەكلەر قوشۇلۇپ، خېمىر قىلىنىپ ياسالغان دورا مەجۇن دېيىلىدۇ.

ئابىزەن — مۇناسىۋەتلىك دورىلار قايناتمىلىرىغا كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش (بەلنىڭ تۆۋىنىنى چىلاش).

ئالەت — سايمان، ئەسۋاب دېگەنلىك، تومۇر ھەرىكىتىگە نىسبەتەن يۈرەك ۋە قىزىل قان تومۇرىنى كۆرسىتىدۇ.

ئايارەج — تەمى ئاچچىق بولغان بىر خىل مەجۇن ياسالمىسى.

ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا — ئۇ دۇنياغا مەشھۇر تېۋىپ، پەيلاسوپ ۋە دۆلەت ئەربابى. ئىبنىسىنا مىلادى 980 ـ يىلى بۇخارا ۋىلايىتىنىڭ ئەفشانە ناھىيىسىنىڭ ھاكىمى ئابدۇللا ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن، 1037 ـ يىلى ۋاپات بولغان.

ئەرەق — دورىلارنى مەخسۇس ئەرەق تارتىش ماشىنىسىدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ پارىنى نەيچە ئارقىلىق ئايرىپ چىقىرىشتىن ھاسىل بولغان دورا سۇيى.

ئەلى بىك مۇرادبېك قەشقەرى — ئۇ قەشقەردە ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپ بولۇپ، مىلادى 1630 ـ يىلى «ئەغرازى تىب» ناملىق ئەسەر (قولىيازما) نى قەشقەردە يېزىپ تاماملىغان.

بەرسام — دىئافراگما ياللۇغىنى كۆرسىتىدۇ.

بەرەس — ئاقكېسەل.

بۇخارات — ماددا ئالمىشىشتىن كېلىپ چىققان گازلار، جۈملىدىن ئاشقازان، ئۈچەيدىن ئۆرلىگەن بۇسلارنى كۆرسىتىدۇ.

تاپ سۇيى — تۆمۈرنى راسا قىزىتىپ سۇغا سالسا سۇغا مەلۇم مىقداردا تۆمۈر ماددىسى ئاجرىلىپ چىقىدۇ، بۇ تاپ سۇيى

دەپ ئاتىلىدۇ. تاپ سۇيى ئاساسەن [illegible]

تەتۇر بوھران — كېسەللىك غالىب كېلىپ بىمارنىڭ ساقىيالمىغانلىقىغا ئېيتىلىدۇ.

تەرياق — ئۇيغۇر تېبابىتىدە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا ياسالمىسىنى كۆرسىتىدۇ.

تەشەننۇج — تارتىشىپ قېلىش.

تەشخىس — كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش.

جاراسىم — مىكرو ئورگانىزملارنى كۆرسىتىدۇ.

ئابدۇلجېلىل تۇران كۈتۈبخانىسى
مكتبة عبدالجليل توران
Abdulcelil Turan Kütüphanesi
www.uyghurweb.net

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. ئەشيالار خاسىيىتى، ۋىسال لەززىتى (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. ئىبنىسىنانىڭ تېببىي نەسىھەتلىرى (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 بېسىلىشى)؛

10. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا (شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) 2001 - يىل 1 - ئاي 1 - نەشرى).

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

ئەشيالار خاسىيىتى ۋىسال لەززىتى
(يېڭى نۇسخىسى)

تۈزگۈچىلەر: مۇھەممەت پالتا
مۇھەممەت ئىمىن سېيىت

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 بېسىلىشى
تىراژى: 10000 —— 0001

ISBN 7—5372—3908—8
باھاسى: 9.80 يۈەن