


## Ар бир оорунун шыпаасы бар...

### Материалдын эн белгиси

**The Title:** Ар бир оорунун шыпаасы бар...

**тил:** Кыргызча

**Кошулган дата:** Feb 25,2009

 : عربي

**нече ирет көргөзүлдү:** 1007

**Линк :** <http://www.islamhouse.com/p/193512>

...Имам Муслим ʻзнн «Сахих» китебинде Жабир ибн Абдуллахтан мындай хадис риваят кылган;  
Ал (расуллаллах саллаллоху алейхи саллам) айтты;

«Ар бир оорунун шыпаасы бар...»

Имам Ахмад «Муснад» китебинде Усама ибн Шурайк деген сахаабанын тʻмьнк съзн келтирген; «Беиундер келишип ; «Эй, Аллахтын элчиси, биз (ооруган кезде табыптарга кайрылып) шыпаа издесек болобу?» «Ооба, Эй Аллахтын пенделери, шыпаа издегиле. Анткени, Аллах бир гана оорудан башка бардык ооруларга шыпаа жараткан. «Ал кандай оору?» деп сурашты эле, «Ал - карылык» деди»

Жана (Ахмадтын) «Муснад, (Абу Даудтун) «Сунан» китептеринде Абу Хузаамадан мындай хадис риваят кылынган;

«Мен – Я,Расуллаллах! Биздин ʻзбзгʻ дем салдырганыбыз, (табыптардан) шыпааланганыбыз жана ооруулардан алдын ала сактанганыбыз Аллахтын тагдырынан кээ бирлерин кайтара алабы?» деп сурады эле, (расуллаллах); «Ошол ишиердин ʻз тагдыр» деп жооп берди.»

Бул хадистер оорулардын алдын алуу керектигине жана буга каршы болгондордун съз баатыл (негизсиз) экенине далил болот.

\*\*\*

Расуллаллах (ден – соолук чн эё зарыл болгон) тамактануудагы эё туура эрежени кʻргзп мындай деген;

«Адам баласы толтурган «идиштердин» эё жаманы – анын курсагы. Адам баласына ʻзъгн ойготоор даражадагы аз гана тамак жетишет. Эгер курсагты толтуруу зарыл болуп калса, ашказанды чкʻ бʻлглʻ; бир бʻлг тамак – аш чн, бир бʻлг суусундуктар чн, дагы бир бʻлг дем алыш чн»

\*\*\*

Кʻп ооруулар денеде ашыкча элементтер кʻбʻйп кеткендиктин натыйжасында пайда болот. Ашказанды кыйнап, дене (организм) муктаж болгондон ашыкча, ар тркн тамак – аштарды жей берʻ жана ушуга адаттанып калуунун натыйжасында денеде ар кандай оорулар башталат. Ошондуктан, орточо ʻлчʻмдʻ жана орточо трдʻ тамактанган абзел. Орточо желген тамак жакшы аш болот, (сиёет) кʻп жегенде ашказандын сиёирʻс аз болуп калышы ммкн. Денеге кʻп жеген пайдалуу эмес, кʻп сиёирген пайдалуу.

Тамактануу ч даражага бʻлнʻт;

- 1 – Муктаждык даражасында
- 2 –Жетишерлик даражада
- 3 – Ашыкча даражада

Пайгамбарыбыз «ʻзъкт ойготоор даражадагы аз гана тамактануу жетиштʻ» деп жатат. Ошончо тамак аш менен алсыздык жоголот. Эми андан кʻбрʻьгн кааласа, ашказанынын чтʻн бирине ылайык жеп, калган эки бʻлгн суюктук менен абага (дем алууга) калтырсын.

Ушул эреже менен тамактануу дене чн дагы, жрʻк чн дагы пайдалуу. Эгер тамак менен эле ашказан толуп калчу болсо, сууга ʻтʻ аз орун калат. Аны суу менен толтурса, дем алууга орун калбайт. Мындан жрʻк да кыйналат. Денеде бошоёдук, чарчаёкылык пайда болот. Мчʻлʻр ʻз вазыйпаларын ʻтʻ жаман аткарат. Бул жаман

кърнштър къп тамактанууга адаттанып калгандан келип чыгат. Ал эми кээ бир учурларда гана тоюп ичип – жемек зыян кылбайт. Сахаабалар Расулунун алдында бир нече ирет тоюп тамактанышкан. Кндърдн биринде Абу Хурайра Расулунун саллаллоху алайхи ва саллам берген стт тое ичип; «Сизди акыйкат менен жиберген Зат (Аллах) ка касам, ашказанымда бош орун калбай калды» дегени хадис китептеринде риваят кылынган.

(Бухарий «тамак - аш» китеби. 5375 – хадис. Тирмизи 2477 - хадис)

Ошентип, адамда жер, аба жана суу деген ч элемент болсо, Расулунун ошол чън тоюндуруш чн ашказанды чкъ бълп тамактанууга буюрду.

Шамсуддин Абу Абдуллах Мухаммад Ибн Каййим Жавзийянын

“Тибб – ун – набавий” (Пайгамбарыбыздын табыпчылыгы) китебинен которулду.