QURAN VƏ TƏBABƏT

Bakı 2016

Kitabın adı:_____Quran və Təbabət

Müəllif:_____Hacı Novruz Murtuzov (Həkim)

Kompüterdə yığdı:_____Kərbəlai Ramil Hümbətov

Kompüter dizaynı:_____Məşədi Elvir Həsənov

ÖN SÖZ

Ulu Yaradanın aləmlərə rəhmət olaraq nazil etdiyi müqəddəs Quran təbiətin və insanın şərhidir. Odur ki, bu təkrarolunmaz Kitab təbiət və təbiətdə mövcud olanlara aid olan hər bir elmi əhatə etmişdir.

Başqa elmlərlə yanaşı təbabət elmi də bu İlahi Kitabda özünə məxsus yer tutmuşdur. Məlum məsələdir, yaranmışı Yaradandan daha yaxşı kim tanıyar və onun ehtiyaclarını Yaradandan daha yaxşı kim bilər ki. Təsadüfi deyil ki, Allahın ən gözəl adlarından biri də Həkimdir.

İlhamını Allahdan və onun Səmavi Kitabı Qurandan alan islam dünyasında da təbabətə xüsusi yer verilmişdir. Belə ki, sanitariya və xəstəliklərin profilaktikası islam dinindəki şəri hökmlərin özünəməxsusluğunda öz əksini tapmışdır. Diqqət yetirsək görərik ki, islam dinindəki qüsl, təharət, dəstəmaz, əşyaların paklanması sanitariya və gigiyenanın elementar əsaslarını təşkil edir.

Allahın haqqında sən olmasaydın aləmləri yaratmazdım dediyi, bəşərin ən şərafətlisi, risalət məktəbinin ən kamil müəllimi, elmlər şəhəri Həzrati Məhəmməd (s) və haqqında yüzlərlə ayələr göndərilmiş, Allah tərəfindən paklıqlarına -nöqsansızlıqlarına zəmanət verilmiş Əhli-Beyt nümayəndələri-imamlarımızın (ə) hədislərindəki tibbi tövsiyələr də muqəddəs və kamil dinimizin tibbə və təbabətə olan müsbıt münasibətinin tərənnümüdür. Tibbun Nəbi, Tibbul Əimmə, Tibbus Sadiq, Tibbur Rza və sairə kimi kitablarda yüzlərlə tibbi məzmunda hədislər toplanmışdır. Peyğəmbər(s) və onun Əhli-Beytinin (məsum imamlarımızın(ə)) dəqiq müainə və mualicə üsulları, təbii dərman reseptləri öz dəqiqliyi və müasirliyi ilə bu gün də təbibləri heyrətə salır. 1400 il bundan əvvəl, heç bir texnikanın, tibbi avadanlığın olmadığı, nəinki mikrob və bakteriyalar, heç onlari aşkar edəcək mikroskop haqqında anlayışın olmadığı bir dövürdə mikrob və bakteriyalar haqqda məlumatı görün nə şəkildə çatdırmışlar insanlara. Peyğəmbər (s) və məsum imamlarımızın (ə) hədislərində oxuyuruq: "Çatlamış qablardan yeyib icməyin, çatlarda xırda şeytanlar toplaşır və yemək vaxtı insanın qarnına daxil olub müxtəlif xəstəliklər törədirlər" , "Hər kəs əlini yumadan yemək yeyərsə balaca şeytanlar əlinə yapışıb mədəsinə gedər", "Bulaşıq qabları yumadan səhərə saxlamayın, içinə şeytanlar yığışar", "Evi süpürdükdən sonra zibili evdə saxlamayın! Süpürgənin arxası şeytanların sevdikləri yerdir".

Hədislərdə balaca şeytanlar kimi göstərilən varlıqların məhz mikrob və bakteriyalar olduğunu bu gün hər kəs anlayır çünki artıq mikroskoplar ixtira edilmiş, bakterialogiya adlı ayrıca elm yaradılmışdır. Göründüyü kimi islam

dinindən qaynaqlanan bu tibbi göstərişləri hələ tibb elminin inkişaf etmədiyi bir dövrdə müsəlmanlara anlaya biləcəkləri bir şəkildə çatdırmağa çalışmışlar. Və bu işi ilhamını Qurandan, Peyğəmbər (s) və onun Əhli Beytinin(ə) hədislərindən alan müsəlman alimlər davam etdirmişlər. Məşhur xristian alimi doktor Maks Mirhof yazır ki, hələ 8-ci əsrdə müsəlmanlar təbiət elmlərində elə bir zirvəyə yüksəlmişdilər ki, onların qazandıqları elmi nailiyyətlər bu gün də elm adamlarını heyrətə salır. Belə ki, orta əsrlərdə qeyri müsəlman alimlər tərəfindən Abu Əli İbn Sina (Avisena), Cabir ibn Həyyan, Zəkəriyyə Razinin tibb kitabları latıncaya tərcümə olunardı. Bir tək İbn Sinanın «Qanun» kitabı Avropada 15-ci əsrdə 16 dəfə, 16-cı əsrdə 20 dəfə çap olunmuşdur.

Doktor Vildorant isə qeyd edir ki, zəmanəsinin ən məşhur və qabaqcıl müsəlman təbibi olan Zəkəriyyə Razinin 12-ci əsrdə 200-dən artıq elmi əsəri-kitabı var idi ki, onların da çoxu tibbə aid idi. Zəkəriyyə Razinin «Çiçək», «Qızılca» adlı kitabları bu gün də qiymətli əsərlər sayılır. Alimin «Əl Həvul Kəbir» kitabı 20 cilddən ibarət idi ki, onun bir cildi yalnız göz xəstəliklərinə həsr olunmuşdu. Zəkəriyyə Razinin kitabları 12-16-cı əsrlərdə 40 dilə tərcümə olunmuşdur.

11-ci əsr, islam aləminin ən məşhur cərrahı Əbül Həsən Əndalaş öz ixtira etdiyi alətlərlə mürəkkəb cərrahiyyə əməliyyatları apardığı bir dövrdə Avropada cərrahiyyə haqqında heç məlumat belə yox idi. Əsrlər boyu bu alimin əsərləri dəfələrlə dünyanın bir çox dillərinə tərcümə olunmuşdur.

Doktor Qustav Loben yazır ki, müsəlman alim təbibləri əczaçılıq (dərman düzəltmə- farmakologiya) elmində elə yüksək səviyyəyə çatmışdılar ki, bu gün, uzun əsrlər keçdikdən sonra avropalılar müsəlman alimlərin 8-10-cu əsrlərdə xüsusi üsullarla düzəltdikləri dərman tərkiblərini yeni üsul adı ilə dünya elminə təqdim edirlər.

Doktor Corc Zeydan buyurur:-«Etiraf edilməlidir ki, əczaçılıq elminin əsasını müsəlman alimləri qoymuşlar. Hələ 8-9-cu əsrlərdə müsəlman ölkələrinin bir çoxunda geniş xəstəxanalar mövcud idi. Tək Bağdad şəhərində 4 xəstəxana fəaliyyət göstərirdi ki, onlardan "Əzdi" xəstəxanasında tibbin başqa-başqa sahələrində çalışan 24 həkim var idi. Və həmin dövrdə Bağdad şəhərində 60 aptek fəaliyyət göstərirdi.»

Əziz oxucu, məqsədim tarixi araşdırmaq deyildir, tək onu qeyd etmək istərdim ki, həmin dövrlərdə dünyanın islamdan kənar hissəsində xəstəxana, aptek sözləri haqqında heç anlayış belə yox idi. Mənim məqsədim müqəddəs Qurani Kərimdə və 14 Məsum (ə)un hədislərində xüsusi qeyd olunmuş bəzi bitki və heyvan mənşəli nemətlərin insan orqanizminə olan təsiri haqda məlumatları sizlərə çatdırmaqdır ki, əgər buna nail ola bilsəm, özümü siz müsəlman bacı-

qardaşlarıma bir xidmət göstərmiş, islamın xeyirhaqlıq dəryasına bir damla artırmış sayardım. Ulu Yaradandan bu işdə mənə yardımçı olmasını və əgər layiq olsa, bu kitaba çəkdiyim zəhməti 14 Məsuma (ə) bir hədiyyə kimi qəbul etməsini diləyirəm. Sizlərdən isə əgər hər hansı bir xəstəlikdən mənim toplayıb yazdıqlarımdan istifadə edərək, Allahın izni ilə şəfa tapsanız, məni dua etmənizi çox-çox rica edirəm. Və əvvəlcədən kitabda ola biləcək bütün çatışmamazlıqlar üçün üzr diləyirəm.

Son dövrlərdə kimya elminin inkişafı ilə bağlı olaraq, kimyəvi dərmanların istehsalı və istifadəsi sürətlə artmışdır ki, bu da insan orqanizmini kimyəvi tullantılar anbarına çevirmişdir. Gəlin bir az düşünək, doğrudanmı öz mükəmməl hikməti üzrə əvvəl dünyanı yaradan, sonra isə yaradılmışların ən üstünü olaraq insanı yaradan və onu yaratdığı dünyaya xəlifə qərar verən Ulu Tanrı sonradan bizim başımızdan keçmişdir?! Yoxsa yaradıb sonra da kimyaçıların öhdəsinəmi buraxdı bizləri?! Əsla yox! Həmd olsun Allaha ki, yaratdığı hər bir məxluqun qeydinə qalmışdır, xüsusən də yaratdıqlarının ən kamil nümunəsi olan insanın.

Torpaqdan yaratdığı insan oğluna torpaqdan bitirdiklərindən onun həyatını davam etdirməsi üçün gərəkli olan enerji, vitaminlər, proteinlər və s. bəxş edən, torpaqdan yaradılmış insan oğlunun qida və şəfasını da torpaqdan verməsi üçün təbiəti qüsursuz bir aptek olaraq yaradan Allaha Həmd və Sənalar olsun!

Allah Əlim (alim) və Həkimdir (hikmət sahibi). O, yer üzündə yaratdığı hər şeyi yaratdığı anda babamız Adəmə öyrətmiş və bu təlimi 124 min ilahi Peyğəmbərlər vasitəsi ilə davam etdirmişdir. Allah Müqəddəs Quranda insanlara yollarını azmamaları üçün verdiyi ilahi qanunlarla yanaşı sağlamlıqlarını qorumağıda öyrətmişdir.

Allah yaratdığı hər bir nemətdə insan oğlu üçün çox çox faydalar qərar vermiş, sağlam bədənli, sağlam ruhlu olması üçün onun ixtiyarına bütün dərdlərin dərmanı tapılan böyük bir apteki-təbiəti vermişdir. Əvvəldə də qeyd olunduğu kimi, mərhəmətli Yaradan öz Müqəddəs Quranında, Peyğəmbərimiz (s) və Məsum imamlarımız (ə) öz hədislərində minlərlə elmi və tibbi tövsiyələr etmişlər bizlərə. İlahiyyat və tibb alimlərindən olan çağdaşımız türk oğlu Mustafa Özər elm və tibb sahəsindəki kəşflərlə əlaqədər öz narahatçılığını belə bildirir-«Ey kaş, bu kəşfləri müsəlman olan alimlər edib bəşərin ixtiyarına verəydilər, amma nə etmək olar müsəlman elm adamları Quranı oxumurlar ki!!!» Alim demək istəyir ki, elə bir elm yoxdur Tanrı Quranda ona işarə etməsin, sadəcə ağıllı kişilərin bu tükənməz elm dəryasına girmələri gərəkdir.

ARPA

Əhli-Beytin sönməz ulduzu, qəriblər ağası İmam Rza (ə) buyurur:- «Arpa çörəyinin fəziləti buğda çörəyi ilə nisbətdə Biz Əhli-Beytin başqa insanlara olan nisbəti kimidir.»

Arpanın (ячмень) kimyəvi tərkibi nəinki buğdanınkından geri qalmır, bəlkə daha da zəngindir:-nişasta, tanin, zülallar, karbohidratlar, yağlar, lifli maddələr, fermentlər, B1, B2, D, E, A vitaminləri arpanı çox dəyərli qidalardan edir.

Tükənməz ilahi elmə malik olan İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur:- «Əgər Allah taala arpada olan şəfa qüvvəsini başqa qidalarda görsəydi, heç vaxt arpanı peyğəmbərlərin qidası qərar verməzdi.»

Arpa sıyığı (kaşa) və şorbası köklükdən əziyyət çəkənlər üçün çox xeyirlidir. Arpada olan lifli maddələr orqanizm tərəfindən həll olmadan bağırsaqlara keçir və onları qıcıqlandıraraq hərəkətləndirir.

Arpa dənələrini qaynadıb suyunu vannaya tökürlər ki, bu suda çimmək dəri xəstəliklərini müalicə edir. Arpa dietası tərkibindəki yağəridən A, D, E vitaminləri hesabına dəri xəstəlikləri- piodermiya, psoriaz, ekzema və s. müalicəsində çox faydalıdır.

Arpa unun duru hörrəsi soyuqdəyməsi olanlar üçün əsil şəfa mənbəyidir.

Arpa yarmasının qaynadılmışı və ya iri üyüdülmüş arpa unun hörrəsi kəskin mədə-bağırsaq iltihabı olanlar üçün məsləhətdir ki, inşallah xeyrini görərlər.

Qaraciyəri qüvvətləndirmək istəyənlər üçün tövsiyə olunur ki, arpa dənələrini dəvətikanı (verblöjğe kolöçka) toxumu ilə birlikdə qaynadılıb soyudulmuş suyunu içsinlər.

Damar və məsamələrin gözünü açmaq üçün, böyrək iltihabına və böyrək qumlarına qarşı arpa ayrıqotu (pırey polzuçiy) kökü ilə qaynadılıb bal qatılaraq içilir.

İshalı sağaltmaq üçün arpa qaynadılır, soyudulub süzülür, alınmış məhlula bal qatılaraq içilir.

Mədə yanmasının qarşısını almaq üçün arpa unu və şam ağacı (sosna) saqqızı ilə məcun düzəldilib acqarına qəbul edilir.

Bronxit, öksürək və s. nəfəs yolları xəstəliklərində arpa kəkotu (çabreü) ilə birlikdə qaynadılıb bal qatılaraq içilərsə Allahın izni ilə xəstəlikdən əsər qalmaz.

Ağız içi və boğaz iltihablarında arpa qaynadılaraq içinə bal qatılır, bu məhlulla həm qarqara edilir, həm də gündə 3 dəfə 1/2 stəkan içilir. Bu ilahi dərman xəstənin hərarətini salmaq, susuzluğu yatırmaq üçün də çox faydalıdır.

Arpa duzla birlikdə qızdırılıb zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə qarışdırılır və qulunclu nahiyələrə, ağrı-sızıltı olan yerlərə bağlanır. Hədislərdə var ki, gözümüzün nuru Həzrəti Məhəmməd (s) eyni bu cür edərmiş.

Arpa bol nişastalı və lifli qidadır. İlahi elmlərin şəhəri, islam Peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) və bu elmlər şəhərinin giriş qapısı Şahimərdan Əli (ə) həmişə günəş altında qurudulmuş arpa çörəyi yemişlər. Bir çoxları bunu Onların kasıb həyat tərzləri ilə əlaqələndirir, halbuki, Allahın bu sevimli və ilahi elmlərlə silahlanmış bəndələri bizlərdən fərqli olaraq, İlahi nemət olan arpa çörəyinin cünəş şüaları altında quruduqda daha cüclü bir qida maddəsinə çevrildiyini bilirdilər. Ümumiyyətlə, arpa çörəyi asan həzm olan və bədəni möhkəmləndirən, bəsləyən bir qidadır. Məşhur ingilis dietoloqu Pol Bren İstambul dəniz limanında rast gəldiyi 98 yaşlı bir hambalın haqqında söyləyir ki:-«Xəbər aldım, səni bu yaşda gənc və güclü edən hansı sirrdir və öyrəndim ki, onun gündəlik qidası əsas olaraq cünəş şüaları altında qurudulmuş arpa çörəyi və xurma (finik) dan ibarətdir.» Hər şeyin düzünü bilən Allahdır. Həmd və şükürlər olsun Ona ki, saysız-hesabsız nemətləri bizim qarşımıza sərmiş, özümüzə də şüur və ağıl vermişdir.

Allahın salamı olsun 124 min ilahi peyğəmbərlərə, onların başının tacı Həzrəti Məhəmməd (s)a, onun bütün eyb və nöqsanlardan uzaq olan Əhli-Beytinə (ə)!

BAL

Allahın yaratdığı hər bir şey özü-özlüyündə bir möcüzədir, istər canlı olsun, istərsə də cansız. Bir ətrafa göz gəzdirsək görərik ki, gördüklərimiz elə gözəl, elə mükəmməl yaradılmışdır ki. Və hər gördüyümüz özündə elə qüvvələr, elə sirrlər saxlayır ki, insan heyrətə gəlir. Necə heyrətə gəlməsin alim görəndə ki, kiçicik bir atom mikroskop altında eyni günəş sistemini xatırladır, hüceyrə kiçildilmiş bir kainatı xatırladır. Bəlkə də buna görədir ki, Allah öz Kitabında «Məni daha çox alimlər tanıyar və qorxarlar» buyurur. Axı alim az da olsa yaradılış sistemindəki hikmətləri anlaya bilir və görür ki, bunları yaratmağa yalnız və yalnız O qadirdir.

Heç nəyi boşuna və hikmətsiz yaratmayan Qadir Yaradanın yaratdığı kiçicik bir həşərata-ilahi bir möcüzə olan bal arısına sizin diqqətinizi cəlb etmək istəyirəm. Bu kiçik həşərat haqqında görün Tanrı öz müqəddəs kitabı Qurani Kərimdə nə buyurur:-«Rəbbin bal arısına belə vəhy etdi ki, dağlarda, ağaclarda, insanların qurduqları çardaqlarda özünüzə evlər tik! Sonra bütün meyvələrdən ye və Rəbbinin sənə asanlaşdırdığı yollarla get! Onların qarınlarından insanlar üçün şəfa olan müxtəlif rəngli bal çıxır. Şübhəsiz ki, burada düşünüb dərk edənlər üçün bir ibrət vardır.» (Nəhl (bal arısı) surəsi, ayə 68-69).

Həqiqətən də bal arısının həyat tərzinə, davranışına, onun öz daxilində nə qədər başqa-başqa maddələr əmələ gətirdiyinə diqqətlə baxsaq Allah qarşısında səcdəyə düşməkdən başqa bir şey qalmaz bizə. Onlarla zavodun görə bilməyəcəyi işin öhdəsindən çəkisi 90-100mq, üzünluğu 12-15 mm olan bir həşərat necə gəlir? Necə olur ki, bu kiçicik həşərat öz kiçicik bədənində həm zəhər, həm süd, həm mum, həm vərəmum, həm xüsusi şirə, həm xüsusi ətir, həm bal və daha nələr bilmədiyimiz şeylər istehsal edə bilir. Düşünə bilənlər üçün bu bir ibrət deyilmi?!

Əziz oxucu, arının özü haqqında söhbət açılsa bir kitabın həcmi yetərli olmaz, odur ki, biz öz sahəmizə qayıdaq. Və görək Alim Allah nə üçün insanların nəzərini xüsusi bir vurğu ilə arılara və onların məhsulu olan

bala yönəltmək istəyir. Və görək nə üçün Yaradılmışların ən fəzilətlisi, elmin şəhəri Həzrəti Məhəmməd (s), Allahın bütün qüsur və nöqsanlardan uzaq kimi tanıtdırdığı məsum imamlarımız öz hədislərində bu ilahi nemətə bu qədər yer vermişlər. Görək Allahın şəfa kimi tanıtdığı arı balı nədir və bizlərə hansı xəstəliklərdə kömək edə bilər.

Arılar çiçəklərdən topladıqları çiçək tozunu xüsusi şirələr və balla qataraq, ağaclardan, otlardan, çiçək və meyvələrdən topladıqları nektarı isə mədəyə oxşar xüsusi kisələrində fermentlərlə qataraq pətək xanalarına yığırlar ki, hazır olan maddələr möcüzəvi təsirə malik güləm və bal olur və hər ikisi həm təbabətdə, həm müasir tibbdə min bir dərdə dərman sayılır. Nələr yoxdur bu ilahi nemətlərin tərkibində. Çiçək tozunun son mərhələsi olan güləmin kimyəvi tərkibi: 34% şəkər, 1,58% müxtəlif yağlar, 21,74% zülallar, 2,43% minerallar, 3,06% süd turşusundan təşkil olunmuşdur.

Balın kimyəvi tərkibi:-18% su, 4,8% nişasta, 39% meyvə şəkəri, 34% üzüm şəkəri, 0,4% qamış şəkəri, 0,3% proteinlər, 0,2% mədən duzları, 1,36% minerallar, 0,1% orqanik turşular, uçan yağlar, boya və aromatlar, vitaminlər, mikroelementlər və s. maddələrdən ibarətdir.

Fəxri Aləm Peyğəmbərimiz (s) buyurur ki:-«Hər kim ayda üç gün acqarına bal şərbəti içərsə iflic, cüzam və alacalıq xəstəliklərinə tutulmaz.»

Allahın möcüzəvi neməti olan bal mədəyə qüvvət verir, qan azlığının qarşısını alır, qanı təmizləyir, qan damarlarını təmizləyir, qanda xolesterinin miqdarını salır, revmatizmada kömək edir, mövsümlərlə əlaqədar allergiyanı sağaldır, qan təzyiqini aşağı salır, iştah açır, qaraciyəri təmizləyir, mum ilə birlikdə çeynənib udularsa həm ağız boşluğunu, dişdibi ətini, həm də mədə yarasını sağaldar, görmə qabiliyyətini gücləndirər, təzə qan yaradar.

Bal başqa maddələrdən fərqli olaraq çox asanlıqla həzm olunur. Şərbət şəklində qəbul edilən bal yeddi dəqiqə ərzində qanın tərkibinə keçir, halsızlığı, zəifliyi aradan qaldırır.

Balın güclü antibakterial təsiri ilə yanaşı, həm də qandan və hüceyrələrdən zərərli maddələri təmizləmə xüsusiyyəti vardır.

Bal yara və iltihab zamanı, xüsusən də boğaz iltihabında gözəl dərmandır.

Bal su və od yanıqlarını sağaltmaqda əvəzsiz dərmandır ki, yanığı iz buraxmadan müalicə edə bilir. Yara və yanığın müalicəsində istifadə ediləndə balın havadan nəm çəkmə xüsusiyyəti sağalma prosesini gücləndirərək

yaranın izsiz qurtarmasına səbəb olur. Belə ki, bal yaranın üstünü örtən və təzə dəri təşkil edəcək epitel hüceyrələrini yenidən zədələnmədən qoruyur və hüceyrənin bölünməsini gücləndirir. Bu zaman bal həm də sağalma mərhələsində olan toxumaları bölünməyə hazırlayır, yeni kapilyar damarların əmələ gəlməsini sürətləndirərək dərinin daha dərindəki toxuma bağlarının yerini alan fibroplastların bölünməsini təşviq edir ki, bu da sağalmanı sürətləndirir. Balın yara ətrafındakı şişi azaldan xüsusi antienflamatuar bir təsiri də vardır ki, yara nahiyəsində qan dövranını artırır və beləliklə sağalma prosesini gücləndirir, ağrı hissini azaldır. Bununla yanaşı bal həm də yara və yanığın üzərinə yapışmır və bu səbəbdən də təzə əmələ gələn toxuma-hüceyrələrin cırılması və ağrı verməsi aradan qalxır.

Balın antimikrob və antibakterial təsiri də yaranın sağalmasında çox mühüm rol oynayır, belə ki, bu təsir yenidən infeksiyanın əmələ gəlməsinin qarşısını almaqla yanaşı, mövcud infeksiyanı da sürətlə təmizləyir.

Bal bakteriyaların antibiotiklərə qarşı olan müqavimət güclərini məhv edir və başqa maddələrdən-antibakterial kimyəvi dərmanlardan fərqli olaraq toxumaların üzərində mənfi təsir buraxmır.

Balın zeytun yağı və ya qres yağı (olmasa qarğıdalı və ya tum yağı da istifadə oluna bilər) və bir miqdar da arı mumu ilə ərinmiş qarışığı yanmış nahiyəyə çəkilərsə daha gözəl fayda əldə edilər.

Əziz oxucu, ilahi nemət olan balın bura qədər qeyd olunan gözəl və əvəzsiz təsirləri haqqında məlumatlar Şəninə Allahın və mələklərin Salam söylədiyi, aləmlərin Fəxri Həzrəti Məhəmməd (s), onun dünya və axirət qardaşı, Quran elminin «nöqtəsi», möminlərin ağası, ariflərin piri Əli (ə), paklıqlarına Quranın şəhadət verdiyi, hörmətlərini və sevilmələrini Quranın əmr etdiyi məsum imamların hədislərindən toplanmışdır.

İndi isə bal və başqa arı məhsullarının ayrı-ayrı xəstəliklərdə işlədilmə reseptlərini siz Allah bəndələrinin nəzərinə çatdırmağı özümə borc bilirəm.

Yanıq zamanı kartofu təmiz yuyub soyaraq tam əzməli, 1/2 stəkan əzilmiş kartofa 1 çay qaşığı bal əlavə edərək möhkəm qarışdırmalı və sonra krem kimi tənzif üzərinə (1sm qalınlığında) çəkib yanığın üzərini örtərək 3-4 saatdan bir təzələməli. Bu dərman nəinki yanıq, hətta bir çox dəri xəstəliklərində də çox təsirlidir.

Gec qurtaran yara və xoraları (əzva) bal çəkilmiş tənziflə bağlamalı və gündə 1-2 dəfə 20-30 dəqiqə 30% bal şərbəti (100ml suda 30q bal) düzəldib xəstə nahiyəni içində saxlamalı.

Başqa bir yara sağaldan dərman isə ilahi möcüzə olan arının mumu ilə düzəldilir. Belə ki, 40q arı mumuna 60ml zeytun yağı (olivkovoe maslo) qataraq vam odda qaynatmalı, sonra şüşə qaba töküb soyuq yerdə saxlamalı. Yara və xoranı təmiz sildikdən sonra bu dərmanı sarımalı gündə 1 dəfə.

Arı məhsulları ağız xəstəliklərində də çox önəmli rol oynayır, belə ki, ağrıyan dişin dibinə 30% vərəmum (propolis) spirtli məhlulunu pambığa batırıb qoyduqda və ya vərəmumun kiçik bir hissəsini əldə yumşaldıb ağrıyan dişin deşik yerinə qoyduqda Allahın izni ilə ağrı keçib gedər.

Damaqların müalicəsində gündə bir-iki dəfə vərəmumu saqqız kimi çeynəmək gözəl təsir göstərir. Bu baxımdan ballı pətək mumu çeynəmək də çox faydalıdır, belə ki, ballı pətək mumunda həm güləm, həm bal, həm də mum özü müalicəvi təsir göstərir ki, bu da dişdibi ətinin cibciklərinin irin və iltihabdan təmizlənməsinə səbəb olur, damaqları möhkəmləndirir, qanaxmanı kəsir, dişləri təmizləyir və parıltı verir, bundan başqa ağız içi ilə eyni vaxtda mədə müalicə olunur, arı mumunun tərkibindəki A vitamini hesabına gözün görmə qabiliyyəti güclənir.

Ağız xəstəliklərinin müalicəsi üçün balla çobanyastığı (romaşka apteçnaya) dəmləməsindən də istifadə olunur:-3 xörək qaşığı xırdalanmış çobanyastığının 0,5 litr qaynar suda 15 dəq. dəmləməli (bunun üçün qaynar su ilə dolu qazançaya çobanyastığı və qaynar (0,5 l.) su tökülmüş banka qoyulur ki, bu eyni kompot bişirmə metodu kimidir). Sonra soyudub süzərək 2 xörək qaşığı bal əlavə etməli. Bu məhlulla ağız içi və boğaz xəstəlikləri müvəffəqiyyətlə müalicə olunur.

Ürək, qan-damar xəstəliklərində də ilahi nemət olan balın faydası danılmazdır. Nuru aləmi qərq edən müqəddəs Quranda adları gəlmiş sarımsaq və baldan bu qaydada istifadə olunur:-250q təmizlənib xırdalanmış (əzilmiş) sarımsağa (çesnok) 350q duru bal qatıb möhkəm qarışdırmalı və həftə ərzində qaranlıq yerdə (şüşə qabda) saxlamalı. Hazır olduqda yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl gündə 3 dəfə bir xörək qaşığı qəbul etməli ki, ateroskleroz, işemiya və venaların genişlənməsində xüsusilə faydalıdır.

Ürək xəstəliklərinin müalicəsində vərəmum (propolis) və sarımsaq (çesnok) məcunu da çox faydalıdır. Belə ki, 200q əzilmiş sarımsağa tünd rəngli şüşədə 200ml 96% tibbi spirt qatıb qaranlıq yerdə 10-12 gün saxlamalı, sonra süzərək alınan məhlula 50q bal və 30ml 20%li vərəmum

məhlulu (nastoyka propolisa) əlavə edərək 2-3 gün yenidən saxlamalı. Bu məcunun qəbulu bir qədər mürəkkəbdir. Dərman 50 ml südə qatılaraq gündə 3 dəfə yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl içilməlidir, xüsusi sxem üzrə: (miqdarı damcı ilə)

Günlər	***səhər***	***günorta***	***axşam***
1	***1dam.***	***2***	***3***
2	***4***	***5***	***6***
3	***7***	***8***	***9***
4	***10***	***11***	***12***
5	***13***	***14***	***15***
6	***15***	***4***	***13***
7	***12***	***11***	***10***
8	***9***	***8***	***7***
9	***6***	***5***	***4***
10	***3***	***2***	***1 damcı***

11-ci gündən etibarən dərman gündə 25 damcı olaraq bir ay müddətində içilir, kurs 5 aydan sonra təkrar oluna bilər. Dərmanın çox gözəl müalicəvi və profilaktik effekti vardır-ateroskleroz vaxtı damarları çöküntü yağlardan təmizləyir, arteriyaların elastikliyini bərpa edir, stenokordiya və infarktın qarşısını alır. Dərman həmçinin mədə və 12 barmaq bağırsağın xorasında, yoğun bağırsağın xroniki xəstəliklərində, xroniki bronxitdə və s. çox faydalıdır. Dərman orqanizmin müdafiə gücünü (imunitet) artırır,mövcud xəstəlikləri ağırlaşmağa qoymur və sağaldır.

Vərəmum (propolis) və yemişən (boərışnik)

Ürək, qan-damar xəstəliklərində təbiblərin istifadə etdiyi başqa bir resept isə vərəmum və yemişənlə hazırlanır. Bunun üçün 50ml yemişən spirtli məhlulu (nastoyka boərışnika) və 50ml 20%li vərəmum məhlulu (nastoyka propolisa) ilə qarışdırılıb gündə 2-3 dəfə yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl 20-30 damcı qəbul edilir. Sonuncu gündəlik qəbul yatmazdan əvvəl olsa yaxşıdır. Dərman aterosklerozda, işemiyada, qipertoniyada, ürək döyüntüsü, baş gicəllənməsi və yuxusuzluqda gözəl müalicəvi fayda verir.

Bal-sarımsaq-limon qarışığı

Stenokordiyanın müalicəsində 1,5kq bala 10 ədəd limonun suyunu və beş baş sarımsağın çəkilmişini qarışdırıb bağlı şüşə qabda, soyuq yerdə bir

həftə saxlamalı. Dərmanı gündə bir dəfə, bir dəqiqə fasilə ilə 4 çay qaşığı qəbul etməli, yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl.

Bal-güləm (çiçək tozu-pılğüa obnojka)

Yüksək qan təzyiqini tənzimləmək üçün Allahın möcüzəsi olan arıların yığdığı çiçək tozunu eyni miqdarda Allahın şəfa kimi tanıtdırdığı balla qatıb gündə 3 dəfə 1çay qaşığı bir ay ərzində qəbul etməli, kursu 10 gün fasilədən sonra yenidən təkrar etmək olar. Bu cəhətdən qırmızı pazının (sveklo) şirəsi və balın eyni miqdarda qarışığından istifadə etmək də faydalıdır. Bu dərman gündə 3 dəfə 1-2 xörək qaşığı qəbul edilir ki, Allahın izni ilə qan təzyiqini aşağı salır, yuxusuzluğu aradan qaldırır.

Qipertoniya (yüksək qan təzyiqi) da balla qatılmış tərəvəz şirələri çox faydalıdır. Belə ki, bir stəkan bal, bir stəkan pazı (sveklo), bir stəkan yerkökü (morkovğ) şirəsi və bir stəkan acırqa (xren obıknovennıy) şirəsi götürülüb içinə bir limon sıxılaraq yaxşı qarışdırılır. Bağlı şüşə qabda və soyuq yerdə saxlanılır. 1,5-2 ay ərzində gündə 3 dəfə yeməkdən bir saat əvvəl və ya 2 saat sonra 2 xörək qaşığı qəbul edilir ki, inşallah xəstəlikdən əsər qalmaz.

Qipertoniyada hərəsindən bir stəkan olmaqla bal, pazı (sveklo), yerkökü (morkovğ), şalğam (redğka) şirəsi qarışdırılıb soyuq və qaranlıq yerdə saxlanılır. Gündə 3 dəfə 2 xörək qaşığı, yeməkdən 30 dəq. əvvəl qəbul edilir 2 ay ərzində, Allahın izni ilə xəstəlik sağalar.

Qipertoniyada 100q qoz (qreçeskiy orex) ləpəsinə 60q bal əlavə edərək gün ərzində 3-4 dəfə qəbul etməli 4-5 gün. Bu tərkibin zənginliyi və Allahın inayəti səbəb olur ki, yüksək qan təzyiqi ensin. Belə ki, qoz ləpəsinin tərkibindəki maqnium elementi damarları genişləndirir və sidiyi qovur, kalium və natrium duzlarını orqanizmdən çıxarır. Qoz ləpəsi ilə bal orqanizmdədəmir çatışmamazlığı zamanı da çox xeyirdir, çünki qozun tərkibində dəmir, mis, kobalt, sink və vitamin B vardır ki, bu da eritrositlərin yaranması üçün çox mühümdür.

Qipotoniya (qan təzyiqinin aşağı olması) zamanı 3 dəfə 1/2 çay qaşığı çiçək tozu (pılğüa obnojka) qəbul etmək bir ay müddətində Allahın köməkliyi ilə qan təzyiqini normallaşdırar. Kursu 2 həftədən sonra təkrar etmək olar.

Tənəffüs orqanları xəstələnərsə

-Qaynadılmış ilıq suda balı həll edib sonra yenidən qaynadaraq buğu ilə nəfəs almalı ki, müxtəlif soyuqdəymələrdə çox xeyirdir. Eyni vaxtda balı daxilə də qəbul etməli.

-Küknar (elğ, pixta) ağacının qətranını eyni çəkidə arı mumu ilə əridərək qatmalı və soyutmalı. Sonra kiçik hissələrə qırıb qızarmış ağac kömürünün üstünə qoyaraq tüstüsü ilə nəfəs almalı ki, bu traxeit və bronxitin müalicəsində çox faydalıdır, hətta Allahın izni ilə çox şiddətli öksürəyi belə sağaldır.

-Bir xörək qaşığı kəndalaşı (buzina çernaə) bir stəkan qaynar suda 15 dəq. dəmləyib soyudaraq bal əlavə edib gündə 2 dəfə 1/4 stəkan içmək inşallah soyuqdəymənin qarşısını alar.

-Bir xörək qaşığı balı bir stəkan süddə həll etməklə gündə 2-3 stəkan, kiçik udumlarla içmək soyuqdəymə, zökəm və öksürəyin qarşısını alar. Unutmayaq ki, hikmət və sirlər xəzinəsi, aləmlərə rəhmət olaraq nazil edilmiş Qurani Kərim həm balı və həm də südü şəfa olaraq tanıtdırır və südün boğaz üçün faydalı olması xüsusilə vurğulanır nur dəryası olan müqəddəs Quranda.

Soyuqdəymədə bal və limondan müvəffəqiyyətlə istifadə olunur. 100q bala bir limon sıxıb qarışdırmalı və alınmış məhlulu 800ml qaynanmış suda həll edərək gün ərzində içmək soyuqdəymə və zökəmə (qrip) qarşı çox faydalıdır. Eyni məqsədlə başqa bir tövsiyəyə görə bir stəkan qaynanmış suda 25q balı həll edib ona 1/2 limonun şirəsini əlavə etməli və gündə 3 dəfə içməli.

50q sarımsağı (çesnok) rəndədən (terka) keçirib 50q balla qarışdıraraq gündə 2 dəfə 1 çay qaşığı qəbul etməli və arxasınca da 1/2 stəkan ilıq su içməli ki, bu zökəm (qrip) zamanı çox faydalıdır.

Şalğam (redğka) və yerkökü (morkovğ) şirələrinin hərəsindən 100ml götürüb bir xörək qaşığı balla yaxşı qarışdırmalı və gün ərzində bir saatdan bir 1 zörək qaşığı qəbul etməli ki, Allahın izni ilə öksürəyi aradan qaldırar.

Bal və şalğamın (redğka) şirəsini eyni miqdarda qarışdırıb əvvəl 1/4 stəkan, sonra 1/3 stəkan olmaqla gündə 4-6 dəfə (uşaqlar üçün 1/6 stəkan) soyuqdəymə, bronxit, göyöksurək (koklöş) və vərəm (tuberkulez) zamanı bəlğəm təmizləyici, iltihab qaytarıcı və sakitləşdirici kimi istifadə edilir. Bu dərman orqanizmdə su yığıldıqda, qan azlığında, sidik kisəsi və böyrəklərdə daş olduqda, qəbizlikdə, bəd xassəli şişlərdə də təbiblər tərəfindən tövsiyə

olunur, bundan başqa südqovucu və qurdqovucu kimi də istifadə edilir ki, inşallah qəbul edənlər faydasını özləri görərlər.

İlahi kitabların sonuncusu və ən mükəmməli, sonsuz hikmət, elm, nur və şəfa mənbəyi Qurani Kərimdə adı xüsusi ehtiramla çəkilən zeytun yağını (olivkovoe maslo) ilıq halda eyni miqdarda dərdlərin dərmanı olan balla (hansını ki, Tanrı özü şəfa kimi tanıtdırmışdır) qataraq öksürək zamanı uşaqlara verməli. Dərman göyöksürək (koklyuş) zamanı da çox faydalıdır.

500q bala 500q bağayarpağı (podorojnik) şirəsi qatıb vam odda 20 dəq. bişirdikdən sonra gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 xörək qaşığı müxtəlif tipli bronxitlərdə, göyöksürəkdə bəlğəmqovcu və sakitləşdirici kimi istifadə etmək məsləhətdir.

500q döyülmüş qoz (qreükiy orex), 300q bal və 100q əzvay (aloe) qarışdırılır, içinə dörd limonun şirəsi sıxılır və gündə 3 dəfə uşaqlara 1 çay qaşığı, böyüklərə 1 xörək qaşığı verilir ki, öksürək və bronxit zamanı çox xeyirdir.

500q xırda doğranmış soğana (luk repçatıy) 50q bal və 400q şəkər qatıb 1 litr suda, vam odda 3 saat bişirmək lazımdır. Sonra soyudub tünd rəngli şüşə qaba qoymalı və kip bağlamalı, soyuducuda saxlamalı. Qəbul zamanı dərmanı azacıq isidib gündə 4 dəfə 1 xörək qaşığı güclü öksürək, kəskin və xroniki bronxitə qarşı istifadə etməli.

300q balın içinə 1\2 stəkan qaynanmış su və bir miqdar xırda doğranmış əzvay (aloe) əlavə edib vam odda 2 saat bişirməli qarışdıraraq. Soyudub gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı (uşaqlara 1 çay qaşığı) qəbul etməli ki, Allahın izni ilə hər tipli bronxiti sağaldır.

Vərəmumun (propolis) 20%-li məhlulundan gündə 3 dəfə azca suya 5-6 damcı qataraq 1,5-2 ay müddətində içmək bronxial astmanın kəskinləşməsinin və xroniki bronxitin bronxial astmaya keçməsinin qarşısını alır.

Burun,boğaz və qulaq xəstəliklərində:

20q arı balını 40ml qaynanmış ilıq suda həll edib gündə 3-4 dəfə hər burun dəliyinə 5-6 damcı tökmək kəskin və xroniki (nasmork-rinit) burun axması zamanı çox faydalıdır.

Xroniki qaymarit zamanı mumlu pətək balını gündə 5-6 dəfə 15 dəq. ərzində çeynəyib sonra mumunu atmaq burunla nəfəs almanı asanlaşdırır, nahiyədə iltihabı aradan qaldırır və Allahın izni ilə qaymaritin tam

sağalmasına səbəb olur.

Boğaz iltihabında (anqina, tonzilit, farinqit) xalis balı qaynanmış ilıq su ilə (1:2) qataraq boğazı qarqara etmək çox xeyirdir.

Balın 30% sulu məhlulu (30q bal 100ml su) ağız və boğazın qarqarası üçün çox yaxşıdır. Belə ki, angina, tonzilit, dil və damaq xəstəliklərini aradan qaldırır və xəstəlik yaradıxı mikrobları məhv edir. Bu cəhətdən ballı pətək mumu çeynəmək də çox faydalıdır, ballı mumda olan bir çox vitaminlər, bioloji aktiv maddələr və mumun özü dişləri təmizləyir, mikrob və bakteriyaları məhv edir.

Xroniki tonziliti müalicə etmək üçün 20q əzvay (aloe) şirəsi və 60q bal qarışdırılıb acqarına badamcıqlara sürtülür gündə 2 dəfə 2 həftə ərzində, sonra bir gündən bir olmaqla 2 həftə yenə işlədilir ki, faydası böyükdür.

Əzvayın (aloe) aşağı yarpaqlarından kəsib şirə çıxaranla şirəsini çıxarmalı və balla qatmalı (5q şirə 1q bal). Təzə hazırlanmış bu dərmanı gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı bir ay ərzində qəbul etməli ki, ağız içi və boğaz xəstəliklərində çox faydalıdır, həm iltihab aparıcı, həm də gücləndirici təsiri vardır.

1 xörək qaşığı xırda doğranmış dazıotu (zveroboy) bir stəkan qaynar suda 15 dəq. dəmlənilir, sonra 30-40 dəq. soyumağa qoyulur. Süzərək 1/2 stəkan dazıotu suyuna 20-30 damcı 10%-li vərəmum məhlulu qatılaraq ağız və boğaz qarqara edilir ki, bu angina, xroniki tonzilit, ağız içi xəstəlikləri və s. sağaltmaq üçün güclü bir antibiotik təsirə malikdir.

Bir xörək qaşığı 10%-li vərəmum (propolis) məhluluna iki xörək qaşığı zeytun yağı (olivkovoe maslo) qatıb angina zamanı badamcıqları silmək çox faydalıdır.

Bir xörək qaşığı qurudulmuş bağayarpağını (podorojnik) bir stəkan qaynar suda 15 dəq. dəmləyib soyutmalı və süzməli, alınmış məhlula 40 damcı 20%-li vərəmum (propolis) spirtli məhlulu əlavə edib angina, tonzilit, farinqit, ağızın selikli qişası və damaqların iltihabında qarqara etməli.

Əsəb-sinir sistemi xəstəliklərində, əsəb gərginliyi və nevrozda balla müalicə:

Bal bu dərdlərin dərmanıdır. Bütün şirin şeylərdən imtina edib bir ay yalnız baldan istifadə etməli. 100q balı 800ml qaynanmış normal temperaturda suda həll edib gün ərzində 3-4 dəfəyə içməli, son qəbul yatmazdən əvvəl olmalıdır. Dərman Allahın izni ilə əsəbləri sakitləşdirir, əhval-ruhiyəni

normallaşdırır, yuxunu tənzimləyir, nevroz xəstələrinə xüsusilə tövsiyə olunur.

Yuxusuzluqdan əziyyət çəkənlərə məsləhətdir ki, yatmamışdan 30-40 dəq. əvvəl bir xörək qaşığı balı bir stəkan ilıq suda həll edib içsinlər. Bal yeganə ziyansız sakitləşdiricidir və yuxu gətiricidir, bununla yanaşı həm də orqanizmi gücləndirir.

Əziz oxucu, bəzən bir çoxları düşünür ki, tək bir balla xəstəlikmi sağalar, unutmayaq ki, xəstəlikdən şəfa verən Allahdır, dərmanlar isə bir vasitədir və unutmayaq ki, Allah öz müqəddəs kitabı Qurani Kərimdə balı «insanlar üçün şəfalı» kimi tanıtdırır. Və unutmayaq ki, balın tərkibində ana təbiətin qoynundakı hər bir çiçəkdən bir damla vardır.

Əzələ və periferik sinir sistemi xəstəliklərində 90q döyülmüş turp (redğka) şirəsinə 60q bal və 30ml tibbi spirt qatıb qarışdırmalı, bağlı şüşə qabda soyuducuda saxlamalı. Bu dərmanla nevralgiya (sinir ağrıları), radikulit, oynaqlardakı revmatizma ağrıları, nevrit (sinir iltihabı), miozit (əzələ iltihabı) zamanı sığama-masaj üçün istifadə olunur ki, faydası böyükdür.

Bir xörək qaşığı 20%-li vərəmum (propolis) məhlulu, bir xörək qaşığı bal və bir xörək qaşığı zeytun yağını (olivkovoe maslo) qarışdırıb xardal vərəqinin (qorçiçnıy list) üzərinə çəkərək xəstə nahiyəyə qoymalı və bintlə sarımalı ki, bu nevralgiya (sinir ağrısı), mialqiya (əzələ ağrısı), miozit (əzələ iltihabı) və radikulitdə Allahın izni ilə çox gözəl təsir göstərir.

Əzələ spazmaları zamanı gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı balı suda həll edib içməli 2 həftə ərzində. Bu sinir-əzələ sisteminin fəaliyyətini tənzimləyir. Xəstəlik təkrar olarsa bal qəbulunu uzun müddət davam etdirmək gərəkdir. Bal xore (sinir sisteminin xroniki xəstəliyi olan sahmansız əzələ səyriməsi-titrəməsi) zamanı da çox faydalıdır.

Bal baş ağrılarını aparır, gərginliyi aradan götürür, yuxunu tənzimləyir, qeyri iradi əzələ hərəkətlərini yox edir.

Həzm sistemi xəstəliklərində bir xörək qaşığı balı bir stəkan ilıq suda həll edib yeməkdən 1,5-2 saat əvvəl içməli yüksək turşuluqlu qastrit zamanı. Müalicə kursu 1,5-2 aydır və məsləhətdir ki, bu müddətdə başqa şirin şeylərdən imtina olunsun. Gündə 2-3 dəfə 1/2 stəkan kartof şirəsinə 1 xörək qaşığı bal qatıb yeməkdən 30-60 dəq. əvvəl içmək yüksək turşuluqlu qastrit və mədə xorasını Allahın izni ilə müalicə edər. Müalicənin kursu 10 gündür, sonra 10 gün ara verib yenidən başlamalı və bu qayda ilə xəstəlik sağalana qədər davam etməli.

Bir stəkan qaynanmış ilıq suda 30-35q balı həll edib yeməkdən 1,5-2 saat əvvəl və ya 3 saat sonra gündə 3 dəfə içməli. Dərman yüksək turşuluqlu qastrit, mədə və 12 barmaq bağırsağın iltihabında çox faydalıdır. Kurs 1,5-2 aydır. Mədə turşuluğu artıq olan bəzi şəxslərdə acqarına qəbul edilmiş bal yanğı (izjoqa) hissi yaradır ki, bunun qarşısını almaq üçün balı şor və ya südə qatıb qəbul etmək məsləhətdir.

Əgər mədə xorası və qastrit aşağı turşuluqla müşaiyət olunarsa, balı yeməkdən 5-10 dəq. əvvəl qəbul etmək məsləhətdir.

1/2 stəkan su və ya südə 20 damcı 30%-li vərəmum (propolis) məhlulu əlavə edib gündə 3 dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl qəbul etmək xroniki qastrit (mədə qişasının iltihabı) və kolit (yoğun bağırsağın iltihabı) zamanı çox faydalıdır. Kurs 3-4 həftədir və adətən sağalma əlamətləri 5-10 gündən sonra özünü göstərir.

Bir xörək qaşığı balı bir stəkan qaynanmış soyuq suda həll edib yeməkdən birbaşa əvvəl qəbul etmək aşağı turşuluqlu qastrit üçün çox faydalıdır. Müalicə kursu gündə 3-4 dəfə olmaqla 1,5-2 aydır və bu müddət ərzində başqa şirniyyat qəbul etməməli. Yeməkdən əvvəl soyuq su ilə içilmiş bal mədə şirəsinin ifrazını gücləndirir, amma gərək bir stəkan suya bir qaşıqdan artıq bal qatılmasın.

Mədə və 12 barmaq bağırsağın xorasında gündə 3 dəfə 20%-li vərəmum (propolis) məhlulundan 1 stəkan suya 40-60 damcı tökərək 20 gün içməli, sonra 10-12 gün fasilə verib kursu təkrar etməli ki, xəstəliyin sağalmasında faydası çox böyükdür. Müalicə müddətində pəhriz saxlamalı.

Bir xörək qaşığı balı bir stəkan ilıq suda həll edib yeməkdən 1,5-2 saat əvvəl və ya 3 saat sonra, gündə 3 dəfə 2 ay ərzində içmək Allahın izni ilə mədə yarasını tamamilə sağaldar. Əgər xəstəlik turşuluğun aşağı olması ilə müşayət olunursa, əvvəldə də deyildiyi kimi balı soyuq suda həll etməli və yeməkdən bir neçə dəqiqə əvvəl içməli.

Enterit (nazik bağırsağın iltihabı) və kolit (yoğun bağırsağın iltihabı) xəstəliklərini sağaltmaq üçün 1 xörək qaşığı balı 1 stəkan qaynanmış soyuq suda həll edib yeməkdən əvvəl içmək tövsiyə olunur. Müalicə kursu gündə 3 dəfə olmaqla 2 ay müddətindədir. İlahi bir nemət olan balın əvəzsiz təsirlərindən biri də budur ki, bağırsaqlarda potogen (xəstəlik törədən) bakteriyaları məhv etməklə yanaşı xeyirli bakteriyaların inkişafını tənzimləyir ki, bu bakteriyalar həzm prosesində iştirak edir, orqanizmə lazım olan ferment, vitamin və hormonların əmələ gəlməsini tənzimləyir.

Bir çay qaşığı güləm (çiçək tozu-pılğüa obnojka) 50ml qaynanmış ilıq suda 2-3 saat saxlanır və içilir. Müalicə kursu gündə 3 dəfə olmaqla 1-1,5 aydır ki, fasilə ilə ildə 3-4 dəfə təkrar olunursa kolit (yoğun bağırsağın iltihabı) xəstəliyini Allahın izni ilə kökündən sağaldır.

80-100q balı 1 litr alma şirəsində həll edib gündə 3-4 dəfə, hər dəfədə 1 stəkan 1-1,5 ay içmək enterokolit (nazik və yoğun bağırsağın iltihabı) xəstəliyini sağaldar.

3 xörək qaşığı qurudulmuş çobanyastığı (romaşka apteçnaə) çiçəklərini 750ml qaynar suya töküb termosda 2 saat saxlamalı, sonra süzüb alınan məhlula 70-80q bal əlavə edərək gündə 3-4 dəfə içmək (30-40 gün) və 15 gün fasilədən sonra təkrar etmək inşallah kolit xəstəliyinin sağalmasına səbəb olar.

Sancılı qəbizlik (zapor) zamanı balqabağın (tıkva) yumşaq içini balla qatıb yemək çox xeyirdir. Bu məqsədlə bişirilmiş balqabağı balla qatıb yemək də tövsiyə olunur.

Bağırsaq yumşaldıcı dərman kimi belə bir qarışıqdan da istifadə etmək olar:-400q ərik qurusu (kuraqa), 400q gavalı (çernosliv), sənaməkki (list sennı) qarışdırılıb ət maşınından keçirilir. Sonra buna 200q bal əlavə edilib yenidən qarışdırılır. Axşamlar şam yeməyindən əvvəl 1 çay qaşığı qəbul edib arxasınca da qaynanmış ilıq su içməli ki, çox güclü və faydalı dərmanlardan sayılır.

Bir stəkan ilıq süddə 15q xarlamış balı həll edib yatmazdan əvvəl 1/3 stəkan içmək də qəbizliyin aradan qalxmasına səbəb olur.

Əzvay (aloe) yarpaqlarını kəsib 2 həftə soyuducuda saxladıqda çox güclü biostimulyator alınır ki, həmin yarpaqların şirəsini çıxarıb özü qədər balla qatmalı və gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı, yeməkdən 30 dəq. əvvəl qəbul etməli ki, bu dərman xüsusilə xroniki qəbizliyin (xroniçeskiy zapor) sağalmasında çox faydalıdır.

Qaraciyər və öd yolları xəstəliklərində 400ml alma şirəsinə 60q bal qatıb gündə 3-4 dəfə 1/2 stəkan içmək Allahın izni ilə xəstəliyi qurtarar.

2 çay qaşığı balı 1 stəkan qaynanmış ilıq suda həll edib gündə 2-3 dəfə içmək qaraciyər və öd yolları xəstəliklərində çox faydalıdır. Bu baxımdan 1 çay qaşığı balı 1/2 stəkan alma şirəsinə qatıb gündə 2-3 dəfə içmək də çox yaxşı təsir göstərir. Belə ki, bal orqanizmin müdafiə gücünü artırır, qaraciyər hüceyrələrindəki potoloji dəyişikliyi aradan qaldırır, qaraciyərin fəaliyyətini gücləndirir.

1 stəkan qara turpun (redğka çernaə) şirəsinə 1 stəkan bal qatıb gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul etmək qaraciyər, öd kisəsi, öd yolları xəstəliklərini müalicə edir, öd kisəsindəki daşların əriməsinə səbəb olur, həzm orqanlarının sağalmasını təmin edir.

50q qoz ləpəsini əzib ona 50q bal qataraq gün ərzində 3-4 dəfəyə yemək qaraciyər və mədə xəstəliklərini, qəbizliyi sağaldır.

Qan xəstəliklərində 800ml qaynanmış soyuq suda 180q balı həll etməli, sonra məhlulu qarışdıra –qarışdıra içinə 50q güləm (çiçək tozu-üvetoçnaə pılğüa) əlavə edib otaq temperaturunda 4-5 gün saxlamalı ki,qıcqırma həddinə çatsın. Sonra məhlulu soyuducuda saxlayaraq gündə 3 dəfə, yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl 3/4 stəkan içməli ki, anemiya (qan azlığı) xəstəliyini müalicə edir, orqanizmi gücləndirir, cavanlaşdırır, yoğun bağırsağın xəstəliklərində Allahın izni ilə güclü təsir göstərir.

Uşaqlarda gecə sidik qaçırmaya (qeyri-iradi işəmə) qarşı, yatmazdan əvvəl 1 çay qaşığı bal uddurmaq çox faydalıdır, belə ki, bu ilahi nemət çox yaxşı bir sakitləşdirici, ümumi gücləndirici olmaqla yanaşı, həm də mayeni bədəndə tutma təsirinə malikdir.

Dəri xəstəliklərində 1 stəkan xırdalanmış palıd qabığına (kora duba) 1 litr qaynar su töküb 15 dəq. qaynatmalı. Sonra ona 1/2 stəkan xırdalanmış yatıq qanqal (çereda) və 1/2 stəkan xırdalanmış boymadərən (tısəçelistnik) əlavə edərək 2-3 dəq. vam odda yenidən qaynatmalı. 30 dəq. saxladıqdan sonra süzərək alınmış məhlula 2 xörək qaşığı 20%-li vərəmum məhlulu qataraq, tənzifi isladıb xəstə nahiyəyə qoymalı 1 saatlığa. Tənzifi götürdükdən sonra nahiyəni silmədən qurumağa imkan verməli.

100q xırdalanmış palıd qabığına (kora duba) 500ml qaynar su töküb 15-20 dəq. qaynatmalı və 30-40 dəq. saxlayıb süzdükdən sonra qaynanmış su əlavə etməklə suyun miqdarını 500ml-ə çatdırmalı. 1 stəkan məhlula 1 çay qaşığı 30-40%-li vərəmum məhlulu əlavə edib əllərin sulu ekzemasında istifadə etməli. Bu dərman ayaqların tərləməsinə qarşı da çox faydalıdır. Və dərmanı başqa cür də hazırlamaq olur, belə ki, 100q palıd qabığı 1 litr suda qaynadılır, sonra süzülərək 10ml vərəmum məhlulu əlavə edilir və ayaqlar 20 dəqiqəliyə həmin məhlula qoyulur, məhlulun istiliyi 35-40 temperaturda olmalıdır və kurs 10 gündür.

Dəri xəstəliyi sayılan psioriaza qarşı vərəmumdan (propolis) çəkisi 0,3q olan həblər hazırlayıb 2-3 ay müddətində gündə 3 dəfə qəbul etmək məsləhətdir. Xəstələnmə müddəti 1 ildən artıq deyilsə bu metodla çox tez

sağalır, 1 ildən çoxdursa fasilə verib müalicəni bir neçə dəfə təkrar etməli, Allah səbr etməyi bacaranları sevər və Ondan yardım istəyənləri əliboş qaytarmaz.

Göz xəstəliklərində də ilahi nemət olan balın şəfaverici təsiri böyükdür. 30ml qaynanmış ilıq suda 15q balı həll edib göz damcısı və kompres kimi konyuktvit (göz qişasının iltihabı), keratit (gözün buynuzlu qişasının iltihabı), göz xoraları və s.-də istifadə edirlər ki, bal eyni zamanda ümumi gücləndirici və görmə sisteminin fəaliyyətini artıran vasitə kimi daxilə də qəbul edilir. Bal gözün görməsini itiləşdirir, rəng seçməni gücləndirir, gözün görmə nahiyəsini genişləndirir. Daha yaxşı olar ki, göz xəstəlikləri zamanı bal qaragilə (çernika), quşarmudu (rəbina), yerkökü (morkovğ) şirəsi ilə və ya yerkökü-qoz qarışığı ilə qatılıb yeyilsin.

Ümumi gücləndirici kimi 10 gün soyuducuda saxlanmış əzvayın (aloe) şirəsi, 500q qoz ləpəsi, 300q bal və 3-4 limonun şirəsi qarışdırılaraq gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən 30 dəq. əvvəl qəbul edilir ki, Allahın izni ilə çox faydalı olur.

Bir çox xəstəlikdən şəfa tapmaq üçün eyni miqdarda qoz ləpəsi və balı qatıb gündə 3-4 dəfə 25-30q yeməli. Bu ilahi nemətlərin qarışığı vərəm (tuberkulez) xəstəliyində, ümumi zəiflikdə, hamiləlikdə çox faydalı olmaqla yanaşı körpəsinə süd verən analar və uşaqlar üçün də çox dəyərli qidadır, sadəcə uşaqlara hər dəfədə 5q vermək məsləhətdir. Bu dərmanın faydalarını saymaqla bitməz, onu demək olar ki, qipertoniya (yüksək qan təzyiqi), anemiya (qan azlığı), qaraciyər və mədə xəstəlikləri, qəbizlik, ürək-qandamar xəstəlikləri, böyrək xəstəliyi, əqli və fiziki yorğunluqlar zamanı bu ilahi dərmandan istifadə edin, inşallah gözəl nəticə əldə edərsiniz.

Qadın xəstəliklərində də arı məhsularının müalicəvi əhəmiyyəti çox böyükdür, belə ki, rəhm (uşaqlıq) yolunun iltihabı (vospolenie vlaqaliha) və rəhm girəcəyinin zədəsi (eroziə şeyki matki) zamanı 20-25q balı tənzif tamponla rəhm yoluna dərin yerləşdirmək gərəkdir ki, bu rəhmin boğazı və uşaqlıq yolundakı iltihabı, axıntını müalicə edir. Kurs 10-15 gündür. Müalicənin ilk günlərində hiss oluna bilən narahatçılıq və acışma sonrakı günlər yox olur. Müalicə müddətində adətən axıntı tam kəsilir, uşaqlıq yolunun selikli qişası sağalır.

Bir hissə bala iki hissə su qatıb tənzif tamponu islatmalı və uşaqlıq yoluna (uşaqlığın girəcəyinə çatana qədər) qoymalı və 24 saat saxlamalı. 10-15 gün gündəlik təzələnərək qoyulan bu tamponlar axıntını, zədələri (eroziə)

müalicə edir, uşaqlıq yolundakı mikrobları məhv edir.

3%-li vərəmum məhlulunu tənzif tamponla uşaqlıq yoluna (axıra qədər) yerləşdirmək lazımdır 8-10 saat müddətinə. Bu dərman bakterial, göbələk və mikroblu iltihablarda, uşaqlıq boğazının yara və zədəsi (eroziə şeyki matki) zamanı, gündə bir tampon qoymaqla 7-10 gün müddətinə çox gözəl təsir göstərir.

1 ədəd inək ödünü şüşə qaba boşaldaraq içinə 3 xörək qaşığı bal, 3 ədəd yumurta sarısı və 20ml zeytun yağı qataraq yaxşı qarışdırmalı və soyuducuda saxlamalı. Yatmazdan əvvəl tənzif tamponu qarışıqda isladaraq uşaqlıq yoluna yerləşdirməli və səhərə qədər orada saxlamalı. Bu dərman bir çox qadın xəstəliklərində, o cümlədən uşaqlıq və uşaqlıq yolunun iltihabında çox güclü təsir göstərir. Kurs 7-10 gündür.

Hamilə qadınların diqqətinə:

Hamiləlik ürəkbulanmalarında yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 xörək qaşığı bal udmaq həm ürəkbulanmasının qarşısını alar, həm də körpənin ana bətnində sağlam böyüməsinə səbəb olar.

Prostat vəzinin iltihabı-prostatit və şişməsi-adenoma

Bu xəstəliklərdə də ilahi nemət olan baldan və arının başqa məhsullarından müvəffəqiyyətlə istifadə olunur.

Bir xörək qaşığı yuva qarşısında ölmüş arılardan yığıb üstünə 0,5 l. qaynar su tökərək vam odda 2 saat qaynatmalı, soyudub süzdükdən sonra gündə 2 dəfə 1 xörək qaşığı içməli ki, prostan vəzinin iltihabı və adenoması zamanı çox faydalıdır. Kurs 1 aydır və kursu lazım gəldikdə təkrar etmək olar.

Prostat vəzinin xəstəliklərində çox faydalı olan digər bir dərmanı düzəltmək üçün bir xörək qaşığı ölmüş arıları əvvəlki qaydada hazırlayıb süzdükdən sonra alınmış məhlula 2 xörək qaşığı bal və 2 çay qaşığı 10%-li vərəmum (propolis) məhlulu əlavə edib qarışdırmalı və 1 ay müddətində gündə 2 dəfə acqarına 1 xörək qaşığı içməli. Kursu 6 aydan sonra təkrar etmək olar. Bu dərman prostat vəzinin ölçüsünü normallaşdırır, fəaliyyətini tənzimləyir, sidik axımını qaydaya salır. Bəzən müalicə 2-3 il çəksə də (yəni 4-6 kurs) təcrübə olunmuşdur ki, hətta cərrahi əməliyyat lazım gələn adenoma belə bu dərmanla aradan qaldırılır.

Prostan vəzinin iltihabı zamanı 2 xörək qaşığı qurudulub ovxalanmış fındıq yarpaqlarını termosa töküb üzərinə 0,5l qaynar su əlavə edərək 2 saat saxlamalı, sonra süzüb 2 xörək qaşığı bal qataraq gündə 3 dəfə 1/3 stəkan

içməli ki, prostat vəzinin iltihab və böyüməsinin qarşısını alır Allahın izni ilə.

Cinsi iqtidarsızlıq (impotenüiə) zamanı gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1/2 çay qaşığı çiçək tozu (pılğüa obnojka) qəbul etmək çox faydalıdır, kurs 30 gündür və 15 gün ara verib yenidən 30 gün qəbul etməli ki, inşallah xəstəliyin tamamilə aradan getməsinə səbəb olar.

Bal yerkökü (morkovğ) şirəsi ilə 1:1 qarışdırılıb gündə 3 dəfə 1/4 stəkan içilərsə Allahın izni ilə iqtidarsızlığın (impotenüiə) aradan qalxmasına və cinsi fəaliyyətin normallaşmasına səbəb olar.

Yaşla əlaqədar ağıreşitmə zamanı 10%-li vərəmum məhlulu qarğıdalı və ya zeytun yağı ilə 1:2 nisbətində qatılır və tənziflə qulağın daxilinə yerləşdirilir, bir sutka saxlanılır. Kurs 15-20 gündür.

Allah insanı gözəl biçimdə yaratmışdır, bəzən buraxdığımız səhvlər ucbatından bu gözəl biçimi korlayırıq. Və bu vaxt yenə O yetişir imdadımıza, Öz gözəl nemətlərini və lütfünü əsirgəmədən! Onun xüsusi ehtiramla bizlərə şəfa kimi tanıtdığı möcüzəvi bal cild baxımında da bizim üçün dəyərli bir dərman təsiri göstərir.

İki xörək qaşığı ilıq südə iki xörək qaşığı bal əlavə edib qalın qatla üzə çəkməli (maska) və 30 dəq. gözləyib ilıq su ilə yumalı ki, Yaradanın lütfü ilə dərini qidalandırır, təravətləndirir və hər növ dəri üçün münasibdir. Əziz oxucuların nəzərinə çatdırmağı özümə borc bilirəm ki, ilahi bir nemət olan süd də bal kimi müqəddəs Qurani Kərimdə Tanrının xüsusi vurğuladığı bir nemətdir. Odur ki, ayrı-ayrılıqda nə qədər şəfaverici təsirə malikdirsə bu iki nemət, birləşdikdə onların təsiri dəfələrcə artır, buna heç şübhə etməyin, inşallah istifadə edib görərsiniz.

Bal və zülal qarışığından maska düzəltmək üçün 2 ədəd yumurtanın ağı, 1 xörək qaşığı bal və 1/2 çay qaşığı şaftalı yağı (persikovoe maslo) və ya badam yağı (mindalğnoe maslo) yaxşı qarışdırılır, sonra 2 xörək qaşığı yulaf unu (ovsənaə muka) qatılır. Alınmış dərman 20 dəqiqəliyə üzə çəkilir, sonra isə isladılmış pambıqla təmizlənir, yerinə soyuq suda isladılmış dəsmal qoyulur. Bu maska sifətin su balansını tənzimləyir, dərini qidalandırır və təmizləyir.

Bal-zülal-limon maskasını hazırlamaq üçün isə bir yumurta ağına bir çay qaşığı süd, bir çay qaşığı limon şirəsi və bir çay qaşığı da bal qatılır. Üzə çəkməsi asan olsun deyə azacıq yulaf yarması (ovsənıe otrubi) da əlavə olunur. Qarışıq 15-20 dəqiqəliyə üzə çəkilir, sonra isə ilıq su ilə yuyulur,

arxasınca üzə çobanyastığı (romaşka) dəmi qatılmış soyuq su çilənir.

Şor (tvoroq) və baldan maska düzəltmək üçün 3 xörək qaşığı şora 3 xörək qaşığı bal qarışdırılıb üzə çəkilir ki, qidalandırıcı, nəmləndirici, ağardıcı təsirlər göstərir hər tip dəri üçün.

Bal-limon-taxıl maskası hazırlamaq üçün 2 xörək qaşığı bal su içində qızdırılan şüşə qaba tökülür, qızdıqdan sonra ona 2 xörək qaşığı pudra halına salınmış taxıl yarması (pşeniçnıe otrubi) və 1/2 limonun şirəsi qatılır. Qarışıq 30 dəqiqəliyə üzə çəkilir və sonra ilıq su ilə yuyulur. Maska Allahın izni ilə qidalandırıcı, təravətləndirici təsir göstərir və hər növ dəriyə münasibdir.

Yağlı cildlərə qulluq etmək üçün 2 xörək qaşığı şora (tvoroq) 1/2 xörək qaşığı duru bal və bir yumurta qatıb qarışdırmalı. 15-20 dəqiqə üzdə saxlayıb ilıq su ilə yumalı və arxasınca üzə sərin su vurmalı. Bu cür hazırlanmış maska məsaməli cildləri nəmləndirir, təravətləndirir və məsaməlri daraldır.

Yağlı cildlərə bal-zülal-yulaf maskası hazırlamaq üçün 2 yumurtanın ağına 30q bal, 1/2 çay qaşığı şaftalı yağı (persikovoe maslo) və ya badam yağı (mindalğnoe maslo) qatıb yaxşı qarışdırmalı, sonra 2 xörək qaşığı yulaf unu (ovsənaə muka) əlavə edib yenidən qarışdırmalı. 20 dəq. üzdə saxlayıb ilıq su ilə yuyaraq arxasınca sərin su səpməli. Maska üzün dərisini çox təravətli edir.

Yağlı cildlərə bal-zülal-limon maskası düzəltmək üçün 1 ədəd yumurta ağına bir çay qaşığı bal, bir çay qaşığı süd, bir çay qaşığı limon şirəsi və bir az da taxıl yarması qatıb 20 dəqiqəliyə üzə çəkirlər. Sonra ilıq su ilə yuyub yerinə çobanyastığı (romaşka) dəmi qatılmış sərin su vururlar ki, çox yaxşı qidalandırıcı və yağ təmizləyici təsir göstərir.

Quru cildlərə qulluq üçün 2 ədəd yumurta sarısına 100q bal və bir o qədər də bitki yağı qatıb azacıq qızdıraraq möhkəm qarışdırmalı. Alınmış qarışıq gündə 3 dəfə üzə çəkilir (maska) 7-10 dəqiqəliyə. Maskanı cökə (lipa) çiçəyi dəmində isladılmış pambıqla silmək məsləhətdir ki, bu maska üzün dərisini həm qidalandırır, həm də nəmləndirir.

Solğun cildləri sağlam və təravətli etmək üçün 1/2 stəkan südə 1/2 bal qatıb üzə çəkirlər 10-15 dəqiqəliyə, sonra ilıq su ilə yuyurlar ki, bu qocalan sifətin dərisi üçün də çox əhəmiyyətlidir.

Normal cildi təravətləndirmək məqsədi ilə 1 xörək qaşığı balı 1 stəkan ilıq suda həll edib ona 5 damcı limon suyu qatmalı və gündəlik üzü yumalı.

İltihablı və səpişikli cildlər üçün 2 xörək qaşığı balı 50ml ilıq çobanyastığı (romaşka) dəminə əlavə edib həftədə 1 dəfə əvvəlcədən yuyulub təmizlənmiş üzə 20-25 dəqiqəliyə çəkirlər. Və ya 3 xörək qaşığı təzə (doğranmış) xiyara 1 stəkan qaynar su töküb 3-4 saat saxlamalı, sonra süzüb 1 çay qaşığı balı onda həll etməli və üzə sürtməli. 1 saatdan sonra üzü yumalı ki, Allahın izni ilə üzdən səpişikləri təmizləyir.

Xəstə cildi sağaltmaq üçün 1 xörək qaşığı doğranmış- sürvə (adaçayı da adlanır-şalfey) götürülərək üzərinə 1 stəkan qaynar su tökülür və 3-5 dəqiqə vam odda qaynadılır. 30 dəqiqə saxlanıb süzülür və 1/2 çay qaşığı bal qatılaraq səpişik və dermatitlər (dəri iltihabı) zamanı üzə sürtməli və yaxud isladılmış pambıqla kompres etməli.

Səpişikləri sağaltmaq üçün 1 çay qaşığı gülünbahar (kalendula, naqotki) spirtli məhlulunu 1 stəkan ilıq suya qatıb üzərinə 1 çay qaşığı da bal əlavə etməli və isladılmış pambıqla üzə qoymalı.

Saçlara qulluq etmək üçün 40q rəndədən keçirilmiş soğana 10q bal qatıb saçlara sürtməli və 30-40 dəq. sonra ilıq su ilə yumalı. Saçlar quru və kəpəkli olarsa, bu qarışığa azca hər hansı bir bitki yağı qatıb yaxşı qarışdırmalı və saçların dibinə sürtməli, rezin başlıq geyib 1 saat saxlamalı, sonra saçları yumalı.

Əziz oxucu, sənə toplayıb çatdıra bildiyim bal və digər arı məhsulları haqqındakı bu məlumatlar bəlkə də dəryadan bir damladır, çünki hər arı məhsulu haqqında ayrıca bir kitab yazmaq olar. Amma buna baxmayaraq, bu məlumatlardan da görünür ki, ilahi bir nemət olan bal həqiqətən də şəfaverici güclü bir qida məhsuludur. Şübhəsiz ki, bu da sonsuz qüdrət sahibi Allahın göndərdiyi müqəddəs Qurandakı elmi məlumatlardan biridir. Ağıl sahibləri üçün, düşünən kəslər üçün Nuri aləm Quranın elmi məlumatları tükənməzdir, necə ki, tükənməzdir Quran sahibinin elmi, qüdrəti.

Həmd olsun O Allaha ki, yaradıb insanın ixtiyarına verdiyi milyonlarla nemətlərdən yalnız bir həşəratda, insanın həyat, sağlamlıq və güzəranının davam etməsi üçün bu qədər fayda qərar vermişdir.

Və Allahın ən gözəl, ən ülvi və ən ali salamı olsun Nurundan aləmlər yaradılmış, aləmlərin fəxri olmuş, Allaha ən yaxın olana-Həzrəti Məhəmməd (s)a və onun Əhli-Beytinə.

BALQABAQ

Allah-taala ilk insan olan Adəm (ə)ı yaratmağa qərar verdikdə mələklərə buyurdu ki, Mən torpaqdan insan yaradacam, və onu yer üzünün xəlifəsi, sahibi edəcəyəm, yer üzərində hər nə yaratmışamsa onun ixtiyarına verəcəyəm. Allah vədə verdiyini edəndir! Aləmlərə rəhmət olaraq göndərilmiş sonuncu və ən kamil səmavi kitab olan Qurani Kərimdə buyurulur:-«Tanrı Adəmi yaratdı və hər şeyi ona öyrətdi.» Bəli, ilk insan yer üzündə olan hər şey haqqında bilirdi, çünki onu yer üzü üçün xəlq etmişdi Xaliq. Və yer üzünü onun və övladlarının ehtiyaclarını ödəmək üçün tükənməz mənbə qərar vermişdi Mərhəmətli və Qadir Allah.

Kainat İlahi sünnət (qanun) əsasında mövcuddur. Yer kürəsi də kainatın bir parçası olduğundan bu ilahi qanunlara tabe olmaq məcburiyyətindədir. Lakin Allahın yer kürəsinə xas etdiyi xüsusi qanunlar da vardır. Bura xəstəliklərlə, ölümlərlə dolu bir aləmdir. Hər şeyə öz sonsuz elmi ilə agah olan Alim Allah insan oğlunun nələr yaşayacağını bildiyindən yer üzünü tək qida mənbəyi deyil, həm də şəfa mənbəyi qərar vermişdir. Adəmdən üzü bəri 124 min ilahi peyğəmbər insanlara əxlaq və şəriət müəllimi olmaqla bərabər, həm də onlara təbiblik etmiş, onlara halalı, yəni xeyirli olanı və haramı, yəni ziyanlı olanı öyrətmişlər. Tək ruhun deyil, həm də cismin sağlam qalması üçün çalışmış, insanları şəfalı maddələr-qidalar haqqında bilgiləndirmişlər. Peyğəmbərlik məktəbinin son müəllimi Həzrəti Məhəmməd (s)dan sonra bu missiyanı onun varisləri-Əhli-Beyt nümayəndələri olan 12 Məsum İmam (ə) və onların yetişdirdikləri alim kişilər davam etdirdilər. Və bu müdrik və dahi insanlar çalışdılar ki, insanlara bildirsinlər:-«Ey Adəm övladları! Sizin həm qidanız, həm də xəstəliklərinizin dərmanı təbiətin qoynunda qərar verilmişdir, bunu başqa yerdə (laborotoriyalarda) axtarmayın. Və onların oxşarını yaratmağa da qalxışmayın, Allahın yaratdığı qida və dərmanlar sizə kifayətdir. Vaxtınızı yenisini yaratmağa deyil, olanları axtarıb tapmağa sərf etsəniz sizin üçün

daha xeyirli olar.»

Tanrının insanlara bəxş etdiyi ən gözəl nemətlərdən biri də balqabaqdır (tıkva obıknovennaə) ki, Müqəddəs Quranda onun haqqında söz açılır:- «Və (başının) üstündə qabaq tacı bitirdik.» (Saffat surəsi, ayə 146)

Balqabaq həm güclü qida, həm də Allahın izni və qüdrətilə şəfaverici bir bitkidir. Balqabağın zəngin tərkibi onu el arasında «peyğəmbər aşı» adı ilə məşhur etmişdir. Balqabağın tərkibində şəkərlər, albumin, nişasta, soda, uçucu və başqa yağlar, nikotin turşusu, B1, B2, C vitaminləri, karotin, yapışqan saqqız maddələri, maqnezium, fosfor, dəmir, kalsium və s. maddələr vardır.

Bu ilahi nemətin tumu da özü qədər faydalı və zəngindir. Balqabaq tumunun tərkibində cürbəcür yağlar, fitin, fitosterin, üzvi turşular, zülali maddələr, karbohidratlar, nişasta, qlobulin, B1, B2, vitaminləri, bol miqdarda E vitamini vardır.

Balqabağın həm özü, həm də tumları ən güclü qurdqovucu dərmanlardan sayılır. Tumların nazik üz pərdəsində alkaloidlər vardır ki, onun sulu məhlulu 5 dəqiqə ərzində yumru qurdları məhv edir, lentvari qurdları isə iflic vəziyyətinə salır. Başqa qurdqovucu dərmanlardan (xüsusən də sünii dərmanlardan) fərqli olaraq balqabağın yan təsiri yoxdur. Odur ki, balqabaq və onun tumlarından uşaqlar, hamilə qadınlar və qocalar heç çəkinmədən istifadə edə bilərlər.

Bağırsaq qurdlarını məhv etmək üçün 300qr balqabaq tumu əzilərək acqarına yeyilir və ya tumlar əzilib suya tökülür və su süd rəngi alana qədər gözlənilir, sonra acqarına içilir, 3 saat sonra bağırsaq yumşaldıcı qəbul edilir. Bu baxımdan içərisində balqabaq tumları qaynadılmış su da çox keyfiyyətli dərmandır, onu acqarına içdikdə, artıq 5 dəqiqə sonra qurdları məhv etməyə başlayır.

Təmizlənmiş balqabaq tumlarını ətçəkəndən keçirib bir neçə gün 2 xörək qaşığı qəbul edirlər (arxasınca ilıq su içilir) ki, çox yaxşı qurdqovucu təsiri vardır. Və yaxud 300qr əzilmiş balqabaq tumunu 100q bal ilə qarışdıraraq bir saat ərzində az-az yeməli və üç saat sonra yumşaldıcı dərman qəbul edib 30 dəq. gözləməli və imalə (klizma) etməli. Bu dərmanın uşaqlar üçün dozası xüsusidir:-3-4 yaşa qədər tumlar 75q, bal 25q

5-7 yaşa qədər tumlar 100q, bal 33q

8-10 yaşa qədər tumlar 150q, bal 50q

10-15 yaşa qədər tumlar 225q, bal 75q

124 min ilahi peyğəmbərlərin ən şərafətlisi, bəşəriyyətin başının tacı Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:«Haçan qəm qüssəniz olsa balqabaq yeyin, o hüznü aradan aparır.»

Balqabaq şirəsi ilə başı yumaq baş ağrılarının qarşısını aldığı kimi balqabaq şirəsindən hazırlanmış şərbət də içildikdə Allahın izni ilə zökəmdən olan başağrılarını apadan aparır.

Balqabaq kalorisi qidalardan olduğuna görə bədəni kökəltməkdə çox əhəmiyyətlidir. Bu cəhətdən balqabağı xurma (finiki) ilə yemək daha yaxşı nəticə verir.

Allahın sevimli bəndəsi, risalət məktəbinin sonuncu və ən kamil müəllimi olan Rəsuli Əkrəm (s) buyurur: «Balqabağı mərciməklə (çeçeviüa) yemək qəlbi nazik edər, cinsi fəaliyyəti gücləndirər.»

Balqabağın bişirilmişi və mürəbbəsi imuniteti gücləndirməklə bədəni xəstəliklərdən qoruyar, həm də təzə və təmiz qan yaradar.

Balqabaq bişirilib sirkə (uksus) qatılaraq yeyildikdə qızdırmalı şəxsin hərarətini düşürər, sinəni yumşaldar, öksürəyi kəsər.

Allahın qüdrət nümunələrindən olan balqabaq həzmi asanlaşdırır, qəbizliyi sağaldır. Təbiblər balqabağın bişirilmişini və yaxud sobada qızardılmışını mədə və 12 barmaq bağırsağında yara olan xəstələrə tövsiyə edirlər ki, Allahın izni ilə çox gözəl nəticə verir.

Balqabaq təpitməsi bədəndəki çibanları müalicə edir.

Balqabaq tumu sidik çökdürücüdür, bunun üçün tumları qaynadıb suyunu içirlər ki, bu həm də sidik ifrazı zamanı əmələ gələn yanğını və sidik kisəsi xəstəliklərini sağaldır.

Çiy və bişmiş balqabaq içi (yumşaq hissə) böyrəklərin iltihabı zamanı güclü sidikqovucu dərman kimi həm təbiblər, həm də həkimlər tərəfindən tövsiyə olunur, bu cəhətdən balqabağın şirəsini içmək də faydalıdır. Balqabaq içi və şirəsi sidik ifrazını (diurez) artırır, duzları bədəndən çıxarır, böyrəklərin qıcıqlanmasının qarşısını alır. Bu baxımdan taxıl (pşeno) və balqabağın birgə sıyığı (kaşa) da gözəl nəticə verir.

Balqabağın yumşaq içi çiy və bişirilmiş halda həm də ödqovucudur və sarılıq (jeltuxa-qepatit) xəstəliyində myvəffəqiyyətlə işlədilir. Balqabaq (tıkva) nar qabığı (qranat) və sumaqla (sumax) yeyilərsə öd kisəsinin sağalmasına səbəb olar inşallah.

Aləmlərə rəhmət olaraq göndərilmiş, elmlər şəhəri Həzrəti Məhəmməd

(s) buyurur:- «Şorbaya balqabaq tökün, o kefi kökəldər, ağılı artırar.» Peyğəmbər (s) xanədanının incisi, Peyğəmbər (s)ın ciyərparəsi olan, müsəlmanların ikinci İmamı Həsən ibn Əli (ə) buna oxşar bir hədisdə buyurur:-«Balqabaq yeyin, ondan şorbalarınızda istifadə edin, çünki o ağıl və zəkanı gücləndirir.»

Diqqətə layiq bir faktdır ki, dünya alimlərinin fikrincə, balqabaqdan çox istifadə edənlər xərçəng xəstəliyinə tutulma riskindən adətən amanda olurlar.

Balqabaq şəkər (saxarnıy diabet) xəstələri üçün də xüsusi əhəmiyyət kəsb edir, belə ki, ondan çox istifadə etmək orqanizmdə maddələr mübadiləsini tənzimləyir, Allahın izni ilə qanın tərkibində şəkərin miqdarını azaldır.

Bu ilahi nemətdən istifadə etmək həm Peyğəmbər (s) sünnəti, həm də şəfadır. Belə ki, balqabaq bədəndən artıq duz və turşuları çıxarır, qaraciyər və ürəyin fəaliyyətini gücləndirir.

Balqabaq qabığını qurudub, ondan 3-4q sirkə (uksus) qatılmış su ilə içmək qızdırma ilə müşaiyət olunan dalaq böyüməsinin qarşısını alar inşallah.

Balqabaq həm susuzluğu yatırır, həm də tərqovucudur. O, bədəni sərinləşdirir, nəmləndirir, kanal və damarların məsamələrini açır, bağırsaqları yumşaldır. Qeyd edək ki, bağırsaqlar üçün balqabağın şirəsi daha xeyirlidir. Taxıl (pşeno) və balqabağın sıyığı isə bağırsaqların hərəkət qabiliyyətini (pristalğtika) artırır, bağırsaq sancılarını və qəbizliyi müalicə edir.

Qurani Kərimin inci və mərcan mənbəyi, kövsər bulağı kimi tanıdığı, dünya və axirət qadınlarının başının tacı, 11 İmam anası Həzrəti Fatimə (ə) buyurur:-«Ərgənlik sızanaqlarını aradan aparmaq üçün tez-tez balqabaq yemək gərəkdir.»

Balqabağın yumşaq içini dərinin yanmış nahiyəsinə yaxdıqda, yanığı tez sağaldar.

Bu ilahi nemətdən şərbət hazırlayaraq sinir sistemini sakitləşdirmək, vəsvəsə, dəlilik və s. psixi xəstəliklərdə, qripdən qalmış baş ağrılarında müvəffəqiyyətlə işlədilir.

Balqabaq tumlarının yağı isə yuxusuzluqdan əziyyət çəkənlər üçün ən qiymətli yuxu dərmanlarından biridir.

Allahın Qurani Kərimdə məsumluğuna şahidlik etdiyi Əhli-Beytin

parlaq nümayəndəsi, ustadlar ustadı, müsəlmanların 6-cı İmamı Cəfər Sadiq (ə) balqabağın düşünmə qabiliyyətini gücləndirdiyini söyləyir. Və buyurur ki: «Beyinin fəaliyyətini gücləndirmək üçün balqabaq mürəbbəsi daha münasibdir.» Peyğəmbər övladı (ə) qulunc ağrılarında da balqabağın çox faydalı olduğunu qeyd edir.

Balqabağın daha da faydalı olması üçün, onu bişirərkən azca heyva şirəsi, kal üzüm şirəsi (abqora), nar şirəsi və sirkə əlavə etmək, qızartıqda isə zeytun yağından istifadə etmək tövsiyə olunur ki, inşallah bu halda xəstəliklər daha tez aradan qalxar.

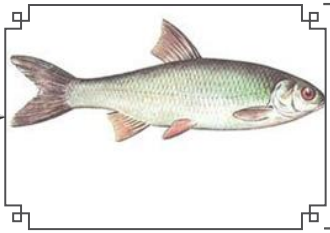
Ətlə balqabaq birlikdə yeyildikdə hər ikisi orqanizm tərəfindən daha tez və yaxşı mənimsənilir.

Balqabaq şorbası maş və noxudla bişirilib yeyildikdə Allahın izni ilə öksürəyi kəsər, bədəni, xüsusən də beyini sərnidər, qaraciyər hərarətini aradan aparar.

Allahın öz müqəddəs kitabında xüsusi qeyd etdiyi balqabaq haqqında toplaya bildiyim məlumatları peyğəmbərliyi və şəfaəti sonsuza qədər davam edəcək Həzrəti Məhəmməd (s)ın tövsiyəsi ilə tamamlamaq istəyirəm:- «Balqabaq yeyin, hər kim balqabaq yesə sifəti gözəlləşər. Balqabaq mənim və məndən əvvəlki peyğəmbərlərin yeməyidir.»

İlahi! Həmd və sənalar olsun Sənə ki, yaratdığın hər nemətdə insan oğlu üçün saya gəlməz qədər faydalar qərar vermisən. İlahi! Sənin ən gözəl Salamın olsun Səninlə bəndələrin arasında vasitəçi olan, Sənin kəlamlarını bəndələrinə çatdıran, Sənin bəndələrinin həm ruhunu həm cismini sağaltmağa çalışan 124 min peyğəmbərinə, onların sonuncusu və ən fəzilətlisi Həzrəti Məhəmməd (s)a və onun pak övladlarına!

İlahi! Sənin halal nemətlərində şəfa axtaranları müqəddəs Qədr gecəsinə xatir mərhəmət göstər, onlara şəfa bəxş eylə!!!



BALIQ

Aləmi heçdən xəlq eyləyən Tanrı ona gözəl bir biçim vermiş, onu mükəmməl tarazlıq və ahəngdarlıqda qərar vermişdir. Bu tarazlıq və ahəngdarlıqda həm də mükəmməl bir bağlılıq nümayiş olunur. Belə ki, Tanrının Əzəmət və İradəsi sayəsində həm aləmlərin həm də kainatın sonsuzluğunda özünə yer tapmış hər bir varlıq qırılmaz bir iplə digərinə bağlıdır. Bu baxımdan kainatın ayrılmaz bir hissəsi olan Yer kürəsi də istisna deyildir. Tanrı Yer üzünü, mahir bir rəssam öz sənət əsərini bəzədiyi kimi bəzəmiş, hər rəngini, hər naxışını elə bir gözəlliklə işləmişdir ki, bu gözəllik Adəmdən (ə) bəri bütün ağıl sahiblərini heyrətdə qoymuşdur.

Və bu misilsiz sənət əsəri olan Yer üzünü Ulu Tanrı yaratdıqlarının ən fəzilətlisi saydığı insan oğluna istifadəyə vermişdir. İnsan oğlu da əvvəllərdə bu İlahi sənət əsərindən-təbiətdən layiqincə istifadə etmiş və bacardığı qədər gələcək nəsillərə öz araşdırma və təcrübələrini çatdırmağa çalışmışdır. Amma illər, daha doğrusu min illər keçdikcə insan oğlu özünün ağıllandığını zənn etmiş özünü istifadə üçün götürdüyü Yer üzünün şəriksiz sahibi sanmış və Tanrının müdaxiləsini inkar edərək özü öz başının çarəsinə baxa biləcəyini düşünmüşdür.

Bax elə bu minvalla Ana təbiətdən uzaqlaşmış insan oğlu yeni-yeni çətinliklərlə- xəstəliklərlə qarşılaşdıqça öz naqis ağlına arxayınlaşıb çıxış yolları tapmağa çalışdı. Və çıxış yolunu da kimyəvi dərmanlarda gördü. Bir şeyi unutdu insan oğlu, unutdu ki:

Bulunur hər dərdə istəsən gülüstanda dəva,
Höqqəsində qönçənin sanki şəfa cüllabı var.

(Məhəmməd Fizuli)

Allahın verdiyi «dərmanlarla» razılaşmayıb, özü öz dərdinə çarə tapmağa çalışmış insan oğlunun əməyinin bəhrəsi bu gün artıq göz qabağındadır. Etialogiyası, yəni səbəbi bilinməyən və sağalmayan yüzlərlə xəstəliklər ki, bəraət qazanmaq üçün onlara «xroniki xəstəliklər» adı

vermişik. Və bu xəstəliklərin uzun siyahısına yeniləri əlavə olunmaqda davam edir, bu da onun sayəsindədir ki, kimyəvi dərmanların külli istifadəsi və istehsalı başlanğıcda kəskin forma daşıyan xəstəlikləri sağaltmaq əvəzinə üstünü basdıraraq xroniki formaya salır. Allahın şah əsəri olan insanın orqanizmindəki mükəmməl özünü qoruma, özünü sağaltma, özünü təzələmə mexanizmləri kimyəvi dərmanlar sayəsində zəif düşmüş, işə yaramaz vəziyyətə gəlmişdir. Bunun sayəsində də xəstəliktörədici virus və bakteriyalar kimyəvi dərmanlara alışmağa və onlara qarşı davamlı olmağa başladılar. Bundan başqa artıq heç kimə gizli deyil ki, bir xəstəlik üçün faydalı olan kimyəvi dərman neçə-neçə yeni xəstəliklər yaradır.

Bu cəhətdən «şüurlu» insanın şüursuz saydığı heyvanlar daha ağıllı çıxdılar və təbiətdən Tanrının onlara bəxş etdiyi nemətlərdən uzaqlaşmadılar. Yaranandan bu günə qədər də ayılar qış yuxusuna getməzdən əvvəl öz mədə-bağırsaqlarını boşaltmaq üçün qusdurucu və işlətmə təsiri olan ot və giləmeyvələrdən istifadə edirlər. Ətyeyən heyvanlar-canavarlar, itlər, tülkülər, pişiklər bağırsaq qurdlarından xilas olmaq üçün qurd qovucu bitkiləri tapıb yeyirlər. Baş ağrısı olan itlər, bu dərdin dərmanı olan otu bəzən saatlarla başqa otların arasından axtarıb tapırlar. Hətta ilanın ağızından qurtarmış yaralı qurbağa yarasını sağaltmaq üçün xüsusi otdan istifadə edir. Bədənindəki bitləri tökmək üçün quşlar qarışqa yuvalarını tapır, oradan dimdikləri ilə götürdükləri qarışqa turşusunu tüklərinə sürtərək bitləri məhv edirlər. Və minlərlə bu kimi nümunələr göstərmək olar. Biz Adəm övladları isə xəstəliklər qarşısında aciz qalmışıq, çünki Allahın bizə verdiyi nemətlərə-təbii dərmanlara qane olmayıb, özümüz «nemətlər»-kimyəvi dərmanlar yaratmağa çalışmışıq. Nə yaxşı ki, həqiqi ağıl sahibləri varmış, nə yaxşı ki, bəşərin həqiqi müəllimləri-124 min ilahi peyğəmbərlər, onların davamçıları-məsum imamlar, alim kişilər bizim bu günümüzü qabaqcadan görüb öz bilgilərini, tövsiyələrini bizə çatdırmağa çalışıblar.

İlahi kitabların sonuncusu və ən mükəmməli olan, aləmlərə rəhmət nuru olaraq müqəddəs Ramazan ayında nazil olmuş Qurani Kərimdə Allah buyurur: «Sizin üçün dəniz ovu və onun yeməyi halal edilmişdir.» (Maidə surəsi, ayə 96).

«Təzə ət yeməyiniz üçün və geydiyiniz bəzək şeylərini çıxarmanız üçün dənizi sizə ram edən Odur. Və Onun fəzl-kəramətindən ruzi axtarmağınız üçün gəmiləri (suyu) yara-yara getdiklərini görürsən. Ola

bilsin ki şükr edəsiniz.» (Nəhl surəsi, ayə 14)

Bu surələrdən başqa Quranın Əraf surəsi ayə 163, Kəhv surəsi ayə 61, Fatir surəsi ayə 12 və Saffat surəsi ayə 142-xatırlatdığı kimi Allahın dənizlər vasitəsi ilə insanlara bəxş etdiyi nemətlərin ən əsası balıqdır ki, hamımız onun necə dadlı qida maddəsi olduğunu bilirik. Mən isə bu ilahi nemətdən-balıqdan dərdlərimizə dərman olaraq necə istifadə edə biləcəyimiz haqda ilahi elmin varisləri olan Allahın sevimlisi və son peyğəmbəri, Fəxri Aləm Həzrəti Məhəmmədin (s), Qurani Kərimdən pak və məsum kimi tanıdığımız Əhli-Beyt nümayəndələrinin (ə) və onların elmlərindən faydalanmış alim kişilərin bizə çatdırmaq üçün qoyub getdikləri tövsiyələri qeyd etmək istəyirəm.

Balıq əti zəngin tərkibə malik bir qida maddəsidir. Belə ki, onun tərkibində bol-bol yağlar, proteinlər, A və B qrup vitaminləri, fosfor vardır. Odur ki, Allahın sevimli bəndəsi, Peyğəmbər (s) irsinin varisi, elmlər dəryası, müsəlmanların 7-ci imamı Museyi Kazim (ə) buyurur: «Sizə balıq yeməyi tövsiyə edirəm, onu çörəksiz yesəniz sizə kifayət edər, amma çörəklə yesəniz daha faydalı olar.» İlahi bir nemət olan balığı fırnıda bişirib yemək səs tellərini müalicə edər, səsi gözəlləşdirər. Ümumiyyətlə balığın həm ətindən, həm də yağından ta qədim zamanlardan bəri orqanizmi gücləndirmək üçün istifadə olunmuşdur. Balıq əti uşaqlar və qocalar üçün əvəzsiz qida maddəsidir, belə ki, həm yüngül qida, həm də orqanizm tərəfindən tez mənimsəniləndir.

Balıq ətini zeytun yağında bişirib yedikdə bu dadlı qida həm də sarılıq xəstəliyinin dərmanı olur. Bu cəhətdən Məhəmməd Yusif Şirvaninin (Allah ona rəhmət eləsin) tövsiyəsi də çox qiymətlidir, o buyurur ki, üç ədəd balığı çaydan diri tutub bişirərək acqarına yemək sarılıq xəstəliyi üçün dərmandır.

Balığın yağı ilə əzaları ovmaq (massaj), revmatizm ağrıları zamanı həm müalicəvi, həm də sakitləşdirici təsir göstərir.

Balıq yağından vərəm (tuberkulez) xəstələrinə, sümük xəstəliklərinə, dəri xəstəliklərinə (xüsusən qaşınmaya) qarşı ta qədim zamanlardan üzü bəri təbiblər müvəffəqiyyətlə istifadə etmişlər.

Duza qoyulmuş balığın suyunda oturmaq bağırsaq xoralarını müalicə edir.

Tərkibində A vitamini bol miqdarda olduğuna görədir ki, bu ilahi nemət göz dərmanları sırasında özünə xüsusi yer tutur. Gözün görmə

qabiliyyətini artırmaq üçün 1-2 ədəd xırda çay balığından udmaq faydalıdır. Müqəddəs Qurani Kərimdə bütün nöqsanlardan pak və pakizə qərar verildiyinin və sevilmələrinin, ehtiramlarının vacib olduğunun Allah tərəfindən söylənildiyi Əhli-Beytin nümayəndəsi, Fəxri Aləm Peyğəmbərimizin (s), Peyğəmbər (s)ın ciyərparəsi Fatimeyi Zəhra (ə)nın və Allahın Aslanı-Vilayət günəşi,piri irfan Əli (ə)ın övladı imam Museyi Kazim buyurur ki : «Təzə balıq yeyin, çünki o gözün piyini sulandırır, gözün giləsini sulu və canlı edir.»

Balıq əti qanın tərkibindəki xolesterini əridir. Ümumiyyətlə balıq ətində əritmə xususiyyəti vardır, bununla əlaqədardır ki,Allahın son Peyğəmbəri, Həzrəti Məhəmməd (s)ın dünya və axirət qardaşı, həqq canişini Əmirəlmöminin Əli (ə) buyurur: «Davamlı surətdə balıq əti yemək insan bədənini əridir, arıqladır.»

Balıqların ən yaxşısı və xeyirlisi, onun daha çox pulcuqlu olanı, daha hərəkətlisi, daşlı və iti olan dağ çaylarında yaşayanlardır. Dəniz balıqlarından isə qayalıq sahillərdə yaşayanları daha üstündürlər. Balıqların orta boylusu həm təbabət cəhətindən daha faydalı, həm də daha dadlı sayılır. Ümumiyyətlə ən yaxşı balıq odur ki, bir günlük-yəni təzə ola, çünki balıq əti çox zərif və həssasdır, keyfiyyətini tez itirir.

Öz ilahi elmləri ilə cahiliyyət zülmətini nura qərq edən Peyğəmbər (s) və onun övladlarından hədislər var ki: «Balıq əti bədəni sulandırar.»

Balıq kürüsünün də insan orqanizmi üçün bir çox faydaları vardır. Onlardan biri də cinsi qabiliyyətin güclənməsidir.

Bişmiş balığı soğanla yemək də cinsi qabiliyyəti gücləndirir.

Ocaqda və ya köz üstündə bişirilmiş və yaxud kabab çəkilmiş balıq yağda qızardılmışdan daha xeyirlidir. Belə ki, o bədəni nəmləndirir, kökəldir, uşaqlı anaların südünü artırır, böyrəkləri müalicə edir, böyrək üstü piy təbəqəsinin artmasına səbəb olur.

Böyrək və sidik kisəsində daş olanlara tövsiyə olunur ki, balığın beynini (iliyini) əzib su ilə qataraq içsinlər, bu daşları əridib məhv edir və təbiblər tərəfindən dəfələrcə təcrübə olunmuşdur.

İlahi bir nemət olan balıq əti sinəni yumşaldır, tuberkulyoz və quru öksürəyi, mədə-bağırsaq xoralarını mualicə edir.

Azca sirkə (uksus) qatılmış suda bişirilən (soyutma) balıq əti çox faydalıdır, həmin su isə zəhərlənmələrə qarşı güclü dərmandır.

Balıq ətinin una batırılaraq yağda qızardılmışı orqanizmdə susuzluq

yaradır və gec həzm olur. Ümumiyyətlə, balıq ətinin mümkün ziyanlarının qarşısını almaq üçün onu ədviyyələrlə, sirkə ilə yemək məsləhətdir. Balıq ətini sirkə ilə yemək heç vaxt susuzluq yaratmaz.

Balıq əti yeyilən vaxt su içmək çox ziyanlıdır, bu bir çox xroniki xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Balıq ətini süd, yumurta və başqa ətlərlə birlikdə yemək də məsləhət deyildir.

Allahın son höccəti, zuhurunu milyonlarca həqiqi müsəlmanların intizarla gözlədiyi İmam Məhdi Sahibəzzaman (ə)ın atası, müsəlmanların on birinci imamı Həsən Əskəri (ə) öd xəstəliklərindən şikayətlənən səhabələrinə buyurur ki:

«Təzə balıq ətindən kabab çəkib yeyin və bu baxımdan suda bişmiş balıq da pis deyildir.»

Həmd və sənalar olsun yaratdığı hər bir varlıqda insan oğlu üçün hesabsız faydalar qərar vermiş Ulu Tanrıya və onun ən gözəl Salamı olsun bu faydalar haqqında bilgiləri bizə çatdıran Həbibullah Həzrəti Məhəmməd (s)-a, Onun Əhli Beytinə (ə)!

İlahi! Müqəddəs Ramazan ayına xatir, qiyməti min aydan daha üst Qədr gecəsinə xatir,Və bu ayda,bu Aləmlərə rəhmət olaraq nazil etdiyin Müqəddəs Quranına xatir, yaradılmışların ən fəzilətliləri 14 Məsuma xatir, dərdlərinə dərmanı Sənin halal buyurduqların nemətlər içərisində axtaran xəstələrə şəfa bəxş eylə! Amin!

BANAN

Hər ayəsi, hər sözü minlərlə sirr saxlayan, hikmət qaynağı olan Qurani Kərimdə Allahın gözəl nemətləri arasında bizə öz gözəl görnüşü və dadı ilə tanış olan bananın adı çəkilir: «Və salxım-salxım bir-birinin üstünə qalanmış banan ağacları.» (Vaqiə surəsi, ayə 29)

Görəsən milyonlarla ilahi nemətlər içərisində bananı üstün edən cəhət hansıdır ki, Alim və Hikmət Sahibi onun adını xüsusi vurğulamışdır. Biz araşdırmağa çalışaq, həqiqətləri bilən isə Allahdır!

Banan (banan kulturnıy-Musa paradisica) zəngin kimyəvi tərkibə malikdir: potosium, fosfor, mis, dəmir, maqnezium, pektin, provitamin A, vitaminlərdən B1, B2, PP, C, D, E, şəkərlər, su, proteinlər, mineral duzlar, nişasta, zülallar, lifli maddələr, fermentlər, alma turşusu, efir yağları.

Vücuda qüvvətvericidir banan. Onu əzib çiçək tozu (güləm-pılğüa obnojka) və balla qataraq, gündə 3 dəfə 1 qaşıq yeyirlər ki, yaşlılar üçün ideal qida olduğu kimi, həm də xəstəlikdən təzə qalxmış şəxslər üçün çox faydalıdır.

Gümrahlıq gətirər, gözəl əhval-ruhiyyə bəxş edər, yorğunluğu götürər, əsəb sistemini sakitləşdirər banan. Bu ilahi nemət təbiblər və həkimlər tərəfindən əzələ gərginliyini və qıc olmasını müalicə etmək üçün müvəffəqiyyətlə işlədilir.

Sidik kisəsini təmizləməkdə də banan çox faydalıdır, bunun üçün onu əzib bal şərbətinə qataraq içmək məsləhətdir. Müasir həkimlərin nəzərinə görə banan böyrək xəstəliklərinin müalicəsində də müsbət təsir göstərir. Şərqin və dünya təbabətinin sönməz ulduzu Əbu Əli ibn Sina sidik ifrazını gücləndirmək üçün də banan yeməyi tövsiyə etmişdir.

Nəfəs yolları xəstəliklərində, o cümlədən öksürəkdə banan əzilərək isti bal şərbəti ilə qatılıb içilir. Bu ilahi dərman (unutmayaq ki, həm banan, həm də bal Quranda xüsusi vurğulanmış nemətlərdir) xüsusən quru öksürəyə xeyirdir. Həmçinin sinəni yumşaldır, boğaz və nəfəs yollarındakı qıcıqlanmanı aradan aparır.

Kökəlmək üçün tez-tez banan yemək məsləhətdir, çünki, o orqanizm tərəfindən ya-vaş-yavaş həzm olunaraq, tam şəkildə mənimsənilir və orqanizmə bir çox bəsləyici maddələr verir.

Cinsi fəaliyyəti gücləndirmək üçün də bu ilahi nemət güclü bir dərman sayılır, xüsusən də isti təbiətli şəxslərə.

Sümüklərin güclü və sağlam olması üçün təbiblər gündəlik banandan istifadə etməyi tövsiyə edirlər.

Banan tərkibindəki fizioloji fəal maddələr olan serotonin, depomin və s. hesabına bir pəhriz qidası kimi ağız içi selikli qişanın iltihabında, mədə və 12 barmaq bağırsağın yarasında, bakterioloji dizenteriyada təbiblər və həkimlər tərəfindən müvəffəqiyyətlə işlədilir.

Bananın içi əzilərək müxtəlif mənşəli enteritlərdə (nazik bağırsaq iltihabı), xoralı kolitlərdə (yoğun bağırsaq iltihabı) və başqa ağır xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərində həm bir pəhriz qidası, həm də dərman kimi xəstələrə verilir.

Şəkərli diabet xəstələri üçün də banan məsləhətli bir qidadır, belə ki, xəstələr qorxmadan ondan istifadə edə bilərlər. Bananın onlara nəinki ziyanı yoxdur, hətta Allahın izni ilə faydası da vardır.

Ateroskleroz və qipertoniya (yüksək qan təzyiqi) xəstələrinə də banan yemək məsləhətdir, bu şərtlə ki, həftənin bəzi günlərini ondan bir pəhriz yeməyi kimi istifadə edələr. İnşallah faydasını görərlər.

Qaraciyər xəstəliklərində də banandan faydalı bir qida və dərman kimi istifadə olunur.

Banan yetişmiş təzə halda, günəş altında və ya orta hərarətli fırında qurudulub un şəklinə salınmış halda uşaqlara yedirdilir ki, onların bəslənməsində çox faydalıdır. Hədislərdə var ki, Peyğəmbər (s)ın övladlarından olan 8-ci imamımız İmam Rza (ə), hansı ki, təbabət elminin dərinliklərinə agah idi, öz körpə balasına (9-cu imam olacaq İmam Təqi (ə)a) həmişə soyub banan yedirdərmiş

Əzik və burxulmalarda banan qabığı ilə birlikdə əzilərək xəstə nahiyəyə təpitmə kimi qoyulur. Bu ilahi nemətin yarpaqları da dərmandır, belə ki, onları bədəndə əmələ gəlmiş şişlərin üzərinə bağladıqda, Allahın izni ilə şişləri əridər.

Saç baxımı üçün bananın qabığı qaynadılıb, suyu ilə saçlar tez-tez yuyulur. Həmin su ilə sifəti yumaq onu gözəlləşdirir, təravətli və sağlam edir.

Bananı soyuducuda saxlamaq məsləhət deyil və yaxşı olar ki, bu ilahi nemətdən arzu olunan faydaları görmək üçün onu soyduqdan sonra üzərinə bal sürtüb yeyələr. Bu bananın bütün yan təsirlərini Allahın izni ilə yox edər.

Həmd olsun Allaha ki, yaratdığı hər neməti xüsusi bir gözəllikdə yaratmış, hər yaratdığında xüsusi hikmətlər nəqş etmişdir. Şükürlər olsun Ona ki, insan oğluna ən gözəl nemət olan ağılı vermişdir ki, ilahi hikmətləri anlaya bilsin, onlardan istifadə edə bilsin.

Allahın ən gözəl salamı olsun bütün peyğəmbərlərə, onların sonuncusu və başlarının tacı Həzrəti Məhəmməd (s)a, onun Əhli-Beytinə ki, bəşərə təmənnasız olaraq, ən yüksək dərəcədə müəllimlik etmişlər.

BUĞDA

«Mallarını Allah yolunda infaq (sədəqə) edənlərin məsəli yeddi sünbül verən bir toxuma bənzəyir ki, sünbüllərin hər birində yüz dən vardır. Allah istədiyi şəxs üçün onu qat-qat artırar. Allahın rəhməti genişdir və hər şeyi biləndir.» (Bəqərə surəsi, ayə 261).

Qarşımızdakı müqəddəs Quran ayəsindən məlum olduğu kimi taxıl buğdası bir bərəkət rəmzi kimi tanıtdırılır. Allahın sevimli Peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur: «Çörəyə hörmət bəsləyin, çünki Allah onu göylərin bərəkətindən endirmişdir.»

Buğda (pşeno- triticum vulqare) çox qədim tarixə malik bir bitkidir. Tək onu qeyd etmək kifayətdir ki, bizim eradan 6 min il əvvəl (alimlərin hesablamalarına görə) İran və Misir ərazilərində buğda becərilirmiş. O ki, qaldı ayədə sözü gedən buğdaya, hansı ki, bir dənədən hərəsi yüz dən verən yeddi sünbül çıxarır, tarixdə bir neçə yerdə rast gəlinmişdir onlara. Türkiyədə tapılmış buğdanın 3000 ilə yaxın tarixi vardır. Elmi araşdırmalarda həqiqətən də bir dənin 700 dən (7 sünbül) verdiyi məlum oldu. Sadəcə, indiki şəraitdə dənələrin bir çoxu zəif və ya boş olur. Bitkinin ümumi boyu isə alimin yazdığına əsasən qamışı daha çox xatırladır. Allah hər şeyin doğrusunu biləndir.

Buğdanın zəngin tərkibi vardır: su, nişasta, azot, şəkər, yağ, seliloz, kəpək, mədən duzları, fosfat, kalsium, dəmir, maqnezium, potosium, B1, B2, P, PP, A vitaminləri, protein, zülallı maddələr.

Bir kiloqram buğda çörəyində 2000-2500 kalori vardır.

Buğda çörəyi vücud bəsləyicidir, bədəni kökəldir. Bu məqsəd üçün buğdanın kəpəkli şorbası (yarma şorbası) daha çox tövsiyə olunur. Buğda unu badam yağı (maslo mindalğını) və şəkərlə yoğrulub çörək bişirilərsə, belə çörək arıqlıqdan əziyyət çəkənlərə şəfa verər, kökəldər.

Buğda unundan sıyıq (hörrə-qatı həlim) bişirilib səhərlər acqarına yeyilərsə sinə və böyrək ağrıları keçib gedər, bədən kökələr.

Sinə və əzələ ağrılarını müalicə etmək üçün buğda unu, badam yağı

(maslo mindalğını) və bal qarışığından çörək bişirilib yeyilir.

Müxtəlif şişləri müalicə etmək üçün buğda və banotu (bat-bat- belina çernaə) toxumları birlikdə üyüdülür, sirkə (uksus) ilə qatılıb xəmir halına salınır və şişlərin üzərinə təpitmə qoyulur. Bu dərman xüsusən xaya şişlərinin müalicəsində çox yaxşı təsir göstərir.

Döş şişləri, süd bərkiməsində buğda kəpəyi, su, şəkər, nanə (məta), badam yağı (mindalğınoe maslo) qarışdırılıb, qaynadılır, soyudularaq döşlərin üzərinə təpitmə qoyulur.

Zehni yorğunluğa qarşı buğda dənələri suda qaynadılır, bal qatılaraq içilir. Buğda çörəyi beyin fəaliyyətini, gözün görmə qabiliyyətini, cinsi fəaliyyəti və ümumiyyətlə zəifləmiş orqanları gücləndirir.

Əsəbilik və sinir pozulmasına qarşı buğda dənələri söyüd (iva) yarpaqları ilə birlikdə qaynadılıb bal qatılaraq içilir.

Bişməcəni (uşaqlarda) müalicə etmək üçün bir az buğda kəpəyi suda qaynadılıb bir gün saxlanılır, süzərək, alınmış məhlula 1 xörək qaşığı sirkə (uksus) əlavə edilir və həmin məhlulla bişməcəli yerlər silinir ki, faydası çox böyükdür.

Qan azlığını müalicə etmək üçün buğda kəpəyi gicitkan (krapiva dvudomnaə) ilə birlikdə qaynadılır, süzüb alınmış məhlula bal qataraq içilir. Tərkibində dəmir elementi olan buğda kəpəyi qan azlığının ən yaxşı dərmanlarından biri sayılır təbabətdə.

Qəbizliyi (zapor) müalicə etmək üçün kəpəkli buğda unundan çörək bişirib yemək çox xeyirlidir. Buğda kəpəyindən həm də bal şərbəti ilə marmelad düzəldirlər ki, qəbizlikdən əziyyət çəkənlər üçün çox faydalıdır.

Peyğəmbər (s)ın övladı, mübarək qəbri müsəlmanların ziyarətgahı olan, hacətlər qapısı İmam Rza (ə) buyurur:-«Buğda unu yaxşı qidadır, ac olanı tox edər, tox olsan qidanın həzminə kömək edər.»

Kəpəkli buğda çörəyi həzmi asanlaşdıran ən yaxşı qidadır və həm də mədəyi bərkidir, bədəni möhkəmləndirir.

Dəri qaşıntılarına (çesotka) qarşı buğda kəpəyi sirkədə (uksus) qaynadılır və süzülüb suyu xəstə nahiyəyə sürtülür.

Peyğəmbər (s) nəslinin parlaq ulduzu, 6-cı imamımız Cəfər Sadiq (ə) buyurur:-«Un insan bədənində olan səfranı və bəlğəmi çıxarır.»

Buğda yarmasının şorbasını sirkə qataraq öksürək, bronxit, boğaz iltihabında içirlər, bu həm də güclü sinəyumşaldıcıdır.

Buğda kəpəyi yandırılaraq tüstüsü udulduqda öksürək və zökəmi

(qrip) sağaldır.

Peyğəmbər (s)ın haqq canişini, dünya və axirət qardaşı, elm şəhərinin varisi,qapısı, möminlərin Əmiri Əli (ə) buyurur:-«Un həlimi yeməyi sizə məsləhət edirəm, ona görə ki, insanı ibadətlərində həvəsləndirər. Bu Peyğəmbər (s)a nazil olan qidadır.» Məsumlardan gəlib çatan başqa bir hədisdə buyurulur:-«Peyğəmbərlərdən biri bədən və cinsi əlaqə zəifliyindən Allaha giley etdi, Allah taala ona un həlimi yeməyi tapşırdı.»

Qulunc ağrıları və bədəndəki sızıltıları müalicə etmək üçün buğda kəpəyi sirkə ilə birlikdə qaynadılıb ağrı olan nahiyəyə təpitmə qoyulur. Bu ümumiyyətlə soyuqdan əmələ gələn ağrılara qarşı çox xeyirlidir.

Xəstə yatmış adamın tez ayağa qalxmasını təmin etmək üçün ona yarma şorbası və balı qatıb yedirtmək lazımdır ki, Allahın izni ilə faydası böyük olar.

Baş ağrılarını sağaltmaq üçün buğda kəpəyi qaraçörəkotu (qara zirə-çernıy tmin, çernuşka posevnaə) yağı ilə qarışdırılıb başa sürtülür.

QUŞLAR

-Bildirçin-

«Sizin üçün mənn (qüdrət halvası) və səlva (bildirçin) göndərib (dedik) sizə ruzi etdiyimiz pak şeylərdən yeyin.» (Bəqərə surəsi, ayə 57).

Bildirçin əti bədənə istilik və quruluq verir, bədəni kökəldir və gücləndirir, sidikqovucu olmaqla bərabər, həm də sidik yollarının qum və daşını təmizləyir. Bildirçin əti ürək üçün çox faydalıdır və cinsi fəaliyyəti gücləndirir.

Bildirçin yumurtası astma xəstəliyinin dərmanıdır.

Bildirçin yumurtası uşaqlara yedirdilərsə tez dil açarlar.

-Qaz-

Qaz əti öz xüsusiyyətlərinə görə ördək ətinə çox yaxındır. Qanadları tez həzm olunur. Qazın da qaraciyəri çox faydalıdır. Yumurtası gec həzm olur, lakin arıqlıq, öksürək və sinə ağrılarında ilıq bişirilmişi çox faydalıdır. Qazın yağı iltihab zamanı qulaq gurultusunun qarşısını alır. Əzilmiş gülxətmiyə (altey lekarstvennıy) bir az qaz yağı və ördək yağı qatıb çibanların üstünə qoyduqda deşib sağaldır.

Təbiblər buyururlar ki, sarılıq tutmuş xəstəyə bir ədəd qaz ödünü uddurduqda xəstəlik aradan gedir.

-Göyərçin-

Rəvayətdir ki, Nuh (ə)ın gəmisindən torpağı tapmaq üçün məhz göyərçin buraxılır və o da tezliklə dimdiyində zeytun çubuğu gəmiyə dönür.

Göyərçin əti lətafətli ətlərdən sayılır. Onu

küncüt (kunjut) yağında duz və su qatmadan qaynadıb sonra həmin yağı bir neçə gün içmək böyrək və sidik kisəsindəki daşları əridir. Bu baxımdan onun yumurtası da əvəzsiz dərmandır. Belə ki, 2 ədəd göyərçin yumurtasını bir çömçədə küncüt yağı tökərək (duzsuz) bişirib yemək böyrək və sidik kisəsindəki daşları əridib yox edər.

Göyərçin əti böyrək ağrılarını aradan aparır, mənini (sperma) çoxaldır, bu cəhətdən göyərçinin beçəsi daha xeyirdir.

Göyərçin yumurtası ilə kəkələyən uşaqların dillərinin altı ovularsa (10-15 gün) dilləri açılar.

Burun qanaxması dayanmadıqda buruna göyərçin qanı damızdırılır ki, bu qanı dərhal kəsər.

Sidik kisəsində və sidik yollarında olan daşları əritmək üçün bir dirhəm (3q) göyərçin nəcisini həmin qədər xalis şəkərlə qatıb su ilə içmək məsləhətdir ki, faydası böyükdür.

Sidik tutulması zamanı azca göyərçin nəcisini su ilə qaynadıb içmək və ya göyərçin nəcisi qatılmış suya girib oturmaq sidiyin açılmasına səbəb olur.

Bəzən göyərçinin qursağından daş tapılır ki, buna göyərçin daşı deyilir (bu daş qursaqda əmələ gəlir). Bu daşı toz edərək bal mumu ilə qatıb fitil düzəldərək uşaqlıq yoluna qoymaqla xərçəng xəstəliyini sağaltmaq olar və ya toz halına salınmış daşı zeytun yağı ilə qatıb krem kimi qurtarmayan xərçəng yaralarına çəkmək yaranı sağaldır.

Həmd və Sənalar olsun hər bir yaratdığı varlıqda insan oğlu üçün faydalar qərar vermiş Allaha! Onun salamı olsun insanlara bu faydalar haqqında məlumatları çatdırmış, bəşərə müəllimlik etmiş 124 min ilahi peyğəmbərlərə, onların ən fəzilətlisi və sonuncusu Həzrəti Məhəmməd (s)a, onun bütün eyb və qüsurlardan uzaq Əhli-Beytinə. Və onların davamçıları olan müdrik, alim kişilərə!

İlahi, izzət və cəlalına xatir, öz mərhəmətinə xatir, dərdlərinə Sənin adını çəkərək halal buyurduğun nemətlər arasında dərman axtaran zəif və xəstə bəndələrinə şəfa bəxş eylə! Amin!

-Ördək-

Allahın insanlara bəxş etdiyi bu nemətin də bir çox şəfaverici xüsusiyyətləri vardır. Ördək əti gec həzm olur, odur ki, onu həll bişirməli və sirkə və s.

ədviyyalarla yeməli ki, həm həzm olması asanlaşır, həm də keyfiyyətli bir qida-dərman olur. Ördək əti bədəni kökəldir, arıqlıqdan əziyyət çəkənlər tez-tez bu ilahi nemətdən istifadə etsələr yaxşıdır. Ördək əti səsi saflaşdırır, bunun üçün onu zeytun yağı ilə bişirib yemək məsləhətdir. Ördək piyi çox qiymətli dərmanlardan sayılır, bədənə istilik verir, öksürək zamanı faydalıdır, dərini yumşaldır, sürtüldükdə üzün dərisini gözəlləşdirir, paxla unu ilə təpitməsi döş şişlərini sağaldır, ördək yağı ilə revmatizma ağrıları olan nahiyələr ovulur. Ördək yağından yanıqların müalicəsində istifadə olunur, bunun üçün onu yanmış nahiyəyə sürtmək və ya ördək yağı və yumurta ağını krem halına salıb istifadə etmək məsləhətdir.

Ördək əti, göyərçin yumurtası və zeytun yağı ilə bişirilib «kəkələyən» uşaqlara yedirdilərsə diləri açılar.

Ördək əti astma xəstələri üçün çox məsləhətlidir.

Ördək əti orqanizmdə təmiz qan yaradır, bu baxımdan ördəyin qaraciyəri və qanadları daha faydalıdır ki, həm də ürək döyüntüsünü müalicə edir. Ördək əti bədəni kökəltmək ilə bərabər, həm də böyrəkləri piyləndirir. Ördək yumurtası arıqlıq zamanı xeyirdir, öksürək və sinə ağrılarını sağaldır. Ördəyin dənçəyi həll bişirilərsə mədə-bağırsaq üçün çox xeyirdir.

Sadəcə bir maraq üçün onu da qeyd edim ki, deyirlər ilahi peyğəmbər olan Nuh (ə) öz gəmisini düzəldəndə model olaraq ördəyi əsas götürmüşdür.

-Hüdhüd (şanapipik)-

«Və sonra quşları yoxlayıb dedi:- «Niyə hüdhüdü görmürəm? Yoxsa o burada deyild-ir?» (Nəml surəsi, ayə 20).

Hüdhüd əti bədənə istilik və quruluq verir. Onu şüyüd (ukrop) ilə bişirib yemək qarın ağrısı üçün çox faydalıdır, böyrək və sidik kisəsi daşlarını əridir. Hüdhüdün qanı və ödü dəri xəstəliklərinin, xüsusən də dəmrovun dərmanıdır. Əgər hüdhüd qanını tük bitən gözə çəksələr bir daha bitməz, bunu təbiblər təcrübə etmişlər.

Əzələ ağrıları və sancılar zamanı hüdhüdün dənçəyini bişirib yemək çox faydalıdır.

TOVUQ

Ulu Yaradan yaratdığı hər bir varlıqda insan oğlu üçün neçə-neçə faydalar qərar vermişdir. İnsanın bu xəstəliklərlə və ölümlərlə dolu maddi dünyada nələrlə üzləşə biləcəyini, nə qədər xəstəliklərə məruz qala biləcəyini Öz mütləq və Əzəli elmi ilə bilən Allah istər bitkilər istərsə də heyvanlar aləmində hər xəstəliyə qarşı yüzlərlə dərman yaratmışdır. Bir çox bitki və canlıları isə Rəhman və Həkim Allah insan oğlu üçün həm qida mənbəyi, həm də şəfaverici qərar vermişdir.

Risalət üzüyünün parlaq qaşı, 124 min ilahi peyğəmbərlərin başının tacı Rəsuli Əkrəm-Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur: «Ey Allahın bəndələri! Müalicə olunun. Çünki Allah hər dərdə dərman göndərib.»

Allahın aləmlərə rəhmət olaraq göndərdiyi Qurani Kərimdə quşlara və quş ətinə işarə olunur. (Bəqərə surəsi, ayə 57; Yusif surəsi, ayə 36; Sad surəsi, ayə 19; Vaqiə surəsi, ayə 21; Nəml surəsi, ayə 17, 20 və s.) Bu ayələrdə Tanrı öz müqəddəs kəlamları ilə quş ətinin bizim üçün halal və faydalı bir qida olduğunu anladır.

Biz quşlardan insana ən yaxın olandan-Toyuqdan başlayaq, çünki qida kimi ən çox istifadə olan da elə toyuqdur. Onun ətindən yüzlərcə növ yemək hazırlana biləcəyini və onun nə qədər ləzzətli bir qida olduğunu hər kəs bilir. Bəs Həkim Allah bu ev quşunun ətini insan oğlunun hansı dərdlərinə şəfa qərar vermişdir?!

Toyuq əti təbiətcə isti və rütubətli sayılır, fərənin əti isə daha rütubətlidir. Xoruz əti təbiətcə isti və qurudur. Bütün ətlər arasında toyuq əti ən yüngülü və tez həzm olanıdır, belə ki, həll bişmiş toyuq əti orqanizm tərəfindən çox asanlıqla mənimsənilir. Maraqlıdır ki, toyuq ətlərindən ən xeyirlisi hələ yumurtamamış fərənin əti, xoruz ətlərindən ən xeyirlisi isə hələ banlamamış beçənin ətidir.

Toyuq əti insanın beyninə müsbət təsir göstərən bir qidadır, belə ki, o insanın ağıl və zəkasını artırmaqda başqa qidalardan daha münasib sayılır.

Toyuq əti səs tutulma zamanı müalicəvi təsir göstərdiyi kimi, həm də səsi saflaşdırır, gözəlləşdirir.

Toyuq əti təzə və təmiz qan yaratmaqda da çox faydalı bir qidadır. Körpə cücə əti isə həm beynin fəaliyyətini gücləndirir, həm də insanın rəngini gözəlləşdirir. Maraqlıdır ki, yaşlı xoruzun əti qulunc ağrılarının ən faydalı dərmanıdı.

Ta qədim zamanlardan təbiblər toyuq çinədanının iç qabığını kölgədə qurudaraq toz halına salıb böyrək daşlarına, ishala və mədə ağrılarına qarşı xəstələrə içirtmişlər.

Beçə ətinin ən əhəmiyyətli xüsusiyyətlərindən biri onun məni (sperma) yaratma və mənini saflaşdırma qabiliyyətidir.

Sanki Tanrı toyuq ətini yüzlərcə dərdin dərmanı qərar vermişdir. Cücənin yağda bişmişi quru öksürəyin dərmanıdırsa, toyuq beyninin bişmişi zehni gücləndirməkdə, toyuğun qaraciyəri bədəni kökəltməkdə əvəzsiz dərmanlardır.

Müalicə baxımından suda həll bişmiş xoruzun orqanizmə təsiri daha çox maraqlıdır, onun suyu mədə bağırsağı yığır, bədəni yumşaldır, zəhərli maddələri orqanizmdən çıxarır, qulunc ağrılarını aradan aparır. Yaxşı bişməmiş toyuq və xoruzun əti isə demək olar ki, bütün müalicəvi xüsusiyyətlərdən məhrumdur və keyfiyyətsiz sayılır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, toyuq ətini süd, qatıq, qurud və pendirlə yemək məsləhət deyildir, çünki qulunc əmələ gətirə bilir.

Cücə əti və şorbası bədəni kökəltməkdə xüsusilə əhəmiyyətli olduğu üçün arıq və zəif şəxslər üçün daha faydalıdır. Bununla yanaşı, cücə şorbası xəstəlikdən təzə qalxanlar üçün əvəzedilməz bir qida və dərmandır. O qızdırmanı aradan aparır, zəhərli maddələrdən orqanizmi təmizləyir, bədəni yumşaldır.

Cücə əti mədə-bağırsağa yumşaldıcı təsir göstərir, toyuğun əti isə bunun əksinə təsir edir, yəni mədə-bağırsağı bərkidir. Maraqlıdır ki, cücələrin də təsiri eyni deyildir, belə ki, xəstəlikdən təzə sağalanlar və zəifləmişlər üçün beçənin əti daha xeyirlidir, kökəlmək istəyənlər isə fərə ətindən daha çox istifadə etsələr yaxşıdır, çünki o arıqlığı aradan aparır, üzün rəngini və səsi gözəlləşdirir, beyinin qidalanmasını fəallaşdırır, əsəbləri sakitləşdirir.

Təbiblər əsəb xəstələrinə həmişə fərə ətini tövsiyə etmişlər. Həftə ərzində fərə şorbası içmək və ətindən yemək saralmış sifəti təravətləndirir, sifətin rəngini gözəlləşdirir.

Toyuğun suyu (bulyon) qan xəstəliklərində də gözəl təsirə malikdir, belə ki, onu təbiblər qan xəstələrinə tez-tez içməyi tövsiyə etmişlər.

İslam dünyasının və dünya tibbinin parlaq və sönməz ulduzu olan Əbu Əli ibn Sina (Avisena) buyurur ki: «Gənc qalmaq üçün gündə bir dəfə toyuq

şorbası (bulyon) içmək məsləhətdir.»

Mədə xəstəliklərindən əziyyət çəkənlərə isə təbiblər gündəlik (bir müddət) cücə şorbasını stəkanla içməyi tövsiyə edirlər. Maraqlıdır ki, sinir sistemi zəifliyində müasir tibbin məsləhət bildiyi onlarla kimyəvi dərman əvəzinə təbiblər xəstələrə toyuq ətini yarma ilə bişirib yedirtmişlər və daha yaxşı nəticələr əldə etmişlər. Sidik kisəsinin və yollarının iltihabında isə toyuq şorbasına kişniş doğrayıb içməyi məsləhət görmüşlər.

Xalq təbabətinin biliciləri sancılar (kolit) zamanı xəstəyə xoruzu kəsərək duzlu suda həll bişirib yedirtməklə onu müalicə etmişlər.

Böyük Allah bu kiçik varlıqda insan orqanizminin hər sahəsi üçün xeyir qərar ver-mişdir. Belə ki, bir cücə, on beş soğan və bir ovuc küncütü (kun-jut) kifayət qədər suda qaynadıb sonra həmin suyu şəhvət hissini və cinsi fəaliyyəti gücləndirmək üçün işlətmək çox faydalıdır.

Toyuğun tək ətindən deyil, piyindən də təbiblər ta qədim zamanlar-dan bir çox xəstəliyin dərmanı kimi istifadə etmişlər. Toyuq piyindən bərk şişləri yumşaltmaq və aradan aparmaq üçün istifadə olunduğu kimi, piyin ərinmişindən də ruh düşkünlüyündə , başdakı dəri yaralarında, ümumiyyətlə quruluqdan əmələ gələn xəstəliklərdə başa sürtmək üçün məlhəm kimi istifadə etmişlər. Toyuğun piyindən babasil (qemoroy) xəstəliyinin müalicəsində də istifadə olunur, bunun üçün toyuq piyi babasilə və düz bağırsağa sürtülür. Burun iltihabı zamanı isə gündə iki-üç dəfə burunun içinə toyuq piyi çəkmək kifayətdir ki, bu xəstəlikdən qurtarasan. Toyuq piyindən dodaq çatlarının müalicəsində də müvəffəqiyyətlə istifadə olunmuşdur, bunun üçün 45q toyuq piyi və 6q ağ bal mumunu birlikdə əridərək məlhəm kimi dodaqlara çəkirlər. Eyni müalicəvi təsiri almaq üçün ikinci tərkib isə belədir-45q toyuq piyi ilə 2q bal mumunu odda əridərək əvvəlcədən gülabla yuyulmuş dodaqlara çəkirlər.

Maraqlıdır ki, Peyğəmbər (s) Əhli-Beytinin pak nümayəndəsi, müsəlmanların səkkizinci imamı, Peyğəmbər nəvəsi İmam Rza (ə) buyurur: «Ağ xoruz quşların ən yaxşısı və xeyirxahıdır, insanları səhər namaza qaldırır, günün sair vaxtlarında isə namazı onların yadlarına salır.» Peyğəmbər (s) ın başqa bir övladı, alimlər müəllimi, müsəlmanların altıncı imamı İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur:- «Xoruz səslənəndə deyər-Allahı dərk edən şəxs hər zaman xaliqini yadına salar və bir an olsun ondan ayrılmamağa çalışar. Toyuq isə səslənəndə-Allaha təvəkkül edin ki, sizə ruzi bəxş etsin deyər.» Və maraqlıdır ki, tohvid məktəbinin sonuncusu və ən fəzilətli müəllimi, Fəxri Aləm Həzrəti Məhəmməd (s) da öz ümmətinə belə tövsiyə edir:-«Evlərinizdə ağ rəngli xoruz saxlayın.»

QÜDRƏT HALVASI

Allah bütün yaratdıqlarının ruzisini Öz əzəli təqdiri ilə müəyyən etmiş, özünü yaratmamış onun ruzisini yaratmışdır. Ruzini yaratmışdır ki, yaradacağı məxluq yarananda əziyyətə düşməsin. Odur ki, hər yerin, hər torpağın, hər iqlimin öz qida mənbəyi və bu qidaya alışmış məxluqları vardır. Hər kəs onun üçün Yaradanın nə yaratdığını bilir. Bəzən isə Allah öz qullarını heç ummadıqları yerdən ruziləndirər. Necə ki, Həzrəti Məryəmə cənnətdən yemək və cürbəcür meyvələr gətirilərdi. Necə ki, Həzrəti Fəxri Kainat Peyğəmbərimizə (s) iftar üçün cənnət xurması lütf olunardı.

Həzrəti Musa Kələmullah (ə) öz qövmü ilə Misirdən qaçıb səhrada məskunlaşdı. Qızmar günəşli, ucsuz-bucaqsız qum səhralarında bitən bitki dəvətikanından ibarət idi ki, o da insan oğlu üçün yeməli deyil. Lakin Allahın mərhəməti tükənməz, qüdrəti sonsuzdur. Və O öz bəndələrinə sonralar bir əfsanəyə dönəcək «mənn» və ya «qüdrət halvası»-nı bəxş edir ki, onunla qidalansın səhrada sərkədan qalmış İsrail oğulları. Aləmlərə nur saçan, sonsuz hikmət və elm qaynağı olan müqəddəs Quranda adı çəkilən və «pak ruzi» kimi tanıtdırılan bu ilahi nemət nədir: «Sizə buludu kölgəlik etdik və sizin üçün Mənn və Səlva göndərib (dedik):-Sizə ruzi etdiyimiz pak şeylərdən yeyin.» (Bəqərə surəsi, ayə 57).

Səhranın qızmar günəşi altında dəvətikanı yarpaqlarının üstündə Qadir Allah tünd sarı rəngli, yapışqan, çox şirin bir maye əmələ gətirdi ki, bu maye səhranın kəskin gecə soyuğunda bərkiyir və səhərlər onu yarpaqları silkələməklə yığırdılar. Bu idi mənn deyilən əfsanəvi qida ki, müasir elmə Manna-Manna Oleacea adı ilə düşübdür. Onun tərkibində qətran, mannit, şəkər, fruktoza, limon turşusu və acı maddələr vardır ki, bu ilahi neməti çox güclü qida maddəsi edir və onunla qidalananlara demək olar ki, başqa qida (sudan başqa) lazım gəlmirdi.

Haqqında çox az məlumat olan mənn (qüdrət halvası) təbabətdə mədə ağrılarını, qastriti müalicə etmək üçün tövsiyə olunur və məsləhətdir ki,

acqarına yeyilsin.

Qəbizliyə qarşı qüdrət halvasını isti su ilə şərbət şəklində içmək məsləhətdir.

Əvvəldə qeyd olunduğu kimi qüdrət halvası çox dəyərli bir qida məhsuludur, bununla əlaqədər təbiblər onu vücudu gücləndirmə vasitəsi kimi xəstələrinə tövsiyə etmişlər.

Qüdrət halvasını cirə (tmin) suyuna qatıb içdikdə narahatedici hıçqırıq dərhal kəsər.

Sinəyi yumşaltmaq, bəlğəmi təmizləmək məqsədi ilə bir müddət qüdrət halvası qəbul etmək məqsədə uyğundur.

Qan kəsicidir qüdrət halvası, onu pambığa batırıb qanayan yerə qoyurlar ki, bu da qanı dərhal dayandırır.

Həmd və Sənalar olsun Allaha ki, nemətlərinin şükrünü etməyənlərə belə öz mərhəmətini əsirgəmir.

Allahın salamı olsun O kəsə ki, heç nə yox ikən Onun nuru yaradılmışdı və hər şey öz başlanğıcını Onun nurundan almışdı, Allah Onun xatirinə varlığı var etmişdi. Və Salam olsun Belə bir şəxsin varislərinə ki, apardıqları irs özləri kimi pak və dəyərli idi.

ZƏQQUM AĞACI

Tanrı insan oğlunu çox dəyərli bir varlıq olaraq yaratmış, ona layiq olduğundan da qat-qat artıq diqqət yetirmişdir. Sonsuz nemətlər, bütün kainat, sonsuz mərhəmət və ilahi məhəbbət yalnız insan oğluna lütf olunmuşdur. Tanrı o qədər dəyər vermişdir ki, bizlərə, biz günah edəndə, Onun sözündən çıxanda bütün kainat ağlayır bəlkə, mələklər ah çəkir bəlkə. Hansı ata-ana istər ki, övladı xeyirsiz ola, onların üzünə ağ ola, ən dəhşətlisi də elə bir iş görə ki, həbslərdə çürüyə.

Allah insanı cənnət üçün yaratmışdır, cəhənnəm üçün deyil. Biz cəhənnəmi Yaradanımızın üzünə ağ olmaqla, onun dediklərinin əksini etməklə qazanırıq. Səni sevə-sevə yaradıb, sənin üçün heç nəyi əsirgəməyənə qarşı nə böyük hörmətsizlik, nə böyük haqsızlıqdır sənin cəhənnəmə getməyin. Və orada cənnətin gözəl nemətlərindən fərqli olaraq zəqqum ağacının meyvələrini dadmalı olmaq gözləyir yolunu azmışları: «İndi hörmət göstərilmək üçün bu (cənnət) yaxşıdır, yoxsa zəqqum ağacı.» (Saffat surəsi, ayə 62).

Zəqqum ağacı (söyüd gülü, oleandr) Oleandr-Nerium-həmişəyaşıl, hündür kol şəkilli bir bitkidir ki, növündən asılı olaraq bir neçə rəngdə göz oxşayan çiçəkləri vardır. Amma İlahi hikmət öyrədir ki, hər gözəl görünən sizi öz gözəlliyi ilə aldatmasın. Bu gözəl çiçəkli bitkinin bütün hissələri zəhərlidir. Günahlar da bu cürdür, əvvəldə çox gözəl görünür, qadağan olunmuş şeylər bizi özünə cəlb edir, nəticədə isə aldanmış oluruq.

Oleandrın tərkibində vitamin «C», tanin, qlukozidlər, oleandrin, kornerin, neriolin, dezasetil-oleandrin, ursol turşusu, saponin, rutin maddələri vardır.

Oleandrdan dəri xərçəngi üçün krem hazırlanır təbabətdə. Bunun üçün 500q pazı (sveklo) suyu, 50q misvak qabığı və içi, 50q pazı toxumu unu, 50q söyüd (iva) qabığı və çiçəkarxası (yarpağı), 150q oleandr yarpaq və çiçəyi, 150q zeytun yağı (olivkovoe maslo), 50q dəfnə toxumu yağı (maslo lavrovoe), 50q çörəkotu yağı (maslo çernoqo tmina) birlikdə

içinə tökülmüş su buxarlanana qədər qaynadılır, sonra qarışıq sıxılıb süzülür, alınmış yağa 1 ədəd pensilin tozu, 50q söyüd (iva) yarpağı və çiçəkarxasının külü, 50q bal mumu qarışdırılıb qızdırılır, krem halına salınıb qurtarmayan yaralara və dəri xərçənginə qarşı işlədilir. Bu krem qaşıntıya və qotura qarşı da çox təsirlidir, saç qıran və baş qaşıntısının qarşısını alır, qulunc olmuş nahiyələrə və ya revmatizmalı nahiyəyə sürtüb masaj etmək çox xeyirdir.

Müxtəlif ağrı və sızıltıları müalicə etmək üçün zəqqum ağacının (oleandr) yonqularını suda qaynadır, isti halda xəstə nahiyədən asılı olaraq vanna və ya masaj edilir, alınan su ilə və ya qaynatdıqdan sonra cecəyini çıxarıb ağrıyan yerə təpitmə edirlər. Bu məqsədlə oleandrın zoğ və yarpaqlarını qurudub döyürlər və suda qaynadaraq alınan sıyığı təpitmə kimi isti-isti ağrıyan yerə qoyurlar ki, sarğını axşam-səhər dəyişirlər, bir neçə günə ağrı keçir.

Babasilə və düz bağırsaq iltihabına qarşı 16q oleandr yarpağını mohkəm əzib bir qazana tökür və üzərinə 96q zeytun yağı əlavə edib qaynadırlar. Sonra alınmış təmiz yağı süzüb tənzif fitillə şam kimi düz bağırsağa qoyurlar bir neçə gün.

Rəsmi tibbdə oleandrdan ürək, qan-damar xəstəlikləri, qan dövranının pozulması, kəskin və xroniki ürək çatışmamazlığına qarşı işlədilən dərmanlar hazırlanır.

Həmd və Sənalar olsun Mərhəmətli Allaha ki, hətta zəhərli bir şeydə belə insan oğlu üçün faydalar qərar vermişdir.

Allahın ən gözəl Salamı olsun 124 min ilahi peyğəmbərlərə, Fəxri aləm olan, bəşərin başının tacı Həzrəti Məhəmməd (s) və Onun Əhli-Beytinə.

ZƏNCƏFİL

Kainatın, təbiətin və insanın şərhi Qurandır. Onu Qadir və Alim Allah insanın anlaya biləcəyi bir şəkildə nazil etmiş ki, bəşər övladı kainatın, təbiətin və özünün nə olduğunu anlasın. Qurani-Kərim elm və hikmət qaynağıdır, hər sözünün altında söz gizlənmiş, hər ifadəsində minlərlə hikmətlər kölgələnmişdir. Bəlkə hər şey aydın söylənsə yaxşı idi?! Biz də bu qədər zəhmətə düşməzdik. Yəqin ki, Həkim Allah bunu da nəzərə almışdır, çünki, Quranda ki, məlumatlar açıqlanaraq yazılsaydı, bir yox yüzlərlə kitaba sığışmazdı. İndi düşünün, Quran bir kitab olduğu halda müsəlmanların əksəriyyəti onu ömründə bir dəfə də oxumamışsa, Quran yüzlərlə kitabda cəmlənmiş olsaydı halı nə olardı. Və ikinci bir tərəfdən də hər şey açıq-aydın söylənsəydi, düşünənlə düşünməyən seçilərdimi?! Bəlkə məna altında məna gizləndiyinə görə Allah bizlərə düşünün deyir. Həqiqətən də Quranda elmi məsələlər insanı düşünməyə vadar edəcək tərzdə bildirilmişdir. Bəlkə də əvvəllər islam aləmində ona görə dahilər yetişirdilər ki, onlar Quranı oxuyub düşünürdülər, biz isə ya oxumuruq, ya da sadəcə oxuyuruq, düşünmürük. Hər şeyin doğrusunu bilən Allahdır.

Ruhumuzun və canımızın Sahibi öz müqəddəs kitabında cənnət əhlini müjdələyərək onlara kafurlu, zəncəfilli bulaqlardan su içəcəklərini bildirir. Nələr söylənir bu ayələrdə insanlara, nə üçün insaların daha çox dəyər verdikləri, çay, qəhvə, pivə, fanta və s. kimi içkilər deyil, heç bir dəyər vermədikləri bu bitkilərin qarışığından içirdilir Allahın sevimli bəndələrinə. Allah bitkilərin adlarını sayarkən təsadüfən bunlardamı dayanmışdır. Ya bəlkə biz cahillərin diqqətini bizim üçün daha xeyirli olana yönəltmək istəyir. O hikmət Sahibidir və hər ifadəsində hikmət vardır.

Allahın izni ilə kafur haqqında gücümüz çatanı söylədik, indi zənəcfil haqqında söyləməyə çalışaq.

«Orada (cənnətdə) onlara zəncəfil qatılmış camlardan içirərlər. (O da) bir çeşmədir ki, orada «Səlsəbil» adlanır.» (İnsan surəsi, ayə 17-18).

Zəncəfil (imbirğ- Rhizoma zindiberis) Rəbbimizin bizə tanıtdırmağa

çalışdığı bir nemətdir. Zəncəfil aritmiyanı müalicə edir, bunun üçün darçın (koriüa), zəncəfil (imbirğ), nanə (məta) toxumlarını üzüm sirkəsinə qatıb 5-6 gün içmək ürək döyüntüsünün qeyri müntəzimliyinin qarşısını alır Allahın izni ilə.

Sidik çökdürücüdür zəncəfil. Bir stəkan ilıq bal şərbətinə iki qram zəncəfil tozu qatıb içirlər. Sidiyin soyuqlama nəticəsində kəsilməsi və ya damcı ilə gəlməsi zamanı zəncəfil çox yaxşı kömək edir.

Aşağıda verilən mürəkkəb tərkibli bu iki resepti dahi kişilər-loğmanlar çox tərifləmişlər. Ümid edirəm ki, siz də faydalanıb, onu tərifləyənlərdən olarsınız inşallah: Birinci məcuni zəncəfil bel ağrılarına, sidik sisteminin narahatçılığına, xüsusən də sidik durmamazlığına və başqa xəstəliklərə çox faydalıdır və tərkibi belədir: zəncəfil (imbirğ) 78q, qabıqlı badam (mindalğ) 78q, mixək (qvozdika) 18,7q, məstəki (püstə ağacının qətranı) 12,5q, əkin kənafı (konoplə posevnaə) 15,6q, günlük (ladannik, boqulğnik) 15,6q, zəfəran (şafran) 3,1q, darçın (koriüa) 12,5q götürüb əzərək ələkdən keçirməli və üç özü qədəri bal, bir azacıq su əlavə edib qarışdırmalı. Bu qarışıqdan səhər-axşam hər dəfəsində 6q qəbul etməli ki, insan üçün faydası çoxdur.

İkinci məcuni zəncəfil bel ağrısına, sidik durmamazlığına, qida həzminə kömək edir, cinsi fəaliyyəti gücləndirir, bədəndəki müxtəlif mənşəli ağrıları götürür ki, tərkibi belədir: zəncəfil (imbirğ) 6,2q, mixək (qvozdika) 18,7q, darçın (koriüa) 18,7q, məstəki (püstə qətranı- kamedğ kevı) 3,1q, zəfəran (şafran) 3,1q, əkin kanafı (konoplə posevnaə) 6,2q, künlük (ladannik) 15,6q, badam içi (mindalğ) 78q. Hazırlanması və istifadəsi eyni yuxarıdakı kimidir.

Qəbizliyi aparır zəncəfil. Bir stəkan ilıq bal şərbətinə 1-2q zəncəfil qatıb içmək həm də mədə və bağırsaqlardan qazları çıxarır, köpü aradan qaldırır, bu orqanların divarlarını təmizləyir. Bununla yanaşı zəncəfil bağırsaq qurdlarını da məhv edir.

Mədəni gücləndirir və müalicə edir. Mədə-bağırsaq iltihabında, hər növ bağırsaq pozuntusunda zəncəfili çay kimi dəmləyib içmək və ya xörəklərə qatmaqla 5-10 gün qəbul etmək xəstəliyi götürər inşallah. Həmçinin həzm prosesini tənzimləmək üçün zəncəfil bala qatılaraq yeməklər arası 1 qaşıq qəbul edilir. Zəncəfili xörəklərdə yemək qidanın yaxşı həzm olmasına, ağız qoxusunun ətirlənməsinə səbəb olur, mədə şirəsi ifraz edən vəznlərin fəaliyyətini gücləndirir, mədənin selikli qişasının iltihabını (qastrit) sağaldır.

İshal hallarında müşk cövüzü (muskatnıy orex) 1 ədəd, zəncəfil (imbirğ) 5q, zəy (kvasüı) 1q, yumurta ağı (əiçnıy belok) 1 ədəd, qovrulmamış qəhvə (kofe) 5q əzilərək qarışdırılır və bir neçə dəfə qəbul edilir ki, ən şiddətli ishalın belə qarşısını alır Allahın izni ilə.

Hafizəni gücləndirir zəncəfil. Fəxri aləm (s)ın paklığına zəmanət verilmiş Əhli-Beytinin parlaq ulduzu, bütün elmlər kimi tibb və təbabətin də dərinliklərinə öz ilahi elmi ilə agah olan, hacətlər qapısı İmam Rza (ə) buyurur:-«Hafizəsini gücləndirmək istəyən şəxs hər gün üç tikə zəncəfili bal ilə yesin» Bu məqsədlə zəncəfil tozunu bal şərbətinə qatıb içmək də olar. Yaşlaşma ilə əlaqədər yaddaşın pozulması və dalğınlıq halları olarsa zəncəfildən istifadə etmək Allahın izni ilə çox gözəl təsir göstərir. Unutqanlıq hallarında ladan (ladannik) 30q, zəncəfil 30q və xalis şəkər 60q toz halına salınır, səhər axşam hər dəfədə 3q su ilə içilir.

Beyini və sinir sistemini gücləndirmək, rahatlaşdırmaq üçün zəncəfil bala qatılıb yeyilir ki, bu da beyini təmizləyir, ağılı artırır, beyindəki məsamələri açır və beyinin qanla təmin olunmasını yaxşılaşdırır.

Beyin xəstəliklərində qarabaşaq çiçəyi (qreçixa tatarskaə) 90q, kəklik otu (çabreü, tmian) 20q, yarpız (duşiüa) 20q, razyana (fenxelğ) 20q, zəncəfil (imbirğ) 6q, darçın (koriüa) 1q, kişmiş (izöm) 12q, bal 1500q olaraq götürülür, əziləsilər əzilərək balla qarışdırılır və gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı udulur ki, Allahın izni ilə beyin xəstəlikləri, iflic və parezlərdə müsbət təsir göstərir.

İflic (paraliç) və əl-ayağın, başın əsməsi (boleznğ Porkinsona) xəstəliklərində zəncəfil (imbirğ), havlıca (Alpicia officinarum), şam fıstığı (kedrovıe orexi) hərəsindən 50q olmaqla birlikdə döyülür (üyüdülür), balla qarışdırılıb gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı yeyilir.

Beyinə qan sızma (insult) və iflicdə (paraliç) bal ilə zəncəfil qarışdırılaraq acqarına gündə 3 dəfə bir qoz qədəri qəbul edilir ki, faydası çoxdur.

Baş ağrılarını sağaltmaq üçün zəncəfili küncüt (kunjut) yağı və gül (roza) yağı ilə qarışdırıb başa sürtmək gərəkdir ki, Allahın izni ilə şəfa bulunar.

Əzələ titrəməsində darçın (koriüa), zəncəfil (imbirğ), mixək (qvozdika), havlıcan (Alpicia officinarum) hərəsindən 1/3 xörək qaşığı, kişmiş (izöm) 250q, bal 200q və bir qədər su qarışdırılıb qaynadılır, suyu süzülərək gündə 3 dəfə stəkanla içilir Allahın adı çəkilərək, çünki şəfa

verən Allahdır.

Əzələ qıcolması zamanı sabun (mılo xozəystvennoe) 150q, su tərəsi toxumu (acı qıjı- kress vodənoy) 150q, mixək (qvozdika) 3q, zəncəfil (imbirğ) 3q əzilərək od üzərində əridilmiş dəfnə yağına (maslo lavrovoe) qatılır və soyudularaq alınmış bu məlhəmlə qıc olan əzələlər masaj edilir.

Əzələ qıcolmasını və üz iflicini sağaltmaq üçün 50q zəncəfil tozu 500q balla qarışdırılır və gündə 3 dəfə, hər dəfədə 1 xörək qaşığı qəbul edilir. Və yaxud eyni miqdarda zəncəfil və dəvəotu bal ilə qarışdırılır gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul edilir.

Əzələ qıcolmasına qarşı 50q sabun (mılo xozəystvennoe) kifayət qədər dəfnə yağında (maslo lavrovoe) həll edilir, 18q adi tərə toxumu (kress salat), 3q zəncəfil (imbirğ) əzilərək toz halına salınır və hazır yağ-sabun məhluluna qatılıb yaxşı qarışdırılır, əzələlər masaj edilir.

Boğaz iltihabında zəncəfil və bal qarışdırılıb gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul edilir.

Səs tutulması soyuqdəymədən və ya zordan olarsa bal şərbətinə 3q zəncəfil qatıb bir neçə gün içirlər ki, inşallah təcrübə edən fayda görər.

Öksürək və bronxiti müalicə etmək üçün 1 stəkan bal şərbətinə 2q zəncəfil tozu qatıb gündə 2-3 dəfə içmək gərəkdir. Bu ilahi nemət ümumiyyətlə soyuqdan əmələ gələn xəstəlikləri sağaldır.

Tərlətmə üçün 7-8q zəncəfili 1/2 litr suda dəmləyib içmək tövsiyə olunur. Əgər xəstənin hərarətdən titrətməsi varsa, inşallah zəncəfil dəmləməsi onun bədənini isidər, rahatlıq gətirər.

Siqaret atanlar gündəlik zəncəfil çayından istifadə etsələr, orqanizmdə nikotin aslılığından yaranmış narahatsızlıq asanlıqla keçər inşallah. Həm də zəncəfil siqaret çəkməkdən törənən öksürəyi sağaldır, bəlğəmi təmizləyir, zəncəfil ümumiyyətlə təbabətdə bəlğəmçökdürücüdür. Bunun üçün zəncəfil və bal qatılıb, gündə 3 dəfə 1 qaşıq udulur.

Revmatizmanı müalicə etmək üçün zəncəfil (imbirğ), havlıcan (Alpicia offcinarum), mixək (qvozdika) hərəsindən 30q götürüb birlikdə üyütmək və balla qataraq gündə 3 dəfə bir çay qaşığı qəbul etməli ki, Allahın izni ilə xeyiri çox olar. Bu dərman ümumiyyətlə müxtəlif mənşəli ağrıları sakitləşdirmək üçün istifadə olunur.

Revmatizmanı sağaltmaq üçün dahi kişilər-loğmanlar buyurmuşlar ki, zəncəfili (hərəsindən 50q) fındıqla döyüb, bir o qədər də bal qataraq qarışdırmalı, gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı yeməli ki, bu dadlı-ləzzətli dərman

həm revmatizmanı müalicə edir, həm də bel və ayaq ağrılarını sağaldır.

Revmatizma və oynaq ağrılarında çörək otu (qara zirə- çernıy tmin, çernuşka posevnaə), yerkökü toxumu (morkovğ), zəncəfil (imbirğ), yerbadamı (araxis) hərəsindən 1 stəkan götürülüb üyüdülərək 500q balla qarışdırılır və gündə 3 dəfə, hər dəfədə 1 xörək qaşığı qəbul edilir ki, Allahın izni ilə bel ağrılarında çox kömək edir.

Bel ağrılarına qarşı ladan (ladannik), yerbadamı (araxis), zəncəfil (imbirğ) hərəsindən 10q, şam qozası (sosnovıe şişki) 30q ayrı-ayrılıqda üyüdülür, sonra qarışdırılıb 200q bala qatılır və şüşə qabda saxlanılaraq gündə 3 dəfə 10q qəbul olunur ki, bel ağrılarından əlavə Allahın izni ilə revmatizmanı, baş ağrılarını sağaldır, cinsiyyət üzvlərinə və böyrəklərə çox yaxşı təsir göstərir.

Boyun tutulmasında zəncəfil (imbirğ) və yerbadamı (araxis) birlikdə qaynadılır, suyu stəkanla gündə 3 dəfə içilir.

Zəncəfili ət xörəklərinin şorbasına töküb yemək oynaq ağrılarını və soyuqdan əmələ gələn şişləri sağaldır. Limfatik şişləri sağaltmaq üçün zəncəfili suda isladıb şişlərin üzərinə qoyurlar ki, çox faydalı bir dərman sayılır.

Gözün görmə qabiliyyətini gücləndirmək üçün zəncəfili suda qaynadıb bir müddət çay kimi içməli və yaxud zəncəfil tozunu balla qatıb yeməli. Həmçinin zəncəfil tozunu sürmə kimi gözlərə çəkməyin də bu baxımdan faydası böyükdür.

Göz şişlərini sağaltmaq üçün zəncəfili (imbirğ) gül (roza) yağı və mərcimək (çeçeviüa) suyu ilə qatıb istifadə edirlər ki, qızdırması olan xəstələrə xüsusən xeyirdir.

Gözlərdə şiş olarsa mixək (qvozdika), zəncəfil (imbirğ), çörək otu (çernıy tmin) hərəsindən 6q toz halına salınır. Xəstənin başı ülgüclə qırxılır, başa bal sürtülür və hazırlanmış qarışıq balın üstündən sürtülüb 2 saat saxlanaraq yuyulur.

Uzaq yol sürücüləri üçün tövsiyə olunur ki, zəncəfildən tez-tez istifadə etsinlər, çünki diqqəti cəmləşdirməyə çox kömək edir.

Nəqliyyata minənlərdə ürək bulanması və baş dönməsi halları olarsa təbiblər tövsiyə edirlər ki, nəqliyyata minməmişdən azacıq zəncəfil çeynəsin. Bu ümumiyyətlə ürək bulanma və baş dönməsinin dərmanı sayılır.

İlahi bir nemət olan zəncəfil qaraciyər məsamələrini və kanallarını açıb

təmizləyir. Sarılığı (jeltuxa) sağaldır, xüsusən də əgər xəstəlik kanalların tutulması ilə əlaqədərdirsə.

Xolesterini qanın tərkibində azaltmaq üçün davamlı olaraq zəncəfildən istifadə etmək məsləhətdir.

Döş qəfəsi orqanlarının xəstəliklərində zəncəfil (imbirğ) və saqqızı (keva) hərəsindən 30q qarışdırıb hər gün səhər-axşam, hər dəfədə 6q qəbul etmək tövsiyə olunur.

Ağrı və sancılara qarşı zəncəfil (imbirğ) və yerbadamı (araxis) birlikdə qaynadılır, şəkərlə çay kimi içilir.

Əzələ ağrılarına qarşı mixək (qvozdika), zəncəfil (imbirğ), zirə (tmin), sarmaşıq toxumu (vğönok) hərəsindən 10q götürüb əzərək qarışdırır, kifayət qədər bal qatıb gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qəbul edirlər.

Dil tutulması zamanı qarabaşaq otu (qreçixa tatarskaə), kəkotu (çabreü), zəncəfil (imbirğ), çörəkotu (çernıy tmin), yerbadamı (araxis) hərəsindən bir xörək qaşığı götürüb suda qaynadaraq gündə 3-4 dəfə ağızı qarqara etmək və Allahdan şəfa diləmək gərəkdir ki, Allah şəfa diləyənləri və bunun üçün halal vasitələr axtaranları əliboş qaytaran deyildir.

Ağız iflicində zəncəfil və bal qarışdırılıb hər gün səhər axşam bir qoz qədəri yeyilir.

Dil iflicində qarabaşaq otu (qreçixa tatarskaə), şüyüd (ukrop), kəkotu (çabreü), zəncəfil (imbirğ) hərəsindən 10q qarışdırılıb suda qaynadılır və gündə bir neçə dəfə ağız qarqara edilir.

Ağızdan pis qoxu gəlməsinə qarşı hərəsindən 10q olmaqla zəncəfil (imbirğ), mərsin yarpağı (mirt obıknovennıy), sərv qozası (kiparis), sədəfçiçəyi, səndəl ağacı (sandal), nanə (məta) narın döyülür, qarışdırılıb bal qatılır, gündə 3 dəfə 10-15q həb kimi udulur.

Doğuşdan əvvəl və ya sonra qasıq üstü soyuqladıqda döyülmüş hil (kardamon), zəncəfil (imbirğ), yelcövüzü (müşk cövüzü-muskatnıy orex), darçın (koriüa) hərəsindən 10q olmaqla bir qədər bala qarışdırıb səhər-axşam 1 çay qaşığı yemək inşallah ki, sağalmaya səbəb olar.

Hamiləlik dövründə uşaqsalma təhlükəsi olarsa Allahın təbiət adlı aptekinə daxil olub yardımı da bu aptekin Sahibindən istəmək daha məsləhətdir nəinki, kimyəvi və sünii dərmanlarla həm anaya, həm də körpəyə zərər verilə. Deməli Allahın aptekindən badam (mindalğ), şam qozası (sosnovıe şişki), fındıq (funduk, leşina obıknovennaə) hərəsindən 26q olmaqla zəncəfil (imbirğ), darçın (koriüa) hərəsindən 12q olmaqla

əzilərək toz halına salınır, xalis şəkər və ya bal qatılmış mərzə (maeron) şirəsinə qatılaraq yoğrulub xəmir halına çatdırılır və hər gün 1 xörək qaşığı yeyilir. Və yaxud zəncəfil (imbirğ), istiot (çernıy pereü), tərə (kress salat) toxumu, müşk cövüzü (muskatnıy orex) hərəsindən 1 çay qaşığı götürüb qarışdırmalı və yandırmalı ki, tüstüsü hamilə qadına verilir. İnşallah Allahı yardıma çağırıb bu dərmanlardan istifadə edənlər yalnız xeyir görərlər. Allah öz qullarını çox əziz tutar!!

Qadınlara tövsiyə olunur ki, aylıq adəti açmaq üçün hərəsindən 25q olmaqla müşk cövüzü (muskatnıy orex), mixək (qvozdika), zəncəfil (imbirğ), kəbabiyə (pereü kubeba, pereü duşistıy), darçın (koriüa) götürüb möhkəm əzsinlər və suda qaynatsınlar. Alınmış məhlul isti halda belə sürtülərək bağlanır.

Və yenə də qadınların nəzərinə çatdırılır ki, saçları sağlam və gözəl etmək üçün zəncəfil tozu suda qaynadılıb saçlar tez-tez yuyulur.

Cinsi fəaliyyəti cücləndirmək və ümumi zəifliyi aradan qaldırmaq üçün bir müddət zəncəfil qatılmış su içmək məsləhətdir.

İlıq bişirilmiş yumurta sarısına zəncəfil tozu qatıb yemək təzə məni (sperma) yaradır, onun miqdarını və gücünü artırır.

Cinsi zəiflik zamanı, ereksiya (cinsi orqanın bərkiməsi) zəifliyi və orqazmın gec əmələ gəlməsi problemlərində qara çörəkotu (çernıy tmin), mixək (qvozdika), yerbadamı (araxis), zəncəfil (imbirğ) hərəsindən 10q, zəfəran (şafran) 2q götürülərək toz halına salınır, kifayət qədər balla qarışdırılır və axşamlar bir stəkan südə bir xörək qaşığı həll edib içilir. Kurs zəiflik aradan gedənə qədərdir və inşallah bu da çox tez bir zamanda olar. Unutmayın ki, Fəxri Aləm Həzrəti Məhəmməd (s) qaraçörək otunun ölümdən başqa bütün dərdlərə dərman olduğunu söyləmiş, Həzrəti Peyğəmbər (s)ı aləmlərə rəhmət olaraq göndərmiş Allah-taala isə öz Müqəddəs Quranında süd və balın insanlar üçün şəfa vasitəsi olduğunu buyurmuşdur.

Cinsi zəiflik (impotenüiə) zamanı mixək (qvozdika), istiot (çernıy pereü), zəncəfil (imbirğ) hərəsindən 50q götürülüb kifayət qədər balla qarışdırılaraq gündə 3 dəfə 1 desert qaşığı qəbul edilir. Və yaxud dünya təbabətinin başının tacı, ilhamını və elmini Qurandan almış Əbu Əli ibn Sinanın başqa bir reseptdə göstərdiyi kimi badam (mindalğ), püstə (fistaşki), fındıq (leşina obıknovennaə), şam qozası (sosnovıe şişki), zəncəfil (imbirğ), müşk cövüzü (muskatnıy orex) hərəsindən 50q döyülüb

toz halına salınır və 1500q balla qarışdırılıb gündə 3 dəfə 1 desert qaşığı qəbul edilir ki, bu minvalla Allahın izni ilə qısa bir müddətdə xəstəlik keçib gedər.

Cinsi gücün və ereksiyanın, cinsi əlaqədən alınan ləzzətin artırılması üçün zəncəfil (imbirğ), mixək (qvozdika), darçın (koriüa), tərə (kress salat) toxumu, şalğam (rediska) toxumu, yerkökü (morkovğ) toxumu hərəsindən 50q götürülüb toz halına salınır, ələkdən keçirilib kifayət qədər balla qarışdırılaraq gündə 2-3 dəfə 1 çay qaşığı qəbul edilir (udulur) ki, təsirini bilmək üçün istifadə etmək gərəkdir, təcrübə olunub dəfələrlə.

Qadınlarda cinsi əlaqə həvəsini gücləndirmək üçün zəncəfil çeynənib cinsi orqana sürtülür.

Orqanizmi gücləndirən bir nemətdir zəncəfil. Bunun üçün zəncəfil (imbirğ), gicitikən (krapiva) toxumu, kətan (zəyərək-len) toxumu hər birindən 30q olmaqla birlikdə üyüdülüb balla qatılaraq gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı halva kimi yeyilir.

Bu ilahi nemət orqanizmin ümumi enerji və gücünü artırır. Bala bir qədər zəncəfil qatıb yoğuraraq qoz böyüklükdə həblər düzəldir və gündə 2 dəfə yeməkdən əvvəl bu həbi qəbul edirlər ki, nəticəsi Allahın izni ilə yüksək müsbət enerji və gözəl əhval ruhiyyə olur.

Orqanizmi gücləndirmək məqsədi ilə düzəldilən başqa bir qarışıq isə hərəsindən 100q olmaqla yerbadamı (araxis), şam qozası (sosnovıe şişki), zəncəfil (imbirğ) ibarətdir ki, onları narın döyüb bal ilə qarışdıraraq axşamlar 1 stəkan südə 10q bu qarışıqdan əlavə edib içirlər. Və inşallah xidmətinizə çatdırılmış bu «dadlı, ləzzətli dərmanların» hər biri istifadə edənlərə xeyir gətirər.

Həmd və Sənalar olsun Ulu Yaradana ki, həqiqətən də yer üzündəki bütün nemətləri insanın ehtiyacları üçün yaratmış və hər yaratdığında insan üçün sayagəlməz faydalar qərar vermişdir, baxmayaraq ki, bizlər bunu bəzən unudur, bəzən də ciddi qəbul etmirik, «otlarla insanmı sağalar» deyə özümüzü ağıllı göstərməyə çalışdığımız bir vaxtda nə qədər ağılsız göründüyümüzü təsəvvür belə etmirik.

Allahın ən gözəl salamı olsun sevib seçdiyi, bəşərə müəllim təyin etdiyi 124 min ilahi peyğəmbərlərə, risalət səmasının ən parlaq ulduzu, nuru yaradılışın ilkin nümunəsi olan Həzrəti Məhəmməd (s)a və onun Əhli-Beytinə ki, Quran özü onlara xüsusi hörmət və məhəbbəti vacib etmişdir, vay anlamayanın halına.

ZEYTUN

Qurani Kərimin «Tin» surəsində and içilən 2-ci meyvə zeytundur (maslina).» And olsun əncirə və zeytuna.» (Tin surəsi ayə 1).

«Möminun» surəsində isə Mehriban və Həkim Allah öz nemətini bizə daha yaxından tanıtdırır.» Sizin üçün Turi Sinada yetişən ağacı yaratdıq ki, bu ağac həm yağ, həm də yeyənlərin çörəklərinə yavanlıq edəcəkləri meyvə-zeytun verir.» (Möminun surəsi ayə 30).

İlahinin öz müqəddəs kitabında bu qədər vurğulanan zeytun (maslina) və ondan alınan yağı (olivkovoe maslo) haqqında nə bilirik? Nə üçün bu qədər təkidlə tanıtdırır, bu qədər hörmətlə çəkir onun adını Allah.

Zeytun ağacı 300-400 il ömür sürən ağacdır ki, onun meyvəsindən ta qədim zamanlardan qida və müalicə məqsədi ilə istifadə olunmuşdur. Hətta qədim yunanlar zeytun ağacını bilik və ağıl simvolu saymışlar.

Rəvayətə görə Nuh peyğəmbərin (ə) tufanından sonra ağ göyərçin məhz zeytun ağacının budağını Həzrəti Nuh (ə)a hədiyyə gətirdi. Və başqa bir rəvayət də vardır ki, Allah Turi Sinada Musa peyğəmbər (ə) ilə məhz zeytun ağacı vasitəsi ilə danışardı, yəni Musa (ə) Allahla kəlamlaşanda səs zeytun ağacından eşidilərdi. Odur ki bu ağac mübarək və müqəddəs ağaclardan sayılır. Peyğəmbərliyi qiyamətə qədər davam edəcək olan, bəşərin ən kamili, Allahın sevilib seçilmiş peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Zeytun yağı yeyin və bədəninizi onunla yağlayın, zeytun mübarək ağacın meyvəsidir.»

Zeytunun nə qədər güclü qida və müalicəvi bir meyvə olduğunu anlamaq üçün onun kimyəvi tərkibinə nəzər salmaq kifayətdir. Zeytunun tərkibində A, E, C, K, R vitaminləri, protein, fosfor, kalsium, dəmir, maqnezium, xlor, kükürd, potasium, yarpağında isə tanin, uçan yağlar, üzvi turşular vardır.

Tibb elminə xüsusi diqqət yetirilmiş, əvəzsiz tibb kitablarının müəllifi, Peyğəmbər (s) elminin varisi 8-ci imamımız İmam Rza (ə) öz hədislərində zeytun haqqında ətraflı məlumat verir:-«Zeytunun yağı gözəl yeməkdir, o

ağızı ətirli edir, bəlğəmi təmizləyir, üzün rəngini göz-

əl və təravətli edir, əsəb sistemini gücləndirir, xəstəliyi, zəifliyi, ağrını aradan götürür, qəzəb atəşini söndürür.»

Ulu Yaradanın and içdiyi zeytun həqiqətən də dərdlərə dərmanmış! Belə ki, şəkər xəstəliyinə (saxarnıy diabet) qarşı zeytun yarpaqları kəklik otu (çabreü, tmian) ilə qaynadılıb gündə bir neçə dəfə içilərsə, qanda şəkərin miqdarını tənzimləyər.

Qipertoniya (yüksək qan təzyiqi). Zeytun yarpaqları öskə otu (omela belaə) ilə bərabər qaynadılıb bal əlavə edilərək içilərsə qan təzyiqini tənzimləyər.

Ağrı kəsicidir zeytun, onun yarpaqları və xırda çubuqları döyülərək bədənin ağrı olan nahiyəsinə qoyulduqda, Allahın izni ilə ağrını kəsər.

İşias (vospalenie sedğalihnoqo nerva) xəstəliyində zeytun ağacının yarpaq və çubuqlarını əzərək zeytun yağına qatmalı və xəstə nahiyəyə qoymalı.

Oynaq ağrıları zamanı gündə iki dəfə zeytun yağı ilə oynaqlar masaj olunarsa, nəticəsi ürək açan olar.

İshalda zeytun ağacının qabığı və yarpaqları qaynadılıb balla qarışdırılır və soyudularaq içilir.

Qan kəsicidir zeytun. Bu ilahi nemətin yarpaqlarının şirəsi çıxarılaraq, daxili və xarici qanaxmalara qarşı güclü qandayandırıcı dərman kimi işlədilir.

Bağırsaq qurdlarını məhv etmək üçün zeytun yarpaqları qaynadılaraq balla qarışdırılır və səhərlər acqarına içilir.

Zökəm (qrip) xəstəliyində də zeytun əhəmiyyətli bir dərman sayılır. Bunun üçün zeytun ağacının kökünü və yarpaqlarını birlikdə qaynadır, suyunu gün ərzində bir neçə dəfə buruna çəkirlər.

Dəri xəstəliklərində xüsusən də qaşınmalarda zeytun yağını acqarına azacıq içmək (1 qaşıq) və zeytun yağını xına (xna) ilə qarışdırıb qaşınan nahiyəyə sürtmək gözəl nəticə verir. Təbiblər buyururlar ki, zeytun çubuğu yanarkən ondan ayrılan maye dəri xəstəliklərinin ən güclü dərmanlarından biridir.

Ağız xəstəliklərində zeytun yarpaqlarını çeynəmək ağızı ətirləndirməklə yanaşı həm də diş dibi ətini müalicə edir, bərkidir, ağızın selikli qişasındakı yaraları (stomatit) sağaldır. Ağız boşluğu xəstəliklərində zeytundan başqa üsulla da istifadə olunur. Bunun üçün zeytun meyvələrini

duzlu suda bir müddət saxlayıb, sonra həmin su ilə ağızı qarqara edirlər ki, Allahın izni ilə damaqları möhkəmləndirir, diş dibi ətini sağaldır.

İlahi nemət olan zeytunun müalicəvi xüsusiyyətləri tükənməzdir. Belə ki, zeytun ağacının saqqızı hafizənin ən güclü dərmanlarından sayılır. Bu saqqız həm də xroniki quru öksürəyi müalicə etmək üçün çox güclü bir vasitədir.

124 min Allah elçisinin, xüsusən də sonuncu peyğəmbər Həzrəti Məhəmməd (s)ın elmi irsinin varisləri olan məsum imamlarımız (ə) öz hədis və tövsiyələrində zeytunu qaraciyərin dostu adlandırmışlar. Qaraciyəri xəstə və zəif olanlara tövsiyə olunur ki, hər zaman süfrələrində zeytun yağı işlətsinlər. Zeytun yağını bu məqsədlə acqarına qəbul etmək, salatalar və xörəklərdə işlətmək məsləhət olunur və buyurulur ki, bu tövsiyəyə əməl edənlər, xüsusən də zeytun yağını mərəcöyütlə (artişok posevnoy) işlədənlər qaraciyər narahatçılığından azad olarlar inşallah!

Yetişməmiş zeytun meyvəsi mədəni qüvvətləndirir, həzmi asanlaşdırır, eyni zamanda iştahanı və cinsi fəaliyyət gücünü artırır.

Mədə yarası olanlara zeytun yağını sirkə (uksus) qatıb içmək və ya acqarına zeytun yağı, bal və sarımsaq (çesnok) qarışığını qəbul etmək məsləhətdir.

Böyrək və öd kisəsi daşlarından əziyyət çəkənlərə 100ml zeytun yağına bir limon əzərək (ət maşınından keçirmək olar) qarışdırıb bir müddət içmək tövsiyə olunur ki, xeyiri çoxdur.

Qarın ağrılarında (sancılarda) zeytun yağını ilıq su ilə içmək məsləhətdir.

Zeytun yağını müntəzəm olaraq yeməklərdə işlətmək beyin hüceyrələrini gücləndirməkdə çox əhəmiyyətlidir.

Cild gözəlliyində də (kosmetika) zeytun yağından müvəffəqiyyətlə istifadə olunur. Belə ki, zeytun yağını (olivkovoe maslo) zambaq-süsən yağı (kasatikovoe maslo-irisovoe maslo) ilə qarışdırıb üzə çəkdikdə, üzü təmizləyir, gözəlləşdirir. Sadəcə zeytun yağı ilə üzün dərisini masaj etmək də bu baxımdan çox faydalıdır.

Zeytun yağını (olivkovoe maslo) oğulotu (dərman bədrənci) yağı (maslo melissı lekarstvennoy) ilə qarışdırıb saçların dibinə sürtdükdə saçların rəngini gözəlləşdirir, onları möhkəmləndirir.

Yara və yanıqda zeytun yağı bir ilahi ilac olaraq gözəl nəticələr verir. Bunun üçün zeytun yağını xına (xna) ilə qarışdırıb krem halına salır, yaralı nahiyəyə çəkirlər. Zeytun yağına yumurta ağı qatmaqla hazırlanan krem və ya ballı arı mumunu əridərək içinə zeytun yağı əlavə etməklə alınan maz

(soyuq halda) çox güclü yanıq dərmanları sayılır ki, bunlarla müalicə olunan yanıqlardan Allahın izni ilə adətən iz qalmır.

Revmatizmanın müalicəsində zeytun yağı və sarımsaqdan düzəldilmiş yaxılar çox faydalıdır. Bu baxımdan zeytun yağı və pələsəng yağı (söyüd-(iva) ağacından alınan yağ) qarışığı da çox yaxşı nəticə verir.

Qulunc (əzələ) ağrılarını aradan qaldırmaq üçün ağrıyan nahiyəni zeytun yağı ilə ovmaq məsləhətdir.

Maraqlıdır ki, zeytun yağını yeməklərdə işlətmək qida zəhərlənmələrinin qarşısını almaqla yanaşı, həm də zəhərli maddələrin orqanizmdən çıxarılmasında böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Zeytun yağını acqarına (səhərlər) bir xörək qaşığı içmək qan damarlarını təmizləyir, elastikləşdirir, gücləndirir, qandakı zərərli maddələri xaric edir, qanı təmizləyir, xolesterinin qandakı miqdarını tənzimləyir.

Bütün yağların əksinə olaraq zeytun yağı bağırsaqları gucləndirmə qabiliyyətinə malikdir, odur ki, bağırsaq narahatçılığı olanlara zeytun yağından istifadə etmək daha çox tövsiyə olunur.

Tərkibindəki A vitamini zeytun yağını göz xəstəliklərində təsirli dərmanlardan etdiyi kimi, E vitamini də onu xərçəng (rak) xəstəliyinin profilaktikasında çox əhəmiyyətli edir.

Həmd olsun Allaha ki, yaratdığı bu ilahi nemətin-zeytunun-həm kökü, həm qabığı, həm yarpağı və meyvəsi, həm də yağı insanlar üçün faydaşəfa mənbəyidir. Tanrı bizlərə nə qədər və nə gözəl nemətlər bəxş etmişdir, biz isə bunların çoxundan xəbərsizik. Əgər insanlar bir anlığa diqqətlə təbiətə göz gəzdirsələr, bu qədər otları, çiçəkləri, meyvələri, ağacları-bütün gözəllikləri Allahın boş yerə deyil, məhz insanın faydalanması üçün yaratdığını anlayarlar. Əgər insanlar bir an diqqətlə Allahın Kitabına nəzər salsalar görərdilər ki, Allah hər şeyi məhz onların asan və sağlam yaşamaları, mənalı ömür sürmələri üçün yaradıb. Əgər insanlar bir anlıq Peyğəmbər, Məsum imamlar,(Allahın salamı olsun onlara) və onların elmi ardıcılları-islam dünyasının fəxri olan alimlərimiz Əbu Əli ibn Sina, Əbu Reyhan Biruni, Zəkəriyyə Razi, İbn Təlmiz, İbn Baytar kimilərindən bizə gəlib çatan tövsiyyələrə diqqət yetirsəydilər, Allahın bizim üçün bəxş etdiyi nemətlərdən düzgün istifadə etməyi və faydalanmağı öyrənərdilər. Şəfalı bitkilər haqqında əsrləri yarıb bizə yetişmiş tövsiyələr və reseptləri saymaqla qurtarmaz, əgər bunların az bir hissəsindən də istifadə edə bilsək sonda xeyirdə olan biz olarıq inşallah.

YEMİŞ

On səkkiz min aləmi yaradan və yaratdıqlarının hamısını yaradılmışların ən şərafətlisi adlandırdığı insanın adı ilə bağlayan, nemətlərinin şükrünü edə bilməyən və etmək istəməyənlərə belə Özünü Rəhman sifətilə tanıtdıran Tanrıya şükrlər olsun. O aləmləri yaratdı, sütunsuz tavan olan göyləri, dağlarla bərkidilmiş yeri və onların arasında olanları yaratdı. Sonra bu nöqsansız, bənzərsiz sənət əsərinə Özünün ən gözəl cizgilərini çəkdi-yaradılışı, quruluşu sirlərlə dolu insanı yaratdı. Yaratdığı son əsərinə baxıb Özünə əhsən dedi və «Biz insanı ən gözəl biçimdə yaratdıq» söylədi. Və bütün yaradılmışlara xatırlatdı ki, yaratdıqlarımın hamısını insana xatir yaratmışam.

İnsandan isə bütün bunların müqabilində Canının və Ruhunun Sahibinə sadəcə şükr etmək tələb olunurdu. Axı ona verilən nemətləri saymağa qalxsa sayıb qurtara bilməzdi. Axı insan yaradılmışların ən üstünü adlandırılıb, tükənməz nemətlərə sahib olmuşdu. Təəssüflər olsun ki, bir çox hallarda insan nəinki, Yaradanı və onun nemətlərini unudur, hətta yaranmışların ən şərəflisi olduğu halda, onların ən şərəfsizi kimi yaşayır. Ruhu ilə aləmlərin səyahətinə çıxmalı olduğu halda cismi ilə torpaqlarda sürünür. Milyonlarla dəyəri olan bir şey sanki bazarda quruşa satılır.

Tanrının istək və iradəsi ilə ilk insan olan Adəm (ə) artıq bilirdi yer üzündə onun üçün nəyin faydalı və yeməli olduğunu, nəyin faydasız və yeməli olmadığını. Adəm atamızdan üzü bəri 124 min ilahi peyğəmbərlər də bu bilgini elə hey xatırlatmışdılar insanlara. Əfsuslar olsun ki, insanlar adətən bu bilgilərə biganə yanaşmış, ən başlıcası da nemətlərlə dolu ana təbiətdən uzaqlaşmışdılar. Axı Allah torpaqdan yaratdığı insan oğluna torpağın bitirdiyi meyvə, tərəvəz və s. bitkilər və torpağın təri-su ilə həyatını davam etdirmək üçün ona lazım olan enerji, vitamin, proteinlər bəxş etmiş, torpaqdan yaratdığı insan oğlunun qida və şəfasını torpaqda qərar vermişdir. Düşünənlər bilirlər torpaqdan bitən hər nemətin özünəməxsus

bir xüsusiyyəti onu insan orqanizmi üçün əvəzsiz edir. Yetər ki, insan düşünsün, təbiətdən üz çevirib qaçmaq əvəzinə onun yetişdirdiklərindən düzgün və vaxtında istifadə etməyi öyrənsin. Və nemətlərə görə şükr etməyə alışsın.

Allahın aləmlərə rəhmət olaraq göndərdiyi Qurani Kərimdə bəzi nemətlərin xüsusən vurğulandığını əvvəllərdə öyrəndik, belə bitkilərdən biri də hamımızın yaxşı tanıdığımız, ətri və dadı ilə insanı valeh edən yemişdir. (qovun-dınə): «O iki bağda yemiş, xurma və nar vardır.» (Ərrəhman surəsi, ayə 68).

«Və pöhrələnmiş bağçalar (tağ atmış bostanlar). Və yemiş və ot ələf (yetişdirdik)» (Əbəs surəsi, ayə 30-31). Görəsən zahirən hər birimizin çox gözəl tanıdığımız bu ilahi nemətin bizdən gizlin xüsusiyyətləri nədir ki, Allah onu bizə çatdırmaq istəmişdir?!

Yemişin kimyəvi tərkibi şəkərlər, S, P, PP vitaminləri, provitamin A, çox miqdarda folin turşusu, korotin, pektin, azot maddələri, yağlar, minerallar, duzlar, xüsusən də dəmir duzlarından ibarətdir.

Nuru yaradılmışın ilki olan, 124 min peyğəmbərin ən fəzilətlisi, kamilliyin zirvəsi Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur: «Üzüm və yemiş mənim ümmətimin baharıdır, yeməkdən əvvəl yemiş yeyilərsə bağırsaqları yuyar, xəstəliklər aradan gedər.»

Yemiş yemək susuzluğu yatırar, orqanizmi sərinləşdirər, çünki orqanizmə nəmlik gətirmək onun əvəzsiz xüsusiyyətlərindən biridir.

Bəşərin başının tacı, risalət üzüyünün ən parlaq qaşı Həzrəti Məhəmməd (s)ın pak Əhli-Beytinin nümayəndəsi, 6-cı imamımız, üstadlar ustadı, qəbir daşı müsəlmanların göz dağı olan (Allah Peyğəmbər (s) və onun övladlarını sevməyənlərə lənət etsin) Cəfər Sadiq (ə) buyurur:-«Yemiş yeyin, onda 10 xüsusiyyət cəm olub. Yemiş torpağın yağı və şirəsidir, onda heç bir xəstəlik və dərd olmaz, o qidadır, sərinləşdirici içkidir, meyvədir, ətirdir, yuyucudur (orqanizmi təmizlər), çörəyə yavanlıqdır.»

Yemişin tumlarını qovurub qaynadaraq içmək öksürəyi kəsər, sinə ağrılarını sakitləşdirər, Allahın izni ilə.

Maraqlıdır ki, yemiş qabığından bir az götürüb gec bişən ətə qatılarsa ət tez bişər.

Fəxri Aləm peyğəmbərimizin sevilməsi vacib buyurulmuş övladı İmam Cəfər Sadiq (ə) başqa bir tövsiyəsində:-«Yemiş cinsi əlaqəni gücləndirir, bel suyunu (nüftə-sperma) çoxaldır. Sidik yollarını yuyub sidik ifrazını

artırır, sidik kisəsindəki daşları əridir» deyə buyurmuşdur.

Müasir tibb və təbabət alimləri də təsdiq edirlər ki, yemiş (az miqdarda) acqarına yeyilərsə böyrək və sidik kanallarında olan qumu tökər.

Yemiş sidik və tər qovucudur və daş əmələ gəlməyə meyilli şəxslərə daha çox tövsiyə olunur.

Bu ilahi nemətin tumları davamlı yeyilərsə daxili yaraları Allahın izni ilə sağaldar.

Yemişdən tez-tez istifadə etmək bədənə xüsusi müqavimət (immunitet) və qüvvə verir.

Yemiş üzüm kişmişi ilə yeyilərsə qanazlığını aradan qaldırar, təzə və təmiz qan yaradar. Bu baxımdan gündə 3 dəfə 1 stəkan yemiş şirəsi içmək də çox faydalıdır.

Peyğəmbərlik məktəbinin sonuncu və ən mükəmməl müəllimi olan İslam peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Yemiş yeyin, ləzzət alın, onun suyu rəhmət, şirinliyi isə behişt şirəsidir.»

Yemiş zəif yumşaldıcıdır, yeməkdən əvvəl yeyilərsə qəbizliyi aradan qaldırar inşallah.

Allahın kamillik zirvəsi və aləmlərə göndərilmiş rəhmət kimi tanıtdığı, peyğəmbərliyi və şəfaəti sonsuza qədər davam edəcək Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Yemiş yemək soyuqdəyməni çıxarar.»

Yemiş ilə kəkotu (tmin, çabreü) soyuqdan əmələ gəlmiş revmatizmanı müalicə edər.

Yemiş yemək babasilə müsbət təsir göstərir.

İlahi nemət olan yemişin həm özü, həm qabığı və həm də tumları şəfavericidir. Qış üçün qabıq və tumları qurudub saxlamaq və qışda yeməkdən əvvəl bir az istifadə etmək tövsiyə olunur.

Yemiş vərəm xəstəliyinə və qaraciyər xəstəliklərinə qarşı çox faydalıdır. O sarılığa, su yığılmaya (qaraciyar sirrozunda) qarşı müalicədə istifadə olunur, qaraciyər kanallarını açır və qaraciyəri müalicə edir.

Yemiş tumlarından çəkilmiş şirə qurdqovucu dərman kimi xalq təbabətində məşhur olmuşdur, bu həm də boğaz ağrısı, xroniki öksürək və xroniki bronxitdə müvəffəqiyyətlə işlənir. Bu baxımdan gündə 2-3 dəfə və hər dəfədə 1 stəkan yemiş şirəsi içmək də çox faydalıdır-xroniki bronxiti, boğaz ağrılarını, qan azlığını aradan qaldırır, orqanizmi möhkəmləndirir, həzmi gücləndirir, bağırsaq qurdlarını tökür. Yemiş şirəsində C, P, PP vitaminləri, provitamin A, turşular, duzlar və efir yağları olduğundan

öksürəyi sakitləşdirir, həzm orqanlarında şirə ifrazını, hərəkət fəaliyyətini tənzimləyir, qan əmələ gəlmə prosesinə müsbət təsir göstərir, orqanizmdəki iltihaba qarşı mübarizə aparır, bağırsaq qurdları kimi parazitləri məhv edir.

Yemiş ürək, qan-damar xəstəliklərində də faydalıdır.

Yemiş yeyən hamilə qadınların uşaqları gözəl və sağlam doğular. Bu ilahi nemətin həm də südqovucu və süd əmələ gətirmə xüsusiyyəti vardır ki, onu körpəli qadınlar üçün daha çox əhəmiyyətli edir.

Fəxri aləm peyğəmbərimizin (s) dünya və axirət qardaşı, onun elminin və xilafətinin yeganə varisi, imamlar atası, şahi vilayət, Allah və onun sevimli peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s)dan başqa ağıla və xəyala gələ biləcək hər şeyin üstündə duran Əli (ə) buyurur:-«Yemiş behişt meyvəsidir, hər kəs ondan yesə, Allah günahlarını bağışlar, savabını artırar.»

Yemiş təbiətən təmizləyicidir. O, kanallarda və damarlarda olan artıq maddələri qoparıb çıxarır, qanı təmizləyib durulaşdırır ki, beyin və ürək damarlarının aterosklerozu olanlara çox faydalıdır, çünki, damarlarda kirəcləşmənin qarşısını alır.

Yemiş beyinə və ümumiyyətlə orqanizmə sərinlik verir, bədəni kökəldir.

Yemiş iltihaba qarşı da çox əhəmiyyətlidir.

Yemiş təpitməsi bədəndə olan şişlərin qarşısını alır.

Yemiş qabığının təpitməsi burun sulanmasına qarşı çox faydalıdır.

Sinə ağrısı, qızdırmalı öksürək, sidik ifrazında törənən yanğınlar zamanı yemiş tumu yemək xüsusən əhəmiyyətlidir.

Mərkəzi sinir sistemini sakitləşdirməkdə də yemiş qiymətli dərmanlardan sayılır.

Qədim təbiblərin nəzərinə görə yemişdə insanı cavanlaşdırma xüsusiyyəti vardır.

Risalət səmasının günəşi olan Həzrəti Məhəmməd (s) övladı, bütün elmlər kimi tibbin də kamil bilicisi, milyonların hacətlər qapısı, sevilməsi Quranın əmri olan 8-ci imamımız Həzrəti İmam Rza (ə) buyurur:-«Acqarına yemişi yemək (çox) iflic və qulunc xəstəliklərinə səbəb olar.» Yemişi acqarına yemək qızdırma da verə bilər. Onu başqa yeməklərin bir başa ardınca yemək isə həzm prosesinin pozulmasına səbəb olur. Yemişi pendirlə yemək bağırsaq tıxanmasına səbəb ola bilər. Yemişin hər hansı bir ziyanını aradan qaldırmaq üçün sirkədən və ya turş nardan istifadə etmək məsləhətdir.

Allahın öz müqəddəs kitabı Qurani Kərimdə bütün nöqsanlardan uzaq və məsum kimi bizlərə tanıtdırdığı, bəşəriyyətin hidayət çırağı olan Əhli-Beyt nümayəndələri-imamlarımız (ə) öz hədislərində «Yemiş yemək üzü və dərini təmizlər, təravətləndirər.» deyə buyurmuşlar.

Şükürlər olsun Allaha ki, yaratdığı hər bir zərrədə insan oğlu üçün faydalar qərar vermişdir. Və salamlar olsun bu misilsiz faydalar haqqında bilgiləri bizlərə çatdıran 124 min peyğəmbərə, onların sonuncusu və ən kamili Həzrəti Məhəmməd (s), onun Əhli-Beytinə, onların yolunu davam etdirməyə çalışan alim kişilərə.

İlahi! O şəxslər ki, Sənin nemətlərinin şükrünü etməyə çalışır, Sənin verdiyin dərdlərin dərmanını Sənin verdiyin nemətlərin içərisində axtarır, Təbib və Həkim olaraq köməyə Səni çağırır, aləmlərə nur saçan Quranına xatir, Sənin sevib seçdiyin, aləmlərin fəxri Həzrəti Məhəmməd (s) xatir, sevilməsini əmr etdiyin Əhli-Beytə xatir o şəxslərə şəfa lütf eylə! Dərdlərini yüngülləşdir, Öz mərhəmət nəzərini onlardan çəkmə!

YULĞUN

Quran bir nurdur ki, öz nuruna aləmləri qərq etmiş, həm cismin həm də ruhun dərmanı kimi, aləmlərə rəhmət olaraq öz Sahibi tərəfindən ona layiq olana nazil edilmişdir. Quranın öz nuruna qərq etdiyi aləmlərin fəxri Həzrəti Məhəmməd (s) idi, çünki elə mövcud olmuş ilkin nur özü nuri Məhəmməd idi. Və bəşərin ən mükəmməli ilahi kitabların ən mükəmməli haqda buyurdu ki: «Quranın hər hərfində 70 min məna gizlənib.» Nələrdir, bu mənalar, nələrdən xəbər verir bu mənalar. Xoş halına o mənalardan xəbərdar olanların. Allah taala Özü Quran ayəsində buyurur ki: «Sudan və qurudan heç bir şey yoxdur ki, apaçıq bəyan edən Quranda bildirilməsin.» Yəni sirrlər xəzinəsidir, elmlər xəzinəsidir bu Quran. Özü də bizim əlimizdədir. Nə yazıq bizlərə ki, ondan istifadə edə bilmirik. Dahi Puşkin şerlərinin birində buyurur ki, hər kəsin nə dərdi varsa, hər kəsin nə sualı varsa Qurana müraciət etsin, çünki Quran bütün suallara cavab veröndir.

Əziz oxucu, biz nə karəyik ki, Quranı tərif edək, bunun üçün bizim nə dəyərli sözümüz, nə elmimiz var. Quranın tərifini Müəllifi özü,verilmişdir, deyəndə ki, «Quran hər şeyi bəyan edən kitabdır.» Və bu hər şeyi bəyan edən, mənalar altında mənalar gizlədən kitabda, bitkilərdən Yulğun ağacının adı da çəkilmişdir. (Əbəs surəsi, ayə 16) Və əlbəttə ki, biz bu ağacın təbabətdəki rolu haqda bir zərrə də olsa məlumat verməyə çalışacağıq. Məhz bu ağacın adının Quranda çəkilməsinin nədənləri isə qalsın ağıllı kişilərin öhdəsinə.

Yulğun (tamariks-Tamarix) kol və ya hündürlüyü 6-10 metrə çata bilən ağacdır. Xırda, adətən pulcuqvari yarpaqları mavi və ya bozumtul, uzun salxımlarda yerləşən xırda çiçəkləri isə çəhrayı və ya bənövşəyi olur və süpürgəvari bir şəkildə görünür. Yulğun kolları işıq sevən və quraqlığa davamlı həm də torpağa az tələbkar, hətta bəzi növləri duza belə davamlı olur.

Qanlı öksürəyə qarşı yulğun ağacının saqqızını çeynəmək çox faydalı

sayılır.

Qulaq ağrısına qarşı yulğun toxumları yığılaraq qaynadılır və qulaq onun buxarına verilir.

Dalaq xəstəliyində yulğun ağacının xırda, təzə çıxan zoğlarını sirkədə qaynadırlar və təpitmə kimi ağrıyan nahiyəyə qoyurlar və sarıyırlar. Müalicə 2-3 gün davam etdirilir.

Yulğun ağacının meyvəsinin şirəsini dişlərə çəkdikdə Allahın izni ilə diş çürüməsinin qarşısını alır.

Diş ağrısını sakitləşdirmək üçün bir qədər yulğun yarpağı sirkədə qaynadılır və ağız qarqara edilir.

Dişlərin laxlaması və dişdibi ətinin iltihabı zamanı ardıc meyvəsi (mojjevelğnik obıknovennıy), zəy (kvasüı), nar çiçəyi (üvetki qranatnika), yulğun meyvəsi (tamariks), sumaq (sumax), həlilə (terminaliə xebula), sərv qozası (şişki kiparisa), zəncəfil (imbirğ) hər birindən 10q olmaqla götürülüb toz halına salınır, qarışdırılıb fırça ilə gündə 2 dəfə dişlərə və diş ətlərinə sürtülür.

Sulanan və gec qurtaran yaraları müalicə etmək üçün yulğun qurudulub toz halına salınır və yaranın üstünə səpilir və ya yulğunu yandırıb külünü yaraya səpirlər ki, Allahın izni ilə hər iki qaydada da yara quruyur və sağalır.

Qoturlu yerləri və başqa yaraları sağaltmaq üçün yulğunu yandırıb tüstüsünü xəstə nahiyəyə verirlər ki, çox faydalı müalicə metodudur.

Müxtəlif tipli şişləri sağaltmaq üçün yulğun yarpaqları döyülüb şişlərin üzərinə təpitmə kimi qoyulur.

Yulğun ağacının yonqusu qaynadılır və suyu ilə saçlar yuyulur ki, bu da onları güclü, həm də təravətli edir Allahın istək və iradəsi ilə.

Həmd və sənalar olsun Allaha ki, bir an da olsun öz bəndələrini mərhəmət və rəhmət nəzərindən kənarda qoymamış, yaratdığı hər nemətdə öz bəndələri üçün tükənməz faydalar qərar vermişdir.

Allahın ən gözəl Salamı olsun Onun Rəsulu Fəxri kainat Həzrəti Məhəmmədə (s) və hidayət çırağı Əhli-Beytə!

YUMURTA

Ulu Tanrı təbiəti misilsiz gözəllikdə yaratdığı kimi, onu həm də misilsiz, tükənməz şəfa mənbəyi qərar vermişdir. Tanrı tək insanı deyil yaratdığı hər varlığı mükəmməl və gözəl biçimdə yaratmışdır.

Allah buyurur ki, dünyada nə yaratmışamsa insan oğlu üçün yaratmışam. Bu hikmət ağıl sahibini heyrətə salır. Hər bir bitki, hər bir canlı və cansız haqda bir az məlumat toplayanda görürsən ki, bunların hər biri ayrı-ayrılıqda da insan həyatının bütün ehtiyaclarını ödəyəcək dərəcədə mükəmməldir. İnsan üçün faydalı olan elə bir bitki yoxdur ki, onun həm kökü, həm meyvəsi, həm çiçəyi, həm çəyirdəyi işə yaramasın. İnsan oğluna qida kimi bəxş edilmiş canlı nemətlər də belədir. Gələcək fəsildə quşlar haqqında söhbət açılacaq, Böyük və Mərhəmətli Allah quşların tək özünü deyil, yumurtasını da insan oğlu üçün çox faydalı dərman və dəyərli qida qərar vermişdir ki, mən yumurtanın Rəhim Allah tərəfindən insan oğlunun sağlamlığı üçün qoyulmuş mənfəətlərindən söz açmaq istəyirəm. Əvvəla onu qeyd edək ki, Qurani Kərimin Saffat surəsində (ayə 49) yumurtanın adı xatırladılır.

Maraqlıdır ki, dünyanın harasında olursan ol, yumurtanı qoyan heyvanı və ya quşu görsən də, görməsən də onun yemək üçün yararlı, yoxsa yararsız olmasını bilmək çox asandır. Yetər ki, ilahi elçilərin-124 min peyğəmbərin elmi-mənəvi irsinə varislik edən, İlahi Vilayətin Günəşləri-12 İmamın kəlamlarına və tövsiyələrinə diqqət yetirək.

Hələ yeddinci əsrin sonlarında Peyğəmbər (s) ailəsinin pak nümayəndəsi, ilahi xilafətin davamçısı beşinci imamımız İmam Məhəmməd Baqir (Allahın ən gözəl salamı olsun Ona) dövrünün biologiya elmləri ilə məşğul olan bir alimə buyurur ki, ilahi qanuna əsasən yumru şəkildə olan yumurtalar və onu qoyan canlı haram, uzunsov şəkildə olan yumurtalar və onu qoyan canlı halaldır.

Bu ilahi nemətin tərkibi insanı təəcübləndirəcək dərəcədə zəngindir, belə ki, yumurta 50,66% protein, 10,05% yağ, 1% karbohidrat və xoles-

terin, soda, potasium, dəmir, kalsium, vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin B1, B2, B6 və sairədən ibarətdir.

Yumurta ağını zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə krem olana qədər çalıb yanıq yerlərini sağaltmaq üçün istifadə edirlər, bu günəş, ocaq və su yanığı üçün faydalıdır. Günəş yanığından uzaq olmaq üçün 1-2 ədəd yumurta ağını bədənin günəş şüalarına məruz qalan yerlərinə çəkib, qurumasını gözləmək lazımdır, bu halda günəş şüaları dərini yandırmaz. Ümumiyyətlə yanmış dəriyə yumurta ağı çəkildikdə sağaldır. Və bunu dünya təbabətinin və tibbinin şahı sayılan Əbu Əli ibn Sina (Avisena) tövsiyə edir.

Azacıq qızardılmış yumurta sarısı ürəyi, beyini və ümumi orqanizmi gücləndirir. Təzə yumurta bütövlükdə də zəif orqanizmi gücləndirən qidadır. Təzə yumurta qida kimi çox faydalıdır, o bədən tərəfindən demək olar ki, tam mənimsənilir və çox az tullantı verir. Yumurta vücuda qüvvət verən bir qidadır, bu baxımdan yarı bişmiş yumurta daha faydalıdır-qaynar suya salınıb 100 sayana qədər bişən və soyuq suya salıb 300 sayana qədər bişən yumurta yarı bişmiş sayılır. Yumurta tez bir zamanda qana sorulur, yeni qan yaratmaqda əhəmiyyətli olduğundan qan itirmədən olan zəiflikdə yumurta yemək çox münasibdir. Yumurtanın zəngin tərkibi insan orqanizminin hər bir əzasına fayda verir.

Yumurta göz xəstəliklərində çox əhəmiyyətlidir.

Yumurta ağını gözə sürtmək göz iltihabını sağaldır. Yumurta ağı uşaq əmizdirən qadının südü ilə qarışdırılıb gözə çəkildikdə bu baxımdan daha faydalı olur. Göz ağrılarını sakitləşdirmək üçün yumurta ağını çiy inək südü ilə qatıb gündə 3 dəfə, hər dəfə 2 damcı xəstə gözə damızdırırlar. Gözlərdən qeyri iradi yaş axırsa gözə yumurta ağı sürtüb bağlamaq məsləhətdir.

Yumurta böyrək və sidik kisəsi xəstəliklərində də faydalı qida və dərmandır. Sidik kisəsi yanğısı zamanı təbiblər xəstəyə çiy yumurta içməyi məsləhət görürlər. Çiy yumurta içmək ümumiyyətlə böyrək və sidik kisəsi iltihabını sağaldır. Sidik ifrazının kəsilməsi zamanı yumurta qabığını toz şəklinə salıb (12q) xalis şəkərlə (25q) qataraq 1 stəkan isti su ilə içilir ki, çox xeyirdir. Sidik kisəsi və böyrəklərdə daş olarsa onları əridib məhv etmək üçün 2 ədəd göyərçin yumurtasını bir çömçəyə qırıb azacıq küncüt (kunjutnoe maslo) yağı ilə (duz vurmadan) bişirib yemək məsləhətdir.

Yarı bişmiş toyuq yumurtası soyuqdan olan xəstəlikləri, səsin

kallaşmasını, tutulmasını müalicə edən əhəmiyyətli bir qidadır.

Az qızardılmış yumurta sarısı ağciyər üçün olduqca faydalıdır. İlıq bişirilmiş yumurta bir stəkan bal şərbəti ilə içilərsə ağciyər xəstəliklərində, sətəlcəmdə, plevritdə çox faydalıdır. Ağciyər vərəmində Əbu Əli ibn Sina xəstəyə gündə 3 dəfə ilıq bişmiş yumurta içirməyi məsləhət görür.

Və dahi təbibin tövsiyəsinə görə ilıq bişmiş yumurta həmçinin öksürəyi də aradan aparır.

Qızardılmış yumurta mədə və bağırsaq divarlarının kobudlaşmasının qarşısını alır. Yoğun bağırsağın iltihabı (kolit) zamanı gündə 1 ədəd çiy yumurta içmək və ya yarı bişmiş yumurta yemək Allahın izni ilə xəstəliyi sağaldar.

Qızardılmış yumurta yemək böyrək və sidik kisəsi yaralarını da sağaldır.

Qan azlığı (anemiə) xəstəliyində ilıq bişmiş yumurta yemək faydalı olduğu kimi, çiy yumurtaya bir az un qatıb içmək də qan qusmanın qarşısını alır Allahın izni ilə.

İlahi nemət olan yumurtanın sarısı həm də ağrıkəsici dərmandır, belə ki, bel ağrısında 4-5 ədəd yumurta sarısını döyülmüş zirə (tmin) və çobanyastığı (romaşka apteçnaə) ilə qatıb quru parçaya sürtməli, sonra parçanı azca qızdırıb belə bağlamlı ki, inşallah hər kəs xeyrini görər.

Yumurtanın tərkibində olan amin turşular-arqinin və s. maddələr ümumi orqanizm üçün faydalı olduğu kimi inkişaf etməkdə olan orqanizm üçün də bir tikinti materialıdır. Ona görə də yumurta uşaq vücudunun böyüməsi üçün əvəzsiz qidadır və yarı bişmiş yumurta körpələr üçün südü əvəz edə biləcək yeganə qida maddəsidir.

Yumurta körpəli qadınlar üçün də faydalıdır, gündə bir ədəd yumurta yeyən ananın südü bol olar Allahın izni ilə.

Gec dil açan uşaqların danışmasını tezləşdirmək üçün təbiblər qumru quşunun yumurtasını içirtməyi məsləhət görürlər. Uşaqlarda pəltəklik olarsa onlara göyərçin yumurtası içirilir, sarısı ilə dil masaj edilir.

Yumurtadakı protein və vitaminlər kökəlmək istəyənlər üçün əla bir vasitədir. Ümumiyyətlə, yumurta əti əvəz edə biləcək bir maddədir.

Yumurta sarısını qızılgül və çobanyastığı ilə qarışdırıb təpitmə qoymaq şişləri yumşaldır və sağaldır. Yumurta sarısının arı mumu ilə təpitməsi isə həm şişlər, həm də sinir damarlarını yumşaldır.

İlahi nemət olan yumurtanın sarısı şəkər xəstələri üçün də tövsiyə olu-

nur. Xəstəliyin müalicəsində səhərlər acqarına 1 ədəd ilıq yumurta içmək də mühüm rol oynayır.

Yumurta qabığının yanıb qaralmışını və ya qurudulmuşunu un kimi edib qanaxmalara qarşı işlədirlər, xüsusən də burun qanaxmasında. Bunun üçün yumurtanın qabığının tozunu buruna çəkirlər. İlıq bişmiş yumurta yemək daxili qanaxmalara qarşı da çox xeyirdir.

Yumurta sarısı terbetin yağı ilə qarışdırılıb ayaq barmaqların bişməcəsi, çatlaması və s. zamanı işlədilir. Əl və ayaqdakı çatları sağaltmaq üçün 4q zəy (kvasüı) yumurtanın ağı ilə qarışdırılıb çatlara çəkilir. Ümumi yaraların iltihabı zamanı 1 ədəd yumurtaya 1 xörək qaşığı zeytun yağı (olivkovoe maslo) və 1 xörək qaşığı bal qatıb yaralara sürtürlər.

Yumurta sarısından çox güclü bir dərman olan yumurta yağı əldə etmək olur ki, bu yağ şişləri həll etməkdə, babasili sağaltmaqda çox faydalıdır. Bundan başqa yumurta yağı sinir sistemini, hafizəni gücləndirir, dəri xəstəliklərini sağaldır, tükü tökülmüş nahiyələrdən tük bitirir. Yumurta yağı işias xəstəliyini sağaldır, bunun üçün yağı ağrılı nahiyəyə sürtürlər. Dəmrov və psoriaz xəstəliklərində yumurta ağına naşatır qatıb xəstə nahiyəyə sürtürlər ki, Allahın izni ilə xəstəlik sağalır.

Qaraciyəri zəif olanlara yumurta ziyandır, bu ziyanı aradan götürmək üçün ədviyalar, sirkə (uksus) işlətmək tövsiyə olunur. Yumurta zeytun yağı ilə bişirilərsə ziyansızlaşır. Yumurtanı çox və gündəlik yemək mədə, qaraciyər və böyrək üçün zərərlidir.

Bərk bişmiş yumurta gec həzm olan qidadır, buna baxmayaraq onu sumaqla (sumax) yemək ishalın ən yaxşı dərmanıdır. Bu baxımdan 1 kiçik baş sarımsağı (çesnok) əzərək kətan yağına (lğyanoe maslo) tökü b 3 ədəd yumurtanı da çalaraq əlavə edib qayğanaq bişirib yemək çox faydalıdır.

Yumurta sarısı zeytun yağı ilə qarışdırılıb saçlara sürtüldükdə saçları sağlamlaşdırır, tökülməyə qoymur, yumurta ağının zeytun yağı ilə qarışığı isə cild gözəlləşdirici kremdir.

Yarı bişmiş yumurtanı istiot (pereü çernıy) və darçınla (koriüa) yemək cinsi fəaliyyəti gücləndirir. Yumurta yağı da bu baxımdan çox faydalıdır. İlıq yumurta sarısını tərə toxumu (kress salat) ilə qarışdırıb yemək və ya yumurtadan hazırlanmış kükünü darçın və qulançarla (sparja) yemək də cinsi fəaliyyəti gücləndirir. Cinsi zəiflik zamanı yumurta yemək həm zəifliyi aradan qaldırır, həm də mənini (sperma) çoxaldır. Yerkökü (morkovğ) toxumu 25q və 3 ədəd yumurtanın ağını qarışdıraraq qurudur, cinsi zəiflik

zamanı gündə 3q istifadə edirlər ki, Allahın izni ilə çox faydalı olur.

Cinsi zəifliyi aradan qaldırmaq üçün toyuq yumurtası, kəklik yumurtası, göyərçin yumurtası, sərçə yumurtası çiy-çiy içilərsə çox faydalıdır. Sərçə yumurtası gündə 3 dəfə içilərsə faydası böyük olar. Cinsi fəaliyyəti gücləndirmək üçün gicitikən (krapiva) toxumu soğanla birlikdə bişirilir, qarışdırılır və çiy yumurta ilə içilir.

Yumurta öz qiymətli keyfiyyətin çox tez itirən bir qidadır, odur ki, mümkün qədər təzə yumurtadan istifadə etmək lazımdır. Xüsusən də uşaqlar üçün gündəlik təzə yumurta olsa daha yaxşıdır. Yumurtanı saxlamaq lazım gəldikdə mütləq soyuducudan və ya daha yaxşısı isə duzdan istifadə etmək məsləhətdir.

Bildirçin yumurtası astma üçün faydalı dərmandır, onu uşaqlara yedirdikdə isə tez dil açarlar.

Kəklik yumurtası səsi saflaşdırır, onun yarı bişmişi isə öksürək üçün və səs tellərini nizama salmaq üçün tövsiyə olunur. Kəklik yumurtası uşaqlarda dilin açılması üçün daha münasibdir.

Sərçə yumurtası insanı kökəldər, iflic və qaraciyər xəstəliklərində, cinsi zəiflikdə təbiblərin ən çox istifadə etdikləri dərmandır.

Bülbül yumurtası da cinsi fəaliyyəti gücləndirməkdə əvəzsiz sayılır. Ümumiyyətlə təbabətdə yumurta sperma yaradan və spermanın kütləsini çoxaldan maddə sayılır.

Əhli-Beytin pak nümayəndəsi, Peyğəmbər (s) nəvəsi, müsəlmanların altıncı imamı İmam Cəfər Sadiq (Allahın ən gözəl salamı olsun Ona, Cəddinə və övladlarına) uşağı az olan və heç olmayan şəxslərə ətlə yumurta yeməyi tövsiyə edir. Onun övladı, müsəlmanların yeddinci imamı İmam Museyi Kazim (ə) isə bundan başqa yumurtanın soğanla yeyilməsini də sonsuzluğun dərmanlarından sayır.

Həmd olsun Aləmlərin Rəbbinə ki, yaratdığı hər bir varlıqda insan oğluna faydalar qərar vermiş və Allahın Salamı olsun 124 min ilahi peyğəmbərlərə, onların ən fəzilətlisi Fəxri Aləm Həzrəti Məhəmmədə (s) və Onun pak övladlarına ki, ilahi qanun və bilgiləri bizlərə çatdırmışlar.

İlahi! Öz izzət və cəlalına xatir, Sənin halal buyurduqlarından xəstəliklərinə dərman kimi istifadə edən və sağalma ümidini Sənə bağlayan xəstələrə şəfa lütf eylə! Amin!

YONCA

«O, yer üzünü sizin üçün beşik etdi, sizin üçün orada yollar saldı və göydən yağış yağdırdı. Və onunla ayrı-ayrı bitkilərdən cüt-cüt göyərtdi. Yeyin və heyvanlarınızı otarın. Həqiqətən, bunda əql sahibləri üçün əlamətlər vardır.» (Taha surəsi, ayə 53-54)

Ayələrdə çox dərin elmi məsələlərdən söhbət açılır və sizin də gördüyünüz kimi onları araşdırmaq əql sahiblərinə tapşırılır. Biz isə çalışaq ki, Tanrının bizə və heyvanlarımıza qida kimi bəxş etdiyi nemətlərdə olan faydaları üzə çıxaraq və Tanrıya şükürlər oxuyaq. Qəribədir ki, bizə verilmiş bu qədər nemətlərin qarşısında biz çox etinasız, naşükür və hətta bəzən üsyankar oluruq. Bizə edilən bu qədər hörmətin qarşısında hörmət edənin heç bir istəyini yerinə yetirmək istəmirik. Necə ki, Tanrı öz müqəddəs Kitabında buyurur:-«Xeyir, hələ (insan) Allahın buyurduğunu yerinə yetirməmişdir. İnsan hələ yeməyinə baxsın. Həqiqətən,biz suyu yağmur kimi yağdırdıq.Sonra yeri (düzgün) yardıq. Sonra oradan dən göyərtdik. Üzüm və göyərti (yonca). Zeytun və xurma ağacı. Və pöhrələnmiş bağçalar, tağ atmış bostanlar. Və yemiş və ot-ələf (yetişdirdik).» (Əbəs surəsi, ayə 23-31).

Bəli, biz Tanrının sadaladığı bütün nemətləri görür, tanıyır və istifadə edirik. Amma bütün bunların Onun tərəfindən məhz bizim üçün yaradıldığını unuduruq. Unuduruq ki, Ulu Yaradan hər şeyi bizim üçün, bizi isə Özü üçün yaratmışdır.

Əziz oxucu, Tanrının bəxş etdiyi və xüsusi vurğuladığı nemətlərdən biri də «Yonca»dır. Baxmayaraq ki, bu ilahi nemət heyvanlarımızın yemlənməsi üçündür, onda bizim üçün də bir çox faydalar vardır.

Yonca (klever, trilistnik) Trifolium-zəngin tərkibli bir bitkidir. Onun tərkibində trifolin və izotrifolin qlukozidləri, fenol, pratol, pratenzol, efir yağları izləri, furfurol, kumarin, salisil və kumarin turşuları, karatin, protein, çoxlu kalsium və vitaminlər, xüsusən də «E» vitamini vardır.

Yoncadan adətən dəmləmə və qaynatma kimi istifadə olunur.

Yoncanı dəmləyib nəfəs yolları xəstəliklərində bəlğəm təmizləyici kimi cündə 2-3 dəfə içmək məsləhətdir.

Üçyarpaq yonca qanın tərkibini təmizləyir və saflaşdırır Allahın izni ilə.

İltihablarda (infeküiə) yonca qaynadılıb içilir ki, faydası çox böyükdür.

Yonca kökünün suyunu süsən (iris) yağı ilə qatıb ilıq halda gözlərə çəkmək sarılığın gözə təsirinin qarşısını alır.

Şəkər xəstəliyinə qarşı qurudulmuş yonca otundan 40q götürüb 1 stəkan qaynar suda 20 dəq. dəmlənməyə qoyurlar, sonra süzüb gündə 3 dəfə 1/4 stəkan içirlər ki, əhəmiyyətli dərmanlardan sayılır.

Aterosklerozun ağır formalarında qurudulmuş yonca yarpaqları ovxalanır, 20q götürülərək 1/2 litr qaynar suda 40 dəq. dəmlənir. Sonra süzülərək gündə 1 dəfə 1/2 stəkan yatmazdan əvvəl içilir.

Baş ağrılarına qarşı 200q çəmən yoncası 1/2 litr suda 30 dəq. dəmlənir, süzülüb gündə 3 dəfə 1/3 stəkan içilir.

Qıc olma və sinir çəkilmələrində yonca kökü qaynadılıb suyu içilir.

Yoncanın quru çiçəklərindən 3 xörək qaşığı qaynar suda bişirib soyudulur və tənzifə hopdurularaq yanıq üzərinə qoyulur ki, faydası çoxdur.

Yonca kökü qaynadılaraq ishala qarşı içilərsə, inşallah xəstəlik tez bir zamanda sağalar.

Qan təzyiqini aşağı salmaq üçün yonca çiçəklərindən 1 çay qaşığı götürüb 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlamalı və süzüb gündə 3 dəfə 1/2 stəkan içməli.

Qastrit və mədə xorasında bənövşə çiçəyi (fialka) 21q, sanəməkgi (listğə sennı) 30q, arpa (əçmenğ) 21q, yonca (klever) 21q, su 1200q qarışdırılır və tərkib 400q qalana qədər qaynadılır, sonra içərisinə zirə (tmin) 15q, qarnıyarıq toxumu 15q qatılıb məcun hazırlanır və gündə 10q qəbul edilir.

Həmd və Sənalar olsun Öz tükənməz nemətlərini insan oğlunun ixtiyarına vermiş Rəbbimizə və Salamlar olsun Onun 124 min peyğəmbərinə, Axirəzzaman peyğəmbərimiz Həzrəti Məhəmməd (s)a, Onun nur saçan Əhli-Beytinə.

KAFUR

Alim Allah dünyanı yaratdı, yer üzünü istifadə üçün yararlı etdi ki, onun sakinləri olacaq canlıları yaratdıqda onlar əziyyətə düşməsinlər. Və öz ali hikməti üzrə Allah hər yaratdığı canlının əvvəl ruzisini yaratdı, sonra özünü. İnsan oğlu da istisna deyildi. Belə ki, o yaradıldıqda yer üzündə ona lazım olacaq hər şey yaradılmış, onun istifadəsinə hazır vəziyyətdə qərar verilmişdir. Və buyurdu Yaradan öz yaratdığına:-«Yaratdığım nemətlərin hamısından istifadə et, qadağan etdiklərimdən başqa, yalnız israf etmə!»

Beləliklə, Allah yer üzündə olan hər şeyi babamız və ilk insan-peyğəmbər Adəm (ə)a Quran ifadəsi ilə desək öyrətdi. Və bu öyrətmə, bu yol göstərmə 124 min peyğəmbər vasitəsilə insanlara çatdırıldı. İnsanlara yollarını azmaqdan qoruyan qanunlarla birlikdə onların dünya həyatlarının sağlamlıq içində keçməsini saxlayan tövsiyələr, xəstəliklərdən qorunma və sağalma yolları da bildirilmişdi.

Allahın bəşər övladlarına nazil etdiyi ilahi kitabların sonuncusu və ən kamili Qurani Kərimdə xüsusi vurğulanan bitkilərdən biri də kafurdur (kamfora- ippatotus camphoree).» Şübhəsiz ki, yaxşı əməl sahibləri kafur (xoş ətirli və sərin) qatılmış camdan içəcəklər.» (İnsan surəsi, ayə 5)

Kafur ağacı 2000 ilə qədər yaşaya bilən, hündürlüyü 30-40 metrə çatan, həmişəyaşıl, rəngli və xoş ətirli çiçəklər açan bir ağacdır. Onun tərkibində efir yağları, kamfora yağı, safrol, sinsol, pinen, kamfen, fenxen, dipenten, fellandren, d-limonen, kadinen, kariofillen, terpinsol, borneol, karvairol, evqenol, kumin spirti və üzvi turşular vardır.

Kafur maddəsi ağacın yarpaq, budaq və gövdəsində əmələ gəlir, sonra ağacın çatlarında yığılaraq kristallaşır ki, bu kristallardan da distillə yolu ilə kafur maddəsi alınır.

Kafur ağacının gövdəsini kəsdikdə ondan uçucu yağlar xaric olur və bu yağlar yığılaraq soyudulma yolu ilə kafur yağına çevrilir.

Kafur ağacının çiçəkləri xüsusi qoxu verir ki, bu qoxu milçək və həşəratları qovur, insanın isə nəfəs almasını asanlaşdırır.

Kafur antiseptik bir maddədir və bu xüsusiyyətinə görə rəsmi tibbdə bir çox xəstəliklərin, o cümlədən ürək və ağciyər xəstəliklərinin müalicəsində həm spirt, həm də yağ şəklində müvəffəqiyyətlə işlədilir.

Kafur ağacının yarpaqları çimmək suyuna qatılır, bu məqsədlə kafurun kristal formasından da istifadə etmək olar, belə ki, onu çimmək suyuna qatdıqda bədənə xoş iy verər, baş ağrılarını sağaldar və bədənə antiseptik təsir göstərər.

Ağrı kəsicidir kafur-kafur yağı (kamfornoe maslo) zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə qarışdırılıb ağrı, sızıltı olan yerlərə sürtülür. Revmatizma, qulunc, baş və bel ağrılarında çox faydalıdır.

Ayaq ağrılarında zeytun yağı (olivkovoe maslo) 50q, naşatır spirti (naşatırnıy spirt) 50q, tibbi spirt (spirt mediüinskiy) 50q, kafur yağı (kamfornoe maslo) 50q, neft 50q götürülüb bir şüşə qabda çalxamaqla qarışdırılır və ağrılı ayaqları onunla masaj edirlər ki, faydası çoxdur.

Qulaq ağrısını kəsmək üçün kiçik tampon düzəldilir (pambıq və ya bintdən) və kafur spirtində isladılaraq qulağın içinə yerləşdirilir ki, Allahın izni ilə tez bir zamanda ağrını kəsir.

Kafur mərkəzi sinir sistemini, tənəffüs mərkəzini və ürəyi fəallaşdırır.

Qan kəsicidir. Qanayan yerə kafur sürtülərsə tezliklə qanı dayandırar. Sirkədə (uksus) əridilərək alınmış kafur məhlulundan burun qanaxmalarını dayandırmaq üçün istifadə olunur. Məhlulu buruna damızdırmaq və ya tamponla qoymaq lazımdır.

Babasil qanaxmalarında zəy (kvasü) 10q, əzvay (aloe) 10q, kafur (kamfora) 10q narın döyülərək parçada xəstə nahiyəyə qoyulur.

Bədən hərarətini salmaq üçün kafur yağı və zeytun yağı qarışdırılaraq bədənə sürtülür və yaxud azca kafur suda qaynadılır, bal qatılır və soyuq halda içilir.

Kafurlu suyun balla qarışığından ürəyi qüvvətləndirmək və beyin fəaliyyətini gücləndirmək üçün də istifadə olunur, yəni içilir.

Bu dərmana isə qursi kafur deyilər ki, ürək döyüntüsü və s. xəstəliklərə xeyirlidir-təbaşir (melğ), kətan toxumu (zəyərək- len), xiyar toxumu, qızılgül, ağ səndəl (sandal- sandarus) eyni miqdarda əzilib qarışdırılır, sonra bir taxıl dənəsi qədər quru kafur qatılıb alma şirəsi ilə yoğrulur. İstifadə etmək istədikdə bundan 10q götürüb gülabda açılaraq içilir.

Qaşıntı, ekzema və s. dəri xəstəliklərində kafur yağı xəstə nahiyəyə sürtülərsə Allahın izni ilə xəstəlik gedər.

Yaraların ətrafını kafurla silmək yaranın tez sağalmasına səbəb olar.

Çiban və dolama yarasında kafur sirkədə əridilərək pambığa hopdurulur və yaranın üzərinə qoyulur.

Göz iltihabı və gözə qan sağıldığında kafur qaynadılaraq kompres kimi gözə qoyulur.

Bronxit, astma zamanı kafur qaynadılıb balla qatılaraq gündə 3 dəfə içilir. Uşaqlarda bronxit hərarətlə müşaiət olunursa 10q kafur yağı 70q zeytun yağı ilə qarışdırılıb uşağın sinəsinə sürtülür və masaj edilir ki, Allahın izni ilə faydası çoxdur.

İshalı müalicə etmək üçün kafur suda qaynadılıb balla qatılır və soyuq halda içilir.

Diş ağrısını sakitləşdirmək üçün kafur yağı dişin zədəli yerinə pambıq vasitəsi ilə qoyulur.

Ağızın selikli qişasındakı yaraları müalicə etmək üçün isə kafur suda qaynadılır, bal əlavə edilərək qarışdırılıb gündə 2-3 dəfə qarqara edilir.

Diş ağrısını sakitləşdirmək və diş dibi ətini müalicə etmək üçün 50q küncüt kökünə (kunjut) 3q əzilmiş kafur (kamfora) qarışdırılır, sıyıq şəklində ağrıyan dişin dibinə və ya dişdibi ətlərinə qoyulur.

Ağızdan gələn pis qoxunu aparmaq üçün müşk cövüzü (muskatnıy orex) 3q, yovşan (polınğ qorğkaə) 3q, çöl noxudu (vika) 9q, mixək (qvozdika) 1,5q, xardal (qorçiüa) 3q, kafur (kamfora) 0,5q, bal 100q götürülür, maddələr narın döyülüb qarışdırılır, balla qatılaraq gündə bir dəfə bir qoz qədəri qəbul edilir ki, inşallah pis qoxudan əsər-əlamət qalmaz.

Yuxu qaçırıcıdır kafur. Onu qoxulamaq və ya qaynadıb bal qataraq isti halda içmək, yuxunu dağıdır, insanı oyaq saxlar.

Paltarların içinə kafur qoyularsa paltarlara güvə düşməz və kafur olan yerə zəhərli heyvanlar yaxın gəlməz.

Kafurlu su ilə yuyulmuş meyyit möhkəm olar, tez xarab olmaz. Kafurun antiseptik təsiri meyyiti tez iylənməyə qoymaz, qəbirdən həşəratları qovar. Maraqlı və təəssüfləndirici haldır ki, Peyğəmbər (s)ın sünnəti və tövsiyəsi, yəni meyyitə kafurlu və sidrli su ilə qüsl vermək çoxları tərəfindən nəinki unudulub, hətta məzhəbi bir şəkil alıbdır, guya Peyğəmbər (s)ın sünnəti müsəlmanların bir qisminə vacib, digər qisminə gərəksiz olmuşdur.

Rəvayətdir ki, kafur qoxusu mələklərin çox sevdiyi qoxudur və Allahın sevimli bəndəsi olan İslam peyğəmbəri olan Həzrəti Məhəmməd (s) kafur yağından ətir kimi istifadə edərmiş.

Bəli, əziz oxucu, Allahın cənnət əhlinə əta edəcəyi bu ilahi neməti, baxmayaraq ki, bu qədər faydalıdır sağlamlıq üçün, baxmayaraq ki, mələklər çox sevər və baxmayaraq ki, Peyğəmbər (s) sevərmiş, biz cahillər ölüyə vurulan maddə kimi tanımışıq. Allahın, dinin, peyğəmbərlərin bir çox tövsiyələrini, tapşırdıqları şeylərin həqiqətini unutduğumuz kimi kafurun da həqiqətini unutmuşuq.

Həmd olsun Allaha ki, insana saysız-hesabsız nemətlər bəxş etmişdir, biz bu nemətlərin qədrini bilsək də, bilməsək də. Və Allahın ən gözəl salamı olsun 124 min ilahi peyğəmbərə, onların ən fəzilətlisi, risalət səmasının günəşi Həzrəti Məhəmməd (s)a, Onun pak və məsum ailəsinə, irsinin varisləri 12 İmama ki, Allahı və onun müqəddəs dinini olduğu kimi saxlamaq üçün nəinki öz canlarını, hətta övladlarının canlarını belə əsirgəməmişlər!

MƏRCİMƏK

Ulu Yaradanın aləmlərə rəhmət olaraq göndərdiyi səmavi kitabların sonuncusu Qurani Kərimdə xüsusi vurğuladığı (Bəqərə surəsi, ayə 61) nemətlərindən biri də mərcimək (çeçeviça)dir ki, təbabət kitablarında bəzən onu sadəcə mərci adı ilə qeyd edirlər.

Risalət üzüyünün parlaq qaşı, bəşərin başının tacı Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:- «Mərcimək yeyin, çünki onu 70 peyğəmbər tərifləmişdir.»

Mərciməyin tərkibində B qrupu vitaminləri, fosfor, azot, nişasta, lifli maddələr, protein və sairə faydalı maddələr vardır.

Öksürək, bronxit və sinə ağrılarında mərciməyi suda qaynadıb içmək və yaxud da onun dadlı şorbasından tez-tez istifadə etmək çox gözəl fayda verir.

Diş əti iltihabında böyürtkən yarpağı (ejevika) 10q, bağayarpağı (podorojnik) 10q, mərcimək (çeçeviüa) 10q, innab (unabi) 10q birlikdə qaynadılır, suyuna tut şirəsi qatılıb ağız qarqara edilir ki, ağız və diş ətləri yarasını, iltihabını sağaldır.

Ağızdan selik axmasını müalicə etmək üçün mərcimək (çeçeviüa) 50q, sumaq (sumax) 20q birlikdə qaynadılıb qarqara edilir.

Ağız içi yaralar və boğaz ağrılarında mərciməyi qaynadıb suyu ilə qarqara edirlər ki, Allahın izni ilə xəstəliyi aradan aparar.

Mədə qüvvətləndirici vasitə kimi təbiblər ta qədim zamanlardan öz xəstələrinə mərcimək yeməklərindən istifadə etməyi tövsiyə etmişlər. Bu baxımdan mərciməyi sirkə (uksus) ilə yemək daha məqsədə uyğundur, çünki bu halda mərcimək qaz yaratmır.

Mərciməyin qaynadılmış suyu mədəyumşaldıcı xassəyə malikdir.

Ürək xəstəliyi və damar sərtliyində mərcimək yemək çox faydalıdır.

Ürək döyüntüsünün qarşısını almaq üçün mərciməyi qaynadıb suyunu içmək və ya qarqara etmək məsləhətdir.

Qan yaratmaqda da mərcimək mühüm rol oynayır. O həm də damarlarda qanın sürətini tənzimləyir.

Həm dünyaya gəlişi, həm də dünyadan gedişi Allah evində baş tutmuş, Adəmdən qiyamətə qədər olmuş-olacaqlara cavab verməyə hazır olan, elm şəhərinin qapısı, İslam Peyğəmbəri (s)ın haqq canişini Əli (ə) buyurur: «Mərcimək yeyin, o qəlbi yumşaldar, fərəhli edər.»

Qəbizliyi sağaltmaq üçün mərcimək yemək ləri çox faydalıdır, çünki mərcimək çox lifli bitkilərdəndir. Onu qabıqlı qaynadıb yedikdə həm yumşaldıcı, həm də bağırsaq təmizləyici kimi təsir göstərir.

İshalda isə mərciməyin təmizlənmişindən istifadə etmək məsləhətdir, bu şəkildə o, bağırsaq bərkidici təsirə malik olur.

Altını isladan uşaqlara mərcimək tozunu qaynadıb balla qataraq içirdirlər.

Bu ilahi nemət insan orqanizminin daxili orqanlarına faydalı olduğu kimi, xarici orqanların müalicəsində də faydalıdır.

Yanıq və yaraları sağaltmaqda mərcimək çox təsirlidir. Dəri yanıqlarında mərcimək unundan bal və zeytun yağı ilə birlikdə krem düzəldirlər ki, təbiblər bu dərmanı yanığı sağaltmaqda ən qiymətli dərmanlardan sayırlar.

Dəri çatlarını sağaltmaq üçün mərciməyi un edib çiy yumurta ilə qatır və xəstə nahiyəyə təpitmə kimi qoyurlar.

Yaraları sağaltmaq üçün mərcimək ununu balla qarışdırıb təpitmə edirlər ki, Allahın izni ilə yaranı çox asan sağaldır.

Kələm (kapusta) yarpağı ilə mərciməyin təpitməsi qadınlarda süd bərkiməsi və döş şişləri zamanı çox xeyirlidir.

Mərciməyin gül yağı (rozovoe maslo) ilə təpitməsi ümumi şişlərin müalicəsində təbiblər tərəfindən istifadə olunur.

Mərcimək təklikdə bişirilib yeyildikdə onun bəzi yan təsirləri olur ki, onları aradan qaldırmaq üçün təbib və loğmanlar mərciməyi kəkotu (çabreü), nanə (məta), ənginar və ya mərəçöyüd (artişok posevnoy), dəvətikanı (verblödnıy kalöçka) toxumu, çuğundur (sveklo) yarpağı, zeytun yağı (olivkovoe maslo), küncüt yağı (kunjutnoe maslo), kərə yağı (slivoçnoe maslo), yağlı ət və ya sirkə (uksus) kimi faydalı maddələrin birindən istifadə etməklə bişirməyi tövsiyə etmişlər. Xüsusən də hazır mərcimək xörəyinə sirkə əlavə edib yemək nəinki onu ziyansız edər, hətta xeyrini qat-qat artırar.

124 min ilahi elçilərin ən fəzilətlisi, xatirinə aləmlərin yaradıldığı Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Mərcimək mübarək və müqəddəs bitki-

dir, çünki onun haqqında peyğəmbərlər dua etmişlər.»

İmanlı kəslərə elə Peyğəmbərin (s)ın bu sözü bəs edər ki, süfrəsindən ilahi nemət olan mərciməyi əksik etməsin və Tanrının mərhəməti ilə ondan həm qida kimi istifadə etsin həm də şəfasını görsun.

Həmd olsun Allaha ki, torpaqdan yaratdığı Adəm oğlunun həm ruzisini həm şəfasını torpaqdan bitirdikləri nemətlərdə qərar vermiş, hər yaratdığında Adəm övladı üçün bir xeyir, bir fayda əta etmişdir.

Allahın salamı onun 124 min peyğəmbərə, onların ən fəzilətlisi, ən kamili, ən sonuncusu, peyğəmbərliyinin müddəti olmayan Həzrəti Məhəmmədə (s), ağıl və iman sahibi olanların hidayətçiləri 14 Məsuma.

MÜŞK

«Həqiqətən yaxşı əməl sahibləri nemətli cənnətlərdədirlər.Taxtlar üstündə oturub baxarlar. Sən (ey Peyğəmbər) onların üzündən cənnət təravətini sezərsən.Onlar ağızı möhürlənmiş badələrdən sirab olurlar.(O elə bir badədir ki,) onun möhürü müşkdəndir. Qoy yarışanlar onun üçün yarışsınlar.» (Mütəfifin surəsi, ayə 22-26).

Yaradılışın əsas məqsədlərindən biri Allahın şah əsəri olan insanın aləmləri keçərək cənnətə-kamala yetişməsidir. Budur adəm oğlunun dəyəri, qiyməti, onun üçün hazırlanmış son mənzil. Nə yazıq ki, biz bəzən özümüzü, öz dəyərimizi unudur, başqa səmtə tərəf yol tuturuq. Öz əbədi evimizi-cənnətimizi çox ucuz qiymətə satırıq. Cənnətdə isə adəm oğlunu nələr gözləyir, necə gözəl nemətlər gözləyir. Müşk ətirli badələrdən sirab olub, Yaradanın və Onun Fəxri Aləm Peyğəmbərinin (s) qarşısında üzü ağ oturmaq gözləyir. Dəyərmi bunları atıb cəhənnəmə getməyə?!

Müşk heyvan mənşəli bir maddədir ki, ilin müəyyən vaxtlarında erkək ceyranların göbəyində əmələ gəlir ki, erkək ceyran sürtünməklə onu daş və ya qaya parçalarının üzərinə tökür. Bu əməl adətən əks cinsi özünə cəlb etmək üçündür. Xüsusi insanlar bu heyvanları izləyərək az miqdarda olan müşkü yığırlar-müşk məlhəmə oxşar yəni qatı, qonur bir maddədir, onun xarakterik iyi, acıtəhər dadı vardır. Müşkün tərkibində makrotsiklik ketonlar (muskon, sibeton, dihidrosibeton), zülal, yağ, xolesterin, duzlar və s. vardır ki, onu xüsusi ətirlərin hazırlanmasında çox qiymətli edir.

Risalət şahlığının tacı Fəxri Aləm Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:- «Müşk qoxuların ən gözəlidir.»

Müşk qoxusu könlü şad və xürrəm edər, əsəb xəstəliyində əsəbləri rahatlaşdırmaq üçün təbiblər ondan istifadə edərlər.

Müşk mədəyi qüvvətləndirər. Bu məqsədlə mədə üçün hazırlanmış məcunların tərkibinə müşk qatılır.

Müşk damaqlara sürtülərsə onları möhkəmləndirər.

Su ilə və ya hər hansı bir şəkildə müşk daxilə qəbul edilərsə insandan

tər qoxusunu yox edər və müşkdən istifadə edən insanların xüsusi gözəl qoxuları olar.

Tibbin və təbabətin ən yüksək zirvəsinə qalxmış islam alimi Əbu Əli ibn Sina (Avisena) tövsiyə edir ki, ürək xəstəliklərini müşklə müalicə edin.

Ürək bulantısı və baş gicəllənməsi hallarında bir stəkan bal şərbətinə azacıq müşk qatıb içmək Allahın izni ilə bu narahatçılıqları aradan aparar.

Taxikardiya zamanı müşk qoxulamaq çox faydalıdır, o ürəyi bərkidər, ürək əsməsini sağaldar.

Müşk mümkün bir vasitə ilə evin daxilində yandırılarsa evin havasını təmizlər, onu görünməyən pis qüvvələrdən azad edər.

Sidiyi tutulan kimsə azacıq müşkü cinsi alətin içinə qoysa çox qısa bir vaxtda sidik açılar.

Müşk sürmə kimi gözə sürtülərsə görmə qabiliyyətini gücləndirər, gözlərə qüvvə verər, göz ağrıları soyuqdan olarsa müşklə çox asan müalicə olunar.

Müşk çox güclü rahatlaşdırıcı, əsəb sakitləşdiricidir, bunun üçün bir stəkan bal şərbətinə azacıq müşk qatıb içmək kifayətdir.

Stress və depresiyalar zamanı isti çörəyin üzərinə azca müşk çəkib yemək bu narahatçılıqları aradan qaldırar.

Baş ağrılarında müşk narın döyülmüş zəfəranla (şafran) qatılıb nəfəslə buruna çəkilərsə Allahın izni ilə ağrı keçər. Bu məqsədlə müşkü vən (göyrüş) yağı ilə qatıb başa sürtmək də çox faydalıdır.

Babasil üzərinə müşk sürtülərsə, ağrılar sakitləşər.

Burun qanaması zamanı müşk ilə kafur (kamfora) toz halında buruna çəkilir.

Bronxiti müalicə etmək üçün müşk yandırılıb tüstüsü udulur və qoxulanır.

Müşkdən istifadə etmək qasıq ağrılarını sağaldır.

Bu ilahi nemət ən güclü zəhərlərin panzəhridir, bu məqsədlə 3,1q müşk qəbul etmək tövsiyə olunur.

Əgər məstəki (püstə saqqızı-kevo-smola kevovoqo dereva), müşk və qərənfil (qvozdika) eyni çəkidə əzilib ələkdən keçirilərək içinə bir az zəncəfil (imbirğ) və təmiz bal qatıb qarışdırılaraq noxud qədəri həblər düzəldilərsə, bu həbləri cinsi əlaqə zamanı dil altında saxlamaq hədsiz ləzzət və güc verər və həb dilin altından çıxarılana qədər cinsi alət zəifləməz.

Əziz oxucu, ilahi nemət olan müşkdən hər növ istifadə həm Peyğəmbər (s) sünnəti, həm də şəfadır.

Həmd və Sənalar olsun bütün bu nemətləri ki, saymaq istəsək sayıb qurtara bilmərik, bizlərə bəxş edən Allaha. Və Onun ən gözəl salamı olsun insanlar üçün həm müəllim, həm loğman qərar verdiyi 124 min peyğəmbərinə, onların sonuncusu və ən fəzilətlisi Həzrəti Məhəmməd (s) a və onun Əhli-Beytinə.

NAR

18 min aləmi yaradan, onları canlı və cansızlarla zənginləşdirən, yaratdıqlarından ən şərafətlisi olaraq, adəm oğlunu qərar verən, hər yaratdığında adəm övladı üçün fayda qərar verən, nemətlərinin şükrünü edə bilməyənlərə qarşı belə Rəhman sifətini göstərən, öz mərhəmətini bəndələrindən əsirgəməyən aləmlərin Rəbbinə həmd və sənalar olsun!

Tanrı minlərcə növbənöv bitki və meyvələri insanın ixtiyarına vermişdir. Və nə sirrlər nə hikmətlər gizlətmişdir hər bitkidə, hər meyvədə. Texnika sahəsində elmin zirvəsinə yüksəlmiş, yeni planetlər, yeni qalaktikalar kəşf etmək arzusuyla çırpınan, təbiəti fəth etdiyini zənn edən müasir insan görəsən heç qozu sındıranda təccübdən heyrətə gəlmirmi?! İki hissədən ibarət qoz ləpəsi insan beyninə necə də bənzəyir, nədəndir bu bənzərlik?! Lobyaya, xüsusən də maş lobyasına diqqət yetirmirmi insan?! O nədən bu qədər böyrəkləri xatırladır?! Yeni planetlər kəşf etmək niyyətində olan alim görəsən heç buğda dənəsinə, adamotuna diqqətlə baxıb xəyala dalıbmı?! Bu qədər bənzərlik hikmətsiz, mənasız bir təsadüfdürmü?! Bizə bacarsaq düşünmək qalır, həqiqətləri isə ən yaxşı bilən Allahdır.

Səmavi kitabların sonuncusu və ən kamili olan Qurani Kərimdə Allah insanlara belə xitab edir:- «Və göydən də su nazil edən Odur. Biz onunla (su ilə) hər cür göyərtini çıxartdıq. O göyərtidən də yaşıllıq meydana gətirdik ki, bu yaşıllıqdan bir-birinin üstünə komalanmış dənələr (sünbüllər), xurma tumurcuğundan qoparılması asan olan salxımlar, üzüm bağları, bir-birinə bənzəyən və bənzəməyən zeytun və nar yetişdirdik. Bar verdiyi vaxt və bir də yetişdikləri zaman meyvəsinə bir baxın! Həqiqətən bütün bunlarda iman gətirən şəxslər üçün bir çox ayətlər (dəlillər) vardır.» (Ənam surəsi, ayə 99)

İlahi, bir bizə çatdırmaq istədiyin hikməti anlaya bilsəydik, bu dəlilləri görüb faydalana bilsəydik?! Zeytunla narın bir-birlərinə həm oxşayıb, həm oxşamadıqlarının sirrini öyrənə bilsəydik?! Bəlkə insanlar üçün bunun faydası daha çox olardı, nəinki ömrünü minlərcə işıq ili uzaqda olan

ulduzlara siqnallar göndərməklə keçirsən.

İlahi nemət olan nar (qranat- pinica qranatum) öz qəribə zahiri quruluşu ilə insanı nə qədər heyrətə salırsa, onun daxili quruluşu, yəni kimyəvi tərkibi də bir o qədər heyrətləndiricidir. Narın kimyəvi tərkibi- nişasta, limon turşusu, tanin, karbohidrat, protein, yağlar, su, kalium, fosfor, dəmir, B1, B2 vitaminləri, aşılayıcı maddələr və sairədən ibarətdir.

124 min ilahi peyğəmbərlərin sonuncusu, Allahın ərşində seçilmiş, aləmlərində bəyənilmiş bəndəsi Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Nar yeyin. Yediyiniz narların hər birinin içərisində cənnət narlarından bir dənə vardır.»

İçərisində cənnətdən bir zərrə saxlayan bu ilahi nemətin həm ağacının kök qabığı, həm çiçəyi, həm meyvənin üz qabığı, həm meyvəsi, həm acı arakəsmə pərdələri bir çox dərdə dərmandır.

Bağırsaq parazitlərini məhv etmək üçün nar ağacının kök qabığı və yaxud narın öz qabığı qaynadılıb balla şirinləşdirilərək, səhərlər acqarına içilir.

İshala qarşı narın meyvəsini yemək və ya çubuqlarını qaynadıb suyunu içmək çox faydalıdır. Bu baxımdan meşədə bitən cır narın təsiri daha artıqdır.

Bu ilahi nemətdən şirə, bəhməz və ya kompot hazırlanır ki, hər biri həm qida kimi, həm də dərman kimi qiymətlidir.

Qusma və ürəkbulanmasına qarşı saxlanmış narın meyvəsi və yaxud bəhməzi çox kömək edir.

Dişdibi ətini möhkəmləndirmək üçün nar çiçəyini və ya nar qabığını qaynadıb, alınan məhlul ilə ağızı qarqara etmək məsləhətdir. Saxlanılmış narın şirəsinə bal əlavə edib ağızı qarqara etmək isə ağızın selikli qişasını, dişdibi ətini, ağız içi yaralarını (qinqivit, stomatit və s.) sağaldır.

Mədə iltihabında isə köhnə nardan alınmış bəhməzi səhərlər acqarına içmək, inşallah sağalmaya səbəb olar.

Həzrəti Məhəmməd (s)ın pak Əhli-Beytinin nümayəndəsi, onun elmi irsinin varisi 6-cı imamımız İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur:-«Narı pərdəsi ilə birlikdə yeyin, ona görə ki, mədəni aşılayır və insanın zehnini qüvvətləndirir.»

Başqa Məsumlar (ə) (Peyğəmbər (s)ın Əhli-Beyti) da öz tövsiyələrində mədəni gücləndirmək üçün narı pərdəsi ilə yeməyi, həzm prosesini gücləndirmək üçün yeməkdən sonra bir az nar qəbul etməyi məsləhət

görmüşlər.

İmam Cəfər Sadiq (ə) başqa bir hədisdə buyurur:- «Şirin nar yeməyi tövsiyə edirəm çünki, mədəyə daxil olan hər şirin nar bir xəstəliyi bədəndən çıxarır.»

Şirin nar yemək cinsi fəaliyyəti gücləndirir, məninin (sperma) miqdarını artırır.

Əsəblər üçün də nar yeməyin çox faydalı olduğunu qeyd edirlər təbiblər.

Saxlanılmış narı yemək susuzluğu yatırmağın və bədən hərarətini salmağın ən yaxşı vasitələrindən sayılır.

Ürək döyüntüsü olanlara nar şirəsi içmək məsləhət olunur.

Yara və iltihablı nahiyələr əgər gec sağalırsa, onları nar bəhməzi ilə silmək sağalma prosesini gücləndirir.

İlahi elmin dəryası olan məsum imamlarımız (ə) buyururlar:-«Nar cənnət meyvələrindəndir, o mədəyi qüvvətləndirir, vücuddakı zərərli maddələri çıxarır, bir çox xəstəliklərdən şəfa tapmağa kömək edir. Onun dənələrindən biri cənnətdəndir, odur ki, onu elə yemək lazımdır ki, dənələrindən biri də düşub itməsin.»

Başqa bir hədisdə isə belə tövsiyə olunur:-«Yediyiniz hər bir şeyi çalışın başqası ilə bölüşəsiniz, bircə nardan başqa. Narı hər kəs tək yesə yaxşıdır ki, cənnət dənəsindən məhrum olmaya.»

Peyğəmbər (s) elminin qapısı olan Əli (ə) nar yeyən zaman qarşısına süfrə salarmış, səbəbini soruşduqda isə buyurarmış ki:-«Narın içərisində behiştdən bir nar dənəsi mövcuddur, gərək itirməyəsən.»

İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur:-«Hər kim bir narı bütöv yesə, onunla şeytanı 40 gün xəstə edər və 40 gün öz qəlbi nurlu olar.»

İlahi elmin varisləri (məsumlar (ə)) tövsiyə edirlər:-«Hər kim nar yeyərsə, ürəyi işıqlanar, ürəyi işıqlı olandan isə şuytan uzaq gəzər. Yatmaq vaxtı nar yeyən adam səhərə qədər xəstəlikdən və şərdən amanda qalar.»

İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur:-«Öz uşaqlarınıza nar yedirdin ki, bu onların yaxşı və tez inkişaf etməsinə səbəb olar.»

Hamilə olmazdan az əvvəl və hamiləlik dövründə nar yeyən qadınların uşaqları sağlam və cözəl olar.

Plevrit xəstəliyinə qarşı təbiblərin fikrincə nar şərbətini bənövşə gülü (fialka) ilə qarışdırıb 10 gün, gündə 3 dəfə 100ml içmək çox faydalıdır.

Babasil (qemorroy) xəstəliyində isə iki dəstə yarpızı (duşiüa

obıknovennaə) suda qaynadıb süzür, sonra ona 1/2 stəkan nar şirəsi əlavə edərək (ilıq halda) həftə ərzində hər gün, gündə 2 dəfə babasil düyünlərini yumaq məslshətdir ki, inşallah xəstəlik aradan gedər.

İlahi nemət olan narın müalicəvi xüsusiyyətləri, onun şirin və ya turş olması ilə fərqlənir. Belə ki: Turş narın şərbəti öd şiddətini yatırır, mədəyi qüvvətləndirir, qarın içi üçün daha faydalı olur, ishala qarşı daha təsirlidir. Şərbəti hazırlamaq üçün narın şirəsini vam odda qaynadır və ona 1/3 i qədər təbii şəkər ya da bal qatırlar ki, bu yolla hazırlanmış şərbət tək ishala deyil sətəlcəm və sinə ağrılarına da çox faydalıdır.

Şirin nar və onun şərbəti ağciyər, mədə ağrıları və qaraciyər xəstəliklərində daha faydalıdır və mənini (sperma) çoxaldar.

Nar şərbətinə şəkər və nişasta (kraxmal) qataraq, ondan sinə tutulması və öksürək əleyhinə istifadə edirlər. Bu həm də dalaq xəstəliklərində çox faydalıdır.

Narın tumları yeyildikdə bağırsaqların iç divarları təmizlənir və zərərli maddələrdən azad olur.

Mədə və bağırsaq qurdlarını məhv etmək üçün 60q nar kökünün qabığını 750ml suda 6 saat isladır, sonra onu 500ml qalana qədər qaynadır və süzüb 3 hissəyə bölürlər ki, hər hissə 2 saat fasilə ilə üç dəfəyə içilir. Bir qədər sonra hər hansı bir yumşaldıcı dərman qəbul edilir ki, məhv olmuş qurdlar tökülsün. Bu məhlul enterokolit (bağırsaq iltihabı) və dizenteriyaya qarşı da çox faydalıdır.

Mədə bağırsaq pozulmasında narın qurudulmuş qabığı qaynadılıb içilir. Nar qabığını qaynadıb yaraların tez sağalması üçün onları yumaq,angina zamanı qarqara etmək üçün də istifadə olunur.

Şirin narın şirəsi böyrək və mədə ağrılarında faydalı olduğu kimi, turş narın şirəsi də şəkər xəstəliyində (saxarnıy diabet) çox faydalıdır.

Bu ilahi nemətin faydalarını saymaqla bitməz-nar şirəsi qan damarlarının gözlərini təmizləyib açır, yəni trombları əridir, bağırsaqları yumşaldır, böyrəkləri təmizləyir, sidik ifrazını artırır, qaraciyəri möhkəmləndirir, sarılıq (qepatit) xəstəliyini müalicə edir, dalaq xəstəliyində, ürək döyüntüsündə faydalıdır, səsi təmizləyir, bədəni kökəldir, qidanın mədədən bağırsaqlara keçməsini tənzimləyir, üzün rəngini açır. Nar şirəsi gümrahlaşdırıcı kimi, susuzluğu və hərarəti aradan aparan vasitə kimi çox əhəmiyyətli bir vasitə olduğundan təbiblər onu infeksion xəstəlik və ya cərrahi əməliyyat keçirmiş xəstələrə daha çox

tövsiyə edirlər. Bəşər səmasının sönməz ulduzu, hidayət çırağı İmam Cəfər Sadiq (ə) boş yerə deməmiş ki-«Nar meyvələrin seyyididir» yəni ağasıdır.

Maraqlıdır ki, nar ağacının ətrafına zərərli həşərat və sürünənlər yaxınlaşmır. Bu xüsusiyyəti nəzərə alaraq ta qədimlərdən ağıl sahibləri anbarlara, zirzəmilərə böcək, ilan və sairə yaxınlaşmasın deyə nar ağacının qabığını qoyardılar.

Kiçik bir nar meyvəsində adəm övladı üçün bu qədər faydalar qərar vermiş Allaha həmd və sənalar olsun. Və Onun ən gözəl salamı olsun bu bilgiləri bəşər övladlarına çatdıran ilahi peyğəmbərlərə, onların ən fəzilətlisi Həzrəti Məhəmməd (s)a və pak Əhli-Beyt(ə)inə, onların davamçılarına!

ƏNCİR

Həkim (hikmətli) Allah öz müqəddəs Quranında buyurur: «And olsun əncirə və zeytuna.» (Tin surəsi, ayə1)

Hər kəs bilir ki, sonsuz hikmət sahibi olan Allahın hər sözündə hikmət vardır. Ola bilməz ki, əncirin (injir sadovıy) və zeytunun (maslina) adlarının ilahi kitaba düşməsi xüsusi məna daşımasın!

Adi halda ənciri hər kəs tanıyır-dadlı, ləziz bir meyvədir, bəs xəbərimiz varmı ki, əncir həm də əvəzsiz dərmanlardan, ilahi ilaclardan biridir. Milyonlarla müsəlmanın ziyarətgahına çevrilmiş hacətlər qapısı, 8-ci imamımız İmam Rza (ə) buyurur ki:-«Əncir olan yerdə başqa dərmana ehtiyac yoxdur.» Əgər hədisə diqqət yetirsək görərik ki, Peyğəmbər (s) elminin varisi, tibb elminin dərinliklərinə bələd olan İmam Rza (ə) ənciri az qala dərdlərin dərmanı adlandırır. Bəlkə bu ilahi nemətdə bir sirr var ki, Allah Qurani Kərimdə onun adını hörmətlə çəkir, hətta ona and içir.

Əncir hələ qədimlərdən insanların diqqətini özünə cəlb etmişdir:ləzzətli dadı, asan həzm olması, şəkəri əvəz edə bilməsi, zəifliyi aradan qaldıra bilməsi və s. xüsusiyyətlərinə görə. Bəşərin başının tacı, Allahın sonuncu Peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) boşuna ənciri cənnət meyvələrinə ən yaxın olan meyvə saymamışdır:-«Əncir yeyin, o cənnət meyvələrinin oxşarıdır, onun heç bir tullantısı yoxdur. Əncirin təzəsi və qurudulmuşu bir çox xəstəliklərin dərmanıdır.»

Əncirin ağ növü əsasən qida vasitəsi kimi tanınmışdırsa, bənövşəyi rəngli (qara əncir) ta qədimlərdən təbiblər tərəfindən bir dərman vasitəsi kimi qəbul edilmişdir.

Qocalmış və zəifləmiş adamlar əncirdən uzun müddət istifadə edəndə gücləri bərpa olur. Bunu nəzərə alan qədim yunan alimi Calinus (Qalen) öz dövründə idmançılar və pəhləvanlar üçün xüsusi əncir dietası hazırlayır. Qədim yunan filosofu Əflətun (Platon) isə bu meyvəni o qədər çox sevərmiş ki, müasirləri ənciri filosofların dostu adlandırmışlar. Filosof Sokrat əncirin orqanizmdə faydalı maddələri cəzb edən, zərərli maddələri

dəf edən bir meyvə olduğunu söyləmişdir.

Bu ilahi nemətin kimyəvi tərkibinə diqqət yetirdikdə görürük ki, həqiqətən də bir zənginlik var onda:-şəkər, qlükoza, fruktoza, albumin, orqanik turşular, korotin (provitamin A), A, B1, B2, C və D vitaminləri, mikroelementlər-kalsium, dəmir, natrium, maqnezium, xlor, kükürd, fosfor, brom və lifli maddələr.

Maraqlıdır ki, təzə əncirdə şəkərin miqdarı 20%-30% olduğu halda, qurudulmuşda bu rəqəm 70%-ə qədər yüksəlir. Odur ki, ənciri dərib səbətə düzərək günəş şüaları altında saxladıqda qəndi əvəz edə biləcək quru əncir alınır ki, ondan körpələr üçün təbii qənd kimi istifadə edirlər.

Əncirdən çox dadlı bir şərbət hazırlanır. Bunun üçün təzə və qurudulmuş meyvəni bir qaba yığıb üstü örtülənə qədər su əlavə edilir və tam bişirilir. 3-4 gün saxladıqdan sonra süzüb alınan şirəyə yarısı qədər bal əlavə edirlər ki, bu şərbət uşaqlar üçün mədəyumşaldıcı olduğu halda, böyüklər üçün böyrəkləri isti saxlayan, soyuqdan yaranmış bel ağrılarını müalicə edən bir dərman olur.

Əncir tez və asan həzm olunan meyvədir, onu acqarına yemək çox faydalıdır, belə olduqda o, iştah açır, həzm prosesini asanlaşdırır və gücləndirir.

Ənciri südlə bişirdikdə alınan şərbət isə sinə və boğazı yumşaldır, mədəyi gücləndirir. Onunla ağızı qarqara etmək diş dibi ətini möhkəmləndirir, sağaldır.

Qəbizlikdən əziyyət çəkənlərə əncirin özünü və ya meyvəsini yemək tövsiyə olunur ki, çox faydalıdır.

Babasilin (qemoroy) də ən yaxşı dərmanlarından sayılır əncir, bunun üçün meyvəni südlə və ya zeytun yağına (olivkovoe maslo) batırıb yemək məsləhətdir ki, inşallah istifadə edənlər faydasını görərlər.

Sarılıq (qepatit) xəstəliyini sağaltmaq üçün əncir mürəbbəsini inəyin qara ciyəri və ya toyuq mədəsinin əzələ təbəqəsi ilə qarışdırıb yüngülcə bişirərək 4-5 gün yemək tövsiyə olunur.

Yaddaşı və ümumiyyətlə beyini gücləndirməkdə əncir ilahi bir nemətdir. Bu baxımdan onu püstə (fstaşki) və badamla (mindalğ) yemək faydasını qat-qat artırır.

Mədə yarasını sağaltmaq üçün ənciri balla birlikdə yemək məsləhətdirsə, mədəni çalışdırmaq məqsədi ilə ənciri zeytun yağına batırıb yemək daha faydalıdır.

Əhli Beytin sönməz günəşi İmam Rza (ə) öz hədisində buyurur:- «Əncir ağız qoxusunu aparır, damaq və dişləri, ümumiyyətlə bütün sümükləri bərkidir, tük bitirir, ağrını aradan aparır.»

Kökəlmək üçün əncir əvəzsiz qidadır. Arıqlıqdan əziyyət çəkənlər 40 gün müddətində ənciri cirə (anis obıknovennıy) ilə birlikdə acqarına yeyərlərsə, bu narahatçılıqdan azad olarlar Allahın izni ilə. Kökəlmək üçün ənciri yalançı cirə (bedreneü) ilə qatıb yemək də çox faydalıdır.

Arıq və zəif adamlar bu dərdlərin hər ikisindən azad olmaq istəsələr, əncir yedikdən sonra az miqdarda sirkə (uksus) ilə balı qatıb qəbul etsinlər.

Allahın insanlar üçün gözəl bir bəxşişi olan əncir enerji və vitaminlər qaynağıdır-qoz (qreükiy orex) ləpəsi ilə yeyilərsə, cinsi gücü artırır; zeytun yağına (olivkovoe maslo) batrılaraq yeyilərsə həzmi gücləndirir və çox güclü qüvvət verici vasitəyə çevrilir.

Dalağı gücləndirir, bunun üçün ənciri qoz ləpəsi və badamla (mindalğ) qatıb yeyirlər.

Sinə yumşaldıcıdır. Ənciri xurma (finik), kişmiş (izöm) və innabla (unabi, ööba, jujuba) birlikdə işlətmək ta qədim zamanlardan sinəyumşaldıcı dərman kimi təbiblər arasında məşhur olmuşdur.

Əncir bədəndən artıq şeyləri xaric etməkdə çox təsirlidir, belə ki, o sidikqovucu, tərqovucu olmaqla bərabər həm də orqanizimdəki zərərli maddələri sidik və tərlə çıxarır, heyz qanını axıdır, uşaqlığı təmizləyir.

Əncir bədən hərarətini aşağı salır, susuzluğu yatırır.

Orqanizmin müqavimətini (imunitet) artırmaq üçün də ənciri qoz ləpəsi ilə birlikdə yeyirlər ki, bu həm də zəhərlənmələrə qarşı çox güclü dərmandır. İmuniteti və cinsi gücü artırmaq üçün qoz ləpəsi ilə qurudulmuş əncirdən istifadə etmək daha yaxşıdır.

Əncirin tumları da mədə və bağırsaqları təmizləməkdə önəmli rol oynayır.

Ənciri qoz ləpəsi ilə yedikdə həm də bronxları təmizləyir, öksürəyi kəsir. Bu baxımdan əncirə zəncəfil (imbir lekarstvennıy) qatıb yemək çox faydalıdır və çox güclü bəlğəm təmizləyicidir.

Qaraciyər və dalaq məsamələrini açıb təmizləyir əncir, bu ilahi nemət qaraciyər yollarını təmizləməklə bərabər həm də bu orqanı gücləndirməkdə çox əhəmiyyətlidir.

Ürəyin fəaliyyətini gücləndirir. Allahın sevimlisi, aləmlərə rəhmət olaraq göndərdiyi son Peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Hər

kəs ürəyinin yaxşı və düzgün işləməsini istəyirsə, əncir yesin.»

Əncir, ümumiyyətlə ürək, qan-damar xəstəliklərində çox faydalıdır. Təbiblərlə yanaşı müasir həkimlər də onu venoz çatışmamazlığı olan ürək xəstələrinə, qan azlığı və damar tutulmalarından (tromboz) əziyyət çəkənlərə məsləhət görürlər. Bunun üçün ənciri südlə yemək daha məsləhətdir ki, bu damarların içini təmizləyir, trombları əridib aradan aparır.

Əncir çox nadir ilaclardan biridir ki, qan təzyiqini tənzimləyir, belə ki, təzyiq istər ensin, istər də yüksəlsin əncir onu normaya qaytarır.

Ənciri süd, qoz ləpəsi və badamla yemək körpəli anaların südünü artırır.

Bu ilahi nemətin köməyi tək daxili orqanları sağaltmaqla məhdudlaşmır:- arpa unu ilə ənciri qatıb isti təpitmə qoyanda çibanın deşilməsini təmin edir.

Ənciri zeytun yağı və arı mumu ilə qatıb soyuqdan əmələ gələn dəri çatlarını sağaltmaq üçün istifadə edirlər.

Əncir ağacının gövdə və budaqlarından çıxan süd rəngli mayeyə şiraba deyirlər ki, ondan bir miqdar inək südünə qatdıqda süd tezliklə bərkiyib pendir olur. Bu mayeni ziyılları və dəridə olan bəzi çıxıntıları yox etmək üçün də işlədirlər;bunun üçün erkək əncir (bar verməyən)in südünü gündə 2-3 dəfə ziyılın üstünə damızdırırlar (ətraf dəriyə dəyməsin!!!). Pambığı əncir südünə batırıb dişin zədəli yerinə qoyduqda ağrını kəsər, Allahın izni ilə.

Cənnət meyvələrinə tay olan ənciri istər təzə, istər quru, mürəbbə və ya kompot halında il boyu süfrələrinizdən əksik etməyin, içindəki vitaminlər, xüsusən də kalsium və dəmir elementləri ənciri qışda daha da faydalı və dəyərli edir. İl boyu əncir və zeytundan, zeytun yağından birlikdə istifadə edin ki, hikmətli və alim Allah bu nemətlərin adlarını müqəddəs Quranda birlikdə çəkmişdir. Bu ilahi ilaclarla həkim Allah çox əlacsız sayılanlara şəfa bəxş edir. Qeyd edim ki, ənciri zeytun yağı ilə birlikdə qəbul etdikdə ilk günlər yüngül ishal halları müşahidə olunur ki, sonradan keçib gedir.

Şükürlər olsun Rəhman Allaha ki, yaratdığı hər bir neməti insana faydalı etmiş, hər nə yaratmışsa insanın sağlam və mənalı yaşaması üçün yaratmışdır.

Salamlar olsun bizlərə ilahi elmləri çatdıran, bəşərin ən kamilləri 124 min peyğəmbərə, onların ən şərafətlisi və sonuncusu Həzrəti Məhəmməd (s), onun pak Əhli-Beytinə və faydalı elmləri dünyaya yayan alim kişilərə.

ƏT

Tanrı tərəfindən bəşəriyyətin ən şərafətlisi və nübuvvət məktəbinin sonuncusu axirəz-zaman Peyğəmbəri Həzrəti Məhəmmədə (s) nazil olan ilahi kitabların ən sonuncusu və kamili Qurani Kərimdə buyurulmuşdur ki, Allah bütün heyvanları insan üçün yaratmış və onun ixtiyarına vermişdir ki, bəzilərindən minik kimi, bəzilərindən qida kimi istifadə etsinlər.

Tanrının insan oğluna bəxş etdiyi tükənməz nemətlərin içində ev heyvanları-inək və qoyun xüsusi yer tutur. Bu heyvanlara Allah o qədər bərəkət vermişdir ki, ildə yalnız bir bala verməklərinə və milyonlarla kəsilməklərinə baxmayaraq bu heyvanlar daima artmaqdadır. Sanki Yaradan bu heyvanları insan oğlu üçün tükənməz sərvət olaraq vermişdir-onların əti, südü, dərisi, piyi, yunu hətta peyini də istifadə olunur.

Aləmlərin sönməz günəşi olan İslam peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur: «Dünya və axirətdə yeməklərin ağası ət yeməyidir.»

Qoyun əti ətlərin ən gözəli və faydalısıdır, onun hər cür yeyilməsi təmiz qan yaradır. Bir və ya iki illik yağlı qoyunun əti daha xeyirlidir. Yaşlı qoyunun əti isə çətin həzm olunur, bərkdir və faydası da azdır. Qoyun əti zəifləmiş adamlara güclü qida olduğu kimi həm də arıqlığı sağaldan dərmandır, kökəlmək üçün qoyun ətini südlə bişirmək daha yaxşıdır. Belə ki, ilahi peyğəmbərlərdən biri Allaha öz zəifliyindən və arıqlığından şikayət edəndə ona vəhy gəldi ki, əti süddə bişirib yesin, çünki bunlarda şəfa və bərəkət qərar verilmişdir.

Qoyun əti bədəni isidən həzm prosesini gücləndirən və asanlaşdıran qidadır, o orqanizm tərəfindən asanlıqla mənimsənilir. Müsəlmanların altıncı imamı, peyğəmbər nəvəsi İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur ki: «Ürək və bədən zəifliyi zamanı qoyun ətini süd ilə yeyin.»

Qoyun əti ürək, böyrək və qaraciyəri möhkəmləndirən qida-dərmandır. Qoyunun boyun və qol əti daha faydalıdır. Həzrət Peyğəmbər (s) qoyunun qol və dırnağa qədərki hissəsini daha çox sevər və tövsiyə edərdi. Bud əti isə az faydalı sayılır. Vaxtaşırı qoyun ətinin həll bişmiş bozbaşını yemək

arıqlıq, zəiflik, ürəkgetmə və zəiflikdən olan ürək döyünməsi zamanı faydalıdır. Təzə kəsilmiş qoyunun piyini isti-isti yemək öksürək, sinə ağrıları, astma və şəkərli diabet zamanı müsbət təsir göstərir.

Qoyun ödünü dəriyə sürtmək dəridəki ləkələri və çapıq izlərini aparır. Əzik və zədələrdə isə xəstə nahiyəyə təzə qoyun dərisini bükmək çox xeyirlidir.

Qoyun ətinin kababı bədəni kökəldir, böyrəyi isti saxlayır, cinsi fəaliyyəti gücləndirir, təzə və təmiz qan yaradır. Kababı sumaq, kişniş və başqa ədviyələrlə yemək daha xeyirlidir. Kababdan dərhal sonra su içmək məsləhət görülmür. Məhşur ingilis alim-dietoloqu Pol Breqk özünün «Həyatın sirləri» kitabında yazır ki, ətdən çox istifadə etməyin, etməli olduqda isə çalışın onu qafqazlılar kimi közdə bişirib yeyin (yəni kabab çəkin), çünki bu zaman ətin üst qatındakı zərərli piylər əriyib tökülür. Ən zərərli ət yeməyi isə ətin tavada qızardılmışıdır, çünki tavada ərimiş həmin zərərli piylər yenidən ətə hopur.

Allahın sevimli və seçilmiş nurundan aləmə nur verdiyi yüz iyirmi dörd min ilahi peyğəmbərin sonncusu və ən fəzilətlisi Həzrət Məhəmməd (s) buyurur ki: «Hər kəs qırx gün dalbadal (hər gün) ət yeyərsə onun qəlbi qəsavətli və bərk olar, o bəd xasiyyət olar. Və hər kəs qırx gün ərzində heç ət yeməzsə, onun üzündən nur çəkilər. Qırx gün ət almağa imkan olmazsa Allaha görə borc götürüb ət alın.»

Toğlu və bir illik təkənin kəllə-paçası (xaş) çox xeyirlidir, təmiz qan yaradır, babasil, boğaz ağrısı, sinə quruluğu, səs tutulması, dodaq çatlaması, quru öksürək, vərəm, sinədən qan gəlmə, arıqlıq, yaralar və sümük sınıqları zamanı çox faydalı sayılır.

Bir nəfər müsəlmanların səkkizinci imamı, peyğəmbər övladı İmam Rza (ə) a ərz edir ki, bizim evdə qoyun əti yeyilmir, deyirlər o bəzi xəstəliklərə səbəb olur. Cavabında İmam Rza (ə) buyurur: «Əgər dünyada qoyun ətindən faydalı bir şey olsaydı, Allah İsmayıl peyğəmbərin yerinə qurban verməyə mütləq onu seçərdi.»

Qoyun ətindən sonra ətlərin ən yaxşısı mal ətidir və inəklərin içində əti ən yaxşı olan sarı rəngli cavan inəkdir. İnəyin iç yağı öksürək zamanı əridilib içilərsə çox fayda verər. Məsumların hədislərində buyurulur ki, ət yeyin çünki ət qulaq və gözün fəaliyyətini gücləndirir. İnəyin iç yağını zeytun yağı ilə qarışdırıb içdikdə böyrək zəifliyini və sidik yolları yanğısını müalicə edir. İnəyin iç yağı yemək borusunun iltihabında da

çox faydalı dərman sayılır. Hədisdə buyurulur ki, İsrail övladları Allahın sevimli peyğəmbəri Həzrət Musaya (ə) bədənlərinin yara tökməsindən və xoralardan şikayətləndilər. Allahdan İsrail övladlarına şəfa diləyən Həzrət Musaya (ə) vəhy gəldi ki: «Onlara de mal ətini çuğundurla bişirib yesinlər.» Yaşlı inəyin əti bərk olur və gec həzm olur, bədənə quruluq verir. Odur ki, belə əti ədviyələr əlavə etməklə bişirmək məsləhətdir. İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur: «Ət, ət gətirər.» Ümumiyyətlə mal əti bədəni kökəldir və qüvvətləndirir, sidikqovucu xüsusiyyətə malikdir, baş ağrısını sakitləşdirər.

Bu ilahi nemətin demək olar ki, bütün əzaları Adəm övladı üçün şəfa mənbəyidir. Belə ki, mal buynuzunu yandırıb külünü qurtarmayan yaralara, xüsusən də cild yaralarına çəkdikdə yaraları sağaldır. Mal budunun iliyini dəri və üzdəki şişlərə sürtdükdə onları aradan aparır. Malın təzə qanının arpa unu ilə təpitməsi də şişləri sağaltmaqda çox təsirli dərmandır. Mal peyini isə isti-isti dəridə olan əziklər, zədələr, şişlər və oynaq ağrıları zamanı təpitmə kimi işlədilir. Mal peyninin arpa unu ilə təpitməsi sızanaqların, sirkə ilə təpitməsi isə abseslərin müalicəsində çox faydalıdır, onun bal ilə təpitməsi isə soyuq şişləri müalicə edir.

Keçi əti isə çətin həzm olan qidadır. Yaşlı keçinin əti daha pisdir. Ymumiyyətlə isə dişi keçinin əti erkək keçinin ətindən daha yaxşıdır. Keçinin iç yağı əridilib gündə bir xörək qaşığı içilərsə koliti (bağırsaq sancıları) müalicə edər, bu uzun çəkən öksürək və sinə quruluğu zamanı da faydalıdır. Keçinin südü qoyun südündən daha faydalıdır, xüsusən də uşaqlar üçün. Çəpiş əti əla yeməkdir, çəpiş qara rəngli olarsa əti daha ləzzətli və xeyirli olar. Çəpiş əti qan təzyiqini aşağı salır. Çəpişin böyrəyini yarı bölüb içinə kükürd tozu səpərək kabab etməli və ondan axan suyu dəridəki çillərə sürtməli-bu çox faydalı dərmandır. Keçi piyi soyuqdəymə zamanı çox faydalıdır və ağrıkəsicidir. Çəpişin kəlləsinin dərisi təzə soyulmuş halda sinir fəaliyyəti pozğunluğu və zehni qarışıqlıq hallarında başa geydirilərsə çox böyük fayda verər.

İlahi, öz mərhəmətinə xatir, Həzrət Məhəmmədə (s) və onun pak övladlarına xatir, Səndən şəfa diləyənlərə öz pak nemətlərin vasitəsilə şəfa ver. Amin!.

REYHAN

«Orada yarpaqlı dənələr və xoş ətirli reyhan vardır.» (Ərrəhman surəsi, ayə 12).

Ulu Yaradanın insanlara bəxş etdiyi nemətlərin içərisində göyərtilər xüsusi yer tutur və xüsusi əhəmiyyətə malikdirlər insan orqanizmi üçün. Göyərtilərin müalicəvi xüsusiyyətləri haqda Fəxri Aləm Həzrəti Məhəmməd (s) və Onun Əhli-Beytindən yüzlərcə hədislər gəlib çıxmışdır bizlərə. Mən burada sadəcə göyərtilərin birindən-reyhandan söhbət açmaq istəyirəm.

«Reyhan çiçəyi kimə verilsə alsın, qəbul etsin, rədd etməsin, çünki üstündə gəzdirilməsi yüngül, iysi isə gözəldir.» buyurmuşdur Rəsuli Əkrəm (s).

Bu gözəl qoxulu ilahi nemət təngənəfəsliyi müalicə edir, bunun üçün onu qaynadaraq balla qatmalı və gündə bir neçə dəfə içməli və yaxud şirəsini çıxarıb şəkər qataraq yeməli.

Bronxit, öksürək və qrip zamanı reyhan suda qaynadılır, süzülüb bal ilə qatılır və içilir və yaxud da şirəsi çıxarılıb süd ilə qatılaraq gündə 3 dəfə içilir.

Bağırsaq sancıları (kolit) zamanı reyhanın toxumları döyülərək və ya üyüdülərək bal ilə qatılıb yeyilir.

Mədə bulanması, qusma, mədə zəifliyi hallarında və həzmin asanlaşdırılması üçün də reyhanın balla qarışığından istifadə olunur, həzmi asanlaşdırmaq üçün reyhan suyu yeməkdən sonra içilir.

Bağırsaq qazlarından xilas olmaq üçün reyhan qaynadılıb balla qatılaraq yeməkdən sonra içilir.

Əsəbilik, sinir zəifliyi zamanı ballı reyhan suyundan gündə 3 dəfə istifadə edilirsə, yuxusuzluq halında yatmazdan 1 saat əvvəl içilir.

Ürək döyüntüsü olanlara məsləhətdir ki, xörəklərində tez-tez reyhandan istifadə etsinlər.

Sinə ağrıları zamanı reyhanın şirəsi çıxarılıb şəkər və ya balla qatılaraq

yeyilir, onu süd ilə də qatıb içmək məsləhətdir.

İshala qarşı reyhan suyundan istifadə etməyi təbiblər ta qədim zamanlardan öz xəstələrinə tövsiyə etmişlər.

Babasilə qarşı reyhanı əzib sıyıq halında babasil düyünlərinin üzərinə qoyurlar və bunu bir neçə gün təkrar edirlər ki, nəticəsi çox gözəl olur.

Zəhərlənmələrə qarşı orqanizmin müdafiə gücünü (imunitet) artırmaq üçün reyhan toxumunu əzib balla yemək məsləhətdir.

Sidik kisəsi iltihabında iki dəstə körpə reyhanı xırda doğrayıb 1 l. suda qaynatmalı və süzməli, gündə 3 dəfə 1 stəkan 5 gün ərzində içməli ki, çox yaxşı nəticə verir.

Ana südünü artırmaq üçün tez-tez reyhan qaynadıb suyunu balla qataraq içmək məsləhətdir.

Yaraların müalicəsində də reyhan xüsusi təsirə malikdir, həm yaraları dezinfeksiya edir, həm də sağaldır, bunun üçün reyhan şirəsi xarici yaralara çəkilir, ağız içi yaraları müalicə etmək üçün isə reyhan qaynadılıb suyu ilə ağız qarqara edilir.

Müxtəlif tipli şişləri əritmək üçün reyhan əzilərək təpitmə kimi istifadə olunur.

Baş ağrısı olanlara məsləhətdir ki, reyhan qoxlasınlar, onu qaynadıb balla qataraq içsinlər, reyhan suyu ilə başlarını yusunlar. Reyhan suyu ilə başı yumaq həm də saçlara qüvvət verir, saç tökülməsinin qarşısını alır.

Həmd olsun yaratdığı hər zərrədə insan oğlu üçün min bir fayda qərar vermiş Ulu Tanrıya və Onun ən gözəl salamı olsun bəşər müəllimləri 124 min Peyğəmbərə, onların ən fəzilətlisi Həzrəti Məhəmmədə (s) və Onun Əhli-Beytinə.

SARIMSAQ

Bir anlıq insanın bəsirəti açılsaydı, bu hüdudsuz kainatdakı kamilliyi və gözəlliyi görüb dərk edə bilsəydi, bu kamillik və gözəlliyə məftun olar və görərdi ki, mütləq kamal sahibi-ali sənətkar və rəssam olan Yaradan yaratdığı hər mövcuda xüsusi sığal çəkib yaratdıqlarını bir ahəngdarlıq xüsusunda qərar vermişdir.

Əgər insan oğlu yer üzərinə diqqət yetirə bilsə görərdi ki, təbiəti olduğundan daha gözəl yaratmaq olmazmış, çünki hər varlığın üzərində kamil və dahi sənətkar-Allah işləmişdir və bütün yaratdıqlarını Özünün şah əsəri olan Adəm övladına xatir yaratdığını söyləmiş və ey ağıl sahibi istifadə et, düşün, ibrət götür demişdir.

İlahi kitabların sonuncusu və ən kamili, aləmlərə rəhmət olaraq göndərilmiş Qurani Kərimdə (Bəqərə surəsi, ayə 61) başqa qida maddələri ilə bir sırada hamımızın gözəl tanıdığımız sarımsağın da (çesnok posevnoy Allium sativum) adı çəkilir.

Məlumdur ki, hikmət və elm qaynağı olan bu ilahi kitabda bir söz də boş və mənasız işlənməmişdir.

Elm sahibləri deyirlər ki, sarımsaq Mehriban Allahın insan ağluna bəxş etdiyi xüsusi nemətlərdən biridir ki, orqanizm üçün yüksək qida və şəfaverici dəyərə malikdir, baxmayaraq ki, bəzi insanlar qoxusuna görə onu sevməzlər. Sarımsağın qoxusu onun tərkibindəki kükürdlü birləşmələrin sayəsindədir ki, bu qoxunu sarımsaqdan sonra kişniş (koriandr, kinza), soğan, çiy noxud (1-2 ədəd), alma və s. yeməklə aradan qaldırmaq mümkündür. Maraqlıdır ki, iyindən və acılığından qaçdığımız sarımsaq əslində tərkibindəki, şəkərin miqdarına görə şirin saydığımız bir çox meyvə və tərəvəzi geridə qoyur. Onu şirin dadmağa qoymayan isə tərkibindəki, efir və efir yağlarıdır.

İnsan oğlunun qida və sağlamlığı üçün qərar verilmiş bu ilahi nemət çox zəngin kimyəvi tərkibə malikdir:-Kükürdlü maddələr, efir və efir yağları, almin, A, B1, B2, C vitaminləri, maqnezium, dəmir, sink, kobalt,

bor, manqan, kalsium, yod, molibden elementləri, albumin, şəkərlər, allisin kimi güclü antibakterial maddələr sarımsağın həm faydalı qida maddəsi və yüksək təsirə malik dərman bitkisi kimi min illərdir istifadə olunmasına zəmin yaratmışdır. Belə ki, bəşər tarixində çox-çox qədimlərdən bəri təbiblər sarımsaqdan bir çox dərman tərkibləri hazırlamış, ağır xəstəlikləri onunla müalicə etmişlər. 124 min ilahi elçinin sonuncusu və ən şərafətlisi Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Sarımsaq yeyin, onunla müalicə olunun, çünki sarımsaq 70 dərdin dərmanıdır.»

Əgər müdriklərin yadigarı olan təbabət elminə nəzər salsaq görərik ki, həqiqətən də insan orqanizminin sağlamlığında sarımsağın iştirakı böyük imiş.

Qan damarlarını elastikləşdirməkdə və genişləndirməkdə (xüsusən koronar damarları) sarımsaq ilahi bir nemətdir.

Qanın tərkibini təmizləməkdə və qanı durulaşdırmaqda sarımsaq ən gözəl dərmandır.

Ürək xəstəliklərinin müalicəsində sarımsağı limonla əzib yemək Allahın izni ilə xəstəliyi aradan qaldıra bilir.

Orqanizmin xəstəliklərə qarşı müqavimətini (immunitet) artırmaqda bu ilahi nemət sanki düşmənə qarşı dayanmış müdafiə ordusudur. Təbabətdə məşhurdur ki, epidemiyalar vaxtı sarımsaq yemək (səhər-axşam), otağın künclərinə sarımsaq dişləri qoymaq, yatarkən balışın altına sarımsaq dişləri qoymaq, körpə uşaqların boynuna sarımsaq dişlərini muncuq kimi düzmək yolxucu xəstəliklərdən amanda ən gözəl və yoxlanılmış yoludur ki, inşallah istifadə edən xeyir görər.

Mədə-bağırsaq qurdlarını, zərərli mikrob və parazitləri məhv etməkdə də sarımsaq əla bir dərmandır. Bunun üçün 20 diş sarımsağı əzib bişmiş südlə birlikdə qəbul etməli, 2 saatdan sonra mədəyumşaldıcı içməli ki, bu dərman hər növ qurdları məhv edib tökər.

Dəri xəstəliklərində, xüsusən də qaşınmalarda sarımsağı əzərək sirkə (uksus) ilə qarışdırır, xəstə nahiyəyə çəkirlər ki, təsiri çox gözəldir.

Qan təzyiqini tənzimləmək üçün çiy və ya bişmiş halda sarımsağın yeyilməsi məsləhətdir. Bu məqsədlə sarımsaq kiçik hissələrə bölünərək səhərlər acqarına (1-2 hissə) udularsa, faydası daha artıq olar və ağzınızdan da iy vurmaz.

Revmatizmanı müalicə edən və hətta tamamilə kökünü kəsə bilən nadir bitkilərdəndir sarımsaq. Bu məqsədlə 60q təmizlənmiş sarımsağı

əzir və 20q təmizlənib əzilmiş soğanla qarışdırır, sonra bu qarışığa 1-2q qara bibər (istiot) bir limonun şirəsi və 100q zeytun yağı əlavə olunur. Bu qarışıqdan revmatizma ağrıları və şişləri olan nahiyəyə bağlayıb 1-2 gün saxlamalı (gündə 1-2 dəfə açıb əmələ gəlmiş kiçik suluqları təmizləməli) və ağrılar keçənə qədər müalicəni davam etdirməli, inşallah ağrı sizdən uzaq olar.

Boğaz iltihabında əzilmiş sarımsağı südlə qarışdırıb içirlər ki, gözəl faydası vardır.

Balla qarışdırılmış sarımsağı qəbul etmək: bəlğəmi təmizlər, qanı saflaşdırar, qaraciyərin fəaliyyətini tənzimləyər, sarılığı (qepatit) müalicə edər.

Qulaq ağrıları və iltihabından azad olmaq üçün sarımsağı əzərək zeytun yağına (olivkovoe maslo) qatır, 2 gün saxladıqdan sonra məhluldan qulaqlara damızdırırlar.

Yaraların müalicəsində isə bu ilahi nemətin başqa bir qarışığından istifadə edilir. Bunun üçün sarımsağı əzib zeytun yağı ilə qarışdırır sonra bir miqdar bal əlavə edərək sağalmayan yara və çibanlara çəkirlər ki, az bir müddətdə Allahın izni ilə gözlənilməndən də yaxşı nəticə verir.

Gözün görmə qabiliyyətini artırmaq və toyuq korluğu (gecə zəif görmək) xəstəliyini müalicə etmək üçün də sarımsaqdan istifadə olunur, çünki onun tərkibində bol miqdarda A vitamini var.

Qanın tərkibini təmizləmə qabiliyyəti ilə yanaşı sarımsaq həm də qanda şəkərin miqdarını tənzimləyir, odur ki, təbiblər şəkər xəstəliyinin (saxarnıy diabet) müalicəsində sarımsaqdan istifadə etməyi tövsiyə edirlər.

Qəbizliyi aradan qaldırmaq üçün sarımsağı əzərək ilıq su və ya balla qatıb içmək məsləhətdir.

Orqanizmi gücləndirən bir qidadır sarımsaq. Rəvayət edirlər ki, onun bu xüsusiyyətini nəzərə alaraq qədim Misirdə fəhlələrə gündəlik sarımsaq yedirdərmişlər ki, fəhlə sağlam və güclü olsun.

Bağırsaqların divarlarını və qan damarlarının divarlarını təmizləməkdə, qanın tərkibindəki xolesterini əritməkdə sarımsaq ən güclü dərmanlardan sayılır.

Sinir sisteminin pozulması, tez qəzəblənmə, ümumiyyətlə əsəb xəstəlikləri sarımsaq yeməyə adət etmiş insanlar üçün çox nadir xəstəliklərdir ki, bunu son illərin elmi araşdırmaları sübut edir.

Sarımsağın əvəzedilməz xüsusiyyətlərindən biri də orqanizmdə tez

qocalmanın qarşısını almasıdır.

Xərçəng xəstəliyinin profilaktikası və müalicəsində istifadə edilə biləcək bir nemətdir sarımsaq, son illərin araşdırmaları mütəxəssislərə belə düşünməyə imkan verir.

Sarımsaqdan çox faydalı dərman-içki hazırlanır ki, təbabətdə ta qədimlərdən məşhurdur. 100qr sarımsaq soyulub təmiz yuyulur, sonra 500ml limon şirəsinə qatılaraq 10 gün saxlanılır (sərin yerdə), bir az kəkotu (tmian, çabreü), bal və sirkə (uksus) əlavə edilir. Bir gün keçdikdən sonra süzərək gündə 3 dəfə 1 x. qaşığı ürək qan-damar xəstəliklərində, xüsusən də damar sərtliyində, qan təzyiqində, beyindəki uğultunun müalicəsində müvəffəqiyyətlə işlədilir. (Qərb ədəbiyyatındakı reseptlərdə limon suyu alkolla dəyişdirilmişdir ki, bu da dərmanın təsirini azaltmaqla yanaşı, həm də onun Şərq mənşəli olmadığını göstərməyə çalışmaqdır)

Öd ifrazının tənzimlənməsində mədə-bağırsaq sisteminin şirə ifraz etmə və hərəkətlənmə funksiyasının gücləndirilməsində də sarımsaq böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Nəfəs borusu selikli qişasının funksiyalarının tənzimlənməsində, bəlğəmin yumşaldılması və çıxarılmasında sarımsaq çox yaxşı təsir göstərir.

Sarımsaqdan bağırsaqlarda iylənmə və qıcqırma prosesini azaltmaq üçün,qaraciyər, nəfəs yolları-xroniki bronxit, pnevmoniya, astma və s. xəstəliklərində rəsmi tibbdə də müvəffəqiyyətlə istifadə olunur. Bundan başqa rəsmi tibbdə sarımsaqdan qrip epidemiyasında, qipertoniya (yüksək qan təzyiqi), ürək nevrozu, ateroskleroz, dəri xəstəlikləri və mədə-bağırsaq xəstəliklərində də önəmli bir dərman kimi istifadə edilir.

Aterosklerozda-gündə 1-2 diş sarımsağı yemək arasında qəbul etmək damarlardan xəstəliyi törədən maddələri yox edir, qan təzyiqini aşağı salır, iştahanı açır, həzmi asanlaşdırır, sidik ifrazını artırır, cinsiyyət vəzlərinin funksiyasını gücləndirir və tənzimləyir, qanda şəkərin miqdarını azaldır, eyni zamanda keçici xəstəliklərə qarşı orqanizmin müqavimətini yüksəldir.

Sarımsaq-bal məcunu isə daha da geniş təsirə malikdir (hər ikisinin adı Qurani Kərimdə qeyd olunmuşdur). 250qr təmizlənmiş və rəndədən (terka) keçirilmiş sarımsağa 350qr xalis bal qatıb yaxşı qarışdıraraq bir həftə isti yerdə saxlamaq lazımdır. Hazır məcundan gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl qəbul etməli ki, aterosklerozda, işemiya (ürək xəstəliyi), varikoz damar genişlənməsində çox gözəl nəticə verir.

Və yaxud 300qr təmizlənmiş sarımsaq dişlərini tam əzərək şüşə qaba tökməli və üzərinə üç ədəd limonun sıxılıb çıxarılmış şirəsini əlavə etməli, qabın ağzını tənziflə qapamalı. Hər qəbul zamanı dərmanı qarışdıraraq gündə üç dəfə 1 çay qaşığı qəbul etməli (1/2 stəkan qaynanılmış ilıq suya qataraq). Allahın izni ilə 10-15 gün sonra ateroskleroz xəstəsi müalicənin müsbət effektini hiss etməyə başlayır. Bundan əlavə ümumi əhval ruhiyyə yüksəlir, yaddaş möhkəmlənir, iş qabiliyyəti artır.

Bronxial astmanın müalicəsi üçün üç baş sarımsağı təmizləyib beş ədəd limonla birlikdə ətmaşınından keçirməli, üzərinə bir litr qaynanılmış sərin su əlavə edib beş gün saxlamalı, məcunu süzdükdən sonra qalan cecəyi də süzülmüş məhlula sıxmalı və gündə beş dəfə yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl bir xörək qaşığı içməli ki, Allahın izni ilə nəticə gözəl olar.

Koklyuş (göyöksürək, boğmaca) zamanı 5-6 diş sarımsağə əzib üzərinə bir stəkan bişməmiş süd əlavə edərək qaynatmalı, gündə 4-5 dəfə 40-50ml miqdarında uşaqlara içirtməli.

Saç baxımında da sarımsaqdan müvəffəqiyyətlə istifadə edilir. Belə ki, sarımsaq saç dibini möhkəmləndirməkdə, saçı gözəlləşdirməkdə və saç kəpəyini aradan qaldırmaqda çox güclü bir vasitədir:-bir baş sarımsağı əzib 100ml zeytun yağı ilə qataraq bir həftə saxlamalı, sonra süzüb həmin yağla saçların dibini ovmalı, 2-3 saat saxladıqdan sonra ilıq su ilə yumalı.

Qadınlarda olan «saçqıran» xəstəliyinə qarşı da sarımsaq çox faydalıdır. Sarımsağa xına, bal və zeytun yağı qatılaraq məlhəm düzəldilir və saçqıran olan yerlərə 10 gün ərzində gündə 2 dəfə çəkilir.

Kişilərdə üzün tükü tökülərsə, sarımsaq dişi iki kəsilib kəsik tərəfi ilə tükü tökülmüş nahiyə qızarana qədər sürtülür ki, bu da həmin yerdə tükün tez bir vaxtda yenidən bitməsinə səbəb olur, Allahın izni ilə.

Həmd olsun yaratdığı hər bir şeyi insan oğlunun ehtiyaclarını ödəmək üçün qərar vermiş Allaha.

Allahın ən gözəl salamları olsun nədə fayda, nədə zərər olduğunu bizlərə çatdırmış İlahi elçilərə, elçilərin ən fəzilətlisi və kamili Həzrəti Məhəmməd (s)a onun bütün nöqsanlardan pak qərar verilmiş Əhli-Beytinə, ilahi elmdən faydalanmış alim kişilərə.

SİDR

Şəriksiz və bənzərsiz Yaradanın aləmləri nura boyayan Quranında nə qədər sirlər, hikmətlər, açılmamış elmi məlumatlar gizlənmişdir onu yalnız Yaradanın özü bilir. Fəxri kainat Peyğəmbərimizin (s) dünya və axirət qardaşı, Adəmdən qiyamətə qədər olub-olacaqlarından xəbərdar olan şahi vilayət Əli (ə) hədislərin birində buyurur ki: «Qurani Kərimdə hansı ayəni anlaya bilməsəniz onu gələcək nəsillərə saxlayın, bəlkə onlar anlarlar.» Həqiqətən də, bəşər inkişaf etdikdə, Qurandan yeni-yeni məlumatlar əldə edilir ki, bu məlumatları əvvəlki nəsillər heç cürə anlaya bilməzdilər, çünki, bu məlumatları təsdiqləyəcək nə elm var idi, nə də labaratoriyalar. 100 il bundan əvvəl kimin ağlına gələrdi nə üçün Qurani Kərimdə 23 dəfə qadın sözü, 23 dəfə kişi sözü işlədilmişdir. Axı onda nə qenetika elmi var idi, nə də xromosomlar haqda doğru-düzgün bir bilgi vardı. Misalları davam etdirsək özü bir kitab olar. Qiyamətə qədər dəyişilməz qalacağına Müəllifi tərəfindən zəmanət verilmiş Qurani Kərimin gizli elmləri qiyamətə qədər açılmaqda və ağıl sahiblərini heyrətdə qoymaqda davam edəcəkdir. Bununla məşğul olmaq elm adamlarının işidir, biz isə Allahın izni ilə öz mətləbimizə keçək.

Müqəddəs Quranımızın iki ayəsində Sidr ağacının adı çəkilir. Maraqlıdır ki, ayənin biri bu dünyaya, digəri isə cənnətə aiddir. Bunun altında gizlənmiş sirr və hikmət ağıl sahiblərini düşündürsün, biz öz ağlımız çata biləcəyi işi görək. «..... bir az da sidr ağacı olan iki bağçaya çevirdik.» (Əbəs surəsi, ayə 16.) Bu ayə məlum olduğu kimi, dünyadakı bağlara aiddir, digər bir ayədə isə «Tikansız sidr ağacları altında.» (Vaqiyə surəsi, ayə 28) Mərhəmətli Allah cənnət əhlinə verəcəyi nemətləri sadalayır.

İndi isə görək Allahın xüsusi vurğuladığı bu nemət haqqında bizlər nə bilirik.

Sidr (sedr, kedr, lotus-Gedrus Livani) şam fəsiləsindən həmişəyaşıl iynəyarpaqlı ağac cinsidir ki, gövdəsinin hündürlüyü 25-50m çata bilir.

Tünd yaşıl və ya gümüşü-boz rəngdə iynələri, yumurtavari-uzunsov və budaqda tək-tək yerləşən qozaları vardır.

124 min ilahi peyğəmbərlərin sonuncusu, insanlığın zirvəsi, fəxri kainat Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur: «Hər kəs başını sidr yarpaqları ilə yuyarsa Allah-taala 70 gün şeytanın vəsvəsəsini ondan uzaq edər. Əgər bir kəs 70 gün şeytanın vəsvəsəsindən uzaq olarsa Allah qarşısında günah etməz, hər kəs Allah qarşısında günah etməzsə cənnətə daxil olar.»

Saç baxımı üçün sidr yarpaqları və ya sidr yarpaqlarının tozu suda qaynadılır, həmin su ilə saçlar tez-tez yuyulur ki, bu da saçları bərkidir, tökülməsinin qarşısını alır.

Sidr baş xəstəlikləri və baş ağrılarına qarşı çox faydalıdır, bunun üçün başı tez-tez sidrlə yumaq məsləhətdir. Başı sidr ilə yumağın çox böyük fəziləti vardır. Həzrəti Peyğəmbər (s) şəxsən özü həmişə başını sidr ilə yuyar və buyurarmış: «Başınızı sidr ilə yuyun, çünki, müqərrəb mələklər və mürsəl peyğəmbərlər ondan paklıqla söz açıblar.»

Sidr tozunu gül yağı və ya zeytun yağı ilə qaynadıb saçlara sürtmək, saç tökülməsinin qarşısını alan ən güclü dərmanlardan sayılır.

Sidr yağı ilə çətin qurtaran yaraları təmizləyirlər ki, Allahın izni ilə yaranın qurtarmasına səbəb olur.

Sidr toxumlarını əzərək qaynadıb sıyıq şəklində çibanların üstünə qoyduqda onları deşir və çox tez sağaldır.

Fəxri Aləm Həzrəti Məhəmməd (s) hələ öz sağlığında cənazələri sidr və kafur qatılmış su ilə qüsl etdirərmiş. Bundan başqa heyz qüslu alanlara, cənabət qüslu alanlara, islamı təzə qəbul edənlərə sidrli su ilə qüsl almağı tövsiyə etmişdir ki, bu də ilahi nemət olan sidrin bir təmizləyici, bir paklayıcı kimi çox dəyərli olduğunu göstərir.

Onu da qeyd edim ki, zatən pak olan və paklıqlarına Allahın zəmanət verdiyi Məsum İmamlarımızın hədislərində var ki: «Başı sidr ilə yumaq qəm qüssəni yox edər, bəndənin ruzisini artırar.»

Sidr ağacının saqqızından gündə 3q qəbul etdikdə trombdan tutulmuş damarları təmizləyib açar, bədəni qüvvətləndirər.

Sidr toxumlarını döyüb üzüm şirəsi ilə qataraq vam odun üzərində qaynadırlar ki, bu dərmandan gündə 3-4 dəfə 1/2 stəkan içmək ağciyəri xıltdan və başqa zərərli maddələrdən təmizləyir Allahın izni ilə.

Sidr ağacının yonqusu suda qaynadılaraq içildikdə daxili orqanları və dəri xəstəliklərini sağaldır.

Sidr ağacının saqqızı şiddətli öksürəyi yumşaldır, səsi açır, mədə fəaliyyətini gücləndirir.

Sidr qozaları əzilərək bala qatılıb yeyilərsə döş ağrılarını və öksürəyi dayandırar.

Həmd və sənalar olsun Ulu Yaradana ki, yaratdığı hər nemətdə insan oğlu üçün faydalar qərar vermişdir. Allahın ən gözəl Salamı olsun bizə bu faydalar haqqında bilgiləri çatdıran 124 min peyğəmbərə, onların ən fəzilətlisi Həzrəti Məhəmməd (s)a və onun Əhli-Beytinə.

SİRKƏ

Müdriklər və aqillər buyurmuşlar ki, Allah-taala insanı dörd cür cövhərdən yaradıb. Bəziləri isə insanın ilkin materialı olan torpağının aləmin dörd bir tərəfindən götürüldüyünü söyləmişlər. Əlbəttə ki, düzünü bilən yalnız Yaradan Özüdür. Məlum olan odur ki, həqiqətən də insan mürəkkəb bir varlıqdır və mürəkkəb olduğu qədər də mükəmməldir bu varlıq. Allah ona Öz qüdrət və hikmətinin nişanəsi olan əql və təfəkkürlə zinət vermiş, kamil bir daxili quruluşa, yer üzündə rahatca yaşayıb yaratmaq üçün zəruri olan kamil bir xarici quruluşa malik etmişdir.

Allah insana özünü tənzimləmə qabiliyyətinə malik bir bədən vermişdir. İnsanın beyin hüceyrələrində və daxili sekresiya vəznlərində lazımi miqdarda və lazımi vaxtda orqanizmin özü tərəfindən əmələ gələn yüzlərlə maddələr-hormonlar, fermentlər və s. və s. insan bədəninin hər bir orqanının fəaliyyətini tənzimləyir, nəzarət edir, onu mükəmməl və qüsursuz işləyən bir canlı mühərrik şəklində saxlayır. Lakin bu mükəmməl özünütənzimləmə mexanizmi adətən insanın öz səhlənkarlığı ucbatından pozulur.

Bəli, Həkim Allah insanın orqanizmini mükəmməl yaratmışdır. Və yaxud Quran ifadəsi ilə desək: «Allah insanı gözəl bir biçimdə yaratmışdır.» Və hər bir tənzimləyici maddə elə incəliklə, elə dəqiqliklə hesablanmışdır ki, əgər adəm oğlu bir az ayıq və diqqətli olsa uzun müddət qocalmadan, xəstəliyin nə olduğunu bilmədən yaşaya bilərdi, yetər ki, Allahın yaratdığı tarazlığı pozmağa qalxışmasın. Belə ki, orqanizmdə özünütənzimləmə üçün yaradılmış maddələr bütün orqanların fəaliyyətini tənzim etməyə yetəri ölçüdə ifraz olunur. Amma elə ki, insan həmin maddələri (hormonlar, morfin, etil spirti, nikotin və s. və s.) xaricdən qəbul etməyə başladı, orqanizmdə tarazlıq pozulur və bu maddələri müvafiq orqanlar və vəznlər daha ifraz etmir. Sanki Allah bizi öz orqanizmimizlə özbaşımıza buraxır. Mənim idarə etməmi istəmədin, get özün öz bədənini idarə et deyir. Ulu Yaradan naşükür bəndəsinə dərs verir-əgər Mənim hikmətimdə,

alimliyimdə şübhən varsa özün öz orqanizmini saxla deyir sanki. Və insan oğlu öz əməl və nemətlərinin girdabına düşüb əsir qalır, çünki bu maddələri gündəlik axtarıb tapmasa orqanizm öz fəaliyyətini davam etdirə bilmir. Bu insan oğlunun edə biləcəyi ən böyük nadanlıq, cahillik və naşükürlükdür Yaradan qarşısında.

Amma Allah tükənməz mərhəmət, elm və helm sahibidir. O insanın üsyankar, nadan və unutqan olacağını Öz əzəli elmi ilə bilirdi və bunun üçün də onun ruhi və cismi sağlamlığını qorumaq üçün təbiət adlı apteki və 124 min loğmanı göndərdi.

Hikmətli və Alim Allah aləmlərə nur saçan Quranında buyurur:-«Siz xurma və üzüm meyvələrindən (sərxoşluq verən) şərab və həm də pak ruzi alırsınız, bunda başa düşənlər üçün bir ayət (ibrət) vardır.» (Nəhl surəsi, ayə 67).

Bəli, haramla halal həmişə yanaşı olmuş, seçim isə insan oğlunun ixtiyarına verilmişdir. Buyur, Allahın gözəl neməti üzümdən istərsən zəhər düzəlt iç, istərsən qida və dərman kimi istifadə et. Xeyiri də, ziyanı da sənindir, qiyamət günü sənə əmanət olaraq verilən bədənin hesabını vermək məcburiyyəti də sənindir! Hökm verən isə Allahdır!

Bəli, ilahi nemət olan üzümdən aralıq və natamam kimyəvi maddə olan çaxır da almaq olar, kimyəvi reaksiyanın son məhlulu olan sirkə də almaq olar. Və mən də Allahın izni ilə sirkənin (uksus), gündəlik həyatımızda tez-tez rast gəldiyimiz və təəssüflər olsun ki, çox az istifadə etdiyimiz bu ilahi nemətin haqqında məlumat vermək istəyirəm. Ağıl sahiblərinin insanlara sirkə qədər tövsiyə etdikləri bir şeyə az təsadüf etmək olar. Yaradılışın ilki olan nurundan aləmlər yaradılan və yaradılmışların ən üstünü, Yaradanın ən sevimlisi Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Sirkə nə gözəl bir yavanlıqdır. Allahım sirkəni bərəkətləndir. Çünki məndən əvvəlki peyğəmbərlərin də yavanlığı idi . Sirkə olan ev yavanlıqsız qalmaz və fəqir olmaz.»

Amma nədənsə, bu qədər tərif olunmuş sirkə bizim süfrələrimizdə, yeməklərimiz arasında özünə yer tapa bilməmişdir.

Bu ilahi nemət çox güclü mikroböldürücüdür, belə ki, hətta antibiotiklərin öhdəsindən gələ bilmədikləri mikroblar sirkə ilə təmasda dərhal məhv olurlar.

Sirkə iltihabın qarşısını almaqda əvəzsiz bir dərmandır. Orta qulaq iltihabında qaynadılmış sirkədən bir neçə damcı qulağa tökülərsə (gündə

iki dəfə) Allahın izni ilə irinli iltihabın qarşısını alar, qulaqdan gələn çirki qurudar.

Peyğəmbər (s) Əhli-Beytinin pak nümayəndələrindən olan, ustadlar ustadı, ilahi elmlərin dəryası, doğumundan çox-çox əvvəl insanlara «Sadiq» kimi tanıtdırılan 6-cı imamımız Cəfər Sadiq (ə) buyurur:-«Sizə sirkəni tövsiyə edirəm, o ağılın fikirləşmə qüvvəsini artırır.»

Bu ilahi nemət mədə iltihabının müalicəsində də böyük əhəmiyyət kəsb edir. Zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə qatılmış sirkə mədə iltihabına, qastritə, mədə sancılarına qarşı çox faydalı bir dərmandır.

Allahın bütün yaranmışlar içindən seçib pak və pakizə, naqisliklərdən, nöqsanlardan uzaq qərar verdiyi Əhli-Beyt nümayəndələri öz tövsiyələrində buyurmuşlar:-«Sirkədən istifadə edin, o ağızı möhkəmləndirir.» Belə ki, isidilmiş sirkə ilə ağızı qarqara etmək boğaz və diş ağrısını kəsir, diş dibi ətini bərkidir, damaqlardakı qanaxmanı və iltihabı sağaldır. Sirkəyə azacıq duz və ya zəy (kvasüı) qatılarsa bu cəhətdən faydası daha artıq olar.

Ağız içi xəstəliklərinə qarşı zirə (tmin) və kəklikotu (çabreü) sirkədə qaynadılır, suyu ilə qarqara edilərsə, inşallah faydası böyük olar.

Sirkə ekzema və qaşıntılara qarşı da çox faydalıdır, müalicə üçün onu xəstə nahiyəyə sürtürlər.

Bişməcəni (xüsusən də qundaq uşaqlarda) müalicə etmək üçün körpənin paltar və bələyini yuyarkən son yaxalamada suya azacıq sirkə qatılarsa bişməcənin qarşısı alınar.

Bişməcəni sağaltmaq üçün bir də buğda kəpəyi qaynadılıb süzülür, həmin su bir gün qaldıqdan sonra içinə sirkə qatılıb xəstə nahiyə tez-tez silinir.

Aləmlərin Fəxri, peyğəmbərliyi və şəfaəti sonsuza qədər davam edəcək Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Hər kəs sirkə yesə, onun başı üstündə bir mələk durar və yeyib qurtarana qədər onun bağışlanmasını istər Allahdan.»

Sirkəni yeməklərdə işlətmək iştah açar, həzm prosesini asanlaşdırar, karbohidratların ağızda parçalanmasına kömək edər. Yağlı ət yeməklərinin ziyanını dəf etmək, onun orqanizm tərəfindən mənimsənilməsini asanlaşdırmaq üçün yemək vaxtı sirkədən istifadə etmək məsləhətdir.

Sirkəni gül yağı ilə qatıb gündəymədən ağrıyan başa sürtdükdə Allahın izni ilə ağrı keçər.

Xroniki baş ağrıları, öksürək və qrip zamanı möhkəm qızdırılmış

daşın üzərinə sirkə səpərək başı onun buğuna verirlər.

Əncir və kişmişi sirkədə isladıb yemək dalaq üçün çox faydalıdır.

Yeməkdə sirkə işlətmək və ya suya azca sirkə qatıb içmək susuzluğu yatıran ən faydalı vasitələrdəndir.

İlahi bir lütf olan sirkəni bədən orqanlarının keyləşməsi və oynaq ağrıları zamanı üzərlik (moqilğnik, qarmala) ilə təpitmə edib xəstə nahiyəyə qoyurlar.

Fəxri aləm Peyğəmbərimiz (s)ın dünya və axirət qardaşı, elm şəhərinin qapısı,natiqi Quran və şahi vilayət Əli (ə) buyurur:-«Sirkə ödü aparır, ürəyi möhkəmləndirir.» Təbiblər öd kisəsinin və öd kanallarının xəstəliyi zamanı, qan təzyiqinin yüksəlməsi zamanı sirkəni gülabla qatıb qaynadır, dəsmalı onda isladaraq başa qoyurlar.

Sirkəni yeməkdə işlətmək qanı duruldar, saflaşdırar.

Qulaqlarda uğultu olarsa və ya qulaq və burun tutulması zamanı zirə (tmin obıknovennıy) və kəklikotunu (çabreü) sirkədə qaynadıb qulaq və burunu onun buğuna vermək Allahın izni ilə xəstəliyin getməsinə səbəb olar.

Sevilməsini və hörmət edilməsini Allahın vacib etdiyi Əhli-Beytin parlaq ulduzu, Peyğəmbər (s) nəvəsi və elminin varisi İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur ki:-«Sizə sirkəni tövsiyə edirəm, o qarında qurdları öldürür.» Təbiblər bu məqsədlə öz xəstələrinə bir müddət sirkəli su içirdirlər ki, bu da bağırsaq qurdlarını məhv edir.

Sirkə bəlğəmi əridir və xaric edir Allahın izni ilə.

Dərmanları sirkəli su ilə qəbul etmək xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Çünki, sirkə qana və hüceyrələrə tez sorulur və Allahın izni ilə dərmanın həm təsirini artırır, həm də onu müvafiq orqanlara daha tez çatdırır.

Sirkəni isidib içməklə özünü qusdurmaq mədəyi təmizləyir və ona gözəl müalicəvi təsir göstərir.

Sirkənin antiseptik təsirindən istifadə edərək onu yaranın ətrafına çəkirlər ki, bu da yaranı yayılmağa və böyüməyə qoymur.

Sirkə bədən hərarətini endirməkdə də əvəzsizdir. Bunun üçün sirkəni bədənə, xüsusən də alına və ayaqlara sürtmək, su ilə qatıb içmək məsləhətdir.

Bu ilahi nemət zəhərli həşarat sancması zamanı çox faydalı olduğu kimi, od yanığında da çox gözəl təsir göstərir, hər iki halda xəstə nahiyəyə sirkə səpilməklə zərərin qarşısı alınır.

Xalis zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə qatılmış sirkə yeyildikdə və ya yaxı kimi işlədildikdə babasili (qemaroy) çox yaxşı və tez müalicə edir.

Sirkə zəhərlənmələrə qarşı, xüsusən də göbələk zəhərlənməsinə qarşı çox faydalıdır. Bu zaman sirkəyə azacıq duz qatıb içmək zəhərlənmənin qarşısını alır.

İlahi nemət olan sirkə bədənin sağlamlığına faydalı olduğu kimi, bədənin gözəlliyinə də xüsusi xidmət edir. Belə ki, əriklə (qaysı-abrikos) qaynadılmış sirkəni gənclərin üzündən çıxan sızanaqlara çəkməklə onları asanlıqla qurutmaq olur.

Xiyar sirkəsi sifətin dərisini açır və qırışları yox edir.

Qızılgül sirkəsi üzün dərisini təmizləyir, müdafiə gücünü artırır və Allahın izni ilə üzü təravətli edir. Bu dərmanı hazırlamaq isə hər kəs üçün asandır. Belə ki, 50q qurudulmuş qızılgül ləçəklərini tünd rəngli şüşə qaba doldurub üzərinə 0,5 l. sirkə tökərək onu bağlayır, arabir çalxamaqla 3 həftə saxlayır, sonra süzərək alınmış məhlula 0,5 l. qaynanmış su əlavə edirlər ki, bu dərman həm normal, həm də yağlı dərilər üçün faydalıdır.

Sirkə ilə başı yumaq həm saçları bərkidir, həm də saç kəpəyinin qarşısını alır. 10%-li sirkəni başa sürtmək saç bitlərini məhv etmək üçün ən faydalı vasitələrdən biridir.

Sirkə saç tökülməsinin, yəni keçəlləşmənin qarşısını alır. 50q quru gicitkən (krapiva dvudomnaə) yarpaqlarına 1 l. üzüm sirkəsi (vinnıy uksus) əlavə edib 7-10 gün qaranlıq yerdə saxlamalı və sonra süzərək alınmış məhlulu saç tökülən yerlərə sürtməli ki, Allahın izni ilə keçəlləşmə dayanar, yeni saçlar bitməyə başlar.

Həmd və Sənalar olsun torpaqdan yaratdığı insan oğlunun qida və şəfasını torpaqdan bitirdikləri içərisində qərar vermiş tərifində aciz qaldığımız Rəhman və Rəhim Allaha. Və Onun ən gözəl salamı olsun Öz Nurundan yaratdığı, xatirinə kainatı bərqərar etdiyi həm ruhumuzun, həm cismimizin loğmanı Həzrəti Məhəmmədə (s) və onun pak yaradılmış və bəşərin hidayət çıraqları olan övladlarına!

İlahi! Adəm (ə)ın Səni and verdiyi beş kimsənin xatirinə ki, adları Ərşdə nəqş olunmuşdu və Öz Allahlığın xatirinə ki, arxamızda da Sən, önümüzdə də Sənsən, Sənin adını çağırıb, Sənin halal nemətlərində dərdlərinə şəfa axtaranlara Öz şəfanı əsirgəmə. Sən Sənin qapını döyüb, Sənə əl açanları heç vaxt əliboş qaytarmadın!!!

SOĞAN

Allah aləmi mükəmməl bir mexanizm şəklində yaratmışdır. Və yaratdığı bütün mövcudlar bu mükəmməl mexanizmdə öz vəzifəsini, Allahın məhz ona tapşırdığı vəzifəni yerinə yetirir. Yalnız insandır üsyan edən, ona tapşırlanı kənara atıb başqa şeylər axtaran. Böyük Yaradan bəşər qanunu Quranında buyurur: «O Peyğəmbər onları (insanları) yaxşı işlərə çağırır, pis işlərdən çəkindirir, onlar üçün pak olan şeyləri halal, napak olan şeyləri haram edir.» (Əraf surəsi, ayə 157.)

Bəli, insana yaradıldığı gündən bəri nəyin xeyirli, nəyin ziyanlı olduğu 124 min ilahi peyğəmbər tərəfindən bildirilmişdir. İnsan isə elə yarandığı gündən hey çalışıb ki, bunun əksinə getsin. Sanki, dəfələrlə yaradılacağına ya da min illər yaşayacağına ümidi varmış kimi hey öz üzərində təcrübələr aparmış, və öz qısa ömrünü daha da qısaltmaqdan, dərdlərlə dolu dünya həyatını daha da acınacaqlı etməkdən savayı bir şey qazanmamışdır. Güya biz, bizi Yaradandan daha yaxşı bilirik bizə nə olar, nə olmaz. Özümüz üçün yeni-yeni yeyəcəklər, yeni-yeni içkilər və s.» kəşf» edirik. Nəticə də məlumdur, Allahın mükəmməl yaratdığı mexanizm-insan orqanizmi insanın öz əli ilə pis günə qoyulur, vaxtsız sıradan çıxma vəziyyətinə salınır. Və bu halda da insan adətən Yaradanın qanunlarına üsyan edir. Unudur ki, bizi yaradan Alim Allah bizim hər cəhətimizə agahdır, xəstəliklərimizi də bizdən əvvəl nəzərə almış, hər xəstəliyimizə minlərcə dərman yaratmışdır. Yetər ki, düşünək, səbr edək, kimyəvi dərmanların daha tez təsir edənini, daha bahalısını axtarmaqdansa, təbiəti bizim üçün təmənnasız və tükənməz aptek qərar vermiş Allaha üz tutub Ondan kömək diləyək. Qurani Kərimdə Allah buyurur: «Kim Allahdan qorxar, təqvalı olarsa Allah ona bir çıxış yolu göstərər, onu heç ummadığı yerdən hesabsız bir şəkildə ruziləndirər.» (Tələq surəsi, ayə 2-3).

Bəli, yetər ki, Allahın halal və haram buyurduqlarına əməl edək, çətinə düşəndə ümidimizi Ona bağlayaq, çünki Allah insanı yaradıb yer üzünü də onun ixtiyarına vermişdir, yer üzərindəki bütün tükənməz nemətlər insan

üçün qərar verilmişdir: «Allahın nemətlərini saymağa qalxarsınız sayıb bitirə bilməzsiniz.» (Nəhl surəsi, ayə 18).

Bu ilahi nemətlərdən biri də hər kəsin tanıdığı soğandır (luk repçatıy-Allium Sera).

Qurani Kərimin Bəqərə surəsində (ayə 61) Allah soğanın adını bizim üçün xatırladır. Ağıl sahibləri anlayır ki, ali hikmət sahibi olan Allah milyonlarla bitkilərin arasından məhz bir neçəsinin adını boş yerə çəkməzdi. Soğan çox zəngin kimyəvi tərkibə malik bir tərəvəzdir, belə ki, bu ilahi nemətin tərkibində üzvi maddələr, lifli maddələr, efir yağları, fermentlər, inulin, fitin, almin, karotin, şəkər, fruktoza, mədən duzları, A, B1, B2, C, P, PP, E, H vitaminləri, Mg, Mn, B, Cu, Ca, Ma, Co elementləri, amin turşular, kükürd, karbohidratlar, fotoş və s. mövcuddur ki, bu da soğanın başqa bitkilər arasında dəyərini yüksəldir.

Allahın aləmlərə rəhmət olaraq göndərdiyi peyğəmbərlərin sonuncusu və ən kamili Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur: «Soğan gözün görmə qabiliyyətini artırır və gözü işıqlandırır.» Söz yox ki, bu xüsusiyyət soğanda A vitamininin çox olması ilə bağlıdır.

Soğan iştahanı artırır, həzm vəzilərinin ifrazetmə qabiliyyətini gücləndirir, bağırsaqların hərəkətetmə qabiliyyətini tənzimləyir.

Soğandan hazırlanan dərman ta qədimlərdən bu günə qədər təbiblər arasında məşhurdur. Bu dərmanı hazırlamaq üçün 2 orta çəkili soğanı əzib bir stəkan sirkədə (uksus) səhərə qədər saxlayırlar, səhər süzüb özü qədər xalis bal əlavə edirlər. Bu qarışıqdan 2 xörək qaşığı bir stəkan ilıq suya töküb içmək qəbizliyi aradan qaldırır.

Qastrit və mədə ağrılarında isə gündə 3 dəfə bu qarışıqdan stəkanın 1/5 qədər töküb qalanına ilıq su əlavə edərək içmək məsləhətdir.

Peyğəmbər (s) elminin varisi, Allahın pak qərar verdiyi Əhli-Beytin 6-cı imamı İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur: «Yaxşıdır ki, insan özünü soğanla müalicə etsin. Soğan ağızdan gələn pis qoxunu aparır, qəmi dağıdır, cinsi əlaqə qüvvəsini artırır, damağı möhkəmləndirir.»

Elmi araşdırmalar göstərir ki, soğan tək cinsi fəaliyyəti gücləndirməkdə deyil, cinsi meylin artması və nüftənin (sperma) əmələ gəlməsində, onun miqdarının çoxalmasında mühüm rol oynayır.

Bağırsaq qurdlarını tökməkdə də ən təsirli dərmanlardan biri də soğandır. Belə ki, bir soğan əzilərək bir gün suda saxlanılır, sonra süzülərək həmin su içilir. Bir saat keçdikdən sonra imalə (klizma) edilir. Və yaxud

bir soğan əzilərək bir stəkan suda 8-12 saat saxlanılır, sonra süzülərək acqarına gündə 3 dəfə 1/3 stəkan 3-4 gün içilir ki bu da, bağırsaqlardakı yumru qurdları tökür.

İlahi nemət olan soğan insan orqanizminin hər bir orqanına öz müsbət təsirini göstərir.

Böyrək daşlarını və qumlarını tökmək üçün 1 xörək qaşığı sirkəli soğan məhlulunu (2 ədəd soğan əzilərək bir stəkan sirkədə axşamdan səhərə qədər saxlanılır) bir stəkan südə qatıb gündə 2 dəfə içmək məsləhətdir.

Öksürək zamanı isə sirkəli soğan məhlulundan 1 xörək qaşığı götürüb 1/3 stəkan südə əlavə edərək içilsə inşallah xəstəlik keçər.

Yuxusuzluq və sinir sisteminin pozulması zamanı soğanı çiy halda yemək və ya sirkəli məhlulundan istifadə etmək məsləhətdir.

Soğanın orqanizmdə hormon yaranmasını fəallaşdırma xüsusiyyəti də vardır. Odur ki, hormon çatışmamazlığı zamanı gündəlik (uzun müddət) soğandan istifadə etmək gözəl nəticə verir.

Tarixdə təbabət və hikmət ustadı kimi tanınmış Loğman öz tövsiyələrində bildirir ki, qovrulmuş kimyon (bu bitkinin adı türk dilində verilmişdir) ilə bişmiş soğan yemək qadın sonsuzluğunu müalicə edər.

Ödəm xəstəliyində (əl və ayağın şişməsi) soğanı bibariyyə (rozmarin) ilə qaynadıb içmək məsləhətdir.

Qulaq ağrısı və iltihabında soğan suyunu zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə qatıb qulağa damızdırmaq ağrını kəsər və xəstəliyi müalicə edər.

Sinqa (üinka) xəstəliyinin müalicəsində də tərkibi «C» vitamini ilə bol olan soğanın rolu çox böyükdür, 70q göy soğanda insan orqanizminin bir günlük tələbatını ödəyəcək qədər «C» vitamini vardır.

Revmatizma xəstəliyinə tutulmamağın ən yaxşı yolu soğandan çox istifadə etmək olduğu kimi, bu xəstəliyə tutulanların müalicəsi də bol soğan yeməklə asanlaşır.

Şəkərin miqdarını qanda azaltmaq üçün soğandan çox istifadə etmək ən faydalı tədbirlərdən sayılır.

İltihabı, yara və çibanları sağaltmaq da soğanın müalicəvi xüsusiyyətlərindəndir. Bunun üçün soğanı bişirib yara və çibanın üzərinə bağlayırlar və yaxud soğanı əzib südlə qataraq xəstə nahiyəyə qoyurlar. Bu baxımdan içərisində soğan qaynadılmış su da çox faydalıdır, onunla gec qurtaran yaraları müalicə edirlər.

Dəri ziyıllarını aparmaq üçün bir neçə gün soğanı əzib onların üzərinə

qoymaq gərəkdir. Və yaxud içi ovulmuş soğana duz səpib, ovuq yerə yığılan mayeni ziyıllara sürtürlər bir neçə gün.

Əzilmiş və burxulmuş nahiyələrə soğanı əzərək şəkər tozu ilə qarışdırır, tənzifə yaxılaraq qoyulur ki, faydası çoxdur.

Damarları açmaq üçün soğandan çox istifadə etmək məsləhətdir, belə ki, o trombları əridir. Soğanın beyin fəaliyyətini gücləndirmə qabiliyyəti də məhz onun bu xüsusiyyəti ilə bağlıdır.

Allahın sevimli bəndəsi və elmlər şəhəri olan islam Peyğəmbəri Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Soğan yemək vücudu gücləndirər, soğan qızdırma zamanı çox faydalıdır.»

Soğanın tərkibində fitosidlər vardır ki, potogen xəstəliyi törədən mikrobların inkişafının qarşısını alır. Bu xüsusiyyətinə görə soğan soyuqdəymə, angina, xroniki tonzilit və s. xəstəliklərdə əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, üç xörək qaşığı doğranılmış soğana 50ml qaynadılmış ilıq su və bir çay qaşığı xalis bal qataraq qarışdırır, 30-40 dəq. saxlayıb süzərək rinit (nas-mork- burunun selikli qişasının iltihabı) zamanı burunun içini yuyurlar. Bu məhluldan gözün iltihabında (koncöktivit) göz damcısı kimi istifadə oluna bilər.

Angina zamanı bir ədəd soğanı ətmaşınından keçirib şirəsini çıxarır, təzə-təzə gündə 3-4 dəfə bir çay qaşığı içirlər. Bu baxımdan rus həkim və təbibi (tibb elmləri doktoru) Aleksey Sinyakovın resepti çox maraqlıdır:-bir ədəd soğan və bir ədəd sarımsağı rəndədən (terka) keçirib 15 dəqiqə ərzində (təzə-təzə) ondan uçan fitosid maddələri dərindən nəfəs almaqla içəri çəkmək yuxarı nəfəs yolları, xroniki və kəskin ağciyər iltihabı, hər növ bronxitdə çox faydalıdır. Belə ki, fitosidlər nəfəs yollarına düşərək xəstəlik törədici virusları məhv edib təmizləyir, orqanizmi gümrahlaşdırır və sağaldır. Alim buyurur ki, soğan və sarımsaqdakı fitosidlər hər növ xəstəlik yaradan mikrobları məhv edə bilir və elə bir antibiotik dərman yoxdur ki, bu xüsusiyyətdə onlara çatsın

Soğan quyruq yağında bişirilib yeyilərsə sinəni təmizlər, bəlğəmi aradan aparar, nəfəs darlığı və göy öksürəyi (koklöş) sağaldar. Soğan toxumu balla qarışdırılıb yeyildikdə də eyni təsir göstərir.

Kəskin və xroniki bronxitdə, güclü öksürəkdə 500mq soğanı xırdalayıb üzərinə 50q bal, 400q şəkər (yaxşı olar ki, kəllə şəkər) əlavə edərək bir litr suda 3 saat (vam odda) bişirməli, soyudub süzərək tünd rəngli butulkaya töküb soyuducuya qoymalı. Gündə 4-6 dəfə bir xörək qaşığı qəbul etməli (ilıq halda) ki, Allahın izni ilə faydası çoxdur.

Babasil xəstəliyində soğanı bişirib zeytun yağı ilə qarışdırır, babasil düyünlərinin üzərinə qoyurlar ki, müntəzəm olaraq bu işə əməl olunsa xəstəlik aradan gedir.

Ateroskleroz və qipertoniya xəstələrinə təbiblər soğandan daha çox istifadə etməyi məsləhət görürlər.

Soğandan tez-tez istifadə edən şəxslər özlərini qida zəhərlənməsindən qorumuş olurlar.

Əti soğanla yemək ət yağından orqanizmə gələ biləcək zərərin qarşısını alır.

Köhnəlmiş ətə çoxlu soğan doğrayıb bişirmək həm ətin xoşagəlməz iyini həm də zərərlərini aradan qaldırır.

Soğanın iyindən çəkinənlərə tövsiyə olunur ki, onu bişirib yesinlər, çünki belə olduqda ağızdan soğanın iyi gəlməz. Bundan başqa soğanın iyini apar-maq üçün vəzəri (petruşka) yemək məsləhətdir. Maraqlıdır ki, sarımsağın üstündən soğan yeyəndə hər ikisinin iyi gedər.

Sirkədə (uksus) bişirilmiş soğanı yemək sarılıq (qepatit) vaxtı, dalaq xəstəliyində və həzm prosesində olan pozulmaları aradan qaldırmaqda faydalıdır.

Beyin damarlarını açmaq üçün tez-tez kəsilmiş soğan iyləmək çox yaxşıdır.

Zehni əməklə məşğul olanlar soğan yeməyə daha çox əhəmiyyət versələr inşallah xeyrini görərlər.

Qan damarlarında laxtalanmanın qarşısını almaq soğanın faydalı xüsusiyyətlərindən biridir. Bu cəhətdən qanı qatı olanların soğandan çox istifadə etməsi məsləhətdir ki, o, qanı duruldur.

Soğan yemək və ya onu tez-tez iyləmək yolxucu xəstəliklərin epidemiyası zamanı xəstəliyə tutulmamağa zəmanət verir.

Peyğəmbər xanədanının solmaz güllərindən olan, 5-ci imamımız Məhəmməd Baqir (ə) hansı ki, bir çox elmlərin dərinliklərinə bələd idi, buyurur: «Nə vaxt yeni bir şəhərə getsəniz ilk əvvəl oranın soğanından yeyin ki, o yerlərin yolxucu xəstəliklərinə tutulmayasınız.» İqlimi dəyişən şəxslər üçün Peyğəmbər övladının (ə) bu tövsiyəsi qiymətli bir xəzinədir.

Maraqlıdır ki, əzilmiş soğanı zəhərli həşəratlar sancan yerə qoyduqda zəhərinin təsirini itirir.

Dırnaqların qırılması xəstəliyində dırnaqları soğanla ovmaq onların sağalmasına yol açır.

Bu ilahi nemət qadınlar üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, gündəlik az-az soğan yemək uşaqlı anaların südünü artırırsa, soğanı çox yemək körpənin qarnını ağrıdır.

Soğan suyunu üzə çəkmək damarları (kapilyarları) fəallaşdırır, üzün rəngini gözəlləşdirir.

Soğan suyu üzdəki irinli sızanaqları sağaltmaqda da çox faydalıdır.

Duzla qarışdırılmış soğanla saçları ovduqda, saçlarda olan saçqıran xəstəliyi keçib gedər.

Sirkəli soğan suyundan (bir az) suya qatıb hər gün saçları yuduqda saç tökülməsinin və kəpəyin qarşısını alar. Bu baxımdan soğan qabığının qaynadılmış suyu da çox faydalıdır, saçı möhkəmləndirər, kəpəyi aradan aparar, gözəl rəng verər. Allahın sevimli axirəzzaman Peyğəmbəri (s) boş yerə buyurmamışdır: «Soğan saçı təravətləndirər.»

Təmizlənmiş soğan xırda rəndədən (terka) keçirilərək 4:1 nisbətdə balla qarışdırılır və saçların dibinə sürtülür, 30-40 dəq. saxlanıb isti su ilə yuyulur. Saçlar quru və kəpəkli olarsa bu məhlula azca zeytun yağı qatıb yaxşı qarışdırmalı və saçların dibinə sürtərək 1 saat gözləməli (rezin papaq geyərək), sonra yumalı. Əgər saçlar zəifdir və tökülürsə 3 xörək qaşığı soğandan alınmış şirəni saçların dibinə sürtür, başı qalın şalla bağlayıb 1-2 saat keçdikdən sonra yuyurlar, həftədə 2 dəfə, sağalana qədər.

Maraqlıdır ki, qədimlərdə qışın necə olacağını soğanla müəyyən edərmişlər. Payızda çıxarılan soğanın qabığı qalın və yağlı olsa qışın soyuq və sərt keçəcəyini, qabıq yuxa olarsa qışın mülayim keçəcəyini bilərmişlər.

Həmd və sənalar olsun o Allaha ki, hər bir yaratdığında insan övladı üçün faydalar qərar vermişdir. Verdiyi hər dərdə neçə-neçə dərmanlar vermişdir. Yetər ki, səbirli olaq, təbiəti və onda yetişənləri daha yaxından tanımağa çalışaq, təbiətə bir sağlamlıq ocağı kimi baxıb, dərdlərimizdə ümidimizi Yaradana bağlayaq. O heç kimi naümid qoymaz!

Salamlar olsun Allahın sevib seçdiyi, bəşərin ən kamilləri və pak nümunələri olan Həzrəti Məhəmməd (s) və onun övladlarına ki, bizləri heç unutmamış, həm ruhumuzun, həm də cismimizin sağlamlığı üçün bizə bu qədər faydalı tövsiyələr vermişlər.

Allahım, öz mərhəmətinə xatir, müqəddəs Quranına, Həzrəti Məhəmməd (s) və onun pak Əhli-Beytinə (ə) xatir bu resept və tövsiyələri bizlərə çatdıran şəxslərə bağışlanma və rəhmət, Sənin adını çağırıb istifadə edənlərə şəfa bəxş eylə!!!

SÜD

Həmd olsun aləmləri yaradan Allaha ki, yaratdığı hər bir varlıqda insan oğluna çatacaq faydalar qərar vermişdir. Allahın insana bəxş etdiyi nemətləri saymaqla qurtarmaq olmaz. Ümumiyyətlə Rəhman Allah yaratdığı hər bir varlığın qeydinə qayğı ilə qalmış, hər bir canlını yaratmazdan əvvəl onun ruzisini-qidasını yaratmışdır. Allahın insana göstərdiyi qayğı isə xüsusidir. Əgər diqqət yetirsək görərik ki, bütün meyvələrin, bitkilərin və başqa qida maddələrinin tərkibində insan orqanizmi üçün vacib olan eyni maddələr vardır, birində az, birində çox. Belə ki, bir neçə adda birləşmiş vitaminlər, mikroelementlər və s. bir-iki növ meyvə və bitkidə cəm edilə bilərdi, amma edilməyib. Minlərlə növ bitki və meyvənin hərəsi bir formaya, bir şəkilə, bir dada malikdir. Təkcə ilahi nemət olan almanı götürsək görərik ki, yüzlərlə növdür, halbuki azacıq fərqlə hamısının tərkibində eyni maddələr vardır. Allah tükənməz qüdrət və hikmət sahibidir, bütün bunları fərqli gözəlliklərlə yaratmışdır ki, insan oğlunun gözünü və könlünü oxşasın.

Nələr-nələr bəxş etmişdir Tanrı insan oğluna. Saya gəlməz ki, bu nemətləri saymağa qalxışsaq, odur ki, saymaqdansa, sadəcə şükr etmək bizim üçün daha xeyirlidir.

İlahi nemətlərin içində gündəlik rast gəldiyimiz və çox gözəl tanıyıb çox da istifadə etdiyimiz bir nemət-süd vardır ki, bir az diqqət yetirsək onun adi bir qida deyil, Allahın bir möcüzəsi olduğunu görərik.

Ruhumuzun, canımızın, varlığımızın, hesab günümüzün Sahibi Ulu Tanrı öz müqəddəs kitabı-Qurani Kərimdə buyurur:-«Şübhəsiz ki, dördayaqlılarda (dəvə, qaramal, keçi və qoyunda) sizin üçün böyük bir ibrət vardır. Biz onların qarınlarındakı qanla qida arasında xalis və içənlərə içilməsi rahat olan süd içirdirik.» (Nəhl surəsi, ayə 66).

Hikmətli və Alim Allah Qurani Kərimin başqa bir surəsində də bizim diqqətimizi Özünün gözəl neməti olan südə yönəldir:-«Həqiqətən

mal-davarda sizin üçün bir ibrət vardır. Onların qarınlarındakı süddən sizə içirdirik. Sizin üçün onlarda daha çox mənfəətlər vardır və onlardan yeyirsiniz.» (Möminun surəsi, ayə 21).

Məlumdur ki, süd nə heyvanın qəbul etdiyi qidadır, nə də onun ifrazatıdır. Süd bir aralıq məhsuludur ki, heyvanın cürbəcür şəfalı otlardan yeyərək və su ilə qarışdıraraq, murdar qan ilə iyli bağırsaqların arasından keçib gələn qidasının süd vəznlərində öz körpə balaları və insan oğlu üçün saf, təmiz, xoş bulud rəngli, xoş ətirli, tərkibi su, yağ, protein, laktoz, sodium, kalsium, fosfor, potasium, xlor, mədən duzları və vitaminlərlə bol bir maddəyə dönüşən ilahi nemətdir.

Bir qida məhsulu kimi süddən istifadə etməyi hər kəs bilir. Amma Mərhəmətli Allah südü həm də bizim üçün şəfa mənbəyi qərar vermişdir. Allahın sevimli Bəndəsi, 124 min peyğəmbərin sonuncusu, kamillik zirvəsi Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«İnək südü ilə müalicə olun, mənim yəqinim var ki, Ulu Tanrı süddə şəfa qərar vermişdir, çünki inək hər cür şəfalı otlardan otlayır.»

Məsumlardan (ə) gəlib çatan başqa bir hədisdə isə buyurulur ki:-«Bir nəfər Möminlərin Əmiri,imamlar atası Həzrəti Əli (ə)a unutqanlıqdan şikayət edir. Əli (ə) buyurur ki, sizə inək südünü tövsiyə edirəm. O, qəlbi qüvvətləndirir, unutqanlığı aradan aparır, zəkanı gücləndirir. İnək südü dərmandır.»

Süddə «A» vitamini çox olduğundan gözün görmə qabiliyyətini gücləndirir, həm güclü işıqda, həm də qaranlıqda zəif görənlər üçün tövsiyə olunur. Süd, əgər balla (unutmayaq ki, Allah öz müqəddəs kitabında onu şəfa kimi tanıtdırmışdır) qarışdırılaraq içilərsə qanın tərkibini təmizləyər, pis qanı xaric edər, daxili orqanları təmizləyər, yaraları, mədə xorasını, qastriti və s. sağaldar.

Süd insan üçün protein-zülal mənbəyidir ki, orqanizmin hüceyrə quruculuğunda güclü rol oynayır. Süd istifadə olunmuş zülalın yerini doldurmaqda (xüsusən cinsi əlaqədə çox zülal sərf olunur) əvəzsiz bir nemətdir.

Peyğəmbər (s) Əhli-Beytinin pak nümayəndəsi, tibb elminin parlaq ulduzu, 8-ci imamımız, qəriblər Ağası, hacətlər qapısı İmam Rza (ə) buyurur ki:-«Hər kəsin cinsi fəaliyyəti zəifləyibsə bal ilə südü qarışdırıb içsin.»

Süd qaraciyər sirrozu xəstəliyində də qiymətli dərmanlardan biri sayılır.

Böyrək xəstəliyi zamanı balla qarışdırılmış süd xəstəliyin sağalmasını təmin edir.

Minlərlə alimə ustad olmuş, islam aləminin ən parlaq ulduzlarından biri olan, Peyğəmbər(s) övladı, 6-cı imamımız Cəfər Sadiq (ə) özündə zəiflik hiss edən şəxsə buyurur:-«Sənə süd içməyi tövsiyə edirəm, ona görə ki, süd ətin artmasına, sümüklərin bərkiməsinə kömək edir.»

Balla qarışdırılmış süd vərəm, nəfəs darlığı və ümumiyyətlə ağciyər xəstəliklərində çox faydalıdır. İmam Cəfər Sadiq (ə) südün və qatığın xəstələr üçün ən münasib və şəfaverici qida olduğunu söyləyir.

Bu ilahi nemət-süd əqrəb və ilan zəhərini təsirdən salan güclü bir panzəhrdir ki, vaxtında xəstəyə verilərsə, faydası böyükdür.

Öksürək və üşütmə vaxtı südü balla qatıb içmək münasibdir.

Adları aləmlərin nuru, asimani kitabların sonuncusu Qurani Kərimdə ehtiramla çəkilən xurma və ya ənciri südlə qarışdırıb yemək bədəni kökəldir və gücləndirir.

Soyuqdəymədən əmələ gələn öksürəyi sağaltmaq üçün axşamlar yatmazdan əvvəl bir stəkan ilıq südün içərisinə bir ədəd təzə toyuq yumurtasını həll edir və kiçik udumlarla içirlər. Prosedur səhərlər yeməkdən 30 dəq. əvvəl təkrar olunur.

Elmin hər sahəsində minlərlə alim yetişdirmiş olan, Allahın sevimli bəndəsi 6-cı imamımız Cəfər Sadiq (ə) buyurur:-«Bədənində zəiflik hiss edənlərə qoyun əti və süd tövsiyə edirəm, çünki bunlar xəstəlikləri bədəndən xaric edər, bədəni möhkəmləndirər.»

Fəxri kainat Peyğəmbərimiz (s) buyurur:-«Yeyilən və içilənlərin içərisində aclığı və susuzluğu yatıran süddən daha xeyirli şey tanımıram.»

Süd ət və yumurtadan sonra ən güclü yeməkdir. İnəyin doğum müddəti ilə qadınınkı eyni olduğundan inək südü körpə uşaq üçün ən müvafiq qidadır.

İnək südü balla qarışdırılıb içilərsə südü az olan analara çox faydalı olar.

Əhli-Beyt gülüstanının solmaz çiçəyi, 5-ci imamımız Məhəmməd Baqir (ə) buyurur:-«Süd mədəni sağlamlaşdırır, həzmi asanlaşdırır, böyrəkləri piyləndirir (zəiflərin diqqətinə).

Süd qidanın bağırsaqlardakı son həzminin normal getməsinə kömək edir, orqanizmi təmizləyir, dəri xəstəliklərinin müalicəsində gözəl təsir göstərir.

Süd ruhi xəstəliklər zamanı orqanizmi sakitləşdirir, müalicə edir.

İmam Məhəmməd Baqir (ə) hədislərin birində qeyd edir ki-«Qara

qoyunun və Qəhvəyi inəyin südü insan üçün daha faydalıdır.»

Qoyun südü insanın sifətini ağardır, gözəlləşdirir.

Keçi südü quru öksürək və vərəmə qarşı çox faydalıdır.

İnək südü təzə-təzə hələ soyumamış içilərsə, bədən tərəfindən çox yaxşı qəbul edilər, bədəni kökəldər, sifəti gözəlləşdirər, xasiyyəti mülayimləşdirər.

Düyü ilə bişirilmiş süd (südlü aş) insanın ömrünü uzadar, əsəb zəifliyini, baş ağrısını, ürək döyüntüsünü aradan qaldırar. Bu qida hamilə qadınların ən gözəl qidasıdır.

Allahın seçilmiş və bəyənilmiş bəndəsi, Fəxri Aləm, axirəzzaman peyğəmbərimiz Həzrəti Məhəmməd (s) mübarək hədislərinin birində buyurur:-«Süd içməyi adət edən şəxsin boğazı ağrımaz, ona görə ki, Allah öz Quranında buyurur:-«İçənlərə içməsi rahat olan süd verdim.» Və hədis var ki, o Həzrət hər dəfə süd içəndə deyərmiş :-«İlahi süddə bizim üçün bərəkət qərar ver və onu bizim üçün artır.»

Biz də həmin bu ilahi neməti içərkən bizlərə bu neməti bəxş etmiş Allaha və bu nemət haqqında Yaradandan xeyir dua diləmiş 124 min peyğəmbəri yad edək və dua edək ki:-İlahi, südü bizim üçün şəfalı və bərəkətli qərar ver! İlahi, Sənin ən ülvi Salamın olsun 124 min peyğəmbərinə, ehtiramına aləmləri bərqərar etdiyin, bütün məxluqatın, bütün mövcudatın Fəxri, Axirəzzaman peyğəmbərin Həzrəti Məhəmməd (s)a və onun bütün günahlardan pak övladlarına-canişinlərinə!

Ey hər şeyə Qadir Allahım! Bu tövsiyələrdən öz dərdi üçün istifadə edənlərə Öz İzzətinə, Öz Gözəl adlarının ehtiramına və bəşərin ən xeyirlisi olan 14 Məsuma (ə) xatir şəfa lütf eylə!

ÜZÜM

Allah aləmləri və aləmlərdə mövcud olanları-kainatı, qalaktikaları, planetləri, onlardakı canlı və cansızları bir ahəng, bir nizam üzrə yaratmışdır. Və hər şey bu nizam üzrə, sünnəti ilahiyə (Allahın elmi qanunlarına) tabe olaraq mövcuddur. İnsan oğlu da varlıq aləminin bir parçası olduğundan istəsə də, istəməsə də bu ahəngə, ilahi qanunlara tabe olaraq mövcuddur. Elə ki, insan oğlu bunu qəbul etməkdə səhlənkarlıq etdi, yaxud daha da dəhşətli bu tabeçiliyə qarşı çıxdı, hökmən əks təsirə məruz qalır.

Yağla işləyən hər hansı bir mühərrikə yağ əvəzinə su töksək, aydındır ki, mühərrik işləməz və yaxud yağa yad bir maddə qatsaq, mühərrik düzgün işləməz və tədricən sıradan çıxar. Əgər insanın öz əli ilə düzəldilmiş mühərrik konkret qanunlara tabedirsə, aləmin–bu ilahi sistemin bir parçası, hissəsi olan insan oğluna ilahi ahəngdarlıqlar, qanunauyğunluqlar aid deyilmi? Yoxsa insan orqanizmi heç bir qanuna tabe olmadanmı yaşayır?! Öz müqəddəs Kitabında Tanrı xəbərdarlıq edir: «Peyğəmbərlər onlara (insanlara) təmiz şeyləri halal, pis şeyləri isə haram buyurub qadağan etdilər. (Əraf surəsi ayə 157)

Gəlin bir düşünək, haramlar mühərrik yağına qatılan yad maddələr deyilmi ki, mühərrikin (insan orqanizmini) zəifləyərək pis işləməsinə (xəstələnməsinə) və vaxtsız sıradan çıxmasına (həlakına) səbəb olur. Rəsuli Əkrəm (s) buyurur:-«Xəstəliklərin evi mədədir və xəstəliklərin əksəriyyəti ağızdan keçir.» Deməli, belə çıxır ki, həqiqətən də biz öz orqanizmamızın yanacaq və enerji mənbəyinə lazımsız,yad (haram) maddələr qatdıqda xəstəliklərə düçar oluruq. Bu bizim öz əməlimizin nəticəsidir və bu nəticə qaçılmazdır, qanunauyğunluq-tarazlıq pozulmuş xəstəlik yaranmışdır. Və bu zaman öz əməllərini unudan insan fəryad edir:-İlahi mən sənə nə etdim ki, mənə bu bəlanı verdin? Allah isə buyurur:- «Peyğəmbərlər onlara (insanlara) təmiz şeyləri halal, pis şeyləri isə haram buyurub qadağan etdilər.» İnsaf eylə insan oğlu, sağlam qalmağın

sirrini və reseptini vermirmi Allah bu ayədə sənə?!.

Qurani Kərimdə bir ayə var ki, Allah buyurur: «Xurma və üzümdən siz sərxoşedici içki və gözəl, faydalı qida kimi istifadə edirsiniz. Ağıl sahibləri üçün şübhəsiz bunda bir əlamət (ibrət) vardır.» (Nəhl surəsi ayə 67).

Üzüm (vinoqrad kulğturnıy) ilahi bir nemətdir ki, Qurani Kərimdə dəfələrlə adı çəkilir. Ondan alınan sərxoşedici içkilərin haqqında hər kəsin məlumatı vardır. Allahın sevimlisi və sonuncu Peyğəmbəri Məhəmməd (s) buyurur:-«Bütün pisliklər bir otaqdadır, həmin otağın açarı isə şərabdır.» Şərabın cəmiyyətə vurduğu ümumi ziyanlardan başqa, insan orqanizminin elə bir üzvü yoxdur ki, alkoqol ona məhvedici təsir göstərməsin. Peyğəmbər (s)ın elmi irsinin varislərindən olan Əhli Beyt nümayəndəsi 6-cı imamımız İmam Cəfər Sadiq (ə)ın hüzuruna gəlmiş bir təbib söyləyir:-«Ya İmam mən xəstələrimə bəzən sağalmaları üçün şərab içməyi məsləhət görürəm. Siz buna necə baxırsınız?» İmam (ə) təbibin cavabında buyurur ki:-Allahın haram buyurduğunda şəfa yoxdur, bunu yadda saxlayın!!!

Şərabın xüsusiyyətləri haqda çox danışmaq olar, amma məqsədimiz üzümün faydaları haqda məlumat vermək, bu ilahi nemətin insan orqanizminə verdiyi şəfadan söhbət açmaqdır.

Üzüm (vinoqrad kulğturnıy) zəngin tərkibə malik bir meyvədir. Onun tərkibində şəkərlər, lifli maddələr, üzvü turşular, A, B1, B2, B6 vitaminləri, proteinlər, yağlar, karbohidrat, mikroelementlər-kalium, maqnium dəmir, kobalt, kükürd, fosfor, fermentlərdən-invertaza, pektinaza, proteaza, lipaza, aşılayıcı maddələr və s. vardır.

Allahın gözəl bir neməti olan üzüm haqqında 124 min ilahi elçinin sonuncusu və ən fəzilətlisi Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Sizin üçün ən gözəl meyvələrdən biri üzümdür.»

Həzrəti Məhəmməd (s)ın gətirdiyi dini yer üzünün sakinləri arasında ilk qəbul etmiş kişi, elm şəhərinin qapısı, vilayət günəşi Əli ibn Əbu Talib (ə) isə öz hədisində buyurur:-«Üzüm yeyin. Üzüm yorğunluğu aparır, əsəbləri sakitləşdirir, qəzəbi yatırır. Hər kəs səhər acqarına 21 ədəd qara üzümün kişmişini üeüərsə, bədənində narahatedici yer qalmaz.»

Üzüm tərkibindəki A və C vitaminləri hesabına yorğunluğu aradan qaldırdığı kimi, gözlərin görmə qabiliyyətini də gücləndirir. Gecə zəif görən şəxslər üçün üzüm xüsusilə məsləhətdir, belə ki, bu ilahi nemət gecə korluğunu (toyuq korluğu) aradan qaldıra biləcək dərmanlardan sayılır.

Peyğəmbər (s)ın varisi İmam Cəfər Sadiq (ə) buyurur ki:-«Yer üzündəki meyvələrdən dördü cənnətdəndir, onlardan biri üzümdür.»

Tərkibindəki B1, B2 və C vitaminlərinin hesabına üzüm əsəb sistemini sakitləşdirməkdə ən yaxşı ilaclardan sayılır.

Üzüm qaraciyər çatışmamazlığı və ürək əzələlərinin böyüməsi (ürək genişlənməsi) xəstəliklərində təbiblərin ən təsirli dərmanlarından sayılır.

Təzə üzüm həzmi asanlaşdırır və gücləndirir, qəbizliyi aradan qaldırır.

Allahın bu gözəl neməti zəif və arıq insanlara güc toplamaqda və kökəlməkdə əvəzsiz köməkçidir.

Tənək yarpaqları və köhnə (saxlanmış) üzüm ishalın qarşısını alır, bağırsaqları bərkidir.

Qara üzüm təmiz qan yaradır, onun qurudulmuşu isə həm təmiz qan yaradır, həm də üzün dərisini gözəlləşdirir, təmizləyir, üzdəki sızanaqları içəridən qurudur.

Təzə üzüm qan təzyiqini aşağı salmaqla yanaşı, tərkibindəki potasium hesabına həm də təzyiqi tənzimləyir.

Babasildən əziyyət çəkənlərə təbiblər üzümdən çox istifadə etməyi tövsiyə edirlər.

Revmatizmanın müalicəsində təbiblər müvəffəqiyyətlə üzüm və üzüm sirkəsindən istifadə etmişlər.

Xəstəlikdən sağalmanı gücləndirmək üçün ta qədim zamanlardan təbiblər öz xəstələrinə üzüm dietası məsləhət görmüşlər.

Böyrək daşlarını tökmək üçün səhərlər acqarına 3 stəkan üzüm şirəsi içmək tövsiyə olunur bir neçə gün. Bu vaxt qəbizlik yaranmasın deyə üzüm şirəsinə azacıq bal qatmaq məsləhətdir ki, inşallah faydasını görərsiniz.

Hamilə qadınların üzümdən çox istifadə etməsi körpənin gözəl və sağlam doğulmasına səbəb olduğu kimi, müdriklər demiş ki, üzümün şirəsi körpələr üçün az qala ana südü qədər faydalıdır və onların sağlam böyüməsinə müsbət təsir göstərir. Körpəli qadınların üzümdən və üzüm şirəsindən (azca bal qataraq) istifadə etməsi Allahın izni ilə südün miqdarını və keyfiyyətini artırır.

Bu ilahi nemətin tərkibini incələdikcə vitaminlər, minerallar, yağlar,mikroelementlər və digər sağlam həyat üçün əvəzedilməz maddələrin çoxluğu insanı heyrətə salır. Nə qədər cahil olmuş adəm oğlu ki, bu ilahi nemətdən İlahinin təklif etdiyi şəkildə istifadə edib sağlam və mənalı ömür əldə etmək əvəzinə onu iləndirərək orqanizm üçün

məhvedici bir hala salıb qəbul edir, özünü və ətrafındakıları ağlasığmaz bəla və fəlakətlərə düçar edir. İbrət alınası fakt deyilmi ki, üzüm və üzüm şirəsi qanı təzələyib saflaşdıran ən gözəl vasitələrdən olduğu halda, üzüm şirəsinin qida maddəsi olan sirkəyə döndərilməsi prosesində əldə olunan aralıq maddə-çaxır və bu prosesdə ortaya çıxan spirt (kimya elmindən məlum olduğu kimi, spirt bir əritmə maddəsidir. O, xüsusilə yağları əridir. Spirt qida baxımından sintez yox, əksinə ayrılma məhsuludur. Təməl qida maddəsi olan şəkərin bakteriyalar tərəfindən udulması zamanı ortaya çıxan artıq bir kimyəvi maddədir) qanın tərkibini kimyəvi zəhərlər atılan zibilliyə çevirir.

İnsan öz əməlləri ilə nə qədər Allaha qarşı çıxsa da Allah öz qullarına qarşı mərhəmətlidir, yetər ki, ondan kömək diləməyi unutmayaq, O bizə kömək etməyə həmişə hazırdır-üzüm tənəyindən axan suyu yığıb ac qarına bir neçə dəfə içmək spirtli içkilərə qarşı iyrənmə və etinasızlıq yaradır, Allah hikmət sahibidir.

Bəşəriyyətin başının tacı, Allahın sonuncu peyğəmbəri Rəsuli Əkrəm (s) buyurur:-«Kişmiş yeyin, çünki kişmiş səfranı (ödü) qovar, bəlğəmi təmizlər, ayaqları möhkəmləndirər, yorğunluğu götürər, boğazı sağaldar, ağızı təravətli edər qəm-qüssəni insandan uzaqlaşdırar.» Üzüm qurudulduqda onun qidalıq keyfiyyəti daha da artır.

Üzüm qanın turşuluğunu azaldar, onu saflaşdırar.

Maraqlıdır ki, üzümdən çox istifadə edənlərdə xərçəng xəstəliyinə həddən artıq az təsadüf olunur.

Üzüm şirəsi qana tez sorulur və qanda olan zərərli və zəhərli maddələri çıxarır.

Üzüm qanazlığında, qanda xolesterinin miqdarını azaltmaqda, ümumi zəiflikdə, ürək xəstəliklərində çox faydalıdır.

Üzüm sidik və tər qovuculuq xüsusiyyəti ilə yanaşı, həm də öd ifrazını tənzimləyir, təbiblər tərəfindən qaraciyər xəstəliklərinin və podaqranın əsas dərmanı kimi qəbul edilir. Üzüm böyrəkdə, sidik və öd kisəsində daş əmələ gəlməsinin qarşısını alır, böyrəklərin fəaliyyətini gücləndirir, xroniki nefritin ən gözəl dərmanıdır.

Qan azlığı başgicəllənməsi, zəiflik, yorğunluq, yuxsuzluq halları və həzm prosesinin pozulması ilə müşaiyət olunarsa, onu üzüm meyvəsi və ya üzüm şirəsi ilə müalicə etmək sağalmaya zəmin yaradır. Bu cəhətdən kişmiş də yaxşıdır, xüsusən də üzüm olmayan fəsillərdə.

Ürək qan-damar sistemindəki funksional pozulmalar zamanı və qan damarlarında olan hər cür çöküntüləri təmizləmək üçün 10 günlük üzüm rejimi çox faydalıdır ki, tibbdə bu ampeloterapiya adlanır, bəzən bu rejimi uzatmaq da olar. Üzüm ürək damarlarının fəaliyyətini gücləndirir, ürək əzələlərinin oksigenlə zənginləşməsini təmin edir, ürək əzələlərində maddələr mübadiləsini gücləndirir, əzələlərin enerjisini artırır, ürəyin qan vurma gücünü artırır və eyni vaxtda da zərərli maddələri bədəndən çıxarır.

Tənəffüs orqanlarının xəstəliklərində də üzüm öz gözəl təsirini göstərir. Belə ki, xroniki bronxitdə, larinqit (qırtlaq iltihabı), farinqit (qırtlağın infeksion iltihabı), ağciyər vərəminin ilk vaxtlarında, bronxial astma, ağciyər çatışmamazlığında və s. ağciyər xəstəliklərində təbiblər və həkimlər bu ilahi nemətdən bir şəfa kimi istifadə edirlər.

Üzüm təzə və saf qan yaratmaqla yanaşı həm də qemoqlobinin, qırmızı qanın miqdarını artırır, bu xüsusiyyət onu orqanizmdə dəmir çatışmamazlığından irəli gələn xəstəliklərin müalicəsində əvəzsiz dərmanlardan edir.

Üzümü zeytun yağında (olivkovoe maslo) bişirdikdən sonra alınan məhlulu süzüb üzün və bədənin dərisinə sürtürlər ki, bu da dərini yumşaldır, ona təravət verir. Ümumiyyətlə çox üzüm yeyənlərin dərisi yumşaq və gözəl olar.

Bu ilahi nemətin tək meyvəsi deyil, yarpağı, zoğları, tumları da vitaminlərlə zəngin qida və şəfa mənbəyidir.

Tənək yarpağından dolma büküldüyünü hər kəs bilir. Təbiblər isə tənək yarpağının güclü mədə dərmanı olduğunu söyləyirlər. Tənək yarpağı mədəni gücləndirən,xroniki ishalın qarşısını alan bir dərmandır. Bunun üçün 250q yarpağı 1 litr suda dəmləyərək istifadə edirlər. Bu dərman həm də sarılıq (qepatit) xəstəliyinin müalicəsində çox faydalıdır.

Tənəyin zədələnmiş (kəsilmiş) gövdəsindən axan sudan ta qədim zamanlardan bəri dəri xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunmuşdur. Bu sudan hazırlanmış kompres və təpitmələr şiş və yaraları da sağaldır. Böyrək və sidik kisəsində daş olan şəxslər həmin sudan səhərlər acqarına 1 qaşıq içsələr, tezliklə öz sağlamlıqlarına qovuşarlar inşallah.

Yetişməmiş üzümün suyu (abqora) ilə ta qədim zamanlardan təbii arıqlama dərmanı olmaqla yanaşı, şəkər xəstəliyinə (saxarnıy diabet) qarşı da müvəffəqiyyətlə işlədilmişdir.

Abqora şərbəti isə mədə zəifliyi və mədə ağrılarına qarşı çox faydalıdır.

Üzümün saplaq çıxıntılarını (buğumlarını) qayçı ilə kəsib toplayır, çay kimi dəmləyərək cinsi fəaliyyətin zəifliyi zamanı 5-6 gün, gündə 3 stəkan içirlər.

Üzüm orqanizmi möhkəmləndirir. Üzüm bəhməzi isə əvəzsiz imunitet gücləndirici, mədə-bağırsaq və qan azlığı dərmanıdır. Hamiləlik dövründə və doğuşdan sonra ananın üzüm bəhməzi yeməsi həm özü, həm də körpəsinin sağlamlığı üçün çox əhəmiyyətlidir.

Üzümün bəhməzi, meyvəsi və şirəsi qan itirmiş xəstələr üçün çox faydalıdır.

Təbiblər üzümü meyvə kimi əsəb sisteminin pozulması zamanı da önəmli bir dərman kimi olarag işlədirlər.

Bu ilahi nemətin çəyirdəyi (tumları) isə qaynadılaraq, öksürəkkəsici və bəlğəmgətirici dərman kimi içilir. Bu baxımdan üzümün meyvəsi və kişmişin qaynadılmasından alınan su da çox faydalıdır-100qr kişmiş 200ml suda 10 dəq. qaynadılır, suyu sıxılıb gündə 3-4 dəfə stəkanın üçdə bir hissəsi qədər içilir.

Ağız boşluğunun və damaqların iltihabı zamanı tənək yarpaqlarını çeynəmək və yaxud tənək yarpaqlarını qaynadaraq, suyu ilə qarqara etmək gözəl nəticə verir.

Təzə tənək yarpaqlarını qaynar suya salıb çıxararaq, gecələr revmatizma ağrıları olan nahiyəyə qoymaq məsləhətdir.

Soyuq suda bir müddət (2 gün) saxlanılmış tənək yarpaqlarının suyundan isə gözün görmə qabiliyyətini gücləndirmək üçün istifadə edirlər.

Həmd və sənalar olsun bütün məxluqatı, bütün mövcudatı insan oğluna xidmət etmək üçün vücuda gətirmiş Allaha.

Salamlar olsun varlıq aləminin ən kamili və ən şərafətlisi olan Həzrəti Məhəmməd (s) və onun bütün nöqsanlardan uzaq övladlarına (ə), onların davamçıları alim kişilərə ki, öz bərəkətli ömürlərini sərf edərək, ilahi nemətlərin bizim üçün olan faydalarını öyrənmiş, bizlərə çatdırmışlar.

XARDAL

Allah kainatı nöqsansız və ağlasığmaz dərəcədə dəqiq çalışan canlı bir mexanizim şəklində yaratmış və bu nöqsansız dəqiq mexanizmin bir parçası olan dünyanı da Öz əzəli elmi və hikməti üzrə çox-çox sonralar yaradacağı insan oğlunun ehtiyaclarına görə nizamlamışdır. Ağıl sahibi olan görər ki, dünyada nə varsa biri o birisini tamamlamaq və biri o birisinin mövcud olmasına zəmin yaratmaq üçün vardır.

Bəli, Allah insan oğlunu yaratdı və dünyanı bütün nemətləri ilə birlikdə onun mövcud olmasına zəmin qərar verdi. Belə ki, dünyada nə varsa bir başa və ya dolayısı ilə insana xidmət edir. Bu bir ilahi qanundur ki, bitki aləmi də bu ilahi qanundan xaric deyildir. Qadir Allah bitkilərin bir çoxunu insan oğlunun qida və sağlamlığı üçün bir vasitə qərar vermişdir.

Aləmlərdə Mövcud olanların kamillik zirvəsi, Allahın sevimli bəndəsi Həzrəti Məhəmməd(s) buyurur:-«Tanrı insana elə bir dərd yaratmadı ki, əvvəl onun dərmanını yaratmamış olsun, ölümdən başqa.»

Bəli bitkilərin də bir çoxunu Mərhəmətli Allah bizim dərdimizə dərman olaraq yaratmışdır, bəzisini bilir, bəzisini bilmirik. İnşallah insan oğlu bir gün başa düşər ki, qiymətli ömrünü sünii dərmanlar icad etməyə sərf etməkdənsə, bilmədiyi, tanımadığı şəfalı bitkiləri araşdırmağa sərf etsə daha çox xeyir tapar.

Aləmlərə rəhmət olarq nazil edilmiş ilahi kitabların ən mükəmməli və sonuncusu, hikmət və elm qaynağı olan Qurani Kərimdə insanlara bir bitki xatırladılır-xardal (Ənbiya surəsi ayə 47, Loğman surəsi ayə 16)

Xardal (qorçiüa- Brassika Yuncla Czern) kimi elmə məlum olan bu ilahi nemətin tərkibində qlikozid siniqrin, murazin fermenti, potasium, maqnezium, kalsium, yağlar və zülallar vardır.

Allahın hidayət çırağı, 124 min ilahi peyğəmbərlərin başının tacı Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Xardal və tərə (kress salat) toxumlarına qiymət verin, Allah onlarda bir çox dərdə dərman vermişdir.»

Xardal vücuda qüvvətverici bir nemətdir, xardalı balla qataraq məcun düzəldib bir müddət yemək Allahın izni ilə orqanizmi gücləndirər, imuniteti artırar.

Baş ağrılarının xardal ən təsirli dərmanlarındandır. Onu kürəyə, peysərə və ya baldır əzələlərinə qoyurlar ki, baş ağrılarını sağaltsın.

Beyində qan təzyiqini aşağı salmaq üçün xardal tozu balla qarışdırılıb yeyilir.

Yüksək qan təzyiqi olanların peysərinə (boyun arxası) xardal vərəqi (qorçiçnıy list) qoymaq təzyiqdən əmələ gələn baş ağrılarının qarşısını alar.

Miqren xəstəliyində xardalı su ilə qarışdırıb parçaya çəkərək xəstə nahiyəyə qoymaq çox kömək edir.

Revmatizma xəstəliyində xardal tozu zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə qarışdırılaraq yoğrulur və xəstə nahiyəyə qoyulur və yaxud xardal tozu və 215q təmiz neft qatılır, bu qarışıqla xəstə nahiyə isladılır və quruyana qədər ovxalanır. Bir neçə gün bu proseduru etmək Allahın izni ilə xəstəliyi sağaldır. Bu məqsədlə xardal və baldan hazırlanmış qarışığı gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı qəbul etmək də çox faydalıdır.

Boğaz iltihabı və səsin kəsilməsi zamanı xardal yarpağı bibariyə (rozmarin) ilə birlikdə qaynadılıb balla qatılır ki, bu məhlulla həm qarqara edilir, həm də içilir gündə 2-3 dəfə 1\3 stəkan.

Qəbizliyi müalicə etmək üçün xardal yarpaqları qaynadılıb balla qatılaraq isti halda içilir və ya xardal balla qatılıb yeməklər arası 1/3 xörək qaşığı udulur.

Köpmə (meteorizm) hallarında xardal yarpaqları tək olaraq və ya nanə (məta) ilə birlikdə qaynadılıb balla qatılaraq yeməkdən sonra içilir. Köpməyə qarşı başqa bir resept isə belədir:-əncir (injir), kəkotu (çabreü), xardal (qorçiüa) eyni miqdarda götürülüb qaynadılır və suyu çay kimi içilir, eyni zamanda qarın nahiyəsi çobanyastığı (romaşka) yağı ilə yağlanır ki, faydası çoxdur.

Qızdırması olanlara xardal tozunu su ilə qatıb içmək çox faydalıdır ki, Allahın izni ilə qızdırmanı aradan aparır.

Bronxit və öksürək zamanı xardal tozu balla qatılaraq gündə 3 dəfə 2 xörək qaşığı yeyilir.

Astmanı və soyuqdan əmələ gəlmiş öksürəyi sağaltmaq üçün isə xardal tozunu balla qataraq yeməklə birlikdə qəbul etmək tövsiyə olunur.

Burun tutulması zamanı xardal tozunu buruna çəkmək gərəkdir ki, tez bir zamanda nəfəs almaq asanlaşar.

Zökəm (qrip) əlamətləri hiss olunduqda, burun sulanmağa başladıqda xardal vərəqlərini dabanlara bağlayıb yun corablar geyməli və 1-2 saat saxlamalı (yatmazdan əvvəl), sonra çıxardıb bir neçə dəqiqə otaqda sürətlə hərəkət etməli. İnşallah xəstəlik qayıdar. Xardal vərəqləri yoxdursa, corabların içinə xardal tozu səpib geymək də eyni təsiri verir və bu xroniki zökəmdə daha önəmli müalicə metodu sayılır.

Diş ağrısında zədəli yerə xardal tozu qoymaq faydalı bir əməldir ki, ağrını sakitləşdirər.

Ağız içi yaralarda xardal (qorçiüa), yovşan (polınğ qorğkaə) mazı (palıd ağacının düyünləri) hərəsindən 20q olmaqla götürülüb sirkədə (uksus) qaynadılır və ağız qarqara edilir bir neçə gün, gündə 3 dəfə.

Dil pəltəkliyində hərəsindən 10q olmaqla akırqərha (anaüiklus, slönoqon), mixək tozu (qvozdika), xardal (qorçiüa) qarışdırılıb dilin alt və üst səthlərinə sürtülür.

Xardal tozu əncirlə (injir) qatılaraq təpitmə edilərsə podaqra, işias xəstəliklərində, saç tökülməsinin qarşısını almaqda çox faydalıdır, həmçinin soyuqdan əmələ gəlmiş ağrıları sakitləşdirər, limfatik şişləri əridər.

Gözün görmə gücünü artırmaq üçün xardal tozu və bal qatılaraq bir müddət gündəlik yeyilməlidir.

İflic xəstəliyini sağaltmaq üçün xardal tozunu sirkədə (uksus) qarışdırıb pasta halına salır və xəstə nahiyəyə çəkib masaj edirlər ki, Allahın izni ilə faydası çox olar.

İlahi bir nemət olan xardal təbiətcə təmizləyicidir-orqanizmi təmizləyir-beyindən, mədədən və başqa orqanlardan nəmliyi çəkir, ziyanlı maddələri orqanizmdən çıxarır və orqanizmdə tutulmuş məsamələri açır.

Damar tutulması (tromboz) zamanı noxud (qorox), xardal (qorçiüa), razyana (fenxelğ), kəkotu (çabreü) hərəsindən bir ovuc olmaqla suda qaynadılır, gündə 3 dəfə 1 stəkan içilir.

Qəriblər ağası, hacətlər qapısı, qəbri müsəlmanların ziyarətgahı olan 8-ci imam, İmam Rza (ə) buyurur:-«Hafizəsini gücləndirmək istəyən şəxs hər gün yeməyinə xardal qatıb yesin.»

Xardal həm də əqli və hissiyatı artıran bir nemətdir.

Sinir sistemi zəifliyində xardal suda qaynadılıb, süzülərək suyu

stəkanla içilir.

Xardal yemək soyuqdan əmələ gəlmiş qaraciyər və damaq ağrılarını sakitləşdirir. Xardalı yeməyə qatıb yemək isə Allahın izni ilə dalaq şişlərinin qarşısını alır.

Xardalın əzilmiş tumları isə ədviyya kimi ətli yeməklərə qatılır, onu konserva bankalarına atmaq çox faydalıdır, belə ki, qıcqırma və xarab olmanın qarşısını alır.

İştaha açır, mədə şirəsinin ifrazını artırır, həzm prosesini tənzimləyir, bütün bunlarla yanaşı həm də güclü antiseptikdir xardal. Bu ilahi nemət rəsmi tibbdə bir çox dərman birləşmələrinin tərkibinə daxil edilir-hansılar ki, əsas etibarilə mədə-bağırsaq xəstəliklərində işlədilirlər. Təbiblər də öz mürəkkəb tərkibli dərmanlarında xardala xüsusi yer vermişlər. Belə ki, mədə-bağırsaq narahatçılığı olanlara tövsiyə olunur:

1) Xardal (qorçiüa), cəfəri (petruşka), nanə (məta) ayrı-ayrılıqda qaynadılır, hərəsinin suyundan 1 stəkan götürülür, bir stəkan da limon şirəsi götürülüb hamısı qarışdırılır və gündə 3 dəfə bu qarışıqdan 1 stəkan içilir.

2) Xardal (qorçiüa), cirə (anis), kəkotu (çabreü) hərəsindən 5q, müşk cövüzü (muskatnıy orex) və nanə (məta) hərəsindən 10q götürülüb qarışdırılır və 1 l. suda qaynadılır, alınmış məhlula bal əlavə edilib gündə 3 dəfə 1 stəkan içilir.

3) Cirə (anis), xardal (qorçiüa), kəkotu (çabreü), müşk cövüzü (muskatnıy orex), nanə (məta) hərəsindən 10q əzib toz halına salmalı, 200q bal əlavə edib qarışdırmalı və gündə 3 dəfə, hər dəfədə 2 desert qaşığı qəbul etməli.

Xardal müxtəlif daxili orqanların müalicəsində istifadə olunur. Bu məqsədlə xardal spirti (qorçiçnıy spirt) və ya hazır xardal vərəqləri işlədilir ki, xəstə nahiyəni qıcıqlandırmaqla qan dövranını nahiyədə gücləndirir və bununla da müsbət müalicəvi təsir göstərir. Xardal sprti revmatizma, radikulit, nevrit və soyuqdəymədən olan xəstəliklərdə daha faydalı sayılır və xaricən işlədilir.

Xardal tozu ilə balı qatıb məcun düzəldirlər ki, ondan gündə 3 dəfə 2 xörək qaşığı yedikdə bronxit, döş qəfəsi ağrıları, oynaqlardakı ağrılar Allahın izni ilə keçib gedər, bəlğəm təmizlənər.

Ev şəraitində xardal tozunu su ilə sıyıq halına salıb kağız vərəqin üzərinə nazik qat çəkirlər, 20-30 dəq. gözləyib vərəqi xəstə nahiyəyə qoy-

urlar və 10-15 dəq. həmin yeri isti saxlayırlar. Xardal vərəqləri adətən bronxit, plevrit, bronxo-pnevmoniya və s. xəstəliklərində işlədilir və həmçinin soyuqda çox qalmış adamın xəstələnməməsi üçün də çox faydalıdır.

Su ilə hazırlanmış xardal sıyığından səhər və axşam yatmazdan əvvəl nevralgiya olan nahiyəyə yaxı qoymaq təbiblərin tövsiyəsidir.

Uşaqlar və böyüklərə xardallı ayaq vannası düzəldilir ki, soyuqdəymə hallarında xeyiri çoxdur. Bunun üçün bir vedrə suya 1 xörək qaşığı xardal tozu qarışdırılıb 10 dəq. ayaqları həmin suda saxlamalı və sonra isti yerə qoymalı.

Nəfəs yollarının iltihabı zamanı uşaqları isti otaqda bir neçə dəqiqəliyə xardallı suda isladılmış dəsmala bükmək məsləhətdir.

Ayaqlarda yorğunluq hissi olduqda 4 xörək qaşığı xardal tozunu 3 litr suya qatıb ayaqları 20-25 dəqiqəliyə həmin suda saxlamalı ki, inşallah yorğunluq hissi keçər, ayaqlar və bədən rahatlaşar.

Narahatedici hıçqırıqlar zamanı 1 çay qaşığı xardal tozunu 1 çay qaşığı sirkə ilə qatıb dilin üst hissəsinin 1\3nə yaxırlar və 3-4 dəqiqə gözləyib ağızı isti su ilə yaxalayırlar, Allahın izni hıçqırıq çox tez bir zamanda keçir.

Şəkər xəstəliyini (saxarnıy diabet) müalicə etmək üçün səna yarpaqları (listğə sennı) 10q, xardal (qorçiüa), zirə (tmin), cirə (anis), keşniş toxumu (koriandr) hərəsindən 5q olmaqla və muşmula yarpağı 15q, qaraçörəkotu (çërnıy tmin) 5q, qarabaşaq otu (qreçixa tatarskaə) 20q birlikdə suda qaynadılır. 1-ci gün bir kasa, 2-ci gün bir stəkan, 3-cü gün bir fincan içilir, 1 ay sonra müalicə təkrar olunur və sonra 10 günlük fasilə ilə 3 günlük kurslara davam edilir. Əgər müalicə vaxtı ishal olarsa səna yarpaqlarının çəkisini yarıya qədər azaltmaq olar.

Xardallı vərəqlər qırıq yerlərə və qoturlu nahiyəyə qoyularsa sağalma prosesi güclənər.

Xardal tozunu əncirlə (injir) qarışdırıb dəriyə çəkdikdə dərinin qidalanmasını tənzimləyir. Dəri zəif və ağ olarsa 1 çay qaşığı xardal tozuna 1 çay qaşığı su və 2 çay qaşığı bitki yağı (yaxşı olar ki, zeytun yağı olsun) qatıb maska düzəldirlər və 5-6 dəq. üzə qoyurlar. Sonra ilıq su ilə üz yuyulur, ardınca da üzə soyuq su vurulur.

Hərəsindən 1 qaşıq olmaqla xardal tozu, bal və zanbaq (iris) şirəsini qarışdırıb üzə çəkdikdə Allahın izni ilə üzdəki çilləri təmizləyər.

Dəmrov və psoriaz zamanı xardal tozundan su ilə sıyıq düzəldib

yaranın üzərinə çəkirlər.

Ləng gedən aybaşını (qadınların nəzərinə) normallaşdırmaq üçün xardal vannası (vannaya 100q xardal tozu töküb qarışdırmalı) qəbul etmək məsləhətdir.

Həmd və sənalar olsun Aləmlərin Rəbbinə ki, insanı aləmlərdə mövcud olanların hamısından üstün qərar vermiş və aləmlərdə hər nə varsa yalnız insana xatir yaratmışdır.

Allahın ən gözəl salamı olsun Onun ən üstün bəndəsi Həzrəti Məhəmməd (s) və onun Əhli-Beytinə!

XİYAR

Tanrının öz müqəddəs kitabı Qurani Kərimdə bizlərə tanıtdırdığı qida və şəfa nemətlərindən biri də xiyardır ki, onun da adı bəzi xüsusi bitkilərlə birlikdə Bəqərə surəsi 61-ci ayədə qeyd olunmuşdur.

Xiyarın kimyəvi tərkibi su, lifli maddələr, azotlu maddələr, C və B vitaminləri, karotin, kalium, karbohidratlar və s. ibarətdir.

Əvvəla onu qeyd etmək lazımdır ki, nuru yaradılışın ilk nümunəsi olan, kamillik zirvəsi Həzrəti Məhəmməd (s) bu ilahi nemətin yeyilmə qaydalarını bizlərə göstərmişdir tarixin dərinliklərindən. Belə ki, peyğəmbər xanədanının pak nümayəndəsi, Əhli-Beytin sönməz ulduzu 6-cı imamımız Cəfər Sadiq buyurur: «Peyğəmbər (s) xiyarı həmişə üzərinə duz səpib yeyərdi.»

Müasir tibb elmi bu gün qeyd edir ki, xiyar mədəyə düşdükdən sonra çox az bir vaxtda xarab olan qidadır. Onun mədədə xarab olmaması, qalıb bir qida və şəfa maddəsi kimi fəaliyyət göstərməsinin yeganə yolu onu duzla birlikdə yeməkdir.

Xiyar iştahanı açar, həzm prosesində iştirak edən vəznlərin fəaliyyətini tənzimləyər, mədə şirəsinin artmasına səbəb olar, yağların, zülalların və mineralların orqanizm tərəfindən mənimsənilməsini asanlaşdırar.

Xiyar susuzluğu yatırır, orqanizmi sərinləşdirir.

Xiyar (oqureц), yemiş (dınğə), qarpız (arbuz) və balqabaq (tıkva) tumları əzilərək suda bir az saxlanılıb sonra acqarına içilərsə orqanizmin hərarətini salar.

Allahın aləmlərə rəhmət olaraq göndərdiyi və peyğəmbərliyinin qiyamətə qədər davam edəcəyini vəd etdiyi Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur:-«Xiyarı axırından başlayıb yeyin ki, xeyir və bərəkət görərsiniz.»

Həqiqətən də elm sübut edir ki, ən xeyirli maddələrin əsas toplandığı yer xiyarın bir qədər acı olan arxa hissəsidir, hansını ki, biz kəsib atmağa çalışırıq. Odur ki, bu ilahi neməti yeməyə başlayanda Peyğəmbər (s)ın

tövsiyəsini yada salaq, çünki tövsiyəni hansısa bir təbib deyil, bəşərin ən kamili, elmlərin şəhəri Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur.

Xiyar öd şiddətini azaldır, maddələr mübadiləsini tənzimləyir, qanda şəkərin miqdarını salır, odur ki, şəkər xəstələri xiyardan daha çox istifadə etsələr yaxşıdır.

Qan təzyiqini aşağı salır xiyardan çox istifadə eləmək.

Xiyar orqanizmdə maddələr mübadiləsi sırasında əmələ gəlmiş artıq məhsulları orqanizmdən xaric edir. Bu xüsusiyyət xiyarda azotlu maddələrin az və suyun çox olması ilə əlaqədardır.

Tərkibindəki kalium xiyara sidik ifrazını artırma xüsusiyyəti verməklə yanaşı, həm də ürək miokardının fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir.

Xiyar təmizləyici xüsusiyyətə malikdir, yəni orqanizmi gərəksiz maddələrdən-şlaklardan təmizləyir. Bu baxımdan xiyar şərbəti çox münasibdir, onu müntəzəm içdikdə Allahın izni ilə mədə və bağırsaqları da təmizləyir.

Yoğun bağırsağın iltihabında (spazmatiçeskiy kolit) 100qr ətmaşınından keçirilmiş xiyar (gündə 2-3 dəfə) qəbul ktmək məsləhətdir. Xiyarın bu cəhətdən müalicəvi əhəmiyyəti tərkibindəki çoxlu su və lifli maddələrin olması ilə bağlıdır ki, bu da bağırsaqların daxili hərəkətlənməsini (pristalğtika) tənzimləyir. İlahi bir nemət olan xiyar bu cür qəbulda həm də bağırsaqlardakı səpişikləri çox yaxşı müalicə edir.

Xiyar böyrəklərdə daş əmələ gəlməsinin qarşısını alır, böyrək və sidik kisəsindəki qum və daşları tökür, bu cəhətdən acı xiyar daha münasibdir.

Xiyar tumları qan damarlarının gözlərini açmaqda və trombları əritməkdə də çox əhəmiyyətli sayılır.

Bronxit və anginada xiyar tumlarını əzərək qaynadır (100qr tum 1 l. su), balla qataraq bir neçə gün həm içir, həm də qarqara edirlər. Xiyarın özünü balla qatıb yedikdə bəlğəmi təmizləyir. Təzə xiyar şirəsi gündə 2 dəfə ½ stəkan (balla qatılsa daha yaxşıdır) içilsə bronxit, traxeit və başqa nəfəs yolları xəstəliklərində çox faydalıdır, inşallah yoxlayıb xeyir görərsiniz.

Xiyar özü qarın yumşaldıcı, toxumları isə qurdqovucudur. Bunun üçün xiyar tumları əzilib qaynadılır və səhərlər acqarına 1 stəkan içilirmiş, yeməyi bundan bir saat sonra yemək olar.

Prostat vəzinin iltihabı (prostotit) zamanı eyni çəkidə xiyar (oqureü), pazı (sveklo), yerkökü-zərdə (morkovğ) götürülərək şirəsi çıxarılır (ayrı-

ayrı). Hərəsindən 1/3 stəkan götürülüb qarışdırılır və yeməkdən əvvəl 1/2 stəkan gündə 3 dəfə içilir ki, faydası böyükdür.

Xiyar tumları qaraciyər böyüməsi, dalaq və sinə ağrılarını da müalicə edir.

Sarılıq (qepatit) zamanı təzə xiyarın qabığı qaynadılıb 3 gün içilərsə, xəstəliyi sağaldar. Bu baxımdan dəymiş sarı xiyarı rəndədən (terka) keçirib balla qataraq yemək daha məsləhətlidir. Hormonsuz sarı xiyar ta qədimlərdən bəri təbiblər tərəfindən qaraciyərin dostu və sarılığın dərmanı sayılmışdır.

Xiyarı iyləmək və dilimləyib alnına düzmək baş ağrıları üçün çox faydalıdır.

Xiyar şirəsi damcı-damcı buruna tökülərsə əzginlik, yuxsuzluq, hövsələsizlik hallarını aradan aparar. Ümumiyyətlə xiyar şirəsi gümrahlaşdırıcı və şəfavericidir. Tez-tez xiyar yemək özü də sinir sistemini sakitləşdirir.

Dedik ki, xiyarı duzla yemək onun mədədə tez xarab olmasının qarşısını alır. Bundan əlavə müdrik kişilər, təbiblər xiyarı xurma (finik) və ya balla birlikdə yeməyi məsləhət görürlər ki, bu da xiyarın müalicəvi dəyərini qat-qat artırır.

İlahi nemət olan xiyar insanın orqanizmini tək daxildən deyil həm də xaricdən müalicə edir. Belə ki, xiyar təpitməsi şiş, çat və ekzemaları müalicə edir, qaşınmanın qarşısını alır. Xiyar bəşər övladını həm müalicə edir, həm də onun cisminə gözəllik verir. Şükür olsun Ulu Yaradana ki, qədrini bilməsək də bizim üçün hər şeyi nəzərə almışdır.

Xiyar suyunda mixəyi (qvozdika) bir gün saxlayıb sonra həmin su ilə üzü yumaq üzün rəngini gözəlləşdirir.

Xiyar şirəsindən təzə halda və ya krem, losyon halında sifətin ağardılması, təravətləndirilməsi, sağlamlaşdırılması üçün istifadə olunur.

Xiyarın südü (təzə dərilmiş xiyarın saplağındakı ağ maye) ilə günəş və hamiləlik ləkələrini aradan aparmaq olur.

Xiyarı ətçəkəndən keçirib 2 xörək qaşığı götürməli ona bir stəkan qaynar süd əlavə edib, içində məhlul olan kiçik qabı içində su qaynayan başqa qabda 15 dəqiqə qaynatmalı. Sonra alınmış sıyıq (kaşa) pudra və ya yulaf (qerkules) yarmasının unu ilə qaymaq həddinə qədər qatılır, sifətə yaxılır. 15 dəq. sonra sirkəli soyuq su (1 xörək qaşığı sirkə 1 l. suya) ilə yuyulur ki, sifətin dərisinə xüsusi təravət verir.

Xiyar rəndədən (terka) keçirilib yumurta ağı ilə qarışdırılır və üzə çəkilir. 20 dəq. sonra yuyulur. Bu yağlı və məsaməli dərini müalicə edir, qidalandırır, ağardır və təravət verir.

Xiyar və alma rəndələnmişini eyni miqdarda qarışdırıb üzə çəkməli və 20 dəq. sonra yumalı ki, dərini qidalandırır, təravətləndirir, məsamələri bağlayır.

Xiyardan 300qr götürüb bir limonla birlikdə ətçəkəndən keçirməli, alınmış sıyığa (kaşa) 50qr tibbi spirt əlavə edib bir həftə soyuq və qaranlıq yerdə saxlanmalı, sonra süzərək 100ml kafur spirti (kamfornıy spirt), 20 qr bal və 3 yumurta sarısı birlikdə qarışdırılıb əvvəlki tərkibə əlavə olunur və yaxşı-yaxşı qarışdırılır ki, alınan losyon sifət və boğazın dərisi üçün çox faydalı bir vasitədir.

Xiyar soyulmadan iri rəndədən (terka) keçirilir, butulkalara tökülüb üstünə tibbi spirt əlavə olunur və 2 həftə günəş önündə saxlanılır, sonra süzülərək üz dərisinin yumşaldılması, rənginin gözəlləşdirilməsi üçün istifadə olunur.

Xiyar qabığını xırda doğrayıb 4 xörək qaşığı götürülür, 0, 5 l. qaynadılmış su əlavə edib 4-6 saat saxlanmalı, sonra süzüb sifəti yumaq, silmək və kompres kimi istifadə etmək lazımdır ki, üzün dərisini təravətləndirir, ağardır, səpişiklərdən, sarı xallardan və rəngli ləkələrdən təmizləyir.

Xiyarın körpəsindən çıxarılmış şirədən gündə 2 dəfə 1/4 stəkan içmək və üzün dərisini silmək üzün ümumi halını yaxşılaşdırır, dırnaqları, saç və dişləri möhkəmləndirir, üzün dərisi gözəlləşir, təravətli və sağlam olur.

Xiyar şirəsindən 50qr götürüb, onu eyni miqdarda döyülmüş xiyar tumları və düyü unu ilə qarışdıraraq günəş altında qurutmalı, sonra toz halına salıb gecələr pudra kimi üzə çəkməli ki, üz dərisinə çox xeyirlidir, bundan əlavə bu dərman dəri xəstəliklərində, şişlərdə və yanığın müalicəsində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Xiyarı rəndədən (terka) keçirib süddə qaynatmalı və axşamlar üzü yumalı ki, üzün dərisini qidalandırır, ağardır və təravətli edir.

Xiyar sıyığına (kaşa) bir neçə damcı limon şirəsi əlavə edib üzə çəkməli. 20 dəqiqə sonra silmək (yumaq lazım deyil) ki, üzün dərisini ağardır, yumşaldır, təravətli edir.

Həmd və sənalar olsun Allaha ki, hər nə yaratmışsa insan üçün, onun maddi və mənəvi ehtiyaclarını ödəmək üçün yaratmışdır, yaratdığı hər bir

şeydə insan üçün xeyir, fayda qərar vermişdir, istər insan şükür edən olsun istər naşükür. Amma bu qədər təmənnasız nemətə görə insafən şükür edən olmaq daha düzgün deyilmi?!

Allahın ən xeyirli, ən uca salamı olsun 124 min peyğəmbərə, peyğəmbərlik üzüyünün parlaq qaşı olan Həzrəti Məhəmmədə (s), pak və nöqsansız olmaları haqda Quranın zəmanət verdiyi Əhli-Beyt (ə) nümayəndələrinə, onların ləyaqətli davamçılarına!

XURMA

Qurani Kərimdə Ulu Yaradanın doğuş ağrıları çəkən Məryəm anaya (İsa(ə)ın anası) belə buyurduğunu oxuyuruq: «Xurma ağacını özünə tərəf çəkib silkələ, ondan təzə xurmalar töküləcək. Ye onlardan!»

(Məryəm surəsi, ayə 25-26.)

Görəsən sonsuz hikmət və elm sahibi olan Allah doğuş ağrılarından əldən düşmüş sevimli bəndəsi Məryəmə niyə məhz xurma yeməyi tövsiyə edir? Nədir bu ilahi nemətdə gizlədilmiş ilahi sirr?! 900 il bundan əvvəl yaşayıb yaratmış dahi islam alimi Nəsrəddin Tusi bu möcüzəvi xurma haqqında buyurur:- «Xurma ağacı sanki bitki və heyvanlar aləmi arasında bir keçid, bir körpüdür. Xurmanın (ağacın) gövdəsində bir yer vardır ki, canlıların ürəyini xatırladır. Həmin yerin xüsusi hərarəti vardır. Ürəkdən qan damarları şaxələndiyi kimi xurma ağacında da məhz bu yerdən ətrafa xüsusi şaxələr yayılır. Maraqlıdır ki, ağacın mayalanma və bar vermə prosesi də məhz bu nöqtədən başlayır. Başqa bitki və ağaclardan fərqli olaraq, mayalanma (tozlanma) üçün xurma ağacı özünə yalnız bir erkək ağac seçir və onunla mayalanır. Sanki özünə bir həyat yoldaşı seçir. Canlılarda zədə aldıqda, yaralandıqda baş verən proseslər, hiss olunan xüsusiyyətlər xurma ağacında da müşahidə olunur. Xurma ağacını canlılardan yalnız qida dalınca getməməsi və eşidiləcək nitqi olmaması fərqləndirir».

Xurma ağacı haqqında məlum olan maraqlı faktlardan biri də onun qadınlar kimi aylıq sikl (heyz dövrü) keçirməsidir. Bəlkə də bu sirli əlamətlərlə əlaqədardır ki, Allah Məryəm anaya məhz xurmanı tövsiyə etmişdir.

İndi isə bu möcüzəvi ilahi nemətin tibbi xüsusiyyətləri ilə tanış olaq.

Xurma (finik) əzələləri, xüsusən də qadın cinsi orqan-əzələlərini qasıq və taz əzələlərini gəlişdirmək və gücləndirməkdə əvəzsizdir. Bu xüsusiyyəti ilə bağlı olaraq qeyd etmək lazımdır ki, xurmanın möcüzəvi təsirlərindən biri də qadınlarda doğuşu asan və ağrısız etməsidir. Bunun üçün hamiləlik dövründə gündəlik 1-2 xurma yemək, ən yaxşısı isə

hamiləliyin son həftəsində xurmanı çəyirdəyindən təmizləyib bir az suda əzərək həll etmək, sonra ona üçdə biri qədər dəfnə (lavr. bloqorodnıy) toxumunu üyüdüb əlavə edərək, qarışdırıb yemək məsləhətdir. Hamiləlik dövründə xurmadan çox istifadə etmiş qadının uşağı da Allahın izni ilə ağıllı olar.

Xurma güclü antiseptik və yarasağaltma xüsusiyyətinə malik olduğundan hamiləlikdən təzə azad olmuş qadına xüsusən xeyirdir. Bulə ki, xurma həm doğuşda zəifləmiş orqanizmi öz zəngin tərkibi hesabına gücləndirir, həm doğuş zədələrini aradan qaldırır, həm ağrı kəsicidir və həm də infeksiyanın qarşısını alır.

Xurma yemək ana südünü artırır və körpənin xəstəliklərə qarşı müqavimətini (imunitet) gücləndirir, onun sağlam böyüməsinə müsbət təsir göstərir. 124 min ilahi Peyğəmbərlərin, xüsusən də elmin şəhəri olan Həzrəti Məhəmməd (s)ın elmi irsinə varislik edən məsum imamların (ə) hədislərində vardır ki, - «Yeni doğulmuş uşağın ağzına dünya yeməklərindən birinci olaraq xurma şirəsi çəkilərsə, uşaq zəkalı və sağlam olar».

Doğmuş qadına və körpəyə xurmanı xalis və ya südlə qarışdırılmış halda vermək olar.

Sevimli Peyğəmbərimiz Rəsuli Əkrəm(s) xurmanı çəyirdəyi ilə birlikdə üyüdüb, süd, zeytun (maslina) yağı və balla qataraq, ürək xəstələrinə verməyi tövsiyə etmişdir. Bu məcuna bir az da badam (mindalğ) içi və xiyar toxumunun üyüdülmüşünü də əlavə etsəniz inşallah faydası daha artıq olar.

Xurma istər təklikdə və istər südlə, balla qarışdırılmış halda ağız boşluğu yaralarını və diş dibi ətini çox gözəl müalicə edir.

Xurmanın zəngin kimyəvi tərkibi:-soda, protetin, kalsium, maqnezium, kükürd, dəmir, fosfor, xlor, şəkərlər, duzlar, zülallar, B1, B2, A və C vitaminləri və s. onu insan orqanizminin qüvvət və enerji mənbəyi edə bilər. Təəccüblü deyil ki, yalnız xurma yeməklə insan uzun müddət sağlam yaşaya bilər.

Xurma tərkibindəki B1 və B2 vitaminlərinin hesabına qaraciyərin müalicə və gücləndirilməsində həm həkimlər, həm də təbiblər tərəfindən istifadə olunmuşdur. Bu ilahi nemətin təsirini daha da gücləndirmək üçün onu yemiş (dınğə), acur (kabaçki) və xiyarla (oqureü posevnoy) yemək daha məqsədəuyğundur. Hədislərdə var ki, bədənimizin və ruhumuzun

təbibi Həzrəti Məhəmməd (s) xurmanı acurla (kabaçki) yeyərmiş.

Sarılıq (qepatit) zamanı xurmanı kahı (salat zelennıy) ilə yemək çox faydalıdır.

Xurmanın tərkibindəki çoxlu miqdarda fosfor onu qısırlıq (besplodie) xəstəliyində ilahi bir dərmana çevirir. Xurmanın bu təsirini daha da gücləndirmək üçün onu çiçək tozu (pılğüa obnojka) ilə qatıb yemək daha yaxşıdır, inşallah, Tanrı Ona əl açanları əliboş qoymaz!!

Mədə-bağırsağın təmizlənməsində, gücləndirilməsində və bağırsağın itələmə qabiliyyətinin (pristalğtika) fəallaşdırılmasında xurma ən yaxşı dərmanlardan sayılır. Xurma həm də orqanizmdən zərərli maddələrin çıxarılmasına müsbət təsir göstərir.

Tərkibində A vitaminin olması xurmanı göz xəstəliklərinin müalicəsində də əhəmiyyətli edir. Belə ki, xurma gözün görmə qabiliyyətini gücləndirir. Bununla yanaşı bilinməsi lazım olan faktdır ki, gözdə ağrı olarsa xurma yemək bu ağrını daha da gücləndirər. Allahın sevimlisi və dostu Məhəmməd (s) dünya və axirət qardaşı Əliyə (ə) etdiyi tövsiyədə bildirir ki: «Gözdə ağrı varsa, bir müddət xurma yeməyə ara ver.»

Qanəmələ gətirmə qabiliyyəti xurmanın tərkibindəki bol miqdarda dəmir elementi ilə əlaqədardır ki, bu ilahi nemət təzə və təmiz qan yaradır. Qan azlığı (anemiə) və travmatoloji qan itirmələrdə xurmanı alma və üzümlə qarışdırıb yemək və ya onların şirələrini qarışdırıb içmək çox faydalıdır.

Həzm prosesini asanlaşdırmadakı müvəfəqiyyəti isə xurmanın tərkibində çox lifli maddələrin olması ilə bağlıdır.

Zəmanənin qorxunc kabusuna dönmüş xolesterini qanın tərkibində azaltmaq və qan damarlarını təmizləyib elastikləşdirmə qabiliyyəti ilahi bir nemət olan xurmanın ən güclü təsirlərindən biridir.

Şəkər xəstələrinə (diabet) isə təbiblər tövsiyə edirlər ki, həddi aşmamaq şərti ilə xurmadan istifadə etsinlər, çünki, Allahın izni ilə xurma nəinki qanda şəkərin miqdarını yüksəltmir, hətta onu tənzimləyir.

Əzələ gəlişdirmə təsiri xurmanın tərkibindəki B vitamini ilə əlaqədərdir və xurma ilahi bir «dopinq» kimi idmançılara tövsiyə olunur. Əsəb-sinir sisteminin pozulmasının qarşısını almaqda xurmanın müsbət təsiri vardır, belə ki, o həm sinir sistemini gücləndirir, həm də əsəb gərginliyini aradan qaldırır.

Daxili qanaxmaları dayandırmaq üçün xurmadan istifadə etmək çox məqsədəuyğundur, onun doğuşdan sonra qadınlara tövsiyə olunması məhz bu təsirinə görədir.

Xarici qanaxmalarda da xurma gözəl effekt verir, belə ki, yaranın üzərinə xurmanı əzib qoyduqda qanı durdurur.

Saç bəsləyicidir xurma. Onun suyu ilə saçları daradıqda, o həm jele kimi saçlara istənilən forma verər, həm də saç dibini möhkəmlədər, saç tökülməsinin qarşısını alar.

Cildi gözəlləşdirər xurma. Bunun üçün xurmanı əzib bir az su ilə qataraq üzə kompres kimi qoymaq gərəkdir ki, həm üzün dərisini təravətli edər, həm də qidalandırar. O, üzdə olan hamiləlik və günəş ləkələrini də aradan qaldırır Allahın izni ilə.

Yara və iltihaba qarşı xurma əzilərək zeytun yağı (olivkovoe maslo) ilə qatılır, krem şəklində yara, ekzema və iltihablı nahiyəyə qoyulur.

Mədəni gücləndirmək üçün xurmaya çiçək tozu (pılğüa obnojka) əlavə edib gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı yemək məsləhətdir ki, inşallah əməl edib xeyrini görərsiniz.

Böyrək qumlarını tökmək üçün isə xurmanı yarıya yarı çiçək tozu (güləm-pılğüa obnojka) ilə qatıb gündə 3 dəfə yemək məsləhət olunur.

Yaddaşı gücləndirmək və zehni narahatçılığı aradan qaldırmaq üçün xurma yemək, onu çiçək tozu ilə qatıb istifadə etmək və ya xurma çəyirdəyindən (çəyirdəyi qovurub üyüdərək) qəhvə (kofe) kimi dəmləyərək içmək çox faydalıdır. Xurma qəhvəsi hazırlamaq üçün çəyirdəkləri yığıb yuyur, sonra eyni qəhvə dənələri kimi qovurub üyüdürlər vədəmləyirlər ki, nevrozu sakitləşdirmək və müalicə etmək üçün tövsiyə olunmuşdur.

Soyuqdəymə, öksürək və zökəm (qrip) xəstəliklərinə qarşı xurma çox faydalıdır və güclü bəlğəm təmizləyici sayılır.

Xərçəng xəstəliyinə qarşı orqanizmdə müqavimət yaratmaq üçün xurmadan çox istifadə edəsiniz, çünki bu ilahi nemət xərçəng xəstəliyinə qarşı güclü qoruyucudur.

Sümük xəstəliklərində xüsusən də sümük vərəmində xurma əvəzsiz dərmandır, o həm sümük vərəmini müalicə edir, həm də ümumiyyətlə sümükləri gəlişdirir, bu təsir onun zəngin tərkibi, ələlxüsus da tərkibindəki kalsium ilə bağlıdır.

İshala qarşı bir-iki gün xurma yemək yetərlidir ki, xəstəlik aradan getsin.

Qan tüpürmə (ciyər vərəmi) zamanı isə davamlı olaraq xurma yemək Allahın izni ilə bu xəstəlikdən nicat verər.

İlhamını Quran və hədislərdən almış, ilahiyyət və təbiət elmlərində öz məxsus izini qoymuş, təbabət və tibb elmlərində sönməz ulduz kimi parlayan İslam alimi Əbu Əli ibn Sina (Avisena) buyurur ki, xurmanı acqarına yedikdə xroniki öksürəyi kəsir, kürək ağrılarını sakitləşdirir, soyuqdəymədən törənmiş oynaq ağrılarını aradan qaldırır, qanı çoxaldır. Xurma çəyirdəyini yandırıb külündən sürmə kimi istifadə etdikdə gözün görmə qabiliyyətini qüvvətləndirir. Xurma badamla (mindalğ) və qozla (qreükiy orex) yeyildikdə şəhvəti gücləndirir, spermanın miqdarını və keyfiyyətini yüksəldir.

Məhşur alim-dietoloq Pol Breyq insana xurma qədər sağlam bədən, enerji və uzun ömürlülük verə biləcək başqa bir nemətin olmadığını söyləyir.

Allahın sevimli Peyğəmbəri, xatəmul ənbiya Həzrəti Məhəmməd (s) hədislərdən birində buyurur:-«Əsl müsəlman özünü gərək xurmaya oxşada, çünki xurmada olan bütün xüsusiyyətlər xeyirlidir və kimsəyə ondan zərər toxunmaz.»

Allahın salamı olsun bizə xeyirli tövsiyələr vermiş Peyğəmbərə (s), onun pak övladları məsum imamlarımıza(ə) və elmini onlardan və Qurandan almış alim kişilərə. Və şükürlər olsun Ulu Tanrıya ki, hər yaratdığı nemətdə bizim üçün saysız-hesabsız faydalar qərar vermişdir.

Allahdan diləyək bizləri və sizləri bu faydalardan məhrum etməsin. Allah Mərhəmətli və Səxavətlidir.

GEYİM VƏ SAĞLAMLIQ

Tövhid şahlığının tacı olan İslam dini Adəm övladının həyatını tam əhatə edən bir dindir. Onun həm cismini, həm ruhunu yüksək səviyyədə saxlayacaq bir dindir İslam dini. Çünki Yaradandan yaxşı yaratdığının nəyə ehtiyaclı olduğunu və nəyin daha yaxşı olacağını ondan başqa kim bilər?!

Yaradanın sevib-seçdiyi, aləmlərin ən fəzilətli və kamil yaradılmış, 124 min İlahi elçinin sonuncusu Həzrəti Məhəmməd (s) buyurur: «Xəstəliklərin çoxu soyuqdan qaynaqlanar». Düşünsək,elm şəhəri olan Peyğəmbərimiz bizlərə soyuqdan qorunmağı, yəni düzgün geyinməyi tövsiyə edir. İlahi elmlə silahlanmış ağıllı kişilər də bu tövsiyəyə dayanaraq «ayaqları isti, başı sərin etməyi buyurmuşlar». İlahi alimlər və təbiblər paltarların(xüsusən də alt paltarların) geniş və uzun olmasını, yun, kətan və pambıqdan olmasını tövsiyə etmişlər. Bu qədər tövsiyyələrə baxmayaraq müasir insan bu gün nə geyinir? Ayağımıza geyindiymiz corablar, qadın və kişi alt paltarları süni irlərdən hazırlanıb, bədənimizə sıx yapışdığından bədənimizin nəfəs almasını çətinləşdirir, müxtəltf alergik reaksiyalara səbəb olur, xüsusən də neylon paltarlar qaynadıla bilmədiyindən göbələk və başqa bakteriyalar-viruslar, məhv olmamış qalır,bunların təri özünəçəkmə qabiliyyəti yox-dur. Bu kimi paltarlar, xüsusən dar şalvarlar, bədəni sıxdığına görə qarın nahiyyəsindən ayaqlara gedən sinirləri sıxır, bununla da neyroloji baş ağrılarına meydan açır. Təbiblərin və müasir tibb alimlərinin fikrinə görə kapron və neylon qadın və kişi alt paltarları, uzun corabları, istər kişilərdə istər də qadınlarda sonsuzluğa (qısırlığa) yol açır.

Kişilərin dar şalvar geymələri cinsi orqanların qarına doğru sıxılması ilə yumurtalarda anormal istiliyin yaranmasına səbəb olur ki, bu da cinsi orqanlarına qan dövranını mənfi təsir göstərir və bir çox xəstəliklərə yol açır. Süni iplərdən düzəldilmiş alt paltarlarında, corablarda statik elektriklənmə əmələ gəlirki, bu da orqanizmdə bir çox pozulmalara, əmək qabiliyyətinin

azalmasına,əsəbiliyə, tez özünü büruzə verən öfkəyə səbəb olur. Ağıllı kişilər ayaqlara yun corab və nəfəs alan ayaqqabı geyinməyi tövsiyə edirlər. Bu gün qadınların uzun dabanlı ayaqqabı geyməsi dəbdədir. Amma dəblərə qul olmadan tövsiyyələrə diqqət yetirmək daha məsləhətlidir. Tibbi baxımdan dik daban ayaqqabılar ayaq əzələlərini gərginləşdirir, ayaqlarda qan dövranını pozur, ayaq əzələlərinin gərilməsinə, qarın nahiyəsindən ayaqlara enib- qalxan sinirlərin sıxılmasına və bunun da nəticəsində səbəbsiz görünən baş ağrılarına səbəb olur. Belə ayaqqabılar onurğa sütununun yorulmasına, ayaq topuqlarının tez-tez burxulmasına səbəb olur. Həmişə qadınların bu cür ayaqqabılar geyməsi isə əzələlərin gərginləşməsi nəticəsində həm uşaqlığa, həm də orada köməksizcəsinə yaşayan körpəyə hədsiz zərər yetirir. İnsan oğlunu bəlaya düçar edən tək onun düzgün qidalanmaması deyil, həm də düzgün geyinməməkdir. Bəzən insanlar, mən yağış yağacağını əvvəlcədən hiss edirəm deyərək öz revmatizması ilə fəxr edərlər, özlərinin çoxlu-çoxlu xəstəliklərini sayarlar, dinləyəndə görərsən ki, bütün bunlara səbəb soyuğa qarşı düzgün geyinməməkdir, ən dəhşətlisi də dəblərə öz sağlamlığını qurban vermələridir. Elm şəhərinin qapısı, İmamlar atası Əli (ə) qiyamətin əlamətlərini sayarkən qadınların özlərini kişilərə oxşatmağa çalışacaqlarını söyləmişdir. Bəşər övladı bu fəlakəti bu gün yaşayır. Bu gün qadınların seçdikləri paltarların onların fitrəti ilə uyğun olmadığının şahidiyik.

Burada bir qərbli qadının-təbibin fikirlərini sizə çatdırmaq istərdim.

Krete Flach hər şeyin fitri olması gərəkliyinə inanan bir qərb qadınıdır. Təbib buyurur ki, biz elə bir dövrdə yaşayırıq ki, moda yaradıcıları bizim necə və nə geyinməyimizi təyin edirlər. Modaçıların fəaliyyəti başdan çıxardıcı, aldadıcı reklamlarla gücləndirilir. Onların bizlərə geyindirmək istədikləri paltarlar isə tamamən zərərli və səhhətimizə zidd şeylərdir. Qadınlar bu yalançıların təsiri altına düşərək dar, cazibədar paltarlara üstünlük verirkən bu paltarların onlara nəyə başa gələcəyini düşünmürlər. Qadınların böyük rəğbət bəslədikləri gödək ətəklər, onların bir qadın kimi qalmaqlarına nə qədər mənfi təsir göstərdiyini düşünmürlər. Bu ətəklər qadınlarda rəhm iltihabına, cinsiyyət orqanlarının iltihabına, ümumiyyətlə, qarın altı orqanlarında xəstəliklərin yaranmağına, gələcəkdə doğum prosesinin çətinləşməsinə, böyrək və sidik yolları xəstəliklərinə gətirib çıxarır, qısırlıq və rəhm xərçəngi də bu səbəbdən qaynaqlana bilər. Modaçıların qurbanı olmayın, təbii və isti paltarlardan istifadə edin. Ayaqlarınızın gözəl

görünməsi xatirinə dar və dikdaban ayaqqabılar geyməkdən çəkinin, bu uşaqlıq və yumurtalığın xəstələnməsinə yol açır. Səhv geyim geyinməyin cəzasına diqqət yetirin, sağlamlığınızı düşünün, kişilər bəlkə də gözəl ayaqlara, cazibədar bədənlərə baxmağı sevirlər, amma dəqiq bilin ki, onlar xəstə qadınlarla evlənməyi və onlarla yaşamağı sevməzlər.

Əziz oxucu, nəzərinizə çatdırmaq istəyirəm ki, fikirlər və tövsiyələr, tibbi dəlillər mənim şəxsi fikirlərim deyildir. Şükürlər olsun Ulu Tanrıya ki, bizə İslam kimi bir din bəxş edib. İslam dini öz ardıcıllarına optimal həyat tərzi, sağlam həyat, sadə və sağlam geyim tövsiyə etmişdir ki,bunlara riayət edən yalnız xeyir tapmış olar.

SAĞLAMLIQ VƏ ORUCLUQ

Qarşıdan Ramazan ayı gəlir. Allahın müsəlman ümməti üçün seçdiyi ay, müqəddəs saydığı ay, on bir ayın sultanı ramazan ayı. Ramazan ayı hamının tanıdığı orucluq ayıdır. Allah öz müqəddəs kitabı Qurani Kərimdə buyurur: «Ey iman gətirənlər! Oruc tutmaq sizdən əvvəlki ümmətlərə (xalqlara) vacib olduğu kimi, sizə də vacib oldu. Ola bilsin ki, təqvalı olasınız.» (Bəqərə surəsi, ayə 183)

Oruc tutmaq sizin üçün hər şeydən (ruhun səfası və bədənin sağlamlığı üçün) daha yaxşı olacaqdır. Əgər (bu əməlin sonsuz faydalarını) bilsəniz.

Oruc tutmaq hər bir müsəlmana vacibdir, çünki bu Yaradan Allahın əmridir. Ağılı olan hər kəs yaxşı bilir ki, Hikmətli Allah heç nəyi boş yerdən vacib buyurmazdı. Yaxşı bilirik ki, bizə vacib buyurulmuş hər əməl xeyirimizə, haram buyurulmuş hər əməl isə ziyanımıza olandır.

İnsan ruh və bədəndən təşkil olunmuş bir vücuddur. Və hər bir əməl də onun həm ruhuna, həm də bədəninə öz mənfi və ya müsbət təsirini göstərir. Orucun insan üçün minlərlə faydası vardır və bizə məlum olanı isə əsas etibarı ilə orucun insan ruhuna təsiridir. Mənim bu gün əziz müsəlmanlara çatdırmaq istədiyim orucun insan bədəninə təsiri haqqında qısa bir məlumatdır: oruc tutmağa nə üçün bu qədər təkid olunur, Allah bizə orucu nə üçün vacib buyurmuşdur, nə üçün bu ay on bir ayın sultanıdır? Nə üçün illərlə oruc tutmuş müsəlman bu ayın gəlməsini səbirsizliklə gözləyir, yoxsa ac qalmaqdan xoşumu gəlir? Orucluq ayını səbirsizliklə gözləməyə vadar edən, onu başqa aylardan üstün edən bu ayın özündən sonra insan ruhunda və orqanizmində buraxdığı təsir və faydalardır.

Allahın aləmlərə rəhmət kimi tanıtdırdığı, bəşərin ən şərafətlisi, elmlər şəhəri Həzrət Məhəmməd (s) buyurur: «Sağlam olmaq üçün oruc tutun.»

Deməli oruc tutmaq gün ərzində ac qalmaq deyilmiş, insanın sağlamlığı ilə əlaqədar bir əməl imiş. Oruc tutmağın insan sağlamlığında oynadığı müsbət rol artıq inkaredilməzdir. Dar fikirli mütəxəssislərin,

üzdəniraq elm adamlarının orucun insan orqanizminə vura biləcəyi ziyanlar haqqında söylədiklərinin sırf cəfəngiyat olduğu bu gün həqiqi elm adamları tərəfindən aşkar edilmişdir. Sağlam düşüncəli hər bir şəxs bilməlidir ki, orucun onun bədəninə qətiyyən ziyanı yoxdur, əksinə sağlamlığa son dərəcə faydalı olan bir ibadətdir. Əgər müasir müalicə metodlarına diqqət yetirsək və qədim tibb elmini araşdırsaq görərik ki, hər bir müalicə metodunun başında dieta adlandırdığımız düzgün qidalanma və acqalma adlandırdığımız oruc durur. Dieta və acqalma metodu ilə xəstəliklərin müalicəsi həmişə diqqət mərkəzində olmuş və bu, müalicə sistemində böyük müvəffəqiyyətlər qazanmışdır. Belə ki, dərmanların kömək edə bilmədiyi xəstəlikləri acqalma metodu müalicə edir. Biz adətən imkan vermirik ki, mükəmməl özünütənzimləmə mexanizmi olan orqanizmimiz özü öz çarəsinə baxsın. Bütün günü gərək oldu-olmadı biz orqanizmə yanacaq əvəzi olan qidanı ötürürük və orqanizmin işi yalnız bu qidanı əritmək, artıq, zərərli maddələrlə mübarizə olur, özünü tənzimləməyə, özündəki nasazlığa vaxt ayırmağa imkan tapmır.

Orucluq ayında sübh azanına qədər yedikdən sonra orqanizmə, xüsusən də həzm orqanlarına axşam azanına qədər istirahət verilir.

Allahın sevimlisi olan islam Peyğəmbəri (s) buyurur: «Mədə bütün xəstəliklərin mərkəzi, oruc tutmaq isə onların ən yaxşı dərmanıdır.»

Xəstəliklərin əksəriyyəti müxtəlif yeməklər və yeməkdə ifrata varmaq nəticəsində əmələ gəlir. İnsan orqanizminin sağlamlığı üçün zəruri olan maddələr mübadiləsi zamanı artıq qalan qida maddələri şəkər, piy, xolesterin, duz və s. şəkildə bədənin müxtəlif yerlərində-hüceyrələrdə, qanın tərkibində, qan damarlarının divarlarında, bağırsaq divarlarında yığılaraq bir çox xəstəliklərin, o cümlədən ürək, qan-damar xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur. Bundan əlavə artıq maddələr bədənin müxtəlif əzalarında, toxumalarında yığılaraq növbənöv mikrobların, xəstəlik törədicilərinin yayılması, inkişafı üçün əlverişli şərait yaradan üfunətli bir bataqlığı xatırladır. Belə olan halda bu xəstəliklərin qarşısını almağın, onlarla mübarizə etmənin ən yaxşı yolu artıq maddələrin aradan qaldırılmasıdır. Belə ki, orqanizmə xaricdən qida daxil olmasa, depo halında yığılmış artıq maddələrin xərclənməsi prosesi başlayır ki, bu da qanın tərkibinin saflaşmasına, qan damarı və bağırsaq divarlarının təmizlənməsinə, hüceyrə və toxumaların artıq yükdən azad olmasına səbəb olur. Yəni oruc tutmaq maddələr mübadiləsi zamanı orqanizmin əzaları tərəfindən cəzb olmamış

artıq maddələri aradan qaldırır, bədəni təmizləyir.

Bundan əlavə oruc gün ərzində bütün orqanların istirahətinə səbəb olur. Belə ki, həzm prosesində iştirak edən orqanlar, xaricdən bir şey almadan həm istirahət edir, həm də imkan tapıb özündə yığılmış artıq və zərərli yüklərdən azad olur, fəaliyyətindəki çatışmazlığı aradan qaldırmaq üçün münasib şərait əldə edir. Ağıl sahiblərinin fikrincə il boyu orqanizmin normal fəaliyyətini təmin etmək üçün bir ay həzm sisteminə istirahət zəruridir. Yeri gəlmişkən qeyd edim ki, orucluğun sonunda bədənin sağlamlığı cəhətdən yüksək göstərici əldə etmək üçün sübh yeməyində kalorili və az həcmli yeməklərlə kifayətlənməli, iftarda isə əvvəl yaxşı olar ki, bir neçə xurma yeyib və ya bal şərbəti içib sonra 10-15 dəqiqə gözləyəsiniz. Məsləhətdir daha çox meyvələrdən istifadə olunsun ki, mədə çox yüklənməsin.

Rus alimi Aleksey Soforin «Oruc-xəstəliklərin yeni müalicə üsulu» kitabında yazır: «Oruc tutmaq bir çox xəstəliklərin, o cümlədən, qan azlığı, bağırsaq nasazlığı, uzun sürən və bəsit iltihab, daxili və xarici şiş və çibanlar, vərəm, skleroz, revmatizm, şəkər, göz, dəri, böyrək, qaraciyər və sair xəstəliklərin müalicə olunmasında son dərəcə müsbət təsirə malikdir. Və oruc vasitəsilə müalicə olunma heç də sadalanan xəstəliklərlə bitmir, o həm də insan orqanizminin birinci dərəcəli üzv və toxumaları ilə qarışan xərçəng, siflis, vərəm və bu kimi digər xəstəlikləri də müalicə edir.»

Mədə və həzmedici aparat insanın çox işlək orqanlarındandır ki, gündə ən azı üç dəfə yeməklə demək olar ki, gün ərzində qidanı həll etməklə məşğul olur. Oruc isə bir tərəfdən bu üzvlərin istirahətinə, dincəlməsinə səbəb olur, digər tərəfdən bu orqanları zəifləməkdən qoruyur, yeni qüvvə ilə işə girişməsinə təminat yaradır, üçüncü tərəfdən isə bədəni təhlükəyə salan zərərli maddələri xaric edir, yağları əridib azaldır. Aleksey Soforin həmin kitabın başqa bir yerində yazır ki, oruc vasitəsilə müalicə etmə elə ecazkardır ki, profilaktik və cərrahiyyə yolu ilə müalicə etmə metodları onunla əvəz ediləcəkdir. Çünki oruc tibb elminə yeni bir yol açır. Xəstəliklərlə mübarizə aparmaq üçün oruc tibb elmini ən təsirli silahlarla təhciz edir.

Məşhur dünya dietoloqu Pol Brek «Aclığın möcüzəsi» kitabında yazır: «İnsan orqanizmi elə ilahi bir qüvvəyə malikdir ki, o özünün hər cür nasazlığını aradan qaldıra bilər, siz sadəcə ona imkan yaradın, lazım olduğundan artıq yanacaq heç bir mühərrikə xeyir vermədiyi kimi, artıq

qida da insan orqanizminə xeyir deyil, ziyan yetirir… Müasir insanın bir sutka ərzində yediyini qida dəyəri ilə ölçsək, görərik ki, bu bir günlük yemək orqanizmin yaşaması və normal fəaliyyəti üçün həftə ərzində lazım olan tələbatına bərabərdir.» Bundan sonra alim belə bir sual verir, ey insan, kim sənə dedi ki, yaşamaq üçün gündə üç dəfə yemək yeməlisən, bir yoxla, bəlkə sənə daha az yeməklə kifayətlənmək olar.

Alim yazır ki, ac qalmaqla məlum xəstəliklərin hər birini müalicə etmək mümkündür. Əlbəttə, əgər hər şey ağıl çərçivəsində olarsa.

Aləmləri Yaradan Allah bu mənada hər kəsi nəzərə almışdır. Belə ki, kiçik yaşlılara, xəstələrə (əgər oruc tutmaq xəstəliyi şiddətləndirərsə, sağaldıqdan sonra həmin günlərin əvəzini tutmaq şərti ilə) oruc vacib deyildir.

Mən orucluq ayının başlanması münasibəti ilə bütün müsəlmanları təbrik edir və Allahdan onlara orucun faydalarını dadmalarını arzulayıram. Həmd olsun o Allaha ki, hər bir işi öz tükənməz hikmətilə etmişdir. Və salamlar olsun bizlərə bu hikməti açıqlayan Həzrəti Məhəmmədə (s) və onun pak Əhli-Beytinə.

S O N !

8 MƏHƏRRƏM 2008

İSTİFADƏ OLUNAN MƏNBƏ

1. Qurani Kərim
2. Şəfa ensiklopediyası - Şaiq Qədimov
3. Tibbnamə - Məhəmməd Yusif Şirvani
4. Справочник по лекарственным растениям С.Я.Соколов. И.П.Замотаев
5. Alternatif tıp - Mustafa Szer
6. Луговые травянистые растения И.А.Губанов. В.И.Тихомиров К.В.Киселева. В.С.Новикова
7. Тайная мудрость знахаря Д.С.Степанюк
8. Şəfa çeşməsi - Əbdüləbbas Müstəfəri. Məhəmməd Xəlili
9. Xalq təbabəti - Fikrət Ləmbarani
10. Мудрость веков В. Капранов. Р. Хашим
11. Лекарственные растения Азербайджана И.А.Демиров. Д.З.Шукюров. А.И.Прилипко. Ю.Б.Керимов
12. Azərbaycanın faydalı bitki sərvətləri - İmam Mustafayev. Mais Qasımov
13. Dərman bitkiləri - İ.Dəmirov. Ə.Şükürov
14. Травник лек.растения и их применение Г.Тиморева
15. Xalq təbabəti xəzinəsindən - Nəsib Göyüşov
16. Рецепты народной медицины А.Ф.Синяков
17. Məsum imamlardan (ə) Tibb-Namə - Əllamə Seyyid Əbdullah Şubbər
18. Как лечились наши деды
19. Min dərd varsa.... - Sabir Əfəndiyev. Abdulla Rəcəbov
20. Tibbi hədislər toplusu - Ayətullah Məhəmməd Məhəmmədi Reyşəhri
21. Лекарственные травы В.Д.Линник
22. Траволечение Е.А.Ладынина. Р.С.Морозова
23. Xalq təbabətinin izi ilə - Nəsib Göyüşov. Həlimə Mehtiyeva
24. Şərq təbabəti cinsi həyat haqqında Fərid Ələkbərov
25. Peyğəmbər və imamların tibbi - Seyyid Desorxi (Farsca)
26. Cənnət meyvələri ilə tanışlıq - Kazim Madəm (Farsca)

MÜNDƏRİCAT

Ön söz..... 3

Arpa..... 6

Bal..... 8

Balqabaq..... 26

Balıq Əti..... 31

Banan..... 36

Buğda..... 39

Quşlar..... 42

Qüdrət halvası..... 45

Zəqqum ağacı..... 50

Zəncəfil..... 52

Zeytun..... 60

Yemiş..... 64

Yulğun..... 69

Yumurta.....71

Yonca.....76

Kafur.....78

Mərcimək..... 82

Müşk..... 85

Nar..... 88

Əncir..... 93

Ət..... 97

Reyhan.....100

Sarımsaq.....102

Sidr.....107

Sirkə.....110

Soğan..... 115

Süd..... 121

Üzüm..... 125

Xardal..... 131

Xiyar..... 137

Xurma.....142

Geyim və sağlamlıq.....147

Sağlamlıq və orucluq.....150

İstifadə olunan mənbə.....154