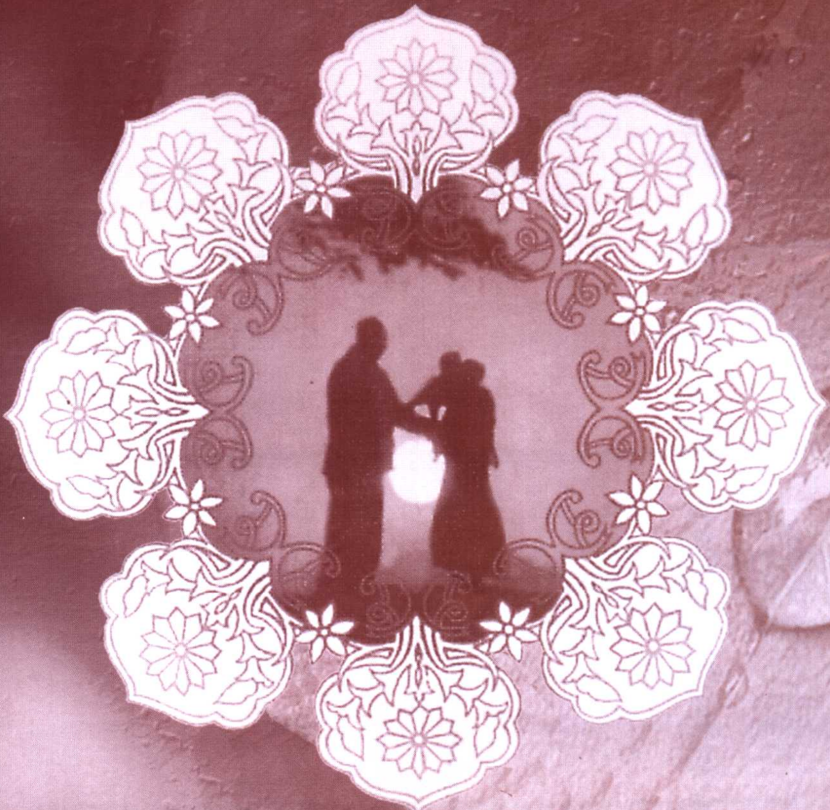
ۋىسال لەززىتى
ئەشيالار خاسىيىتى

مىللەتلەر نەشرىياتى

بېيجىڭ

ۋىسال لەززىتى
ئەشيالار خاسىيىتى



مىللەتلەر نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

甜蜜的夫妻生活/纳吉米丁整理. —北京：民族出版社，2006.3

ISBN 7-105-07583-X

Ⅰ.甜… Ⅱ.纳…Ⅲ.①婚姻——基本知识—维吾尔语（中国少数民族语言）②性知识—维吾尔语（中国少数民族语言） Ⅳ.①C913.13②R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022133 号

出版发行: 民族出版社　　http://www.e56.com.cn
社　　址: 北京市和平里北街 14 号　　邮编: 100013
电　　话: 010-64290862 (维文室)
印　　刷: 北京迪鑫印刷厂
版　　次: 2006 年3月第 1 版　2006 年3月北京第 1 次印刷
开　　本: 850 毫米×1168 毫米
印　　张 2.5
印　　数: 0001-3000 册
定　　价: 5.00 元

نەشرىياتتىن

«ئەشيالار خاسىيىتى ۋە ۋىسال لەززىتى» ناملىق بۇ كىتاب ئەسلىدە قەدىمكى گىرېك ۋە شەرق ھېكىم ـــ تىۋىپلىرى ھەمدە پەيلاسوپ مۇتەپەككۇرلىرىنىڭ تىبابەت ئىلمى ۋە پەلسەپىگە دائىر ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىپ، ئىنسان سالامەتلىكىنى ئاسراشقا ۋە ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا ئائىت مەزمۇنلارنى يىغىپ تاللاش ۋە رەتلەش يولى بىلەن ۋۇجۇدقا كەلگەن. دەسلەپىدە ئۇ ئەرەب - پارس تىللىرىدا بېسىپ تارقىتىلغان، كېيىنكى زامانلارغا كەلگەندە، ئۆزبېك تىلىغا تەرجىمە قىلىنىپ جامائەتچىلىك بىلەن يۈز كۆرۈشكەن، بۇ كىتابنىڭ «ئەشيالار خاسىيىتى»دېگەن قىسمىنى ئۆزبېك ئالىملىرىدىن نەجمىددىن خوجا ھاجى توپلاپ يازغان، «ۋىسال لەززىتى»دېگەن قىسمىنى مىرزا خەيرۇللا قوقەندى پارسچىدىن تەرجىمە قىلغان. بىز بۇ كىتابنى ئەنە شۇ نۇسخىسى ئاساسىدا، مەزمۇن جەھەتتىن مەلۇم دەرىجىدە قىسقارتىپ ھەم ئۆزگەرتىپ ئۇيغۇر تىلىدا ئىشلەپ كىتابخانلارغا تەقدىم قىلدۇق.

تەن سالامەتلىكىنىڭ ئىنسان ئۈچۈن زور بەخت، ئىنسانىنىڭ بارلىق گۈزەل ۋە بۈيۈك ئارزۇ - تىلەكلىرىنى ئوڭۇشلۇق ھەم ئۈنۈملۈك ئەمەلگە ئاشۇرۇشىدىكى دەسمايە ئىكەنلىكى، جۈملىدىن ئىنسانىنىڭ نىكاھلىنىپ بەختىيار ئائىلە قۇرۇشىدىمۇ ئەڭ مۇھىم شەرت ئىكەنلىكى ھەممىگە مەلۇم. خوش، سالامەتلىك شۇنداق مۇھىم ئىكەن، ئۇنداقتا سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە ئاشۇرۇش يوللىرىنى ئوبدان تەتقىق قىلىش، نېمىلەرنىڭ ئىنسان سالامەتلىكىگە پايدىلىق، نېمىلەرنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنى ئوبدان بىلىپ،

پايدىلىقلىرىدىن بەھرى ئېلىش، زىيانلىقلىرىدىن ساقلىنىش لازىم. مەزكۇر كىتاب ئەنە شۇ جەھەتتە سىزگە پايدىلىق بىلىم ۋە ئۇچۇر بېرىدۇ. كىتابنىڭ «ئەشيالار خاسىيىتى» دېگەن قىسمىدا ئىنسانىنىڭ ئۆز بەدىنىنى تۆت جەھەتتىن، يەنى كۆپ يېيىشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن، كۆپ سۆزلەشتىن ۋە ھەددىدىن زىيادە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن ئاسرىشى تەكىتلىنىش بىلەن بىللە، مۇھىمى ئىنسانلارنىڭ ئومۇمىي جىسمانىي قۇۋۋىتى ۋە ساغلاملىقىنى ئاسراش ۋە ئاشۇرۇشقا پايدىلىق بولغان تەبىئىي نېمەتلەر (جۈملىدىن تۈرلۈك ھايۋان، ئۆسۈملۈك ۋە مەدەن قاتارلىقلاردىن ئېلىنىدىغان شىپالىق ئوزۇق ۋە دورا - دەرمانلار) نىڭ خاسىيىتى ھەمدە ئۇلاردىن پايدىلىنىش يوللىرى تونۇشتۇرۇلغان. كىتابنىڭ «ۋىسال لەززىتى» دېگەن قىسمىدا، ئاساسەن ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدىكى نازۇك مۇناسىۋەت — جىنسىي تۇرمۇشقا ئائىت ساۋاتلار، جۈملىدىن نورمال جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئەر - خوتۇن ئۈچۈن زۆرۈر ۋە ھەقلىق ئىكەنلىكى، ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشتا جىنسىي مۇناسىۋەتكە توسالغۇ بولىدىغان ئامىللار ۋە ئۇلاردىن مۇداپىئە كۆرۈش يوللىرى، زۆرۈر تېپىلغاندا جىنسىي ھەۋەسنى ئويغىتىدىغان، جىنسىي قابىلىيەتنى ۋە قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان ھەر خىل قاتتىق - سۇيۇق شىپالىق ئوزۇق ھەم دورا - دەرمانلاردىن مۇۋاپىق پايدىلىنىش لازىملىقى ھەمدە شۇ خىل شىپالىق ئوزۇق ۋە دورا - دەرمانلارنى تەييارلاش يوللىرى تونۇشتۇرۇلغان. ئۇنىڭدىن قالسا، كىتابتا يەنە ئاشۇ ساھەلەرگە ئائىت بولغان، كىشىلەرنى روھىي جەھەتتىن ساغلام ھەم كۆتۈرەڭگۈ بولۇشقا ئۈندەيدىغان ھېكمەتلىك (ئەقلىيە) سۆز ۋە ماقال - تەمسىللەرمۇ بېرىلگەن.

كىتابتا بايان قىلىنغان مۇلاھىزە ۋە بىلىملەرنى تولۇق ئوقۇپ چۈشەنگەن كىشىلەر شۇنداق خۇلاسىگە، يەنى بەختلىك ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشتا سالامەتلىكنىمۇ ئارتۇق توسالغۇ بولىدىغان

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ھېچ نەرسە يوق ئىكەن، ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇھەببەت ئۈچۈن ئېيتقاندا، جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەغلۇپ بولۇشتىنمۇ ئارتۇق كۆڭۈلسىزلىك يوق ئىكەن، دېمەك، ساغلام بەدەن، كۆتۈرەڭگۈ روھ ۋە نورمال ھەم لەززەتلىك جىنسىي تۇرمۇش ئەر - خوتۇنلۇق مۇھەببەت بىناسىنىڭ مۇھىم ئۇل تېشى ئىكەن، بۇ ئۇلنى شۇنداق مۇستەھكەم قىلىپ ئورنىتىش كېرەك ئىكەنكى، ئۇ ئاشۇ مۇھەببەت بىناسىنىڭ ھەممە ئېغىرلىقىنى دېمىگەندىمۇ، كۆپ قىسمىنى كۆتۈرۈپ تۇرالايدىغان بولۇشى كېرەك ئىكەن دېگەن خۇلاسىگە كېلىشى مۇمكىن، ئەلۋەتتە.

تارىختا ئۆتكەن داڭلىق ھېكىم، دانىشمەن زاتلارنىڭ، جىنسىيەتشۇناسلارنىڭ جىنسىيەت ئىلمىگە شۇ قەدەر ئەھمىيەت بەرگەنلىكىگە قارىماي، بىزدە فېئودالىزم تەسىرىنىڭ تامغىسى بېسىلغان بەزى ئەنئەنىۋى ناچار ئادەت تۈپەيلىدىن، مۇشۇ كىتابنىڭ مەزمۇنىدا بايان قىلىنغان جىنسىيەتكە، جىنسىي تۇرمۇشقا ۋە جىنسىي تەربىيىگە ئائىت ساۋاتلار پەقەت كۆڭۈلدىلا بىلىپ ئېغىزدىن چىقىرىشقا بولمايدىغان ياكى قەغەز بېتىگە چۈشۈرۈپ، كىتابخانلارغا ئاشكارا تەقدىم قىلىشقا بولمايدىغان «ئۇيات ئىش» ھېسابلىنىپ كەلدى، ھەتتا بۇ ھەقتە يېزىلغان كىتابلارنى كۆرسە، ئاق - قارىسىنى پەرقلەندۈرمەستىنلا «شەھۋەتپەرەسلىكنى تەرغىپ قىلىدىغان»، «ياشلارنى زەھەرلەپ، بۇزۇقچىلىققا باشلايدىغان يامان كىتاب» دەپ قارىغۇچىلارمۇ بار. ئىنسانىنىڭ كۆپىيىش، ئۆمۈر سۈرۈش ئۇسۇلى بولغان جىنسىي پائالىيەتكە دائىر ساۋاتلارنى تىلغا ئېلىشنى ئۇيات بىلىدىغان شۇ ئادەت ۋە پەننىي ساۋات بىلەن بىمەنە سەپسەتىنى پەرقلەندۈرمەيدىغان شۇ تار قاراشلار تۈپەيلىدىن تا بۈگۈنگە قەدەر ئۇيغۇر تىلىدا ئەر - خوتۇنلارنىڭ نورمال جىنسىي پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىدىغان، بولۇپمۇ ياشلارغا ياشلىق دەۋرى باشلىنىشتىن ۋە جىنسىي ھەۋىسى قوزغىلىشتىن بۇرۇنلا جىنسىي

تەربىيە بېرىش ئۈچۈن پايدىلىنىدىغان بىرەر كىتاب نەشر قىلىنغىنى يوق. بۇنىڭ ئاقىۋىتىدە يۈز بەرگەن جىنسىي بىلىم جەھەتتىكى ساۋاتسىزلىق ھەم نادانلىق دەستىدىن، نىكاھلىنىش باسقۇچىغا قارىغۇلارچە قەدەم قويۇپ، بۇ ياقتىن توي قىلا - قىلمايلا، ئۇياقتىن ئاجرىشىپ كېتىدىغان ياشلار ئاز ئەمەس، جىنسىي تۇرمۇشتىكى ساۋاتسىزلىق ۋە ماسلىشالماسلىق تۈپەيلىدىن بەختلىك نىكاھ، مۇھەببەتتىكى ۋاپادارلىق، جىسمانىي ھەم روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىق ۋەيران بولغان پاجىئەلەرمۇ خېلى كۆپ. شۇنىڭدەك جىنسىي قابىلىيىتى تۆۋەن، قۇۋۋىتى ئاجىز ياكى مەلۇم ئەيىبى بولغان كىشىلەر جىنسىي تۇرمۇشقا دائىر پايدىلانغۇدەك ئىلمىي كىتابلارنى تاپالمىغانلىقى،دوختۇرنىڭ ئالدىغا بېرىپ جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدە مەسلىھەت ئېلىش ياكى داۋالىنىشنى ئۇيات بىلگەنلىكى ئۈچۈن، نەدىكى بىر ئالدامچىلارنىڭ «باھنى كۆچەيتىدۇ» دېگەن يالغان دورىلىرىنى مەخپىي ئېلىپ يەپ، شىپالىق تېپىش ئورنىغا سالامەتلىكنى تېخىمۇ ناچارلاشتۇرۇۋالغان ئەھۋاللارمۇ يوق ئەمەس. شۇڭا سالامەتلىك ۋە جىنسىيەت ھەققىدە توغرىراق قاراشقا ۋە تولۇقراق ساۋاتقا ئىگە بولۇش توي قىلغان ۋە تېخى توي قىلمىغان ئەر - ئاياللار ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم.

جىنسىيەتشۇناس ئالىملارنىڭ ئەمەلىي تەتقىقاتىدىن ھاسىل قىلغان مۇلاھىزىلىرى بىزگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، جىنسىي پائالىيەت ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ئاساسىي ئىقتىدارلىرىدىن بىرى، كۆپىيىش ۋە ئۆمۈر سۈرۈش ئۇسۇلى، بىر - بىرىنى ياخشى كۆرۈپ توي قىلغان تېنى ساغلام، روھىي جۇشقۇن يىگىت - قىز (ئەر - ئايال) نىڭ نورمال جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىپ تۇرۇشى ئۇلار ئۈچۈن تامامەن ھەقلىق ۋە تامامەن ھاياتىي زۆرۈرىيەت، بۇنداق جىنسىي تۇرمۇش ئەر - خوتۇنلۇق ئىناق مۇناسىۋەتنى ساقلاشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك يوللىرىدىن بىرى. نورمال جىنسىي تۇرمۇش ئەر - خوتۇن ھەر

ئىككى تەرەپكە جىسمانىي ھەم روھىي جەھەتتە ساغلاملىق ھەم بەختىيارلىق بېغىشلايدۇ.

دىمەك ئۇ ئەخلاقسىز ئەر - ئاياللارنىڭ قانۇنسىز يول بىلەن ئېلىپ بارغان زىناخورلۇقىدىن تامامەن پەرقلىنىدىغان، ھەم فىزىئولوگىيىلىك (ھاياتىي) تەلەپكە، ھەم ئەدەپ - ئەخلاق تەلىپىگە ئۇيغۇن كېلىدىغان ساپ ھەم پاك پائالىيەت، شۇڭا بۇنداق زۆرۈر ھەم پاك پائالىيەت توغرىسىدىكى ساۋاتلارنى تەرغىب قىلىش، بۇ پائالىيەتنىڭ توغرا بولۇشى ھەققىدە تەربىيە ئېلىپ بېرىش ھەرگىزمۇ «ئۇيات ۋە سەت» ئىش ئەمەس. پىلانلىق تۇغۇش، ساغلام تۇغۇش تەكىتلىنىۋاتقان ، ئەيدىز كېسىلى ئىنسانلارغا زور خەۋپ سېلىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە، جىنسىي تەربىينى كۈچەيتىش، تېنى ساغلام، روھى نورمال مېلىونلىغان ئەر - خوتۇنلارنىڭ جىنسىي پائالىيىتىگە توغرا يېتەكچىلىك قىلىش ئائىلىلەر ئۈچۈن، جەمئىيەت ئۈچۈن، ئىنسانلارنىڭ تەرەققىياتى ئۈچۈن ئىنتايىن ئەھمىيەتلىك ئىش.

دەرۋەقە، بىز جىنسىيەتكە ئائىت ساۋاتلارنى تونۇشتۇرۇشتا ۋە ئۇ ھەقتە تەربىيە ئېلىپ بېرىشتا ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق زامانلار داۋامىدا شەكىللىنىپ جامائەت ئېتىراپ قىلغان، ئەۋلادتىن ئەۋلادقا داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان شەرمى - ھاياغا دائىر ياخشى ئادەتلىرىنى، رەسۋا قىلىقلاردىن ئۇيىتىدىغان، بىھايالىقتىن نومۇس قىلىدىغان ئېسىل پەزىلەتلىرىنى ساقلىشىمىز ۋە قەدىرلىشىمىز، ئۇنىڭغا زىت كېلىدىغان يامان ئىللەتلەرنى، بولۇپمۇ غەرب ئەللىرىنىڭ ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ئاينىتقۇدەك دەرىجىدە رەسۋا يېزىلغان شەھۋانىي كىتابلىرىنى، جىنسىي ئالاقىدىكى ھاياسىز - رەسۋا قىلىقلىرىنى، شەھۋانىي ھەۋەسنى سۇنئىي قوزغىتىدىغان، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدىغان قانداقتۇر دورىلىرىنى، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلىرىنى ياكى ئىنتايىن بەتقىلىقنى ئىپادىلەيدىغان شەھۋانىي رەسىملىرىنى

تونۇشتۇرۇشتىن قاتتىق ساقلىنىشىمىز لازىم.

شەرق ھېكىملىرى ۋە ئۆلىمالىرىنىڭ تەلىمىگە ئاساسەن يېزىلغان مەزكۇر «ئەشيالار خاسىيىتى ۋە ۋىسال لەززىتى» ناملىق كىتابنى غەرب ئەللىرىدە تەرغىب قىلىنغان شەھۋانىي رەسۋاچىلىق ۋە زىيانلىق دورا - ئىچىملىكنىڭ تەتۈرىچە، ئىنسانلارنىڭ تەن سالامەتلىكىگە مەنپەئەت قىلىدىغان، ئەر - خوتۇن ئىككى جىنسنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدىغان پايدىلىق - شىپالىق ساپ تەبىئىي نېمەتلەردىن بەھرىمەن بولۇش، ئۇلاردىن لايىقىدا پايدىلىنىش تەۋسىيە قىلىنغان. قىسقىسى بۇ كىتاب ئۆتمۈش زاماندىن مىراس قالغان تارىخىي بايلىق، ئۇ بۈگۈنكى كۈندىمۇ مەلۇم يېتەكچىلىك رولىغا ئىگە. بىز بۇ كىتابنى كەڭ كىتابخانلارنىڭ جىنسىيەت ھەققىدە توغرا كۆز قاراشقا ئىگە بولۇشى، جىنسىي پائالىيەتكە دائىر زۆرۈر بىلىم - ساۋاتتىن خەۋەردار بولۇشى، ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشىدا جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئوخشاش لەززەت ئېلىپ، بىر - بىرىگە بولغان مۇھەببىتىنى تېخىمۇ كۈچەيتىشى، ئائىلە تۇرمۇشىنى مەڭگۈ بەختلىك ئۆتكۈزۈشى ئۈچۈن پايدىسى تېگەر دېگەن مەقسەتتە نەشر قىلدۇق. كىتاب كۆتكىنىمىزدەك مەنپەئەت بېرەلەمدۇ - يوق، بۇ توغرىلىق كەڭ كىتابخانلارنىڭ باھا بېرىشىنى ھەمدە مۇۋاپىق بولمىغان مەزمۇنلىرى ئۈستىدە تەنقىد - تۈزىتىش بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز، شۇنىڭدەك مەزكۇر كىتابتا بايان قىلىنغان شىپالىق ئوزۇق ۋە دورا - دەرمانلاردىن پايدىلىنىشتا داڭلىق مىللىي تېۋىپلىرىمىزدىن مەسلىھەت ئېلىشنى سورايمىز.

1996- يىل 10 - ئاي

... ئەمما، مانا شۇنىڭدىن كېيىن دانا ۋە بىلىم ئەھلىنىڭ قۇياشقا ئوخشاش ئىچكى دۇنياسى ئۇچۇن مەخپىي سىر بولۇپ قالمىغايكىم، نەرسىلەرنىڭ خاسىيەتلىرى ھەققىدە ھېكمىلەر بىرلىككە كېلىشىپ بولۇشقان، يەنى ھەر بىر ئادەم ئۆز تېنىنى تۆت خىل نەرسىدىن ئاسرىشى لازىم.چۈنكى، مانا شۇ تۆت خىل نەرسىدىن ئادەم ھاياتىغا ئېغىر نۇقسانلار يېتىدۇ.

بىرىنچى، كۆپ يېيىش. چۈنكى، ئادەم كۆپ يېيىشنى ئۆزىگە ئادەت قىلىۋالسا، ئۇنىڭ مەيدىسى زەئىپلىشىدۇ، ئۇ يەردە يەل تورۇۋىلىش، يالللۇغلىنىش قاتارلىق تۈرلۈك كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى، ھەددىدىن ئارتۇق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش. چۈنكى، ھەر قانداق ئادەم جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللانسا، بۆرىكى زەئىپلىشىدۇ ۋە كۆز قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، شۇنداقلا جىنسىي لەززەت ئېلىشقا ۋە روھىي جەھەتكە زىيان كەلتۈرىدۇ.

ئۈچىنچى، كۆپ ئۇخلاش. چۈنكى، كۆپ ئۇيقۇ ئادەمنىڭ يۈزىنى سارغايتىدۇ، كۆز پولتىيىپ چىقىدۇ، ئۆمۈر تېز قىسقىرايدۇ.

تۆتىنچى، كۆپ سۆزلەش. چۈنكى، ئادەم كۆپ سۆزلەشنى ئۆزىگە ئادەت قىلسا، ئاخىرىدا تىلى تۇتۇلۇش ، ئارتۇقچە مادا ئېقىش يۈز بېرىدۇ، مېڭە قېتىقى زەخىملىنىدۇ، سەۋدا ئارتىپ، ئۆزىچە قورقۇش پەيدا بولىدۇ.

سانانىڭ خاسىيەتلىرى

...كىمكى ئىككى يېرىم مىسقال سانانى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئۇ ئادەمنىڭ بېلىگە قۇۋۋەت قىلىدۇ، ئەگەر

قەنت بىلەن قوشۇپ يېسە، بەدەندىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، ئەگەر شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە، كۆكرەكنى ھەر خىل بۇزۇلغان نەرسىلەردىن تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ناۋات بىلەن قوشۇپ يېسە سەزگۈ ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا ماي بىلەن بىر ئاز شېكەرنى قوشۇپ يەپ بەرسە، ھەر خىل ئۇششاق ئاغرىقلارغا يولۇقمايدۇ، ماي بىلەن يېسە سەپرانى كېسىدۇ، تېرىدىكى ئاق كېسەلنى يوقىتىدۇ، مەيدىدە تۇرۇپ قالغان، بۇزۇلغان ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئەگەر كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، چىراي - رەڭگىنى ئاچىدۇ ۋە بەدەننى كۈچەيتىدۇ. ئەگەر قوي سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاجايىپ ئاشۇرىدۇ. ئەگەر تۆگە سۈتى بىلەن ئىچىلسە، دائىم كۆڭلى خۇش يۈرىدۇ. ئىستىسقا(سېرىق سۇ كېسەللىكى)نى ھەيدەيدۇ. بۇنى ئايال كىشى ئىچسە ئۇ قىزلىق ھالىتىگە قايتقاندەك بولۇپ قالىدۇ. ئەر كىشى كېيىك سۈتى بىلەن ئىچسە، ئەرلىك كۈچى ناھايىتى ئاشىدۇ، قانچىلىك يول ماڭسىمۇ ھارغىنلىق ھېس قىلمايدۇ. ئەگەر يېڭى خورما بىلەن يېيىلسە، ئاچلىق قىينىيالمايدۇ.

ئەگەر ئانار سۈيى بىلەن ئىچىلسە، ئادەمگە قۇۋۋەت قىلىدۇ، كۆكرەكنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، كۆكرەك ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، ھەر خىل دەرد ـكېسەلگە گىرىپتار بولمايدۇ. ئەگەر سىر دەرىخى (سۇماخ) ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىلسە، قورساقتىكى ھەر خىل زىيانلىق قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، بەدەندىكى ئاجىزلىقنى تۈگىتىدۇ.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ھېكىملەرنىڭ تاماق يېيىش ھەققىدىكى كۆرسەتمىسى

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

ئەقىللىق كىشىلەر ھېكىملەر ئېيتقان سۆزلەرگە رىئايە قىلىشلىرى كېرەك. ھېكىم جالىنۇس (گالېن) : ئايدا ئىككى قېتىم قەي قىلىش (قۇسۇش — ت)، ھەپتىدە ئۈچ قېتىم ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇش، ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم تاماق يېيىش (ھەر ئون ئالتە سائەتتە بىر قېتىم تاماق يېيىش) لازىملىقى ھەققىدە كۆرسەتمە بەرگەن.

باھار پەسلىدە قۇرۇق - سوغۇق تاماق ۋە شەربەت، ياز پەسلىدە ھۆل - سوغۇق تاماق ۋە شەربەت، كۈز پەسلىدە ھۆل - ئىسسىقتا مايلىق تاماق ۋە شەربەت، قىش پەسلىدە قۇرۇق - ئىسسىقتا مايلىق تاماق ۋە شەربەت ئىچىلىشى لازىم. شۇنداق قىلىنسا، ئادەمنىڭ سالامەتلىكى كاپالەتكە ئىگە بولىدۇ.

باشقا يەنە بىر ھېكمەتتە : كىمكى بىرەر نەرسىگە ئادەتلەنگەن بولسا، ئۇ ئادىتىنى بىراقلا تاشلىماسلىقى كېرەك. ئىلاج بار، ئادەم ئۆزىنى پەقەت بىر خىللا تاماق يېيىشكە ئۆگەتمەسلىكى كېرەك، تاسادىپەن ئاشۇ يەپ ئۆگەنگەن تامىقى تۈگەپ قالسا، قىينىلىپ، ئاۋارە بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

مېيە (ئاشقازان) نىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا

مەيدىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش — ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە

ھۆللۆكتە مۆتىدىل بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا باغلىق. تاماق ئارىلىقىدا سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋادا شۇ ھاۋاغا ماس مۆتىدىل تائاملارنى يېيىش كېرەك. تاماقنى ئىشتىھا ئېچىلىپ، تاماق تەلەپ قىلغان چاغدا يېيىش لازىم. مەيدە بۇزۇلۇپ، قورساق كۆپۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، تاماقنى تولىمۇ تويۇپ كەتمەي، سەل كەم قالدۇرۇپ يېمەك لازىم.

مېڭىنى ئاسراش ھەققىدە

مېڭىنى ئاسراشتا، خۇش پۇراق نەرسىلەرنى، مەسىلەن، سەندەل، كاپۇر، بىنەپشەلەرنى، سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر بولسا ئىپار، سەبرە ۋە ئەنبەرگە ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى دىماغقا تۇتۇشى كېرەك. بەتبۇي، يىرگىنىشلىك پۇراقلاردىن يىراق بولۇش كېرەك. چاچ - ساقاللارنى ۋاقتىدا يۇيۇپ - تاراپ، رەتلەپ تۇرۇش ۋە خۇش پۇراق مايلار بىلەن، مەسىلەن، پۇراقلىق دەرەخ يىلىمى، بىنەپشە، بادام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مايلار بىلەن باشنى، قۇلاق تۈۋىنى، ئىككى ياڭاق (جاغ) نى مايلاش، توق قورساق ئۇخلىماسلىق كېرەك.

كۆزنى ئاسراش ھەققىدە

ئىس ۋە چاڭ - توزاندىن، غەم - قايغۇ ۋە يىغىدىن، ئۇششاق يېزىلغان خەتنى زورۇقۇپ ئوقۇشتىن (بۇنداق خەت ئىنتايىن دىققەت بىلەن ئوقۇلىدۇ)، كۈندۈزى ئۇخلاشتىن، بەك كەچتە تاماق يېيىشتىن، ئۆتكۈر يالتىراق ۋە كۈچلۈك ئاق نەرسىلەرگە تىكىلىپ

قاراشتىن، قۇياشقا كۆپ قاراشتىن، تۇزلۇق - شورلۇق تاماق ۋە نەرسىلەرنى يېيىشتىن، پىياز، سامساق ۋە تاغ پىيىزنى كۆپ يېيىشتىن ھەم ئىسسىلىشىپ قالغان نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، بۇلار كۆزگە زىيانلىقتۇر.

قارا نەرسىلەرگە قاراپ بېرىش، كۆزگە سۈرمە سۈرۈش كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆز نۇرىنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەر سەككىز خىل. بۇ ھەقتە ئۇستاز مۇنداق نەزم قىلىدۇ:

قىتئە:

نۇرى چەشمى ئادەمى ئەفزۇن شەۋەد ئەزھەشت چىز،
گەر مۇيەسسەر مىشەۋەد بەر ۋەي نەزەر كۇن ھەر زەمان.
بەر زەرۇ بەر مۇسھەفۇ شەيخى كىبارۇ شاھى ئەدل،
خەتتى خۇبۇ رۇيى خۇبۇ، سەبزەۋۇ ئابى راۋان.

تەرجىمىسى:

ئادەم كۆزى سەككىز نەرسىدىن بولغۇسى روشەن،
گەر مۇيەسسەر قىلسا نەزەرنى ساڭا زامان:
ئالتۇنۇ مۇسھەف[1]، ئۇلۇغ شەيخۇ، ئادىل پادىشاھ،
خېتى زىبا، يۈزى زىبا، باغۇچىمەن، سۈيى راۋان.

يۈز - چىراينى ئاسراش ھەققىدە

ئۆتكۈر قۇياش نۇرىدا كۆپ قاقلىنىپ ئولتۇرماسلىق، يۈزنى باقىلە[2]ئۇنى، بادام مېغىزى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئازراق ئېقى،

[1] ئۇلۇغ كىتاب، قۇرئانى كەرىم — ت.
[2] بىر خىل ماش پۇرچاق — دادۇر پۇرچاق.

گۈلاپ(ئەتىرگۈل سۈيى) بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئەگەر توخۇ تۇخۇمىنىڭ ساپ ئېقىنىلا يۈزىگە سۈركىۋالسا، ئادەمنىڭ يۈزى قۇياش نۇرىدا كۆيمەيدۇ.

چىشنى ئاسراش ھەققىدە

مەستەكى (بىر خىل دەرەخ يېلىمى)، ئالگرات (ئالھىرات — مېۋە) مېغىزى ۋە سىر دەرىخى ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن چىشلارنى چايقاپ تۇرۇش، چىشنى قۇرت يېيىشتىن ئاسراش لازىم. چىش قاماپ، بىر نەرسە يېيىشتە قىيىنچىلىق كەلتۈرمەسلىكى ئۈچۈن، كۆرگەنلا نەرسىنى يېمەسلىك كېرەك. ئەگەر چىش قاماپ قالسا، ئۆرۈك يوپۇرمىقى، سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى چايناش كېرەك. بۇ چىش قاماشنى دەرھال توختىتىدۇ، چىشنى ئۆتكۈر قىلىدۇ. كەكلىك ئۆتى بىلەن تۈزنى قوشۇپ چىشقا سۈرسە، يېڭى سۈت بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش يالتىراپ تۇرىدۇ.

ئاۋازنى ئاسراش ھەققىدە

ھەر كۈنى ئەتىگەندە، بىر مىسقال ناۋات، ئۈچ مىسقال پىستە مېغىزى ۋە مەسكە مايىنى (سۈتتىن ئايرىۋېلىنىدىغان ماي) بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، يالاپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئاۋاز ساپ بولىدۇ.

كۆكرەكنى ئاسراش ھەققىدە

قاتتىق ۋارقىراشتىن، ئىنتايىن يېقىمسىز قاتتىق خورەك تارتىشتىن، چىدىغۇسىز قاتتىق ئاۋاز چىقىرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بىرەر كىتاب ياكى ناخشا ئوقۇغاندا، ئاۋۋال ئاستا، سىلىق، مۇلايىملىق بىلەن ئوقۇش، كېيىن ئاستا ـ ئاستا ئاۋازنى قويۇپ بېرىش كېرەك. شۇنداق قىلىنسا كۆكرەك زىيانغا ئۇچرىمايدۇ.

يۈرەكنى ئاسراش ھەققىدە

غەم ـ قايغۇدىن، ئۇزاق ۋاقىت خىيال سۈرۈشتىن، مىجەزنىڭ ئارتۇقچە بۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئېرىشكەن ھەر قانداق نەرسىدىن خۇش بولۇش ۋە يوقاتقان ھەر نەرسىگە زىيادە غەم يېمەسلىك كېرەك. مۇشۇنداق قىلىنسا، يۈرەككە زىيان يەتمەيدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا ۋە داۋالاش

تېۋىپلار ئېيتىدۇكى، كىمدە كىم تاماقنى چاينىماي يۇتسا، مەيدىنى سوۋۇتىدۇ. تۇرۇپ (كۆك لوبۇ) ئۇرۇقنى يەپ بەرسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كىشىنىڭ مەيدىسى سوۋۇپ كەتسە، زىرىنى قورۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، مەيدىدىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، مەيدە ئاغرىقىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. تۇرۇپ كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، مەيدىنى تازىلايدۇ. ئەگەر پىيازنى پىشۇرۇپ تۇز بىلەن قوشۇپ يېسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ. ئەگەر ئانار بىلەن يالپۇزنى قوشۇپ يەپ بەرسە، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

كىمكى، تۇرۇپ ئۇرۇقنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، مەيدىسىگە قۇۋۋەت تاپىدۇ، جىنسىي كۈچىنى

ئاشۇرىدۇ،بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. ئەگەر ئۇنى ئاشكۆكى بىلەن قوشۇپ يېسە، قاننى تازىلايدۇ. ئەمما، ھەددىدىن ئارتۇق يەۋەتسە قاننى بۇزىدۇ ۋە باھقا زىيان قىلىدۇ. چۈمۈلىنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، ئۇنىڭدىن بىر تېمىمنى قولاققا تېمىتسا، گاسلىق - قۇلاق ئېغىرلىق - ياخشى ئاڭلىيالماسلىقنى داۋالايدۇ.

زۇلقەرنەيىن ھېكىم ئېيتىدۇ: ئادەم بۆرە تېرىسىنى بېلىگە باغلاپ يۈرسە، ئىنتايىن كۈچتۈڭگۈر بولىدۇ. ھامىلىدار ئايالنىڭ بالىسى قورسىقىدا ئۆلۈپ قېلىپ، ئاسانلىقچە چۈشمىسە، ئىت سۈتىنى ئىچۈرسە، بالا ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەمنىڭ ئاۋازى بوغۇلۇپ، خىرقىراپ قالسا، كالا سۈتىنى قايىنىتىپ سەھەردە ئۇنى ئاغزىغا ئېلىپ «غار - غار» قىلىپ بەرسە ئاۋازى ئېچىلىدۇ.

جالىنۇس ھېكىمنىڭ ئېيتىشىچە: ئادەم سېرىق بېدىنى (سېرىق يۇنغىچقىنى) نان بىلەن قوشۇپ يېسە، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. كىمكى سېرىق بېدىنى قۇرۇتۇپ شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە، ئىچىدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ. چامغۇرنى پىشۇرۇپ، سەھەردە ئىسسىقىدا يېسە، جىنسىي قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. ئادەم ئۇخلاش ئالدىدا تۇرۇپ (كۆك لوبۇ) يېسە، مەيدىگە (ئاشقازانغا) قۇۋۋەت قىلىدۇ.

چاچنى بۇدۇر قىلىدىغان دورا

قىزىلچا بىلەن موزىنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ چاچقا چېپىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، قاشقا بېدە تالقىنى، مىڭ دىۋانە ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن ۋە ھاكنى سوقۇپ قىزىلچا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ چاچقا چېپىلىدۇ.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com