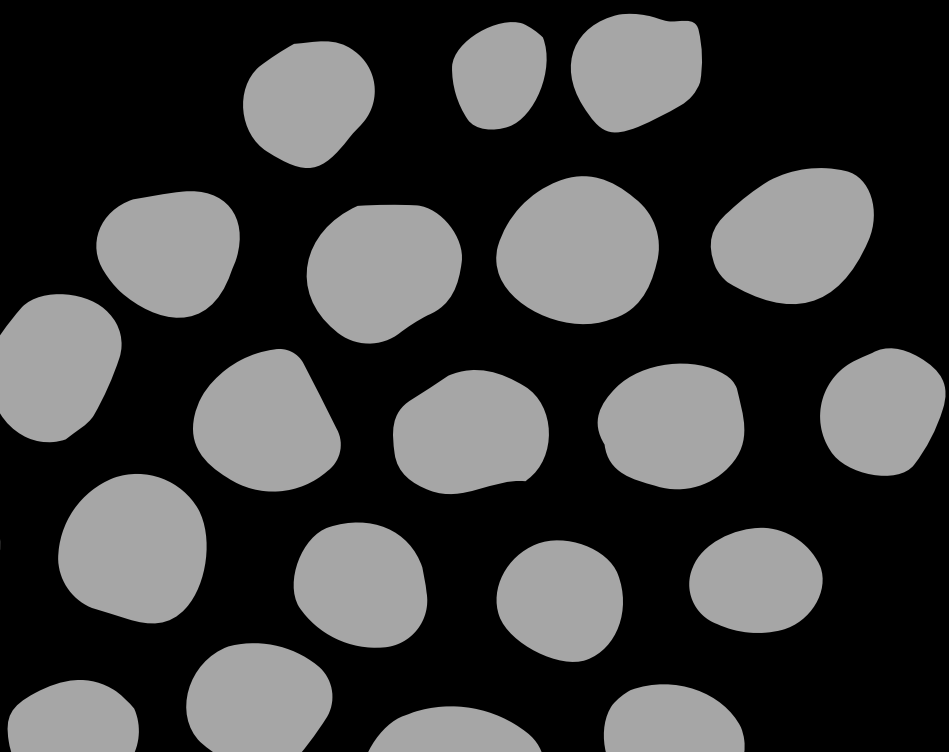


Дене-дөйгүчү марзалар



### **Суу мен тазалануу**

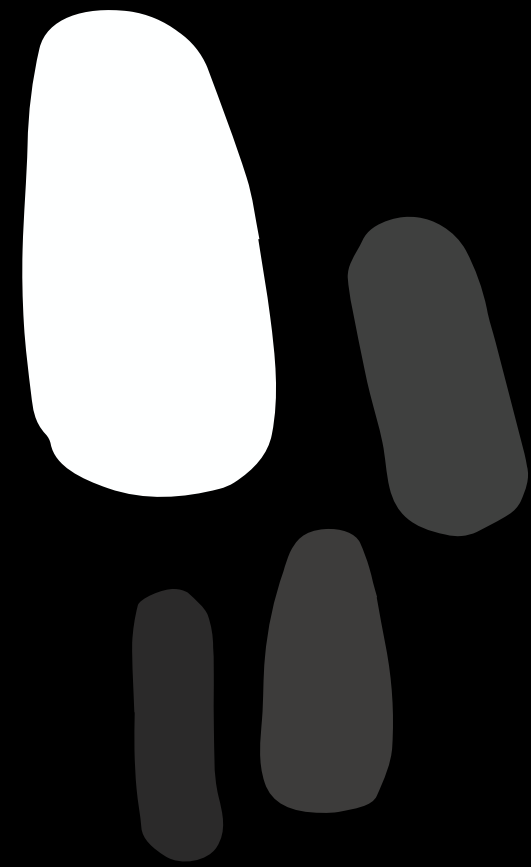
Алыстан келген жакындарын суу менен аластап, суук көз, суук сөздөн, илээшкен жаман нерселерден тазалоо максатында жасалчу жөрөлгө. Ушу тапта деле өлкөнүн дээрлик бардык аймактарында колдонулат. Сапар тартып келген кишинин чоң энеси, өз энеси же жары үйгө киргизбей туруп, жаратканга, умай энеге жалынып, таза идишке куюлган сууну анын башынан үч тегеретип күн батышты көздөй серпип жиберип, идишин көмкөрүп коюп анан алып кирген.

### **Суу менен апаптоо**

Бул ыкма катуу корккон, катуу чочуган, жүрөгү түшкөн кишиге жасалып дээрлик баарына жардам берген. Айрым жерлерде эмдеген киши оозуна суу толтуруп корккон баланын эмгегине эринин тийгизип суу үйлөйт. Көбүнчөсү апаптагандан соң муздак суу жуткурушат.

### **Суу менен учуктоо**

Ысык-сууктан, тап өтүп калганда, эмчектин сүтү кайтпаганда, без чочуганда дагы көптөгөн ооруларга ушул ыкманы колдонушкан. Эртең менен эрте күн чыгаарда жана кечкисин күн батаарда идишке муздак суу алып оорулууну күн чыгышты каратып тургузуп бетине, көкүрөк тушуна, ооруган жерине суу бүркүп, кишини бир тегеретип кайра суу бүркүп, аны үч жолу кайталайт.



## Кырк күн сууга отуруу

Кыргыз элинде руханий да, материалдык да тазалануунун эң башкы ыкмасы. Кырк күн сууга отуруп, жалаң гана суу ичип, караңгы жерде тилек менен отурган кишинин каны тазаланаары айтылат. Денесиндеги ар бир клетка тазаланат. Ошону менен катар ооруну да сүрүп чыгарат.

Кырк күн суу ичүү эки максатта жасалган. Биринчиси – оорулардын баарынан арылуу үчүн, экинчиси – руханий тазаланып, оюн, ички энергиясын башкарууга жетүү. Ошону менен адамдык деңгээлден ааламдык акылмандык деңгээлге өсүү максатында бул баскычтан өтүшкөн.

Кырк күн жалаң гана суу ичип караңгы жерде киши өзү менен өзү күрөшүп отурат. Албетте, кубаты азайгандыгына байланыштуу жумуш кылбайт, элге аралашпайт, жанын кыйнабайт. Кырк күндөн соң кайра табигый калыбына келүү жараяны да татаал. Алгач, бир чыны сууга бир тамчы, анан бир нече тамчы сүт тамызып ууртап, аз-аздан кымыран ичип отуруп ашказанын тамакка кайра көндүрүп, айранга жеткенде токтотот. Андан соң шорпого өтөт. Арык койдун этин эки кайрып кайнатып төгүп салып, үчүнчү жолкусунда шорпосун ичет. Кийинкиде эки кайнатып ичип, анан аздан эт-ашка аралашат.

Суу маалымат ташуучу каражат экендигин илим далилдеди. Ал эми ата-бабадан калган бул тажрыйбалардын да туура экендигин адистер белгилешет. Демек, суу баарын жууп кетирген, ойду оңдогон, денени тазалаган, кишинин акыл-эсин тундурган ажайып күчкө ээ.

## **Кымыран менен тазалануу**

Суу менен тазаланууга жагдай шарты туура келбесе, бирок, өзүн, ичин, аны менен кошо жан дүйнөсүн тазалайм десе кымыран (айрым аймактарда көк суу деп да айтылат) менен тазалануу тажрыйбасын колдонушкан. Аны тамырчы табыптын кеңеши, сунуштамасы менен жасашкан. Ар кимдин ички табиятына ылайык тамырчы табып кымыз же сүт, айран же сары суу колдонорун айткан.

## **Тазалануу тартиби**

Эртең мененки 6:00да ак тилек менен болжолу 250 грамм кайнаган сууга бир чоң кашык сүт же айран, же кымыз, же сары суу кошуп аралаштырып тынып-тынып ичет. Ашыкча ичкенге болбойт! Андан соң үч саат наар албай, кайра дагы жогорудагыдай ичет, ошентип кечки саат 6:00 га чейин үч саат сайын ичип турат. Кечки жетилер чамасында жеңил наар алат. Ошентип кырк күн кайталайт.

