



## Ислом Нури

Эй ўғлон, ейишнинг бир қанча одоблари бўлиб, сен албатта уларга бўйсунинг, шунда сенинг соғлигинг яхшиланиб жисминг қувватли бўлади. Ақлинг ўткирлашиб, ҳар хил касал ва оғриқлардан саломат бўласан.

**Қуйидагилар ана шу одоблар жумласидандир:**

1. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи ва салламга эргашган ҳолда ейишдан олдин қўлларингни юв.
2. Ўртадаги идишдан овқатланаётганигда ўз олдиндан олиб егин, бошқалар олдидаги нарсаларга қарама ва ҳожатингдан ошиғини ема.
3. Овқат ейишдан олдин Аллоҳнинг номини айтиб “Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм” деб айтгин ва еб бўлганингдан кейин “Алҳамду лиллаҳиллазий аъямани ҳаза ва розақонийҳи мин ғойри ҳавлим минни вала қуввах” – маъноси – “Мен тарафидан ҳеч қандай куч қувватсиз шу таомни менга таом қилиб берган ва у билан мени ризқлантирган Аллоҳга ҳамду санолар бўлсин” деб Унга мақтовлар айт.
4. Ўзинг ёмон кўрадиган таомни бошқаларни ҳам ундан нафратлантирадиган сўзлар билан ёмонлама.
5. Овқат яхши ҳазм бўлиши учун уни яхшилаб чайна.
6. Оғзингни овқат билан тўлдириб олма ва оғзингда овқат бор пайтда гапирма.
7. Бир хил овқат билан кифоялан ва ошқозонинг тўлиб кетгунгача овқат ема. Агар шундай қилсанг, овқат ҳазм бўлиши қийин бўлади,



## Ислом Нури

касал бўлиб қолишинг мумкин.

8. Айланиб юрадиган сотувчиларга ўхшаган яхши қилинганлиги ва покизалиги ишончли бўлмаган овқат ва ичимликларни тановул қилма.

9. Агар мадраса ошхонасида ўтирсанг, тўполон қилма ва ўз насибангдан кўпроқ овқат ейишга уринма.

10. Агар ошхона хизматчисидан пиёла, қошиқ ва салфетка (қўл сочиқ) каби бирон нарса сўрамоқчи бўлсанг, мулойимлик ва ўртача овоз билан сўра.

11. Овқат еб бўлганингдан кейин албатта қўлларингни ва оғзингни юв ва тишларингнинг тозалигига эътибор бер.

### Ҳикоя

Бир ўқувчи касал бўлиб қолди ва унинг касали қаттиқлашди. Кейин доктор келиб унинг касалини текшириб кўргач, у овқат ва ҳолвалардан ҳаддан зиёд кўп еб қўйганлиги натижасида ошқозони ишдан чиқиб, соғлиги ёмонлашганини билди.

Тасодиф доктор шу ўқувчининг қўлида пуллар билан тўла ҳамённи кўриб қолиб унга деди:

– Агар сенга бошқа яна шунча миқдорда пул берсам, шу ҳамёнга сиғдира оласанми?

– Унга ичидагидан ортиқ пул сиғдириш мумкин эмас.-деб жавоб берди ўқувчи.



## Ислом Нури

- Куч билан сиғдир.

- У қимматбаҳо ҳамён. Йиртилиб кетишидан қўрқаман.

Шунда доктор деди:

- Билгинки, эй ўғлон! Сенинг ошқозонинг ҳам шу ҳамёнга ўхшашдир.

Агар

қорнингга сиғадиганидан ошиғини есанг, ҳар хил касаллар ва

оғриқларга

чалинасан.