



## Ислом Нури

Эй фарзанд, агар жисминг ўсиб улғайишини, баданинг соғлом бўлишини, ақлинг ўткир ва қалбинг хушнуд бўлишини истасанг, қуйидаги насихатларга қулоқ сол:

1. Қишда ҳар ҳафтада камида икки марта иссиқ сув билан, ёзда эса ҳар куни бир марта совуқ сув билан ҳаммом қил.
2. Ухлашдан аввал ва уйқудан турганингдан кейин юзинг, қўлларинг ва оёқларингни юв. Доим беш вақт намозни ўз вақтида ўқи. Чунки намоздан олдин таҳорат қилиш бир кунда бир неча мартаба шу аъзоларнинг тоза бўлишига сабаб бўлади.
3. Одамлар олдида кўзинг, қулоғинг ёки бурнингни ўйнаб кавламагин. Чунки бу амал шу аъзоларга зарар беради ва одамларни сендан нафратлантиради. Агар уларни тозаламоқчи бўлсанг, тоза дастрўмол билан артиб тозалагин.
4. Одамлар олдида тишларингни кавлаб тозалама ва тирноқларингни олма. Чунки бу ҳам одамларни сендан нафратлантиради.
5. Ухлашдан олдин ва уйқудан турганингдан кейин мисвок ва тиш чўткалари билан тишларингни тозалаб ювгин. Чунки овқат қолдиқлари милк ва тишларга озор ва зарар бериб, оғизнинг ҳидини бузади.
6. Бозорларда айланиб юрадиган сотувчилардан бирон нарса сотиб олсанг ювгин. Чунки улар у нарсаларни тайёрлаётганларида тозаликка эътибор бермайдилар ва уларни чанг ва пашшалардан эҳтиёт қилмайдилар.
7. Юз сочиқ, тиш чўтка, ухлайдиган крават, ёстиқ, ёпинчиқ ва тароқ



## Ислом Нури

каби нарсалар алоҳида сеники бўлишига ҳаракат қил, уларни сендан бошқа одам ишлатмасин.

8. Сувни тоза ва соф ҳолида ич, ариқ сувини фақат тиндирилганидан кейин ич.

9. Юзингга, таоминга ёки ичадиган ичимлигинга пашша кўнишидан эҳтиёт бўл. Чунки у кўпинча ўзида баъзи касалликларнинг микробларини олиб юради, ана шуларни сенга олиб келиши мумкин.

10. Одамларнинг кўзида ҳурматли бўлишинг учун кийимларингнинг тозалигига ва кўринишингнинг чиройли бўлишига эътибор бер.

11. Зарарли ҳашоратлар бўлмаслиги учун сен яшайдиган уйнинг тоза бўлишига ҳаракат қил.

12. Сен ухлайдиган хона ҳавоси тозаланиб туриши учун куёш нурлари кириб турадиган тарафда бўлсин.

13. Мактаб қуроллари ва сен уйда ўйнайдиган ўйинчоқларингнинг тозалигига риоя қил. Шунда уларнинг кўркемлиги сақланиб, кўриниши чиройли бўлади. Қўлларинг ёки кийимларингни сиёҳ билан кир қилиб булғама.

14. Доимо покиза жойларда ўйна ва сайр қил.

### Ҳикоя

Бир кичкина бола уйининг олдида турган эди. Унинг ёнидан ҳолва сотувчи ўтиб қолди. ҳолваси кир-ифлос бўлиб, у ҳолвасини пашша ва чанглардан эҳтиёт қилмас эди. Бола ундан бир тангага ҳолва сотиб



## Ислом Нури

олиб еди.

Бир неча кундан кейин унда безгак касали аломатлари пайдо бўлди ва отаси уйга доктор чақириб келди. Кўп савол-жавоблардан кейин доктор унинг касали ҳолва ейишдан келиб чиққанини билди. Уни даволаш учун безгак касалликлари шифохонасига олиб боришга буюрди. Оиласи қийналиб, отаси уни даволашга кўп пуллар сарфлаганидан кейин у касалхонада бир ой ётиб касалидан тузалиб чиқди.