

## Сиз қандай яшаяпсиз?



### Сиз қандай яшаяпсиз?

17:00 / 18.07.2022 2456

Аллоҳ берган умрни яшаб, Унинг розилигини топиш учун Пайғамбаримиз алайҳиссалом қуйидагиларга қатъий амал қилишимизни буюрадилар: Доимо тоза ва покиза таомларни енг.

Жуда иссиқ ёки жуда совуқ овқатларни истеъмол қилманг, уларда барака ҳам, шифо ҳам бўлмайди.

Таомни узоқ чайнаб, секин енг.

Овқатдан олдин ва кейин қўлларингизни ювинг.

Таомни фақат иштаҳа келганида тановул қилинг, кўп еманг.

Овқатланиш пайтида кўп сув ичманг.

Қишда кўпроқ ёғли, кучли таомларни, ёзда эса енгилроқ овқатлар ва сабзаёт-кўкатларни енг.

Дастурхонингиздан хурмо аримасин.

Узум, хурмо ва зайтун Аллоҳга шукр этмоқ учун сизга сиҳат ва қувват беради.

Чарчаган вақтингизда ширинликлардан тановул қилинг.

Синиқ косада овқат еманг, сув ҳам ичманг.

Овқатланаётганда яхши кайфиятда бўлинг, ёлғиз овқатланманг.

Сувни бирдан симирмай, хўплаб-хўплаб ичинг, акс ҳолда жигар хасталигини келтириб чиқаради.

Агар сут ичсангиз, сув билан оғзингизни чайинг, чунки унда ёғ бор.

Нонни эъзозланг, чунки у ер ва осмон баракотидандир.  
Ким дастурхонга тўкилган ушоқни еса, Аллоҳ унинг гуноҳини кечиради.  
Беҳи ейиш юрак хасталигини кетказади.  
Укроп истеъмол қилиш қуланж(йўфон ичак касаллиги)нинг олдини олади.  
Сигирнинг сути шифо, ёғи даво, гўшти эса касалликдир.  
Аллоҳ таоло ҳар бир дарднинг давосини ҳам яратиб қўйган.  
Сигир сутини кўпроқ истеъмол қилинг, чунки у турли доривор гиёҳларни териб ейди.  
Истеъмолда сут маҳсулотлари билан балиқни аралаштирманг,  
Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи васаллам:  
«Сут ичиб туриб, балиқ ема», деганлар, чунки улар қўшилса, қонни бузиши мумкин.  
Асал еб туринг, чунки минг дардга даводир.  
Ҳар ойда бир кун рўза тутингки, токи вужудингиз дам олсин.

**"Сиз қандай яшамоқчисиз?" китобидан**