

## Рамазон ҳикматлари 14-қисм

22:29 / 31.05.2017 2962

Илмий изланишлар натижасига қараганда, Рамазон ойида рўзадор учун энг яхши озуқа бу хурмодир. Хурмони сув билан бирга ейиш эса рўзадор оғиз очгандаги энг афзал моддадир. Чунки хурмо, тана эҳтиёжи бўлган бир неча хил витамин, ширинлик ва минералларни ўзида мужассам қилган.

Шунинг учун Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам:

**"Қачон сизлардан бирингиз оғиз очса, хурмо билан очсин. Агар хурмо топа олмаса, сувда очсин, чунки у покловчидир", деганлар.**

*Абу Довуд ривояти.*