

## Енглар, ичинглар, аммо...



17:12 / 17.05.2018 10719

Инсон бутун умри давомида ейиш-ичишга муҳтож бўлади. Ундан қувват олиб ҳаёт кечиради, Аллоҳ буюрган амалларни адо этади. Донолар: «Таом яшаш ва зикр учундир», дейишган. Одобимизда тановул қилинадиган таомнинг ҳалол ва пок бўлиши асосий шарт ҳисобланади. Овқат лаззатланиш учун эмас, балки яшаш учун восита қилинган. Таом тановул қилишнинг шартлари ҳалол нарсаларни ейиш, ризқни Яратгандан деб билиш, Унинг тақсимотига рози бўлиш ва таом қуввати билан Унга гуноҳ қилмасликдир.

Дастурхон устида ўтириш, таом ейиш, ичимлик ичишнинг одоблари ва тартиб-қоидаларига доир қуйидагича тавсиялар бор:

«Енглар, ичинглар, аммо исроф қилманглар».

«Таомланиш олдидан қўлни ювиш, еб-ичишни «Бисмиллаҳир роҳманир роҳийм» билан бошлаш, ўнг қўлда ейиш, таомни ўз олдидан бошлаш, қўлни артишдан олдин яхшилаб ялаш, дастурхонга тўкилган ушоқ ва гуруч каби нарсаларни териб ейиш, қорин тўйгандан кейин «Алҳамдулиллаҳ», деб Яратганга ҳамд айтиш» овқатланишнинг энг муҳим одобларидир».

«Таомни совутиброқ енглар, чунки иссиқ-қайноқ таомда барака бўлмайди».

«Таом уч бармоқ – бош, ишорат ва ўрта бармоқлар ёрдамида ейлади, икки бармоқда таом ейиш такабурлик аломатидир».

«Икки киши бирга овқатланганда бири иккинчисидан берухсат дастурхондаги таом ёки мевалардан иккитадан олиб ейиши мақбул эмас».

«Дастурхонга келтирилган таомнинг айби топилмайди, иштаҳа бўлса ейлади, бўлмаса, тарк этилади».

«Таом сузилган лаганнинг атрофидан энглар, ўртасидан еманглар, зеро, ўртасига барака ёғилиб туради».

«Устида кўп қўл бўлган овқат Аллоҳ ҳузурида овқатларнинг севимлисидир».

Пайғамбар алайҳиссалом узоқ туриб қолган таомни емасликка, овқат пайтида сув, чой каби ичимликларни кўп ичмасликка, қишда қувватлироқ, ёзда эса энгил ҳазм бўладиган таом ва мева-сабзавотларни тановул қилишга, дастурхондан асал, узум, хурмо, зайтунни узмасликка, чарчаганда ширинлик ейишга, бир ойда бир кун бўлса ҳам рўза тутиб, танага дам беришга буюрганлар.

Одобимизга кўра овқат тез ейилмайди, оғизга кетма-кет луқма ташланмайди, яхшилаб чайнамай ютиш ғирт одобсизликдир.

Ёнингизда овқатланаётган кишига назар солиш, овқатланишини кузатиш мақбул эмас.

Овқатланиш чоғида нон исроф қилинмайди, зарурат бўлмаса, синдирилавермайди.

Овқатланиб бўлсангиз, қўлни ялаб, сўнг сочиққа артасиз. Ёғли идишлар ялаб қўйилади. Берган неъматлари учун Яратганга ҳамд-шукрона айтиб, дастурхондан турилади.

Меъёрида овқатланиш ҳам одобга киради. Сархил овқатлар, мунтазам қуюқ зиёфатларга ўчлик одамни ялқов қилиб қўяди, соғлигига путур етказди, тоатдан чалғитади.

Кўп овқат ейиш инсон табиатига ёт нарса, табиблар ҳамиша кўп таом ейишдан қайтаришган, кам таомланишнинг кўплаб фойдаларини айтиб ўтишган. Қориннинг учдан бири овқатга, яна бири ичимликка, қолгани нафас олишга ажратилиши керак.

Кўп еганда юрак қисилиб, тиниқ ишламайди, мия фаолиятига салбий таъсир кўрсатади, ошқозон зўриқиб ишлайди, одамнинг танбаллиги ортиб, камҳафсала ва серуйқу бўлиб қолади.

Гўштли таомлар мунтазам ейилмайди, тарк ҳам қилинмайди, қирқ кунгача умуман гўшт емасликнинг зарари бор.

Сут ёки сутли таом билан балиқ, тухум ва нордон нарсани; қовурилган гўшт билан қайнатилганини; эски гўшт билан янгисини; мижози турлича бўлган овқатларни бир-бирига аралаштириб ейиш, ҳидланган таомни истеъмол қилиш ярамайди.

Атоқли ҳаким Муҳаммад ибн Муҳаммад Жомий айтади: «Овқатларни бир-бирига аралаштириб еб бўлмайди. Масалан, қатиқдан сўнг ёғ узумни, барча турдаги овқатлардан кейин ўрик ва шафтоли еб бўлмайди. Ёғ узум билан балиқни, сирка билан саримсоқни, пиёз билан саримсоқ пиёзни ҳам аралаштириб истеъмол қилиш ярамайди. Бундан ташқари, асал билан қовунни, товуқ гўшти билан балиқни, саримсоқ, боқила, айрон ва қатиқни ҳам аралаштириб бўлмайди.

Кўпчилик олдига чиқувчи кишиларнинг хом пиёз, саримсоқ каби бадбўй нарсаларни истеъмол қилишлари ҳам одобга тўғри келмайди.

Ёши улуғ ва фозил кишилар дастурхондаги таомга қўл узатмагунча бошқалар кутиб туришади, улар ҳам ўз навбатида бошқаларни маҳтал қилиб қўймасликлари зарур.

Таомни ўз олдингиздан енг, аммо мевани қайси тарафдан олсангиз ҳам, зарари йўқ.

Овқатланишда тез ва шитоб билан ейиш соғлиққа зарар қилади ва қалбни қотиради. Луқмалар ўртача катталиқда олинади, яхшилаб чайнаб, сўнг ютилади. Иложи борича ўнг тарафда чайнаган маъқул.

Оғиздаги таомни ютмай туриб, идишга қўл узатилмайди, тишланган таом идишга қайтариб қўйилмайди, дастурхонга тортилган таомнинг айбини топиб, камситилмайди.

Таом иссиқ ёки жуда совуқ ҳолда ейилмайди, унга пуфланмайди, ҳидлаб кўрилмайди, хўриллатиб ёки шапиллатиб истеъмол қилинмайди, устида нафас олинмайди. Луқмани олиб бораётганда оғиз катта очилмайди. Таом ейилаётган қўл коса ёки товоққа, дастурхонга силкитилмайди.

Дастурхон устида жим, хомуш ўтириш, оғизда таом билан сўзлаш, луқма еб турган одамга савол бериш, ёнидаги овқатланаётган кишиларга назар солиш ҳам одобсизлик саналади.

Тик турган ҳолда таом ейилмайди ва ичимлик ичилмайди (фақат замзам тик турган ҳолда, қиблага юзланиб ичилади). Замонавий тиббиёт ҳам тик турган ҳолда шошилиб овқатланиш таомнинг яхши ҳазм бўлмаслиги ва семириб кетиш сабабларидан эканини аниқлади.

Таомланиш пайтида китоб-газета ўқиш, телевизор кўриш ва бошқа машғулотлар билан банд бўлиш ҳам мақбул эмас.

Агар имкони бўлса, ёлғиз овқатланилмайди, мабодо дастурхон атрофида пес, қўтир, яра босган одамлар шерик бўлиб қолса, улардан ҳазар қилинмайди.

Таомнинг яхши, сархил ёки лаззатли жойини ёши улуғларга ёхуд ёндаги шерикларга тутилса, инъом-эҳсон қилинган бўлади. Доналаб санаб ейиладиган нарсалар тоқ ейилади.

Овқатни қошиқ билан ичишда уни тўлдириб юборилса – очкўзлик, оз бўлса, мутакаббирлик аломатидир. Қорин тўйгунча ейиш ҳам одобсизлик саналади.

Дастурхон устида ўзгаларнинг нафратини ва ижирғанишни қўзғовчи қилиқларни қилишдан тийилиш, яъни овқатни оз-оздан олиш, кўнгилни айнитадиган таомлар ва ишлар ҳақида гапирмаслик, суюқ овқатни хўриллатиб ичмаслик, суяк ёки пайларни кисирлатиб чайнамаслик, овқатдан чиққан суяк ёки бошқа нарсаларни дастурхонга қўймаслик, тиш кавламаслик лозим.

Куюқ овқатларни қўлда еган маъқул. Ғарбликлар бу одатни «маданиятсизлик» санашса-да, ҳозирги пайтда фан бармоқ учларида иштаҳа қўзғашга ва овқат ҳазмига ёрдамлашадиган нуқталар борлигини кашф этди.

Одобимизда олтин, кумуш идишларда таом ейиш ва ичимлик ичишдан қайтарилган. Идишларнинг энг яхшиси лой-сополдан ясалганидир. Аммо уларнинг лаби учмаган, дарз кетмаган ёки синмаганига эътибор бериш лозим.

Ичимликлар, яъни сув, чой, шарбатларни ичишнинг ҳам алоҳида тартиб-қоидалари бор: ичимликлар ўтирган ҳолда «Бисмиллаҳ» билан ичилади (замзам ва сотиб олинган сувни туриб ичса бўлади); ичиб бўлгач, «Алҳамдулиллаҳ», дейилади; ичимлик идиши оғзи ёпиладиган бўлиши керак; сув ичаётганда туя каби бирданига симирмай, сув идишини оғиздан ташқари тутиб, уч бора танаффус билан ичган маъқул; меш, пақир ёки бошқа идишларнинг оғзидан ёки сой-дарёларга ётиб сув ичилмайди; бошқаларни сув билан сийлаган киши ўзи охирида ичади.

Овқатланиб бўлингач, овқат идишлари ва ёғли бармоқлар яланиб, сўнг сочиққа артилади, дастурхонга ва таом эгаси ҳаққига дуо ўқиб, неъматлар учун Аллоҳга ҳамд айтиб, ўриндан турилади.

**Аҳмад Муҳаммад Турсун**

*«Сиз қандай яшамоқчисиз?» китобидан.*