

## Рамазон дастурхони



12:00 / 25.05.2019 4151

Рамазонда ифторлик ва саҳарлик дастурхонини таомлар билан безаш аёлу қизларимиз, опа-сингил ва келинларимизнинг юмушлари сирасига киради. Аслида бу ой кам таом ейиладиган, очлик ва очлар ҳоли ҳис қилинадиган мавсумдир. Аммо шу ойда ҳам таомни кўп ейишга уринамиз. Аёлларимиз ифторлик дастурхонига шунақа кўп таом ҳозирлашадикки, уни қўйгани хонтахтада жой етишмайди. Қорин очлиги сабаблими ёки бошқами, жуда кўп нарса пиширилади. Бир неча хил таомлар, сомса, печенье, турли салатлар, шарбатлар ва ҳоказо.

Куни бўйи оч юрган тана бирданига шунча нарсани еб, уни ҳазм қилишга қийналади, ошқозонга юк бўлади, семириш, ҳаракатнинг кескин камайиши содир бўлади.

Аёл-қизларимиз фақат ейиладиган, керакли миқдордаги таомларни ҳозирлаб, қолган вақтларини ошхонада ўтказмасдан, Аллоҳ таолони зикр қилиб, танани озиклантиришга бўлган уринишларини камайтириб, руҳнинг озуқасига кўпроқ эътибор қаратсалар оила аъзолари кўп овқат еб, қийналиш муаммосидан қутулган, келинлар эса зикрнинг савобига эришган бўлардилар.

Кўп таом егандан кейин унинг устидан кўп сув ичишга тўғри келади. Бу эса танани оғирлаштириб, дангаса бўлишга, ибодат қилиш, илм ўрганиш ва яна бирор фойдали ишлар билан шуғулланишдан сусткашлик қилишга олиб келади.

Саҳарликда рўза тутишга қувват бўлсин деб кўпроқ таом еймиз. Балки буни тушунса бўлар. Аммо ифторлик дастурхонини меъёридан оширмаслик керак.

Аллоҳ таоло Қуръони каримда шундай марҳамат қилган:

**“Еб-ичинг ва исроф қилманг. Чунки У зот исроф қилувчиларни севмас”** (Аъроф сураси, 31-оят).

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳадиси шарифда **“Ишларнинг хайрлиси ўртачасидир”** деганлар.

Ушбу оят ва ҳадисга амал қилиб, таом ейиш борасида ҳам ўртача йўлни тутсак, ҳам ҳадисга амал қилган бўламиз, ҳам ўзимизни ҳазмда қийналиш муаммосидан қутқарган бўламиз. Зеро, уламолар мазкур оятдаги “исроф қилманг” жумласини “Тўйгандан кейин таом еманг” деб тафсир қилишган.

Биз шунча нозу неъматлар билан ифторлик қилаётганимизда, рўзамга қувват бўлсин деб саҳарликда кўп овқат еб ўтирганимизда қўшнимизни эслаб қўяйлик! Улар ҳам биз каби саҳарлик ва ифторлик қилишяптимикин ёки уларнинг дастурхонида биздаги таомнинг ўндан бири ҳам йўқмикин?!

*Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:*

**«Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Сизлардан бирортангиз ўзи учун яхши кўрган нарсани биродари учун ҳам раво кўрмагунча мўмин бўла олмайди», дедилар».**

*Бешовларидан фақат Абу Довуд ривоят қилмаган.*

Ифторликда кўп овқат еб, нафас олишга ҳам қийналиб турган пайтимизда улар ёдимизга келсин! Имкон қилиб, икки-уч хил таомимизнинг ярмини уларга олиб чиқиб берсак, қанча савобга эришамиз, иймонимиз комил бўлади.

Азиз диндошлар, таомланишда меъёрга амал қилайлик! Рамазон ойида яшаётганимиз, рўза тутаетганимиз ўзимизга билинсин! Очлик, ташналикни ҳис этайлик! Ана шунда биз бир ой давомида ҳис қилган ҳолат ён қўшнимизнинг бутун йил давомида ҳис этадиган ҳолати эканини англаб етамиз ва уларга ёрдам беришга шошиламиз!

Аллоҳ таоло барчамизни исрофдан сақланиб, меъёрида таомланишимизни ва фақирлар ҳолидан тез-тез хабар олиб туришимизни насиб этсин!