

## Ovqatlanish odoblari



14:10 / 31.01.2019 23477

### ***Ey, farzand!***

Ovqatlanishdan oldin ikki qo'lni yuvish sunnat. Bunga beparvo bo'lmaslik kerak.

Dasturxon yerga yozilgan bo'lsa, o'ng tizza tik tutilib, chap oyoqqa o'tiriladi. Payg'ambarimiz sollallohu alayhi vasallam shunday qilgani rivoyat etilgan.

Avval «Bismilloh» aytilib, ovqatlanish o'ng qo'l bilan boshlanadi.

Sahobayi ikromdan ba'zilar so'rashdi:

«Yo Rasululloh (sollallohu alayhi vasallam)! Bizga ovqatlanish duolarini o'rgatsangiz».

Payg'ambarimiz (sollallohu alayhi vasallam) marhamat etdilar:

«Biz qulmiz, qul kabi odob va arkon bilan ovqatlanishimiz kerak».

Dasturxonning hamma tomoniga uzanavermasdan, taomni oldidan, luqmani kichik olish odobdandir. Og'izda luqma bo'lsa, gapirmagan yaxshi. Boshqalarning luqmalariga qaramaslik, ko'ngilni qoldiradigan harakatlar qilmaslik, qahqaha otib kulmaslik, og'izni chapillatmaslik, burun qoqmaslik kerak. Bular yomon odat va gunohdir.

Ovqatlanib bo'lgach, og'iz va qo'llarni yuvish sunnatdir. Bu sog'liq uchun ham juda foydali.

Suv ichayotganda kishi bir nafasda emas, sekin-sekin uch bo'lib ichish va ichishda, «Bismilloh» aytish kerak. Ichilayotgan suvga tuflamaslik, o'tirib yoki tiz bukib ichmoq yaxshiroqdir.

Suvni terlab turganda va uyqudan uyg'onar-uyg'onmas darhol ichish to'g'ri emas. Bu avvalo odobga, so'ng esa sog'liqqa to'g'ri kelmaydi. Farzandning ota-onasiga, ustoziga, er-xotin bir-biriga, shogird va xalifaning ustasi va piriga suv berishida bir zarar yo'q, aksincha bu odobdir. Duch kelgan, tasodifiy kishidan suv so'rash to'g'ri emas.

***"Ey, farzand!" kitobidan***