



Аллох таоло шундай дейди: **“Ва биз уларга хохлаган мевалари ва гўштлирини мухайё килиб кўйдик гўштини олиб”** (Ат-Тур, 22), **“Иштахалари тусаган куш** (айланиб

юрарлар) (Вокиъа, 21) Аз-Зухри дейди: “Гўшт етмиш хил усулда куч беради”.

Мухаммад ибн Васиъ дейди: “Гўшт кўришини мустахкамлайди”

Али розиялоху анху шундай деган: “Гўштни тановвул килинглари, чунки у терини ёркинлаштиради, меъдани мустахкамлайди, ва хатто хулкни яхшилади”

У шунингдек дейди: “Кимки кирк кун давомида гўштан тийилса хулки ёмон томонга ўзгаради”.

Ибн Умар розияллоху анху асосан кўпинча сафарларда ва рамазон ойи давомида гўшт ер эди.

Биламизки гўшт турлари жуда кўп. Биз бу ерда фақат энг кўп тарқалганларини келтириб ўтамыз:

## Кўй гўшти

Кўй гўшти бирламчи нам, иккиламчи исикқидир. Энг яхши кўй гўшти – бу бир ёшли кўйникидир. У, агар яхши хазм бўлса, конни тозаланишига ёрдам беради. Бундай гўшт кўпроқ исик ёки совук мижозлиларга, спорт билан фаол шугулланадиган шимойил мамлакатлардаги одамларга ёки йилнинг совук фасилларида тўғри келади. У шунингдек кора хилдан азоб чекадиганлар учун фойдалидир. Кўй гўшти ақл ва хотирани мустахкамлайди. Бирок қари жониворлар гўшти хакида бундай деб бўлмайди.

Энг яхши кўй гўшти тўк рангдаги кўчкор гўштидир, чунки у кўй гўштига нисбатан енгил, мазалироқ ва фойдалироқдир бўлади. Бичилган кўчкор гўшти янада яхшироқ ва фойдалироқдир. Семиз кўйнинг кизил гўшти енгилроқ ва тўйимлироқдир.

Гўштининг энг яхши жойлари бу ўнг томоннинг суякни коплаб турувчи гўштлир ёки олди қисми. Пайгамбар алайхиссалом, масалан, кўйнинг олд томонини, қаллага яқин қисмини яхши кўрардилар, бирок қалласини эмас. Бир қуни ал-Фараздак кимгадир гўшт сотиб

олишни буюриб шундай деди: “Олд кисмидан олгин, аммо калласини ва ичакларини эмас, чунки бу жойлар касаллик ўтирадиган жойлардир”.

### **Эчки гўшти**

Эчки гўшти совук ва курукдир, ва унинг туфайли ишлаб чиқариладиган хар хил нарсалар зарарли бўлиши мумкин. У кийин хазм бўлади, унчалик тўйимли эмас. Айниқса бу жуда курук бўлган эчки гўштига таълуқли, кийин хазм бўлади ва кора хилт пайдо килади. Ал-Жахиз бир куни шундай деган эди: “Бир хассос табиб менга шундай деган эди: “Эй Абу Усмон! Эчки гўштини ема, чунки у махзунлик (депрессия) чакиради, кора хилтни пайдо килади, хотирани сусайтиради ва конни бузади. Аллохга касамки, у яна болаларни акдан оздиради!” Шифокорлар эчки гўштини зарарли дейишганда, улар хазми заиф одамларни ва умуман бу гўшни ейишга одатланмаган одамларни назарда тутишади, масалан сахарликлар. Ёш эчкининг гўшти юмшоқроқ, тезроқ хазм бўлади ва туя гўштига нисбатан енгилроқ.

### **Мол гўшти**

Мол гўшти совук ва курук. Кийин хазм бўлади, кора хилтли конни пайдо килади ва кўпроқ жисмоний меҳнат билан шугулланадиганлар учун тўгри келади. Доим мол гўшти ейишга ўрганмаган одамларда кора хилт чакирадиган куйидаги касалликлар учраши мумкин: витилиго, кичима, темирлатки, мохов, фил касаллиги, саратон, тўрт кунлик иситма ва хар хил ўсмалар. Бирок, агар уни зираворлар, саримсок, занжабил ёки долчин билан бирга тановул қилинса барча бундай ножўя таъсирлардан халос бўлиш мумкин. Бука гўшти совуқроқ, сигир гўштининг эса куруқлиги камроқ.

### **От гўшти**

Асма, розияллоху анху, шундай деган: “Бир куни биз от сўйдик, ва Расулуллох соллаллоху алайхи вассаллам унинг гўшtidан едилар” Пйгамбар соллаллоху алайхи всаллам дедилар: “От гўштини ейиш мумкин, бирок хонаки эшак гўштини ейиш мумкин эмас” Аллох Субхонаху Ватаоло Мукаддас Куръонда отларни эшак ва хачирлар билан бирга эслатиши, уларнинг гўштига нисбатан бўлган холатга ҳам таълуқли дегани эмас. Баъзида Аллох Субхонаху Ватаоло кетма кет бир турдаги нарсаларни ёки номларни

эслатиб ўтади, баъзида - хар хил турдаги. Аллох Субхонаху Ватаоло, мисол учун, отлар хакида шундай дейди:

“Отлар, хачирлар ва эшакларни минишингиз ва зийнат учун (яратди) ва сиз билмайдган нарсаларни яратур” (Нахл, 8)

Бу отлар факат миниш учун яратилган ва уни ейиш мумкин эмас дегани эмас. Аллох Субхонаху Ватаоло отларни мириладиган хайвонлар сифатида энг юкори бахосини эслатмоқда халос. Бундан ташкари, олдинги келган икки хадисда от гўшти истеъмоли мумкинлиги аниқ айтилган. От гўшти иссик ва курук сифатларга эга. Заиф меъда учун хазми кийин.

## Туя гўшти

Яхудийлар ва шиялар туя гўштини ейишмайди. Бирок хадислардан биламизки, Пайгамбар алайхиссалом хам, сахобалар хам доим туя гўштини истеъмол килишган. Ёш туя гўшти – энг ширин ва тўйимли гўшт турларидан биридир. Уни ейишга ўрганган одамлар учун у худди кўй гўштидай юмшок ва фойдали. Ўрганмаганлар учун хазми кийин. Туя гўшти организмга кучли таъсир кўрсатади, шунинг учун Пайгамбар алайхиссалом уни егандан кейин тахорат килишни тавсия килганлар. Бу ерда тахорат гигиена нуктаи назардан айтилганлигига эътибор бериш керак, диний нуктаи назардан эмас, мисол тарикасида, мана бундай деганлари: “Ўзининг жинсий аъзоларига тегинган одам тахорат килсин”