Islamske upute u vezi ishrane

Jedan od najvažnijih faktora zdravlja, čilost i dugog života je primjenjivanje instrukcija iz higijene po pitanju ishrane. Ukoliko bi ljudi znali šta treba jesti, u kojoj količini treba jesti i kako jesti, kao i da svoje znanje primjenjuju većina bolesti bi nestala iz društva i ljudi bi dobili mnogo .kvalitetniji život ispunjen zadovoljstvom i svježinom

Prva instrukcija iz higijene, a kod ishrane jeste obraćanje pažnje na činjenicu da je u poretku Kreacije ishrana sredstvo za življenje, a ne da je življenje radi jedenja, kao što se i prenosi od :Imama Alija, mir s njime

".Ne želi život radi jedenja, već želi jedenje radi života"

Dosta ljudi, da ne kažemo većina, zdravlje i radost života žrtvuje svome stomaku. Zato nikada i ne razmišljaju o tome šta da jedu i koliko da jedu. Stoga, što god ima bolji ukus, koliko god da imaju želju i na svaki način kojim im se ukaže oni konzumiraju hranu. A kao rezultat toga :bivaju izloženi brojnim bolestima, kao što je i rekao Imam Ali, mir s njim

".Ko zasadi u srce drvo žudnje ka različitim vrstama hrane, ubire plodove bolesti tijela"

Islamske preporuke na ovom području su izvanredno važne i ako uzmemo vrijeme u kojem su one izrečene to se može ubrojati u naučnu mudžizu predvodnika vjere. U vezi s ovim dvije :stvari imaju veći značaj

Islamske preporuke u vezi ishrane ne jamče samo tjelesno zdravlje već jamče i tjelesno i .duhovno zdravlje

S obzirom da nauka i razum nemaju uvid u sve tajne Kreacije moguće je da mudrosti neke od islamskih preporuke današnjoj znanosti budu skrivene. Nema sumnje da to nije u značenju da su te preporuke bez dokaza kao što je to slučaj sa filozofijom brojnih šerijatskih propisa koje su .u prošlosti bili nepoznanica, a danas je nauka dokučila njihove tajne

Najvažnija preporuka

:U nastavku ćemo kratko ukazati na te preporuke

Prva i najvažnija preporuka islama u vezi hrane koju jedemo je da bude halal, odnosno na :dozvoljen način stečena i šerijatom odobrena, u sljedećem značenju

Kao prvo, ono što čovjek troši da da bude na način koji je šerijatom odobren. Hrana koja bude stečena na nedozvoljen način koliko god da je moguće da ne bude štetna za tijelo, ali nema .sumnje da je štetna za čovjekovu dušu

Kao drugo, hrana treba biti pripravljena od stvari koje su "čiste". Shodno ovoj preporuci čovjek ne treba trošiti hranu spram koje većina ljudi ima odbojnost ili ju je islam proglasio zabranjenom (kao što je meso lešine ili meso životinja koje je zabranjeno), koliko god da u .tome nije prekršeno ničije tuđe pravo

Kao treće, hrana ne smije biti štetna onome ko je konzumira. Pojašnjenje: moguće je da jedna vrste hrane budne korisna jednoj osobi, a da ista ta hrana, recimo zato što je bolestan, budne .štetna drugoj

Kao četvrto, hrana ne treba nanositi štetu čovjeku i društvu. Pojašnjenje: moguće je da hrana bude halal i da ne budne štetna tijelu, ali način njene upotrebe može biti štetan čovjkovoj duši i društvu. (Naprimjer, kao što je jedenje hrane iz srebrnih i zlatnih posuda ili jedenje hrane sa .sofre gdje je poslužen i alkohol.) U islamu je zabranjeno konzumiranje ovakve vrste hrane

1. Dva obroka tokom dana i noći

2. Preporuka za malu količinu hrane

3. Opasnosti prejedanja

4. Količina korisne hrane

5. Najbolja hrana i najbolja sofra

,a) da bude stečene trudom samog čovjeka

,b) da njegova porodica voli tu hranu

.c) da njen miris ne uznemirava druge

Adabi sofre .6

Adabi jedenja hrane .7

U islamu da bi čovjek očuvao svoje zdravlje i čilost preporučeno je da se hrana jede u dva :navrata, ujutro i naveče. Kako je opisano u Kur'anu stanovnici Dženneta dva puta jedu

وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا

[*U njima će i ujutro i naveče opskrbljeni biti.”*][1 “

I pored naglaska na malim količinama hrane predvodnici vjere su naveli brojne koristi od toga, kao što je, recimo: trajno tjelesno zdravlje, čistoća misli, prosvjetljenost srca, izbavljenje iz šejtanove zamke, okorištavanje melekutom (nebeskim svjetom), blizina Uzvišenom Bogu i bolje .okorištavanje ibadeta

Oprečno prethodnom, konzumiranje velikih količina hrane prema hadisima je jako osuđeno. Prejedanje umanjuje zdravlje, a uveća niske strasti, tijelu daje ružan miris i pripravljuje okolnosti za tjelesne i duhovne bolesti. Prejedanje kvari esenciju duše i nanosi štetu snagi .bogobojaznosti, zapreka je oštroumnosti i srce čini tamnim

Čovjek koji se prejeda ima raštrkane snove, dok čini ibadet ima osjećaj umora i zbog toga mu je ibadet neznatan i udaljen je od Božije blizine. Na kraju, sitost na Ovom svjetu je glad na .budućem

Da bi se spriječile štete koje dolaze od prejedanja i da bi se čovjek okoristio konzumiranjem malih količina hrane, predvodnici vjere su savjetovali da se ne jede prije nego što se ogladni i .prije nego što se zasiti da se prekine s objedom

:Prema islamskih predajama najbolja hrana je ona koja ima sljedeće karakteristike

Najbolja, najčišća, najhalalnija i najjednostavnija sofra je ona na kojoj nisu raznolike i skupe . hrane

Adabi za sofrom koje su predvodnici vjere preporučili su: obaveznost zelja za sofrom, pranje

ruku i njihove ne sušenje peškirom, skidanje cipela, skrušeno sjedenje za sofrom, poštivanje hljeba, davanja udjela onome koji je prisutan i gleda (bilo da je čovjek ili životinja) i na kraju .davanje sadake od te hrane ili slične njoj

:Adabi jedenja se dijele u nekoliko poglavlja

:**Prvi dio:** Slučajevi koje treba ispoštovati kod objedovanja, a to su

Razmišljati o tome kako su nastale hrane u Kreaciji koje čovjek jede i koji su sve faktori i uzroci trebali da se ostvare da bi se ta hrana našla za sofrom pred čovjekom.
Otpočinjanje objeda s sjećanjem na Milostivog Gospodara Koji je čovjeku obezbjedio korisnu mu i potrebnu hranu. Također, pri svakoj hrani sjetiti se iznova Uzvišenog Boga. Iskazivanje velike zahvale Uzvišenom Bogu kod jedenja.
Otpočinjanje objeda sa solju, naravno u slučaju da sol nije štetna čovjeku.[2]
Otpočinjanje objeda s najlakšom hranom.
Nejedenje vrele hrane, a jedenje umjereno tople hrane prije nego što se ohladi.
Jednje desnom rukom.
Dobro sažvakati hranu.
Oduljiti s sjedenjem za sofrom.
Iskazivanje poštovanja prema hljebu i ne stavljati na njega posudu.
Jesti ono što padne sa sofre i to kada se jede u kući i u slučaju da je čisto, ali kada se jede vani u prirodu bolje je da ono što padne sa sofre ostane životinjama.
Prekinuti s jedenjem prije nego što se potpuno ne zasiti i dok još ima želje za hranom.
Pretjerivanje u količni i kvalitetu hrane.
Zamjeranje hrani spram koje čovjek nema želje.
Puhanje u hranu.
Jedenje s jednim ili dva prsta.
Glasno uzrigivanje.
Pretjerano čišćenje, odnosno skidanje mesa s kostiju.
Pijenje vode tokom jedenja.
Pijenje vode nakon jedenja mesa.
.Jedenje u stanju sitosti

:**Drugi dio:** Stvari koje priliči da se izbjegavaju kod objeda, a to su

.**Treći dio:** Stanja u kojima je jedenje hrane pokuđeno

Općenito u islamu je pokuđeno jedenje hrane u nehigijenskim uslovima ili na nemoralan način (kao što je recimo na ohol način) ili na način koji je ne odobrava društvo. Što se tiče predaja ovog poglavlja, kao što je zabrana jedenja u stanju kada je čovjek naslonjen, ležeći na stomaku, stojeći, hodajući ili u stanju džunupluka – one vrijede kada odgovaraju jednom od ovih .slučajeva

.**Četvrti dio:** Preporuka da se s društvom jede

U islamskim predajama je pokuđeno jedenja hrane sam, a preporučeno je da čovjek koliko god da je moguće hranu jede zajedno s drugima. Naglašeno jedenje hrane zajedno s porodicom, .slugama i jetimima

:Adabi koji su nužni kod zajedničkog objeda su

.Jednje ispred hrane koja se nađe ispred čovjeka

.Jedenje hrane okolo posude, a ne sa sredine ako je hrana postavljena za sve

.Ne gledati u zalogaj drugih

.Poštivanje prava drugih koji sjede za sofrom

.Da objed počne domaćin ili neko drugi koji je najugledniji od prisutnih

.Da domaćin produži s objedom dok sve svi prisutni za sofrom ne zasite

.Ustajanje sa sofren prije nego što se ona podigne

Adabi okončanja objeda i dizanja sofre

a) Irfanski adabi su zahvala istinskom vlasniku blagodati (a to je Uzvišeni Bog) i učenje dove za beričet opskrbe.
b) Društveni adabi su podsjećanje na glad i na obavezu koju siti imaju prema gladnima, kao i djelovanje da se smanji siromaštvo u društvu u okvirima mogućnosti.c) Adabi higijene su pranje ruku, čišćenje zuba ili čakčakilicom ili četkicom za zube (misvakom), čišćenje onoga što

.je palo pored sofre, odmoriti malo tako što će se leći leđa i ne spavati odmah nakon objeda

9. Adabi jedenja mesa i voća

.Odabiranje mesa s prsa, s prednej strane tijela

.Pranje mesa prije pripreme

.Sjeckanje mesa zubima kod jedenja, a ne nožem

.Nejedenja u soli osušenog mesa

.Nejedenje sirovog mesa

Jedenje mesa jednom u tri dana ili jednom sedmično ili neizbjegavanje mesa najmanje jednom .u četrdeset dana, a izbjegavanje jedenja mesa svakog dana

.Izbjegavati glođanje svog mesa s kostiju i jedenja sržike kosti

.Pranje voća s vodom

.Prisjetiti se Boga kod jedenja

.Učenje dove, a posebno kod viđenja novopristiglog voća

.Jedenje voća na početku njegove sezone, a njegov nejdenje na kraju sezone

.Jedenje voća s njegovom korom

Kao što otpočinjanje objeda ima adabe isto tako i okončanje objeda ima svoje adabe koji su važni za tjelesno i duhovno zdravlje čovjeka. Ovi adabi se mogu podijeliti u irfanske, društvene i .oni koji se odnose na higijenu

Jedenje mesa i voća u islamskim prdajama ima posebne adabe. U nastavku ćemo ukratko :ukazati na neke

Adabi jedenja mesa

Adabi jedenja voća

Ovo bi bilo ukratko o islamskim predajama koje se bave jedenjem a radi očuvanja tjelesnog i

duhovnog zdravlja. Treba reći da smo u ovoj enciklopediji naveli one hadise koji imaju bližu vezu s tjelesnim zdravljem. Za više pogledati enciklopediju Mizānul-hikmet prvi tom kod riječi أكل (jedenje).

---

[1] Merjem, 62.

Moguće je da se ova preporuka odnosi na ona područja gdje ljudi usljed češćeg znojenja[2] više gube sol iz tijela ili radi otklanjanja infekcije unutrašnjosti usta. Međutim, velika bojnost predaja u kojima se preporučuje jedenje malo soli na početku i kraju objeda je radi korisnosti toga osobama koje su bolesne.