

Овқатланиш одоби

“Агар инсон кеча-ю кундуз Худога тоат-ибодат қилсаю, лекин
огзига қираётган лукманинг ҳалол ёки ҳаромлигига эътибор
бермаса, Аллоҳ унинг бирор ибодатини қабул қилмайди”.

Ҳасан Басрий.

Инсон деган буюк номга муносиб одамлар яшайдиган маданият-ли жамиятда овқатланиш санъати ҳам албатта маданий-маънавий турмушнинг ажралмас бир қисми сифатида фақат инсонларга хос бўлган “меҳр-муҳаббат”, “ҳамдардлик” ва “раҳмдиллик” сингари юксак маънавий қадриятларга асосланган бўлиши лозим. Лекин, кўчада қаергадир шовилган ҳолда чопиб бораётиб тановул қилинаётган бутерброд ёки гамбургернинг бундай улуғвор тушунчалар билан қандайдир алоқаси борлигини англаш қийин. Лекин ҳақиқий инсон тановул қиладиган таомлар унинг фақат жисмоний ҳолатига эмас, балки ақлий, руҳий сифатларига ҳам катта таъсир қилади. Инсоннинг хулқ-атвори унинг истеъмол қилиб юрган овқатига бевосита боғлиқ бўлади, яъни инсон **қандай таом истеъмол қилса, ўзида шу таом сифатларини акс эттиради**(“Человек есть то, что он ест”). Ҳар қандай халқнинг озиқ-овқат маҳсулотлари, истеъмол қиладиган таомлари шу халқнинг маданиятини ўзида акс эттиради. Жаҳондаги энг қадимий Ведалар маданиятини, шу маданиятга асосланган ҳаёт фалсафасини ўрганар экансиз, сиз ҳар қандай инсоннинг қалбига, биринчи навбатда ўз қалбингизга йўл топа оладиган бўласиз. Энг қадимий муқаддас китоблар бўлмиш Ведаларда ёзилишича, ҳар бир инсоннинг қалбида Худога бўлган муҳаббат, илоҳий ишқ туйғуси мавжуд бўлиб, ҳозир у мудроқ ҳолатда. Қалбидаги ана шу илоҳий ишқни уйғота олган инсонгина ҳаётда “ҳақиқий муҳаббат”, “ҳақиқий бахт” қандай бўлишини яққол ҳис қила олади. Мукаммал илм асосида ҳалол таом тайёрлашни ўрганиб, кейин уни ҳақиқий инсонларга муносиб равишда тановул қилиш маданиятини эгаллаб, сиз қалбингизда мудраб ётган илоҳий ишқни, ҳақиқий муҳаббат чашмасини қайтадан ҳаракатга келтиришга қодир бўласиз.

Ведавий таомларни муносиб баҳолай олиш учун, энг аввало ҳатто таом тайёрлаш санъати ҳам ведалар маданиятининг ажралмас бир бўлаги эканини билиш лозим. Санскритча “веда” ибораси “мукаммал илм” деган маънони англатади. Санскрит тилида нозил бўлган барча муқаддас китоблар тўплами “Ведалар” деб аталади, уларда Мутлак

Ҳақиқат, яъни ягона Парвардигор ҳақида ҳар томонлама мукаммал илм берилган. Ҳиндистонда жуда кўп одамлар ҳалигача ана шу муқаддас китобларда кўрсатилган қонун-қоидалар асосида ҳаёт кечи-радилар.

Ведалар таълимотига асосан инсон умрининг мазмуни, яшашдан асосий мақсади - ўзининг руҳий табиатини, яъни ўзи аслида мангу тирик жон, руҳ эканини, у - Худонинг мангу хизматкори эканини англаб етишдан иборат. Бу йўлда қўйиш лозим бўлган биринчи қадам - "мен" деб юрганимиз аслида жисмоний тана эмас, балки шу тана ичидаги мангу, ўлмас "руҳ" эканини англаб олишдир. Ғофиллигимиз сабабли биз мана шу моддий танамизни "ўзим", "мен" деб ўйлаб, ҳаётда ҳар хил азоб-уқубатларга дучор бўлиб юрибмиз, аслида эса, асл табиатимизга кўра биз - илм ва лаззатга тўла мангу руҳлармиз. Бхакти-йога, яъни ҳаётда илоҳий онг билан яшаш усули ёрдамида биз ўзимизнинг азалий, мангу, лаззатга тўла онгимизни қайта тиклаб, қалбимизда мудраб ётган Худога бўлган илоҳий ишқни уйғота оламиз.

Гарчи Парвардигор ягона бўлса ҳам, одамлар Уни ҳар хил номлар билан атайдилар: Аллох, Будда, Кришна, Рама, Иегова, Христос ва ҳоказо. Бу номлар ягона Парвардигорнинг у ёки бу сифатини ифодалайди. Ведаларда Парвардигорнинг ана шундай сон-саноксиз сифатларининг, сон-саноксиз номларининг ҳаммасини ўзида мужассам қилган ягона ном кўрсатилган, ана шу ном - "Кришна" бўлиб, унинг мазмуни "ҳаммани Ўзига маҳлиё этувчи илоҳий Зот" - деган маънони билдиради.

Ведаларда Парвардигор билан тирик мавжудотларнинг ўзаро муносабатлари ҳақида жуда кўп маълумот берилган. Қалбимизда Худога муҳаббат туйғусини уйғотишга ёрдам бериш учун ведаларда Худонинг шахсий сифатлари ҳам, шунингдек кундалик турмушда қалбимиздаги муҳаббатни Унга қандай изҳор этиш ҳақида ҳам батафсил маълумот берилган. Ведалар таълимоти кундалик турмушда биз бажарадиган ҳар қандай амални руҳий юксалиш йўлидаги илоҳий фаолият даражасига кўтариш йўллариини ўргатиш билан инсониятга чексиз бахт-саодат келтиради, чунки кўпчилик одамлар одатда "руҳий юксалиш йўлидан фақат таркидунё қилган авлиё инсонлар бора оладилар" деб ўйлайдилар. Ведалар маданиятида санъат, мусиқа, архитектура, адабиёт, пазандалик сингари инсон ҳаётининг барча соҳаларидаги амаллар худди ибодат қилишдай руҳий фаолият сифатида, яъни Худога сифиниш, Унга садоқат билан хизмат қилиш кайфиятида бажарилади.

Ведавий пазандалик маданияти бошқа халқларнинг пазандалик маданиятидан асосан ошпазнинг овқат пишираётган пайтдаги онги, кайфияти билан фарқ қилади. Овқат тайёрлаётган ошпаз бутун фикру-

хаёлини Худода мужассам қилиб, бу таомни энг аввало Парвардигорнинг шахсан Ўзи тановвул қилишини ўйлаб туради. Одатда одамлар Худодан ризқ-рўз, насиба тилаб илтижо қиладилар, лекин Худонинг ҳақиқий содиқ хизматкорлари қўлига тушган ҳар қандай ноз-неъматни аввало Парвардигорнинг Ўзига таклиф қиладилар. Бу - содикнинг Худога ўз муҳаббатини изҳор этиш усулларидан бири бўлиб, Парвардигор ҳам унинг муҳаббатига яраша жавоб беради. "Бхагавад Гита"да Парвардигор шундай деган: **"Агар содиқ хизматкорим Менга муҳаббат ва садоқат билан гул, барг, мева ёки сув таклиф этса, Мен уни албатта қабул қиламан"**. Ҳар нарсага қодир Парвардигор Ўзининг содиқ хизматкори таклиф қилган таомдан татиб, уни руҳий сифатга эга бўлган табаррук илоҳий таомга айлантиради. Шу тарзда сиртдан оддий кўринган таом энди "прасад"га, яъни табаррук илоҳий таомга айланади. Парвардигорнинг Ўзи қолдириб берган ана шундай илоҳий таом билан овқатланиш эса, - ибодатга, Худо билан бевосита мулоқот қилиш маросимига айланади, чунки Худодан қолган таомни эҳтиром билан татиш орқали биз Унга чуқур иззат кўрсатаётган бўламиз.

Прасад, яъни табаррук таомнинг сифати ҳам одамлар ўзлари учун ёки бозорда сотиш учун тайёрлаган овқатларнинг сифатидан бутунлай фарқ қилади. Одатда овқат пишираётган киши ҳар хил нарсалар ҳақида ўйлайди, лекин ҳеч қачон, ҳеч ким овқат пишираётиб, шу пишираётган таоми орқали Худони мамнун қилиши ҳақида ўйламайди. Ошпазнинг фикрлари у пиширган таомга, таом билан бирга эса, уни истеъмол қилган одамларга ўтади. Лекин, биз муҳаббат ва садоқат билан шахсан Парвардигор учун тайёрланган, кейин Унга эҳтиром билан таклиф этилган таом - "прасад"дан еганимизда, Парвардигор татиб кўрган ана шу табаррук таом ўзидан-ўзи танамизни, қалбимизни, умуман ҳаётимизни поклайди. **Оддий таомларни еган сайин сизнинг бу дунёда лаззатланишга бўлган истагингиз ортиб боради, лекин прасаддан тановул қилар экансиз, сиз еган ҳар бир лукма сизнинг Худога бўлган муҳаббатингизни кучайтириб боради**". Овқатнинг тури ёки уни тайёрлаш усули эмас, балки ошпазнинг овқатни тайёрлаётган пайтдаги кайфияти, унинг иймони, Худога бўлган садоқати муҳим аҳамиятга эга.

Ведалар маданиятига асосланган жамиятда яшайдиган иймонли кишилар ҳеч қачон овқатланиш учун гўшт маҳсулотларини ишлатмаганлар. Ҳиндистонда гўшт истеъмол қилиш ажнабий босқинчиларнинг қилиши билан юзага келган. Лекин, узоқ йиллар давомида гўшт ейдиган халқлар ҳукмронлиги остида бўлганига қарамай, ҳали-ханузгача ҳиндистонликларнинг асосий қисми овқатга гўшт ишлатмайдилар. Ҳиндистон - вегетарианлар ватани ҳисобланади, чунки ведалар таъли-

мотига кўра, “ҳар бир тирик мавжудотнинг ҳаёти муқаддас”, **ҳар қандай жониворни ўлдириш - Худонинг қонунларига зид бўлган “гуноҳи азим”** ҳисобланади. Ҳайвонот ва ўсимликларнинг барчаси туғма инстинкт асосида ўзларига озиқ танлайдилар, аммо юксак даражада ривожланган онг соҳиби бўлган инсон ўзи учун овқат турини юксак маънавий, руҳий қадриятлар асосида танлаши лозим. Табиат қонунига кўра “бир тирик мавжудот бошқа тирик мавжудот ҳисобидан озиқланиши лозим” бўлгани билан, **“ҳақиқий инсон ҳаётда фақат инсонлар учун нозил бўлган муқаддас китобларда кўрсатилган қонунларга риоя қилиб яшаши лозим”** деган мантиқий, маънавий қонун ҳам бор. Ҳайвонлар муқаддас китобларнинг қонунлари асосида яшашга қодир эмаслар”(“Шримад Бхагаватам”.1.13.47).

Гўшт, балиқ, тухум истеъмол қилмайдиган кишини “вегетариан” деб атайдилар. Бошқа тирик мавжудотларга зулм қилмаслик мақсадида вегетариан турмуш тарзи билан яшаётган киши уруғланмаган тухум истеъмол қилиши мумкин, лекин ведалар таълимотига кўра ҳар қандай тирик мавжудотнинг бузила бошлаган мурдаси инсон учун озуқа бўлолмайди. Шу боис ҳақиқий вегетариан бўлишни истаган киши ҳатто уруғланмаган тухумни ҳам емаслиги керак, чунки барибир тухум - бўлғуси жўжанинг танаси учун тайёрланган хом ашё. Худонинг содиқлари ҳақиқий вегетарианлар бўлиб, улар гўшт, тухум, балиқ маҳсулотларидан заррача бўлса ҳам овқат учун ишлатмайдилар.

Ўзларини “веган”лар деб атайдиган одамлар ҳатто сут маҳсулотларини ҳам истеъмол қилмайдилар, чунки улар буни сигирларга нисбатан кўрсатилган зулм, “сутни фақат бузоқларга бериш лозим” деб ҳисоблайдилар. Кришнанинг -содиқлари сигирларга нисбатан зулм ўтказишга қарши, лекин сигирларни меҳр-муҳаббат билан парваришлаб, уларнинг бузоқлардан ортган сутини олиш мумкин, деб ҳисоблайдилар, айти пайтда сигирларни ўлдириш - уларнинг ҳаётига тажовуз қилиш эканини кенг тарғибот қиладилар. Сигир бузоғини эмизгани сингари, ихтиёрий равишда бузоғидан ортган сутни уни меҳр билан парваришлайётган эгасига беради. Шу боис маданиятли инсон сигирни миннатдорчилик юзасидан худди ўз онасидай эъзозлаб ҳурмат қилади.

Кўпчилик одамлар аввалига анча вақтгача гўштсиз овқатларни еб юрадилар-у, лекин кўп ўтмай яна ўз нафсининг қурбони бўлиб, эски одатларига қайтадилар. Аммо, агар улар ведавий овқатларни тайёрлаш санъатини чуқурроқ ўрганиб, улар тавсия қиладиган юксак маънавий қадриятларга риоя қилиб юрсалар, ўз нафсини бошқа жониворларга зулм қилиш билан тўйдириб юришдай жирканч турмуш тарзини биратўла тарк этган бўлардилар. Аслида, аввало Парвардигорга тақдим этилган вегетариан таомдан яхшироқ таом йўқ, чунки бундай

таом шунчаки ширин ва инсон саломатлиги учун фойдали бўлиб қолмасдан, инсон онгининг покланишига, унинг руҳий юксалишига ҳам катта ёрдам беради. Бундай таомни тайёрлаш ҳам қийин эмас, натижа эса, сиз тасаввур қила олмайдиган даражада ҳайратланарли бўлади. Агар сиз ҳақиқатан ҳам Худони мамнун қилиш учун чин кўнгилдан, муҳаббат ва садоқат билан тайёрланган, кейин Худога тақдим этилган таомдан бирор марта татиб кўрсангиз, “ҳақиқий ширин таом”нинг мазаси қандай бўлишини ўзингиз ҳис қиласиз.

Ведалар таълимотига кўра, вегетарианлик - шунчаки овқатланиш тизими эмас, балки ҳаётда руҳий баркамолликка, энг олий мақсадга эришишга интилиб яшаётган инсонларнинг турмуш тарзи ва ҳаёт фалсафасидир. Ҳар ҳолда, руҳий баркамолликка интилиб яшайсизми, ёки шунчаки соғлом турмуш тарзи билан яшашни истайсизми - қандай мақсадни кўзлаб яшаётганингиздан қатъий назар, сиз агар ведалар таълимотига асосланиб яшасангиз, ҳаётда фақат ўзингиз бахтлироқ бўлибгина қолмасдан, теварак атрофингиздаги тирик мавжудотларга, табиатга ҳеч қандай зарар етказмай, ҳақиқий инсонларга хос мазмунга тўла маънавий ҳаёт кечири бошлайсиз.

Вегетарианлик - олий мақсадга элтувчи йўл

"Вегетариан" ибораси 1842 йилда “Британия вегетарианлар жамияти” томонидан муомалага киритилган бўлиб, латинча “вегетус” - "соғлом", "тетиқ", “бакувват” деган маъноларни билдирадиган иборадан олинган ва ҳам jisмоний, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом инсонни билдиради. Вегетарианлар - инсон энг аввало қалбида ҳар қандай зулм, зўравонлик, тажовузкорлик туйғусини йўқотиши, кейин эса тинч, осойишта жамият куриш ҳақида ўйлаши лозимлигини англаб етган юксак инсоний фазилатларга эга бўлган инсонлардир. Шу боис, Мутлақ Ҳақиқатни излаш йўлига кирган, жамиятнинг ҳар хил табақаларига мансуб бўлган буюк инсонлар биринчи навбатда вегетарианлик турмуш тарзига ўтадилар. **Вегетарианлик - ҳар хил тоифага мансуб барча одамлар бирдай бахтиёр яшай олиши мумкин бўлган, мукамал жамият барпо этиш учун албатта зарур бўлган энг муҳим шартлардан бири ҳисобланади.** Шу боис, вегетарианлик турмуш тарзи билан яшашга қарор қилган ҳар бир инсон инсоният тарихида қуйида келтирилган буюк сиймолар билан бир қаторда туради: Пифагор, Сократ, Климент Александрийский, Плутарх, шоҳ Ашока, Леонардо да Винчи, Монтань, шоҳ Акбар, Джон Мильтон, Исаак Ньютон, Эммануиль Сведенборг, Вольтер, Бенджамин Франк-

лин, Жан-жак Руссо, Ламартин, Перси Биши Шелли, Ральф Эмерсон, Генри Торо, Лев Толстой, Бернард Шоу, Робиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер, Эйнштейн ва ҳоказо. Ўзларининг буюк инсоний фазилатлари ва донишмандлик илми билан бутун оламга донг таратган машҳур бобокалонларимиз ҳам ҳаётда бирор тирик мавжудотга озор етказмасдан, бутун инсониятни эзгуликка, жониворларга нисбатан меҳр-шафқатли бўлишга даъват қилиб яшаганлар.

Овқатланиш ва саломатлик

Вегетариан бўлиш билан инсон ўзининг саломатлигини қайта тиклаши, баъзи касалликларнинг олдини олиши мумкинми? - “Ҳа, албатта!” Ҳозирги замонавий шифокорлар буни тўла тан оладилар. Чунки кейинги йилларда ўтказилган тадқиқотлар рақ, юрак-қон томир, ошқозон-ичак касалликлари сингари кенг тарқалган асосий касалликлар овқатга гўшт ишлатиш билан бевосита боғлиқ эканини тўла тасдиқлади.

“Америка врачлар ассоциацияси” журнали ҳали 1961 йилдаёқ “Вегетарианлик диетасига ўтиш юрак-қон-томир касалликларининг ривожланишини 90-97%га тўхтатиб қўяди” деб ёзган эди. Шундан кейинги олиб борилган тадқиқотлар натижасида маълум бўлдики, ғарбий Европа, Америка, Австралия ва бошқа мамлакатларда одамларнинг ўлимига сабабчи бўладиган факторлар ичида гўшт истеъмол қилиш - алкоғолизм ва тамаки чекишдан кейин учинчи ўринда туради. Инсон организми ортиқча истеъмол қилинган ҳайвон ёғлари ва холестериннинг ҳалокатли таъсирига бардош бера олмайди. 23 давлатда атеросклероз касаллигини даволаш билан шуғулланадиган 214 врачдан олинган маълумотларга қўра, инсон қонидаги холестерин таркиби ва юрак-қон томир касалликларига чалиниши унинг қандай овқатланишига боғлиқ экан. Агар одам организми овқат билан бирга ортиқча холестерин истеъмол қилаверса, бу кейинчалик жуда кўп хасталикларга сабаб бўлади. Гўшт маҳсулотлари билан овқатланиб юрган киши ҳамиша керагидан ортиқча холестерин истеъмол қилади. Холестерин қон томирлари деворига ёпишиб қолиб, организмда қон айланишини қийинлаштиради, натижада қон босими ошиб кетади, бу эса инсульт ва бошқа юрак касалликларининг келиб чиқишига сабаб бўлади.

Айни пайтда, Милан Университети олимлари ўз тадқиқотларида инсон истеъмол қилган ўсимлик ёғлари таркибидаги оксил моддалари қондаги холестерин моддаларини нормал ҳолатга келтиришини исбот-

ладилар. “Ланцет” деган медицина журналида доктор Д. К. Сиртори шундай деб ёзади: “Юрак касалига учраган, қон таркибида холестерин моддаси кўпайиб кетган одамлар фақат таркибида ўсимлик оксиллари бўлган таомлар истеъмол қилиш, яъни вегетариан диетага ўтиш орқали саломатлигини тўла қайта тиклаб олишлари мумкин”. Кейинги 20 йиллик тиббий тадқиқотларга кўра гўшт истеъмол қилиш оқибатида инсон албатта ичак, йўғон ичак, кўкрак раки касалликларига чалинади экан. Бундай хасталиклар гўшт истеъмол қилмайдиган вегетариан одамларда умуман учрамаслиги исботланган.

“Рак касалига чалиниш сабаблари” деган китобида Ролло Рассел шундай деб ёзади: “Аҳолиси гўшт истеъмол қиладиган 25 давлат аҳолисини текширганимда, улардан 19 тасида рак касалига учраганлар сони жуда баланд экан. Гўшт истеъмол қилмайдиган 35 давлат аҳолисини текширганимда эса, улардан бирортасида рак касалига чалиниш даражаси юқори эмасди”.

Нима сабабдан гўшт истеъмол қиладиган кишилар бу касалликларга чалинадилар? Биолог ва диетологларнинг фикрига кўра, бунинг биринчи сабаби шундаки, инсон организми гўшт маҳсулотларини ҳазм қилиш учун мўлжалланмаган. Гўшт билан озиқланадиган ҳайвонларнинг ичаги калта, танасига нисбатан атиги 3 марта узун бўлиб, тез бузилиб, токсин(заҳарли модда)ларга айланадиган гўштни дарров чиқариб ташлайди. Ўсимлик билан озиқланадиган организмларда ичакларнинг узунлиги тана узунлигидан 6 марта катта, чунки ўсимликлар гўштга қараганда анча секин ҳазм бўлади. Одам организми ҳам ўсимликлар билан озиқланадиган тирик мавжудотлар сингари узун ичак тизимига эга(1-жадвалга қarang).

Гўшт истеъмол қилинганда, тез бузилган гўшт маҳсулотлари тана ичида токсинларга айланади, бу токсинлар буйракнинг нормал ишлашини бузади, натижада одам организми артрит, ревматизм, рак, подагра сингари касалликларга чалинади. Бундан ташқари, гўшт маҳсулотлари тез бузилиб кетмаслиги учун сотувчилар унга ҳар хил химиявий моддалар билан ишлов берадилар. Одатда ҳайвон ўлган заҳоти унинг гўшти дарров бузила бошлайди, бир икки кундан кейин гўшт сасиб, жирканч яшил-кулранг тусга кириб қолади.

Гўшт комбинатларида гўшт бузилишига қарши нитрит, нитрат ва бошқа кимёвий моддалар ишлатилади. Бу моддалар гўштни ҳамиша очиқ-қизил рангда сақланиб қолишини таъминлайди. Бундай химикатлар эса одам организмига заҳарли таъсир кўрсатади. Муаммонинг яна бир томони шундаки, гўшт учун боқиладиган моллар тез семириши учун уларга жуда кўп кимёвий озуқалар берилади. “Танангиздаги заҳар моддалари” деган китобида америкалик докторлар Гэри ва Стивен Налл шундай деб ёзадилар: “Гўшт етиштириш учун боқиладиган

молларга бериладиган озуқа таркибига наркотик моддалар, гормонлар ва бошқа яна 2700 турга яқин заҳарли моддалар қўшилади.

1-жадвал. Одам организми ва ҳайвонларнинг тана тузилишлари:

Гўшт ейдиган ҳайвонлар	Ўсимлик билан озикланадиган ҳайвонлар	Одамлар
Ўткир тирноқлари бор Тана тешиклари йўқ, танаси тили орқали совийди.	Ўткир тирноғи йўқ Танасида тери тешиклари кўп, терлаб совийди.	Ўткир тирноғи йўқ Танасида тери те- шиклари кўп, терлаб совийди.
Гўштни узиб олиш учун ўткир курак тиш- лари бор	Курак тишлари ўтмас	Курак тишлари ўтмас
Сўлак безлари ривож- ланмаган	Сўлак безлари ривожланган, дон, мева маҳсулотлари оғзидаёқ ҳазм бўла бошлай- ди.	Сўлак безлари ри- вожланган, дон, мева маҳсулотлари оғзидаёқ ҳазм бўла бошлайди.
Кислотали сўлаги тар- кибида птиалин модда- си йўқ	Ишқорли сўлаги таркибида, дон ва меваларни ҳазм қиладиган птиалин моддаси бор	Ишқорли сўлаги таркибида, дон ва меваларни ҳазм қиладиган птиалин моддаси бор
Чайнаш учун озиқ тишлари йўқ	Овқатни чайнаш учун озиқ тишлари бор	Овқатни чайнаш учун озиқ тишлари бор
Ҳайвон гўшти ва суяк- ларини ҳазм қилиш учун ўт пуфагида, ошқозонида кучли кислотали шира ишлаб чиқарилади	Ошқозонидаги хлорид кислота гўшт билан озикланадиганларга нисба- тан 10 марта кучсиз	Ошқозонидаги хло- рид кислота гўшт билан озикланадиганларга нисбатан 10 марта кучсиз

Ичаклари танасидан 3 марта узун, тез ҳазм бўлган гўшт дарров чиқариб ташланади.	Ичаклари танасига нисбатан 6-10 марта узун, чунки ўсимликлар гўштга нисбатан узоқ вақтда ҳазм бўлади.	Ичаги танасига нисбатан 6 марта узун.
---	---	---------------------------------------

Гўшт етиштириш учун боқиладиган ҳайвонлар организмини кимёвий йўл билан ишлаш ҳали улар туғилмасиданоқ бошланиб, то сўйилгунча, сўйилгандан кейин ҳам анча вақтгача давом этади. Гарчи ҳайвон гўштининг таркибида шунча заҳарли моддалар бўлса ҳам, давлат конунларида магазин пештахтасида турган гўштининг таркиби кўрсатилиши талаб қилинмайди”.

Бундай тадқиқотлар натижасида 1983 йил "Америка фанлар академияси" шундай хулоса чиқарган эди: “Шунчаки гўшт истеъмол қилишни камайтириш, сабзавот ва дон маҳсулотлари билан овқатланишга ўтиш орқали одамлар жуда кўп рақ касалликларининг олдини олган бўлардилар”.

“Нимага, ахир инсоннинг гўшт маҳсулотлари билан озиқланиши табиий эмасми? Наҳотки, инсон организми гўшт маҳсулотлари таркибидаги оксил моддаларга муҳтож бўлмаса? Бу икки саволга ҳам қатъий равишда: “Йўк!” - деб жавоб бериш мумкин. Гарчи тарихчи ва антропологлар инсон азалдан ҳар хил маҳсулотларни, шу жумладан гўшт ҳам истеъмол қилиб келганлигини таъкидласалар ҳам, инсон танасининг биологик тузилиши фақат вегетариан овқатларни ҳазм қилиш учун мўлжалланган.

Америкалик диетологларнинг фикрига кўра одамларнинг аксариёт кўпчилиги бутун инсоният тарихи давомида вегетариан турмуш тарзи билан яшаб келганлар.

Ҳали ҳозир ҳам жаҳон аҳолисининг катта қисми вегетариан озиқ-овқат маҳсулотлари билан овқатланардилар. Ҳатто энг ривожланган давлатларда ҳам гўштли овқатларга бўлган интилиш фақат кейинги 100 йил давомида кучайган, холос. Бунинг иккита сабаби бор: 1) охириги пайтларда ҳар хил музлатгичларнинг пайдо бўлиши; 2) XX асрга келиб одамларнинг маънавий инкирозга учраб, улар орасида авж олган дунёвий ҳаётдан лаззатланиб қолишга интилиш ғоясининг кучайиши.

Лекин, инсон организми ҳатто XX асрга келиб ҳам гўшт маҳсулотларини ҳазм қилишга ўргана олмаяпти. Машҳур швед олими Карл Линней шундай деган эди: “Одам ва ҳайвонларнинг тана тузилишини қиёсий таққослаш орқали шундай хулоса қилиш мумкинки, инсон озиқланиши лозим бўлган маҳсулотлар - мева ва ширали сабзавотлардир”.

Диетология ва табиий биология соҳасида машҳур мутахассис Пааво Айроланнинг таъкидлашига кўра: “20 йил аввал инсон организ-

мининг оксил моддасига бўлган эҳтиёжи 150 гр. деб ҳисобланарди, бугун эса, оксилга бўлган эҳтиёж нормаси 45 гр. эканини ҳамма тан олган. Чунки, жуда кўп давлатларда ўтказилган тадқиқотлар натижасига кўра инсон организми оксил моддасига 30-45 гр. дан ортиқ эҳтиёж сезмас экан. Оксил моддаларини кўп миқдорда истеъмол қилиш юрак, қон-томир ҳамда рак касалликларини келтириб чиқаради. Инсон организмни кунига 45 гр. оксил моддаси билан таъминлаб туриш учун гўшт ейишнинг умуман ҳожати йўқ. Дон, сут маҳсулотлари, мева ва сабзавотлардан иборат вегетариан диета таркибида инсон организми учун мутлақо етарли бўлган оксил моддаси бор”.

Сут маҳсулотлари, дон, писта, ёнғоқ каби маҳсулотлар оксилга жуда бой. Масалан, пишлоқ, арахис таркибида сосиска, тўнгиз гўшти таркибидагига нисбатан кўпроқ оксил бор.

Яқин кунларгача кўпчилик диетологлар "фақат гўшт, тухум, балиқ ва сут маҳсулотлари таркибида инсон организмда етишмайдиган 8 хил аминокислоталарга бой оксил моддаси мавжуд, ўсимлик моддалари таркибида шу аминокислоталар етишмайди", деб ҳисоблаб юргандилар. Швециядаги Каролина, Германиядаги "Макс Планк" Институтларининг олимлари ўтказган тадқиқотларга кўра, баъзи сабзавотлар, мевалар, ёнғоқ ва уруғларнинг таркибидаги оксил моддаларида барча аминокислоталар мавжудлиги тасдиқланди. Бунинг устига, бу оксиллар енгил ҳазм бўлиш билан бирга, гўшт маҳсулотлари сингари инсон организмда захарли токсин моддаларини ишлаб чиқармайди. Табиат инъом этиб қўйган нарсаларни истеъмол қилиб юриш билан инсон организми ҳаёт учун зарур бўлган барча моддалар билан тўлиқ таъминланади. Аслида ўсимлик олами - барча оксил моддаларининг манбаи эканини эсдан чиқармаслик керак. Вегетариан маҳсулотлар билан озиқланиб юрган одам оксилларни бевосита шу манбадан олади, гўшт билан озиқланадиганлар эса, уларни иккинчи қўлдан - ҳайвонлар орқали оладилар.

Оксил моддаларини кўп истеъмол қилиш инсоннинг жисмоний фаоллигини, унинг ишлаш қобилиятини сусайтиради. Йель университетининг тадқиқотчиси доктор Ирвинг Фишер бир қанча тажриба ўтказиш ёрдамида **вегетариан одамлар гўштхўр одамларга нисбатан бир неча марта чидамли** эканини исботлади. Гўштхўр одамлар истеъмол қиладиган оксил моддаларни 20% га камайтирганда, уларнинг меҳнат қобилияти 33% га ошган. Вегетарианлар гўшт ейдиганларга нисбатан 2-3 марта узоқроқ ишлашга ва чарчоғини 2-3 марта тезроқ чиқаришга қодирлиги аниқланган.

Протеин ҳақида уйдирма

Кўпчилик одамлар организмда оксил моддалари етишмай қолишидан хавотирланиб вегетариан турмуш тарзига ўтишдан қўрқадилар. Улар одатда: "Организм учун етарли миқдорда сифатли оксил моддаларини таркибида гўшт бўлмаган таомлардан ҳам олса бўладими?" - деб савол берадилар. Бу саволга жавоб беришдан олдин аслида "оксил" дегани ўзи нима эканини аниқлаб олайлик.

1838 йил голландиялик химик Геррит Ян Мюльдер азот, кўмир, водород, кислород ва бошқа унсурлардан таркиб топган бир моддани ажратиб кўрсатди. У мана шу кимёвий бирикма ҳар қандай ҳаёт тури учун энг зарур модда эканини исботлади ва унга "протеин", яъни "энг муҳим" деб ном берди. Кейинчалик ана шу протеин, яъни оксил моддаси биологик жиҳатдан жуда зарур экани аниқланди: ҳаёт давом этиши учун ҳар бир организм шундай моддани мунтазам равишда олиб туриши керак экан. Маълум бўлдики, оксил моддаси аминокислота-лардан таркиб топган бўлиб, организм учун "қурилиш материали" вазифасини ўтар экан.

Ўсимликлар аминокислоталарни ҳаво, тупроқ ва сувдан ҳосил қила оладилар, лекин ҳайвонлар уларни фақат ўсимликлардан ёки ўсимлик билан озиқланадиган бошқа ҳайвонлар гўштидан оладилар. Оксил моддаларини табиатда фақат ўсимликлар ишлаб чиқара оладилар. Демак фаросатли инсон бу икки йўлдан бирини ўзи танлаши мумкин: 1) протеин моддасини тўғридан тўғри, энг тоза, осон ва самарали усулда ўсимликлардан олиш ёки 2) катта харажатлар эвазига ҳайвон гўштидан олиш. Гўштнинг нархи баландлигининг сабаби шундаки, боқиладиган ҳайвон семириш учун ўсимликлар билан озиқланиб жуда кўп оксил моддалари истеъмол қилиши керак.

Ҳайвон гўштида ўсимликлар таркибида бўлмаган, фақат гўшт таркибида бўладиган бирорта ҳам аминокислота йўқ, гўшт таркибига қирадиган аминокислоталарнинг ҳаммасини ўсимликлар орқали ҳам олиш мумкин. Бунинг устига гўштсиз таомларнинг афзаллик томони ҳам бор: уларда аминокислоталар билан бирга протеинни ҳазм қилиш учун зарур бўлган карбогидратлар, витаминлар, маъданлар, ферментлар, гормонлар, хлорофиллар, фақат ўсимлик таркибида бўладиган бошқа зарур моддалар ҳам бор.

Ҳар ҳолда вегетарианлар овқат таркиби ҳақида етарли илмга эга бўлишлари лозим. Бу илмни биологлар "организмни оксил моддалар билан тўлиқ таъминлаш"нинг асоси деб атайдилар. "Оксил моддаларнинг мувофиқлиги" назарияси деб аталадиган бу ғоя Франсис Мур Лаппнинг "Кичик сайёра учун парҳез" деган китоби туфайли кенг тарқалиб кетди. Унда муаллиф тушунтирадики, вегетариан таомлар

билан овқатланганда бир-бирига мувофиқ келадиган оксиллар биргаликда истеъмол қилиниши лозим. Масалан, арахис ёғи еганда биз уни нонга суртиб истеъмол қиламиз; арахис ёғини албатта шундай истеъмол қилиш керак. Агар бунда биз уни қора нон билан ёки дағал тортилган дон унидан қилинган нон билан есак, жуда кўп миқдорда оксил оламиз. Оксилларнинг ўзaro мувофиқлик ғояси ана шундай.

Овқат организмга тушгандан кейин, ҳазм қилиш жараёнида у аминокислоталарга ажратилади ва алоҳида-алоҳида ҳазм бўлади ёки улардан организм учун зарур бўлган бошқа оксиллар ишлаб чиқилади. Аминокислоталарнинг 22 тури мавжуд. Улардан 14 таси муҳим эмас, 8 таси эса "муҳим". Уларнинг муҳимлиги шундан иборатки, инсон организми уларни ўзи ишлаб чиқара олмайди, - организм уларни албатта ташқаридан олиши керак.

Муҳим аминокислоталар: лейцин, изолейцин, валин, лизин, триптофан, треонин, метионин ва фенилаланин. Лаппнинг китобидаги маълумотларга кўра бу аминокислоталар ҳар куни истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида маълум миқдорда албатта бўлиши лозим. Шу сабабли 1950 йилларнинг ўрталаригача гўшт маҳсулотлари оксил моддаларининг энг яхши манбаи ҳисобланарди; чунки унинг таркибида мана шу 8 турли муҳим аминокислоталар айнан зарур бўлган миқдорда бор. Лекин шунга қарамай, диетологларнинг ҳозирги хулосаларига биноан, кўпчилик ўсимликлар таркибида оксил моддалари борлиги жиҳатидан гўшт билан тенг, ҳатто таркибида барча муҳим 8 турли аминокислоталар керагидан ортиқлиги билан гўшtdан ҳам яхшироқ.

Оксилларга бой вегетариан таомлар тайёрлашнинг умумий қоидаси шундан иборатки, дон маҳсулотлари(нон, макарон ва ҳоказо) билан бирга дуккакли ўсимликлар(соя, нўхат, арахис, ясмик)ни аралаштириб истеъмол қилиш лозим. Масалан, арахис ёғи билан бутерброд. Ёнғоқлар ва дон маҳсулотлари дуккакли ўсимликлар, крупалар билан қўшилиб оксилга бой маҳсулот ҳосил қилади. Агар бунга сут маҳсулотлари ҳам қўшилса, организмда оксил моддалари танқислигидан умуман хавотирланмаса ҳам бўлади, чунки сут таркибида ҳам барча муҳим 8 турли аминокислоталар етарлича мавжуд. Бундан ташқари яна шу нарса аниқланганки, кўкатларда, ҳатто картошқада ҳам организм учун етарли миқдорда протеинлар мавжуд. Бир стакан сабзи шарбати эса, таркибидаги оксил моддалари бўйича сифат ва миқдор жиҳатдан битта тухум калориясига тенг келади.

Калифорния штати, Дир Паркдаги муқаддас Елена шифохонасининг соғломлаштириш парҳезлари дастури раҳбари, Гавайя Университетининг тиббиёт Коллежи профессор-ассистенти, доктор Жон А. Макдугаллнинг таъкидлашига кўра, оксилларни албатта бундай таркибда

истеъмол қилиш шарт эмас. Унинг айтишига қараганда, ҳатто алоҳида олинган ўсимликларда ҳам протеинлар етарли миқдорда мавжуд. Унинг бу фикрига бошқа кўпчилик таникли мутахассислар ҳам қўшиладилар. Шу боис бир вақтлар барча диетологлар қўллаб-қувватлаган “Лапп назарияси” ҳозирги даврга келиб ўз аҳамиятини йўқотган. Бир нарса шубҳасиз аниқ бўлганки, инсон ҳар хил озиқ-овқат маҳсулотларини танлаб овқатланиб юриб ҳам, уларнинг турларига эътибор бермасдан овқатланиб юриб ҳам соғ-саломат яшаши мумкин, лекин вегетариан таомлар билан овқатланиш ҳар жиҳатдан осон, фойдали, айти пайтда организмни барча оқсил моддалари билан етарли миқдорда таъминлайди.

Ҳозирги даврга келиб Америка диетологлар ассоциацияси бир овоздан аниқ хулосага келганки, вегетариан таомлар инсон саломатлиги учун жуда фойдали ва организмни етарли миқдорда барча зарур моддалар билан таъминлайди.

Иқтисод

Гўшт - озиқлик одамларнинг кўпчилик одамлар ҳисобидан истеъмол қиладиган маҳсулотидир. Гўшт маҳсулотларини етиштириш учун биринчи нав-батда одамларнинг ўзларига етишмаётган дон маҳсулотлари чорва молларига берилади. АҚШ қишлоқ хўжалик вазирлигининг маълумотларига кўра, Америкада етиштирилаётган ғалланинг 90 фоизи уй ҳайвонларини боқишга сарфланар экан. Улар ҳам охир-оқибатда инсон ошқозонига тушади. Гўшт етиштириш учун дон маҳсулотларини ишлатиш ўтакетган даражада исрофгарчилик ҳисобланади: бир килограмм гўшт етиштириш учун ўртача 16 кг дон маҳсулоти сарфланади.

“Кичик сайёра озукаси” асарида Франс Мур Лаппе, аввал олдингиздаги ликопчада котлет турганини фараз қилишни таклиф қилиб, шундай деб ёзади: “Энди кўз олдингизга келтиринг, **сиз ўтирган хонада яна 45-50 одам ўтирибди, лекин уларнинг тарелкалари бўмбўш. Сизнинг олдингизда турган битта бифштексни тайёрлашга кетган дон маҳсулотлари ана шу 50 кишининг олдидаги тарелкаларини ҳам овқат билан тўлдиришга бемалол етарди**”.

Кам ривожланган давлатларда бир киши йилига 200 кг дон маҳсулотлари истеъмол қилади, унинг аксарият қисми озиқ-овқат учун сарфланади. Америка ёки Европада эса, Лестер Брауннинг маълумотларига кўра, одам бошига йилига 1000 кг дон маҳсулотлари сарфлана-

ди, лекин шуларнинг 90 фоизи гўшт учун бокиладиган уй ҳайвонларига сарфланади. Демак, Европа ёки Америка аҳолиси Хиндистон, Колумбия ёки Нигерия аҳолисига қараганда беш марта кўпроқ дон маҳсулотларини истеъмол, тўғрироғи исроф қилар экан.

Бу маълумотлардан шундай хулоса чиқариш мумкинки, Ер юзида ҳозирги кунда мавжуд бўлиб турган очарчилик муаммоси сунъий равишда, табиат инъомларидан нотўғри фойдаланиш оқибатида юзага келган. Ҳатто ҳозирги кунда ҳам сайёрамизда бутун аҳолини бемалол таъминлаш учун етарли бўлган дон маҳсулотлари етиштирилади, лекин инсоният улардан оқилона фойдалана олмапти. Гарвардлик диетолог Джин Мэйернинг ҳисобига кўра ер юзида гўшт ишлаб чиқариш атиги 10 фоизга камайтирилса, бундан тежаб қолинган дон маҳсулотлари билан яна 60 млн кишини озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш мумкин бўларди.

Овқатга гўшт ишлатаётганимиз туфайли содир бўлаётган яна бир муаммо - атроф-муҳитнинг ифлосланиши. Гўшт комбинатларида ишлатилган ифлос сувларни дарё ва каналларга оқизиш - ичимлик суви ифлосланишининг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Сайёрамизда ичимлик сувлари фақат ифлосланибгина қолмасдан, сув манбаларининг кескин камайиб кетиши бутунги кунда ҳеч кимга сир эмас. Гўшт маҳсулотлари ишлаб чиқарувчи корхоналар эса, сув исроф қилишда биринчи ўринда туради. Георг Боргстремнинг ҳисоб-китобларига кўра, чорвачилик комплексларидан чиқадиган чиқинди сувлар ичимлик сувларини шаҳардан чиқадиган оқава сувларига нисбатан ўн марта, бошқа саноат корхоналарига нисбатан уч марта кўпроқ ифлослайди. Бир килограмм буғдой етиштириш учун 60 литр сув сарфланса, бир кг гўшт етиштириш учун 1250-3000 литр сув сарфланади.

Вегетарианлар озиқ-овқат маҳсулотлари учун гўшт истеъмол қиладиган одамларга нисбатан 2-3 марта кам маблағ сарфлайдилар. Демак, вегетариан диетага ўтиш билан инсон ўзининг саломатлигини тиклабгина қолмасдан, йилига бир неча минг сўм пулини ҳам тежаб қолади.

Америкалик олимлар жаҳоннинг 200 давлатидан олган статистика маълумотларига қараганда, аҳолини гўшт маҳсулотлари билан таъминлаш мақсадида 1984 йил жаҳонда 229.249.000 корамол, 7.269.000 қўтос, 409.500.000 қўй, 177.296.000 эчки, 765.424.000 чўчка, 4.032.000 от, 21.902.400.000 ғоз, 372.300.000 курка сўйиб ўлдирилган.

Агар инсониятнинг маънавий инкирози тобора кучайиб бораётганини ҳисобга оладиган бўлсак, **"ҳазрати инсон"нинг ваҳшийлигини** ифодаловчи бу кўрсаткичлар ҳозирги кунда қандай бўлишини ўзингиз тасаввур қилаверинг.

Маънавият

Кўпчилик донишмандларнинг фикрига кўра, маданиятли, соғлом фикр юритишга қодир фаросатли инсонлар беозорлик, меҳрибонлик, ҳамдардлик сингари ҳақиқий инсонларга хос бўлган улуғвор эзгу туйғулардан келиб чиққан ҳолда вегетариан турмуш тарзига ўтиб яшайдилар. Улар бошқа тирик мавжудотларнинг ҳам худди одамларники сингари ҳис-туйғулари, сезги аъзолари борлигига ишонадилар. Шу боис улар ўзлари сингари тирик мавжудот бўлган жонли жониворларга озор беришни, уларга ёвузлик билан зулм ўтказиб, ўз нафси учун уларнинг беозор ҳаётига тажовуз қилишни "ҳақиқий ёвузлик", ваҳшийлик, оғир жиноят деб биладилар.

“Вегетарианлик одоби” журналида берилган мақолада шундай сўзлар келтирилган: **“Ҳозирги кунда одамлар: “Энди ҳайвонларни озор бермасдан сўйиб ўлдириш йўлини топдик” - деб ўзларини алдаб, гўшт истеъмол қилиш инсонийлик қонунларига мутлақо зид бўлган ғайриинсоний жирканч иш эканини тан олгилари келмайди. Афсуски, ҳаёт ҳақидаги бундай қўпол моддий тасаввурлар ҳаёт ва ўлим тушунчаларидан, ҳаёт ҳақидаги ҳақиқий, тўғри тасаввурдан мутлақо йироқ бўлган тасаввурлардир.**

Қишлоқ хўжалигида, чорвачиликда боқиладиган, бутун умри оғилхонада қамоқда ўтадиган ҳайвонларнинг ҳаёти бошдан оёқ азоб-уқубатларга тўла. Улар сунъий уруғлантириш натижасида дунёга келадилар, кейин уларни чидаб бўлмайдиган оғрик-изтиробларга мубтало қиладиган усул билан бичадилар, ҳар хил дори-дармонлар, гормонлар бериб, ғайритабiiй озуқалар билан боқадилар, даҳшатли шароитларда гўшт комбинатларига - улар учун ваҳший инсон махсус таёрлаб қўйган ҳақиқий "ажал ўчоғи"га олиб борадилар; тор, зах молхоналар, электропистолетлар, уларни қаттиқ қўрқув-даҳшатга соладиган қўрқинчли шароитлар... Ана шулар - ҳозирги даврдаги маданиятли (з)олимларнинг ҳайвонларни оғриксиз ўлдириш учун ўйлаб топган янги, “инсоний” усуллари ҳисобланади. Гўшт учун етиштириладиган чорва молларининг ана шундай ачинарли ҳолатига кўз юмган ҳолда, уларни оғриксиз ўлдириш ҳақида бош қотириш - инсонийлик эмас, балки ҳақиқий йиртқич ҳайвонларга ўхшаб меҳр-шафқатсиз, ёвуз махлуқларга хос бўлган фикрлаш демакдир”.

Ҳайвонларни ўлдириш ҳақидаги ҳақиқат ҳар қандай виждонли, диёнатли, қалбида озгина бўлса ҳам меҳр-муҳаббат, ҳамдардлик

туйғуси қолган соғлом фикрли инсонни қаттиқ изтиробга солади - катта кушоналардаги манзара **ҳақиқий дўзах манзарасини** эслатади. Оғриққа чидамай бўкираётган, ночор инграб чинқираётган ҳайвонларнинг пешонасига болға билан уриб ёки электропистолет отиб, қарахт қилиб қўядилар. Кейин уларни орқа оёғидан конвейернинг ўткир учли темир илмоғига илдириб юборадилар. Конвейер эса уларни тириклайин, **“ажал фабрикаси”** саналмиш корхонанинг ҳар хил цехларига тортиб кетади. Ҳали танасидан жони чиқмай туриб, уларнинг териларини шилиб, танасини бўлақларга бўла бошлайдилар. Оғриққа чидамай жон талвасасида инграб қийналаётган ҳайвонлар чидаб бўлмас изтироб ичида қони оқиб, даҳшатга тушиб жон таслим қиладилар. Уй ҳайвонларига, ҳатто, лабораторияларда тажриба ўтказиш учун боқиладиган қаламушларга озор бермаслик зарурлиги, уларга нисбатан яхши муносабатда бўлиш лозимлиги ҳақида шунча қарорлар, халқаро конвенсиялар ишлаб чиқаётган халқаро жамиятлар нима сабабдан гўшт етиштириш учун боқилаётган мана шу бечора чорва моллари ҳақида гапиришни истамаслиги ҳар қандай соғлом фикрли кишини ҳайратга солади.

Агар ўзлари истеъмол қилаётган гўшт маҳсулотлари қанчалик ваҳшийлик билан даҳшатли шароитларда тайёрланишини ўз кўзлари билан кўрсалар, ёки жонли жониворни ўз қўллари билан сўйиб ўлдириб ейдиган бўлсалар, озгина фаросати бўлган маданиятли одамлар, айниқса, табиатан меҳрибон, раҳмдил бўлган аёлларнинг кўпчилиги ҳеч иккиланмасдан гўшт истеъмол қилишдан биратўла воз кечган бўлардилар. Шу боис, гўшт истеъмол қиладиган одамлар учун гўшт комбинатларига тез-тез экскурсияга бориб туриш мажбурияти юклатилса, уларнинг қалбида ҳам озгина меҳр-оқибат, раҳм-шафқат туйғулари ривожланган бўларди.

Машҳур математик олим Пифагор шундай деган эди: **“Эй оғайнилар, пок танангизни бешафқат ёвузлик билан олинадиган ҳаром овқат билан булғаманг. Шунча дон маҳсулотлари, мўл ҳосилини кўтара олмасдан шохалари синай деб турган олма дарахтлари, ширин-шакар узумлар бор. Оловда пишириладиган ширали сабзавотлар, ҳар хил гиёҳлар бор, табиат бизга сигирнинг ширали сутини, асалариларнинг ширин асалини инъом этиб қўйибди. Она замин ҳалол-пок нарсаларни етиштириб, сизни ҳеч қандай қон тўкилмасдан тайёрланган тўкин дастурхонга таклиф қилиб турибди. Фақат йиртқич ҳайвонларгина ўз нафсини бошқа ҳайвонларнинг сасий бошлаган гўшти(жасади) билан тўйдиради, ҳатто ҳайвонларнинг ҳам барчаси бирдай йиртқич эмас - сигир, от, қўйлар ўт билан озиқланиб яшайдилар”**.

Италиялик тарихнавис олим, донишманд Плутарх шундай деб

ёзган эди: “Пифагор нима сабабдан гўшт емаган?” - деб сўрашнинг хожати йўқ. Масалан мени умуман бошқа нарса қизиқтиради: биринчи марта қонга беланган мурдага оғзини урган, ўлик жасаднинг бир бўлагини оғзига солган одамнинг ақли, тафаккури қандай ҳолатда бўлган экан? Онгли, фаросатли мавжудот бўлган инсон зотини кечагина маъраб, эркин нафас олиб қувноқ дикиллаб сакраб ўйнаб юрган тирик жониворни ўлдириб, унинг жасадидан кесиб олинган, сасий бошлаган бир парча гўштни олдига қўйишга ва уни “ширин таом” деб аташга қандай зарурат, қандай фавқулодда вазият мажбур қилган экан? Биз негадир ўзимизнинг ҳаётимизга хавф соладиган, бизга тажовуз қиладиган йўлбарс, арслонларнинг гўштини емаймиз, аксинча итоаткор, мулойим, ўз ихтиёрини бизларга бутунлай топшириб қўйган, ҳеч қачон бизга зарар етказмайдиган беозор, ювош жониворларни шафқатсизларча ўлдириб, гўштини еймиз. Уларнинг ҳатто бизга қаршилиқ қилиш учун курак тишлари ҳам, ўткир панжалари ҳам йўқ. Бир парча гўшт учун худди ўзимиз сингари яшаш ҳуқуқига эга бўлган шундай беозор жониворларни қуёш нуридан, ширин ҳаётдан, яшаш имкониятидан маҳрум қиламиз”.

Кейин Плутарх беозор ҳайвонлар гўшти билан овқатланидиган ёвуз одамларга шундай деб мурожаат қилади: “Агар ҳайвонлар ҳақиқатан ҳам одамларга озуқа бўлиш учун яратиб қўйилганига ишончингиз шунчалик комил бўлса, гўштини емоқчи бўлган ҳайвонни ўз қўлингиз билан, пичоқ, болта ёки бошқа бирор қурол ишлатмасдан, ўз панжаларингиз билан бўғиб ёки тишларингиз билан ғажиб ўлдиринг!”

Инглиз ёзувчиси Шелли “Табиий овқатланиш” асарида шундай деб ёзади: “Гўшт емоқчи бўлган одам ўз фикрининг тўғрилигини амалда кўрсатсин. Плутарх айтганидай, тиши билан қўзичоқнинг томоғидан тишлаб, оқаётган иссиқ қон билан чанқоғини боссин... шундагина у қилаётган иши ҳақиқий инсонларга хос бўлган тўғри иш эканига ишонган бўлади”.

Лев Толстой одамларни шундай сўзлар билан огоҳлантирган эди: “Ошқозонимиз ўзимиз қонини тўкиб, жонини олган ҳайвонларнинг жасаdlари билан тўла қабристон бўлатуриб, биз қандай қилиб ер юзида одамлар орасида тинчлик ва фаровонлик ўрнатишдан умидвор бўлишимиз мумкин?”

Бошқа тирик мавжудотларнинг ҳаётига бефарқлик билан қарайдиган одамлар аста-секин инсон ҳаётининг ҳам қадрига етмай қўядилар. 2600 йил илгари Пифагор шундай деб ёзган эди: “Ўз нафси учун, шунчаки, гўшт еб тилини лаззатлантириш ниятида ҳеч иккиланмасдан беозор ўйнаб юрган тирик жониворларни сўйиб

Ўлдиришдан тап тортмайдиган бефаросат ваҳший одам ўзига ўхшаган одамларни ўлдиришдан ҳам қайтмайди”. Биз душман армиясининг ракета, бомбаларидан қўрқамиз, лекин нафсимизнинг талабини қондириш учун ҳар йили даҳшат ичида жон топшираётган 1,5 млрд сигир, қўй ва чўчқаларнинг, 22,5 млрд паррандаларнинг аҳволига заррача ачинмаймиз. Ҳар йили тутиладиган балиқларнинг сони триллиондан ҳам ортиб кетади, ҳар хил лабараторияларда, тажриба учун тиббиёт соҳасида, териси, мўйнаси ёки шунчаки эрмак учун овда ўлдирилаётган жониворларнинг сон-саногии йўқ. Аслида ана шундай ёвузлик, ваҳшийлик одамларнинг ҳозирги кунда жуда бешафкат, тошбағир бўлиб бораётганининг асосий сабабчиси эканини ким инкор эта олади?

Леонардо да Винчи шундай деб ёзган эди: “Ҳақиқатан ҳам **инсон - хайвонлар шохидир**, чунки йиртқичлик, ёвузлик, шафқатсизлик, ваҳшийлик бобида у барча хайвонлардан устун туради. Аслида гўшт ейдиган одамлар бошқа хайвонларнинг ҳаёти эвазига яшайдилар. **Бизнинг танамиз, қорнимиз ҳақиқатан ҳам - юрадиган қабристондир!**... Ҳали шундай замонлар келадики, унда одамлар ҳозир одам ўлдирган қотилга қандай муносабатда бўлсалар, бирор жониворни ўлдирган одамга ҳам худди шундай нафрат билан жирканиб қарайдиган бўладилар”.

Махатма Ганди айтган эдики, ҳақиқий инсон ўз тирикчилигини ўйлаб бир жониворни ўлдиришдан кўра, бирор тирик мавжудотга озор бермасдан вегетариан бўлиб яшашни устун қўяди. “**Агар биз рухий, маънавий жиҳатдан комил инсон бўлишга интилаётган бўлсак, нафсимизни қондириш учун ўзимиз билан бирга яшаётган беозор, бечора жониворларнинг жонига қасд қилишни умуман тарк этишимиз лозим....** Халқнинг қанчалик маънавий, рухий, инсоний жиҳатдан етуклиги жамиятда яшаётган одамларнинг беозор жониворларга қандай муносабатда бўлишига қараб баҳоланади”.

Динларнинг муносабати

Жаҳондаги барча асосий диний таълимотлар инсонга тирик мавжудотларни ўлдиришни қатъиян ман қилиб қўйган. Муқаддас китоб “Библия”да: “**Ўлдирма!**” - деб ёзилган (Исход. 20.13). Одатда одамлар бу таъқиқлаш фақат одамларга нисбатан айtilган деб тушунадилар. Лекин, эски иврит тилидаги “Ло тиртзах” сўзининг таржимаси “**Ўлдирма!**” деган маънони билдиради ва доктор Рубен Алкалий тузган луғатга кўра ҳар қандай жониворни ўлдиришга тааллуқлидир.

Гарчи Библияда гўшт истеъмол қилишнинг баъзи бир қонун-қоидалари кўрсатиб ўтилган бўлса ҳам, охир-оқибатда комил инсон

фақат вегетариан махсулотлар билан овқатланиши лозим эканини ҳеч ким инкор эта олмайди. Парвардигор Библияда шундай деган: **“Мана, мен сизларга ер юзида ҳар хил ўсимликларни, мева берадиган ҳар хил даракхларни яратдим. Булар сизларнинг ризқингиз учундир”**. Гўшт истеъмол қилишни Парвардигор ҳар хил қонунлар, шартлар, бунинг учун бериладиган муқаррар жазолар билан инсонлар учун чеклаб қўйган. Парвардигор одамларнинг Унга қилган қаттиқ илтижоларига жавобан уларга баъзи ҳолларда гўшт истеъмол қилишга **руҳсат** берган. Масалан, яҳудийлар Худонинг осмондан юбориб турган маннасига қаноат қилмасдан, Мусо пайғамбардан Худодан гўшт беришини сўраб илтижо қилишни талаб қилганлар. Эртаси куни Парвардигор уларга осмондан бедана юборади, лекин бедана гўшти еган одамларнинг ҳаммаси мохов касалига чалинганлар. Исаия пайғамбарга жавоб бера туриб, Парвардигор шундай дейди: **“Қўйларни, боқилган молларни қурбонлик сифатида Менга эҳсон қилаётганингиз жонимга тегиб кетди. Менга бузоқ, қўзи ва эчкиларнинг қони керак эмас,... Сизлар қанча илтижо қилсанглар ҳам Мен сизларга жавоб бермайман: сизларнинг қўлларингиз бегуноҳ жониворлар қонига бўялган.”**(Исайя,1-11.1,15)

Кўпчилик масихийлар Исо пайғамбар ҳам гўшт истеъмол қилганига ишонадилар, шу боис вегетариан бўлиш шарт эмас, деб ўйлайдилар. Лекин, Библия ёзилган эски грекча матнларни ўрганганимизда, одатда “гўшт” деб таржима қилинган тропе, бромес сўзлари аслида “овқат”, “таом” деган маънони билдириши аниқланди. “Гўшт” сўзи грекчада “креас” ибораси билан ифодаланади ва бу ибора Библиянинг бирор жойида ишлатилмаган. Бирор жойда Исо пайғамбарнинг гўшт егани ҳақида маълумот берилмаган. Бу ҳақиқатни Исонинг қилишини башорат қилган Исайя пайғамбар ҳам тасдиқлайди: “Бокира қиз(Мария)нинг ҳомиласидан Худонинг элчиси(Ийсо Масих) дунёга келади ва унга Еммануил деб от қўядилар. У то ёмонликдан юз ўгириб, яхшиликка боғланишни ўргангунча фақат сут ва асал билан озиқланиб яшайди”.

Доктор М. Хафиз Саид ўзининг “Муҳаммад(с.а.в.) шундай деган” номли асарида шундай деб ёзади: “Шогирдлари Муҳаммад(с.а.в.)дан сўрадилар: **“Тўрт оёқли жониворларга яхшилик қилиб сув берганимиз учун ҳам бизга савоб ёзиладими?”** Муҳаммад(с.а.в.) уларга жавоб бериб, шундай дейди: **“Ҳар қандай жониворга яхшилик қилгани учун инсон албатта савоб олади”**.

Қуръонда гўшт истемол қилишга **руҳсат** берилгани билан, бу иш худди Библиядаги сингари, жуда кўп қонун-қоида ва шартлар билан чеклаб қўйилган. **“У сизларга фақат ўлаксани, қонни, тўнғиз гўштини ва Аллоҳдан ўзгага атаб сўйилган нарсаларни ҳаром**

қилди”(2.173). Бошқача қилиб айтганда, бу билан Парвардигор ҳар қандай гўшти истеъмол қилишни таъқиқлаб қўйяпти, чунки амалда гўшти қондан биратўла тозалашнинг иложи йўқ. Бунинг устига Аллоҳнинг номига атаб қурбонлик қилиш фақат йилда бир марта - Қурбон ҳайити пайтида руҳсат этилган.

Пайғамбаримиз Муҳаммад(с.а.в.) Меърожга чикиб келгандан кейин мусулмонларга очиқ-ойдин: **"Бекор-беҳудага қон тўқманглар!"** - деб насиҳат қила бошлаган. Муҳаммад Пайғамбар(с.а.в.)нинг ўзи бирор ҳайвонни сўйиб ўлдиргани ёки гўштини ейиш учун ўлдиришга бевосита буйруқ бергани ҳақида бирор маълумот топилмаган. У ўзининг издошларига гўшт ейишни фақат фавқулудда ҳолларда, ейишга бошқа бирор нарса қолмаганида руҳсат берган. Қуръоннинг бирор жойида "гўшт маҳсулотлари сизларга ризқ қилиб берилган" деган иборани тополмайсиз, аксинча, **"Биз сизга ризқ қилиб берган ҳалол-поқ нарсалардан еб-ичинглар, инъом-эхсон қилинглар"** - деган жойлари жуда кўп. Масалан: Анъом сураси. 38. "Ердаги бирор жонивор ва бирор икки қаноти билан учадиган парранда йўқки, сизлар каби умматлар бўлмасалар". Моид сураси. 55. "Бугун сизлар учун покиза нарсалар ҳалол қилинди. Шунингдек, аҳли Китобларнинг таоми сизлар учун ҳалол ва таомингиз улар учун ҳалолдир..." Ҳаж сураси. 37. "Оллоҳга қурбонликларнинг гўшtlари ҳам, қонлари ҳам етмас. Лекин У Зотга сизлардан фақат тақво етар" ва ҳоказо.

Будда ҳам тирик мавжудотларни ўлдиришга қарши таълимотни тарғибот қилган. У ҳаётда бирор жониворга озор бермасдан яшаш ва вегетариан таомлар билан озиқланишни инсоннинг руҳий юксалиши учун зарур бўлган энг муҳим шартлар деб ҳисоблаган. Бу унинг қуйидаги икки афоризмида ўз аксини топган: 1. "Ерингни ҳайдайдиган ҳўкизни ўлдирма"; 2. "Қорнингни тирик жониворларни ўлдириш билан олинадиган овқат билан тўлдирма".

"Дхаммапада" асарида у шундай деб ёзиб қолдирган: "Ҳали келажакда мен сизларга гўшт ёйишга руҳсат берганимни, ўзим ҳам гўшт еганимни тасдиқлайдиган нодонлар топилиб қолади. Билиб қўйинг: мен ҳеч кимга гўшт ейишга руҳсат бермадим, ҳозир ҳам руҳсат бермайман, келажакда ҳам, ҳеч қачон, ҳеч қаерда, ҳеч қандай йўл билан, ҳар қандай ҳолатда ҳам бунга руҳсат бермайман: бундай ёвуз иш ҳамма учун, ҳар бир инсон учун ҳаминша, биратўла таъқиқланган". Гўшт истеъмол қилишнинг оқибатлари нима бўлишини кўрсатиб У шундай деган: "Ўзи бахтли бўлишга интила туриб, худди ўзи сингари бахтга интилиб юрган бошқа тирик мавжудотларга озор берадиган ёки уларни ўлдирадиган одам бу иши билан ўзининг кейинги ҳаётидаги барча бахт эшикларини

тақа-тақ бекитиб қўяди”.

Буддизмдан анча аввал пайдо бўлган Ведалар маданияти ҳам одамларнинг вегетариан бўлиб яшаши асосан уларнинг одамийлик, инсонийлик туйғуларига асосланган эканини тасдиқлайди. “Ману-самхита”да шундай ёзилган: **“Гўшт маҳсулотларини бирор жониворга озор бермасдан олиб бўлмайди. Шу боис ҳар бир фаросатли инсон гўшт истеъмол қилишдан ўзини тийсин.... Гўшт маҳсулотлари қандай жирканч йўл билан олиншини, сўйиладиган ҳайвонлар қандай даҳшатли шароитларда боқилиши ва ўлдирилишини кўз олдига келтириб, ҳар бир виждонли инсон гўшт истеъмол қилишни биратўла тарк этсин!”**

Энг катта ва энг қадимий муқаддас китоблардан ҳисобланган “Маҳобҳорат” асарида ҳам тирик мавжудотларни ўлдиришни таъқиқлайдиган жуда кўп кўрсатмалар берилган: **“Ўз танасининг гўштини бошқа ҳайвонлар гўштини ейиш билан ўстирадиган одамлар кейинги ҳаётида ким бўлиб туғилишидан қатъий назар ўзини қаттиқ азоб-уқубатларга дучор этадилар”**; **“Дунёда ўз танасини бошқа беозор жониворларни ёвузларча ўлдириб, гўштини ейиш билан ўстириб юрган одамдан ҳам ёвузроқ, ваҳшийроқ, пасткашроқ жонзот йўқ”**; **“Ўзаллигини, хотира кучини, саломатлигини сақлаб қолган ҳолда узоқ яшашни, жисмоний, руҳий ва маънавий жиҳатдан етук инсон бўлишни орзу қиладиган фаросатли киши ҳайвон гўшти истеъмол қилишни тарк этсин”.**

Барча тирик мавжудотлар аслида мангу тирик (жон)руҳлардир. “Бхагавад Гита”да айтилишича, руҳ - ҳар бир тирик мавжудотнинг танасидаги онг ва ҳаёт кучининг манбаидир. Ведалар таълимотига кўра, руҳий ривожланишнинг инсонга нисбатан пастки поғоналарида турган тирик мавжудотлар эволюцион ривожланиш давомида аста-секин юксалиб, бир танадан иккинчи танага ўтиб, ниҳоят инсон танасига эга бўладилар. Фақат инсон танасига эга бўлган тирик мавжудотнинг онги ўзининг мангу руҳ эканини англай олишга, ҳаёт, Худо ҳақида фикр юритишга қодир бўлади. Ана шу имкониятдан фойдаланиб, руҳий ўзлигини англаб етган кишигина кейинги ҳаётида мангу руҳий оламга эришади. Ана шундай буюк саодатга эришиш учун ҳақиқий инсон ўзининг ҳозирги ҳаётида энг аввало, оламни яратиб қўйган ягона Парвардигорнинг, табиатнинг ўзгармас қонунларига бўйсуниб яшашни биринчи ўринда қўйиши лозим. Жамиятдаги одамларнинг ўзлари ўйлаб чиқарган қонунлар эса ўтқинчи қонунлар бўлиб, улар одамларнинг маданиятига, маънавиятига, жамият интилаётган мақсадга қараб ҳамиша ўзгариб туради.

Муқаддас “Шримад Бхагаватам” асарига ёзган изоҳида замонамизнинг буюк донишманди, ҳазрат Шрила Прабхупада шундай дейди:

“Барча тирик мавжудотлар у ёки бу тана ичида маълум вақт давомида яшаши лозим. Бу вақт Худонинг(карма) қонунлари билан белгиланган бўлиб, тирик мавжудот бошқа юқорироқ ривожланган танага ўтиши учун шу танада маълум вақт яшаши керак. Бирор тирик мавжудотни ўлдириш уни ана шу вақтни охиригача ўташ имкониятидан маҳрум қилади. Ҳақиқий инсон табиатнинг ўзгармас қонунларини тушунган ҳолда, ҳеч қачон бирор тирик мавжудотни ўз нафсини қондириш учун ўлдиришга қўл урмаслиги керак, чунки бирор жониворнинг жонини олган киши бу ишнинг оқибати учун албатта жавоб беради”. Бошқача қилиб айтганда, бирор тирик мавжудотни ўлдириб, жонини танасидан жудо қилиш унинг эволюцион юксалишини тўхтатиб қўяди, уни ўлдирган киши эса, ўзининг бу гуноҳи учун албатта қаттиқ жазоланади.

Муқаддас "Бхагавад Гита"да Парвардигор шундай дейди: “**Мукаммал илмга эга бўлган донишманд киши инсонга ҳам, сигир, фил, ит ёки ит гўшти ейдиган ҳароми одамга ҳам бир хил назар билан қарайди**”. Яъни, ҳар бир тирик мавжудот аслида мангу рух эканини билган ҳолда, уларга нисбатан бир хилда меҳрибон бўлган кишигина "комил инсон" даражасига кўтарилган донишманд ҳисобланади. Ягона Парвардигор инсонларга вегетариан бўлиш қоидаларини белгилаб, "Бхагавад-гита"да шундай деган: “Менга садоқат ва муҳаббат билан мева, гул, япроқ ва сув такдим қилсанг, Мен сенинг бу эҳсонингни албатта қабул қиламан”.

Карма қонуни

Санскритча *карма* ибораси “ҳаракат”, “амал” ёки "натижаси билан инсонни бу дунёга боғлаб қўядиган ҳар қандай фаолият"ни билдиради. Гарчи *карма* иборасини одамлар одатда шарқий халқлар фалсафасига боғлиқ бўлган тушунча деб қабул қилсалар ҳам, бутунги кунда жуда кўп ғарбий давлатлардаги олимлар карма қонунини ҳам, худди гравитация ёки нисбийлик қонунлари сингари табиатнинг ўзгармас қонунларидан бири сифатида тан олганлар. Инсоннинг қилган ҳар бир ҳаракати, ҳар бир амали албатта акс таъсирга, қандайдир оқибатларга олиб келади. Карма қонунига асосан, агар биз бошқа тирик мавжудотларга озор берсак, бундан ўзимиз ҳам албатта озор чекамиз. Бу Худонинг қонуни бўлиб, алоҳида ҳар бир инсонга ҳам, бутун жамиятга ҳам тааллуқли бўлган ўзгармас қонундир. Ҳар бир инсон ўзи амалга оширган ишларнинг оқибати сифатида ҳозирги ҳаётида бўлсин, хоҳ кейинги ҳаётида бўлсин албатта “эканини ўради”, чунки табиатнинг

ўзига яраша ўзгармас қонунлари бор. Табиатнинг ана шу қудратли, ўзгармас карма қонунини уни яхши биладиган одамдан бошқа ҳеч ким четлаб ўта олмайдди.

Карма оқибатлари қандай қилиб давлатлараро урушларга олиб келишини Ведаларда келтирилган бир мисол орқали тушунтириш мумкин. Кўпинча ўз-ўзидан ўрмондаги қамишзорда ёнғин юзага келади. Бунга қамишларнинг шамолда бир-бирига ишқаланиб, қизиши натижасида чиқадиған учкун сабабчи бўлади. Шундай қилиб, ёнғин чиқишига асосий сабаб қамишлар ҳам эмас, дарахтлар ҳам эмас, балки қамишларни чайқатадиган шамол бўлади. Дарахт ва қамишлар шунчаки восита холос. Худди шундай, жаҳонда бўлиб турган урушларнинг асосий сабабчиси - ташқаридан қараганда бегуноҳ бўлиб кўринган одамларнинг Ер юзида ўзлари билмаган ҳолда қилиб юрган гуноҳ ишлари, бошқа ҳайвонларга ваҳшийларча кўрсатаётган ёвузликларидир.

Карма қонунига кўра гўшт маҳсулотлари сотиладиган магазин ёки аборт қилинадиган касалхона бутун жаҳон бўйлаб инсониятга кирон келтирувчи ядровий уруш бошланишига Пентагонга ёки Бен Ладен сингари террорчиларга қараганда бир неча марта кўпроқ сабабчи бўлади. Ядровий уруш бошланиши мумкинлиги ҳақидаги фикрдан танамизнинг туклари тикка бўлиб кетади, лекин ҳар куни жаҳоннинг турли жойларидаги кушхоналарида, гўшт комбинатларида минглаб беозор жониворларнинг ўлим олдидан даҳшат ичида инграбчинқиришларига ҳеч ким эътибор бергиси келмайди. Одамлар ўз нафсининг талабини қондириш ниятида бечора ҳайвонлар учун яратиб қўйган ана шундай даҳшатли шароит, қонли манзара кўзи кўр, калтафаҳм одамларга бутун инсониятга даҳшатли ҳалокат келтирадиган ядровий уруш манзарасини эслатмайдими? Наҳотки, одамлар ўзларининг ана шу ёвузликлари учун ҳеч қандай жавоб бермасалар?

Гўшт истеъмол қилаётган одам: “Мен ўзим ҳеч кимни ўлдирмаяпман-ку!” - деб баҳона топиши мумкин. Лекин аслида, магазинда чиройли ўралган гўшт бўлагини харид қилар экан, у кимдир унинг учун оғир жиноят содир қилиб, бир беозор жониворни ўлдириб, гўштини унга тайёрлаб бергани учун ҳақ тўлаётган бўлади. Натижада улар иккови ҳам - ҳайвонни ўлдирган одам ҳам, унинг жинойи ишига ҳақ тўлаган одам ҳам - албатта карма қонуни бўйича ўз ишининг оқибатларига дучор бўлиб жазоланади. Бу ҳақиқий иккиюзламачилик эмасми - ҳаммамиз жаҳонда тинчлик бўлиши тарафдоримиз, лекин уйда, ёвузларча ўлдирилган беозор жонивор гўштидан қилинган кабоб ёки чучварани хотиржамлик билан мазза қилиб бемалол еб ўтирамиз. Жорж Бернард Шоу мана шундай иккиюзламачиликни қоралаб шундай деб ёзган эди: **“Одатда биз: “Ўзинг мени ёруғликка чиқар, эй**

Парвардигор!" - деб йўлимизни ёруғ қилишини тилаб Худога илтижо қиламиз. Инсоният бошига таҳдид солаётган урушдан даҳшатга тушамиз, лекин айни пайтда шу гаплар чиқаётган оғзимизда ўзимиз ёвузларча ўлдирган бир беозор жониворнинг гўштини ғажиб, чайнаб ўтирган бўламиз".

"Бахавад Гита"га ёзган изоҳида буюк донишманд Шрила Прабхупада шундай дейди: "Қассоблар сингари, ҳеч қандай заруратсиз беозор жониворларни қийнаб, жонини оладиган одамларнинг ўзларини кейинги ҳаётида худди шу жониворлар сингари қийнаб ўлдирадилар. Библияда аниқ қилиб: "Ўлдирма!" - деб ёзилган. Шунга қарамай, ўзини авлиё, диндор деб ҳисоблайдиган кўпчилик дин пешволари ҳар хил баҳоналар билан ғофил одамларнинг жониворларни оммавий равишда ўлдиришларига кўз юмадилар. Жамиятда ҳукм сураётган бундай иккиозламачилик - жаҳонда юзага келаётган ҳар хил урушларга, табиий офатларга сабаб бўляпти. Бу урушларда бутун бир халқлар жанг майдонида бир-бирларини ёвузларча ўлдирыптилар. Тошбағир олимларнинг инсониятга қарши яратган ядровий қуроллари эса, бутун жаҳонни ларзага солиб яқсон қилиб юбориш учун қулай пайт пойлаб ётибди". Карма қонуни ана шундай.

Карма қонуни қандай ҳаракат қилишини тушунадиган кишилар ҳар хил митинг, намойиш, мажлис ва бошқа амаллар билан жаҳонда тинчлик ўрнатиб бўлмаслигини яхши тушунадилар. Бунинг учун одамларга беозор ҳайвонларни, ўзларининг ҳали туғилишга улгурмаган фарзандларини ваҳшийларча ўлдириш қандай мудҳиш оқибатларга олиб келишини оммавий равишда тушунтириш лозим. Фақат ана шундай ишларгина ҳозирги кунда инсоният бошига тушиб турган даҳшатли карма оқибатларини бироз енгиллаштиради. Ҳозирги кунда бутун инсоният бошига тушаётган табиий офатларнинг асосий сабаби жаҳолат ботқоғига ботган ғофил одамларнинг маънавий, руҳий жиҳатдан қашшоқлиги эканини тушунадиган онгли, пок виждонли инсонларгина жаҳондаги мавжуд муаммоларни ҳал қила оладилар. Жамиятда ҳар хил гуноҳкор ғофил одамлар ҳамиша бўлган ва бўладилар, лекин ҳеч қачон жамиятни, инсонлар ҳаётини бошқариш ишларини ана шундай калтафаҳм, бефаросат кишилар қўлига топшириб қўймаслик керак.

Гўшт истеъмол қиладиган одамлар одатда вегетариан одамларни айблаб: "Сизлар ҳам ўсимликларни ўлдирасизлар-ку", деб айтадилар. Лекин, мевалар, дон ва сут маҳсулотлари тирик мавжудотларга ҳеч қандай зулм қилинмасдан олинади. Баъзи қўкатларга келсак, уларга берилган озорни ҳайвонларнинг бутун умри давомида, қассоб қўлида ўлаётган пайтида чекадиган азоб-уқубатлари билан тенглаштириб

бўлмайди.

Албатта, бу билан вегетарианлар: “Ўсимликларни ўлдириш - зулм эмас!” - деб ўзларини оқламоқчи эмаслар, лекин мутлақо овқатланмасдан кун кўриб бўлмайди. Муқаддас китобларда “тирикчилик учун курашда бир тирик мавжудот иккинчи тирик мавжудотга озуқа бўлади” дейилган. Яъни, гап ҳаётда зўравонликни бутунлай йўқ қилиш тўғрисида бораётгани йўқ, чунки амалда бунинг иложи йўқ, - гап бошқа тирик мавжудотларга иложи борица камроқ озор бериб яшаш ҳақида борапти. Инсон онгли мавжудот сифатида ҳаётда бошқа тирик мавжудотларга иложи борица кам озор бериб яшашга интилиши лозим.

Ҳатто ўсимлик танасидаги тирик мавжудотни ўлдирган одам ҳам, албатта, гуноҳ иш қилган бўлади ва у бунинг учун муқаррар жазо олади. Лекин, олий ҳукмдор, адолатли Парвардигор Ўзининг содиқ хизматкори муҳаббат билан тақдим қилган таомларни қабул қилиб, унинг таом тайёрлашда содир қилган гуноҳлари оқибатидан уни бутунлай озод этади. Хўжайинининг буйруғи билан жангда одам ўлдирган аскар ҳеч қачон жавобгар бўлмагани сингари, ўз нафси учун эмас, балки Худо учун таом тайёрлаш мақсадида ўсимликларни “ўлдирган” содиқ ҳам ўзининг бу гуноҳларидан покланади. Лекин, ўз нафси учун овқат пиширган киши содир қилган барча гуноҳлари учун жавоб беради. Худди шундай, фақат Парвардигордан қолган овқат - прасад истеъмол қилиш билан инсон ҳеч қандай гуноҳ қилмаган бўлади. "Бхагавад-Гита"(3.13)да Парвардигор шундай деган: **“Аввало қурбонлик сифатида Парвардигорга тақдим этилган таомдан истеъмол қилиш билан Худонинг содиқлари барча гуноҳларидан покландилар. Таомни фақат ўз нафси учун тайёрлайдиган одамлар эса, фақат гуноҳга ботадилар”**. Яъни, шунчаки вегетариан бўлиш қанчалик муҳим бўлишига қарамай, бу ҳали инсон ҳаётининг энг олий, охириги мақсади эмас.

Вегетариан бўлишдан мақсад

Вегетариан бўлиш тиббий, иқтисодий, маънавий, диний жиҳатдан фойдали, моддий табиатнинг карма қонунларига мос бўлибгина қолмасдан, унинг инсон учун бундан бошқа юксакроқ аҳамияти ҳам бор - у инсоннинг руҳий юксалишига жуда катта ижобий таъсир кўрсатади. Вегетариан бўлишнинг энг муҳим афзаллиги шундан иборатки, ана шундай беозор турмуш тарзи билан яшаш натижасида инсон

қалбида Худога муҳаббат туйғуси уйғонади. "Шримад Бхагаватам"га ёзган изоҳларида Шрила Прабхупада шундай дейди: **“Инсон ҳаёти руҳий ўзлигини англаш учун мўлжалланган, агар инсон ҳаётда ана шу асосий мақсадга эришишни истаса, у фақат аввал Худога инъом-эҳсон қилинган таом - прасад билан овқатланиб яшаши лозим. Парвардигор Ўз содиқларидан фақат мева-сабзавот, дон ва сут маҳсулотларини қабул қилади. Парвардигорга ана шундай маҳсулотлардан қилинган ҳар хил таомларни эҳсон қилиш мумкин, Парвардигор уларни қабул қилгандан кейин, содиқ Ундан қолган табаррук таом - прасаддан истаганча тўйиб ейиши мумкин. Ҳамиша шу тарзда кун кечириб яшаётган солиҳ инсон вақт ўтиши билан бу дунёда миллионлаб умрлар давомида тўпланиб келаётган гуноҳ ишларининг барча оқибатларидан бутунлай халос бўлади”**.

Прасад, яъни “Худонинг марҳамати” деб аталадиган таом билан овқатланиб яшаётган киши, шунчаки соғлом турмуш кечирибгина қолмасдан, Худони англаб етиш қобилиятига эга бўлади. Прасад - шунчаки оч одамларнинг қорнини тўйдирадиган оддий таом эмас, прасад - инсоннинг руҳий чанқоғини қондирадиган, илоҳий қудратга эга бўлган табаррук таом. Парвардигор Ўзининг содиқ хизматкори тақдим қилган таомни қабул қилар экан, уни Ўзининг илоҳий сифатлари, қудрати билан бойитади. Шу боис прасад Парвардигорнинг Ўзидан фарқ қилмайди. Моддий оламда тутқун бўлиб азоб чекаётган ғофил одамларга ачинганидан Парвардигор уларга прасад кўринишида намоён бўлади. Агар муносиб ҳурмат-эҳтиром билан мунтазам равишда прасаддан овқатланиб юрсалар, ҳатто ана шундай ғофил одамлар ҳам Худони англаб етиш имкониятига эга бўладилар.

Прасад инсон танасини руҳий қувват билан тўлдиради. Прасад еб юрган киши аввал қилган гуноҳлари оқибатидан покланибгина қолмасдан, унда ҳар хил моддий иллатларга боғланишга қарши иммунитет ҳам ривожланади. Прасад еб юрган киши ҳаёт ҳақида нотўғри, моддий тасаввурларга камроқ бериладиган бўлади. Шу сабабли фақат прасад еб юрган киши ўзининг барча гуноҳлари оқибатидан покланиб, руҳий ўзлигини англаб, руҳий юксалиш йўлидан жадал ривожланиб боради, натижада у жаҳолат, ғофиллик асоратларидан халос бўлиб, ҳар қандай дунёвий фаолиятни тарк этади ва Худога садоқат билан хизмат қилиб яшай бошлайди. Қилаётган ишлари ёмон оқибат келтирмайдиган киши ўз қалбида Худонинг хоҳишига мос келадиган орзу истаклар уйғотишга, Парвардигор ўзининг қалбида мавжуд эканини ҳамиша сезиб, ҳис қилиб юришга қодир бўлади. Илоҳий таом - прасад билан овқатланиб юришнинг юксак фазилати ана шундан иборат. Прасаддан тановул қилиш - Худога хизмат қилишнинг бир тури, шу боис

мунтазам равишда прасад еб юрган киши Худонинг марҳаматига эришиш имкониятига эга бўлади. Прасаддан атиги бир марта тотиб кўрган киши ҳам туғилиб-ўлишлар чархпалагидан озодликка чиқиш имкониятига эга бўлади. Ҳатто энг осий гуноҳкор ҳам, агар фақат прасад еб кун кечириб юрса, ҳозирги ҳаётининг ўзидаёқ энг пок авлиё инсон даражасига кўтарила олади. Буни ҳар бир инсоннинг ўзи амалда синаб кўриб ишонч ҳосил қилиши мумкин.

Фақат аввал Худога тақдим этилган таомдан иборат парҳез таомлар билан овқатланиш – вегетарианликнинг энг олий тури ҳисобланади. Шунчаки вегетариан бўлиш унчалик катта ютуқ эмас - ҳатто каптар ва маймунлар ҳам вегетариан ҳисобланадилар. Ҳаётда инсон бўлиб яшашнинг энг олий мақсади - руҳни Худо, яъни ягона Парвардигор билан боғлаб турадиган мангу муносабатларини қайта тиклашдан иборат. Агар биз шунчаки вегетариан бўлибгина қолмасдан, ҳамиша аввал Худога тақдим этилган таом билан овқатланиб юрсак, ҳатто еган овқатимиз ҳам бизга инсон ҳаётининг энг олий мақсадига эришишда ёрдам бера бошлайди.

Уйингиз эҳромга айлансин

Ҳиндистонда Парвардигор(Кришна)нинг эҳромларига биринчи бор кирган одамлар меҳробда Кришнанинг тасвири олдида ҳар хил таомлар тақдим қилиш маросимини кузатар экан, ҳайрон бўлишлари мумкин. Ҳақиқатан ҳам, наҳотки ҳар нарсага қодир бўлган қудратли Парвардигор ҳам оч бўлса? Наҳотки Парвардигор мана шу кичкина тарелкадаги овқатга зор бўлса? Ахир мана шу нарсаларнинг ҳаммасини Унинг Ўзи яратиб қўйгани йўқми? Ахир У Ўзига тўла бутун бўлган Илоҳий Зот эмасми?

Ҳа, Парвардигор ҳақиқатан ҳам биздан Унга таом тақдим этишни илтимос қилади. Лекин, буни У ҳақиқатан ҳам Ўзига гуруч ва сабзавотлар керак бўлгани учун эмас, балки биринчи навбатда бизнинг Унга, яъни Худога бўлган садоқатимизни синаб кўриш учун қилади. У айтадики, содиқ хизматкорим Менга муҳаббат ва садоқат билан барг,

гул, мева ва сув эҳсон килса, Мен унинг эҳсонини қабул қиламан. Аслида, биздан Ўзига таом тақдим қилишни илтимос қилиш билан Парвардигор бизларни У билан ўзаро мангу муносабатларимизни қайта тиклашга ундайди. Аввалига, Парвардигорнинг сўзларини қабул қилиб, биз бурч юзасидан Унинг кўрсатмаларига амал қила бошлаймиз, кейин қалбимиз тобора покланиб, рухий жиҳатдан юксала борган сари, қалбимизда Худога боғланиш ва муҳаббат туйғулари кучая бошлайди. Севган кишисига ўзида бор бўлган нарсаларнинг энг яхшисини беришга тайёр бўлган киши сингари, Худонинг содиқ хизматкори ҳам Унга ўз овқатини, бойлигини, ақлини ва бутун ҳаётини тақдим этади.

Ягона Парвардигор - ҳар биримизнинг ҳақиқий севгилимизdir. Лекин, биз ўзимиз билмаган Зотга бирор нарса тақдим эта оламизми? Худо ҳақида мукамал илмга эга бўлиш, Уни таниш учун инсон муқаддас китобларнинг қонунларига асосланган Ведалар маданияти қоидаларига амал қилиб яшаши лозим. Агар сиз Худога таом тақлиф қилишни бошлашга қарор қилган бўлсангиз-у, лекин бирор сабабларга кўра ҳали ҳамма қонун-қоидаларга амал қила олмаётган бўлсангиз, хафа бўлманг. Парвардигорнинг бу дунёда намоён бўлган қиёфаларидан бири Рамга Океан орқали кўприк қуришда ёрдам берган кичкина ўргимчак ҳикоясини эсланг: Хануман ва бошқа хизматкорлар кўприк учун катта-катта тошларни олиб келардилар. Кичкина ўргимчак эса, биргина қум заррасини зўрға кўтариб келарди. Шунда Парвардигор Ханумандан ҳам, кичкина ўргимчакдан ҳам бирдай мамнун бўлган эди. Худди шундай, Худо сизнинг таомингизга зор эмас, У сизнинг Унга бўлган имон-эътиқодингизни, ихлосингизни, муҳаббатингизни, садокатингизни қадрлайди! Шунини тушунган инсон бирор нарсани ўзи истеймол қилишдан аввал албатта шукроналик, миннатдорчилик билан уни Худога тақлиф қилишни ўзига одат қилиб олишга ўрганиши лозим.

Парвардигорга таом тақлиф қилиш учун алоҳида жой тайёрланг. Бу жой имкониятингизга қараб алоҳида стол ёки бутун бир хона бўлиши мумкин. Шу ерда Парвардигор Кришнанинг тасвирини қўядиган меҳроб ясанг. Парвардигорнинг чап томонида Шримати Радхаранининг тасвири бўлиши керак. Шримати Радхарани – Парвардигор Кришнанинг лаззатланиш қувватининг тимсоли бўлиб, У Худога хизмат қилишга самимий интилаётган содиқнинг қалбида муҳаббат туйғусини уйғотади. Меҳробга Шрила Прабхупаданинг, рухий устозингизнинг расмларини ҳам қўйинг. Шогирдининг Худога тақдим қилаётган таомини устози олиб, ўзининг устозига, унинг устози эса ўз навбатида ўз устозига тақдим қилади ва шу тартибда устозлар силсиласи орқали шогирднинг тақдим қилган таоми ягона Парвардигорнинг олдига боради. Ҳақиқий рухий фаолият билан шуғулланиб

ҳақиқий руҳий устозлар силсиласи албатта ягона Парвардигорнинг Ўзидан бошланган бўлади.

Таом тайёрлаш учун озиқ-овқат маҳсулотларини харид қилаётганда ҳам фақат Худони мамнун қилиш ҳақида ўйланг. Шу боис фақат яхши сифатли маҳсулотларни сотиб олинг. Гўшт, тухум, балиқ, пиёз, саримсоқ сингари ғафлат сифатига мансуб бўлган яроқсиз нопок маҳсулотлар пок Парвардигор учун таом тайёрлашда ишлатиладиган ҳалол-пок маҳсулотларга аралашиб кетмасин.

Овқат пишираётган киши тайёрланаётган таомдан ўзи қандай лаззатланиши ҳақида эмас, балки бу таомдан биринчи бўлиб Кришна, Парвардигорнинг шахсан Ўзи лаззатланиши ҳақида ўйлаши лозим. У: “Парвардигор менга ризқ бўлсин деб шундай ширин, ҳалол-пок нарсаларни яратиб қўйибди, мен булардан мазали қилиб, Худони мамнун қиладиган лаззатли ширин таом тайёрлашим керак!” - деб ўйлаши лозим. Овқат пишираётганда Худонинг муқаддас номларини зикр қилиш, Ҳаре Кришна мантрасини такрорлаш ёки мантра қуйланган кассета тинглаш мумкин. Шунда овқат пишираётганда ақлингизга ўзидан-ўзи кириб келадиган ҳар хил бемаъни фикрлардан ҳалос бўласиз, айти пайтда овқат пишириш пайтида қилган ишларингизнинг ҳаммаси Худони эслаш, Худога хизмат қилишга, яъни ҳақиқий тоат-ибодатга айланади.

Такводорлик билан озодалик бир-бирига опа-сингил бўлган сифатлардир. Парвардигор учун таом тайёрлаётган киши ақлининг, онгининг, қалбининг поклиги билан бирга танасининг поклигига ҳам жиддий эътибор бериши лозим. Ошхонага киришдан олдин кийимингиз, танангиз озода, сочингиз ихчам турмакланган ёки ўрилган бўлсин. Ошхона, идиш-товоклар, стол, газ плитаси чиннидай тоза бўлсин. “Парвардигор ҳалол, пок жойда муҳаббат билан тайёрланган энг оддий таомни ҳам қабул қилади, лекин нопок ошхонада тайёрланган энг тансиқ таомни ҳам қабул қилмайди” - деган эди Худонинг буюк содиғи Шрила Прабхупада.

Прасад(Худога тақдим этилган таом) билан *бхога*(ҳали Худога тақдим этилмаган нарсалар) ҳеч қачон бир-бири билан аралашиб кетмаслиги керак. Худога бир марта тақдим этилган нарсани Унга иккинчи марта тақдим этиш асло мумкин эмас. Шу боис ҳамшиша прасадни алоҳида идишларда саклаш керак. Овқат пишираётган киши ундан ҳатто таомнинг таъмини, пишган-пишмаганини кўриш учун ҳам татиб кўрмаслиги керак. Таомдан биринчи бўлиб Парвардигор тотиши, яъни Кришна лаззатланиши керак. Биров таъмини тотиб кўрган таомни Парвардигорга таклиф қилиш асло мумкин эмас. Тайёр бўлган таомдан алоҳида идишларга солиб, иложи бўлса гуллар билан чиройли безаб, меҳробдаги Илоҳга таклиф қилиш лозим. Бу идишларда Криш-

надан бошқа ҳеч ким овқатланмаслиги керак. Кришнага таом таклиф қилиш маросими тугамагунча қолган таомларга ҳам ҳеч ким тегмаслиги керак. Кришнанинг ликобчалари ёнига кичкина идишда гармдори, туз қўйиш, мушк анбар тутатиш мумкин. Таом солинган ликобчаларни Кришнанинг тасвири олдида қўйиб Ҳаре Кришна маха-мантрасини уч марта такрорланг:

Ҳаре Кришна Ҳаре Кришна, Кришна Кришна Ҳаре Ҳаре

Ҳаре Рама Ҳаре Рама, Рама Рама Ҳаре Ҳаре

Таомлар Кришнанинг олдида бир неча дақиқа туриши керак. Ҳаре Кришна мантрасининг маъноси: “О Радхарани, о Кришна, эй Парвардигор, Сенга муҳаббат билан ҳолис хизмат қилишимга рухсат бер!”

Биз ўзимизнинг ҳолис хизматимиз билан Худони мамнун қилишни қай даражада истасак, қилаётган эҳсонимиз Уни шу даражада қувонтиради. Биз Кришнага ҳар хил тансиқ таомларни таклиф қилишимиз мумкин, лекин энг муҳими бизнинг Унга бўлган ихлосимиз, муҳаббатимиз, садоқатимиздир. Бу ҳақиқат Қуръонда ҳам таъкидланган: **“Итоат қилувчи зотлар ...биз ризқ қилиб берган ҳалол пок нарсалардан инфоқ-эҳсон қиладиган зотлардир”**(Ҳаж.34). **“Оллоҳга қурбонликларнинг гўшглари ҳам, қонлари ҳам етмас. Лекин У Зотга фақат сизларнинг тақво-ихлосингиз етар”**(Ҳаж.37). Шу боис бизнинг Худога тақдим этадиган энг асосий эҳсонимиз - муҳаббат ва садоқатимиз бўлиши лозим. Парвардигор Ўз содиқларининг муҳаббат ва садоқат билан қиладиган ҳолис хизматларидан лаззатланади. **“Мен жин ва инсни фақат Ўзимга ибодат қилишлари учун яратдим. Мен улардан бирон ризқ истамасман ва улар Мени таомлантиришини истамасман”**(Қуръон. Ваз-з-зориёт. 56-57).

Бир неча минутдан кейин, Илоҳнинг олдида таом солиниб турган ликобчани олиш мумкин. Прасадни бошқа идишга солиб қўйинг ва Кришнанинг идишларини ювинг. Энди прасаддан бошқаларга тарқатсангиз бўлади. Илоҳнинг ликобчасидан олинган прасад *маха-прасад* – “Худонинг буюк марҳамати” деб аталади. Бу алоҳида илоҳий қувватга эга бўлган прасад ҳисобланади, шу боис мана шу таомдан одамларнинг ҳар бири озгина бўлса ҳам албатта тотиши лозим.

Шрила Прабхупада прасад ҳақида шундай деган эди: “Прасад Парвардигорнинг Ўзидан фарқ қилмайди. Шу боис биз прасадни "ейишимиз" эмас, балки ҳурмат билан ундан "тотишимиз" лозим. Прасадни оддий овқат деб ўйлашнинг ўзи ҳақорат, оғир гуноҳ ҳисобланади. Прасад “Худонинг марҳамати” деганни билдиради, прасад тимсолида биз Парвардигорнинг Ўзини кўришимиз лозим. Кришнанинг марҳамати жуда кенг. Бу дунёда яшаётган тирик мавжудотларнинг

хаммаси турли таомлар билан лаззатланишга интиладилар, шу боис Парвардигор ҳар хил таомлардан тотиб кўриб, чексиз марҳамат кўрсатиб ундан Ўзининг содиқ хизматкорларига қолдириб беради. Прасаддан тотиш билан содиқлар фақат иштаҳасининг, нафсининг талабини қондириб қолмасдан, руҳий жиҳатдан юксалиб, ҳаётини, онгини поклайдилар. Шу боис прасадни ҳеч қачон оддий овқатларга тенгламанг”.

Бошқача қилиб айтганда, агар содиқ прасад тимсолида Парвардигорнинг унга кўрсатаётган буюк марҳаматини ҳис қилиб овқатланса, у шунчаки овқатланмаган, балки айна пайтда Худонинг марҳаматига муносиб эҳтиром кўрсатиб, Худога хизмат қилган бўлади. Шу тариқа прасад тимсолида Парвардигорга сиғиниб, содиқлар ўзлари чуқур лаззат олиш билан бирга Худони ҳам мамнун қилган бўладилар. Қилаётган хизмати билан Парвардигорни мамнун қилиб юрган, Худони рози қилишга эриша олган киши эса, ҳаётда ҳамиша бахтиёр яшайди. Руҳий жиҳатдан юксала бориб, буни ҳар бир инсон ўзи яққол ҳис қила бошлайди. Мана шу - ягона Парвардигор билан ҳақиқий боғланиш, яъни “йога” деб аталади. Худога овқат таклиф қилишнинг мана шундай оддий жараёни бизга Ведаларда ёзилган Ҳақиқат илмини тушуниб олишда ёрдам беради: ҳамма нарсаси Худонинг мулки ҳисобланади, шу боис биз ҳамма нарсани аввал Унга тақдим этишимиз, шу билан Уни мамнун қилишимиз лозим.

Ҳар гал, бирор таом тайёрламокчи бўлсангиз, уни албатта Худо учун, яъни Кришна учун тайёрланг, тайёр бўлган таомни аввало Унга тақдим қилинг, шунда сизнинг уйингиз ҳам тез вақт ичида Худонинг уйига, муқаддас эҳромга айланади, қилаётган хизматларингиз билан Парвардигорга қанчалик яқинлашаётганингизни ўзингиз ҳам яққол ҳис қила бошлайсиз.

Агар сиз илгари ҳеч қачон Худога таом таклиф қилмаган бўлсангиз, Унга жуда оддий йўл билан – шунчаки, Худонинг муқаддас номларини ёки Ҳаре Кришна мантрасини бир неча марта зикр қилиш билан таом таклиф қилишингиз мумкин. Имонингиз кучайиб, қалбингизда Худога нисбатан муҳаббат ва садоқат туйғуси ривожлана борган сайин, Худонинг ҳақиқий содиқ хизматкорлари таомни Унга қандай таклиф қилишларини ҳам ўрганиб олишингиз мумкин. Парвардигор ҳар қандай таомни фақат руҳий устозининг ҳамда Чай-танья Махапрабху*нинг марҳамати билангина қабул қилишини билган ҳолда, содиқ хизматкор аввало руҳий устозига уч марта (пранама-мантра) ҳамду-сано ўқийди. Сиз Шрила Прабхупадага қуйидаги пранама мантрани ўқишингиз мумкин:

*нама ом вишну-падайя кришна-прештхайя бху-тале
шримате бхактиведанта-свамин ити намине*

"Парвардигор Кришнанинг нилуфар қадамлари пойидан мангу нажот топган ва Унга жуда азиз бўлган Бҳактиведанта Свами Прабхупада олдида мен чуқур эҳтиром билан бош эгаман".

*намас те сарасвати деве гаура-вани-прачарине
нирвишеша-шунйавади-нашчатйа-деша-тарине*

"Эй рухий устоз, Сарасвати Госвамининг хизматкори, мен сизнинг олдингизда чуқур эҳтиром билан бош эгаман. Чексиз марҳаматингиз билан Парвардигор Чайтанйанинг таълимотини бутун дунёда кенг тарғибот қилиб, ғофил одамларни ғарбий давлатларда кенг тарқалган Худосизлик ва бўшлиқ фалсафасидан халос этиб, сиз уларга Худо ҳақидаги ҳақиқат илмини ўргатяпсиз".

Шундан сўнг уч мартадан Чайтанйа Махапрабхуга ва Парвардигор Кришнага аталган дуо-мантралар тиловат қилинади.

*намо маха-ваданйайа кришна-према-прадайя те
кришнайя кришна-чайтанйа-намне гаура-твише намаҳ*

"Эй, Худонинг энг олийҳиммат қиёфаси! Сен - Шри Кришна Чайтанйа Махапрабху кўринишида намоён бўлган ягона Парвардигорнинг Ўзисан! Танаси Шримати Радҳараниники сингари олтин рангда бўлган эй буюк Зот, Сен Кришнага нисбатан илоҳий муҳаббат туйғусини саховат билан барчага улашяпсан. Биз Сенинг олдингда чуқур эҳтиром билан бош эгамиз".

*намо брахманйа-девайя го-брахмана-хитайя ча
джагадхитайя кришнайя говиндайя намо намаҳ*

"Мен барча брахманлар сажда қиладиган Парвардигорга - сигирларга ва брахманларга шодлик келтирувчи, бутун оламнинг мангу саодат-манди бўлган Парвардигор Кришна олдида бош эгаман. Кришна, Говинда деган ажойиб муқаддас номлари бўлган ягона Парвардигор олдида тақрор ва тақрор сажда қиламан".

Парвардигор сиз тақдим этган таомларни қабул қилгунча ўтадиган 10-15 дақиқа вақт давомида Худонинг муқаддас номларини зикр қилиш, Ҳаре Кришна мантрасини тақрорлаш билан шуғулланиш мумкин.

Ҳаре Кришна Ҳаре Кришна, Кришна Кришна Ҳаре Ҳаре
Ҳаре Рама, Ҳаре Рама, Рама Рама Ҳаре Ҳаре.

Ягона Парвардигорга имон келтирган инсонларга овқатланишдан олдин Худонинг муқаддас номларини зикр қилишни Куръони каримда ҳам буюриб қўйган: Анъом сураси: 118. Бас, агар Аллоҳнинг оятларига иймон келтиргувчи бўлсангизлар, **Аллоҳнинг номи зикр қилинган нарсалардан еяверинглар.**120. Гуноҳнинг очиғини ҳам, махфийсини ҳам тарк қилингиз!.. 121. Аллоҳнинг номи **зикр қилинмаган нарсалардан емангиз!** Зотан бу иш итоатсизликдир...

Мунтазам равишда ҳар куни эрталаб куёш чиқмасдан аввал

Худонинг бирор ишончли муқаддас номларини ёки Худонинг муқаддас номларидан иборат бўлган мана шу илоҳий мантрани 10-15 дақиқа зикр қилиб юриш билан инсон ўзига кун бўйи етарли бўлган руҳий қувват олади. Буни ҳар ким ўзи амалда синаб кўриши мумкин. Парвардигор билан зикрий муҳофаза орқали боғланишнинг бундай усули жаҳондаги барча динларда асосий амаллардан бири ҳисобланади. Ислоҳ динида ҳам эрталаб намоз ўқилади. Одатда намоз ўқийдиган кишилар Худонинг муқаддас номларини "Алҳамдулиллоҳ", "Субҳаноллоҳ", "Оллоҳу акбар" калималари кўринишида зикр қиладилар. Анкабут сурасида(45): **"Албатта намоз фахш ва ёмонликдан қайтарур! Аммо, Аллоҳнинг зикри ҳамма нарсадан улугдир!"** - деб ёзилган. Бунинг устига Худонинг муқаддас номларини зикр қилиш учун намоз ўқишдаги сингари бажариш қийин бўлган ҳар хил мураккаб шартлар талаб қилинмайди. Агар яшаш шароитингиз, турмуш тарзингиз Худога ҳар куни беш вақт намоз ўқиш билан сиғиниш имконини бермаса, сиз ҳар куни Худонинг муқаддас номларини кучингиз етган миқдорда зикр қилиб юришингиз мумкин. Мана шунинг ўзиёқ Худога садоқат билан хизмат қилишнинг энг буюк усулларида бири бўлади, чунки Худога сиғинишдан мақсад ҳамиша Уни эслаб юришдан иборат. Худонинг муқаддас номларини зикр қилиб юрган киши бевосита Парвардигор билан боғланган бўлади. Тез вақт ичида буни ўзингиз яққол ҳис қила бошлайсиз.

*Парвардигорнинг бундан 500 йил аввал намоеън бўлган тимсоли(аватараси).

Овқатланиш санъати

Ҳиндистон фақат вегетариан таомлар ватани бўлиб қолмасдан соғлом турмуш тарзи ҳақидаги илм - "Аюр-веда"нинг ҳам ватанидир. Аюр-веда - биология, гигиена, тиббиёт ва овқатланиш бўйича энг қадимий илмий асар ҳисобланади: унинг муаллифи Шри Бхагаван Дханвантари – Парвардигор Кришнанинг бу оламда бир неча минг йил аввал намоеън бўлган тимсоли. Аюр-веда - мантиқий асосда тузилган овқатланиш, соғлом турмуш тарзи билан яшаш қоидаларидан иборат илм. Унинг кўрсатмаларига амал қилиб яшаш қанчалик фойдали

эканини инсон тез орада ўзининг шахсий ҳаётида яққол ҳис қила бошлайди.

Муқаддас китобда иккинчи даражали аҳамиятга эга бўлган моддий тананинг саломатлиги ҳақида илм берилишидан ҳайрон бўлмаслик керак. Инсоннинг танаси - Парвардигор буюк марҳамат кўрсатиб тирик мавжудотга ато этган энг бебаҳо неъматдир, чунки моддий олам зиндонига тушиб қолган тирик мавжудот инсон танасига эга бўлиш орқали туғилиб-ўлишлар чархпалагидан биратўла қутулиш имкониятига эга бўлади. Руҳий юксалишга интилиб юрган кишилар учун тананинг саломатлиги қанчалик зарур эканини Парвардигор "Бахавад Гита"да алоҳида таъкидлаган: **“Жуда кўп ёки жуда кам овқатланадиган, жуда кўп ёки жуда кам ухлайдиган киши йог(Худо билан алоқа ўрнатган киши) бўла олмайди, о Аржун. Овқатланиш, ухлаш, меҳнат қилиш ва дам олишни тартибга солган киши йога билан шуғулланиб барча моддий изтироблардан халос бўлади”**.

Тўғри овқатланиш инсон учун икки томонлама муҳим: биринчидан, тананинг саломатлигини таъминласа, иккинчидан, руҳий фаолият билан машғул бўлиб, у ўз ҳиссиётини, нафсини жиловлаб олади. **“Нафс, тил - барча сезгилар ичида энг асовидир. Аммо, нафсимизни жиловлай олишимиз учун Парвардигор бизга Ўзининг ажойиб прасадини беради”** - дейди буюк содик Бхактивинода Тхакур.

Муқаддас "Бахавад Гита"да инсон тановул қиладиган таомлар уч турли бўлиши ҳақида маълумот берилган: эзгулик гунаси(сифати)да, эҳтирос гунасида ва ғафлат гунасидаги овқатлар. Энг сифатли, соғлом таом - эзгулик гунасидаги таомлар ҳисобланади **“Эзгулик гунасидаги таом инсон умрини узайтиради, ҳаётини поклайди, унга куч-қувват, саломатлик, яхши кайфият ва бахт келтиради. Бундай таомлар мазали, ширали, ёғли ва ширин бўлади”**.

Жуда аччиқ, ачиган, шўр, ўткир, қуруқ ва қайноқ таомлар эҳтирос гунасига мансуб бўлиб, ҳар хил касалликларга сабаб бўлади. Гўшт, тухум, балиқ, пиёз, саримсоқ сингари нопок, айниган, бузилган, сасиган таомлар ғафлат гунасидаги овқатлар тоифасига киради. Бундай таомлар билан овқатланадиган одамлар тез-тез оғир касалликларга чалиниб, кейинги ҳаёти учун ёмон оқибат, ёмон карма тўплайдилар. Бошқача қилиб айтганда, истеъмол қиладиган таомимиз ҳаётимизга, хулқ-атворимизга, тақдиримизга жуда катта таъсир кўрсатади. Агар одамлар овқатни, озиқ-овқат маҳсулотларини факат уларнинг баҳоси ва оғзи(тили)га ёкишига қараб эмас, балки ўзининг ҳаётига қандай таъсир қилишига қараб танласалар жуда кўп хасталиклардан, турли муаммолардан ўзидан-ўзи халос бўлардилар.

Овқат фақат инсон танасини куч-қувват билан таъминлаб туриш учун эмас, балки унинг ақли ва онгини поклаш учун ҳам жуда зарур ҳисобланади. Шу боис, руҳий жиҳатдан юксалишга интилаётган ҳар бир инсон овқатланишдан аввал уни албатта Худога тақдим қилиши лозим. Аввал Худога тақдим этилган таом билан овқатланиш инсоннинг руҳий юксалишига жуда катта ёрдам беради. Худонинг ҳақиқий содиқлари, тақводор инсонлар аввал Худога тақдим этилиб, pokланмаган нопок овқатдан емайдилар, чунки ундай таом аслида ўғирлик, ҳаром лўқма бўлади. Шу боис Қуръонда: **Аллоҳнинг номи зикр қилинмаган нарсалардан емангиз! Зотан бу иш итбатсизликдир**" дейилган (Анъом сураси 118,121).

Ҳамиша бир вақтда овқатланишга одатланинг. Асосий овқатланадиган вақтингиз кун ўртасига тўғри келишига эътибор беринг, чунки куёш тик осмонда турган пайтда ошқозонда овқат ҳазм қилиш олови кучайган бўлади. Енгил нонуштадан кейинги овқатланишгача камида икки соат, яхши овқатлангандан кейин эса, камида беш соат вақт ўтиши керак. Агар сиз ҳамиша белгиланган бир вақтда овқатланишга, овқатлар орасида оғзингизга бирор нарса солмасликка одатлансангиз - организмнинг овқат ҳазм қилиши осонлашиб, нафсингизни жиловлаб олишингиз ҳам осон бўлади.

Хотиржам, осойишта муҳитда овқатланинг. Яхши кайфият, руҳий кўтаринкилик овқатнинг яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради. Шу боис руҳий мавзуларда суҳбатлашиб, осойишталик, хотиржамлик ҳукм сурган муҳитда овқатланишга одатланинг. Парвардигорнинг марҳамати сифатида ейладиган таомга муносиб ҳурмат-эҳтиром кўрсатинг. Прасад - табаррук таом, шу боис уни қувонч ва эҳтиром билан тайёрлаш, аввал Худога тақдим этиш, саховат билан бошқаларга тарқатиш, кейин ўзингиз овқатланишингиз лозим.

Озиқ-овқат маҳсулотларининг бир-бири билан қўшила олиш хусусиятига ҳам эътибор беринг. Гуруч ва бошқа дон маҳсулотларини сабзавотлар билан бирга еса бўлади. Творог, қатик, айрон сингари сут маҳсулотларини дон маҳсулотлари ва сабзавотлар билан қабул қилиш мумкин, лекин сут маҳсулотлари сабзавотлар ёки дуккакли ўсимликлар(ловиялар) билан яхши қўшилмайди. Сабзавотлар мевалар билан яхши қўшилмайди. Ширин мевалар нордон мевалар билан, сут эса, - қатик билан яхши қўшилмайди.

Худонинг содиқлари орасидаги муносабатлардаги ўзаро муҳаббат туйғулари уларнинг бир-бирини прасад билан меҳмон қилишида намоён бўлади. Худонинг марҳамати бўлган прасад - бебаҳо, энг нодир неъматдир, уни қизғанмаслик, бошқалардан аямаслик керак. Муқаддас китоблар прасадни албатта бошқалар - дўсту-душманлар билан бирга бўлишиб ейишни тавсия қилади. Ведалар маданиятига

кўра, уй эгаси прасад тайёр бўлгандан кейин, эшикни очиб: “Прасад! Прасад! Прасад! Ким оч бўлса кирсин, меҳмон қиламан!” - деб чакириши лозим. Жуда кўп хинд хонадонларида ҳалигача мана шу урф-одат сақланиб қолган. Улар меҳмонларни очиқ чехра билан кутиб олиб, тўйгунча уларни меҳмон қиладилар, фақат шундан кейингина ўзлари овқатланидилар. Агар сиз ҳозир бундай одатга амал қила олмасангиз, имкониятингиз борида прасаддан бошқаларга ҳам улашинг, шунда бундан қанчалик лаззат олаётганингизни ўзингиз ҳис қила бошлайсиз.

Ички ва ташқи покликка катта эътибор беринг. Ички поклик - ақл ва қалбнинг поклигидир. Ақл ва қалбнингизни моддийлик иллатларидан поклаш учун мунтазам равишда Худонинг муқаддас номларини, айниқса Ҳаре Кришна мантрасини зикр қилиб юриш лозим.

*Ҳаре Кришна Ҳаре Кришна, Кришна Кришна Ҳаре Ҳаре
Ҳаре Рама, Ҳаре Рама, Рама Рама Ҳаре Ҳаре*

Ташқи поклик эса, танани ҳамиша тоза тутиш, покиза юришни, айниқса овқат тайёрлаётганда, уни тановвул қиляётганда алоҳида покликка риоя қилишни назарда тутати. Овқатланишдан олдин албатта оғиз ва қўлларингизни, овқатланиб бўлгандан кейин эса - қўлларингиз, оғзингиз, юз-кўзингиз ва оёқларингизни ювиш лозим.

Овқатланишдан оладиган руҳий ва жисмоний қувватимиз қанчалик кўп таом истеъмол қилганимизга эмас, балки еган овқатимизнинг қанчаси ҳазм бўлишига боғлиқ бўлади. Ошқозонда овқат яхши ҳазм бўлиши учун унда маълум даражада бўш жой қолиши лозим. Овқатланиш қондаси бўйича ошқозоннинг ярмиси овқат билан, чорак қисми сув билан тўлган бўлиши, қолган чорак қисми эса бўш қолиши лозим. Шунда ошқозонга тушган таом тез ҳазм бўлиб, организм шунчаки куч-қувватга тўлиб қолмасдан, бундан ўзингиз ҳам роҳатланасиз, ақлингиз хотиржам, оқойишта бўлиб, ўзингизни енгил ҳис қиласиз. Меъёридан ортиқча овқатланиш натижасида эса ақлингиз безовта бўлиб, танангиз бўшашади, ўзингизни оғир, чарчаган ҳис қила бошлайсиз.

Ошқозонингиздаги овқат ҳазм қилиш оловига сув қуйманг. Олов икки турли бўлади - кўзга кўринадиган ҳамда кўзга кўринмайдиган органик олов. Овқатнинг ҳазм бўлиш жараёни ошқозондаги органик оловнинг ёниши билан боғлиқ бўлади. Ошқозонга тушган таом “жатҳарагни” деб аталадиган оловнинг ёниши натижасида ҳазм бўлади. Овқатланиш пайтида сув ичишга одатланган кишилар сувнинг овқат ҳазм бўлиш жараёнига қандай таъсир қилишини билиб қўйишлари лозим. Агар овқатланишдан олдин сув ичсак, иштаҳамиз сусаяди, натижада кўп овқат еб қўйиш эҳтимоли камаяди. Овқатланаётган пайтда сув ичиш - овқат ҳазм бўлишига ёрдам беради.

Агар овқатланиб бўлгандан кейин сув ичсак, овқат ҳазм бўлиш жараёни сусайиб кетади. Овқатланиб бўлгандан сўнг камида бир соатдан кейин сув ичиш мумкин. Шу боис озишга ҳаракат қилиб юрган кишилар овқатланишдан олдин, семиришга интилиб юрганлар эса - овқатланишдан кейин сув ичишлари мумкин.

Озиқ-овқат маҳсулотларини эҳтиёт қилинг, исрофгарчиликка йўл қўйманг. Муқаддас китобларга кўра, биз тўқчилик пайтларида қанча озиқ-овқат маҳсулотларини исроф қилсак, вақти келганда албатта ана шу миқдордаги озиқ-овқат маҳсулотларига муҳтож бўламиз. Шу боис ликобчага ўзингиз учун етарли бўлган миқдордагина овқат солинг. Агар овқат ортиб қолса, кейинги овқатланишга олиб қўйинг. Прасадни исроф қилиш - оғир гуноҳ ҳисобланади, бунга йўл қўймасликка одатланинг. Агар барибир прасад ортиб қолса, уни ҳайвонларга беринг, сувга оқизинг ёки кўмиб ташланг. Прасад - муқаддас таом, уни ахлат челагига ташлаш асло мумкин эмас.

Вақти-вақти билан оч юриш инсон саломатлигини яхшилайти. Бунда организмнинг овқат ҳазм қилишда иштирок этадиган аъзолари дам олади, натижада сезгиларнинг сезиш қобилияти кучайиб, инсоннинг ақли ва онги покланади. Оч юрган пайтларда фақат сув ичиб юриш мумкин. Оч юриш уч кундан ошмаслиги керак. Чанқоқни босиш учун зарур бўлганидан ортиқча сув истеъмол қилмаслик керак, чунки одам оч юрганида унинг ошқозонидаги овқат ҳазм қилиш олови танада тўпланиб қолган кераксиз модда - шлакларни ёкиб юборади, агар керагидан кўпроқ сув ичсак, организмда ёнаётган оловнинг тафтини сўндириб, танамизнинг покланишига халақит берамиз.

Худонинг содиқлари ҳар ойда бўладиган экадаши(рўза) кунларида оч юрадилар. Экадаши кунлари – янги ой туғилган кундан ҳамда ой тўлишган кундан бошлаб саналгандаги ўн биринчи кунлардир. Шу кунлари дон ва дуккакли ўсимликлардан тайёрланган таомларни истеъмол қилмаслик керак. Иложи бўлса, бутунлай оч юрган яхши. Ведаларга мансуб “Брахма-вайварта-пурана” деган муқаддас китобда **“Экадаши кунлари оч юрган киши барча гуноҳлардан покланади ва эзгулик йўлида тез ривожланади”** - деб ёзилган.

Овқатланишнинг 24 қоидаси

Инсониятга маълум бўлган энг қадимий муқаддас китоблар бўлган санскрит тилидаги "Ману-самхита" ва "Чарака-самхита" асарларида ёши, миллати, дини, маданияти қандай бўлишидан қатъий

назар ҳамма инсонлар учун умумий овқатланиш қоидалари ёзиб қолдирилган. Уларга риоя қилиб яшаш билан инсон ўзи истеъмол қилган таомининг яхши ҳазм бўлишини, овқатланиш гигиенасини, одобини, булар натижасида эса ўзининг руҳий жиҳатдан тез юксала боришини таъминлайди. Қуйида ана шу қоидалар келтирилган:

1) **Ҳеч қачон қорнингиз очлигини ҳис қилмай туриб овқатланманг.** Куёшнинг ҳарорат диаграммасини ҳисобга олган ҳолда кунига 3-4 марта овқатланиш мумкин. Кун ботгандан кейин ейилган овқат ҳазм бўлмайди, у фақат организмга зарар етказади, холос.

2) **Таом Худога муҳаббат билан тайёрланган бўлиши лозим.** Тайёрланаётган таом худди сўргич сингари ошпазнинг кайфиятини ўзига сўриб олади. Агар овқат пишираётганда ошпаз ғазабланиб, жаҳли чиқиб турган бўлса, ундаги нафрат туйғуси шу таомдан овқатланган одамларга ўтади. Агар таом аввал Худога тақдир қилинмаган, устида Худонинг муқаддас номлари зикр қилинмаган бўлса, инсон бундай таомдан овқатланиш билан фақат гуноҳга ботади ва келгуси ҳаёти учун ўзига дўзахдан жой ҳозирлайди.

3) **Овқатланишни бошлашдан олдин Парвардигорнинг бизга ато этган ризқи учун миннатдорчилик билдириб Худога илтижо қилиш лозим.** Бу қоидага жаҳондаги барча динларга мансуб тақводор инсонлар риоя қиладилар.

4) **Овқатланишдан олдин албатта юзни, қўл ва оёқларни ювиш керак.** Гап шундаки, одамнинг товонида салбий қувват тўпланиб юради, оёқ ювилганда инсон ана шу салбий қувватдан покланади ва ўзини енгил ҳис қила бошлайди.

5) **Ҳеч қачон кайфиятингиз ёмон бўлган пайтда овқатланманг.** Ошқозондаги овқатни ҳазм қилиш оловининг ёниши кишининг кайфиятига боғлиқ бўлади. Ёмон кайфият билан истеъмол қилинган таом яхши ҳазм бўлмайди.

6) **Оилали киши овқатланишга ўтиришдан олдин аввал шу таомдан кимнидир меҳмон қилиши ёки овқатдан бироз олиб қуш ва ҳайвонларга таъминлаши лозим.**

7) **Овқатланганда шарқ томонга юзланиб ўтириш лозим.** Шарқ тарафга юзланиб овқатланган киши қалбида эзгулик ва тақводорлик сифатларини ривожлантиради. Ҳеч қачон жануб томонга юзланиб овқатланмаслик ёки жануб тарафга бош қўйиб ухласлик керак. Жануб - имонсиз зотларнинг тарафи ҳисобланади, шу томонга юзланиб овқатланган ёки шу тарафга бошини қўйиб ухлаган киши ўзида имонсиз одамларга хос сифатларни ривожлантиради.

8) **Овқатланишдан олдин бир чимдим имбир, ярим чимдим туз ва етти томчи лимон шарбати аралашмасини чайнаб ейиш керак.** Бу аралашма тилни тозалайди ва унинг таъм билиш хусусиятини

кучайтиради. Имбир овқат ҳазм қилиш оловини, туз эса сўлак ишлаб чиқаришни кучайтиради. Овқатнинг биринчи бўлагининг таъми шўрроқ бўлиши керак.

9) *Овқатланиш имкониятини Худонинг бизга кўрсатган марҳамати деб билиш ва бундан хурсанд бўлишимиз лозим.*

10) *Овқатланганда жим ўтириш керак.*

11) *Тотув-иноқ оила аъзолари даврасида ёки хилват жойда ёлғиз ўтириб овқатланиш лозим.* Маданиятли киши бегона одамлар орасида, номаълум кишилар тайёрлаган таомдан овқатланмайди.

12) *Юриб бораётганда ёки тик туриб овқатланмаслик керак.* Бундай овқатланишнинг натижаси ҳам жанубга қараб овқатланиш сингари бўлади.

13) *Ҳар ким овқатни ўз қўли билан олиб ейиши лозим.* Қошиқ ёки вилкадан фойдаланганда организм оғизга солинаётган луқманинг ҳароратини ҳис қилмайди.

14) *Дастурхонга қўйилган таом чиройли безатилган бўлиши лозим.* Тортилган таом фақат ошқозонни тўлдирмасдан, тананинг бошқа сезгиларига ҳам қувонч бағишлаши керак.

15) *Таом тайёрлаётган киши унинг таъмини тотиб кўрмаслиги керак: бундай овқат нопок ҳисобланади.* Таомдан биринчи бўлиб Парвардигор тотиши лозим. Бошқаларнинг ликобчаларига овқат солаётган кишининг қўллари ва оғзи пок бўлиши лозим. Шу боис уй бекаси оиланинг бошқа аъзоларининг ҳаммаси овқатланиб бўлгандан кейингина овқатланишга ўтириши мумкин.

16) *Овқатланиб бўлгандан кейин айрон ичиш керак.* Айрон овқатланиш оловининг ҳароратини нормаллаштириб, организмда токсинлар юзага келишининг олдини олади.

17) *Таомни албатта яхшилаб чайнаб ейиш керак.* "Қаттиқ таомни ичиш, суюқ овқатни эса чайнаб ичиш керак". Яъни, қаттиқ таомни дарров ютмасдан, уни то суюлиб кетгунча оғиз ичида яхшилаб чайнаш керак. Шунда ошқозондаги ҳазм қилиш олови ҳамиша бир хилда ёниб туради.

18) *Овқатланиб бўлгандан кейин икки соат давомида ухлаш мумкин эмас.* Овқатлангандан кейин албатта камида уч минг қадамча пиёда юриб сайр қилиш лозим.

19) *Қўёш ботгандан кейин, кун ботаётган ёки чиқаётган пайтда овқатланмаслик керак.*

20) *Ошқозоннинг ярми овқат учун, чорак қисми сув учун, чорак қисми ҳаво учун мўлжалланган.*

21) *Озгин киши овқатлангандан кейин, семиз киши - овқатланишдан олдин сув ичиши лозим.* Сув иштаҳани камайтиради, шунинг учун семиз киши овқатланишдан олдин сув ичса кам овқат

ейдиган бўлади.

22) *Хеч қачон овқатланиб бўлган заҳоти йўгон ичакни бўшатмаслик керак.* Бу саломатлик учун жуда зарар ҳисобланади. Қоринни, йўгон ичакни овқатланишдан олдин бўшатиб, оч қорин билан овқатланишга одатланган маъқул.

23) *"Жуда кам ёки жуда кўп овқатланадиган, жуда кўп ёки жуда кам ухлайдиган киши йоғ бўла олмайди".*

24) *Экадаши кунлари оч юриб рўза тутинг.* Экадаши - тўлишаётган ёки камаяётган ойнинг ўн биринчи кунлари бўлиб, улар муқаддас китобларда "Худого бағишланган кун" деб белгиланган. Шу куни бутунлай оч юриш ёки дон маҳсулотлари, ёнғоқ ва асал истеъмол қилмаслик керак. Шундай кунларда инсон фақат руҳий фаолият билан шуғулланиши лозим.

Қуйидаги маҳсулотлар инсонга руҳий қувват бағишлайди: сут, сариг, табиий ўғитлар билан етиштирилган мевалар, гуруч ва дуккакли ўсимликлар, кунжут ва кокос ёнғоғи, асал, шакарқамиш, заъфарон.

Таом тайёрлаш сирлари

(Уй бекалари учун)

Аёл киши таом тайёрлар экан, у шунчаки оддий таом эмас, балки ўз келажagini тайёрлаётган бўлади. Аёл кишининг тайёрлаётган таоми қанчалик ширин, тотли бўлса, келажакда уни худди шундай ширин, бахтиёр келажак кутиб турган бўлади.

Ҳамир қориш: Ҳамир қориш ички, жуда сирли аҳамиятга эга. Ун, сув, туз ва ҳамир таркибига қўшиладиган ҳар хил зираворлар - оиладаги эр-хотин, фарзандлар ва қариндошлар орасидаги ҳар хил муносабатларни билдиради. Ҳамир қанчалик узоқ ва сифатли қорилса, оила аъзолари орасидаги муносабатлар ҳам, оилавий ришталар ҳам шунчалик мустаҳкам бўлади. Агар аёл ҳамирни маромига етказмай қоришга одатланган бўлса, оиланинг аъзолари орасидаги муносабатлар мустаҳкам бўлмайди – вақти келиб ҳар ким ҳар томонга тарқаб кетади.

Ҳамирнинг башорати: Аёл ҳамир қоришга ўзининг бутун кучини ва меҳр-муҳаббатини сарфлаши лозим. Шу тариқа у ўз тақдирини яратади. Ҳамир - юлдузларнинг, унга солинган масаллиқлар - сайёраларнинг шарофатли таъсирини, пиширилган таом эса - аёлнинг тақдир харитасини билдиради. Аёлнинг тайёрлаган таомига қараб, ундан тоғиб кўриш билан донишманд киши унинг келажакдаги тақдирини айтиб бериши мумкин.

Тақдир олови: Олов тақдирни билдиради, олов қозон орқали таомга

текканида аёлнинг тақдирини узил-кесил ҳал қилган бўлади. Шунинг учун аёл овқат пиширганда жуда эҳтиёт бўлиши, ҳеч қачон овқатнинг тагини олишига йўл қўймаслик керак. Бека шунчалик эҳтиёт бўлишига қарамай барибир овқат тагини олган бўлса, бу - олов уй бекасидан таом тайёрлаш устида яна бир бор чуқурроқ фикр юритишини талаб қилаётганини билдиради. Аёл таом тайёрлашдан аввал оловни туташтириб бериш учун эрини ошхонага таклиф қилса жуда яхши. Шунда таом таёрлаш ҳам мукаддас, табарруқ жараёнга, ибодатга айланади. Эри ёкиб берган олов аёл кишини таом тайёрлашда йўл қўйиш мумкин бўлган ҳар хил хатолардан ҳимоя қилиб туради. Аёлнинг ўзи ёққан олов эса, худди ошхонада бегона бир аёл иштирок этаётгандай уй бекасига ҳалақит беради.

Таом тайёрлашга кетадиган вақт: Агар аёл таом тайёрлаётганда шошилмасдан, диққат билан ҳаракат қилса, эри ҳам у билан шошилмасдан узоқ вақт яхши муносабатда бўлади. Агар аёл таомни шошилиб тайёрлашга одатланган бўлса ёки умуман таом тайёрламайдиган бўлса, эркак киши ҳам ундай аёл билан узоқ вақт яхши муносабатда бўлишни истамайди. Аёллар, ҳамиша **эсингизда бўлсин:** агар ошхонада ҳамиша тайёр таом бўлмаса, демек тез орада эрингиз сиз ҳақингизда ўйлашни тарк этади, у билан бўладиган муносабатларингиз эса қисқа, шошилиш алоқалардан иборат бўлиб қолади.

Таомларнинг хилма-хиллиги: Агар аёл хилма-хил ширин таомлар тайёрлашни билмаса, оила аъзоларининг ўзаро муносабатлари ҳам куруқ ва зерикарли бўлади. Ҳар бир қўшимча таом – аёл кишининг ўз эри учун қилган совғаси ҳисобланади. Шу йўл билан аёл эрининг онгида ўзига ҳам бирор совға қилиш истагини уйғотади. Қўшимча таом тури қанчалик ширин бўлса, эри ҳам кўнглида хотинига шунчалик қимматбаҳо совға қилишни ўйлаб қўяди. Бунинг самараси тахминан шундай: ҳар етти марта тайёрланган қўшимча ширин таом эрининг онгида хотинига бир марта совға қилиш ниятини уйғотади. Яъни, агар сиз етти марта эрингизни хурсанд қиладиган қўшимча таом тайёрласангиз, унинг онгида бир марта сизга бирор нарса совға қилиш фикри уйғонади. Шунинг учун аёл киши бирор нарса совға қилишни илтимос қилиб эрининг гашига тегавермасдан, сабр-тоқат билан ҳаракат қилиб эрининг онгида ана шундай истакнинг пишиб етилишини кутиши лозим.

Дастурхон: Аёл дастурхонни қандай безаган бўлса, унинг ҳаёти ҳам шундай бўлади. Дастурхонни имкон қадар шошилмасдан, чиройли қилиб безанг, шунда турмушингиз ҳам ширин ва чиройли бўлади. Дастурхонда очиқ жой қанча кам бўлса, сизга ҳам ҳаётда бекорчи, бемаъни ишлар шунча кам учрайди. Дастурхонда қолган очиқ жойлар

сиз ҳали ўз оилангизга бутун қалбингизни, меҳр-муҳаббатингизни бағишлашга тайёр эмаслигингизни билдиради. Қалбингизда бўшлиққа, бемаъни фикр ва кераксиз орзу-истакларга ўрин қолмаслиги учун дастурхонни ҳамиша бирор очик жой қолдирмасдан безанг!

Ички гўзаллик: Аёлнинг ҳақиқий гўзаллиги унинг пазандалик санъатида яққол намоён бўлади. Пазандалик санъати аёлнинг ички дунёсидир, аёлнинг пазандалигига қараб унинг табиатини, қалбининг қанчалик гўзал эканини билиб олиш мумкин. Аёлнинг қоматига қараб унинг келажagini аниқлаш осон эмас, лекин ўз қаллиғингизнинг пазандалик санъатига, тайёрлаган оддийгина таомига, безаган чиройли дастурхонига қараб, сиз келажакда ҳаётингизни ким билан боғлаётганингизни бемалол билиб олсангиз бўлади.

Башорат: Агар аёлнинг тайёрлаган таоми ёғли, ширин бўлса, у билан кечадиган ҳаётингиз тинч, осойишта бўлади; унинг ўзи эса фарзандларингизга ажойиб она бўлади; - агар унинг тайёрлаган таоми аччиқ, ўткир бўлса, у билан бўладиган турмушингиздан тўс-тўполонлар, уруш-жанжаллар, муносабатларингизнинг тез-тез ўзгариб туришини кутаверинг;

- агар таомларнинг таъми шўр, тури кам бўлса, ундай таомни тайёрлаган аёл фаросатли, мустақил фикрлай оладиган инсон бўлади. Ундай аёл ўзининг шахсий ҳаётида учрайдиган муаммоларни сизнинг ёрдамингизсиз ҳам ўзи бемалол ҳал қила олади, у билан тил топишиш сиз учун қизиқарли саргузаштга айланади;

- агар дастурхонда ҳамирдан тайёрланган таомлар кўпроқ бўлса, бундай аёл шунчаки фарзандларингизга меҳрибон она бўлиб қолмасдан, бутун оилангизга ҳам "меҳрибон буви" бўлади. У ўзининг меҳр-муҳаббати, ҳурмат-эътибори билан оила аъзоларингизнинг барчасини, ҳамма қариндошларингизни турмушда учрайдиган ҳар хил ташвишлардан ҳимоя қилиб юради;

- агар дастурхон хилма-хил таомлар билан чиройли қилиб безатилган бўлса, бўлғуси оилавий турмушингиз ранг-баранг, оиланинг ҳар бир аъзосининг барча талабларига жавоб берадиган бўлади. Ана шундай аёл билан сизнинг ҳаётингиз "ажойиботлар олами"даги сайрга ўхшаб бахтиёр ўтади;

- агар дастурхонда сариеғдан тайёрланган тансиқ таомлар, қимматбаҳо зираворлар, сугли таомлар кўп бўлса, ундай оила бойлик ва фаровонликка эришади. Ана шундай таомлар билан безатилган дастурхон атрофида оила аъзолари билан бирга равнақ фариштасининг ўзи ҳам овқатланади.

Қозондаги овқатни қўзғаш сир: Аёл киши овқат пишираётганда шуни эсда тутиши лозимки, овқатни қўзғатган пайтда у оила аъзоларига бахт тилаши, уларнинг ўзаро муносабатлари ширин ва

мустаҳкам бўлишини ният қилиб туриши лозим. Овқатни соат стрелкасига тескари йўналишда қўзғаш хатарли, чунки фолбинлар сеҳр-жоду амалларида одамлар орасидаги ўзаро яқин муносабатларини бузиш учун айнан шундай амалдан фойдаланадилар. Аммо, эрингизнинг бошқа бир аёл билан яқин муносабатини бузиш учун бундай усулдан фойдаланишингиз мумкин. Лекин, бунга қаттиқ берилиб кетманг, яхшиси эрингиз билан ўтириб бу муаммони очикчасига биргаликда ҳал қилишга ҳаракат қилинг.

Сирли очлик: Қорни оч одамга ҳар қандай таом ширин туюлади. Шунинг учун аёл киши оила аъзоларини тез-тез овқатланиб туришга одатлантирмаслиги керак. Тез-тез шошилиб овқатланишлар эмас, балки шошилмасдан, ўз вақтида, хотиржам ўтириб тўйиб овқатланиб олишга одатланиш билан оила аъзолари бутун умри давомида сиз тайёрлаган таомнинг таъмини яхши ҳис қилиб, уни муносиб қадрлай олиш қобилиятини сақлаб қоладилар. Акс ҳолда оила аъзолари сиз пиширган таомнинг таъмини билмайдиган бефаросат одамларга айланиб кетадилар. Натижада улар билан ўзаро муносабатларингизнинг кадри қолмайди. Натижада оила аъзолари ширин таъмли мазали таомларни оиладан ташқаридан излай бошлайдилар. Рухшунослар тўплаган маълумотларга кўра камбағал кишилар ейдиган овқатлар ҳамиша ширин бўлади, чунки таъм билиш хусусияти айнан қорни оч одамда кучли бўлади, бадавлат одамлар эса камдан-кам ҳолатларда оч қоладилар. Одатда бадавлат одамларнинг организмида овқат ҳазм қилиш тизими ёмон ишлайдиган бўлади, аксинча камбағал одамларнинг организми ҳатто занглаган михни ҳам ҳазм қилиб юборади.

Будистларнинг муқаддас китобида айтилганки, **"қунига уч марта овқатланиш - ҳайвонларнинг одати, икки марта овқатланиш - инсонларга хос, бир марта овқатланиш эса - авлиё зотларга хос бўлган фазилатдир"**. Инсон қунига икки марта овқатланганида унинг онги овқатланиш ҳақидаги ўйларга қаттиқ боғланиб қолмайди, уч марта овқатланишга одатланган кишининг овқатдан бошқа нарсани ўйлашга вақти қолмайди.

Таом мазалилиги эмас, соғлом ва ҳалол бўлиши муҳимроқ: Овқатнинг ширинлиги унинг таъмига эмас, балки бизнинг унга бўлган муносабатимизга боғлиқ бўлади. Агар ақлимиз безовта бўлиб, жаҳлимиз чиқиб турган бўлса, ҳатто энг тансиқ ширин таом ҳам бемаза бўлиб кўринади. Бунинг устига агар шундай кайфият билан овқатлансак, ҳар қандай таом захарга айланади. Шунинг учун фақат онгнинг осойишта, ақлнинг хотиржам ҳолатида овақатланишга ўтириш керак. Оила аъзолари даврасида овқатланган пайтда ана шундай муҳитни юзага келтириш биринчи навбатда аёл кишининг, уй

бекасининг вазифаси бўлиши лозим. Овқатланиш вақти келганда ақлнинг, тананинг фаол ҳаракатини талаб қиладиган ҳар қандай ишларни четга суриб қўйиш керак. Телевизор, телефон, компьютерларни ўчириш, китобларни бекитиш, бир соат давомида овқатланишдан бошқа ҳеч нарса ҳақида ўйламасликка, бирор иш ёки муаммони эсламасликка ҳаракат қилиш лозим.

Овқатланишга ана шундай муносабатда бўлиш натижасида оиланинг барча аъзоларининг руҳий ва жисмоний ҳолати яхшиланиб, кайфиятлари ўзгармайдиган даражада яхши бўла бошлайди. Бу соҳада аёл оиланинг умумий табиби вазифасини бажаради ва оила аъзоларининг саломатлиги унинг шу йўлдаги қатъиятига боғлиқ бўлади. Агар аёл бу ишда қатъиятли бўлмаса, унинг оила аъзолари ҳар хил сурункали касалликларга чалинади, бундан аёл кишининг ўзи ҳам ҳамиша безовта бўлиб юради.

Инсон фақат таом билан озиқланмайди: "Овқат", "озуқа" деганда оила аъзоларининг лаззатланишга бўлган барча эҳтиёжлари назарда тутилади. Шакллар - кўзлар учун, хидлар - бурун учун, ушлаш, силаш - тери учун озуқа ҳисобланади. Фаросатли аёл киши оила аъзолари учун зарур бўлган ана шу озуқаларнинг ҳаммаси ширин, тотли бўлиб, оила аъзоларининг ҳаётини етарли миқдорда таъминлаб туриши ҳақида ғамхўрлик қилади.

Шу боис аёл кишининг ўз оила аъзолари учун овқат тайёрлаш жараёни бир лаҳза ҳам тўхтамайди. Ҳақиқий аёл киши оила аъзоларининг барча сезгилари етарли миқдорда озуқа олиб, ҳамиша осойишта ҳолатда мамнун бўлиб юриши ҳақида ғамхўрлик қилишни ўрганиши лозим. Меҳрибон онанинг ғамхўрлиги инсоннинг бутун ҳиссиётини улуғвор туйғулар билан озиқлантиришга қодир. Замонавий руҳшуносларнинг ўтказган тадқиқотларига кўра ширин таом, ёқимли мусика, меҳр-муҳаббат туйғулари инсон миясининг муайян бир қисмига таъсир қилар экан. Агар оилангиз муҳити ўзаро меҳр-муҳаббатга тўла бўлсин десангиз - ҳамиша хонадонингизда ёқимли мусика овози янграб, ширин-ширин таомлар пишиб турсин.

Хонадонда чиройли кийиниб юрган гўзал аёл эркаклар онгида кўпроқ пул топиш истагини уйғотади. Оилангизни қашшоқлик асоратидан асраб юриш учун мана шу қудратли қуролдан кўпроқ фойдаланинг! Эркак кишини дангасалик иллатидан аёлнинг табиий гўзаллигидан бошқа ҳеч қандай дори билан даволаб бўлмайди. Агар сиз мана шу қондаларга риоя қилиб юрсангиз, оиладаги қариндошлар орасидаги ўзаро муносабатлар ҳамиша дўстона меҳр-муҳаббатга тўла бўлади.

Парҳез таом: Овқат ҳазм қилиш тизими бузилган киши овқатни ўзи тайёрлагани маъқул. Чунки овқат ҳазм бўлиши учун таомнинг кишига

ёкиши, унинг иштаҳасини очиши жуда муҳим аҳамиятга эга. Инсон овқатни ўзи тайёрлаганида, таом қандай бўлишидан қатъий назар, ҳамиша унинг ўзига ширин бўлиб туюлади. Инсоннинг таъм билиш хусусияти унинг тана тузилишига боғлиқ. Инсоннинг тана аъзолари орасидаги ўзаро мувозанат бузилганда, унинг иштаҳаси айнан танасининг, саломатлигининг мувозанатини қайта тиклаш учун зарур бўлган таом турини талаб қила бошлайди. Овқатланишдан олдин бизнинг ҳаёлимизда организмга керак бўлган таъм ва миқдордаги таом тури тайёрлана бошлайди, овқатланишдан оладиган лаззатимиз олдимизга қўйилган таомнинг сифатлари ҳаёлимиздаги таом сифатларига қанчалик мос келиши билан ўлчанади. Аёл киши оила аъзоларини овқатлантирар экан уларнинг айнан мана шу томонларига эътибор беришни ўрганиши лозим. Бир ой, бир йил ёки ҳатто бутун умри давомида ўзгармайдиган бир хил таом билан овқатланаверишдан лаззат оладиган киши топилмаса керак.

Сут: Сут оила аъзолари орасидаги муносабатларнинг ширинлигини таъминлайдиган маҳсулот. Қадимда салбий ҳис-туйғулардан покланиш, соғлом ва мўмин-қобил фарзандларни дунёга келтириш учун бўлғуси ота-оналар фақат сут билан озиқланиб, анча вақт рўза тутиб юрганлар. Баъзан бундай риёзат ўн икки йилга чўзилган. Буни донишмандлар ҳақиқий риёзат, тўлиқ рўза деб ҳисоблаганлар, чунки сут ичиш билан инсоннинг рўзаси узилиб қолмайди.

Донишмандлар аёл кишига нисбатан ёмон муносабатда бўлишни *тамаринда* ўсимлигига қиёслайдилар. Бу ўсимлик сутни ачитиб, қатикқа айлантиради. Ёмон муносабат натижасида аёл киши "ачийди", шунда сизнинг у билан бўладиган муносабатларингизнинг таъми ҳам аччиқ, нордон бўлади. **Эркаклар, эсингизда бўлсин** - сутни қатикқа айлантириш осон, лекин қатикни ҳатто буюк сеҳргарлар ҳам қайтадан сутга айлантира олмайдилар.

Ҳар бир оилада сут мўл бўлиши лозим, чунки сут оилага бахт келтиради. Ҳозирги даврда кўпчилик одамлар: "Сутни бозордан сотиб олиш мумкин бўлса, сигир сақлашнинг нима кераги бор?" - деб ўйлайдилар. Ана шундай фикрга асосланиб яшаганлари сабабли оила курган кишилар сотиб олинган сутга ўхшаган сохта оилавий бахтга эришадилар. Ҳамма биладики, бозордаги сутга сув қўшилган бўлади, ундай сутдан ҳеч қачон ҳақиқий сутнинг таъмини билиб бўлмайди. Оилавий ҳаётда севиш ва севилишнинг, ҳақиқий муҳаббатнинг тотли мазасини инсон фақат ўзининг садоқатли хотинидан олиши мумкин. Сутнинг бундай сирли сифати нимада? Сутнинг инсон онгига бундай сирли таъсирининг сабаби шундаки, сут энг ҳолис, беминнат жонивор бўлган сигирдан олинади.

Кўкатлар. Кўкатлар инсон кўзини қувонтиради. Таом таркибида

кўкатларнинг бўлиши оиланинг барча аъзоларига мамнуният ва қаноат бағишлайди. Бунинг устига, кўкатлар ҳали тажрибасиз беканинг таом тайёрлашдаги камчилик ва хатоларини яшириб турса, тажрибали беканинг тайёрлаган таомларига ўзгача таъм ва гўзаллик бағишлайди.

Нон ва нон маҳсулотлари. Дастурхонда нон маҳсулотларининг кўпроқ бўлиши айниқса киш пайтларида оила аъзоларининг ақлини хотиржам қилади. Муҳаббат билан тўғри тайёрланган ширин ва чиройли нон маҳсулотлари оила аъзоларини ҳар хил руҳий касалликларга чалинишдан, ёмон кайфият ва турли зўриқишлардан ҳимоя қилади. Оила аъзоларини ҳар хил асаб бузилишлардан, стресс ҳолатидан асрашнинг энг осон йўли шундан иборат. Тез-тез ширин пишириқлар пишиб турадиган хонадонда эр-хотинларнинг ўзаро бақириш-чақириш овозлари эшитилмайди.

Касаллик олиб келадиган овқатлар. Зўравонлик, ўғирлик сингари нопок йўл билан топилган ҳаром озиқ-овқатлар оила аъзоларига мусибат, касаллик келтиради. Шу боис шарқий халқларда имон-этиқодли инсонлар асосан вегетариан таомлар билан овқатланадилар. Бирор ҳайвон ўз гўштини бизга ўз ихтиёри билан бермайди: улар ҳам худди одамлар сингари ҳаёт учун жон-жаҳди билан курашадилар. Инсон ўзининг юксак даражада ривожланган онгини суистеъмол қилиб, зўравонлик билан уларга зулм ўтказиб, ҳар хил қуролларни ишлатиб уларни ваҳшийларча сўйиб ўлдириб гўштини тортиб олади. Шу боис гўшт маҳсулотлари ўғирланган, тажовузкорлик билан топилган ҳаром маҳсулот ҳисобланади.

Сабзавот ва мевалар етилиб пиша бошлаганида ўзининг ёқимли ҳидлари, чиройли кўриниши ва ширин таъми билан одамларни ўзига жалб этади. Бу ҳолат симбиоз деб аталади ва ҳар икки томоннинг истасига мос келади. Етилиб пишган мева-сабзавотлар яшаш жойини бошқа жойга ўзгартиришни истайдилар, инсон эса уларнинг ширин таъми ва ёқимли ҳидларидан лаззатланишни истайди: натижада уларнинг иккиси ҳам ўз ниятига етади. Ана шундай маҳсулотлар инсон учун ҳақиқий инъом, Парвардигор ато этган неъмат, ҳалол ризқ бўлиб, улар билан овқатланиш инсонга фақат фойда келтиради. Ҳайвонлар ўз гўштини беришдан очикдан-очик бош тортадилар: улар бор кучи билан пичокдан қочишга, қаршилик кўрсатишга уринадилар, бешафқат қассоб ёки овчининг кўзига кўринмасликка ҳаракат қиладилар. Шунинг учун ҳақиқий инсон ўзидан қочмайдиган неъматлар билан озиқланиб яшаши лозим. Ёвузлик билан қўлга киритилган маҳсулотлар билан қорин тўйғазиб юрган баднафс одамлардан бошқа тирик мавжудотлар ҳам, одамлар ҳам узоқроқ юришга интиладилар. Буни ўзингиз ҳам сезишингиз мумкин: бозорда сигир ва ҳўкизлар бошқа одамлар орасидан қассобни дарров таниб, ундан ўзини олиб

кочишга уринадилар. Маданиятли инсон ҳамиша қуйидаги буюк қонунга риоя қилиб яшаши лозим: **"Бошқалар сенга қандай муносабатда бўлишини истасанг, сен ҳам уларга шундай муносабатда бўл!"**

Ҳалол таом инсон хотирасини кучайтиради. Пок, ҳалол таомлар билан овқатланиб юрган кишининг танаси покланади, тананинг поклиги хотиранинг кучайишига олиб келади. Сиз ҳатто эрингизнинг қорнини жуда тансиқ таом билан тўйғазсангиз ҳам, агар таом тайёрлашга ишлатган маҳсулотларга ҳаром аралашган бўлса, эрингиз сизни эсламайди, чунки ҳаром луқма унинг хотирасини ўлдиради. Инсон учун ўзи туғилиб ўсган ерда табиий равишда етиштирилган сабзавот ва мевалардан яхшироқ ҳалол маҳсулот йўқ, бўлиши ҳам мумкин эмас. Она замин худди туккан онамиз сингари ўзининг бағрида етиштирадиган маҳсулотларни ўз меҳри билан тўлдиради, ҳаром маҳсулотларни бундай меҳр билан тўлдиришнинг иложи йўқ. Ҳали олимлар она меҳрининг ўрнини босадиган туйғу кашф этолмадилар.

Идиш-товоқлар. Идиш-товоқларнинг тозаллиги аёл кишининг қай даражада покиза эканини кўрсатади. Аёл киши идиш юваётганида ўз қалбини таъмагирлик иллатидан поклаётган бўлади. Мана шу - оилавий турмушда мукаммал бахтга эришишнинг энг ишончли усулидир. Ҳозирги оилаларда ҳеч ким идиш-товоқ ювишни ёқтирмайди, демак ҳозирги одамларнинг қалби таъмагирлик иллати билан тобора кучлироқ булғаниб борапти. Ана шундай одамлар яшайдиган оилада бахтли яшашдан умидвор бўлишнинг ўзи нодонликдир.

Кечаси билан ювилмай қолган идишлар худди кечаси очик қолган эшикка ўхшайди. Бундай оиладан бойлик, омад ва бахт ўзидан ўзи чиқиб кетиб қолади. Яхши бека ҳатто овқат пишираётган пайтда ҳам бирор идишнинг ювилмай туришига йўл қўймайди. Яхши аёл ўз хонадонининг фаровонлиги учун айнан шу йўл билан курашади. Идишларнинг сирли тортиш кучи бўлади: тоза, покиза идишлар хонадонга яхши, шарофатли меҳмонларни, ювилмаган идишлар эса - ёмон одамларни чорлаб туради. Идишларнинг аҳволига қараб туриб бу хонадонга кирган киши шу ерда қанча вақт қолиш ёки қолмаслик ҳақида дарров бир қарорга келади. Маданиятли киши ювилмаган идишлар қалашиб ётган уйдан кун ботмасдан олдин чиқиб кетишга ҳаракат қилиши лозим.

Харид. Аёл киши бозордан озиқ-овқат маҳсулотлари харид қилар экан у ўз оиласининг бахтиёр кунларини харид қилаётган бўлади. Ҳар бир чиройли, пишган, ёқимли хид таратиб турган ширин мева, сабзавот оилага бир кунлик бахтиёр ва фаровон ҳаёт олиб келади. Аёл бозорда мева-сабзавотларнинг энг яхшилари танлай олиши учун эркак киши уни етарли миқдорда маблағ билан таъминлаб туриши лозим.

Озиқ-овқат маҳсулотлари учун ажратилган харажатларни камайтириш ҳисобига пул орттиришга уринган оила қашшоқлик ва бахтсизликка юз тутади, чунки озиқ-овқат маҳсулотлари учун пулни қизғаниш - ўзининг яқин қариндошларининг бахтини қирқиш билан баробар. Лекин, исрофгарчиликка йўл қўйиш ҳам яхшиликка олиб келмайди. Озиқ-овқатга керагидан ортиқча маблағ сарфлаш оила аъзоларининг дангаса бўлиб кетишига олиб келади. Бундай оилада эркак киши ва ўғил болалар оиланинг гуллаб-яшнаши учун фаол меҳнат қилишдан бош тортадилар. Шунинг учун озиқ-овқат маҳсулотларига ўртамиёна пул сарфлашни ўрганинг ва шунга одатланинг.

Овқатни поклаш. Агар таом дастурхонга тортишдан олдин покланмаган бўлса, ундай таом ҳаром ҳисобланади. Ҳаром лўқма оила аъзоларининг ақли пасайишига, тафаккури хиралашишига олиб келади. Худди инсон қоронғуда қоқилиб, йиқилиб юргани сингари, оила аъзолари ҳам ҳаром овқат истеъмол қилиш оқибатида ақли булғанганидан нотўғри қарорлар қабул қилиб, ҳамиша адашиб, қоқилиб юрадилар. Ҳаром таом билан озиқланиб юрган эркак ўзининг ҳасму-ҳалоли билан бошқа аёллар орасидаги фарқни билмай қолади, адашиб топган пулларини ўйламасдан ҳаром ишларга сарфлай бошлайди. Фарзандлар ҳам оила қуриш учун нолойиқ умр йўлдошларни танлай бошлайдилар. Уй ҳайвонлари эса ҳатто ўз хўжайинига ҳам ташланишлари мумкин. Шунинг учун пиширилган таомни дастурхонга тортишдан аввал албатта уни меҳроб олдида Худога таклиф қилинг, Худонинг номларини зикр қилиш билан покланг!

Овқат қолдиқлари. Яхши беканинг пиширган овқати ҳеч қачон ортиб қолмайди. Овқат ортиб қолган бўлса, демак унинг мазаси йўқ. Овқатни ахлатга ташлаётган киши ўз омадини ерга ташлаётган бўлади. Пиширилган таомни қолдирмасдан истеъмол қилиш лозим. Овқатнинг ҳаммасини бирданига ейиш шарт эмас, бир қисмини олиб қўйиб, кейинроқ енг. Кўзлар икки, қорин эса битта, шунинг учун идишга кўзингиз тўйгунча овқат солинг, лекин унинг ярмисини кейинги тановул учун олиб қўйинг. Агар қолган таом барибир ортиқча бўлса, бирор қўшнингизни меҳмон қилинг, ҳеч бўлмаса бирор ҳайвонга едиринг.

**Бҳакти-йога -
бемаъни одатлардан қутулиш йўли**

Ёшлигида ҳар хил бемаъни одатлар(сигарета чекиш, нос отиш, ароқ ичиш, гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш, аччиқ чой ичиш, кўчада тупуриб юриш, кўп овқат ейиш ва ҳок.)га ўрганиб қолган одамларнинг аксарият кўпчилиги кейинчалик ҳар қандай маданиятли инсонга ярашмайдиган бундай бемаъни одатларни тарк этолмай қийналиб юрадилар. Одатда инсон бундай бемаъни одатларга ҳали уларнинг инсон саломатлигига қанчалик зарар эканини билмайдиган онгсиз пайтларида ўрганиб қолади. Кейинчалик, ақли тўлишиб булар инсон ҳаётига қанчалик зарарли эканини, улар маданиятли инсонлар орасида яшашга қанчалик халақит беришини англаб етгандан кейин эса, иродаси сустлиги туфайли, қанча уринмасин бу одатлардан қутула олмайдилар. Муқаддас "Бхагавад Гита"да айтилганки, инсон овқатланиш, ухлаш ва меҳнат қилиш амалларини тартибга солиб, йога билан шуғулланиш ёрдамида ўзининг барча моддий муаммоларини ҳал қила олади.

Агар сиз ҳам юқоридаги сингари бемаъни одатларни тарк этишни астойдил истасангиз, бу йўлда сизга бхакти-йога усули самарали ёрдам беради. Бунинг учун сизда бемаъни одатларни ташлаб, инсон деган юксак номга хос бўлган, бошқалар ҳавас(кимлардир ҳасад) қилса арзийдиган улўввор турмуш-тарзи билан яшашга жиддий интилиш, самимий истак бўлса, бас.

Бхакти-йоганинг беш асосий шарти бўлиб бу шартларни бажариб яшашга интилишнинг ўзиёқ инсонга илоҳий қудрат ато этиб, унинг иродасини чексиз кучайтириб юборади.

1. Сиз истеъмол қиладиган озиқ-овқат турлари бирор тирик мавжудотга озор берилмасдан олинган бўлиши лозим. Шу боис гўшт, тухум, балиқ сингари зўравонлик билан олинадиган ҳаром маҳсулотлар билан овқатланишни аста-секин тарк эта бориш лозим.
2. Аслида организмнинг озиқланиши учун керак бўлмаган, аксинча уни бўшаштириб, нормал фаолиятини бузадиган, яъни сизни маст қиладиган нарсалар - ароқ, сигарет, нос, ҳатто аччиқ чой, қаҳфа ва ҳоказоларни истеъмол қилмасликка одатланиш керак.
3. Ақли, онги пок бўлиши учун инсон ёлғон гапириш, кимор ўйнаш, бировларни алдаб ҳаром йўл билан пул топишдан ўзини тийиб юришга ҳаракат қилиши лозим.
4. Ноқонуний жинсий алоқанинг ҳар қандай турини тарк этиш керак.
5. Мана шу шартларни бажариш учун албатта инсонга кучли ирода керак бўлади. Иродани кучайтириш учун энг аввало эрта туришни одат қилинг. Бунинг учун кечкурун соат 22.00 дан олдин ухлашга одатланиш лозим; соат 22.00да кўзингиз уйкуда бўлиши керак. Олимларнинг олиб борган тадқиқотларига кўра инсон кеч соат ўндан тонгги соат

иккигача ухлаганда унинг танаси энг яхши хордиқ чиқараркан. Агар шунга одатлансангиз эрталаб уйғониш осон бўлади. Эрталаб куёш чиқмасдан бир ярим соат олдин уйғонинг. Уйқудан туриб, танангизнинг ҳамма жойини сув билан ювиб покланиш керак. Кейин хотиржам ҳолда, гавдангизни тик тутиб, қулай ўриндиққа ўтириб олинг. Чордона қуриб ўтириш бхакти-йога билан шуғулланиш учун энг қулай ҳолат ҳисобланади. Қўлларингиз тиззаларингиз устига эркин ташланган бўлсин. Бош бармоғингизнинг учи кўрсаткич бармоғингизнинг учига тегиб турган, қолган уч бармоғингиз чўзилган ҳолда кафтингиз юқорига қараб турсин. Шундан кейин диққат билан Худонинг ўзингизга маълум бўлган муқаддас номларини зикр қилишни бошланг. Қуръонда Худонинг "Аллоҳ" деган, Инжилда - "Христос" деган номлари келтирилган. Аҳмад Яссавий, Нажмиддин Кубро, Нақшбандий сингари буюк аждодларимиз Худонинг муқаддас номларини "Аллоҳ", "Алҳамдулиллоҳ", "Ла илоҳа иллаллоҳ", "Субҳаналлоҳ", "Аллоҳу акбар" кўринишида зикр қилганлар. Одатда Худонинг қайси муқаддас номини зикр қилишни инсонга унинг руҳий устози кўрсатади. Лекин, энг қадимий муқаддас китобларда ҳозирги биз яшаётган даврда Худонинг муқаддас номларини куйидаги мантра кўринишида зикр қилиш тавсия қилинган:

Ҳаре Кришна Ҳаре Кришна, Кришна Кришна Ҳаре Ҳаре

Ҳаре Рама, Ҳаре Рама, Рама Рама Ҳаре Ҳаре

Бу мантра ягона Парвардигорнинг Кришна, Рама деган асосий номларидан иборат бўлиб, Унинг бошқа барча номларини ўз ичига олади. Шу боис бу мантра муқаддас китобларда маха-мантра, яъни "инсон ақлини покловчи энг буюк мантра" деб аталади. Ақлингизнинг кучига қараб зикр қилиш вақтини ўн-ўн беш дақиқадан бошлашингиз мумкин. Ўзингиз эшита оладиган даражада паст овозда диққат билан зикр қилишни бошланг. Бунда тасбеҳдан фойдаланишингиз мумкин. Бутун фикру-хаёлингиз тилингиз зикр қилаётган Худонинг муқаддас номларида бўлсин. Қулоғингиз фақат шу номларни эшитсин, хаёлингизга ўздан ўзи келадиган ҳар хил фикрларни ҳайдаб юборинг. Ақлингиз ҳеч нарсага чалғимасин. Бутун вужудингиз қулоққа айлансин. Муқаддас номларини шундай диққат-эътибор билан зикр қилинг-ки, бутун вужудингиз билан муқаддас ном товушларига ғарқ бўлганингизни ўзингиз ҳис қилинг. Ана шундай ҳолатда бўлиш руҳий муроқаба(медитация) деб аталади. Бундай машғулотдан оладиган руҳий қувватингиз муқаддас номларни қанчалик диққат билан тинглашингизга, яъни қанча вақт муроқаба қилишингизга боғлиқ бўлади.

Ана шундай муроқаба билан шуғулланиш бхакти-йоганинг асосий шарти бўлиб, ундан олган руҳий қувватингиз иродангизни кучайтиради ва бхакти-йоганинг бошқа тўрт шартини бажаришда сизга куч

бағишлайди. Бхакти-йога билан шуғулланиш ақлингизнинг, тафаккурингизнинг фикрлаш қобилиятини кескин кучайтириб юборади. Сиз бхакти-йога билан шуғулланишни бошлаш билан ўз нафсининг қули бўлиб яшашдай пасткаш “хайвоний турмуш тарзи”дан инсон деган буюк номга муносиб бўлган юксак тафаккур назорати остидаги “улуғвор инсоний турмуш тарзи”га қадам қўйган бўласиз. Шу кундан бошлаб сиз очофат нафсингиз, адашган ақлингиз ҳукми остидан чиқиб, ҳаётингизни руҳий тафаккур кучи билан бошқариб, ўзингизга ўзингиз ҳукмрон бўлиб яшай бошлайсиз. Агар Худонинг муқаддас номларини зикр қилишни камайтирмасангиз, нафсингизнинг: "Сигарет(нос) чекамани!", "Ароқ ичамани!", кўчада юрганда: "Тупураман!" – деган талабларига бўйсунмасликка ўзингизда етарли куч топа оласиз. Энди сиз ҳаётда ўзингиз учун фойдали бўлган, фақат шодлик ва бахт келтирадиган ишларнигина қила бошлайсиз. Нафсингиз ноҳўя иш қилишга сизни мажбур қила олмайди. Руҳий қувватга эга бўлган кучли тафаккурингиз бирор ишни бошлашдан олдин унинг сизга фойдали ёки фойдасиз эканини ҳар томонлама чуқур таҳлил қилиш имконини беради. Зикр қилиш, мувоқабба қилиш вақтини камайтирманг! Аксинча, уни тобора кўпайтира боришга ҳаракат қилинг. Бунинг қанчалик муҳим эканини чуқурроқ англаб етиш учун ҳар кун муқаддас китобларни ўрганишга вақт ажратинг. Ҳозирги даврда муқаддас китобларни ҳар ким ўз билганича талқин қилиб, уларнинг мазмунларини ўз тушунчаларига мос равишда изоҳлайдилар. Шу боис муқаддас китобларнинг изоҳларига эътибор бермасдан уларни қандай бўлса шундайлигича, асл ҳолида ўрганишга ҳаракат қилинг. Ҳозирги даврда ҳар қандай муқаддас китобларнинг ўзбек ёки рус тилидаги таржималарини топиш қийин эмас. Муқаддас китобларнинг ҳаммаси асосан бир мавзуда бўлиб, улар инсонни энг олий мақсадга - руҳий ўзлигини, яъни “мен” деганда ўткинчи танани эмас, балки унинг ичидаги жонни англашга ундайди. Уларни мустақил ўрганиш ва мувоқабба қилиш шарофати билан тафаккурингиз кучайиб, сиз ким уларни тўғри тушунтиради-ю, ким ўз нафсининг амрига бўйсуниб, уларни нотўғри талқин қилишини ажрата оладиган бўласиз. Шунда сизнинг қалбингизда ҳақиқий имон-эътиқодли инсонлар билан руҳий мавзуларда суҳбатлашиш истаги пайдо бўлади. Бхакти-йога билан шуғулланиш сизнинг ҳаётингизга жуда кўп янгиликлар, мўъжизалар олиб келишига тайёр бўлинг, улардан эсанкираб дарров бу йўлни ташлаб кетманг! Бу мўъжизаларнинг энг биринчиси – энди сиз аввал умуман иложи йўқдай кўринган ишларни ҳам бемалол қила олиш қудратига эга бўла борасиз! Масалан, неча йилдан бери ташлай олмай юрган сигарет чекиш иллатини осонлик билан тарк этасиз. Иккинчиси, кучли ақлингиз, ўткир тафаккурингиз ёрдамида сиз бошқалар англай

олмайдиган ҳаёт сирларини тушуна бошлайсиз - ҳаётга бўлган муносабатингиз, дунёқарашингиз тубдан ўзгариб кетади. Бу эса ўз навбатида атрофингиздаги одамларнинг сизга бўлган муносабатини кескин ўзгартириб юборади, ўзидан-ўзи одамлар олдида ҳурматингиз оша бошлайди. Аввал сизни писанд қилмай юрган одамлар энди ўзидан-ўзи сизнинг юксак фазилатларингизни тан олиб, сизни ҳурмат қила бошлайдилар. Учинчиси, ҳалол йўл билан пул топа бошлаганингиз, топган пулингизни бемаъни нарсаларга сарфлашни камайтирганингиз сабабли бойлигингиз орта бошлайди. Ҳалолдан бир танга, ҳаромдан минг тангадан афзал, барокатли бўлгани учун, топган пулингизга барокат кира бошлайди. Бҳакти-йоганинг бундай шарофатларини санаб саноғига етиш қийин, лекин сиз уларга эътибор бермасликка, уларга маҳлиё бўлиб, мағрурланиб кетмасликка ҳаракат қилинг. Чунки мағрурлик, манманлик уларни бир зумда йўққа чиқаради. Аксинча, бунинг учун Худодан миннатдор бўлиб, Унга ҳамду-сано айтишни, бҳакти-йога билан шуғулланишни кучайтиринг, шунда умрингиз ҳар хил мўъжизаларга, чексиз қувонч бағишлайдиган воқеа-ҳодисаларга бой бўлиб, ҳар бир яшаган кунингиздан ўзингиз мамнун бўлиб яшай бошлайсиз. Ана шундай мамнуният ҳақиқий бахтнинг асосини ташкил этади. Инсон бахтли бўлиш учун энг аввало ҳаётидан мамнун бўлиб яшашни ўрганиши лозим. Агар сиз руҳий ҳаёт шартларини бажариб юрсангиз бҳакти-йогадан олаётган бахтингизни ичингизга сиғдира олмай, уни бошқаларга ҳам ўргатишга интила бошлайсиз. Шунда сиз ҳақиқий бахт - аслида бошқаларни бахтли қилиш орқали келадиган туйғу эканини тушуниб етасиз. Шу тариқа сиз бу дунёда инсон эриша оладиган энг буюк бахтнинг - эзгулик орқали эришиладиган илм ва лаззатга тўла мангу бахтнинг мазасини тотиб кўришга мушарраф бўласиз. Энг асосийси қалбингизни тўлдирган бундай илоҳий бахт сизнинг ҳақиқий бойлигингиз бўлиб, уни ҳеч ким сиздан тортиб ололмайди. Сиз ҳаётда учрайдиган ҳар қандай вазиятда ҳам мувоқабатга берилиб, бундан чексиз илоҳий лаззат олиб юришингиз мумкин, чунки энди сизга ҳатто ташқи муҳит ҳам ўз таъсирини ўтказа олмай қолади.

Бҳакти-йоганинг бундай қудратини, мўъжизаларини англаб етиш учун инсон энг аввало ўзи аслида тана эмас, балки шу тана ичидаги руҳ эканини англаб етиши жуда муҳим. Шунинг учун бҳакти-йога билан шуғулланишнинг асосий шартларидан бири мунтазам равишда муқаддас китобларни ўқиб-ўрганиш ҳисобланади. Муқаддас китобларнинг ҳаммасида асосан руҳий илм берилган. Руҳий илм, яъни руҳ ҳақидаги илм бизга фақат руҳий оламдан келади. Ҳақиқий муқаддас китобларнинг ҳаммаси ягона Парвардигор томонидан нозил қилинган бўлиб, улар бу дунёда яшаётган одамларни руҳий олам

хақида хабардор қилиш учун мўлжалланган. Фақат руҳий ўзлигини англаган, яъни ўзининг аслида мангу руҳ эканини англаб етган кишигина мангу ҳаёт, мукаммал илм ва ҳақиқий бахт тушунчаларини англаб етишга қодир бўлади. Дунёдаги барча тирик мавжудотлар орасида фақат инсон танасида яшаётган зотлар ана шундай имкониятга эга. Ана шу нодир имкониятни қўлдан бой берманг. Бу йўлдаги изланишларингизда сизга руҳий ўзлигини англаб етган, руҳий фаолият билан мунтазам шуғулланиб юрган Худонинг асл содиқлари ёрдам беради. Шундай инсонларни излаб топишга интилинг. Улар сизга руҳий баркамолликка эришиш йўлини кўрсатиб, бу йўлда сизга садоқатли йўлдош бўладилар.

Вегетариан таомлар рецептлари

1. Сутли карам шўрва.

Битта карамни тозалаб, майдалаб тўғраб, 5 стакан қайноқ сувга солиб, карам бўшашгунча қайнатинг. 3 ош қошиғи ёрма солинг. Таом тайёр бўлишига оз қолганда 2 стакан пишмаган сут солинг. Қайнаш даражасига етганида қозонни оловдан олинг, устига бир қошиқ сариеғ ва майда тўғралган кўкатлар солинг.

2. Сутли совуқ шўрва

Ўртача катталиқдаги тозаланган 4 та сабзини, 3 та олмани йирик тишли қирғичдан ўтказиб, 1 л қайнатилган совуқ сут ва бир қошиқ асал билан аралаштиринг.

3. Мевали шўрва

1 стакан мева қоқлари(олма, нашвати, майиз, ўрик)ни илиқ сувда яхшилаб ювинг, кейин 3 стакан совуқ сувда 8 соат ивитиб қўйинг. Ярим стакан гуручни қайнатиб пишириб совутинг ва ивитиб қўйилган мева қоқлари билан аралаштиринг. 2 ош қошиғи қаймоқ қўшинг.

4. Помидор шўрва

5-6 та катта помидорни бўлақларга бўлиб 2 стакан шўр сувда қайнатинг. Кейин қирғичдан ўтказинг. Ҳосил бўлган шўрвани яна қозонга солиб оловга қўйинг, 2 стакан сув, ярим стакан гуруч(ёки лапша, вермишел) қўшинг ва пишгунча қайнатинг. Оловдан олиб бир бўлақ сариеғ, майда тўғралган петрушка, укроп қўшинг.

5. Бринзали ёки пишлокли картошка

4 та картошкани тозалаб ювинг, иккига бўлиб, ўртасини ўйиб олинг ва пишлок ёки бринза билан тўлдириб, картошкадан қирқиб олинган юпка қопқоқ билан бекитинг. Тайёр бўлган пишлокли картошкаларни духовка листи устига териб, устига озроқ ёғ суртиб духовкада пишириб олинг.

6. Димлама карамли гуруч

1 стакан гуруч, қирғичнинг катта тишидан ўтказилган ярим карам, тўғралган болгар мурчи, 2 та помидорни аралаштириб, етарли туз солиб сувда 30 мин димлаб пиширинг.

7. Димланган гуручли қовоқ

500 гр қовоқни майдалаб тўғраб, иссиқ сувда 15 мин қайнатинг. Кейин 1 стакан қайнатилган гуруч, ярим стакан қаймоқ, бир қошиқ асал солиб 20 мин димлаб қўйинг. Ярим стакан майиз устига қайноқ сув солиб 15 мин ивитиб қўйинг. Кейин сувини тўкиб, димланган қовоқ билан аралаштиринг, 50 гр сариёғ қўшинг. Қовоқнинг ўрнига 2 та шолғом, 2-3 олма ҳам пишириш мумкин.

8. Сабзавотли пишириқлар

4-5 картошка, 2-3 лавлаг. 2-3 сабзи, 2-3 шолғомни ювиб, духовкада 30-45 мин пишириб олинг. Қобиғидан тозалаб, бўлақларга бўлинг. Устига озгина сариёғ қуйиб, иссиқлигида дастурхонга тортинг, ёнига кўкатлар(укроп, петрушка) ва тўртга бўлинган бодринг қўшиб қўйинг.

9. Картошкали салат

300 гр картошкани қобиғини олмасдан қайнатиб пиширинг, қобиғидан тозалаб кубик шаклида майдаланг. 100 гр ловияни сувда пишириб олинг ва картошка билан аралаштиринг. Туз солиб, қаймоқ, тўғралган кўкатлар қўшинг.

10. Мевали салат

200 гр олма ва 200 гр қайнатилган лавлагини кубик шаклида майдалаб тўғранг. Духовкада қобиғи билан пиширилган 300 гр

картошкани қобигидан тозалаб, 200 гр майда тўғралган тузланган бодринг билан аралаштиринг. Ҳамма масаллиқларни аралаштириб, туз, 2 ош қошиқ уксус, 3 ош қошиғи ўсимлик ёғи қўшинг.

Овқатланиш ҳақида фикрлар

"Беозор, ожиз ҳайвонларга яхшилик қилган киши ўзига яхшилик қилган бўлади".

"Тилсиз бечора жониворларни қийнаманг!"

"Аллоҳ Таоло семиз эрдан, гўшти уй аҳлидан ғазабланади."

Ҳадислардан.

"Албатта, ҳамр(маст қилувчи ичимлик)да совуққонлик, ёвузлик бўлгани сингари, гўшзда ҳам ёвузлик бор".

Ҳазрати Умар р.а.

"Ким қирқ кун тинмай пиёз еса, сўнг юзида доғ пайдо бўлса фақат ўзини маломат қилсин. Агар қамайтирса ва унинг(пиёзнинг) ортидан шўр еса, сўнг унда кичима пайдо бўлса - фақат ўзини маломат қилсин. Ким балиқ билан тухумни аралаштириб еса, сўнг фалаж бўлса, фақат ўзини маломат қилсин, ким шира билан сутни аралаштирса, пес касаллиги билан хасталанса, фақат ўзини маломат қилсин".

"Кун исиганда кўп гўшт ейиш касалликни қайта қўзғайди. Ноннинг баданга энг зарарлиси иссиқ бўлгани, баданга зарари камроғи бир кун тургани. Гўштнинг баданга зарарлиси ҳайвон жасадининг орқа ярми, зарари камроғи унинг калласига яқинроғи. Айтадиларки, гўшт гўштни кўпайтиради, ҳамир овқат ва ҳолвайтар қоринни катталаштиради ва орқани бўшатади. Пиёзни кўп ейиш балғам ҳосил қилади ва қўзга қоронғилик келтиради. Айтиладики, аччиқ ва нордонни кўпайтириш кишини тез қаритади. Киши сариёғ ейишни тарк қилиши лозим эмас, чунки у ақлни тўлдиради, ширинлик ҳалимликни зиёда қилади, аммо бунини кўпайтириш тишга зарар беради. Мош қалбни юмшатади, қонни тозалайди, аммо кўп ейиш тишга зиён қилади. Қовоқ димоғни тозалайди. Сигирнинг гўшти – мусибат, сути - шифо, ёғи - даводир. Балиқ жасадни эритади".

Ҳазрати Али р.а.

"Миллатнинг улугворлигини ва руҳий юксалиш даражасини унинг ҳайвонларга бўлган муносабатига қараб билиб олиш мумкин"

Махатма Ганди.

"Оламда ҳамма нарса бир-бири билан боғлиқ. Ҳайвонлар ҳаётида ҳозир рўй бераётган ҳодисалар эртага одамлар ҳаётида рўй бериши мумкин".

Индира Ганди.

"Ўзининг ҳаётини бошқа жониворларнинг ҳаёти эвазига саклаб юрган шафқатсиз, ваҳший одам ўзининг мангу ҳаётининг манфаати учун ҳам ўлим жазосига муносибдир, акс ҳолда у ўзининг бу гуноҳлари оқибатида каттиқ мусибатларга дучор бўлади".

"Шримад Бхагаватам" 1.7.37.

"Агар жуда ҳам гўшт егинг келаётган бўлса, сариёғдан ёки хамирдан ҳайвон киёфасини ясаб, ўшани егин. Аммо ҳеч қачон бирор тирик мавжудотнинг жонига қасд қилма...".

"Манусмрити" 5.37.174.

"Токи инсонлар жамияти саховатли беозор сигирларнинг қассоблар қўлида қўплаб ҳалок бўлишига чек қўймас экан, улар ҳеч қачон тинчлик ва фаровонликка эриша олмайдилар".

А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада.

"Инсоннинг хулқ-атвориға жисмоний жиҳатдан ижобий таъсир кўрсатиши билан ҳам вегетарианлик турмуш тарзи инсоният тақдирида олий даражада муҳим рол ўйнаши лозим. Альберт Эйнштейн.

"Токи одам ҳайвонларни ўлдириб уларнинг гўштини истеъмол қилишда давом этар экан, у тап тортмасдан одамларни ҳам ўлдираверади. Ҳақиқатан ҳам, бошқаларга мусибат ва ажал уруғини экиб юрган киши ҳеч қачон шодлик ва муҳаббат ҳосилини ололмайди".

Пифагор.

"Ҳаётга нисбатан ҳар қандай ҳурматсизлик, лоқайдликни билдирадиган, ҳаёт аломатларини яқсон қиладиган ҳар қандай амал - муҳаббатдан четланиш, яъни ўлим томонга ташланган қадамдир. Инсон ҳар лаҳзада ана шундай танлов олдида туради. Нотўғри қилинган қарорлар оқибати ҳеч қачон бугунги кундагидай оламшумул

ва чорасиз кўринишда намоён бўлган эмас. Ҳали ҳеч қачон Библияда айтилган қуйидаги гаплар бунчалик долзарб бўлган эмас: "...**Мен сенга ҳаёт ва ўлимни, марҳаматим ва қарғишимни таклиф қиламан. Сен ҳаётни танла, токи ўзинг ҳам, авлодларинг ҳам яшай олсинлар**"(Втор.30.19).

Эрих Фромм.

"Фарзандларингизни жуда ёшлигиданоқ ҳайвонларга нисбатан меҳр-шафқатли, меҳрибон бўлишга ўргатинглар".
Абдул-Баха.

Инсон йўлбарс овлагани борса, унинг бу ишини "спорт" деб атайдилар; йўлбарс одамни овлаганда эса, негадир буни "йиртқичлик" деб айтадилар.

Жорж Бернард Шоу.

"Ҳой инсонлар, ҳой кадрдонларим! Вужудингизни ҳаром овқатлар билан булғаманглар... Она замин бизларга ҳалол-пок нарсаларни, бирор қон тўқмасдан, қонхўр, "котил" деган иснодга қолмасдан тўйгунча зиёфат қилиш имконини бериб қўйибди".

Пифагор, Овидиянинг "Метаморфоза"сидан.

"Ҳайронман, гўштнинг ўрнини босадиган шунча нарсалар бўла туриб нимага биз ўз нафсимиз учун беозор жониворларни ўлдираимиз? Ахир, бизлар гўшт истеъмол қилмасак ҳам бемалол яшай оламиз-ку..."

Далай-лама.

"Далада ётган ўлик сигир ёки ўлик қўйни жасад сифатида кўмиб ташлайдилар. Лекин худди шундай ўлик жасадни қассобнинг дўконига осиб қўйсангиз, бефаросат одамлар уни "гўшт" деб, пул тўлаб харид қилиб истеъмол қиладилар".

Ж. Х. Келлог.

"Тирик ҳайвонни сўйишга рухсат берган, уни сўйиб ўлдирган, қассобнинг сўйишига ёрдамлашган, ҳайвон гўштини бошқаларга сотган, пишириб берган ва истеъмол қилган одамларнинг ҳаммаси беозор жониворнинг бевақт ўлимида гуноҳкор бўладилар ва шу гуноҳи учун Худонинг қонуни бўйича албатта жазоланадилар".

Манусмрити 5.37.

"Бошқа тирик мавжудотларга тили, фикри ва амали билан озор

бермайдиган киши ҳеч қачон Азроилнинг олдига бормайди. Тирик мавжудотларга озор бериб юрган киши муқаддас китобларни қанчалик кўп тиловат қилмасин, қанча кўп қурбонлик маросими ўтказмасин, қанча кўп хайр-садақа қилмасин - ҳеч қачон Худонинг даргоҳига эриша олмайди. **Беозорлик** - Парвардигор фақат инсонга ато этган бебаҳо неъматдир. Донишмандлар бизга ҳамиша шуни уқтирганлар. 49 "Инсон ҳақиқатан ҳам "ҳайвонлар шоҳи", чунки ёвузлик бобида у ҳар қандай йиртқич ҳайвонни ортда қолдиради. Бизлар бошқа ҳайвонларнинг ўлими эвазига яшаб юрибмиз. Бизнинг танамиз юрадиган қабристонлардир! Мен ёшлигимданоқ гўшт истеъмол қилишни тарк этганман...

Леонардо да Винчи

"Эй адолатли Парвардигор! Инсон ўзининг очофат нафси, тили бир неча дақиқагина лаззатланиши учун бир беозор жониворни неча соатлаб изтироб чекишга маҳкум қилиб жонини суғуриб олади, лекин ўзи унга раҳм-шафқат қилишингни тилаб Сенга илтижо қилади"

Жан Поль (1763-1825 шоир).

"На ўзини маданиятли инсон деб ҳисоблайдиган одамлар орасида, на ҳақиқий бахтиёр ҳаёт ҳукм сураётган жамиятда ҳайвонларга нисбатан ёвузлик қилишга йўл қўйилмайди".

Александр Гумбольдт (1769-1859 илмий география асосчиси)

"Сиз ҳозиргина гўштли таом билан овқатланиб бўлдингиз: беозор бир жонивор ёвузларча сўйиб ўлдирилган кушхонадан ҳар қанча узоқда, усталик билан ҳар қанча пухта яшириниб олган бўлсангиз ҳам барибир сиз ана шу жиной қотилликнинг бевосита иштирокчиси бўлиб қолаверасиз".

Ральф Уолдо Эмерсон (1847-1931 Америкалик ёзувчи ва файласуф)

"Мен вегетарианман, маст қиладиган бирор нарса истеъмол қилмайман, шу боис заҳарланмаган ақлимдан энг яхши, энг фойдали ишларда самарали фойдалана оламан".

Томас Алва Эдисон (1847-1931 Америкалик кашфиётчи: электр лампаси, микрофон ва граммафон кашф қилган)

"Қадимий фалсафий таълимотларнинг барчаси инсонни оддий турмуш тарзига, нафс бандаси бўлиб қолмасликка чақиради. Бу борада вегетарианлик турмуш тарзи билан яшаган донишмандларнинг ҳар бири инсониятга бошқа файласуфларнинг барчаси биргаликда берганидан кўпроқ маънавий фойда келтирганлар. Токи файласуфлар ўз нафсини енгиб, бошқа тирик мавжудотларга озор бермасдан ўзларининг оддий

турмуш тарзи билан одамларга ўрнатилмас экан - уларнинг баландпарвоз гаплари сариқ чақага ҳам қиммат бўлиб қолаверади".

Фридрих Ницше(1844-1900 немис файласуфи)

"Ҳаётда жиддий ва самимий равишда ҳақиқий инсонларга хос бўлган одоб-ахлоқ, одамийлик, улуғворлик излаб юрган киши биринчи навбатда гўшт истеъмол қилишни бас қилиши лозим... Вегетарианлик - инсоннинг ҳақиқатан ҳам маънавий жиҳатдан комил инсон бўлишга қанчалик жиддий ва самимий интилаётганини аниқлаш имконини берадиган асосий мезондир".

Лев Толстой(1828-1910.)

(Падма-пурана. 3. 31. 26-28).

"Беозор жониворларни ўлдириб гўштини еб, ароқ ичиб юрган одамлар аслида инсон қиёфасига кириб олган йиртқич ҳайвонлар бўлиб, Она Ер уларни ўз устида кўтариб юришдан қаттиқ изтироб чекади.

Чанакйя Пандит.

"Мени бошқа одамларнинг устимдан қилишидан кўра беозор ҳайвонларнинг ҳаётини сақлаб қолиш муаммоси кўпроқ безовта қилади".

Эмил Золя(1840-1902 Француз ёзувчиси):

"Ҳайвонлар - менинг дўстларим, мен ўз дўстларимни ўлдириб уларнинг гўштини емайман!"

Бернард Шоу(1856-1950 инглиз драматурги)

"Мен ҳеч қачон бирор жониворнинг жонини олишга журъат қилмайман, чунки унга қайтадан жон ато этишга қодир эмасман".

Свен Хедин(1865-1952 Швед тадқиқотчиси):

"Ўлдириш - меҳр-муҳаббатни инкор этиш демакдир. Бирор жониворни ўлдириш ёки биров ўлдирган ҳайвон гўштини истеъмол қилиш — шафқатсизлик, зулм, зўравонлик шарафига уюштирилган зиёфатдир. Шафқатсизлик бизни бағритош, ваҳший қилиб қўяди, натижада қалбимиз кўзини ёғ босиб, ўзимиз ўлдириб гўштини еб юрган жониворлар ҳам аслида Парвардигорнинг ягона оиласидаги ака-укаларимиз эканини кўролмайдиган бўлиб қоламиз".

Г. Л. Руд. "Нафс учун ўлдиришнинг нима кераги бор?" асари муаллифи

Жисмоний жиҳатдан энг мукаммал чиройли таналарга эга бўлган кишиларни фақат гўшт истеъмол қилмайдиган ва соғлом турмуш тарзи билан яшайдиган маданиятли халқлар орасида учратиш мумкин.

С. Грехэм

Ҳайвонларга нисбатан меҳрибон бўлиш инсоннинг хулқ-атвори билан шунчалик узвий боғланганки, комил ишонч билан ҳайвонларга зулм ўтказиб, уларнинг гўштини еб юрган киши ҳеч қачон яхши инсон бўлиши мумкин эмас деб айтиш мумкин.

А. Шопенгауер

Эй одамлар! Инсон деган номга муносиб меҳр-оқибатли бўлинглар! Бу сизнинг энг биринчи бурчингиз. Агар меҳр-оқибатли, бошқаларнинг дардига ҳамдард бўлмасангиз, сизнинг доно гапларингизнинг кимга кераги бор?

Жан Жак Руссо.

Мундарижа

Овқатланиш маданияти	1
Вегетарианлик - олий мақсадга элтувчи йўл.....	4
Овқатланиш ва саломатлик.....	5
Протеин ҳақида уйдирма.....	9
Иқтисод.....	11
Маънавият.....	13
Динларнинг муносабати.....	16
Карма қонуни.....	19
Вегетариан бўлишдан мақсад.....	22
Уйингиз эҳромга айлансин.....	23
Овқатланиш санъати.....	28
Овқатланишнинг	24

қоидаси.....	31	
Таом		тайёрлаш
сирлари.....	34	
Бхақти-йога - бемаъни одатлардан		кутулиш
йўли.....	41	
Вегетариан		таомлар
рецептлари.....	44	
Овқатланиш		ҳақида
фикрлар.....	46	

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Қуръони қарим. Исоҳли таржима. Алоуддин Мансур. Тошкент 1991 йил.
2. Ведическое кулинарное искусство. Москва – 1991.
3. “Тауранга – Золотой век”. Москва. 2005йил 2-сон.

