

കവിത



ഭക്ഷണ മര്യാദ

ഭക്ഷണം കഴിക്കും മുമ്പെപ്പൊഴും കഴുകണം
കയ്യുകൾ രണ്ടും, നബി തന്നതാണുപദേശം.

‘ബിസ്മില്ലാഹ്’ പറഞ്ഞിട്ടേ തിന്നുവാൻ തുടങ്ങാവൂ
നല്ല കാര്യങ്ങൾ നബി അതു ചൊല്ലിയേ ചെയ്യൂ.

വലതു കയ്യാലെന്നും തിന്നുവാൻ ശീലിക്കേണം
ഇടകൈ കൊണ്ടാണെന്നും ശൈത്താൻ ഭക്ഷിക്കുക.

വേണ്ടതേ ഭക്ഷിക്കാവൂ അമിതാഹാരം ചെന്നാൽ
അതിനാൽ പലവിധ രോഗങ്ങൾ നമ്മിൽ കൂടും.

ഭക്ഷണം താഴെപ്പോകാതൊക്കെയും കഴിക്കണം
തത്ക്ഷണം ‘അൽഹംദുലില്ലാഹി’ എന്നുരക്കണം.

ഭക്ഷണം കഴിക്കും മുമ്പെപ്പൊഴും കഴുകണം
കയ്യുകൾ രണ്ടും, നബി തന്നതാണുപദേശം.

അബൂ നസ്റീഹ്