



Върши или да не върши

Върши или да не върши

Хазрат Доктор Мир Мухаммад Исмаил (Аллах да е доволен от него)

- Поддържай чисто тялото си.
- Винаги се подмивай след като си изходиш (малка нужда и голяма нужда).
- Измивай зъбите си всеки ден.
- Подстригвай косата си редовно.
- Режи ноктите си редовно.
- Подстригвай си мустаците редовно, за да не влизат в течностите.
- Не върши нищо неприлично с органите си.
- Окъпи се всеки петък и ако е възможно се окъпи всеки ден.
- Обрязвай момчетата си.
- Спортувай редовно.
- Погрижи се за здравето си, защото след вярата здравето е най-големият дар.
- Реши косата си с гребен.
- Когато пресичаш релсите се огледай внимателно в двете страни, случайно да не идва влак.
- Бъди винаги активен.
- Когато пресичаш пътя се огледай, дали не идва кола.
- Когато наказваш някого, не го удряй по лицето.
- Пази се от лошата миризма, защото тя е вредна за тялото и за душата.
- Когато четеш не доближавай книгата си повече от един фут.
- Когато ходиш на пазар не си върти бастуна, възможно е да нараниш някого.
- Не изхвърляй плодови обелки по пътя, за да не се подхлъзнат минувачите.
- Не гледай към силната светлина.
- Със сутрешна разходка подобри здравето си.
- Не стискай голямата или малката си нужда, ако не е прекалено наложително.
- Ако не знаеш да плуваш, не влизай в дълбоки води.
- Не си играй с огъня и с пиратките.
- Не виси с прозореца на влака.
- Не пиши и чети прегърбен и не сядай прегърбен.
- По навик не си клати краката когато седиш на стол или пейка.
- Внимавай дъхът ти да не мирише.
- Не взимай абдес на място, където хората уринират.
- Поддържай брадата и мустаците си чисти и внимавай да не миришат.

- Лекувай се когато си болен и редовно си пий лекарствата, докато не оздравееш.
- Не слагай в устата си химикал, молив или стотинка.
- О, момиче! Не слагай иглата навсякъде.
- Не ползвай чуждия молив за очи.
- Не ползвай чуждите четки за зъби.
- Както поддържаш чисто лицето си, по същия начин поддържай чисти краката и врата си.
- Не дишай през устата, а през носа.
- Ако имаш заразна болест, не общувай с хората, за да не ги заразиш.
- Когато имаш залък в устата, не говори.
- Не вземай нищо опияняващо или нещо, към което можеш да се пристрастиш.
- О, ученико! Ако не виждаш ясно написаното на дъската се свържи с очен лекар.
- Не чети високо на глас, защото главата ти ще е празна, а ушите на хората – глухи.
- Не вкарвай в ушите си молив или клечки, за да ги почистиш или по сърби.
- Ако след учене те боли глава, се замисли за очила.
- От плодовете и зеленчуците, които могат да се мият, ги измий преди да ги консумираш.
- Пази дрехите си чисти от мръсотия и от капките на урината.
- Когато отиваш на сбирки се парфюмирай.
- Избърши обувките си преди да ги се обуваш.
- Поддържай дрехите си чисти и спретнати.
- Не оставяй обувките си на пряка слънчева светлина, за да не се развалят.
- Не ползвай кърпата на хора, чиито очи са развалени.
- Не ходи с гола глава под слънцето.
- Не яж миризливи неща, когато отиваш на сбирки (чесън, кромид, репей и т.н.).
- Мий си ръцете преди ядене.
- След ядене си мий ръцете, изплакни си устата и си почисти лицето.
- Не употребявай неща, които вредни за здравето ти, когато си болен.
- Яж винаги с дясната си ръка и пред себе си.