

Таомни совутиб истеъмол қилиш



09:35 / 29 январь 1941

Кўплаб инсонлар амал қилмай, унутиб қўйган суннатлардан бири – таом ва ичимликни совутиб истеъмол қилишдир. Овқатни совутиб ейишда кўплаб тиббий фойдалар бор.

2016 йилда The Lancet Oncology (Ланцет онкологияси) журналида янги тадқиқот хulosаси нашр этилди. Унга кўра, жуда иссиқ чой ичиш қизилўнгач саратонига сабаб бўлар экан. Шу сабаб овқат ва чойни ўта иссиқ ҳолда истеъмол қилиш инсон саломатлигига ўта салбий таъсир кўрсатади. Ўтказилган ушбу тадқиқот **«овқатни совутиб истеъмол қилиш соғлиқ учун жуда фойдали»** эканини таъкидловчи кўплаб тадқиқотлар олдида дengizdan бир томчидир.

Лекин таомни совутиш деганда, уни ўта муздек қилиш эмас, балки ўта иссиқ билан ўта совуқ ўртасидаги мўътадил бир ҳолатга келтиришни тушуниш лозим.

Тадқиқот яна шуни таъкидлайдики, таом ва ичимликни доимий равишда қайноқ тановул қилиш овқат ҳазм қилиш аъзоларининг ҳам саратонга чалинишига олиб келади.

Энди ушбу ҳадисга яхшилаб эътибор берсак.

Ибн Умар розияллоҳу анҳумодан ривоят қилинади:
Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: «**Таомни совутиб (истеъмол қилинглар!) Чунки, иссиқ (таом)да барака йўқдир**» деганлар.
Имом Ҳоким «Мустадрак»да ривоят қилган.

Шу ўринда бир савол туғилади: «**Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ўта иссиқ таомда барака йўқлигини қаердан билиб айтдилар экан? Бундан 1400 йил олдин умматга бу насиҳатни айтишларига, бу кўрсатмани беришларига нима ундаган экан?**»

Жавоб шуки, юқорида келтирилган ҳадис ва унинг бугунги кунда тиббий томондан ўз исботини топгани Мұхаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам Аллоҳ таолонинг Расули эканликларига яққол далилдир! Бинобарин, ўта иссиқ таомда барака йўқлиги ва уни совутиб ейиш кераклигини у зотга Аллоҳ таолонинг Ўзи билдиргандир!

**Абдуллоим Каҳелнинг мақоласидан
Нозимжон Ҳошимжон таржимаси**

Ушбу мақола Ўзбекистон Республикаси Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2024 йил 25 январь 03-07/400-сонли холосаси асосида тайёрланди.