

## Таомни совутиб истеъмол қилиш



09:35 / 29.01.2024 2626

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 хулосаси 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 денгиздан 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 розияллоху анхумодан ривоят қилинади:

Набий соллаллоху алайҳи васаллам: **«Таомни совутиб (истеъмол қилинглари!) Чунки, иссиқ (таом)да барака йўқдир»** деганлар.

*Имом Ҳоким «Мустадрак»да ривоят қилган.*

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

Жавоб шуки, юқорида келтирилган ҳадис ва унинг бугунги кунда тиббий томондан ўз исботини топгани Муҳаммад соллаллоху 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!

**Абдуддоим Каҳелнинг мақоласидан  
Нозимжон Ҳошимжон таржимаси**

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