

# Уйқудан уйғониб бажариладиган суннат амал



Уйқудан уйғониб бажариладиган суннат амал

13:44 / 26 февраль 3916

Фаол бўлиш ва уйқунинг тез тарқалишини таъминлаш учун уйғонганингиздан сўнг дарҳол бажаришингиз мумкин бўлган энг яхши машқлар қандай?

Хурматли ўқувчиларимиздан бири менга соғлиқ, фитнес ва гўзаллик билан боғлиқ бўлган кўпгина веб-сайтларда учратадиганимиз уйқудан уйғонгандан сўнг дарҳол юзни массаж қилиш ва терининг фаоллашиши, унинг қатламларидағи қон ҳужайраларини фаоллаштиришдаги бу ҳаракатнинг аҳамияти ҳақида маълумот юборди. Бу амал инсоннинг соғлиғига ижобий таъсир қиласди.

Юзни, айниқса, пешонани массаж қилиш миядаги энергия марказларини фаоллаштиради, чунки уйқудан уйғонганидан кейин мия ланжлик ҳолатида бўлиб, у стимуляция ва фаоллаштириш жараёнига муҳтож. Шунинг учун мутахассислар уйғонгандан сўнг дарҳол юзни ишқалаш муҳимлигини таъкидлайдилар.

Уйғонганимиздан сўнг бажариладиган энг яхши машқлар ҳақида изласак, кўпчилик сайтларда юзни ишқалаш, аникроғи, юзни енгил массаж қилиш зарурлиги ҳақида сўз юритилади. Бу мутахассислар 21 асрда топган нарса. Лекин Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам 14 аср олдин уйқудан турибоқ нима қилганлар?

Ибн Аббос розияллоҳу анҳу айтдилар: “Расууллоҳ соллаллоҳу алайҳи  
васаллам уйғониб, юзларидағи уйқуни құллари билан силай  
бошладилар”.

*Бухорий ривояти.*

Шунинг учун күпчилик унуган тарк қилинган суннатлардан бири уйқудан  
уйғонганидан кейин юзни силашдир. Бу амалнинг күп фойдасини  
замонавий илм исботлаган. Лекин Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи  
васаллам бу ишни қилишда инсониятнинг пешқадами бўлганлар. Ислом  
неъмати учун Аллоҳга ҳамдлар бўлсин.

***Абдуллоҳим Каҳел мақоласидан Нозимжон Ҳошимжон таржимаси***

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