

# Уйқудан уйғониб бажариладиган суннат амал



## Уйқудан уйғониб бажариладиган суннат амал

13:44 / 26 февраль 4447

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

Ҳурматли 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 қатламларидаги қон ҳужайраларини фаоллаштиришдаги бу ҳаракатнинг аҳамияти ҳақида маълумот юборди. Бу амал инсоннинг соғлиғига ижобий таъсир қилади.

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, аниқроғи, 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: **“Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам уйғониб, юзларидаги уйқуни қўллари билан силай бошладилар”**.

*Бухорий ривояти.*

Шунинг учун кўпчилик унутган тарк қилинган суннатлардан бири уйқудан уйғонганидан кейин юзни силашдир. Бу амалнинг кўп фойдасини замонавий илм исботлаган. Лекин Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бу ишни қилишда инсониятнинг пешқадами бўлганлар. Исломи неъматини учун Аллоҳга ҳамдлар бўлсин.

***Абдуддоим Каҳел мақоласидан Нозимжон Ҳошимжон таржимаси***

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