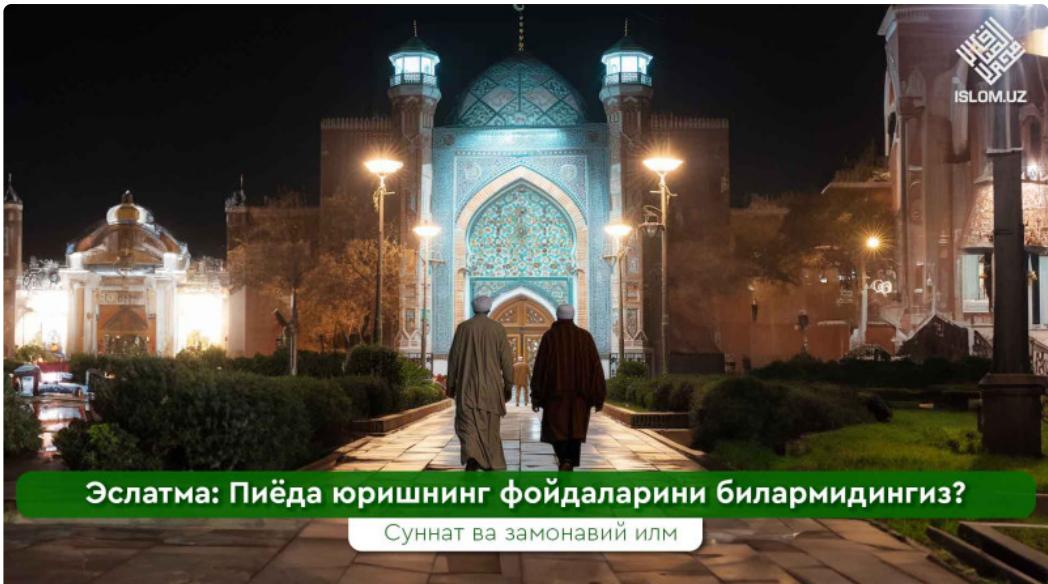


Эслатма: Пиёда юришнинг фойдаларини билармидингиз?



Эслатма: Пиёда юришнинг фойдаларини билармидингиз?

Суннат ва замонавий илм

10:40 / 07.10.2024 1274

Пиёда юриш – юрак хасталиги, қон босими, холестерин ва диабет каби кўплаб касалликларни даволашда энг фойдали экани аниқланди. Бу олимларнинг олиб борган янги тадқиқотида маълум бўлди.

Янги тадқиқот шуни кўрсатдики, ҳафтасига 75 дақиқа тез юриш инсоннинг ўртacha умрини ушбу спорт билан шуғулланмаганларга нисбатан 1,8 йилга узайтиради. Аммо ўрта ёшли инсонларда ҳафтасига камида 150 дақиқа пиёда юриш синовдан ўтказилганда уларнинг умр кўриш давомийлиги 3,4 йилга ошгани аниқланган.

Бугунги замонавий тиббиёт мутахассислари ҳам соғлик ва узоқ умр кўриш учун кишилар кўпроқ пиёда юриши кераклигини таъкидлаётир. Лекин суюкли Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам бундан анча аввал энг яхши амаллар ҳақида гапириб, «**масжидларга қадамни кўпайтириш**» деб бунга ишора қилганлар.



Агар мүмин-мусулмон яқин атрофдаги масжидга кунига бор-йүғи беш дақиқада пиёда бориб ортга ҳам пиёда қайтса бир намоз учун ўн дақиқа пиёда борган бўлади. Кун давомида беш марта бориб-келганда жами $10 \times 5 = 50$ дақиқа бўлса, бир ҳафтада жами юриш $50 \times 7 = 350$ дақиқани ташкил этади. Бу умрни узайтириш учун олимлар тавсия этаётган муддатнинг икки баробаридан кўпроқдир. Соғ ва баҳтли ҳаёт кечиришимиз ҳамда охиратда улкан савобга эришишимиз учун бу амални кўпайтирайлик.

هَلْلٌ يَضْرُبُ نَعْوَدْ دِيْرُبْ —
يَلْصَ — يَبْنَلَانْعَ — نَعْوَنْعَ
لَاقْ — مَلْسُونْ يَلْلَهْ «
يَفَنْيَأْشَمَلَهْ اُرْشَبَ

رُونلاب دجاسَملا ىلإ مُطل
اور . » َمَأْيَقْلَمْوِيْمَاتْلَا^w
يَذْمَرْتْلَا وَدُوَادْوُبْأَ^w .

Бурайда розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: «**Коронғида масжидларга юриб борувчи кишиларга Қиёмат куни мукаммал нур бўлишини башорат қилинглар**», деб айтдилар.

Абу Довуд ва Термизий ривоятлари.

Сўзимиз сўнггида Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ушбу ҳадисларини келтириб ўтсак.

هيلع هللا ىلص لاقو
ام ىلعْمُكُلْدَأَالْأَمْسَو
أَيْأَطْخَلَهُبُهُللا فُحْمَي
أُولَاقِ ئِتَّجَرْدَلَهُبُعَفْرَيَو
لَاقَهُللا لُوسَرَأَيَ ىلَب
ىلَعْءُوضُولَا غَابْسِإ
ىلِإِأَطْخَلَأَرْثَكَو، هَرَأَكَمْلَا

ةالّصلٰ را طْنَو دِجْأَسْمَلَا مُكْلَدَفِ، ةالّصلٰ دَعَبْ مَلْسَمْ هَاوَرْ طَابْرَلَا

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Мен сизларни Аллоҳ у сабабли хатоларингизни ўчириб, даражаларингизни кўтарадиган нарсага йўллаб қўяйми?» деб сўрадилар.

Саҳобалар: «Ҳа, эй Аллоҳнинг Расули» дейишди.

Шунда у зот: «**Қийин шароитда ҳам таҳоратни мукаммал қилиш, масжидларга қадамни кўпайтириш, намоздан кейин яна навбатдаги намозни кутиш. Мана шу ҳақиқий муробитликдир**», дедилар.

Муслим ривояти.

Абдулдоим Каҳел мақоласи.

Нозимжон Ҳошимжон таржимаси.

Ушбу мақола Ўзбекистон Республикаси Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2024 йил 3 август 03-07/4702-сонли хуносаси асосида тайёрланди.