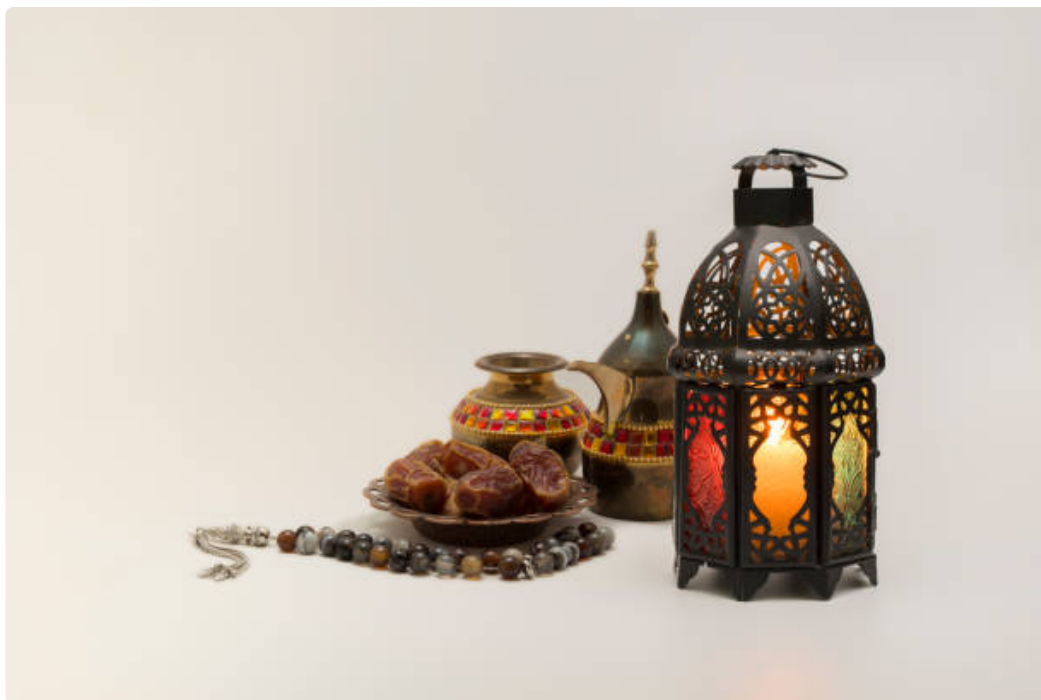


## Суннат кўрсатмалари ва замонавий илм тавсиялари



17:02 / 12.10.2018 4192

**Эрта туриш.** Набий алайҳиссаломнинг эрта туриш одатлари бўлган, тонгги азон вақтида уйғонганлар. Албатта, эрта туриш кун бўйи инсонга тетиклик ҳамда ишчанлик қобилиятини беради ҳамда ақлий фаолиятни яхшилади. Баъзилар учун эрта туриш қийин туюлиши ёки иложи йўқдек кўриниши мумкин, лекин бу одатни кичик қадамлар, аста-секинлик билан шакллантириш мумкин. Бу эса ҳаётни сезиларли даражада яхшилаши исботланган.

**Меъёрида овқатланиш.** Меъёрида овқатланиш Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатларидандир. Йиллар давомида бир эмас, бир неча текширувларнинг натижаси – меъёрида овқатланишга одатланиш кўплаб хасталикларнинг олдини олишини тасдиқлаган. Инсон тўйиб эмас, балки 80% тўйгунига қадар овқатланиши мақсадга мувофиқ.

**Сув истеъмол қилиш.** Ҳадиси шарифда сувни катта эмас, кичик хўпламлар билан ичишга чорланади, акс ҳолда катта хўплаб ичишдан жигар шикастланиши мумкин, дейилади. Бу Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг сув ичишдаги суннатларидандир. Бугунги кунда илмий тадқиқотлар ҳам шуни таъкидлайдики, қисқа вақт ичида, бирданига

кўп миқдорда сув ичиш жигарни зарарлашга олиб келади.

**Рўза.** Илмий тажрибалар шуни кўрсатдики, фақатгина егуликларнинг ўзи эмас, балки уни танаввул қилиш вақти ҳам инсон организмига таъсир қилар экан. Рўза тутиш Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг доимий одатлари бўлган, бу ишни фақатгина Рамазон ойида қилмаганлар. Инсон қанчалик кам овқат еса, унинг организми ҳазм қилишга шунчалик кам куч сарфлайди.

**Хурмо.** Хурмо – шундай маҳсулотки, ўзида бир неча фойдали элементларни жамлайди. Тўғри овқатланиш тарзини йўлга қўйган инсонлар, албатта бундай фойдали маҳсулотлар ҳақида биладилар. Хурмо эса улардан биридир. Ушбу мева инсон организмида қанд даражасини нормаллаштиради. Қондаги холестерин миқдорини камайтиради, юрак билан боғлиқ муаммоларнинг олдини олади.

**Доимий ҳаракатда бўлиш** (фаоллик). Ислоннинг 5 арконларининг 3 таси жисмоний фаолликни талаб этади. Намоз – биринчи навбатдаги жисмоний ҳаракат кўринишидир, ҳажга бориш ҳамда рўза тутиш шулар жумласидандир. Пайғамбаримиз доимий ҳаракатда бўлганлар ҳамда саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида сузиш, чавандозлик, мерганлик билан шуғулланганлар.

Албатта, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг суннатлари саломатлик борасидаги муҳим тавсиялардир.

***Islom.uz*** портали таҳририяти