

## Uyquga yotish va turish odoblari



15:10 / 22.05.2019 8810

Qadrli bolajonlar, bir kecha-kunduzda bir necha marta ovqatlanganimiz kabi uyqu ham kundalik zaruriy odatlarimizdandir. Uyqu sababli hordiq chiqaramiz, ko'zlarimiz va boshqa barcha a'zolarimiz tiniqib dam oladi. Keling, endi ba'zi uyqu odoblarini o'rganamiz:

Imkon qadar xufton namozidan keyin uxlashga yoting, kechgacha o'ynab yoki televizor ko'rib, o'zingizni toliqtirmang. Yosh bolalar ko'proq uxlashi kerak. Qolaversa, ertaroq uxlasangiz, barvaqt turasiz.

Kech bo'lganda ota-onangiz bilan xayrlashib, ularga yaxshi tilaklar bildirib, o'z o'rningizga borib yoting.

Uyquga yotish oldidan tishlaringizni yuvishni, ustki kiyimlaringizni, paypoqlaringizni yechishni unutmang. Shuningdek, xonangizning chirog'ini

o'chiring.

O'ng tomoningizga bilan «Bismillah» deb o'rningizga yoting. Yerga qarab yotmang.

Kechasi uyg'onib, biror sabab bilan ota-onangizni uyg'otmoqchi bo'lsangiz, albatta, xonalariga ruxsatsiz kirmang.

Uyqudan uyg'onganda o'rningizdan «bismillah» deb, o'ng tomoningiz bilan turing.

Turgach o'rningizni yig'ing. So'ng yuz-qo'llaringizni, tishlaringizni yuvishga oshiqing. Busiz o'yin o'ynab, suhbatlashib o'tirmang.

So'ng kattalarga salom bering, badantarbiya mashqlarini qiling.

***G'iyosiddin Yusuf***