

## Эслатма: Пиёда юришнинг фойдаларини билармидингиз?



10:40 / 07.10.2024 2008

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 ўртача 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 соғлиқ 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 мўмин-муслмон яқин атрофдаги масжидга кунига бор-йўғи 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 бахтли ҳаёт кечиримиз ҳамда охиратда улкан савобга эришимиз учун бу амални кўпайтирайлик.

هللا يضر — ةديرب نعو  
ىلص — يب نلا نعو — هنع  
« :لاق — ملسو هيلع هللا

يَفَنِيئُ اشَمَلَا اُورَشَب  
رُونَلَابِ رَجَاسَمَلَا يَلَامَلُظَلَا  
هاور . «رَمَايَقَلَا مَوِيَّ مَاتَلَا  
يِذِمَّرْتَلَاو دُوَادُ وُبَأ

Бурайда розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: **«Қоронғида масжидларга юриб борувчи кишиларга Қиёмат куни мукамал нур бўлишини башорат қилинглр»**, деб айтдилар.

*Абу Довуд ва Термизий ривоятлари.*

Сўзимиз сўнггида Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ушбу ҳадисларини келтириб ўтсак.

هَيَلَع هَلَلَا يَلَص لاقو  
ام يَلَع مُمُكُلُ دَا اَلَا مَلَسو  
اي اَطْخُلَا هِب هَلَلَا وُخَمِي  
:اُولاق ؟ تاجَر دَلَا هِب غُفَرِيو  
:لَاق هَلَلَا لُوسَرَاي يَلَب  
يَلَع ءُوضُ وُلَا غَابُ سَا

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا هَادِيَ الَّذِينَ ظَلَمُوا  
وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ أَلْفَسَا بِالْأَلْسِنَةِ  
إِذ لَمْ يَمْسَسُوا الشَّيْءَ مِنْهُ وَلَا هُمْ يَأْكُلُونَ  
مِنْهُ وَلَا يَمْسَعُونَ مِنْهُ ۚ إِنَّهُمْ يُكَلِّمُونَ  
الْحَدِيثَ كَمَا كَلَّمُوا الْقَوْمَ الْمَطَرِيَّةَ أَهْوَاءَهُمْ  
وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ أَلْفَسَا بِالْأَلْسِنَةِ  
إِذ لَمْ يَمْسَسُوا الشَّيْءَ مِنْهُ وَلَا هُمْ يَأْكُلُونَ  
مِنْهُ وَلَا يَمْسَعُونَ مِنْهُ ۚ إِنَّهُمْ يُكَلِّمُونَ  
الْحَدِيثَ كَمَا كَلَّمُوا الْقَوْمَ الْمَطَرِيَّةَ أَهْوَاءَهُمْ  
وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ أَلْفَسَا بِالْأَلْسِنَةِ  
إِذ لَمْ يَمْسَسُوا الشَّيْءَ مِنْهُ وَلَا هُمْ يَأْكُلُونَ  
مِنْهُ وَلَا يَمْسَعُونَ مِنْهُ ۚ إِنَّهُمْ يُكَلِّمُونَ  
الْحَدِيثَ كَمَا كَلَّمُوا الْقَوْمَ الْمَطَرِيَّةَ أَهْوَاءَهُمْ

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 мукамал қилиш, масжидларга қадамни кўпайтириш, намоздан кейин яна навбатдаги намозни кутиш. Мана шу ҳақиқий муробитликдир**», дедилар.

*Муслим ривояти.*

**Абдуддоим Каҳел мақоласи.**

**Нозимжон Ҳошимжон таржимаси.**

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