

## Риёзус солиҳийн (болалар учун) / Риёзус солиҳийн (болалар учун) / 55-ҳадис

55- عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا.  
مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ. يَعْنِي: يَتَنَفَّسُ حَاجَ الْإِنَاءِ.

Анас розияллоху анхудан ривоят қилинади:

**"Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ичимлик (ичиш)да, (сув идишни оғизларидан ташқарига олиб), уч марта нафас олардилар".**

Муттафақун алайҳ.

**Фойда:** Ичимликни уч ҳўпландан қилиб ичиш ва ҳар ҳўпландан ўртасида нафас олиш, ичаётганда идишни узоқда тутиб, нафас олишнинг маҳбублиги. Бундай қилишнинг саломатлик учун фойдалари кўпдир.

**Шарҳ:** Ҳадис бизга Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ичимлик ичишдаги одобларини таълим беради. Идишнинг ичида нафас олиш яхши эмас, чунки у сувни булғайди. Бошқа томондан ҳайвонларга ўхшашлик ҳам бор. Шунингдек, касаллик олиб келиш хавфи ҳам бор. Бу олий набавий одобнинг намунаси бўлиб, соғликни сақлашга тарғиб ҳамдир.

### Ҳадисдан ўрганганларимиз

1. Ичимлик ичишнинг ўзига хос одоблари бўлиб, улардан биринчиси, "бисмиллаҳ" дейишдир.
2. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам бир нафасда сув ичишдан қайтардилар.
3. Мусулмон киши сувни уч марта ҳўплаб ичиши суннатдир, ҳар гал идишдан ташқарида нафас олади.
4. Ичимликни уч қисмга бўлиб ичиш соғлик учун фойдали экани илмий исботини топгандир. Чунки аввалги ҳўплашда чанқалган марказни огоҳлантиради ва бироз қониқишни ҳис қилади. Айниқса совуқ сув ошқозонга тушишини ҳам асталик билан таъминлаб, юзага келиши мумкин бўлган кўплаб касалликлар олди олинади.

Манба: [hadis.islom.uz](http://hadis.islom.uz)



HADIS.ISLOM.UZ  
NUBUVVAT MARVARIDLARI