

## Истинжо фойдалари

05:00 / 02.03.2017 4035

Ислом дини инсон ҳаётида керак бўладиган катта-кичик барча масалаларни ҳал қилган. Шариатнинг ҳар бир ҳолат бўйича қонун ва одоблари бор. Ана ўша одоблардан бири истинжодир. Истинжо деб, ҳожат чиқаргач, орқа ёки олд нажосат йўлини тош, кесак, сув ва шунга ўхшаш нарсалар билан поклашга айтилади. Аслида истинжо сув билан қилинади. Сувдан бошқа нарсалар фақат сув йўқ бўлган ҳолатлардагина ишлатилади.

Истинжо қилишнинг тиббий фойдалари жуда кўп. Замонавий илм кашф қилдики, қанд касаллиги билан оғриган бемор ҳожат чиқарганидан кейин яхшилаб истинжо қилмаса, танага теккан бавлни ювиб ташламаса, сийдик таркибидаги микроблар сийдик йўлига ўтиб яллиғланишни келтириб чиқаради. Бу нарса жинсий алоқа пайтида эрдан аёлга ўтади ва бачадон яллиғланишига сабаб бўлади. Бунинг оқибатида кейинчалик бепуштлик ҳам кузатилиши мумкин.

Истинжо инсонни турли паразит, қурт ва гижжалардан ҳам сақлайди. Кичик игсимон қуртлар орқа нажосат тешиги атрофида яшаб, тухум қўяди. Бу тухумлар аввал кийимга, кейин қўлга юқади ва яна ошқозонга тушиб айланиб юради. Агар доимий суратда истинжо қилиб юрилса, ҳожатхонадан чиққач, қўллар совунлаб ювилса, бундан ҳолатлар кузатилмайди.

Истинжо хавfli касалликлардан бўлмиш ич терлама, вабо. Вирусли жигар вабоси каби касалликлардан ҳам сақлайди. 1963 йилда Англия шаҳарларининг бирида ич терлама тез суратда кўпаяди. Бу нарса шаҳарда вабо тарқалиш хавфини келтириб чиқаради. Тиббий идоралар аҳолига ҳожатдан чиққач истинжо қилишни шарт қилиб қўйишади ва бу шаҳарга инфекция тарқалиши олдини олишнинг энг яхши ва самарали чораси экани таъкидланади. Шаҳар аҳолиси ўша таълимотга амал қилишади, махсус қоғозлари билан кифояланмай, худди мусулмонлар каби истинжо қилишади. Бироз фурсат ўткач, ўша шаҳардан ич терлама касаллиги арийди .

Истинжони чап қўл ёрдамида қилишда ҳам катта ҳикмат бор. Зеро. Инсон ўнг қўли билан ўзгалар билан саломлашади, таом ейди ва бошқа ишларни амалга оширади. Истинжони чап қўлда қилиш билан микроблар кўпайиши олди олинади. Шу ўринда истинжодан кейин қўлни тупроқ билан артиш ёки совунлаб ювиш яхши эканини эслатиб ўтмоқчимиз.

Истибро ҳам тиббий нуқтаи назарда аҳамиятли иш. Сийдик йўлининг сийдикдан бутунлай фориғ бўлиши у ерда туз, жумладан, фосфат тузи йиғилиши олдини олади. Сийдик йўлида туз йиғилиши кейинчалик тошга айланиши мумкин.

Қўлни бўғимгача ювиш фойдалари.

Маълумки, биз таҳоратни икки қўлимизни ювишдан бошлаймиз. Бунинг кўплаб фойдалари бор. Инсон қўли билан турли нарсаларни ушлайди, ўзгалар билан қўл бериб кўришади. Мана шу нарса бактериянинг тарқалиши ва унинг кўпайишига сабаб бўлади. Қўл орқали юқадиган касалликларга ич терлама, дизентерия (ичбуруғ) ва гастрит кабиларни мисол қилиб келтириш мумкин.

Ислонда қўлни покиза сақлаш, тирноқларни вақтида олиб, озода бўлиб юриш ҳар бир мўмин-мусулмоннинг қатъий вазифаларидан саналади.

Қўл ювилганда, бармоқ учларидан нур чиқиб, қўл атрофида доира ҳосил қилади. Бунинг натижасида бизнинг ички энергиямиз ҳаракатга келади ва қўлларимиз тоза, чиройли кўриниш касб этади.

Оғизни чайиш (мазмаза) фойдалари.

Таҳоратда аввал қўлларни ювишнинг фойдаси жуда кўп. Агар қўллар яхшилаб ювилмаса, бактериялар оғиз орқали ошқозонга ўтиб, касаллик келтириб чиқаради.

Оғизни пок тутиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Унга ҳаво, озиқ-овқат ва бошқа сабаблар билан турли зарарли моддалар тушади. Агар булар вақтида тозаланмаса ёки мисвок билан покланмаса, оғизда кўплаб касалликлар, жумладан, милк ва тиш касалликлари келиб чиқади.

Таҳоратда мисвок ишлатиш суннати муаккада бўлиб, бу нарса тиббий нуқтаи назардан ҳам фойдалидир.

Замонавий илмий кашфиётлар мисвок ҳақида қуйидаги хулосаларга келди:

- арок дарахтидан олинадиган мисвок таркибида кўп миқдорда фторид бўлиб, бу модда тиш чиришининг олдини олишда катта аҳамиятга эга;
- мисвок эмал ва милкларга зарар бермаган ҳолда тишларни муваффақиятли тозалайди ва оқартиради;
- мисвок таркибидаги табиий антисептиклар оғиздаги зарарли микроорганизмларга қирон келтиради;
- мисвок таркибидаги фтор моддаси тишларнинг кариесга йўлқилишининг олдини олади;
- хлор моддасига эга бўлгани сабабли тишлардан турли ранг ва доғларни кеткизади;
- ошловчи кислота (дубильная кислота) милкни касалликлардан сақлайди;
- хлорид моддаси ҳар хил тошма ва доғларнинг кетишига ёрдам беради;
- мисвок таркибидаги силикат моддаси тишларни оқартиради;
- мисвокдаги баъзи моддалар оғиз саратони ва чиришнинг олдини олади;
- фарфор моддаси тишни чиритувчи бактериялардан ҳимоя қилади;
- мисвокдаги хушбўй ёғ сўлак ажралиб чиқишини (саливация ) кўпайтиради ва натижада ксеростомия касаллигининг олди олинади;
- мисвок умумий шамоллашнинг оддий давосидир;
- гингивит касаллигини камайтиради;
- арок дарахти экстракти билан оғиз чайилса, оғиздаги бактериялар 75% гача камайиши ўз тасдиғини топди. Мисвок билан тозалаганда ҳам шу натижага эришилади;
- милк қонашининг олдини олади;
- Мисрда олиб борилган изланишларда маълум бўлишича, мисвок билан оғиз тозалангач, унинг қолдиқлари икки кунгача (!) бактерияларни ўлдириш хусусиятини сақлаб қолар экан;

Одилхон қори Юнусхон ўғли (Шайх Зайниддин жомеъ масжиди имом хатиби)