

## Намоз соғлиққа ҳам фойдалими?



19:28 / 27.06.2020 3222

### **Савол:**

*Намознинг динимиздаги энг улуғ ибодат эканини яхши биламиз. Аммо сайтлардан бирида унинг инсон саломатлигига ҳам фойдаси борлигини ўқиганимдан сўнг шу саволга қизиқиб қолдим. Биз ўқиётган намознинг соғлигимизга қандай фойдалари бўлиши мумкин?*

**Камолиддин Хўжаев**  
**Наманган шаҳри**

Намознинг Ислолда иймондан кейинги фарз, энг улуғ ибодат эканини ҳар бир мусулмон яхши билади. Намоз руҳ озуқаси, қалб жароҳатининг шифоси, нафснинг жиловидир. Намоз иймоннинг аломати, қабрни нурлантирувчи зиё, охиратда дўзахдан пана этувчи, бандани ёмонлик ва гуноҳдан қайтарувчи энг яхши даводир. Намоз бир инсоннинг мусулмон эканига ишоратдир, қиёматда бандалар энг аввал намоздан сўраладилар. Умар ибн Хаттоб розияллоху анҳунинг: «Аллоҳ намоздадир, Аллоҳ намоздадир. Ким намозни қолдирса, унга Ислолда улуш йўқ. Ким намозни қазо қилишдан сақланса, Аллоҳ уни ҳам сақлайди. Ким намозни зое қилса, Аллоҳ уни ҳам зое қилади», деган сўзлари бор.

Мусулмон киши намозни Аллоҳ таолонинг амри бўлгани учун ўқийди. Шу билан бирга намознинг ҳикмат ва фойдалари ҳам бисёр. Роббимизнинг ҳар бир амрида эса бениҳоят ҳикмат ва фойдалар, ҳар бир тақиқда эса кўплаб зарару зиёнлар бор. Ушбу фойда ва зарарларнинг аксарият қисми бугунги кунда тиббиёт мутахассислари томонидан тасдиқланиб келмоқда.

Ислом дини саломатликка энг юксак аҳамият берган диндир. Шу боис бўлса керак, динимиз ибодатларнинг энг устуни бўлмиш намозни умримизнинг сўнгига қадар ўқишимизни буюрган. Намоз ўқиган одам бу гўзал ибодатнинг саломатликка оид манфаатларига ҳам албатта эришади. Намознинг инсон саломатлигига келтирадиган фойдаларидан баъзиларини санаб ўтайлик:

1. Намозда бажариладиган ҳаракатлар энгил, осон бўлгани сабабли юракка зўр келмайди (толиқтирмайди) ва куннинг маълум бир вақтларида бажарилгани учун инсонни доимо тетик тутаяди;

2. Бир кунда бошини саксон марта ерга қўйган инсоннинг миёсига мунтазам равишда кўп миқдорда қон оқиб келади. Миё хужайраларининг қон билан яхши тўйиниши туфайли намоз ўқийдиган одамларда хотира сустлиги ва склероз камроқ учрайди. Бундай кишиларнинг турмуш тарзи соғлом бўлади.

Даставвал рукуъда тананинг тенг ярмигача эгилган бош миёга қон келиши жонланади. Шу ҳолатда бироз турган киши саждадан аввал ростланиб олади. Бу бош миёни қон билан таъминловчи томирларни кейинги кучли қон оқимига тайёрлайди. Энди намозхон эгилиб, тиззаларига чўккалаб, сўнг бошини саждага қўяди. Натижада қон босими баланд кишилар учун ортиқча зўриқиш ҳосил бўлмайди. Сажда ҳолатида бош миёга катта миқдорда қон оқиб кела бошлайди. Шу ҳолатда бироз тургач, инсон дарров туриб кетмай, аввал бироз ўтириб олади. Бундай ҳолатда бирдан туриб кетиш қон босими паст бўлган одам учун нохуш ҳолатларга олиб келиши мумкин. Энди намозхон иккинчи марта саждага бош қўяди. Бош миёни қон билан таъминловчи томирлар иккинчи марта тўлиқ қувват билан ишлайди. Шундан кейингина намозхон ўрнидан туриб, қад ростлайди. Мана шу ҳаракатлар натижасида пайдар-пай катта миқдордаги қонни узатиб турган томирлар эгилувчан, таранг бўлади. Бундай «машқ»ларни йиллар давомида ҳар куни, муайян вақтларда бажариб турган томирлар чиниқиб, эластик ҳолатга келади, ичида тикинлар ҳосил бўлмайди.

Шу ерда «Намоз ўқийдиган одамларда ҳам қон босими, айниқса, бош чаноғининг ички босими учраб туради-ку», деган ҳақли савол туғилиши табиий. Албатта, ҳар қандай дардни Аллоҳ таолонинг Ўзи беради. Бироқ бундай дардлар ёшлигидан намоз ўқиб келаётган, саждада узоқроқ қоладиган намозхонларда нисбатан камроқ учраши ўз-ўзидан маълум. Бунинг устига, таҳорат пайтида бўйинга масҳ тортилганда ҳам бўйин мушакларида қон юриши тезлашади, намоз сўнгидаги икки томонга салом бериш пайтида эса бўйин томирлари умуртқа поғонасининг бўртиқлари томонидан бироз «уқалаб» турилади.

Намознинг қон айланиш тизимига кўрсатадиган ижобий таъсирларидан яна бири ташаҳхуд ўқиладиган ҳолатда кузатилади. Ҳозирги замон тиббиётининг аниқлашича, ташаҳхуд ҳолатида ўтирган ҳолда сон артерияларининг бироз сиқилиб, кейин бўшатилиши натижасида ички органлар, биринчи навбатда юрак ва мия қон билан қўшимча таъминланар экан. Маълум бўлишича, оддий ҳолатда организмдаги қон ташувчи капиллярларнинг (майда қон томирлари) 30 фоизигина очиқ турар, сон артерияси бир сиқиб, қўйиб юборилганда эса бу кўрсаткич икки баравар ортар экан. Демак, шу ҳолатдан сўнг ички аъзоларга икки марта кўпроқ қон етказиб берилар экан;

3. Намоз ўқийдиган кишининг боши мунтазам эгилиб-кўтарилиб туриши сабабли унинг кўзларида қон айланиши яхшиланади. Шунинг учун кўзнинг ички босими ошмайди, шоҳпарда (кўз мугузи) доим мўътадил намланиб туради. Бу эса катаракта касаллигининг олдини оловчи муҳим омилдир;

4. Намоздаги изометрик ҳаракатлар ошқозондаги озуканинг яхшилаб аралашишига ва унинг яхши ҳазм бўлишига ёрдам беради, сафронинг (ўт суюқлигининг) ўт пуфагида тўпланиб қолмай, бир меъёردа ажралиб чиқишига, ошқозон ости безининг равон ишлашига имкон бериб, қабзиятнинг олдини олади. Намоздаги кундалик мунтазам ҳаракатлар натижасида буйрак, пешоб йўллари, қовуқ ва тўғри ичакнинг доимий чайқалиши, ҳолатининг ўзгариб туриши натижасида бўшанишнинг бир меъёردа бўлишини таъминланади ва бу омил аъзоларда тош ҳосил бўлишининг олди олади.

5. Суткасига камида беш маҳал бажариладиган ритмик тана ҳаракатлари бўғимлар, мушаклар ва томирларни жонлантириб, артроз (артрит), остеохондроз каби касалликларнинг, хусусан, бўғимларда туз тўпланишининг олдини олади, жисмоний меҳнат билан шуғулланмайдиган одамларда томирларда тиқин пайдо бўлишига тўсқинлик қилади;

6. Организмнинг саломатлиги тана тозалигига боғлиқ. Намоз учун шарт бўлган таҳорат ва ғусл покликнинг айна ўзидир. Бинобарин, намоз ҳам моддий, ҳам маънавий покликдир. Баданни ҳам, руҳни ҳам покламай туриб намоз ўқиб бўлмайди. Натижада намознинг барча шартларини адо этган киши руҳан пок, жисман тетик бўлади;

7. Профилактик тиббиётда жисмоний ҳаракатларни куннинг муайян пайтида бажариш, овқатланиш, уйқу ва дам олишни ҳам аниқ режим асосида йўлга қўйиш ўта муҳимдир. Намоз вақтлари организмда қон айланиши ва нафас олишни жонлантириш учун энг қулай ва мақбул пайтлардир;

8. Намоз уйқуни тартибга солишнинг энг мукамал низомидир. Мутахассислар ўтказган тадқиқотларнинг натижасига кўра, намоз ёрдамида танада тўпланиб қоладиган статик электр заряддан ҳам халос бўлиш мумкин экан. Танамиздаги бундай заряд саждада ерга ёки таҳорат пайтида сувга ёхуд таяммумда тупроққа текканимизда ерга узатилар экан. Намоздан сўнг тетиклашиб, ўзимизни бардам сезишимизнинг сабаби қисман мана шу ҳикматга ҳам боғлиқ экан. Намознинг бундай манфаатларидан тўлиқ фойдаланиш учун уни вақтида адо этиш билан бирга покликка, тўғри ва меъёردа овқатланишга, парҳезга, ейдиган озуқамизнинг покиза ва ҳалол бўлишига ҳам ғоятда эътиборли бўлишимиз лозим.

**«Мўминнинг меърожи» китобидан.  
«Ҳилол» журналининг 5(14)сонидан.**