Номоз ичидаги соғлиқ учун фойдали амаллар

05:00 / 31.12.2016 5089

Буйрак вазифаларининг жадалланиши

Маълумки, инсон тик турганда ёки спорт билан шуғулланганда буйракдаги қон оқим секинлашади. Замонавий тиббиёт илми тасдиқлашича, намоздаги сажда ҳолатида ёки ёнбошлаб ётганда бу аъзодаги қон айланиш зиёдалашар экан. Олимларнинг бу кашфиёти асосида, кун бўйи тик турувчилар устида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, гавданинг тик туриши буйракдаги қон оқими миқдорини камайтириб, сийдик ажралишини секинлаштиради. Бунинг натижасида, тик туриш буйракдаги «Glomerool» «Коптокча» деб номланадиган майда қон томирлардан иборат сийдикни пайдо қилувчи махсус биологик воситада айланувчи қоннинг софланиш суръатининг пасайишига сабаб бўлади. Тадқиқотчилар, одам тик турганда буйракдаги қон айланишининг секинлашишига, унга қон етказувчи томирлар девори қисилишининг табиий ҳолда рўй бериши сабаб эканини топишди. Бу жараёнларни доимий ҳолда бошқарувчи асаб тизими эса қон томирларнинг қисилиши ёки кенгайишига тик турилганда ёки ёнбошлаганда кўпроқ ҳукумронлик қилиши аниқланган.

Олимлар буйракдаги бу физиологик воқейликни ҳанузгача изоҳлаша олишмаяпди. Лекин, тик турган ҳолатда нафақат буйракларга, балки барча пастки аъзоларга қон оқиш миқдори камайишини, шу билан бирга сажда ва ёнбошлаганда қон оқими зиёдалашишини таъкидлашади. Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, қачон буйракларга қон оқиб келиш миқдори етарли даражада бўлса, юқорида айтилган «коптокча» томирларида қон босим юқори бўлиб, қоннинг тозаланиши ҳам зиёдалашади, ўз-ўзидан сийдик миқдори ҳам ортади. Демак, сажда ҳолатида буйракларга етарли миқдорда қон оқиб келиши, сийдикнинг кўпроқ ажралиб чиқиши учун энг муҳим омиллардан бири хисобланади.

Сажданинг буйракларга ёрдам бериши

Юқоридаги мулоҳазалардан келиб чиқиб, киши рукуъ, сажда ва ёнбошлаганида сийдик ажралиб чиқиши зиёдалашишини тушунса бўлади. Ҳатто биз номоздан кейин хожатга чиқиш рағбатини ҳис қиламиз. Агар пешоб қистаб турганида намоз адо этишга киришсак, юрагимиз сиқилиб,

ўзимизни беҳузур ҳис қиламиз. Шу ерда таъкидлаш керакки, ҳабибимиз Муҳаммад алайҳиссасомнинг, кишининг икки йўлидан бирида ҳожати қистаб турган бўлса, намоз ўқишни ман қилиб айтган сўзларига итоат этмоғимиз лозим. Чунки, намоз амаллари сийдик ишлаб чиқариш жараёнини жадаллаштиради. Натижада намоз ўқувчи кишининг фикри ўз-ўзидан бўлиниб, жисмини толиқтирадиган нарсаларни ўйлай бошлайди. Сажда сийдик таркибида ҳосил бўладиган тузлар миқдорини камайтириб, суюқлигини кўпайтиради. Бу жараён аслида «Antiduretic» деб номланадиган гормон натижасида юз бериб, у сийдик ишлаб чиқариш миқдорини белгилайди.

Сажда ҳолатида ажралиб чиқадиган сийдикни лабораторияда таҳлил қилиш натижасида қуйидагилар кашф қилинди. Намознинг бу амали сийдик таркибида тузларни камайтириб, жисмга лозим бўлган тузларнинг зое бўлишидан асрайди. Ҳосил бўлган сийдик жисмни тозалашга, ҳамда аммоний тузлари, карбонад ангидрид гази ва бошқа заҳарли моддаларнинг танадан чиқиб кетишига ёрдам беради. Мана шу ерда сийдиги чиқмасдан ушланиб қоладиган ёки етарли миқдорда пещоби оқмайдиган беморларга сажданинг муҳим эканини уқтириб қўймоқчимиз.

Замонавий табобатда юқори қон босими сабабли сийдиги ажралмайдиган бўлиб қолганларга дори истеъмол қилиш муолажалари ҳам бор. Чунки, юқори қон босими жисмдаги ихтиёрий сийдик ишлаб чиқарувчи биологик жиҳозни чигаллаштиради. Шак-шубҳа йўқки, сажда ҳам ана шу замонавий табобатда қўлланилаётган дориларнинг ўрнини боса олади. Ҳаттоки, ўзининг иш фаолиятида кўпроқ тик турадиган ва ўтирадиган кишилар, сўнгра сажда ва рукуъни ўз ичига олган намозни адо қилса, ўша саждаси сабабли буйракларига қон бориши фаоллашиб, сийдик ажралиши жадаллашиб, жисми заҳарлардан тозаланади.

Шубҳасиз, сажда пайтида кислородга бой қон жисм аъзоларига жадал ҳолда етказилиб берилиб, тўқима ҳужайраларига кислород бориши кўпайса, жонланиш жараёни бўлган «Anabolism» фаоллашади. Табиий ҳолда инсон буйрагида бир дақиқа давомида ўртача 1200 миллилитр қон айланади ва бу вақт ичида буйраклар 21 миллилитр тоза ҳаводан ҳам баҳраманд бўлади. Шак-шубҳа йўқки, бу миқдорий кўрсатгичлар сажда пайтида яна ҳам кўпайиб, катта миқдордаги қон тозаланади ва сийдик орқали чиқиндиларни йўқ қилиш тезлашади.