

## Таҳоратнинг тиббий фойдалари (3)

14:40 / 22.04.2017 2944

### **Бурунни ювиш (истиншоқ) фойдалари.**

Инсон ўпкасига чанг ва заҳарли моддалардан холи бўлган тоза ҳаво керак. Ўпкага кирадиган ҳавонинг намлик даражаси 80% бўлиши лозим. Мана шу нарсани таъминлаш учун Аллоҳ таоло бизга бурун аъзосини берган. Бурун инсоннинг энг асосий аъзоларидан биридир. Буни яхшироқ ҳис қилиш учун бурнингизни беркитиб кўринг! Қанча муддат тура оларкансиз? Бурнингизни беркитиб гапириб кўринг. Бурун ҳавони нам ва илиқ ҳолатга келтириб, ўпкага юборади. Бурун ичида чўткага ўхшаш ингичка қиллар мавжуд. Ана ўша қиллар бактерияларни ушлаб қолиш ва зарарсизлантириш хусусиятига эга. Инсон нафас олар экан, унинг бурнида чанг ва шунга ўхшаш нарсалар тўпланиб қолади. Таҳоратда бурун ювиш билан ўша кирлар тозаланади ва касалликка чалиниши эҳтимоли камаяди.

Бурунни ювиш, айниқса киши тумов бўлганида ва бурун деворлари яллиғланганида фойдалидир.

Искандария институтида фаолият олиб боровчи Муҳаммад Сулайм исмли тадқиқотчи бу хусусда ажойиб тажриба ўтказган. Бунинг учун таҳорат қилмайдиган юз нафар соғлом киши ва шунча миқдорда таҳорат қилиб, намоз ўқийдиган кишилар танланган. Микроблар ва уларнинг турларини аниқлаш мақсадида бир неча ой давомида уларнинг бурнидан намуналар олиниб, экиб кўрилди. Тадқиқот давомида шу нарса маълум бўлдики, таҳорат қилмайдиганлар бурни кир, нопок, ранги қора, бурун девори ва тукларига чанг-ғубор ёпишган экан. Доимий суратда таҳорат қилиб юрадиган кишилар бурни тоза ва турли хил микроблардан холи экани маълум бўлди.

Тадқиқотлардан яна шу нарса маълум бўлдики, бурун бир марта ювилганида у ердаги микробларнинг ярми тозаланади экан. Агар икки марта ювилса, буруннинг учдан икки қисми покланади. Агар уч марта ювилса, бурун кирлардан тўлиқ покланади.

Олимлар аниқлашларича, бурун тозалаб ювилганидан сўнг уч соатдан беш соатгача пок ҳолда бўлади, сўнг яна кирлана бошлайди. Шу сабаб кунда беш маҳал таҳорат қиладиганлар бурни нопок нарсалардан бутунлай холи

бўлади.

### **Юзни ювиш фойдалари.**

Юзни ювиш юз терисини майин ва эгилувчан қилади. Шунингдек, таҳоратда бу аъзони ювиш юзга нур ва чирой бағишлайди. Юзни ювиш билан юзда қон оқими меъёрида бўлиши таъминланади.

Юзни ювиш чоғида сув кўз ва унинг атрофига ҳам тегади. Бу нарса кўзнинг кўриш қобилиятини кучайтиради, кўзни равшан қилади ва унга нур бағишлайди.

Юз ва пешона қисмини уч марта ювиш мияни тинчлантиради.

Юзни ювиш юзга барвақт ажин тушишидан сақлайди ва кўзни турли инфекциялардан ҳимоя қилади. Жумладан, трахома касаллигининг олди олинади.

### **Қўлларни тирсаккача ювиш фойдалари.**

Тирсакда учта томир бўлиб, улар юрак, жигар ва мияга боғланади. Агар бу томирларга намлик тегса, юрак, жигар ва миянинг фаолияти яхшиланади.

Кун бўйи қўлнинг тирсаккача бўлган қисми либос билан ёпиқ турса, унга сув ёки ҳаво тегмаса, кишининг асабийлашиши, руҳий ҳолати ёмонлашиши кузатилади. Агар таҳорат вақтида енглар шимарилиб, қўл тозалаб ювилса, кишининг асабийлашиши олди олинади, саломатлиги жойида бўлади.

### **Бошга масҳ тортиш фойдалари.**

Бошнинг орқа қисми билан бўйин орасида асосий қон томир жойлашган. Бу томир орқа мия, мия ва тананинг бошқа қисмларига тарқалувчи кичик томирлар билан боғланган.

Қулоққа масҳ тортиш орқали у ердаги чанг-ғубор ва қулоқ ичидан чиқадиган қулоқ олтиргугурти вақтида тозалаб турилади. Агар қулоқда кир ва олтиргугурт йиғилиб қолса, эшитиши қобилияти пасаяди ёки қулоқ яллиғланади. Шунингдек, қулоқ ичи ва ташқарисига масҳ тортиш юқори қон босимини туширади, тиш ва томоқ оғриғини тузатади.

Бош ва бўйинга масҳ тортилганда қўлдаги нурлар орқа мия ва кичик томирларга ўтиб, тананинг кўпгина аъзолари фаолиятини кучайтиради. Бўйинга масҳ тортиш кишини асаб бузилиш ва руҳий касалликлардан

сақлайди.

### **Оёқни ювиш фойдалари.**

Инсон танасидаги ортиқча моддалар тер, сийдик ёки ахлат кўринишида танадан чиқиб кетади. Банданда энергия сарф бўлганида у тер ёки ёғ бўлиб оёқда, айниқса бармоқлар орасида тўпланади. Агар бу нарса вақтида тозалаб турилмаса, ортиқча чиқиндилар зарарли моддаларга айланади. Таҳоратда оёқ ювиш билан бундай зарарли моддалар тозаланади ва киши соғлиғи жойида бўлади.

Оёқ кафтларида танамизнинг барча тизим аъзолари билан боғланган 70 мингдан ортиқ асаб толаларининг учлари жойлашган. Бу биологик фаол нуқталар турли аъзо ва тизимларнинг ишлашига жавобгардир. Оёқ ювиш орқали бу нуқталар қўзғатилади. Ўз навбатида бу нарса киши кайфиятига ижобий таъсир кўрсатади, биологик фаол нуқталар ишлаши яхшиланади. Бу нуқталар билан боғлиқ танамизнинг барча аъзолари иши уйғунлашади.

Ҳозирги пайтда кишилар деярли кун бўйи ёпиқ оёқ кийимда бўлганлари боис таҳоратда оёқларни ювиш, айниқса бармоқлар орасини ишқалаб ювиш катта аҳамиятга эга.

**Одилхон қори Юнусхон ўғли**

*(Шайх Зайниддин жомеъ масжиди имом хатиби)*