

## Расулуллоҳнинг 9 одатлари



12:10 / 03.06.2019 8922

Келинг Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг замонавий илм тасдиқлаган одатлари ҳақида суҳбатлашамиз.

### **Эрта туриш**

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳар куни эрта ётар ва сахарда азон билан бомдод намозига уйғонар эдилар. Замонавий тадқиқотлар барвақт туришлик, энг яхши руҳий ҳолатда бўлиш, кунни самаралик давом этиши орасидаги боғлиқликни тасдиқлади.

Эрта туриш қийин бўлиб кўринса ҳам, бошланишига озгинадан, яъни 15 дақиқа эрта туришликка одатлансак, бу ҳаётимизни яхши тарафга ўзгаришига биринчи қадам қўйган бўламиз. Бунга бизнинг кучимиз бемалол етади Иншааллоҳ.

Эрта туриш учун нима қилиш керак ?

Энг зарур ишларинмизни сахарга режалаштирсак, яъни эртароқ туриб уларни бажаришга. Телефонимизни ўчириб қўйганимиз маъқул. Нима учунлигини ўзингиз биласиз. Будильникни ётоғимиздан узоқроқ жойга қўямиз. Ққўлингиз етмаслиги учун. Кўрпа остида иссиққина бўлса керак,

лекин хона ҳарорати + 16 -20 °C даража бўлиши керак.

Уйқудан олдин сув ичинг. Бу организмни бўшаштириб, қайта тикланишига ёрдам беради.

Қоп-қоронғу хонада ухланг. Уйқу гормони мелатонин қоронғуда ишлаб чиқарилади.

Ўзингиз учун ажойиб нонуштани ўйлаб топинг. У сари талпиниш учун.

### **Таомдаги меъёр**

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам касалликларни олдини олиш учун таомда меъёрнинг муҳимлигини таъкидлаганлар. Фақатгина бир неча аср ўтганидан кейингина, буни буткул ҳақ эканлигини илм фан исботлади. Қизиқ, японларнинг «харахачибу» яъни “ошқозонни 80% га тўлдир” деган гапи Исломдага “ошқозоннинг учдан бири таом, учдан бири сув ва учдан бири ҳаво” шиорига ўхшаб кетар экан.

### **Шошилмай таомланиш**

Ошқозоннинг тўлганлиги хабари мияга бир неча дақиқада етиб бориши ҳозир ҳаммамизга маълум бўлди. Шошилмасдан ейишлик кам ейишга сабаб бўлади, овқат хазмини яхшилайти. Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам айнан шундай қилганлар ва бошқаларга ҳам шундай қилишни тавсия қилганлар.

### **Жамоат билан таомланиш**

«Бирга таомланишлар, якка холда эмас жамоатда барака бор», — деганлар Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам.

Бирга таомланиш ва таомдан роҳатланиш асабийликни камайтириши ҳозир исботини топди. Оилавий ва ишқий муносабатларни мустаҳкамлайди ва болаларда соғлом овқатланиш одатларни шакллантиради.

### **Суюқликни тўғри ичиш**

«Туянинг ичишига ўхшаб бир мартада ичманглар. Икки марта, уч мартада ичинглар.....», — деб тавсия берганлар Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам.

Ўзлари худди шундай ичганлар. Замонавий олимлар “биттада ичиш” бош оғриғига сабаб бўлиши мумкин, бош айланиши, организмнинг электролит мувозанатини бузиши мумкинлигини исботлашди. Секин хўплаб ичиш суюқликнинг тўғри сўрилишига, ва ундан энг катта фойда олинишини таъминлайди.

## **Анор**

Анор Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг энг севимли меваларидан бири ҳисобланган. Қуръонда ҳам бир неча бор зикр қилинган. Замонавий илмий изланишлар, дунёдаги энг фойдали мевалардан бири эканлигини исботлади. Унинг таркибида метаболизм жараёнида суяқ тўқималарини шакллантирадиган марганец, тўқималарнинг нормал ҳолатда фаолият олиб боришида фаол иштирок этадиган ва суюқликни мувозанатини сақлаб турадиган калий ҳам бор. Анорда антиоксинад ҳисобланган флавоноид ва полифенол моддалари бор, улар юрак қон томир касалликларидан ҳимоя қилади.

Анор нимаси билан фойдали:

Овқат хазм бўлиши яхшилайд.

Юрак қон томир касалликларидан сақлайди.

Ўсма каслликлари ривожини камайтиради.

Тишларни мустаҳкамлайди.

Камқонлик белгилари камайтиради.

Муддатдан аввал туғишни олдини олади.

Терини ёшартириб силлиқ қилади.

Депрессияга тушиб қолишни олдини олади.

Анорда озукавий моддалар (бир кунлик 100 грам норма)

Тўқималар 16%

Углевод 6%

Калория 4%

Оқсил 3%

Витаминлар:

Витамин К 21%

Витамин С 17%

Фолий кислотаси тузи 10%

Витамин В6 4%

Минераллар:

Мис 8%

Калий 7%

Марганец 6%

Фосфор 4%

### **Рўза**

Сўнгги изланишлардан маълум бўлишича, нафақат нима ейишимиз, балки қандай ейишимиз ҳам аҳамиятга эга. Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам Рамазонда ҳам ундан ташқари ҳам доимо рўза тутиб юрганлар. Ҳар душанба ва пайшанба кунлари, ҳамда ойнанг 13, 14 ва 15 кунлари рўза тутиш одатлари бўлган.

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам қилган ишлар замонавий илм тилида оралиқдаги очлик деб номланади ва унинг фойдлари исботланган: у гормонлар миқдорини назорат қилиб туради, қаттиқ зўриқишни олдини олади, умумий шамоллашни бартараф қилади. Хулоса шуки, организмни қанча кам таом билан тўлдирсак, хазм жараёни билан шунча кам, кўпроқ ўзини тузатиш билан банд бўлади.

### **Хурмо**

Хурмо – ифтор учун энг яхши таом. У қондаги шакар миқдорини ва электролит мувозанатини бошқаради, овқат хазм қилиш системасини асосий таомдан олдин ишга туширади. Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам аёлларга туғишдан олдин хурмо ейишни тавсия қилганлар. Хурмо танадаги окситоцин ишлаб чиқаришни кучайтиради ва туғишни тезлаштириши маълум бўлди.

Нима учун хурмо саломатлик учун шу даражада фойдали:

Қоринда пайдо бўлиши мумкин ўсимтасини олдини олади.

Ичаклар перисталтикасини нормаллаштиришга ёрдам беради, диареяни назорат қилади.

Суякларни мустаҳкамлайди.

Камқонлик билан курашади.

Аллергия реакцияларини камайтиради.

Вазн меёрлаштиради.

Қувват бўлади.

Нерв системасини мустаҳкамлайди ва жинсий қувватни оширади.

Инсулт хавфини камайтиради.

Шапқўрликни олдини олади.

Озуқавий моддалар (бир кунлик 100 грам норма)

Тўмималар 32%

Углеводлар 25%

Калория 14%

Оқсил 5%

Ёғлар 1%

Витаминлар:

Ниацин 6%

Рибофлавин 4%

Фолий кислотаси тузи 5%

Витамин В6 8%

Витамин К 3%

Минераллар:

Мис 10%

Калий 19%

Марганец 13%

Магний 11%

Темир 6%

### **Фаол турмуш тарзи**

Ислоннинг бешта фарзидан учтаси яхши жисмоний тайёргарлик ва мустаҳкам соғлиқни талаб қилади. Намоз мускул ва бўғимларнинг ҳаракатларидан иборат жисмоний машқларнинг хилма хил мажмуаси. Хаж ва рўза мустаҳкам соғлиқсиз амалга ошириш анча қийин бўлган ибодатлар жумласига киради.

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам жисмоний машқлар билан шуғулланишга ҳар доим тарғиб қилганлар ва ота оналарни фарзандларига сузишни, от минишни ва камондан ўқ отишни таълим беришни тавсия қилганлар.

Намоздаги ҳолатларнинг жисмоний фойдалари-

Тик туриш:

Белдаги оғриқларни 25% камайиши.  
Тиззалардаги оғриқларни 52% камайиши.  
Кафтдаги оғриқларни 32% камайиши.

Оёқ бармоқларидаги оғриқларнинг 22% камайиши.

Рукуъ ҳолати:

Белдаги оғриқларни 18% камайиши.  
Тоз бўғимларидаги оғриқларни 31% камайиши.  
Тиззадаги оғриқларни 63% камайиши.  
Кафтдаги оғриқларни 32% камайиши.

Оёқ бармоқларидаги оғриқларнинг 22% камайиши.

Сажда ҳолати:

Белдаги оғриқларни 24% камайиши.  
Кафтдаги оғриқларни 27% камайиши.  
Оёқ бармоқларидаги оғриқларнинг 13% амайиши.  
Тиззадаги оғриқларни 53% камайиши.  
Билаклардаги оғриқни 28% камайиши.

Қаъда ҳолати:

Белдаги оғриқларни 37% камайиши .  
Оёқ бармоқларидаги оғриқларнинг 17% камайиши.

Тиззадаги оғриқларни 53% камайиши.