

## Набавий таботат ва замонавий тиббиёт



11:59 / 29.10.2018 5476

Маълумки, тиббиётда шахсий гигиена деб аталувчи тушунча мавжуд. Шахсий гигиена ҳар бир кишининг ўзига ва ёшига боғлиқ бўлиб, ақлий ва жисмоний меҳнатни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, вақтида овқатланиш, ухлаш, меҳнат ва дам олишни тўғри уюштиришдан иборат. Бунда бадан, кийим-кечак, кўрпа-тўшак, турар-жой, таом тайёрлаш гигиенаси, яъни покизаликка катта эътибор бериш лозим. Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳадиси шарифларида эса “поклик иймондандир”, “пок бўлинглар, чунки поклик Исломдир”, яъни поклик инсонни иймонга чақиради ва иймон ўз эгаси билан жаннатда бирга бўлади, деб марҳамат қилганлар.

Шахсий гигиенанинг биринчи талабларидан бири, баданни тоза тутишдир. Маълум бўлишича, ёғ безлари бир ҳафтада тери остига 100-300 грамм ёғ, тери безлари эса 3,5-7 литргача тер ишлаб чиқарар экан. Шунинг учун киши камида ҳафтада бир марта ҳаммомда ювиниши лозим. Акс ҳолда баданнинг микроорганизмларга қарши курашиш ва ҳимояланиш функцияси сусайиб, турли йирингли яра-чақалар пайдо бўлади.

Ҳар жума куни ғусл қилиш суннатдир. Кунига беш маҳал таҳорат қилиш ва жума куни ғусл қилиш, фарз ва суннат амалларни ўз ичига олган бўлса, шахсий гигиена озодалик шартлари билан бир-бирига боғлиқлигини кўрсатмоқда. Шахсий гигиена ақлий ва жисмоний меҳнатни тўғри йўлга қўйиш ва жисмоний тарбия билан шуғулланиш “эрта тур ва эрта ёт” деган ҳадис билан тўғри келади. Яхши дам олган киши, яхши ишлайди ва яхши фикрлайди. Агар киши кун тартибини тўғри йўлга қўя билса, ҳамма ишга улгура олади. “Ҳамма ишларингизни тонгда қилинглар, чунки тонгда ухлаш ризқни қирқади”, деган маънодаги ҳадис бор. Бомдод намозидан кейин қилинган иш баракотли бўлади. Олмон олимларининг айтишича, кишининг ақлий ва жисмоний меҳнати асосан эрталаб тўрт соат давомида энг унумли бўлиши қайд қилинган. Шунинг учун Олмонияда ҳамма ўқув тизимида – мактаб ва олий ўқув юртларида дарслар барвақт бошланиб, эрталаб 10:00 да тугар экан.

Жисмоний тарбия билан шуғулланиш борасида тўхталадиган бўлсак, Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ва Оиша розияллоҳу анҳо югуриш бўйича мусобақа қилишганида Оиша онамиз ўзиб кетганлар. Кейинроқ яна мусобақалашганларида Оиша розияллоҳу анҳодан Расулulloҳ алайҳиссалом ўзиб кетганлар. Сабаби, Оиша онамиз бирмунча тўлишиб қолган эдилар. Шунингдек, югуриш бўйича ёш болалар мусобақасини уюштирганлари ҳақида ҳам ривоятлар бор. Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: “Фарзандларингизни камондан ўқ отишга, сузишга, чавандозликка ўргатинглар”, дея марҳамат қилганлар. Кучли мўмин Аллоҳга маҳбуб бўлса, бундай фазилатга эга бўлиш ҳар бир мўмин учун зарур.

Овқатни вақтида ва меъёрида ейиш борасида динимизда керакли кўрсатмалар келган. Поклик асосига қурилган шариати исломияда овқатдан олдин ва кейин қўлларни ювиш ва оғизни чайиш суннат ҳисобланади. Биз қўлимиз билан кўп нарсаларни ушлаймиз, шунда ҳар хил микроблар қўлимизга ўтган бўлиши мумкин. Шунинг учун қўлни ювиб овқатланиш мақсадга мувофиқ. Нима учун қўлларни овқатланиб бўлганимиздан кейин ҳам ювамиз? Расули акрам: “Овқатдан сўнг қўл ювмасдан ва оғиз чаймасдан ухлаб қолсангиз, касалликдан эҳтиёт бўлинг”, дея огоҳлантирганлар. Тиббиётда эса, чала артилиб ювилмаган қўлнинг тери қаватидаги ёғлар ҳар хил бактериялар учун озуқа манбаи бўлиши айтилган. Қўл ювилгандан сўнг артмаслик суннатдир. Бу суннатни япон олимлари текшириб кўришганда, ювилган ва артилмай қуритилган қўл пок бўлиши, ювилиб стерилланган, салфеткага артилган қўлда эса

микроблар учраши маълум бўлди.

Ейиш-ичиш инсон саломатлигининг энг асосий омилларидан бири экани ҳаммага маълум. Ислом дини, аввало инсоннинг таоми ҳалол бўлишини уқтиради. Одам саломатлигига зарар келтирувчи барча таомлар Ислом динида ҳаром қилинган. Киши овқатланганида асосан овқатни сервитамин бўлишига ва ёшига тўғри келишига аҳамият бериши лозим. Семиришга мойил одамлар холестерини кам, тез ҳазм бўладиган таом ейишлари керак. Бунинг учун овқатдан олдин озгина туз ялаш ёки ширинлик ейиш керак. Бу ҳам суннат амалига кириб, туз ялаганда кишининг сўлак безларида кўп миқдорда сўлак ажралиб чиқади, бундан кейин ейилган овқат тез ҳазм бўлади. Шира эса иштаҳани бўғиб, кўп овқат еб қўйишнинг олдини олади.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам овқатланганда ошқозонни уч қисмга бўлишни таъкидлаганлар: овқатга, сувга ва ҳавога жой ажратиш керак. Овқатни кўп еб қўйиб, орада сув ва чой ичиш қондаги эритроцитлар таркибидаги гемоглабинни пасайтиради, шунинг учун қуюқ овқатни салатлар ва кўкатлар билан ейиш овқатнинг яхши ҳазм бўлишига сабаб бўлади. Суюқликни эса овқатдан сўнг ичган маъқул. Киши овқатланишни тўйишига бир оз қолганда тўхтатгани мақсадга мувофиқ, бу Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳадислари билан собит бўлган. Ҳозирда тиббиётнинг талаби ҳам шундай. Меъда сув ва таомга тўлиб қолганидан сўнг киши ўзини лоҳас сезади, кўнгли айнийди, кўп кекиради. Агар таом яхши ҳазм бўлмасдан ухлаб қолса, меъданинг ишқорий-кислотали муҳити бузилади. Бу кишига тинчлик бермайди. Баъзида бактериялар ичакка сўрилиб, ич суришга олиб келади...

***Islom.uz* портали таҳририяти**