

## Сажданинг буйрак фаолиятига таъсири



16:00 / 06.01.2019 7971

Маълумки, инсон тик турганида ёки спорт билан шуғулланганида буйракдаги қон оқими секинлашади. Замонавий тиббиёт илмининг тасдиқлашича, намоздаги сажда ҳолатида ёки ёнбошлаб ётганда бу аъзодаги қон айланиши тезлашар экан. Олимларнинг бу кашфиёти асосида кун бўйи тик турувчилар устида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, гавданинг тик туриши буйракдаги қон оқими миқдорини камайтириб, пешоб ажралишини секинлаштиради. Бу эса буйракдаги гломерул («glomerool» – тугунча) деб аталадиган майда қон томирлардан иборат пешоб пайдо қилувчи махсус биологик воситада айланувчи қоннинг софланиш суръатининг пасайишига сабаб бўлади. Тадқиқотчилар одам тик турганда буйракдаги қон айланишининг секинлашишига унга қон етказиб берувчи томирлар деворининг сиқилиши сабаб эканини топишди. Бу жараёнларни доимий ҳолда бошқарувчи асаб тизими эса қон томирларнинг қисилиши ёки кенгайишига тик турилганда ёки ёнбошлаганда кўпроқ ҳукмронлик қилиши аниқланган.

Олимлар буйракдаги бу физиологик воқеликни ҳанузгача изоҳлай олишмаяпти. Лекин тик турган ҳолатда нафақат буйракларга, балки барча пастки аъзоларга қон оқиш миқдори камайишини, шу билан бирга, саждада ва ёнбошлаганда қон оқими зиёдалашишини таъкидлашади. Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, қачон буйракларга қон оқиб келиш миқдори етарли даражада бўлса, юқорида айтилган «коптокча» томирларида қон босими юқори бўлиб, қоннинг тозаланиши ҳам зиёдалашади, ўз-ўзидан ажраладиган пешоб миқдори ҳам ортади. Демак,

сажда ҳолати буйрақларга етарли миқдорда қон оқиб келиши, кўпроқ пешоб ажралиши учун энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Юқоридаги мулоҳазалардан келиб чиқиб, кишининг рукуъ, сажда ва ёнбошлаган ҳолатида пешоб ажралиши кўпайишини тушунса бўлади. Ҳатто биз намоздан кейин хожатга чиқиш рағбатини ҳис қиламиз. Агар пешоб қистаб турганда намоз ўқишга киришсак, юрагимиз сиқилиб, ўзимизни беҳузур ҳис этамиз. Шу ерда таъкидлаш керакки, ҳабибимиз Муҳаммад алайҳиссаломнинг кишининг икки йўлидан бирида хожати қистаб турган бўлса, намоз ўқишни ман қилиб айтган сўзларига итоат этмоғимиз лозим. Чунки намоз амаллари пешоб ишлаб чиқариш жараёнини жадаллаштиради. Натижада намоз ўқувчи кишининг фикри ўз-ўзидан бўлиниб, жисмини толиқтирадиган нарсаларни ўйлай бошлайди. Сажда пешоб таркибида ҳосил бўладиган тузлар миқдорини камайтириб, суюқликни кўпайтиради. Бу жараён аслида антидиуретик гормон натижасида юз бериб, у пешоб ишлаб чиқариш миқдорини белгилайди. Сажда ҳолатида ажралиб чиқадиган пешоб таркибини лаборатория шароитида таҳлил қилиш натижасида қуйидагилар кашф қилинди: намоздаги бу амал пешоб таркибидаги тузларни камайтириб, инсон жисми учун зарур бўлган тузларнинг зое бўлишидан асрайди. Ҳосил бўлган пешоб жисмни тозалашга ҳамда аммоний тузлар, карбонат ангидрид гази ва бошқа захарли моддаларнинг танадан чиқиб кетишига ёрдам беради. Шу ерда пешоби чиқмасдан, ушланиб қоладиган ёки етарли миқдорда чиқмайдиган беморларга сажданинг аҳамияти катта эканини уқтириб қўймоқчимиз.

Замонавий табобатда юқори қон босими сабабли пешоб ажралиши қийинлашадиган беморларга дори истеъмол қилиш муолажаси ҳам қўлланилади. Чунки юқори қон босими жисмдаги табиий пешоб ишлаб чиқарувчи биологик механизмнинг ишини бузади. Шак-шубҳа йўқки, сажда ҳам ана шу замонавий табобатда қўлланилаётган дориларнинг ўрнини боса олади. Ҳаттоки ўзининг иш фаолиятида кўпроқ тик турадиган ва ўтирадиган кишилар намозларни ўз вақтида адо этсалар, сажда ва рукуълари сабабли буйрақларига қон бориши фаоллашиб, пешоб ажралиши жадаллашиб, жисмлари захарлардан тозаланади. Шубҳасиз, сажда пайтида кислород билан тўйинган қон жисмдаги бошқа аъзоларга жадал суратда етиб боради. Натижада тўқима ҳужайраларига кислород етиб бориши кўпаяди ва жонланиш жараёни – анаболизм фаоллашади. Табиий ҳолда инсон буйрагида бир дақиқа давомида ўртача 1200 миллилитр қон айланади ва бу вақт ичида буйрақлар 21 миллилитр

кислороддан ҳам баҳраманд бўлади. Шак-шубҳа йўқки, бу миқдорий кўрсаткичлар сажда пайтида яна ҳам кўпайиб, катта миқдордаги қон тозаланади ва пешоб орқали кўп миқдордаги чиқиндилардан фориғ бўлинади.

***“Қуръон ва Суннатдаги илмий мўъжизалар” китобидан***