

## Субҳана роббиял аъла...



19:50 / 10.08.2021 18656

**«Аллоҳга осмонлару ердаги кимсалар ва уларнинг соялари хоҳ истасинлар, хоҳ истамасинлар, эртаю кеч сажда қилурлар»** (Раъд сураси, 15-оят).

Икки томонлама ўпка яллиғланиши ташхиси билан касалхонада даволанган ҳамкасб дўстимиз бир куни бундай ёзиб юборибдилар:

«Ҳозир касалхонадаман. Ташхис юқоридагидек, камига юрагимда хасталик ва қанд касалим ҳам бор. Бугун, эрталаб соат 6:00 да даволовчи шифокорим кириб, сажда қилишимни, ҳа-ҳа, айнан сажда қилишимни ва қанча кўп бўлса, шунча яхши эканини, камида ўн дақиқа давомида бажаришим кераклигини алоҳида тайинлади. Кейин эса орқа ўпкани бироз уриб-уриб массаж қилишга буюрди. Мен унга бомдодда сажда қилганимни айтдим. «Саждада қанча вақт турдингиз?» деб сўради у. Мен: «Жуда

борса, бир дақиқа», дедим. «Бу кам, жуда кам, кўпайтириш, узоқроқ туриш керак», деди.

Шифокор чиқиб кетгач, роса йиғладим. Хўрлигим келди. Чунки ўзимни Аллоҳ субҳанаҳу ва таолонинг розилиги учун эмас, шу кўзга кўринмаган вабодан кўрққанымдан сажда қилаётгандек ҳис этган эдим. Кеча бу гап йўқ эди, бугундан ҳамма беморларга сажда қилиш буюрилди. Узоқ сажда қилишни... Сажда ўпканинг юқорига кўтарилиши, яъни ҳаракатга келиши учун энг самарали услуб экан. Пешинда ҳар саждада ўттиз уч мартадан зикр айтдим. Ўзгариш дарров сезилди».

### **Қанд касалида сажда**

Қанд касали борлар билан тажриба олиб борган Туху университети тиббиёт факультети ўқитувчиси Хрукий Клин кун бўйи оёқда туриб ишлайдиган кишиларда сийдик йўли орқали катта миқдорда бумин моддаси йўқолишини аниқлади. Чунки тик туриш қон оқимининг буйракка етиб келишини камайтиради. Аммо саждада юракка қон бориши зиёдалашади, натижада буйракка кўпроқ қон қуйилиб, ундаги зарарли моддаларни чиқиб кетиш жараёни тезлашади. Организмда қолиб кетган бундай моддалар нафас йўли ва марказий асаб тизимида зарарли асоратларнинг кучайишига сабаб бўлади (*Қуръон ва суннатдаги илмий мўъжизалар 7-бутунжаҳон йиғинида доктор Абдушукур Абдулатифнинг «Сажда қанд касаллигининг кучайиб кетишининг олдини олади» китобидан*).

### **Жигарга фойда**

1990 йили тиббиёт соҳасида ўтказган изланишлар натижасида сажда ҳолатидаги инсонда жигардаги қон айланиш жараёни ёнбошлагандаги қараганда уч баробар яхшироқ бўлиши аниқланди.

Бундан ташқари, сажда оёқдаги қон томирларига қоннинг қийинчиликсиз етиб боришини таъминлайди, веналарнинг кенгайиши – варикознинг олдини олади. «Саждада жигарнинг ишлаши фаоллашиб, овқатлангандан кейинги ҳазм жараёни меъёрлашади. Сажда яхши қон айланмаслиги сабабли келиб чиқадиган жигар касаллигига ҳам том маънода даводир. У овқат ҳазм қилиш тизимида қонни етарлилигига ва ҳазмнинг яхши бўлишига ёрдам беради» (*Қуръон ва суннатдаги илмий мўъжизалар 7-бутунжаҳон йиғинида доктор Абдушукур Абдулатифнинг маърузасидан*).

### **Буйрак фаолиятига таъсир**

Маълумки, инсон тик турганида ёки спорт билан шуғулланганида буйракдаги қон оқими секинлашади. Замонавий тиббиёт илмининг тасдиқлашича, намоздаги сажда ёки ёнбошлаб ётгандаги ҳолатда бу жараён тезлашар экан. Олимлар кун бўйи оёқда турадиганларни кузатиб, тик турган гавдада буйракдаги қон миқдори камайиб, пешоб ажралиши секинлашишини аниқлашди. Пешобнинг оз ажралиши эса буйракдаги гломерул (тугунча) деб аталадиган майда қон томирларидан иборат махсус биологик воситаларнинг қонни тозалаш суръатини пасайтиради.

Сажда замонавий табобатда қўлланилаётган дори восилаларнинг ўрнини боса олади, деб бемалол айтиш мумкин. Иш фаолиятида кўпроқ тик турадиган ва ўтириб ишлайдиган кишилар намозларни вақтида адо этишса, сажда ва рукуъ сабабли буйракка қон бориши фаоллашади, пешоб ажралиши яхшиланади, тана захарли моддалардан тозаланади. Шубҳасиз, сажда пайтида кислород билан тўйинган қон бошқа аъзоларга қийинчиликсиз етиб боради. Натижада тўқима ҳужайраларига кислород келиши кўпаяди ва жонланиш жараёни – анаболизм фаоллашади (*Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф «Қуръон ва суннатдаги илмий мўъжизалар» китобидан*).

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам «Бандани Роббига энг яқин бўлган пайти саждадаги ҳолатидир. Шундай экан, саждада дуони кўпайтиринглар», дедилар (*Муслим, Абу Довуд, Насай, Аҳмад ва Байҳақийлар ривояти*).

**Бобур Аҳмад**

**«Ҳилол» журналининг 7 (28) сонидан олинди**