

Намознинг инсон саломатлигига фойдалари



19:00 / 16.02.2022 6331

Германияда бир кўз шифокори қабулига келган мусулмон йигитни текширади. Текшириб бўлиб унга савол беради:

- Сен намоз ўқийсанми?

Йигит:

- Дўхтир, менинг кўзимдаги дард билан намознинг қандай алоқаси бор. Мендан намоз ўқиш-ўқимаслигимни сўраяпсиз?

Германиялик шифокор айтадики:

- Агар сен намоз ўқисанг, ўқиб бўлиб икки томонга салом бераётгандаги ҳаракатни қилганингда бу касаллик сенда бўлмасди...

Изоҳ: Яъни, салом бераётганда икки елкамизга салом берамиз, шунда кўзимиз ҳаракатланади. Кўз ҳаракатланиши кўзнинг саломатлиги ва нури учун фойдали. Кўз машқларида бу бор.

Субҳаналлоҳ, намоз ибодатимизда кўзимиз учун ҳам сиҳҳат бор экан. Шу ўринда Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг «Намоз — кўзимнинг нури», деган маънодаги ҳадислари ёдга тушади. Роббимиз биздан талаб қилган ибодатлар ҳам руҳимиз, ҳам танамиз учун шифодир. Роббимиз бизнинг ибодатларимизга муҳтож эмас, аксинча, биз уларга муҳтожмиз. Германиялик шифокор сўзида давом этиб:

- Арабларда кўзойнак ишлатилиши камдан-кам. Сабаби эса, улар ўнгдан чапга қараб тўғри ўқийдилар. Биз европаликлар эса, лотинчани чапдан ўнгга қараб ўқиймиз. Ҳолбуки, яратилишга кўра, кўз ўнгдан чапга қараб ўқишга мослаштирилган.

Шифокор кейинчалик Исломни қабул қилиб мусулмон бўлди. Намознинг соғлиққа фойдаси Исломнинг бешта фарзидан учтаси яхши жисмоний тайёргарлик ва мустаҳкам соғлиқни талаб қилади. Намоз мускул ва бўғимларнинг ҳаракатларидан иборат жисмоний машқларнинг хилма хил мажмуаси.

Ҳаж 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:

Қиём - Тик туриш:

□Белдаги оғриқларни 25%

□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.

Намознинг асл фойдаси эса Аллоҳнинг розилигига эришиб, Жаннатга етмоқдир.

Анвар Абдуллоҳ саҳифасидан