

## Расулуллоҳнинг 9 одатлари



12:10 / 03.06.2019 8681

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

### Эрта туриш

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

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

Эрта туриш учун нима қилиш керак ?

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

лекин хона ҳарорати + 16 -20 °С 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 хақ 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 хаммамизга маълум бўлди. Шошилмасдан ейишлик кам ейишга сабаб бўлади, овқат хазмини яхшилайди. Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам айнан шундай қилганлар ва бошқаларга ҳам шундай қилишни тавсия қилганлар.

### **Жамоат билан таомланиш**

«Бирга таомланинглар, 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 марта ичманглар. Икки марта, уч марта 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 суюқ тўқималарини шакллантирадиган марганец, тўқималарнинг нормал ҳолатда фаолият олиб боришида фаол иштирок этадиган ва суюқликни мувозанатини сақлаб турадиган калий ҳам бор. Анорда антиоксинад ҳисобланган flavonoid ва полифенол моддалари бор, улар юрак қон томир касалликларидан ҳимоя қиласади.

Анор нимаси билан фойдали:

Овқат хазм бўлиши яхшилайди.

Юрак қон томир касалликларидан сақлайди.

Ўсма каслликлари ривожини камайтиради.

Тишларни мустаҳкамлайди.

Камқонлик белгилари камайтиради.

Муддатдан аввал туғишини олдини олади.

Терини ёшартириб силлиқ қиласади.

Депрессияга тушиб қолишни олдини олади.

Анорда озуқавий 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 ойнинг 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 турди, қаттиқ зўриқишини олдини олади, умумий шамоллашни бартараф қиласди. 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 туғишини 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 қиласди.

Суякларни мустаҳкамлайди.

Камқонлик билан курашади.

Аллергия реакцияларини камайтиради.

Вазн меёrlаштиради.

Қувват бўлади.

Нерв системасини мустаҳкамлайди ва жинсий қувватни оширади.

Инсульт хавфини камайтиради.

Шапкўрликни 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**

Исломнинг бешта фарзидан учтаси яхши жисмоний тайёргарлик ва мустаҳкам соғлиқни талаб қиласди. 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 вассаллам 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 бармоқларидағи оғриқларнинг 22% камайиши.

Рукуъ холати:

Белдаги оғриқларни 18% камайиши.

Тоз бүғимларидағи оғриқларни 31% камайиши.

Тиззадаги оғриқларни 63% камайиши.

Кафтдаги оғриқларни 32% камайиши.

Оёқ бармоқларидағи оғриқларнинг 22% камайиши.

Сажда холати:

Белдаги оғриқларни 24% камайиши.

Кафтдаги оғриқларни 27% камайиши.

Оёқ бармоқларидағи оғриқларнинг 13% амайиши.

Тиззадаги оғриқларни 53% камайиши.

Билаклардаги оғриқни 28% камайиши.

Қаъда холати:

Белдаги оғриқларни 37% камайиши .

Оёқ бармоқларидағи оғриқларнинг 17% камайиши.

Тиззадаги оғриқларни 53% камайиши.