

## Намоз - икки дунёда нажот ва саломатлик гаровидир!



НАМОЗ – ИККИ ДУНЁДА НАЖОТ ВА САЛОМАТЛИК ГАРОВИДИР!

16:53 / 14.12.2022 2417

Намоз - Ислом динининг беш устунидан биридир. Намоз мўминнинг меърожидир. Намоз мўмин-мусулмон одам ҳар куни бажарадиган энг муҳим амалидир. Намоз банданинг бу дунёда ҳам, охирада ҳам нажотга эришишига сабаб бўладиган энг улуғ ибодатдир.

Ҳозирги кунда кўплаб табиблар намознинг тиббий фойдалари жуда кўп эканини бир овоздан айтишмоқда.

Намоз инсонни варикоз касалликларидан ҳимоя қилади.

Намозда амалга ошириладиган ҳаракатлар туфайли оёқ-қўлларда томирлар бўртиб чиқиб қолиши билан кечадиган варикоз касаллигидан намозхон мўмин одам омонда бўлар экан.

Намоз танадаги қон айланишини ҳам яхшилади. Жисмининг барча аъзоларига қон бир маромда, тартиб билан етиб боришини таъминлайди.

Намоз ҳар куни тартиб билан адо этилгани учун ўзига хос машқлар мажмуаси ҳамдир. Мўмин инсон ҳар куни тартиб билан намоз ўқиб юрса, танаси ҳам рисоладагидек ишлайди.

Шунингдек, намоз инсонни яна кўплаб касалликлардан ҳимоя қилади. Масалан, суякларнинг мўртлашиши, умуртқа поғонасининг эгилиши ва камҳаракатлилик натижасида юзага келадиган бошқа бир қанча касалликларнинг одини олади.

Намозларни ўз вақтида мунтазам ўқиб бориш жисмга яшовчанлик, фаоллик келишига, тананинг ички аъзолари фаолиятида тартиб-интизом

Ўз ўрнига тушишига сабаб бўлади.

Намоздаги рукуъ ва сажда қорин, болдир ва сон мускулларининг бақувват бўлишига олиб келади.

Намоз ичаклар фаолиятининг фаоллашишига катта ҳисса қўшиб, ич қотишининг олдини олади.

Рукуъ ва сажда мияга қон келиб, у яна ортга қайтишига, мия қон билан меъёрида таъминланишига, унга бўладиган қон босимининг камайишига, барча аъзоларда қон интизомли айланишига сабаб бўлади.

Энди мана бу ривоятларга диққат қилайлик!

«Агар Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам бир ишдан маҳзун бўлсалар, намозга киришар эдилар».

Имом Аҳмад раҳимаҳуллоҳ ривояти.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам доим «Амал қилинглари, албатта, амалларингизнинг энг яхшиси намоздир!» дер эдилар.

Имом Аҳмад раҳимаҳуллоҳ ривояти.

Субҳаналлоҳ!

Дунё ва охиратда нажотга эришишимизнинг гарови, охиратда биринчи биздан сўраладиган амал, кўплаб руҳий, тиббий, ақлий фойдаларнинг манбаи ва энг асосийси – Аллоҳ таолонинг розилигига эриштирувчи энг буюк амал бўлган намоз ибодатини ўз вақтида адо этайлик, унга асло бепарво бўлмайлик!

Абдуддоим Каҳелнинг мақоласи асосида

***Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади***