Таҳоратнинг тиббий фойдалари

13:59 / 24.03.2017 3527

Аллоҳ таоло таҳорат ҳақидаги оятнинг охирида: “Аллоҳ сизларни бирон машаққатга солишни истамайди, балки сизларни поклашни ва сизларга Ўз неъматларини мукаммал қилишни хоҳлайди. Шояд шукр қилсаларингиз!”(Моида, 6).

Бу оятда айтилишича, таҳоратдан икки хил мақсад кўзланади:

– аъзоларни поклаш;

– неъматларни мукаммал қилиниши.

Оятдаги “неъматларнинг мукаммал қилиб берилиши” киши диққатини ўзига тортади. Бу бизнингча, саломатлик, соғлиқдаги баъзи камчиликлар ўрнини тўлдириш бўлса ажаб эмас.

Аллоҳ таоло бандаларига буюрган ҳар бир амалда олам-олам ҳикмат ва фойдалар бор. Уларни санаб, саноғига етиш мушкул. Шариат буйруқ ва қайтариқларининг барчаси инсон манфаати учун хизмат қилади.

Таҳорат қилиш инсон соғлиғи учун фойдали экани, унинг саломатлигини тикловчи ва турли касалликлардан сақловчи экани илмий тарафдан тасдиқланган. Илм ривожлангани сари бу маълумотлар янада кўпайиб бормоқда.

Таҳоратда инсоннинг саккиз аъзоси ювилади. Булар кафт, оғиз, бурун, юз, қўл (тирсаккача) ва оёқ уч марта ювилади. Бош, қулоқ ва бўйинга бир марта масҳ тортилади.

Таҳорат қилиш нафақат ювилган аъзони тозалаб, унинг гуноҳларига каффорат бўлади, балки бу билан киши аъзолари иш фаолияти яхшиланиб, саломатлик янада мустаҳкамланади.

Қуйида таҳоратнинг инсон саломатлигига умумий таъсирини кўриб чиқамиз.

– Банда таҳоратга киришиши билан унинг миясидаги ёмон ўй-хаёллар, дунёга тегишли нарсалар вақтинча унутилади. Натижада киши бундан руҳий енгиллик ҳис қилади, қалби ором олади ва хушуъ билан Аллоҳга

юзланади. Дунёда инсон учун руҳий хотиржамлик ва қалб тинчлигидан кўра улуғроқ неъмат йўқ, назаримизда;

– Ташқи аъзоларни кунига бир неча марта ювиш тери касалликларидан самарали ҳимоя қилади;

– Таҳорат қилиш орқали инсон танасига ёпишган электронлардан фориғ бўлади. Натижада кишининг жисмоний оғирлашуви олди олинади;

– Таҳорат қон айланиш тизимига ижобий таъсир кўрсатади, тананинг ҳар бир қисмига қон етиб боришини таъминлайди. Натижада қариш секинлашади;

– Таҳорат қилиш орқали тананинг энг чекка қисмигача қон орқали озиқ моддалар етиб бориши таъминланади;

– Таҳорат овқат ҳазм қилиш жараёнини фаоллаштиради;

– Таҳорат кишини тери саратони касаллигидан ҳимоя қилади;

– Таҳорат қилиш орқали руҳий тушкунлик, асабийлик, жиззакилик каби ҳолатларга барҳам берилади. Кечаси уйқусизлик касалига чалинганларга ҳам ётишдан олдин таҳорат қилиш тавсия қилинади. Чунки асосий аъзолар бўлмиш қўл, юз ва оёқ кабиларни ювиш кишини ёқимсиз туш, алахсираш ва нохуш ҳолатлардан сақлайди;

– Инсон танасидаги ортиқча чиқинди моддалар тер ёки ёғ шаклида асосан юз, қўл ва оёқда тўпланади. Маълумки, таҳоратда бу аъзоларни ювиш керак. Демак, ўз-ўзидан аёнки, таҳорат қилиш билан бадандаги ортиқча чиқиндилардан фориғ бўлинади;

– Таҳорат инсон аъзолари учун гўё массаж (уқалаш) бўлиб, бу нарса ўша аъзо иш фаолиятини яхшилайди;

– Инсоннинг қанчалик пок бўлиши унинг терисига боғлиқ. Терининг аҳамияти катта. У тана оғирлигининг 15 %ини ташкил қилади. Тери бир неча қаватлардан иборат. Уларнинг ҳар бири маълум вазифани бажаради. Тери остида безлар мавжуд бўлиб, улар ёғ, туз ва тер ажратиб чиқаради. Тери остидан тирпоқ ва тук ўқиб чиқади.

Тери жисмни турли микроблардан сақлайди, тана ҳароратни бир меъёрда ушлаб туради. Тери остида асаб толалари бўлиб, бу билан инсон иссиқ ва совуқни ҳис қилади. Тери остида минглаб безлар бўлиб, улардан тер ва

ёғсимон моддалар ажралади ва терининг устки қатламига сингади. Агар улар таркибидаги сув парланса, тер таркибидаги қолдиқлар тери устига тўпланиб қолади ва терининг майда тешикларини беркитиб қўяди. Бунда терининг фаолияти бузилади. Шу сабаб терини доим сув билан ювиш туриш керак.

Одилхон Исмоилов (Тошкент шахар Шайх Зайниддин жомеъ масжиди имом хатиби)