

## «Рўза тутинглар, саломат бўласизлар»



04:00 / 23.03.2023 2654

Маълумки, рўза фарз бўлган дастлабки даврда мусулмонлар фарз ибодатни адо этиш масъулияти билан рўза тутаверишган. Кейинчалик бошқа халқ, миллат ва элатлар билан аралшиб кетилди. Уларнинг саволларига, эътирозларига ёки Исломга нисбатан қилган таъналарига жавоб бера бориб, исломий ибодатларнинг, жумладан, рўзанинг ҳикматлари, ахлоқий фойдалари, ўша замон руҳи ва талабига мос томонлари шарҳ қилинди, тушунтирилди.

Кейинчалик, хусусан, бизнинг асримизда дин душманлари томонидан рўза соғлиқнинг кушандаси, инсон шахсиятини тамомила бузиб ташлайдиган омил сифатида васф этилди. Лекин охир-оқибатда рўза кони фойда экани, усиз соғлиқни сақлаш мумкин эмаслиги, рўза кўплаб хасталикларнинг

давоси экани исбот қилинди. Мазкур илмий тажрибаларнинг натижалари Ислом динида бундан ўн беш аср илгари рўзанинг фарз қилиниши чинакам илмий мўъжиза бўлганига далолат сифатида қабул қилинмоқда. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, Аллоҳ таолонинг «Рўза тутишингиз сиз учун яхшиликдир» деган оятининг ва Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васалламнинг «Рўза тутинглар, саломат бўласизлар» деган ҳадисларининг мўъжизаси ўз исботини топмоқда.

Келинг, тиб олимлари рўза борасида эришган баъзи илмий натижалар билан қисман танишиб чиқайлик:

«Тиббий-илмий изланишлар натижасида рўзанинг турли жисмоний ва руҳий касалликлардан ҳимояланишда ва уларнинг олдини олишда фойдаси борлиги собит бўлди. Баъзи мисоллар келтирамиз:

1. Рўза инсондаги касалликларга қарши қобилятни (иммунитетни) кучайтиради, чунки рўза тутган одамда ушбу мақсадга хизмат қилувчи ҳужайралар ўн марта кўпайиши илмий равишда собит бўлган.

2. Рўза тутган одамда семизликка қарши монеълик пайдо бўлади, чунки одатда семизлик овқат ҳазм қилишдаги нуқсонлар, атроф-муҳитдаги нафсоний ва ижтимоий таъсирлар орқали келиб чиқади. Гоҳида руҳий изтироб ҳам овқатни нотўғри таъсир қилишига олиб бориши мумкин. Бундай омиллардан рўза тутиш орқали сақланиш мумкин. Рўза тутган одам руҳий, ақлий барқарорликка эга бўлади, чунки рўзадор одам вақтини иймоний муҳитда, кўп ибодат, зикр, Қуръон тиловати билан ўтказади, аччиқланиш, асабийлашишлардан, уруш-жанжаллардан йироқ бўлади.

3. Рўза буйракда тошлар йиғилишидан сақлайди, чунки рўза тутган одамнинг қонида сода кўпайиб, калий тузлари тўпланишини тўхтатади. Шунингдек, рўзадорнинг пешобида пешоб йўлларидаги тузларнинг тўпланиб қолишига йўл қўймайдиган моддалар кўпайиши ҳам илмий равишда исботланган.

4. Рўза инсон жисмини тўқималарда тўпланиб қоладиган турли заҳарли моддалардан тозалашга ёрдам беради. Маълумки, озиқ-овқат, дори-дармон ва ҳаво орқали инсон жисмига кўплаб заҳарли моддалар кириб, тўпланиб қолади. Ана ўша моддалар фақат рўза тутиш орқали чиқиб кетади.

5. Рўза жинсий майлнинг кучини қирқади. Бу эса айниқса ёшлар учун жуда фойдали бўлиб, жисмни турли асабий ва жисмоний изтироблардан сақлайди. Бу ҳолат ҳам илмий тажрибалар орқали исбот қилинган. «Мўминнинг қалқони» китоби асосида тайёрланган

*Ушбу китоб Ўзбекистон Республикаси Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2022 йил 5 октябрдаги 03-07/7013-рақамли хулосаси асосида чоп этилган.*