

## Рамазонни кутиб: ҳам ибодат, ҳам таботат...



20:30 / 04.05.2019 2944

Шифокорлар Рамазон рўзаси юрак атрофини ёғ босишига шифо бўлишини аниқлашган. Уларнинг ёзишича, танада бир қанча касалликларни келтириб чиқарувчи заҳарли моддалардан рўза ёрдамида халос бўлиш мумкин. Олим рўза ва рўзага ўхшаш очлик ҳолатларида оёқ варикозларидан қутулиш, бронхиал астма, рематоид артрит, экзема ва псориаз касалликларининг соғайишига ёрдам беришини, шунингдек, танадан бундай хасталикларни келтириб чиқарадиган заҳарли токсинларни йўқотишга сабаб бўлишини айтиб ўтди.

Бир неча аср аввал “Ҳамма нарсанинг покловчиси (закоти) бўлади. Баданнинг покловчиси (закоти) рўзадир” дея марҳамат қилган севиқли Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам нақадар ҳақ эканликларини бугун вақт ва илм-фан тасдиқламоқда.

Рўза танани биологик тозаловчи восита эканига ишора қилган туркиялик олим Йигитўғли йил бўйи вужудда чарчаган ва эскирган ҳужайралар рўзада дам олиб, янгиланишини таъкидлаган. Нормал қора талоқ 2 ёки 5 фоиз ёғдан иборат бўлишини қайд этган, профессор, ёғ босган қора талоқда бу ҳолат 25-50 фоизни ташкил қилишини эътироф этган. Рўза давомида кам калория олингани учун қора талоқ зарарли ёғлардан қутулиб, танага глюкоза етишини таъминлайди.

- Рўза суннатга уйғун равишда тутилса ва саҳарлик, ифторликда кўп ейилмаса бир ой мобайнида қора талоқ ортиқча ёғлардан қутулади, - дейди профессор Рамазон Йигитўғли. - Шунингдек, рўза давомида юрак мускулларининг ёғни сарфлаш ҳаракати икки ҳиссага ортгани учун бу пайтда юрак хуружига учраган кишиларда касалликни енгиб ўтиш кучи рўза тутмаганларга нисбатан икки ҳисса ортади.

### **Рўза танани стрессга кўниктиради**

Профессор Йигитўғли Рамазон ойида кундузлари оч, кечалари саҳарликка турган рўзадорларнинг биологик ҳордиқ соатлари ўзгаришини айтган, бу ҳолат, ўз навбатида, организмда стрессга йўл очади. Рамазон ойининг иккинчи ҳафтасидан бошлаб тана стрессга кўникишини таъкидлаган профессор жумладан шундай дейди:

- Тана ҳарорати паст бўлади, юрак секин ишлайди, нафас олиш тезлиги пасаяди. Рўза тутиш стрессни машқ қилишдек танани стрессга мослаштиради.

Касаллик чақирувчи кучли кимёвий моддалар ривожланиши учун темир моддасига эҳтиёж бўлади. Темир миқдорининг паст бўлиши заҳарли моддалар кўпайишининг олдини олади. Заҳарли моддалар, асосан ёғ тўқималарида тўпланади. Очликда ёғлар эригани учун организмдаги моддалар рўза жараёнидаги очликда тозаланади.

Демак, йил давомида организмда йиғилган касаллик чақирувчи моддалардан қутулиш ва танадаги бошқа ҳужайраларнинг тозаланиши учун Рамазон ойи давомида суннатга мутаносиб равишда рўза тутиш лозим. Аслида, Аллоҳ бандаларига фарз қилган ҳар бир амалда биринчи ўринда банданинг фойдаси туради. Шунинг учун ҳам рўза нафақат ибодат ва Роббимизга маҳбуб бўлиш ойи, балки жисмимиз ҳам хасталиклардан покланадиган ойдир. Аллоҳ таоло ҳаммамизни муборак моҳи рамазонга

соғ-саломат ва ҳаловатли қалб билан етказсин!