

## Бир ой тўлиқ рўза тутгандан сўнг танангизда нималар содир бўлишини биласизми?!



19:02 / 24 март 1480

1. Баданингиздаги саксон фоиз заҳарли моддалар чиқиб кетади.
2. Ошқозон ости беши фаол ишлайди. Шу боис қандли диабет касаллигига чалиниш саккиз ой муддат ортга сурилади.
3. Мия никотин моддасидан халос бўлади. Бу нарса папиросни ташлашга ёрдам бериб, танани кофеин моддасидан халос этади.
4. Қаришни уч ойга ортга суради. Бунга қўшимча равишда ҳужайраларни тозалайди.
5. Рўза танадаги ўлимга ҳозирланаётган барча ҳужайраларни, айниқса иммунитет ва қон айланишда муҳим аҳамиятга эга бўлган ҳужайраларни ҳимоя қилади.
6. Рўза узоқ муддат ишлаб келаётган ҳужайраларга дам бериш орқали уларни янгилаб, тартибга келтиради ва уларнинг носоғломларини чиқариб юборади.
7. Рўза буйракни ювади. Шунингдек, жигар қонни айлантериш ва ички заҳарли моддаларга барҳам бериш учун кучли даражада тайёргарликни рўза сабабли қўлга киритади.
8. Рўзадаги фойдаларнинг энг буюги аксар гуноҳлардан халос бўлишингдир. Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Рўза тутинглар, соғлом бўласизлар», дея рост сўзлаганлар.

Ушбу мақола Ўзбекистон Республикаси Дин ишлари бўйича қўмитанинг 2024 йил 21 февраль 03-07/921-сонли хулосаси асосида тайёрланди.