

## Рўза ва саломатлик

05:00 / 11.01.2017 4265

Рўзанинг инсонга келтирадиган фойдалари ҳақида гап кетар экан, унинг инсон саломатлигига нисбатан ўта фойдали эканлиги энг кўп гапириладиган мавзулардан бирига айланиб қолганини айтиб ўтмоқ лозим. Ҳа, бу ҳақда бугун бутун дунё гапирмоқда. Бундан аввал ҳам гапирган. Фақат худосиз коммунистларгина рўза киши саломатлиги учун зарарли, дейишар эди. Ўзларига илм нисбатини берган бу жоҳиллар яқин-яқингача одамларга рўза соғликни бузувчи энг катта омил эканини уқтирмоқчи бўлиб келдилар. Рўза яқинлашиши билан коммунистик ахборот воситалари унга қарши ташвиқот ишлари бошлар эди. Ҳамма жойларда "Билим жамияти" деб номланган жаҳолат марказларининг гумашталари одамларга рўзанинг зарарлари ҳақида маъруза ўқишни бошлар эдилар. Табиб номига доғ туширувчи оқ кийимли кишилар эса, асосан тиб номидан қора ишларни қилиб, рўзани инсон соғлигига зарар, деб сафсата сотишар эдилар. Ишхона, ўқув юртларида рўзадорларга қарши кўрилган жазо чораларини гапиришнинг ўзи инсоният учун ор-номус. Лекин шу билан бир вақтда, Ислондан, Қуръондан, шариатдан умуман беҳабар халқ ва юртлар вакиллари улардаги билим ва тиб хизматлари рўзанинг инсониятга, хусусан соғлик соҳасида қанчалик фойдали эканлиги ҳақида кашфиётлар қилишар, тажрибалар ўтказишар, илмий асарлар ёзишар эдилар. Энг қизиғи ўша рўзанинг, ихтиёрий оч қолишнинг фойдаси ҳақида гап кўтарганларнинг кўзга кўринганлари биздаги худосизларнинг катта оғалари ўрислар ичида эди. Кейинроқ бошқа тараққий этган давлатларда бу борада анча ишлар қилинганлиги аниқ бўлди. Жумладан, Англия, Франса, Олмония ва АҚШдаги олимлар кишиларни очлик билан даволаш ҳақида сезиларли натижаларга эришдилар.

Рус профессори Николаев ва шерикларини очлик билан даволашлари ҳақида юқорида тўхталиб ўтдик.

Америкалик мутахассис Пол Брегг бўлса ўзининг эллик йиллик шахсий таржибаси маҳсули ўлароқ "Мўъжизакор очлик" деб аталган китобини ёзди. Дунёдаги кўплаб тилларга таржима қилинган бу китоб, рўза инсон соғлиги учун энг зарур омил эканлигини ташвиқотчисига айланди. Инсон соғ-саломат бўлай деса рўза тутиши зарур экан. Бу эса Имом Табароний ўзларининг "ал-Авсат" китобида Пайғамбаримиз саллоллоҳу алайҳи

васалламдан ривоят қилган: "Рўза тутинглар саломат бўласизлар", деган ҳадиси шарифнинг илмий тасдиғидир.

Энг ажабланарлиси, рўза билан даволовчилар киши соғ-саломат юриши учун йилига 28-32 кун ихтиёрий оч қолиши керак деган хулосага келганлар. Аллоҳ таоло эса бу муддатнинг ўртачаси 30 кун Рамазонни биз мусулмонларга бундан 15 аср илгари фарз ибодати қилиб қўйган. Буюк ватандошимиз Шайхур раис Ибн Сино ҳам кишиларни очлик йўли билан даволаган.

Ҳозирги кунимизда Сурия бош муфтийси Шайх Аҳмад Куфтару ҳазратлари Ислом оламида рўза билан даволаш бобида анча шуҳрат қозонганлар. Айниқса у кишининг ҳузурларида машҳур спортчи, асримиз бокс тарихи афсонасига айланиб қолган жаҳон чемпиони Муҳаммад Алининг шифо топиши катта шов-шувга сабаб бўлди. Баъзи аъзолари қалтирайдиган касалга мубтало бўлган Муҳаммад Али шифо излаб бормаган жойи қолмаган эди. У ўзини даволатиш учун 30 миллион доллар сарфлаган, аммо бирор натижага эришмаган эди. Аллоҳ унга йигирма кунлик очликдан сўнг шифо берди. Яқинда, очлик билан саратон-рак касалидан шифо топган одамлар ҳақида ҳам хабарлар тарқалди. Ана шунда фойдали нарсани биз мусулмонларга савоб маънавий ибодат қилиб қўйган Аллоҳ таолога ҳамду санолар бўлсин.