41869 ـ دىنسىز كومىنىستلاردىن بىرى روزا تۇتۇش سالامەتلىككە زىيانلىق دەپ سەپسەتە قىلىدۇ

سۇئال

مەن رۇسىيىدە ياشايمەن ۋە ئۇ يەردە ئوقۇيمەن، بىزنىڭ كۆپچىلىك ئوقۇتقۇچىلىرىمىز كوممۇنىست بولۇپ ئاللاھ تائالانىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئىنكار قىلىدۇ ۋە ئىشەنمەيدۇ. ئۇلاردىن بىرى بىزگە: نىمە ئۈچۈن ئاللاھ تائالا سىلەرنى رامىزاندا كۈندۈزدە يېمەك-ئىچمەكنى تەرك قىلىشقا بۇيرۇيدۇ، بۇنداق قىلىش سالامەتلىككە زىيانلىق تۇرسا؟، دەيدۇ. ئاللاھ خار قىلغان بۇ دىنسىزغا قانداق رەت قايتۇرۇش توغرىسىدا كۆرسەتمە بېرىشىڭلارنى سورايمىز؟.

تەپسىلى جاۋاپ

بارلىق گۈزەل مەدھىيىلەر ئالەملەرنىڭ پەرۋەردىگار بولغان ئاللاھ تائالاغا خاستۇر.

روزا ئەسلىدە شەرئى ئىبادەت ۋە ئىلاھى پەرز بولغاندىن باشقا بەدەننىڭ ساغلاملىقىنى كۈچەيتىدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك ۋە مەنپەئەتلىك ئىلاج ھېسابلىنىدۇ. بۇنى مۇسۇلمانلاردىن باشقا مۇسۇلمان بولمىغان مەشھۇر كاپىر دوختۇرلارمۇ ئىسپاتلاپ گۇۋاھلىق بەرگەن.

روزا نەپسنىڭ سىقىلىشى ۋە راھەتسىزلىكىنى داۋالاشتا زور رول ئوينايدۇ. روزا روزىدارنىڭ ئىرادىسىنى كۈچەيتىپ، تۈيغۇلىرىنى ئىنچىكىلەشتۈرىدۇ، ياخشىلىقنى سۆيىدىغان، جېدەل-ماجرا ۋە دۈشمەنلىكتىن يىراق تۇرىدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، روھى دۇنياسى ۋە پىكىر ئۇستۇنلىكىنى ھېس قىلدۇرىدۇ، شەخسىيىتىنى كۈچەيتىپ قىيىنچىلىقلارغا بەرداشلىق بېرىش، جاپا-مۇشەققەتكە چىداش كۈچىنى زىيادە قىلىدۇ. بۇ ئىشلار روزا تۇتقۇچى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىدا بىۋاستە ئىپادىلىنىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن، روزا ئىنسان جىسمىدىكى ھەزىم قىلىش يوللىرى كېسىلى، ئاشقازان ياللۇغى كېسىلى، جىگەر كېسىلى، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىق نۇرغۇن كېسەللەرنى داۋالايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سېمىزلىك، تومۇر ئېسىلىپ قىلىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، كۆكسى چىڭقىلىش ۋە ئۆپكە كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتىمۇ زور رول ئوينايدۇ.

شۋېيتسارىيىلىك دوختۇر بارسىلۇس مۇنداق يازىدۇ: "ئاچ قالدۇرۇپ كېسەل داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى، دورا ئىشلىتىپ داۋالاشتىن نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ".

دوختۇر ھېيلب ئۆزىنىڭ بىمارلىرىنى بىر قانچە كۈن تاماق يېيىشتىن چەكلەيتتى. ئاندىن ئۇلارغا يەڭگىل يېمەكلىكلەرنى بېرەتتى.

ئومۇمى جەھەتتىن روزا ئاچلىق ۋاقىتتا تەلەپ قىلىنىدىغان توققۇلمىلارنىڭ يوقىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ، يېڭىدىن غىزالانغاندا بۇ توققۇلمىلارنىڭ قۇرۇلۇشى يېڭىلىنىدۇ، مانا بۇ باشۇتىينغا ئوخشاش بەزى ئالىملارنىڭ بىمارلارنى مەلۇم ۋاقىت غىزالىنىشنى تەرك قىلىشقا دەۋەت قىلىشىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئۇلار روزىنىڭ ساغلاملىقنىڭ يېڭىلىنىشىغا تەسىرى بار دەپ قارايدۇ.

كولۇمبىيە ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى توم بىرنىز مۇخبىرلارغا مۇنداق دەيدۇ: "مەن روزىنى جىسمانى تەرەپتىن كۆپرەك روھى تەجرىبە دەپ قارايمەن، مەن بەدىنىمدىكى زىيادە سېمىزلىكتىن قۇتۇلۇشنى مەقسەت قىلىپ روزا تۇتقان بولساممۇ، لېكىن روزىنىڭ ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بەدەندىكى مايىنى ئېرىتىش، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئوي-پىكىرلەرنى يېڭىلاش، تۇيغۇلارنى مەركەزلەشتۈرۈش قاتارلىق تەرەپلەرگىمۇ زور پايدىسى بولدى، مەن روزا تۇتۇپ بىر قانچە كۈن ئۆتمەستىن روھىتەرەپتىن يۇقىرى بىر تەجرىبىگە ئىگە بولغانلىقىمنى ھېس قىلدىم".

ھەقىقەتەن بەزى ۋاقىتلاردا روزا بەزى ئىنسانلار ئۈچۈن ئارتۇقچە جاپا-مۇشەققەت ۋە زىيانغا سەۋەب بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئاللاھ تائالا كېسەل ۋە مۇساپىرلاردىن روزىنى ئەپۇ قىلىۋەتكەن، ئۇلار كېسەللىكتىن ساقايغاندا ۋە سەپەردىن قايتىپ كەلگەندە تۇتالمىغان روزىنى تولۇقلاپ تۇتىدۇ.

روزىنىڭ تەگداشسىز پايدىلىرىدىن: روزىنىڭ ئەدەپلىرىگە رىئايە قىلىش، ئۇنىڭ جۈملىسىدىن سوھۇرلۇقنى كېچىكتۈرۈپ يېيىش، ئىپتارنى ۋاقتىدا قىلىش، يېمەك-ئىچمەكنى ئىسراپ قىلماسلىق ۋە يېمەكلىك تۈرىنى كۆپەيتمەسلىك قاتارلىق ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئەنگلىيە مائارىپ دائىرلىرى مۇنداق دەيدۇ: "كۆپچىلىك دىنلار روزا تۇتۇشنى پەرز قىلدى، روزا تۇتۇش دىنى پائالىيەتلەر بولمىغان ۋاقىتلاردىمۇ كىشىلەر ئۈچۈن مۇھىمدۇر، بەزى كىشىلەر ئىنسانىي تەبىئىتىنىڭ تەقەززاسى بىلەنمۇ روزا تۇتىدۇ".

20-ئەسىردە ئامېرىكا ۋە ياۋروپا دۆلەتلىرىدە روزىنىڭ تىببى جەھەتتىكى پايدىلىرى بايان قىلىنغان نۇرغۇن كىتابلار مەيدانغا كەلدى، ئۇ كىتابلارنىڭ جۈملىسىدىن: شىلتۇننىڭ "روزا بىلەن داۋالاش"، لەئالان كوتنىڭ" روزا تىببى جەھەتتە ئۆلگىلىك غىزالىنىش پرىنسىپىدۇر"، ھېنراك تانىرنىڭ "روزا ھاياتنىڭ دورىسى" ۋە لوتزىنىرنىڭ "تىببى جەھەتتە روزا تۇتۇش بىلەن ساغلام ھاياتقا قايتىش" قاتارلىق كىتابلار.

روزىنىڭ يۈرەك كېسىلىگە بولغان پايدىسى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئىنسان بىر نەرسىنى ھەزىم قىلغان ۋاقىتتا يۈرەك جىسمىغا 10% مىقداردا قان يەتكۈزۈپ بېرىشى كېرەك، روزا تۇتقاندا كۈندۈزدە ھەزىم قىلىش بولمايدۇ، شۇنىڭ يۈرەكنىڭ يەتكۈزۈپ بېرىدىغان 10% قان ئازلايدۇ، بۇنىڭ يۈرەك مۇسكۇللىرى ئۈچۈن ئاز كۈچ سەرپ قىلىش ۋە كۆپ راھەتلىنىشكە پايدىسى بولىدۇ.

روزىنىڭ تېرە كېسەللىكنى داۋالاشتىمۇ زور پايدىسى بار، بۇنىڭ سەۋەبى روزا تۇتۇش بىلەن قاننىڭ تەركىبىدىكى سۇنىڭ

نسبىتى ئازلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېرىدىكى سۇنىڭ نسبىتى ئازلايدۇ، بۇ ئارقىلىق كىلىدىغان پايدىلار:

ـتېرىنىڭ تۆرلۈك مىكرۇپلاردىن يۇقىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مىكروبىغا بولغان قارشىلىقىنى كۈچەيتىدۇ.

ـسىرتقى تەرەپتىن جىسىمنىڭ ھەممە تەرىپىگە تارقىلىدىغان تېرە كېسەللىكىنىڭ تارقىلىشىنى ئازايتىدۇ.

ـمايلىق تېرىدە يۈز بېرىدىغان ئېنىقسىزلىقىقا چەك قويىدۇ، سەزگۈرلۈك كېسىلىنى ئازايتىدۇ.

ـروزا تۇتۇش بىلەن ئۈچەينىڭ زەھەرلىك ماددىلارنى ئاجرىتىش، ئۇزۇلمەي داۋاملىشىدىغان دانىخورەك ۋە جاراھەتلەرنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئېچىتما ماددىلارنى پەيدا قىلىش نسبىتى تۆۋەنلەيدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلغانلىرىمىز روزىنىڭ سەھىيە تەرەپتىن بولغان بەزى پايدىلىرىدىن ئىبارەتتۇر. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، دىنىمىز ئوقۇتقۇچىڭىزنىڭ دېگەن مەزكۇر سۆزىنىڭ سەھىيە تەرەپتىن ئىلىپ ئېيتقاندا ھېچقانداق ئاساسى يوق سوزدۇر.

بۇنىڭدىن سىرت بىز ئاللاھ تائالانىڭ بۇيرۇقىغا بويسۇنغانلىقتىن روزا تۇتىمىز، چۈنكى ئاللاھ تائالا مۇنداق دېگەن:يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ تەرجىمىسى: ئى مۆمىنلەر! (گۇناھلاردىن) ساقلىنىشىڭلار ئۈچۈن، سىلەردىن ئىلگىرىكىلەرگە (يەنى ئىلگىرىكى ئۈممەتلەرگە) روزا پەرز قىلىنغاندەك، سىلەرگىمۇ (رامىزان روزىسى) پەرز قىلىندى. [سۈرە بەقەرە 183-ئايەت].

ئاللاھ تائالا بىزنى ئۆزىمىزنى ئۆلتۈرۈشكە بۇيرىغان بولسا ئىدى، ئەلۋەتتە بىز ئاللاھ تائالانىڭ رازىلىقىغا ئېرىشىش ئۈچۈن ئۆزىمىزنى ئۆلتۈرگەن بولاتتۇق، لېكىن بىز شۇنىڭغا ئىشىنىمىزكى، ئاللاھ تائالا ھەرگىزمۇ بىزنى ئۇنداق ئىشقا بۇيرۇمايدۇ. بىزنى دۇنيا-ئاخىرەتتە بىزگە مەنپەئەتى بولىدىغان ياخشى ئىشلارغا بۇيرۇيدۇ.

ھەممىدىن توغرىنى بىلگۈچى ئاللاھ تائالادۇر.

تەرجىمە: سەيپىددىن ئەبۇ ئابدۇلئەزىز

تەكشۈرۈپ بېكىتكۈچى: نىزامىددىن تەمكىنى