



Ro`za va undagi ilmiy haqiqatlar

G`ofurjonov Axmadillo

Toshkent islom instituti talabasi

E-mail: ahmadhalil506@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada Islom shariatining besh ustunidan biri bo`lgan ro`zaning lug`aviy va istelohiy ma`nolariga to`xtalib o`tamiz. Qolaversa, mazkur ro`za ibodatiga bog`liq ilmiy haqiqatlar haqida so`z yuritamiz.

**Kalit so`zlar:** sovm, ro`za, Qur`on, sunnat, Ramazon, Islom, rukn, ilmiy haqiqat.

Arab tilidagi “sovm” (ro`za) lug`atda “o`zni tiyish”, degan ma`noni bildiradi. Shar`iy istelohda esa muborak Ramazon oyida tong otganidan to quyosh botguncha niyat bilan ovqat yemaslik, ichimliklar ichmaslik, jinsiy yaqinlik qilmaslik “ro`za”, deyiladi. Ro`za tutish Islom dinining besh rukni (asosi)dan biridir, Qur`on va sunnat bilan sobit bo`lgan. Zero, ro`za ibodati bilan nafs tarbiyalanadi, shahvoniy hoy-u havaslar jilovlanadi. Ro`za tutib, inson komil xulqlarga ega bo`ladi. Komil xulqli insonlar yashagan jamiyatda osuda va tinch-osoyishta hayot hukm suradi.¹

Ro`za amri “Baqara” surasining 184-187-oyatlari orasida barcha tafsilotlari bilan keladi. Ko`p diqqat qilinishi lozim bo`lgan hukm 184-oyatdadir. Bu oyatning so`nggi qismida:

¹ Shayx Usmonxon Temurxon Samarqandiy. Tafsiri Irfon. – Toshkent: “Sharq” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati. 2019. 1-juz – 172 b.



“Agar bilsangiz, ro`za tutishingiz (fidya berib tutmaganingizdan) yaxshiroqdir,”² deb uqtirilgan.

Ro`za mavzusida keng tarqalgan qanoat to`g`risidagi fikrlar va bir nuqtada uzr qidirishga intilishlar xatodir. Zaif kishilar, qon bosimi baland bo`lgan bemorlar yoki bir qator eski kasalliklari bo`lgan kishilarning ro`za tutmay qo`yishlari noto`g`ri, chunki ro`za tana uchun kaloriya kamayib ketishi yoki ta`minot cheklanishi hodisasi emas. Ro`za tana mexanizmining ongli ravishda taftish qilinishi, ko`zdan kechirilishidir. Mana o`qidingiz, oyati karima mo`jizaviy hikmat bilan to`la bo`lgan bu haqiqatni aytib turibdi. To`g`ri, sog`ligi jihatidan uzrli bo`lganlarga ro`za tutmaslikka ruxsat berilgan. Lekin oyatda masalani yaxshi bilganlar uchun ro`za tutishda zarar emas, aksincha, foyda va xayr borligi bildirilgan.

Ma`lumki, ro`za farz bo`lgan dastlabki davrda musulmonlar farz ibodatini ado etish mas`uliyati hissi ila ro`za tutaverganlar. Keyinchalik boshqa xalq, millat va elatlar bilan aralashildi. Ularning savollariga, e`tirozlariga yoki Islomga nisbatan qilgan tanalariga javob berib borib islomiy ibodatlarining, jumladan, ro`zaning hukmlari, axloqiy foydalari va o`sha zamon ruhi va talabiga mos tomonlari shart qilindi, tushuntirildi.

Keyinchalik, xususan, bizning asrimizda Islom dushmanlari unga ilm nomidan hujum boshladilar va ta`na toshlarini otdilar. Ular tomonidan Islom dini ilm dushmani, islomiy ibodatlar ilmiy asosga ega emasligi, insonlar uchun zararli ekani keng bayon qilindi. Jumladan, ro`za sog`liqning kushandasi, inson shaxsiyatini tamomila buzib tashlaydigan omil sifatida vaf etildi. Lekin oxir-oqibatda ro`za koni foyda ekani, usiz sog`liqni saqlash mumkin emasligi, ro`za ko`plab bemorliklarning davosi ekani isbot qilindi. Eng qizig`i, bu ilmiy kashfiyotlarning hammasi musulmon bo`lmagan kishilar tomonidan qilindi va qilinmoqda. Mazkur ilmiy tajribalarning natijalari Islom dinida bundan 15 asr ilgari ro`za

² Shayx Abdulaziz Mansur. Qur`oni karim ma`nolarining tarjima va tafsiri. – Toshkent: “Toshkent islom universiteti” nashriyot matbaa birlashmasi. 2004. – 28 b.



tutishni farz qilinishi ilmiy mo`jiza bo`lganiga dalolat sifatida qabul qilinmoqda. Boshqacha qilib aytadigan bo`lsak, Alloh taoloning: **“Ro`za tutmog`ingiz siz uchun yaxshidir”**, degan oyati va Payg`ambarimiz sollallohu alayhi vasallamning: **“Ro`za tutinglar, salomat bo`lasizlar”**, degan hadislarini mo`jizasi isbot bo`lmoqda.

Keling, tib olimlari ro`za borasida erishgan ba`zi bir natijalar bilan qisman tanishib chiqaylik.

Tibbiy ilmiy izlanishlar natijasida ro`zaning turli jismiy va ruhiy kasalliklardan himoya qilish, ularning oldini olishda foydasi borligi sobit bo`ldi.

Ba`zi misollarni keltiramiz:

1. Ro`za insondagi kasalliklarga qarshi immunitetni kuchaytiradi. Chunki ro`za tutgan odamda ushbu maqsadga xizmat qiluvchi hujayralar o`n marta ko`payishi ilmiy ravishda sobit bo`lgan.
2. Ro`za tutgan odamda semizlikka qarshi monelik paydo bo`ladi. Chunki odatda semizlik ovqatni hazm qilishdagi nuqson, atrof-muhitdagi nafsoniy va ijtimoiy ta`sirlar natijasida kelib chiqadi.

Gohida ruhiy iztirob ham ovqatning inson jismiga noto`g`ri ta`sir qilishiga olib borishi mumkin. Ana o`sha omillardan ro`za tutish orqali saqlanish mumkin. Ro`za tutgan odam ruhiy, aqliy istiqrorga ega bo`ladi. Chunki, ro`zador odam iymoniy muhitda ko`p ibodat, zikr, Qur`on tilovat qilib vaqt o`tkazadi. Turli achchiqlanish, asabiylashish, urush-janjallardan yiroq bo`ladi.

3. Ro`za buyrakda toshlar yig`ilishidan saqlaydi. Chunki, ro`za tutgan odamning qonida soda ko`payib, kaliy tuzlari to`planishini man qiladi. Shuningdek, ro`zador peshobi tarkibida peshob yo`llaridagi to`planib qolgan tuzlarni yo`qotadigan modda ko`payishi ham ilmiy ravishda isbot etilgan.



4. Ro`za inson jismini uning to`qimalarida to`planib qoladigan turli zaharli moddalardan tozalashga yordam beradi. Ma`lumki, oziq-ovqat, dori-darmon va havo orqali inson jismiga ko`plab zaharli moddalar kirib, to`planib qoladi. Ana o`sha moddalar faqat ro`za tutish orqali chiqib ketadi.
5. Ro`za jinsiy maylning kuchini qirqadi. Bu esa, ayniqsa, yoshlar uchun juda ham foydali bo`lib, jismni turli asabiy va jismoniy iztiroblardan saqlaydi. Bu holat ham ilmiy tajribalar orqali isbot qilingan.

Hozirgi kunda ro`za ko`plab bemorliklarni davolashda qo`l kelmoqda:

1. Semizlikdan kelib chiqadigan qon tomrlarining torayishi, qon bosimining ortishi va ba`zi yurak xastaliklarini davolashda.
2. Qon aylanishiga oid kasalliklarni davolashda.
3. Bo`g`inlarning surunkali shishini davolashda va hokazolar.

Bu borada doktor Mak-Itchen keltirgan jadvalni havola qilsak maqsadga muvofiq deb o`ylayman:

Bemorlik	Umumiy son	Tuzalganlar	Tuzalmaganlar
Qon bosimi	141	141	-
Qabziyat	88	77	11
To`g`ri ichak	67	64	3
Kamqonlik	60	52	8
Bavosil	51	48	3
Bronxit	42	39	3
Jigar kasali	41	36	5



Shishlar	38	32	6
Ich dam bo`lishi	36	34	2
Sariq kasalligi	36	36	-
Yurak xastaligi	33	29	4
Bronxial astma	29	29	-
Qorin va o`n ikki barmoqli ichak yarasi	23	20	3
Yo`g`on qon tomiri kengayishi	23	22	1
Allergiya	19	17	2
Ekzema	18	15	3
Qandli diabet	14	14	-
Saraton	5	5	-
Tutqanoq	5	5	-
Skleroz	4	3	1
O`pka kasali	2	2	-

Xulosa qilib aytadigan bo`lsak, yildan yilga ro`zaning salomatlikka foydasi to`g`risida yangidan yangi kashfiyotlar bo`lmoqda. Yangidan yangi kitoblar chiqmoqda. Xohlagan kishilar o`sha kitoblarni olib, diqqat bilan o`qib chiqsalar, Islom insoniyat baxt-saodati ekaniga yana bir karra ishonch hosil etar edilar. Alloh taolo buyurgan ibodatlarni



hech qoldirmay ado etib boorish zarurligini tushunib yetar edilar. Shu bilan birga, shariatimizdagi har bir amal inson manfaati uchun xizmat qilishini anglab yetardilar.³

Foydalanilgan manba va adabiyotlar:

1. Shayx Usmonxon Temurxon Samarqandiy. Tafsiri Irfon. – Toshkent: “Sharq” nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati. 2019. 1-juz – 172 b.
2. Shayx Abdulaziz Mansur. Qur`oni karim ma`nolarining tarjima va tafsiri. – Toshkent: “Toshkent islom universiteti” nashriyot matbaa birlashmasi. 2004. – 28 b.
3. Shayx Muhammad Sodik Muhammad Yusuf. Qur`on va sunnatdagi ilmiy mo`jizalar. – Toshkent: “Hilol-Nashr”. 2019. – 279 b.

³ Shayx Muhammad Sodik Muhammad Yusuf. Qur`on va sunnatdagi ilmiy mo`jizalar. – Toshkent: “Hilol-Nashr”. 2019. – 279 b.