

## [Orucun tibbi faydalar](#)

bhsiz, insan orqanizminin n mhm tibatlarndan biri d yemkdir. Lakin nwr almaq lazmdr ki, yemy .ox alud olmaq ninki xeyirli, ksin, ox zrrlidir



Arannews-Hdislrd buyurulur ki, normadan ox yemk qlbi daladrr, hvt hissini gclndirir v insan Allaha ibadtdn uzaqladrr. Hzrt Mhmmd Peymbr (s) buyurmudur ki, ox yemk btn drdlrin mnbyi, az yemk is drmanlarn n sasdr. Ona gr dinimiz mslmanlar az yemy, aclq hiss etmdn yemmy, sfrdn yartox halda qalxmaa arr. Hal-hazrda bir ox aradrma mrkzlrind orucla brabr dstmaz-namazn faydalar yrnilmkddir. Almaniyada alm bir sra klinikalarda bzi xstliklr oruc vasitsil malic olunur.1940-c ild Nobel Tibb mükafatn alan mhur elm xadimi Dr.Alexis Carrel “L`Hamme,Cet nconnu” adl srind: “Oruc zaman bdnimizd ylm qida maddlrinin istifad edildiyini, sonradan bunlarn yerin yenilrin gldiyini, belc bütün bdnd bir yenilm olduunu v orucun salamlq baxmndan çox faydal olduunu” söylyib. Orucun insan üçün tibbi faydalarn saymaqla bitmz. Daha bir neç faydan video .vasitsiyi siz tqdim edirik