



[\(Ramazan aynn orucu bard \(K yazs- aradrma](#)

Ramazan ayn ilin digr aylarndan frqlndirn znmxsus spesifikliyi vardr. Bel ki, btn smavi kitablar, o cmlnd Mqdds Qurani-Krim mhz bu ayda nazil olmur. Min aydan daha xeyirli olan Qdr gecsi mhz bu ayn geclrindn biridir. slamn tml ibadtlrindn biri olan orucun mhz Ramazan aynda .tutulmas vacib buyurulmur

Arannews-hli Beyt (leyhimus-slam) - ABNA Xbr Agentliyi: Mslman tqvimi il (Ay tqvimi) Ramazan ay XI aydr. Bu ay 36 il mddtind dvr edrk z brkti il ilin hr 4 fsln qonaq olmu olur. Bu sirkulyar dvr tbii ki, blli bir hikmt dayanmaqdadr (Bel ki, gr oruc tutulmas Ay tqvimi deyil, Gn tqvimi il olsayd, o zaman yer krsinin bir yarmkrsind yaayan msalmanlar qsa .(gnlrd, digr yarmkrd yaayanlar is uzun gnldr oruc tutmu olarlard

Ramazan ayn ilin digr aylarndan frqlndirn znmxsus spesifikliyi vardr. Bel ki, btn smavi kitablar, o cmlnd Mqdds Qurani-Krim mhz bu ayda nazil olmur. Min aydan daha xeyirli olan Qdr gecsi mhz bu ayn geclrindn biridir. slamn tml ibadtlrindn biri olan orucun mhz Ramazan aynda tutulmas vacib buyurulmur. Qurani- Krimin «Bqr» sursinin 183-c aysind bu bard bel buyurulmur: «Ey iman gtirnlr! Oruc tutmaq sizdn vlki mmtlr vacib .«olduu kimi siz d vacib edildi. Blk pis mllrdn kinsiniz

Oruc z-zlynd bir ibadt olmaqla yana, hm d maddi-mnvi bir phrizdir. nsan oruc tutarkn fiziki baxmdan ac qalaraq, z zalarn haram v pisliklrndn kindirck mnvi bir toxlua sahib .xmaldr

Belc bu dini borcu yerin yetirn insan z xsiyytini cilalayr, trbiylndirir. Bu yazda siz insan formaladran v trbiylndirn bu dini vzifnin yalnzca tibt v salamlq baxmdan hmiyyt v .faydalar il tan olmaq istyirik

Hr bir canl orqanizm kimi insan orqanizmi d yaamn tmin etmk n bir sra funksiyalar - tnffs etmk, qidalanmaq, nsil artrmaq v s. icra etmk mcburiyytinddir. Bu v digr funksiyalarn icras n orqanizmin enerji hasilat olmaldr. Orqanizm zn lazmi enerjini knardan vcuda qida klind daxil olan yalarn, proteinlrin, karbohidratlarn paralanmasndan hasil etmi olur. Buradan da qidalanma funksiyasnn insan vcudu n nec hmiyytli olduu aydnlar. Tbtii ki, burada shbt nizaml qidalanma trzindn v normal qida rasionundan gedir. Onu da qeyd etmk yerin drdi ki, orqanizmin daxili mhti ilk olaraq qbul ediln qidann kmiiyyt v keyfiyytindn asldr, bu da frdlrinqli-emosional durumuna, xarakterin, cmiyytdki aktivliyin .tbii olaraq tsir etmi olur

Ramazan aynn glii il orqanizmin gnkl qidalanma rejimind dyiklik ba verir. Yni, vcudun gnkl bslnm kli qida qbulu say birdn-bir dyir, gnkl qidalanmann 3 vaxtlq pay blgs 2 vaxta (obadan v iftar) dyimi olur. Orqanizm gn rzind, shrdn axama ortalama 15 saat aclq dvr keirir. Oruculun ilk gnrlind buna cavab olaraq orqanizmd bir sra fizioloji dyikliklr meydana glir. Bu dyikliklr kimi qanda krin sviyyisinin azalması, sistolik tzyiqin dmsi, ba ars, hrkt azl, halszlq v s. gstrmk olar. Qeyd etdiyimiz kimi bu simptomlar ilk gnldr mahid oluna bilr. Bir ne gndn sonra orqanizmdn bu trzd qidalanma rejimin adapt olunmas v qida qbulunun korreksiyası il bu simptomlar keib gedir. Oruc tutarkn bu cr rahatsızlıqlarn .olmamas n qbul ediln qidaya diqqt edilmli v xsusil d obadana qalxmaldır

Obadana qalxmaq gn boyu gmrh olmaq demkdir. Tssfl qeyd etmliyik ki, bir oxlar oruc tutarkn obadana qalxmamaq n axam yatmazdan nc ar hdd yemk yeyrk, mdni yklmi olur. Bu is ortalama 20 saat v daha ox mddt ac qalnmasna v metabolizmin yavamasna sbb

olur. Buna mvaftiq olaraq qanda krin v qan tzyiqinin aa dmsi mahid olunur. Ertsi gn yenidn obadana qalxmadqda metabolizmin srtli daha da zifyir v sonuc olaraq xoaglmz .simptomlar mahid oluna bilr

Obadana istifad ediln qidann miqdar v eidin diqqt yetirilmsi ox nmlidir. Bel ki, almaq lazmdr ki, obadana yal v ar yemklr vzin yallq faizi az, daha yngl - amma yxsk kalorili, protein trkibi v qan krini ox yxsltmyn kompleks krlrdn ibart bir menyu trtib olunsun. Misal olaraq aart mhsullar sd, xama, pendir, yumurta, zeytun, xurma, trvz salatlar, xfif orbalar, .tbii irlr v s. istifad etmk daha mqsd uyun hesab edilir

Bildiyiniz kimi orqanizmin gnlk su ehtiyac 2-2,5 lt-dir. almaq lazmdr ki, orqanizmin gnlk .su ehtiyacnn ox hisssi obadanda mnimsnilsin

Yuxarda qeyd etdiyimiz kimi, obadan iftara qdr olan vaxt ksiyi 15 saatdr. Bu mddt rzind orqanizmin enerjiy olan tlbat hm obadanda yediyi qidalarn v hm d bdnd depolaan yalarn paralanmasndan ayrilan enerji hesabna dnilir. Bu is 1500-2000 kKal brabrdir. (Orqanizmd depolam btn qida maddlrinin yni, karbohidratlarn, proteinlrin, yalarn tamamnnanmasndan toplam 150000 kKal enerji ayrlr. Bu enerji hesabna bir insan he bir ey .(yemdn yalnzca hrdnbir su imkl 70-75 gn yaaya bilr

ftar hissrlr ayрмаq - hzm kmk etmkdir. ftar vaxt birdn-bir ox yemk bo olan mdnin yklnmsin sbb olur. Bu halda hzm prosesi tinlir, mdd arlq, gynm hissi, gyirm, barsaqlarda kp mahid olunur. Btn bunlarn qarasn almaq n yax olar ki, iftar yemyi hissrlr ayrln. Orucu xurma, zeytun, pomidor, yngl orba il ab 15-20 dqiq fasil vermkk lazmdr.(Bu mddt rzind am namaz qlna bilr). 15-20 dqiqlik aradan sonra iftar yemyi bulama, t soyutmas bulyonu il birg, dolma, sbzi, plov v s. kimi yemklrl davam etdiril bilr. ftar menyusunda tam quru yemklrin istifadsi mslht grlmr. Hminin yemkdn drhal sonra ay v kofenin iilmsi d. Bel ki, ay v kofenin trkibindki kofein dmirin mnimsnilmsinin qarasn alr. Buna gr d ay, kofe yemkdn 2 saat sonra iilmlidir. Yax olar ki, ay keks, pirojna il deyil, meyv qurular- kimi, xurma, qays, ncir qurusu il iilsin. Hr axam 2-3 porsiya meyv qbulu gnlk vitamin ehtiyacn dmi olur. Meyv .qbulu yatmazdan 1-1,5 saat vvl olmaldr