

**O**n bir ayın sultanı müqəddəs Ramazan ayı başa çatır. Bu ay insanın həm fiziki, həm də mənəvi baxımdan təmizləndiyi aydır desək, yanlışdır. Bəziləri düşünür ki, Ramazan ayı insanın nəfsi, iradəsi ilə imtahanıdır.

Çünki insan bu ayda dünya nemətlərindən uzaq qalmağı, nəfsini tərbiyələndirməyi, iradəsinə sahib çıxmağı, aclığa dözümlü olmağı öyrənir. Artıq yavaş-yavaş Ramazan ayını başa vururuq. Ayın son günləri bayram kimi qeyd edilir. Maraqlıdır, Ramazan bayramı necə keçirilməlidir, hansı işlər görülməlidir və ən əsası, bir aylıq orucluqdan sonra necə qida-

şlayırıqsa, Ramazan bayramını da elə keçirməliyik. Çünki İslamdakı bayram anlayışı ilə digər bayram anlayışları fərqli deyil. Həmin günlərdə insan sevinməli, deyib-gülməli, şən əhval-ruhiyyədə olmalıdır. Gözəl süfrə açmalı, qohumları, dostları bir stol arxasında birləşdirib bayramı birlikdə qeyd etməliyik. Uzaqda olan tanışlarımıza zəng vurub onları yad edərək bayramlarını təbrik etmək olar. Bu bayram bir növ insanlar arasında birliyə şərait yaradır. Qoy insanlar başa düşsünlər ki, bu bayram "Qara bayram" deyil. Yəni, bu bayramda bəziləri ancaq ölümləri ziyarət etmək lazım olduğunu, şənleşməyin mümkün olmadığını düşünür. Amma əksinə, bu bayramda da normal istirahət etməli, dincəlməli, xoş əhval-ruhiyyədə olmalıyıq".

Bir ay boyunca tutulan

bəti yüksək, amma enerji dəyəri daha aşağı olan qidalardan uzaq durur, ya da az qəbul edirlər. Bu da həzm sisteminə müəyyən problemlərin yaranmasına, qəbizlik və sürətli çəki artımlarına səbəb olur. Bu problemlərdən yaxa qurtarmaq üçün karbohidrat və zülalla zəngin qidaların yerinə tərəvəz, meyvə tipli məhsulları seçmək və nizamlı qidalanmaq məsləhət olunur. Ramazandan sonra normal qida rejiminə keçərkən xəmir xörəkləri, qızartma yeməklər və şirniyyatların qəbuluna ciddi fikir vermək lazımdır. Şirniyyat, şokoladlı məmulatlar qanda şəkərin miqdarını sürətlə artırır, kaloriləri də çox yüksəkdir. Bədənə boş enerji verən şokolad və şirnilərdən çox istifadə edilməməlidir. Yağlı şokoladın, həzmi çətin olan şirniyyatların çox istifadə edilməsi həzm sisteminin fəaliyyəti-

# Bu gün Ramazan bayramıdır

Gözəl süfrə açmalı, qohumları, dostları bir stol arxasında birləşdirib bayramı birlikdə qeyd etməliyik



lanmalıyıq? Bu kimi suallarımıza cavab tapmaq üçün mütəxəssislərlə həmsöhbət olduq.

**İlahiyyatçı, fəlsəfə doktoru Elvüsəl Məmmədov** qeyd edir ki, Ramazan bayramının ən gözəl əlamətlərindən biri də fitrə zəkati çıxarmaqdır: "Fitrə, bayram günü səhər bir kasıbı sevindirəcək miqdarda olmalıdır. Düzdür, bəzi dini mənbələrdə bunun qida formasında çıxarılağı göstərilir. Çünki peyğəmbərimizin zamanında pul çox tədavüldə deyildi. Həmin dövrdə insanların işinə daha çox ərzaq yaradığından qida ilə kasıb ailələrə kömək edirdilər. Amma indiki dövrdə kiməsə aparıb ərzaq vermək onun bayram ehtiyaclarını tam ödəmir. Ona görə yaxşı olar ki, fitrəni pulla verək. Bu da ölkədəki ümumi səviyyəni nəzərə alsaq, 7-10 manat arası olar. Fitrə pulu evdə yaşayan adam sayına uyğun çıxarılmalıdır. Evi dolandıran kəş himayəsində olan şəxslərdən də adından fitrə pulu verməlidir".

İlahiyyatçı Ramazan bayramının digər bayramlardan heç bir fərqi olmadığını deyir: "Başqa bayramları necə şən, sevincli şəkildə qar-

oruclar insan sağlamlığında çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Amma aclığa öyrəşən mədəmiz birdən-birə əvvəlki rejimə qayıdanda orqanizmdə bəzi problemlər yaşana bilər. Bunun üçün ramazandan sonra necə qidalanmalı olduğumuzla bağlı dietoloq fikirlərini öyrəndik. **Dietoloq Aysel Nəbiyeva** qeyd edir ki, ilk növbədə maddələr mübadiləsini yenidən təşkil etmək və əvvəlki vəziyyətinə qaytarmaq lazımdır: "Bu məqsədlə gün ərzində 5-6 pay şəklində, hər 3 saatdan bir meyvə, qatıq və süd məhsulları qəbul etmək məsləhətdir. Bu, həm qanda şəkəri nizamlayar, həm də çox miqdarda qida qəbulunu önəyər. Ay boyunca gündüz saatlarında aclığa alışan bədənin normal yemə rejiminə alışması üçün ən az 9 gün lazımdır. Bu müddətdə naharların yüngül, günorta yeməklərinin isə az yağlı, daha çox sulu yeməklərdən hazırlanması vacibdir. Mədəni yoran, ağır həzm edilən qidalardan çəkinmək də məsləhətdir. Ən çox süd, qatıq, pendir, ət, balıq, toyuq, paxlalı bitkilər və meyvə-tərəvəz qrupundan olan qidaları qəbul etmək lazımdır. Ramazan ayında tərəvəz və meyvə kimi lif nis-

nin pozulmasına, qusmağa və ishala səbəb ola bilər".

Dietoloq deyir ki, orucluqda aclığa alışan orqanizmi həddindən artıq yükləmək, xüsusilə ağır yeməklərdən istifadə etmək ürək fəaliyyətində və həzm sisteminə təsirlər yarada bilər: "Ramazandan sonra insanda çox yemə instinkti güclənməyə başlayır ki, bu da orqanizmi artıq çəki problemi ilə üz-üzə qoyur. Odur ki, qida seçməndə maksimum diqqətli olmaq lazımdır. Sağlam yaşamağın əsas qaydalarından olan fiziki məşğuliyyətdən imtina etmək olmaz. Çünki fiziki aktivlik bağırsağın hərəkətini artırır, qanda şəkəri və xolesterolu azaldır, həm də kilo itirməyə kömək olur. Ramazandan sonrakı günlərdə idmanla məşğul olmaq - bədən hərəkətləri etmək, yürüşə çıxmaq orqanizmi əvvəlki vəziyyətinə gətirməkdə yardımçı olar, həzm prosesini yaxşılaşdırır, kökəlmə riskini aşağı salar. 40-50 dəqiqə idmanla məşğul olmaq gün ərzində yaxşı əhval-ruhiyyədə qalmağı təmin edər, eyni zamanda sağlam vücuda yiyələnməyinizdə yardımçı olar".

Günəl Azadə