

Mübarək Ramazan ayının ilk günlərini yaşayırıq. Rəbbimiz öz bəndələrinə bu ayda hamıya faydalı olmaq, mənəvi və maddi dəstək göstərmək üçün geniş imkanlar yaradıb. Bilərdəndən, bilməyərəkdən edilən günahların bağışlanması, insanın arınıb-paklanması üçün ona oruc tutmağı buyurub. Dünya müsəlmanları, eləcə də ölkəmizdə və Azərbaycandan kənardə yaşayan soydaşlarımız bu ayda oruc tutur, ibadətlərini yerinə yetirirlər. Moskvada yaşayan həmyerlimiz, tibb elmləri doktoru, professor Mehman Məmmədovla bu barədə söhbət etdik. O, həm də Tacikistan Tibb Elmləri Akademiyasının xarici üzvü, Rusiya Səhiyyə Nazirliyinin Terapiya və Profilaktik Təbabət üzrə Milli Tibbi Tədqiqat Mərkəzinin baş elmi işçisi, “Ürək və damar xəstəlikləri” beynəlxalq jurnalının baş redaktoru, Kardioproqres Fondunun prezidenti-dir. Alimdən oruc tutmağın qaydası və tibbi baxımdan faydası ilə bağlı fikirlərini öyrəndik.

– *Professor, sizin üçün Ramazanın gəlişi nə deməkdir?*

– Ramazan həm də Orucluq ayı adlanır. İslamın beş sütunundan – dini inancın əsasını təşkil edən şəriət qanunlarının əsas hökmlərindən biridir. Məhəmməd peyğəmbərə (s.) ilk vəhy məhz Ramazan ayında nazil olub.

İlahi hökmə görə, oruc tuta bilməyən insan ya iftar süfrəsi, yaxud bir nəfərin gündəlik yeməyini verməli, buna da imkanı olmasa, başqa xeyirli iş görməlidir. Ramazan ayı müsəlmanların imanlarına diqqət yetirdikləri, yardımlaşdıqları dövrdür. Bu ayda müsəlmanlara gün çıxandan gün batana qədər – sübh namazından şam namazının vaxtına qədər yemək və içmək qadağandır. Orucun özəlliyi yeməyin məhdudlaşdırılması deyil, onun qəbulu vaxtıdır. Ramazan ayında oruc tutmaq insanın nəfsini qorumaq və Allahın əmrlərini dəqiq yerinə yetirmək üçün vacib edilmişdir.

İslam qanunlarına görə, həyatda yemək, içmək, cinsi yaxınlıq kimi fiziki ehtiyac və istəklər güclü amillər olmaqla, insanı onlardan asılı vəziyyətə salır. Buna görə də müsəlmandan tələb olunur ki, mənəvi cəhətdən saflaşma, Allahın əmrini yerinə yetirmək üçün ilin bu ayının hər gününü oruc tutmaqla həmin ehtiyac-ları ödəməkdən çəkinsin. İnsan bu sınağa könüllü olaraq dözü. Bunlar ona mənəvi məqsəd və dəyərlərə can atmağa imkan verir. Ramazan ayında müsəlman fiziki ehtiyaclarına daha az diqqət göstərdiyi üçün Allah ona ibadət və mənəvi zənginlik qazanmaqda fürsət yaradır.

– *Sizcə, tibbi baxımdan hamının oruc tutması vacibdirmi?*

– Müəyyən şəraitdə və situasiyalarda oruc tutmaq üçün İslami göstərişlərdə bəzi istisnalar var. İslam nöqteyi-nəzərindən müsafirlər, uşaqlar, hamilə və süd verən qadınlar, xəstələr oruc tutmaqdan azaddırlar. Hamilə qadınlar (xüsusən hamiləliyin son mərhələsində olanlar) orucu təxirə sala bilərlər. Müəyyən problemləri olan

Rəhmət, şəfqət və mərhəmət ayı – Ramazan

Oruc tutarkən sağlamlıqla bağlı nələri bilməliyik?



və fiziki cəhətdən oruc tutmaqda çətinlik çəkənlər bundan azaddır. Orucun insana nə qədər çox faydası varsa, bəzi hallarda bu əməl sağlamlığa zərərli olduğu üçün tövsiyə edilmir. Tibbi nöqteyi-nəzərdən xəstəliyin bəzi formaları və vəziyyətin elə dövrü var ki, oruc tutmaqdan çəkinmək lazımdır.

– *Hansı xəstəliklərdə və kimlərə oruc tutmaq məsləhət görülmür?*

– Əslində, belə xəstəliklərin sayı çoxdur. Amma, düşünürəm ki, onları hamının bilməsində fayda var. Bunlar ağır tip I diabetli bütün xəstələr, nəzarət etmək çətin olan I və II tip diabet olanlar, həkim göstərişlərinə əməl etməyənlər, ikincili infeksiya və çox yüksək riskli arterial hipertenziya şəklində ağırlaşmaları olanlar, ke-

toasidozlu diabetlər, dayaq-hərəkət sistemi xəstəlikləri olan yaşlılar, Ramazan ayında iki və ya daha çox hipo, və ya hiperqlikemiya halında olan xəstələrdir. Onlar mütləq həkimlə məsləhətləşməlidirlər.

Bəzi xəstəliklər zamanı, ümumiyyətlə, oruc tutmaq qadağandır. Bu qadağa kənardan qayğıya ehtiyacı olan bütün ağır xəstələrə, ciddi ürək çatışmazlığı olanlara, geniş infarkt və insult keçirənlərə, arterial təzyiqin ağır formalarından əziyyət çəkənlərə aiddir. Eyni zamanda, ağır böyrək və qaraciyər xəstələrinə, hamilə və laktasiya dövründə olan qadınlara, psixi pozuntusu olan xəstələrə, 75 yaşdan yuxarı olanlara, ciddi xroniki, həmçinin yoluxucu xəstəliklərin kəskinləşməsi zamanı qəti şəkildə oruc tutmağa icazə verilmir.

Həkimin təyin etdiyi dərmanları oruc-luq ayında dayandırmaq tövsiyə edilmir. Lakin onların qəbulu vaxtının və dərmanların dozasının dəyişdirilməsi ilə bağlı mütləq həkimin məsləhətinə əməl edilməlidir. Səhhətinə görə oruc tuta bilməyənlər şəriət qayda-qanunlarına uyğun şəkildə onun kəffarəsini ödəyə bilərlər.

– *Oruc tutmağın orqanizmə faydaları barədə nə deyərdiniz?*

– Orucun insan sağlamlığına faydası çoxdur. Onlardan ən əsası orucun immunitet sistemini gücləndirməsidir. Uzun müddət ac qalmaq xarici və ya metabolik stressə qarşı daxili müdafiəni gücləndirən və zədələnmiş molekulaları çıxaran və ya təmir

edən hüceyrə sistemlərini fəallaşdırır. İmmunitet hüceyrələrinin sümük iliynə daxil olmasını və onların burada möhkəmlənməsini təmin edir ki, bu da xəstəliklərin daha asan və tez aradan qaldırılmasına imkan verir. Hüceyrələrin zədələnməsini azaldır, iltihabın və xərçəng hüceyrələrinin əmələ gəlməsinin qarşısını alır.

Oruc bədəni enerji mənbəyi kimi qlükozadan çox yağ hüceyrələrindən istifadə etməyə təşviq edərək qan şəkərinin səviyəsini aşağı sala bilir. Bu, öz növbəsində, metabolik pozuntulara və qan təzyiqinin səviyyəsinə müsbət təsir göstərir. Oruc bağırsağın florasına da təsir edir və zərərli mikroblarla mübarizə apararaq faydalı bakteriyaların böyüməsini dəstəkləyir. Mövcud enerjini həzm üçün deyil, digər sistemlərin işinə sərf edir. Bunu həzm prosesinə kifayət qədər çox enerji tələb edən orqanizmin üçün enerji qənaəti adlandırmaq olar.

– *Ramazan ayında oruc tutanlara həkim kimi nə tövsiyə edirsiniz?*

– **Əvvəla, ümumi gigiyena qaydaları və fiziki məşqlər:** Otağın havası gecə də dəyişdirilməli, ümumi təmizlik aparılmalıdır. Təbii parçalardan hazırlanmış paltarlar geyinmək tövsiyə olunur. Gündüzlər yorğunluq hiss etməmək üçün saat 13:00–16:00 arasında, təxminən, 20–40 dəqiqə yuxulamaq tövsiyə olunur.

Fiziki fəaliyyət: İdman salonlarına, sənəkalara baş çəkmək, bağ sahələrində işləri məhdudlaşdırmaq da daxil olmaqla fizi-

ki fəaliyyətdən çəkinmək lazımdır. Səhər yeməkdən dərhal sonra yatmaq tövsiyə edilmir, çünki yeməkdən sonra xlorid turşusu əmələ gəlir və insan tox maddə ilə yatanda maddə-bağırsağ möhtəviyyatının eozofagus (yemək borusuna) qayıtma ehtimalı artır. Bu, qastroezofageal reflüks xəstəliyi olanlar üçün əks- göstərişdir.

Oruc tutmağa orqanizmin uyğunlaşması: Orucluğu ilk günü orqanizmin üçün uyğunlaşma və stress keçirmə vaxtıdır. Ancaq bu faydalı stressdir. İki-üç gündən sonra bədən bu rejimə alışır. İslam dinində Ramazan orucu ilə yanaşı, əlavə oruc da var. Məhəmməd peyğəmbər (s.) hər bazar ertəsi və cümə axşamı oruc tutmuş. Bədəni uyğunlaşdırmaq üçün Ramazan başlamamış Şaban ayında bir neçə gün oruc tutmaq olar.

Qidalanma qaydaları: Səhər yeməyi ciddi şəkildə saxlanılan nisbətlərdə qəbul edilməlidir. Dadlı, sağlam, vitaminlə zəngin və müxtəlif yeməklər gün ərzində yaxşı həzm və rifahı təmin edər. Oruc tutanlar həddindən artıq yeməkdən və mədəni tam doldurmaqdan çəkinməlidirlər. Doymadan masadan qalxmaq lazımdır. Çünki doyma barədə signal beyinə yeməkdən 20–30 dəqiqə sonra çatır. Peyğəmbərimiz (s.) buyurur: “İnsan yalnız gücünü qorumaq üçün lazım olan qədər yeməlidir”.

İftarda uzun müddət ac qaldıqdan sonra dərhal yeməyə başlamaq olmaz. Orucu açmaq üçün 2–3 ədəd xurma və ilıq su, yaxud 2–3 zeytun qəbul etmək kifayətdir ki, mədəyə qida ilə bağlı signal getsin və normal işləməyə başlasın. Şorba, ayran, kompot və ya süd orqanizmin maye ehtiyacını azaldır. Bu içkilər mədədəki boşluğu doldurur və bir müddət ani aclıq hissi aradan qalxır. Bu şəkildə qida qəbul etməyə başladıqdan sonra fasilə vermək məsləhətdir. Tərəvəz, qoz-fındıq, meyvə və çörək də vacibdir. Tərkibində zülal olan qidalar həzm prosesini ləngidir, bu da uzunmüddətli toxluq hissi yaradır. Yemək seçərkən həddindən artıq yağlı, qızardılmış qidalardan, həmçinin həddindən artıq şirin yeməklərdən uzaq durmaq lazımdır. Sahur üçün yumurta, mürəbbə, pendir, yulaf əzməsi, qoz, çörək, banan və digər meyvələr yemək yaxşıdır. Orta gündəlik maye qəbulu, təxminən, 2,5 litrdir. Ən yaxşısı yaşıl çay, azca duzlu su içmək, qazlı, çox soyuq və şirin içkilərdən uzaq durmaqdır. Qəhvə, eyni zamanda, həm sağlam, həm də zərərli içkidir. Bədən zəifləyərsə, vəziyyət daha da pisləşməmək üçün imtina edilməlidir.

Yuxarıdakı qaydalara düzgün əməl olunanda, oruc tutmaq insana sağlamlıq, rahatlıq, mənəvi və fiziki məmnunluq gətirir. Ramazan ayında oruc tutanlardan daxili paklığı qorumaq, pis fikirlərdən, vəsvəslərdən və düzgün olmayan hərəkətlərdən uzaq durmaq tələb olunur.

Uca Allah hamıya kömək olsun, xoş niyyətlərinizi və oruc-namazınızı qəbul eləsin!

*Müəhibəni hazırladı:
Zərifə BƏŞİRQIZI
XQ*

