



Muhammedi, sal-lall-llahu alejhi ve sel-lem, ka thënë:

"Agjëroni muajin e Ramazanit që ta shëroni trupin tuaj nga sëmundjet".

Një nga ato sëmundje mund të llogaritet edhe shtimi i peshës trupore. Që të humbim peshë gjatë agjërimin në Ramazan duhet të kemi kujdes të madh dhe të hamë si duhet. Ekzistojnë shumë hadithe që na mësojnë të hamë si duhet gjatë Ramazanit. Mirëpo, njerëzit në Ramazan zakonisht harrojnë se duhet të ushqehen në mënyrë të shëndoshë. Në fjalë, gjatë Ramazanit njeriu mashtrohet më shumë me ushqim se sa gjatë muajve tjerë. Kështu, përderisa mundohemi si muslimanë të mirë të agjërojmë si duhet, ne pa vetëdije mund të largohemi nga rruga e të ushqyerit e shëndoshë të cilën e ka praktikuar dhe na e ka mësuar Muhammedi, sal-lall-llahu alejhi ve sel-lem.

Mashtrimet më të zakonshme në Ramazan janë:

- Ngrënia e tepërt e iftarit menjëherë pas ezanit
- Ngrënia e ushqimeve të reja ose të pazakonshme
- Ngrënia e ushqimeve me shumë krip
- Ngrënia e ushqimeve me shumë sheqer
- Konsumimi i tepërt i çajit ose kafes
- Mosfletja sa duhet
- Mosngrënia sa duhet
- Ndryshimi i mënyrës së jetesës dhe pakësimi i aktiviteteve fizike

Ngrënia e tepërt e iftarit menjëherë pas ezanit

Ngrënia e shumë të iftarit pas ezanit nuk rekomandohet me Hadith. Konsumimi i tepërt i ushqimit pas një dite të gjatë të agjërimin mund ta mundojë tepër lukthin dhe ta lodhë atë. Për

këtë shkak është mirë që iftarin ta fillojmë me hurma, me ujë, ose me ndonjë supë. Pas kësaj të falim namazin e akshamit dhe pastaj të fillojmë me iftar, por mos ta teprojmë. Edhe më mirë është që edhe pas namazit të Teravisë të hamë lehtë. Ngënia e shumë të gjatë Ramazanit dukshëm pengon në humjen e peshës. Allahu, subhanehu ve teala, në Kur'an thotë:

"Hani nga të mirat që u dhuruam, e mos u bëni për-buzës..." (Ta Ha: 81)

Shumë njerëz nuk e shohin se hanë më shumë për shkak se ata nuk mundohen të hanë më pak. Gjatë vitit hamë pak mëngjes, pak më shumë drekë, dhe shumë darkë. Ose disa të tjerë hanë më shumë drekë e më pak darkë. Mirëpo, një pjesë e muslimanëve gjatë Ramazanit hanë më shumë. Iftari është i madh dhe i llojlojshëm. Ngrënia fillon në iftar dhe vazhdon gjatë tërë natës, deri në syfy, i cili zakonisht është i madh dhe i llojlojshëm.

Ngrënia e ushqimeve të reja ose të pazakonshme

Ngrënia e ushqimeve të reja poashtu mund të pengojë humbjen e peshës gjatë Ramazanit. Çfarëdo ndryshimi në mënyrën e jetës mund të shkaktojë stres dhe shtim të peshës. Stresi mund të shkaktojë shtim të peshës tek njerëzit që janë nënshtruar stresit. Ngrënia e ushqimeve të reja poashtu rrit gjasat për të fituar alergji nga ndonjë ushqim që kemi filluar ta hamë. Ushqimet nga të cilat jemi alergjik, mund ta sëmurin barkun, që mund të çojë në sulme të azmës, ose rritjes së peshës trupore. Tani ekzistojnë edhe dëshmi shkencore që tregojnë se alergjitë ose ndjeshmëritë ndaj ushqimeve mund të shkaktojnë rritje të peshës trupore. Shumë njerëz kanë humbur peshë të madhe trupore, për shkak se i kanë zbuluar alergjitë e tyre, dhe nuk kanë ngrënë ushqime që u shkaktojnë alergji.

Ngrënia e ushqimeve me shumë krip

Llojet e ushqimeve që vendosim t'i hamë gjatë Ramazanit, mund poashtu t'i mposhtin përpjekjet për të humbur peshë. Nëse hamë ushqime shumë të kripshme, do të pimë shumë ujë,

dhe kështu trupi do të ndjehet i rëndë dhe i plotë. Në të njëjtën kohë, mungesa e ujit në trup, nxit trupin t'i mbajë yndyrat dhe helmet tjera më gjatë në brendi, pasi nuk ka mjaft lëngje për t'i larguar ato helme nga trupi. Kur'ani na tregon qartë:

"O ju njerëz, hani nga ajo që është në tokë e që është e lejuar dhe e mirë" (Bekare: 168)

Ngrënia e ushqimeve me shumë sheqer

Nëse hamë shumë ushqime që nuk janë të mira për organizëm, siç janë brumet e ndryshme dhe ëmbëlsirat, do ta rrisim peshën trupore. Këto ushqime poashtu shkaktojnë zhdukje të shpejtë të elementeve ushqimore në trup, dhe kështu nxisin trupin që të kërkojë edhe më shumë ushqime, për shkak se ndjehet i pakënaqur ose i pangopur. Pra, ngrënia e shumë të bukës dhe ëmbëlsirave mund të shkaktojë rritje të peshës trupore. Ramazani zakonisht është kohë kur gratë dëshirojnë t'i tregojnë aftësitë e tyre të gatimit. Buka dhe gjërat gatuese para familjes ose musafirëve zakonisht janë shenjë se gatuesja është e mirë. Mirëpo, mënyra më e mirë për të zgjedhur problemin e ngrënies së shumë ëmbëlsirave është të sigurohemi se hamë sa duhet dhe nuk e teprojmë. Në këtë mënyrë rrisim gjasat për të humbur peshë. Nuk duhet të heqim dorë nga ngrënia e bukës, ëmbëlsirave ose mishit, por nuk duhet ta teprojmë. Qëllimi kryesor duhet të jetë konsumimi i rreth 70% të pemëve dhe/ose perimeve dhe rreth 30% të prodhimeve të miellit, prodhimeve të qumështit dhe mishit. Ekzistojnë një numër i madh i ushqimeve që na ndihmojnë të humbim peshë për shkak se ato përmbajnë më shumë ujë dhe janë të idhëta. Çdo ushqim që është i idhët ndihmon që yndyrat të lëvizin më shpejtë dhe më mirë nëpër organizëm. Duhet të kemi kujdes që mos ta teprojmë edhe me këto ushqime, sepse këto ushqime nuk janë ushqime që mund të hamë në sasi të pakufizuara.

Konsumimi i tepërt i çajit ose kafes

Nga konsumimi i tepërt i kafes dhe çajit gjatë Ramazanit mund të shtojmë peshë. Kofeina që gjendet në kafe, çaj, çokoladë etj, mund të ndihmojë në rritje të peshës, për shkak se kofeina dhe

pijet e karbonizuara mund të harxhojnë kalciumin e organizmit dhe të shkaktojnë njeriun të ndjehet i pangopur tërë kohën dhe të ketë dëshirë të hajë gjithnjë e më shumë.

Mosfletja sa duhet

Studimet shkencore moderne kanë dëshmuar se mungesa e gjumit mund të shkaktojë shtim të peshës. Gjatë Ramazanit, shumica e njerëzve nuk bëjnë gjum sa duhet. Mungesa e gjumit, mund të shkaktojë stres në trup, e stresi mund ta rrit peshën trupore.

Mosngrënia sa duhet

Ndoshta kjo na habit por edhe mosngrënia sa duhet mund të shkaktojë rritje të peshës. Mosngrënia e syfyrit nxit trupin të reagojë për shkak të urisë, që shkakton ngadalësim të metabolizmit gjatë gjithë ditës. Nga kjo ushqimi që gjendet në organizëm tretet shumë ngadalë dhe kjo do të shkaktojë shtim të peshës. Konsumimi i vitaminave gjatë muajit të Ramazanit poashtu mund të shkaktojë shtim të peshës. Vitamina D ose multi-vitaminat janë më të zakonshmet. Shumë njerëz besojnë se pasi që nuk i hanë ushqimet e zakonshme dhe nuk ushqehen sa duhet gjatë Ramazanit, ata duhet të marrin vitamina, për, siç thonë ata, "çdo rast". Vitaminat asnjëherë nuk duhet të merren për këtë shkak, dhe ato duhet të përdoren vetëm kur jepen nga mjeku. Nëse nuk përdoren si duhet, vitaminat mund t'i dëmtojnë organet, mund të çrregullojnë të të ushqyerit dhe mund të shkaktojë probleme tjera shëndetësore.

Ndryshimi i mënyrës së jetesës dhe pakësimi i aktiviteteve fizike

Gjatë Ramazanit, mosushtrimi ose pakësimi i aktiviteteve fizike mund të kontribuojë në rritje të peshës. Shumica e njerëzve thonë: "Tani është Ramazan, duhet të pushoj më shumë". Për pjesën tjetër të njerëzve kjo nuk është e

vërtetë. Nëse kemi gjendje jostabile shëndetësore, agjërimi apo stresi nga agjërimi do të thotë se duhet të jemi të kujdesshëm. Megjithatë, nëse jemi aq të sëmurë sa që nuk mund të jetojmë jetë normale gjatë Ramazanit, atëherë nuk duhet as të agjërojmë. Gjatë Ramazanit, duhet të jemi fizikisht më aktiv, dhe të ushtrojmë edhe më shumë, që ta lëvizim gjakun dhe limfën sa më shumë nëpër trup. Zemra lëviz gjakun, por këmbët lëvizin limfën; e nyjet limfatike na ndihmojnë që t'i lëvizim dhe t'i largojmë nga trupi yndyrërat dhe helmet e ndryshme.

Që ta lëvizim limfën duhet që në ditë të bëjmë se paku 20 minuta ecje pa ndalë. Mirëpo, disa njerëzve vetëm ushtrimet ose ecja nuk mund t'ju ndihmojnë sa duhet për të humbur peshë. Pra, nëse jemi nga ata, nuk duhet të dëshprohemi nëse kjo nuk na ndihmon. Nëse jo më shumë, ushtrimet mund të na mbajnë me energji të mjaftueshme gjatë ditës dhe të rezultojë në shtim të vullnetit për të provuar edhe mënyra tjera për të humbur peshë.

Ramazani nuk duhet të jetë koha më e përshtatshme për të humbur peshë. Nuk duhet të përqëndrohemi që vetëm gjatë Ramazanit të humbim peshë, por të përqëndrohemi në domethënien e Ramazanit, t'i zbatojmë rregullat e të ushqyerit të shëndoshë të cilën e ka praktikuar dhe na e ka mësuar Muhammedi, sal-lall-llahu alejhi ve sel-lem dhe do të shohim se pesha, vetvetu do të hiqet.

Përgatiti: Klubi Studentor - Shkup

Pasi të lexoni këtë broshurë, mundësojani të tjerëve të lexojnë të njëjtën. Dhe keni kujdes, fletushka përmban ajete kur'anore, andaj ndalohet hyrja me të në vende të ndotura, gjegjësisht në toalet si dhe në vende të ngjashme.

Boton:

Shoqata Qytetare

Klubi Studentor

E-mail: penastudentore@hotmail.com

Humbja e peshës gjatë Ramazanit

