

## Танамизни Рамазонга тайёрлаймиз



19:10 / 01.05.2019 2443

Рамазонга санокли кунлар қолганида, энг аввало танамизни рўзага тайёрлаш керак бўлади. Бу йил насиб этса Рамазон баҳор ойига тўғри келмоқда. Кунлар узайиб, ҳаво исиши билан иқлим ўзгарадиган паллаларда тўғри келаётган рўза кунларида тўғри ва соғлом овқатланиш, таомланиш вақти ва озуқалар ўзгариши, очлик ҳисси ортиши билан кечади. Бу ҳолатларга танамизни аввалдан ўргатиб боришга эришсак, муборак Рамазон ойида соғлиқ билан боғлиқ муаммоларсиз ибодатларимизни бажаришга муваффақ бўламиз, иншааллоҳ.

Муборак Рамазон ойига киришдан аввал энг муҳим ҳозирликлардан бири егулик миқдорини камайтиришдир. Албатта, бу борада Шаъбон ойида рўза тутиш энг асосий ёрдамчи бўлади. Бироқ, Шаъбон ойида рўза тутолмаганлар Рамазон учун тайёргарликни овқатланишни камайтиришдан бошлаганлари маъқул. Дастурхонга фойдали ва тўйимли озуқалар, мева-сабзавот, сут маҳсулотлари ва дуккакли маҳсулотлар тортамиз. Бу егуликларга Рамазондан аввал вужудни кўниктириш, рўза кунларида ошқозон-ичак тизими билан боғлиқ муаммолардан узоқ бўлишни кафолатлайди. Бугундан бошлаб енгил салатлар, қайнатилган ёки буғда пиширилган сабзавотларни тановул қилишни бошласак, Рамазонда бу егуликларни истеъмол қилишга танамиз кўникма ҳосил қилган бўлади.

Ёғли, шўр, дудланган маҳсулотларни оддий кунларда ҳазм қилиш қийин бўлгани учун Рамазонда бемалол хавфли егуликлар гуруҳига қўшишимиз мумкин. Бу егуликлар ортиқча вазн билан боғлиқ муаммоларни келтириб чиқиш хавфи юқори бўлгани учун ҳам Рамазон ойида улардан кескин тийилган маъқул. Мол ва қўй гўшти, товуқ, балиқ маҳсулотларини печда тоблаб ёки қайнатилган ҳолда истеъмол қилиш фойдали. Аввало, тановул қилаётган егуликлар саломатлигимиз, ибодатлар учун куч-қувват бўлишини ҳисобга олиш керак. Узоқ очликдан кейин ширинликлар истеъмол қилиш қонда шакар миқдорини ошириш билан бирга, саломатликка жиддий хавф туғдириши мумкин. Шунинг учун ҳозирдан ширинликлар истеъмол қилишда меъёрдан ошмаслик, имкони бўлса шакар ва шакар маҳсулотларини қуруқ мевалар, шакарсиз қоқи қайнатмалари, тоза мева ва сабзавот шарбатлари (уй шароитида тайёрланган) ҳамда асал билан алмаштирган мақсадга мувофиқ. Рамазондан аввал, Рамазонда ва ундан кейин истеъмол қилишдан тийилиш керак бўлган газли ичимликлар, тайёр мева шарбатлари ва юқори калорияли ширин сувлардан парҳез қилишнинг ҳозир айна вақти. Турли дамламалар, гиёҳли, доривор ўтлар қайнатмаларини ичиш билан ҳам кундалик қабул қилинадиган суюқликлар билан ортиқча вазндан қутулиш, ҳам Рамазондан аввал вужуддаги ортиқча токсинлардан халос бўлиш мумкин. Айна кунларда Рамазон ойига тайёргарлик кўришнинг вақти. Кеч қолманг ва шайтонлар кишанланиб, бандалар руҳан покланадиган ойга аввал танангизни поклаб киришсангиз, хотиржам, ҳаловатли ибодатга мушарраф бўласиз.

Рамазондан аввал токсинлардан қутулиш учун махсус парҳез олди ичимлик тайёрлаш:

2 литр сув;

2 дона кўк олма;

1 дона лимон;

1 чой қошиқда қалампирмунчоқ доналари;

1 чой қошиқда донали қора мурч;

1 дона долчин пўчоғи (корица).

Олма ва лимон паррак-паррак қилиб тўғралади ва икки литр сувга солинади. Ортидан қалампирмунчоқ, қора мурч ва долчин ҳам солнади ва 15 дақиқа давомида қайнатилади. Тайёр бўлган дахлама кун давомида

ичилади. Бу доривор дамлама заҳарли токсинлардан халос бўлишга ва Рамазонга тетик, соғлом киришга ёрдам беради.

**Аллоҳ барчамизни Рамазонга соғ-саломат, хотиржам ва ҳамжиҳатликда етказсин!**