ISHRANA U TOKU RAMAZANA

Allah, Slavljen i Uzvišen neka je On, propisao je post, jer on ima brojne koristi za ljudski organizam, povećava otpornost na bolesti, a postača čini sposobnim da se bori protiv svojih strasti, stomaka i organizma. Post (sijam) općenito podrazumijeva sustezanje (imsak). Allah, Slavljen i Uzvišen neka je On, navodi riječi Merjeme, kćerke Imranove, s.a., *"Ja sam se zavjetovala Milostivom da ću šutjeti, i danas ni s kim neću govoriti."* (Merjem, 26.)

Tj. suzdržat ću se da ne govorim. Pod pojmom "post" ovdje se podrazumijeva sustezanje od svega što kvari post, od pojave zore do zalaska sunca, uz nijjet.

• Post mjeseca Ramazana jedan je od pet stubova islama i nužan je za vjeru, a onaj ko negira njegovu obaveznost je nevjernik , otpadnik od islama. Uzvišeni Allah je rekao:

"O vjernici! Propisuje vam se post, kao što je propisan onima prije vas, da biste se grijeha klonili, i to neznatan broj dana; a onome od vas koji bude bolestan ili na putu - isti broj drugih dana. Onima koji ga jedva podnose - otkup je da jednog siromaha nahrane. A ko drage volje da više, za njega je bolje. A bolje vam je, neka znate, da postite. U mjesecu Ramazanu počelo je objavljivanje Kur'ana, koji je putokaz ljudima i jasan dokaz Pravog puta i razlikovanja dobra od zla. Ko od vas u tom mjesecu bude kod kuće, neka ga u postu provede, a ko se razboli ili se na putu zadesi, neka isti broj dana napos ti -Allah želi da vam olakša, a ne da poteškoće imate - da određeni broj dana ispunite, i da Allaha veličate zato što vam je ukazao na Pravi put, i da zahvalni budete." (El-Bekare, 181.-183.) Pored toga, olakšica da ne posti data je iznurenom starcu i starici, bolesniku za čije ozdravljenje nema nade i teškim fizičkim radnicima koji nemaju drugog načina za zaradu. Oni imaju obavezu da nahrane siromaha za svaki dan koji nisu postili. Isti je slučaj i sa trudnicom i dojiljom, ako se boje da će to naškoditi njihovom zdravlju ili zdravlju djeteta. I one će, također, nahraniti po jednog siromaha za svaki dan koji nisu postile. Nema posta za ženu koja ima menstrualni ciklus ili postporođajno krvarenje. One su obavezne napostiti ono što ih prođe. Cilj posta nije mučenje ili nanošenje štete tijelu. Allah, Slavljen i Uzvišen neka je On, kaže:

" ...i jedni druge ne ubijajte! Allah je, doista, prema vama milostiv." (En-Nisa', 29.)

"On vas je izabrao i u vjeri vam nije ništa teško propisao ... " (El-Hadždž, 78.)

Post je jačanje volje (duše) u borbi protiv strasti, stomaka i tijela i on uređuje životni ciklus. Musliman ga prakticira jedan mjesec u godini, a njegovi duboki tragovi ostaju na njegovoj duši i organizmu. Post ima brojne lijepe manire (adabe) koje postač treba održavati. Od tih manira .(adaba) su i sehur i iftar

Sehur

Vrijeme sehura je od polovine noći, pa do pojave zore, a lijepo ga je odgoditi (tj. do pred samu zoru). U hrani koju jedemo na sehuru je bereket, jer ona osnažuje postača i olakšava mu post, kao što kaže Allahov Poslanik, s.a.v.a., : *"Ustajte na sehur, zaista je u sehuru bereket."* ili: *"Pomozite se hranom sehura za post tokom dana i popodnronim spavanjem za noćni namaz. "* *''Sehur je obrok ispunjen bereketom, ne izostavljajte ga, pa makar da neko od vas popije samo " .gutljaj vode. Zaista Allah i Njegovi meleci donose salavat na one koji ustaju na sehur*

Iftar

Pohvalno je da postač požuri sa iftarom kada Sunce zađe, shodno riječima Poslanika, s.a.v.a.,: *"Ljudi će biti na dobru sve dok budu požurivali sa iftarom. ''* Lijepo je iftariti se svježim datulama, a ako ih nema, onda vodom, kao što kaže Poslanik, s.a.v.a.,: *"Kada se završi post, neka se postač iftari datulom, a ako ne nađe, onda vodom, jer je voda čista."* To je zbog toga što su datule lahke za probavu, sadrže glukozu koja se odmah apsorbira, bez probave, u tankom crijevu, tako da dospijeva u krv u kratkom vremenskom roku. Hrana za iftar bi trebala biti lagana kako postač ne bi osjećao zamor ili neraspoloženje, kako bi se odstranila lijenost ili neaktivnost i smetnje u crijevima. To je zbog toga što je želudac postača prazan i kada se napuni prilikom iftara uzimanjem veće količine hrane dolazi do teške i loše probave i štetnih posljedica po organizam. Ovo potvrđuje savremena nauka, a Poslanik, s.a.v.a, je, još prije četrnaest stoljeća, rekao: *"Čovjek ne može napuniti goru vreću od stomaka. "* Primijetno je da ljudi uzimaju velike količine hrane i pića tokom Ramazana uprkos tome što imaju manje potrebe za hranom nego u drugim mjesecima. Ove loše navike uzrokuju probavne smetnje. Isto tako, uzimanje lahko probavljivih tvari u velikoj količini olakšava lučenje

želudačnih sokova, smanjuje procenat neprobavljenih tvari i predugo varenje. U obrnutom slučaju javlja se osjećaj zamora zbog miješanja želudačnih sokova s hranom i djelovanja na nju pa se izdvajaju i javljaju štetni sastojci. Zato ne treba uzimati veliku količinu masnoća tokom iftara, jer njihovo pretvaranje u prehrambene elemente iziskuje veliki napor jetre koja tada trpi teškoće i smetnje. Poželjno je izbjegavati uzimanje prekornjernih količina raznih štetnih i teško probavljivih tvari i sastojaka koji negativno utječu na proces probave i varenja, tako da dolazi do pojave veće količine kiselina u želudačnim sokovima što, pak, dovodi do upala u probavnom traktu. Uzimanje raznovrsnih sastojaka bogatih vitaminima, mineral nim solima i vlaknima pomaže lakšoj probavi i otklanjanju smetnji. Post donosi brojne koristi u liječenju velikog broja bolesti. On pomaže u liječenju sljedećih bolesti: • bolesti jetre, loše probave, upale želuca (među temeljnim načinima liječenja je post); • povremenih bolova u tankom i debelom crijevu uzrokovanih štetnim i neprobavljenim sastojcima. Post pomaže liječenju probavnog trakta tako što se hrana rijetko probavlja; • otklanjanju gojaznosti tako što se neće uzimati hrana koja sadrži šećere i masti, a koja se tokom Ramazana obično uzima u većim količinama; • bolesti zakrečenja arterija (arterioskleroze), povišenog krvnog pritiska i upale bubrega; • bolesti zglobova, duševnih i drugih smetnji; • upale kože, osipa, osjetljivosti kože, tako što se neće .uzimati soli i premasna hrana