28 июньн?н м?селманнарыбыз уразага керг?н иде. Бу вакытта д?рес тук-лануыбызга бик игътибарлы булырга кир?к. Шул у?айдан табиб ??м дин ?хелл?ре ки??ш-т?къдимн?рен? колак салырга кир?к.- Изге Рамазан ае бара. М?селман-нарыбыз уразада. Ураза тоту акыллы, балигъ ??м с?лам?т булган ??рбер м?селманга фарыз. Карт кешел?рг?, й?клел?рг?, с?ф?рг? чыкканнарга, авыруларга ураза тотарга ки??ш ителми. ?зл?рен с?лам?т хис итк?н кешел?р ген? ураза тотарга тиеш. ?г?р кеше авыр физик эш бел?н ш?гыльл?нс?, ?йтик, кайнар мич янында, катлаулы, авыр шартларда эшл?с?, без а?а ки??ш итмибез. Ч?нки югары температура, эссе булганда, кеше тирл?п шактый гына су югалта, тир бел?н к?п кен? кир?кле тозлар чыга. ?г?р д? бу сынауны узарга м?мкинлекл?ре юк дип уйласалар, саулыклары булмаса, андыйларга да без ураза тотарга т?къдим итмибез, ч?нки организмнарына зыян китер?л?ре бар. Тагы кайбер хасталар билгеле бер вакытларда дару эч?рг? тиеш. Су бел?н дару эчеп ?иб?рс??, ураза? бозыла бит.

С?х?р ашау бел?н авыз ачу арасы быел 20 с?гатьк? якын. Организм ?чен шактый зур сынау бу. ?мма д?рес тукланганда бу сынауны яхшы гына ?т?рг? була. Билгеле, с?лам?т кешел?р ?чен ураза тоту бик файдалы, - ди Фагим х?зр?т Шафиев, Мордовия ??м??рияте м?селманнары Диния Наз?р?те м?фтие. Ашауга килг?нд?, ураза тоткан кеше аш казанын ?чк? б?л? белерг? тиешбез: бер ?леше - ашка, бер ?леше - суга, бер ?леше – ?авага. Шулай булгач, ис?н-сау уразаны ?тк?р?ч?кбез.

Ураза тотучыларны? рационында нинди ашамлыклар булырга тиеш, ягъни н?рс? ашарга кир?к диг?н сорау бел?н ГУЗ «Республиканский гериатрический центр» баш табибы Светлана Рафик кызы Смакаевага м?р???гать иттем. Гериатрия - (старик + лечение) олы яшьт?гел?рне д?валау диг?н с?з. Светлана Рафик кызы:

- Гад?тт? кеше организмы 4-5 к?н эченд? бу туклану режимына к?нег?, баштагы бернич? к?не ген? кыен була. Беренчед?н, сыеклык режимын сакларга кир?к. Ирт?нге с?х?р ашау бел?н берг? кичен авыз ачкан вакытта эчк?н сыеклык, тукланган ризыкны? барысын берг? кертеп, ике литрдан да ким булмаска тиеш. Шул чагында с?лам?тлекк? зыян килми. Инде ризыкларга килг?нд?, без ?ил?к-?имеш ашарга кушабыз. Кипк?н ?ил?к-?имеш – ?рек, к?р?г?, й?зем, кара ?имеш бик файдалы. С?х?р вакытында яхшылап пешерелг?н, сыйфатлы, итле, составына аксым керг?н ризыклар ашарга, ? майлы, кыздырылган ашамлыклардан тыелырга кир?к.

[redacted]