

Abdu'd Daim el Kehil

RIPËRTËRIJE JETËN ME AGJËRIM

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

O ju që besuat, agjërimi u është bërë obligim sikurse që ishte obligim edhe i atyre që ishin para jush, kështu që të bëheni të devotshëm.” el-Bekare, 183.

**Vëlla besimtar!
Motër besimtare!**

Agjërimi nuk është vetëm adhurim...Ai është edhe shërim dhe kurim për shumë sëmundje...Është përtëritës i qelizave të trupit, e si rrjedhojë, edhe përtëritës i tërë jetës tënde shëndetësore. Besoj se shumica prej nesh agjërojmë por të paktë jemi ata që shijojmë ëmbëlsinë e tij.

Bismil-lahi'rr Rrahmani'rr Rrahim



شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى
لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ
مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى
سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا
يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ
عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*(Ato ditë të numëruara janë) Muaji i
Ramadanit që në te (filloi të)
shpallet Kur'ani, që është
udhërrëfyes për njerëz dhe sqarues i
rrugës së drejtë dhe dallues (i të
vërtetës nga gënjeshtria). E kush e
përjeton prej jush këtë muaj le të*

agjërojë, ndërsa kush është i sëmurë ose në udhëtim, le të agjërojë aq ditë nga ditët e mëvonshme. All-llahu me këtë dëshiron lehtësim për ju, e nuk dëshiron vështirësim për ju. (Të agjëroni ditët e lëshuara më vonë) Që të plotësoni numrin, ta madhëroni All-llahun për atë se u udhëzoi dhe që të falënderoni.” el-Bekare, 185.

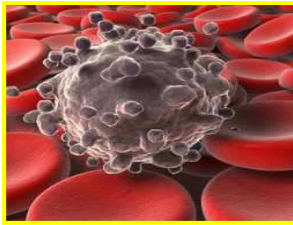
Le të fillojmë këtë turne shpirtëror në horizontin e agjërimin dhe dobive të tij shëndetësore dhe shpirtërore!

Në epokën e ndotjes

Ndotja e ambientit dhe ndërrimi i klimës bëjnë që trupat tanë të thithin një sasi të konsiderueshme të toksinave (helmeve) epërmjet ajrit, ujit dhe ushqimit. Akumulimi i këtyre toksinave shpie në sëmundje të rrezikshme, si: pleqëria e parakohshme, kanceri, vdekja e befasishme, etj.

Pas ekspertizave, shkencëtarët përfunduan me një rezultat mahnitës. A e dini se për çka bëhet fjalë?





**E vërtetë mjekësore:
Agjërimi arma më e fuqishme për shërimin e të helmuarit**

Shkencëtarët vërtetojnë se agjërimi është mjeti i vetëm që qelizave të trupit ua mundëson zhveshjen nga çdo lëndë helmuese dhe këtë pa efekte anësore.

**E vërtetë mjekësore:
Agjërimi rrit imunitetin**

Ekspertet faktojnë se agjërimi e vë në funksion sistemin imunitar tek agjëruesi me një shkallë të lartë. Rrjedhimisht, trupi akumulon fuqi për rezistencë ndaj të gjitha sëmundjeve, dhe kështu, pa polemizuar fare, agjërimi mund të quhet mbreti i ilaçeve.



**E vërtetë mjekësore:
Agjërimi shëron problemet e zemrës**

Me qindra punime shkencore dëshmojnë se agjërimi ndihmon në sistemimin e punës së zemrës dhe shërimin e sëmundjeve të saj dhe problemeve, me të cilat ballafaqohet ajo. Ka prej punimeve në fjalë që sjellin prova se agjërimi ruan nga Arterioskleroza dhe Infarkti.

**A do që të jetosh gjatë?
Agjërimi shkak kryesor i zgjatjes së jetës!!!**

Bazuar në rezultate të disa punimeve shkencore, njerëzit që agjërojnë sipas një rregulli dhe për një periudhë të caktuar të vitit, jetojnë më gjatë se ata që nuk agjërojnë fare.

**Koha më e përshtatshme e nxënies
përmendësh të Kur'anit**

Agjërimi pastron qelizat e trurit, bën aktive qendrat e memories dhe trupit ia shton fuqinë. Mu për këtë, koha më e volitshme e fillimit të mësimit përmendësh të Kur'anit është Muaji Ramazan. Thotë Allahu:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ

(Ato ditë të numëruara janë) Muaji i Ramadanit që në te (filloi të) shpallet Kur'ani, që është udhërrëfyes për njerëz dhe sqarues i rrugës së drejtë dhe dallues (i të vërtetës nga gënjeshtra)...”
el-Bekare, 185.



Koha më e mirë e braktisjes së duhanit

Agjërimi pastron qelizat e trupit nga helmet e shkaktuara prej duhanit. Mu për këtë, muaji i agjërimit të ndihmon në braktisjen e duhanit, por me kusht që ta lusësh Allahun shumë

sinqerisht dhe të besosh se duhani është një gjë e keqe, e ndaluar dhe vrasës i ngadalshëm.

Ndoshta çuditemi kur mësojmë se ateistët sot e shfrytëzojnë agjërimin për largim prej duhanit, e nëse puna është kështu me ta, atëherë neve që jemi besimtare duhet të jemi shumë më praktikues se ta.

Rruga më e lehtë e humbjes së mbipeshës



Ekspertë nga vende të ndryshme të botës propozojnë teknikën e agjërimit për shërimin e katastrofës së shek. XXI “mbipeshës” ngase agjërimi kontribuon në shkrirjen e dhjavit të tepërt, shkatërrimin e qelizave të plakura, sistemimin e funksionit të hormoneve dhe realizimin e një trupi ideal. Agjërimi është shërim gratis dhe praktikë e lehtë.

Ushqimi i preferuar i Ramazanit

Pejgamberi, alejhi’s selam iftar bënte me hurma dhe ujë. Sot, punime shkencore vërtetojnë se hurma dhe uji janë specialiteti absolutisht më perfekt i iftarit ngase hurma përbën një numër të madh vitaminash, sheqernash dhe minerale për të cilat ka nevojë trupi i njeriut. Madje vet hurma krahas agjërimi konsiderohet shërim.

Shëroje depresionin me agjërim

Studime të reja vërtetojnë një rol jashtëzakonisht të madh të agjërimit në largimin e depresionit dhe qetësimin e qendrave që kanë aktivitet të shtuar në tru. E kur barërat dhe hapat e ndryshëm dështojnë në shërimin e sikleteve dhe problemeve kronike të zemrës, gjejmë agjërimin tek luan një rol të madh në lehtësimin e dhimbjeve dhe problemeve të ndryshme psikike.



Agjërimin rrit fuqinë e trurit



Agjërimi është sikur magjia! A ke tentuar ndonjëherë të perfeksionosh njohuritë tua dhe të bëhesh dinamik? Ky është agjërimi, mjeti më i suksesshëm në aktivizimin e qelizave të trurit, riprogramimin e tyre dhe shtimin e fuqisë për punë dhe shpikje. Kjo të ndihmon të ngadhënjesh mbi veten tënde, ta shton vullnetin dhe mundësitë t’i bën sa më perfekte.

Agjërimi riprogramon qelizat

Hulumtuesit kanë vënë re ndryshime rrënjësore tek organet e trupit tek agjëruesit, sidomos në atë fiziologjik dhe psikik. Mu për këtë ekziston bindja se agjërimi bën një riaktivizim të qelizave dhe një ekuilibrim të ri të tyre.

Agjërimi shkatërron kancerin

Agjërimi i sistemuar paralizon qelizat kanceroze. Ekspertët thonë se agjërimi për një kohë të gjatë funksionin e turpit e bën më të mirë dhe e forcon atë, e kështu zvogëlon mundësinë e goditjes nga kanceri.

Shërim komplet me namaz, përlulje dhe agjërim

Shumë studime kanë vërtetuar se namazi shëron një mori sëmundjesh, e me theks të veçantë atë të dhimbjeve të shpinës dhe njejve. Kurse përulja (*el hushuu*) ka një fuqi marramendëse në shërimin e sëmundjeve të rënda dhe kronike, e kështu, nëse besimtari falet, është gjatë faljes i përulur, e plus kësaj është edhe agjerueshëm, atëherë shërim më të mirë se këtë nuk ka nevojë të kërkojë.

Agjërimi shëron zhgënjimin dhe mërzinë

Dr. Yuri Nikolayev (rus) rrëfen për shërimin e mbi 7.000 vetave që vuanin nga depresioni, ankthi dhe mërzia vetëm me agjërim.

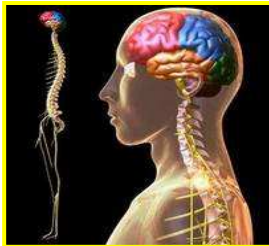
Kur barërat nuk shënuan sukses, ishte agjërimi ai që pa asnjë efekt anësor arriti të shërojë ato, madje edhe pa asnjë barrë materiale. Agjërimi është mjeti më i mirë mbrojtës në ballafaqimin me problemet e ndryshme të jetës.



Kursehu nga ndërhyrjet kirurgjike

Agjërimi është operim pa brisik. Kjo për faktin se ai zhdok gurët në veshka dhe fshikëzën e tëmthit, shëron tumoret, kurse mëlçinë krahas shërimit e bën edhe më të gjalle dhe aktive. Me një fjalë, agjërim korr sukses aty ku mjekësia dështon.

A vuan nga dhimbjet e shpinës dhe njejve?



Prej aspekteve madhështore të agjërimin është edhe ofrimi shërimi nga dhimbjet e shpinës, boshtit kurrizor dhe qafës. Një studim i ri vlerëson se agjërimi është shërues nga djegiet në nyje por me kusht që agjërimi të jetë katër javë.

Paramendo këtë periudhë dhe shihni sa e afërt është me muajin e agjërimin!

Agjërimi shëron sëmundjet e organit tretës

Agjërimi shëron sëmundjet kronike, si problemet me zorrën e trashë dhe problemet tjera në tretje ngase agjërimi vepron në drejtim të sistemimit të qelizave të gjakut, trurit dhe zemrës.

Po kështu ndikon në humbje të peshës së tepërt dhe ruajtje të trupit nga helmet. Si rezultat i këtyre është shërimi nga këto sëmundje.



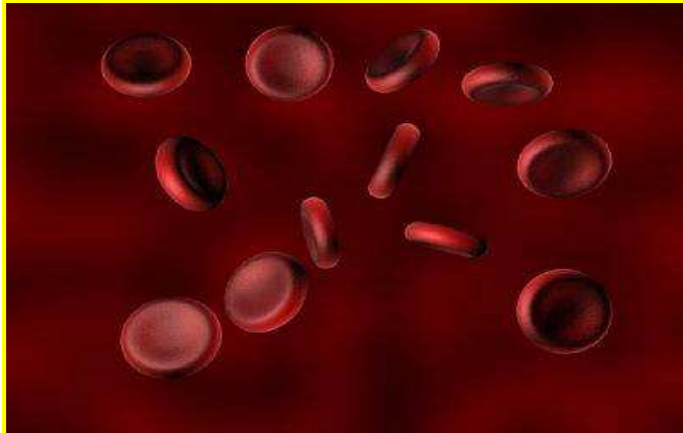
Agjërimi shëron mbi 100 sëmundje, prej të cilave:

1. Tensionin e lartë të gjakut
2. Diabetin
3. Astmën dhe sëmundjet e frymëmarrjes
4. Sëmundjet e zemrës dhe arteriosklerozën
5. Sëmundjet e lëkurës, e në veçanti alergjinë dhe ekzemën kronike
6. Gurët në veshka
7. Kanceri
8. Është arma nr.1 në mjekësinë parandaluese.

Agjërimi ripërtërin qelizat e gjakut

Qysh nga momentet e para të agjërimin, qelizat, e në veçanti ato të gjakut fillojnë të ripërtërihen. Qelizat dembele fillojnë punën me zell më të madh ndërsa trupi fillon punën me një ritëm të ri.

Agjërimi, nënvizojnë ekspertët, i ngjan tamam ndërrimit të vajit të veturës. Paramendo sikur veturën ta lije një vit pa vaj, çfarë do të ndodhte?! Po kështu trupi, ka nevojë që të paktën një herë gjatë vitit ta pastros.



Tash,

A perceptove domethënien dhe urtësitë e shumta të agjërimin?
A kuptove përse Allahu na e obligoi agjërimin?
A ka filluar të të pëlqejë ky adhurim madhështor?

Referenca:

Maser, E.J., Shimokawa, I., Yu, B.P., Retardation of the Aging Process In Rats by Food Restriction, Annals of the New York Academy of Science, 1990; pp. 337-52; Goodrick, C.L., Ingram, D.K., Reynolds, M.A., Freeman, J.R., Cider, N.L., Effects of Intermittent Feeding Upon Growth, Activity, and Lifespan In Rats Allowed Voluntary Exercise, Experimental Aging Research, 1983.

Salloum, T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine, Bastyr University, Seattle WA. 1987.

Carrington, Dr. Hereward, Fasting For Health And Long Life.

http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm

http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm

<http://www.fasting.com/solution.html>

The Sapporo Medical Journal, 1986; 55(2): 125-136

<http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496#1>

<http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php>

<http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/fasting.htm>

<http://www.fasting.com/index.html>

Të gjitha të vërtetat shkencore të agjërimin përkitazi me dobitë dhe sekretet e tij, të ekspozuara këtu, dëshmojnë se ai është shërim për çdo sëmundje. Këtë na e solli si rezyme edhe Kur'ani në një shprehje madhështore:

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

... *Mirëpo, po qe se e dini, agjërimi është më i mirë për ju.*" el-Bekare, 184.

Përshtati: Sedat ISLAMI

3/8/2010