



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ Вступление от автора:

Я написала эту брошюру в далеком 2012 году и попыталась в ней собрать все основные моменты, которые волнуют мусульманку в пост. Прошу Аллаха принять этот труд и наградить его составителя и всех, кто будет его распространять!

Солиха Умм Муса, Sestram.com |

"Если женщина совершает пять намазов, ПОСТИТСЯ В Рамадан, хранит свое целомудрие и слушается своего мужа, то ей будет сказано: "Войди в Рай через те врата, которые пожелаешь!"

(Передал Ибн Хиббан в «Сахих», 1296, шейх Аль-Альбани. назвал достоверным в «Сахих аль-джами», 660)

Содержание:

1. Рамадан — месяц возможностей
2. Женщина в Рамадан: особая миссия
3. Подготовка — залог успеха.
4. Фикх поста: все, что нужно постящемуся
5. Женские вопросы в пост: хайд, нифас, истихада, беременность, выкидыш
6. Другие, часто возникающие у женщин вопросы
7. Пост беременной и кормящей
8. Благие дела в Рамадан
9. Как успеть ВСЕ в Рамадан?
10. Дети в Рамадан: праздник длиною в месяц
11. Распространенные ошибки мусульманок в Рамадан
12. Заключение

1. Рамадан — месяц возможностей

Аллах сказал в Коране: **«Я создал джиннов и людей только для поклонения Мне».** (51:56)

Это наше предназначение, наша цель в жизни, это то, от чего зависит исход наших дел, и то, какой будет вечность после смерти для нас.

Пост — один из величайших актов поклонения, предписанный мусульманам и мусульманкам.

«О те, которые уверовали! Вам предписан пост, подобно тому, как он был предписан вашим предшественникам, — быть может, вы устрашитесь.»
(2:183)

Рамадан — месяц тысяч возможностей! Пост — это выполнение нашей обязанности перед Аллахом, возможность увеличить количество совершаемых нами благих дел и погрузиться в поклонение, которому в обычное время большинство из нас уделяет недостаточно внимания. Это возможность заработать многократную награду за каждое благое дело, повисить

Иман, отрешиться от мирских забот хотя бы на 30 дней, воссоединиться с семьей и родственниками за семейными ифтарам и в коллективных ночных молитвах, приобщить детей к религии, сделать да'уат соседям и родственникам кафирам, накормить бедняков и нуждающихся и раздать садака. И самое главное: Рамадан — это великая возможность набрать новую высоту и подняться на более высокую ступень для нас как для мусульман. Это время возвышенное во всех отношениях, и наша задача — набрать высоту и держаться на ней и после того, как этот благословенный месяц пройдет.

В самом посте для мусульман заключено множество благодатей:

«Пост оказывает положительное воздействие на богобоязненность человека по нескольким причинам.

Во-первых, постящемуся человеку запрещается есть, пить, вступать в половую близость и совершать другие поступки, к которым человеческая душа испытывает влечение, и если он отказывается от этого в надежде приблизиться к Аллаху и получить Его вознаграждение, то это уже свидетельствует о его богобоязненности.

Во-вторых, постящийся приучает себя всегда помнить о том, что он находится под присмотром Всевышнего Аллаха. Он сознательно отказывается от удовольствий, которые угодны его душе и которые он может беспрепятственно получить, и он делает это только потому, что за ним наблюдает Аллах.

В-третьих, во время поста суживаются сосуды, по которым дьяволы передвигаются по человеческому телу, и поэтому уменьшается их воздействие на

человека и количество совершаемых им грехов.

В-четвертых, во время поста человек обычно стремится совершить побольше праведных поступков, а ведь именно они являются признаком благочестия и богобоязненности.

В-пятых, когда богатый человек ощущает на себе боли, которые вызывает голод, он начинает активнее помогать бедным и неимущим, что также является одним из признаков благочестия и богобоязненности.»
(Тафсир ас-Сади, сура Бакара, аят 183)

2. Женщина в Рамадан: особая миссия

Причиной, по которой мы решили написать отдельную статью именно для мусульманки в Рамадан, заключается в том, что для женщины этот месяц проходит по-особенному и имеет свои отличия в сравнении с тем, как проводят его мужчины. Для мусульманки это не просто месяц поклонения, когда она может оставить все свои мирские заботы. На ней по-прежнему, как и в любой другой месяц в году, лежит большая ответственность (и большая награда ожидает ее за исполнение своих обязанностей инша Аллах) и почетная миссия — жены, матери, хозяйки. В Рамадан мы, как и в любое другое время, делаем уборку - стираем, гладим, подметаем, пылесосим, моем полы, вытираем пыль, убираем вещи на места, заправляем постели... - занимаемся с детьми — кормим, подмываем, одеваем, обучаем, играем, разнимаем, воспитываем, купаем, укладываем спать... - готовим еду, выполняем свои обязанности как жены и делаем многое другое. И все эти обязанности никуда от нас не денутся в месяц Рамадан. Однако в наших руках организовать себя, свое время и свое хозяйство таким образом, чтобы выделить достаточное количество времени на поклонение. Советами о том, как это сделать, мы поделимся в этой

статье инша Аллах.

Второй момент, в котором заключается особенность Рамадана для мусульманок, физический.

АльхамдулиЛлях наша умма растет и множится, чтобы кафиры трепетали от страха, а Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, гордился нами в Судный День. Поэтому многие сестры подходят к этому месяцу беременными или кормящими грудью.

Отдельный раздел нашей статьи будет посвящен фетвам и медицинским советам для них инша Аллах.

3. Подготовка — залог успеха

(По материалам лекции «Медицина по Сунне: Подготовка к Рамадану», подготовленной администрацией RodiBio.com)

Если вы начали готовиться к Рамадану 1-го Рамадана — вы опоздали. Впереди нас ждет важное и особенное время, которое пролетает очень быстро, и к его наступлению следует подходить ответственно и готовиться заранее. Но не так, как делают это многие мусульмане в наше время — штурмуя продовольственные магазины, нагружая тележки горами фарша в супермаркетах и штудируя телепрограмму в поисках интересных сериалов, которые они будут смотреть ночами. Подготовка к посту в месяц Рамадан многогранна и включает в себя:

1. Духовную подготовку. Подготовьте свои души к Рамадану.

Сделайте тауба за грехи, в которых вы до сих пор не покаялись.

Извинитесь перед теми, кого вы обидели, и простите тех, на кого вы злитесь. Наладьте отношения с теми родственниками и сестрами, с кем они натянуты и

напряжены. Проанализируйте ваши отношения с мужем и детьми, обратите внимание на то, что следует исправить.

Избавьтесь от всего, что может вас тяготить и отвлекать во время поста. Закончите висящие над вами дела, отдайте долги (и отложите возвращение взятого в долг у вас на время после Рамадана, если должник пока не в состоянии вернуть вам долг). Постарайтесь не затевать ничего глобального в период поста, если это в ваших силах. Отложите переезд, большие покупки, путешествия и т. п. на потом.

2. Материальную. Подготовьте ваше имущество к Рамадану.

Подготовьте ваши деньги. Отложите сумму, которую вы планируете потратить на садака в этот месяц. Если у вас нет свободных денег для этих целей, попытайтесь сэкономить на чем-то из ваших повседневных трат, откладывая небольшие суммы каждый день или покупая лишнюю пачку риса или фиников во время каждого похода в магазин и откладывая ее в специальную «коробку Рамадана».

Подготовьте ваш дом. Было бы хорошо, если в течение двух-трех недель до наступления Рамадана вы обновили ваш дом. Я не говорю о большой генеральной уборке ночью 29 шабана. Делать это можно и маленькими шажками в течение 2-3 недель: постирайте шторы, помойте ковры, почистите мягкую мебель, которая в этом нуждается, протрите стены в кухне и ванной, отполируйте краны и дверные ручки, почините одежду, которая нуждается в ремонте, освежите цветы, выстирайте детские игрушки и самое главное — освободите свой дом от всего ненужного: пустых тюбиков в ванной, старой исписанной бумаги, засохших фломастеров и клея, сломанных игрушек и кусков

пластмассы непонятного происхождения в корзине с детскими игрушками, истершихся тряпок для мытья полов и губок для посуды, одежды, которую вы не носили год и более (сложите ее в «коробку Рамадана» и отдайте как садака), пустых банок, оберток, рваных пакетов на кухне и т. п. Вы лучше меня знаете, чем захламлен ваш дом. Все эти вещи не нужны, ими не пользуются, но они копятся в доме, лишая вас жизненного пространства. Как уже было сказано, делать все это не обязательно за один день. Растяните все мероприятия по подготовке вашего дома к Рамадану на несколько недель, но сделайте план (пн — стирка штор, вт — выбиваем ковры, ср — ревизия детских игрушек и т. п.), иначе что-то можно упустить. Такая подготовка необходима, чтобы облегчить вам поддержание чистоты в доме на протяжении Рамадана. Если вы проведете генеральную уборку в Шабане, то вам нужно будет лишь выполнять нетрудоемкие ежедневные обязанности по дому («мыть чистое» всегда легче).

Если одна мысль о генеральной уборке, пусть даже разбитой на маленькие этапы, вызывает у вас ужас, а до Рамадана еще около месяца, возможно для вас самое время пройти 30 шагов системы Флайледи (<http://flylady.ru>) и вновь взять в свои руки утраченный контроль над своим домом. Ведь в конце концов наш дом — наша паства, и каждый пастырь ответственен за свою паству, как сказал Пророк, мир ему и благословение Аллаха.

Подготовьте вашу еду. Однако не хаотично набивая холодильник и морозилку «ВСЕМ». Чтобы не разориться, а наоборот сэкономить на продуктах в Рамадан, чтобы ничего не портилось и не было исрафа, я предлагаю вам составить примерное меню на этот месяц. Не жесткие правила, в какой день что готовить, а

примерный список блюд, которые вы планируете готовить на ифтары. Сделайте упор на:

- любимые блюда своей семьи
- не трудоемкие
- быстрые в приготовлении
- блюда для духовки или не требующие вашего постоянного внимания, готовящиеся по принципу «нарезал-бросил в кастрюлю-ушел-пришел-готово»
- полезные блюда (попытайтесь исключить или свести к минимуму жарку на рафинированном масле, а также употребление рафинированного сахара, белой рафинированной муки, рафинированной соли, еды в упаковках с консервантами, красителями, ароматизаторами, стабилизаторами и добавками E)

Продумайте не только ифтары, но и сытные полезные сухуры. Сделав такой список, положите его перед собой и напишите на новом листе все ингредиенты, которые вам понадобятся для этих блюд (следите, чтобы не было повторений). Затем посчитайте, сколько раз примерно вы будете готовить то или иное блюдо в месяц, и напротив каждого продукта напишите требуемое количество. Конечно этот список весьма условный, но это лучше, чем сметание прилавков в супермаркете, а потом выбрасывание просроченных продуктов, до которых у вас так и не дошли руки.

3. Физическую. Подготовьте ваше тело к Рамадану. Слабое тело может стать большой помехой для постящегося. Начинать тренировать свое тело постом надо за ранее, в идеале, постоянно держать себя в тонусе с помощью сунна-постов по понедельникам и четвергам и в середине каждого месяца.

Аиша, да будет доволен ею Аллах, рассказывала: *"Ни в одном месяце Пророк, мир ему и благословение Аллаха, не постился больше, чем в шабанах, и бывало так, что*

он постился в течение всего шабана, за исключением малой его части". (Бухари 1970, Муслим 1156)

4. Фикх поста. Все, что нужно постящемуся

Са'ид ибн Джубайр, Хасан аль-Басри и Суфьян ас-Саури говорили:

"Не будут приняты слова, кроме как с делами. И не будут приняты слова и дела, кроме как с правильными намерениями. И не будут приняты слова, дела и намерения, кроме как в соответствии с Сунной". (аль-Лялякаи в "И'тикъаду ахли-Ссунна" 1/57, Ибн аль-Джаузи в "Тальбису Иблис" 9, аз-Захаби в "Мизануль-и'тидаль" 1/90)

Как и в любом поклонении, при соблюдении поста необходимо следовать определенным правилам, чтобы наш пост был действителен и был принят. В этом разделе мы приведем ссылки на книги и фетвы касательно поста в тех аспектах, которые являются общими как для мужчин, так и для женщин, инша Аллах. Особенности поста для женщин будут рассмотрены в следующей части. Чтобы не удлинять эту работу, мы ограничимся перечислениями названий работ, в которых можно ознакомиться с правилами поста и ссылками на них. Эти работы охватывают такие вопросы как:

- Когда начинается Рамадан?
- Когда заканчивается Рамадан?
- Каковы добродетели поста? В чем особенности этого месяца?
- Что нарушает пост?
- Для кого обязателен пост, а с кого эта обязанность снимается?
- Намерение во время поста, дуа при разговлении
- Что такое сухур и каковы его сунны и этикет?

- Каковы сунны и этикеты ифтара?
 - Что такое Ночь Предопределения? Когда она наступает? Что нужно делать в эту ночь?
 - Каковы правила закята аль-фитр? На ком он обязателен? Чем его можно отдавать?
 - Этикет и сунны праздника разговения Ид аль-Фитр
- А также некоторые другие вопросы.

Подборка материалов о посте в месяц рамадан: статьи и фатвы, книги, аудио-лекции и аудио-книги

Ссылки не убраны, чтобы облегчить копирование подборки. Распространяйте среди мусульман бисмиЛлях и пусть Аллах дарует вам за это награду, равную награде всех, кто извлечет пользу из этих материалов и последует за этим, не уменьшая награды ни одного из них. Посланник Аллаха, мир ему и благословения Аллаха, сказал: *"Кто бы ни начал хорошее дело и за ним последовали другие, получит свою награду и награду, равную таковой тех, кто последовал за ним, не умаляя их награды ни насколько. Кто бы ни начал дурное дело и за ним последовали другие, понесет бремя своего греха и бремя греха, равное таковому тех, кто последовал за ним, не умаляя их бремени ни насколько"*. (Ат-Тирмизи, 2675. Он сказал: Это - сахих хасан хадис)

- **Фетвы о посте шейха Мухаммада Солиха аль-Мунаджида**
<http://fatwaonline.net/?view=group&id=104>
- **«70 основных моментов, касающихся поста» (Мухаммад Салих аль-Мунаджид)**
<https://islamhouse.com/ru/books/226468/>
- **«Уроки благословенного месяца» Кулиев Э.**
Книга в PDF+аудио-книга:

<http://musulmanin.com/uroki-blagoslovennogo-mesyatsa.html>

- **Раздел «Пост» на моем сайте Sestram.info:**
<http://sestram.info/category/stolpi/sawm/>

5. Женские вопросы в пост: хайд, нифас, истихада, беременность, выкидыш

В данном разделе мы инша Аллах приведем ответы на возникающие у женщин вопросы касательно поста. Этот раздел может показаться излишне удлинённым и подробным, но мы считаем, что это необходимо для наиболее полного раскрытия данной темы в связи с большим количеством вопросов и трудностей у женщин.

а.) Хайд (месячные)

Женщинам запрещено поститься во время месячных, и пропущенные по этой причине дни поста должны быть восполнены после Рамадана.

Сообщается, что Му'аза сказал: *سألتني رسول الله ﷺ عن المرأة التي حائضت*

ذلتها في رمضان، قال: لا تصوم .

«Я спросила у ‘Аиши: “Почему (женщины) должны возмещать пост, пропущенный из-за менструации, а молитву - нет?” Она сказала: “Это (месячные) постигало нас при жизни посланника Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, однако нам повелевали возмещать пост, но не велели возмещать молитву”». (Этот хадис передали 6/231, аль-Бухари 321, Муслим 67/335, Абу Дауд 262, ат-Тирмизи 130, ан-Насаи 1/191, Ибн Маджа 631.)

«Женщина, которая достигла половой зрелости, но стесняется сказать об этом, и поэтому не постится, должна покаяться и восполнить пропущенные дни поста, так же как и накормить бедняка за каждый день как искупление за задержку с её постом, если наступает следующий Рамадан, а она ещё не компенсировала те дни. Её положение подобно положению женщины, которая постилась в месячные, стесняясь, а затем не восполнила дни позже. Если женщина не знает точно, сколько дней она пропустила, ей следует поститься, пока он не будет достаточно уверена, что восполнила дни, которые пропустила и не компенсировала с прошлого Рамадана, и представить искупление за каждый день. Она может это сделать во время поста или отдельно, в зависимости от её возможностей.» («70 основных моментов, касающихся поста», шейх Мунаджид)

«Когда женщина, у которой менструация, видит белое вещество, - которое выходит из матки, когда месячные заканчиваются - посредством чего женщина узнаёт, что она становится чистой (тахир), она должна вознамериться поститься в ночь накануне и ей следует поститься на следующий день. Если она находится в неведении относительно своей чистоты, она должна вставить кусочек ваты или чего-нибудь подобного, и если он выходит чистым, она должна поститься; а если она начинает заново кровоточить, то ей следует прекратить пост, потому что это нарушает пост, пока не кончатся месячные.» (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/154)

«Если остановка кровотечения продолжается до Магриба, и она уже постилась, вознамерившись в ночь накануне, то её пост действителен. Если женщина

чувствует движение менструальной крови внутри себя, но она не выходит после захода солнца, то её пост действителен и не требует компенсации. Если месячные или послеродовое кровотечение прекращаются в течение ночи, и она вознамеривается поститься, но рассвет приходит до того, как она успеет сделать гусль, то согласно всем учёным её пост имеет силу.» (аль-Фатх, 4/148).

«Если женщина знает, что её месячные наступят завтра, её следует всё ещё сохранять своё намерение и продолжать пост, она не должна прерывать пост, пока воочию не увидит кровь.» («70 основных моментов, касающихся поста», шейх Мунаджид)

Запрещено принимать лекарства для остановки месячных во время Рамадана.

«Лучше для женщины, у которой период менструаций, оставаться естественной и довольствоваться тем, что Аллах постановил для неё - и не принимать никаких лекарств для предотвращения кровотечения. Ей следует довольствоваться тем, что Аллах принимает от неё из прекращения поста и восполнения этих дней позже. Вот такими были Матери правоверных и женщины салаф.» (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/151).

«Как вы считаете, можно ли принимать таблетки, для того, чтобы остановить менструацию, и чтобы я могла держать пост с людьми?»

Ответ: Я предостерегаю вас от этого. Так как в таких таблетках большой вред. Мне об этом подтвердили квалифицированные врачи. Хотелось бы напомнить женщинам, о том, что это написано Аллахом к дочерям

Адама, так смиритесь же с тем, что предначертал вам Всевышний. Держите пост тогда, когда вам ничего не препятствует, если же вас что-то затрудняет, то разговляйтесь тем, чем Доволен и велел Аллах Хвала Ему.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«Если женщина очистилась от менструации сразу после рассветной молитвы, должна ли она держать пост в этот день? Будет ли засчитан день поста?

Ответ: Если же женщина очистилась после рассветной молитвы, то у ученых два высказывания на этот счет.

а) Ей необходимо держать оставшийся день, и этот день не будет для нее засчитан, ей придется восполнить этот день. Известно, что этого мнение придерживался имам Ахмад, да будет доволен им Аллах.

б) Она не должна держать оставшийся день, так как в этот день ее пост будет не действительным. Если же пост не действительный, то нет в нем ни какой пользы. Правильный пост - это, когда человек удерживает себя, не разговляясь в течении дня, в поклонениях Аллаху, Хвала Ему. Начиная с рассвета и до заката солнца. Второе мнение как вы видите, является более весомым и достоверным чем-то мнение, где говорится, что женщина обязана держать пост, в тот день, когда у нее начался цикл после рассветного намаза. Но в обоих мнениях говорится, что в этот день женщина обязана восполнить.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«Если женщина очистилась от менструации и

искупалась только после рассветного намаза, совершив молитву, затем продолжила держать пост, нужно ли его восполнять этот день?

Ответ: Если же она очистилась от менструации до рассветного намаза, даже за какое-то мгновение, убедившись, в том, что она чиста в месяце Рамадан, то она обязана держать пост, и ее пост в этот день будет действительным. Не нужно ей ничего восполнять, так как она постилась, будучи очищенной для поста. Даже если она искупалась только после рассветной молитвы, то нет в этом ничего стеснительного, так же как и для мужчин, которые были в состоянии осквернения по причине совокупления (близость с женой), поллюции (выделение спермы), искупавшись только после рассветного намаза, то их пост считается действительным.

По этому случаю хотелось бы обратить внимание на некоторых женщин, у которых начался цикл после разговения, и которые считают, что если начался цикл до ночной молитвы, то их пост не засчитывается. Эти слова беспочвенные, которые не имеют под собой основу. Если цикл начался только после заката солнца, то пост считается действительным.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«Если пошли у женщины в день Рамадана не значительные капли крови (не в обычные дни менструаций), затем это продолжалась в течение всего месяца Рамадан, если она держала пост, будет ли ее пост действительным?

Ответ: Да, ее пост считается действительным, а насчет

тех капель, то нет в них ничего, так как они являются испаринами. Как сказал Али бин Аби Талиб, да будет доволен им Аллах: «Капли, которые похожи на кровотечение из носа, не являются менструациями». («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«Если женщина почувствовала менструацию или почувствовала боль наступающего цикла во время поста, но кровь вышла только после захода солнца, считается ли этот день поста действительным, или ей необходимо его восполнить?

Ответ: Если женщина почувствовала о приближение менструации или почувствовала боль в то время, когда держит пост, но кровь еще не вышла, то пост в этот день является для нее верным. И не нужно ей восполнять этот день, и не теряет она вознаграждения, Такое же суждение про женщин, которые держать дополнительный пост (нафиля).» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«Если женщина увидела кровь, но не уверена в том, что это менструация. Какое Шариатское суждение того дня?

Ответ: Пост того дня является полноценным, так как главное, чтобы это не было менструацией, и пока явно не станет известно, что это начало цикла, то пост считается действительным.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«Женщина, у которой менструация и роженица могут ли они оба кушать и пить во время дня Рамадана?

Ответ: Да, они оба могут кушать и пить во время дня Рамадана, но лучше, если они будут это делать тайком, тем более, если у них в доме есть ребенок. Так как это создает для детей проблему (воспитания детей в держание поста).» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

По поводу этого же вопроса шейх Мунаджид сказал следующее:

«Если причина для прекращения поста очевидна, как, например, болезнь, то больной может есть или пить открыто, но если причина скрыта, как, например, менструация, лучше есть и пить тайно, чтобы не навлечь на себя лишние обвинения и тому подобное.» («70 основных моментов, касающихся поста», шейх Мунаджид)

«В последние дни менструации, до того, как очиститься, женщина не увидела следы крови, должна ли она держать пост этот день? Если она не увидела белое выделение, что же тогда делать?»

Ответ: Если же у нее обычно в конце месячных не происходит белое выделение, как это бывает у некоторых женщин, то тогда ей необходимо держать пост. Если же женщина обычно определяет конец своих месячных по белому выделению, то тогда она не постится, пока не увидит белое выделение.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«В.: Если женщина очистилась непосредственно после

утренней зари, то должна ли она воздерживаться и поститься в этот день? Является ли её пост в этот день действительным, либо ей следует возместить этот день?

О.: Если кровотечение у женщины прекратилось во время наступления зари или немного позже, то её пост считается действительным и благочестивым, даже если она и совершила омовение после наступления утра. Если же кровотечение прекратилось уже утром, то ей следует воздержаться в этот день, который ей не засчитывается и должен быть возмещён после окончания месяца рамадан. И Аллаху ведомо все наилучшим образом.»

АбдуЛлах бин Джибрин («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

«В.: Разрешается ли переносить время полного омовения для очищения от скверны на утреннюю зарю? Разрешено ли женщинам откладывать полное омовение от менструации или послеродового кровотечения на время, когда наступает заря?»

О.: Если женщина убедилась, что очищение произошло до наступления зари, то она должна соблюдать пост, а полное омовение не возбраняется перенести на утреннюю зарю, но не запаздывать с этим до восхода солнца. Она обязана совершить омовение и молитву ещё до восхода солнца. То же самое относится и к очищению от скверны путём полного омовения, которое нельзя откладывать на время после восхода солнца. Полное омовение и молитву необходимо совершить ещё до восхода солнца. Мужчине следует поспешить с этим, чтобы успеть к совершению утренней молитвы в составе группы.»

Абдуль Азиз бин Абдулла бин Баз («Религиозно-

правовые решения вопросов, касающихся поста»)

б.) Нифас (послеродовое кровотечение)

Нифас, как и хайд, делает пост запретным для женщины.

«Если у беременной женщины происходит выкидыш плода в стадии формирования различных органов и членов, таких как голова или рука, подобный случай рассматривается как нифас и женщина не постится; если, выкидыш произошел на ранних стадиях беременности, то женщина считается в положении истихада, и ей вменяется пост.» (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/224).

Нет минимального срока для нифаса, и если женщина очистилась от кровотечения раньше сорока дней, то она обязана сделать гусль и начать молиться и поститься.

«Если женщина становится чистой от нифас до истечения сорока дней, то ей следует поститься, совершить гусль, чтобы она могла молиться.» (аль-Мугхи ма'а аль-Шахр аль-Кабир, 1/360).

«Если её кровотечение продолжается в течение сорока дней после рождения, ей следует прекратить пост, потому что это ещё нифас. Если кровотечение продолжается после сорокового дня, она должна вознамериться для поста и совершить гусль (согласно мнению большинства), и любое кровотечение после сорокового дня рассматривается как истихад - пока это не совпадает с её месячными, тогда это хайд.(менструальная кровь).» («70 основных моментов, касающихся поста», шейх Мунаджид)

«Женщина после двух месяцев послеродового очищения, после того, как очистилась, находит небольшие капли крови, должна ли разговляться и не молиться?»

Ответ: У женщин с менструациями и послеродовыми очищениями море проблем, где не видно сущего. Часто эти проблемы происходят по причине применения таблеток, которые препятствуют оплодотворению и появлению менструации. Раньше люди не сталкивались с такими множествами проблем, хотя эти затруднения продолжают оставаться со дня сотворения женщины.

Основные правила для женщин заключаются в том что, она обязана очиститься от менструации или послеродового очищения, следуя по некоторым признакам, такие как, белое выделение, которое происходит у некоторых женщин с окончанием их цикла. И возможно, что у женщины после цикла бывают выделения желтого и мутного цвета, или капля, испарина, все это не является менструацией. Она не должна препятствовать себе в совершение намаза, и держание поста. Только женщины не должны спешить, пока не убедятся в том, что они очистились, так как некоторые женщины, если видят, что кровь засохла, спешат искупаться до того, как окончательно очистятся от менструации. Когда жены Сподвижников показывали Аише вату с кровью, она, да будет доволен ею Аллах, отвечала: «Не спешите, пока не увидите белое выделение». («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«В.: Если женщина очистилась после родов через неделю, начала вместе со всеми мусульманами пост в месяц рамадан, а затем через несколько дней соблюдения поста у неё возобновилось кровотечение, то следует ли ей в таком случае прекратить пост? Должна ли она возместить те дни, которые она постилась и которые разговлялась?»

О.: Если женщина очистилась после родов до истечения сорока дней, после чего кровотечение возобновилось до истечения сорока дней, то её пост действителен. На время кровотечения, являющегося послеродовым, ей следует прекратить совершение молитвы и пост, пока она не очистится или не пройдёт сорокадневный послеродовой период.

По истечении сорока дней женщина обязана совершить полное омовение, даже если она и не заметила очищения, поскольку по истинному мнению учебных-богословов сорок дней являются предельным сроком послеродового периода. С этого времени женщина должна совершать омовение ко времени женщины должна совершать омовение ко времени каждой молитвы, пока кровотечение не прекратится, так как Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, повелел это женщине, имеющей кровотечение не менструального характера.

По прошествии сорока дней муж в праве возлежать с ней, даже если она и не заметила очищения, поскольку такая вредная кровь не препятствует совершению молитвы, посту или супружеской близости. Если же кровотечение по прошествии сорока дней совпадает с менструальным циклом женщины, то ей следует прекратить совершение молитвы и пост, поскольку она

считается имеющей менструацию. И успех принадлежит Аллаху.»

Абдуль Азиз бин Абдулла бин Баз («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

в.) Истихада

«Истихада (не менструальное вагинальное кровотечение) никак не влияет на пост.» («70 основных моментов, касающихся поста», шейх Мунаджид)

«Она (женщина, у которой истихада — прим. Sestram.com) считается чистой и может молиться, соблюдать пост, оставаться в мечети, читать, прикасаться и переносить Куръан, и совершать все виды поклонения, и это по единогласному мнению (ученых).» (Фикх ас-Сунна, Саййид Сабик)

«У меня мать в возрасте 65 лет, из них 19 лет у нее не было детей, а сейчас у нее постоянное кровотечение в течении 3-х лет по причине болезни. Скоро Рамадан, что вы можете ей посоветовать, что ей делать?»

Ответ: Женщине, у которой постоянное кровотечение, необходимо прервать намаз и пост, на тот период времени, когда обычно у нее раньше продолжались менструации. Если раньше у нее начиналась менструация в начале месяца, и продолжалась шесть дней, то и сейчас она обязана в начале месяца в течение шести дней удерживать себя от намаза и поста. Затем после того, как проходит ее период менструации, она обязана искупаться и стать на молитву, и держать пост.

Способ совершения молитвы:

Если у женщины продолжается постоянное кровотечение по причине болезни, то в таком случае ей необходимо перед каждым обязательным, и дополнительным намазом полностью промывать половой орган, и прикладывать туда прокладку (все то, что будет препятствовать крови выходить изнутри). Из-за этих сложностей, ей разрешается совмещать (соединять) дневную молитву из четырех поклонов, с послеполуденным намазом, который состоит из четырех поклонов, затем вечерний из трех поклонов, с ночным из четырех поклонов (сокращать молитвы по два поклона она не может, так как не находится в пути). Рассветный намаз необходимо совершать отдельно, он не совмещается с другими, и не сокращается с другими намазами. Вместо пяти, у нее получается, что она три раза в день соединяя их вместе, может совершать их. (Так как эта льгота дана Аллахом для больных). Также она может совершать дополнительные намазы после каждого обязательного намаза с одним омовением (т. е. Не нужно перед каждым дополнительным намазом обновлять омовение, в отличие от намазов фард — прим. Sestram.com.)» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

г.) Совокупление во время поста

Половая близость между супругами запрещена во время поста и это нарушает пост.

«В случае, когда женщина обязана поститься и если её муж вступил с ней в сношение в дневное время в Рамадан с её согласия, тогда правило, применимое к нему, относится также к ней. Если, однако, он

принуждает её сделать это, она должна из всех сил сопротивляться, и она не должна представлять позже искупление.

Ибн Акил сказал: «В случае, когда мужчина совершил совокупление со своей женой в дневное время Рамадана, пока она спала, она не должна приносить искупление.» Но чтобы не ошибиться, она должна восполнить этот пост позже. (Шейх аль-Ислам Ибн Таймийа придерживался мнения, что это не обесценивает её пост вообще).

Женщина, которая знает, что её муж не может себя контролировать, должна держаться от него подальше и не приукрашиваться в дневное время.» («70 основных моментов, касающихся поста», шейх Мунаджид)

«В.: Каково суждение по поводу того, кто совершил грех в месяц рамадан, совокупившись с женой во время поста, либо сделал это ночью? Каковы искупительные действия за это?

О.: Если человек совершил совокупление с женой в течение месяца рамадан, но сделал это ночью после захода солнца и до наступления утренней зари, то в этом нет греха. Если же совокупление произошло в дневное время, после утренней зари и до захода солнца, когда человек обязан поститься, то он тем самым совершил грех непокорности Аллаху и Его Посланнику. Здесь необходимо возмещение и искупительные действия, которые заключаются в освобождении племенника. Если такой возможности нет, то виновный обязан поститься два месяца подряд. Если человеку это не по силам, то он должен накормить шестьдесят бедняков, оделяя каждого половиной саа

пищевых продуктов, традиционных для жителей данной местности.»Постоянный комитет («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

«В.: Если мужчина совершил совокупление со своей женой в дневное время поста, принудив её к этому, причём известно, что у них нет возможности освободить пленника, и они не могут совершать пост возмещения из-за занятости добыванием средств на жизнь, то достаточно ли для них накормить нуждающихся? Каков должен быть объём пищи и какого рода?»

О.: Если мужчина принудил жену к совокуплению в то время, когда они постились, то пост женщины считается действительным и ей не требуется совершать искупительные действия. Что же касается мужчины, то он обязан совершить искупительные действия за незаконное совокупление в дневное время месяца рамадан, то есть освободить пленника. Если такой возможности нет, то он должен поститься в течение двух месяцев подряд. При невозможности сделать это, ему необходимо накормить шестьдесят нуждающихся в соответствии с хадисом Абу Хурайры, который приводится в обоих сборниках "Ас-Сахих". И от него требуется возмещение.»Мухаммад бин Салих Аль Усеймин («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

д.) Беременность

Если беременная женщина не поститься по причинам, связанным со здоровьем, то она обязана восполнить пропущенные дни поста согласно наиболее верному мнению (однако в этом вопросе есть ихтиляф —

разногласие — между учеными).

«Согласно самому верному мнению, женщина, которая беременна или кормящая, рассматривается как тот, кто болен, поэтому ей позволено не поститься, и она должна восполнить только пропущенные дни, опасается ли она за себя или за ребёнка.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Аллах облегчил обязанность поста и часть молитвы для путника, и Он облегчил обязанность поста для беременных и кормящих женщин.»** (ат-Тирмизи, 3/85, он сказал - это хасан хадис).» («70 основных моментов, касающихся поста», шейх Мунаджид)

Подробнее см. <http://sestram.com/?p=3388>

е.) Выкидыш:

«Если у беременной женщины происходит выкидыш плода в стадии формирования различных органов и членов, таких как голова или рука, подобный случай рассматривается как нифас и женщина не постится; если, выкидыш произошел на ранних стадиях беременности, то женщина считается в положении истихада, и ей вменяется пост.» (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/224).

О других вопросах нифаса см. предыдущий раздел, пункт «Нифас».

«Некоторые женщины, у которых произошли выкидыши, не знают, как им быть. Бывают такие ситуации, происходит выкидыш до того, как образовался плод,

или случается выкидыш после образование плода, какое суждение того дня поста, в котором произошел выкидыш. Допустимо ли держать пост в тот день, когда произошел выкидыш?

Ответ: Если зародыш не образовался, то ее кровь не считается послеродовым очищением (нифасом), и поэтому она может держать пост и совершать намаз, и ее пост будет действительным. Если же плод образовался, то ее кровь считается нифасом, и поэтому ей не разрешается молиться и держать пост. Правила этого вопроса, или уточнение, если же плод сформировался, то ее выделение крови считается послеродовым очищением (нифасом). Если же плод не образовался, то выделение крови не считается послеродовым очищением.

Если кровь становится нифасом, то ей запрещено все то, что запрещено роженицам, если же кровь не нифас, то ей ничего не запрещается в поклонении (конечно, она должна брать омовение, так как все, что выходит из двух каналов нарушает очищение, за исключением воздуха, который выходит с влагалища женщины — касательно того, что все, что выходит из двух отверстий, портит омовение - это мнение шейха Усеймина, однако в этом вопросе есть разногласие среди ученых, к примеру см. <http://sestram.com/?p=811> — прим. Sestram.com).» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

ж.) Кровотечение в беременность:

«Если беременная женщина постится и испытывает некоторое кровотечение, её пост всё ещё действителен; это не влияет на пост вообще.» (Фатава аль-Ладжна

аль-Даима, 10/225).

«Если пошла кровь у беременной женщины в день Рамадана, влияет ли на ее пост?»

Ответ: Если же вышла кровь менструации и женщина держит пост, то ее пост нарушается, так как Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: **«Не совершает намаз и не держит пост, женщина, у которой менструация»**. Из этого следует, что как менструация, так и послеродовое очищение нарушает пост. Если же пошла кровь менструации у беременной женщины в день Рамадана, то это считается цикл, как и не у беременных обычных женщин, для них обоих распространяется один закон. Если же это не кровь менструаций, то он не нарушается. Бывает в редких случаях, что у женщин последовательно с момента зачатия ребенка продолжает идти кровь, то есть не прерывается свой цикл менструации.

Шариатское суждение по ним, также как и не у беременных женщин. Если же женщина уверена в том, что это не менструация, то ее пост и намаз не нарушаются.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«Если беременная женщина увидела кровь до родов за день или два, должна ли прерывать свой пост и намаз? Ответ: Если женщина увидела кровь до родов, за день или два, испытывая мучения (страдания), то это считается «нифасом», она обязана воздержаться от поста и намаза, если же не испытывает трудности, то кровь это считается грязной, не относящиеся к родовому очищению, она обязана продолжать держать

пост и совершать намаз.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

6. Другие, часто возникающие у женщин вопросы в пост

«В.: Когда наступил благословенный месяц рамадан, **девушка в возрасте 12 или 13 лет не постилась.** Должна ли она или её родственники совершить какие-либо действия? Следует ли ей поститься, и если да, то что ей предписано в случае несоблюдения поста?

О.: Женщина обязана исполнять религиозные предписания при соблюдении следующих условий: ислам, здравомыслие и зрелость. Показателем зрелости женщины служит появление менструаций, поллюций, а также жестких волос спереди, либо достижение ею пятнадцатилетнего возраста. Если девушка соответствует указанным условиям, при которых необходимо исполнять религиозные предписания, то она должна соблюдать пост, а также возмещать дни поста, пропущенные ею после достижения зрелости. Если нарушено хотя бы одно из этих условий, то исполнение религиозных предписаний не вменяется ей в обязанность и с неё за это не спрашивается.»
Постоянный комитет («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

«В.: **С какого возраста девушки обязана соблюдать пост?**

О.: Девушка обязана поститься, когда достигнет возраста, при котором необходимо соблюдение религиозных предписаний, то-есть пятнадцати лет, либо

при появлении жёских волос на лобке, поллюций, менструаций или беременности. Когда имеют место некоторые из этих явлений, то она должна соблюдать пост, даже если она и будет в десятилетнем возрасте. Известно, что у многих девушек менструации начинаются с десяти или одиннадцати лет, а их родные допускают снисхождение, считая их маленькими, и не требуют от них соблюдения поста. Такой подход ошибочен, так как девушка, имеющая менструации, достигла возраста женщины, и исполнение религиозных обязанностей стало её долгом. И Аллаху ведомо всё наилучшим образом.»

АбдуЛлах бин Джибрин («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

«В.: Каково суждение по поводу разговора постящегося с женщиной или прикосновения к её руке в дневное время в месяц рамадан так как в торговых лавках и магазинах случаются подобные вещи?»

О.: Если разговор мужчины с женщиной не носит сомнительного характера и не преследует цель развлечения от беседы с ней, а касается торговой сделки, выяснения дороги в какое-либо место и т.п., или прикосновение к руке женщины было чисто случайным, то это не возбраняется в рамадан, а также и другие месяцы. Если же разговор мужчины с женщиной преследует целью получить удовольствие от беседы, то это недопустимо ни в рамадан, ни в другие месяцы. В месяц же рамадан такая беседа категорически запрещается.»

Постоянный комитет («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

«В.: Вредит ли посту **использование увлажняющего крема для кожи**, если этот крем не препятствует проникновению воды к коже?

О.: Нет греха в использовании во время поста при необходимости специального крема для кожи. Такой крем увлажняет внешнюю поверхность кожи и не проникает во внутрь организма. Если же он и впитывается в поры кожи, то это не считается розговеньем.»

АбдуЛлах бин Джибрин («Религиозно-правовые решения вопросов, касающихся поста»)

«В.: Разрешено ли **окрашивать волосы хной** во время поста и молитвы, так как я слышала, что хна делает пост недействительным? О.: Это неверно, так как использование хны во время поста не является розговеньем и не оказывает на постящегося никакого негативного воздействия. То же самое относится к сурьме, ушным и глазным каплям, которые не вредят постящемуся и не являются розговеньем. Что же касается использования хны во время молитвы, то я не знаю, как быть с этим вопросом, поскольку женщина во время молитвы не может окрашиваться хной. Возможно женщина хотела знать, делает ли хна омовение недействительным? Отвечаю, что использование хны не влияет на правильность омовения, поскольку хна не является веществом, препятствующим проникновению воды к коже. Хна всего лишь краска, придающая специфический цвет. тогда как недействительным омовение делают вещества, препятствующие проникновению воды к коже. С тем, чтобы омовение было действительным, такие вещества необходимо удалять.»

Мухаммад бин Салих Аль Усеймин («Религиозно-

правовые решения вопросов, касающихся поста»)

7. Пост беременной и кормящей

Шейх Ибн Бааз (да помилует его Аллах) сказал:

«Беременная и кормящая женщина попадают под то же самое управление, что и больные. Если пост для них труден, то им предписано прервать пост, и они должны восполнить пропущенные дни, когда будут способны это сделать, точно также как и тот, кто болен. Некоторые ученые придерживались мнения, что им достаточно накормить одного бедняка за каждый пропущенный день, но это слабое (да'иф) мнение.

Правильным будет то, что они должны восполнить пропущенные дни, как и в случае с больными или путешественниками, потому что Аллах говорит (перевод смысла):

«А если кто из вас болен или находится в пути, то пусть постится столько же дней в другое время»
(Аль-Бакара, 2: 184)

На это также указывает хадис от Анаса ибн Маалик аль-Ка'би, согласно которому Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Поистине Всевышний Аллах снял путнику исполнения поста и сократил молитву, также Он снял обязательство поста с беременных и кормящих женщин». (Передано пятерыми)»

(Тухфат аль-Ихуан би Аджуаба Мухимма тата'аллик би Аркаан аль-Ислам, стр. 171)

Для тех наших беременных и кормящих сестер, которые подошли к этому Рамадану с намерением держать пост, мы приводим ценные советы, подготовленные

администрацией сайта RodiBio.com.

Дорогие сестры, в связи с наступлением священного месяца Рамадан мы хотели бы дать вам несколько советов относительно поста мусульманки, так как возникает много вопросов о посте беременной, кормящей и беременно-кормящей женщины.

Мы хотели обратить ваше внимание на некоторые важные моменты, которые помогут вам провести этот месяц максимально эффективно в поклонении, не нанося вреда своему организму.

Особенно хотим напомнить беременным, что это – то самое благоприятное время, когда мы должны делать дуа за себя, своего ребенка, за благоприятный исход родов и т.д.

Исходя из нашего опыта, можем сказать, что беременной легче поститься, нежели кормящей, но и то, и то возможно при правильном нияте и рационально выстроенном графике приема пищи и воды, и многие сестры имеют большой опыт поста в период кормления, кормления тандемом и т.д.

Если вы из числа беременных на последних сроках, то вам мы особенно рекомендуем держать пост и даже вне поста в Рамадан держать посты-сунны.

Конечно, подобрать оптимальный рацион для всех женщин сложно, так как мы живем в разной местности, что сказывается на том, к каким продуктам и средствам по Сунне мы имеем доступ.

Несмотря на это, мы хотели бы вам предложить основные принципы, которых стоит придерживаться всем.

1. **Основное правило – не пропускать сухур,**

Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Принимайте пищу перед рассветом! Поистине, в сухуре – благодать!»** (аль-Бухари, Муслим, ан-Насаи, ат-Тирмизи). И для удачного сухура необходимо просыпаться как минимум за полтора часа, а не за 15-30 минут. Это поможет восполнить достаточное количество воды и улучшить водно-солевой баланс, так как запасы еды не столь необходимы, так как у среднестатистического человека их может хватить на месяц. Но это не говорит о том, что вы должны голодать постоянно, наоборот, Рамадан это месяц поклонения и вам понадобится немало сил для этого, но при этом помните, что Рамадан – это месяц отказа от еды и месяц борьбы со своим нафсом, поэтому призываем вас не излишествовать!

2. Восполнить необходимое количество воды.

Еще с ифтара мы должны понемногу пить воду, даже если не хочется. От магриба до фаджра беременная женщина должна выпить не менее 2 литров чистой воды, а кормящая может и больше. При этом, дополнительно для кормящих мы рекомендуем пить травяные чаи, бульоны и так далее. Если вы сможете восполнить достаточное количество воды, вам будет намного легче держать пост.

3. Подобрать рацион и на ифтар, и на сухур. В вашем рационе должны быть витаминизированные минеральные продукты, такие как сухофрукты, орехи, различные семена, в том числе и кунжут, свежие овощи и фрукты по сезону, различные растительные нерафинированные масла (оливковое, кунжутное, тыквенное, льняное и т.д.). Если у вас есть потребность в мясном, то пусть это

будет курица или баранина. Из числа круп мы рекомендуем гречку, рис темный, нешлифованный, пшено. Также желательно кушать морскую не соленую рыбу. Активно используйте в приготовлении морскую крупную соль, так как она поможет восполнить необходимые минералы. Также очень рекомендуем выпивать в день стакан морковного сока и семенам черного тмина (тем, кто после 34 недели). Включите в рацион ферментированные продукты (квашеная капуста и др.).

4. Употребляйте все те **иммуномодуляторы по Сунне, которые вы привыкли употреблять**, такие как масло черного тмина, хельба, хильтит (это все небеременным), имбирь, прополис и продукты пчеловодства, къист аль хинди (беременным) и т. д.

5. **Не употреблять:** продукты, на которые у вас выявлена непереносимость, покупные майонезы, кетчупы, продукты с содержанием Е-красителей и кислот, чипсы, газировки, белая рафинированная мука, белый сахар (заменить сиропом агавы и стевией), магазинные соки (делайте соки сами, если нет соковыжималки, то используйте терку и отжимайте через марлю), дрожжи, приправы с глутаматом натрия, чай в пакетиках, сладости (печенье, тортики и т.д.), все, что сгущает кровь. И это еще не весь список, но возьмите его за основу, что в общем мучное, сладкое и большинство молочных продуктов (особенно, если это магазинные) вам следует исключить.

Помимо этого, хотелось бы дать еще несколько советов:

1. **Беременность.** Как известно, беременность не болезнь и воздержание от еды и разгрузка организма очень важны в этот период. Если вы или ваши близкие сомневаются можно ли

беременной поститься, то хочется спросить: «В обычное время года вы кушаете 24 часа в сутки без перерыва на другие дела и сон?» Нет! К тому же, по Сунне питание 2 раза в день, но, допустим, в беременность вы едите 3-4 раза в день, то, что вам мешает съесть тот же объем продуктов, но в другое время и восполнять жидкость с магриба до фаджра? И при этом главное питаться понемногу и эффективно (см. выше про рацион) и тогда ваше питание обеспечит вас и вашего ребенка полезными микроэлементами, просто по другому графику. Если у вас токсикоз, то вам тем более показано держать пост и, возможно, это станет причиной появления аппетита и улучшения вашего самочувствия. Смените свой хозяйственный график, а именно перенесите все дела, которые требуют от вас много физической активности с дневного времени на время после ифтара или незадолго до него, иначе вы будете чувствовать себя сильно уставшей, отчего поститься станет еще трудней.

- 2. Кормящие мамы.** У наших сестер есть большой опыт поста в период кормления грудью, стоит лишь правильно выстроить свой график в Рамадан (см. выше). Если у вас нет проблем с лактацией, то и пост не станет причиной пропажи молока (чаще всего такой причиной является неправильный уход за ребенком. Надо заметить, что у некоторых сестер объем молока в пост может даже увеличиться (барака). Немного измените свой график, таким образом, чтобы кормить малыша в темное время суток как можно больше, особенно после еды и питья. Обязательно для вас также не пропускать сухур и использовать такую пищу, которая прибавляет вам молока (каждая мама знает, какая именно эта пища,

но из нашего опыта можем сказать, что чаще это стакан бульона, 2 стакана хельбы, орехи, финики, ложка черного тмина с горячим напитком). А после сухура долгое кормление ребенка. Также залогом успешной лактации является частое прикладывание к груди (то есть по первому писку). При этом старайтесь следить за суточными пописами ребенка.

3. **Беременно-кормящим** совместить все предыдущие советы с единственной разницей, что вам нельзя масло тмина и хельбу, замените их на другие горячие напитки.

Также хотелось бы добавить, что все опасения по поводу того, что если вы не поедите очередную порцию макарон, хлеба, запьете это газировкой или чаем с химическими красителями, то вы будете голодать, а ребенок будет страдать, молоко пропадет - абсолютно надуманы и их с легкостью можно отбросить. Наша задача состоит лишь в том, чтобы с ифтара до сухура мы успели восстановить водно-солевой баланс, а также необходимые витамины и минералы, а не набить свой желудок до насыщения, так как, поев совершенно небольшое количество качественных продуктов и выпив достаточное количество воды, вы, возможно, будете ощущать голод и легкость в своем животе, но при этом ваш организм не будет отравлен или пересыщен, и ваша душа сможет полноценно очиститься в этом месяце.

В любом случае все наши рекомендации - это лишь общие рекомендации, и вы должны ориентироваться на свое самочувствие. Но если вы ощущаете такие проявления как головная боль, тряска в конечностях, слабость, то это может указывать не на то, что вам не подходит пост, а на то, что часы сухого голода помогают очистить ваш организм от грибков и паразитов

(<http://rodibio.com/semeynaya-jizn/candida-albicans.htm>), которые в свою очередь выделяют токсины и эти проявления являются признаками интоксикации организма и это верный сигнал, что надо помочь организму очиститься. Для этого держите в своей аптечке сорбенты, такие как белая глина (1 ч. л. белой глины на ифтар и тоже самое до сухура), семена льна (сделать отвар и выпить, а сами семена разжевать, все это в темное время суток) др.

Сделайте хиджаму сразу после магриба и не ставьте сразу много банок, чтобы не ослабнуть. Лучше ограничиться двумя-тремя банками (одна на голову, и остальные по желанию на кяхель или ахдейн или нагиса).

Если признаки интоксикации сохраняются, то повторить хиджаму через несколько дней.

Также запоры являются причиной интоксикация. И чтобы этого избежать обязательно следите за стулом, но те, кто соблюдают рекомендации по питанию и употреблению достаточного количества воды, как правило, не сталкиваются с этой проблемой. Если вы все-таки столкнулись с этой проблемой, то используйте мягкое слабительное, такое как сенна, касторка, в крайне тяжелых случаях – клизма (для небеременных), семена льна (для беременных).

Пусть вам не кажутся странными наши рекомендации, включающие в себя отказ от многих привычных продуктов для современного человека, ведь месяц Рамадан может стать причиной вашего перехода на здоровое питание и приближения к образу жизни по Сунне.

Пусть Аллах сделает этот месяц Рамадан благословенным для нас всех, дарует нам Свою

милость, убережет от зла шайтанов из числа джиннов и людей нас и наших детей, дарует нам полезное знание и сделает нас из числа тех, кому будет прощено в этот месяц!!!

О, Аллах, и сделай нас из числа преуспевших и даруй нам и нашим братьям и сестрам на пути Твоем победу!!!
Аминь!

8. Благие дела, которые может совершить женщина в Рамадан

В прошлом году нашими сестрами была подготовлена замечательная статья о благих делах и актах поклонения, которые может и должна постараться совершить каждая мусульманка в месяц Рамадан. Мы приводим советы из этой статьи ниже и надеемся, что все наши сестры найдут в них что-то полезное для себя.

Во Имя Аллаха, Милостивого, Милосердного

Воистину, мы восхваляем Аллаха, Господа Миров, к Нему мы прибегаем за помощью, и у Него мы просим прощения, и прибегаем к спасению от зла наших душ, и наших дурных дел. Тот, кого ведет Аллах – того никто не собьет, а кого сбил Он, того никто не наставит на прямой путь. Свидетельствую, что нет никого достойного поклонения, кроме Аллаха, и что Мухаммад - Его Раб, и Посланник, а затем:

Часто женщины, даже будучи давно в Исламе и на верных убеждениях, испытывают недоумение и досаду по поводу того, что мужчины имеют гораздо больше возможностей делать благие дела и зарабатывать награду от Аллаха, особенно в этот благословенный месяц, когда *“открываются врата небес и закрываются врата Ада, а шайтаны заковываются в*

цепи“ (Аль-Бухари 1800, Муслим 1079).

Желание заслужить довольство Аллаха и Его милость, в то же время будучи скованными домашними заботами и воспитанием детей – вот что волнует многих сестер-мусульманок. И это не что-то новое, что появилось в наше время. Такой вопрос волновал женщин еще во времена Посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует). Об этом мы узнаем из знаменитого хадиса.

Однажды когда Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, находился среди сподвижников, к нему подошла Асма дочь Язида, и обратилась к нему:

“Ты мне как отец и мать, я пришла к тебе как представительница всех женщин, я готова отдать за тебя свою душу. И все женщины от востока до запада согласятся с моим мнением, что Всевышний Аллах послал тебя с истиной ко всем мужчинам и женщинам, и мы уверовали в тебя и в твоего Господа, который тебя послал. Я одна из многих женщин сидящих, дома, которые выполняют ваши желания, носят ваших детей, и вы мужчины ценнее нас в том, что можете посещать пятничную молитву, коллективные молитвы, каждый год совершать паломничество, участвовать в борьбе на пути Аллаха. Мы же, когда вы уходите в хадж, поход, храним себя и ваше имущество, шьем ваши одежды и не можем участвовать в этих благих делах, о Посланник Аллаха”.

Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, повернулся лицом к сподвижникам и спросил: **“Вы когда-нибудь слышали от женщины речь в вопросе религии прекраснее, чем эта?”**

Затем Посланник Аллаха повернулся к ней и сказал: *“Возвращайся и передай другим женщинам, что лучшей*

из вас будет та, которая спрашивает у мужа о том, чем он будет доволен, которая будет, выполнять то, что он хочет, соглашаться с его мнением.

Выполнение всего этого будет равно тому, что он хочет, соглашаться с его мнением. Выполнение всего этого будет равно тому вознаграждению, которое получает муж от тех деяния, в которых не может принимать участия жена”.

Услышав это, женщина повернулась и ушла, произнося от радости “Ля иляха илляПлах” и “Аллаху Акбар”!

(Передал Абу Дауд)

Из этого хадиса мы видим, что милость Аллаха велика по отношению к женщинам, и нашей заботы о муже, покорности ему, ведения домашнего хозяйства и воспитания детей уже достаточно, чтобы получить награду, равную всему тому, что делают мужчины (из перечисленного в хадисе), и хвала за это Одному Аллаху, если все это выполняется ради Его Лица и Его довольства.

Однако для тех наших сестер, которые хотят усердствовать в получении награды в месяц Рамадан, мы сделали подборку тех благих деяний, которые сможет сделать каждая женщина в это месяц с помощью Аллаха. Пусть Аллах поможет вам в совершении благого, ведь Аллах облегчает человеку совершение добрых деяний и приближение к своему Господу:

“Аллах Всевышний говорит: «Я буду таким, каким считает Меня раб Мой, и Я нахожусь вместе с ним, когда он поминает Меня. Если он помянет Меня в душе, то и Я помяну его про Себя, а если он помянет Меня в обществе (других людей), то Я помяну его среди тех, кто лучше их. Если раб приблизится ко Мне на пядь, Я приближусь к нему на локоть, если Он

приблизится ко Мне на локоть, Я приближусь к нему на сажень, а если он направится ко Мне шагом, то Я брошусь к нему бегом!»

(Аль-Бухари; Муслим; ат-Тирмизи)

Мы надеемся, что по воле Аллаха наши сестры извлекут пользу из этой статьи и распространят ее среди сестер, в печатном виде или в устной форме, и награда наша и награда тех, кто поможет в ее распространении увеличится, не уменьшая награды всех тех, кто последует советам, упомянутым в статье, как сказал Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует:

“Кто бы ни начал хорошее дело и за ним последовали другие, получит свою награду и награду, равную таковой тех, кто последовал за ним, не умаляя их награды ни насколько.”

(Ат-Тирмизи, 2675)

1. Сделать это месяц месяцем покаяния – покаяться в своих грехах и обязательно просить Аллаха помочь оставить эти грехи на всегда и отдалить нас от этого.

Сказал Аллах:

«Скажи: “О рабы Мои, преступившие предел во вред самим себе, не отчаивайтесь в милости Аллаха! Поистине, Аллах прощает все грехи, поистине, Он – Прощающий, Милосердный! С раскаянием обратитесь к вашему Господу и покоритесь Ему”».
(аз-Зумар 39: 53-54)

Просить прощения у Аллаха следует настойчиво, при этом имея намерение никогда не возвращаться к совершению этого. Прощение можно просить в дуа, суджуде, азкарах и в молитве ат-тауба:

Абу Бакр (да будет доволен им Аллах) рассказывал: “Я

слышал, как посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: *«Если кто-либо из рабов Аллаха совершит грех, после чего совершит омовение должным образом, потом совершит молитву в два рак'ата и попросит Аллаха о прощении, Аллах обязательно простит его»*. Затем он прочитал следующий аят: **«Тем же, которые, совершив мерзкий поступок или несправедливо поступив против самих себя, помянули Аллаха и попросили прощения за свои грехи, – ведь кто прощает грехи, кроме Аллаха? – и тем, которые сознательно не упорствуют в том, что они совершили, воздаянием будут прощение от их Господа и Райские сады»** (Али 'Имран 3: 135). Абу Дауд 1521, ат-Тирмизи 406, Ибн Маджах 1395.

2. Совершать все виды дополнительных поклонений (о которых инша Аллах будет упомянуто ниже) только ради Лица Аллаха, и желательно совершать их втайне от других, так как показуха (рия) – это то, что уничтожает награду за благие дела.

Сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): *«Тот кто желает славы желая быть на слуху, Аллах сделает так чтобы о нем услышали, и тот кто желает показать себя, Аллах покажет его!»* (Бухари 6134, Муслим 2986)

3. Выстаивать молитву Таравих каждую ночь.

Передают со слов Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, что посланник Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал: *“Тому, кто во время Рамадана будет молиться по ночам с верой и надеждой на награду Аллаха, простятся его прежние грехи.”* (Аль-Бухари; Муслим)

4. Не забывать делать дуа перед отправлением в

мечеть, если вы идете на таравих с мужем или всей семьей, дуа при входе и выходе из мечети (см. Крепость мусульманина), а также совершить два раката приветствия в мечети.

Не запрещается женщинам посещать мечеть для молитвы Таравих и муж не должен запрещать жене посещать мечеть вместе с ним, как сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): *«Не препятствуйте женщинам посещать мечети, хоть их дома лучше для них»*. (Передано Абу Даудом, 567; Ахмадом, 5445 – эта версия передана Ахмадом).

Однако молитва дома для женщины лучше, как сказал Посланник Аллаха: *«Наилучшая молитва для женщин это та, (которая совершается) в самой отдаленной части дома»* (передал ат-Табарани Сахих аль-Джами, 3311)

Так что решение для вас остается за вашим мужем, и следует прислушаться к этому.

5. Бодрствовать ночью, ожидая ночь Предопределения.

Аллах сказал:

«Поистине, Мы ниспослали его [Коран] в Ночь Предопределения. Что же даст тебе знать, что такое Ночь Предопределения? Ночь Предопределения лучше, чем тысяча месяцев» (97: 1 — 3)

6. Те сестры, которых застигли месячные в Рамадан, не должны отчаиваться, и тем более не должны пить никаких лекарств, препятствующих наступлению месячных, так как это то, что предопределил для всех женщин Аллах. Чтобы провести день и ночь поста в пользу в это время, сестры могут читать Коран (не мусхаф, т.е. Коран полностью на арабском, а Коран, в котором арабских текст и перевод или тафсир собраны вместе, также можно читать Коран на арабском с экрана

компьютера или телефона. Подробнее см. Можно ли читать и прикасаться к Корану без очищения?

http://sestram.info/koran_i_omovenie/, делать дуа и зикры, которые можно найти в Крепости мусульманина.

И Пророк (да благословит его Аллах и да приветствует) сказал: *“Обращение к Аллаху с мольбой есть поклонение”*. (Абу Дауд и ат-Тирмизи)

7. Читать Коран на арабском, желательно сделать хатм Корана в Рамадан. Сестры, которые не имеют возможности читать Коран на арабском, могут читать Коран на русском или любом другом доступном им языке с тафсиром, размышляя над аятами, а также слушать Коран на арабском в разных чтениях.

Сообщается, что посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Тому, кто прочитает одну букву из Книги Аллаха, запишется совершение одного доброго дела, а награда за совершение добрых дел увеличивается десятикратно»* (Ат-Тирмизи).

И также он сказал: *«Кто читает Коран, зная его наизусть, тот с благородными, покорными посланцами (ангелами), а кто читает Коран с трудом и при этом прикладывает большие усилия (желая прочитать его правильно), того ожидает двойная награда»* (Аль-Бухари и Муслим).

8. Делать дуа в то время, когда они не отвергаются. Как нам известно от Посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) такое время – между азаном и икамат, а также дуа разговляющегося во время ифтара. Делать больше дуа за себя, за близких, за мусульман, которые находятся в трудном положении. Аллах любит когда Его рабы просят Его, сказал Аллах:

“Если Мои рабы спросят тебя обо Мне, то ведь Я близок и отвечаю на зов молящегося, когда он

взывает ко Мне. Пусть же они отвечают Мне и веруют в Меня, – быть может, они последуют верным путем.” (Аль-Бакара 186)

И дуа – это поклонение, как сказал Посланник Аллаха: *“Обращение к Аллаху с мольбой есть поклонение”*. (Абу Дауд, ат-Тирмизи)

9. Отказаться от всех тех грехов, больших и малых, в которые обычно впадают женщины.

1.) Ругань:

Передают со слов Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, что посланник Аллаха (да благословит его Аллах и да приветствует) сказал: *“В тот день, когда кто-нибудь из вас будет поститься, пусть не сквернословит и не повышает голоса, а если кто-то станет бранить его или (попытается) завязать с ним ссору, пусть скажет (такому): «Поистине, я пощусь!»* (Аль-Бухари; Муслим)

Передают со слов Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, что Пророк (да благословит его Аллах и да приветствует) сказал: *“Если (во время поста человек) не прекратит лгать и поступать по лжи, то Аллаху не нужно будет, чтобы он отказывался от своей еды и питья.”* (Бухари)

2.) Сплетни:

Абу Хурайра рассказывал, что однажды посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) спросил: **«Известно ли вам, что такое гыйба?»** Люди сказали: *“Аллах и посланник Его знают об этом лучше”*. Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: *«Это упоминание о твоём брате тем, что не понравилось бы ему»*. Кто-то спросил: *“А если присуще брату моему то, о чем я говорю?”* Он ответил: *«Если ему присуще то, о чем ты скажешь, значит, ты совершишь гыйба, а*

если этого в нем нет, то ты возведешь на него клевету!» (Муслим)

И Аллах сказал в Коране:

“О те, которые уверовали! Избегайте многих предположений, ибо некоторые предположения являются грехом. Не следите друг за другом и не злословьте за спиной друг друга. Разве понравится кому-либо из вас есть мясо своего покойного брата, если вы чувствуете к этому отвращение? Бойтесь Аллаха! Воистину, Аллах – Принимающий покаяния, Милосердный.” (49:12)

3.) Непокорность мужу:

Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Если бы я мог приказать поклониться кому-то помимо Аллаха, то приказал бы женщине поклониться своему мужу. Клянусь Тем, в чьей длани находится душа Мухаммада! Женщина не исполнит своих обязанностей перед своим Господом, пока полностью не исполнит своих обязанностей перед мужем. Она не должна отказывать ему, даже если она будет при родах».* (Альбани “Сахих аль-Джами‘ ас-Сагир”, 5295)

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: *«Ваши жены будут одними из обитателей рая, если они являются любящими, часто рожают и ухаживают за своими мужьями. А если такая жена увидит мужа сердитым, то положит свою руку на его руку и скажет: “Я не сомкну глаз, пока ты не будешь доволен”».* (Альбани “Силсилат аль-Ахадис ас-Сахиha”, 287)

4.) Зависть:

Посланник Аллаха сказал (да благословит его Аллах и приветствует): *“Не уверует никто из вас до тех пор,*

пока не будет желать брату своему того же, чего желает самому себе". (Аль-Бухари и Муслим)

Передают со слов Муаза (да будет доволен им Аллах), что однажды он спросил Посланника Аллаха да благословит его Аллах и приветствует) о том, какое проявление веры является наилучшим, на что он среди прочего сказал:

"... и (лучшее состоит в том,) чтобы ты желал людям того же, чего желаешь самому себе, и не желал бы им того, чего себе не желаешь". (Ахмад)

10. Необходимо также в этот месяц стараться увещевать ваших сестер и напоминать им о том, чего мы должны сторониться из грехов и к чему стремиться из благих дел.

Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *"Кто призывает делать добро, тому – награда, подобная награде того, кто его совершает."* (Муслим)

Также Пророк сказал: *«Кто из вас увидит неодобряемое, должен изменить его своими руками. Если не может изменить руками, должен изменить его своим словом. Если не сможет изменить и словом, то пусть изменит своим сердцем. И это будет самым слабым проявлением имана»*. (Муслим)

11. Не терять своего драгоценного времени на в этот месяц на многочисленные пустые разговоры, в том числе по телефону или на форумах и чатах ,на просмотры фильмов и бесполезных передач, (а для тех кто смотрит фильмы,это хороший шанс оставить этот грех,ради Аллаха),на многочисленные встречи с людьми, на которых разговоры не ведутся о религии и стараться все время уделять поклонению.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует)

сказал: *«Используй пять (вещей) прежде (чем столкнёшься с) пятью (другими: используй) жизнь до (того, как придёт) твоя смерть, (используй) твою молодость до того, как придёт к тебе старость, (используй) твоё здоровье до того, как придёт к тебе болезнь, (используй) твоё свободное время до того (, как ты окажешься занят) делами, (используй) твоё богатство до того, как придёт к тебе бедность»*. См. Сахих аль-Джами, 1077

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Многие люди обделены двумя милостями: здоровьем и свободным временем»*. Аль-Бухари, 6412

12. Лучшее поклонение-молитва,и сказал Всевышний:

“О те, которые уверовали! Обратитесь за помощью к терпению и молитве....” (Аль-Бакара, 153)

Сообщается, что вольноотпущенник посланника Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует, Абу Абдуллах (или же Абу Абд ар-Рахман) Саубан, да будет доволен им Аллах, сказал: “Я слышал, как Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал: *«Ты должен совершать множество земных поклонов, ибо, поистине, за каждый земной поклон, совершённый тобой ради Аллаха, Аллах возвысит тебя на (одну) ступень и снимет с тебя (бремя одного) прегрешения»*. (Муслим)

В этот благословенный месяц мусульманки должны стараться совершать:

1.) Все дополнительные молитвы до и перед обязательными намазами:

Сообщается, что мать правоверных Умм Хабиба Рамля бинт Абу Суфйан, да будет доволен ею Аллах, сказала: “Я слышала, как Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал: *«Любому*

исповедующему Ислам рабу (Аллаха), который по своей воле ежедневно станет возносить мольбы Аллаху Всевышнему, совершая двенадцать ракатов сверх обязательных молитв, Аллах обязательно построит дом в Раю (или: ...для него обязательно будет построен в Раю дом)». (Муслим)

2.) Молитву духа (от двух ракатов и более)

Передают со слов Абу Зарра, да будет доволен им Аллах, что посланник Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал: «(Каждый день) с наступлением утра каждому из вас следует давать садаку столько раз, сколько есть суставов (в его теле). Каждое произнесение слов «Слава Аллаху» (Субхана-Ллах) есть садака, и каждое произнесение слов «Хвала Аллаху» (Аль-хамду ли-Ллах) есть садака, и каждое произнесение слов «Нет бога, кроме Аллаха» (Ля иляха илля-Ллах) есть садака, и каждое произнесение слов «Аллах Велик» (Аллаху Акбар) есть садака, и побуждение к одобряемому есть садака, и удержание от порицаемого есть садака, но всё это заменяют собой два раката (добровольной дополнительной молитвы) утром (ад-духа)». (Муслим)

3.) Молитву в два раката после омовения вуду:

Сообщается, что Абу Хурайра, да будет доволен им Аллах, сказал: «(Однажды) посланник Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал Билялю: «О Биляль, скажи мне, какое из дел, совершённых тобой в Исламе, внушает больше всего надежд, ибо, поистине, я слышал стук твоих сандалий(, раздававшийся) передо мной в Раю?» (В ответ на это Биляль, да будет доволен им Аллах,) сказал: «Ничто из сделанного мною не внушает мне столько надежд, как то, что в какое бы время ночи или дня ни совершал я омовения, после этого я

обязательно совершал и предписанную мне молитву(т.е молитву Вуду), не успев оскверниться».
(Аль-Бухари; Муслим)

13. Не забывать делать азкары – утренние, вечерние, при пробуждении, одевании, перед едой и после, при входе в дом и при выходе и т.п., которые можно найти в Крепости Мусульманина.

Аллах Всевышний сказал:

“...И поминайте Аллаха часто, чтобы вы (могли) преуспеть». (Собрание», 10)

Всевышний также сказал:

«Поминай в душе своей Господа твоего покорно, со страхом и не вслух утром и вечером и не будь одним из тех, кто пренебрегает». («Преграды», 205)

14. Кормить постящихся – это то, что является привилегией женщины в Рамадан, так как именно она проводит много времени на кухне, готовя ифтар для своей семьи, а еще лучше – и для гостей, так как от этого ее награда только увеличится инша Аллах. Также можно посылать еду и угощение соседям и друзьям, а также в мечеть для ифтара.

Передают со слов Зайда бин Халида аль-Джухани, да будет доволен им Аллах, что Пророк, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал: *“Накормивший постящегося получит такую же награду, как и сам он, но при этом награда (постящегося) не уменьшится ни на йоту.”* (ат-Тирмизи)

15. Стараться давать милостыню (садака).

Аллах сказал:

“Если вы открыто делаете милостыню, то это хорошо, а если скроете её, подавая её бедным, то это – лучше для вас и покрывает ваши злые деяния:

поистине, Аллах сведущ в том, что вы делаете”.
(Бакара:271.)

16. После молитвы Фаджр не ложиться сразу спать, а дождаться восхода солнца, делая азкары и читая Коран, и затем совершить молитву Духа:

Сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): *“Кто помолиться Утреннюю молитву в джамаате, затем будет поминать Аллаха, пока не взойдет солнце, затем помолиться 2 раката духа – запишется ему награда, как награда за хадж и умру вместе”* (Ат-Тирмизи, шейх Альбани назвал его хасан).

17. Поддерживать родственные связи, по возможности – навещать родных, если нет такой возможности – звонить. Если ваши родители не в Исламе, Рамадан – прекрасный повод призвать их, рассказать о всех благах поста и дружеском отношении мусульман друг к другу.

Аллах сказал:

«Твой Господь предписал вам не поклоняться никому, кроме Него, и делать добро родителям. Если один из родителей или оба достигнут старости, то не говори им: «Уф!» не кричи на них и обращай к ним почтительно. Преклоняй пред ними крыло смирения по милосердию своему и говори: «Господи! Помилуй их, ведь они растили меня ребенком» (17:23-24)

Посланник Аллаха (Да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Кто желает, чтобы его удел был больше и жизнь дольше пусть поддерживает родственные связи»* Бухари (5986) и Муслим (2557)

18. Уделять особое внимание детям в этот месяц, рассказывать им о достоинстве поста, призывать старших из них держать пост, рисовать картинки на тему поста, избегая живых существ – можно рисовать месяц

или луну, или рисовать то, какие хорошие дела мы хотим сделать (монетки – садака, еда – угощение бедного или соседей и так далее), или раскашивать раскраски, которые можно скачать в Интернете, украшать вместе дом гирляндами, вешать светильники и зажигать их после ифтара. Также можно делать поделки их картона, пластилина, теста или природных материалов, вроде шишек или ракушек, чтобы потом подарить их родственника и друзьям на Ид аль-Фитр. Все это посеет любовь между вами и вашими детьми и заложит в них с детства приятные впечатления от поста, как от чего-то светлого и радостного. Все это облегчит им соблюдение этого фарда, когда они подрастут иншаАллах.

19. Выберите одну или несколько книг по Исламу, которые вы планируете инша Аллах прочитать в Рамадан, или серию лекций, которые вы хотите прослушать. Если сделать намерение завершить это в течение месяца – это даст вам стимул и не позволит затягивать. А пользу от исламских знаний трудно переоценить. Среди книг, которые мы можем вам посоветовать -

- Толкование Священного Корана, абд ар-Рахмана ас-Саади

- Жизнеописание Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), Ибн Хишам

- Личность мусульманина и Личность мусульманки, Мухаммад Али аль-Хашими

- Два свидетельства, их смысл и то, чего требует каждое из них, Абдулла бин Абдуррахман аль-Джибрин

- Китаб ат-Таухид («Книга единобожия»), Мухаммад ибн Сулейман ат-Тамими

- 200 вопросов по вероучению Ислама, Аль-Хаками

- Аль-Акыда Аль-Васитыйа, шейх-уль ислам Ибн Теймия, а также – Комментарии к «Акыде аль-Васатийе» Шейха аль-Ислама, Ахмада Ибн Теймийи

- Три принципа и их доказательства, Мухаммад Сулейман ат-Тамими

И многие другие, которые вы можете с легкостью найти в Интернете иншаАллах (или скачать на нашей Книжной полке мусульманки: http://sestram.com/?page_id=3242) .

20. В первые дни Рамадана можно позвать гостей и поделиться с ними своими советами и опытом по поддержанию здоровья и хорошего самочувствия в течении поста. Какие продукты есть на сухур и ифтар, чего избегать в дневное время и другое. В этом вам поможет статья “Советы постящимся по поддержанию здоровья в месяце Рамадан” <http://sestram.info/870/>

Это лишь то немного, что мы смогли для вас собрать, дорогие сестры. Наверняка, вы и сами можете дополнить список теми благими делами, которые может совершить женщина во время Рамадана. Мы надеемся, что эта статья принесет пользу вам и нам. И в конце мы делаем дуа к Аллаху:

Господь наш! Не наказывай нас, если мы позабыли или ошиблись. Господь наш! Не возлагай на нас бремя, которое Ты возложил на наших предшественников. Господь наш! Не обременяй нас тем, что нам не под силу. Будь снисходителен к нам! Прости нас и помилуй! Ты – наш Покровитель. Помоги же нам одержать верх над неверующими людьми.

И хвала Аллаху, Господу Миров!

Ваши сестры с Muslimka.ru и Sestram.wordpress.com

При составлении использовались хадисы Пророка (да

благословит его Аллах и приветствует), Книга Аллаха (Свят Он и Велик), и статья “Лекция перед Рамаданом” школы по изучению Корана Дар Асма Хафиз Коран в Аджмане, ОАЭ.

Счастливого Рамадана!

9. Как успеть все в Рамадан?

Этим вопросом задается почти каждая мусульманка, и не только в Рамадан. Однако сам этот вопрос поставлен не совсем верно. Успеть ВСЕ невозможно. Однако возможно **успеть ГЛАВНОЕ**. Так что первый наш совет в этом разделе это расстановка приоритетов. Выделите какое-то время, когда вы можете спокойно в тишине сесть и подумать, что же для вас главное в этот месяц (а может быть и вообще в жизни). Возможно вам понадобится совет мужа или обращение к текстам Корана и Сунны. Приблизительный список приоритетов для мусульманки применительно к Рамадану может выглядеть следующим образом:

1. Поклонение
 2. Обязанности перед мужем, детьми
 3. Домашнее хозяйство
 4. Родственные связи
 5. Общение с сестрами, гости, да'уат
 6. Хобби, работа (халяльная для мусульманки)
- и т. п.

Для каждой из нас этот список может выглядеть по-разному, за исключением первого пункта. Как бы то ни было, такой наглядный список поможет вам не отвлекаться на менее важное в ущерб более важному.

Например, помня о том, что Рамадан — все-таки месяц поклонения, и что этот пункт стоит на первом месте, сестра уже вряд ли будет в разгар дня пылесосить всю квартиру, а потом лежать пластом до ифтара без сил. Да, чистота в квартире важна, но МЕНЕЕ важна, чем поклонение, и если перед вами стоит выбор — пропылесосить сейчас и до конца дня из-за этого не смочь уже заняться никаким дополнительным поклонением, то лучше перенести эту работу по дому на время после магриба, когда вы сможете подкрепить себя водой и едой. Пара часов погоды не сделают, ведь речь не идет о том, чтобы забросить квартиру полностью на целый месяц. Важно лишь разумно распределять обязанности по хозяйству.

Мы плавно перешли ко второй теме в этом разделе — и это **ведение домашнего хозяйства** в Рамадан. Помощником в этом нам будет планирование. Допустим у вас есть список ежедневных дел по хозяйству, которые нужно выполнять каждый день (рутины, см. систему Flylady <http://flylady.ru/>), например: пропылесосить в гостиной, протереть пол на кухне, протереть раковину в ванной, загрузить стирку, погладить высохшее и т. п. Перенесите наиболее трудоемкую и тяжелую ежедневную работу по хозяйству на время между магрибом и фаджром. В течение светового дня, когда вы поститесь и сил у вас не так много, выполняйте легкую, наименее энергоемкую работу. Составьте список «дневных» и «ночных» рутин, если вам это поможет, и повесьте на видное место.

О том, что **генеральную уборку** следует сделать ДО Рамадана, мы уже говорили в разделе «Подготовка к Рамадану». Если вы этого не сделали, отложите ее до окончания месяца. Помните, на каком месте в вашем

списке приоритетов домашнее хозяйство, а на каком — поклонение. Ежедневного поддержания чистоты в доме с помощью рутин будет вполне достаточно в течение этого месяца иншаАллах.

Тему **приготовления еды** мы уже практически осветили в разделе «Подготовка к Рамадану». Здесь подытожим иншаАллах.

Рамадан — не время яств и пиршеств. Это время скромности и умеренности в еде и питье. Да, возможно вам захочется порадовать гостей на ифтар несколько раз в течение Рамадана, а также приготовить что-то особенное на Ид аль-Фитр. **НО**. Делать пиршество **НОРМОЙ** семейных ифтаров **КАЖДЫЙ** день поста — не правильно. Основой в Рамадан должна быть умеренность.

Исраф порицается во всем, и в особенности в еде, и особенно в этот месяц. Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: **«Никогда не наполнял человек сосуда, худшего, чем его собственный живот! Достаточно сыну Адама нескольких кусочков пищи, благодаря которым он сможет поддерживать свои силы, а если уж неизбежно для него есть больше, пусть треть его желудка будет для еды, треть - для питья, а ещё треть - для лёгкости дыхания»**. (Достоверный хадис, передали Ибн аль-Бубарак в «аз-Зухд» (603), Ахмад (132/4), ат-Тирмизи (2380), ан-Насаи в Сунан аль-Кубра, ибн Маджа, аль-Хахим, ибн Хиббан и ат-Табарани)

Перед мусульманкой в Рамадан две задачи касательно приготовления еды — **СОКРАТИТЬ время пребывания на кухне** и одновременно с этим **сделать семейный**

рацион максимально полезным. Мы уже говорили о планировании меню на Рамадан и о том, как это может упростить задачу по закупке продуктов и собственно приготовлению еды. Подумать об этом желательно заранее, до наступления Рамадана.

Предпочтение следует отдать блюдам, которые готовятся по типу «нарезал-бросил в кастрюлю-ушел-пришел-готово», блюдам быстрым в приготовлении (не более 30 мин на все) или блюдам длительного приготовления, но которые не требуют постоянно внимания повара, т.е. которые можно оставить готовиться на плите или в духовке, например, [аджапсандал](#), [дымляма](#), [«ленивая курочка»](#) (подобные рецепты вы инша Аллах легко найдете в Интернете), а также всевозможные блюда для духовки, например мясо с картошкой/овощами/гречкой в горшочках, фаршированная рисом курица, печеный картофель в мундире в качестве гарнира, овощные запеканки и другие. Эти блюда хороши тем, что вы можете потратить максимум 20-30 минут на нарезание продуктов, а затем отправить посуду в духовку или на плиту на час-два, занявшись в это время поклонением или другими делами.

Третий момент, на который уходит огромное количество времени мусульманки, и которое нам желательно в Рамадан хотя бы частично освободить для поклонения — **уход за детьми**. Полезным советом здесь будет стараться выполнять всю работу по дому и другие дела во время бодрствования детей, чтобы освободить время их сна для поклонения, а не бросаться убирать и готовить. Это конечно если ваши дети еще спят днем. Сделать это достаточно просто, если вы поймете, что это действительно та тактика, которая вам поможет.

Для совсем маленьких детей вам понадобится [слинг](#) (если вы его еще не используете), с помощью которого вы можете выполнять необходимую вам работу, не разлучаясь с ребенком, одновременно кормя его или укладывая спать или просто знакомя с окружающим миром, в котором ему предстоит жить инша Аллах. Старайтесь сделать все необходимое с ребенком в слинге, и оставить на время его сна только те дела, которые вы не можете сделать с ребенком (если такие вообще найдутся). Подробнее о слинге и его преимуществах, а также отзывы сестер, которые уже успешно пользуются слингом, вы можете прочитать в статье «Все о слингах» на сайте RodiBio.com (<http://rodibio.com/novorozhdenniy/vse-o-slingax.htm>).

Подросших детей уже можно начинать вовлекать в хлопоты по хозяйству, опять таки делая домашнюю работу вместе с ними. Можно дать им тряпку и поручить протереть подоконники или поверхности шкафов от пыли, можно попросить что-то принести или бросить в мусорное ведро. Обычно дети охотно помогают, если родители разделяют с ними свои «взрослые» занятия и при этом обращаются с ними как со взрослыми. Можно дать несколько помидорок, пока вы готовите что-то, и попросить сосчитать их или подать вам сначала самую большую, потом среднюю, потом самую маленькую. Получится еще и развивающее занятие. Главное — проявить фантазию и не воспринимать присутствие ребенка как помеху, а как неотъемлемую часть процесса и постараться сделать его полезным и интересным.

Конечно, есть моменты, когда ребенка просто необходимо отвлечь, например когда вам нужно приготовить что-то на плите или в горячей духовке, при

использовании токсичной химии при уборке (что лучше конечно сократить или отказаться от этого полностью, тем более, если в вашем доме маленькие дети), и сделать это можно не только усадив ребенка за мультики. Хотя если это исламские мультфильмы, передачи о животных, обучающие ролики с арабским алфавитом или цифрами и другие халяльные детские передачи — то почему бы и нет?

Среди других способов занять ребенка на некоторое время так называемый **круговорот игрушек**. Это принцип, при котором ребенок не играет всеми игрушками постоянно, а только частью их. Вторая часть в это время убрана в шкаф вне досягаемости ребенка. И когда ему уже наскучили игрушки, которые в данный момент «в обороте», а вам как раз нужно несколько свободных минут, вы можете достать вторую часть игрушек и пустить ее в оборот. С точки зрения ребенка эти игрушки будут как новые.

Для более подросших детей, у которых уже не столь короткая память, будет полезным иметь **«стратегический запас»** действительно новых игрушек, пусть это будет несколько мелочей: брелок, пазл, маленький набор конструктора — в зависимости от возраста — которые займут вашего ребенка.

Еще один полезный совет в связи с рассматриваемой нами темой — это **обезопасить ваш дом** для пребывания в нем ползающего ребенка или начинающего ходунка. Пройдитесь по дому и посмотрите на него глазами вашего ребенка (с его высоты): что из опасных предметов, проводов, розеток находится в зоне досягаемости для него? Поставьте на розетки глушители, поднимите провода и удлинители с

пола на уровень выше головы вашего ребенка, например с помощью специальных креплений для проводов. Есть ли у вас в доме животные? Тогда нужно позаботиться о том, чтобы ребенок не влез в лоток с их туалетом (если, к примеру, у вас кошки и вы держите их лоток в ванной, то возможно будет разумным установить на дверь ванной замок на цепочке с внешней стороны и закрывать дверь на него каждый раз, когда вы выходите из ванной, чтобы животные могли попасть к туалету через узкую щель, а ребенок - нет) или в их еду. Особое внимание уделите зоне около входной двери, регулярно протирайте там пол и старайтесь убирать уличную обувь.

Эти меры предосторожности, а также регулярное протирание полов обеспечат вам спокойствие и выкроют для вас некоторое свободное время, пока ваш ребенок занимается исследованием окружающего мира, и вам не нужно срывать каждые 10 минут и проверять, не залез ли он куда-то.

10. Дети в Рамадан: праздник длиною в месяц

Как сделать этот месяц особенным для детей? Как приучать подрастающих детей к посту? Во-первых, необходимо **рассказывать детям задолго до наступления Рамадана о том, какой особенный это месяц**, чтобы у них возникло предвкушение его как какого-то праздника и радостного события. Расскажите им о том, что этот месяц — чудесное время для мусульман, в которое был ниспослан Коран много много лет назад нашему Пророку, мир ему и благословение Аллаха. Расскажите о том, как это было, в доступной для детей форме. Затем уделите время небольшому, но

красочному описанию Рая, как в нем спокойно и хорошо, и что туда попадут только верующие мусульмане. Расскажите им и о том, что Ад — это очень плохое место, и что никто никогда не захочет попасть туда, и что там окажутся кафиры, которые не верят в то, что поклоняться следует только Аллаху и выполнять Его приказы. И потом завершите ваш рассказ тем, что Рамадан — прекрасное время еще и потому, что двери Ада закрываются, а двери Рая — широко распахиваются. Не забудьте упомянуть о том, какую большую награду получит тот, кто постится, и что в Рамадан награда за все благие дела увеличивается многократно, поэтому в этот месяц особенно важно вести себя хорошо. И т. п.

Чем больше ваши дети узнают о достоинствах Рамадана, тем больше они будут в предвкушении ожидать наступления этого месяца, и тем охотнее они будут вас слушаться в течение его инша Аллах.

Украстье ваш дом к Рамадану, создайте атмосферу праздника, которую так любят дети, чтобы они не завидовали детям кафиров, у которых есть «новый год», «дни рождения» и другие праздники. Превратите Рамадан в праздник длиною в месяц и заставьте своих детей гордиться тем, что они мусульмане. Вам помогут в этом гирлянды, воздушные шары, фанарики.

Можно **нарисовать с детьми плакаты** с изображением полумесяца и написать «Рамадан» по-арабски, можно изобразить финики и стакан с водой, или наоборот сделать плакат, изображающий все, от чего следует воздерживаться во время Рамадана, и перечеркнуть это красными крестиками.

Можно также сделать плакаты с напоминаниями о тех благих делах, которые вы и ваши дети хотите совершить в этот месяц, например делать дуа, отдавать садака, слушаться маму и папу, читать Коран (или слушать, как читает мама или папа), для более взрослых детей — совершать дополнительный намаз, поститься и т. п. Это будет отличным напоминанием не только для детей, но и для вас самих инша Аллах.

Приготовьте **игры и викторины для детей** на тему Рамадана. Проверьте, как хорошо они запомнили все то, что вы им рассказывали о Рамадане. Можно пригласить в гости семьи с детьми и пусть дети задают друг другу вопросы, или можно подготовить их заранее и пусть дети вытягивают вопросы из чаши, а взрослые читают их. Другой вариант игры — нарисовать (вместе с детьми) разные предметы и задачей вытянувшего их будет объяснить, какое отношение имеет та или иная вещь к Рамадану (например: Коран — в этот месяц был ниспослан Коран, или нужно много читать Коран; финики — мы кушаем их на ифтар; мечеть — все делают много намазов и ходят в мечеть на таравих, и т. п.)

Также своеобразной игрой для детей может стать приготовление сухура для родителей. В один из дней позвольте им приготовить эту важную трапезу для вас — дайте им коробку фиников, сухофрукты и свежие фрукты и овощи, пусть они разложат их по тарелкам и украсят на свой вкус. Потом в течение дня напоминайте им, что именно еда, приготовленная ими, поддерживает ваши силы поститься сегодня, и им будет приятно это осознавать.

Вопрос о посте для маленьких детей, не достигших половозрелости, каждые родители решают

самостоятельно. Шейх Мунаджид в ответе на вопрос о посте ребенка сказал:

"Пост не является обязательным для ребенка, пока он не достигнет половозрелости. Так как Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: **«Перо поднято (или ответственность снята) в трёх случаях: от умалишенного, пока он не выздоровеет, от спящего, пока не проснется, от ребёнка, пока он не достигнет половозрелости.»** (приводится у Абу Дауда под № 4399; аль-Албани в «Сахих Аби Дауд» сказал, что хадис достоверен).

Шейх Усеймин сказал: «Если ребенок еще мал и не достиг половой зрелости, то пост ему не обязателен. Однако, если он может поститься, не испытывая трудностей, то ему следует велеть соблюдать пост. Сподвижники, да будет доволен ими Аллах, велели поститься своим детям, некоторые из них были малы и плакали. Они давали им игрушку, тем самым отвлекая их. Но, если пост точно вредит ребенку, то ему следует запретить поститься. Если Всевышний Аллах запретил нам давать малым детям их имущество, так как они могут растратить его, то боязнь нанести вред их телу еще более веская причина запретить. Но в запрете не следует придерживаться жестокости и суровости; этого необходимо избегать в отношениях с детьми при их воспитании» (Маджму' фатауа аш-шейх Ибн 'Усеймин. – Т. 19. – С. 83)

К сожалению, со стороны некоторых отцов и матерей есть большие упущения в этом вопросе, а некоторые из них даже удерживают своих детей от этих видов поклонения. Некоторые из этих отцов и матерей считают, что из милосердия и сострадания не следует

повелевать детям поститься и совершать молитву. Это чистой воды ошибка, как с точки зрения Шариата, так и с воспитательной стороны.

"Они думают, что отсутствие веления поститься есть проявление сострадания и милосердия по отношению к детям. Однако, на самом деле милосердным по отношению к своим детям и сострадательным к ним является тот, кто приучает их к праведным делам и благим качествам, а не тот, кто оставляет воспитание детей". (Маджму' фатауа аш-шейх Ибн 'Усеймин. – Т. 19. – С. 19, 20).

<http://islamqa.info/ru/ref/65558>)

Таким образом, желательным и соответствующим сунне является побуждать своих детей к посту и поощрять их, если они проявляют желание поститься. Если вы видите, что ребенок проявляет интерес и желание поститься с вами, пусть даже это не будет постом в полном смысле и такой "детский" пост продлится всего несколько часов, подыгрывайте ему — это подкрепит его интерес к посту и Исламу в целом и поможет ему легче воспринять необходимость поститься по настоящему, когда для этого наступит время инша Аллах.

11. Распространенные ошибки

О некоторых ошибках мусульманки в Рамадан мы уже поговорили. Это:

1. **Исраф** в продуктах, переедание на ифтар.
2. Выполнение **тяжелой работы по дому**, которая

отнимает все силы, в то время как на первом месте в этот месяц должно быть поклонение.

3. Не достаточно рациональное использование времени бодрствования детей и выполнение домашней работы во время их сна, хотя этот период можно было провести за поклонением.

4. Слишком большое количество времени, проведенной за приготовлением пищи.

Перечислим еще несколько распространенных ошибок, которых следует избегать:

1. Просыпание сухура. Этого нельзя допускать ни в коем случае, особенно для беременной или кормящей женщины. Сухур — это залог успешного поста на будущий день.

2. Безосновательный отказ поститься, просто потому что «я беременная» или «я кормлю». Беременной и кормящей разрешено не держать пост в случае, если это повлечет вред для ее здоровья и здоровья ее ребенка. При консультации с врачом, обратите внимание, что врач должен быть мусульманином (т. е. понимать необходимость поста), а также если он запретит вам поститься, выясните причину, по которой он это делает. Действительно ли есть угроза, что пост вам навредит, или просто одно из правил в его практике - «беременные не постятся»?

Также недопустимым является отказ от поста по причине "тяжелой работы по дому" , необходимости смотреть за детьми и других трудностей бытового характера. Шейх Ибн Баз сказал в ответ на вопрос человека, который работает на тяжелой работе и спрашивает, разрешено ли ему оставить пост по этой причине:

"Каждый мусульманин и мусульманка обязан соблюдать пост в этот месяц. Следует избегать всего, что препятствует этому. Работа никогда не заканчивается, и для неё много времени. Мусульманин может совершать свою работу ночью или в начале дня, чтобы работа не была трудна для него в середине дня.

Смысл вышесказанного: Вы должны найти способы, которые бы помогли совмещать эти два дела. Совмещать пост с работой так, чтобы не было вреда для Вас. Это то, что Вам следует (уаджиб) сделать. Что касается разговения, то вам запрещено не поститься". (Шейх 'Абдуль-'Азиз ибн Баз. Фатауа нур 'аля ад-дэрб. – Т. 3. – С. 1233, <http://islamqa.info/ru/ref/128398>)

3. Чрезмерство в посещении гостей или приглашении гостей к себе домой, и уделение слишком большого количества времени общению с сестрами, в ущерб дополнительному поклонению. Конечно это не относится к тем случаям, когда в гости собираются сестры для обучения Исламу или для напоминания об Аллахе, что наоборот поощряемо и желательно в Рамадан. Однако далеко не все посещения гостей совершаются с этой целью, далеко не все наши разговоры принесут нам пользу в жизни вечной, поэтому число таких гостей следует сократить.

4. Воздержание от пищи и питья без отказа от грехов. Сплетни, слушание мужа, ложь, различные грехи языка, пустое времяпрепровождение за просмотром сериалов и других харамных передач — это лишь некоторые из грехов, в которые так часто впадают женщины. В Рамадан этому следует уделить

повышенное внимание, потому что Пророк, мир ему и благословение Аллаха, сказал: **"Когда кто-нибудь из вас постится, пусть он не совершает греха..."**

(Бухари, Фатх аль-Бари, 1904). Он также сказал: **"Кто не прекращает говорить ложь и поступать по ней, Аллах не нуждается в его отказе от еды и питья."** (Бухари, Фатх аль-Бари, 1903).

12. Заключение

Если какие-то из советов в этой статье покажутся вам полезными и помогут улучшить свое поклонение или выделить свободное время в Рамадан, то вся хвала принадлежит Аллаху, а если что-то вам не подойдет, то просьба помнить, что многие вещи в этой статье являются лишь советами и нашими рекомендациями, и они кому-то они могут понравиться, а кому-то - нет. Все мы разные, живем в разных странах, по разному режиму, в разных условиях, и нет единой программы и плана действий для абсолютно всех мусульманок в Рамадан. Задача этой статьи - лишь помочь вам сформировать удобный для себя образ действий и режим дня, напомнить о важных видах поклонения, которые мы можем упустить по забывчивости, подать идеи по организации своей жизни и своего хозяйства на время поста.

Мы надеемся, что эта работа принесет пользу мусульманкам в этот благословенный месяц и станет тяжелой на чаше наших весов в Судный День! Просим Аллаха принять ее от нас и сделать наше намерение искренним, ради Его прекрасного Лица.

Мы просим Аллаха облегчить пост в этом году всем мусульманам, и помочь нам не забывать о сути поста и не оказаться в числе тех, о ком Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: **"Может быть так, что постящийся ничего не получает от поста, кроме голода"** (Ибн Маджа, 1/539, Сахих аль-Тагриб, 1/453)

Подготовлено Sestram.com