



В нынешнем году священный месяц Рамадан начнется с заходом солнца 1 апреля, первый день поста будет 2 апреля, а закончится Рамадан 1 мая. На следующий день, 2 мая, мусульмане будут отмечать праздник разговения - Ураза-байрам. Рамадан – очень важный месяц для мусульман всего мира, и мусульмане Мордовии тоже к нему готовятся.

О том, как ведется подготовка к Рамадану, что нужно сделать, чтобы выдержать пост, что нужно делать во время поста, нам рассказали религиозные деятели и исповедующие ислам мусульмане. **Рафик-хазрат Сайфетдинов, имам-хатыб мечети села Большое Татарское Кареево Темниковского района, имам-мухтасиб Темниковского, Атюрьевского и Краснослободского районов:**

- Для того, чтобы встретить Рамадан и соблюдать пост в течение всего месяца, нужно подойти к этому вопросу с душой и верой в сердце. Главное для соблюдения поста – намерение (ният). Нужно настраиваться и убедить себя, что выдержать пост нужно обязательно, ведь, если сомневаться и думать о том, что не сможешь, что тяжело, тогда, конечно, не получится.

Во время поста человек более 15-16 часов в сутки должен отказываться от воды и еды, поэтому готовить организм нужно заранее. Ограничивать себя в пище за пару недель до поста, не выпить вечером лишнюю чашку чая. Отмечу, что каждый человек должен перестроить свой рацион питания для поста. Я, например, на этот период отказываюсь от кофе, заменяя его на чай. Стараюсь пить больше воды, не есть соленой пищи. Также в этот месяц мусульмане стараются совершать благие дела, у нас сельчане помогают мечети, проводят генеральную уборку, чтобы приходить на вечерние таравих-намазы было приятно, чтобы было чисто. Кроме того, жители наших сел заранее составляют список, когда кто проводит коллективный ифтар – совместное вечернее разговление, поэтому к началу Рамадана почти все вечера месяца уже распределены.

Наиль-хазрат Халиков, имам Центральной мечети села Белозерье Ромодановского района, имам мечети села Пензятка Лямбирского района:

- Во время священного месяца Рамадан необходимо проявлять сострадание и милосердие ко всем, кто нас окружает. Нужно читать религиозную литературу. Выбрать книгу с хадисами или взять Коран и обязательно прочесть ее всю в течение этого месяца. Можно завести ежедневник и записывать в него благие дела и проступки, которые вы совершаете каждый день, а в конце месяца подвести итоги и сделать вывод,

смогли ли вы отказаться от дурных привычек в священный месяц, сколько добрых дел вы совершили, кому помогли.

Во время Рамадана мы планируем провести спортивное мероприятие и оказать благотворительную помощь примерно 50 нуждающимся семьям. Также планируется детский праздник для тех, кто впервые в жизни соблюдает пост в Рамадан. Дети, выдержавшие пост, получают подарки.

Для пожилых и больных людей хочу особо отметить, что перед постом нужно проконсультироваться с врачом, который скажет, безопасно ли вам поститься. Также важно следить за здоровьем во время поста. Если здоровье не позволяет поститься, то в качестве возмещения вы можете за каждый день поста кормить сироту или малоимущего человека.

Из рекомендаций по питанию могу сказать, что рис, съеденный на сухур (утренний прием пищи), позволяет мне спокойно продержаться до вечера, а на ифтар обязательно есть финики и пить чистую воду.

Сейчас соблюдать пост не так трудно как летом, ведь и продолжительность дня короче, и дни пока не жаркие, поэтому те, кто начинают поститься, могут воспользоваться этой возможностью.

Раиль-хазрат Мусин, имам мечети села Ломаты Дубенского района:

- Важно искренне, всем сердцем сделать намерение, чтобы совершить пост в месяц Рамадан, и тогда Аллах обязательно поможет. В этот месяц люди проявляют больше милосердия, так как сами начинают понимать обездоленных людей, лишаясь воды и пищи на продолжительное время. Это побуждает состоятельных людей давать садака (милостыню), заниматься благотворительностью.

Также во время месяца Рамадан все верующие обязательно должны дать фитр-садака - милостыню, которая покрывает грехи или недостатки поста. Ее нужно отдать не в мечеть, а малоимущим мусульманам, благодаря этому они смогут почувствовать вкус праздника, накрыть стол на Ураза-байрам. Однако сейчас часто возникает проблема: кому можно дать фитр-садака, ведь действительно нуждающихся мусульман не так много, к счастью. Поэтому мы целенаправленно обращаемся в благотворительные фонды, в социальные службы, и нам помогают найти людей, нуждающихся в помощи. Что касается рекомендаций по питанию, могу сказать следующее: рекомендую отказаться от газированных напитков во время поста, в том числе и во время ифтара. Кроме того, нельзя отказываться от сухура. Этот прием пищи очень важен.

Хочу обратиться ко всем татарам Мордовии и призвать их соблюдать пост. Может быть, кто-то еще не решился, важно помнить, что за это будет большое вознаграждение, как в будущей жизни, так и в этом мире. Постясь, человек получает большую пользу для себя и в духовном, и физическом, и в моральном аспектах. Пост обязал нас соблюдать Всевышний. Эта традиция пришла к нам от бабушек и дедушек, которые, несмотря на тяготы и трудности, выполняя тяжелую работу в поле, соблюдали пост.

Динара Няильевна Шабаева, педагог-психолог Исламского культурного центра:

- В нашей семье подготовка к Рамадану ведется в двух направлениях. Первое – это физиологическая подготовка организма к посту, подготовка тела. Второе – духовная подготовка, подготовка души.

Что касается подготовки организма, для этого важно правильное питание. Перед Рамаданом мы стараемся закупить свежее мясо, сделать из него различные заготовки, чтобы их можно было быстро достать, разморозить и приготовить. Покупаем рыбу

жирных сортов, чтобы чередовать рыбные и мясные блюда. Важно также включать в рацион зелень, сезонные овощи и фрукты. С осени укрепляем организм витаминами, так как к весне витаминов и так не хватает, сказывается и недостаток солнечного света. Это важно, ведь во время поста нужно будет продолжать работать и учиться. Важно включить в питание сухофрукты: финики, курагу, орехи. Нужно употреблять и кисломолочные продукты: кефир, ряженку. Также примерно за 4 месяца до Рамадана мы с супругом начинаем поститься по понедельникам и четвергам. Это дает организму возможность постепенно подготовиться к отказу от пищи и воды. На сухур мы не готовим мясные блюда, предпочитаем каши, бобовые, овощи. Для ифтара выбираем блюда не жареные, не копченые, не соленые, отказываемся от тяжелых майонезных салатов, колбасных изделий. Готовим овощные салаты, супы, мясные блюда, минимум сладостей.

Если есть такая возможность, то очень важен дневной сон. Ведь Рамадан – это время дополнительного поклонения Всевышнему, а это ночные намазы, которые хочется читать не сонным и уставшим. Также важны прогулки на свежем воздухе.

Во время Рамадана часто проводятся семейные, коллективные ифтары, поэтому заранее нужно продумать, когда пригласить родных и близких, максимально подготовиться к этому дню заранее.

Не менее важно подготовить свою душу. Можно заранее начать читать религиозную литературу, освежать свои знания о значении поста, отказаться от просмотра телевизора и социальных сетей. Стараться проводить время более полезно, например, за книгой. Стараемся делать в Рамадан то, чего мы не делаем в обычной жизни. Например, помочь какому-то человеку или животным. Помощь может быть и не денежная. Например, приюту для животных требуется ветошь, строительные материалы. Иногда то, что мы хотим выкинуть, для кого-то нужная вещь. Стараемся говорить с детьми, делиться мыслями, отвечать на их вопросы о религии. Важно проводить ифтар вместе, собираться всей семьей. Совместная подготовка к трапезе очень сближает.

Рамадан позволяет немного сбавить темп мирской жизни, задуматься о важном, помолиться о своей душе. Нужно также делать дуа, обращаться к Всевышнему с просьбой о чем-либо, ведь молитва во время разговления не отвергается Аллахом. В последние 10 ночей Рамадана стараемся не ложиться спать до сухура, чтобы провести ночь в поклонении. Также готовим памятные подарки детям, родным и близким к концу Рамадана, чтобы сделать приятное.

До священного месяца остаются считанные дни, каждый, кто будет поститься, готовится к этому. Надеемся, нашим читателям помогут советы и рекомендации наших экспертов. А уж готов ли человек к Рамадану, может решить только он сам.

Эльвира Баляева