**Рекомендация для родителей**

**«10 советов постящимся в Рамадан».**



Пост месяца Рамадан – это одно из величайших поклонений, проявления покорности и подчинения Творцу. Несомненно, каждый постящийся должен знать, как правильно соблюдать Пост в месяц Рамадан и избегать всего запрещенного.

Также постящимся советуем придерживаться следующего:

**1**. Прекращать Пост сразу после захода солнца

Постящемуся следует немедленно прекратить Пост после того как будет уверен, что солнце уже зашло. Согласно словам Пророка Мухаммада, мир Ему:

«لا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍمَا عَجَّلُوا الفِطْرَ» رَوَاهُ مُسْلِم.

Это означает: «Люди будут в благополучии, если поспешат прекратить Пост». Передал имам Муслим.

**2**. При прекращении Поста предпочтительно съесть финик. Если нельзя достать фиников, следует выпить воду. Это следует сделать до выполнения вечернего Намаза.

Все это согласно словам Пророка Мухаммада, мир Ему:

«إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلى تَمْرٍ فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلى مَاءٍ فَإِنَّهُ طَهُورٌ» رَوَاهُ أَبُو دَاوُد.

Это означает: «Если кто-то из вас завершил Пост, то пусть начинает прием пищи с финика. Если не нашел финика, то пьет воду».

Передал Абу Даууд.

**3**. Перед едой рекомендуется сказать:

يَا وَاسِعَ المَغْفِرَةِ اغْفِرْ لِي بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

[Йа уаси‘аль-магъфирати игъфир ли  
Бисмилляhир-Рахманир-Рахим]

Значение: «О, Аллаh! Ты Всемилостивый, Прощающий! Прости мои грехи! Я начинаю с Именем Аллаhа, Милостивого для всех на этом Свете и только для верующих на Том Свете».

**4.** После еды сказать следующий Ду‘а:

اللّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

[Аллаhума лякя сумту уа ‘аля ризкъыкя афт‘арту]

Значение: «О, Аллаh! Ради Тебя я постился и принял пищу, которую Ты даровал мне».

**5**. Необходимо до прекращения Поста быть уверенным в том, что солнце уже зашло. При этом недостаточно полагаться на календарь или сообщение по радио. Время захода - когда диск солнца полностью уходит за горизонт. Если же человек сознательно, без уважительных причин, ел раньше, чем зашло солнце, за это он получает грех и Пост этого дня нарушен.

**6**. Соблюдайте сахур. Здесь стоит отметить, что сухур и сахур – это не одно и то же.

Сухур – время во второй половине ночи[1] до рассвета, когда мусульмане в последний раз перед наступлением каждого дня Поста в Рамадане могут принимать пищу.

Сахур – это еда или питье, которое принимается во время сухур, при этом выпить хотя бы глоток воды.

Пророк Мухаммад, мир Ему, сказал:

« تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِى السَّحُورِ بَرَكَة » رَوَاهُ مُسْلِم.

Это означает: «Соблюдайте сахур, так как в этом есть благословение (баракат)».

Этот Хадис передал имам Муслим.

**7**. Избегайте запрещенного. Постящийся не должен обманывать, злословить, не делать то, что запрещено по Шари‘ату. Следует знать, что терпение, которое испытывает постящийся при соблюдении Законов Шари‘ата, покоряясь Аллаhу, не идет ни в какое сравнение с теми муками, которые уготовил Аллаh грешникам.

Нельзя употреблять в пищу запрещенные продукты, наблюдать за запрещенным, а также говорить о каком-либо мусульманине то, что ему неприятно слушать, без дозволенных по религии причин.

**8**. Надо подавлять в себе несдержанность, а также все виды агрессивности.

Пророк Мухаммад, мир Ему, сказал:

«إِنَّمَا الصَّوْمُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلا يَرْفُثْ وَلا يَجْهَلْ وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ إِنِّي صَائِمٌ» رَوَاهُ البُخَارِيُ وَمُسْلِمٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ.

Это означает: «Пост – это ограждение. Каждый, кто постится, пусть не совершает половой акт в дневное время и не сквернословит, а если кто-либо намерен спровоцировать его на ругань или драку, то пусть скажет тому человеку, что он соблюдает Пост».

Передали имамы Аль-Бухарий и Муслим от Абу hурайры.

**9.** В месяц Рамадан желательно давать больше милостыни, поддерживать связь с родственниками, читать Кур`ан, угощать постящихся на Ифтарах (вечерах разговения), находиться в мечети. Особенно это касается последних десяти дней месяца Рамадан.

Пророк Мухаммад, мир Ему, сказал:

«مَنْ فَطَّرَ صَائِماً كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَىْءٌ»

رَوَاهُ التّرْمِذِيُّ.

Это означает: «Кто угощает постящегося на Ифтаре[2], имеет за это большое вознаграждение (но меньшее, чем за соблюдение Поста), и при этом вознаграждение постящегося не уменьшается». Передал Ат-Тирмизий.

**10.** Соблюдайте Пост искренне и правильно.

Рамадан  – месяц прощения грехов. Пророк Мухаммад, мир Ему, сказал:

مَن صَامَ رَمَضَانَ إِيمَاناً وَاحتِسَاباً غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدّمَ مِن ذَنْبِهِ

Это означает: «Тот, кто соблюдал Пост месяца Рамадан с Верой, искренне и правильно, тому прощаются совершенные ранее грехи».

Желаем всем мусульманам, чтобы благие деяния, совершенные в этот месяц Рамадан, были приняты Аллаhом Всевышним и соблюдение Поста стало причиной прощения грехов.

[1] Ночь – это время между заходом и рассветом.

[2] Разговение.