

رَمَضَان

# Справочник постящейся:

- МУСУЛЬМАНКА В РАМАДАН -



ПОДГОТОВЛЕНО SESTRAM.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







## Вступление автора

Я написала эту брошюру в 2012 году и попыталась в ней собрать все основные моменты, которые волнуют мусульманку в пост. С тех пор я обновляла и дополняла ее каждый год, пока она не стала такой, какая сейчас у вас перед глазами. Прошу Аллаха принять этот труд и наградить его составителя и всех, кто будет его распространять!

Солиха Умм Муса

Мама пяти детей, требующая знания, основатель сайта [sestram.com](http://sestram.com), телеграм канала «Сёстрам» и профиля в инстаграм [@sestramcom](https://www.instagram.com/sestramcom)

«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, хадис достоверный)



## Содержание:

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Вступление автора .....                                                                                                  | 1  |
| Содержание: .....                                                                                                        | 2  |
| Рамадан — месяц возможностей .....                                                                                       | 5  |
| Достоинства поста в месяц Рамадан: .....                                                                                 | 6  |
| Женщина в Рамадан: особая миссия .....                                                                                   | 8  |
| Подготовка — залог успеха .....                                                                                          | 10 |
| 1. Духовная подготовка. Подготовьте свои души к Рамадану..                                                               | 12 |
| 2. Материальная подготовка. Подготовьте ваше имущество к Рамадану .....                                                  | 12 |
| 3. Физическая подготовка. ....                                                                                           | 20 |
| 4. Планирование. ....                                                                                                    | 22 |
| 5. Подготовьтесь к празднику ДО Рамадана. ....                                                                           | 24 |
| Заключение: .....                                                                                                        | 25 |
| Основные аспекты поста: когда начинается Рамадан, когда держать пост, на ком он обязателен, что его нарушает и т.п. .... | 26 |
| Определение Сыйама (поста) .....                                                                                         | 26 |
| Правила поста .....                                                                                                      | 26 |
| Добродетели поста .....                                                                                                  | 27 |
| Польза от поста .....                                                                                                    | 29 |
| Этикет и Сунна поста .....                                                                                               | 30 |
| Что должно быть сделано в течение великого месяца .....                                                                  | 34 |
| Некоторые из ахкамов (правил) поста .....                                                                                | 34 |



|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Как определяется начало Рамадана .....                                                        | 35 |
| Кто обязан поститься? .....                                                                   | 36 |
| Путники .....                                                                                 | 38 |
| Больные .....                                                                                 | 40 |
| Престарелые .....                                                                             | 43 |
| Ния (намерение) во время поста .....                                                          | 44 |
| Когда начинать и когда заканчивать пост .....                                                 | 47 |
| Вещи, нарушающие пост .....                                                                   | 48 |
| Правила поста для женщин кратко .....                                                         | 56 |
| Подробные женские вопросы в пост: хайд, нифас, истихада, беременность, выкидыш.....           | 60 |
| Хайд (месячные) .....                                                                         | 60 |
| Нифас (послеродовое кровотечение) .....                                                       | 66 |
| Истихада .....                                                                                | 68 |
| Совокупление во время поста .....                                                             | 70 |
| Беременность .....                                                                            | 71 |
| Выкидыш: .....                                                                                | 72 |
| Кровотечение в беременность: .....                                                            | 73 |
| Другие, часто возникающие у женщин вопросы в пост.....                                        | 75 |
| Пост беременной и кормящей: советы.....                                                       | 78 |
| Благие дела и виды поклонений, которые может совершить женщина в Рамадан .....                | 84 |
| Виды поклонения и благие дела, которые можно совершать во время хайда и нифаса в Рамадан..... | 97 |
| Как успеть все в Рамадан? .....                                                               | 98 |





|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Дети в Рамадан: праздник длиною в месяц.....    | 106 |
| Поклоняйся качественно а не количественно ..... | 114 |
| Как найти время для поклонения с детьми .....   | 116 |
| Распространенные ошибки .....                   | 119 |
| Заключение .....                                | 121 |



## Рамадан — месяц возможностей

ﷻ 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.

ﷻ **«О те, которые уверовали! Вам предписан пост, подобно тому, как он был предписан вашим предшественникам, — быть может, вы устраситесь.»** (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, укрепить Иман, отрешиться от мирских забот хотя бы на 30 дней, воссоединиться с семьей и родственниками за семейными ифтарами и в коллективных ночных молитвах, приобщить детей к религии, сделать да'уат (призыв) соседям и родственникам немусульманам, 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 особенное 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)*

### ﴿ **Достоинства поста в месяц Рамадан:** ﴾

#### ❁ 1. Причина для прощения грехов.

*«Тому, кто во время Рамадана будет поститься с верой и надеждой на награду Аллаха, простятся его прежние грехи» (Бухари и Муслим)*

*إيماننا واحتسابنا «иманан уа хтисабан» — с верой в Аллаха и надеждой на награду. Если собрались эти две вещи — исполнится обещание Аллаха о прощении грехов.*





❁ 2. Награда за пост не поддается исчислению. Как и награда за сабр (который неотъемлемая часть поста...) (بغير حساب - би гейри хисаб)

❁ 3. Пост - это джунна - щит от мучений в Огне.

Пророк, мир ему и благословение Аллаха, сказал: الصوم جنة يستجن بها العبد من النار - «Пост — это щит, им раб защищается от Огня». (Ахмад (4/22), ан-Насаи (4/167), ибн Маджа (1639), ибн Хузайма назвал этот хадис достоверным (2125), а также ибн Хиббан (3649)

❁ 4. Пост - заступник за нас в Судный День.

❁ 5. Пост был предписан нам, чтобы мы проявили таква - богобоязненность.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

❁ «Вам предписан пост, подобно тому, как он был предписан вашим предшественникам, – быть может, вы проявите богобоязненность.» (2:183)



## Женщина в Рамадан: особая миссия

Причиной, по которой я решила написать отдельную книгу именно для мусульманок 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. Как и большая награда инша-Аллах! И это почетная миссия — жены, матери, хозяйки.

И я, как мама пяти детей, организующая свое хозяйство самостоятельно, без помощников, знаю об этом не понаслышке.

В Рамадан мы, как и в любое другое время:

- убираемся, стираем, гладим, подметаем, пылесосим, моем полы, вытираем пыль, 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 уходят сами по себе в месяц Рамадан.

Однако я убеждена (и проверила это на собственном опыте), что **в наших руках** организовать себя, свое время и свое хозяйство таким образом, чтобы выделить времени на поклонение и совершение благих дел в этот особенный месяц.

Советами о том, как это сделать, я поделюсь в этой статье инша-Аллах.



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

АльхамдулиЛлях наша умма растет и множится, чтобы религия Ислам распространялась на земле, и чтобы Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, гордился нами в Судный День.

Поэтому многие сестры подходят к этому месяцу беременными или кормящими грудью. У меня лично прошедшие 8 (!) Рамаданов прошли либо в беременности, либо в кормлении грудью (5 детей за 8 лет, разница между всеми чуть меньше 2 лет)

Поэтому отдельный раздел этой книги будет посвящен фетвам и советам для беременных и кормящих сестер иншаАллах.

Прежде, чем мы начнет, хочу сказать несколько слов напутствия сестрам в Рамадан: не отчаивайся!

Да, ты не можешь как мужчины уйти на таравих в мечеть, забыв обо всей этой дунья, или на последние 10 дней в итикаф. Да, тебе приходится готовить, убирать, смотреть за детьми, а бесценные дни и ночи Рамадана уходят один за другим. Помни, что любое свое дело ты можешь превратить в поклонение и получать за него награду! Для этого нужно лишь изменить намерение:

- не «опять эта готовка», а «кормлю постящихся ради довольства Аллаха»
- не «опять кто-то плачет», а «воспитываю новое поклонение мусульман для укрепления и распространения этой религии»
- не «еще одна бессонная ночь», а награда за каждую минуту без сна укачивая ребенка и за любые другие трудности на этом пути (а в Рамадан, как известно, награда за любые благие дела увеличивается!)

Ты мусульманка! Гордись этим! У тебя особая миссия в этот Рамадан. И в твоих силах извлечь из этого священного месяца максимум пользы и награды, иншаАллах!



## Подготовка – залог успеха

*(По материалам лекции, проведенной Джамилей Умм Ясин (rodibio.com) в Египте, Александрия, в 2012 году в преддверии Рамадана)*

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.

Если мы действительно ждем Рамадана, то мы будем готовиться к нему.

ﷲ Аллах сказал в Коране:

وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً

**«Если бы они желали выступить в поход, то приготовились бы к этому...» (9:46)**

Важно подготовиться к Рамадану, чтобы не лишиться его.

Рамадан — это месяц, который, если прожит правильно, изменит всю твою жизнь полностью и исправит всё в твоей жизни, что нуждается в исправлении.

Рамадан — это время, когда все двери Рая раскрыты в ожидании твоих благих дел! Это многократное умножение каждой награды, заработанной тобой за фарды и навафили (дополнительное поклонение)! Это возможность получить прощение всех твоих прошлых грехов, ослушаний и проступков!

Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, воззвал к мусульманам перед битвой при Бадре: «Встаньте навстречу Раю, ширина которого подобна ширине небес и земли!»

И мы сейчас взываем к тебе, о мусульманин: «Встань навстречу Раю, ширина которого подобна ширине небес и земли!»..



Готовься! Чтобы в первую же ночь не оказалось так, что все вокруг плачут, слушая чтение Корана, а ты стараешься разрушить стену безопасности, окружающую твое сердце, стараешься изо всех сил пробурить через нее доступ для Слов Аллаха к твоему сердцу, но не можешь...

И вокруг тебя раскалываются сердца, льются слезы, увеличивается иман, и вот уже новая луна Шавваля стучится в дверь, а ты потерял этот Рамадан и вышел из него таким же, каким и был, без каких-либо изменений, как и каждый год до этого...

Тот, кто не усердствует в поклонении в месяц Рамадан, подобен отелю напротив Запретной мечети в Мекке, который запер его владелец перед самым сезоном Хаджа. Так, когда же ему приносить прибыль, если не сейчас?!..

Надо начинать готовиться прямо сейчас. Чтобы, когда придет Рамадан и откроются двери Рая, мы уже стояли под ними и были готовы зайти и начать зарабатывать награду, и чтобы этот Рамадан стал лучшим в нашей жизни!..

Сказал один из саляфов: «Раджаб — месяц посева, Шаабан — месяц полива, а Рамадан — месяц пожинания плодов».

Это значит, что тот, кто хочет пожинать плоды в Рамадан, должен потрудиться для этого в Раджаб и Шаабан.

Чтобы, когда придет Священный месяц, мы могли сразу броситься в сражение и зарабатывать награду, поднимаясь по степеням с позволения Аллаха.

И чтобы полились слезы с первой страницы Корана, и содрогнулись сердца с первой минуты молитвы, и отдалялись мусульмане от огня с первой ночи Рамадана по воле Аллаха.

И чтобы после завершения этого месяца мы вышли из него новыми людьми...

Что значит: подготовиться к Рамадану?



Это не значит, как понимают это многие мусульмане, штурмовать продовольственные магазины, нагружая тележки горами продуктов в супермаркетах и штудирова Интернет в поисках интересных сериалов, которые они будут смотреть ночами.

Подготовка к посту в месяц Рамадан многогранна и включает в себя:

### ﴿ 1. Духовная подготовка. ﴾ **Подготовьте свои души к Рамадану.**

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

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, генеральные уборки и т.п. на потом.

### ﴿ 2. Материальная подготовка. ﴾ **Подготовьте ваше имущество к Рамадану.**

#### ✻ а) Подготовьте ваши деньги.

Отложите сумму, которую вы планируете потратить на садака в этот месяц.





Если у вас нет свободных денег для этих целей, попробуйте 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».

#### ❁ б) Подготовьте ваш дом.

Все обязанности по домашнему хозяйству, которые лежат на нас в обычное время, никуда не деваются и в Рамадан. Но в наших силах подготовить наш дом и оптимизировать наш быт таким образом, чтобы уборка занимала меньше времени в этот священный месяц, когда так хочется уделить больше времени поклонению. Вот мои советы, как это сделать:

##### 1. Генеральная уборка маленькими шажками:

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

Распланируйте 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).

! Также это может помочь убедить родственников, кто живет с ними, что Рамадан — не месяц генеральных уборок и ремонта, как это обычно бывает на Кавказе, к примеру, и что убратся, сделать ревизию всего и вся, отремонтировать и починить всё, что в этом нуждается — можно ДО Рамадана. А священный месяц посвятить поклонению.

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 и вновь взять в свои руки утраченный контроль над своим домом.

Ведь в конце концов наш дом — наша паства, как сказал Пророк, мир ему и благословение Аллаха:

«Поистине, каждый из вас является пастырем и несёт ответственность за свою паству. Правитель над людьми, является пастырем и несёт ответственность за своих подданных; мужчина является пастырем для своей семьи и несёт ответственность за свою паству; женщина является пастырем для дома и детей своего мужа, за которых она ответственна, раб же является пастырем для имущества своего хозяина, за которое он отвечает. Поистине, каждый из вас является пастырем и несёт ответственность за свою паству». (Муслим)



## 2. Размусоривание

Освободите свой дом от всего ненужного (мое любимое занятие! после мытья полов):

- 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 сил, времени и так необходимого свободного пространства. Просто начните и вы увидите — после расхламления даже дышится легче!

## 3. Минимизация ежедневной уборки в Рамадан.

Несмотря на то, что обязанность поддерживать порядок с нас не спадает в Рамадан, в наших силах минимизировать наши ежедневные дела по уборке.

Подумайте: каков ваш ежедневный минимум? Поговорите с мужем (и другими родственниками) — что для них «чистота»?

Для меня это чистый пол и помытая посуда. Для мужа — чтобы была чистой кухня и не валялись детские игрушки.

Запишите это на листе и старайтесь придерживаться этого минимума в Рамадан, а все остальное подождет до конца священного





месяца. Помните — это не месяц генеральных уборок! Это также отличный повод начать искоренять перфекционизм в уборке для тех, кто этим страдает.

Попробуйте свести ежедневную уборку к одному разу в день. У меня это время перед ифтаром, когда еда уже готова или готовится сама в духовке или мультиварке.

За полчаса до магриба у меня открывается второе дыхание, и я навожу во всем доме чистоту «по верхам», чтобы подготовить его к ночному поклонению и уже ни на что не отвлекаться. Дети убирают игрушки и все свои вещи на места, помогают пылесосить. Я мою полы, убираю кухню после готовки ифтара, прохожусь по всем поверхностям, протираю все в ванной.

Для меня полчаса до ифтара — идеальное время для рутины по уборке в Рамадан. Таким образом я не рискую выдохнуться в разгаре дня, когда до ифтара еще 5–6 часов, и не трачу на уборку драгоценную ночь Рамадана. А если мы ждем гостей — то мне не надо ничего менять в своем распорядке дня. Я прибираюсь как раз к их приходу на ифтар.

4. Закупка всех бытовых предметов и средств, которые вам понадобятся в следующий месяц: средства гигиены, порошок, памперсы и т.п. до Рамадана сразу на месяц.

Это вообще отличная привычка — покупать все впрок один раз в месяц. Мы делаем так уже много лет в нашей большой семье. Это экономит время на походы в магазин, нервы, силы и деньги, потому что покупать большими объемами ВСЕГДА дешевле.

● в) Подготовьте вашу еду.

Однако не хаотично набивая холодильник всем, да побольше. 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.



## 1. КАК ПЛАНИРОВАТЬ МЕНЮ:

Если вы никогда до этого не планировали меню, можно начать с гибкого плана. Не жесткие правила, в какой день что готовить (вдруг муж или другие родственники это не захотят?), а примерный список блюд, которые вы планируете готовить на ифтары.

Их можно будет чередовать и готовить именно то, что хочется, но имея все нужные ингредиенты в холодильнике.

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 (постарайтесь 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 Е)

Продумайте не только ифтары, но и сытные полезные сухуры.

Самый простой способ, которым пользуюсь я: написать на листе все блюда, которые вы умеете готовить хорошо и которые все любят. У вас получится 15–20–30 блюд. Это и есть ваш набросок меню на Рамадан.

Из него можно вычеркнуть то, что слишком вредное, острое и соленое и заменить чем-то легким и простым.

Если блюд мало, их можно повторять в течение месяца.

Этим списком можно пользоваться не буквально (первое блюдо в первый день Рамадана, второе — во второй), а выбирать утром любое блюдо и готовить сегодня именно его, а не привязывать его к определенной дате, чтобы не есть то, что не хочется.



## 2. Закупите продукты.

После составления меню, **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.

Пример нашего меню на месяц Рамадан:

### сухуры:

- каша на молоке (любая: овсянка, рисовая, гречневая, пшеничная, пшенная и т.п.),
- творог, финики,
- бутерброды с сыром,
- остатки ифтара — все это чередуем весь месяц

### ифтары:

- плов,
- курица запеченная в духовке с любым гарниром (рис, гречка, цельнозерновые макароны, пюре),
- гуляш,
- мясо или курица тушеные в любом соусе (обычно в сметане) с любым гарниром,
- просто рис с салатом (очень любим на ифтар еще в Египта),
- домашняя пицца
- пирог с мясом, капустой или картошкой
- аварский хинкал и т.п.

Все эти блюда мы все любим и едим и в обычное время. И это и есть главный секрет к упрощению готовки в Рамадан. Не превращайте его в месяц застолий. Питайтесь как обычно. Понятно, что гостей всегда хочется впечатлить. Но старайтесь не устраивать пиршеств из пяти блюд каждый день.





### 3. Сделайте себе подарок.

Можно сделать заготовки к блюдам на Рамадан: натереть морковь и другие овощи и заморозить (можно даже уже обжаренными), заморозить готовое тесто, котлеты, манты — на самом деле морозить можно что угодно, если позволяет место. Выделите 30 минут — час раз в неделю за месяц до Рамадана на приготовление заготовок и вы сократите время готовки в Рамадан до «разогреть, вскипятить, обжарить, подать».

### 4. Упрощаем готовку в сам Рамадан.

#### ✿ а). Запаситесь тем, что не надо готовить.

Сухофрукты всех видов, орехи, фрукты, овощи, сыр, полезный цельно-зерновой хлеб или хлебцы — всегда выручают на сухур.

В Египте хозяйки закупают все необходимое для сухуров на весь месяц заранее и хранят в холодильнике: белый сыр, пресные лепешки, овощи, оливки, яйца, фуль (бобы тушеные с помидорами) и фаляфель (жареные котлетки из тех же бобов и зелени). Все это не нуждается в готовке, а просто достается из холодильника, разогревается где нужно и подается к столу. Фуль, фаляфель и свежие лепешки перед азаном на фаджр готовят на улице. Некоторые хозяйки готовят фуль сами дома в больших количествах перед Рамаданом и замораживают впрок.

#### ✿ б). Упрощайте готовку там, где возможно.

- Нарезайте овощи сразу в больших количествах с помощью кухонного комбайна;
- Замешивайте большой объем теста в хлебопечке или комбайне, чтобы потом заморозить;
- Замаринуйте порционные куски мяса впрок, оно может довольно долго храниться даже в холодильнике;
- Запекайте сразу несколько блюд в духовке на разных уровнях или на одном противне с перегородками из фольги;



- В мультиварке можно одновременно приготовить несколько блюд, поставив поверх основной чаши решетку для варки на пару, и за ними не надо следить (люблю готовить ифтары в мультиварке)

- Готовьте сразу много на ифтар, чтобы осталось на сухур и на обед детям на следующий день.

❁ в). Упрощайте ифтары с гостями.

Да, в кормлении постящихся большая награда для хозяйки, но при этом не является условием убиваться ради этого целый день на кухне:

- Используйте домашние заготовки;
- Реально оценивайте свои возможности: сколько человек вы можете принять и обслужить за раз;
- Проводите совместные ифтары, когда каждый приносит одно готовое блюдо

Такой ифтар я устроила для сестер в мой первый Рамадан в Киеве, когда была беременна четвертым ребенком. Одной мне было не под силу приготовить на 10 человек, поэтому я предложила сестрам принести что-то одно на из выбор: фрукты, овощи, десерт или салат. В итоге стол ломился от разных блюд и еще очень много осталось. Аллах всегда дарует баракят в таких собраниях мусульман, альхамдулиЛлях.

### ❁ 3. Физическая подготовка. ❁

Подготовьте ваше тело к Рамадану

❁ а) Здоровье.

Слабое тело может стать большой помехой для постящегося.

Пророк, мир ему и благословение Аллаха, сказал:

**«Сильный верующий лучше пред Аллахом и более любим Им, чем верующий слабый, хотя в каждом из них есть благо.»**  
(Муслим)



Ученые сказали в толковании этого хадиса, что тут имеется ввиду сильный во всех смыслах: и верой и телом.

Начинать тренировать свое тело постом надо за ранее, в идеале, постоянно держать себя в тонусе с помощью сунна-постов по понедельникам и четвергам, а также три дня 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 шабане, и бывало так, что он постился в течение всего шабана, за исключением малой его части». (Бухари 1970, Муслим 1156)

Также можно пройти курс очищения организма, отказаться от вредных привычек связанных с питанием и здоровьем (кофе, сахар, сбитый режим, мало воды, овощей и фруктов, переедание и т.п.) В идеале — под руководством опытных нутрициологов и других специалистов.

В преддверии Рамадана следите за страницами таких специалистов в соцсетях, обычно они проводят курсы или марафоны по очищению организма и подготовке его к посту. Я сама уже много лет подряд участвую перед Рамаданом в таком марафоне от сайта [rodibio.com](http://rodibio.com)

#### б) Режим.

Подумайте о желаемом режиме семьи в Рамадан и что нужно для этого сделать уже сейчас.

Сон — одна из важнейших составляющих хорошего самочувствия, особенно в Рамадан. Чтобы не было недосыпа и сонливости во время поклонения, нужно продумать режим подъемов и отбоев, чтобы обеспечить вам нормальное количество сна.

Например, мы в обычное время ложимся и встаем очень рано. Дети встают в 7 утра и ложатся в 20:00. В Рамадан же мы привыкли бодрствовать всю ночь и ложиться после фаджра (еще с Египта —





там это норма для всех, всю ночь жизнь кипит на улицах, а утром все спят до зухра).

Поэтому нам нужно заранее, без стресса и истерик, плавно начать сдвигать режим детей (и свой) на более позднее время укладывания и, соответственно, более поздний подъем утром. По 10–15 минут каждый день.

Таким образом мы доводим время укладывания спать детей до 22–23:00, а время подъема утром до 10–11 утра. С таким режимом мы с мужем успеваем выспаться и быть бодрыми в течение дня и ночи в Рамадан.

При необходимости можно поспать днем вместе в детях в Рамадан. Может быть перед Рамаданом вам нужно начать приучать старших детей к «тихому часу», когда вы сможете поспать с младшим ребенком в его дневной сон, а старшие будут в это время заниматься чем-то тихим (что вы им заранее приготовите). Так делаю я с пятью детьми, когда мне просто необходим дневной сон (младший спал плохо ночью или кто-то болеет — ситуации бывают разные) — выдаю детям мелкое лего, краски, альбом с наклейками и т.п. пока сама могу подремать минут 30–40 с младшим ребенком.

Подумайте, какой режим подойдет вашей семье в Рамадан и как начать его сдвигать уже сейчас.

#### ❧ 4. Планирование. ❧

Чтобы прожить лучший Рамадан в вашей жизни, нужно составить план. Как это сделать:

1) Как и в любом деле начинаем с намерения и мотивации. Необходимо найти вашу личную мотивацию — зачем вам готовиться к Рамадану?

Помним про достоинства Рамадана: открываются врата Рая, шайтаны заковываются — благие дела ОБЛЕГЧЕНЫ. Прощаются



все грехи прошлого года. Такой шанс только раз в году, а для кого-то из нас он может больше не повториться. Делаем намерение использовать этот шанс!

## 2) Продолжаем упражнение «мой идеальный Рамадан»:

☺ Представьте свой идеальный Рамадан.

☺ Вспомните свой самый лучший Рамадан.

☺ Подумайте, как бы вы провели этот Рамадан, если бы он был последним в вашей жизни.

Запишите составляющие такого Рамадана. Что нужно сделать, чтобы он был лучшим в вашей жизни?

## 3) Запланируйте конкретные шаги по достижению этой цели. Пример:

✿ хочу прочитать весь Коран в Рамадан →

записаться прямо сейчас, до Рамадана, на курсы таджвида (вводите в гугл: «онлайн школы арабского и Корана» — попадете на мою статью со списком всевозможных уроков и школ)

- выучить основные правила, чтобы читать Коран
- или повторить то, что уже знаю,
- начать тренироваться уже сейчас — читать по пол страницы в день, чтобы разогреться;

✿ хочу не испытывать недомоганий, быть бодрой и полной сил в Рамадан →

- почитать, что нужно сделать, чтобы не болела голова,
- не было слабости,
- не падал уровень сахара в крови и т.п. в Рамадан
- и начать это делать (исключить чай и кофе, почистить организм, поститься сунна-посты в качестве подготовки и т.п.);



✿ хочу заниматься с детьми религией в этот Рамадан →

- подготовить занятия,
- купить исламские книги, карточки,
- скачать готовые занятия в Интернете (вводите «занятия с детьми в Рамадан» в поиск)

✿ хочу меньше времени тратить на быт и больше — на поклонение →

- оптимизировать домашнее хозяйство уже сейчас
- выработать рутины (см. систему флайледи)
- размусориться
- подготовить дом
- составить меню
- закупить продукты и т.п.

Такой план действий поможет вам не терять драгоценное время в подготовке к Рамадану, а в сам священный месяц извлечь из него максимум пользы иншаАллах.

## ✿ 5. Подготовьтесь к празднику ДО Рамадана. ✿

С тех пор как я начала готовиться к Ид аль-Фитр ДО Рамдана праздники всегда проходят насыщеннее и осознаннее. Что входит в подготовку к празднику:

- подготовить деньги на продукты для закята аль-фитр (отдается продуктами нуждающимся в день праздника с каждого члена семьи)
- купить/заказать подарки (можно заказывать хоть с Aliexpress в 10 раз дешевле, потому что все равно впереди целый месяц и все дойдет вовремя)
- украшения для дома на праздник (шары, гирлянды и все, что





нужно для подарков: упаковочная бумага, ленты, подарочные коробки для сладостей, открытки)

- материалы для поделок детям, если они будут делать открытки и подарки своими руками (у нас эпопея «Мы делаем подарки, не смотрите!» начинается задолго до Рамадана)

- новую нарядную одежду на праздник, если у вас это принято (как, например, в Египте и других арабских странах)

- конкурсы и задания для детей, вопросы для исламской викторины для сестер, а также призы победителям

- даже ингредиенты и украшения для праздничного торта можно подготовить заранее

### ❧ Заключение: ❧

Мой самый главный посыл: сделайте Рамадан временем поклонения, а не уборки, готовки, ремонта и беготни по магазинам. Это месяц Корана, а не гостей и еды.

Я понимаю, что у всех у нас разные условия и требования родственников, но сделайте хотя бы то, что в ваших силах (здоровье, режим, план, заготовки, закупка впрок и т.п.), чтобы тратить как можно меньше времени и сил на бытовые рутины в этот Священный месяц.

Этим вы уже существенного себе облегчите свои заботы и сделаете подарок самой себе — более спокойный и осознанный Рамадан.

И пусть Аллах облегчит всем сестрам по всему миру, где бы они ни были, в каких условиях бы они ни жили, и поможет им провести самый лучший Рамадан в их жизни!

## Основные аспекты поста:

*когда начинается Рамадан, когда держать пост, на ком он обязателен, что его нарушает и т.п.*

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 собраны основные аспекты поста по книге «70 основных моментов, касающихся поста» шейха Мухаммада Солиха аль-Мунаджида.

### ﴿ Определение Сыйама (поста) ﴾

✽ 1) Сыйам на арабском означает воздержание; в Исламе это означает воздержание от вещей, нарушающих пост, от рассвета до захода солнца, с обязательным намерением (нийя) поститься.

### ﴿ Правила поста ﴾

✽ 2) Умма единоплеменна в том, что пост в месяц Рамадан обязателен, доказательство чему Кур’ан и Сунна.

✽ Аллах говорит: «**О вы, которые уверовали! Предписан для вас пост, так же как он предписан тем, кто был до вас, - может вы будете богобоязненны!**» [Бакара 2:183].

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «**Ислам построен на пяти столпах...**», среди которых он упомянул пост Рамадана. (Аль-Бухари, аль-Фатх 1/49).





Кто бы ни нарушил пост в течение Рамадана, без уважительной причины, совершил серьёзный и большой грех, Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал, описывая увиденный им сон: *«...Когда я был на горе, я услышал громкие крики. Я спросил: «Что это за крики?» Они сказали: «Это вой людей в Адском пламени». Затем я был взят (на тот свет) и увидел людей, подвешенных на своих сухожилиях, с разорванными уголками рта, истекающего кровью. Я спросил: «Кто это?». Они сказали: «Это люди нарушившие свой пост до того, когда это позволено, т.е. до времени ифтаар.»* (Сахих ат-Таргиб).

Аль-Хафиз аль-Захаби (раа) сказал: *«Среди верующих было установлено, что тот, кто не постится в Рамадан без действенной причины, хуже, чем прелюбодей или пьяница: они даже сомневались, является ли он мусульманином вообще, и они рассматривали его как еретика и распутника».*

### ﴿ Добродетели поста ﴾

✽ 3) Добродетели поста поистине велики, и в одном из переданных хадисов сахих говорится, что Аллах избрал пост для Себя, и Он вознаградит постящегося и умножит награду безмерно, так как Он сказал:

- *«Кроме поста, который только ради Меня и Я вознагражу его за это.»* (аль-Бухари, аль-Фатх 1904, Сахих аль-Таргиб 1/407).

- *Посту ничто не равно* (аль-Нисаи, 4/165, Сахих аль-Таргиб 1/407), *и мольба (дуа) постящегося не будет отвергнута* (передал аль-Байхакъи 3/345, аль-Сильсила аль-Сахих, 1797).

- *Постящийся имеет два момента радости: первый - при разговении, и второй - когда он встречает своего Господа и радуется своему посту* (Муслим 2/807).

- *Пост заступится за человека в День Суда и скажет: «О Господи, я удерживал его от еды и плотских желаний во время дня, поэтому позволь мне за него заступиться.»* (Ахмад 2/147).





Аль-Хайтами сказал, что этот иснад - хасан, аль-Маджма. Сахих аль-Таргиб, 1/411).

- *«Запах, исходящий из рта постящегося лучше у Аллаха, чем ароматы мускуса.»* (Муслим, 2/807).

- *«Пост - это защита и сильная крепость, которая охраняет человека от Огня».* (Ахмад, 2/402; Сахих аль-Таргиб, 1/411; Сахих аль-Джами 3880).

- *«Кто постится один день ради Аллаха, Аллах отведёт его лицо на расстояние семидесяти лет от Огня».* (Муслим, 2/808).

- *«Кто постится один день, ища милости Аллаха, то если это последний день его жизни, он войдёт в Рай».* (Ахмад, 5/391, Сахих аль-Таргиб, 1/412).

- *«В Раю есть ворота под названием аль-Рийан, через которые пройдут постившиеся, и никто кроме них не пройдёт через них; когда они станут проходить, они закроются, и никто больше через них не пройдёт.»* (аль-Бухари, Фатх, 1797).

Рамадан - это столп Ислама; Кур'ан был ниспослан в этот месяц, и в нём присутствует ночь лучше, чем тысяча месяцев.

- *«Когда начинается Рамадан, открываются врата Рая и закрываются врата Ада, и дьяволы скованы цепью.»* (аль-Бухари, аль-Фатх, 3277).

- *«Пост в Рамадан равен посту в десять месяцев».* (Муснад Ахмад, 5/280, Сахих аль-Таргиб, 1/421).

- *«Кто постится в Рамадан с верой и надеждой на награду, все его прошлые грехи будут прощены.»* (аль-Бухари, Фатх, 37).

- *«Во время каждого разговения, Аллах выберет людей, освобождённых от Огня.»* (Ахмад, 5/256, Сахих аль-Таргиб, 1/419).

## ﴿ Польза от поста ﴾

❁ 4) Много мудрости и выгод заложено в посту, которые связаны, прежде всего, с богобоязненностью (таква), упомянутой Аллахом в аяте: «...**Может быть вы станете богобоязненны!**» [аль-Бакара 2:183]

Это означает, что если человек воздерживается от вещей халал, стремясь заслужить довольство Аллаха и в страхе перед Его наказанием, для него будет легче воздерживаться от вещей харам.

Если желудок человека пуст, то чувство голода удержит многие его другие члены от мирских желаний; но если его желудок насытился, его язык, глаз, рука и интимные органы начнут ощущать потребность в остальном. Пост ведёт к защите от шайтана, он контролирует страсти и охраняет члены.

Когда постящийся чувствует приступы голода, он испытывает то, что испытывает бедняк, значит, у него появляется сострадание к нему, и он помогает ему избавиться от голода. Слышать о них (бедных) это не то, что делить с ними страдания, так же как наездник не поймёт трудность ходьбы, пока сам не пойдёт пешком. Пост тренирует волю для избежания страстей и сторонения греха; это помогает человеку преодолеть свою натуру и отучать себя от своих привязанностей. Это также приучает человека привыкать к порядку и пунктуальности, таким образом, решая проблему неорганизованности многих людей, если они это только осознают.

Пост также это демонстрация сплочённости мусульман, так как Умма постится и разговляется в один и тот же месяц.

Пост также предоставляет величайшую возможность для тех, кто призывает других к Аллаху. В этот месяц кто-то приходит в мечеть в первый раз, некоторые не были в мечети долгое время, и их сердца раскрываются, поэтому, мы должны использовать эту возможность для проповедования в мягкой форме, обучая соответствующим урокам и высказывая полезные слова, сотруд-





ничая в добре и богобоязненности. Но вместе с тем, проповеднику (Даи'йа) не следует быть настолько озабоченным другими людьми, что он забудет о своей собственной душе и станет похож на фитиль, который освещает путь другим, а сам сгорает.

### ﴿ Этикет и Сунна поста ﴾

Некоторые аспекты поста обязательны (ваджиб), а другие рекомендуются (мустахаб).

✿ 5) К примеру, сухур - принятие пищи и питья, и совершать его желательно непосредственно перед временем призыва на молитву Фаджр, т.е. оттягивать его по возможности.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Принимайте сухур, ведь в сухуре есть благословение (баракат)»** (аль-Бухари, Фатх, 4/139).

**«Сухур - благословенная еда, и в нем отличие от людей Писания». «Хороший сухур для верующего это финики»** (Абу Дауд, 2345; Сахих ал-Тагриб, 1/448).

✿ 6) Спешить с разговением (ифтар), потому что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Люди будут в благе, пока они пока они спешат с разговением»** (аль-Бухари, Фатх, 4/198).

✿ 7) Совершать ифтар желательно способом, описанным в хадисе, от Анаса (раа): **«Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) бывало разговлялся свежими финиками перед молитвой; либо сухими при отсутствии свежих, если же сухие не были доступны, он делал несколько глотков воды.»** (ат-Тирмизи, 3/79. Он сказал, что это гариб хасан хадис. Классифицирован как сахих в аль-Ирва, 922).

✿ 8) По завершении ифтара - произнесение слов, переданных в хадисе, изложенном Ибн Умаром (раа), согласно которому Пророк (да благословит его Аллах и приветствует), разговляясь, сказал: **«Дахаба аль зама', ва'бталла аль-`урук, ва табат аль-аджру иншаАллах.»** (Жажда ушла, жилы снова заполнились и награда





*определённая, иншаАллах).* (Абу Дауд, 2/765; иснад - хасан по аль-Даракутни, 2/185).

✿ 9) Удаление от греха, так как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Когда кто-нибудь из вас постится, пусть он не совершает греха...»* (аль-Бухари, Фатх, 1904).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Кто не прекращает говорить ложь и поступать по ней, Аллах не нуждается в его отказе от еды и питья.»* (аль-Бухари, Фатх, 1903).

Постящийся должен избегать все виды действий харам, такие как сплетни, непристойности и ложь, иначе вся его награда может быть потеряна.

Пророк (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).

✿ 10) Среди вещей, разрушающих чей-то хасанат (хорошие поступки) и приносящих сайи'ат (плохие поступки) - это позволить себе отвлечение развлекательными викторинами, мыльными операми, кинофильмами и спортивными матчами, бесцельными вечеринками, брождениями по улицам с плохими людьми и бездельниками, бесцельными разъездами и хождениями в толпе по улицам. Так, месяц тахаджуда, зикра и поклонения для многих людей становится месяцем сна в дневное время для избежания чувства голода, таким образом, они пропускают свои молитвы и возможность общей молитвы, и затем, проводят ночи в развлечениях и в удовлетворении страстей. Некоторые люди встречают этот месяц даже с досадой, думая только об удовольствиях, которые они потеряют. В Рамадан некоторые люди едут путешествовать в западные страны для приятного проведения своих выходных! Даже мечети не свободны от такого зла как появление женщин с макияжем и косметикой, и даже Запретная Мечеть Аллаха не свободна от такого зла. Некоторые люди используют этот месяц для попрошайничества, хотя они даже не в нужде. Некоторые из



людей развлекаются опасными фейерверками и тому подобным, а другие тратят своё время на рынках, блуждая вокруг магазинов или вышивая себе модные одежды. Некоторые из магазинов выставляют новые изделия и новинки мод в последние десять дней Рамадана, чтобы отвлечь людей от получения награды и хасаната.

❁ 11) Не дать спровоцировать себя, так как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Если кто-нибудь нападает на него или оскорбляет его, он должен сказать, «Я - постящийся, я - постящийся».** (Аль-Бухари и др. Фатх, 1894).

Одной из причин этого является напоминание себе, и другая - напоминание об этом противнику. Но любой, кто наблюдает за теми многими, кто постится, увидит нечто совершенно другое. Очень существенно обладать самоконтролем и быть спокойным, но, к сожалению, мы наблюдаем обратное среди сумасшедших водителей, которые начинают мчаться, когда услышат азан на Магриб.

❁ 12) Не есть слишком много, так как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Сын Адама не наполняет худшего сосуда, чем его желудок».** (ат-Тирмизи, 2380, он сказал, что это сахих хадис).

Мудрый человек хочет есть для того, чтобы жить, но не жить, чтобы есть. Лучшая еда, это та, что для питания, а не для излишеств. Но люди потворствуют в приготовлении всех видов еды (в течение Рамадана), и относятся к приготовлению еды, фактически, как к форме искусства, так что домохозяйки и прислуга проводят всё своё время за приготовлением еды, и это удерживает их от богослужения, кроме того, люди тратятся на еду в Рамадан намного больше, чем в другое время.

Таким образом, этот месяц становится месяцем расстройств живота, ожирения и желудочных заболеваний, когда люди едят как обжоры и пьют как жаждущие верблюды, а когда они встают на Тарауих, они делают это с такой неохотой, что некоторые оставляют молитву после первых двух рак'атов.





✿ 13) Быть щедрым, делаясь знаниями, помогая деньгами, используя свою должность или физическую силу на помощь другим, или просто проявляя хорошие манеры и благовоспитанность.

Аль-Бухари и Муслим передали от Ибн Аббаса (раа): *«Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) был самым щедрым среди людей (в добрых делах), и он был наиболее щедр в Рамадан, когда Джibraил встречался с ним, и он встречался с ним каждую ночь и учил его Кур`ану. Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) был более щедр в совершении добра, чем дующий ветер».* (Аль-Бухари, Фатх, 6).

✿ 14) Сочетание поста с кормлением бедного является одним из средств достижения Рая, так как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«В Раю есть комнаты, где наружность видна изнутри, а нутро снаружи. Аллах приготовил их для тех, кто кормил бедняка, кто был мягок в речи, кто постился регулярно и кто молился, когда все спали.»* (Ахмад, 5/343, Ибн Хузайма, 2137, Албани сказал в комментарии, что этот иснад хасан из-за других подтверждений).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Кто даёт еду постящемуся для разговения, он будет иметь награду равную ему, без малейшего умаления от награды постящегося.»* (ат-Тирмизи, 3/171, Сахих аль-Тагриб, 1/451).

Шейх уль Ислам (Ибн Таймийа) (ра) сказал: *«Здесь имеется в виду, предложить постящемуся еду для разговения, достаточную, чтобы ею насытиться»* (Аль-Ихтиярат аль-Фикхия).

Многие из Салаф (ра) жертвовали своей едой в пользу бедных, когда кормили их во время ифтара. Среди них были Абдулла ибн Умар, Малик ибн Динар, Ахмад ибн Ханбал и другие. Абдулла ибн Умар не разговлялся, пока рядом с ним было сирот или бедняков.





## ﴿ Что должно быть сделано в течение великого месяца ﴾

✿ 15) а) Подготовка себя и своего окружения к поклонению, спешное раскаяние и обращение к Аллаху, радость началу месяца, пост по всем правилам, правильный настрой сознания и трепет перед Аллахом во время молитвы Тарауих, отсутствие чувства усталости в течение вторых десяти дней, ожидание Лайлатуль Кадр, непрерывное чтение всего Кур`ана, стараясь вникая в его смысл. Умра во время Рамадана равна Хаджу, и милостыня, даваемая в благословенное время умножается, и И`тикаф (уединение в мечети для поклонения) подтверждено (как часть Сунны).

б) Нет ничего плохого во взаимном поздравлении с началом месяца. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) бывало, радовал своих Сподвижникам хорошей новостью о начале Рамадана, и призывал их делать в большинстве это.

От Абу Хурайры (раа) Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал, *«Пришёл к вам Рамадан, благословенный месяц. Аллах сделал обязательным для вас поститься (этот месяц). В это время врата Рая открыты и врата Ада закрыты, и дьяволы скованы цепью. В нём присутствует ночь - лучше, чем тысяча месяцев и кто лишён её блага, воистину лишён.»* (Аль-Нисаи, 4/129, Сахих аль-Тагриби, 1/490).

## ﴿ Некоторые из ахкамов (правил) поста ﴾

✿ 16) Существует такой вид поста, который должен быть совершён в последовательные дни, как например, пост в Рамадан, или пост-возмещение за убийство по ошибке, за развод зихар (джахилийский вид развода, когда мужчина говорит жене: «Ты для меня, как спина матери»), или за имевшееся сношение в дневное время месяца Рамадан. Также, кто давал клятву поститься в последовательные дни, должен её выполнить. Существует также другой вид поста, который не должен держаться в последовательные дни, как восполнение дней, пропущенных в Рамадан, пост в течение



десяти дней, если не было жертвоприношения, пост за кафарат ямин (согласно большинству), пост-возмещение за нарушение условий ихрама (согласно наиболее правильному мнению), и пост выполнения клятвы, в случае если кто-то не имел намерения поститься в последовательные дни.

Добровольные посты восполняют пробелы обязательных постов. Примерами добровольных постов служат Ашура, Арафа, Аййам аль-Бид (13,14,15 числа месяца), понедельники и четверги, шесть дней Шавваля и пост большую часть Мухаррама и Ша'бана.

Не допустимо выделять для поста пятницу (аль-Бухари, Фатх аль-Баари, 1985) или поститься в субботу, если это не обязательный пост (хасан у ат-Тирмизи, 3/111)- имеется в виду выделение без основания. Не допустимо поститься всю жизнь или поститься два и более дня без перерыва между ними. Харамом является пост в два Ийда или в Аййам аль-Ташрик, что есть 11,12,13-е числа Зуль-Хиджа, потому что это дни еды и питья и поминания Аллаха, но это позволено для того, кто не принёс жертвы, т.е. поститься в дни Аййам аль-Ташрик в Мине.

### ﴿ Как определяется начало Рамадана ﴾

☀ 17) На начало Рамадана указывает появление новой луны, или завершение тридцати дней Ша'бана. Кто бы ни увидел появление молодого полумесяца или услышал об этом из достоверного источника, он обязан поститься.

Использование вычислений для определения начала месяца Рамадана есть нововведение, так как хадис Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) ясно гласит: *«Поститесь когда вы увидите его (новый месяц) и разговляйтесь, когда увидите его»*.

Если взрослый, здоровый, правдивый, надёжный мусульманин, у кого хорошее зрение, увидел полумесяц своими глазами, он должен оповестить об этом и поступать соответственно (т.е. поститься).



## ﴿ Кто обязан поститься? ﴾

✽ 18) Пост - это обязанность для каждого совершеннолетнего, в здравом уме, обосновавшегося (т.е. не путешествующего) мусульманина/ки, кто способен поститься и не имеет ничего (вроде хайда (менструация)) или нифаса (послеродового кровотечения)), запрещающего ей пост. Считается, что человек достиг совершеннолетия, когда одно из следующих трёх вещей произошло: выделение спермы, во сне или наяву, рост волос (вокруг интимных частей), достижение пятнадцати лет. В случае с женщинами это месячные выделения (менструации), когда девочка достигает возраста месячных, она обязана поститься, даже если она не достигла десяти лет.

Обучать детей посту необходимо по достижении ими семи лет, если ребёнок в состоянии, а некоторые учёные говорили, что ребёнок может быть отшлёпан в десять лет, если он не постится, как в случае с обязательной молитвой (салат). (см. аль-Мугхи 3/90). Ребёнок будет вознаграждён за пост, а родители - за правильное его воспитание и доброе наставление.

Аль-Рубай бинт Муаввид (раа) сказала, говоря о Рамадане, когда он был сделан обязательным: *«Мы заставляли своих детей поститься, и мы делали им куклу из шерсти. Если кто-то из них начинал кричать и просить еду, мы давали ему эту куклу, чтобы он игрался до разговления.»* (аль-Бухари, Фатх 1960).

Некоторые не считают важным говорить свои детям, чтобы они постились; на самом деле, ребёнок может увлечься постом и быть в силах поститься, но отец или мать говорят ему не поститься, испытывая так называемую «жалость» к нему. Они не осознают, что истинная жалость и сострадание состоят в том, чтобы он был понуждаем поститься.

ﷻ Аллах говорит: **«О вы, которые уверовали! Охраняйте свои души и свои семьи от огня, растопкой для которого - люди и камни. Над ним - ангелы, грубые, сильные - не ослушиваются**





**Аллаха в том, что Он приказал, и делают то, что им приказано.» [аль-Тахрим 66:6].**

Дополнительное внимание должно быть уделено к проблеме поста девушки, когда она только достигает зрелости, потому что она может поститься, когда у неё месячные без стеснения, и восполнять пост позже, так как в дни, когда наступают выделения, девушка, стесняясь окружающих, может продолжать свой пост.

✿ 19) Если кафир (неверный) становится мусульманином, или ребёнок достигает совершеннолетия, или безумный возвращается к разуму в день поста, они должны воздерживаться от еды весь остальной день, потому что с этого момента обязательность поста распространяется и на них, восполнять же пропущенные ими дни поста не обязательно

✿ 20) Безумные не отвечают за свои поступки (их поступки не записываются), но если человек безумен в одно время и разумен в другое время, он должен поститься во время здравомыслия, и он освобождается во время безумства. Если он теряет рассудок во время поста, то это не нарушает его пост, так же как в случае если кто-нибудь теряет рассудок из-за болезни или какой-нибудь другой причины, потому что он имел намерение поститься, когда был в рассудке. (Маджалис Шахр Рамадан. Ибн Усаймин стр.28). То же самое относится к эпилептикам.

Если кто-нибудь умирает во время Рамадана, ни за ним, ни за его близкими нет никакого «долга» относительно оставшихся дней месяца.

Если кто-то не знал, что поститься в Рамадан это фард (обязательное), или то, что есть и вступать в интимные связи в дневное время месяца это харам, то согласно большинству мнений учёных, такое извинение приемлемо, так же как и в случае с новообращённым в Ислам, и в случае мусульманина, живущего в Дар аль-Харб (земли не мусульман), и мусульманина, выросшего среди куффар. Но если человек был среди мусульман и имел возможность спросить, то нет извинения.

## ﴿ Путники ﴾

✿ 21) Для путника позволено нарушить пост при определённых условиях. Его путь должен быть достаточно длинным или вообще считаться путешествием (хотя есть известное расхождение среди учёных по этому вопросу), и должен выходить за пределы города и его окраин. (Большинство учёных запретили путнику разговение до его полного выхода из города, находящийся в черте города считается обосновавшимся (муким) и совершает молитву без

Аллах говорит: «...И вот, кто из вас застаёт этот месяц, пусть проводит его в посту...» [аль-Бакара 2:185].

Путник не должен преследовать греховные цели (согласно мнению большинства), или цель избавления от поста.

Путнику позволено разговляться, согласно единому мнению уммы, вне зависимости от его физического состояния и сложности путешествия. Это означает, что даже если его путь лёгок и не затруднителен, ему разрешено не поститься и сокращать свои молитвы. (Маджму аль-Фатава, 25/210).

Кто решил совершить путь в месяц Рамадан, не должен иметь намерение разговляться, пока он действительно не начнёт путешествие, потому что может случиться, что-то, что помешает ему совершить путь. (Тафсир аль-Куртуби, 2/278).

Путник не должен разговляться пока он не пройдёт населённые районы своего города; как только он пройдёт городскую черту, он может разговляться. Подобным образом, если он летит, как только самолёт взлетел и вышел за городские пределы, он может разговляться. Если аэропорт вне города, он может разговляться там, но если аэропорт внутри города или в пригороде, он не должен разговляться в аэропорте, потому что он всё

Если солнце уже село и путник совершил ифтар на земле, после чего самолёт взлетел, и он вновь увидел солнце, то разговение





действительно и пост завершен, и нет основания для повторного действия поклонения. Если самолёт взлетел перед заходом и он хочет завершить дневной пост в пути, он не должен разговляться, пока не увидит заход солнца, где бы он ни был в воздухе. Пилоту не позволено опускаться ниже точки, где солнце может быть не видно, только ради разговения, потому что это будет считаться ухищрением, но если он опускает самолёт, руководствуясь соображением пилотажа, и диск солнца, в результате, исчезает, тогда он может разговляться. (из устной фетвы Ибн Бааза).

Кто прибыл в населенный пункт с намерением остаться там более чем на четыре дня, должен поститься, согласно мнению большинства учёных. Так, если человек направляется на учёбу за границу на месяцы или годы, то согласно большинству учёных - включая четырёх имамов - он рассматривается как «поселившийся» и значит, он должен поститься и молиться в полном объёме. Если путник проезжает через город, не родной для него, ему не обязательно поститься, пока он не пробудет там более чем четыре дня, после чего пост путника переходит в разряд обязательного действия, т.к. он считается обосновавшимся. (Фатава Да'ва Ибн Бааз).

Кто начинает пост, будучи «поселившимся», затем выходит в путь в дневное время, может разговляться в дневное время, потому что Аллах разрешил для совершающих любое путешествие разговляться.

Аллах говорит: «...А кто болен или в пути, то - число других дней...» [аль-Бакара 2:185]

✻ 22) Человеку, работа которого обычно связана с переездами, возможно даже с ежедневными, такому как курьер (а также таксисты, пилоты, персонал самолёта), кто путешествует, обслуживая интересы мусульман, следует восполнить число дней, пропущенных в Рамадан в другое время. Тоже самое применимо к морякам, у кого есть дом на суше; но если он имеет семью и всё необходимое на корабле, и постоянно путешествует, тогда ему не позволено разговляться и сокращать молитвы. Если кочующие





бедуины путешествуют от своих зимних стоянок к летним, или наоборот, им позволено прерывать свой пост и сокращать молитвы во время стоянок, но как только они обосновались на своих летних или зимних стоянках, они не должны прерывать пост и сокращать молитвы, даже если они следуют за своими стадами. (см. Маджму Фатава Ибн Таймийа, 25/213).

❁ 23) Если путник прибыл куда-либо в дневное время, то относительно обязательности его поста существует известные разногласия среди учёных. (Маджму Фатава, 25/212). Но в любом случае, желательно ему пост продолжать, проявляя уважение к этому священному месяцу, и он должен восполнить день позже, прекратил ли он есть, и пить после прибытия или нет.

❁ 24) Если он начинает Рамадан в одном городе, затем совершает поездку в другой город, где месяц Рамадан настал раньше или наоборот позже, то в этом случае он должен руководствоваться местным установленным расписанием. Так, он должен заканчивать Рамадан только когда они заканчивают Рамадан, даже если это означает, что он будет поститься более чем тридцать дней, потому что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Поститесь, когда все постятся, и разговляйтесь, когда все разговляются.»

Это значит, что если случилось так, что число дней поста путника оказалось меньше чем двадцать девять дней, он должен его восполнить после Ийда, потому что лунный (хиджри) месяц не может равен либо двадцать девять, либо тридцать дней. (Из Фатава аль-Шейх Абдель Азиз ибн Бааз: Фатава аль-Сыйам, Дар аль-Ватан, 15-16)

### ❁ Больные ❁

❁ 25) В случае любой болезни, что доставляет человеку чувство недомогания, он может не поститься.

Основанием этому служит аят:  «...А кто болен или в пути, то - число других дней...» [аль- Бакара 2:185].



Но если болезнь несерьёзная, такая как кашель или головная боль, то это не причина для прерывания поста. Если есть медицинское подтверждение или человек знает из своего личного опыта, или он уверен, что пост усугубит его болезнь или задержит выздоровление, то ему позволено не поститься; более того, пост для него становится нежелательным (макрух. Если человек серьёзно болен, он не обязан ночью намереваться поститься следующий день, даже если существует возможность выздоровления на следующее утро, потому что рассмотрению подлежит положение больного на текущий момент.

❁ 26) Если пост вызывает потерю сознания у него, он должен прервать свой пост и восполнить его позже. (Фатава, 25/217). Если человек теряет сознание в течение дня и приходит в себя перед Магрибом или после, его пост всё ещё действителен, при условии, что он постился утром; если он без сознания между Фаджром и Магрибом, тогда, согласно большинству учёных, его пост недействителен. Согласно большинству учёных, обязательным для человека, потерявшего сознание, является восполнить пост позже, вне зависимости, сколько он пробыл без сознания. (Аль-Мугхима'а аль-Шахр аль-Кабир, 1/412,3/32, аль-Мавсуа аль-Фикхийа аль-Кувайтийа, 5/268).

Некоторые учёные выпустили фетву о том, что человек, который потерял сознание или принял снотворные таблетки или принял общую анестезию, исходя из курса лечения, и потерял сознание на три дня или менее, должен восполнить пост позже, потому что он рассматривается как тот, кто уснул; если он бессознателен более чем три дня, он не должен восполнять пост, потому что он рассматривается как потерявший разум. (Из устных фетв Шейха Абдель-Азиз ибн Бааза).

❁ 27) Если человек чувствует сильный голод или жажду, и опасается, что может умереть или некоторые из его органов могут быть непоправимо повреждены, и это серьёзно, он может прекратить свой пост и восполнить его позже, потому что сохранение своей жизни - обязательно. Но не позволительно прекращать свой пост





из-за сносного неудобства или из-за чувства усталости или из-за боязни воображаемых болезней. Людям, работающим на физически трудоёмких работах, не позволено прекращать свой пост, и они должны ночью вознамериться поститься следующий день. Если они не могут прекратить работу и опасаются какого-нибудь увечья, которое может с ними произойти на производстве в течение дня, или они сталкиваются с какими-то экстремальными трудностями, которые вынуждают их прервать пост, тогда они должны прекратить пост и восполнить его позже. Работники на физически трудоёмких работах, таких как работа с топками и выплавкой металла, должны постараться изменить рабочий график, чтобы работать ночью, или взять отпуск в Рамадан, или даже взять неоплачиваемый отпуск, но если это невозможно, они должны искать другую работу, где бы они совместили свои религиозные и мирские обязанности. **«А кто боится Аллаха, тому устроит Он исход. И даст ему пропитание, откуда он и не рассчитывает.»** [Аль-Талак 65:2-3]. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима 10/233,235).

Экзамены студентов, это не причина для прерывания поста во время Рамадана, и не позволительно подчиняться родителям в прерывании поста из-за экзаменов, потому что нет подчинения созданиям, если это приводит к неподчинению Создателю. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима 10/241).

❁ 28) Больной, кто надеется выздороветь, должен ждать пока ему не станет лучше, затем он должен восполнить пропущенное; ему не достаточно просто накормить бедного. Страдающий от хроническим заболеванием и не имеющий надежду на выздоровление, а также престарелые люди, кто не в силах поститься, должны накормить бедного половиной са' от распространенной еды в их стране за каждый пропущенный день. (Половина са' приблизительно равна полтора килограммам риса). Разрешается для них сделать это единовременно, в один день в конце Рамадана, или кормить бедного каждый день.





Если больной не постится в Рамадан, ожидая выздоровления, чтобы восполнить пост позже, затем обнаруживает, что его болезнь хроническая, он должен накормить бедняка за каждый пропущенный день. (Из фетвы Шейха Ибн Усаймина).

Если человек ожидает выздороветь от своей болезни и надеется поправиться, но потом умирает, то ни за ним, ни за его родственниками не существует никакого «долга». Если болезнь считается хронической, так, что он не постится и кормит бедного, затем находится в современной медицине средство излечения, которым он пользуется и поправляется - он не должен восполнять пост, который он пропустил, потому что он делал то, что он должен был делать в тот момент. (Фатава аль-Ладжма аль-Даима 10/195).

❁ 29) Если человек болен, затем выздоравливает, и находится в состоянии восполнить пропущенные дни, но не делает это, потому что затем умирает, тогда нужно взять деньги из его собственности для накормления бедных, за каждый день пропуска. Если кто-то из его родственников хочет поститься за него, тогда это допустимо, потому что было передано в аль-Сахих, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Кто умирает, задолжав некоторые дни поста, пусть его родные постятся за него»* (из Фатава аль-Ладжма аль-Даима , раздел Дав'а, 806).

### ❁ Престарелые ❁

❁ 30) Престарелые, кто потерял свою силу и становится слабее с каждым днём по мере приближения смерти, не должны поститься, и им позволено не поститься, при условии, что пост будет слишком затруднителен для них.

Ибн Аббас (раа) комментируя аят: *«А на тех, которые могут это (с трудностью) - выкуп накормлением бедняка.»* [аль-Бакара 2:184], говорил, что данный аят не отменен. Это относится к старым мужчинам и женщинам, кто не может поститься, поэтому они должны накормить бедняка за каждый день. (Аль-Бухари, Китаб аль-Тафсир, Бааб Айаман Ма'дудат)



Те, кто достиг старости и их мысли пришли в беспорядок, не обязаны поститься, и их семьи не должны делать что-либо за них, потому что такие люди не считаются больше ответственными за деяния. Если они в одно время в здравом уме, а в другое - помешаны, им следует поститься, когда они в порядке, и они не должны поститься, когда они помешаны. (См. Маджалис Шахр Рамадан, Ибн Усаймин, 28)

❁ 31) Для тех, кто сражается с врагами или осаждён врагами, если пост настолько ослабит их, что они не смогут сражаться, им позволено прервать свой пост, даже если они не в пути. Если им понадобится прервать пост до сражения, они могут это сделать.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал своим сподвижникам однажды перед сражением: **«Утром вам предстоит встретиться со своим врагом и прекращение поста сделает вас сильнее, поэтому не поститесь.»** (Муслим, 1120, Абд аль-Баки. Это также поддержано Шейх уль Исламом Ибн Таймийа. Учёные Дамаска опубликовали фетвы в связи с монгольским нашествием на город).

❁ 32) 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.

### ❁ **Ния (намерение) во время поста** ❁

❁ 33) Ния (намерение) это требуемое условие поста-фарда (обязательного) и других обязательных постов, таких как восполнение пропущенного поста или пост как акт искупления (кафара), потому что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Нет поста для того, кто не вознамерился поститься с прошлой ночи.»** (Абу Дауд, 2454. Ряд учёных, таких как аль-Бухари, ан-Нисаи, ат-Тирмизи и др. считали, что это скорее мавкуф. См. Талкис аль-Хубайр, 2/188)





Намерение может быть изъявлено в любой момент ночи, даже если это произошло непосредственно перед началом Фаджр. Ния означает решимость в сердце сделать что-либо; произнесение его вслух это бид'а (недозволенное нововведение), и любой, кто знает, что завтра будет один из дней Рамадана и желает поститься, обязан изъавить намерение. (Маджму Фатава Шайх аль-Ислам, 25/215). Если человек намеревается разговляться в течение дня, но не делает этого, то согласно самому верному мнению, его пост все же действителен; он подобен человеку, который вознамерился сказать что-то во время молитвы, но не сделал этого. Некоторые из учёных считают, что в этом случае пост нарушился, так как намерение исчезло, поэтому, во избежания ошибки, ему следует восполнить пост позже. Что касается вероотступничества, то оно, бесспорно, делает недействительным намерение.

Человеку, постящемуся в Рамадан не обязательно повторять намерение каждую ночь в течение Рамадана; для него достаточно иметь намерение перед началом месяца. Если намерение прервано прекращением поста, например, из-за путешествия или болезни, он должен возобновить намерение поститься, когда основание для прерывания поста больше не действует.

✿ 34) Изъявление намерения в ночь накануне не является общим условием постов нафль (желательных), потому что в хадисе, пересказанном Айшой (раа) звучало: *«Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) однажды зашёл ко мне и сказал: «Есть ли у тебя что-нибудь (из еды)? Мы сказали: «Нет», «Тогда я пощусь» (Муслим, 2/809, Абд аль-Бааки).*

Но в случае особых постов нафль, таких как Арафа и Ашура, лучше, чтобы не ошибиться, сделать намерение в ночь накануне.

✿ 35) Если человек вступает в обязательный пост, такой как восполнение пропущенного в Рамадан, или исполнение клятвы, или пост как акт искупления (кафара), он должен завершить пост, и ему не позволено прерывать пост, пока нет на то серьёзного основания. В случае поста нафль, *«Человек, держащий добровольный*





*пост решает на выбор или завершить пост до конца, или разговлаться»* (Ахмад, 6/342), даже если нет причины для разговения.

*«Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) вставал утром, будучи постящимся, затем он ел».* (Сахих Муслим, передано по истории аль-хайс, когда ему дали в подарок еду, когда он был в доме Айши; 1154, Абд аль-Баки).

Но будет ли вознаграждён тот, кто уже разговелся, за пост, без причины и за время, проведенное в посту? Некоторые учёные говорят, что он не будет вознаграждён (аль-Мавсуа аль-Фикхийа, 28/13), поэтому будет лучше для держащего добровольный пост завершить его, пока нет существенной и вынуждающей причины для прекращения поста.

❁ 36) Если человек узнал о начале месяца Рамадан с предрассветного времени, он должен прекратить есть и пить в оставшееся время дня, и он должен восполнить этот день позже, согласно мнению большинства, потому что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Нет поста для того, у кого нет намерения поститься в ночь накануне»** (Абу Дауд, 2454).

❁ 37) Если заключённый или пленник узнает, что Рамадан начался либо увидев появление месяца, либо ему сказал об этом правдивый человек, он должен поститься. Если он не знает, когда начало, он должен попытаться определить это для себя самостоятельно (иджтихад) и поступать в соответствии с тем, что наиболее вероятно. Если позже он обнаруживает, что его пост совпал с Рамаданом, - то это считается действительным, согласно мнению большинства учёных, и если его пост начался после Рамадана, - это также считается действительным, согласно мнению большинства фукаха, но если его пост начался перед Рамаданом, это не приемлемо, и он должен восполнить пост. Если часть его поста совпала с Рамаданом, а часть - нет, то, в этой ситуации действительными считаются дни, совпавшие с месяцем Рамадан и наступившие после окончания месяца, дни, которые человек постился до начала Рамадана, таким образом аннулируются. В случае если точные



даты начала и конца Рамадана так и не выяснены, то пост можно считать действительным, потому что он сделал всё что мог, и Аллах не возлагает на человека ношу, за пределами его сил. (Аль-Мавсуа аль-Фикхийа, 28/84).

### ﴿ Когда начинать и когда заканчивать пост ﴾

✽ 38) Как только диск солнца исчезнет полностью, постящийся должен разговляться, не обращая внимания на красное зарево, остающееся на горизонте, потому что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Как только оттуда придёт ночь и день исчезнет оттуда (и солнце сядет) постящийся должен разговляться»* (Аль-Бухари, аль-Фатх, 1954, указано в Маджму аль-Фатава, 25/216).

Сунна рекомендует поторапливаться с разговением. *«Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не молился Магриб, пока не разговлялся, даже если это был глоток воды»*. (Хаким, 1/432, аль-Сильсила аль-Сахиха, 2110).

Если постящийся не может найти ничего для разговения, он должен вознамериться в сердце разговляться, и не сосать палец, как делают некоторые. Он должен остерегаться разговляться перед установленным временем, потому что *«Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) видел людей, подвешенных за свои жилы с кровоточащими уголками их рта, и когда он спросил о них, ему сказали, что это те, кто разговлялся перед тем, как приходило время это делать.»* ( Хадис-сахих у Ибн хузайма, 1986, и в Сахих аль-Таргиб, 1/420).

✽ 39) Когда наступает рассвет - это белый свет, пробивающийся из-за горизонта на востоке - постящийся должен прекратить есть и пить сразу, услышал ли он азан или нет. Если он знает, что муэдзин пропевает азан на рассвете, он должен прекратить есть и пить, как только он услышит азан, но если муэдзин пропевает азан перед Фаджр, он может продолжать есть и пить, когда услышит





его. Если он не знает об обычном поведении муэдзина, или есть различия между муэдзинами, и он не может определить время рассвета для себя самостоятельно, - как это часто случается в городах из-за освещения и зданий, - ему следует обратиться к печатным расписаниям, если они основаны на правильных вычислениях.

Утверждение о том, что прекращение еды и питья, во избежания ошибки, должно быть до начала времени Фаджр, как например, за десять минут до него, является нововведением. Некоторые расписания имеют отдельную «имсак» (прекращение еды и питья) и отдельную графу для Фаджр - это противоречит Исламу.

❀ 40) Мусульмане, живущие в городах, где есть чёткое чередование дня и ночи каждые двадцать четыре часа, обязаны поститься, пока существует различие между днём и ночью. В некоторых местностях нет различия между днём и ночью; мусульмане в таких местах должны поститься согласно расписанию ближайшего города, где есть чёткое различие дня и ночи.

### ❀ Вещи, нарушающие пост ❀

❀ 41) Кроме хайда (мenstrуация) и нифаса (послеродовое кровотечение) существуют другие вещи, которые рассматриваются как нарушающие пост лишь при наличии как минимум одного из трех условий: если человек знает, что он нарушает пост и сведущ об этом; если он осознаёт, что он делает и не забыл, что он постится; он делает это по своей воле и без принуждения.

Среди вещей, нарушающих пост, есть действия, включающие в себя выделение внутренней жидкости, такие как половое сношение, рвота, менструация и кровопускание, и действия, включающие в себя поглощение, такие как еда и питьё. (Маджму аль-Фатава, 25/148)

❀ 42) Среди вещей, нарушающих пост есть вещи, которые классифицируются как еда и питьё, такие как принятие лекарства и



таблеток орально, или инъекции питательных веществ или переливание крови.

Инъекции, даваемые не для замены еды и питья, а используемые для планомерного лечения, как пенициллин и инсулин, или тонизирующее средство или прививка, не нарушают пост, вне зависимости являются ли они внутримышечными или внутривенными. (Фатава Ибн Ибрагим, 4/189). Но, во избежание ошибки, все эти инъекции должны быть произведены в течение ночи.

Когда кровь извлекается, очищается и возвращается обратно, обогащённая препаратами или питательными веществами, то пост не нарушен. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/190)

Согласно наиболее верному мнению, клизмы, глазные капли, капли для ушей, выдёргивание зубов и лечение ран не нарушают пост. (Маджму Фатава Шайх аль-Ислам, 25/233, 25/245).

Используемые при астме кислородные подушки не нарушают пост, потому что сжатый газ, идущий в лёгкие - это не пища и потребность в нем постоянна, в Рамадан и в другое время.

Сдача анализов крови не нарушает пост и считается дозволенным, в силу необходимости. (Фатава аль-Да'ва: Ибн Бааз, 979).

Лекарства, как средства полоскания, не нарушают пост, при условии, что они не проглатываются. Если человек пломбировал зубы и чувствует привкус в горле, это не нарушает пост.

(из устной фетвы Шейха Абдель Азиза ибн Бааза).

❖ 43) Любой, кто ест и пьёт намеренно в дневное время в Рамадан без уважительной причины, совершает большой грех (кабира), и должен покаяться и восполнить пост позже. Если он нарушил пост принятием запретного, как например, питьём алкоголя, это увеличивает его грех. Как бы то ни было, он должен раскаяться искренне и совершать больше нафилъ, постов и других актов поклонения, чтобы избежать разрыва в записи своих обязательных поступков, и возможно Аллах примет его покаяние.





❖ 44) *«Если он забылся, принял еду и выпил, тогда пусть он продолжает свой пост, ведь Аллах накормил его и напоил его»* (аль-Бухари, Фатх, 1933).

Согласно другой передаче, *«Он не должен восполнять пост позже или совершать искупление»*.

Если человек видит кого-то, кто ест, потому что тот забыл о своём посте, он должен напомнить ему, так как в аяте сказано: **❖ «...И помогайте одни другим в праведности и богобоязненности...»** [Аль-Маида 5:2], и в хадисе: «Если я забуду, напомните мне»; а также согласно принципу, гласящему что плохой поступок (мункар), должен быть исправлен. (Маджлис Шахр Рамадан, Ибн Усайман, 70)

❖ 45) Те, которым нужно прервать свой пост, чтобы спасти кого-то, чья жизнь в опасности, могут прервать пост и должны восполнить его позже. Это применимо, когда кто-нибудь тонет или нужно потушить огонь.

❖ 46) Если человек обязан поститься, но он намеренно вступил в сношение в дневное время в Рамадан, по собственному желанию, когда оба интимных органа (гениталии) соприкоснулись, и головка пениса вошла во влагалище, его пост прервался, независимо от того, произошла эякуляция или нет, и он должен покаяться. Ему следует всё ещё поститься остальную часть дня, но он должен восполнить пост позже, и совершить искупление (кафара), потому что хадис, изложенный Абу Хурайрой (раа) говорит: *«Когда мы сидели с Посланником Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует), подошёл человек и сказал: «О Посланник Аллаха, я погиб!» Он спросил: «Что с тобой случилось?» Он сказал: «Я вступил в связь с женой, несмотря на то, что я пощусь.» Посланник Аллаха сказал: «У тебя есть раб, которого можно отпустить?» Он сказал: «Нет». Он спросил: «Сможешь ли ты поститься два месяца подряд?». Он сказал: «Нет...» Он спросил: «Есть ли у тебя что-либо, чем можно накормить шестьдесят бедняков?» Он ответил: «Нет...»* (Аль-Бухари, аль-Фатх, 4, 1936).



То же правило применимо в случаях зина (прелюбодеяние), гомосексуализма и скотоложства.

❁ 47) Если мужчина хочет вступить в сношение со своей женой, но он нарушает пост, первым делом поев, его грех более серьёзен, потому что он нарушил святость месяца дважды, едой и совокуплением. Здесь, обязательность искупления становится ещё более определённой, и его ухищрение тем более пагубно. Он должен покаяться искренне. (См. Маджму аль-Фатава. 25/262).

❁ 48) Поцелуи, объятия, обнимания, касания и неоднократное разглядывание жены или наложницы, если мужчина может контролировать себя, допустимы, потому что передаётся в аль-Сахияне от Айши (раа), что «Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) целовал и обнимал своих жён, пока он постился, но он превосходно контролировал свою страсть».

Что касается хадиса кудси: «Он удаляется от жены ради Меня», это относится к сношению.

Но если человек быстро возбуждается и не в состоянии контролировать себя, то тогда ему не разрешено целовать и обнимать жену, потому что это ведёт его к нарушению поста, так как он не может быть уверен, что избежит эякуляции или сношения.

Аллах говорит в хадисе кудси: «**И он оставляет свою страсть ради Меня**».

Исламский принцип таков, что то, что ведёт к хараму - тоже харам.

❁ 49) Если человек занимается совокуплением и начался рассвет, то он обязан прекратить это, и его пост будет действителен, даже если он изверг семя после прекращения, но если он продолжает совокупление после рассвета, он нарушил свой пост, и он должен покаяться, возместить пост позже и представить искупление.

❁ 50) Если наступает утро, а человек в состоянии джанаба (нет чистоты после совокупления), это не влияет на его пост. Ему или





ей позволено запоздать с гуслем (полным омовением), является ли это следствием джанаба или следует за менструацией, или за послеродовым кровотечением после восхода солнца, но лучше поторопиться с гуслем, чтобы успеть помолиться.

❁ 51) Если постящийся спит и испытывает поллюции, это не нарушает его пост, согласно консенсусу учёных (иджма), поэтому ему следует продолжать пост.

❁ 52) Если человек извергает семя днём в Рамадан от чего-то, от чего он не в силах воздержаться, как, например, касание или непрерывное разглядывание женщины, он должен покаяться Аллаху и поститься остальную часть дня, а также восполнить пост позже. Если человек начинает мастурбировать, но затем останавливается и не извергает семя, тогда он должен покаяться, но не должен восполнять пост позже, потому что он не извергнул семя. Постящийся человек должен сторониться всего, что может спровоцировать его страсти, и он должен отталкивать любую дурную мысль, приходящую в голову. Тем не менее, согласно самому верному мнению, если он выделяет жидкую секрецию (мази) он не нарушает свой пост.

Выделение вади, густого липкого вещества, выходящего после мочевыделения, без чувства сладострастия, не нарушает пост, и человек не должен принимать гусль, но он должен совершить истинджа' (промыть интимные органы) и совершить вуду'. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/279).

❁ 53) *«Кто испытал непреднамеренную рвоту, не должен восполнять пост позже, но кто вызывает рвоту специально, должен восполнить пост»* (Сахих хадис, переданный ат-Тирмизи, 3/89).

Тот, кто вызывает рвоту преднамеренно, нажиманием пальцем в низ горла или, применяя давление на свой желудок, или преднамеренно вдыхая отталкивающий запах, или смотря на что-то, что вызывает у него рвоту, обязан восполнить пост позже. Если он чувствует, что сейчас вырвет, затем это утихает, - это не нарушает его пост, потому что это вне его контроля, но если рвотное веще-



ство выходит в рот и он проглатывает его обратно, это нарушает его пост. Если человек чувствует слабость в животе, он не должен подавлять потребность вырвать, потому что это может принести ему вред. (Маджалис Шахр Рамадан, Ибн Усаймин, 67).

Если человек непреднамеренно проглатывает что-то, что застряло у него между зубов, или это настолько мало, что он не может сказать, что оно было там, или он выплёвывает его, - то оно считается частью слюны, и это не нарушает его пост. Но если оно достаточно велико, чтобы выплюнуть, он должен выплюнуть. Если он выплёвывает его, тогда это считается нормальным, но если он проглатывает, то нарушает свой пост. Если оно может раствориться во рту, полностью или частично, и имеет привкус или сладость, то харамом будет жевать его. Если любое такое вещество достигает желудка, это нарушает пост. Если человек сплёвывает воду после полоскания рта, на его пост не может повлиять никакая влажность или мокрота, оставшаяся после, потому что избежать ее невозможно никак.

Если у него повреждения дёсен или его дёсна кровоточат после использования сивака, то не разрешено для него проглатывать кровь: он должен выплёвывать её. Однако, если некоторая часть крови проникла в горло по случайности, непреднамеренно, то нет повода для беспокойства. Таким же образом, если рвотное выделение поднимается к его горлу, затем опускается обратно в желудок без его намерения, чтобы это произошло, его пост всё ещё действителен. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/254).

Относительно слизи, выходящей из головы (носа и гайморовой полости) и мокроты выходящей из груди от кашля и прочищения горла, если она проглочена перед тем как дойти до рта, это не нарушает пост, потому что это проблема, с которой сталкиваются все люди; но если она проглатывается после достижения рта, это нарушает пост. Однако, если она проглатывается ненамеренно, это не нарушает пост. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/276).





Не одобряется (макрух) пробовать пищу без надобности, потому что это подвергает риску нарушения поста. Примерами случаев, когда необходимо пробовать пищу могут быть разжёвывание пищи матерью для младенца, когда она не имеет других путей накормить его, опробование пищи, чтобы убедиться, что она в порядке, и проба пищи при покупке.

Передаётся со слов Ибн Аббаса (раа): *«Нет ничего плохого в опробовании уксуса или чего-то, что кто-нибудь собирается купить.»* (Определён как хасан в Ирва' аль-Галил, 4/86; см. аль-Фатх, комментарии Бааб Игтисаль аль-Саим, Китаб аль-Сыйам).

✿ 54) Использование сивака это Сунна для того, кто постится в любое время дня, даже если он свежий. Если постящийся использует сивак и обнаруживает или привкус горечи от него или другой привкус, и проглатывает это, или если он вынимает сивак изо рта и видит слюну на нём, затем кладёт его обратно в рот и проглатывает слюну, это не нарушает его пост. (Аль-Фатава аль-Са'дийа, 245). Он должен избегать те виды сиваков, которые содержат в себе растворимые вещества, такой как зелёный сивак, или сивак, с вкусовыми добавками, как лимон или мята. Он должен выплёвывать самый маленький кусочек, который отделился от сивака в его рту; он не должен проглатывать его намеренно, но если проглотит его случайно, нет вреда в этом.

✿ 55) Если постящийся поранился или страдает от кровотечения из носа, или случайно вода или бензин попадает ему в рот, это не нарушает его пост. Если пыль, дым или муха случайно попадает ему в рот, это не нарушает его поста также. Вещи, которые невозможно избежать при глотании, как слюна или пыль с сухой земли, не нарушают пост. Если человек собирает достаточное количество слюны во рту, затем специально проглатывает, то это не нарушает пост, согласно самому верному мнению. (Аль-Мугхи, Ибн Кудама, 3/106).

Если слёзы попадают в горло, или если человек использует масло для своих волос или для усов, или использует хну, а затем



обнаруживает её привкус в горле, то это не нарушает его пост. Использование хны, теней для глаз или масла не нарушает пост. (См. Маджму аль-Фатава, 25/233, 25/245). Это также относится к кремам, используемым для увлажнения и смягчения кожи. Нет ничего плохого во вдыхании благовоний, использовании парфюмерии или душистых кремов и т.д. Нет ничего плохого, если постящийся использует бухур (ладан), при условии, что он не использует его как курительное. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/314).

Лучше не использовать зубную пасту в дневное время и отложить это на вечер, потому что она имеет очень сильный привкус. (Аль-Маджалис, Ибн Усаймин, 72)

✿ 56) Желательно во время поста не совершать кровопускания (хиджама). Существует расхождение во мнениях по этому вопросу. Ибн Таймийа (ра) считал, что тот, кому совершили кровопускание, нарушил пост, но тот, кто его совершает, не нарушает пост.

✿ 57) Курение нарушает пост и оно не должно оправдывать избежание поста. Как грех может быть оправданием?

✿ 58) Погружение в воду или закутывание во влажную одежду для прохлады не нарушает пост. Нет ничего плохого в обливании головы холодной водой, чтобы защититься от жары и жажды. Плавание не одобряется, потому что можно нарушить пост (глотанием воды). Если работа человека связана с нырянием и он может быть уверенным, что вода не попадёт ему в рот, то нет ничего плохого в этом.

✿ 59) Если человек ест, пьёт или совокупляется, думая, что ещё ночь, затем осознаёт, что уже рассвет, то в этом нет никакого вреда, потому что аят ясно устанавливает дозволенность этих вещей до того как человек уверен, что уже рассвело.

Абд аль-Раззак (ра) передал через сахих иснад от Ибн Аббаса (раа): *«Аллах разрешил вам есть и пить, пока нет у вас никакого сомнения.»* (Фатх аль-Бари, 4/135; такое же мнение у Шейх аль-Ислама Ибн Таймийи (ра), Маджму аль-Фатава, 29/263)





❁ 60) Если человек разговляется, думая, что солнце уже село, тогда как оно не село, он должен восполнит пост позже (согласно мнению большинства учёных), потому что здесь принцип таков, что день продолжается и то, что явное не может быть отвергнуто в пользу сомнительного. (Шейх аль-Ислам Ибн Таймийа (ра) считал, что человек в такой ситуации не обязан поститься позже)

Если наступил рассвет, а пища или вода всё ещё во рту, фукаха сошлись на том, что их нужно выплюнуть, и такой пост будет действителен. Это подобно правилу относительно того, кто ест или пьёт, забывшись, затем вспоминает, что он постится, - если он поспешит выплюнуть еду или воду изо рта, его пост будет действительным.

### ❁ Правила поста для женщин кратко ❁

❁ 61) 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.

❁ 62) Замужняя женщина может поститься только с разрешения мужа (искл. в Рамадан), не находящегося в отъезде, когда же муж в отъезде, то его разрешения не требуется.

❁ 63) 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).

❁ 64) 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.

❁ 65 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. Её 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). Более того, есть медицинское свидетельство, доказывающее, что многие вещи, используемые для предотвращения кровотечения, в действительности вредны, и многие женщины пострадали от нерегулярных месячных, которые есть результат этого. Однако, если женщина делает это и принимает что-то для остановки кровотечения, затем поститься, тогда всё в порядке.





❁ 66) 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 произошёл на ранних стадиях беременности, то женщина считается в положении истихада, и ей вменяется пост. (Фатава аль-Ладжна аль-Даима, 10/224).

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).

❁ 67) Истихада (не менструальное вагинальное кровотечение) никак не влияет на пост.

❁ 68) 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).

Если беременная женщина постится и испытывает некоторое кровотечение, её пост всё ещё действителен; это не влияет на пост вообще. (Фатауа аль-Ладжна аль-Даима, 10/225).

❁ 69) 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 изо всех сил сопротивляться, и она не должна представлять позже искупление.

Ибн Акил (раа) 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.

В случае добровольного поста, женщине не позволено начинать необязательные посты, когда её муж рядом без его разрешения, потому что в хадисе, переданном Абу Хурайрой (раа), Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Ни одна женщина не должна поститься без разрешения её мужа, когда он рядом»** (аль-Бухари, 4793).



## Подробные 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 удлинненным и подробным, но мы считаем, что это необходимо для наиболее полного раскрытия данной темы в связи с большим количеством вопросов и трудностей у женщин.

### ﴿ Хайд (месячные) ﴾

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

Сообщается, что Му'аза сказала:

*«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 про-



шлого 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 успевает 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 дер-



жать 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 является 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 причи-



на 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 поститься, пока не увидит белое выделение.» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

«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?»

Ответ: 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»)

«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?»





Ответ: 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»)

### ﴿ 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 препятствует 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)

«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?»





Ответ: 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»)

### ﴿ 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](http://Sestram.com).)» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)





## ﴿ 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 изо 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)

**«: 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?»**

Ответ: 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»)

«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?»

Ответ: 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»)

### ﴿ 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)

### ﴿ 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](http://sestram.com)).» («Ответы на вопросы очищения и менструаций во время поста, намаза и хаджа», шейх Усеймин)

### ﴿ 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?»**

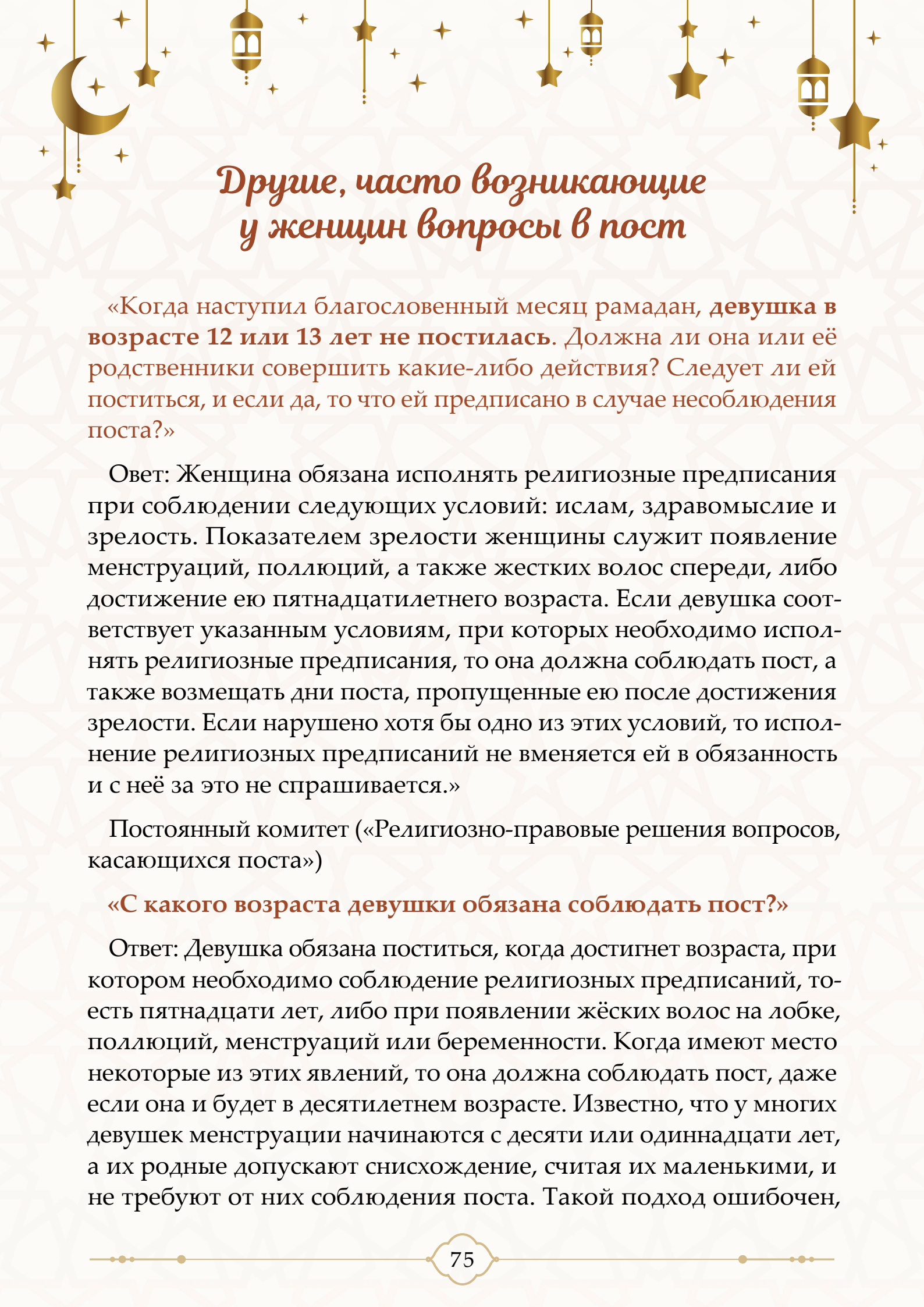
Ответ: Если же вышла кровь менструации и женщина держит пост, то ее пост нарушается, так как Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: **«Не совершает намаз и не держит пост, женщина, у которой менструация»**. Из этого следует, что как менструация, так и послеродовое очищение нарушает 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)



## *Другие, часто возникающие у женщин вопросы в пост*

**«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?»**

Ответ: 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»)

**«С какого возраста девушки обязана соблюдать пост?»**

Ответ: 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»)

«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?»

Ответ: 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»)

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

Ответ: 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»)

«Разрешено ли **окрашивать волосы хной** во время поста и молитвы, так как я слышала, что хна делает пост недействительным?»



Ответ: 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»)



## Пост беременной и кормящей: советы

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-Ихуаан 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](http://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 tandemом 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 иф-тара 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 глютаматом 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, 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.





## **Благие дела и виды поклонений, которые может совершить женщина в Рамадан**

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 Аллах 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 илляЛлах”*** 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)*

Начнем с того, что вообще такое поклонение?

Поклонение — <sup>89</sup>عِبَادَةٌ — «ибада» – это, как сказал Ибн Теймия, собирательное имя для всего, что любит Аллах и чем Он доволен, из слов и дел, тайных и явных.

И так, какие же виды поклонений и благих дел может совершать женщина в Рамадан?

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

ﷻ 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: ﷻ «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 Лика 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), 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 (прочитать целиком) 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 икамотом, а также дуа разговяющегося 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 нём 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-Сахиха”, 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 в этот месяц на многочисленные пустые разговоры, в том числе по телефону или





на форумах и чатах, на просмотры фильмов и бесполезных передач (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.

ﷻ Аллах Сказал: **“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 (произносить слова поминания Аллаха) – 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 дожидаться восхода солнца, делая азкары и читая Коран, и затем совершить молитву Духа:

Сказал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): *“Кто помолится Утреннюю молитву в джамаате, затем будет поминать Аллаха, пока не взойдет солнце, затем помолится*



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 раскрашивать раскраски, которые можно скачать в Интернете, украшать вместе дом гирляндами, вешать светильники и зажигать их после ифтара. Также можно делать поделки из картона, пластилина 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 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 -

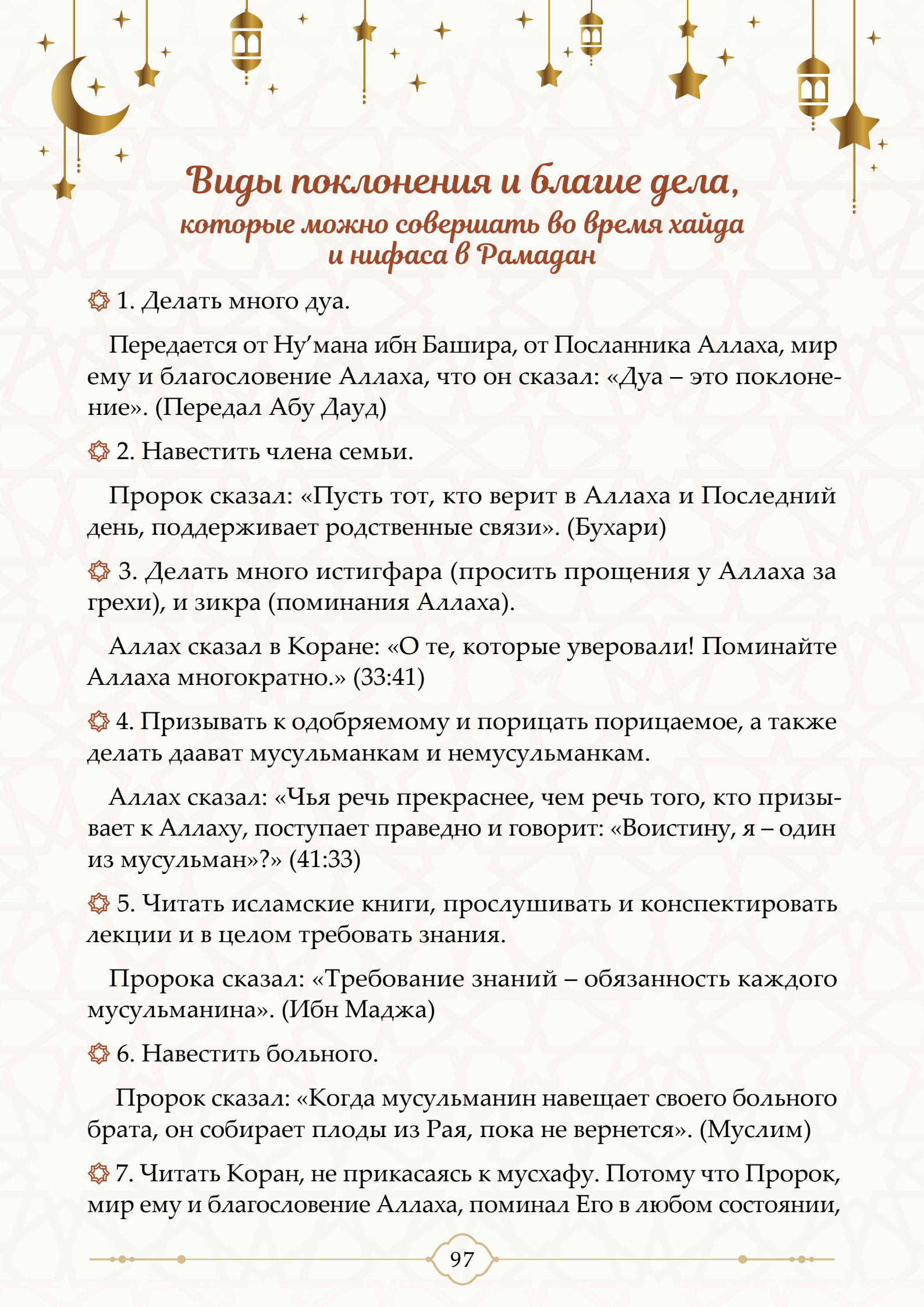
- - Толкование Священного Корана, абд ар-Рахмана ас-Саади
- - Жизнеописание Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), Ибн Хишам
- - Личность мусульманина и Личность мусульманки, Мухаммад Али аль-Хашими
- - Два свидетельства, их смысл и то, чего требует каждое из них, Абдулла бин Абдуррахман 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
- - Серия книг по Акыде Умара Сулеймана аль-Ашкара

И многие другие, которые вы можете с легкостью найти в Интернете иншаАллах

## ❁ 20. Позвать гостей на ифтар, полезный для души и тела.

Помимо вкусных блюд на столе позаботьтесь о том, чтобы организовать урок или выбрать исламскую тему для обсуждения, по которой каждая из сестер сможет подготовить хадисы или аяты. Можно провести исламскую викторину или вместе послушать лекцию. Главное - провести время с пользой для ахира.

*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.*



## *Виды поклонения и благие дела, которые можно совершать во время хайда и нифаса в Рамадан*

### 1. Делать много дуа.

Передается от Ну'мана ибн Башира, от Посланника Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, что он сказал: «Дуа – это поклонение». (Передал Абу Дауд)

### 2. Навестить члена семьи.

Пророк сказал: «Пусть тот, кто верит в Аллаха и Последний день, поддерживает родственные связи». (Бухари)

### 3. Делать много истигфара (просить прощения у Аллаха за грехи), и зикра (поминания Аллаха).

Аллах сказал в Коране: «О те, которые уверовали! Поминайте Аллаха многократно.» (33:41)

### 4. Призывать к одобряемому и порицать порицаемое, а также делать даават мусульманкам и немусульманкам.

Аллах сказал: «Чья речь прекраснее, чем речь того, кто призывает к Аллаху, поступает праведно и говорит: «Воистину, я – один из мусульман»?» (41:33)

### 5. Читать исламские книги, прослушивать и конспектировать лекции и в целом требовать знания.

Пророка сказал: «Требование знаний – обязанность каждого мусульманина». (Ибн Маджа)

### 6. Навестить больного.

Пророк сказал: «Когда мусульманин навещает своего больного брата, он собирает плоды из Рая, пока не вернется». (Муслим)

### 7. Читать Коран, не прикасаясь к мусхафу. Потому что Пророк, мир ему и благословение Аллаха, поминал Его в любом состоянии,





даже без омовения. И это мнение Ибн Аббаса, имама Малика, Ибн Мунзира и других.

А также читать перевод Корана, тафсир, слушать аудио Корана.

Как вы видите, Аллах дает нам множество возможностей заработать награду в этот священный месяц, даже во время хайда или нифаса, альхамдулиЛлях!

### ﴿ 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.



✿ 1. 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.

✿ 2. 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 Флайледи, например: пропылесосить в гостиной, протереть пол на кухне, протереть раковину в ванной, загрузить стирку, погладить высухшее 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.

✿ 3. Тему **приготовления еды** мы уже тоже 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-Хаким, 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, аджапсанда, 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.

❁ 4. Следующий 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).

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 отвлекать, 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 взрослых 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 срываться каждые 10 минут и проверять, не залез ли он куда-то.

✿ 5. Все, что не важно и не входит в ваши приоритеты, нужно отодвинуть на задний план на время Рамадана. Откажитесь от:

- листания ленты соцсетей
- бесконечных переписок в группах в ватсапе
- сериалов
- фильмов
- избыточного общения и болтовни с подругами
- и всего, что отвлекает вас от поклонения и выполнения ваших первостепенных обязанностей.

Помните: время очень дорого. Как сказал Хасан аль-Басри: «О сын Адама, ты – это твои дни. И когда уходит день, то уходит часть тебя». И еще больше это справедливо в Рамадан.

Пусть священный месяц послужит поводом для вас начать осознанно подходить к тому, на что вы тратите свое время.

✿ 6. Телефон в Рамадан

Ничто не отвлекает нас от поклонения в Рамадан (и вообще) сильнее, чем Интернет и телефон. Ниже я поделюсь с вами своим опытом укрощения телефона в Священный месяц:





## ● 1. Месяц без телефона

Самый очевидный выход. К нему прибегают множество мусульман и я каждый год вижу в своей ленте сообщения такого типа: «В Рамадан меня тут не будет, если что - звоните»

У меня был такой опыт несколько лет назад и я хочу его как-нибудь обязательно повторить.

Я считаю, что такой Рамадан должен себе устроить хотя бы раз в жизни каждый. Этот опыт учит многому: показывает, на что мы способны без телефона (и в хорошем и в плохом смысле); раскрывает глаза на то, что никто не умрет и мир не рухнет, если ты не будешь каждые 5 минут проверять вотсап и директ.

## ● 2. Ограничение времени в телефоне

Этот способ я выбирала много Рамаданов подряд и считаю его оптимальным для тех, кто не может отказаться от Интернета на месяц вообще по каким-либо причинам (работа онлайн, ведение блога, уроки и другие обязательства).

Для этого ставим себе КОНКРЕТНУЮ цель:

**В ЭТОТ РАМАДАН Я БУДУ ПРОВОДИТЬ В ТЕЛЕФОНЕ 1 ЧАС В ДЕНЬ**

У меня был такой опыт, а был и вовсе «полчаса в день» - и того и другого мне вполне хватало, чтобы сделать всё САМОЕ необходимое (а я веду сайт, блоги в соцсетях, вебинары, личные консультации, марафоны).

Как ограничить самого себя?

Для андроида скачиваем Antisocial, ставим лимит на инстаграм, вотсап, фейсбук, ютуб на 1 час в день. Пароль просим поставить мужа или кого-то из родственников И НАМ НЕ ГОВОРИТЬ!

На айфоне заходим в настройки - экранное время и делаем то же самое.

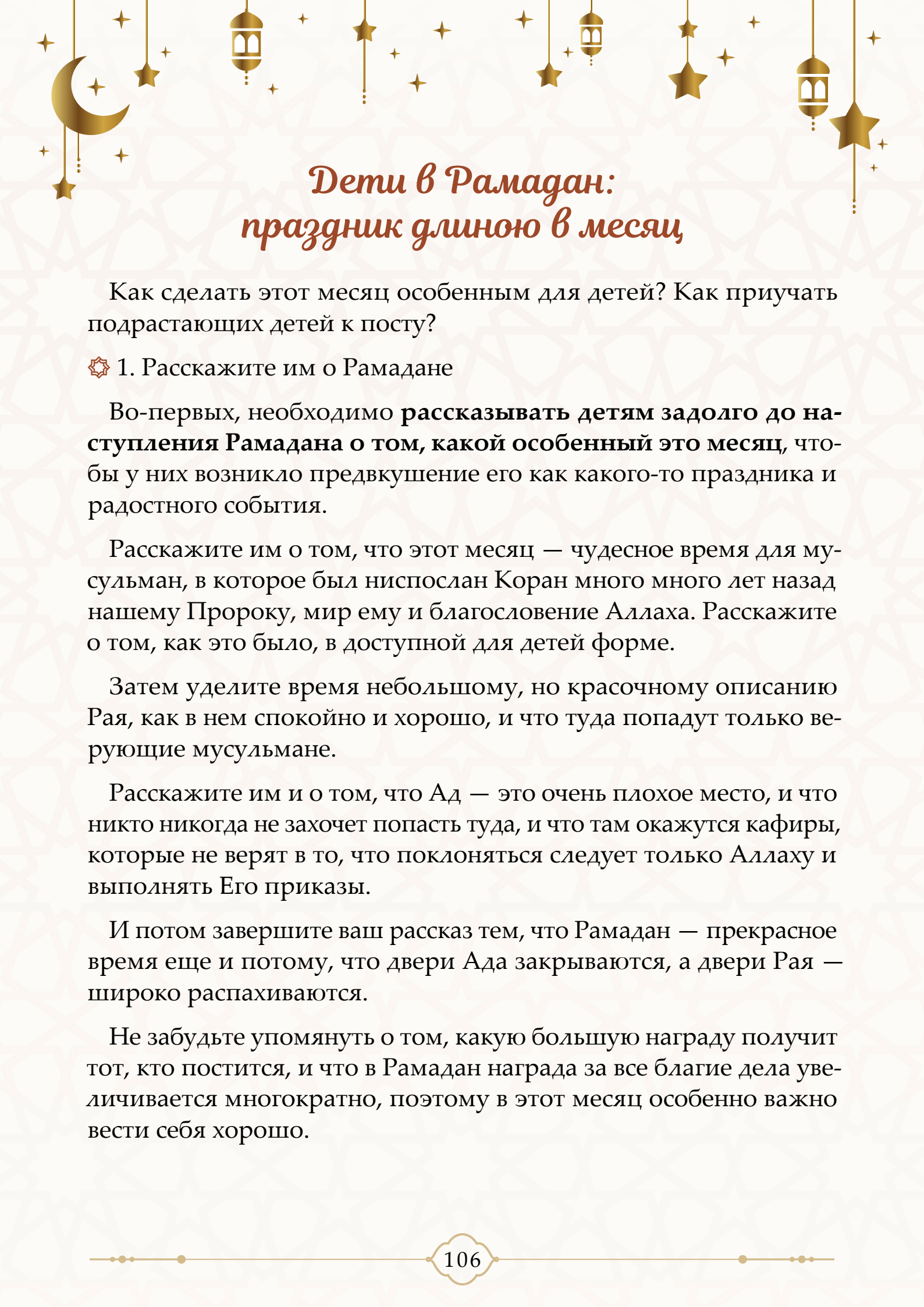


В тот час, который у вас будет на Интернет в день, концентрируемся и работаем по списку: выкладываем посты, отвечаем клиентам, слушаем урок. Ограничение по времени вынуждает нас проявлять чудеса продуктивности, на которые мы и не думали, что способны.

✓ Дополнительный совет: поставить запрет на оповещения от абсолютно всех программ, кроме телефонных вызовов в Рамадан. Тоже дает невероятную передышку. Такой режим стоит у меня на телефоне на постоянной основе. Мой телефон не пикает никогда. Если будет что-то срочное - мне позвонят. Всё остальное сможет подождать иншаАллах.

Все эти советы проверены мной на личном опыте и реально работают. Пробуйте, планируйте, ставьте себе цели и достигайте их, экспериментируйте и, самое главное, постоянно обновляйте намерение. И пусть Аллах вам облегчит и поможет!





## *Дети в Рамадан: праздник длиною в месяц*

Как сделать этот месяц особенным для детей? Как приучать подрастающих детей к посту?

### 1. Расскажите им о Рамадане

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.



Для знакомства детей с Рамаданом использовать исламские книжки, например:



«Рамадан» книжка-тетрадь, издательство Umma Land



MUSLIMMARKET

«Дневник Рамадана», издательство Инсан



«Рамадан. Мои счастливые дни», издательство Алиф

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.





## ❁ 2. Украсьте 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, фонарики.

Был задан вопрос шейху Мунаджиду о подвешивании электрических гирлянд в виде звезд и полумесяцев на стены домов в Рамадан:

Вопрос: У нас в Иордании широко распространилась новая традиция, которая заключается в том, чтобы подвешивать электрические гирлянды в виде звезд и полумесяцев на стены зданий и балконы, чтобы праздновать таким образом священный месяц Рамадан, и делается это в течение всего месяца. Дозволено ли это?

Ответ: Мы не видим ничего плохого в том, чтобы развешивать украшения, такие как светильники и т.п., чтобы праздновать начало священного месяца Рамадан. Однако здесь стоит обратить внимание на несколько вещей:

- 1. Отсутствие убеждения в том, что это поклонение. Это скорее относится к разделу дозволенных обычаев и традиций людей.
- 2. Не должно быть истрафа в покупке этих украшений по очень высоким ценам.
- 3. На этих украшениях не должно быть изображений живых существ и они не должны издавать музыку.
- 4. Мечети должны отстраняться от подобных украшений, потому что они будут отвлекать поклоняющихся.

(Фетва №79141 с его сайта фетв [islamqa.com](http://islamqa.com))



### ❁ 3. Рисуйте плакаты

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.

### ❁ 4. Делайте поделки

В Интернете масса идей для поделок с детьми на тему Рамадан. Есть сложные и простые варианты, а также «готовые» занятия для особо занятых мам (как я). Например в издательстве Umma Land есть готовые поделки, которые надо только вырезать и склеить. Ищите также исламские раскраски, которыми можно надолго занять детей, пазлы и карточки, которые можно использовать как материал для занятий.

Заранее (до Рамадана!) закупите все нужные материалы: цветную бумагу, карандаши, фломастеры, блестки, клей, пластилин и т.п.

+ Мой личный совет касательно поделок в Рамадан: помните, что это не самоцель. Если они вызывают у вас негатив, вы ругаетесь на детей и нервничаете из-за того, что они проливают воду рисуя или испачкались клеем - лучше этого не делать, и вы не будете из-за этого плохой мамой.

В Рамадан многие мамы бывают истощены, особенно если много маленьких детей, а еще хозяйство и гости - им может быть вообще не до этого. Это лишь инструмент, который помогает вам поговорить с детьми об Исламе.





#### ❁ 4. Играйте

Дети познают мир в игре. Приготовьте **игры и викторины для детей** на тему Рамадана. Готовые варианты можно найти в Интернете.

Проверьте, как хорошо они запомнили все то, что вы им рассказывали о Рамадане. Можно пригласить в на ифтар 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.)

#### ❁ 5. Готовьте ифтары и сухуры вместе

В один из дней позвольте им приготовить 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.

#### ❁ 6. Побуждайте их поститься

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 даже уже вполне большим детям поститься и совершать молитву. Это огромная 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).

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 не-





обходимость поститься по настоящему, когда для этого наступит время инша Аллах.

Сподвижники начинали приучать детей к посту и другим видам поклонения до достижения ими зрелости.

Как это сделать? Предложить им поститься ограниченное время. Например с зухра до магриба, или с асра до магриба и т.п.

Не запрещайте детям поститься, если они хотят. Просто сделайте их пост короче по времени. Они конечно тянутся за взрослыми и хотят быть как большие. Пусть постятся несколько часов до магриба и потом делают с вами вместе ифтар как взрослые.

В опыте нашей семьи это выглядит следующим образом:

- наши старшие дети начинают поститься по пол-дня с 5-6 лет
- я готовлю им поздний завтрак около 12-13:00, это их детский «сухур»
- потом они не едят и не пьют до магриба (19-20:00) и делают ифтар вместе с нами
- если кто-то сильно захочет есть и пить в этот промежуток - мы конечно разрешаем, после чего они опять «постятся» до магриба



## 7. Разговаривайте с детьми об Исламе.

Обсуждайте, что вы делаете и почему: почему мы смотрим на луну в начале Рамадана, почему нужно поститься, почему мы делаем пятикратный намаз и как он был вменен в обязанность, что Коран - Слово Аллаха и как он был ниспослан и т.п.

Обучение детей Исламу не нужно воспринимать только как занятия за книжками, заучивание и т.п. Это образ жизни, его можно осуществлять каждый день, целый день в бытовых вещах, потому что Ислам охватывает всю нашу жизнь целиком.

У занятых мам может не быть времени на полноценные занятия и поделки в этот Рамадан, и это не страшно. Просто говорите со своими детьми, и они будут всё запоминать и впитывать, вот увидите иншаАллах.



## ❁ 8. Поклоняйтесь вместе

Пророк, мир ему и благословение Аллаха, брал маленькую Фатиму в мечеть, а Хасан и Хусейн залезали к нему на спину во время намаза. Не пытайтесь в этот Рамадан по привычке отделаться от своих детей, чтобы сделать намаз и почитать Коран. Вместо этого попробуйте привлекать их делать это вместе с вами.

Купите дочке маленький хиджаб или намазное платье, а сыну - тюбетейку и его собственный маленький коврик. Сажайте детей рядом рисовать, раскрашивать или рассматривать книжки, когда читаете Коран. Читайте вместе утренние и вечерние азкары, дуа во время ифтара и т.п.

❁ 9. Мой любимый и самый простой вид «занятий с детьми» (если это можно так назвать) в Рамадан - просто рассказывать детям, что я прочитала из Корана в этот день.

Книга Аллаха полна удивительных историй, которые способны понять даже самые маленькие дети. Рассказывайте им то, что вы прочитали, простым и понятным языком.

Все эти советы направлены на то, чтобы укрепить ваши отношения с детьми и приобщить их к этому священному месяцу. Пусть он станет поводом начать обучать ваших детей Исламу через простые и понятные им примеры и занятия. И пусть у наших детей останутся только самые светлые воспоминания от Рамаданов, проведенных с родителями, которые они пронесут через всю свою жизнь!





## ﴿ ПОКЛОНЯЙСЯ КАЧЕСТВЕННО А НЕ КОЛИЧЕСТВЕННО ﴾

Я знаю, что среди вас много мам с маленькими детьми. У меня самой их пять: 8, 6, 4, 2 и 10 месяцев. И я как никто другой понимаю боль других мам, которые пытаются изо всех сил выкроить хоть немного времени в этот Священный месяц для дополнительного поклонения.

Мамы маленьких детей не должны сравнивать себя с сестрами, у кого нет детей или которые даже не замужем. Вместо того, чтобы сокрушаться из-за нехватки времени и сил на поклонение, мы должны увеличить его качество, а не гнаться за количеством.

Как это сделать?

### ❁ 1. ИЗМЕНИТЕ НАМЕРЕНИЕ

Правда состоит в том, что как бы сильно мы не хотели посвятить все наше время в этот месяц поклонению, у нас есть обязанности, которые не спадают с нас в Рамадан. Поэтому превращение каждого повседневного занятия в поклонение – это то, что поможет нам заработать дополнительную награду.

К примеру, приготовление ифтара занимает много столь ценного в этот месяц времени. Вы можете раздражаться из-за того, что вам приходится «тратить» свое время на готовку в Рамадан. Или же вы можете изменить свое намерение, и теперь вы готовите еду, чтобы накормить свою постящуюся семью и гостей.

Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: «Кто накормит постящегося, получит такую же награду, как и он, не убавляя ничего из его награды».

То же самое касается и многих других обыденных вещей, которые мы совершаем в течение дня. Все их можно превратить в поклонение, просто проработав свое намерение.



## ❖ 2. МАЛЕНЬКИЕ ДЕЛА НЕ ЗНАЧИТ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ!

Рамадан предназначен для того, чтобы мы поднялись на новый, лучший уровень имана и поклонения. Он не предназначен для того, чтобы выжать из нас все соки.

Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: «Самое любимое дело для Аллаха – то, которое совершается постоянно, даже если оно мало».

Поэтому используйте Рамадан как отправную точку для развития у себя привычек постоянно совершать маленькие благие дела и поклонения, которые закрепятся и будут продолжаться для вас и после Ида.

И пусть это будет чтение всего одной страницы Корана в день, совершение всего двух ракатов таравиха ночью, после того, как дети наконец-то легли спать, и всего 100 рублей в неделю на садака.

Для кого-то это «всего лишь», а для другого – предел возможностей. Но даже такие маленькие дела не являются для Аллаха незначительными, тем более если совершаются осознанно и постоянно.

## ❖ 3. УВЕЛИЧИВАЙТЕ НАГРАДУ ЗА КАЖДОЕ БЛАГОЕ ДЕЛО

Рамадан – чудесный месяц, в который Аллах увеличивает награду за каждое благое дело. Ваша задача – воспользоваться этим. Совершая меньше, вы получите больше иншаАллах!

Например, если вы готовите какую-то особенную выпечку, чтобы порадовать свою семью, сделайте немного больше, отложите, красиво заверните и отнесите соседям. Это не требует каких-то особых усилий с вашей стороны, но награда за этот простой поступок может быть очень большой.

Или если вы собираетесь пожертвовать какую-то сумму на благое дело и отдать ее нуждающейся семье, расскажите об этой возможности заработать награду своим друзьям и получите награду и за их садака.





Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: «Кто укажет другому путь к благому, получит награду совершившего его».

#### ❁ 4. СДЕЛАЙТЕ ПОМИНАНИЕ АЛЛАХА СВОИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Возможно у вас, как и у многих мам маленьких детей, нет времени сидеть и читать зикр в течение дня, потому что по дому носится ваш ходунок (или два), а младенец то и дело просится на ручки или норовит влезть в мусорное ведро. Займите каждую минуту, пока вы чем-то занимаетесь, поминанием — зикром, который легок для языка, но тяжел на весах Судного Дня:

«СубханАллахи уа бихамдихи, СубханАллахи ль-Азым»

А также:

«СубхнаАллах», «АльхамдулиЛлях» и «Аллаху Акбар» по 33 раза.

И многими другими.

Прошу Аллаха помочь нам использовать наше время с умом в этот Рамадан и прошу принять все наши благие дела!

#### ❁ КАК НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОКЛОНЕНИЯ С ДЕТЬМИ ❁

Что может сделать мама маленьких детей в Рамадан, чтобы выкроить в своём и так загруженном дне время для дополнительного поклонения?

##### ❁ 1. Материнство - это поклонение

Согласно определению ученых поклонение - это собирательное название для всего, что Аллах любит и чем он доволен, из слов и дел, тайных и явных. Значит наше с вами самое главное поклонение, в том числе в Рамадан - воспитание детей в Исламе. Не недооценивайте свою роль как матери, ведь арабы говорили: «Мать - это школа. Обучи ее - и ты обучишь целое поколение».



## ❖ 2. Урывками в течение дня

«Самые любимые для Аллаха дела - постоянные, даже если их мало» (Бухари, Муслим) Не пренебрегайте маленькими, легкими делами, которыми вы можете наполнять свой день:

- зикр (слова поминания Аллаха, их можно найти в книге «Крепость мусульманина», самые простые и известные каждой мусульманке: субханаЛлах, альхамдулиЛлях, Аллаху Акбар);
- чтение сур из Корана наизусть, пусть даже самых маленьких;
- чтение книги по Исламу, хотя бы по одному абзацу за раз (для этого держите книгу постоянно открытой на видном месте);
- прослушивание лекций по Исламу (например моих уроков по «Трем основам») или исламских аудио-книг (например «Уроки благословенного месяца» про Рамадан) во время бытовых дел;
- чтение Корана на арабском хотя бы по одному аяту за раз (держите тоже открытым в недоступном для детей месте или читайте с телефона, например в приложении myQuran).

## ❖ 3. В дневной сон детей

Идеальное время для отдыха и поклонения.

## ❖ 4. Ночью, когда все спят

Используйте ночи Рамадана на максимум. Для этого старайтесь завершить все бытовые дела во время бодрствования детей (уборка, готовка ифтара, уборка после него и т. п.), чтобы ночь посвятить поклонению. Для этого берите самых маленьких в слинг или привлекайте к делам вместе с собой, старшим давайте специальные задания и поручения. Держите наготове «коробку Рамадана» с экстренным запасом игрушек и книжек на случай, когда вам нужно заняться бытом и занять детей.

## ❖ 5. Поклоняйтесь вместе с детьми

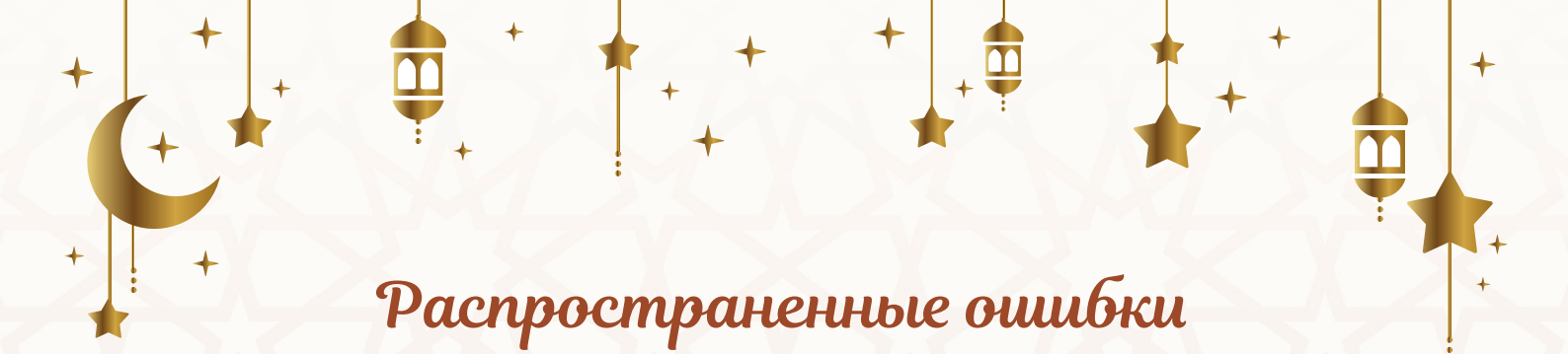
Более сознательных детей можно (и нужно) привлекать с собой делать намаз (купите им отдельные коврики и одежду для





молитвы), читать Коран (сажайте рядом с собой читать/листать исламскую книжку или раскрашивать пока вы читаете) и совершаете другие виды поклонения. Пусть привыкает видеть маму не только за уборкой и готовкой.

Прошу Аллаха облегчить поклонение в этот Рамадан для мам маленьких детей и всех мусульман во всем мире!



## 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**.
- ❁ 5. Пустая трата и так ограниченного времени в Рамадан в телефоне, за сериалами и фильмами.

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**.

Отказ от поста по причине 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





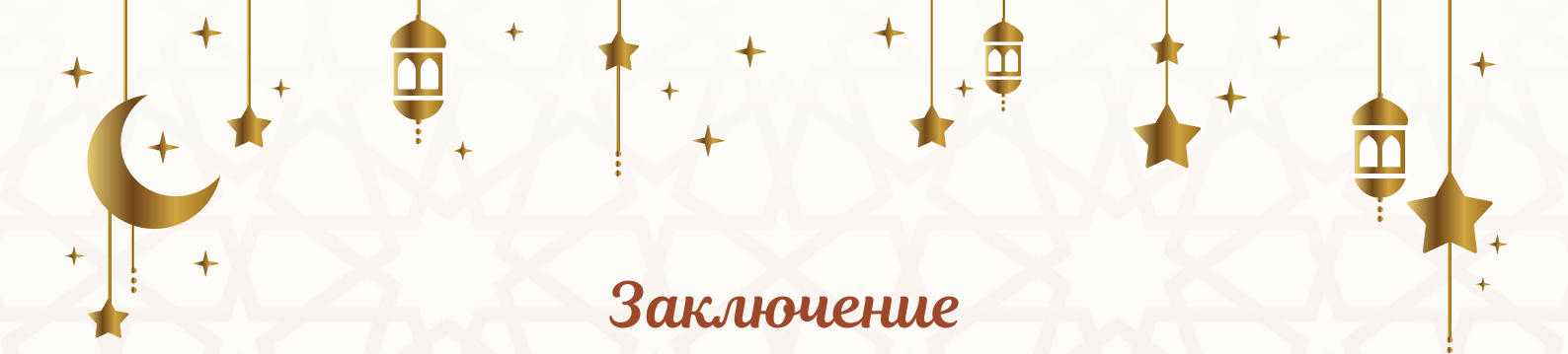
может совершать свою работу ночью или в начале дня, чтобы работа не была трудна для него в середине дня.

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).



## Заключение

Рамадан - особое время. И в наших силах провести его наилучшим образом.

Залог успешного Рамадана:

- ❁ 1. подготовка
- ❁ 2. отказ от грехов
- ❁ 3. пост с соблюдением всех его условий
- ❁ 4. вера и надежда на награду Аллаха

Если эта работа была вам полезна, то вся хвала принадлежит только Аллаху.

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 всех, кто был причастен к ее подготовке, и сделать наше намерение искренним, ради Его прекрасного Лица.

Мы просим Аллаха облегчить Рамадан 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)

Амин!





Подготовлено [sestram.com](http://sestram.com)

*Запрещено к продаже, целиком или частично!*

*Ни одна часть этой книги не может распространяться платно.*

*Этот труд абсолютно бесплатный, на благо мусульман.*

*А Аллах - Знающий, Видящий.*

*Права на эту книгу я, автор, Солиха Умм Муса, передаю безвозмездно всем мусульманам. Вы можете издавать ее и распространять бесплатно среди мусульман. Но только при сохранении ее целостности, не изменяя, не удаляя, не добавляя ничего.*





