



Мусульмане относятся к священному месяцу Рамазан с большим почтением. С наступлением Рамазана, мусульманин, взяв передышку от мирских дел, задумывается о смысле жизни, о том, что он делает, как живет, куда идет. Многие мусульмане чувствуют волнение и беспокойство. В этом состоянии мусульманин старается приветствовать месяц поста, подготовленными настолько, насколько это возможно.

Однако человеку свойственно забывать некоторые нюансы. Далее представлены некоторые практические советы постящимся в священный месяц.

1. В течение Рамазана, важно принять твердое убеждение выполнять обязанности священного месяца. Вставайте до рассвета, совершайте сухур и прочитайте фаджр. Этот алгоритм должен быть запечатлен в вашем сознании, теле и душе. Ваше сердце должно быть заполнено духом веры с первого дня священного периода. Именно духовная энергия помогает с легкостью пережить все тягости поста. Духовная сила помогает нам не терять крепкую убежденность в том, что мы делаем.
2. Балансируйте свой рацион. Это важно в любое время, но в Рамазан имеет особое значение. Уменьшите содержание натрия в вашем рационе, особенно во время сухура. Снижение натрия в рационе поможет уменьшить потребность пить в течение дня. Также избегайте очень острой пищи, продуктов с высоким содержанием сахара, жирную пищу и любые другие блюда, которые вызывают дискомфорт в желудке. Попробуйте включить в ваш рацион продукты, которые имеют высокое содержание волокна (для лучшего пищеварения). Важно потреблять "сложные углеводы", так как они усваиваются дольше. К ним относятся зерновые и семена такие, как ячмень, пшеница, овес, просо, манная крупа, фасоль, чечевица, хлеб из непросеянной муки и рис с шелухой.

Фрукты и овощи не только полезны, но и обеспечивают хороший пищевой баланс в организме, который поможет поддерживать ваш организм до разговения. Если вы принимаете мульти-витаминные добавки, не прекращайте. Посоветуйтесь с врачом, если вы планируете начать их пить. Финики, которые в изобилии продаются в течение всего года и, особенно в Рамазан, обеспечивают широкий спектр необходимых питательных веществ организму. Еще один важный совет: пейте больше воды! Пейте много воды в течение ночи и до рассвета. Во время сухура помните, что кофе и чай - мочегонные средства, что приведет к потере жидкости быстрее.

3. Не наедайтесь до пресыщения. Голодать в течение всего дня и наедаться в ночное время может привести к дискомфорту в желудочно-кишечном тракте. Представьте, что ваш желудок отдыхал в течение дня, а вечером вы запихали в него столько, сколько можно было. К тому же, наедаясь на ифтаре, вы не сможете полноценно совершить сухур, что осложнит держание поста.

4. Устраивайте общие ифтары. Многие мечети проводят ифтары, где мусульмане, объединенные общим состоянием, вместе совершают разговение, вместе молятся, общаются, делятся. Общие ифтары имеют множество преимуществ, включая советы, общую радость, общение, которые принесут больше бараката.