# Коллективный ифтар в частном домовладении г. Кузнецка

Автор: Administrator
10.06.2017 22:29

В субботу 27 мая 2017 года заместитель Председателя РДУМ Пензенской области по вопросам просвещения Ильдар хазрат Нигматулин в г. Кузнецке провел мероприятия коллективного разговения в частном домовладении Хуснутдинова Кярима и его семьи.

По традиции в месяц Рамазан всеми собравшимися была отведана пища с трапезного стола, приготовленная хозяевами, а затем в промежутке после приема пищи и до чаепития представитель духовенства почитал суры и аяты из Священного Корана, в дуа обратился к Всевышнему за домочадцев и их родных и близких, вспомнил усопших и попросил у Аллаха, чтобы Аллах облагодетельствовал устроителей ифтара, а также дал им вознаграждения постящихся и сделал пост легким в месяц Рамазан.

Так как в летнее время промежуток между вечерним и ночными молитвами достаточно короток, Ильдар хазрат обратился к собравшимся с краткой 5-ти минутной проповедью-наставлениями и дал советы для постящихся, чтобы их пост оказался легким и не принужденным.Среди них: 1 - во время Рамазана не забывать про сухур. Как бы не было лень, нужно постараться поесть. Передают со слов Анаса б. Малика, что посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Ешьте перед рассветом, потому что предрассветная трапеза благостна» (Этот хадис передали аль-Бухари и Муслим). Во время Сухура необходимо пить много воды, есть продукты, хорошо сочетающие белки, углеводы и полезные жиры. Это даст постящемуся сил на целый день. 2 - в течение дня стараться работать, но не переусердствовать, ведь работа отвлекает и не дает зацикливаться на еде и питье. Побольше читать религиозную литературу, Священный Коран, усилить чтение зикров, салаватов. Все это, по воле Всевышнего, помогает усилить свет имана в сердцах и усмирить свой нафс. 3 - если постящемуся все-таки вам стало тяжело, то можно прополоскать голову прохладной водой или принять душ. Но надо быть осторожным, чтобы вода не попала внутрь организма. Также, если есть возможность, можно поспать, чтобы организм отдохнул. 4 - ифтар. Согласно Сунне, лучше всего разговляться свежими финиками. Учеными доказано, что, когда мы едим финики и пьем воду во время ифтара, наш организм получает влагу быстрее, чем если бы мы пили одну только воду. Во время ифтара мы должны также употреблять качественный белок. И конечно, пить много

воды. Существует так много мудрости в словах хадиса «Ешьте и пейте, но не излишествуйте», и мы должны пытаться следовать этому пути, особенно во время Рамазана.