У мусульман начался священный месяц Рамазан, а вместе с ним и пост (ураза), который завершится 24 июня. 25 июня состоится праздник Ураза-байрам. О том, как правильно поститься, от каких продуктов отказаться на этот период и чем лучше разговляться — рассказали гастроэнтеролог-эндоскопист Университетской клиники «Казань» Айрат Зиятдинов, главный кардиолог Минздрава РТ Альберт Галявич и первый заместитель муфтия РТ Рустам хазрат Валиуллин.

Пост — это самоистязание? Ни в коем разе!

Ураза — мусульманский пост, который длится 30 дней. Верующие ежедневно с рассвета и до заката солнца воздерживаются от еды и воды, интимной близости и курения. Все это время они проводят в молитвах, каются в совершенных грехах и анализируют свои ошибки.

Специфика поста в исламе заключается в том, что ограничивается не состав пищи, а время ее принятия.

Первый заместитель муфтия РТ **Рустам хазрат Валиуллин**, который с 15 лет держит пост и знает о нем практически все, говорит, что, если соблюдать правильно, то пост не нанесет вреда здоровью человека.

«Многие думают, что пост — это самоистязание. Ни в коем разе! Я держу его с 15 лет и знаю все тонкости. Нельзя переедать во время ифтара и сухура. Желудок должен быть полупустой: 1/3 должна быть занята твердой пищей, 1/3 — жидкой и 1/3 — пустой», — рассказал Рустам хазрат.

Что есть в пост?

Неподготовленному человеку первые дни поста даются очень тяжело. Со временем организм начинает перестраиваться и ограничения в еде переносятся легче.

По словам гастроэнтеролога-эндоскописта Университетской клиники «Казань» **Айрата Зиятдинова**, который сам на протяжении

уже 13 лет держит уразу, к посту нужно готовиться заранее, пройти обследование, посетить соответствующих специалистов, чтобы убедиться, что пост не нанесет вреда здоровью. «Мы каждый год тратим 10-14 тыс. рублей на техническое обслуживание своего автомобиля, чтобы наша «ласточка» нас не подводила. А почему не можем потратить деньги и время на себя, свое здоровье? Почему, планируя свой отпуск, не планируем одновременно на это время визит к врачу? Надо любить себя и уделять своему здоровью столько же времени, сколько мы уделяем своему автомобилю», — считает доктор.

Постящимся он рекомендовал исключить из своего рациона тяжелую пищу (мясо, мучное, жареное) и максимально уменьшить количество острых, кислых и сладких продуктов, поскольку их употребление усиливает жажду. Упор лучше сделать на овощные, рыбные блюда, каши, орехи, сухофрукты, зелень.



«Разговение (ифтар) следует начинать, съев финик или какойнибудь другой сухофрукт, который содержит фруктозу. Она быстро усваивается организмом. Пока человек читает намаз, в его мозг поступит сигнал о том, что была принята пища. Если съесть чтото «тяжелое», на переваривание которого потребуется время, то сигнал в мозг поступит позже и в результате может возникнуть переедание и тяжесть в желудке со всеми вытекающими из этого последствиями», — добавил Айрат Зиятдинов.

После финика, по словам доктора, нужно выпить два стакана воды. Воду следует пить постепенно. Водный баланс в организме желательно восполнить до утреннего приема пищи. Во время сухура (предрассветная трапеза — прим. ред.) должны быть кисломолочные продукты.

Вода важнее, чем еда?

Выше уже говорилось о том, что до основного приема пищи желательно выпить два стакана воды. Она притупит чувство голода и восполнит недостающую жидкость в организме. Причем,

по словам Айрата Зиятдинова, предпочтение нужно отдавать именно воде, а не сокам и каким-либо другим напиткам и уж тем более газированным, которые могут попросту вызвать раздражение слизистой желудка.

«Вода необходима для метаболизма. Основной прием жидкости должен приходиться перед ифтаром», — добавил Зиятдинов.

По его словам, аккуратнее нужно относиться и к чаю с кофе, поскольку они имеют два свойства — вызывают жажду и обладают мочегонным эффектом.

×

«Не держать пост по состоянию здоровья — не грех, за это в ад не попадешь»

Во всех религиях есть послабления для тех, кто желает поститься, но не может этого сделать по тем или иным причинам, в основном по состоянию здоровья.

«Не держать пост по состоянию здоровья — это не грех, за это в ад не попадешь», — отмечает Рустам хазрат и добавляет, что всегда успокаивает таких людей, говоря им, что они могут заработать «вознаграждение» постящихся, помогая им.

«К примеру, можно участвовать в обслуживании постящихся во время ифтара или сухура или пробовать пищу, ведь тот, кто ее готовит, обычно тоже держит пост и не может ее попробовать на вкус, определить, сколько в ней соли, добавить еще что-то. Всевышний это тоже зачтет», — уточнил первый заместитель муфтия РТ.

Послабления в пост допускаются детям, пожилым, больным, беременным, кормящим, женщинам в послеродовом периоде и путешественникам. Относительно путников и приболевших говорится, что как только закончится путешествие или болезнь, верующий должен начать держать уразу. Если же у человека тяжелое заболевание, то вместо соблюдения поста он должен

раздать нуждающимся по 200 рублей в день, тем самым помочь им. Сделать это можно в любой мечети. В этом году фидия составляет 5800 рублей за весь месяц.

Главный кардиолог Минздрава РТ **Альберт Галявич** просит людей, имеющих те или иные заболевания, адекватно воспринять советы врачей и не пренебрегать ими. По его словам, в этом году Рамазан пришелся на длинный световой день, который составляет 17 часов. Он длиннее, чем в ОАЭ на 3,5 часа.

«Верующим тяжело переносить пост. Поэтому нежелательно поститься тем, кто перенес в течение года инфаркт миокарда, шунтирование, стентирование, а также тому, у кого тяжелая гипертония и сердечная недостаточность. Эти больные должны принимать лекарства, запивая их водой», — сказал Альберт Галявич.

Здоровым людям, держащим уразу, он посоветовал не набрасываться на пищу во время разговения. «Это может привести к недостатку сердечной деятельности. Большой объем выпитой жидкости за раз или съеденной пищи может послужить большой нагрузкой на сердечнососудистую систему», — подчеркнул он.

Айрат Зиятдинов от себя добавил, что не рекомендовал бы держать пост пациентам, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом в стадии обострения, в особенности с язвенными болезнями двенадцатиперстной кишки и желудка.

Мусульманину, который не может поститься по причине болезни во время месяца Рамазан, предписано соблюдать этикет, и не есть прилюдно. Если у верующего были уважительные причины для несоблюдения поста, то он может возместить пропущенный день любым другим днем поста до следующего Рамазана. В последний день поста мусульмане должны обязательно раздать милостыню. Это могут быть продукты или деньги.

Польза поста и как правильно выйти из него...

Научно доказано и многими проверено на себе, что во время

поста снижается масса тела человека, соответственно понижается артериальное давление и падает уровень холестерина, что благотворно отражается на самочувствии и общем состоянии человека.

Рустам хазрат считает, что пост позволяет еще и изменить образ жизни, избавиться от вредных привычек.

Айрат Зиятдинов также утверждает, что ураза позволяет нормализовать процесс метаболизма в организме. «У поста практически отсутствуют побочные эффекты, организм очищается и отдыхает за это время», — заключил он.

Все бы хорошо, но есть среди верующих и такие, которые в течение месяца беспрекословно соблюдают все предписания, а после окончания поста словно забывают обо всем и в буквальном смысле набрасываются на еду, желая как бы наверстать упущенное.

«Культ еды — это страшная вещь. Холодильник превратился в каабу. Если его посередине комнаты поставить, то человек вокруг него будет ходить», — сказал Рустам хазрат, отвечая на вопрос, как правильно выйти из поста.

Врачи советуют делать это постепенно. В течение месяца нужно последовательно вводить в свой рацион продукты, от которых отказались, дабы легче перенести пост. Соблюдение этих простых рекомендаций поможет сохранить здоровье и получить пользу от поста.

Подготовила Эмма Ситдикова