

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 какой-нибудь 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 что-то «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 (предраасветная 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