

Амирасланов Мурад

Киевский национальный университет технологий и дизайна
(Киев, Украина)

Научный руководитель – к. филол. н. Синявская О. Е.

РАМАДАН

Рамадан – название девятого месяца лунного исламского календаря, который считается священным. В этом месяце Аллах начал ниспослание Корана людям как «руководство для всех людей и как разъяснение прямого пути, отделяющего истину от лжи». В связи с этим данный период считается временем смирения, прощения грехов и соблюдения поста (саум).

Пост представляет собой полный отказ от еды и питья от рассвета и до заката, а также некоторые другие ограничения (курение, интимная близость, принятие лекарств, жевание жвачки). Ночью запреты снимаются: «Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной, а затем поститесь до ночи».

Согласно проведенным опросам, более 90% мусульман соблюдают пост во время Рамадана.

Беременные и кормящие младенцев женщины, дети (примерно до 15 лет), а также люди со слабым здоровьем могут быть освобождены от соблюдения поста. Однако совершать ежедневные молитвы (намаз) необходимо всем.

Вечернее застолье, когда мусульмане собираются вместе для принятия пищи, называется ифтар.

Исследования учёных о влиянии поста во время Рамадана на здоровье человека свидетельствуют, что состояние каждого зависит от того, что он ел после захода солнца. Рекомендуется правильно питаться, соблюдая правильное соотношение белков, жиров и углеводов, пить достаточное количество воды, не злоупотреблять соленым, сладким,

острым и жареным. В результате соблюдения поста мужчины теряют в среднем 1,5 килограмма, а женщины чуть меньше килограмма.

Пост предполагает также регулярное произнесение специального намерения – нията, свидетельствующего о присутствии в сердце желания и решимости соблюдать пост. Совершать молитвы необходимо пять раз в день в определенное время. Также в этот период важно давать милостыню и пожертвования.

Соблюдение поста и регулярное выполнение молитв демонстрируют силу веры мусульман, воздерживаясь от инстинктов и страстей. Поэтому важным является также соблюдение внутреннего поста, предусматривающего освобождение от грешных и негативных мыслей и желаний, выполнение добрых дел и совершение праведных поступков: «Аллах не нуждается в воздержании от еды и питья того, кто не оставил ложь».

В случае нарушения поста по уважительной причине необходимо возместить пропущенные дни после Рамадана. Если же причина была неуважительной, то это считается грехом, и единственный выход – искренне покаяться и увеличить количество праведных поступков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рамадан. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD> (Дата обращения 21.04.2021).
2. Рамадан. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.kavkaz-uzel.eu/articles/151747/> (Дата обращения 21.04.2021).
3. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://meduza.io/feature/2017/06/09/kak-musulmane-v-ramadan-nichego-ne-ryut-i-ne-edyat-a-tselovatsya-tozhe-nelzya> (Дата обращения 21.04.2021).